

Stegräkningstävling – instruktion till klassläraren

Syftet med hälsodagen är att bidra till att ge en positiv inställning till och ökade kunskaper om de dagliga vanornas betydelse för hälsa och välbefinnande främst då det gäller sömn- rörelse- och matvanor.

Parallellt med dagen kommer en stegräkningstävling att äga rum. Det är ett bra verktyg för att göra eleverna mer medvetna om hur mycket de rör på sig totalt under en dag och kan ge ökad motivation för att vilja röra på sig mer. De som ansvarar för genomförandet av hälsodagen införskaffar lämpligt antal stegräknare, minst en per klass.

I god tid före hälsodagen ska klassläraren:

- Utse en elev i sin klass som ska få bära stegräknaren
- Låta övriga elever i klassen gissa hur många steg de tror att deras klasskamrat kommer att gå under hälsodagen. Under en hel dag går man någonstans mellan 3000-15000 steg.

Under hälsodagen ansvarar respektive klasslärare för att:

- På morgonen sätta fast stegräknaren på den elev som ska bära den. Fäst stegräknaren i byx- kjol- eller shortslinningen ovanför elevens högra höft "mellan bakficka och framficka". Tala om för eleven att han eller hon inte får röra knapparna på stegräknaren eller ta av sig den under dagen.
- Innan återsamlingen för dagen samlar respektive klasslärare in stegräknarna och jämför resultatet med elevernas gissningar.

Den elev i varje klass som har den bästa gissningen vinner ett pris som förslagsvis delas ut i samband med återsamlingen. Priset kan t.ex. vara ett hopprep, presentkort på något badhus, en cykeldator, en korg med frukt, en kokbok eller något annat som skolan finner lämpligt.

Varför stegräkning?

Undersökningar visar att många barn och ungdomar idag rör på sig för lite och riskerar därmed ohälsa. Detta har lett till att hälsofrämjande arbete i skolan ökat i betydelse och fokus flyttas alltmer från ett prestationsinriktat synsätt på fysisk aktivitet till ett mer hälsoinriktat synsätt. Målet för skolämnet idrott och hälsa är att eleverna ska tycka att det är roligt att röra på sig, förstå vad en god hälsa innebär och uppmuntras till att behålla den livsstilen och kunskapen hela livet.

Men det är inte bara skolämnet idrott och hälsa som ska stödja eleverna. Frågor om livsstil och hälsa kommer också in i andra skolämnen, t.ex. biologi och hem- och konsumentkunskap. All skolpersonal har ett ansvar för elevernas hälsa. Skolan ska dessutom se till att eleverna får möjlighet att röra på sig varje dag under skoltid utanför ordinarie idrottsundervisning. Det står numera i läroplanen.

Stegräkning är ett vedertaget, enkelt och effektivt sätt att följa utvecklingen av den egna hälsan och ger en möjlighet att mäta daglig aktivitet. Det är också ett utmärkt hjälpmedel för ett hälsoinriktat arbete i skolan. Stegräkning kan hjälpa eleverna att förstå vad som menas med fysisk aktivitet och göra dem medvetna om hur mycket de rör på sig totalt under en dag.

En stegräknare är lika bra för den hälsoinriktade vardagsaktiviteten som pulsklockan är för prestationsinriktad träning. Stegräknaren räknar inte bara alla steg som tas under en dag utan registrerar även "dold" rörelse, t.ex. när vi rör oss i köket, på skolgården, roterar kroppen eller gör förflyttningar i sidled. Ur hälsosynpunkt är det den totala mängden rörelse som är intressant!

Den generella rekommendationen är att flickor ska komma upp i cirka 12000 steg per dag och pojkar cirka 15000 steg per dag. Det kan vara intressant att ta reda på hur många av dessa steg som tas under en skoldag! Utifrån detta kan sedan en diskussion föras kring hur man skulle kunna förändra sina rörelsevanor i övrigt för att nå rekommendationen.

Materialet är en del av "Livsstil och hälsa – pilotprojekt för ungdomar, skolpersonal och föräldrar".
Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden.

