

Rörelse

Gå, cykla, dansa - rör på dig!

När man rör på sig varje dag blir man pigg, glad, harmonisk och får bättre koncentrationsförmåga. Kroppen blir starkare fysiskt. Man får helt enkelt mer kraft att satsa på det man vill göra i livet. När man rör på sig blir man också hungrig på ett naturligt sätt och får bättre matvanor. Vardagsmotion ger bättre sömn, och många av de viktiga pusselbitarna i livet faller på plats med en aktiv livsstil.

UNDERLAG

Vår livsstil har ändrats drastiskt under 1900-talet. Vi lever bekvämare och har ofta ett stillasittande arbete framför dataskärmen. Vi låter oss transporteras i bil, buss eller tåg. Förr fick vi gå, möjligtvis åka häst eller båt. Arbetet förr var fysiskt mycket krävande. Idag förenklar maskiner allt arbete på industrin, i hushållet, i fritidsarbete med trädgård- och bostad. Vi förbrukar helt enkelt för lite energi i vardagen. Dessutom är matutbudet stort och omväxlande. Det blir lätt fler kalorier i maten än vad kroppen behöver. Denna bekväma livsstil påverkar vår hälsa. Forskare och läkare diskuterar fettepidemin som spider sig över världen.

Idag finns det närmare fyra gånger fler feta (*BMI över 30*) värnpliktiga än för 25 år sedan. Mellan 10 och 25 procent av alla svenska barn i 10-årsåldern är överviktiga. Övervikt och fetma påverkar hälsan, diabetes kryper ner i åldrarna, hjärt- och kärlsjukdomar är orsaken till närmare hälften av alla dödsfall i Sverige. Benskörheten ökar med stigande ålder. Våra vardagsvanor måste ses över. Mer rörelse i vardagen är avgörande för bättre folkhälsa. Här är skolan och hemmet två viktiga arenor där vi kan få inspiration till fysiska aktiviteter. Enkla, roliga och lätta rörelser som ökar barns fysiska aktivitet under skoldagen är angelägna verktyg som gör det möjligt för barnen att ändra livsstil.

VI RÖR OSS PÅ OLIKA SÄTT



Fysisk aktivitet

Med det menas alla rörelser vi gör med kroppen



Motion

Något man gör för att förbättra hälsan, öka den fysiska kapaciteten och välbefinnandet



Träning

Aktivitet inom idrotten som syftar till att öka den fysiska prestationsförmågan.

"Att ha en aktiv livsstil som ung, ökar chansen att hålla sig frisk och pigg även i vuxen ålder!"



Foto: Ulf Palm

Att röra på sig ger positiva effekter, bland annat det här:

- Bättre psykisk balans, du känner dig nöjd med dig själv, oro och stress motverkas.
- Bättre kondition gör att du orkar mer. Både hjärtat och kroppen blir starkare.
- Ökad koncentrationsförmåga.
- Bättre styrka och smidighet.
- Ökad friskhet och större motståndskraft mot infektioner.

Du motverkar också övervikt eftersom kroppen förbrukar energi när du rör på dig.

Genom att motionera påverkar du hur kroppen fungerar på längre sikt. Motion ger kroppen:

- Ökad energiförbrukning. Ämnesomsättningen ökar och förbättrar blodfettsvärdena.
- Ökad syreupptagningsförmåga. Det ger effektivare förbränning och du orkar mera.
- Sänkt blodtryck. Det är positivt för hjärta och kärl.
- Normal sockertolerans. Risken för att få diabetes blir mindre eftersom kroppens insulinskänslighet ökar.
- Starkare skelett. Rörelser som belastar skelettet gör det starkt. Positivt är att vara aktiv ute. Då får man samtidigt en dos D-vitamin som behövs för mineralisering av skelett och tänder.
- Sänkt puls.
- Ökad uthållighet.
- Ökad motorisk förmåga.
- Ökad blodcirkulation i hjärnan

SÅ HÄR MYCKET ENERGI BEHÖVS FÖR OLIKA AKTIVITETER

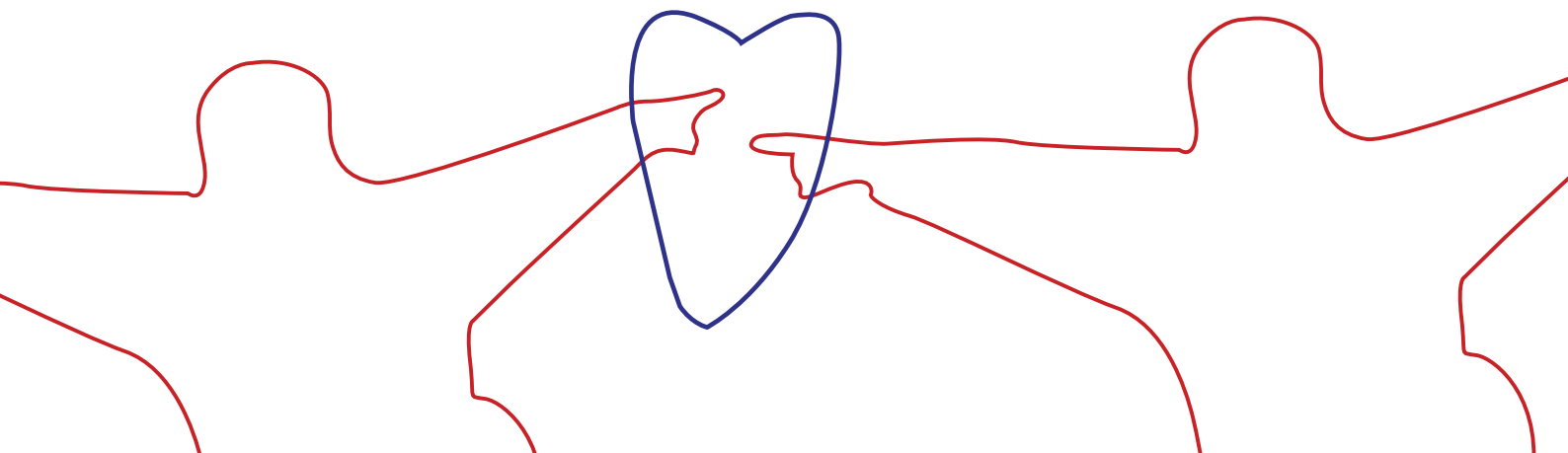
Kilokalorier (kcal)/timme

Aktivitet

1430	Tävlingstempo: löpning, skidåkning, simning
860	Löpning, simning, utförsåkning
430	Promenad, trädgårdsarbete, städning, golf
290	Lugn promenad, verkstadsarbete, hushållsarbete
145	Stillasittande aktiviteter
60	Vila/sömn

Jämför detta med energimängden i 100 g Chokladkaka - 555 kcal, en glasstrut - 275 kcal, 100 g smågodis - 375 kcal, 50 cl Cola/läsk- 210 kcal, ett glas=2 dl mjölk- 76 kcal och 2 frukter - 100 kcal.

Källa: Biologi 2 för Gymnasieskolan, Liber Utbildning



FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR (finns närmare beskrivning i dokumentet Rörelse_övningar.)

- Hjärn-gympa
- Kartongboll
- Avslappningsövning i klassrummet
- Bollkasta
- Koncentrationsövning
- Stegräkningstävling
- Rörelsebank (Örebro Läns Landsting)
 - Filosofiska promenader
 - Bowling med PET-flaskor
 - Fotopromenader
 - Glospromenad
 - Rörliga prepositioner
 - Skakis
 - Stavgång
 - Utomhusmatte
 - Hemliga bilden – geometri

TESTA DIG SJÄLV VIA HITTA STILEN.NU:

- Hur mycket rör du på dig?
- Frågesport – Rörelse

KORPEN HJÄLPER GÄRNA TILL I SKOLAN

Korpen är en organisation som arbetar med idrott, friskvård och friluftsvksamhet. De kan erbjuda elever och personal på skolan ett brett utbud av aktiviteter och arrangemang, till exempel i samband med friluft- och hälsodagar. Ett axplock av de idrotter som finns i Korpen är fotboll, innebandy och tennis, gruppträning som gymna, aerobics, box och cykling. De genomför även konditions- och livsstilstester. Med konceptet Skolans Hälsodiplomering® hjälper Korpen skolor att skapa och bibehålla ett långsiktigt och effektivt hälsofrämjande arbete. Inom ramen för hälsodiplomeringen erbjuder de föreläsningar och utbildningar inom olika områden, till exempel strategiskt hälsoarbete, hälsa och ledarskap, fysisk aktivitet och balans i livet. Korpen kan också hjälpa till att bilda föreningar på skolan, både för personal och elever, i samarbete med Skolidrottsförbundet. Som stöd för föreningarna finns utbildningar för ledare, funktionärer, domare och förtroendevalda.

Hör gärna av er till Korpen om ni önskar få hjälp att arrangera en Hälsodag. Några av de särskilda ungdomsaktiviteter vi kan hjälpa till med är:

Äventyret/Minimulti (kallas olika ute i landet, specialanpassas lokalt)

Äventyret är en annorlunda aktivitetsdag som vänder sig till alla, gammal som ung. Det är olika samarbetsövningar som anpassas utefter miljö och önskemål. En dag som lockar till lättsam motion samtidigt som ungdomar på ett roligt sätt löser klurigheter och lägger upp taktik i samförstånd med övriga lagkamrater. Det finns inga begränsningar på hur få eller hur många som kan delta.



Gladiatorerna

Alla barn mellan 7-11 år är välkomna att utmana sig som "gladiatorer" på en bana med olika stationer. Det gäller att ta sig förbi gladiatorerna för att lägga bollar i tunnor, samla ärtpåsar, vinna balansövningen mm. För barn som hellre vill ta sig runt på en hinderbana utan gladiatorer finns det som ett alternativ.

