



MOVE AROUND THE WORLD





MOVE AROUND THE WORLD

INTRODUKTION

Att starta ett program för att inspirera till rörelseglädje på skolan kan bli ett stort och mycket viktigt steg till att förbättra elevernas hälsa och vanor. Studier visar att barn rör på sig alldeles för lite och att det bara är 1 av 5 som når upp i de dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Move Around the World är ett roligt och motiverande verktyg för att inspirera eleverna till att vara aktiva och för att logga all fysisk aktivitet som klassen gör tillsammans.

Aktiva barn mår och presterar bättre!

Fördelarna med en aktiv livsstil är många och så mycket mer än bara förbättrad hälsa.

Aktiva barn...

- Är starkare.
- Har mer energi.
- Är smartare.
- Har bättre självkänsla och självförtroende.
- Mår bättre.

Och i klassrummet så kommer du att se...

- Bättre koncentration och minne.
- Förbättrade skolresultat.
- Högre deltagande och teamwork.
- Förbättrad stresshantering och mindre ångest.

Move Around the World är också ett perfekt sätt att få in rörelse i det dagliga skolarbetet. Titta i Superkids aktivitetshäfte för idéer på träning, lekar och rörelsepåuser som klassen kan göra i klassrummet.





MOVE AROUND THE WORLD

Mål	<ul style="list-style-type: none">• Att få eleverna mer aktiva under skoltid.• Ge eleverna en förståelse om fördelarna med fysisk aktivitet och hälsosamma vanor.• Få in rörelse i det dagliga skolarbetet på ett roligt sätt.
Material	<ul style="list-style-type: none">• En världskarta eller en karta över ett område som klassen arbetar med.• Linjal• Markör (använd häftmassa så kartan kan användas igen nästa år)• Move Around the World Aktivitetslogg (Se nedan)
Förberedelser	<ol style="list-style-type: none">1. Introducera Move Around the World och prata med eleverna om fördelarna med fysisk aktivitet och hälsosamma vanor.2. Använd namnet "Move around the world" eller hitta på ett eget namn tillsammans med eleverna.
Regler	<ol style="list-style-type: none">1. Det krävs att klassen är aktiv tillsammans för att få flytta markören på kartan. Klassen får bestämma innan hur långt ni kan flytta markören per 10 min fysisk aktivitet. Detta beror såklart på kartan ni använder. 10 min = 1 cm på kartan är det många klasser som har.2. All fysisk aktivitet räknas så som; promenader, löpning, klassrumslekar eller träning, mm. Du kan hitta mängder av idéer på lekar i Superkids aktivitetshäfte.3. Skolans idrottslektioner räknas inte.4. Logga all fysisk aktivitet ni gör även om det bara är några minuter. Allt räknas!

Aktivitet

1. Bestäm tillsammans med klassen var på kartan ni ska påbörja resan. Det kan vara i ett land eller kontinent som ni läser om.
2. Ni bestämmer själva vilken håll ni vill resa. Beroende på klassens mål, så kan ni spendera mycket tid i ett land, försöka nå en viss kontinent eller försöka resa till så många länder ni kan. En kul idé som flera klasser har gjort är att försöka besöka elevernas födelseländer.
3. När ni når en ny plats, prata och lär er något nytt om denna plats. Du som lärare bestämmer såklart hur mycket ni vill lära er om just denna plats. Beroende på ämne i skolan så kan klassen få mycket intressant kunskap om platsen.
4. Logga all fysisk aktivitet klassen gör på aktivitetsloggen som följer med. Titta i Superkids aktivitetshäfte för idéer på träning, lekar och rörelsepauser som klassen kan göra i klassrummet.

Idéer:

1. Skapa en "Hälsohörna" i klassrummet där ni kan ha kartan, bilder och annat roligt som har att göra med fysisk aktivitet, mat och hälsa. Det är roligt att ha kartan synlig för klassen vilket gör att de vill vara involverade och vill vara aktiva.
2. Sätt upp en stor karta i någon korridor på skolan där alla klasser kan ha sin markör. Det är kul att se vad andra klasser gör.
3. Om möjlighet finns så kan eleverna använda stegräknare så ni kan logga steg istället för tid som de är aktiva.

