

Främja barns motion- och hälsa inom skoldagen

Ett utvecklingsarbete för Dickursby skola

Axel Orrström

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildning:	Hälsofrämjande Master
Identifikationsnummer:	7208
Författare:	Axel Orrström
Arbetets namn:	Främja barns motion -och hälsa inom skoldagen
Handledare (Arcada):	Maria Forss
Uppdragsgivare:	Dickursby skola
Sammandrag: Skolans roll och ansvar för idrott, motion och främst strävan efter motionsrik livsstil växer. Barnen i skolåldern rekommenderas minst 1 - 2 timmar mångsidig och ålders anpassad motion. Av barn i dagens läge anses bara varannan röra på sig tillräckligt från hälsans synvinkel. Mera gymnastiktimmar, innehåll och skolning åt lärarna inom motion och idrott behövs för att få barnen ivriga på motion och idrott. Desto tidigare man får mycket mångsidig motion och inspirerande uppgifter har stor betydelse för att bekämpa polarisering kring barnen barnens fysiska, psykiska och sociala färdigheter i senare skedet. Syftet med masterarbetet är att öka beredskapen för fysisk aktivitet i skolorna och främja delaktighet bland barnen inom skoldagen. Med det här masterarbetet genom att skapa en produkt som ägnar sig till att barnen inspireras av gymnastik i skolan, inspireras av motion och dras till av motionens andra nyttor t.ex. delaktighet. Skolgymnastik är ett uteslutet ämne som går hand i hand med klasslärares intressen. Gymnastik som alla andra ämnen borde vara likvärdigt och ha hög kvalitet oberoende vem som är klasslärare. Viktigaste målet för arbetet från första början var att utveckla funktioner som främjar motion och hälsa i vardagen, inte bara evenemang som är förbundna till en person. Utvecklingen av själva slutprodukten: verksamhetsplan för gymnastik med årsklocka och innehåll av gymnastiktimmar är uppbyggda enligt läroplanens krav, men anpassad för Dickursby skolas behov, utrymmen och redskap. Verksamhetsplanen skall hjälpa lärarna att utföra bättre gymnastiktimmar, sprida information om motion och dessa nyttor till familjer och få barn att inspireras och röra på sig mera.	
Nyckelord:	Motion, hälsa, skola, gymnastik, Dickursby skola
Sidantal:	37
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	8.5.2020

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Master's degree in Health Promotion
Identification number:	7208
Author:	Axel Orrström
Title:	Promote children's exercise and health within the school day
Supervisor (Arcada):	Maria Forss
Commissioned by:	Dickursby skola
Abstract: The role and responsibility of schools regarding exercise, sport and active lifestyle will grow. In early childhood children under school age are recommended to move at least two hours a day and school-age children are recommended at least 1-2 hours of versatile and age-appropriate exercise. Of children in the present state, only every second is considered sufficiently moving enough from the health point of view. More physical education classes, content and education for the teachers is needed to get the children eager to exercise and sports. The sooner one gets a lot of versatile exercise and inspirational tasks are of great importance for fighting polarization around the children's physical, mental and social skills in later stages. The purpose of this study is to increase awareness in schools about the benefits of physical education and to promote participation among the children within the school day. The purpose of the product is to develop school physical education classes In the primary school age, inspire children to move more and give concrete tools to the teachers how to perform gymnastics hours. School physical education classes is an excluded subject that goes hand in hand with the class teacher's interests. Physical education like all other subjects should be equivalent and have high quality independent who is the class teacher. The most important goal of the work from the very beginning was to develop functions that promote exercise and health in everyday life, not just events that are connected to a person. The development of the end product itself: the operational plan for physical education with annual clock and content of gymnastics hours is structured according to the requirements of the curriculum, but adapted for the needs, spaces and tools of the Dickursby skola. The operational plan will help teachers to perform better gym hours, spread information about exercise and these benefits to families and get children to be inspired and move more	
Keywords:	Exercise, health, school, gymnastics, Dickursby skola
Number of pages:	37
Language:	Swedish
Date of acceptance:	8.5.2020

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Axel Orrström
Työn nimi:	Liikunnan ja terveyden edistäminen lasten koulupäivän aikana
Työn ohjaaja (Arcada):	Maria Forss
Toimeksiantaja:	Dickursby skola
Tiivistelmä: Koulun rooli ja vastuu urheilusta, liikunnasta ja ennen kaikkea liikunnallisen elämäntavan edistämisestä lapsilla kasvaa. Kouluikäisille lapsille suositellaan vähintään 1 - 2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä. Nykyisessä tilassa olevista lapsista vain joka toinen liikkuu riittävästi oman terveyden kannalta. Lisää liikuntatunteja, laadukkaampaa sisältöä ja koulutusta opettajille liikunnasta tarvitaan, jotta saadaan lapset innostumaan enemmän liikunnasta. Mitä aikaisemmin lapset saa paljon monipuolista liikuntaa ja inspiroivia tehtäviä on suuri merkitys lasten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten taitojen kehityksessä sekä taitojen polarisaation torjumisessa myöhemmissä vaiheissa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on lisätä tietoisuutta liikunnan hyödyistä ja edistää lasten osallistumista koulupäivän aikana. Tuotoksen tarkoituksena on kehittää koulun liikuntatunteja, innostaa lapsia liikkumaan enemmän ja antamaan opettajille konkreettisia työkaluja liikuntatuntien suorittamiseen. Koululiikunta on aine, joka kulkee käsi kädessä luokanopettajan intressien kanssa. Liikunnan kuten kaikkien muiden aineiden tulisi olla samanarvoisia ja oltava korkealaatuista opetusta riippumatta siitä kuka on luokanopettaja. Työn tärkein tavoite oli alusta alkaen kehittää toimintoja, jotka edistävät liikuntaa ja terveyttä koulun arjessa, eikä vain esimerkiksi tapahtumia, jotka ovat sidoksissa tiettyihin persooniin. Itse lopputuotoksen kehittäminen: koululiikunnan toimintasuunnitelma, jossa on vuosittainen kello ja liikuntatuntien sisältö, on rakennettu opetussuunnitelman vaatimusten mukaisesti, mutta sovitettu Dickursby skolanin tarpeisiin, tiloihin ja muihin materiaaleihin. Toimintasuunnitelma auttaa opettajia tekemään parempia liikuntatunteja, levittämään tietoa liikunnan hyödyistä perheille ja saamaan lapset innostumaan ja liikkumaan enemmän.	
Avainsanat:	koululiikunta, terveys, koulu, urheilu Dickursby skola
Sivumäärä:	37
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	8.6.2020

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	9
2.1	Barnens fysiska välmående	9
2.2	Barns fysiska känslighetsperioder	11
2.3	Nationella rekommendationer för barns motion	12
2.4	Initiativ för skolelevers fysisk aktivitet.....	13
2.4.1	<i>Skolgymnastik</i>	<i>13</i>
2.4.2	<i>MOVE!- mätningen.....</i>	<i>14</i>
2.4.3	<i>Skolan i rörelse.....</i>	<i>15</i>
2.4.4	<i>Respect kampanj.....</i>	<i>16</i>
3	SYFTE.....	17
4	Delaktighet genom fysisk aktivitet	18
4.1	Dickursby skolans idrottsråd	19
5	Verksamhetsinriktat examensarbete som metod	20
5.1	PROCESSBESKRIVNING	20
5.2	Planskede augusti – september	21
5.3	Utförandefas oktober – december	22
5.3.1	<i>Delaktighet.....</i>	<i>23</i>
5.3.2	<i>Struktur i barns motion</i>	<i>23</i>
5.4	Reflektionsskede januari	24
5.5	Utvärderingsfas februari - mars.....	24
5.6	Slutförandefas april - maj	25
5.7	Etiska överväganden	25
6	Resultat	26
6.1	Layout.....	29
7	Diskussion	29
7.1	Barnens fysiska utveckling i framtiden	29
7.2	Gymnastikens positiva effekter	30
7.3	Skolgymnastikens framtid	31
7.4	Konkreta åtgärder och förslag	32
	Källor / References	33
8	Bilaga 1.....	35

1 INLEDNING

Världen vi lever i ändras. Barn- och unga lever i en komplex omgivning som har stora möjligheter men också oroväckande framtidsvy.

Barn- och unga i åldern 5 - 17 borde motionera minst 60 minuter om dagen. Barnen borde motionera mångsidigt dagligen och kraftig motion borde också ökas. Större mängder motion dagligen ger större hälsofördelar. Största delen av motion borde vara aerobiskt, men inkludering av muskelkondition åtminstone tre gånger i veckan. (WHO 2010)

Globalt uppfyller inte 81% av unga i åldern 11 - 17 WHO rekommendationerna av fysisk aktivitet. Dessa värden stiger i länder med hög ekonomisk utveckling, användning av teknologi, urbanisering och höga kulturella värden. (WHO 2018)

Finländska barn- och ungas fysiska kondition har försvagats, speciellt uthålligheten från 1970 - talet till 2000 - talet. Muskelkonditionen visar inte konsekvent samma försvagning som uthållighet. Forskningarna visar att en del av muskelkondition har förbättrats. (Itkonen 2018)

I Finland åren 1970 - 2010 utfördes forskning om barn- och ungas kondition- och rörlighetshantering. Mest oroväckande var uthållighetsförmågans försvagning och polarisering mellan individernas konditionsskillnader. Det är viktigt att barnen får röra på sig mångsidigt och pröva på olika grenar inom skolkarriären. De positiva erfarenheterna har positiv påverkan närmare vuxenlivet. (Itkonen 2018)

Målet med förnyandet av läroplanen 2018 är strävan att försäkra finländska barns kunande och färdigheter i framtiden. Det skall ske både nationellt och internationellt. Man definierar också pedagogiska riktlinjer som skolorna kan använda för att utveckla sin praxis så att intresse, och motivationen för inläring ökar. (Utbildningsstyrelsen 2018)

Av de finländska män (90%) som deltar i obligatorisk värnplikt har 15% risk att bli marginaliserade, har dålig självkänsla eller dålig allmän fysisk kondition. Dessa 15%

har inga relationer till sport och motion och har stora problem med sin allmänna hälsa. (Taanila 2011)

Låg fysisk aktivitet och orörlighet, orsakar merkostnader inom hälsovård och produktivitetens kostnader i form av förlorade arbetsinsatser. Låg fysisk aktivitet orsakar också marginaliserings kostnader och ökar kostnader i sociala förmåner i samhället. Nedan ser vi kostnader som orörlighet har orsakat år 2014:

Hälsovård och produktivitetens kostnader 1,5 – 4,4 miljarder euro

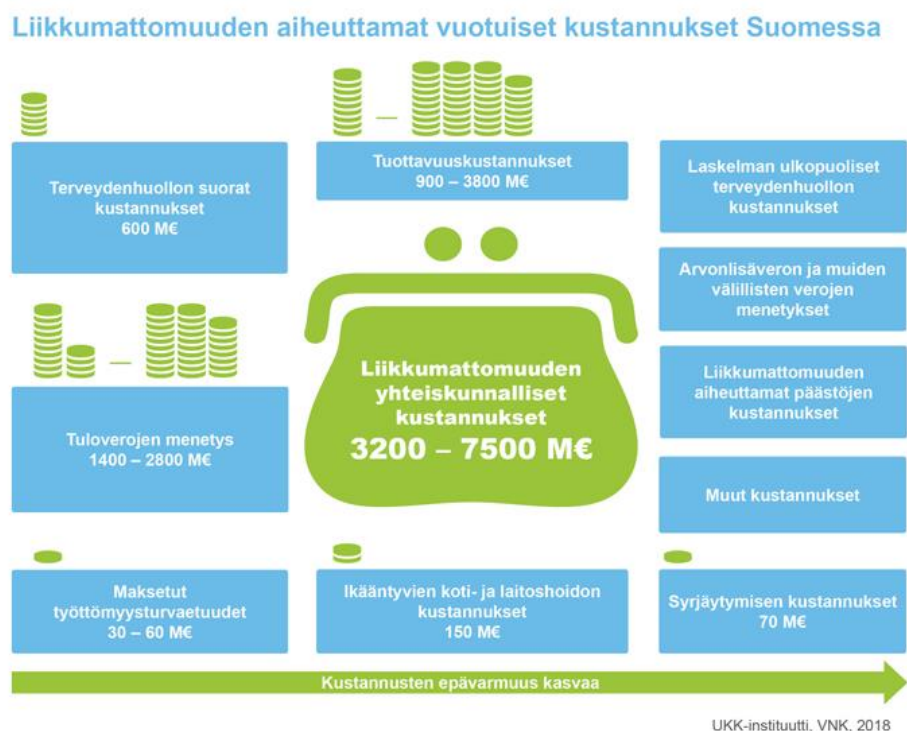
Åldrande befolkningens hem och institutionell vård 150 miljoner euro

Inkomstskatteförluster 1,4 – 2,8 miljarder euro

Arbetslöshetsersättning 30 – 60 miljoner euro

Marginaliserings kostnader 70 miljoner euro

Tillsammans utför dessa förluster och kostnader 3,2 – 7,5 miljarder euro. Om vi använder den lägsta modellen att räkna förluster och kostnader ligger vi på 3,2 miljarder euro. I framtiden behövs kontinuerlig övervakning av orörlighet med fem eller tio års mellanrum för att kostnaderna ändras p. g. a antalet insjukningar, patientbehandlings utveckling, ändring av arbetsvillkor och åldrande av befolkningen. (Vasankari 2018)



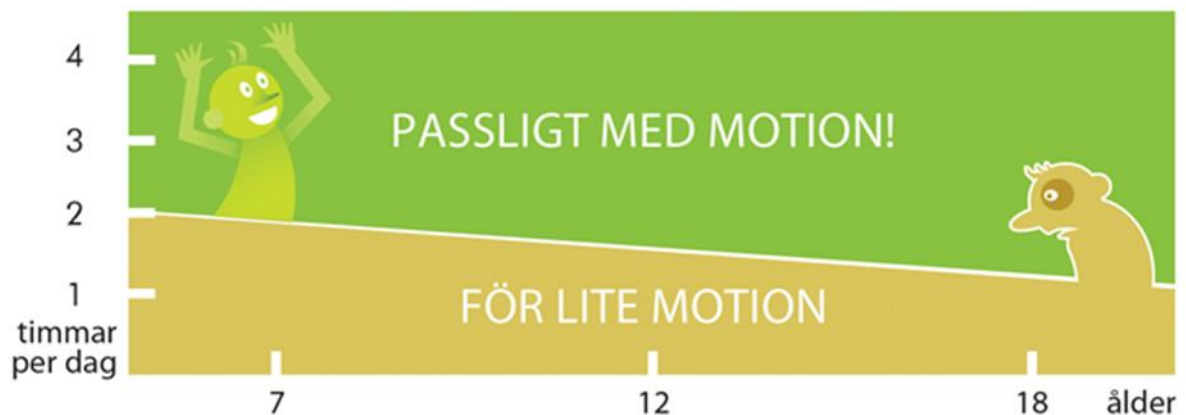
Figur 1. Kostnader för låg fysisk aktivitet och orörlighet i Finland (Vasankari 2018)

2 BAKGRUND

I det här kapitlet vill jag framföra oroande signaler om barnens fysiska välmående och utmaningar som leder till inaktiv livsstil. Digitaliseringens utveckling orsakar stillasittande och utmanar barnens fysiska utveckling och motoriska inlärning.

2.1 Barnens fysiska välmående

I tidig barndomsuppfostran rekommenderas barn under skolåldern att röra på sig minst två timmar om dagen. Åt barn i skolåldern rekommenderas 1 - 2 timmar mångsidig och åldersanpassad motion. Dessutom bör man undvika över två timmars sittande till skärmtid med underhållande digitala medier och får högst brukas två timmar om dagen. Fysisk aktivitet är i central position relaterat till fetma, kardiovaskulära, muskuloskeletala störningar och psykiska problem. I tidig barndom och ungdom stöder motion friskt uppväxt och utveckling samt fysisk, psykisk och social utveckling. Av barn i dagens läge anses bara varannan röra på sig tillräckligt från hälsans synvinkel. (MOVE 2018)



Figur 2. Den rekommenderade dagliga mängden fysisk aktivitet för elever i olika åldrar (MOVE 2018)

I främjandet av barn- och ungas fysiska aktivitet, har hemmen en stor roll då de stöder motionsriktad livsstil och omgivningen var barnen lever i. (THL 2018)

För att få barn och unga att röra på sig mera i nuläge är att hitta alternativa lösningar för hobbyer som görs sittande. När sittandet minskar ökar motionen. TV, videospel, och internet är väldigt populära bland barn och unga. Dom har ersatt en del av utelekar och

motion. Som resultat minskar barnens fysiska aktivitet. Genom att styra och lära barn kan man påverka deras vanor. T.ex. i ett experiment för skolbarn gav man 18 timmar skolning om hur man förnuftigt spenderar sin tid på TV och videospel. Som resultat minskade skärmtiden med nästan 50%. Det är viktigt att komma överens med barnen om regler hur mycket och hur ofta man använder skärmtid. Det hjälper effektivt i striden om vad barnen ägnar sin tid åt. Att uppmuntra till all sorters motion är naturligtvis nödvändigt. Forskare har ansett att immateriell belöning får barnen att röra på sig mer. Immateriell betyder att belöningen inte är mat eller saker utan uppmuntran och beröm. Forskare vänder situationen upp och ner. Istället för motion uppmunades föräldrarna att berömma immateriellt barn för att de minskat på TV- och videospel. Fast de inte var uppmuntrade att röra på sig mera ökade deras motion automatiskt. Av dessa resultat kan man dra slutsats att det lönar sig att berömma barn både från motion men också för att de minskar skärmtiden. (Duodecim 2018)

I Figur 3 ser man allmänna idrottsrekommendationer i förhållande till motion som kommer via instruerade hobbyer. Observera den totala mängden motion utanför hobbyn som behövs för att utveckla barns fysiska färdigheter. (PPJ Valmennuslinja 2019)



<u>Ålder</u>	<u>Instruerad verksamhet (vecka)</u>	<u>Instruerad verksamhet, Tid (min)</u>	<u>Matchernas andel</u>	<u>Grenmässig träning och annan motion på fritid (vecka)</u>	<u>Motion i veckan totalt</u>
6 – 7	1-2gnr/ 1-2h	60	20% 1/vk	16h	~18h
8 – 9	1-3gnr/ 1-4h	60 – 75	30% 1/vk	16h	~18h
10 – 11	2-3gnr/ 4,5h	60 – 90	30% 1/vk	16h	~18h
12 – 13	3-4gnr/ 6h	75 – 90	25% 1/vk	14h	~20h
14 - 15	5-7gnr/ 7,5-10h	75 – 90	25% 1/vk	14h	~20h
16 - 19	6-9gnr/ 7,5-13h	75 – 120	1 – 2 /vk	14h	~20h – 25hh
Hobby grupp 12->	0 - ? gnr	~ 45 - 90	50% – 200%	12h	~18h/vk

Figur 3. Allmänna idrottsrekommendationer (PPJ Valmennuslinja 2018)

I en artikel, undersökte man effekter mellan barn i länder med höga och låga inkomster och hur det skiljer i deltagandet till gymnastiktimmar och har någondera mera anlag för mera sittande beteende. I undersökningen deltog 5874 barn från 12 länder. Också Finland var med. Studien visar att både barn från länder med låga inkomster och höga

inkomster har bra förutsättningar för bra fysisk hälsa och mindre tid med sittande beteende i överlag om de deltar i aktivt i gymnastiktimmar. Barn i länder med högre inkomster mötte troligtvis mer utmaningar med olika nationella rekommendationer för fysisk aktivitet. De barn som deltar i gymnastik aktivt har bättre fysiska förmågor och mindre sittande beteende. (Silva 2018)

Vi alla behöver en bra fysisk kondition för att orka i vardagen och klara av olika fysiska prestationer. Varje enskild person kan utveckla sina fysiska förmågor med motionsträning också i vardagen. T.ex. cykla skolvägen eller göra snöarbete.

Fysisk kondition delas in i fyra kategorier:

1. Hastighet

Hastighet betyder att man skall prestera idrottsprestationen så snabbt som möjligt.

T.ex. Sprintlöpning

2. Smidighet (rörlighet)

Smidighet betyder ledernas rörelseförmåga

3. Styrka

Muskelstyrka betyder musklernas förmåga att göra arbete mot motstånd utan att tröttna (anaerobisk).

T.ex. lyfta tyngder

4. Uthållighet

Uthållighet betyder förmåga motstå tröttnad (aerobiskt)

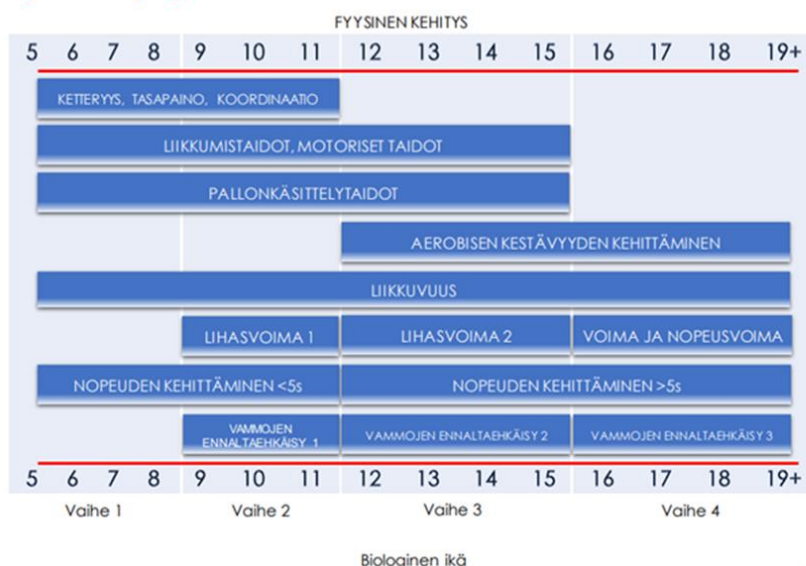
T.ex. cykla, gå eller skida (Terve koululainen 2019)

2.2 Barns fysiska känslighetsperioder

Vid utveckling av fysiska och grenmässiga färdigheter skall man ta i beaktande utvecklingens känslighetsperioder. Känslighetsperiod betyder att man är i speciellt känslig ålder då utveckling sker. Figur 4 nedanom ger bra stöd när man planerar fysiska och grenmässiga färdigheter i sitt träningsprogram eller skolgymnastikprogram. Den hjälper att förstå vad är viktigt och skall betonas i olika skeden. Figuren förbjuder inte träning på andra

områden fastän man inte är i känslighetsperioden. All motion är nyttigt och utvecklande. (PPJ Valmennuslinja 2018)

Pelaajakehitys ja suunnitelmallisuus



Figur 4. Fysiska och grenmässiga känslighetsperioder (PPJ Valmennuslinja 2018)

2.3 Nationella rekommendationer för barns motion

Man skall motionera regelbundet varje dag. Som motionera räknas all sorts rörelse: idrotts hobbyer, rastverksamhet i skolan (spel, lek, spring, hopp), utelek med kompisar. Dagliga val: trappor istället för hiss, gå eller cykla till skolan istället för bilskjuts.

Barnen bör röra på sig minst 1 – 2 - timmar om dagen (Terve koululainen 2010), men helst 2 - 3 – timmar om dagen (PPJ Valmennuslinja 2018). Minst hälften av tiden borde man ansträngas och få pulsen upp. Man kan t.ex. springa, jogga, gå raskt eller cykla hårt. (Terve koululainen 2019)

Motionen borde vara mångsidig. För ensidig motion utvecklar inte jämnt alla andnings- och blodcirkulationssystemet (uthållighet-, fartuthållighet- och uthållighetsstyrketräning), muskuloskeletala systemet (muskelstyrketräning, rörlighetsträning, hopp) ja

det neuromuskulära systemet (färdighet- och teknikträning, hastighetsträning) och det kan leda till förslitningsskador. (Terve koululainen 2019)

I en artikel om sportnyttor, anser man att motion- och idrott främjar positiv utveckling och skapar goda interpersonella relationer. Barnen kan få mera färdigheter som t.ex. hoppa, springa och sparka genom regelbunden och mångsidig sport. Dessutom kan barn- och unga uppnå högre självkänsla när de njuter av att delta i sport. (Blom et al 2013)

Varannat barn i Finland rör sig inte tillräckligt för sin egen hälsas skull (THL 2018). Barn som lever i hög inkomst länder har problem att nå nationella rekommendationer i fysisk aktivitet (Silva 2018). TV, videospel, mobiltelefoner och internet är väldigt populära bland barn och orsakar utmaningar för barnens fysiska aktivitet på fritiden (Duodecim 2018). Familjens roll i barnen fysiska utveckling är viktig (THL 2020). Att skapa en stödjande omgivning inom motion och fysiska aktiviteter främjar barns positiva utveckling och skapar goda interpersonella relationer (Blom et al 2013).

2.4 Initiativ för skolelevers fysisk aktivitet

I detta kapitel vill jag framföra läroplanens innehåll och stödåtgärder, som man kan främja motion inom skoldagen. Läroplan och stödåtgärder ger bra ramar för att utveckla skolgymnastik och intresse för motion. Skolan i rörelse och Respect kampanjerna passar fint in i skolan med deras budskap om mera motion och delaktighet.

2.4.1 Skolgymnastik

Skolgymnastikens uppgift är att påverka elevernas välmående fysiskt, psykiskt och socialt och positiv inställning till sin egen kropp. I läroämnet är viktigt att få positiva erfarenheter i enskilda gymnastiklektioner och stöda motionsriks livsstil. På lektionerna betonas fysisk aktivitet, göra tillsammans och kroppslighet. Med hjälp av gymnastik främjar man jämställdhet, likvärdighet, samhörighet och stöder kulturell mångsidighet. I Gymnastik växer eleverna att röra på sig med hjälp av motion. Vid uppväxt till motion hör till de olika fysiska faserna som påverkar tas i beaktande vid träning av motionsfärdigheter.

Eleverna får information och färdigheter hur man skall prestera i olika situationer. (OPS 2018) Välutförda gymnastiktimmar och en stödande omgivning i skolan kan erbjuda kunskap om fysik- och hälsa för långvarig och hälsofrämjande aktiv livsstil. (WHO 2018)

Enligt läroplanen skall eleverna lära sig röra på sig mångsidigt. Observationsmotorik, balans, rörlighet, styrka, uthållighet och utrustningshantering. Dessutom färdigheter inom simning. (OPS 2018) Dessa färdigheter och betoningar är i centrum i mitt arbetes slutprodukt.

Motoriska färdigheter har en anmärkningsvärd betydelse för att utföra fysiska prestationer, vilket man betonar i barnens motions pass. Att utveckla olika bollspel och utnyttja dem mångsidigt anses ha stor nytta i barnens fysiska utveckling. Enligt forskning inom skolgymnastik rör barnen på sig aerobiskt mer inom speltimmar och dessutom utvecklas kognitiva färdigheter som t.ex. observations och snabba beslut inom spel. (Itkonen 2018)

2.4.2 MOVE!- mätningen

Move!- mätningarna görs i skolan till 5- och 8 klassister och hör till grundutbildningen. Syftet är att få information nationellt om barnens fysiska förmågor, uppmuntra barn att röra på sig mera och lära barn att sköta om sig själv. Informationen används också för breda hälsogranskningar i skolan.

Undervisnings- och kulturministeriet samt utbildningsstyrelsen beställde år 2010 Move - systemet från Idrottsvetenskapliga fakultet som befinner i Jyväskylä universitetet. Move - systemet är utvecklad i samarbete med social- och hälsovårdsministeriet, THL och utbildnings fackförbund OAJ. Move - test systemets mål är att i första hand hjälpa eleven och dess familj att förstå kontakten mellan fysisk välmående och dess inverkningar till hälsa, daglig välmående och orkande med studierna. Till att mäta elevernas fysiska förmågor har man utvecklat ett testbatteri med 8 delar med vad man samlar in information om fysiska färdigheter. Testen innehåller fysisk uthållighet, rörlighet, styrka och perceptionsmotoriska färdigheter. (Move 2018)

De olika mätningarna:

1. 20 meters skyttellöpning
2. 5-steg utan ansats
3. Höjning av överkroppen
4. Armpress
5. Huksittande
6. Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning
7. Höger och vänster axels rörlighet
8. Kast med lyra (Lärohandledning 2018)

2.4.3 Skolan i rörelse

Programmet skolan i rörelse är en av Finlands regerings topp - projekt. Projektets mål är att varje barn i skolåldern rör på sig en timme om dagen. I skolor som är med i skolan i rörelse, tänker man på saker nya sätt. T.ex. sitta mindre, stöda inläring genom funktionella metoder, rör på sig på rasterna och utföra skolresan gående, cykel etc. Varje skola genomför mer rörlig vardag i skolan på sitt eget sätt. Skolorna får stöd av regionala och nationella nätverk, vart hör till många olika aktörer som är intresserade av barnens motion och välmående t.ex. idrottsföreningar. Att få en tryggare och trevligare skoldagar bör man få elever mer delaktiga i planeringen, beslutsfattande och själva verksamhet. Växelverkan och gemenskap förbättrar oftast skolans stämning. (Liikkuva koulu 2018)

I projektet är viktigt:

- Elevernas delaktighet
- inläring
- mera rörelse- mindre sittande

Projektet skolan i rörelse finansieras av undervisnings- och kulturministeriet. (Liikkuva koulu 2018)

Skolan i rörelse - programmets slutrapport (2015 - 2018) visar att man har kunnat ändra på skolornas motionskultur till mera aktiv än sittande. Programmet har dock inte fått

barnen att röra på sig tillräckligt snabbt under skoldagen. Skolan i rörelse - programmet har upphört i nuvarande form våren 2019. Tiden visar hur programmets funktioner fortsätter i kommunerna. Många kommuner kommer att fortsätta med programmet och finansiera det med sina egna resurser. (Isoaho 2019)

Inom skoldagen skall det finnas tid till motion. Det finns olika möjligheter att skapa tid åt motion.

T.ex.: 1. kombinera morgondagens lektioner 2. förlänga matrasten

Vid de förlängda lektionerna lönar det sig att avbryta lektionen för 5 minuter med t.ex. motionsmässiga lekar. I skolan i rörelse - projektets mellanrapport kommer upp att 1/3 av barnen i lågstadiet har deltagit i planering av rastverksamhet. Mest deltar flickor i planeringen. (Liikkuva koulu 2018)

Dickursby skola är med i skolan i rörelse. I Dickursby skola arrangerar man rastverksamhet på långa matrasten med olika teman var 5 – 6 - klassister är med som instruktörer för de mindre. Pausgymnastik är också en funktion som alla lärare har tagit med sig till sin vardag, som har fått en stor positiv inverkan på både lärare och eleverna. Det är en fin sak som främjar motion och välmående i vardagen. På vintern 2019 utvecklade lärarna tillsammans innerastverksamhet som betyder att alla klasser har sin egen tur i veckan när de får spela i gymnastiksalen med ett valt bollspels tema eller redskapsgymnastik, som är också bakad in i barnens gymnastikprogram. Innerastverksamheten pågår på mittvintern januari - mars då utevistelse chanser är färre. Innerastverksamheten har fått en positiv mottagning av eleverna och hoppeligen blir en kontinuerlig verksamhet i skolan.

Att tillägga mera motion inom skoldagen har en positiv inverkan på barnens inläring. Koncentration, uppförande, trivsel och kognitiva funktioner anses vara bättre och 89% av personalen stöder motionens nyttor (Blom 2017).

2.4.4 Respect kampanj

RESPECT kampanjens mål är att främja ett mångkulturellt Finland var det inte finns utrymme för rasism, marginalisering eller våld. Liikkukaa ry tror att unga behöver sådana rollmodeller, som offentligt motsätter sig mot rasism och marginalisering. (Liikkukaa ry

2018)

Verksamheten i ett nötskal:

- RESPECT – Kampanj för idrott och motion utan fördomar
- Att främja idrott och motion utan fördomar budskapet starkt
- RESPECT- affischer och poster nationell synlighet
- I RESPECT andan arrangeras vänskapsmatcher och andra evenemang

Idrott och motionens betydelse för individens sociala interaktion och främjande av hälsan är obestridlig. Do man har en bra kondition och mentalt mår bra får man också sociala kontakter som man kan utvidga sitt sociala nätverk. (Liikkukaa ry 2018)

RESPECT teman förs starkt in i Dickursby skolas vardag via skolgymnastiken. Begreppet Respect har många viktiga betydelser och lyfts upp varje gång det händer något. Målet med teman Respect är att alla barn vet vad det betyder och visar andra respect. Dickursby skola har också fått sin egen RESPECT flagga som fungerar som en symbol för tanken och påminner vad det handlar om. Flaggan finns i skolans gymnastiksal.

3 SYFTE

Syftet med masterarbetet är att öka beredskapen för fysisk aktivitet i skolorna och främja delaktighet mellan barnen inom skoldagen. Samt att med det här mastrearbetet skapa en produkt som gör att barnen inspireras av gymnastik i skolan, inspireras av motion och dras till motionens andra nyttor t.ex. delaktighet.

Utvecklingen av själva slutprodukten: verksamhetsplan för gymnastik med årsklocka och innehåll av gymnastiktimmar är uppbyggda enligt läroplanens krav, men anpassad för Dickursby skolas behov, utrymmen och redskap. Slutprodukten riktas främst åt lärarna för att kunna utföra dynamiska gymnastiktimmar, sprida information om motion och dessa nyttor till familjer och få barn att inspireras och röra på sig mera.

4 DELAKTIGHET GENOM FYSISK AKTIVITET

Finlands regering och EU har lyft fram främjande av delaktighet som ett centralt sätt för att förhindra fattigdom och marginalisering. Med främjande av delaktighet minskar man också ojämlikhet. (Regeringsprogrammet 2019)

Delaktighet förstås vanligtvis som en känsla av gemenskap att höra till någon grupp t.ex. via studier, arbete eller hobbyer. I dessa grupper delaktighet förekommer som respekt, jämlikhet och förtroende samt möjlighet att en chans att påverka i denna omgivning. Människans delaktighetsgrad och samhällelig aktivitet varierar enligt livssituationen. Att uppleva delaktighet och ha sociala nätverk fungerar som skyddande faktorer mot marginalisering. (THL 2018)

Social delaktighet är väldigt betydelsefullt för elevernas trivsel och välbefinnande i skolan. Delaktighet pågår ständigt i skolans vardagsarbete. I skolan har eleverna dock begränsad möjlighet till inflytande på saker och andra barn är socialt starkare och får sin röst hörd. De barn som inte blir hörd blir lätt exkluderade från inflytande och beslutsfattande. (Elvstrand 2009)

Fysisk aktivitet och dess nyttor i tidig barndom är erkänt runt om i världen. Trots det är motionsaktiviteterna oftast ledda av vuxna auktoritär, som inte tar hänsyn tillräckligt till barnens egna tankar och åsikter. Att få barnen delaktiga och få barnens perspektiv medanses vara en avgörande faktor för barnens hälsa och välmående. Genom att uppmana barn att vara delaktiga slipper man lättare fram till barnens egna uppfattningar och förstå bättre barnens beteende. (Hayball 2018)

Gemenskap är ett positivt begrepp som man kan hänvisa till i all mellanmännisklig interaktion eller hos människogrupper vars medlemmar har något gemensamt. Gemenskapen kan innefatta ett par människor eller vara en större gruppering. Gemenskap föds när man har samma intressen som får människor att samarbeta och känna samhörighet. (Pessi&Seppänen 2011:292)

I en artikel om belönandet av barn som deltar i sport tar man upp en synpunkt inom barn- och ungdomsidrott. Barn- och unga får troféer bara för att delta i motion eller idrott utan att förtjäna det. Man anser att det ger en dålig bild och uppfostran för man behöver inte göra något. Det betyder inte att man måste vinna, men måste göra sitt bästa och ge en chans att visa utan press för att vinna troféer. Andra viktiga synpunkter som värden inom sport borde främjas som t.ex. kompisrelationer, lagkamrater och motståndare (respekt). Instruktorer, tränare och lärare borde hitta på olika sätt att belöna de som deltar aktivt och strävar efter för att uppnå dessa värden. (English 2018)

Också I artikeln *Sportsmanship I youth sports* poängterar man nya rekommendationer som skall tas mera i beaktande inom motion- och idrott bland barn- och unga. Att lägga till värden som: respekt, rättvishet och hövlighet är starkt relaterade till sportandan och ger en chans att ge etisk uppförande utbildning. (Goldstein 2006)

Fysisk aktivitet i grupp ökar gemenskap, oberoende är det grenspecifikt och målinriktat eller social spelande i grupp. Det är viktigt att förstå hur gruppering genom idrott och motion kan främja gemenskap och utnyttja det inom skolgymnastiken. (Agergaard 2006)

4.1 Dickursby skolans idrottsråd

Elevernas delaktighet i planering av skolans aktiviteter är ytterligare lågt, men har visat signaler om ökning. (liikkuva koulu 2018)

Dickursby skola har ett aktivt idrottsråd vars uppgift är att komma med ideer och göra beslut om hur man kan främja motion och idrott inom skolan. Olika evenemang som t.ex. idrottsdag, skiddag, och stafettkarnevalen är idrottsrådet med och påverkar starkt på innehållen. Idrottsrådet har en betydelsefull roll med elevernas delaktighet för det är viktigt att man får idéer av barn och deras intresse för vad de skulle vilja göra mera.

Till idrottsråd väljs två elever från varje klass, en flicka och en pojke. Det är förtroende uppgift att föra budskapet om den egna klassens åsikter, men också föra budskapet från idrottsrådet om vad man har kommit överens om på mötena.

I en artikel betonar man att barnens delaktighet är viktigt och deras åsikter skall höras och tas i beaktande. Trots medvetenhet om hur viktigt barnens delaktighet är måste man hitta mera åtgärder att stöda barnens delaktighet. Relationer mellan barn och vuxna ligger i centrum i frågan om hur effektiva processer kommer igång. (Kennan 2018)

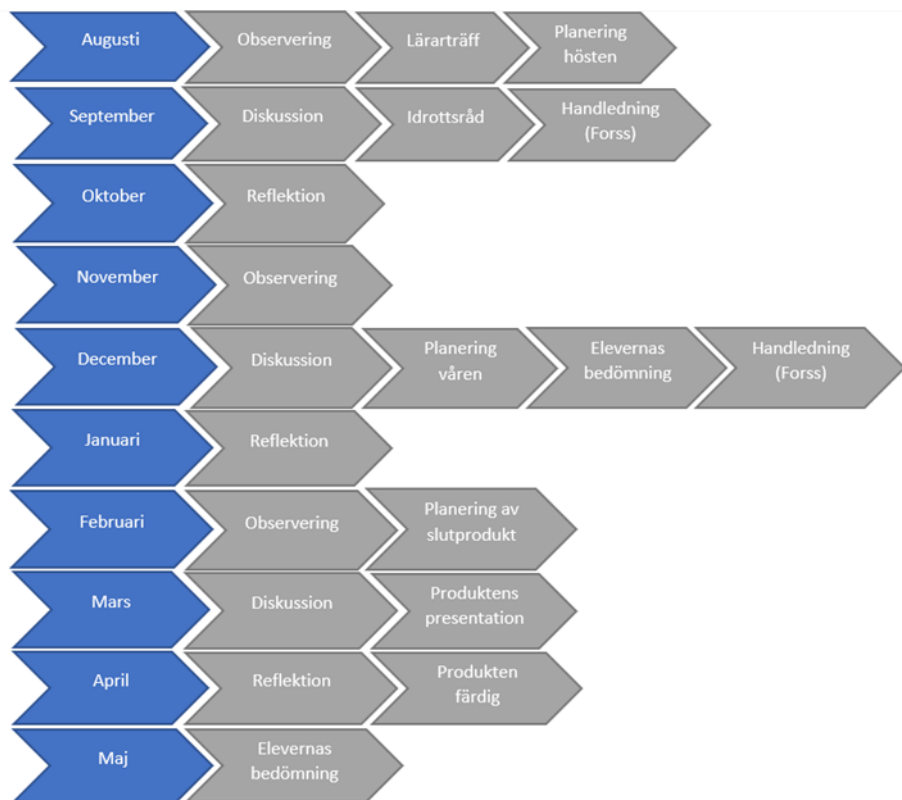
Själv har jag varit med på mötena och det känns väldigt hoppfullt när man hör barnens iver om hur man kan främja och utveckla motion under skoldagen och vid olika evenemang. Idrottsråd är något man kunde ha i varje skola!

5 VERKSAMHETSINRIKTAT EXAMENSARBETE SOM METOD

I ett verksamhetsinriktat masterarbete inom sitt arbetsfält strävar man efter praktisk utveckling t.ex. organisera verksamhet, handledning eller rationalisering av verksamhet. Beroende av branschen kan det vara t.ex. professionell guide som hjälper målgruppen att förstå och utföra professionen bättre. Beroende av målgruppen kan produkten vara en bok, mapp, portfolio, hemsidor, utställning, evenemang eller dylikt. Det är viktigt att i ett verksamhetsinriktat examensarbete kombineras praktisk genomförande och dess rapportering enligt forsknings instruktioner. (Vilkka & Airaksinen 2003)

5.1 PROCESSBESKRIVNING

I den här forskningsprocessen redogör jag för vad, varför och hur jag kommit fram till produkten. Jag slutar kapitlet med att utvärdera mitt lärande. Jag har tagit till mig tips om vad som är viktigt i en dylik forskningsprocess och jag har regelbundet skrivit och hållit dagbok om processens olika faser. Med tiden ändras textens betoningar. Figur 5 visar i genomsnitt processens gång under hela skolterminen. De olika skeden på året har gett viktig information när man skapar slutprodukten och slutrapporten. Mitt arbetskontrakt gällde 10/h i veckan som timlärare i gymnastik för årskurserna 1 - 2 och 5 - 6. Gymnastik balken i figuren är det största arbetet som genomförs kontinuerligt var man får mest information till slutprodukten, medan den andra balken består mer av etapper eller viktiga enskilda träffar var man får viktig information gällande slutprodukten och slutrapporten. Utföring av arbete och processbeskrivning genom hela läsåret formar denna slutliga rapport och slutprodukt. (Vilkka & Airaksinen 2003)



Figur 5 forskningsprocessens gång

5.2 Planskede augusti – september

I mitt fall började själva processen startade oväntat i augusti 2018 när Dickursby skola kontaktade mig med intresse att få mig med och hålla gymnastiktimmar. Genast såg jag en intressant chans att göra något meningsfullt som kan ha långsiktig påverkning på barnens hälsa och intresse för motion. Skolgymnastik ser jag som ett uteslutet ämne som går hand i hand med klasslärarens intressen. Gymnastik som alla andra ämnen borde vara likvärdigt och ha hög kvalitet oberoende vem som är klasslärare. För att kunna göra ett gott arbete och förstå hur skolorna och vardagen fungerar har det varit en fin möjlighet att leva med i vardagen och förstå och observera vad man kan och vad man inte kan bidra till skolan gällande motion och hälsa i skolans vardag (Vilkka & Airaksinen 2003). Det ger också viktig information gällande slutprodukten om viktiga evenemang och betoningar under skolåret som måste tas i beaktande gällande planering av gymnastiktimmar t.ex. självständighetsfesten och jultiden gör undantag i normala

skolscheman. Viktigaste målet för mig från första början var att utveckla funktioner som främjar motion och hälsa i vardagen, inte bara evenemang som lever så länge jag själv är med. Den positiva mottagningen av hela personalen har underlättat mitt arbete och den är mycket öppen för nya idéer.

5.3 Utförandefas oktober – december

Vid processens gång samlar jag in material för själva slutprodukten, men också för arbets slutrapport. Slutprodukten och slutrapporten går sida vid sida genom processtiden och slipas bättre hela tiden genom hela processen. (Vilkka & Airaksinen 2003)

När processen med arbetet började var det viktigt att förstå hurudant bakgrundsmaterial är väsentligt för arbetet. När man jobbar i skolan, måste man förstå att den finska läroplanen står i centrum när man talar om utveckling inom skolan. Jag sökte material om läroplaner och nationella betoningar i skolor och motionsrekommendationer för barn- och unga. Det var viktigt att se helheten, när man jobbar inom skolan och förstå olika riktningar och hur de påverkar lärarna och eleverna i vardagen.

Först sökte jag nationella rekommendationer och förstå finländska barns motionstillstånd och deras ändring inom senaste årtionden. Att förstå skolans roll och resurser och spegla mot med barnens motionella tillstånd har man möjligheten att utveckla funktioner från dessa utgångspunkter.

När man förstår de nationella ramarna inom vad man kan påverka sökte jag internationella forskning om de viktigaste teman och begrepp som uppkommer i arbetet (fysisk aktivitet och delaktighet). Att hitta artiklar som stöder skolgymnastikens och motionens mångsidiga nyttor för barnens utveckling är oerhört viktigt för arbetet.

Vid processens gång förstod jag att det är viktigt också att få budskap om motionens nyttor till barns hem och vårdnadshavare. De viktigaste rekommendationer om barns motion och sociala nyttor är inte alls klart i alla hem och det blev genast en viktig aspekt att slutprodukten skickas också till alla hem var det finns information om barns motions rekommendationer och sociala nyttor.

5.3.1 Delaktighet

Finlands regering och EU har lyft fram främjande av delaktighet som ett centralt sätt att förhindra fattigdom och marginalisering (THL 2018). I skolan har man bra chans att nå dessa mål.

Fysisk aktivitet och dess nyttor i tidig barndom är erkänt runt om världen. Att få barnen delaktiga och få barnens perspektiv med anses vara en avgörande faktor för barnens hälsa och välmående. (Hayball 2018)

Barn- och unga får troféer bara för att delta i motion eller idrott utan att förtjäna dem. Man anser att det ger en dålig bild och uppfostran för man behöver inte göra något. Det betyder inte att man måste vinna, men nog att göra sitt bästa och ge en chans att visa utan press för att vinna troféer. (English 2018)

Att lägga till värden som: respekt, rättvishet och hövlighet är starkt relaterade till sportandan och ger en chans att ge etisk uppförande utbildning. (Goldstein 2006)

Det finns massor av nyttor man kan baka in i skolgymnastik och välplanerad och utförd gymnastiktimme kan i bästa grad främja dessa dimensioner.

5.3.2 Struktur i barns motion

Det är oerhört viktigt att ha välplanerad och bra struktur när man talar om barnens motionsevenemang och gymnastiktimmar. Försvagning av uthållighetsförmågan hos finländska barn är väldigt oroande och polariseringen mellan barnen växer (Itkonen 2018). Ämneslärare i gymnastik kommer först i årskurs sju, vilket är oroandeväckande för barns fysiska utveckling och uppväxt till motionsrik livsstil. (Järnefeltin koulu 2019)

Motionen borde vara mångsidig och minst hälften av tiden borde man ansträngas och få pulsen upp (Terve koululainen 2019). Att utveckla olika bollspel och utnyttja dem mångsidigt anses ha stora nyttor i barnens fysiska utveckling. Enligt forskning inom skolgymnastik rör barnen på sig aerobiskt mer inom speltimmar och dessutom utvecklas kognitiva färdigheter som t.ex. observations och snabba beslut inom spel. (Itkonen 2018). Skolans gymnastiktimmar har många deltagare. Med bra organiserade timmar med olika bollsporter har man goda möjligheter att få dynamiska och mångsidiga gymnastiktimmar. Jag hoppas att min slutprodukt har positiv inverkan på innehållet och kvaliteten inom gymnastiktimmar i lågstadiet.

5.4 Reflektionsskede januari

I början var det inte klart hurudan utveckling eller hurudan produkt det skulle bli. Omgivningen, observationerna och diskussionerna med lärarna och eleverna styrde arbetets ändamål och dess data. (Elo & Kyngäs 2008)

Under processens gång hade jag olika perioder med texten. I början gjorde jag en tankekarta om de olika kommande faser hur jag hade tänkt det skulle gå, men i vardagen var textproduceringen varierande och motivationen låg. Utförandet av arbetet motiverade att skärpa sig och göra så gott arbete åt Dickursby skola som möjligt. Medan processen pågick och lärde mig om skolans, barnens och lärarnas vardag insåg jag gymnastik och motion kan ha en stor och positiv roll i välmående och uppfostran. Stödåtgärder till motion på rasterna och pausgymnastik under skoltimmar är positiva utvecklingar, men att utveckla gymnastiktimmaras innehåll och kvalitet blev den främsta betoningen i långa loppet. Gymnastiktimmaras kvalitet blev det viktigaste och bas för att bygga på stödåtgärder för motion- och hälsa inom vardagen.

5.5 Utvärderingsfas februari - mars

I mitt masterarbete bearbetade jag data samtidigt som jag utförde arbete i skolan. Masterarbetet hade en klar kontext med arbetet som utfördes i skolan och dess vardag. Den klara kontexten hjälpte med att söka och bearbeta väsentligt data för mitt arbete. (Lundman & Hällgren Granheim 2012) Diskussionerna med elever och lärare formade gymnastiktimmaras innehåll och struktur, men också det viktiga infon som skall spridas till hemmen om motionens positiva nyttor. (Elo & Kyngäs 2008). Diskussionerna och kontakten med barnen gav direkt feedback om hur viktigt delaktighet, respekt och sportandan är inom klassen. Det är viktigt att sprida dessa glädje också till hemmen (THL 2018, Hayball 2018, English 2018, Goldstein 2018). Diskussionerna med lärarna ledde till hur viktigt det är med bra struktur i motionspass. Motionen borde vara mångsidig och minst hälften av tiden borde man ansträngas och få pulsen upp (Terve koululainen 2019). Att utveckla olika bollspel och utnyttja dem mångsidigt anses ha stora nyttor i barnens fysiska utveckling (Itkonen 2018).

5.6 Slutförandefas april - maj

Omgivningen, observationerna och diskussionerna med lärarna och eleverna styrde arbetets ändamål och dess data som formade den slutliga slutprodukten. (Elo & Kyngäs 2008)

Det som gläder var att det fanns mycket nationellt material för skolor och lärare, men inom vardagen märkte jag hur mycket av dessa material kan medföra tillägsarbete för lärarna och därför blir ogjorda. Oftast har dessa material ingen inverkan på skolvardagen och därför lämnas bort från det här arbetet. Innovationer och åtgärder som kan bidra till skolvardagen, utan att anstränga lärarnas nuvarande arbetsinsats. Att förstå nationella situationen om barnens fysiska tillstånd, skolornas verksamhet i praktiken, och betona begreppen struktur i gymnastiktimmar, fysisk aktivitet och delaktighet, blev de mest väsentliga vid insamling och bearbetning av data för att slutföra slutprodukten.

Tio timmar i veckan expertis om skolgymnastik och barnens fysiska, psykiska och sociala kunnande är att man är med i vardagen som en lärare och lär känna barnen och hur skolan fungerar i praktiken samt värden och attityder personalen har. Nu när läsåret är nästan slut konstaterar jag att jag aldrig skulle ha kunnat göra detta slutarbete och slutprodukt lika bra om jag inte skulle ha varit med i skolans vardag. Att samtidigt vara anställd av skolan och utveckla gymnastiktimmar och stödande funktioner för att främja motion- och hälsa passade åt mig utmärkt genom processen. (Vilkka & Airaksinen 2003).

5.7 Etiska överväganden

Min masterarbete är ett utvecklingsarbete var jag jobbat som lärare inom skolan som automatiskt har etiska överväganden var man inte får ge ut information om barnens eller familjernas tillstånd. Också barnen har läroplikt som gör barnen automatiskt att vara med. (Lag om grundläggande utbildning 2019)

Det är tre viktiga etiska saker att komma ihåg när man utför masterarbetet:

1. informerat samtycke 2. Skydd av privatliv 3. Korrekt återgiven (Jacobsen 2007 s. 21-27)

Inga namn eller andra uppgifter kommer fram som man kan länka till enskilda personer utom lärare som man kan hitta på nätet som skolans personal. Själva produkten har inga referenser mot enskilda individer och alla bilder är allmän användning i Canva och pixabay. Bilden om skolan i rörelse har ja fått lov av kommunikationschefen inom programmet skolan i rörelse.

6 RESULTAT

Slutprodukten, en broschyr som stöder lärarna i deras arbete för att öka elevernas motionsvanor beskrivs nedan.

Pärmbilden skall vara lockande och ge positiv bild och uppfattning om skolan och dess intresse främja motion- och välmående inom skolverksamheten. På pärmbilden fram kommer också att masterarbetet är utfört i samarbete med yrkeshögskolan Arcada.



Årsklockan i produkten har tre viktiga delar som ger inblick och information om vad sker inom gymnastik inom läsåret:

1. Händelsekalender
2. Gymnastiktimmarernas schema veckovis

3. Inforuta om gymnastikens och motionens allmänna nyttor

1. Händelsekalender visar obligatoriska- och skolans interna händelser inom skolåret. T.ex. Move test är obligatoriskt för årskurs fem (Move 2018) och det är viktigt att information om testen sprids i god tid till personalen och hemmen (trots alla inte går den årskurs). Simning är en annan nationell obligatorisk färdighet som övas i årskurserna 1 - 4 (OPS 2018). Inom lärarträffen i början av skolåret fick jag verksamhetsplanen som gav direkt de viktigaste händelserna som gäller gymnastik, motion och främjande av hälsa. I händelsekalender är det viktigt också att betona barnens delaktighet inom motion och idrott (Kennan 2018). Idrottsrådets möten lyfts fram i händelsekalender för det påverkar på skolans evenemang (Stafettkarneval, skiddag, olympiad, innerastverksamhet).



och ger en chans att ge etisk uppförande utbildning. (Goldstein 2006)

Barnens fysiska känslighetsperioder i lågstadieåldern omfattar motorik, koordination, balans och smidighet (PPJ Valmennuslinja 2018). Det är viktigt att ta in grenar som främjar dessa färdigheter. Gymnastiktimmarna skall vara mångsidiga och få barnen att inspireras, pröva och lära sig olika motionsformer (Terve koululainen 2019).

3. Inforuta om gymnastikens och motionens allmänna nyttor är en viktig minneslista när man tänker på gymnastik, motion- och idrott. Det är mycket mer än idrottsliga prestationer. Motion utvecklar fysiska, psykiska och sociala färdigheter (THL 2018) och enligt rekommendationer skall barnen röra på sig minst två timmar om dagen (Move 2018). Med tillräckligt mångsidig motion strävar man efter en motionsrik livstil (THL 2018). Genom motion och idrott kan främja delaktighet, samhörighet, gruppanda (Hayball 2018, Pesse & Seppänen 2011) och ger en chans att ge etisk uppförande utbildning. (Goldstein 2006)



Baksida (Inforuta om gymnastikens och motionens allmänna nyttor)

6.1 Layout

Från första början hade jag en tanke att själva produkten skall vara kompakt och behändig som alla orkar läsa och innehåller allt väsentligt gällande gymnastik och motion inom läsåret. Det blir en A5 storlek broschyr med pärm, mittuppslag och baksida. Där skall man hitta veckovis planerade gymnastiktimmar samt en årsklocka med alla evenemang gällande idrott t.ex. move test (årskurs 5) och stafettkarneval. Bilder och små inforutor ger allmän uppfattning om vad gymnastik handlar om och att man lär sig andra nyttiga saker samtidigt t.ex. gruppanda och visa andra respekt. Det kom mycket lite feedback från andra lärare i skolan men all feedback beaktades i formningen av slutprodukten. Själva layouten gjorde jag själv med Word och Canva program, Med slutliga tryckfärdiga produkten fick jag hjälp av min kompis som är expert på grafisk design.

Samtidigt när tankarna kring slutprodukten började klarna ville jag att produkten kan också presenteras och delas ut till föräldrarna vid behov. Att föräldrarna får en info broschyr om hela läsårets gymnastiktimmars innehåll samt evenemang blev en viktig aspekt vid utvecklingen av produkten. Produkten ger också en stark signal till hemmen om gymnastik och de andra nyttiga pedagogiska aspekter som betonas i skolans verksamhet. (THL 2018)

7 DISKUSSION

Barnens stillasittande och inaktiva livsstil oroar. Barnens motion på fritiden har fått hård konkurrens genom digitalisering. Skolans obligatoriska skolgymnastik har stora möjligheter att påverka barnen positivt och bekämpa inaktiv livsstil.

7.1 Barnens fysiska utveckling i framtiden

Barnens motion i framtiden har utmaningar som sker t.ex. via digital utveckling (THL 2018). Skolans roll och ansvar för idrott, motion och främst strävan efter motionsrik livsstil växer och politiska beslut behövs för att skolorna ska anta utmaningarna. Mera gymnastiktimmar och skolning åt lärarna inom motion och idrott behövs för att få barnen ivriga på motion och idrott. Att man tidigt får mångsidig motion och inspirerande

uppgifter har stor betydelse för att bekämpa polarisering kring barnen barnens fysiska, psykiska och sociala färdigheter i senare skede (Itkonen 2018).

Barn som deltar i föreningsverksamhet på fritiden märks i vardagliga skollivet och på gymnastiktimmarna. Tyvärr har alla barn inte möjlighet att delta i motionsmässiga hobbyer på fritiden p. g. a familjens intressen, ekonomiska eller andra skäl. Därför betonas skolgymnastikens värde och dess inspirerande påverkan och främjande av delaktighet och samhörighet. Skolgymnastikens roll kan vara större än man tänker i familjer som inte aktivt är med i aktiv fritidssysselsättning t.ex. föreningsverksamhet. Inom processen noterade man att barnens och familjernas attityder mot gymnastik varierade mycket. Det gav viktig information om att föräldrarna behöver information och påminnelse om motionens nyttor (Vilkka & Airaksinen 2003).

Barnen rekommenderas att röra på sig mångsidigt minst två timmar om dagen (Move 2018) och inom skoltiden kan man komma upp till 6 – 7 - timmar i veckan (rastverksamhet och obligatorisk gymnastik). Det betyder att barnen borde röra på sig mer än dubbelt vad de gör på skoltiden. Det skulle finnas möjligheter att öka på motions möjligheter i skolans vardag genom att öka själva gymnastiktimmarna (två dubbeltimmar i veckan), ge möjlighet till valfri gymnastik redan från förskoleåldern och dessutom öka på utbuden från idrottsklubbar efter skoldagen.

Problemen kring barn- och ungas försänkning i motion är man medveten om bland myndigheterna, föräldrarna och beslutsfattarna (Vasankari 2018). Motionens nyttor för barnens utveckling är obestridliga, men tiden går och utveckling sker i samhället. Beslut och lösningar kring barnens inaktiva livsstil bör göras så snabbt som möjligt.

7.2 Gymnastikens positiva effekter

Att hitta den inre motivationen hos barn- och unga är nyckeln till allt. I dagens läge är det lätt att hitta inre motivation kring digitaliseringens utveckling via telefoner och videospel (Duodecim 2018). Skolornas roll är att främja motion, idrott och andra rörelse inspirerande uppgifter, och få barnen att känna känslan av lyckas och utvecklas (OPS). Att få barnen och få inre motivation för att utveckla sig själv är en egenskap som skall främjas och är viktigt för hela livet (English 2018).

Delaktigheten och att barnen får höras och höra till något är viktigt (THL 2018). Motion och gymnastik ger fantastiska chanser att främja delaktighet bland barn och känna sig viktig i en grupp. Gymnastik och motion borde bakas in i barnens vardag som en positiv sak som känns rolig och trygg (Liikkuva koulu 2018). Det bygger ett positivt tankesätt inom motion och främjar senare till motionsrik livsstil och positiv inställning till motion och idrott.

7.3 Skolgymnastikens framtid

Skolan i rörelse är ett projekt som skapats av finska staten och som har hämtat ett positivt budskap om motion och dess nyttor till skolor och familjer (Isoaho 2019). Trots att projektet och dess praktiska modeller hur man kan främja motion i skolans vardag, är bra och har nått de flesta skolorna i vardagen (Liikkuva koulu 2018). Det räcker det inte till att bekämpa de utmaningar som kommer i framtiden (Isoaho 2019).

Regelbunden motion kan vara små val som syns i vardagen. T.ex. gå eller cykla till skolan eller ta trapporna istället för hissen (Liikkuva koulu 2018). Dessa små val i vardagen syns på lång sikt som påverkar positivt barnens vanor. Dessa viktiga val kombinerade med skolgymnastik och motion i vardagen har stor inverkan på barnen och deras vanor och attityder kring motion och idrott. Processens gång betonar starkt att dessa vanor och attityder borde utvecklas och främjas i framtiden. (Vilkka & Airaksinen 2003).

Finländska barn- och ungas uthållighetskondition har försvagats från 1970 - talet till 2000 – talet. Muskelkonditionen visar ingen konsekvent försvagning. (Itkonen 2018)

Dessa resultat ger klara signaler om barnens inaktiva livsstil och skall tas i beaktande när man planerar skolgymnastik. Skolgymnastik handlar om stora grupper som skall fås i rörelse och det kräver bra organisering och planering inför gymnastiktimmarna. Dessa behöver professionell planering och utförande för att gymnastiktimmarna skall vara dynamiska och utveckla också uthållighetskonditionen. Mångsidiga bollsporter utvecklar uthållighet effektivt (Itkonen 2018), men är också bra för organisering för stora grupper. Slutprodukten innehåll formades genom processen till så mångsidig och dynamisk som möjligt (Vilkka & Airaksinen 2003).

Enligt läroplanen skall eleverna lära sig röra på sig mångsidigt. Observationsmotorik, balans, rörlighet, styrka, uthållighet och utrustningshantering. Dessutom färdigheter inom simning. (OPS 2018) Läroplanen har väldigt bra betoningar men saknar konkret praxis utom simning som är oerhört bra skött i Finland. Läroplanen ger en bra möjlighet att utveckla mångsidig och inspirerande gymnastik och motion för barnen, men det är (tyvärr) upp till lärarens personliga kompetens vilket innehåll, vilken struktur och stämning gymnastiktimmarna har.

7.4 Konkreta åtgärder och förslag

Till slut vill jag komma upp med två konkreta åtgärder som man kan göra för att för att utveckla barnens skolgymnastik och motionsmässiga uppfostran.

1. Skolning åt lärarna inom som omfattar organisering, bygga upp gruppdynamik och främja delaktighet genom bra ledarskap. Skolningen måste vara konkret och kontinuerlig för att vara effektivt. Skolningen måste arrangeras från städernas idrottsverk eller utomstående idrottsinstitut.
2. Anställa en idrotts- och motionsansvarig vars uppgift är att hålla alla gymnastiktimmar tillsammans med klassläraren, hålla klubbverksamhet inom sport på eftermiddagarna, organisera skolans motionsevenemang och vara symbol för motion och hälsa i skolans vardag.

KÄLLOR / REFERENCES

Agergaard, Sine. 2006. *Sport as social formation and specialist education: discursive and ritualistic aspects of physical education*. Sport, Education & Society. Nov2006, Vol. 11 Issue 4, p353-367. 15p

Blom, Antti. 2017. *Liikkuva koulu -hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteenä*. https://thl.fi/documents/605877/3400609/LKO_LAPE_13062017_AB.pdf/0428404c-0583-4ee8-a80f-88cda5c9e656 Hämtad: 24.5.2019

Blom, Lindsey, Bronk, Kendal, Coakley Jay, Lauer Larry, Sawyer, Thomas 2013. *Maximizing the Benefits of Youth Sport*. JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance Sep2013, Vol. 84 Issue 7, p8 6p.

Duodecim 2018. Tillgänglig: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00004 Hämtad: 4.12.2018

ELO S. & KYNGAS H. (2008) " S H. (2008) The qualitative content analysis process. Journal of Advanced Nursing 62(1), 107–115

Elvstrand Helene, 2009. *Delaktighet i skolans vardagsarbete*. Linköping: Linköping University Electronic Press, 2009. p. 276

English, Colleen 2018. *Rewarding Participation in Youth Sport: Beyond Trophies for Winning*. Cultura, Ciencia y Deporte 2018, Vol. 13 Issue 38, p109 10p.

Goldstein, Jay. 2006. *Sportsmanship in Youth Sports*. JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance Sep2006, Vol. 77 Issue 7, p18 7p.

Hayball, F. Z. 2018. *Using participatory approaches with children to better understand their physical activity behaviour*. Health Education Journal, 77(5), pp. 542-554.

Isoaho Kati, Summanen Anna- Mari, 2019. *Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015—2018 ulkoinen arviointi*. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:4

Itkonen, Hannu. 2018. *Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi*. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2018:6. S. 15-17

Järnefeltin koulu, 2019. Tillgänglig: <https://peda.net/lohja/peruskoulut/ylakoulut/jarnefeltin-koulu/koulutulokas/ajye> Hämtad: 20.10.2019

Kennan, Danielle, Brady, Bernardine, Forkan, Cormac. 2018. *Supporting Children's Participation in Decision Making: A Systematic Literature Review Exploring the Effectiveness of Participatory Processes*. The British Journal of Social Work, Volume 48, Issue 7, 1 October 2018, Pages 1985–2002

Liikkuva koulu, 2018. Tillgänglig: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu> Hämtad: 4.12.2018

Liikkukaa ry, 2018. Tillgänglig: <http://sports4all.fi/> Hämtad: 7.12.2018

Lundman & Hällgren Granheim 2012. I Granskär Monica & Höglund-Nielsen Birgitta. 2012. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården*, Studentlitteratur, Lund.

Move, 2018. Tillgänglig: <https://www.edu.fi/move/move-mittaus> Hämtad: 7.12.2018

Eriksson Lisbeth., 2013. *Gemenskaper: socialpedagogiska perspektiv*. Göteborg: Daidalos, 2013, 1, 23-46s

OPS, 2018. Tillgänglig: <http://ops.edu.hel.fi/ops/#oppiaineet> Hämtad: 7.12.2018

Pessi Anne & Seppänen Marjaana 2011. *Yhteisöllisyys. I: Saari Juho(ed) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnanperusta*. Helsinki: Gaudeamus. 288-314s

Regeringsprogrammet 2019. Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/rinne/regeringen/regeringsprogrammet/ett-rattvist-jamlikt-och-inkluderande-finland> hämtad: 28.10.2019

SBU, 2017. *kapitel 8 värdering och syntes av studier utförda med kvalitativ analysmetodik*. En handbok. Tillgänglig: https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/SBUs-Handbok_Kapitel08.pdf Hämtad: 29.10.2019

Silva, DAS. 2018. *Physical Education Classes, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Children*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* [01 May 2018, 50(5):995-1004]

Taanila, H. 2011. *Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: A follow-up study of 1411 male conscripts*. BMC Public Health, 11(1), p. 590.

Terve koululainen, 2019. Tillgänglig: <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-maara/> Hämtad: 4.12.2018

THL 2018. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Hämtad: 4.12.2018

THL 2018. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tuki-materiaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Hämtad: 4.12. 2018

Utbildningsstyrelsen, 2018. Tillgänglig: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt Hämtad: 7.12.2018

Vasankari T, Kolu P, 2018. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina, 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi, 9-65s

WHO 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. ISBN 978 92 4 159 997 9

WHO 2018. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. ISBN 978-92-4-151418-7

8 BILAGA 1

Gymnastik verksamhetsplan A5 storlek (slutprodukt)

Pärmblad



INFORUTA

- **MOTION FRÄMJAR INLÄRNING** *(Skolan i rörelse 2018)*
- **UTVECKLAR FYSISKA, PSYKISKA OCH SOCIALA FÄRDIGHETER** *(THL 2018)*
- **FRÄMJAR DELAKTIGHET, SAMHÖRIGHET OCH GRUPPANDA** *(Hayball 2018, Pessi & Seppänen 2011)*
- **STRÄVAR EFTER MOTIONSRIK LIVSSTIL** *(THL 2018)*
- **MINST 2 TIMMAR MÅNGSIDIG MOTION OM DAGEN (REKOMMENDATION)** *(Move 2018)*



