



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

SKOLAN FÖR MED SIG RÖRELSE OCH SITTANDE

Resultat från enkäten Skolan i rörelse 2010–2015

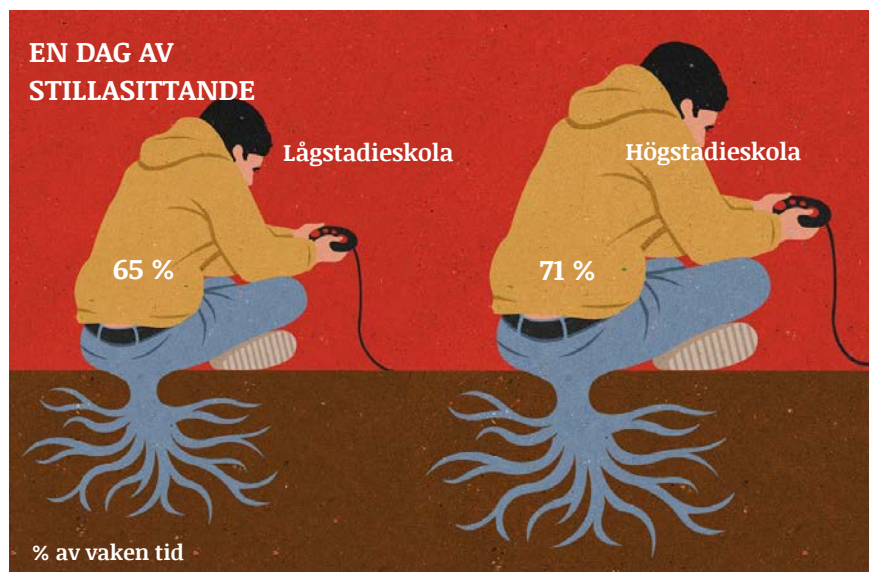
Tuija Tammelin, Janne Kulmala, Harto Hakonen och Jouni Kallio
Forskningscentralen LIKES



Material och metoder

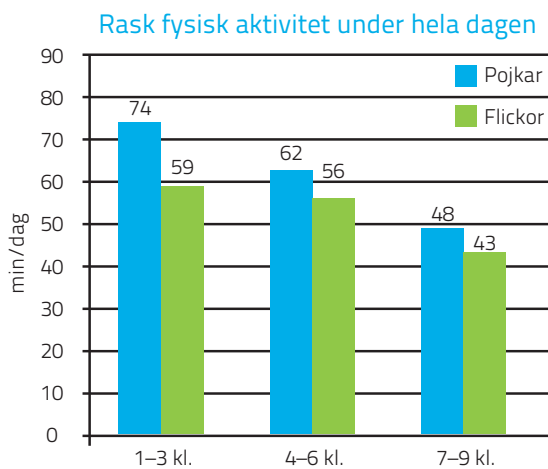
Enkät om programmet Skolan i rörelse åren 2010–2015, Forskningscentralen LIKES
Deltagare: 1 186 elever, 538 pojkar och 648 flickor, från klasserna 1–9
Motionsmätning: accelerationsmätare på höften i 7 dagar (ActiGraph)

Så här ser elevens dag ut



Skolelevens dag innehåller mycket stillasittande, och detta fenomen ökar med åldern. Detta stillasittande uppgår för lågstadielever till 6 timmar 24 minuter och för högstadielever till 8 timmar och 12 minuter om dagen.

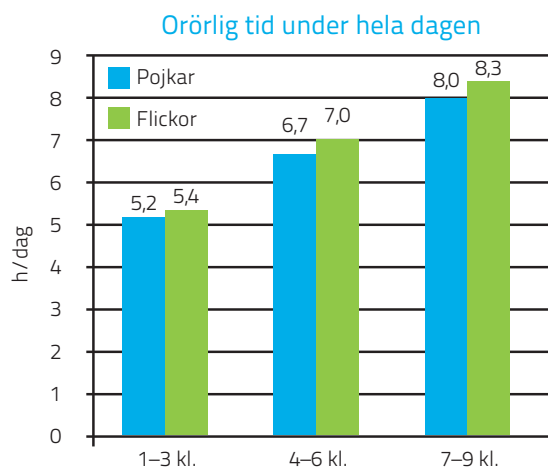
Rörelse minskar med åldern – och flickor rör sig mindre än pojkar



I en klass på 20 elever rör sig åtta elever enligt rekommendationerna och två elever väldigt lite

>49 % av lågstadielever och 18 % av högstadielever rör sig minst en timme om dagen, vilket är minimirekommendationen.

>Väldigt litet – under 30 minuter om dagen rör sig 5 % av lågstadielever och 20 % av högstadielever.



■ Över 60 minuter ■ 30-59 minuter ■ Under 30 minuter
(enligt rekommendationerna)

(i medeltal i klasserna 1-9)

Så här ser elevens skoldag ut

En typisk timme för en finländsk skolelev



Lågstadieskola
Årskurserna 1-6



Högstadieskola
Årskurserna 7-9

■ Stillasittande tid ■ Lätt motion ■ Rask motion

Under skoldagen upplever eleven:

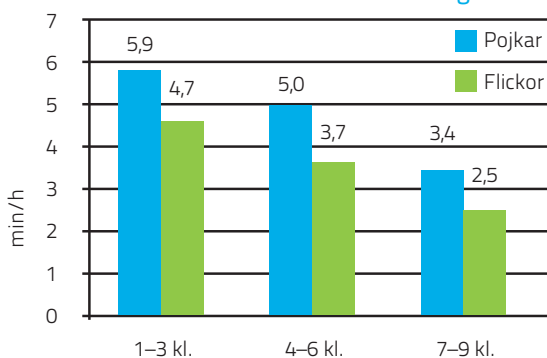
- > rask motion för lågstadieelever 22 minuter och för högstadieelever 17 minuter
- > stillasittande tid för lågstadieelever 39 min/h och för högstadieelever 46 min/h

47 %

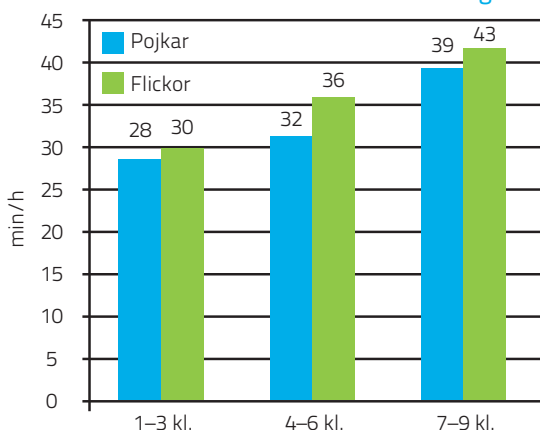
Av det dagliga stillasittandet sker i skolan

Rörelse minskar även i skolan med åldern – och tidigare för flickor än för pojkar

Rask motion – under skoldagen

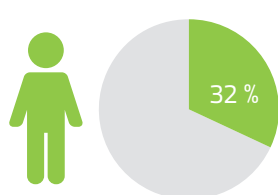


Stillasittande tid – under skoldagen



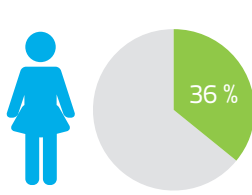
Fysisk aktivitet under skoldagen har störst betydelse för elever som rör sig minst!

26 minuter i skolan



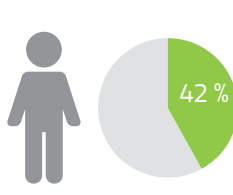
■ Över 60 minuter om dagen (enligt rekommendationerna)

18 minuter i skolan



■ 30-59 minuter om dagen

11 minuter i skolan



■ Under 30 minuter om dagen

I medeltal en tredjedel (34 %) av dagens raska motion sker under skoldagen, men för mindre rörliga nästan hälften (42 %).

En aktiv dag består av många olika delar

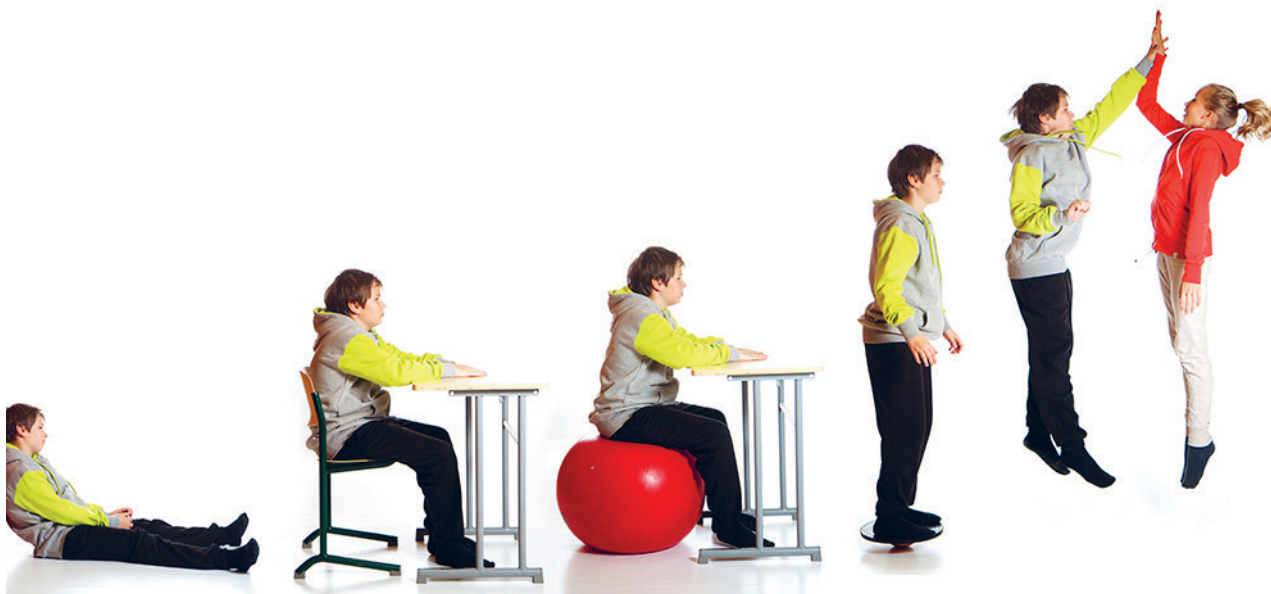
Alla 7–18-åringar bör röra sig minst 1–2 timmar om dagen mångsidigt och på ett sätt som är lämpligt för åldern.

Man bör undvika stillasittande perioder som är över två timmar långa. Att sitta framför TV:n eller vid datorn ska vara begränsat till högst två timmar per dag.

Expertgrupp för barns och ungas motion. Undervisningsministeriet och Nuori Suomi 2008.



	Mer fysisk aktivitet	Mindre stillasittande
I skolan	<ul style="list-style-type: none"> >Aktiva skolfärder >Raster >Gymnastiklektioner >Fysisk aktivitet under andra lektioner >Klubbar >Möjlighet att röra sig på eget initiativ på skolans område och i skolans utrymmen 	<ul style="list-style-type: none"> >Stig upp och gå ut på rasterna >Avbryta långvarigt stillasittande under lektionerna >Arbeta stående under lektionerna >Aktiv undervisning >Mera aktivt sittande
På fritiden	<ul style="list-style-type: none"> >Aktiva skolfärder >Att förflytta sig aktivt till hobbyer och kompisar >Aktivitet och informell motion under vardagen >Motions- och idrottsaktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> >Mindre spel på datorn >Mindre TV >Mindre skjutsning till skolan och till aktiviteter, ens en del av vägen mera aktivt



Tuija Tammelin, Janne Kulmala, Harto Hakonen ja Jouni Kallio. Skolan för med sig rörelse och sittande. Resultat från enkäten Skolan i rörelse 2010–2015. LIKES 2015.