

Lärarhandledning Stillasittande

Sverige är bland de sämsta i Europa när det gäller stillasittande. Våra vuxna och barn sitter stilla cirka 70 procent av den vakna tiden och det är de unga som toppar stillasittandestatistiken och framför allt på fritiden. Forskningen visar att stillasittande ökar riskerna för sjukdom, både i närtid och på längre sikt. Samtidigt visar den att varje rörelse vi gör – även den lilla vardagsrörelsen – har en stor positiv effekt för vår hälsa.

Läromedlet kring stillasittande fokuserar primärt på att ge insikt om att våra kroppar behöver vara i rörelse ofta för att de ska fungera bra. Det syftar till att skapa förståelse kring att all rörelse räknas och öka medvetenheten om vår egen dagliga rörelse samt att inspirera till att det är enkelt för alla att "levla" kring ett minskat stillasittande. Det handlar inte om att man ska sporta mer (det är såklart också viktigt) utan låta kroppen var igång oftare. Materialet är framtaget i samarbete och med inspiration från idrottslärare.

Koppling till Lgr22

Övergripande från Lgr22

- Eleven har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället

Idrott och hälsa

Hälsa och levnadsvanor åk 4-6/ åk 7-9

- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan/olika aspekter av hälsa

Innehåll i lärarhandledningen:

Inför lektionspass med eleverna	Lektionsinnehåll
<ul style="list-style-type: none">• Basfakta och statistik kring stillasittande	<ul style="list-style-type: none">• Begreppsövning• Filmen Det stora i den lilla rörelsepausen + diskussionsfrågor och/eller Mindmap med olika tema (ca 25-40 minuter)• Quiz med eller utan rörelsepåuser (Kahoot eller som ppt) + diskussionsfrågor (ca 20-35 minuter)• Uppgifter<ul style="list-style-type: none">– Undersöka hemma/i familjen hur mycket rörelseaktivitet i vardagen förändrats– Hitta din rörelse– Plocka ihop en bra dag för dig/en exempelperson utan långvarigt stillasittande.

Inför lektionspass med eleverna

Här nedan har vi samlat några basfakta som förbereder dig som lärare innan du sätter i gång med arbetet med eleverna. Lektionsmaterialet (animerad film och quiz/Kahoot!) innehåller statistik och annan fakta och delar av detta är samlat här.

Det finns också ett 60 min fortbildningspass om stillasittande på Levla fortbildning.

Fakta och statistik

Våra kroppar är skapade för att röra sig, dvs vi mår inte bra av att vara stilla under en längre stund. När vi för tusentals år sedan bodde på savannen letade och jagade vi mat samtidigt som vi själva blev jagade av rovdjur, var vi nästan i konstant rörelse.

All form av rörelse påverkar hälsan positivt. När vi rör oss och våra muskelceller arbetar produceras det tusentals nya proteiner i molekyler som sprids med blodet: en del av de där proteinerna är uppiggande, andra är antidepressiva, smärtstillande eller antiinflammatoriska. Några fördelar med att röra sig:

- **Fysisk hälsa:** Rörelse minskar risken för vissa sjukdomar
- **Mental hälsa:** De som rör på sig känner mindre ångest och depression samt sover bättre.
- **Hjärnkapacitet:** Rörelse stärker hjärnan med ökad koncentrationsförmåga och bättre minne.

Långvarigt stillasittande ökar risken för sjukdomar som cancer, diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar men också minnesstörningar, demens, depression och viktökning. Det känns inte på en gång men kroppens funktioner börjar fungera sämre redan efter 20-30 minuters stillasittande. Framför allt handlar det om att blodcirkulationen går ner och då funkar blodkärlen sämre – upptaget av blodsocker minskar och kroppen lagrar fett samt vi blir sämre på att koncentrera oss.

Man bör bryta ett stillasittande var 30:e minut (säkerställt i forskning på vuxna). Det som är viktigt här är att musklerna används på något sätt. Det är rörelsen i sig, inte kraften i rörelsen, som är det viktigaste. Man ska helst inte sitta stilla mer än 3 timmar i sträck. För vuxna ser man att en rörelsepaus på 2-5 minuter har goda effekter på flera livsviktiga funktioner i kroppen.

Dagens ungdomar sitter stilla i genomsnitt 10 tim/dag. Det är den första generationen som är mer stillasittande än äldre personer. Ökad skärmtid är en förklaring. **Hälften av alla barn har mer än 5 timmar skärmtid på helgerna.** Skärmtiden tar också tid från annat man kan göra.

För att må bra rekommenderas även 60 min pulshöjande aktivitet (rörelse så att man blir andfådd) varje dag för skolelever. Bara 2 av 10 tjejer och 4 av 10 av killar i åldern 11-17 år når upp till rekommendationen om 60 min fysisk aktivitet om dagen. Men även personer som i övrigt är fysiskt aktiva ökar sina hälsorisker vid stillasittande.

Lektionsinnehåll

Begreppsövning kopplat till stillasittande

Länk till para-ihop-övningen som kan göras i t.ex. enligt EPA-modell (enskild, i par och alla)

Separat länk till den digitala övningen. Här nedan är orden och de lite längre svaren.

1. **Hälsa** = att må bra i kroppen och i själen.
2. **Vardagsmotion** = all rörelse du gör under en dag förutom den du gör när du aktivt tränar (sportar): gå eller cykla till skolan i stället för att bussen, ta trapporna istället för hissen eller rulltrappan
3. **”Träsmak i baken”** = Vanligtvis brukar det mest kännas i rumpan och ryggen. Man känner sig stel och avdomnad när man suttit i en position under lång tid.
4. **Stillasittande** = Att under den vakna tiden ligga ner eller sitta still längre stunder och knappt göra av med någon energi. Det kan man känna om man till exempel tittar på film, spelar datorspel, jobbar eller åker bil länge.
5. **Livsstilssjukdom** = sjukdomar som inte beror på smitta utan hur vi lever, tex maten vi äter, hur mycket vi rör oss eller miljön vi lever i. Ett exempel är diabetes typ 2 (inte diabetes typ 1)
6. **Rörelsepaus** = ett avbrott från ett stillasittande. Det kan vara allt från enkla rörelser som att gå och hämta något, sträcka på sig till lite mer pulshöjande eller muskelstärkande rörelse.
7. **WHO** = Världshälsoorganisationen. De tar fram rekommendationer kring vår hälsa som vi kan försöka följa för att vara så friska som möjligt. De bygger på vetenskap och våra svenska rekommendationer bygger oftast på dessa internationella rekommendationer.
8. **Fysisk aktivitet** = All form av rörelse som ger ökad energiförbrukning, det vill säga förbränner mer kalorier än om vi ligger helt stilla.
9. **Hälsovinst** = allt vi gör för att vi ska få hålla oss så friska och må så bra som möjligt.
10. **Levla** = ord från spelvärlden som betyder att man utvecklas, går upp en nivå eller ”level”.

Diskussionsfrågor till begreppsövning

Quizet innehåller 10 faktafrågor som bygger på forskning och statistik. Quizet avslutas med ett par diskussionsfrågor.

- Vad det något ni redan visste innan?
- Vad det något ni inte visste innan?
- Vad det något som ni inte förstod eller ska förklaras på annat sätt?
- Vilket begrepp tycker ni är viktigast att komma ihåg? Varför?

Filmen **Det stora i den lilla rörelsepausen** (ca 25- 40 min.)

Den lilla animerade figuren med komikern Kaeli Abdis röst guider oss i evolutionen och hur våra kroppar reagerar på stillasittande och de stora fördelarna med den lilla rörelsepausen.

Diskussionsfrågor till filmen

- Vad det något ni redan visste innan?
- Vad det något ni inte visste innan?
- Vad det något som ni inte förstod eller behöver förklaras på annat sätt?
- Vad det något som ni blev förvånade över?
- Vad är det viktigaste ni tar med er från filmen? Varför?

Skapa en Mindmap kring olika teman i filmen och diskutera (enligt EPA-modell – enskild, i par och alla)

1. Välj ett tema, t.ex.:

- Ny eller gammal teknik som tar bort rörelsen/gör oss passiva.
- Vilka vardagsrörelser (inte sport/idrott) finns i mitt liv idag?
- Vad händer i kroppen när vi är stilla länge ?
- Vad händer i kroppen när man rör sig ofta?
- Vardagsrörelse som jag skulle kunna lägga till för att minska stillasittande (tänk datorn i filmen som går ner på viloläge).

2. Skapa egna eller gemensam Mindmap

3. Diskutera resultatet (eleverna får berätta eller diskutera ämnen de tycker är viktiga) och tex.

- Hur har det förändrats från när du var yngre?
- Vad händer i framtiden tror du?

Quiz – **Har du koll på stillasittande?**(ca 20-35 min.)

Quizet innehåller 10 faktafrågor som bygger på forskning och statistik. Quizet avslutas med ett par diskussionsfrågor.

- Finns som Kahoot
- Finns som PPT
- Finns även med rörelsepåuser som Kahoot
- Finns även med rörelsepåuser som PPT

Med PPT-formatet kan man dela upp quizet i flera smådelar och diskutera varje del.

Uppgifter

Valbara uppgifter efter film och quiz, där fokus ligger på vardagen/hemmet/familjen och eget kreativt tänkande på olika lösningar på en mer aktiv livsstil.

A. Undersöka hemma/i familjen

- Hur mycket rörelseaktivitet i vardagen förändrats. Ställ frågor till äldre familjemedlemmar som äldre kusiner, föräldrar och far/morföräldrar, t.ex.:
- I genomsnitt sitter vi mer stilla idag än tidigare. Stämmer det för dig också?
- Vad är skillnaden mellan förr och nu, i hur vi handlar, träffar kompisar och umgås, tar oss till jobbet/skolan, jobbar, kopplar av hemma, städar i hemmet eller fixar i trädgården, hemleveranser, lagar mat etc?

och/eller

- Hitta exempel på hjälpmedel ute i samhället, på skolan och i hemmet som gör att vi rör oss mindre.

B. Hitta din rörelse!

- **Kom på din egen rörelse för en rörelsepaus!** (detta kan vara en exit-övning vid slutet av ett lektionspass).
- **Hitta på en rolig gångstil.** Forskare i USA har visat att ha en gångstil som kräver mycket jobb är hälsosamt – om håller på i cirka 10 minuter får man bra daglig dos av motion. Ett roligt exempel är från en sketch som heter Ministry of Silly Walks (Gångstilsdepartmentet på svenska). Här finns ett klipp från sketchen: <https://www.youtube.com/watch?v=eCLp7zodUiI>

Hitta din speciella stil! Visa och rita alla momenten!



C. Plocka ihop en bra dag för dig/en exempelperson utan långvarigt stillasittande.

Kan du t.ex. komma på vad kan göra när du vaknar, borstar tänderna, går till skolan, är på skolan, kommer hem och slappnar av eller gör läxor osv.