

# Lärarguide för mer aktiva elever

Bara 2 av 10 unga i Sverige når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet, enligt en studie från Generation Pep och Göteborgs universitet<sup>1</sup>. Samtidigt uppger var tredje ung att de vill röra på sig mer än vad de gör idag<sup>2</sup>.

Antalet svenskar på TikTok växer snabbt och plattformen är en integrerad del av många ungdomars liv. Vi ser många fina exempel på hur unga användare peppar, inspirerar och utmanar varandra och det är en rörelse som vi gemensamt vill uppmuntra för att säkerställa att TikTok fortsätter att spela en aktiv och långsiktig roll i att öka välmåendet hos alla unga svenskar – inte minst genom fysisk aktivitet.

Syftet med denna guide är att inspirera dig som lärare att integrera fysisk aktivitet i skoldagen, med stöd från Generation Peps kostnadsfria digitala skolverktyg som du kan läsa mer om på [www.pepskola.se](http://www.pepskola.se). Guiden ger dig också en introduktion till TikTok och hur du kan använda och inspireras av innehåll från plattformen, samt tipsar om vidare läsning kring mental hälsa och digital kunskap från några av våra partners.

Du kan vara säker på att många av dina elever använder TikTok regelbundet. Denna guide, skapad av Generation Pep och TikTok Nordics, förklarar hur plattformen fungerar och hur du som lärare kan använda den som en inspiration och ett verktyg i din undervisning.

1. <https://generationpep.se/media/2869/pep-rapporten-2021.pdf>

2. <https://www.bris.se/om-bris/press-och-opinion/pressmeddelanden/ny-rapport-om-barn-och-fysisk-aktivitet-barn-vill-rora-pa-sig-mer.-varfor-hindrar-vi-dem/>

# Om Generation Pep

Generation Pep är en icke-vinstdrivande organisation som arbetar för att alla barn och unga ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Generation Pep är en del av Kronprinsessparets stiftelse och arbetet leds av verksamhetschefen och tidigare elitidrottaren Carolina Klüft.

Organisationen har funnits sedan 2016 då den grundades genom ett initiativ av Kronprinsessparets stiftelse. Tillsammans med aktörer från alla delar av samhället, näringslivet, organisationer, myndigheter och enskilda individer vill Generation Pep säkerställa att alla unga, oavsett var de bor och vilka de är, är så hälsosamma som möjligt – vilket också är en del av FN:s barnkonvention.

Sedan 2018 har Generation Pep stöttat skolor i hur de kan integrera fysisk aktivitet och hälsosam mat i skoldagen. Idag är över 2000 skolor registrerade i "Pepskola", vårt kostnadsfria verktyg som hjälper skolor att arbeta systematiskt med hälsa och välmående i skolvardagen.

## Om TikTok

TikTok är en underhållningsplattform där du kan skapa och dela ögonblick från verkligheten, upptäcka världen omkring dig och ta del av innehåll som intresserar just dig – från boktips, matlagning, utbildning och pyssel till sport, musik och underhållning. Självklart finns det även en hel del lärare och idrottare på TikTok!

### Vem är TikTok till för?

Alla som är 13 år eller äldre kan registrera ett konto på TikTok. Vår gemenskap är bred och inkluderande, och det finns något att upptäcka för alla, oavsett vem du är.

### Se och skapa videos

När du öppnar appen hamnar du i "För dig"-flödet, som är en personligt anpassad upplevelse på TikTok. Detta videoflöde styrs av dina specifika intressen, vilket gör det lätt för dig att hitta videos och kreatörer som du gillar. Då och då visar vi dig dessutom något helt nytt i flödet, för att du ska kunna upptäcka nytt, spännande, innehåll på TikTok.

På TikTok kan du antingen ladda upp en sparad video eller filma en ny, upp till tre minuter lång. När du spelar in en ny video kan du bland annat dela upp den i olika segment, lägga på roliga filter och musik, sammanfoga den med en annan användares video – och mycket mer.

Hashtag-utmaningar, ofta kallade "challenges", är ett vanligt inslag på TikTok. De kan till exempel bestå av en dans eller en annan enkel övning kopplat till en populär sång. Kanske har du hört talas om "Jerusalem-utmaningen"? Snart hakar människor från hela världen på utmaningen och bjuder på sin egen tolkning, vilket skapar glädje och gemenskap för alla som deltar. När allt fler människor postar videos kring utmaningen skapas en trend.

# Trygghet online

Att känna sig trygg är en förutsättning för att man ska vilja och våga uttrycka sig och självklart ska ingen behöva utsättas för trakasserier eller mobbing online. Att säkerställa att våra användare är trygga hos oss är vår främsta prioritet. TikTok har [regler](#) för att säkerställa att plattformen är en positiv och säker miljö för alla. Samtidigt som vi utgår från att våra användare respekterar reglerna har vi också flera mekanismer, som artificiell intelligens och mänskliga moderatorer, för att säkerställa att så faktiskt är fallet. Dessutom kan alla användare rapportera innehåll som de upplever bryter mot våra regler och vi arbetar nära våra partners, inklusive MIND och Bris, för att ständigt hålla oss uppdaterade.

Det är samtidigt viktigt att prata om hur du och alla andra användare kan sätta egna gränser och skapa en gemenskap baserad på förtroende och tillit som möjliggör diskussioner även kring sådant som kan kännas svårt och utmanande. Du kan lära dig mer om detta på [Internetstiftelsen](#).

Ålder

**13**

och över

## Fokus på integritet och säkerhet

Alla användare kan på olika sätt begränsa synligheten och möjligheten att interagera på olika sätt. När det gäller de yngre användarna har vi på TikTok valt att begränsa tillgängligheten till olika funktioner. Till exempel är privata konton en grundinställning för användare i åldern 13-15 år och det går inte att ladda ned, skapa en duett med eller på annat sätt interagera med videos som dessa yngre användare skapar.

Användare i åldern 13-15 år kan inte heller skicka eller ta emot direktmeddelanden. Även användare mellan 16 och 17 har denna grundinställning, men det är för dem möjligt att öppna upp meddelandefunktionen. Dessutom kan ingen användare, oavsett ålder, skicka bilder eller videos i direktmeddelande till en annan användare. Alla våra användare har tillgång till omfattande verktyg för att hantera sina kommentarsfält och det går också att stänga av möjligheten till kommentarer helt. ***Du kan läsa mer i vårt [Säkerhetscenter](#).***

## Föräldrakontroll

Föräldrakontroll är ett verktyg som möjliggör för vårdnadshavare att hjälpa sina ungdomar till en säker upplevelse på TikTok. Verktöget länkar föräldrarnas TikTok-konto till ungdomens konto, vilket möjliggör för föräldern och ungdomen att tillsammans anpassa säkerhetsinställningarna baserat på deras individuella behov och önskemål. Verktöget innefattar en rad funktioner som exempelvis skärmtidshantering, begränsning eller avstängning av möjligheten till direktmeddelanden, begränsning av olika typer av innehåll som syns i "För dig"-flödet, inställning av kontot som privat eller publikt, hantering av vem som kan se videos som ungdomen "gillat" samt vem som kan kommentera.



# TikTok som ett verktyg i skolan

## Inspirera och bli inspirerad

Som lärare är du expert på att hitta kreativa sätt att engagera dina elever och att använda ungdomarnas kontext för att öka deras intresse för undervisningen. I allt högre utsträckning är den kontexten idag TikTok. Det finns mycket på plattformen att inspireras av, både som lärare och som elev. Här är några exempel på hur du kan använda TikTok som ett verktyg i skolan:

- **Öva på kärnbudskap.** Om du bara har 30 sekunder på dig att fånga din publik kring ett ämne, vilka delar av informationen skulle du då använda dig av och hur skulle du paketera den? Utmana dina elever att hitta kärnan i informationen och göra korta TikTok-inspirerade informationsvideos om en text eller bok de läst. Kanske kan du utmana dig själv att göra detsamma inför nästa lektion?
- **Hitta inspiration på #BookTok.** Visste du att både svenska och internationella boktopplistor allt oftare speglar vilka böcker som är trendiga under bok-hashtaggen #BookTok på TikTok? Det är både nya och gamla, kända och okända böcker som fångar användarnas intresse. Kanske kan du hitta nästa bokprojekt till svensklektionen här?
- **Räkna med TikTok.** Ta del av mattegemenskapen på TikTok via någon av de matematikrelaterade hashtagarna, för att inspireras kring exempelvis hur du kan gamifiera mattektionerna och engagera dina elever.
- **Bra skärmtid.** Vi är övertygade om att skärmtid kan vara något bra, så länge den används rätt. På TikTok hittar du massor av inspiration kring rörelseglädje, träning och sport. Kanske kan ni på nästa idrottslektion träna på koreografin till någon av de virala TikTok-danserna?
- **Omvänt klassrum.** Ett av de mest effektiva användningsområdena för TikTok i skolan är möjligheten till videos med läraren som eleverna kan se flera gånger. Många lärare använder TikTok som en del i modellen med omvänt klassrum, "flipped classroom", där läraren inför lektionen tar fram förklarande videos eller i detalj går igenom kommande uppgifter.
- **Känn rytmen.** Musiken är en stor del av vad TikTok är och plattformen har omdefinierat musikindustrin. Här hittar du allt från ABBA till nästa stora artist. Låt eleverna välja sin favorit bland de virala låtarna på TikTok att lära sig på nästa musiklektion.
- **Krydda hemkunskapen.** Några av de trender som startat på TikTok som fått störst genomslag utanför plattformen är mat- och matlagningstrender som exempelvis "TikTok-pasta". Varför inte låta eleverna välja nästa recept till hemkunskapen från TikTok?
- **TikTok är ingen vetenskap** – men vetenskapen finns på TikTok. När du väl startat ett konto på TikTok är plattformen enkel att få grepp om. Här finns mängder av pedagogiska videos som förklarar vetenskap, inklusive en uppsjö av kemi- och fysikexperiment.
- **Nätverka med andra lärare** - #LärarePåTikTok. TikTok är inte bara till för dina elever. Du som lärare kan dra nytta av kraften i TikTok genom att nätverka med och följa andra lärare, lära dig av dem och själv lära ut nya tillvägagångssätt och idéer att använda i klassrummet.
- **#LearnOnTikTok.** Det spelar ingen roll vilken kurs du utbildar i, det spelar ingen roll vilka intressen dina elever har – det finns ingen ände på kunskapen som delas på TikTok. Från hållbarhet, historia och ekonomi till dans, hundar och musik – det finns någonting för alla att lära sig mer om och bli inspirerad av. Vilken kunskap och inspiration kan du sprida?

# Öka rörelseglädjen

## I klassrummet och på TikTok – med Generation Pep

Barn och unga behöver vara fysiskt aktiva i genomsnitt 60 minuter varje dag, helst så aktiva att deras hjärtfrekvens går upp och de börjar svettas. Det behöver dock inte vara 60 minuter i följd, utan kan innefatta allt från promenad eller cykling till skolan och fotboll på rasten till dans eller hinderbana hemma. Det viktigaste är inte vad man gör, utan att unga är fysiskt aktiva på något sätt varje dag.

Idag får allt för få unga en tillräcklig dos daglig träning. Många studier visar att så få som två av tio unga får 60 minuter fysisk aktivitet per dag och att såväl unga som vuxna i genomsnitt tillbringar nio timmar av sin vakna tid stillasittande. Det finns många vinster av att äta hälsosamt och röra på sig mer. Visste du till exempel att:

- Fysisk aktivitet förbättrar koncentrationen
- Fysisk aktivitet ökar studieresultaten
- Träning gör oss gladare
- Hälsosam mat och fysisk aktivitet hjälper oss att bygga upp motståndskraft mot flera sjukdomar

Det finns många sätt att öka den dagliga aktiviteten, och därmed välmåendet, bland dina elever. På [www.pepskola.se](http://www.pepskola.se) har Generation Pep samlat inspiration, guider och lösningar – bland annat:

- **Inför "hjärnpauser" i ditt klassrum.** Genom att införa mikropauser med rörelse, 10-20 minuter varje dag, ökar dina elevers koncentration både direkt och långsiktigt. Uppmuntra dina elever att hoppa upp och ned på stället en kort stund eller kanske dansa till deras favoritsång på TikTok.
- **Inför "svara genom rörelse".** Låt dina elever svara på frågor genom att röra på sig, exempelvis genom att ställa sig upp när de räcker upp handen eller att de får gå fram till tavlan för att svara på frågan där. Gör rörelse till en del av lektionen, utan att skapa avbrott.
- **Inför utomhuslektioner.** Att vara utomhus möjliggör rörelse som kan vara svår att få till inomhus. Gå en tipspromenad eller använd objekt utomhus som matteproblem.
- **Inför "walk and talk".** Vissa lektioner är bäst lämpade att genomföras inomhus, men andra – till exempel mentorstid – kan med fördel genomföras utomhus medan ni promenerar.
- **Inför aktiva raster.** Studier visar att lärares engagemang kring och initiativ till aktiv lek på raster är bra för eleverna. Aktiv lek kan exempelvis bestå av dans, fotboll eller kull – med en lärare som medverkar i eller leder aktiviteten.

# Tips på vidare läsning

Inspirerade av den brittiska folkhälsomyndighetens "5 steg för mental hälsa" lanserade TikTok och den svenska organisationen Mind initiativet "5 steg framåt" i oktober 2021. Målet med initiativet är att öka mentalt och fysiskt välmående bland svenskar av alla åldrar. Mer information om initiativet och hur du kan bidra hittar du på TikTok!

Dessutom vill vi tipsa om följande matnyttig läsning:

- Fria lektioner i digital kompetens från Internetstiftelsen: <https://digitalalektioner.se/>
- Lärarguider från Mind: <https://mind.se/utbildningar/>
- Guider och utbildningar från Prins Carl Philips & Prinsessan Sofias Stiftelse: <https://prinsparetsstiftelse.se/projekt/>
- Skapa en hälsosam skola med Generation Pep: <https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-skola/>
- TikToks svenska säkerhetscenter, där du kan lära dig mer om vår syn på säkerhet, integritet och trygghet på TikTok samt våra verktyg och insatser för att motverka mobbning, öka vänlighet online och öka kroppspositivismen: <https://www.tiktok.com/safety/sv-se/>
- Interaktiv dramafilm om hjärnan, känslorna och din digitala balans: <https://detsynsinte.se/>

För att öka det psykiska välbefinnandet hos unga är det viktigt att rusta dem med kunskap för att förstå hur fysisk och psykisk hälsa hör ihop och påverkar varandra, med insikt och verktyg om hur det är möjligt att hantera situationer där livet skaver samt att ge unga möjlighet att prata om livet och hela dess innehåll, och med det, ge dem viktiga färdigheter när de i sin tur vill stötta andra. Som lärare är du en av de viktigaste personerna i många ungas liv. Läs mer på [MIND](#) om du vill ha vägledning i hur du pratar med unga om psykisk ohälsa.

## Välkommen till gemenskapen!

