



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

ÄNDRINGAR I SKOLOR I RÖRELSE 2013–2015

Eleverna motionerar och planerar skolans aktiviteter

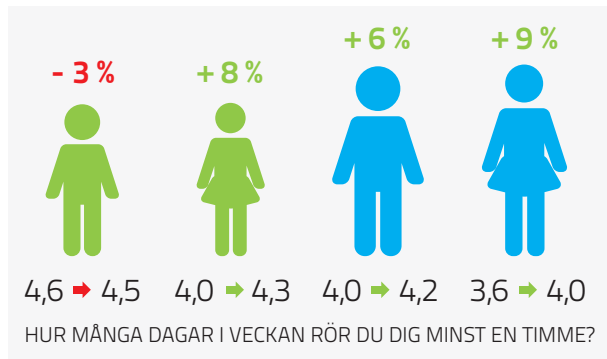


Huvudresultat:

- › Elevernas fysiska aktivitet ökar:
 - › Antalet rekommenderade dagar med motion ökade, speciellt bland högstadiееlever som motionerar lite.
 - › Flickor motionerade mera under fritiden, speciellt de som motionerat lite.
- › Högstadiееlever tillbringade oftare sina raster utomhus.
- › Motion på rasterna ökade speciellt bland högstadiееlever som motionerar lite.
- › På vintern blev det lite vanligare att på ett aktivt sätt ta sig till och från skolan.
- › Elevernas deltagande i planeringen av skolans aktiviteter är fortfarande lågt, även om deltagandet under programskedet ökade betydligt.

En timme motion om dagen?

Antalet rekommenderade dagar med fysisk aktivitet ökade **bland lågstadielev**er hos flickor och **bland högstadielev**er hos flickor och pojkar.

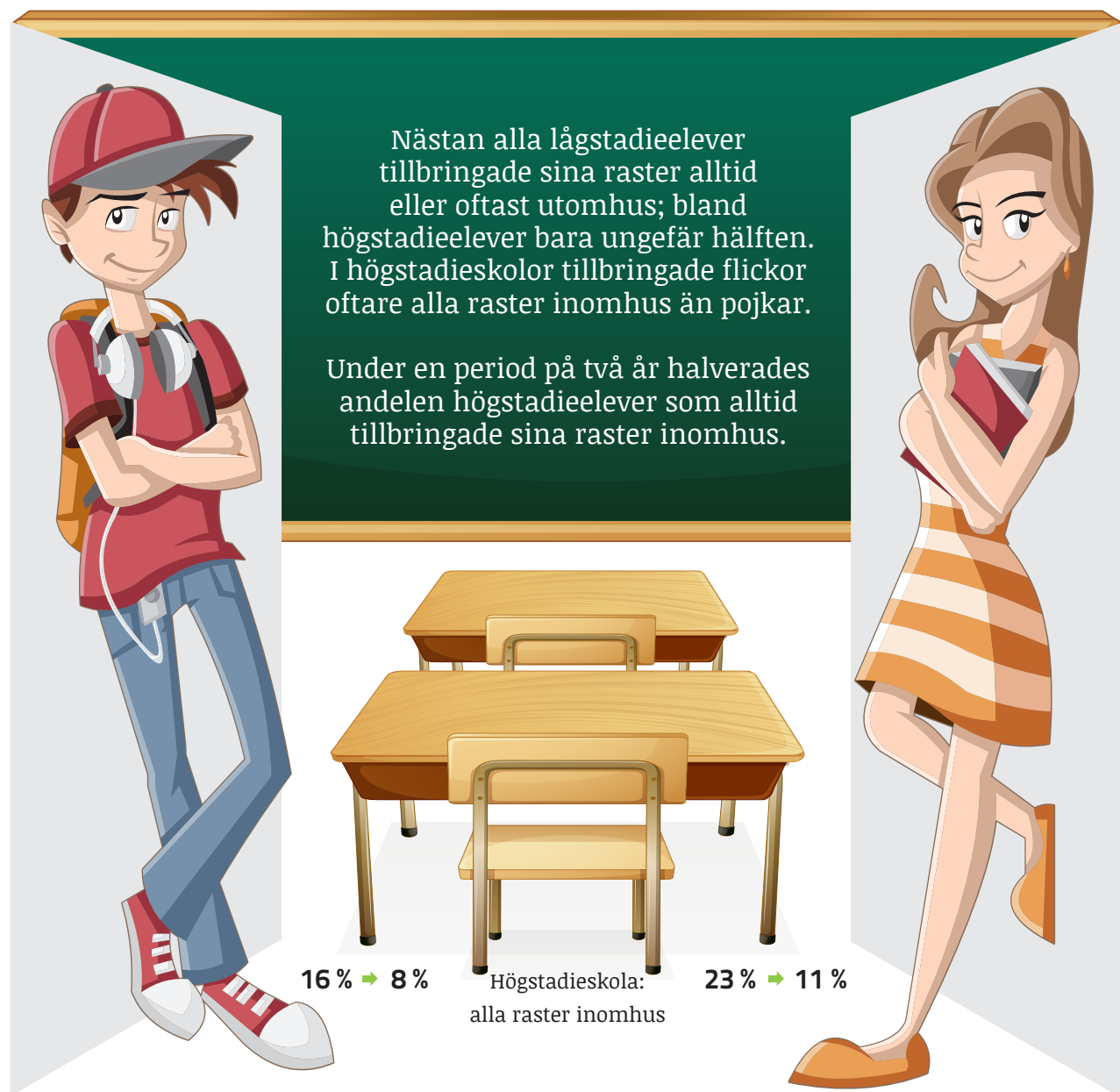


Förändringen märktes främst hos de högstadielev^{er} som uppfyllde rekommendationen om fysisk aktivitet färre än två dagar i veckan: andelen minskade betydligt hos flickor (15 % → 7 %) och hos pojkar (14 % → 10 %).

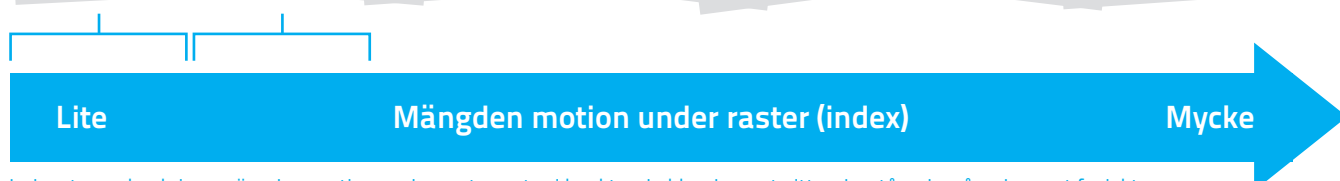
När eleverna tillfrågades skilt om mängden fysisk aktivitet under fritiden minskade andelen flickor i lågstadiet som rörde sig mindre än två timmar (24 % → 16 %) och i högstadiet (29 % → 24 %).

Rekommenderad fysisk aktivitet för barn i skolåldern: 1-2 timmar om dagen

I högstadiet minskade antalet raster som tillbringades inomhus



Motion på rasterna ökade mest bland högstadieelever som motionerade lite



Indexet som beskriver mängden motion under rasterna tar i beaktande bland annat sittande, stående, gående samt fysiskt aktiva spel och lekar. Eleverna delades in i 7 grupper baserat på mängden fysisk aktivitet under rasterna.

Under uppföljningen ökade både flickornas och pojkarnas genomsnittliga fysiska aktivitet en aning, i lågstadieskolor med 4 % och i högstadieskolor med 12 %. Mest ökade rastmotionsaktiviteten bland de högstadieelever som motionerade minst (bildens grupper 1 och 2).

Att ta sig till och från skolan

På vintern blev det lite vanligare att ta sig till och från skolan på ett aktivt sätt i högstadiet (78 % → 81 %) och i lågstadiet (68 % → 76 %) bland elever som bodde närmare än 5 km från skolan.

På vintern var det dubbelt så många pojkar som flickor som cyklade till skolan. Fastän flickor promenerade oftare än pojkar, tog pojkar sig till och från skolan på ett mera aktivt sätt än flickor på vintern.

Bland högstadieelever hade 33 % en skolresa på över 5 km, men bara 11 % av lågstadieelever hade det. Av dessa tog sig nästan alla till skolan med ett motorfordon.

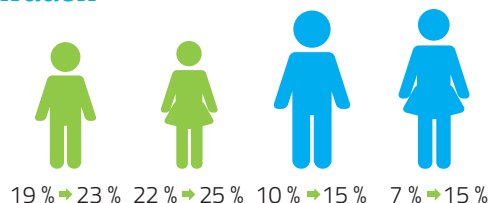


Under vår och höst promenerade eller cyklade över 90 % av elever som bodde närmare än 5 km från skolan i lågstadiet och över 80 % i högstadiet. Över hälften av eleverna cyklade till skolan.

Elevernas deltagande

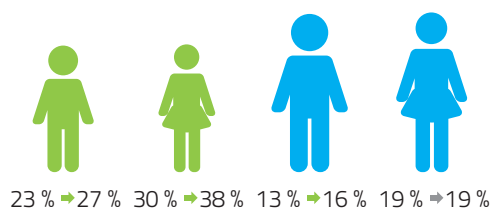
Planering av skolans utrymmen och gårdsområden

Högstadiееleverna hade deltagit mera sällan i planeringen av utrymmena än **lågstadiееleverna**. Andelen högstadiееlever som deltog i planeringen ökade med 50 % från knappt 10 % till 15 %. Den största förändringen påträffades bland flickor i högstadiet.



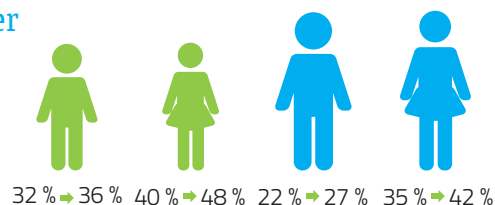
Planering av rastaktiviteter

Ungefär en tredjedel av **lågstadiееlever** och knappt en femtedel av **högstadiееlever** hade deltagit i planeringen av den egna skolans rastaktiviteter. Deltagandet ökade speciellt i lågstadiet. Lågstadieflickor deltog mest i planeringen av rastaktiviteter.



Anordnande av temadagar, fester och utfärder

Elevernas deltagande i anordnandet av skolans olika evenemang blev vanligare både i **lågstadiet** och i **högstadiet**. Flickor deltog i anordnandet av evenemang oftare än pojkar.



Undersökningens mål, uppsättning och material

- › I elevenkäten följde man förändringar i elevernas fysiska aktivitet och deltagandet i planeringen av skolans aktiviteter under två års tid i skolor med programmet Skolan i rörelse.
- › Elevenkäterna genomfördes i skolorna våren 2013, 2014 och 2015. Elever från klasserna 4–9 besvarade enkäterna anonymt. Enkäten genomfördes i samma skolor tre gånger med ett års mellanrum. De kom nya elever till skolorna, så man följde situationen i skolan och förändringar i den under två års tid.
- › De skolor som valdes till undersökningen hade varit med i programmet Skolan i rörelse från hösten 2012. I materialet för den här undersökningen deltog de 24 skolor i 13 kommuner runt om i Finland, där minst 50 % av eleverna deltog i enkäten under alla tidsperioder. I uppföljningen deltog dessutom 14 skolor i två kommuner, för vilkas del dessa uppföljningskriterier inte uppfylldes. Enkäten besvarades av totalt 2 630 elever, av vilka 1 692 var från klasserna 4–6 och 938 från klasserna 7–9.