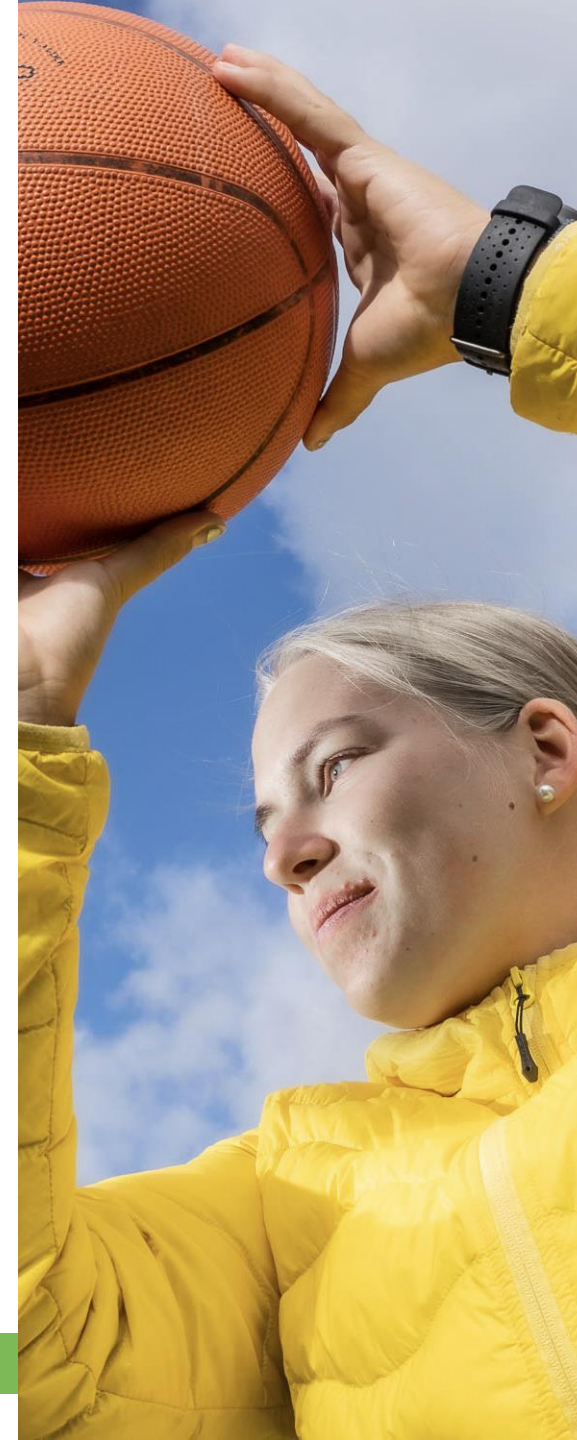


# Motion

En helhet på tre lektioner för  
högstadiet



# Mål

Målen med lektionsplanen om motion är

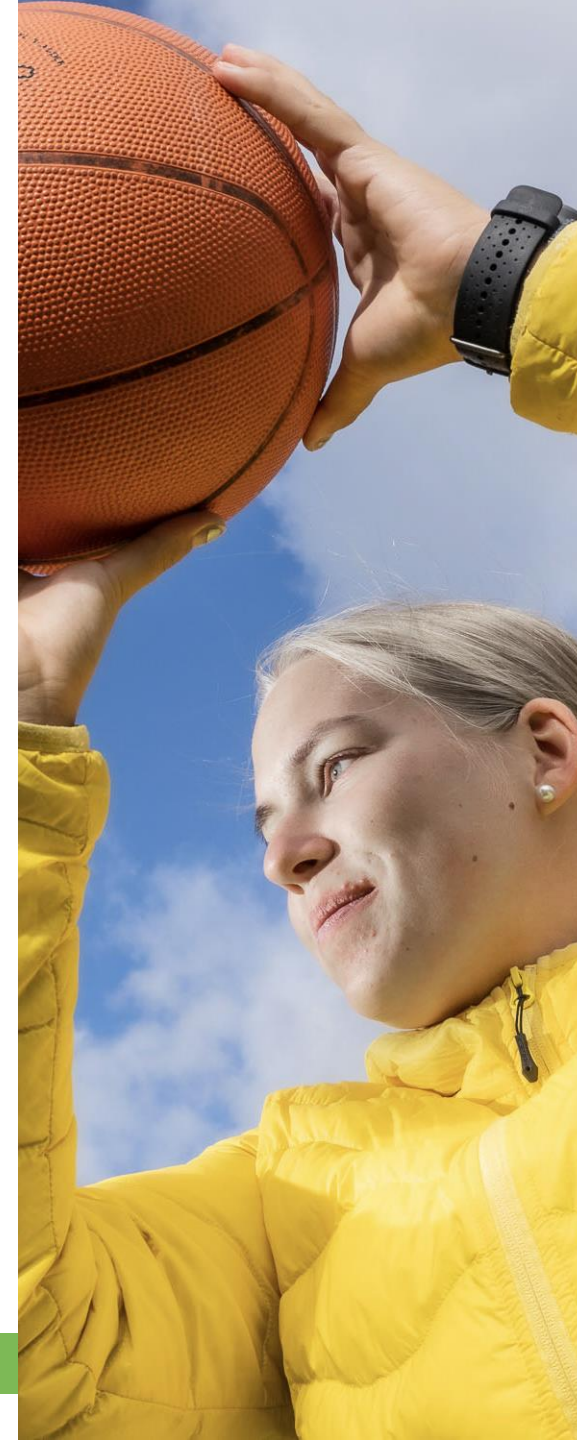
- att fördjupa förståelsen om fysisk, psykisk och social hälsa ur motionens synvinkel
- att känna igen och utvärdera egna motions- och sömnvanor
- att fundera på resurser som är viktiga med tanke på den egna hälsan.

# Första lektionen

Motion

Fördelar med motion

Stillastående/-sittande



# Funder tillsammans

- Vad är motion?
- Hurdan motion gillar du?

# Vad är motion?

- Motion = all fysisk aktivitet, såsom
  - spel
  - rörelse under studiedagen
  - rörelse under fritiden, såsom idrottshobbyer och hushållsarbete
  - aktiv förflyttning från ett ställe till ett annat, till exempel gående, med cykel eller med rullstol
- Fysisk aktivitet = all aktivitet som förbrukar mera energi än stillastående eller -sittande.

# Vad kan motion ge dig?



# Fördelar med motion

- Skriv upp fördelar med motion i en [Padlet](#) eller på något annat motsvarande sätt. Ni kan granska temat ur följande synvinklar:
  - fysisk hälsa
  - psykisk hälsa
  - social hälsa
  - inläring
  - sjukdomar
- Fyll på listan tillsammans.
- [Lär dig mera](#)

# Informationssnutt om fördelar med motion

- Se på informationssnutten om [fördelar med motion](#) (TEKO: motion)





# Fundera tillsammans

- Hur påverkar långvarigt stillasittande eller stillastående kroppen och humöret? Hur mår man av det?
- Högstadiееlever sitter stilla ganska mycket. Hur mycket tror du att du sitter?

# Att sitta stilla är som gift för kroppen

- Rikligt stillasittande och -stående är en riktig utmaning för vår kropp och kan utsätta oss för olika symtom i stöd- och rörelseorganen.
- Dessutom är långvarigt stillasittande och -stående en hälsorisk som kan utveckla hjärt- och ämnesomsättningsjukdomar.
- [Lär dig mera](#) (TEKO: minska sittandet)

# Hur påverkar långvarigt stillasittande eller annan inaktivitet vår hälsa?

- Se på informationssnutt [om sittandets nackdelar, pausande och minskande.](#)

(TEKO: Sittande)



# Det lönar sig alltid att pausa stillasittandet!

- All rörelse, också liten, är alltid ett plus!
- Det är viktigt att pausa stillasittandet under lektionerna - det håller dig pigg i både kropp och knopp under hela lektionen.
- Hitta på egen pausgymnastik eller prova på färdig pausgymnastik på [video](#).. (Smart Moves: Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä)

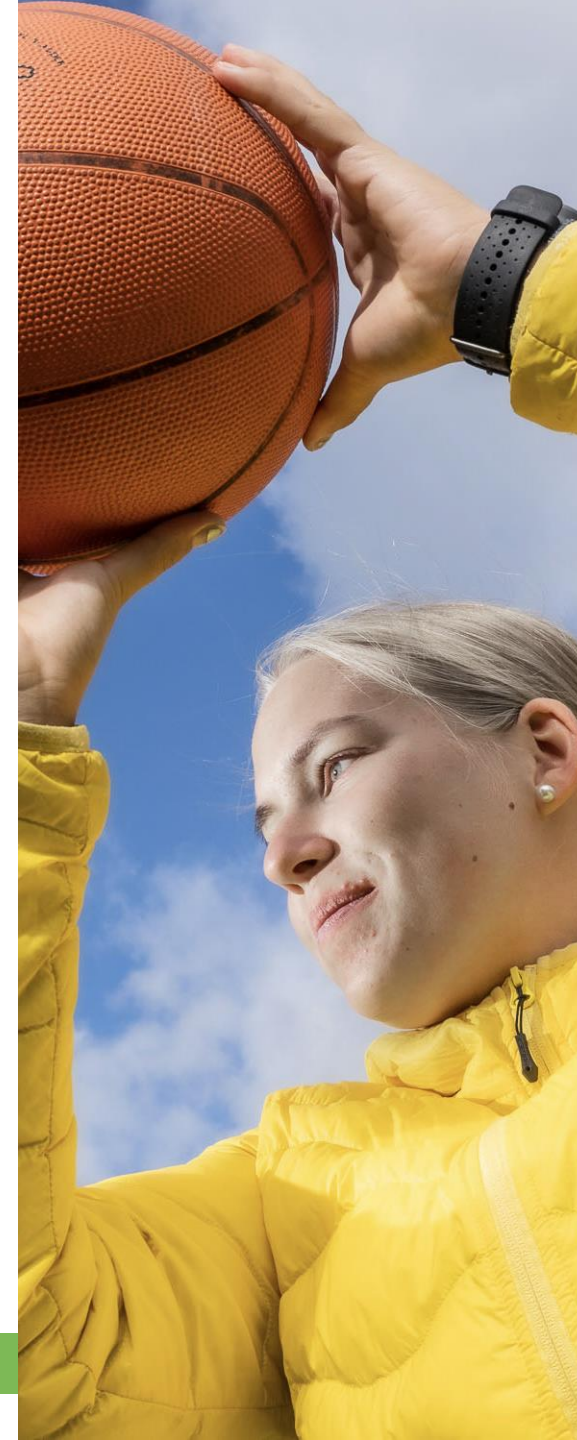


# Hemuppgift

- Hur kan du öka rörelse
  - i skolan?
  - på fritiden?
- Hur kan du minska stillasittande
  - i skolan?
  - på fritiden?
- Vilka vore trevliga sätt för hela gruppen att minska sitt stillasittande och öka rörelse under skoldagen. Ta i bruk några av dessa sätt.

# Andra lektionen

Rekommendationen om fysisk aktivitet  
Säkerhet när du motionerar



# Genomgång av hemuppgiften

- Rösta fram eller lotta ut ett sätt bland idéerna om hur man kan öka fysisk aktivitet och minska stillasittande, som ni tar i bruk i klassen.

# Rekommendationen om fysisk aktivitet för 7–17-åringar

- Se på [animationen om rekommendationen om fysisk aktivitet för unga](#) (UKK-institutet: Rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga - Aidas och Pyrys dag)





# Rörlig frågesport

Stig upp.

Marschera på stället mellan svaren.



# 1. Hur många timmar rask och ansträngande motion rekommenderas för 7-17 -åringar per dag?

A. 1 t

B. 2 t

C. 3 t

- Svara genom att göra **burpees**, det vill säga gå ner i armhävningssposition och hoppa sedan upp på raka ben. Gör det antalet som motsvarar ditt svar.

# Rätt svar

- Hur många timmar rask och ansträngande motion rekommenderas för 7-17 -åringar per dag?

**A. 1 t**

B. 2 t

C. 3 t

- Dagen borde innehålla minst en timme rask och ansträngande motion.

## 2. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar motionera på ett sätt som förbättrar uthålligheten?

- A. två
- B. tre
- C. fyra

• Svara genom att göra ett **knäböj** för varje motionsgång.

# Rätt svar

2. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar motionera på ett sätt som förbättrar uthålligheten?

A. två

**B. tre**

C. fyra

- Motion som förbättrar uthålligheten borde utföras minst tre gånger i veckan.

### 3. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar enligt rekommendationen motionera på ett sätt som stärker musklerna och skelettet?

- A. en gång
- B. två gånger
- C. tre gånger

• Svara genom att göra **en armhävning** för varje motionsgång.

# Rätt svar

3. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar enligt rekommendationen motionera på ett sätt som stärker musklerna och skelettet?

A. en gång

B. två gånger

**C. tre gånger**

- Motion som stärker musklerna och skelettet borde utföras minst tre gånger i veckan.

# 4. Det vore bra att pausa stillasittande exempelvis genom att gå omkring eller göra pausgymnastik.

A. rätt

B. fel

- Om du svarar A), gör 10 sidostretchningar.
- Om du svarar B), gör 10 knäböjshopp.



# Rätt svar

4. Det vore bra att pausa stillasittande exempelvis genom att gå omkring eller göra pausgymnastik.

**A. rätt**

B. fel

- Långvarigt stillasittande bör pausas för att du ska hålla dig pigg.

**5. Du kan öka din egen motionsmängd genom att ägna dig åt vardagsmotion. Vardagsmotion innebär att du till exempel tar dig till skolan och hobbyer gående eller med cykel, eller att välja trappor i stället för hiss.**

A. rätt

B. fel

- Om du svarar A), rotera övre kroppen 10 gånger från sida till sida.
- Om du svarar B), snurra armarna tio varv.

# Rätt svar

5. Du kan öka din egen motionsmängd genom att ägna dig åt vardagsmotion. Vardagsmotion innebär att du till exempel tar dig till skolan och hobbyer gående eller med cykel, eller att välja trappor i stället för hiss.

**A. rätt**

B. fel

- Du kan förbättra ditt mående genom att röra på dig alltid då du har möjlighet till det.

# Rekommendationen om fysisk aktivitet för 7–17-åringar

- Mera information om [rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga](#)  
(TEKO: Rekommendationen om fysisk aktivitet för unga)
- Du kan utnyttja det färdiga materialet för [rekommendationen om fysisk aktivitet för 7–17-åringar](#)



# Lätt, rask och ansträngande motion

- **Lätt motion:** Motionen är lätt då den inte alls gör dig andfådd.
- **Rask motion:** Motionen är rask då du kan prata trots att du är andfådd.
- **Ansträngande motion:** Motionen är ansträngande om det är svårt att prata eftersom du är andfådd.

## Uppgift:

- Hitta i par på så många exempel som möjligt på lätt, rask och ansträngande motion.
- Ni har 3 minuter på er.

# Lätt, rask och ansträngande motion

- Lätt motion är till exempel förflyttningar från ett ställe till ett annat, då du lugnt rastar hunden, butiksbesök och lätt städning.
- Rask motion är till exempel raskt gående eller rask cykling.
- Ansträngande motion är till exempel löpning, fartfyllda spel och hopp.

# Motion som förbättrar uthålligheten

- Ansträngande motion förbättrar uthålligheten samt funktionen av andningssystemet och blodcirkulationen
- Ansträngande motion
  - har en starkare hälsofrämjande inverkan på kroppen än lättare motion
  - stärker hjärtmuskeln
  - sätter fart på blodcirkulationen
  - användningen av syre intensifieras

# Motion som stärker musklerna

- Motion som stärker musklerna är viktig för att utveckla och upprätthålla muskelkonditionen, det vill säga styrkan och uthålligheten i musklerna.
- Styrketräning, såsom träning med kroppsvikt, att gå upp för trappor, gymträning och cirkelträning, stärker dina muskler.
- Fäst även uppmärksamhet vid vigheten genom att till exempel tänja.



# Motion som stärker skelettet

- Motion som stärker skelettet
  - innehåller hopp och ändring av rörelseriktning, såsom spel och dans
  - hindrar benstyrka från att minska.
- Hos personer som är fysiskt aktiva är mängden mineraler i skelettet högre och skelettets struktur är starkare än hos personer som rör sig mindre

## Uppgift:

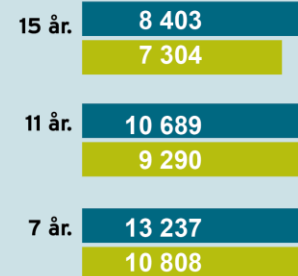
- Hitta med ditt par på en hoppoutmaning till rasten och testa utmaningen.

# Forskning om ungas fysiska aktivitet

- Vilka orsaker ligger bakom fysisk aktivitet och fysisk inaktivitet?
- Vad skulle motivera unga till att motionera?

## Fysisk aktivitet och stillasittande bland barn och unga

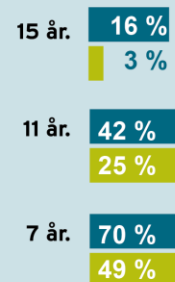
### Dagligt stegantal



I genomsnitt  
**9767**  
steg  
per dag

● pojkar ● flickor

### Uppfyllelse av rekommendationen om fysisk aktivitet



Var tredje uppfyllde rekommendationen genom att röra på sig minst **60 minuter** varje mättningsdag på ett **raskt och ansträngande** sätt

LIITU-rapport 2022

UKK-institutet

# Säkerhet när du motionerar

– hur kan du hindra eventuella nackdelar som motioneringen medför?

## Mångsidig och tillräcklig motion hjälper att undvika idrottsskador

- Rör på dig tillräckligt
- Kom ihåg mångsidigheten
- Värm upp ordentligt
- Använd skyddsutrustning
- Börja försiktigt
- Rehabilitera skador
- Försäkra skol- och hobbyresorna



# Säkerhet när du motionerar – hur kan du hindra eventuella nackdelar som motioneringen medför?

## 1. Kom ihåg mångsidighet

Träna regelbundet kroppskontroll, styrka, balans, koordination, och smidighet och träna helst flera motionsgrenar i stället för bara en.

## 2. Värm upp ordentligt

Kom ihåg ordentlig uppvärmning före all motion.

## 3. Använd skyddsutrustning

Använd skyddsutrustning som lämpar sig för den gren du tränar.

## 4. Börja i lugn takt

Påbörja nya aktiviteter och grenar genom att bekanta dig i lugn takt.

## 5. Rehabilitera skador

När en skada sker är det viktigt att fästa märka vid rehabilitering innan du återvänder till träningen.

## 6. Säkra skol- och hobbyresorna

- Rör dig till fots eller med cykel alltid då det är möjligt.
- Kom ihåg att röra dig tryggt i trafiken.

- [Lär dig mera](#) (TEKO: Första hjälpen och vård av motionsskador)

## IDROTTSKADOR

## Första hjälpen

direkt efter skadan

- P** **Skydda**  
Undvik att lägga tyngd på den skadade kroppsdelen eller begränsa rörelser.
- E** **Höj**  
Lyft det skadade området ovanför hjärtat.
- A** **Överväg**  
Överväg noggrant behovet av smärtstillande läkemedel samt kyla för att vårda smärtan.
- C** **Applicera kompression**  
Mekanisk kompression minskar svullenhet och blödning.
- E** **Ge anvisningar**  
Aktiv rehabilitering läker skadan snabbare.

## Vård

efter det akuta tillståndet

- L** **Belasta**  
Utsätt för belastning så fort som symtomen tillåter det.
- O** **Håll dig positiv**  
En positiv attityd främjar läkandet.
- V** **Stöd återhämtningen av blodcirkulationen**  
Motion sätter fart på blodcirkulationen och gör läkandet snabbare.
- E** **Träna**  
Påbörja så fort som möjligt rehabiliterande träning som hindrar nya skador från att ske.

## Första hjälpen och vård av motionsskador

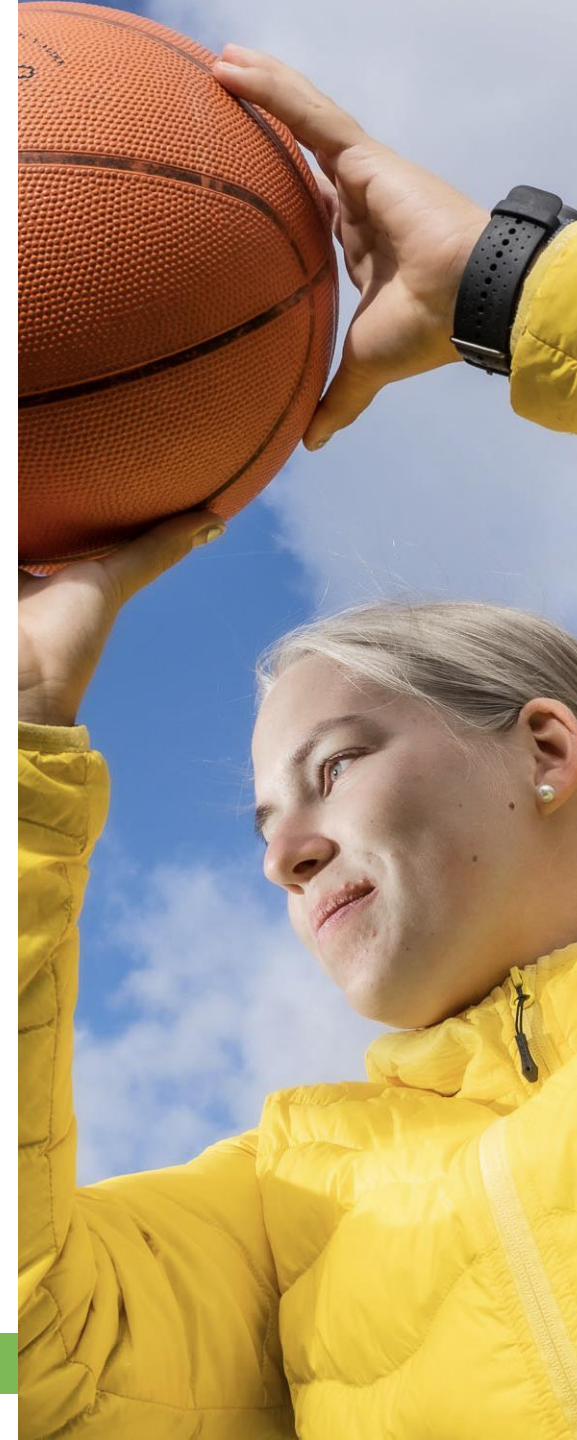
- Kom ihåg PEACE och LOVE.
- De nya anvisningarna ersätter den tidigare anvisningen om kompression-kyla-högläge.
- [Lär dig mera](#) på finska  
(TEKO: Första hjälpen och vård av motionsskador)

# Anvisningar för dagboken

- Bokför din motion och sömn under en veckas tid antingen för hand eller elektroniskt, med hjälp av en färdig dagboksboten.
- Om en vecka granskas de egna vanorna gällande motion med hjälp av en elektronisk enkät.
- Länk till [dagboksboten](#) (UKK-institutet: Dagbok för uppföljning av motion och sömn)

# Tredje lektionen

Jag som motionär



# Jag som motionär

- Se hur dina vanor motsvarar rekommendationen om fysisk aktivitet.
- Länk till [enkäten om motion för 7-17-åringar](#) (UKK-institutet: Enkät om motion)



# Motion

- Granska stapeldiagrammet för motion i enkätens sammanfattningsfönster och jämför resultatet med rekommendationen om fysisk aktivitet.
- Se även på sammanfattningarna om motion som förbättrar uthållighet, motion som stärker musklerna och skelettet samt att pausa stillasittandet.
- Vilka tankar väcker din motionering?



# Sömn

- Granska stapeldiagrammet i enkätens sammanfattningsfönster, som visar hur mycket du sovit.
- Fundera självständigt:
  - Vaknade du utvilad och pigg om morgnarna?
  - Vilka tankar väcker din sömnmängd?

# Plan för fortsättningen

Fundera självständigt:

- 1. Granska dina vanor i jämförelse med rekommendationen om fysisk aktivitet.**

Vilka delområden i rekommendationen om fysisk aktivitet har du redan under kontroll?  
Vad vill du upprätthålla?

- 2. Välj något att förbättra.**

Önskar du en förändring i något delområde?  
Vad kunde du göra för att förbättra situationen?

- 3. Gör upp en plan.**

Hittar du på en liten åtgärd som för dig närmare ditt mål?

# Gör upp en plan för att öka mängden motion eller sömn!

- Fyll i formuläret för planen.
- Länk till [botten för plan](#) (UKK-institutet: Plan för att öka motion eller sömn)