



En fysiskt aktiv livsstil blir en del av skolans vardag

Skolan i rörelse-stödmaterial för att skapa en aktiv verksamhetskultur



Mot en fysiskt aktiv livsstil i skolans vardag

De finländska skolorna styrs nu allt starkare av skyldigheten att stöda lärandet och välbefinnandet i och med lagändringen – som en del av en målmedveten utveckling av skolans vardag och verksamhetskultur. Ändringen av lagen om grundläggande utbildning som godkändes våren 2025 gör en fysiskt aktiv livsstil till en del av undervisningens mål. Från och med augusti 2026 ska man inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen med stöd av lagen främja en fysiskt aktiv livsstil för barn och unga (lagen om grundläggande utbildning, 2 §, 2 mom.). Denna skyldighet är inte bara en administrativ förändring – den styr skolans verksamhetskultur mot en vardag där rörelse och läroglädje går hand i hand.

Motion är inte enbart en fråga om välmående utan också en förutsättning för lärande. Undersökningar och praktiska erfarenheter har visat att fysisk aktivitet under skoldagen stöder uppmärksamheten, arbetsron och inlärningsresultaten. Det stärker de exekutiva funktionerna, förbättrar koncentrationen och ökar de sociala färdigheterna. Aktivitet i sig skapar en positiv och trygg inlärningsmiljö som stöder elevernas övergripande välmående och lärande. När rörelse är en naturlig del av skoldagen skapas en grund för en fysiskt aktiv livsstil som bär en ända till vuxenlivet.

År 2026 har Skolan i rörelse gått denna väg redan i 16 år. Verksamheten har utvidgats från ett pilotförsök till att omfatta nästan hela landet: 94 procent av kommunerna och 96 procent av grundskoleeleverna deltar. Utvärderingen från Nationella centret för utbildningsutvärdering Karvi (2019) och Skolan i rörelse-projektets egna uppföljningsmaterial tyder på att Skolan i rörelse har förändrat skolornas kultur – man sitter mindre, aktiviteter har gjorts till en del av lektionerna och rasterna och skolvägarna är mer aktiva. Jämlikheten har stärkts och i synnerhet barn och unga som rör på sig lite har fått nya möjligheter att röra på sig. Skolan i rörelse-programmet har länge fungerat som expert- och utvecklingsaktör för att främja en fysiskt aktiv livsstil, och det stöder nu aktivt verkställandet av ändringen av lagen om grundläggande utbildning och läroplansgrunderna. Med hjälp av detta stödmaterial vill vi stöda det viktiga dagliga arbetet i varje skola för att främja elevernas välbefinnande. Materialet sammanställer

forskningsdata, god praxis och konkreta lösningar för att göra fysisk aktivitet till en del av inlärningsstrukturerna och skoldagens rytm. Byggandet av en fysiskt aktiv verksamhetskultur sker inte av sig självt – det kräver ledarskap, engagemang från hela skolgemenskapen och en gemensam förståelse av fysiska aktivitetens betydelse, målen och åtgärderna. Samtidigt måste man se till att varje barn och ung person har en jämlik rätt att delta. Möjligheterna att röra på sig tillhör alla, oberoende av bakgrund, funktionsförmåga eller tidigare motionshobby.

Genomförandet av en fysiskt aktiv livsstil ska följas upp, utvärderas och utvecklas. Vi upplever fördelarna, delar idéer och utvecklar dem tillsammans!

Jag hoppas att detta material styr, stöder, inspirerar och uppmuntrar varje skolgemenskap att ta nästa steg mot en mer aktiv skoldag.

**Ledande sakkunnig
Kirsi Naukkarinen,
Skolan i rörelse,
Utbildningsstyrelsen**





1 FÖRDELAR MED FYSISK AKTIVITET UNDER SKOLDAGEN

En fysiskt aktiv livsstil stöder elevernas lärande, välmående och trivsel i skolan. Denna guide är ett stöd för en fysiskt aktiv livsstil som en del av skolans vardag och inlärningsstrukturer. Målet är att skapa en verksamhetskultur där rörelse är en naturlig del av skoldagen – under lektionerna, rasterna, på skolvägen och i vardagens övriga strukturer.

Skolan i rörelse-verksamheten har redan genomförts i finländska skolor i över 16 år. Den har skapat mångsidiga sätt att röra på sig till en del av de dagliga rutinerna i skolornas verksamhetskulturer. Erfarenheterna visar att fysisk aktivitet under skoldagen främjar lärandet, arbetsron, delaktigheten och gemenskapen i hela skolgemenskapen.

Numera rör sig endast cirka en tredjedel av grundskoleeleverna enligt rekommendationerna. Antalet personer som rör på sig tillräckligt, med tanke på sin hälsa, minskar kraftigt när man går från yngre till äldre åldersgrupper och jämnas ut i vuxen ålder. Rörelse under skoldagen är särskilt viktigt för de elever som annars rör på sig lite – de kan få till och med hälften av sin dagliga rörelse från skolan. Skolorna har också en lagstadgad skyldighet att främja en fysiskt aktiv livsstil, och målet med denna guide är att tillhandahålla rekommendationer för

att utveckla skolans fysiska verksamhetskultur utifrån forskning, uppföljning och praktiska erfarenheter.

Undersökningar visar att fysisk aktivitet under skoldagen stöder lärandet på ett mångsidigt sätt. Rörelse förbättrar uppmärksamheten, arbetsminnet och de exekutiva funktionerna, vilket stärker inlärningsresultaten och ger arbetsro. Det ökar också de sociala färdigheterna och gemenskapen, vilket skapar en positiv och trygg inlärningsmiljö. Fysisk aktivitet har en övergripande inverkan på välbefinnandet – den förbättrar sömnkvaliteten, stöder regelbundna måltider och minskar stress. När rörelse är en naturlig del av lektionerna, rasterna och skolvägen når den alla elever och erbjuder en jämlik möjlighet att lära sig och må bra.

Ett långsiktigt mål för främjandet av en fysiskt aktiv livsstil är att de verksamhetsmodeller som man lärt sig som barn och ung ska följa en in i vuxenlivet. Det väsentliga här är att aktiviteten känns meningsfull. Dessutom ska verksamheten stöda nyttiga arbetssätt i vuxen ålder, såsom rytmisering, pauser samt mångsidiga arbetsställningar och -metoder. Att tänka på dessa faktorer som en del av skoldagen kan stödja både elevernas och lärarens välbefinnande.



2 EN FYSISKT AKTIV LIVSSTIL SOM EN DEL AV LAGEN OM GRUNDLÄGGANDE UTBILDNING

Främjandet av en fysiskt aktiv livsstil har lagts till som ett av målen för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen i lagen om grundläggande utbildning. Uppdateringarna grundar sig på det mål Finland i rörelse-programmet som ingår i regeringsprogrammet för statsminister Petteri Orpos regering om att lägga till främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i lagen om grundläggande utbildning (RP 212/2024), regeringens beslut 30.12.2024 samt lagen om ändring av lagen om grundläggande utbildning 23.5.2025 (245/2025). Till följd av detta har Utbildningsstyrelsen uppdaterat läroplansgrunderna för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen.

Syftet med att främja en fysiskt aktiv livsstil är att stärka barns och ungas fysiska aktivitet under och utanför förskole- och skoldagen, att främja deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt att stärka betydelsen av fysisk aktivitet, som en övergripande livskompetens. En fysiskt aktiv livsstil kan i praktiken till exempel innebära att man använder aktiverande undervisningsmetoder och främjar fysisk aktivitet när man förflyttar sig mellan platser under förskole- och skoldagen. För att stärka en fysiskt aktiv livsstil är det viktigt att skapa så jämlika möjligheter som möjligt till fysisk aktivitet i förskoleundervisningens och skolornas verksamhetskultur.

I läroplansgrunderna beskrivs vad målet att främja en fysiskt aktiv livsstil i lagen om grundläggande utbildning innebär i praktiken.

I läroplansgrunderna för den grundläggande utbildningen har man uppdaterat kapitel 3 och 4. Kapitel 3 har till exempel uppdaterats på flera ställen, så att det motsvarar ändringen av lagen om grundläggande utbildning. Verksamhetskulturens nya underkapitel 4.2.3 behandlar främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och i frågor som avgörs på lokal nivå (4.5) har man, som en egen punkt lagt till hur utbildningsanordnaren genomför främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och hur genomförandet följs upp, utvärderas och utvecklas.

Den nya bestämmelsen i lagen om grundläggande utbildning betonar, att ökad fysisk aktivitet i skolans vardag förutsätter ett effektivare och mer konsekvent samarbete mellan olika aktörer. Denna riktlinje stärker budskapet om att främjandet av en fysiskt aktiv livsstil är hela skolgemenskapens gemensamma uppgift. Främjandet av en fysiskt aktiv livsstil genomförs i skolan på en lokal nivå på ett sätt som upplevs, som ändamålsenligt i enlighet med målen och principerna i läroplansgrunderna. Ändringarna träder i kraft 1.8.2026. Utbildningsanordnarna ska uppdatera de lokala läroplanerna innan de träder i kraft.

4.2.3 FRÄMJANDE AV EN FYSISKT AKTIV LIVSSTIL

Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens. En fysiskt aktiv livsstil har en positiv inverkan på bland annat elevens förutsättningar att vara uppmärksam, att koncentrera sig och lära sig, elevens motoriska utveckling och på välbefinnandet som helhet. En fysiskt aktiv livsstil är även förknippad med psykiskt välbefinnande samt psykisk anpassningsförmåga och förmåga att klara av svårigheter och motgångar. Utöver effekterna för elevens hälsa och lärande utgör främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och elevernas upplevda delaktighet ett stöd för vardagen och skolgemenskapens verksamhetskultur.

En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika inlärningsmiljöer, mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid förflyttningar och under skolans gemensamma evenemang. En fysiskt aktiv livsstil ska även främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer. Vid planeringen av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och arrangemang i anknytning till detta ska man beakta barnets bästa samt elevernas jämlika rätt att delta och deras rätt till en trygg inlärningsmiljö. I främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den grundläggande utbildningen ingår samarbete med eleverna, hemmen och aktörer utanför skolan.

Utdrag ur andra uppdateringar av läroplanens delområden

3.1 Den grundläggande utbildningens uppdrag "Undervisningen ska främja delaktighet och en hållbar och **fysiskt aktiv livsstil** samt stödja elevernas utveckling till medlemmar i ett demokratiskt samhälle."

3.2 Nationella mål för undervisning och fostran "Därtill ska undervisningen främja en **fysiskt aktiv livsstil**."

3.3 Mångsidig kompetens som mål "...stödja utvecklingen som människa, främja kompetens som förutsätts för delaktighet i ett demokratiskt samhälle samt en hållbar och **fysiskt aktiv livsstil**."

K3 – Vardagskompetens "Eleverna ska under den grundläggande utbildningen lära känna och förstå vilka faktorer som inverkar positivt respektive negativt på välbefinnande, hälsa och en **fysiskt aktiv livsstil**..."

Kapitel 4.2. Principer för utvecklandet av verksamhetskulturen Målet är att skapa en verksamhetskultur som främjar undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande, lärande, delaktighet och lösningar som stöder skolengagemanget och förutsättningar för välbefinnande, och en hållbar och en **fysiskt aktiv livsstil**.

Kapitel 4.3 Lärmiljöer och arbetssätt – Lärmiljöer "...lärmiljöerna ska stödja elevernas individuella och gemensamma utveckling, lärande och kommunikation och främja en **fysiskt aktiv livsstil**."

Kapitel 4.5 Frågor som avgörs på lokal nivå "Hur utbildningsanordnaren genomför främjandet av en **fysiskt aktiv livsstil** och hur genomförandet följs upp, utvärderas och utvecklas."

3 BEDÖMNING AV NULÄGET SOM STÖD FÖR UTVECKLING, UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING AV VERKSAMHET SOM STÖDER EN FYSISKT AKTIV LIVSSTIL



Verkställandet av lagändringen består inte enbart av att uppdatera läroplanerna. Utbildningsanordnaren ska säkerställa att en fysiskt aktiv livsstil främjas i praktiken och att dess verkningar följs upp, utvärderas och utvecklas systematiskt.

Bedömningen av nuläget är ett elektroniskt verktyg som alla grundskolor kan utnyttja och använda för planering, utveckling och självutvärdering av skolans motionsinriktade verksamhetskultur. Den synliggör skolans styrkor och lyfter fram utvecklingspunkter som skolan kan satsa på för att utveckla verksamheten som stöder elevernas fysiska aktivitet och välbefinnande.

Bedömningen av nuläget omfattar sex delområden:

- **organisering av verksamheten**
- **undervisning**
- **delaktighet och deltagande**
- **raster**
- **skolresor och klubbverksamhet**
- **samarbete**

Varje delområde innehåller 5–8 påståenden som beskriver främjandet av fysisk aktivitet.

Vanligtvis görs bedömningen på våren, då resultaten kan utnyttjas i planeringen av följande läsårs verksamhet. En gemensam diskussion i samband med bedömningen är viktig, eftersom man med hjälp av den öppna diskussionen säkerställer att en fysisk aktiv verksamhetskultur är en gemensam sak för hela skolan. Det rekommenderas att bedömningen görs i ett multiprofessionellt team, varvid olika personalgrupper och elevers åsikter tas i beaktande. Diskussionen ökar också medvetenheten om vad främjandet av fysisk aktivitet i skolan kan innebära.

När bedömningen görs årligen i skolan kan man med hjälp av resultaten följa upp utvecklingen av verksamhet som stöder främjandet av fysisk aktivitet. Bedömningen gör det möjligt för olika aktörer, såsom skolans personal, rektorn, elevhälsan, elever och kommunala beslutsfattare, att fokusera på att främja motion ur deras eget perspektiv. På så sätt sammanlänkar bedömningen av nuläget skolgemenskapens och kommunens beslutsfattare i processens olika skeden för att utveckla skolornas fysiskt aktiva verksamhetskultur.

www.liikkuvakoulu.fi

4

ORGANISERING OCH LEDNING AV VERKSAMHETSKULTUREN

– en fysiskt aktiv livsstil börjar i vardagen

Verkställandet av lagändringen förutsätter att skolans verksamhetskultur utvecklas så att rörelse är en naturlig del av skoldagen. Att inkludera främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den lokala läroplanen och skolans lärsårsplan förtydligar målen och ansvaren, stöder uppkomsten av gemensamma verksamhetsätt och stärker verksamhetens planmässighet och kontinuitet.

Rektorn är en central ledare och möjliggörare. Rektorns uppgift är att säkerställa att målen, ansvaren och åtgärderna avtalas och antecknas tydligt i skolans handlingar, såsom i lärsårsplanen eller som en del av elevhälsoplanen.

Ett lyckat genomförande av verksamhet som främjar en fysiskt aktiv livsstil förutsätter tydlig planering och engagemang från hela skolgemenskapen. Med hjälp av uppföljningen och utvärderingen kan man identifiera styrkor, utvecklingsobjekt och säkerställa att målen uppnås. Utvecklingen är en kontinuerlig process som kräver ledningens engagemang, personalens deltagande och gemensam förståelse av motionens betydelse.

Med tanke på ledningen är det viktigt att bland annat tänka på

- **Organisering och strukturer:** Skapa förutsättningar för en fysiskt aktiv verksamhetskultur. Detta innebär till exempel att man granskar skoldagens strukturer, utnyttjar lektioner, raster och förflyttningar samt anpassar inlärningsmiljöerna så att de stöder fysisk aktivitet.
- **Ökad kompetens:** Verkställandet av lagändringen förutsätter också att man fäster uppmärksamhet vid personalens kompetens. Utbildningsanordnaren ansvarar för att se till att lärarna har tillräckliga färdigheter för att främja en fysiskt aktiv livsstil. Rektorn stöder detta arbete genom att skapa strukturer för gemensamt lärande och pedagogisk utveckling i skolan.
- **Stärkande av delaktigheten:** Säkerställande av att eleverna, personalen och vårdnadshavarna deltar i planeringen och genomförandet. Delaktighet ökar motivationen och engagemanget.
- **Uppföljning och utveckling:** Verksamheten genomförande ska följas upp, utvärderas och utvecklas systematiskt. Bedömning av nuläget är ett konkret verktyg för detta.



Årsklockan hjälper med planeringen, genomförandet och uppföljningen. Årsklockan bör visa den dagliga praxisen, veckovisa rutiner och månatliga teman. Du hittar en färdig mall för årsklockan på webbplatsen liikkuvakoulu.fi.

Främjandet av en fysiskt aktiv livsstil beskrivs i den lokala läroplanen i enlighet med läroplansgrunderna. Skolan drar dessutom upp riktlinjer för hur främjandet syns i den dagliga verksamheten och hur dess genomförande följs upp, utvärderas och utvecklas. Anteckningen i den lokala läroplanen och skolans läsårsplan stöder uppkomsten av gemensamma verksamhetssätt och verksamhetens kontinuitet.

Hela skolans personal spelar en central roll i att skapa en aktiv verksamhetskultur. Uppkomsten av gemensamma verksamhetssätt förutsätter att alla arbetstagare kan delta i planeringen och utvecklingen.

Teamet som styr den praktiska verksamheten har en nyckelroll i organiseringen av verksamheten. Teamets uppgifter och ansvar ska definieras tydligt och synliggöras för hela skolkommunen. Detta ökar transparensen, stöder den gemensamma förståelsen och stärker engagemanget i de gemensamma målen. Det är också bra att inkludera eleverna i utvecklingen av verksamheten.

Verksamhetens ledning och samordning förutsätter tydliga strukturer. Organiseringen av ansvarspersonernas arbete och eventuella ersättningar avtalas lokalt. Stödandet av personalens kompetens till exempel med hjälp av utbildningar och gemensamt utvecklingsarbete stöder uppbyggnaden av en aktiv verksamhetskultur.



FÖR REFLEKTION

- **Finns det ett team i vår skola som sammanträder regelbundet och som samordnar verksamheten som stöder en fysiskt aktiv livsstil?**
- **Finns det mångsidiga perspektiv och kompetenser i teamet?**
- **Vad är teamets mål och centrala uppgift?**
- **Hur följer teamet upp verksamheten och dess resultat?**
- **Används Bedömningen av nuläget årligen?**
- **Hurdant stöd får och behöver teamet av rektorn?**
- **Hur motiveras och marknadsförs verksamheten till skolans personal, elever och vårdnadshavare?**
- **Hur har verksamheten antecknats i läsårets handlingsplan?**
- **Hur stöds personalens kompetens?**

5

LÄRANDETS VARDAG – rytm i lektionerna

I och med ändringen av lagen om grundläggande utbildning är främjandet av en fysiskt aktiv livsstil en del av målen för undervisningen, vilket syns i vardagen som aktivering under lektionerna, pauser i stillasittandet och arbetssätt som stöder lärandet.

Pausgymnastik och fysisk aktivitet som integrerats i undervisningen stöder lärandet och förutsättningarna för lärandet. När den fysiska aktiviteten är en del av lektionerna når man alla elever. Lektionerna erbjuder också möjligheter att göra avbrott i stillasittandet. Aktiverande undervisningsmetoder, mångsidiga arbetsställningar och inläring i den närliggande naturen ökar piggheten, trivseln och lärandet.

Enligt forskningsdata stöder fysisk aktivitet lärandet på många sätt:

- har en positiv inverkan på inlärningsresultaten och informationsbehandlingen
- stärker de exekutiva funktionerna, såsom regleringen av beteende och reaktioner, uppmärksamheten och arbetsminnet
- stärker de sociala färdigheterna och växelverkan

- skapar en positiv och trygg inlärningsmiljö
- skapar bättre omständigheter för lärandet: förbättrar nattsömnens kvalitet och längd samt stöder en regelbunden måltidsrytm och hälsosam kost

Det kan ta tid att göra rörelse till en del av lektionerna och det kräver att läraren granskar och utvecklar sina egna undervisningssätt samt lär sig nya verksamhetsmodeller. Även eleverna kan behöva tid för att ta till sig förändringarna.

Det är bra att inkludera eleverna i utvecklingen av nya verksamhetsätt, till exempel genom att erbjuda alternativ och fråga hurdana pauser eller verksamhetsätt de skulle vilja pröva. Man kan börja med enkla lösningar, såsom färdig pausgymnastik, och så småningom framskrida mot att kombinera det akademiska innehållet med en aktiv undervisning.

Gemensamt överenskommen praxis på hela skolans nivå samt i den egna klassen tillsammans med eleverna, såsom tillstånd att röra sig under undervisningen och avbrott från stillasittandet särskilt under längre lektioner, stöder beaktandet av fysisk aktivitet som en del av lektionerna.



BRYT STILLASITTANDET MED AKTIVITET

Man kan öka rörelsen under lektionerna t.ex. genom pausgymnastik, stationsarbete, genom att integrera rörelse i det man lär sig eller genom att utnyttja teknologi.

Särskilt under långa lektioner är det bra att pausa stillasittandet på olika sätt som ökar rörelsen.

Det enklaste sättet att göra avbrott i stillasittandet och öka den fysiska aktiviteten under lektionerna är pausgymnastik. En motionspaus kan vara t.ex.

- hjärngymnastik
- en färdig video om pausgymnastik
- balansuppgift

Även förflyttningar från ett klassrum till ett annat eller mellan olika arbetsstationer kan fungera som små motionsstunder som gör avbrott i stillasittandet och stöder vakenhetstillståndet.

UTNYTTJA OLIKA LOKALER OCH MILJÖER

För att rörelse och aktivitet verkligen ska kunna rota sig som en del av lektionerna är det viktigt att utveckla strukturerna och miljöerna för lärandet.

Lokalerna och möblerna borde uppmuntra till att byta arbetsställning och möjliggöra rörlighet i klassrummet.

Även skolans övriga lokaler, såsom korridorer och gymnastiksalar samt närmiljön, erbjuder möjligheter till motion.

I bästa fall uppmuntrar lokalerna och möblerna till att byta arbetsställning och röra på sig i klassrummet.

SPEL OCH RÖRELSE

Aktiverande undervisning kan till exempel bestå av att repetera det man lärt sig genom att svara med olika rörelser, väcka intresse för ett nytt ämne med hjälp av drama eller en gemensam diskussion med hjälp av en åsiktslinje.

Genom att göra rörelse till en del av lektionerna kan man stöda elevernas emotionella och kognitiva engagemang i arbetet. För en del elever hjälper rörelse eleverna att lära sig, och att lära sig genom fysisk aktivitet kan hjälpa dem att intressera sig för ämnen som är mindre meningsfulla för dem själva.

PRÖVA AKTIVERANDE METODER SOM INNEHÅLLER FYSISK AKTIVITET

När man planerar lärandet bör man beakta rörelser som en del av de pedagogiska lösningarna och vardagspraxisen.

När fysisk aktivitet integreras i undervisningen är det bra att beakta elevernas olika motoriska färdighetsnivåer och eventuella svårigheter med det motoriska lärandet.



6

STRUKTURER OCH INLÄRNINGSMILJÖER

Det krävs även strukturell planmässighet för att främja fysisk aktivitet i skolorna. Ett ändamålsenligt utnyttjande av inlärningsmiljöer, möbler, gårdsområden och utrustning kan avsevärt öka barns och ungas dagliga aktivitet. Lokaler och redskap är inte bara fysiska resurser, utan de möjliggör och inspirerar till fysisk aktivitet.

Förflyttningar från ett klassrum till ett annat, raster och stunder utanför lektionerna erbjuder värdefulla möjligheter till fysisk aktivitet. När skolans lokaler har planerats på ett mångsidigt och flexibelt sätt stöder de spontan och planerad fysisk aktivitet. Till exempel möbler som går att flytta så att inlärningsmiljön blir aktiverande och gårdsområdenas mångsidighet uppmuntrar till aktiv lek och motion.

Skoldagens struktur – längre eller kortare raster?

Korta pauser på en kvart räcker inte alltid till för fysisk aktivitet, men genom att rytmisera lektionerna – till exempel genom att kombinera timmar eller övergå till 60 minuters lektioner – kan man skapa utrymme för längre raster. Man kan också tillbringa rasterna inne i skolan eller i närmiljön, och till exempel kan

gymnastiksalens användningsturer fördelas mellan olika klasser. Långa raster möjliggör också klubbverksamhet och temaraster, och det lönar sig att inkludera eleverna i planeringen av dem. Vid planeringen av rastaktiviteter är det viktigt att beakta elevernas olika intressen och erbjuda mångsidiga sätt att delta så att så många som möjligt hittar meningsfulla sätt att röra på sig. Skoldagens strukturella lösningar avgörs lokalt med beaktande av skolans och utbildningsanordnarens verksamhetsmiljö, resurser och elevernas behov

Eleverna som kamrathandledare

Rastverksamhet där eleverna fungerar som kamrathandledare ökar mängden fysisk aktivitet och delaktighet i skoldagen. Verksamhetens former och omfattning varierar mellan skolorna och kamrathandledarverksamheten är ett möjligt sätt att främja fysisk aktivitet och delaktigheten. Det är viktigt med stöd av den handledande läraren och en tydlig schemaläggning för att verksamheten ska lyckas. Verksamheten behöver inte ordnas varje rast eller alla dagar, och tidigare utbildade elever kan stöda nya handledare.

RASTVERKSAMHET I KANKAISTEN KOULU

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:05 – 10:30	GYMRÄST: POJKAR BIBLIOTEKSRÄST: ÅK 7 PRÄTRÄST	GYMRÄST: ÅK 7 BIBLIOTEKSRÄST: POJKAR UNGDOMSVÄSENDETS RÄST PINGISRÄST	GYMRÄST: ÅK 9 BIBLIOTEKSRÄST: ÅK 8 PRÄTRÄST	GYMRÄST: ÅK 8 BIBLIOTEKSRÄST: FLICKOR MOPEDRÄST PROBLEMRÄST	GYMRÄST: FLICKOR BIBLIOTEKSRÄST: ÅK 9 VILORÄST
11:15 – 11:50		UNGDOMSVÄSENDET I KORRIDOREN	HYVIS I ELEVKÄRENS RUM		
12:05 – 12:40		UNGDOMSVÄSENDET I KORRIDOREN	HYVIS I ELEVKÄRENS RUM		
13:25 – 13:45	BRÄDPELSRÄST	LÄSRÄST	BRÄDPELSRÄST	LÄSRÄST GÄRRÄST	BRÄDPELSRÄST

Utbudet under rasterna beror på årstiden

Raster utomhus med undantag av matrasterna

Chinsstång, boxningssäck, pingisbord i korridoren

Konstgräsplan utomhus, spelrink, träningsmaskiner, gungor, basketkorgar, utrustning för utomhusspel

HYVIS
= Välfärds- och sportcoach

bemöter eleverna ger motionsrådgivning, inspirerar till att delta i verksamheten, ordnar utmaningar i korridorerna osv.

Skolgården och redskap

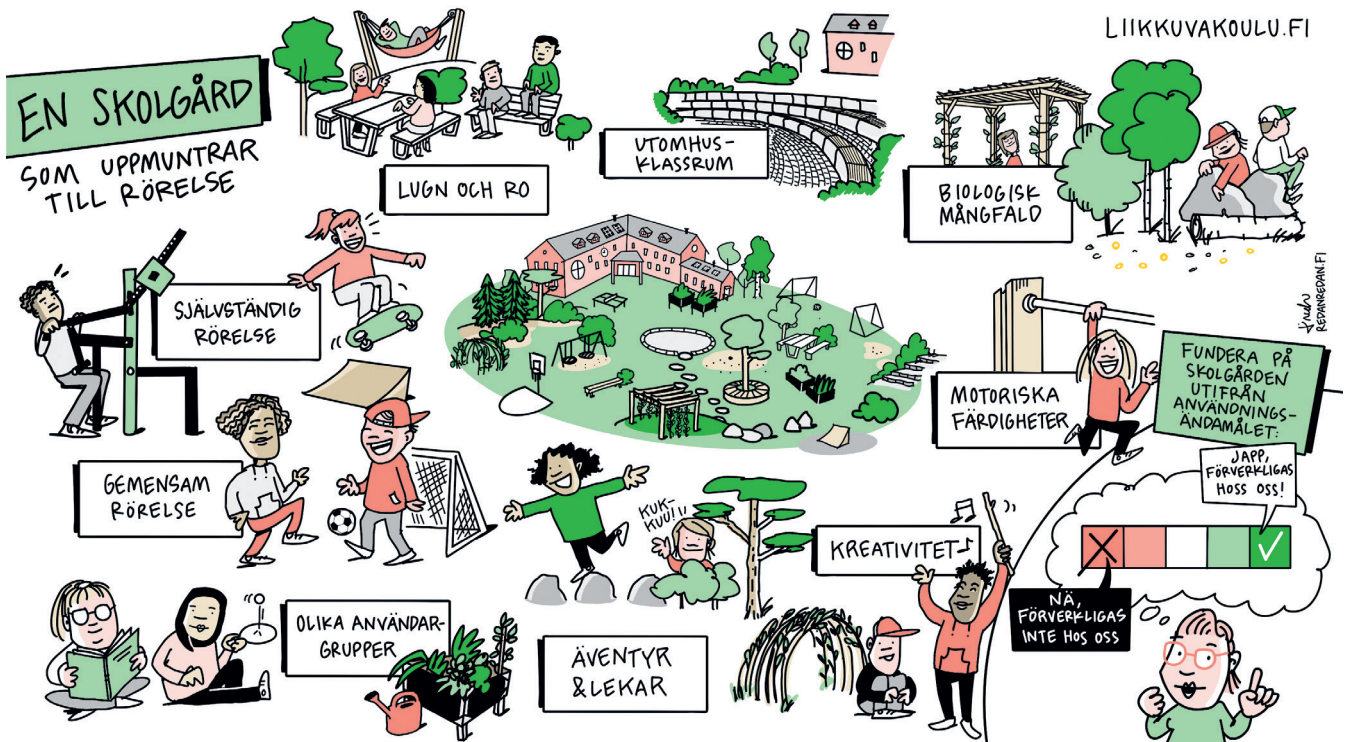
Omgivningen har en stor betydelse för att uppmuntra till fysisk aktivitet. Ju fler olika möjligheter gården erbjuder, desto mer sannolikt är det att man rör på sig där. Även en asfaltgård kan uppmuntra till fysisk aktivitet om det finns tillräckligt med aktiviteter och redskap. En naturgård lockar till motoriskt mångsidigare motion.

Redskap är ett bra sätt att öka mängden frivillig rörelse när det finns tillräckligt av dem och de är lättillgängliga. Man kan ge handledning i hur man tar hand om redskapen till exempel genom att grunda en redskapsutlåning som eleverna deltar i att driva. Variation i skolornas utrustning fås till exempel med ambulerande redskapsvagnar. Eleverna är de bästa experterna på hurdana redskap det lönar sig att skaffa till skolan. Det bör finnas en plan för att förnya olika redskap. Eleverna kan också delta i planeringen av skolgården i större utsträckning till exempel i samband med en ombyggnad av gården.



FÖR REFLEKTION

- Hålls det minst en 30 minuters rast i din skola?
- Går eleverna i regel ut på rasterna?
- Finns det tillräckligt med aktiviteter utomhus?
- Finns det tillräckligt med rastredskap?
- Har man kommit överens om spelregler för redskapens användning och underhåll?
- Har det reserverats pengar för att förnya slitna och trasiga redskap?
- Används gymnastiksalen under rasterna?
- Har eleverna utbildats till rasthandledare?
- Hur sköts övervakningen under rasterna i din skola?



Skolvägen är dagens första äventyr

Vägen till skolan är en betydande daglig motionsstund för många elever. Skolan har en viktig roll i att stödja skolresorna tillsammans med vårdnadshavarna.

En skolelev färdas cirka 400 gånger per år mellan skolan och hemmet, så skolvägens färd sätt har betydelse för den totala mängden fysisk aktivitet.

Aktivitet kan främjas till exempel genom temaveckor, evenemang, en trygg trafikmiljö samt trafik- och cyklingsfostran. Angöringstrafiken kan göras säkrare genom att minska mängden skjutsar med egen bil. Skolan kan erbjuda möjligheter att använda cykel, skateboard eller elsparkcykel även under skoldagen. Det ska finnas säkra och tillräckliga förvaringsutrymmen för färdmedel och hjälmar.

- **Trafik- och cyklingsfostran som en del av undervisningen:**
Övning av cyklingsfärdigheter och praktisk undervisning i att röra sig i trafiken hjälper eleverna att utvecklas till trygga och säkra skolresande. Skolresor kan behandlas som en del av miljöundervisningen, hälsokunskapen eller gymnastiken.
- **Samarbete med föräldrarna:**
Skolorna kan informera vårdnadshavarna om fördelarna med aktiv motion och uppmuntra dem att stödja barnens självständighet under skolresan. En minskad angöringstrafik gör skolans näromgivning säkrare och smidigare.
- **Cykelparkering med tak som möjliggör ramlåsning.**
- **Trygga och attraktiva rutter:**
Skolorna kan samarbeta med kommunen för att planera och förbättra trygga gång- och cykelleder.
- **Kampanjer och temadagar om fysisk aktivitet på skolvägen:**
Jippon, utmaningar och temadagar inspirerar till att pröva aktiva färd sätt. Mer information: www.fiksustikouluun.fi/svenska





Fysisk aktivitet som en del av klubb- och hobbyverksamheten

Klubbverksamhet är ett utmärkt sätt att öka andelen fysisk aktivitet under dagen, även koncentrerat till elever som bara rör på sig lite. När klubbverksamheten planeras är det viktigt att höra eleverna och särskilt beakta unga som rör på sig lite. I högstadiet stöder verksamhet med låg tröskel hobbyverksamheten och de sociala relationerna. Fungerande former kan vara frivilliga turer, försök på olika grenar och korta aktiviteter. Samarbetet med lokala aktörer möjliggör en mångsidig klubbverksamhet som motsvarar behoven.

Det lönar sig också att inkludera olika typer av fysisk aktivitet för skolelever i förmiddags- och eftermiddagsverksamheten, i skolornas klubbverksamhet samt i verksamheten enligt Finlandsmodellen för hobbyverksamhet. Det är viktigt att verksamheten är mångsidig och tillgänglig för så många barn och unga som möjligt.



FÖR REFLEKTION

- Uppmuntras eleverna att gå eller cykla till skolan året runt?
- Hur uppmuntras barn och unga att delta i klubbarna?
- Är barn och unga med och planera innehållet i klubb- eller hobbyverksamheten?
- Kan man genom att ändra på skoldagens struktur få ett större klubbutbud (klubbtime, lång rast, morgonklubbar, klubbar i samband med morgon- och eftermiddagsverksamhet)?
- Erbjuds det klubbar av olika längd: från några försök till klubbverksamhet som pågår hela läsåret?

7

DELAKTIGHET, GEMENSKAP OCH SAMARBETE

– Jämlik rätt att delta

Verksamhet som stöder en fysiskt aktiv livsstil bygger upp en inkluderande och gemenskaplig verksamhetskultur där eleverna och personalen tillsammans deltar som planerare och genomförare. Skolans personal skapar möjligheter och ramar för jämlikt deltagande. När eleverna och skolans personal får påverka verksamhetens planering och genomförande förbinder de sig också starkare till den. Detta ökar allas välbefinnande och stärker skolans sammanhållning.

Det är viktigt att erbjuda eleverna mångsidiga sätt att delta: att berätta sina åsikter, att ge dem roller i att ordna evenemang och alternativ till själva verksamheten. Ju äldre eleverna är, desto mer ansvar kan man ge dem. Stöd och uppmuntran från vuxna är dock viktigt för alla. Ofta är de största hindren för deltagande förknippade med skolans verksamhetskultur – därför spelar öppenhet och mod att försöka något nytt en avgörande roll. När elevernas åsikter utnyttjas beaktas barnets intresse i första hand, den jämlika rätten att delta samt en trygg och uppmuntrande skolmiljö.

Tänk även på personalens välmående och delaktighet

Personalens delaktighet stärks av att hela personalen uppmärksammas, att verksamheten stärker samhörigheten, möjligheten till öppen diskussion, att höra olika åsikter samt satsningar på personalens välbefinnande. Främjandet av personalens fysiska aktivitet och stöd för att orka i arbetet kan också vara en del av skolans verksamhet som stöder en fysiskt aktiv livsstil.



FÖR REFLEKTION

- Deltar eleverna aktivt i den fysiska aktiviteten under skoldagen?
- Hur planerar, ordnar och utvärderar eleverna verksamheten?
- På vilka sätt kan eleverna delta och hurdana roller har de?
- Hur planerar, ordnar och utvärderar personalen verksamheten?
- Hur samarbetar personalen och eleverna?
- Beaktas personer som motionerar för lite med tanke på sin hälsa som en egen målgrupp?
- Bedöms elevernas möjligheter att delta till exempel med tanke på jämlikhet, jäms-tälldhet, likabehandling och bakgrund med avseende på den fysiska aktiviteten?
- Har man tagit hänsyn till elever som behöver särskilt stöd för att röra på sig i verksamheten?
- Hur stöds personalens välbefinnande och fysiska aktivitet?



EXEMPEL

Vad tycker eleverna?

- Bedömning av nuläget för Skolan i rörelse
- Det finns ett gratis verktyg för elever i årskurs 5–9 som stöder elevernas deltagande och delaktighet.
- Eleverna kan bedöma sin egen fysiska aktivitet under skoldagen samt praxisen för fysisk aktivitet i sin egen skola. Skolan får veta vad eleverna tänker om verksamheten som främjar fysisk aktivitet samt om deras idéer för att genomföra verksamheten – det är viktigt att gå igenom resultaten med eleverna.

”Kanske det kunde finnas annat än betong på gården?”

”Det skulle vara en trevligt om varje klass fick en längre rast till exempel en gång i veckan”

”Kanske en del av lektionerna kunde hållas utomhus. Men oftast vill jag bara ha dem inomhus”

”Om jag skulle få vara med i planeringen”



liikkuvakoulu.fi/sv/vertyg

Kraft från samarbete

Sektorsövergripande samarbete är en viktig resurs för att lyckas med verksamhet som stöder en fysiskt aktiv livsstil. När olika aktörer deltar i gemensamma aktiviteter uppstår det en grund för verksamhetens kontinuitet och utveckling.

Samarbetet mellan lärarna skapar också resurser för att öka mängden fysisk aktivitet i skolans vardag. Kompanjonlärarskap kan också tillämpas för att öka mängden fysisk aktivitet under skoldagen. Man stärker sin kompetens när man utbyter idéer med kollegorna.

Studerandehälsovårdens roll har under den senaste tiden betonats särskilt i utvecklingen av kommunernas och skolornas Move!-processer. Utifrån Move!-resultaten är det möjligt att nå och identifiera barn och unga som rör på sig för lite med tanke på hälsan samt erbjuda stödåtgärder riktade till dem,

såsom inbjudningsklubbar eller möjlighet till motionsrådgivning. Samarbetet med hälsovårdarna spelar en nyckelroll.

I och med reformen av stödet för lärandet stöder skolornas strukturer elevernas övergripande välbefinnande bättre än tidigare. Samarbetet mellan de pedagogiska stödåtgärderna och elevhälsan skapar möjligheter att beakta även lösningar som stöder fysisk aktivitet som en del av skolans vardag.

Samarbetet mellan skolan och vårdnadshavarna är viktigt för att stöda en fysiskt aktiv livsstil. Till exempel erbjuder aktiva skolresor möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen där vårdnadshavarnas roll och uppmuntran är avgörande.

Lokala aktörer, såsom ungdomsföreningar, idrottsföreningar och företag, kan berika skolans fysiskt aktiva verksamhetskultur genom att erbjuda redskap, lokaler eller delta i evenemang och klubbverksamhet.



FÖR REFLEKTION

- Hur delar man erfarenheter, kompetens och material mellan personalen inom skolan?
- Hur har vårdnadshavarna informerats om Skolan i rörelse-verksamheten?
- Hur samarbetar man med vårdnadshavarna för att främja aktiva skolresor?
- Hur deltar elevhälsan i främjandet av fysisk aktivitet?
- Har man byggt en Move!-stig i kommunen för att nå dem som rör på sig lite?
- Samarbetar skolan med kommunens olika sektorer, till exempel tekniska sektorn och ungdomsväsendet?
- Hurdant är samarbetet med andra skolor och utomstående aktörer, såsom organisationer och företag?



Isoaho, K. & Summanen, A-M. 2019. Extern bedömning av programmet Skolan i rörelse under spetsprojektperioden 2015–2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:4.

Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Publikationer om motion och folkhälsa 336.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Utbildningsstyrelsen. Rapportit ja selvitykset 2018:1.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2025. (red.) Barns och ungas idrottsbeteende i Finland. Resultat av LIITU-undersökningen 2024. Statens idrottsråds publikationer 2025:1.

Kulmala, J., Leppä, H., Syväoja, H.J., Syväoja, H.M., Kämppi, K., Onatsu, T., Siekkinen,

K. & Rajala, K. (2026). Liikkumisen vaikutuksia hyvinvointiin ja koulutyöhön. Tutkimuskooste. Jyväskylä yrkeshögskola, Likes.

Kämppi, K., Moilanen, N., Rajala, K., Syväoja, H. & Vehviläinen, H. (2021). Yhdessä liikkuen, oppimista tukien. Ideoita Liikkuvan koulun toteutukseen. Publikationer om motion och folkhälsa 395.

Lehtonen, K., Hakamäki, M. & Moilanen, N. 2023. (red.) Uppföljningsrapport för spetsprojektfasen inom programmet Skolan i rörelse. Jyväskylä yrkeshögskola.

Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. 2021. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:50.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. I verket T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (red.) Liikuntapedagogiikka.

Utbildningsstyrelsens nyhet: Främjande av en fysiskt aktiv livsstil fogas till lagen om grundläggande utbildning. <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2025/framjande-av-en-fysiskt-aktiv-livsstil-fogas-till-lagen-om-grundlaggande-utbildning>

Utbildningsstyrelsens nyhet: Uppdaterade grunder för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen. <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2025/uppdaterade-grunder-forskoleundervisningen-och-den-grundlaggande-utbildningen-en>

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/tiedot>

Rajala, K. 2021. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Publikationer om motion och folkhälsa 387.

Rajala, K., Kämppi, K., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä. Likes.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Likes.



Läs vara material
www.liikkuvakoulu.fi

På Skolan i rörelse-webbplatsen finns en aktuell stödsida som stöd för guiden, som fördjupar de teman som lyfts fram i denna guide.

På webbplatsen hittar du praktiska exempel, verktyg och material för att utveckla skolans verksamhetskultur samt främja en fysiskt aktiv livsstil i enlighet med grunderna för läroplanen.

www.liikkuvakoulu.fi/liikunnallinenelamantapa

Likes
by jamk



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ