”Studerandena vet ändå själv bäst vad de tycker om”

Synpunkter på att starta Studier i rörelse-verksamhet vid läroanstalten

”Studerandena vet ändå själv bäst vad de tycker om”
Synpunkter på att starta Studier i rörelse-verksamhet vid läroanstalten

Arbetsgrupp:
Noora Moilanen (red.)
Harto Hakonen
Johanna Hentunen
Jarmo Heiskanen
Virpi Inkinen
Jouni Kallio
Johanna Kujala
Katariina Kämppi
Kaarlo Laine
Kirsti Siekkinen
Jenny Söderman
Niina Valkama

LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 375

ISBN: 978-951-790-511-4 (inb.)
978-951-790-512-1 (PDF)

ISSN: 0357-2498 (inb.)
2342-4788 (PDF)

Grafisk design och layout: Oddy Inc.
Tryckeri: Painotalo Plus Digital Oy

Innehåll

Inledning 4

Att inleda Studier i rörelse-verksamheten 5

Aktivitet för studieförmåga och välbefinnande 7

Aktivitet för arbetsförmåga – sambandet mellan uthållighetskondition och arbetsförmåga 8

Försöksprojekt ökade möjligheterna till fysisk aktivitet 11

Jordmånen är god för en aktiv verksamhetskultur 12

Synpunkter på att utveckla Studier i rörelse-verksamheten 14

- Organisering av verksamheten 14
- Undervisningen 18
- Läroanstalten 22
- Samarbete 26

Källor 29

Inledning

Studieförmågan är studerandens arbetsförmåga, och den är kopplad till hur studierna fortskrider, hur studerandena mår och deras framtida arbetsförmåga. Genom att öka mängden fysisk aktivitet kan man främja studerandenas välbefinnande och studieförmåga, men också förutsättningarna för lärande, till exempel uppmärksamhet och minne. Att göra saker tillsammans ökar också engagemanget i studierna och känslan av gemenskap. Studieförmågan är kopplad till studerandens framtida arbetsförmåga.

Det riksomfattande programmet Studier i rörelse har som mål att öka studerandenas fysiska aktivitet och förbättra deras studieförmåga på andra stadiet och i högskolorna. För att uppnå dessa mål utvecklar läroanstalterna en verksamhetskultur som stöder aktivitet och ökar man möjligheterna till fysisk aktivitet inom studiegemenskapen. Varje läroanstalt utvecklar sin aktiva verksamhetskultur på sitt eget sätt.

Programmet Studier i rörelse stöder läroanstalternas verksamhet bl a genom forskning, kommunikation och utbildning. Syftet med den här publikationen är att dela information som relaterar till fysisk aktivitet och studieförmåga samt att erbjuda idéer för att starta Studier i rörelse-verksamheten.

I den här publikationen presenteras motiveringar och sparringfrågor för fyra viktiga delområden: organisering av verksamheten, undervisning, läroanstalten och samarbete. Frågorna följs av exempel på försöksprojektens funktion samt personalens och studerandenas erfarenheter.

Programmet Studier i rörelse startade 2017, som en del av spetsprojektet Skolan i rörelse. Samtidigt inleddes 50 tvåårigа försöksprojekt vid andra stadiets läroanstalter. I försöksprojekten deltog 124 läroanstalter och cirka 95 000 studerande. Undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen ansvarar för den strategiska ledningen av programmet Studier i rörelse. Programmet administreras av Likes. I programhelheten Skolan i rörelse ingår förutom programmet Studier i rörelse även grundskolornas program Skolan i rörelse och småbarnspedagogikens program Småbarnspedagogiken i rörelse.

NYTTAN AV EN AKTIV STUDIEDAG

- Studieförmågan och trivseln ökar
- Lärandet och koncentrationen stärks
- Delaktigheten och gemenskapskänslan ökar
- De skadliga hälsoeffekterna av att sitta och vara stilla minskar
- Studie- och arbetsergonomi-färdigheterna förbättras
- Studerandenas funktionsförmåga är bättre när de går in i arbetslivet eller fortsatta studier

Att inleda Studier i rörelse-verksamheten

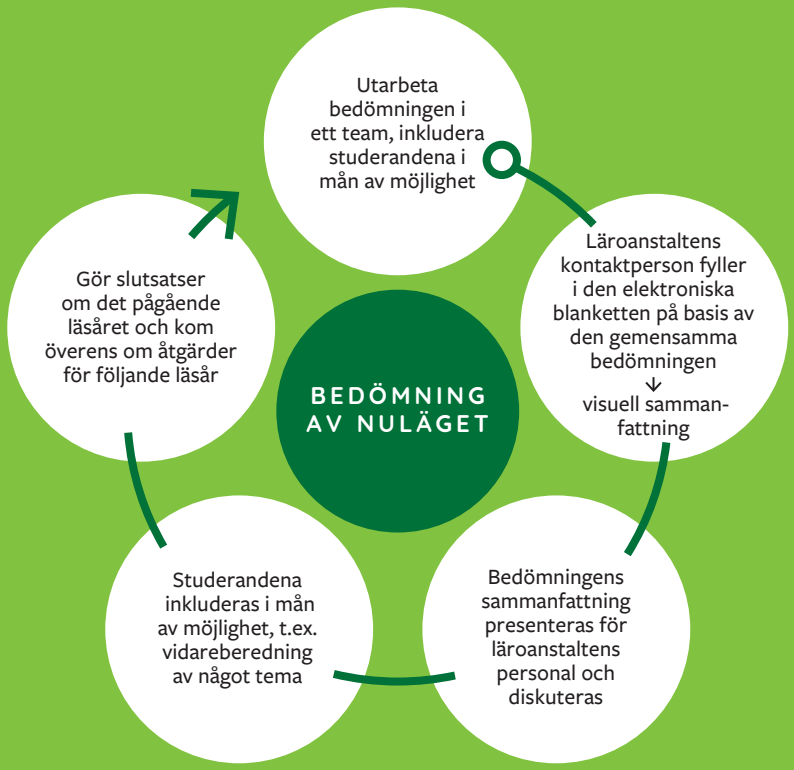
Läroanstalterna kan avgiftsfritt gå med i programmet Studier i rörelse. Läroanstalterna som registrerat sig erbjuds information och stöd för att utveckla verksamheten. Programmets webbplats, nyhetsbrev och Facebook-sida erbjuder idéer för verksamheten samt information om aktuella evenemang och material.
liikkuvaopiskelu.fi

BEDÖMNING AV NULÄGET FÖR LÄROANSTALTERNA

”Bedömning av nuläget för läroanstalterna” är ett verktyg för självutvärdering och används för att utvärdera, utveckla och följa upp den aktiva verksamhetskulturen. En separat bedömning kan fyllas i för läroanstalten, enheten, avdelningen eller linjen. Bedömningen innehåller fyra delområden: organisering av verksamheten, undervisning, läroanstalten och samarbete. Bedömningsblanketten är en elektronisk enkät på programmets webbplats. Gör bedömningen som teamarbete så att olika gruppers synpunkter beaktas. I figur 1 beskrivs processen för bedömningen av nuläget.

LEDNINGENS CHECKLISTA

Använd verktyget ”Ledningens checklista” för att leda, samordna och kommunicera om Studier i rörelse-verksamheten. Syftet med ledningens checklista är att främja systematisk organisering och ledning av Studier i rörelse-verksamheten. Checklistan innehåller fem olika teman: organisering av verksamheten, planering och utvärdering av verksamheten, allokering av resurser, kommunikation samt utbildning och stöd. Det lönar sig att fylla i checklistan i grupp med jämna mellanrum.



Figur 1. Då man fyller i bedömningen av nuläget varje år kan man använda den för att följa upp och utvärdera hur verksamheten utvecklas.

Aktivitet för studieförmåga och välbefinnande

Fysisk aktivitet främjar lärandet och välbefinnandet på många olika sätt. Bara en fjärdedel av studerandena på andra stadiet rör sig enligt rekommendationerna. Var femte studerande rör på sig väldigt lite. Tiden man tillbringar stillasittande ökar med åldern, och för gymnasieelever utgör stillasittandet 75 procent av den vakna tiden.[1,2]

Fysisk aktivitet stöder det psykiska välbefinnandet och med att återhämta sig från stress. Det här är viktigt, eftersom en tredjedel av flickor i gymnasiet lider av utmattning i skolarbetet, och nästan hälften av studerandena på andra stadiet lider varje vecka av smartör[3]. Fysisk aktivitet förbättrar också nattsömnen, eftersom den hjälper en att somna, förlänger den djupa sömnen och minskar sömnstörningar.

Andra stadiets utbildning har en viktig roll då ungdomarna bygger sin framtida arbetsförmåga och lär sig färdigheter för att bevara den. Sjukskrivningarna beror oftast på sjukdomar i stöd- och rörelseorganen[4]. Symptomen visar sig redan hos ungdomarna: var tredje studerande på andra stadiet lider varje vecka av smärtor i nacke och axlar varje vecka. Nack- och axelsmärtor är särskilt vanliga bland kvinnliga studerande; nästan hälften av dem lider av dessa symptom.[3]

Nyttan som fysisk aktivitet medför för hälsan och funktionsförmågan är välkända. På senaste tid har man dock konstaterat att fysisk aktivitet också har en positiv inverkan på hjärnans funktion och struktur. Fysisk aktivitet ökar blodomloppet i hjärnan, förbättrar syreupptagningen och höjer nivån på signalsubstanser.[5,6] Regelbunden fysisk aktivitet ökar också volymen på de delar av hjärnan som ansvarar för minnet och de exekutiva funktionerna [7]. Det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och bättre skolframgång [8] och bättre fysisk kondition påverkar intelligensen [9] och uppmärksamheten [10]. Fysisk aktivitet verkar också ha en direkt inverkan på lärandet, eftersom en aktivitetsstund till exempel konstaterats förbättra prestationsförmågan i exekutiva funktioner[11,12].

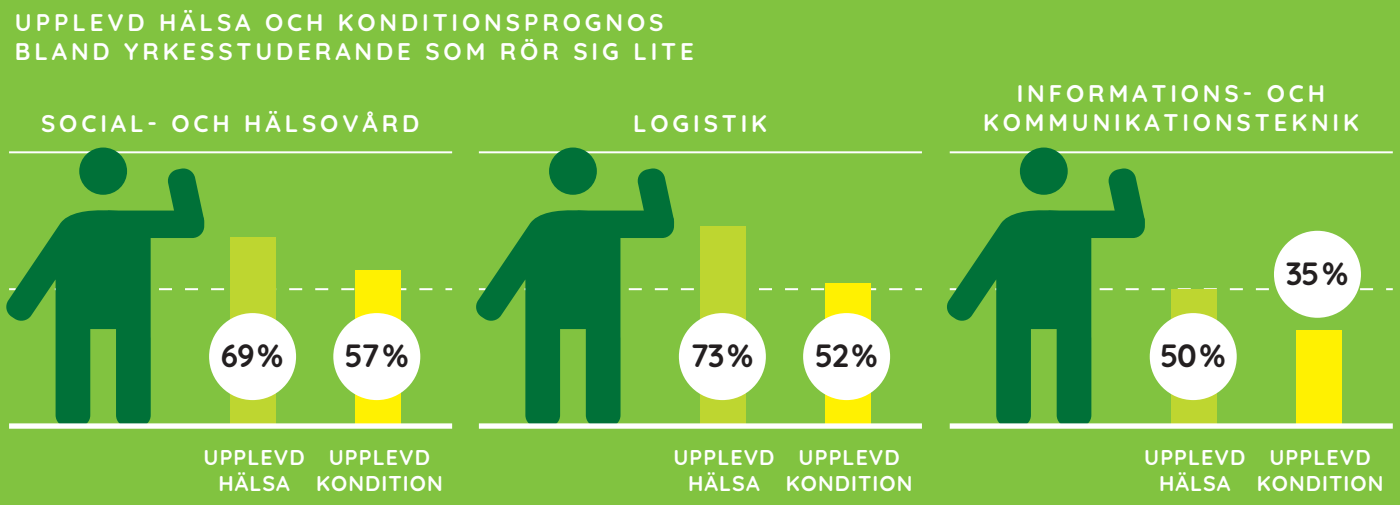
STILLASITTANDE TID AV DAGEN

Figur 2. Tiden som finländska skolelever och studerande tillbringar stillasittande ökar med åldern.
Andelen tid som tillbringas stillasittande av hela den vakna tiden i procent.[13,14]

Aktivitet för arbetsförmåga – sambandet mellan uthållighetskondition och arbetsförmåga

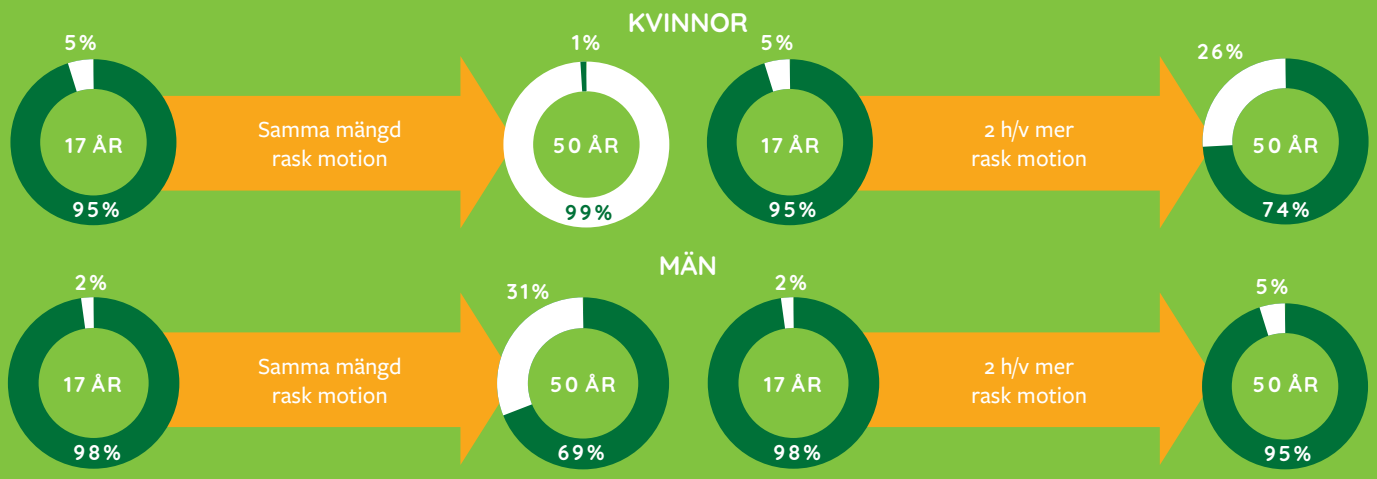
Arbetsförmågan baserar sig på hälsa och funktionsförmåga, och förändringar i dessa inverkar på arbetsförmågan. Funktionsförmågan kan delas in i fysisk, social och psykisk funktionsförmåga[15,16]. Av gymnasieeleverna upplever 84 procent att deras hälsa är god, medan 70 procent upplever att deras kondition är god. Av yrkesstuderande upplever i genomsnitt 70 procent att deras hälsa och 54 procent att deras kondition är god, men skillnaderna mellan de olika studieinriktningarna är stora (Figur 3).[13]

God uthållighetskondition, alltså andnings- och cirkulationsorganens kondition, skyddar mot många sjukdomar[17,18,19,20]. Uthållighetskonditionens betydelse framhävs i fysiskt medeltunga och tunga yrken (t.ex. närvårdare, städare, montör), där det är nödvändigt att ha en tillräcklig uthållighetskondition för att kunna utföra sitt arbete. En god uthållighetskondition främjar också orken i arbetet och att återhämta sig från arbetets belastning[21,22].



Figur 3. Andelen studerande som upplevde att deras hälsa och kondition var bra eller mycket bra.

Rask motion främjar upprätthållandet av uthållighetskonditionen[23]. Prognosmodellerna visar att fysisk aktivitet är särskilt viktigt för kvinnors arbetsförmåga (figur 4). Bland kvinnliga studerande som sysslar med lite uthållighetsmotion har endast en procent en uthållighetskondition som är tillräcklig för medeltungt arbete som femtioåring om mängden motion hålls på samma nivå. Däremot förbättrar två ytterligare timmar motion per vecka prognosen för arbetsförmågan betydligt. 74 % av de kvinnor som motionerar raskt två timmar mer per vecka jämfört med tidigare, har en kondition som räcker för medeltungt arbete som femtioåring. Prognosen för männens arbetsförmåga är mycket bättre på grund av biologiska faktorer, men även för dem hjälper det betydligt att öka mängden motion.[13]



Figur 4. Prognos för uthållighetsmotionens tillräcklighet för medeltungt fysiskt arbete bland studerande som rör på sig lite (under 3h/v). Situationen som 17-årig och som 50-åring om den fysiska aktiviteten hålls på samma nivå eller om den ökar med två timmar i veckan.

tillräcklig uthållighetskondition

otillräcklig uthållighetskondition

VARDAGSAKTIVITET – EN GRUND FÖR UTHÅLLIGHETSKONDITIONEN

Det är viktigt att stöda studerande som har sämre kondition och som sällan rör på sig. Det gäller att på olika sätt sporra dem till ökad fysisk aktivitet. Vardagsaktivitet utgör grunden för uthållighetskonditionen, men för att upprätthålla den behövs också rask motion där man blir andfådd och pulsen stiger. Det lönar sig att börja lugnt med rask motion och att efter några månader eftersträva rekommendationerna för vuxna, alltså att syssla med relativt belastande uthållighetsmotion minst 2 h 30 min per vecka eller belastande uthållighetsmotion minst 1 h 15 min per vecka. Dessutom rekommenderas det att man sysslar med motion som utvecklar muskelstyrkan minst två dagar i veckan[23].

AKTIV FÄRD TILL OCH FRÅN STUDIERNA

Att gå eller cykla till och från studierna kan utgöra en betydande del av en ung persons dagliga motion[24]. Forskningen visar att denna fysiska aktivitet är kopplad till både bättre kondition och bättre kroppsstruktur[25]. Majoriteten av studerandena på andra stadiet åker bil eller något annat motorfordon till sin läroanstalt (gymnasiet 63 %, yrkesläroanstalter 78 %). Korta sträckor tillryggalägger niondeklassarna nästan lika sällan till fots eller med cykel som studerandena på andra stadiet. Avståndet mellan hemmet och skolan är ofta betydligt längre på andra stadiet, eftersom 62 procent av yrkesstuderandena och 38 procent av gymnasieeleverna har mer än fem kilometer till sin läroanstalt[13].

REKOMMENDATION OM HÄLSOFRÄMJANDE MOTION FÖR VUXNA

Relativt belastande uthållighetsmotion

MINST 2 H 30 MIN I VECKAN

Belastande uthållighetsmotion

MINST 1 H 15 MIN I VECKAN

Motion som utvecklar muskelstyrkan

2

MINST TVÅ DAGAR I VECKAN

Försöksprojekt ökade möjligheterna till fysisk aktivitet

Studier i rörelse-försöksprojekten som pågått 2017–2019 har åstadkommit konkreta förändringar. Försöksprojekten använde aktivt verktyget Bedömning av nuläget och grundade ett Studier i rörelse-team vid sin läroanstalt.

Inom flera projekt inleddes utvecklingen med att till exempel genom utbildningar öka personalens och studerandenas medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet och möjligheterna att införa mer fysisk aktivitet. På det här sättet strävade man efter att öka personalens och studerandenas entusiasm och engagemang för att utveckla en aktiv verksamhetskultur. I flera av projekten upplevdes det att omfattande engagemang var en av de viktigaste och mest utmanande faktorerna.

Under försöksprojektens gång har möjligheterna till fysisk aktivitet förbättrats vid läroanstalterna. Efter två år har nästan alla läroanstalter undervisningsutrymmen med bord för stående arbete eller alternativa sätt att sitta. I undervisningen utnyttjas allt oftare aktivitetsbaserade metoder och teknologi för att öka mängden fysisk aktivitet. Under studiedagen är det allt vanligare att studerandena har tillgång till redskap och utrymmen för fysisk aktivitet. Gymnastikutrymmena kan oftare användas fritt, och individuell handledning och rådgivning har blivit vanligare.[26]

Syftet med Studier i rörelse-försöksprojekten är att inkludera studerandena i att planera, genomföra och utvärdera verksamheten. I försöksprojekten är studerandenas roll i att planera och genomföra verksamheten fortfarande liten. Det lönar sig att beakta studerandenas aktiva roll och mångsidiga möjligheter att delta redan då man planerar verksamheten, och att skapa strukturer som möjliggör en dialog mellan personalen och studerandena.

I försöksprojekten har man lyckats skapa strukturer och praxis som gör det möjligt att röra på sig både under och efter studiedagen. I bästa fall blir Studier i rörelse-verksamheten en del av läroanstaltens grundläggande verksamhet. Fortlöpande diskussion på olika forum om att upprätthålla och utveckla en aktiv verksamhetskultur är nyckeln till utveckling och en förutsättning för att verksamheten ska etableras.

Jordmånen är god för en aktiv verksamhetskultur

Både studerandenas och personalens erfarenheter stöder ökad fysisk aktivitet i läroanstalternas vardag. Två tredjedelar av studerandena på andra stadiet skulle vilja röra på sig mer och upplever att fysisk aktivitet stöder studierna och är nödvändigt för att upprätthålla konditionen.[1,2]

Majoriteten av studerandena upplever att det är bra att läroanstaltens förhållanden utvecklas så att de ökar mängden fysisk aktivitet och erbjuder alternativa sätt att sitta. Andelen kvinnliga studerande som upplever att aktivitetsbaserade undervisningsmetoder, pausgymnastik under lektionerna och möjligheten till individuell motionsrådgivning är meningsfulla är lite större än andelen män.[1,2,13]

Vid yrkesläroanstalter finns det också skillnader mellan de olika studieinriktningarna beträffande hur meningsfulla man anser åtgärderna vara som ökar fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att inkludera studerandena redan i planeringsskedet när man utvecklar verksamhet som stöder den fysiska aktiviteten.[13]

> ”[...] det är roligt att när man själv är med i det här, så vet man vad andra i min ålder skulle tycka om. Jag får själv påverka hur en viss grej är och hurdan den blir.”
>
> **GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2**

Personalens attitydklimat gentemot ökad motion är också mycket positiv. Över 90 procent av personalen anser att motion under studiedagen främjar trivseln på läroanstalten och studerandenas lärande. Tre fjärdedelar oroar sig för studerandenas framtida arbetsförmåga, och majoriteten anser det vara nödvändigt att göra studiedagen aktivare. 20 procent av personalen vid gymnasierna och 7 procent av personalen vid yrkesläroanstalterna upplever att Studier i rörelse-verksamheten ökar deras arbetsbörda.[27]

> ”Konsekvenserna av för lite motion kommer så småningom att bli synliga, och till exempel i arbetslivet syns de som starkast kanske först om 10–20 år om den nuvarande trenden fortsätter eller förstärks. För en allt större andel av studerandena ser den fysiska/psykiska konditionen jättedålig ut utåt, och situationen har åtminstone inte förbättrats ur en lekmans och långvarig lärares perspektiv.”
>
> **LÄRARE, YRKESLÄROANSTALT**

”Alltför många ungas passivitet och brist på motion syns varje dag i mitt arbete som psykolog på andra stadiet. Till exempel bordtennis, frisbeegolf, twister och alias är spel med låg tröskel som man kan syssla med för att börja med motion, eller åtminstone lek, och samtidigt lära känna människor. Fysisk aktivitet är en avslappningsmetod, det producerar välbehag och framgångsupplevelser samt gör det lättare att klara av sociala situationer. För vissa är t.ex. schack och kortspel sätt att glömma bekymmer och skolstress samt att höra till en grupp och lyckas (åtminstone med något för en stund).”

PSYKOLOG, GYMNASIET

”Det är nog läraren [som det är fast på]. Nog blir eleverna ofta ivriga av det. Om de blir ivriga.”

ANDRA ÅRETS STUDERANDE YRKESLÄROANSTALT

”Jag kommer nog inte på en enda lärare som är emot det här. Eller som inte skulle stöda oss.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

Synpunkter på att utveckla Studier i rörelse-verksamheten

Bedömning av nuläget för läroanstalter är ett verktyg för att utveckla och utvärdera verksamheten. I bedömningen är Studier i rörelse-verksamheten indelad i fyra delområden: organisering av verksamheten, undervisning, läroanstalten och samarbete. I detta avsnitt behandlar vi hur man utvärderar nuläget med hjälp av reflekterande frågor. För varje avsnitt ges också exempel och respons som personalen och studerande gett på verksamheten.

Organisering av verksamheten

Organisering av verksamheten betyder genomförande av Studier i rörelse-verksamheten vid läroanstalten. Syftet är att åstadkomma en strukturerad och koordinerad verksamhet där alla har tydliga roller och ansvar. Läroanstaltens ledning och teamet som ordnar den praktiska verksamheten har en särskilt viktig roll i organiseringen av verksamheten. Det är viktigt att inkludera studerandena i att utveckla verksamheten.

Inriktningen av verksamheten underlättas om den utgör en del av skolans strategi och stöder skolans grundläggande uppgift i stället för att vara ett separat projekt. Regelbundenhet och kontinuitet är väsentlig för utvecklingsarbetet. På läroanstaltsnivå kan man ta hjälp av Ledningens checklista.

VAR SKA VI BÖRJA?

- Har ni ett team som möts regelbundet och som koordinerar Studier i rörelse-verksamheten?
- Är teamet mångsidigt och multiprofessionellt (t.ex. personal, studerande, ledning, elevvård och företagshälsovård)?
- Vad är teamets mål och främsta uppgift?
- Hurdant stöd behöver teamet av ledningen?
- Hur motiveras Studier i rörelse-verksamheten för personal och studerande? Hur kommunicerar man om verksamheten?
- Hur följer teamet upp verksamheten och dess resultat?
- Hur deltar studerandena i att planera, genomföra och utvärdera verksamheten?
- Har Studier i rörelse-verksamheten antecknats i läroanstaltens verksamhets- eller välfärdsplan?

BEDÖMNING AV NULÄGET – ORGANISERING AV VERKSAMHETEN

- Studier i rörelse-verksamheten samordnas av ett team eller en grupp.
- Den finns en utsedd kontaktperson för Studier i rörelse-verksamheten.
- Teamet för Studier i rörelse samlas regelbundet.
- Studerandena deltar regelbundet i planeringen och genomförandet av verksamheten.
- Studier i rörelse-verksamheten har införts i handlings- eller välfärdsplanen.
- Det har allokerats resurser till att samordna Studier i rörelse-verksamheten.
- Det finns en grupp på hela läroanstaltens nivå som samordnar Studier i rörelse-verksamheten.
- Läroanstaltens ledning har förbundit sig till verksamheten genom att allokera resurser till och stödja verksamheten.

ORGANISERING AV VERKSAMHETEN I STUDIER I RÖRELSE -PROJEKTEN

”I stadens strategi ingår att förbättra barns och ungas välbefinnande. I gymnasiets läroplan betonas den fysiska aktivitetens betydelse som grunden för en hälsosam livsstil, och en ökad fysisk aktivitet har kopplats till lärandet och studierna. Studerandena deltar i att planera och genomföra verksamheten. Projektet har en gemensam styrgrupp med grundskolan Skolan i rörelse-verksamhet, och styrgruppen har också studeranderepresentanter. Vi har också grundat en separat projektgrupp för projektet.”

GYMNASIUM, 600 STUDERANDE

”Läroanstalternas kontaktpersoner ansvarar tillsammans med projektets koordinator för planeringen och organiseringen av Studier i rörelse-verksamheten. Kontaktnätverket för skolorna ansvarar för samarbetet med den riksomfattande Skolan i rörelse-organisationen, idrottsorganisationerna och de lokala samarbetspartnerna. Det har utnämnts en styrgrupp för projektet, och studerandekårens styrelse deltar aktivt i att utveckla verksamheten.”

SAMARBETSPROJEKT GYMNASIUM OCH YRKESLÄROANSTALT, 800 STUDERANDE

”Lärare som koordinerar verksamheten har utnämnts för projektet. Verksamheten kommer att etableras som permanent praxis genom den nya läroplanen, till exempel genom att integrera den fysiska aktiviteten i undervisningen av yrkesämnen. Studerandena deltar i planeringen och genomförandet, och en styrgrupp har tillsatts för projektet.”

SAMARBETSPROJEKT GYMNASIUM OCH YRKESLÄROANSTALT, 1600 STUDERANDE

STUDERANDENAS ERFARENHETER AV VERKSAMHETEN

”Om man har tur får man påverka. Vissa förslag går igenom direkt, så att lärarna till exempel blir ivriga och köper redskap eller nånting, men vissa redskap får vi inte hur vi än försöker, till exempel stretchingkäppar eller ---. Eller nycklar för att få använda mindre redskap. --- De [kvastskaft som stretchingkäppar] är säkert just så billiga att lärarna aldrig kommer ihåg att man kunde köpa dem. Det känns liksom lite som om de inte litar på studerandena... Lite litar de, men inte så hemskt mycket.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

”Det leds på sätt och vis ganska mycket av eleverna. När [läraren] ensam sköter den här idrottstutorgrejen. Så hen behöver säkert oss för det.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 1

PERSONALENS ERFARENHETER AV VERKSAMHETEN

”Vi grundade en Studier i rörelse-grupp av studerandena och den har fungerat väldigt bra. Studerandena kommer med idéer och genomför olika slags evenemang som ökar gemenskapen och aktiviteten.”

”Studerandena ska tas med i planeringen, genomförandet och utvärderingen ännu modigare! Man måste bli av med vissa stela strukturer så att delaktigheten och innovationen får blomstra!”

”Jag tycker att tanken också borde sträckas mer till ’vanliga lärare’, inte endast de koordinerande lärarna. Attityderna till aktivitetsbaserad verksamhet borde också förändras hos majoriteten; det är inte slöseri med tid, utan ’som att sätta in pengar på banken’.”

”Vi arbetar för en bra och mycket viktig sak. För att verkligen lyckas etablera den aktivitetsbaserade verksamhetskulturen inom andra stadiet krävs det långsiktigt arbete, ett gemensamt team för studerande och personal i varje läroanstalt, och ledningens ovillkorliga stöd. Genom positiva så att allt fler vågar prova nya verksamhetssätt.”

Undervisningen

Att göra den fysiska aktiviteten till en del av undervisningssituationerna är en viktig del av Studier i rörelse-verksamheten. Målet är att stöda lärandet genom fysisk aktivitet. I praktiken kan man öka mängden fysisk aktivitet och minska på sittandet till exempel genom val av möbler, pauser under långa sittande perioder, och aktivitetsbaserade undervisningsmetoder. Med hjälp av fysisk aktivitet kan man också ta hand om att inkludera pauser i undervisningen och stöda återhämtandet.

HUR KAN MAN INKLUDERA FYSISK AKTIVITET I UNDERVISNINGEN?

- Hur stärker man personalens kompetens om aktivitetsbaserade undervisningsmetoder vid er läroanstalt?
- Hurdant stöd får personalen med att genomföra Studier i rörelse-verksamheten?
- Deltar studerandena i anskaffningen av redskap och möbler?
- Hur minskar man på sittandet och statiska arbetsställningar i undervisningen? Hur kan man påverka användningen av redskap och möbler?
- Hur stöder man personalens fysiska aktivitet och välbefinnande?
- Hur kunde man stöda studerandenas fysiska aktivitet under självständiga studier eller inlärning i arbete?

BEDÖMNING AV NULÄGET – UNDERVISNINGEN

- Det finns ståbord eller alternativa sätt att sitta (t.ex. gymbollar eller sadelstolar) i undervisningslokalerna.
- Sittandet och statiska arbetsställningar minskas eller det finns avbrott i dem under undervisningen.
- Det hålls pauser i undervisningen som ökar den fysiska aktiviteten.
- I undervisningen används funktionella metoder som minskar stillasittandet.
- Man använder sig av teknologin i undervisningen för att öka den fysisk aktiviteten.
- Studie- och arbetsergonomin har inkluderats i undervisningen och studierna.
- Det är möjligt att få ett intyg om välbefinnande, sport eller arbetskapacitet och/eller valfria idrottskurser som en del av studierna.
- Undervisningspersonalen och den övriga personalen får stöd för sin egen fysiska aktivitet (t.ex. motionstjänster eller -sedlar, stöd för motion på vägen till och från arbetet).

EXEMPEL PÅ HUR MAN KAN GÖRA DEN FYSISKA AKTIVITETEN TILL EN DEL AV STUDIERNA

”Genom projektet skapas samhörighet så att vi kan fungera i en mångkulturell arbetsmiljö. Vi har också som mål att också fästa mer uppmärksamhet vid läroanstaltens personals arbetshälsa och aktivare arbetsdagar.”

YRKESLÄROANSTALT, 2300 STUDERANDE

”I alla läroämnen använder vi skolans närmiljö och gård. Klassrummen inreds på ett mer aktivitetsbaserat sätt. Vi använder teknologi i undervisningen och för att aktivera eleverna att röra på sig (aktivitetsarmband). Vi håller aktivitetsbaserade morgonsamlingar och föräldrakvällar.”

GYMNASIUM, 370 STUDERANDE

”Pausgymnastik under lektionerna (redskap, information, temaveckor), bord för stående arbete. Inreda arbetsrummen så att de möjliggör aktivitetsstunder. Aktivitetsbaserade undervisningsmetoder utvecklas under evenemang som ordnas i samarbete med lärarna i yrkesämnen, bl.a. under undervisningspersonalens temakaféer.”

YRKESLÄROANSTALT, 600 STUDERANDE

”Vi skaffar gymnastikbollar till klassrummen. Vi håller workshop-dagar där vi ger utbildning om kost, muskelvård, att förebygga och vårda idrottsskador, samt arbetshälsa och ergonomi. Studerande inom olika studieinriktningar fungerar som kamrathandledare för andra studerande. Vi kombinerar motion i naturen med lärande.”

YRKESLÄROANSTALT, 3000 STUDERANDE

STUDERANDENAS ERFARENHETER AV FYSISK AKTIVITET OCH PAUSER FRÅN SITTANDET UNDER LEKTIONERNA

”Vissa lärare gör så att dom startar ett bildspel och förklarar saker medan eleverna står. Att det blir att stå. Men jag tycker inte alls att det är lika roligt som en grej där man hoppar och studsar omkring i ett par minuter. Där är det bara att man ska stå.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

”Ibland kan det till exempel på en språklektion vara en enkät eller liknande där man ska ställa sig i en viss ställning beroende på åsikt.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

”---där i stora klassen har vi bara ett höj- och sänkbart skrivbord. Man kan höja det så att man kan arbeta stående. Sen sitter en del, och då är tröskeln hög, när alla 50 andra sitter, att ensam höja bordet och stå upp, det är liksom lite konstigt. Men sen om det till exempel fanns tio höj- och sänkbara skrivbord, då skulle 20 personer stå, då är det inte längre... Då följer man mera med massan.”

ANDRA ÅRETS STUDERANDE YRKESLÄROANSTALT

PERSONALENS ERFARENHETER AV FYSISK AKTIVITET OCH UNDERVISNING

”Nya möbler! Tio år gamla bord och stolar med fyra ben begränsar klassrummets form för mycket. Man får inte mångsidiga arbetsutrymmen i en byggnad som är hundra år gammal och just och just tillräckligt stor. Ny byggnad = mycket mer pengar.”

”Avslappnad och jämlik verksamhet mellan lärarna och eleverna i studierna, man söker och delar information tillsammans. Läraren ansvarar för riktningen och fakta. Båda parterna ska komma ihåg artigheten! Vi är också fostrare, exempel och modeller för vuxna. För vissa studerande är vi deras enda trygga vuxna, och vi måste vara medvetna om det ansvaret. Motion, aktivitetsbaserade metoder, att acceptera olikheter och delaktighet medför välbefinnande.”

”Det finns gott om tips, men det viktigaste är att komma ihåg att man inte behöver göra saker på ett svårt sätt --> Små aktivitetsbaserade rutiner är viktigast!”

Läroanstalten

Läroanstaltens strukturer, redskap och förhållanden har en stor betydelse för att möjliggöra Studier i rörelse-verksamheten. Målet är att strukturerna ska styra till fysisk aktivitet och att studerande-na och personalen har fri tillgång till redskap och utrymmen. Det är viktigt att beakta olika slags studerande och deras önskemål när man planerar verksamheten.

VILKA SLAGS STRUKTURER MÖJLIGGÖR STUDIER I RÖRELSE-VERKSAMHETEN?

- Hur har utrymmena vid er läroanstalt justerats så att de stöder minskat sittande (t.ex. möbler, strukturella förändringar, tejpningar)?
- Hur ger ni studerande individuell handledning och rådgivning om fysisk aktivitet?
- Beaktas studerande som av hälsoskäl inte kan röra på sig så mycket som en separat målgrupp?
- Beaktas studerandenas möjligheter till fysisk aktivitet ur ett genusperspektiv (jämställdhet)?
- Beaktas studerande som behöver särskilt stöd för att vara fysiskt aktiva i verksamheten?
- Vilka är er läroanstalts största utmaningar i att främja fysisk aktivitet?

BEDÖMNING AV NULÄGET – LÄROANSTALTEN

- Studerandena har tillgång till redskap och lokaler för fysisk aktivitet under studiedagen (t.ex. pingisbord och gym).
- Läroanstaltens gymnastik-lokaler är fritt tillgängliga under studiedagen.
- Studerandena erbjuds motionsklubbar eller studerandemotion.
- Studerande arbetar som kamrathandledare när det gäller motion (t.ex. motionstutorer eller klubbledare).
- Man använder sig av fysisk aktivitet för främjande av gruppbildning och gemenskapsanda.
- Det finns tillräckligt många cykelställ och duschmöjlighet vid läroanstalten.
- Det är möjligt för de studerande att få individuell handledning eller rådgivning i fysisk aktivitet.
- I Studier i rörelse-verksamheten utnyttjas evenemang och jippon.

PROJEKTENS EXEMPEL PÅ ATT ANPASSA STRUKTURER OCH FÖRHÅLLANDEN

”Det byggdes en idrottsplats utomhus och studerandena fick välja redskap bland tre olika alternativ. Studerandekåren kan också i allmänhet påverka beslut och verksamhetens innehåll.”

YRKESLÄROANSTALT, 90 STUDERANDE

”Vi ordnar en ergonomidag för studerandena i årskurs 1 och 2. Fysioterapistuderande har hållit sessioner om ergonomi (sittande, datorn, avslappning). Vi har som mål att upprepa temadagen på hösten.”

GYMNASIUM, 400 STUDERANDE

”Läroanstalten delar byggnad med stadens instans som erbjuder idrottsrådgivning, och vi har börjat samarbeta med dem. Hälsovårdaren har skickat några studerande som rör på sig lite dit.”

GYMNASIUM, 425 STUDERANDE

”Vi har fått med studerande på höntsä-passen. Vi har skaffat säsongkort till motionscenter och slalombacken för läroanstalten. Dessutom kommer vi att börja låna ut redskap, och vi planerar ett bibliotek med idrottstema. Projektet har en egen kanal på sociala medier.”

YRKESLÄROANSTALT, 800 STUDERANDE

STUDERANDENAS ERFARENHETER AV STRUKTURER OCH FÖRHÅLLANDEN

”Vår gymnastiksal används ganska flitigt, om det till exempel blir tjugo minuter över på matrasten så är där alltid någon som kastar boll, eller gäng som spelar basketboll, eller så kastar man en volleyboll runt i ring eller spelar innebandy eller nånting i den stilen.”

FÖRSTA ÅRETS STUDERANDE YRKESLÄROANSTALT

”Det känns nog som om alla lärarna tycker att det är en bra grej, det här med idrottstutorer. Det tar lite av tyngden från deras axlar när vi tar lite ansvar för den hör saken, så de inte behöver planera och genomföra allt.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

”Eleverna som inte är tutorer säger sen åt oss vad de skulle vilja göra. Sen försöker vi vårt bästa med att ordna.”

FÖRSTA ÅRETS STUDERANDE YRKESLÄROANSTALT

”På fjärde våningen har vi bordsfotboll, men det har installerats i ett utrymme där det är ganska trångt, och när det hålls lektioner runt omkring så har det kommit ganska många klagomål om att vi har för mycket oljud. Så man kunde kanske fundera på var bordet kunde stå.”

GYMNASIEELEV I ÅRSKURS 2

PERSONALENS ERFARENHETER AV STRUKTURER OCH FÖRHÅLLANDEN

”Invandrarstuderande har roliga spel eller lekar från sin egen kultur som samtidigt aktiverar studerandena och ger dem kulturkännedom.”

”Verksamheten är mycket viktig och kostnadseffektiv ur en psykologs perspektiv. En av de bästa, om inte den allra bästa formen av förebyggande arbete. Det är viktigt att inkludera studerandena. Idrottstutorerna är ett bra exempel på det här. Olika slags turneringar och tävlingar ökar sammanhållningen och ger färg.”

”Fysisk aktivitet ska vara en naturlig del av läroanstaltens verksamhet, inte ett separat jippo.”

Samarbete

Det lönar sig att bygga upp ett samarbetsnätverk kring Studier i rörelse-verksamheten. Målsättningen är att skapa förståelse för och insikt om att motion är viktigt. Samtidigt vill man skapa förutsättningar för en aktivare verksamhetskultur. I praktiken kan det här betyda att man hittar nya forum och möten som kan främja verksamheten. I Studier i rörelse-verksamheten lönar det sig också att dra nytta av andra organisationers kompetens.

VILKEN SLAGS SAMARBETE LÖNAR DET SIG ATT GÖRA INOM STUDIER I RÖRELSE-VERKSAMHETEN?

- Hur kommunicerar ni om Studier i rörelse-verksamheten internt vid er läroanstalt?
- Hur hjälper kommunikationen med att inkludera studerande-na i Studier i rörelse-verksamheten?
- Vilken är Studier i rörelse-teamets roll och ställning, och hur är den kopplad till läroanstaltens övriga verksamhet?
- På vilka sätt ökar personalens medvetenhet om att främja en aktiv verksamhetskultur?
- Hur deltar studerandevården eller hälsovården i Studier i rörelse-verksamheten?
- Hur samarbetar ni med andra läroanstalter, externa aktörer, organisationer och företag?
- Hur utvecklas samarbete som relaterar till Studier i rörelse-verksamheten i praktiken?
- Hur utvärderas samarbetet?

BEDÖMNING AV NULÄGET – SAMARBETE

Man samarbetar (t.ex. med studerande över ämnes- eller administrativa gränser) vid läroanstalten när det gäller Studier i rörelse-verksamheten.

Studerandevården eller -hälsovården deltar i Studier i rörelse-verksam heten (t.ex. rådgivning, planering och expertis).

Läroanstaltens personal har möjlighet att delta i utbildningar som stödjer Studier i rörelse -verksamheten.

Läroanstalten samarbetar med andra läroanstalter i Studier i rörelse-verksamheten.

Läroanstalten samarbetar med andra utomstående aktörer i Studier i rörelse-verksamheten (t.ex. kommunen, organisationer och företag).

PROJEKTENS EXEMPEL PÅ SAMARBETE

”Vårt projekt har inlett samarbetsförhandlingar med hälsocentralen beträffande smart gymverksamhet. Målgruppen är särskilt studerande som rör på sig lite och som har dålig kondition. Dessutom samarbetar vi med en fysioterapeut beträffande ergonomi.”

YRKESLÄROANSTALT, 800 STUDERANDE

”Vi ordnar utbildningar för lärarna om verksamhetskulturens förändring och Studier i rörelse-verksamheten, om att göra lärmiljöerna mångsidigare och om aktivitetsbaserade undervisningsmetoder.”

GYMNASIUM, 370 STUDERANDE

”Den regionala motions- och idrottsorganisationen ordnade en gemensam idrottstutorutbildning för studerande vid tre gymnasier. Det kom positiv respons, och studerandena fick bra kamratstöd och idéer för verksamheten av studerandena vid de andra gymnasierna. Vi kommer att fortsätta med detta.”

GYMNASIUM, 210 STUDERANDE

”Vi har försökt samarbeta ännu effektivare med olika föreningar. Klubbarna har inte ännu varit populära vid vår läroanstalt, men fler studerande har gått till gymmet. Idrottstutorerna gör pass på gymmet då de ansvarar för verksamheten. Vi samarbetar med armén och studerandehälsovården genom att erbjuda en konditionshöjande kurs för dem som ska till armén.”

GYMNASIUM, 250 STUDERANDE

PERSONALENS ERFARENHETER AV SAMARBETET

”Ett mycket bra projekt. Det kräver tid och utbildning för personalen för att Studier i rörelse ska bli en del av vardagen. Hittills har endast en del av våra lärare fått Studier i rörelse-utbildning”

”Studier i rörelse har medfört gott om positivt vimmel också i lärargemenskapens verksamhet! Sällan har någon ny sak slunkit in i verksamheten så enkelt.”

”Studier i rörelse-projektet används kanske för mycket av aktiva lärare som satt sig in i saken, det hör vi både av studerandena och av andra lärare. Det saknas en enhetlig linje, jag tycker inte att den övriga personalen och cheferna är med. Det saknas en gemensam diskussion och gemensamma riktlinjer.”

Källor

1. Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. Forskningscentralen Likes: Jyväskylä.

2. Siekkinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. och Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. Forskningscentralen Likes: Jyväskylä.

3. THL Resultattjänst för enkäten Hälsa i skolan 2019. https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan

4. Jäppinen, S. 2017. Pitkien sairauspoissalojen sukupuolierot keski-ikäisessä työllisessä väestössä vuosina 2005–2013. Pro gradu-avhandling, Helsingfors universitet.

5. Davenport MH, Hogan DB, Eskes GA, Longman RS, Poulin MJ. Cerebrovascular reserve: The link between fitness and cognitive function? Exerc Sport Sci Rev. 2012;40:153-158.

6. Vaynman S, Ying Z and Gomez-Pinilla F. 2004. Hippocampal BDNF mediates the efficacy of exercise on synaptic plasticity and cognition. European Journal of Neuroscience, Vol. 20, pp. 2580–2590.

7. Chaddock L, Erickson KI, Prakash RS, Kim JS, Voss MW, Vanpatter M, Pontifex MB, Raine LB, Konkel A, Hillman CH, Cohen NJ, Kramer AF. 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. Brain Res. 2010 Oct 28;1358:172-83.

8. Kantomaa MT, Stamatakis E, Kankaanpää A, Kajantie E, Taanila A, Tammelin T. 2015. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. J Res Adolesc. 2016 SEP;26(3):432-442.

9. Aberg MA, Pedersen NL, Torén K, Svartengren M, Bäckstrand B, Johnsson T, Cooper-Kuhn CM, Aberg ND, Nilsson M, Kuhn HG. 2009. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proc Natl Acad Sci U S A. 2009 Dec 8;106(49):20906-11.

10. Wang CH, Liang WK, Tseng P, Muggleton NG, Juan CH, Tsai CL. 2015. The relationship between aerobic fitness and neural oscillations during visuo-spatial attention in young adults. Exp Brain Res. 2015 APR;233(4):1069-78.

11. Berse T, Rolfes K, Barenberg J, Dutke S, Kuhlenbäumer G, Völker K, Winter B, Wittig M, Knecht S. 2015. Acute physical exercise improves shifting in adolescents at school: evidence for a dopaminergic contribution. Front Behav Neurosci. 2015 Jul 28;9:196. doi: 10.3389/FNBEH.2015.00196. eCollection

12. Hwang J, Brothers RM, Castelli DM, Glowacki EM, Chen YT, Salinas MM, Kim J, Jung Y, Calvert HG. 2016. Acute high-intensity exercise-induced cognitive enhancement and brain-derived neurotrophic factor in young, healthy adults. Neurosci Lett. 2016 Sep 6;630:247-253.

13. Forskningscentralen Likes. 2019. Studien Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi 2017–2018. Opublicerad.

14. Aira, A. & Kämppi, K. (red.) Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu-programmets mellanrapport 1.8.2015– 31.12.2016. Forskningscentralen Likes: Jyväskylä.

15. Pohjanen, T. och Töyry, A. Liikunta työkykyä edistävänä toimintana. 2001. I verket R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajärvi, L. Noronen & P. Helminen (red.) Työfysioterapia. Andra reviderade upplagan. Vammalan kirjapaino, 244–245.

16. Nevala-Puranen, N. Fyysinen toimintakyky ja sen arviointi-menetelmät. 2001. I verket R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajärvi, L. Noronen & P. Helminen (red.) Työfysioterapia. Andra reviderade upplagan. Vammalan kirjapaino, 46.

17. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky. Kestävyyskunnon yhteys terveyteen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (red.) Terveysliikunta. Andra reviderade upplagan. H:fors: Duodecim, 34–35.

18. Puder, J., Schindler, C., Zahner, L. & Kriemler, S. 2011. Adiposity, fitness and metabolic risk in children: a crosssectional and longitudinal study. Int J Pediatr Obes. 6(2–2):E297–306.

19. Berman, L., Weigensberg, M. & Spruijt-Metz, D. 2012. Physical activity is related to insulin sensitivity in children and adolescents, independent of adiposity: a review of the literature. Diabetes Metab Res Rev. 2012 28(5):395–408.

20. Veijalainen, A., Tompuri, T., Haapala, E. Viitasalo, A., Lintu, N., Väistö, J., Laitinen, T., Lindi, V. & Lakka, T. 2016. Associations of cardiorespiratory fitness, physical activity, and adiposity with arterial stiffness in children Scand J Med Sci Sports 26: 943–950.

21. Ilmarinen, J. 2001. Aging workers. Occup Environ Med. 58:546–552.

22. Lindholm, H. 2010. Fyysisen työ- ja toimintakyvyn arviointi menetelmä työterveyshuollossa. PDF-presentation. https://docplayer. fi/8816960-Tyontekijaryhmien-analyysit-kuormituksen-arvionnin- apuvalineena-harri-lindholm-erikoislaakari-tyoterveyslaitos.html (hänvisning 20.6.2019).

23. Rekommendationer från God medicinsk praxis, Idrott. 2016. https://www.kaypahoito.fi/hoi50075 (hänvisning 20.6.2019).

24. Rainham DG, Bates CJ, Blanchard CM, Dummer TJ, Kirk SF, Shearer CL. Spatial classification of youth physical activity patterns. Am J Prev Med. 2012;42: e87–96.

25. Larouche R, Saunders TJ, Faulkner GEJ, Colley R, Tremblay M. Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. J Phys Act Health. 2014;11: 206–207.

26. Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2019. Aktiivisen toimintakulttuurin nykytila toisen asteen oppilaitoksissa. https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ltp19/tutkimusesittely/keskiviikko-28.8/katariina_kamppi_tiivistelma.pdf

27. Kämppi, K., Inkinen, V., Kujala, J., Tammelin, T. & Laine, K. 2018. Lisää viihtyvyyttä ja oppimista. Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. Jyväskylä: Forskningscentralen Likes.

Fler idéer för studiedagarna!

På Studier i rörelse-webbplatsens idésida har vi samlat våra samarbetspartners och läroanstalters tips på hur man kan förverkliga en aktiv studiedag och verksamhetskultur. Det lönar sig att utnyttja förslagen t. ex. då ni planerar läsåret. Kom ihåg att inkludera studerandena. Du kan också själv lägga till idéer via webbplatsen. Idésidan är på finska.

Klicka dig mot en aktivare studiedag och dra nytta av idébanken i ditt arbete:

liikkuvaopiskelu.fi/ideat

LIVE LAUGH Studier i rörelse LOVE LEARN