



Fysisk aktivitet

Mål

- Du känner igen faktorer som påverkar din fysiska aktivitet och din sömn.
- Du kan utvärdera vilken effekt motion och sömn har på din hälsa.
- Du kan ge motiverade råd på hur man kan upprätthålla en hälsofrämjande livsstil samt förhindra en hälsoriskerande livsstil.
- Du kan bygga upp en mångsidig plan för att främja din hälsa och ditt välbefinnande som tar i beaktande den fysiska aktivitetens, återhämtningens och sömnens påverkan på studie- och arbetsförmågans upprätthållande.
- Du kan realistiskt utvärdera huruvida planen genomförs och målen uppnås.

1. lektionen

Motion

Fördelar med motion

Stillastående/-sittande

Rekommendationen för fysisk aktivitet



 SMART
MOVES

Fundera tillsammans

- Vad är motion?
- Hurdan motion gillar du?



Vad är motion?

- **Motion** = all fysisk aktivitet, såsom
 - spel
 - rörelse under studiedagen
 - rörelse under fritiden, såsom idrottshobbyer och hushållsarbete
 - aktiv förflyttning från ett ställe till ett annat, till exempel gående, med cykel eller med rullstol
- Motion betyder i detta sammanhang fysisk aktivitet. Med valet av denna term lyfts en aktiv vardag fram.
- **Fysisk aktivitet** = all aktivitet som förbrukar mera energi än stillastående.
- **Motion** = aktivitet i musklerna som baserar sig på vilja och som styrs av nervsystemet, vilket leder till ökad energiförbrukning. Motion siktar mot i förhand planerade mål och rörelseprestationer som hjälper dig att uppnå målen samt mot upplevelser som fås genom motionsverksamhet.

Finns det någon nytta i att motionera ?



[\(62\) Smart Moves - Kaikki liike on plussaa - YouTube](#)

Vad kan motion ge dig?

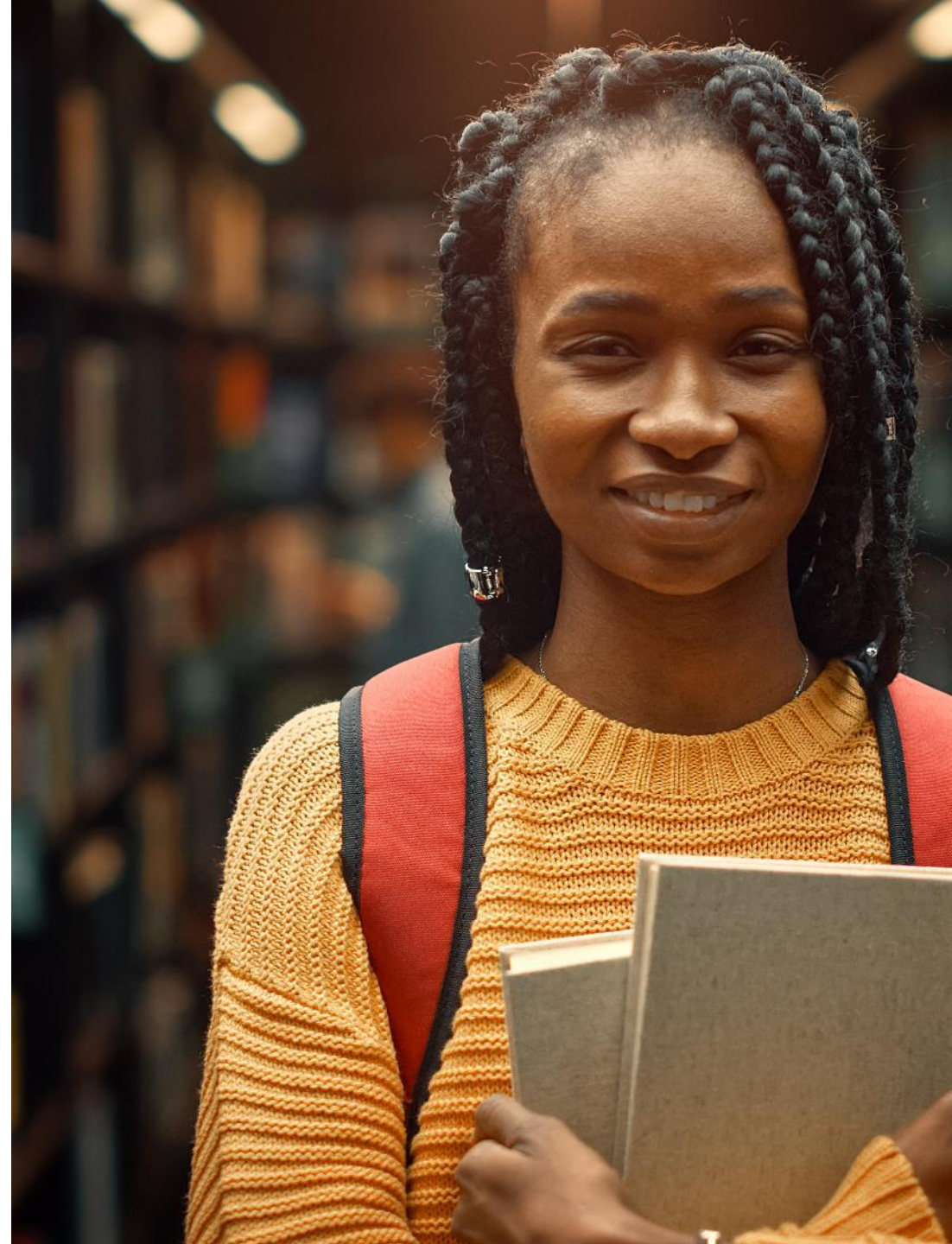
upplevelser
ekologi
koncentrationsförmåga
KRAFT
GLÄDJE
ENERGI
VÄNNER
välbefinnande
uthållighet
nya färdigheter
avkoppling
ORIK
FRISK
LUFT
OMVÄXLING
ROLIGA AKTIVITETER
BRA SÖMN



Fördelar med motion

Skriv upp fördelar med motion till exempel på en Padlet. Ni kan fundera på temat ur följande synvinklar:

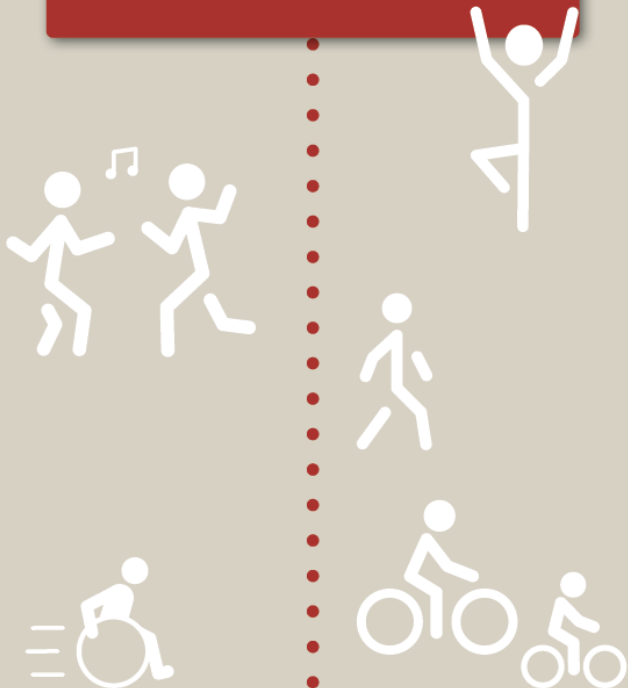
- fysiskt välmående
 - psykiskt välmående
 - socialt välmående
 - inläring
 - sjukdomar
-
- Utvidga listan tillsammans.
 - [Mera information på finska](#)



Hur fysisk aktivitet påverkar hälsan

Hur snart kan man vänta sig resultat när man börjar röra på sig?

omedelbara effekter



Hjärnan och nervsystemet

- Bättre koncentrationsförmåga och uppmärksamhet.
- Du är piggare eftersom:
 - nervimpulserna ökar och blir effektivare när utsöndringen av signalsubstanser ökar.
 - det sympatiska nervsystemet, som aktiverar organen, blir effektivare.
 - blodcirkulationen i hjärnan ökar och pannloben aktiveras.
- Efter motion aktiveras det lugnande parasympatiska nervsystemet och kroppen slappnar av. Det kan underlätta insomnandet och därmed förbättra sömnkvaliteten.

Musklerna och ämnesomsättningen

- Den livligare blodcirkulationen ger musklerna bränsle i form av syre, socker och olika fetter.
- Energiförbrukningen ökar, vilket har en positiv inverkan på fett- och sockervärdena.

Andnings- och cirkulationsorganen

- När man börjar röra på sig stiger pulsen, man andas snabbare och blodcirkulationen ökar.
- Efter motion eller rörelse sjunker viloblodtrycket.

Lederna

- Ämnesomsättningen förbättras i ledbrosk och omgivande stödvävnader. Ledvätskan smörjer ledytorna, och ledernas rörelseomfång ökar. Detta kan lindra smärtor.

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

inom ett
par veckor



- **Humöret** stiger och stress, lindriga depressionssymtom samt ångest kan lätta.
- **Sömnen** kan bli längre och innehålla färre avbrott.
- **Musklernas prestationsförmåga** ökar när nervimpulserna till musklerna blir effektivare.
- **Balansen**, smidigheten och koordinationen utvecklas.
- Eventuella smärtor i **rörelseorganen** blir lindrigare.

inom några
månader



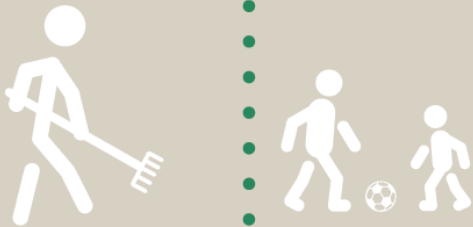
- **Hjärnans funktion** förhöjs och välbefinnandet ökar när de positiva effekterna i nervsystemet och blodådrorna fortsätter.
- **Den grundläggande ämnesomsättningen** blir effektivare och fett i fettcellerna minskar.
- **Pulsen och blodtrycket** i vila sjunker, hjärtmuskeln och andningsmusklernas funktion förbättras, lungornas och blodådrornas funktion blir effektivare. Detta ger en bättre uthållighetskondition.
- **Muskelstyrkan** ökar eftersom muskelcellerna blir större.
- Vid ryggont minskar risken för långvarig smärta.
- Rörelse upprätthåller **funktionsförmågan** och kan lindra smärta även i andra stödorgan.

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

inom
ett halvt år



i
fortsättningen

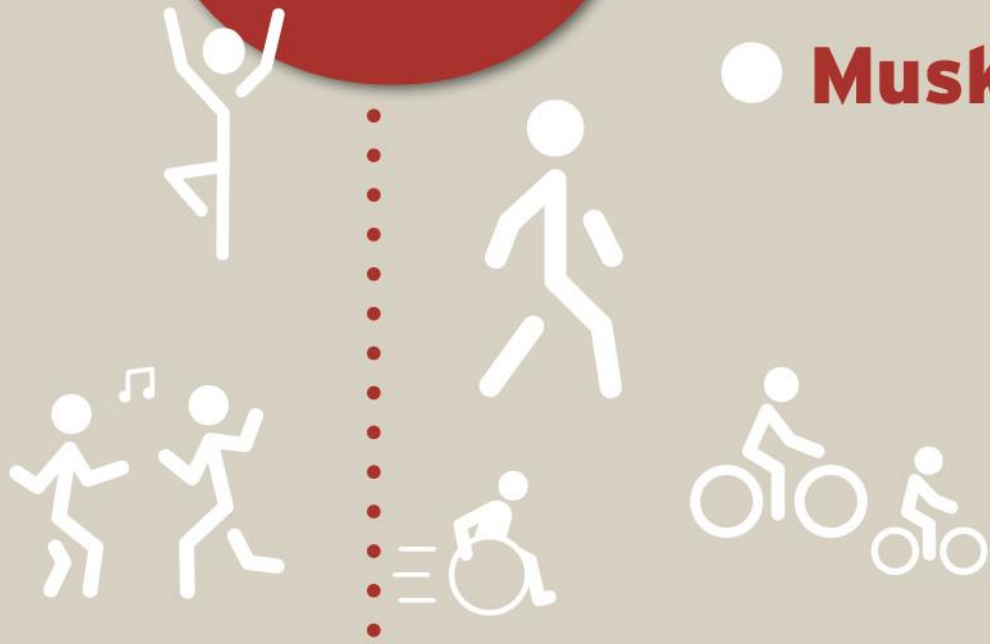


- De funktionella kopplingarna mellan hjärnstrukturerna stärks.
- **Stresståligheten** förbättras.
- Blodets **fettvärden** och sockeromsättningen i kroppen förbättras.
- **Blodtrycket** sjunker eftersom artärerna hålls friskare och fungerar bättre.
- **Motståndskraften** förbättras när immunförsvaret stärks.

- **I hjärnan** sker alltjämt funktionella och strukturella förändringar som leder till att tankeförmågan och minnesfunktionerna förbättras och risken för minnessjukdomar minskar.
- **Risken för** flera andra **sjukdomar** minskar. T.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, besvär i rörelseorganen, många cancerformer så som tarm-, bröst- och prostatacancer.
- Det blir lättare att **hålla koll på vikten**.
- **Benbyggnaden** stärks.
- De positiva effekterna av motion påverkar **tarmbakteriefloran**, vilket inverkar på den allmänna hälsan.
- **Behovet av medicinering** kan minska.

Effekter av fysisk aktivitet

omedelbara



- **Hjärnan och nervsystemet**
- **Musklerna och ämnesomsättningen**
- **Andnings- och cirkulationsorganen**
- **Lederna**

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

inom ett
par veckor



● **Humöret**

● **Sömnen**

● **Musklernas prestationsförmåga**

● **Balansen**

● **Rörelseorganen**

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

inom
några
månader

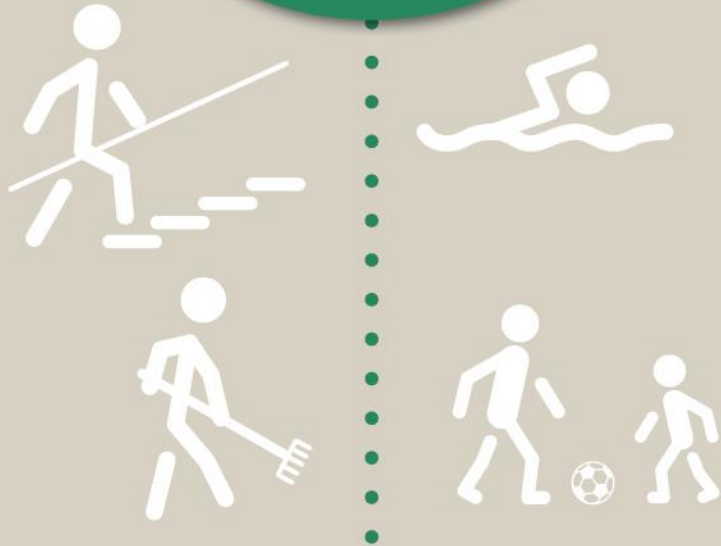


utöver tidigare effekter

- **Hjärnans funktion**
- **Den grundläggande ämnesomsättningen**
- **Pulsen och blodtrycket**
- **Uthållighetskondition**
- **Muskelstyrkan**
- **Funktionsförmågan**

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

inom ett
halvt år

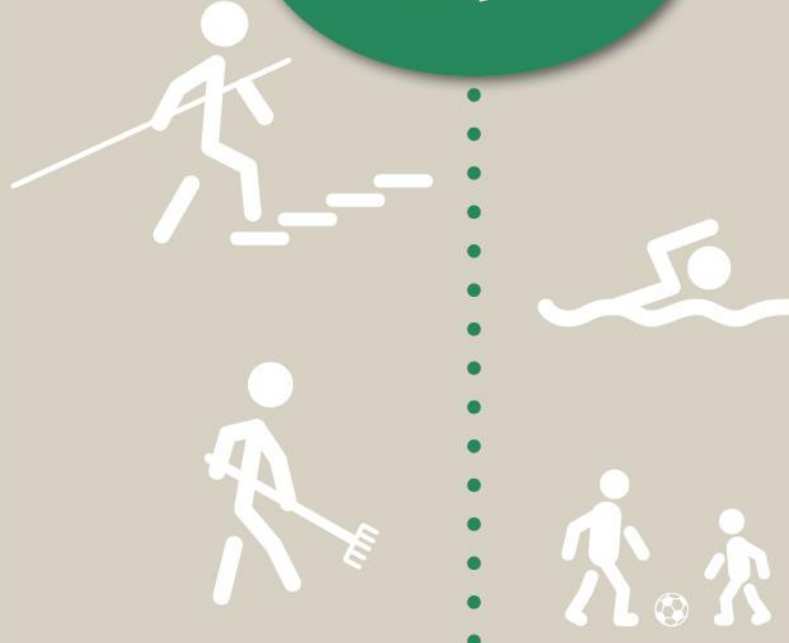


utöver tidigare effekter

- **Stresståligheten**
- **Fettvärdet**
- **Sockeromsättningen**
- **Blodtrycket**
- **Motståndskraften**

Regelbunden fysisk aktivitet ger effekt

i fortsättningen



utöver tidigare effekter

- Tankeförmågan och minnesfunktionerna
- Risken för flera andra sjukdomar
 - Behovet av medicinering
- Hålla koll på vikten
 - Benbyggnaden
- Tarmbakteriefloran

Fundera tillsammans

- Hur påverkar långvarigt stillasittande eller stillastående kroppen och humöret? Hur mår man av det?
- Enligt undersökningar sitter studerande i genomsnitt 9-10 timmar om dagen. Hur länge tror du att du sitter?



Att sitta stilla är som gift för kroppen

- Rikligt stillasittande och -stående är en riktig utmaning för vår kropp och kan utsätta oss för olika symtom i stöd- och rörelseorganen.
- Dessutom är långvarigt stillasittande och -stående en hälsorisk som kan utveckla hjärt- och ämnesomsättningssjukdomar.

Hur påverkar långvarigt stillasittande eller annan inaktivitet vår hälsa?

- Sittande gör att blodcirkulationen blir långsammare i hela kroppen, också i hjärnan. Du kan få huvudvärk och tankegången kan bli långsammare.
- Sittande belastar kroppen ensidigt och kan orsaka värk och stelhet bl.a. i nacken, axlarna och ryggen.
- Lederna kan bli stela.
- En sittande livsstil belastar anatomin och saktar ner dess ämnesomsättning i nedre ryggen. Detta kan kännas som stelhet eller värk.
- Sittande orsakar svullnad i fötterna, eftersom blodflödet från venerna till hjärtat saktas ner.

Det lönar sig alltid att pausa stillasittandet

- All rörelse, också liten, är alltid ett plus!
- Det är viktigt att pausa stillasittandet under lektionerna – det håller dig pigg i både kropp och knopp under hela lektionen.
- Hitta på egen pausgymnastik eller prova på färdig pausgymnastik på video.
- Ta i bruk [BREAK PRO – pausgymnastiksappen](#)
- Vilka sätt att minska stillasittandet och öka rörelse eller motion under studiedagen skulle hela gruppen gilla? Gör några av dessa sätt till en vana!



[\(62\) Smart Moves – Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä – YouTube](#)

Rekommendationen om fysisk aktivitet för 7-17 -åringar



Rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga - Aidas och Pырys dag



Rörlig frågesport

- Stig upp.
- Marschera på stället mellan svaren.

1. Hur många timmar rask och ansträngande motion rekommenderas för 7-17 -åringar per dag?

A) 1 t

B) 2 t

C) 3 t

- Svara genom att göra **burpees**, det vill säga gå ner i armhävningssposition och hoppa sedan upp på raka ben. Gör det antalet som motsvarar ditt svar.



Rätt svar

1. Hur många timmar rask och ansträngande motion rekommenderas för 7-17 -åringar per dag?

A) 1 t

B) 2 t

C) 3 t

Dagen borde innehålla minst en timme rask och ansträngande motion.



2. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar motionera på ett sätt som förbättrar uthålligheten?

A) två

B) tre

C) fyra

- Svara genom att göra ett **knäböj** för varje motionsgång.



Rätt svar

2. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar motionera på ett sätt som förbättrar uthålligheten?

A) två

B) tre

C) fyra

Motion som förbättrar uthålligheten borde utföras minst tre gånger i veckan.



3. Hur många gånger i veckan borde 7-17 -åringar enligt rekommendationen motionera på ett sätt som stärker musklerna och skelettet?

- A) en
- B) två
- C) tre

- Svara genom att göra **en armhävning** för varje motionsgång.



Rätt svar

3. Hur många gånger i veckan borde 7-17 - åringar enligt rekommendationen motionera på ett sätt som stärker musklerna och skelettet?

- A) en
- B) två
- C) tre**

Motion som stärker musklerna och skelettet borde utföras minst tre gånger i veckan.



4. Det vore bra att pausa stillasittande exempelvis genom att gå omkring eller göra pausgymnastik.

A) rätt

B) fel

- Om du svarar A), gör 10 sidostretchningar.
Om du svarar B), gör 10 knäböjshopp.



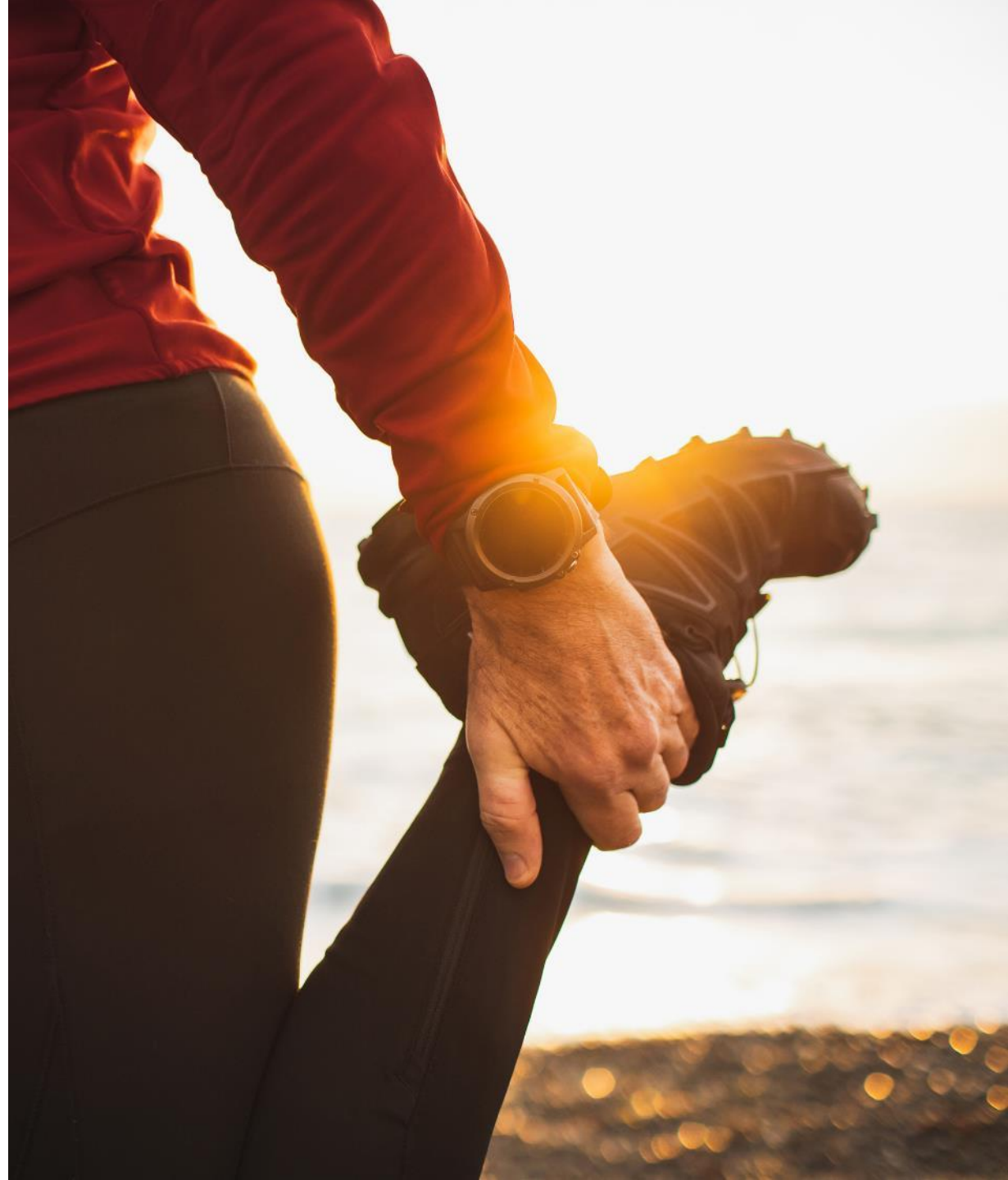
Rätt svar

4. Det vore bra att pausa stillasittande exempelvis genom att gå omkring eller göra pausgymnastik.

A) rätt

B) fel

Långvarigt stillasittande bör pausas för att du ska hålla dig pigg.



5. Du kan öka din egen motionsmängd genom att ägna dig åt vardagsmotion. Vardagsmotion innebär att du till exempel tar dig till skolan och hobbyer gående eller med cykel, eller att välja trappor i stället för hiss.

A) rätt

B) fel

- Om du svarar A), rotera övre kroppen 10 gånger från sida till sida.
Om du svarar B), snurra armarna tio varv.



Rätt svar

5. Du kan öka din egen motionsmängd genom att ägna dig åt vardagsmotion. Vardagsmotion innebär att du till exempel tar dig till skolan och hobbyer gående eller med cykel, eller att välja trappor i stället för hiss.

A) rätt

B) fel

Du kan förbättra ditt mående genom att röra på dig alltid då du har möjlighet till det.



Rekommendationen för fysisk aktivitet för 7-17-åringar

- [Lär dig mera](#)
- Du kan utnyttja det färdiga [presentationsmaterialet](#)



Lätt, rask och ansträngande motion

- Ta med ditt par reda på vilken skillnaden är mellan lätt, rask och ansträngande motion.
- Utnyttja olika källor, på finska finns dessa:
 - [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi)
 - [Fyysinen kunto ja työkyky - Smart Moves](#)



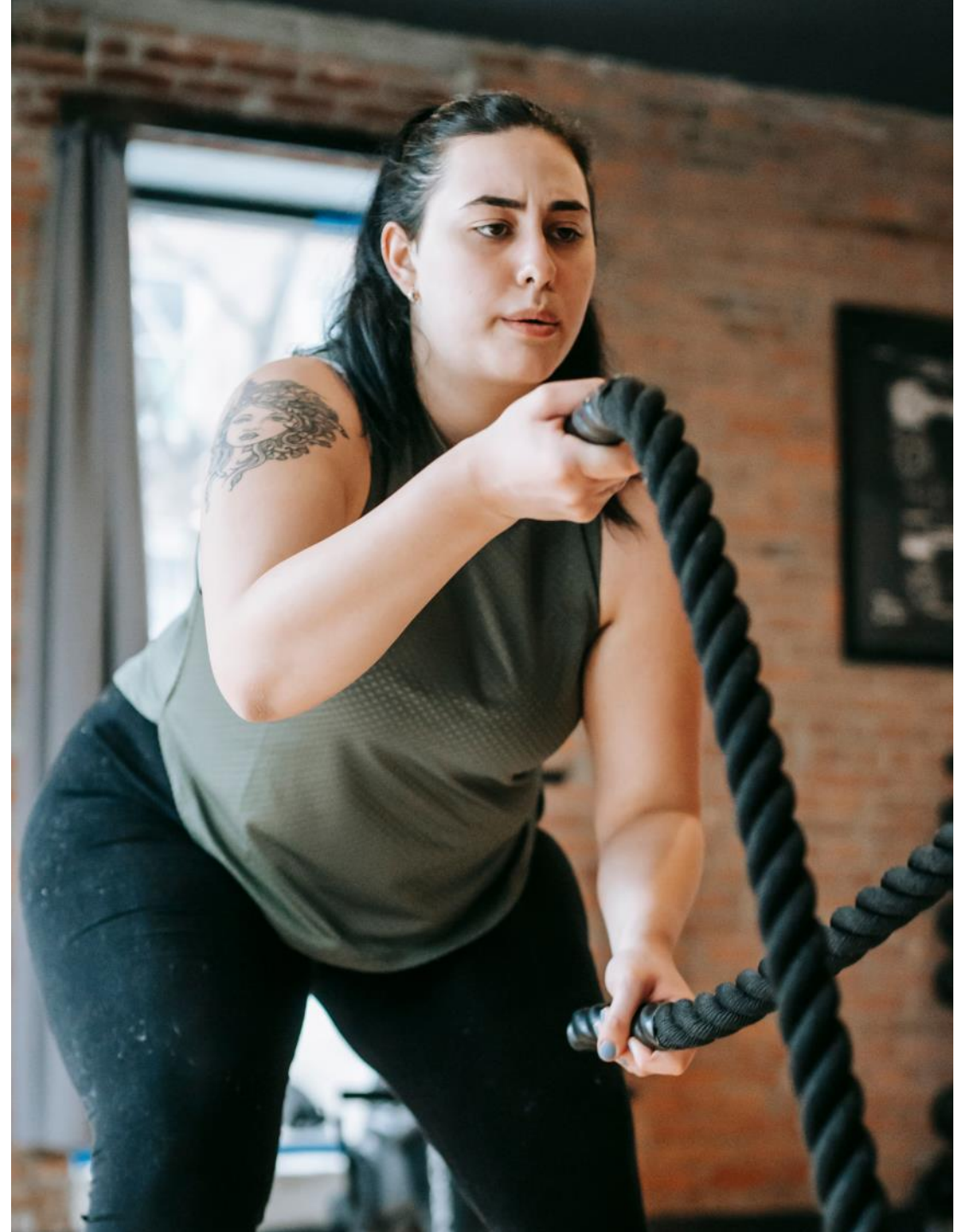
Motion som förbättrar uthålligheten

- Ansträngande motion förbättrar uthålligheten samt funktionen av andningssystemet och blodcirkulationen
- Ansträngande motion
 - har en starkare hälsofrämjande inverkan på kroppen än lättare motion
 - stärker hjärtmuskeln
 - sätter fart på blodcirkulationen
 - användningen av syre intensifieras



Motion som stärker musklerna och skelettet

- Motion av denna typ är viktig för att utveckla och upprätthålla muskelkonditionen, det vill säga styrkan och uthålligheten i musklerna.
 - till exempel träning med kroppsvikt, gymträning, gruppträning, att gå upp för trappor
- Olika hopp och snabba ändringar i rörelseriktning stärker skelettet
 - till exempel övning av olika trick och fartfyllda bollsporter
- Hos personer som är fysiskt aktiva är mängden mineraler i skelettet högre och skelettets struktur är starkare än hos personer som rör sig mindre.

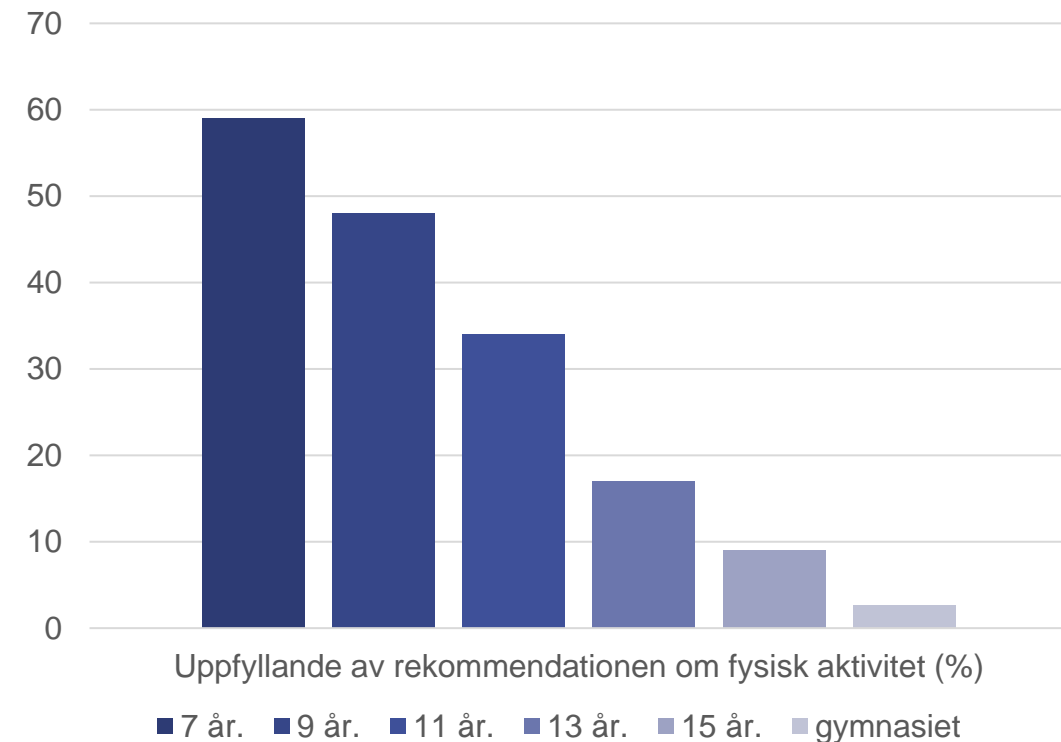


Forskning om ungas fysiska aktivitet

LIITU-rapporten 2020 & LIITU-rapporten 2022

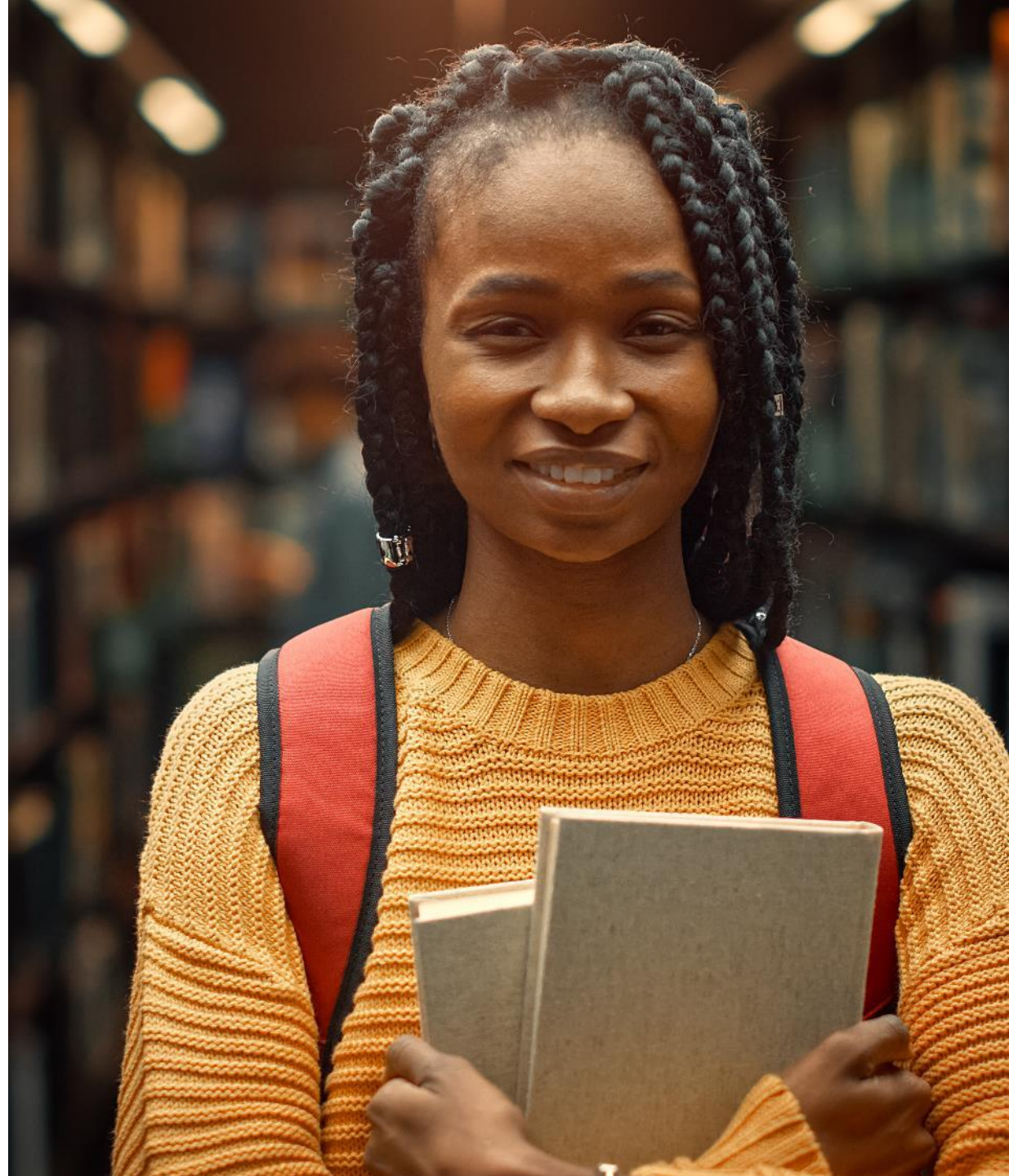
- Vilka orsaker ligger bakom fysisk aktivitet och fysisk inaktivitet?
- Vad skulle motivera unga till att motionera?

Uppfyllande av rekommendationen om fysisk aktivitet



Dagbok

- Bokför mängden motion och sömn under en veckas tid i antingen pappers- eller den elektroniska dagboksbottnen: [Dagbok för uppföljning av motion och sömn - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi)
- Om en vecka granskas de egna vanorna med hjälp av den elektroniska enkäten om motion.



2. lektionen

Jag som motionär
Säkerhet när du motionerar
Motion och arbetslivet

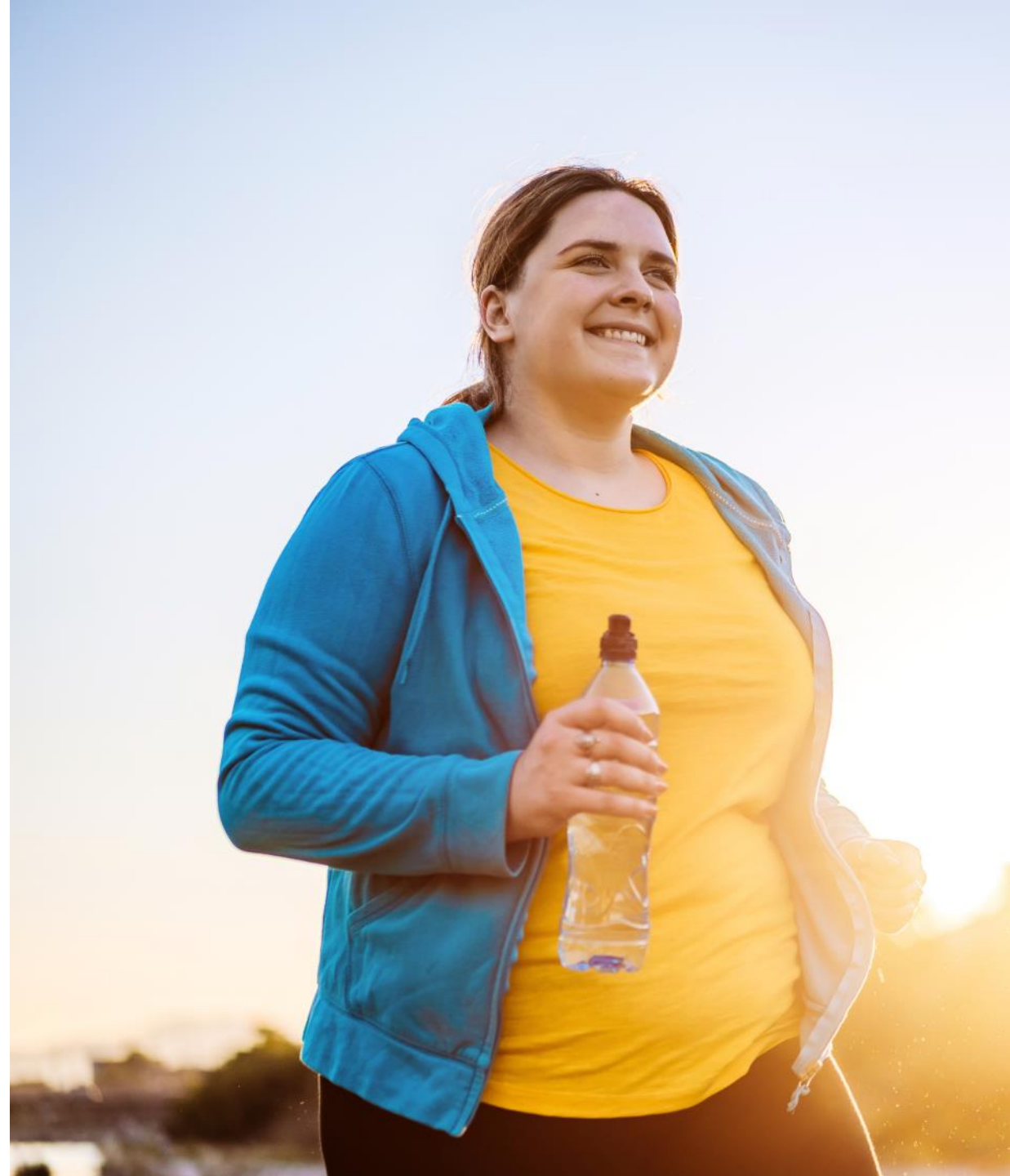


 SMART
MOVES

Jag som motionär

Testa hur dina vanor motsvarar rekommendationen för fysisk aktivitet:

- Enkät om motion för **under 18-åringar:**
 - [Motion enkät - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)
- Bedöm din motion -app på nätet för **över 18-åringar:**
 - [Webbapplikationen: Bedöm din motion](#)



Min motion under en veckas tid

- Granska stapeldiagrammet för motion i enkätens sammanfattningsfönster och jämför resultatet med rekommendationen för fysisk aktivitet.
- Granska även sammanfattningarna för motion som förbättrar uthålligheten och motion som stärker musklerna och skelettet samt sammanfattningen som handlar om att pausa stillasittandet.
- Hurdana tankar väcker din fysiska aktivitet?



Min sömn under en veckas tid

- Granska stapeldiagrammet för sömn i enkätens sammanfattningsfönster.
- Fundera självständigt:
 - Vaknade jag utvilad och pigg på morgonen?
 - Hurdana tankar väcker din sömnmängd?



Fortsätt planen

- Fundera självständigt:
 - 1. Granska dina vanor i jämförelse med rekommendationen för fysisk aktivitet.** Vilka delområden i rekommendationen har du redan under kontroll? Vad vill du upprätthålla?
 - 2. Välj något som du vill förbättra.** Finns det något delområde som du önskar en förändring i? Vad kunde du göra för att förbättra situationen?
 - 3. Gör upp en plan.** Kommer du på en liten åtgärd som skulle föra dig närmare ditt mål?



Gör upp en plan för att öka motion eller sömn

Fyll i en färdig botten: [En plan för att öka motion eller sömn - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi)

SMART-målet

1. S = Specific – tydligt definierat
2. M = Measurable – mätbart
3. A = Achievable – möjligt att nå
4. R = Relevant – realistiskt
5. T = Time-bound – tidsbundet

Hjärnpaus!



[Smart Moves: Aivobreikki \(käsillä\) - YouTube](#)

Säkerhet när du motionerar

Finns det nackdelar med att motionera?

- Bekanta dig med [Smart Moves](#) - nätsidan (på finska) och leta fram svar till följande frågor:
 - Hur orsakas plötsliga skador, belastningsskador och överbelastningstillstånd?
 - Hur kan man förhindra motionsskador?
 - Vilka faktorer främjar återhämtning hos aktiva motionärer?

Första hjälpen och vård av motionsskador

- Anvisningarna för första hjälpen och vård av motionsskador är uppdaterad.
- Den tidigare anvisningen kompression-kyla-högläge är ersatt med den nya PEACE-anvisningen.
- För vård av motionsskador har en alldeles ny anvisning gällande rehabiliteringsåtgärder under de följande dagarna tagits i bruk (LOVE-anvisningen).
- Bekanta er med de nya anvisningarna och spela efter det [ActionTrack -spelet](#), där ni hittar en färdig uppgiftssamling om första hjälpen och vård av motionsskador.
- [Mera information om vård av motionsskador på finska](#)



PEACE & LOVE

IDROTTSSKADOR

Första hjälpen	Vård
direkt efter skadan	efter det akuta tillståndet
P PROTECT Skydda Undvik att lägga tyngd på den skadade kroppsdelens eller begränsa rörelser.	L LOAD Belasta Utsätt för belastning så fort som symtomen tillåter det.
E ELEVATE Höj Lyft det skadade området ovanför hjärtat.	O OPTIMISM Håll dig positiv En positiv attityd främjar läkandet.
A AVOID Överväg Överväg noggrant behovet av smärtstillande läkemedel samt kyla för att vårda smärtan.	V VASCULARISATION Stöd återhämtningen av blodcirkulationen Motion sätter fart på blodcirkulationen och gör läkandet snabbare.
C COMPRESS Applicera kompression Mekanisk kompression minskar svullenhet och blödning.	E EXERCISE Träna Påbörja så fort som möjligt rehabiliterande träning som hindrar nya skador från att ske.
E EDUCATE Ge anvisningar Aktiv rehabilitering läker skadan snabbare.	

A collection of white geometric shapes including stars, triangles, circles, and crosses scattered in the top-left corner of the orange background.

Motion och arbetslivet

Yrkeskondition



- En yrkesmänniska behöver förutom yrkeskunnighet även god yrkeskondition för att orka arbeta inom sitt yrke.
- Se på SmartMoves videon "[Virtaa ja voimaa tulevalle ammattilaiselle](#)".

Fundera

- Hurdan yrkeskondition krävs det i din bransch?
- Är ditt blivande jobb fysiskt påfrästande eller ett jobb som kräver att du står eller sitter?
- Se på [rörelsetipsen för pausgymnastik för dem som utbildar sig till ett yrke](#)
- Ifall arbetsomgivningen planeras genom att utnyttja ergonomin belastas kroppen inte för mycket. Se mera:
 - [Ergonomitips](#) för den som jobbar med ett fysisk arbete (på finska)
 - [Ergonomitips](#) för den som jobbar stående (på finska)
 - [Ergonomi](#) när du står och sitter på jobbet (på finska)




Hur kan man upprätthålla en motionsfrämjande och förebygga en hälsoriskerande livsstil?

- Fundera ut exempel på åtgärdsförslag enligt WHO:s hälsofrämjande modell som kunde främja befolkningens fysiska aktivitet.
 - Politik och beslutsfattande som främjar fysisk aktivitet
 - Att åstadkomma miljöer som främjar fysisk aktivitet
 - Utveckling av hälsovården
 - Förstärkning av verksamhet inom olika samfund
 - Utveckling av individers kunskap inom hälsa
- Eller en tankeuppgift: Hur kunde man öka fysisk aktivitet och minska stillasittande på arbetsplatser och läroanstalter.

Tack!



UKK-instituutti

 SMART
MOVES