

# Arbetshälsa genom rörelse

VERKTYG OCH IDÉER FÖR SMÅBARNSPEDAGOGIKEN



# ARBETSHÄLSA GENOM RÖRELSE

## VERKTYG OCH IDÉER FÖR SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

TEXT OCH PLANERING: Utvecklingsnätverkets arbetshälsogrupp

REDAKTION:

Nina Korhonen, programmet Småbarnspedagogiken i rörelse, Utbildningsstyrelsen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ledande expert

Virpi Koivula, projektet Mer rörelse, Södra Finlands Motion och idrott, sakkunnig

Merita Bruun, programmet Småbarnspedagogiken i rörelse, Utbildningsstyrelsen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, kommunikationschef

ISBN 978-951-830-693-4 (inb.)

ISBN 978-951-830-692-7 (pdf)

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

Likes by Jamk

LAYOUT OCH TECKNINGAR: Anne-Mari, [www.anne-mari.net](http://www.anne-mari.net)

FÖLJANDE KÄLLOR HAR ANVÄNTS SOM GRUND FÖR MATERIALET:

- Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar. UKK-institutet
- Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21
- Hälsa genom rörelse – ett steg i taget. Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar. UKK-institutet, 2019.

UTGIVNINGSORT: Jyväskylä 2023

FÖRLAG: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Copyright © Författarna och Jyväskylän ammattikorkeakoulu

# Innehåll



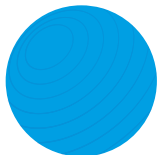
Inledning



Glädje i rörelse med barnen



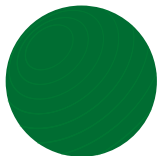
Stöd som arbetsgivaren erbjuder



Motionens intensitet och mängd



Ergonomi



Vila, återhämtning och välbefinnande



Mänskliga relationer och känslor

# Inledning

Inom småbarnspedagogiken är det möjligt att röra på sig mångsidigt under arbetsdagen. Lätt motion blir det mycket av och det blir många steg per dag. Ansträngande motion kommer nödvändigtvis inte automatiskt, men att röra på sig tillsammans med barnen möjliggör korta motionsstunder. Att vila är också en del av mångsidigheten. Att visa exempel uppmuntrar barn, men också andra vuxna. Tillåt dig själv att må bra och röra på dig under dagen, utan att glömma vilopauserna.

På nivå ett av rekommendationerna för arbetslivet i rörelse stöder man personalens motion ekonomiskt och erbjuder lokaler eller utrustning. Det finns till exempel omklädningsrum och säker cykelparkering för personer som kommer till och från arbetet med cykel eller till fots, eller så erbjuds utrustning för pausgymnastik. På nivå två engagerar man personalen i planeringen, man funderar på motionslösningar enligt arbetets karaktär och utarbetar en plan. På nivå tre hörs och syns motion i arbetsgemenskapens vardag – i tal och i handlingar och man uppnår fördelar för arbetsgemenskapen.

Enligt motionsrekommendationen för vuxna rekommenderas 2 h 30 min rask motion per vecka. Samma hälsofördelar får man också genom att öka motionens intensitet till ansträngande. Då är mängden motion 1 h 15 min i veckan. Man ska träna muskelstyrka och rörelsekontroll minst två gånger i veckan. Vardagen erbjuder många möjligheter till rörelse – all motion räknas! I detta dokument sammanställs teman, frågor och idéer som diskussionsunderlag för arbetsgemenskaper. Tipsen har sammanställts utifrån god praxis i småbarnspedagogikens vardag. Ämnena kan behandlas vid olika tillfällen.

## TEMAN SOM BEHANDLAS

1. Glädje i rörelse med barnen
2. Stöd som arbetsgivaren erbjuder
3. Motionens intensitet och mängd
4. Ergonomi
5. Vila, återhämtning och välbefinnande
6. Mänskliga relationer och känslor

# REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET UNDER DE FÖRSTA ÅREN

**Fart piggar upp**  
Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag

**Fartfylld fysisk aktivitet**  
1h  
leka tafatt, hoppa på trampolin, klättra, simma, åka skidor

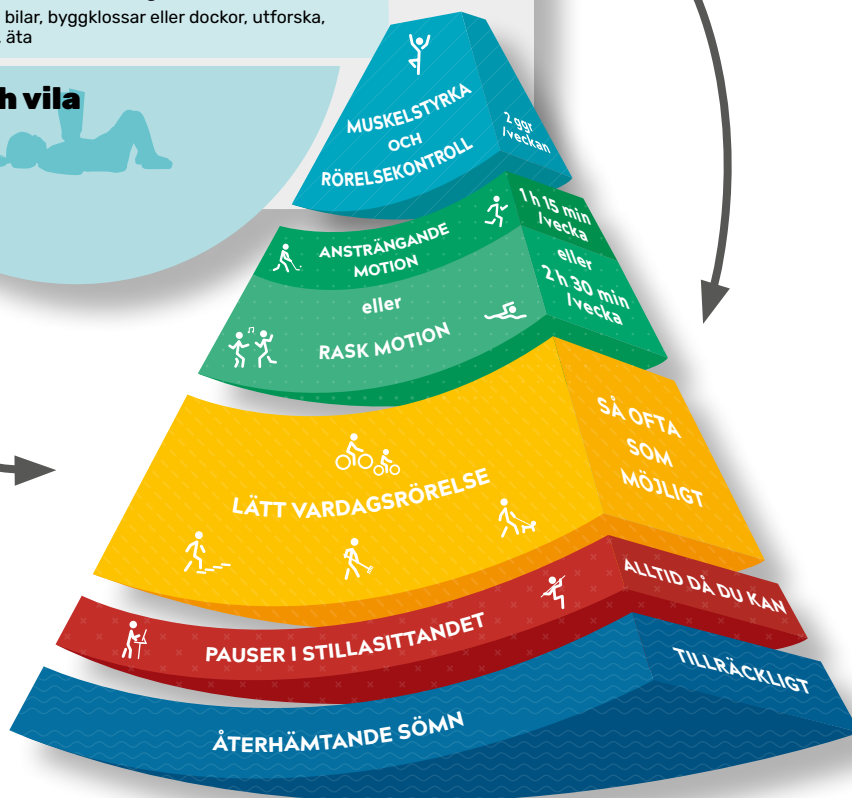
**Aktiv utomhusvistelse**  
2h  
Gå ut i skogen, cykla, åka skridskor

**Lätt motion**  
Promenera, kasta boll, gunga, balansera

**Lugna vardagliga bestyr**  
där man undviker för långa stunder av stillasittande  
Leka med bilar, byggklossar eller dockor, utforska, klä på sig, äta

Då man får barnen att röra på sig kan man också motionera själv.

Både barn och vuxna gynnas.



## MOTIONSREKOMMENDATION PER VECKA FÖR 18-64-ÅRINGAR

# Glädje i rörelse med barnen

DÅ MAN KASTAR SIG IN I LEK OCH SKOJ  
TILLSAMMANS MED BARNEN NÅS AKTIVITETSMÅLEN  
REDAN UNDER ARBETSDAGEN.

Går ni på  
skogsutflykter  
eller promenader  
tillsammans med  
barnen?

Rör ni på er  
tillsammans med  
barnen så att även  
den vuxna får  
motion?

Tas frågan upp  
regelbundet  
under möten?

Har ni möjlighet att  
gå ut i naturen för  
att komma i balans  
under dagen?

Fungerar de vuxna  
som förebilder för  
barnen då det gäller  
motion?



## TIPS

Kasta er in i lek och skoj | Pulkabacken | Dans | Yogastund  
Olika banor | Roliga gymnastikvideor | Stretcha på gården  
Skapa rytm för dagen genom rörelse och vila | Veckans gårdssång

## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

---

---

---

---

---

# Stöd som arbetsgivaren erbjuder

ALLA KAN BLI MEDVETNA OM ARBETSGIVARENS STÖD,  
"SÅ HÄR STÖDER VI ARBETSHÄLSAN".

Erbjuder arbetsgivaren motionssedlar, stadscyklar, simbiljetter?

Har man beaktat aktiva arbetsresor och t.ex. möjligheten att duscha?

Har daghemmet lokaler och utrustning som kan utnyttjas under eller utanför arbetstid för att öka det egna välbefinnandet och motionen?

Har ni en uppdaterad plan för arbetshälsa?

Finns det en plats där man förvarar cyklar?

Ingår personalens arbetsförmåga och välbefinnande i Småbarnspedagogiken i rörelse-verksamheten?



## TIPS

Gemensamma kvällsaktiviteter | Gemensamma fritidsaktiviteter

Massagestol | Obligatoriska pauser | Tavla för bra arbetsgemenskap

Arbetshälsoteam | Elcykelförmån | Redskap för pausgymnastik

Utvecklingssamtal under promenad | Kurser i välbefinnande

Utflykter | Inled möten med en lugn stund

## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

---

---

---

---

---

# Motionens intensitet och mängd

INTENSIVA MOTIONSSTUNDER SOM HÖJER PULSEN OCH UTMANAR MUSKLERNA FRÄMJAR VÄLBEFINNANDET.

Funderar du på hur mycket du rör på dig under dagen?

Är den dagliga motionen mångsidig och varierande?

Har alla fostrare idrottsutrustning eller är det möjligt att låna från daghemmet?

Kan ni hålla teammöten gående?

Vem hos er stöder vuxnas motion?

Deltar ni i motionsutmaningar, kampanjer?

## TIPS

Tips för motion på gården | Gymnastik och stretching i vilorummet

Spurt som höjer pulsen tillsammans med barnen på gården

Promenad- eller cykelutmaning | Personalen bekantar sig med olika grenar

Införskaffade skidor och skridskor | Veckans kroppsvårdsrörelse | Promenadmöten

## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

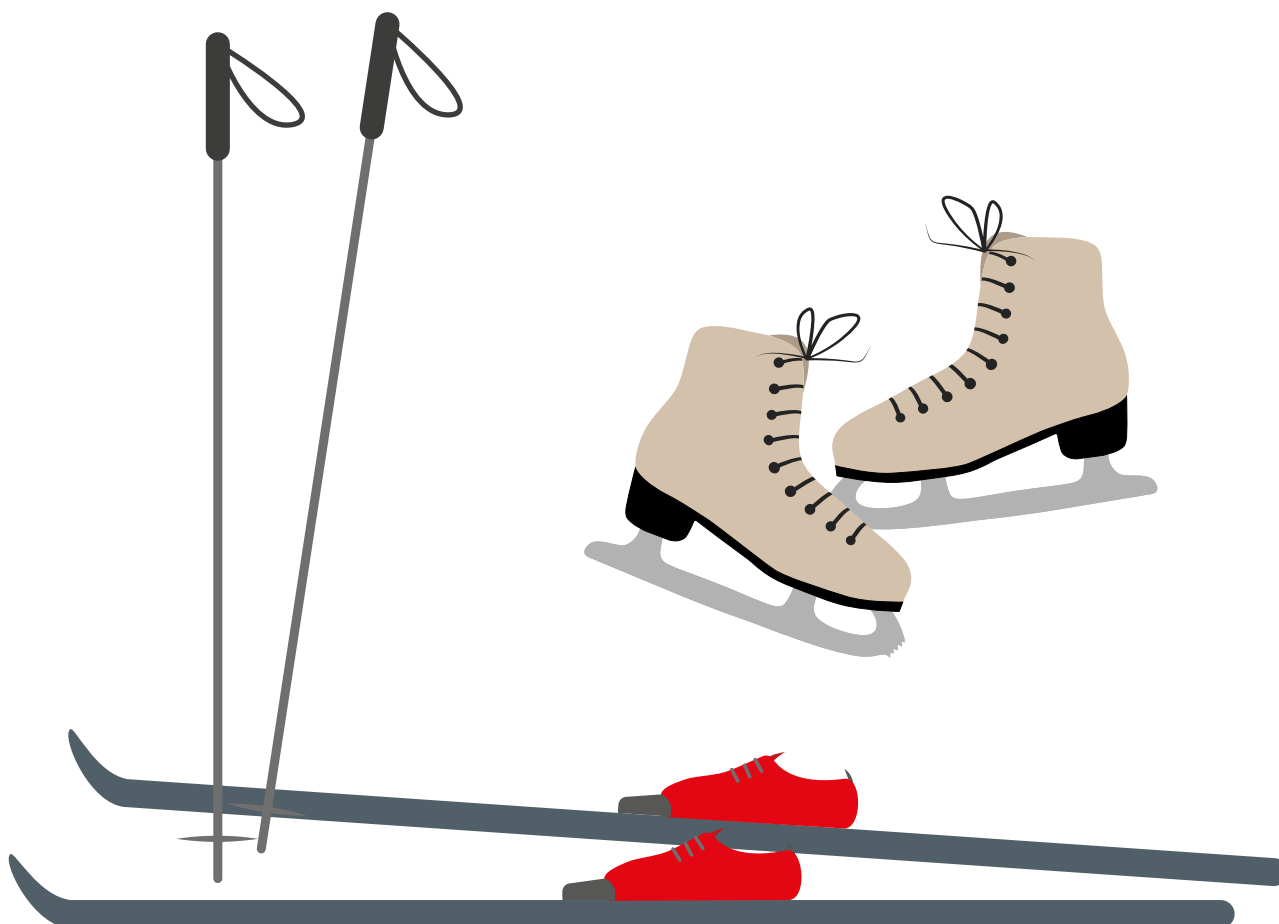
---

---

---

---

---



# Ergonomi

LÄR DIG RÄTTA ARBETSSTÄLLNINGAR.  
DET KAN VARA SVÅRT ATT BRYTA DÅLIGA VANOR,  
OCH ATT BLI AV MED BESVÄR DE FÖR MED SIG.

Har ni tillgång  
till redskap för  
kroppsvård?

Har ni mångsidiga  
och varierande  
arbetsställningar?

Har ni möjlighet att  
få konsultation av en  
arbetsfysioterapeut?

Har ni möbler av  
lämplig storlek?

Fäster ni särskild  
uppmärksamhet vid  
arbetsergonomin?

## TIPS

Byt ställning | Påklädningsbänk i tamburen | Ett bra tvättställ för blöjbyte  
Sadelstolar på toaletten | Korrekta arbetsställningar | Gymbollar som stolar  
Lyssna på kroppen | Gör på ett annat sätt än vanligt | Gå ner i huk då du lyfter saker



## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

---

---

---

---

---

# Vila, återhämtning och välbefinnande

VILOSTUNDER GER KRAFT FÖR ANDRA STUNDER  
OCH ÄR EN DEL AV MÅNGSIDIG RÖRELSE.

Känner ni till  
betydelsen  
av att hålla  
mikropauser?

Har ni  
pausrum?

Håller ni  
pauser enligt  
överenskommelser?

Dricker du  
tillräckligt med  
vatten under  
dagen?

Beaktar ni  
matrytmen?

## TIPS

Ett lugnt rum | Arbetshälsostunder | Hängmatta på gården

Barnen läser och vuxna vilar | Ligg och stretcha på en rulle

Pausträff med en kollega | Trivsamt kafferum

Gummiband vid vilostunden | Massageboll

Tips för mikropaus: öppna skulderna, rotera ryggen, olika stretchningar, osv.

## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

---

---

---

---

---



# Mänskliga relationer och känslor

VARNING: RÖRELSE KAN VÄCKA FÖRUNDTRAN I BÖRJAN,  
MEN KAN I LÄNGDEN SMITTA AV SIG.

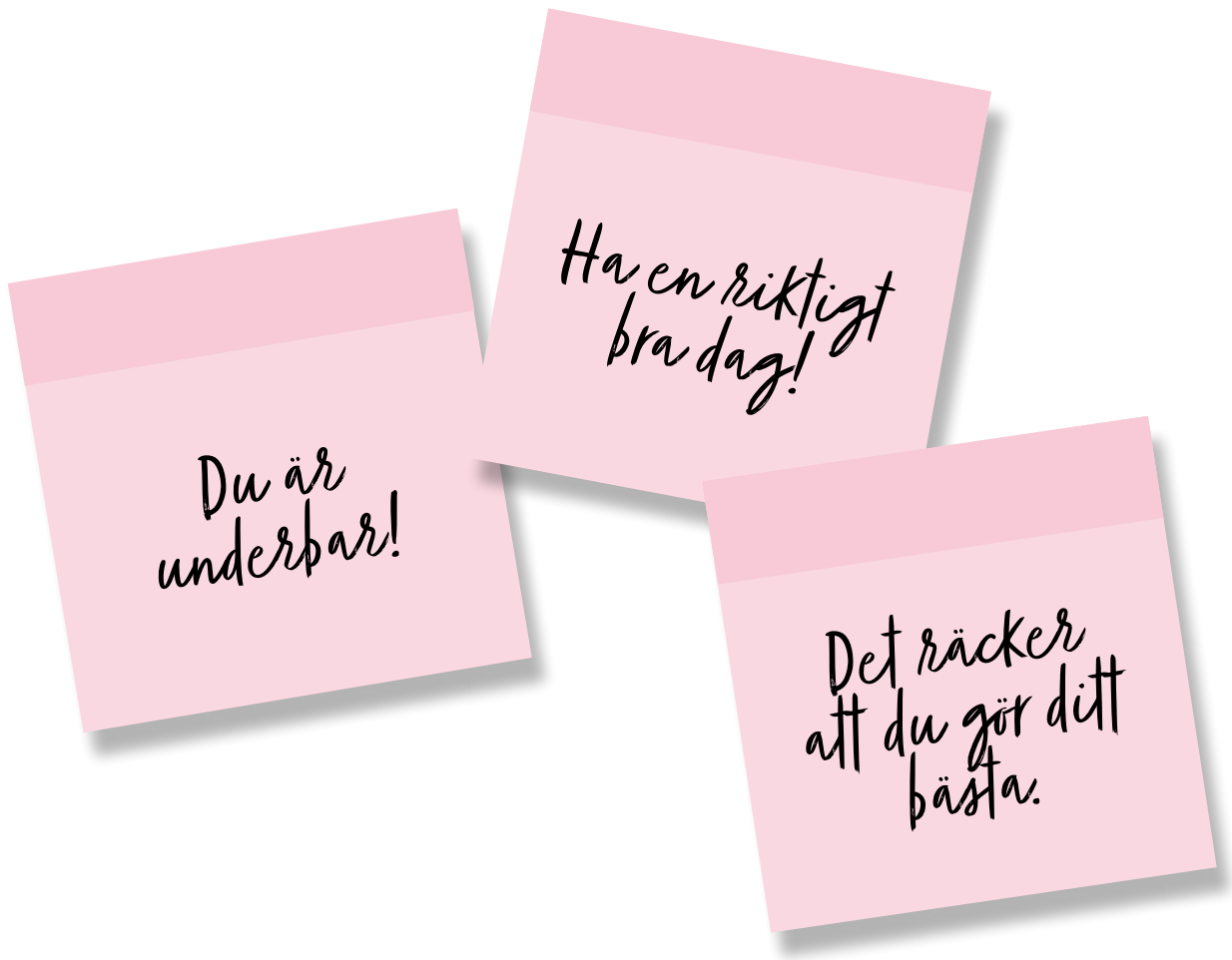
Talar man  
positivt om det  
egna arbetet och  
kollegorna?

Hör det till  
arbetsdagen att  
man kastar sig  
in i lek och skoj  
tillsammans?

Vad tog du med  
dig i morse?

Visar du omtanke  
och frågar du hur  
kollegan mår?

Kan du utnyttja  
dina egna styrkor  
i arbetsgemenskapen  
för det gemensamma  
goda?



## TIPS

Vem är bäst på att leka i daghemmet | Hemlig vän -grejer | Kamratstöd  
Motiverande meddelanden på toaletten | Inse det goda i andra  
Berömrunda i början av möten | Vändagsbrev | Roliga finländska årsdagar  
Mer omfattande berömkampanj lokalt eller regionalt

## VÅRA UTVECKLINGSSTEG

---

---

---

---

---



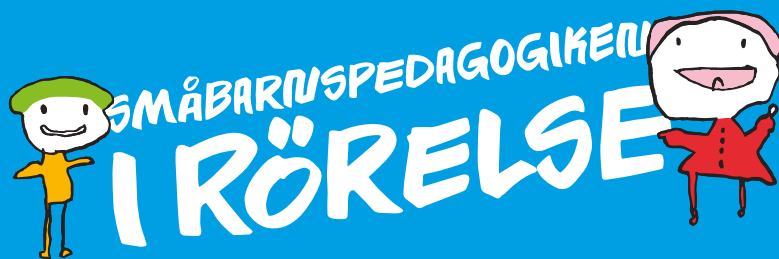
INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN GÖR VI VARJE DAG  
ETT YTTERRST VIKTIGT ARBETE FÖR VÄLBEFINNANDET.

TACK TILL DIG FÖR DETTA!

Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse är ett av de riksomfattande programmen för främjande av fysisk aktivitet och hör till Helheten i rörelse. Helheten i rörelse främjar en fysisk livsstil för olika ålders- och befolkningsgrupper.

Undervisnings- och kulturministeriet samt Utbildningsstyrelsen ansvarar för programmets strategiska ledning. Programmet koordineras av Likes vid Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse genomförs och utvecklas i ett omfattande tväradministrativt samarbete.

Kom med!



[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv)

UNDERSVINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes  
by jamk