

Mer friluftsliv – bättre folkhälsa!

Varför friluftsliv på idrott och hälsa 1?

Friluftslivet är ett fantastiskt redskap för att förbättra folkhälsan, få kunskap om naturen och lära sig om ett hållbart samhälle. Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan.

Ämnet idrott och hälsa förvaltar ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser. Det ger tillfälle att uppleva och förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med välbefinnande och hälsa. Färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter och hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa.



Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete, om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att hantera säkerhet och nödsituationer vid fysiska aktiviteter. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar hälso- och miljömedvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i arbetsliv och samhälle. Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan.

Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande. Undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån egna förutsättningar. Den ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att anpassa fysiska aktiviteter utifrån sina behov, syften och mål. I undervisningen ska erfarenheterna av fysiska aktiviteter relateras till fakta och teorier

Friluftslivet kommer att bedrivas över hela kursen idrott och hälsa 1. Vi kommer att beröra:

**Grönt friluftsliv
Blått friluftsliv
Vitt friluftsliv**

***90 procent av svenskarna
upplever att friluftsliv är viktigt
för hälsan och gör vardagen mer
meningsfull!***

Fysisk aktivitet i närmiljön



Mål:

- Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
- Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
- Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

Centralt innehåll:

1. Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
2. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
3. Metoder och redskap för friluftsliv.
4. Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
5. Spänningsreglering och mental träning.(DENNA FÅR DU SE ÖVER NÄR OCH var DEN PASSAR IN)

Ute- vistelse och upplevelser i natur gör gott både för kroppen och den psykiska hälsan.

För lite motion kostar samhället 6 miljarder kronor om året.

Kunskapskrav E-nivå:

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.

Dessutom kan eleven **översiktligt** diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella

Vi kommer under några lektioner att bege oss genom lätt jogging till skogen där vi kommer att utföra fysisk aktivitet med kroppen som belastning, men även använda oss av varandra som yttre belastning. Vi kommer också att diskutera i små grupper om vad och hur naturen påverkar oss mentalt och fysisk, men framförallt hur det påverkar folkhälsan i en positiv riktning vilket det finns mycket vetenskapliga bevis för.

Inför vissa lektioner kommer du som elev att behöva läsa vissa stycken text, se på ett videoklipp eller få en reflektionsfråga som bidrar till att vi kan få en bra diskussion.

Bedömningen sker genom att du som elev närvarar på lektionerna fysiskt och i de diskussionerna som vi har. Vidare kommer du som elev att få lämna in en kortare reflektion på max 1st A4:a sida.

Fysisk aktivitet i närmiljön - lektions upplägg

blodtrycket sjunker i naturen

Den stressåterhämtning vi upplever i naturen beror på två faktorer som förstärker varandra. Det är dels den psykologiska distansen till krav och rutiner i vardagslivet och dels att naturen fångar vårt intresse. På så sätt

När ni kommer fram till bestämd plats skulle första lektionen kunna beröra kondition och puls frågor. Dela in dem två eller tre, säg att de skall sprida ut sig, att de skriver svaren på sin telefon. Alternativt att ni med nedanstående frågor gör ett google frågeformulär. Några enkla diskussionsfrågor eleverna skulle kunna göra är:

Vad är puls?

Vad är vilopuls? (när mäts den effektivast?)

Vad är maximala puls?

Hur uppnår du din maximala puls?

Finns det något förenklat sätt att räkna ut sin maximala puls?

När vi tränar kondition så kan vi dela in dem i några olika grupper, nämn så många du kan!

ARBETSPULS

UTTRYCKS 1 % AV MAXPULS

Zon 1: 50-60 % av maxpuls – mycket lätt träning

Zon 2: 60-70 % av maxpuls – lätt träning

Zon 3: 70-80% av maxpuls- medelintensiv träning

Zon 4: 80-90 % av maxpuls – högintensiv träning

Zon 5: 90-100 % av maxpuls – mycket högintensiv träning

Vad är pulsträning?

Att pulsträna betyder att man läser av sin puls för att bland annat kunna bedöma träningsintensiteten och avgöra ifall träningen ligger på rätt nivå. Syftet är att se till så att man inte tränar för hårt när tanken är att träningen ska vara låg- eller medelintensiv, respektive tar i för lite när tanken är att träningen ska vara högintensiv. Det finns sex pulszoner som sträcker sig från aktiv vila till riktigt högintensiv träning. Mer om pulszonerna alldeles strax!

Pulsklockan är ditt redskap för att kontrollera vilken pulszon du tränar i, men för att klockan ska komma till sin rätt krävs det att du har koll på ett par individuella faktorer – din vilopuls, maxpuls och tröskelpuls. De tre olika pulsvärdena bör nämligen ligga till grund för hur du räknar ut dina individuella pulszoner – det vill säga vilken puls just du bör ha under olika typer av löppass

Alternativt att ni delar in dem i fyra och fyra så får de två friluftslivsfrågor som de redovisar för resten av klassen i skogen. Exempel på några frågor skulle kunna vara:

Vad är friluftsliv för dig/er? Skriv ner så många udda friluftslivaktiviteter ni kan!

Motion i skogen ger en turboeffekt av olika hälsoeffekter, vilka tror ni att det är? Hur känner ni själva när ni vart i skogen en stund? Hur känns det nu?

På vilket sätt tror ni att skogen kan ge stimulans till våra sinnen, hörsel, lukt, syn, smak och känsel?

Skulle ni kunna lista så många effekter ni tror eller vet att friluftsliv har på oss människor!

Om vi har starkt hälsa eller bra hälsa på vilka positiva effekter skulle det ha på samhället?

Fysisk aktivitet i närmiljön - fakta till friluftsliv frågorna.

blodtrycket sjunker i naturen: Den stressåterhämtning vi upplever i naturen beror på två faktorer som förstärker varandra. Det är dels den psykologiska distansen till krav och rutiner i vardagslivet och dels att naturen fångar vårt intresse. På så sätt försvinner tankar på krav och annat som ligger till grund för stress. Studier visar att blodtrycket ökar vid vistelse i urban miljö och sjunker för promenerande i naturmiljö. *Källa: Hartig*

naturen ger stimulans åt hjärnan: Det är nödvändigt att vara utomhus för att hjärnan ska kunna stimuleras av den ström av ljud, ljus, former och färger, som naturen bjuder på. Vi behöver stimuli för vår hörsel, vår syn och vår hud. Den finns ute i form av fåglars sång och vindens sus, solreflexer och skugga, fukt och färgupplevelser bland blommor och insekter. Våra hjärncellers tillväxt är beroende av den särskilda stimuli som naturen ger. *Källa: Ingvar David 1996 "Utan lek inget liv"*

mindre stress av mer natur: Ju närmare ett grönområde man bor, desto oftare besöker man det. De som besöker ett grönområde ofta känner sig också mindre stressade. Ett sådant samband gäller oavsett kön, ålder och social och ekonomisk position i samhället. *Källa: Grahn Patrik & Stigsdotter Ulrika 2003 "Landscape planning and stress"*

motion i skogen ger turboeffekt: Är effekten av motion lika stor om den utövas i en fönsterlös källare som i skogen? Muskelanspänningen är kanske densamma men när det gäller stressreduktion och buffring för kommande stress och olika hälsoeffekter så vinner skogen. Efter bara 4-5 minuter i naturen går puls och blodtryck ner och mängden stresshormoner i blodet minskar. Natur i kombination med fysisk aktivitet har en turboeffekt som dessutom är mer långvarig. *Källa: Norling Ingemar & Larsson Eva-Lena 2004 "Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård"*

det livsnödvändiga utelivet: I en enkätstudie från 2005 om svenskarnas syn på skogen och naturen svarade 80 procent att det är nödvändigt för livskvaliteten att komma ut i skog och mark. 42 procent svarade att det är absolut nödvändigt. Bara fyra procent svarade att naturen saknar betydelse för deras livskvalitet. *Källa: Kairos Future AB, på uppdrag av Skogsstyrelsen, 2005 "Allmänhetens syn på och relation till skogen"*

friluftsliv för själen: Vid en studie av friluftsengagerade personer visade det sig att fritidens naturkontakt är grundläggande för en människas identitet och livskvalitet. Personerna motiveras i stor utsträckning av frihet och djupgående livskvalitetsvärden förutom det man vanligtvis tänker sig som kondition, billigt fritidsalternativ, bärskörd och att rasta hunden. Friluftsliv sågs som ett viktigt sätt att få perspektiv på sig själv och på livet som personerna absolut inte vill mista. *Källa: Sandell Klas 1996 Nordisk Samhällsgeografisk Tidskrift, No. 22*

FRILUFTSLIVEN MENTAL TILLYKTSORT: "Att skog, natur och friluftsliv i allmänhet är viktigt för oss – det vet vi från olika undersökningar. Men, att skog och friluftsliv är så viktigt som mental tillflyktsort och för den själsliga balansen, det är kanske inte samhällsplanerare och politiker alltid medvetna om. Det var dock just skogens och friluftslivets betydelse för "själen" som framstod som särskilt tydliga resultat från en nutidsstudie av friluftsengagerade i Södra Halland" "Att naturkontakt och friluftsliv anses fylla en viktig roll när det gäller hälsa och rekreation är välbekant och det var också ett återkommande tema i fallstudien: "för att må bra, det är viktigt för både kropp och själ"(intervjusvar) (Sandell, 1999).

KÄRLEK TILL NATUREN: Människor har en nedärvd fallenhet för att tycka om levande varelser och trivas i naturen – en egenskap som Edward O. Wilson benämner biofilii (kärlek till liv). Människan "älskar gröna skogar och blåa vatten, därför att grönskan och de djur som vistades i skogen kunde ge henne näring och vattnet kunde stilla hennes törst under den period då vi utvecklades till de biologiska varelser vi är". Denna kärlek styr våra livsval. Vi har en förmåga att hämta livskraft ur naturupplevelser och de ger oss perspektiv på livet (Wilson, 1984).