



Plan för utökad rörelse

Vårt mål med utökad rörelse är att:

- Öka trivseln
- Främja hälsa och välmående
- Främja ökad och mer varierad aktivitet på rasterna
- Skapa mer aktiv rörelse i undervisningen
- Bygga goda vänskapsrelationer
- Förebygga konflikter och mobbning
- Främja värderingar som inkludering, vänlighet och respekt

Schemalagda aktiviteter på Ribbybergsskolan

- **Diverse rörelseaktiviteter**, både ute och inne, under hela skol- och fritidsdagen samt före och efter skoldagen. Aktiviteterna leds av en idrottsledare som är anställd av den ideella förening Djurgården Skola-Stad (DSS).

Exempel:

07.00-08.00 "Morgon-fys"

09.30-14.00 alla klasser har ett rörelsepass under dagen enligt schema

14.00-14.30 Rörelseaktiviteter ute med elever som kommer från mellanmålet

14.30-15.30 Skol IF pass ÅK 2

15.30-16.30 Skol IF pass ÅK 4-6

16.30-17.00 Rörelsepass

- **Planerade rastaktiviteter** alla gemensamma raster som leds av skolans pedagoger.
- **Brain breaks/rörelsepauser** i klassrummet under/mellan lektionerna när det passar (ca 5 min.)
- **Idrott och hälsa**: 50 min. i åk 1, 2 x 50min. åk 2-6
- **Fritids-idrott** åk 1-3 varje vecka samt F-klass var tredje vecka.

Vad säger forskningen?

60 minuter fysisk aktivitet om dagen

Barn och unga ska ägna sig åt måttlig till hög fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag, samt röra sig mer intensivt tre gånger i veckan. Den fysiska aktiviteten kan genomföras i olika former, som till exempel organiserade sport- och fritidsaktiviteter. Det är dock viktigt att inte glömma det som kallas för vardagsmotion, vilket är allt från att hoppa och leka, till att gå eller cykla till och från skolan eller att ta trapporna istället för rulltrappan eller hissen.



Variation är viktigt

Fysiska aktiviteter bör vara så varierade som möjligt för att utveckla alla typer av fysisk kapacitet, inklusive hjärtlungkapacitet, muskelstyrka, skelettstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination. Högintensiv fysisk aktivitet, inklusive muskel- och benstärkande övningar.

Barn och unga rör sig för lite

I Sverige sitter vi ned i snitt 9 timmar om dagen, aktivitetsnivån är ofta som lägst på helgen. Den fysiska aktiviteten avtar snabbt i tonåren och flickor är mindre aktiva än pojkar. Endast 14% av flickor på gymnasiet når den rekommenderade nivån av 60 min fysisk aktivitet per dag, jämfört med 50% av pojkar i årskurs 5.

Förbättrar koncentration och inlärningsförmåga

Att röra på sig kan förbättra vår inlärningsförmåga och vår koncentrationsförmåga. Studier visar att elevers läsförståelse kan öka markant av 12 minuter fysisk aktivitet innan en lektion, och att så lite som 4 minuter fysisk aktivitet kan öka uppmärksamheten. Allra mest elever med koncentrations- och inlärningssvårigheter. Fysisk aktivitet i alla former (lek, sport, rörelsepauser, vardagsmotion) ökar även stresståligheten, vilket gör att kroppen inte reagerar lika mycket på stressande situationer och miljöer.

Främjar mental hälsa och välmående

Att röra på sig är inte bara bra för kroppen, utan också mycket bra för knoppen. När vi rör på oss frigörs så kallade signalsubstanser, till exempel dopamin, serotonin och endorfiner. Dessa signalsubstanser påverkar oss på olika sätt, och hjälper oss att må bra. Dopamin och serotonin motverkar till exempel depression och smärta, medan endorfiner hjälper dig att känna dig gladare. Studier har även visat att fysisk aktivitet har positiv inverkan på självkänslan och självuppfattningen, vilket i sin tur påverkar vårt välbefinnande.

Förebygger sjukdomar

Fysisk aktivitet kan förebygga en rad olika sjukdomar. Att röra på sig 60 minuter om dagen med måttlig till hög intensitet kan till exempel minska riskerna för diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, men också minska risken för övervikt. Även små rörelser och lågintensiv aktivitet påverkar oss positivt. Så lite som en rörelsepaus på 2-3 minuter varje halvtimme kan göra skillnad. Fysisk aktivitet främjar även hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, skelettstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination, vilka alla bidrar till kroppens välbefinnande.

Källa: Generation pep (generationpep.se)