



Rörelserikedom

**Barnhälsodagar
10-11/5**

Wictor Fjellström, Idrottskonsulent
wictor.fjellstrom@rfsisu.se
073-508 60 66



Jämtland-Härjedalen

Rörelseförståelse

**Barnhälsodagar
10-11/5**

Wictor Fjellström, Idrottskonsulent
wictor.fjellstrom@rfsisu.se
073-508 60 66



Jämtland-Härjedalen

Physical literacy

**Barnhälsodagar
10-11/5**

Wictor Fjellström, Idrottskonsulent
wictor.fjellstrom@rfsisu.se
073-508 60 66



Jämtland-Härjedalen

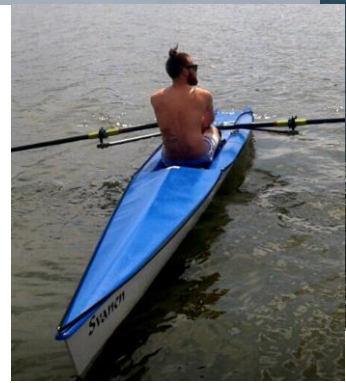
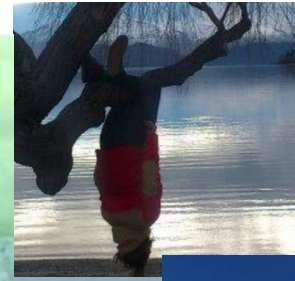
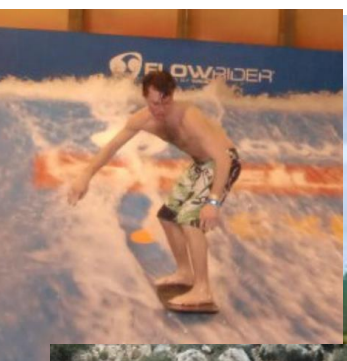
RISKFYLLD LEK

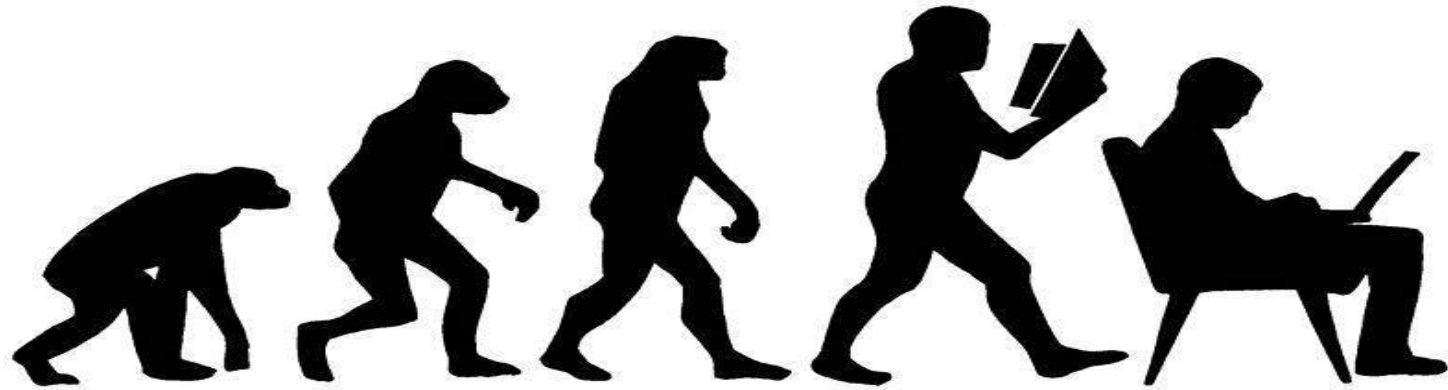
**Barnhälsodagar
10-11/5**

Wictor Fjellström, Idrottskonsulent
wictor.fjellstrom@rfsisu.se
073-508 60 66

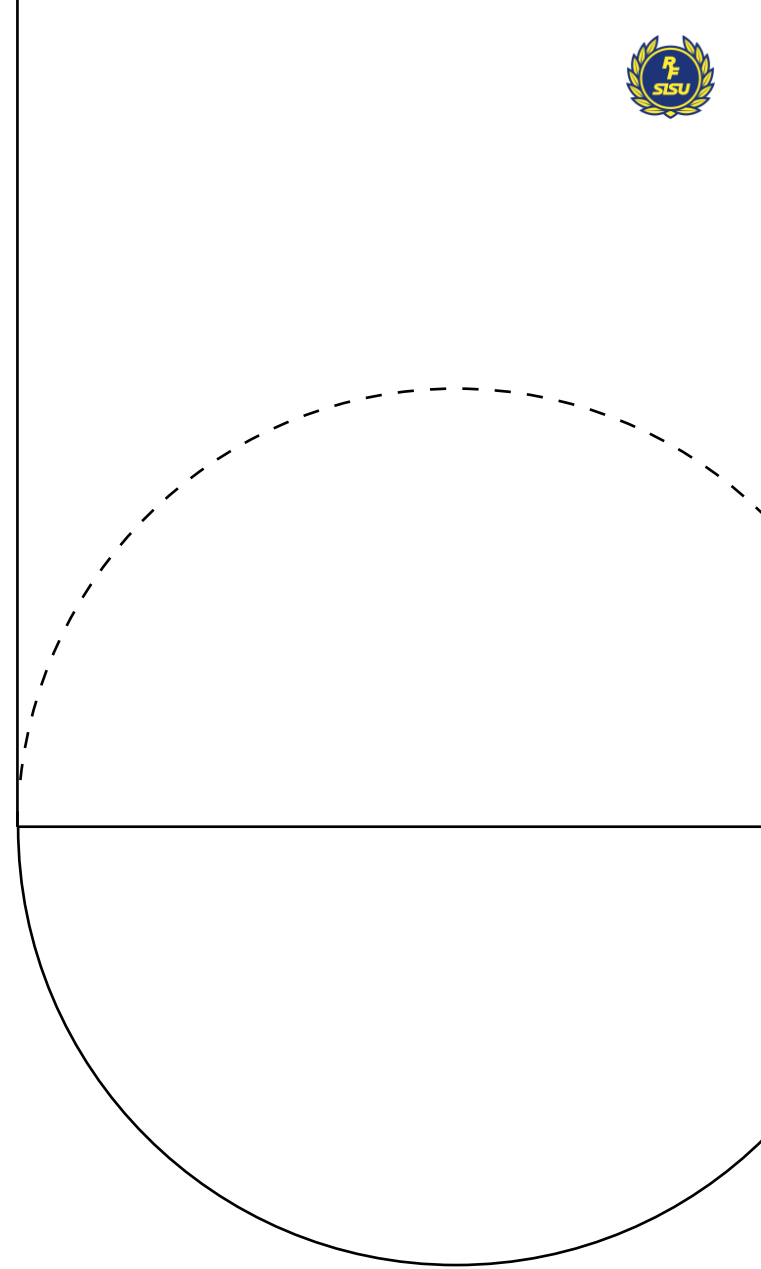


Jämtland-Härjedalen



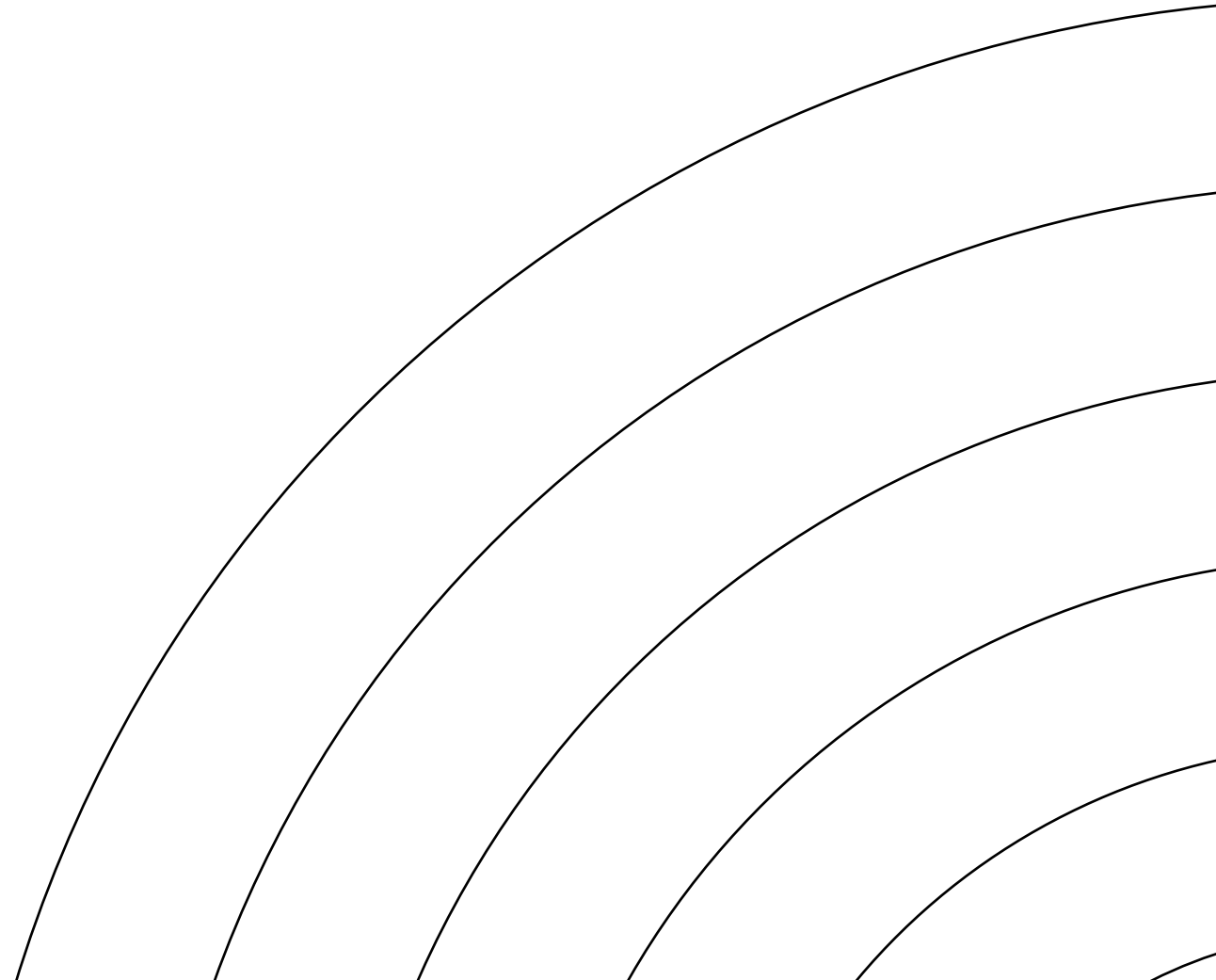


SAMHÄLLET



Agenda

- **Definitioner**
- Koncepten som nycklar
- Tips och nästa steg





Rörelseförståelse (Physical Literacy) handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse att värdera och ta ansvar för deltagande i fysisk aktivitet hela livet.

(Canada's Physical Literacy Consensus Statement, 2015, 2018)

PL

Rörelsekompetens

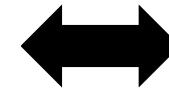
Självförtroende

Motivation

Aktivt deltagande



**Fysisk
aktivitet**

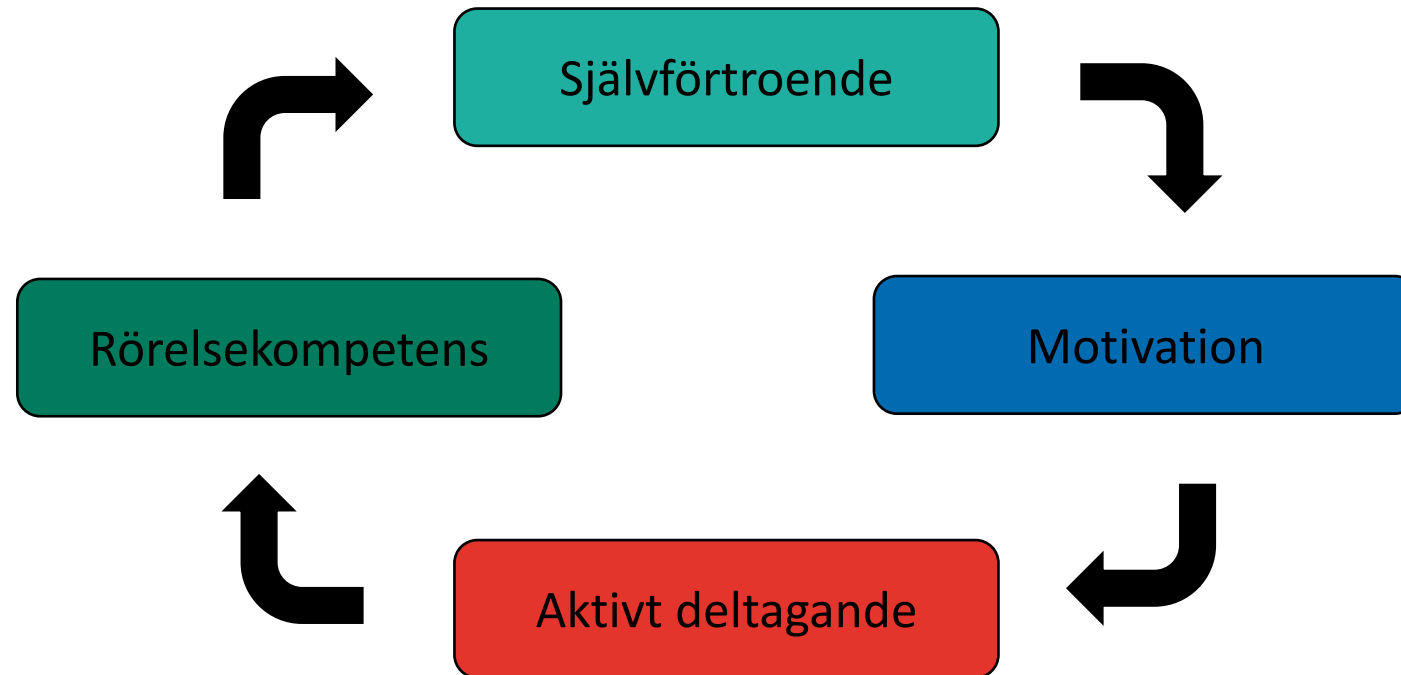


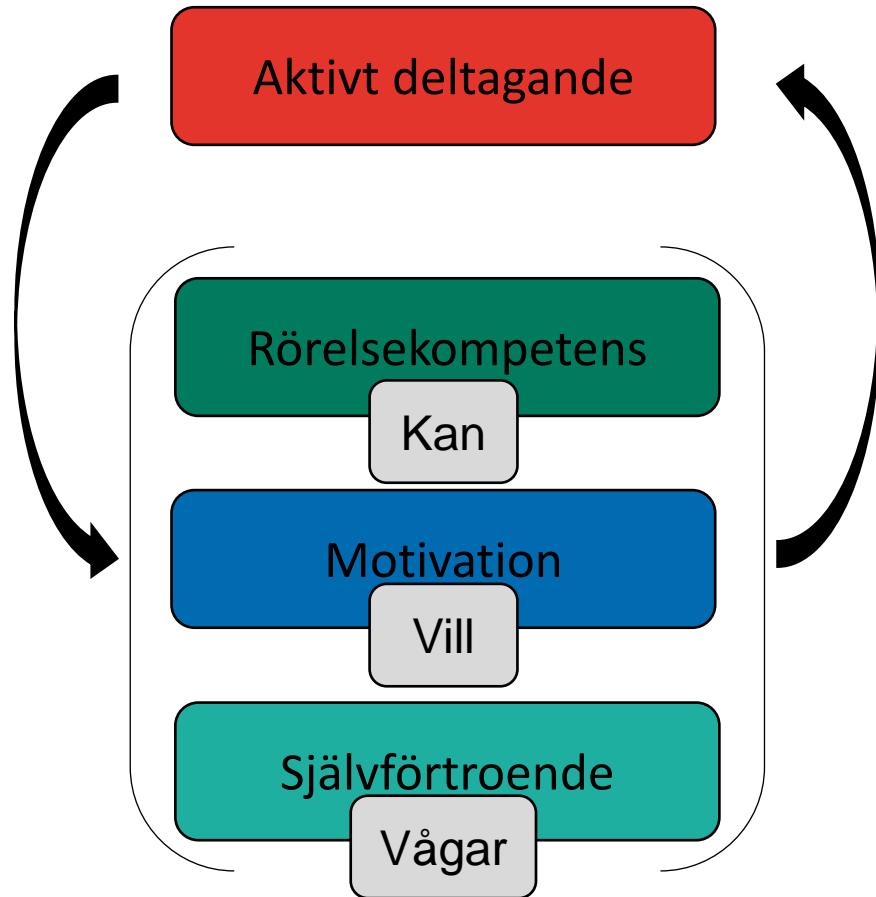
**Fysisk
hälsa**

**Mental
hälsa**

**Socialt
välbefinnande**

Motorn som driver fysisk aktivitet





- Olika rörelser i olika miljöer
- Ägandeskap och kreativitet – fler valmöjligheter och nivåer
- Fler aktiva samtidigt – minimera åskådareffekt och främja anonymitet
- Samarbete och sociala interaktioner

Fri och riskfylld lek

”Spännande och utmanande lek där människor utforskar, utan att helt veta utfallet, och som kan leda till fysisk skada”



(Sandseter, 2011)

**Tänk på ett minne som ni
upplevde en;**

***”spännande och utmanande
lek där ni utforskade, utan
att helt veta utfallet, och
som kunde leda till fysisk
skada”***

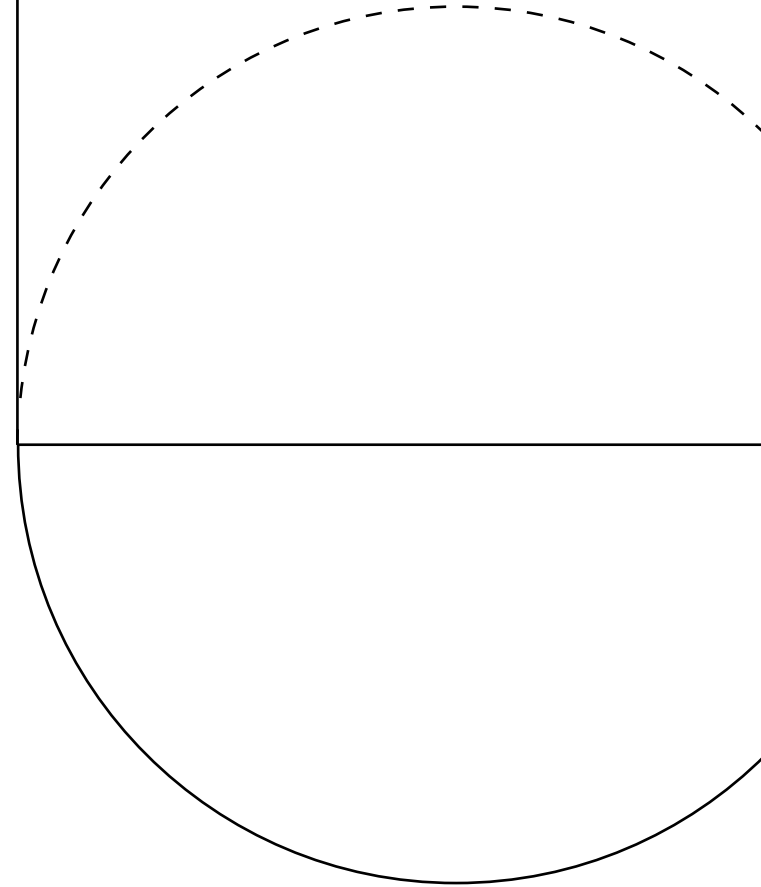


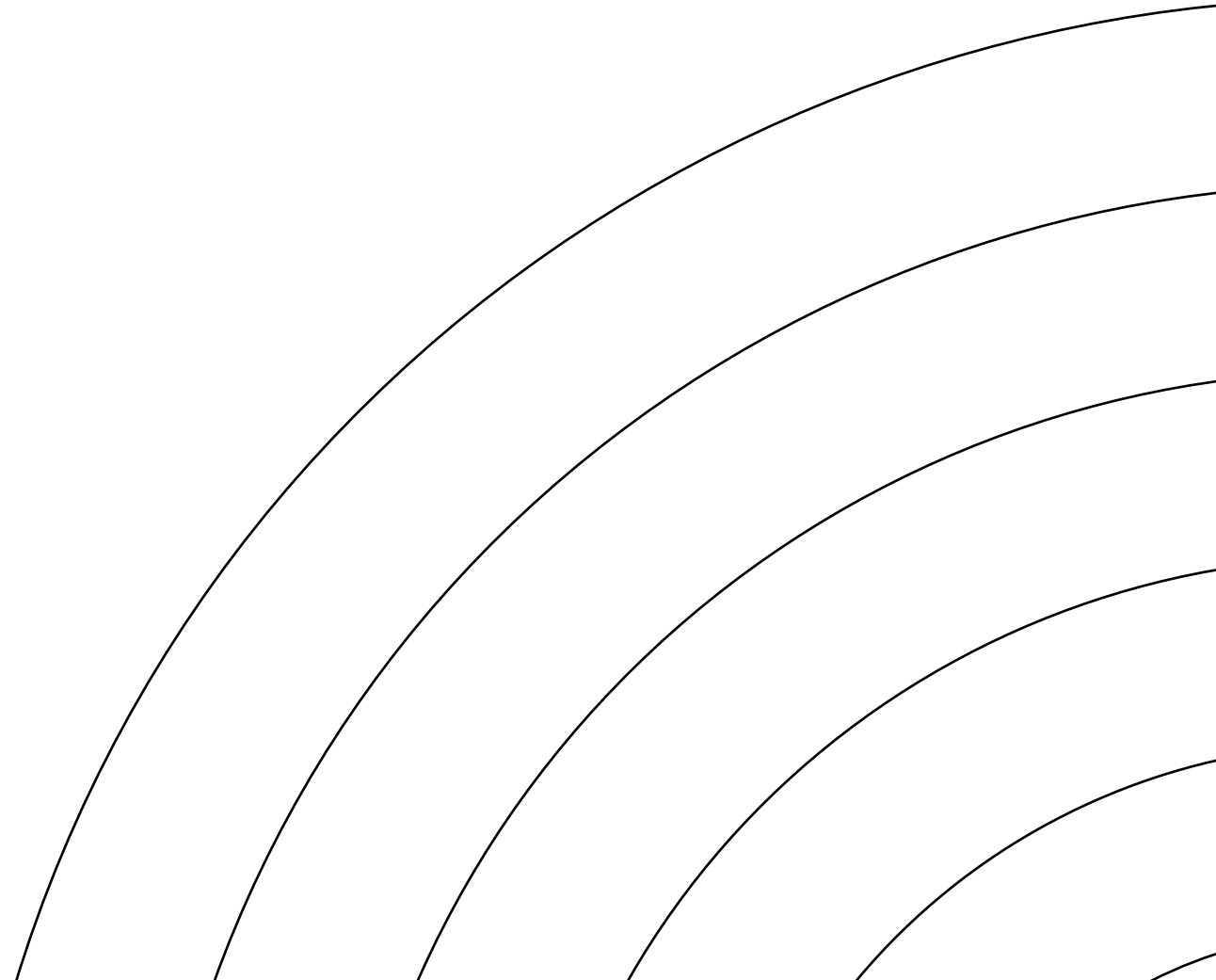
Table 1. Definitions of risky play used in the State of Play Survey.

Category	Risk	Examples
Great heights	Danger of injury from falling	Climbing, jumping, balancing, hanging, swinging
High speed	Uncontrolled speed and pace that may lead to collision	Swinging, sliding/sledging, or non-motorised vehicles
Adult tools	Potential for injury or wounds	Knives, saws, axes, drills, ropes
Dangerous elements	Risk of injury from falling into or from something	Trees, cliffs, water, fire
Rough and tumble	Children may harm each other	Play-fighting, wrestling, fencing with sticks
Disappear or get lost	Children are unsupervised, alone or lost	Roaming neighbourhood with friends or alone, exploring
Loose parts [†]	Danger of injury from sharp or heavy objects. Use of dirty objects	Tyres, sticks, timber, tarpaulins
Messy play [†]	Illness from unsanitary environments	Painting, play in mud, dirt, sand, water

Adapted from Sandseter et al. (2011), [†] Added to broaden the concept of risky play [57].

Agenda

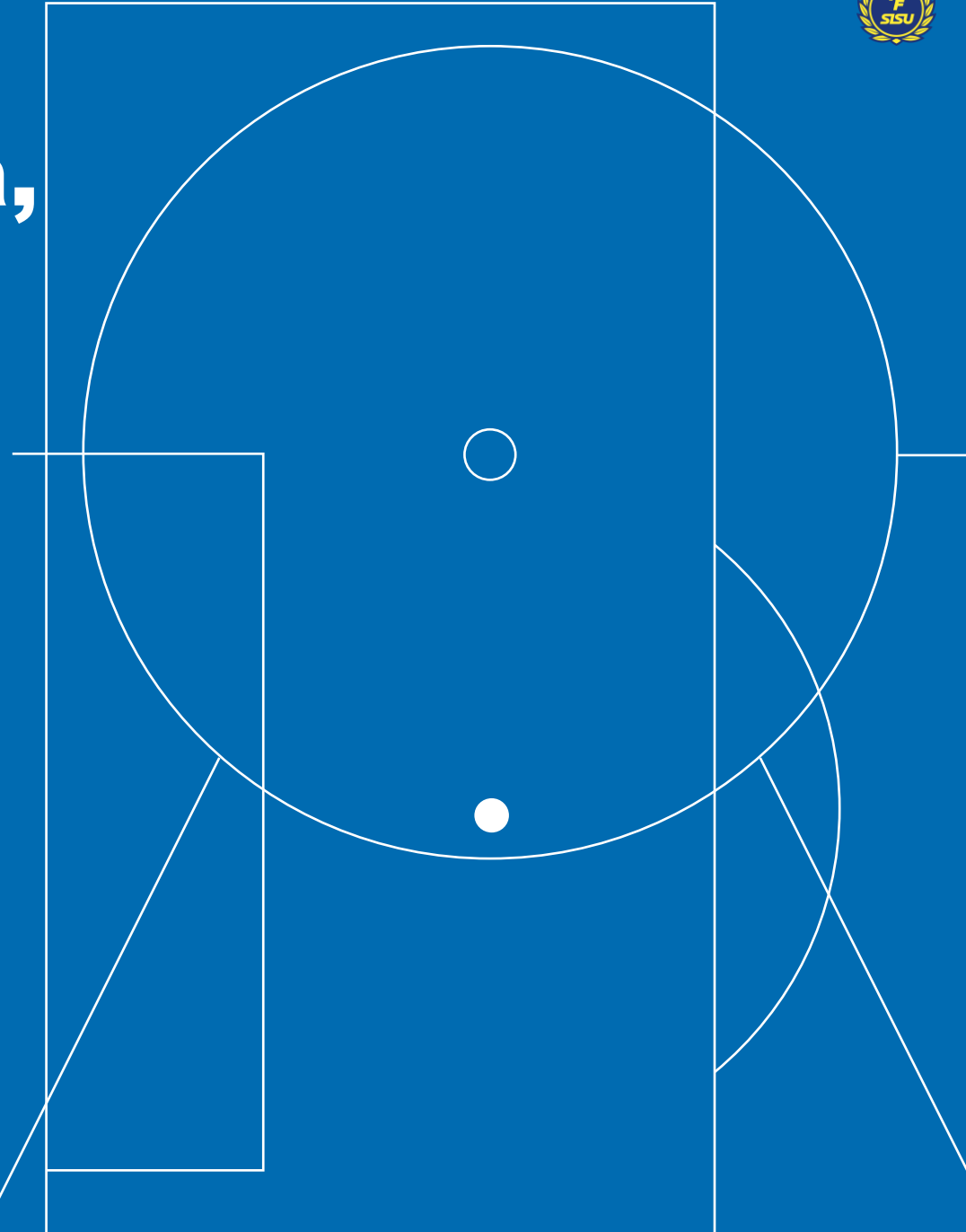
- Definitioner
- **Koncepten som nycklar**
- Tips och nästa steg



Att varra rörelserik är lika viktigt som att rekna, lässa och stava...

- ABC
- Ord
- Meningar
- Böcker
- 123
- Tal
- Ekvationer
- Differentialgeometri

- Böja, sträcka, rotera
- Motoriska program och sekvenser
- Lek, sport, rörelseaktivitet





Okej, lite djupare då...

Risk \neq farligt

Skillnad på så *säkert som möjligt* och så *säkert som nödvändigt*.

Risk för allvarlig skada /
chans till friskfaktorer

Riskfylld lek är en komplex fråga i dagens samhälle som handlar om balansgången mellan barnens säkerhet och den positiva utveckling som riskfylld lek ger

Okej, lite argument då...

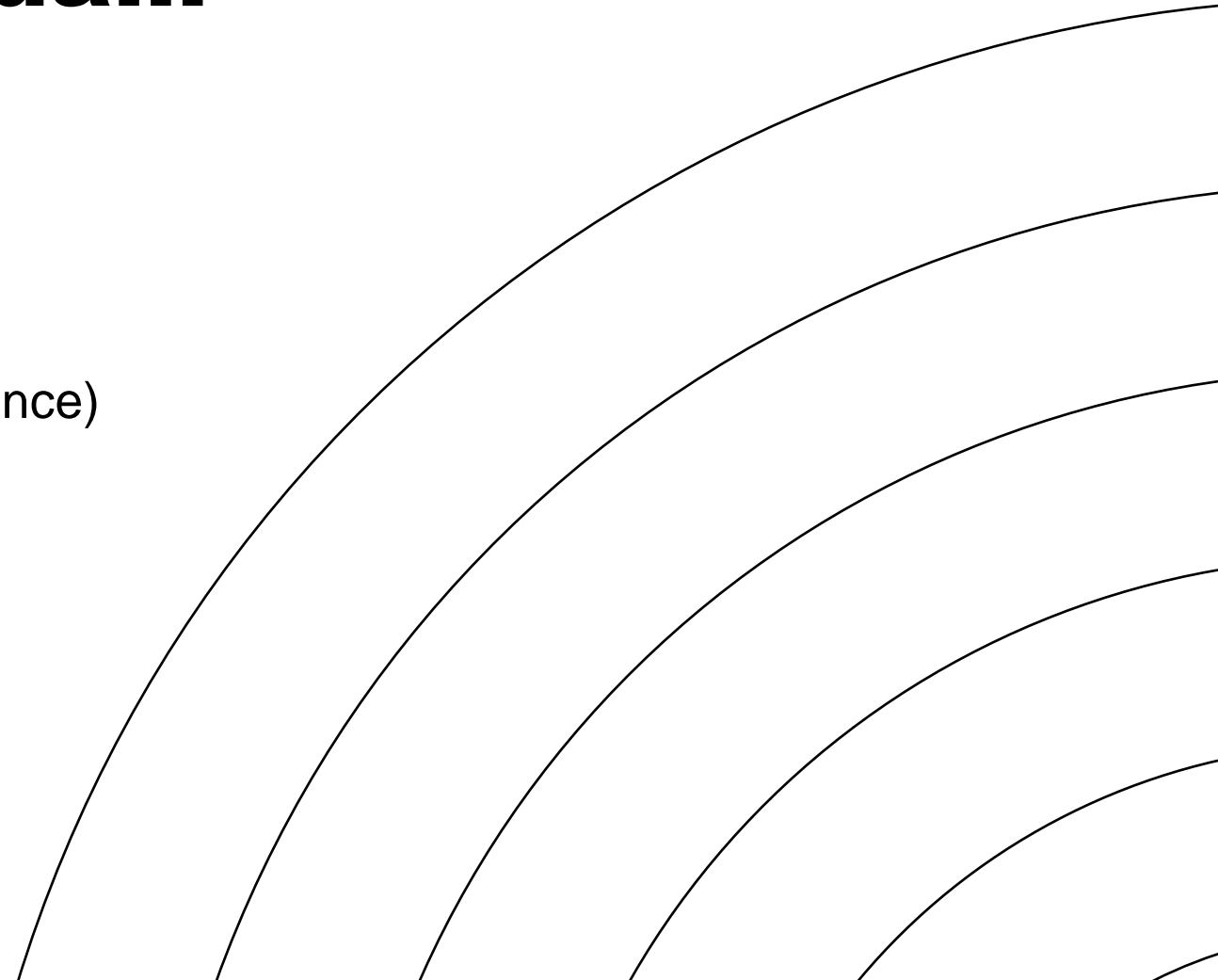
Inne vs ute

Luft

Skador

Skärmexponering (cyber-predators and violence)

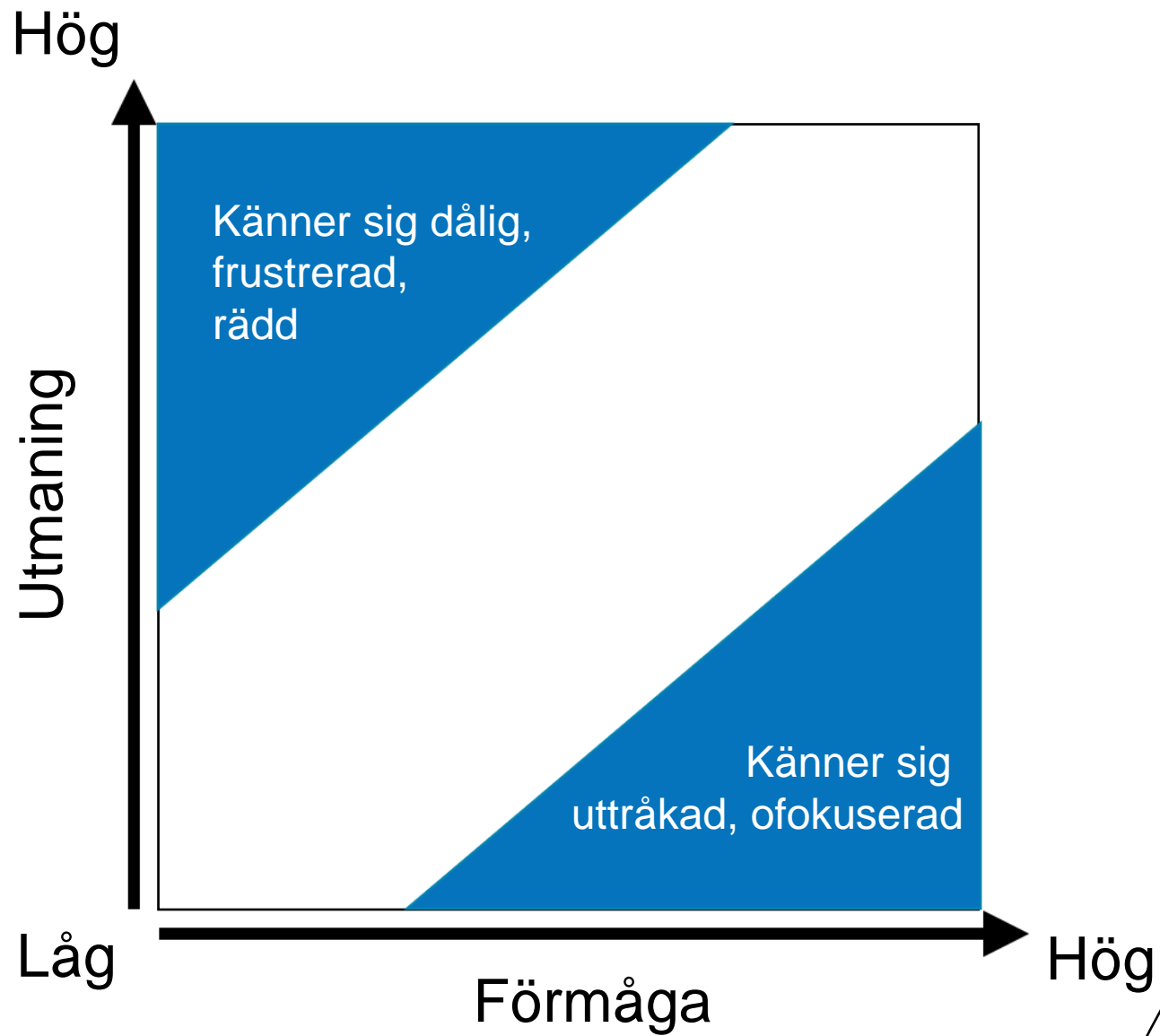
Rörelse



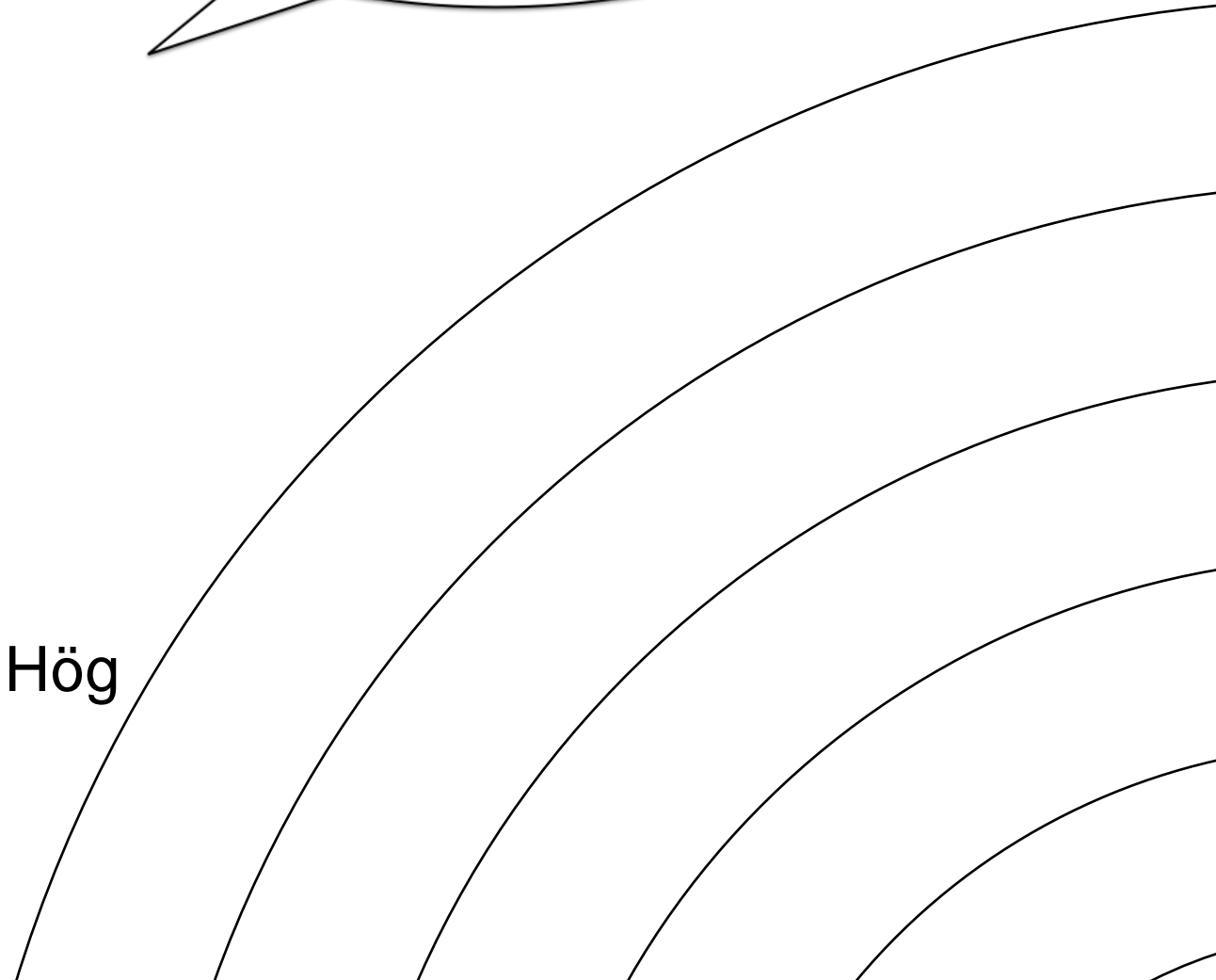
- Sandseter och Kennairs (2011) forskning tyder på att riskfylld lek har antifobiska egenskaper, med andra ord hjälper den barn att övervinna rädslor.
- Peter Gray (2011) kopplar barns minskande tillgång till riskfylld lek till att allt fler barn brottas med ångest och psykiska problem.
- Dodd och Lester (2021) skriver om ångestkänslighet och "hantering" och menar att riskfylld lek ger ett motiverande, positivt sammanhang som utsätter barn för osäkerhet och fysiologisk upphetsning. Det i sin tur gör att de kan utveckla sunda hanteringsstrategier.
- Nyzeeländska lekforskaren Victoria Farmer och hennes kollegor upptäckte i sin forskning (2017) att barn som ägnade sig åt riskfylld eller äventyrlig lek på rasterna trivdes bättre i skolan.

- Riskbedömning
- Beslutsfattande
- Kommunikation
- Reglera känslor
- Kreativitet



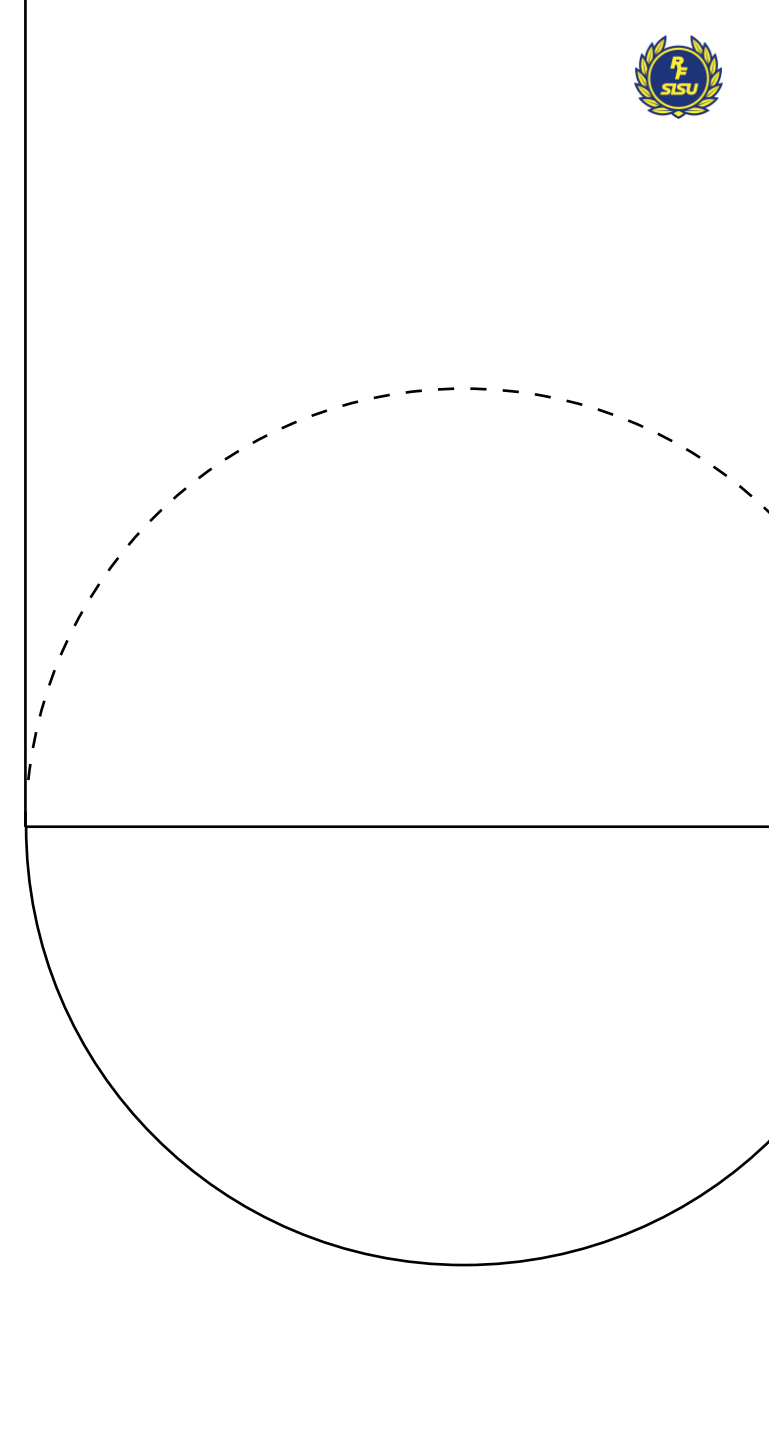


”alla ledares största utmaning”



Men alltså, det här med våldsamma skojlekar?!

- LEK
- Gemensam regel för stopp
- Processa aggressiva lekar från filmer med barnen
- Stuntperson-skola
- Dans

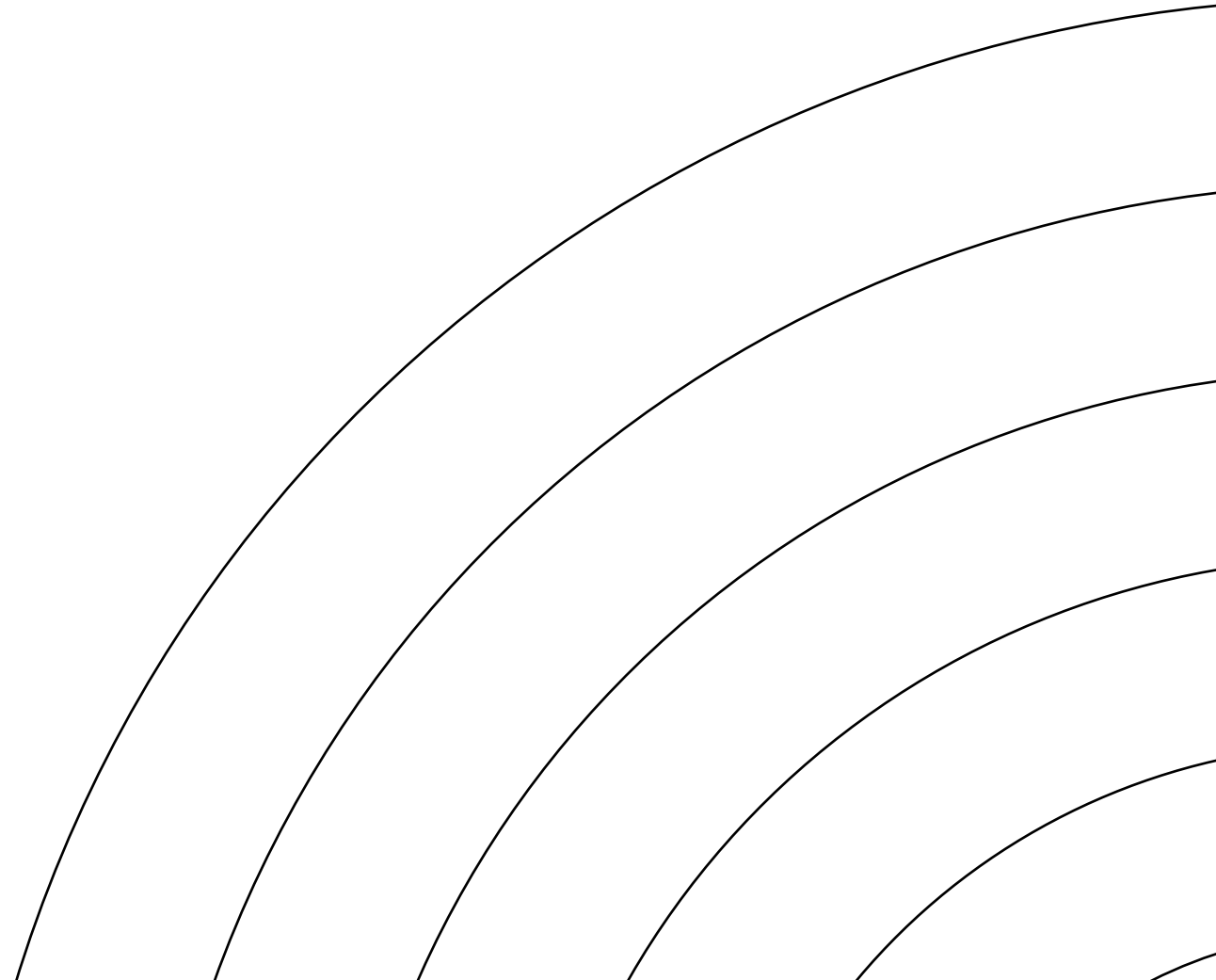


Och att alla vill klättra? Eller använda farliga verktyg?

- Riskfyllt-klätterlek-manus
→ analysera träd eller ställningar tillsammans
- Löst material
→ ägandeskapet och kreativiteten
- Resonera med vårdnadshavare

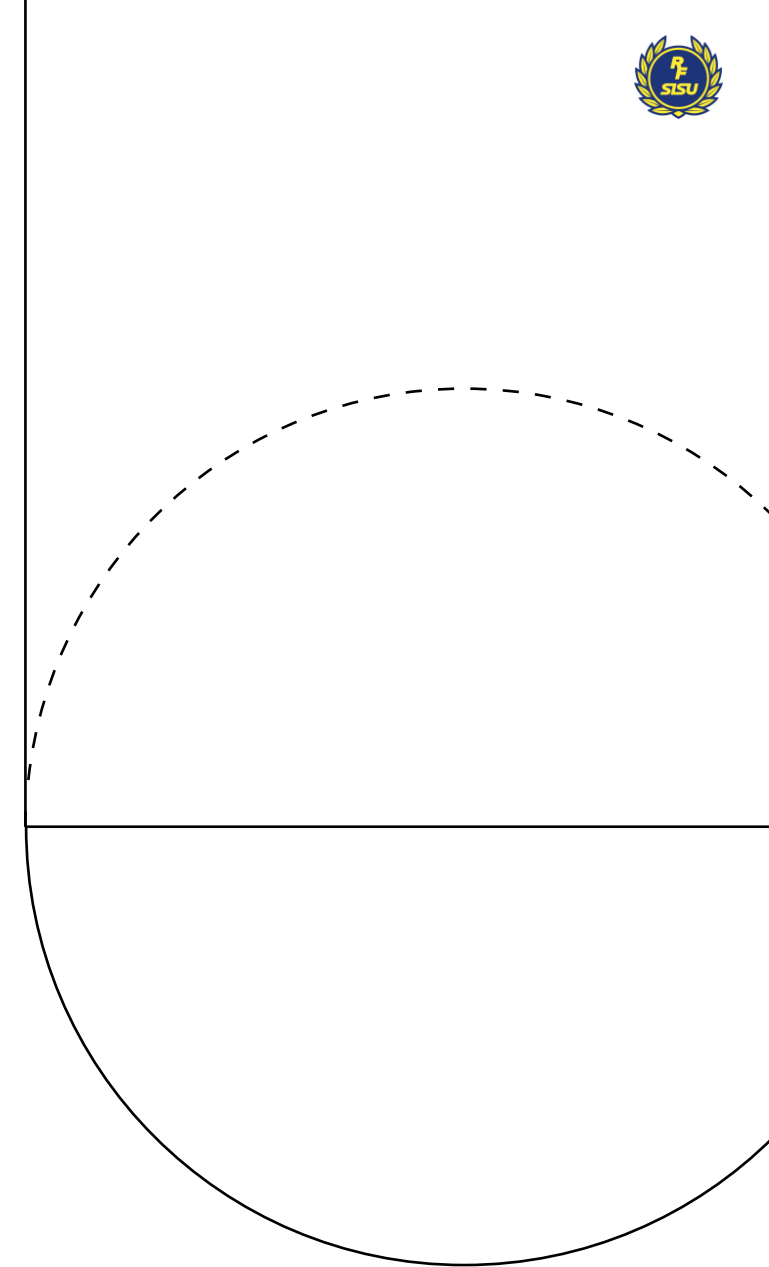
Agenda

- Definitioner
- Konzepten som nycklar
- **Tips och nästa steg**



Ur ett barns perspektiv kan budskap från oss vuxna gestalter få olika utfall beroende på vilket förhållningssätt vi har.

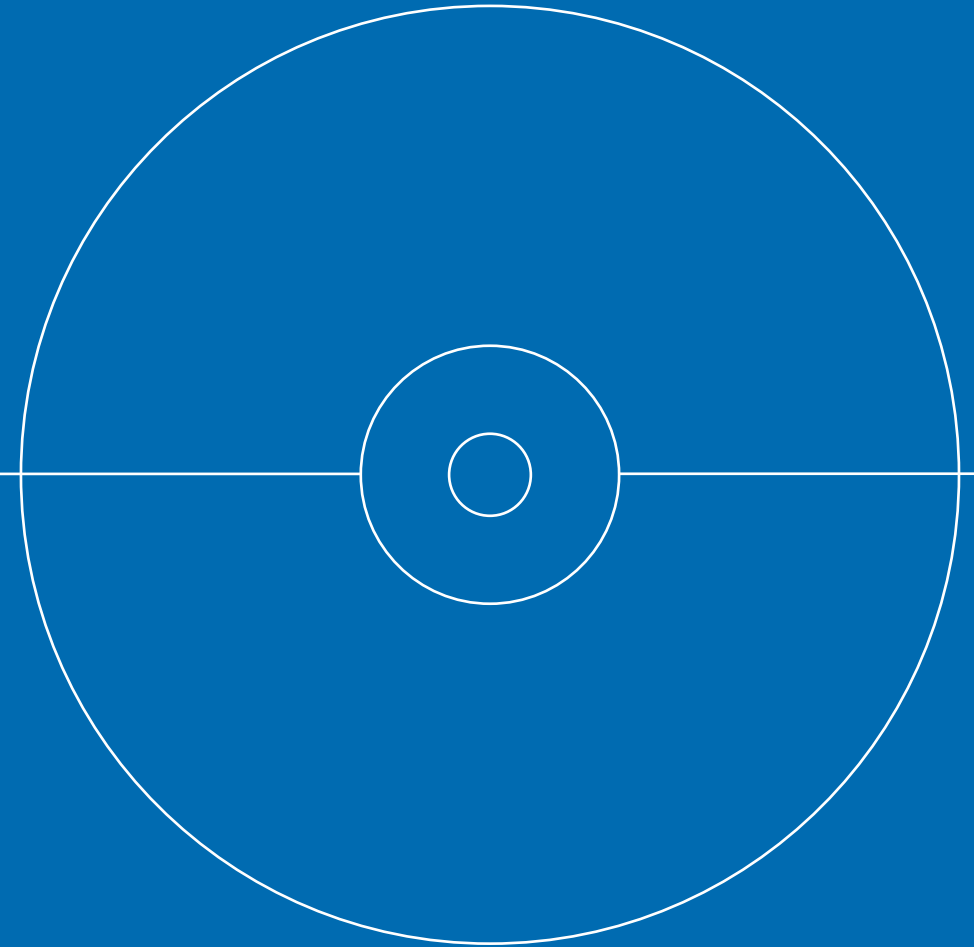
- | | |
|---|---|
| • Jag kan inte det här | • Jag kan det här |
| • Mina föräldrar litar inte på mig | • Mina föräldrar litar på mig |
| • Mitt närområde är en läskig och farlig plats och de flesta människor vill göra mig illa | • Mitt närområde är en trygg plats och de flesta människor vill mig väl |
| • Jag kommer göra det ändå och bara inte berätta för dem. | • Jag ser upp till dem och berättar |



- Undersökningar har visat att lekplatser som består av **skog och träd**, och att använda redskap av **naturmaterial** som trä och rep stimulerar till en mer entusiastisk, aktiv och utmanande lek bland barnen.

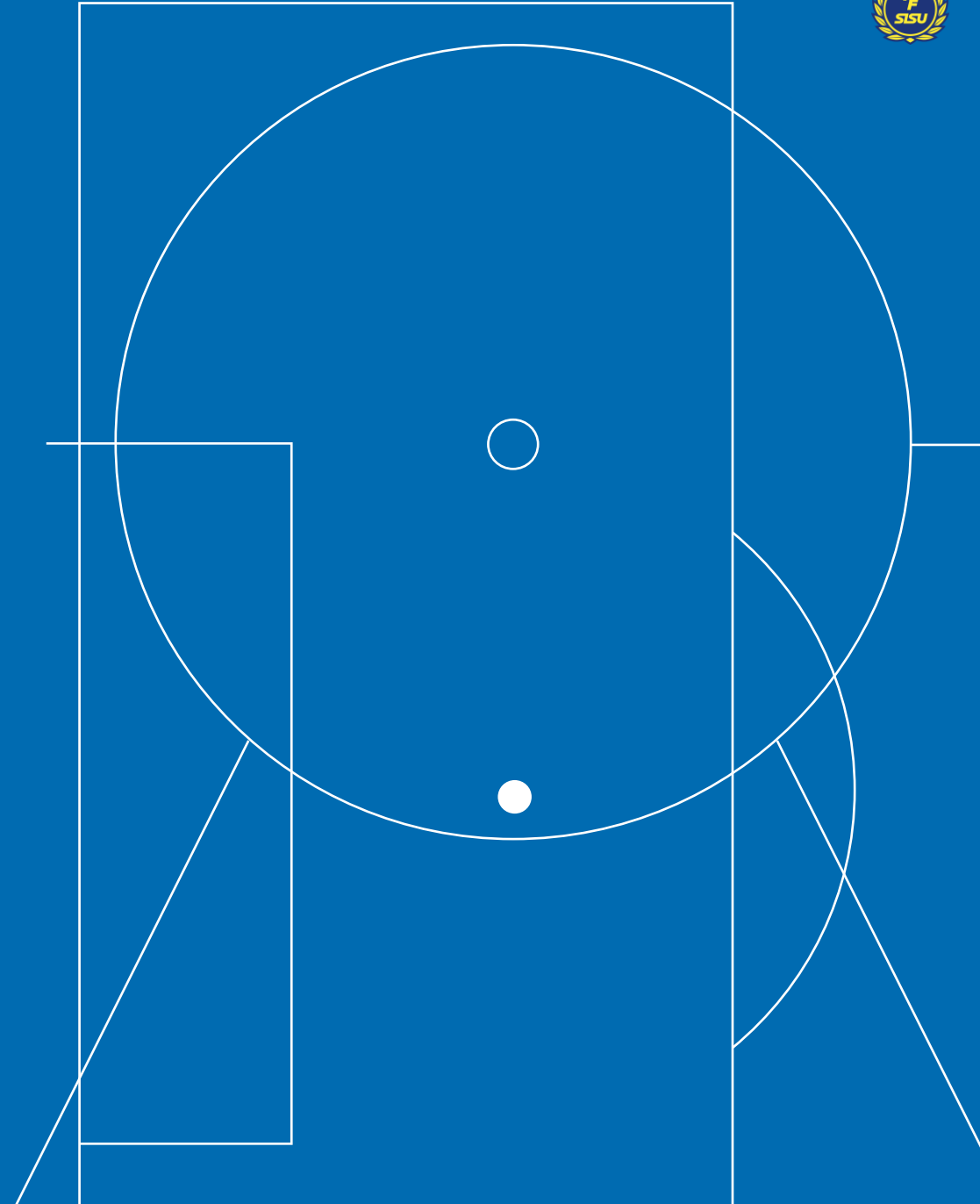
Å andra sidan är **vanliga lekplatser** med leksaker som gungor, rutschkanor, hinder, sandlådor och klätterställningar de som ger barnen minst utmaningar. *(Men kräver kanske mer kreativitet?)*

- Lekar som inkluderar **grovmotoriska** och **grundläggande rörelser** (springa, hoppa, kasta, klättra, krypa, rulla, glida, hänga osv) är vanligare hos förskolebarn som leker i naturområden jämfört med de som leker på vanliga lekplatser på förskolorna.



Reflektion och tips

- Adekvat säkerhet - ”så säkert som nödvändigt vs. så säkert som möjligt”
- Observera och tänj på avståndet och/eller interaktionen
- Bistå med vägledning och ett utforskande förhållningssätt
- Yttre fokus på vad som ska göras
- Vems ansvarar?



Reflektion och tips

- ❑ Suzanne Axelsson – Riskfylld lek och undervisning
- ❑ Early years physical literacy
APPLE model
PLOT
- ❑ Outsideplay

?!



Jämtland-Härjedalen