

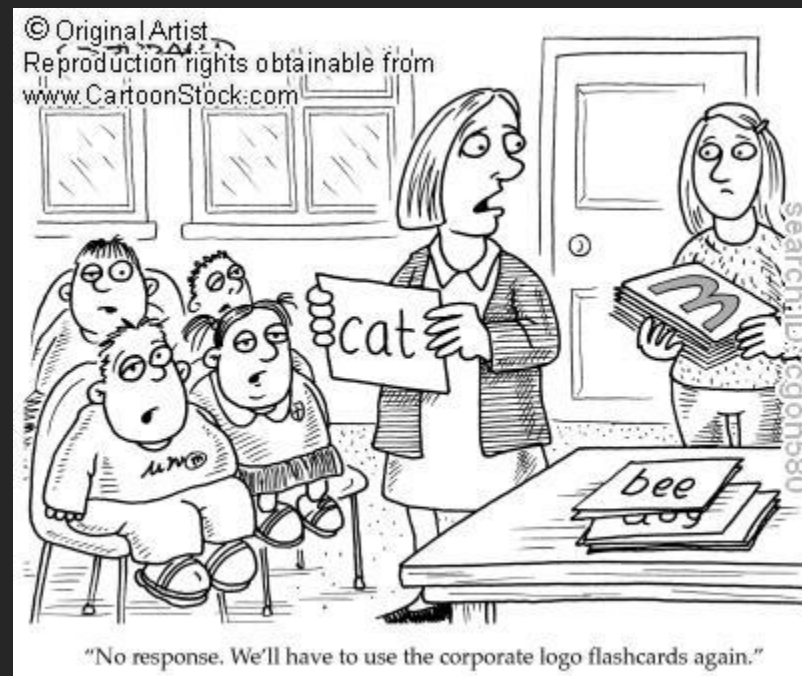
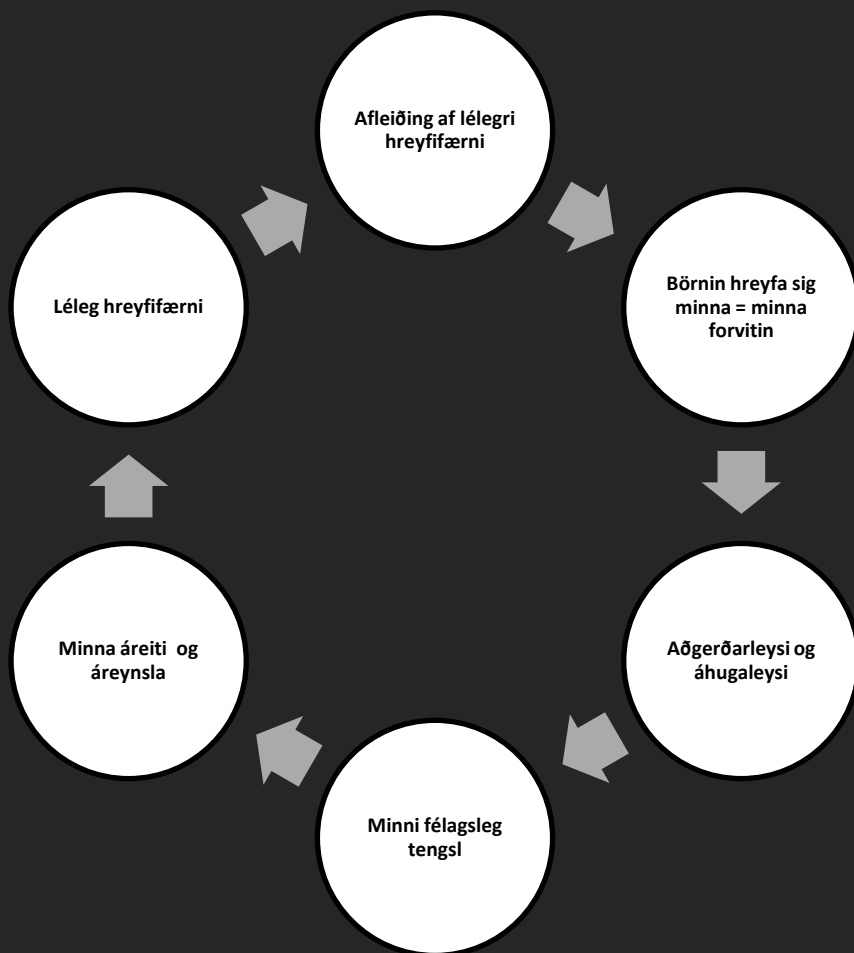
Hreyfing í skólum



Hreyfiproski



Afleiðingar lélegrar hreyfifærni



Hreyfing hver er staðan?

Íslenskar rannsóknir á hreyfingu - stöðukannanir

- **2001-2003:** Fjórði hver karlmaður og fimmta hver kona stunda enga reglulega líkamspjálfun. Fleiri Íslendingar lifa kyrrsetulífi en sést meðal flestra grannþjóða okkar
Samband líkamlegrar þjálfunar við þyngdarstuðul, fitumassa og gripstyrk í íslensku þýði
Sigrún Guðmundsdóttir, Dána Óskarsdóttir o.fl. Læknablaðið 2004
- **2004:** Börn 9 ára og 15 ára unglingar eru langt frá því að uppfylla ráðleggingar um hreyfingu samkvæmt hröðunarmælum (2-15%). Strákar hreyfa sig meira en stelpur.
Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra barna - Lýðheilsuþætti og tengsl hreyfingar við aldur, kyn, holdafar og búsetu
Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson, Erlingur Jóhannsson. Læknablaðið 2011.
- **2000-2009: Spurningakannanir R&G**
 - **2006:** hlutfall 14 og 15 ára nemenda sem stunda íþróttir >4x jókst lítillega frá **2000**
 - **2007:** Hlutfall framhaldsskólanema sem aldrei hreyfa sig hefur minnkað frá **2000** og **2004**. Strákar líklegri en stelpur til að stunda íþróttir.
 - **2007:** Hlutfall barna á grunnskólaaldri sem æfir íþróttir lækkar með aldri. Strákar líklegri en stelpur
 - **2009:** atvinnulaus 16-20 ára ungmenni ólíklegri til að stunda íþróttir/líkamsrækt
 - **2009:** hlutfall þeirra sem segjast ekki stunda neinar íþróttir með íþróttafélagi hækkar með aldri 13-15 ára. Strákar líklegri en stelpur.

(Kristján Þór Magnússon tók saman)

Íslenskar rannsóknir á hreyfingu - stöðukannanir

- **2006:** Lítil en jöfn aukning varð á hreyfingu af mikilli ákefð meðal 14-15 ára barna frá 1992-2006. En fleiri segjast hreyfa sig mjög lítið.

Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents

Sigríður Eiðsdóttir, Álfgeir Kristjánsson, Inga Sigfúsdóttir, John Allegrante

- **2006:** Um 20% unglinga 13 - 15 ára segjast hreyfa sig daglega utan skólatíma. Minnkar eftir aldri. Um 50-60% segist svitna eða mæðast 4 sinnum eða oftar á viku utan skóla. Minnkar eftir aldri. Lægra hlutfall í Reykjavík vs. Landsbyggðin.

Heilsa og lífshjör skólanema - HBSC rannsóknin

Póroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson o.fl.

- **2006:** Samkvæmt hröðunarmælum hreyfa 18-19 ára sig alltof lítið miðað við opinberar ráðleggingar. Þrek lakara hjá drengjum sé miðað við alþjóðleg viðmið.

Holdafar, þrek og lífsstíll 18 til 19 ára framhaldsskólanema

Kári Jónsson, meistaraþrófsritgerð – leiðbeinandi: Þórarinn Sveinsson

- **2008:** Samkvæmt skrefamælum er meðaltalsskrefafjöldi/dag meðal 18 ára framhaldsskólanema um 1500 skrefum undir ráðlögðum dagskammti. Drengir hreyfa sig meira en stúlkur. 2/3 náðu ekki viðmiðum.

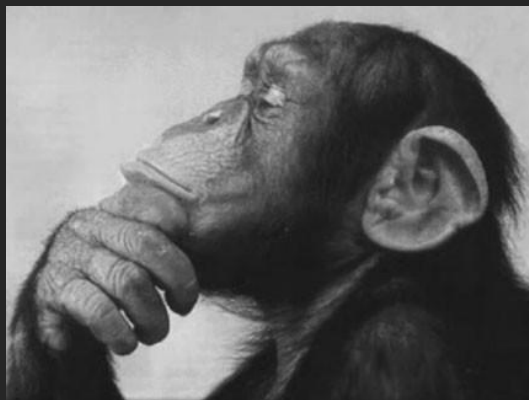
Heilsa og lífsstíll í framhaldsskólum

Erlingur Birgir Richardson , meistaraþrófsritgerð – leiðbeinandi: Sigurbjörn Árni Arngrímsson

(Kristján Þór Magnússon tók saman)

Við höfum ákveðna hugmynd um
stöðuna, en...

HVAÐ getum við gert og **HVERNIG**
fáum við börn og unglinga til að
hreyfa sig meira?



Íslenskar íhlutunarrannsóknir á hreyfingu

- **Lífsstíll 7 – 9 ára barna – íhlutunarrannsókn til bættrar heilsu**

Kristján Þór Magnússon, Ingvar Sigurgeirsson, Þórarinn Sveinsson, Hannes Hrafnkelsson, Inga Þórsdóttir, Ása Guðrún Kristjánsdóttir, Erlingur Jóhannsson ofl.

- **Pátttakendur**

321 barn í 2. bekk haustið 2006

- **Íhlutun**

2ja ára stigvaxandi ferli. Kennarar sjá um íhlutun. Samþætting hreyfingar og næringarfræði við almennt námsefni. Aukin áhersla á „Það er leikur að læra”

- **Niðurstöður**

Jákvæð áhrif íhlutunar á *þrek, beinþéttni, hreyfingu á skólatíma*. Óræð/engin áhrif á holdafar, áhættuþætti hjartasjúkdóma í blóði

- **Ályktanir**

Hægt er að auka vægi hreyfingar og næringarfræðslu í skólastarfi á landinu með því að auka þekkingu og áhuga kennara á þessum sviðum



Lífsstílssögur nemenda

- **21. febrúar 2008 - 3. ÁM í Langholtsskóla**
- Okkur finnst gaman að vera í lögggu og bófa niðri í Laugardalnum með Emil íþróttakennara alltaf á fimmtudögum stundum förum í aðra leiki sem okkur finnst skemmtilegir til dæmis breskur bolabítur einn tveir og þrír. Emil er mjög góður íþróttakennari hann er oft góður við okkur og lætur okkur mjög oft hlaupa mikið og **þegar við komum úr hreyfistundinni líður okkur mjög vel.**

(Tekið af: http://www.vefsetur.hi.is/lifsstill/lifsstilssogur_nemenda)

Grunnskólar Hafnarfjarðar

- Áslandsskóli
- Hraunvallaskóli
- Hvaleyrarskóli
- Lækjarskóli
- Setbergsskóli
- Víðistaðaskóli
- Öldutúnsskóli
- Barnaskóli
Hjallastefnunnar



Hraunvallaskóli

Aðalnámskrá grunnskóla

Menntamálaráðuneytið 2007



Skólastefna Hafnarfjarðar

- **1.8 HEILBRIGÐIR LÍFSHÆTTIR**
- Í nútímaneyslusamfélagi er aukin þörf fyrir að styðja heimilin við uppeldi og heilbrigðan lífsstíl komandi kynslóða. Skólar vinni með heimilum að því að nemendur tileinki sér heilsusamlegan lífsstíl, jákvæða og sterka sjálfsmynd. **Lögð verði áhersla á reglubundna líkamsþjálfun og útivist....**
- Nemendum sé kennt að bera ábyrgð á eigin heilsu, til dæmis gegnum hollt mataræði, með reglulegri hreyfingu, með jafnvægi í daglegum lífsháttum og virkri þátttöku í tómstundastarfi, félagsstarfi og í samfélaginu í heild.

(Tekið af vef Hafnarfjarðarbæjar:

<http://www.hafnarfjordur.is/upload/files/pdf/skolaskrifstofa/skolas-tefnahfsamthykkt31mai05.pdf>)



Ráðleggingar fyrir grunnskóla

Grunnskólar:

- Hreyfing í frímínútum
- Hvetja nemendur til að ganga, hjóla eða nota almenningssamgöngur í skólann
- Leita viðeigandi lausna í samráði við börnin ef þau hreyfa sig lítið
- Hafa regluleg hlé til að teygja úr sér og hreyfa sig, getur einnig verið gagnlegt til að losa um óróleika og skerpa athygli

(Ráðleggingar um hreyfingu, Lýðheilsustöð)

Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla



Tengsl við aðra skóla og/eða önnur bæjarfélög

- Skólahreysti
 - Skólalóðin
- Skólaprípraut FRÍ
- Hjólað í vinnuna/skólann
- Grunnskólaganga UMFÍ
- Ferðir t.d. að Reykjum og að Laugum í Sælingsdal
- Ýmislegt annað.....



Hreyfing – Skólar - Ferðapjónusta?

- <http://dagskra.ruv.is/sjonvarpid/4547283/2011/03/15/14/>
- Skólaleikar?
 - Milli skóla í Hafnarfirði
 - Skora á önnur bæjarfélög

Hefur þú góða hugmynd?



(Íþróttahúsið Strandgötu)

Dagleg hreyfing í grunnskólum?

Hreyfing er m.a. tengd:

- færri veikindadögum,
- betri einbeitingu og meiri afköstum,
- betri hegðun, minni truflunum,
- betra minni,
- betri skilum á heimavinnu,
- betri námsárangri, þó svo að hluta af almennum kennslustundum sé varið til hreyfingar.

(m.a. PA guidelines advisory committee, (2008); Sigfúsdóttir o.fl. (2007))

TAKK FYRIR

