

Nynäshamns Naturskola startade 1988 och är en kommunal resurs för skolor och förskolor inom kommunen. T.ex. besöker barn och elever mellan 5 och 16 år från hela Nynäshamns kommun Naturskolan en gång per läsår vilket innebär minst 3000 elever. Här sker lärandet utomhus kring olika teman. Att vara utomhus är den enskilt viktigaste faktorn för att barn ska röra på sig. **Idet utomhusbaserade lärandet integreras rörelse och lärande.** Naturskolan ordnar fortbildning för pedagoger i skola och förskola, driver projekt, utvecklar skolgårdar och skriver läromedel. Naturskolan måste sälja kurser och läromedel för att finansiera en del av verksamheten.



När barn och elever har varit på Naturskolan läggs bilderna från dagen, med föräldrarnas tillåtelse, ut på hemsidans fotoalbum. Inga ansikten som kan identifieras läggs där.

www.nynashamnsnaturskola.se

Tanken är att bilderna ska locka till samtal mellan barn och föräldrar. Barnens reflektioner omvandlar upplevelser, upptäckter och fakta till kunskaper.

LÄROMEDEL

Nynäshamns Naturskola har i samarbete med andra naturskolor skrivit flera böcker om utomhuspedagogiska metoder inom olika ämnen.



Verksamheten är förlagd ute i fält, på skolor, förskolor och i Naturskolans egna lokaler vid sjön Muskan i Ösmo.



Naturskoleföreningen

Nynäshamns kommun Tel Naturskolan Mobil Mats Wejdmark Robert Lättman-Masch
 Naturskolan 08 520 73565 0852073709 0852073708
 149 81 Nynäshamn mats.wejdmark@nynashamn.se robert.lattman-masch@nynashamn.se



2019-2020
FYSISK AKTIVITET



**Nynäshamns
 Naturskola**
 Sedan 1988

...informerar som en del i lärandet för hållbar utveckling.

Fysisk aktivitet

Under äldre stenåldern fick människan söka efter, samla och jaga efter mat för att kunna täcka sitt behov av energi och näringsämnen. Även under bondestenåldern och in i modern tid har vi ägnat mycket tid åt arbete som varit fysiskt aktivt. Idag behöver vi inte ägna så mycket tid åt hantering av mat som tidigare.

Nu har vi brist på fysisk aktivitet när vi kan ta bilen till affären, vattnet finns i kranen, maskiner arbetar åt oss och teoretiska kunskaper inhämtas sittandes inomhus. Bristen på fysisk aktivitet har nu fått konsekvenser för barns, ungas och vuxnas fysiska och psykiska hälsa.

SITTING IS THE NEW SMOKING!

Rapport om övervikt

I WHO:s (World Health Organization) rapport Ending childhood obesity (2016) konstateras det att fetma hos barn och ungdomar ökar i hela världen. Detta kan få effekter på barns hälsa, utbildningsnivå och livskvalitet menar WHO. Orsaken till fetmaepidemin är förändrade matvanor och för lite fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten börjar minska i samband med skolstarten konstaterar de i rapporten. Barnfetman leder till en ond cirkel där bristen på rörelse ger fetma och där fetman i sin tur leder till minskad rörelse.

Tidigare kunde barn i stor utsträckning kompensera stillasittandet i skolan genom att röra sig på fritiden. Nu har barns lekvanor förändrats och fysiskt aktiva lekar, oftast utomhus, har ersatts med olika typer av stillasittande aktiviteter med hjälp av datorer, mobiltelefoner och surfplattor.

Lärmiljöprojektet är ett projekt som Naturskolan driver. Syftet är att utveckla skolors och förskolors gårdar så att de stimulerar till fysisk aktivitet, möjliggör olika typer av lek och underlättar undervisning utomhus. Läs mer på Naturskolans hemsida. Lärmiljöprojektet ligger i linje med kommunens mål om välmående elever och den satsning tillsammans med Stockholmsidrotten som görs under 2019.

**LÄRMILJÖ
 PROJEKTET**



Rörelse påverkar hjärnan

De senare årens teknikutveckling med bland annat magnetkameror kan nu avslöja allt mer om hur hjärnan arbetar. Anders Hansen beskriver i sin bok Hjärnstark (2016) hur de olika delarna av hjärnan påverkas vid fysisk aktivitet och pulshöjande träning. Den fysiska aktiviteten bidrar bland annat till att skapa **starkare kopplingar** mellan hjärnans olika delar vilket innebär att den blir effektivare.

Fysisk aktivitet bidrar också till att skapa **bättre balans** mellan de delar i hjärnan som reagerar snabbt och känslomässigt i stressade situationer och de delar som reagerar mer logiskt och förnuftigt. Även kortvarig fysisk aktivitet ger effekter jämfört med att vara helt stilla.

Kreativitet och förmågan att tänka brett och därigenom komma på många lösningar förstärks genom att gå eller springa inför en kreativ process. Då är det en fördel att ha god kondition.

Fler positiva effekter av att röra sig

Rörelse leder bland annat till att de så kallade exekutiva funktionerna fungerar bättre. De ger oss bland annat förmågan att planera, aktivera och koncentrera oss. Det är viktigt att ha i åtanke när det gäller elever med koncentrations-svårigheter. För dem kan den fysiska aktiviteten dämpa symptomen. Eftersom alla, både barn och vuxna, kan vara okoncentrerade i olika utsträckning kan alla bli hjälpta genom att röra sig. Det skulle kunna innebära bättre möjligheter för lärande för alla elever genom **ökad koncentrationsförmåga**.

När barn vistas utomhus och är fysiskt aktiva skapas förutsättningar att bygga upp ett starkt skelett. Skelettet byggs upp framför allt under livets första 15 år, därefter är det svårt att påverka styrkan. **Skelettet stärks** genom att kroppen rör på sig samtidigt som kalcium lagras i skelettet genom inverkan av D-vitamin som produceras i huden när den blir solbelyst.

När barnen får möjlighet att röra sig och komma upp i puls bidrar det till att hålla **blodådrorna i gott skick**. När hjärtat pumpar ut blodet i kroppen går det som en våg genom de elastiska blodådrorna. Om vi inte regelbundet kommer upp i puls ökar risken för att blodådrorna förlorar sin elasticitet. Det innebär att det blir trångt för det utpumpade blodet och hjärtat måste jobba hårdare. Det blir alltså onödigt jobbigt för hjärtat och kan i förlängningen öka risken för kärlekskramp och hjärtinfarkt.



Samla steg

För att öka den fysiska aktiviteten behöver både barn och vuxna samla ihop steg (eller cykeltramp, simtag m.m.) under hela dagen och det gäller att ta vara på varje möjlighet. Det är bättre att sprida de aktiva stunderna under dagen än att vara stilla långa perioder för att sedan vara fysiskt aktiv vid några enstaka tillfällen. För långa tidsperioder sittandes kan aldrig kompenseras med fysisk aktivitet senare under dagen eller veckan. Ett barn bör aldrig sitta still mer än 45 minuter.

Barn bör samla ihop 15 000 steg per dag medan vuxna bör få ihop minst 10 000 steg för att den fysiska aktiviteten ska vara tillräcklig för att bidra till en god hälsa. Det motsvarar ungefär en timmes rörelse per dag.

VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT RÖRA DIG MER?

Tips för att bli mer fysiskt aktiv

- Genom att använda en stegräknare kan du bli mer medveten om hur mycket du rör dig. Jämför med de andra i familjen. Vem får flest steg under en dag?
- Bestäm med några kompisar redan i skolan att ni ska träffas efter skolan och gå ut och leka.
- Bestäm en tid och dag då ni alltid träffas och leker eller spontan-idrottar.
- Använd en app där du behöver förflytta dig, t.ex. Pokemon go och Geocaching.
- Om ni bara vill hänga och prata - gå samtidigt.
- Gå på fotosafari. Bestäm ett tema, t.ex. cirklar, blå färger, ansikten, hundar, hus, vatten, rörelse, småkryp, träd, moln, skor, horisonter, bilar.
- Använd en karta och bestäm en plats att gå till.
- Gå in på www.lekarkivet.se, här finns 200 utelekar beskrivna.
- Hoppa studsmatta, dansa, spela fotboll, simma, åk pulka eller madrass, spela badminton, hjula, klättra, spela frisbee-golf, åk skridskor, brottas.
- Bygg en ridhoppbana och hoppa som hästar.
- Gå eller cykla till skolan.
- Spring längre än du någonsin gjort förut.
- Vandra med familjen och ät lunch och middag utomhus.

"Viktigt att inte börja med för svåra aktiviteter och pulsträning. Då riskerar vi att tappa dem som mest behöver röra sig".

Daniel Berglind, forskare Karolinska Institutet

Barn gör som bekant inte alltid som vi säger, utan som vi gör. Om du som vuxen är fysiskt aktiv är det större chans att ditt barn också blir det.



generationpep.se

för inspiration att röra sig