



Ráðstefna um heilsueflandi skóla

Gildi hreyfingar í skólastarfi

Grand Hótel Reykjavík

2. september 2011

Gígja Gunnarsdóttir
Íþróttá- og heilsufræðingur BS, MPH
verkefnastjóri hreyfingar, Landlæknisembættinu

Er eitthvað að þessu?





Hreyfing, hvað er það?

Hreyfing er yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti, t.d. að ferðast á milli staða gangandi eða á hjóli, heimilisstörf, garðvinnu, ýmiss konar leiki, íþróttir og aðra skipulagða þjálfun.

Hreyfing er oft skilgreind út frá fjórum meginþáttum:

tíma (hve lengi) → **minnst 30/60 mín**
ákefð (hve erfitt) → **miðlungs erfið/erfið**
tíðni (hve oft) → **daglega**
tegund (hvernig hreyfing)





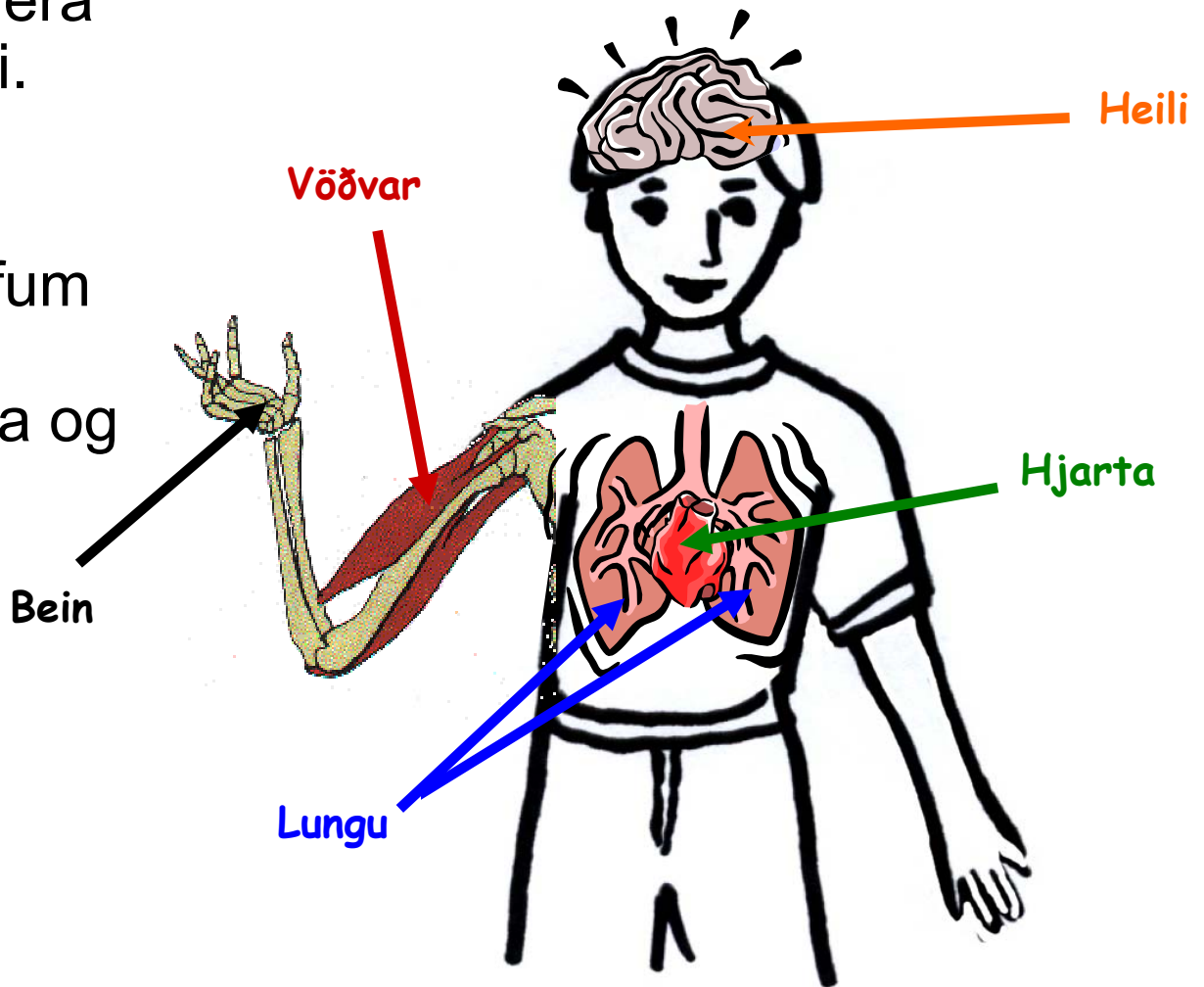
→ **hver og einn getur fundið sína leið**





Af hverju dagleg hreyfing?

- Maðurinn er lífvera af holdi og blóði.
- Til að hægja á hrörnun og/eða byggja upp þurfum við að reyna reglulega líkama og huga.
- Útrás fyrir náttúrulega hreyfipörf.





Kannast einhver við þetta?





Rannsóknir staðfesta fjölpætt gildi hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan allt lífið

Börn og ungt fólk

- Betra þol og vöðvastyrkur
- Betri beinheilsa
- Stuðlar að heilsusamlegri holdafari
- Minni einkenni þunglyndis

Fullorðnir og roskið fólk

- Minni hætta á ótímabærum dauða
- Minni hætta á kransæðasjúkdómum, heilablóðfalli og háprýstingi
- Minni hætta á sykursýki af tegund 2
- Stuðlar að heilsusamlegri holdafari
- Minni hætta á blóðfitubrenslun
- Minni hætta á sumum krabbameinum t.d. ristilkrabbameini og brjóstakrabbameini
- Betra þol og vöðvastyrkur
- Betri færni, vitsmunaleg geta og minni hætta á föllum og mjaðmabrotum hjá rosknunarfólki
- Aukin beinþéttni
- Minni einkenni þunglyndis
- Betri svefn



↑ ár

↑ líf við árin

Exercise!



*The Poor Man's
Plastic Surgery!*

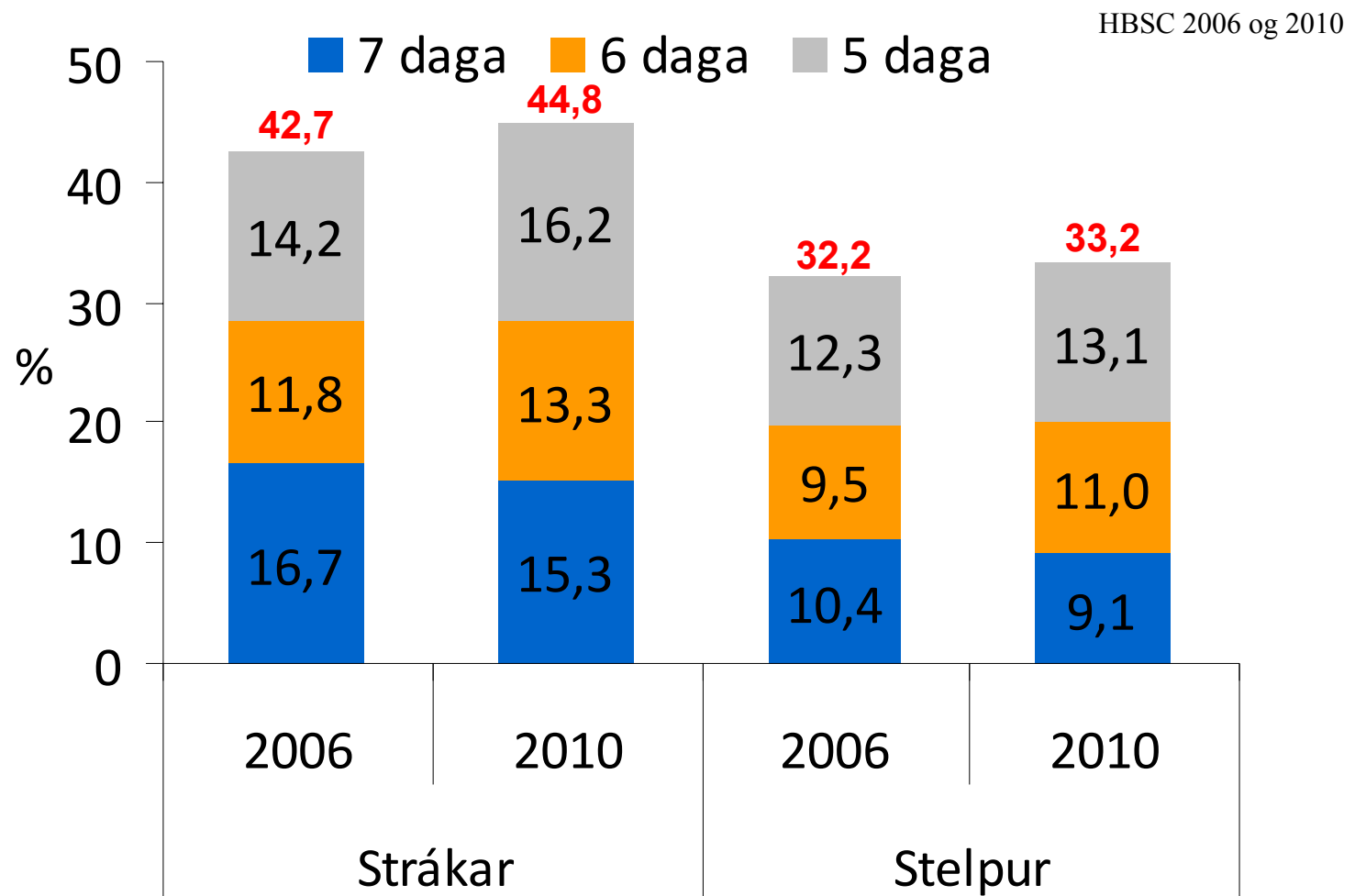


Hreyfing barna og unglunga

- Vel þekkt út frá niðurstöðum íslenskra sem erlendra rannsókna að hreyfing minnkar alla jafna með hækkandi aldri, stúlkur hreyfa sig minna en drengir og þær stunda síður erfiða hreyfingu.



Hlutfall (%) nemenda í 10. bekk sem sögðust stunda líkamlega hreyfingu í 60 mínútur í 5, 6 og 7 daga undangenginnar viku.





Hreyfing framhaldsskólanema

- Hreyfing minnkar töluvert við vistaskiptin úr grunnskóla yfir í framhaldsskóla.

(Hrefna Þ. Hákonardóttir og Jóna G. Arthúrsdóttir, 2008. Lokaverkefni við HÍ.)

- 2/3 af 18 ára framhaldsskólanemum uppfylla ekki ráðleggingar um hreyfingu.

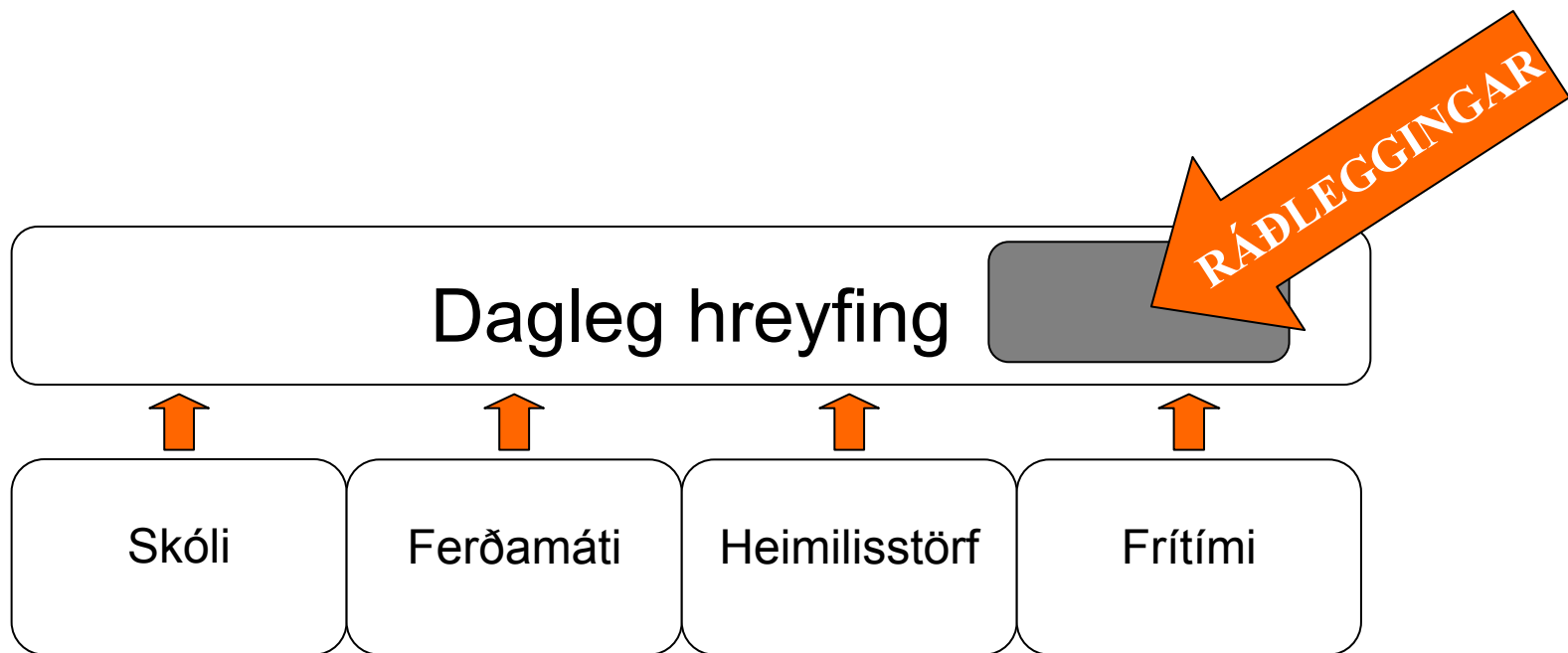
(Erlingur B. Richardsson, nýlegar niðurstöður úr HLÍF)

- Um 18,5% stelpna og 17,5% stráka á höfuðborgarsvæðinu stunda íþróttir eða aðra líkamsrækt nær aldrei eða sjaldnar en 1x í viku.

(Ungt fólk 2010, Rannsóknir og greining)



Dagleg hreyfing, hvar liggja tækifærin?





Af hverju dagleg hreyfing í grunnskólum?

„Í öllu skólastarfi **skal stuðla að heilbrigðum lífsháttum** og taka mið af persónugerð, þroska, hæfileikum, getu og áhugasviðum hvers og eins.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

„Innan rammans hafa verið þróaðir sex grunnþættir sem mynda kjarna menntastefnunnar. Þeir varða starfshætti, inntak og umhverfi náms á öllum skólastigum og skapa mikilvæga samfellu í íslensku skólakerfi. Þessir grunnþættir eru læsi, sjálfbærni, **heilbrigði og velferð**, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun.“

Aðalnámskrá grunnskóla 2011, úr inngangi



Af hverju dagleg hreyfing í grunnskólum?

Auk þess ávinnings, sem þegar hefur verið nefndur, er hreyfing nemenda 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.

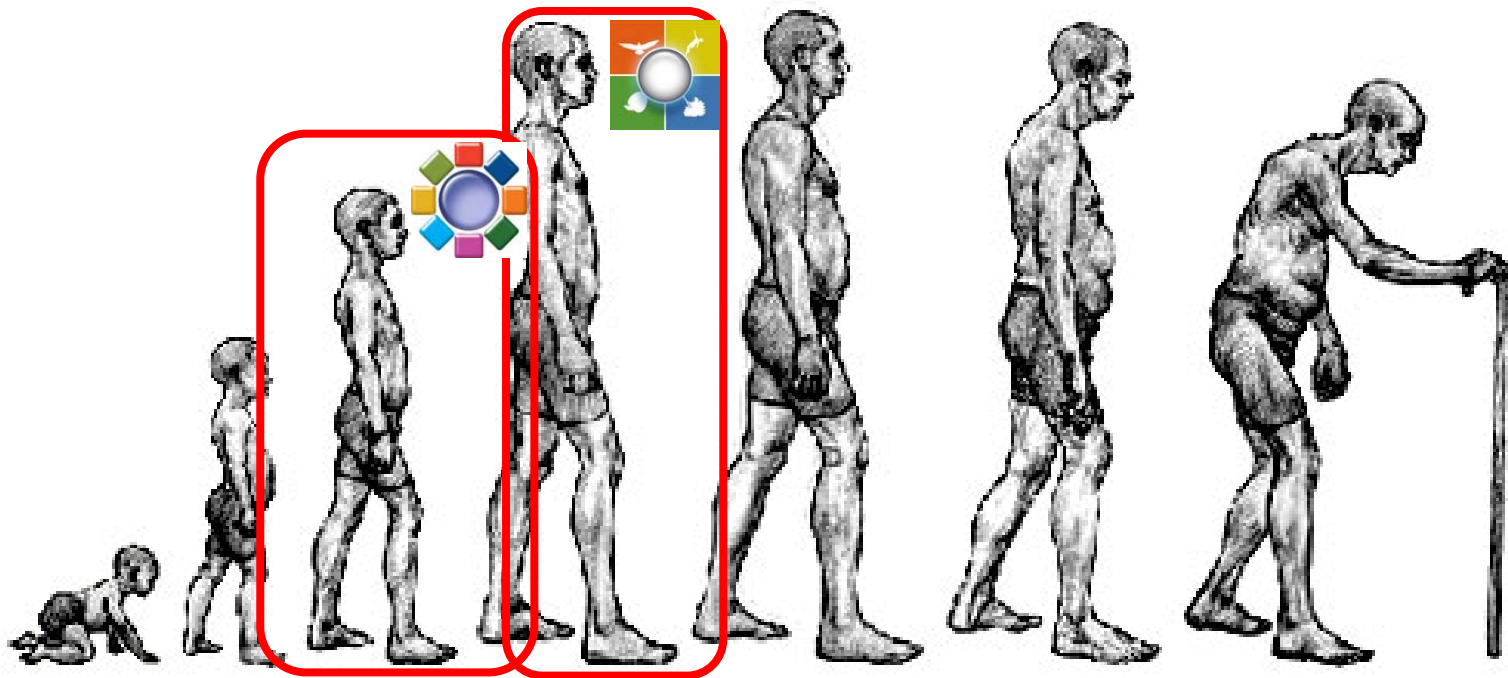
(PA guidelines advisory committee, (2008); Sigfúsdóttir o.fl. (2007); Active living research, 2009 o.fl.)



⇒ **Markmið á sviði heilbrigðis- og menntamála fara afar vel saman!**



Aukin hreyfing, hvernig?



Einstaklingar öðlist þekkingu, viðhorf og færni
+ **Aðstæður** hvetji til hreyfingar

Aðstæður til daglegrar hreyfingar í tengslum við skólastarf

Unnt er að auka daglega hreyfingu í tengslum við skólastarf m.a. með því að:

- * hreyfing nemenda og starfsfólks sé liður í heilðrænni stefnu og aðgerðaáætlun um heilsueflingu í skólanum.
- * styrkja stöðu starfsfólks gagnvart eigin hreyfingu og hreyfingu nemenda.
- * stuðla að virkum ferðamáta,
- * efla námsgreinina skólaíþróttir
 - * samþætta hreyfingu við aðrar kennslustundir inni sem úti ,
- * stuðla að því að nemendur hreyfi sig í frímínútum í stað þess að sitja kyrrir,
- * gott samstarf við nærsamfélagið s.s. sveitarfélag, íþróttafélög og aðra sem hafa áhrif á hreyfingu með einum eða öðrum hætti.



Dagleg hreyfing nemenda og starfsfólks



Ávinningur fyrir einstaklinga og skólastarf

Dæmi:

- * heilsa og líðan
- * einbeiting
- * agastjórnun,
- * námsárangur,
- * veikindafjarvistir

Ávinningur fyrir samfélagið

Dæmi:

- * fleiri virkir og öflugir samfélagsþ.
- (meiri tekjur).**
- * Sparnaður (**minni kostnaður**).



Með vottorð í leikfimi skoða ég bæinn minn ...

- Oft þeir sem þurfa ekki síst á náminu að halda.
- Endurspeglar viðhorf skólans til námsgreinarinnar.
- Öflugt íþróttafólk eru mikilvægar fyrirmyndir og þurfa eins og aðrir að öðlast færni til að skipuleggja eigin hreyfingu í framtíðinni.



Íhlutunarrannsóknin lífsstíll 7 og 9 ára

- Tveggja ára íhlutun í 3 grunnskólum í Reykjavík árin 2006 – 2008.
- Hreyfing og þrek 9 ára minna árið 2008 en 2003.
- Aukin hreyfing á skólatíma en lítil áhrif á þrek, holdafar og hreyfingu utan skóla.

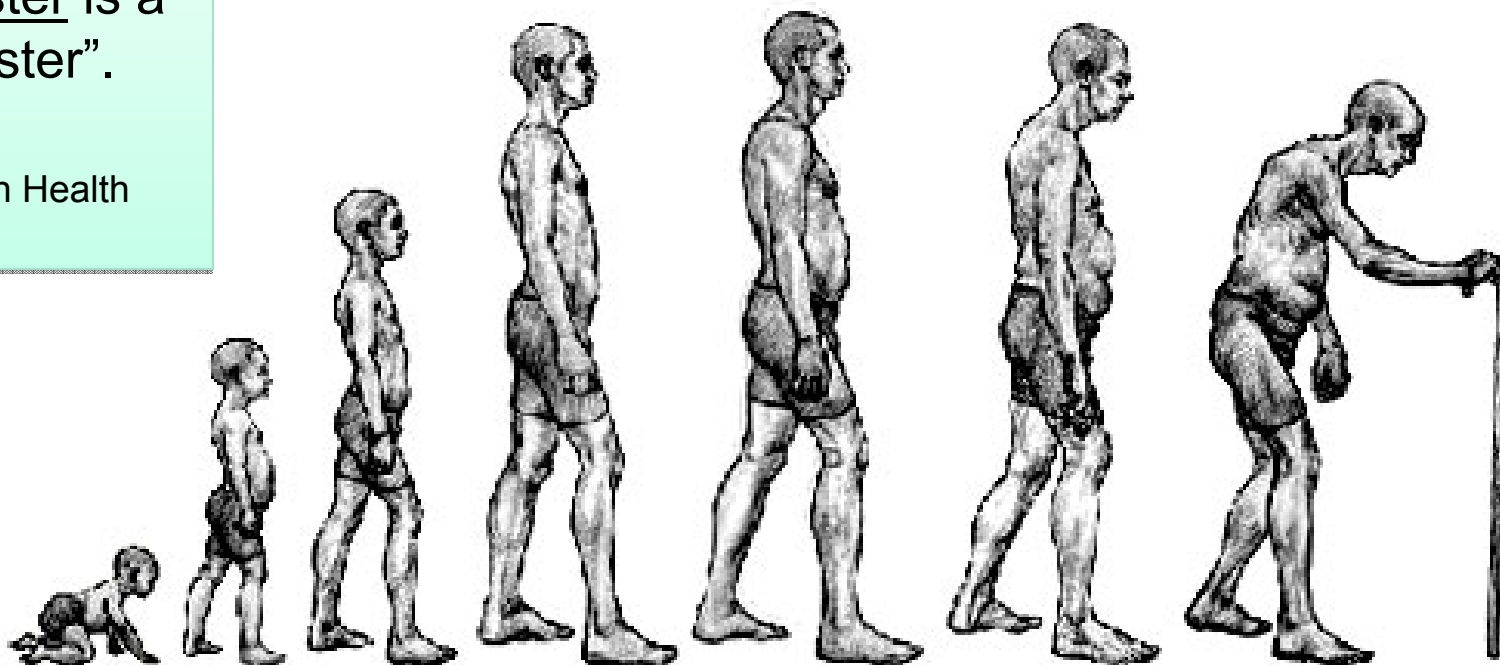
(Sjá m.a. doktorsverkefni Kristján Þ. Magnússon, 2011 og <http://vefsetur.hi.is/lifsstill/>)



Um þetta snýst málið ...

„ ... governments recognize that every minister is a health minister”.

(WHO European Health Report 2009)



... að sem flestir eigi kost á sem bestum lífsgæðum allt lífið.



Hreyfing er lykillinn að langlífi segir 95 ára íþróttagarpur

„Stefán Þorleifsson er 95 ára og enn í fullu fjöri. Hann spilar golf, fer á skíði, dansar, syndir, gengur og stundar leikfimi af fullum krafti. Íþróttunum þakkar hann langlífi sitt og er enn jafn ástfanginn af konunni sinni og hann var þegar þau kynntust. Fyrir 20 árum fluttu þau hjónin á elliheimili en héldu aftur heim í gamla húsið sitt nokkrum árum seinna og búa þar enn.“

