

Rör dig pigg!



Salut-satsningen för barns hälsa i Västerbotten,
Folkhälsoenheten, Staben för verksamhetsutveckling, 2014-05-05.

Maria Stridbäck, folkhälso pedagogstudent, praktikant och
Eva Eurenus, hälsoutvecklare, fysioterapeut, med. dr. och
Maja Ehnmark, hälsoutvecklare.

salut@vll.se, www.vll.se/salut

Ett stort tack till lärare och elever på Sörböleskolan, Norrhammarskolan
och Sjungande dalens skola som bidragit med synpunkter till innehållet.

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

VÄRLDENS BÄSTA
Hälsa2020

Länkar till inspiration

- **Stretching song**
<https://www.youtube.com/watch?v=EpdkqVIsNPY>
- **Kreativt avbrott**
<https://www.youtube.com/watch?v=lxk7pHZsIAs>
- **Pausgympa förskoleklass och ettan**
<https://www.youtube.com/watch?v=w-OHwVJRk1w>
- **Pausgympa John Bauer Karlstad**
<https://www.youtube.com/watch?v=jR5eJ3SWqUQ>

Tips för att främja vardagsrörelser under lektionstid

- Placera pennvässare och papperskorg långt ifrån eleverna.
- Eleverna kan hämta papper och böcker själva.
- Placera lådor med material en bit bort.
- Väskor placeras utanför klassrummet.
- Påminn eleverna att ställa sig upp vid borden då och då.
- Eleverna får ställa sig upp medan de väntar på hjälp.
- Utse klassvärdar varje dag eller vecka som hjälper till med utdelning av böcker etc.
- Eleverna kan stå upp och jobba om möjligt.
- Promenaddiskussioner.
- Bensträckare var 30:e minut.
- Massera varandra.
- Använd ”pedagogisk klocka” för att påminna om rörelse.

Denna broschyr är tänkt som ett redskap för att öka eleverns koncentrationsförmåga under lektionstid, genom att minska stillasittande under långa lektionspass. Den innehåller tre olika program med övningar. Visionen är att varje halvtimme använda sig av ett program som ett kort avbrott i stillasittandet.

Programmen innehåller förslag till övningar och ett ungefärligt antal repetitioner. Använd programmen var för sig eller tillsammans beroende på hur mycket tid som finns till förfogande. Alla program kan utföras både sittande och stående.

Förhoppningsvis kommer övningarna att bli en naturlig del i undervisningen och behöver inte ta mer än ca två minuter att genomföra. Det viktigaste att komma ihåg är att lite är bättre än inget alls!



Program 1

1. Sträck ut sidan av kroppen

Sträck upp armarna mot taket. Koppla ihop händerna och vicka överkroppen långsamt från sida till sida.

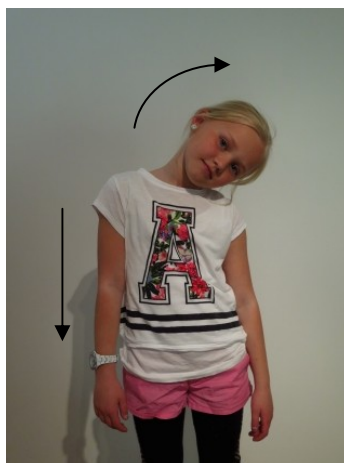
Upprepa 5 gånger



2. Sträck ut nackens sida

Böj huvudet åt sidan, med örat mot axeln. Näsan pekar framåt. Pressa ner motsatt axel.

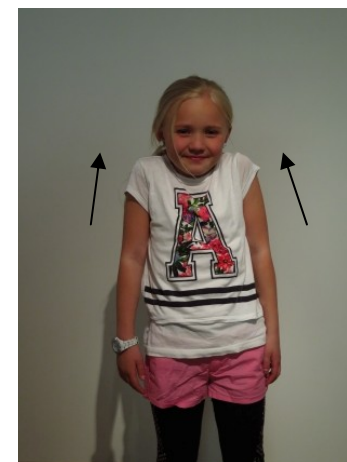
Räkna till 5 åt varje håll



3. Dra upp axlarna

Dra upp axlarna mot öronen, håll och släpp ned.

Upprepa 5 gånger



4. Tå- och hälhävningar

Upprepa 5 gånger

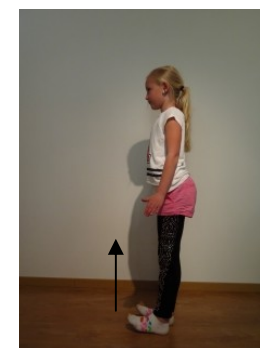


Foto: Maria Stridbäck

Program 3

1. Sträck ut sidan av kroppen

Sträck upp vänster hand mot taket samtidigt som höger hand strävar ned mot golvet. Luta kroppen åt höger.

Upprepa 5 gånger åt varje håll



2. Vicka på höfterna

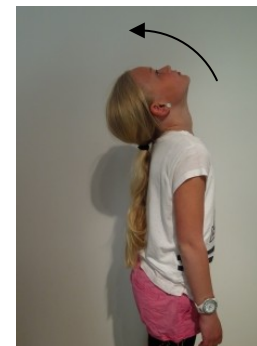
Stå upp med fötterna lite isär. Skjut ut höften åt ena sidan med benet lätt böjt medan andra benet är sträckt. Byt sedan sida.

Upprepa 5 gånger åt varje håll.



3. Sträck ut nacke/hals

Dra in hakan, böj huvudet framåt, och titta ned i golvet. För sedan blicken upp mot taket genom att böja huvudet bakåt. Öppna gärna munnen lite grann.



*Upprepa
5 gånger
per håll*

4. Sträck ut kroppens framsida

Knyt ihop händerna bakom ryggen. Pressa bak axlarna och för ihop skulderbladen samtidigt som bröstet pressas fram.

Räkna till 5 & slappna av



Program 2

1. Snurra på handlederna

Sträck upp händerna mot taket och snurra på handlederna.

Upprepa 5 gånger åt varje håll



2. Vrid på huvudet

Vrid huvudet så långt det går åt ena sidan.

Räkna till 5 åt varje håll



3. Rulla på axlarna

Rulla på axlarna framåt och bakåt.

Upprepa 5 gånger per håll



4. Sträck ut underarmarna

Böj handlederna bakåt och rotera tummarna inåt/bakåt så handflatorna pekar upp mot taket. Sträck armarna bakåt.

Räkna till 5 & slappna av

