

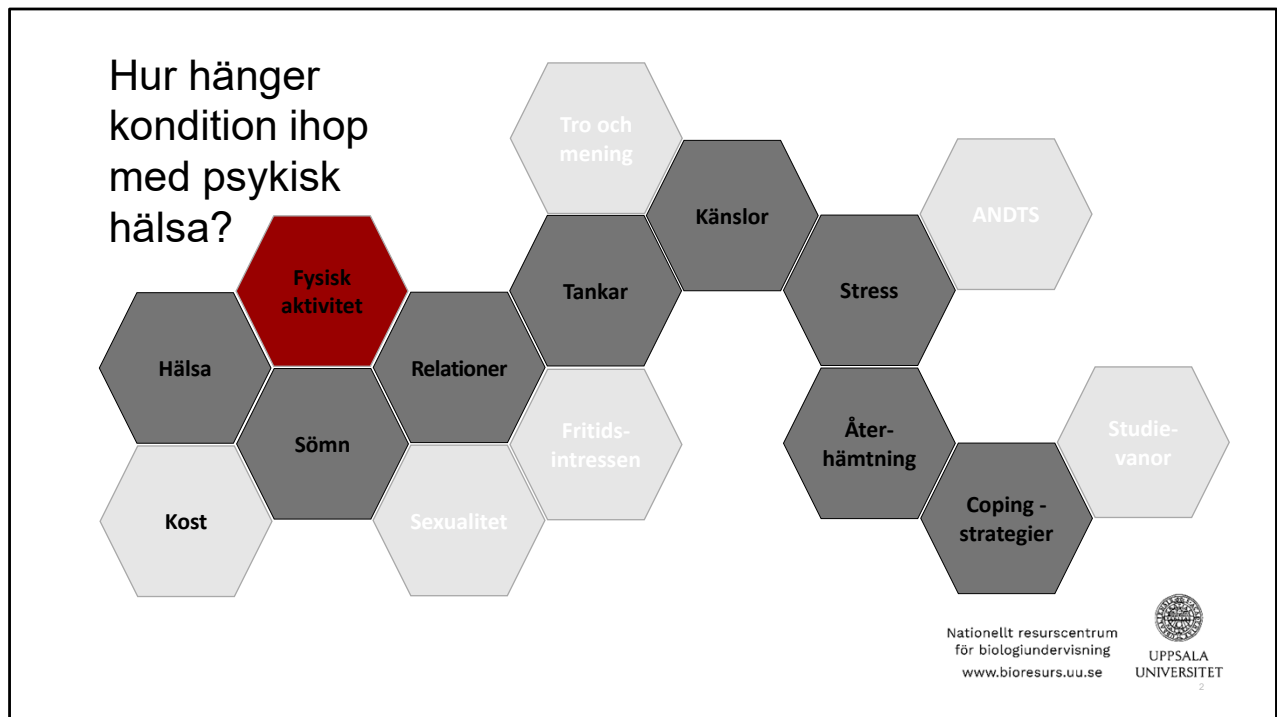


UPPSALA
UNIVERSITET

Undervisning för psykisk hälsa – med fokus på fysisk aktivitet

Undervisningsmaterialet har tagits fram av Nationellt resurscentrum för biologiundervisning (2026) i samarbete med Marie Graffman-Sahlberg (Fil. Lic., leg. lärare i Idrott & Hälsa) och Johan Persson (leg. lärare i Idrott & Hälsa), båda verksamma vid Katedralskolan i Uppsala. Erik Allard (leg. lärare i Psykologi och Idrott & Hälsa) och Mikaela Hilbertsson (leg. lärare i Naturkunskap & Idrott och Hälsa), båda vid Polhemskolan i Lund, har granskat och gett förslag på kompletteringar. Materialet har även granskats och kompletterats av Siri Helle, leg. Psykolog, samt av representanter för Svenska idrottslärarföreningen.

Allt material finns samlat på www.bioresurs.uu.se



Översiktsbild som visar delar som kan ingå i undervisning om psykisk hälsa.

Svart text motsvarar innehållet i de moduler som ingår i undervisningsmaterialet.

Vit text för delar som för närvarande inte ingår i undervisningsmaterialet.

Röd färg för den modul som tas upp i denna PPT.

Modulen om fysisk aktivitet är utvecklad framförallt för genomförande av undervisning i ämnet Idrott- och hälsa.

Innehållet går utmärkt att kombinera med undervisning i biologi och naturkunskap.

Syftet med modulen Fysisk aktivitet är att ge eleverna

- Kunskap om varför fysisk aktivitet är viktigt för psykisk hälsa
- Kunskap om och praktisk tillämpning av olika typer av konditionsstärkande aktiviteter
- Planering, genomförande samt utvärdering av resultat kopplade till en laborativ undervisningsmodell med tema kondition, där den egna fysiska och psykisk hälsan står i centrum.

Innehållet i modulen behandlar centralt innehåll i Idrott- och hälsa, Biologi och Naturkunskap (se lärarhandledning).

Lektion 2 – med laboration 1

- Tre myter om konditionsträning
- Metoder för att mäta kondition och psykisk hälsa
- Laboration 1 (se labhäftet) - startvärden

Nationellt resurscentrum
för biologiundervisning
www.bioresurs.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET

3 myter om konditionsträning

Man måste springa fort för att träna kondition

Nej, det stämmer inte. Allt som ger dig ökad puls och ökad andning när du aktiverar dina muskler tränar din kondition. Du kan simma, cykla, dansa vilt och galet, spela boll eller promenera snabbt.

Att se skräckfilm är också som konditionsträning eftersom pulsen ökar.

Nej, tyvärr inte, den pulsökningen beror på att stresshormoner påverkar din puls. Du behöver använda dina muskler för att få riktig konditionsträning.

Kondition är medfött, det spelar ingen roll hur mycket man tränar.

Nej, det stämmer inte riktigt. Det finns visserligen individuella skillnader (genetik) i hur mycket man kan utveckla konditionen. Men kondition är en "färskvare". Mer pulshöjande aktiviteter ger bättre kondition. Positiva effekter av fysisk aktivitet kan man få direkt av att röra sig oavsett vilken nivå man är på. All rörelse räknas, inte bara "träning".

Nationellt resurscentrum
för biologiundervisning
www.bioresurs.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET

Tre exempel på vanliga påståenden om konditionsträning.

Metoder för att mäta kondition och psykisk hälsa

- **Jämförelse före – efter** en period med fokus på att öka fysisk aktivitet, konditionsträning
- **Standardiserat test** – allt ska vara lika utom det du vill testa (har din kondition förändrats? ditt välmående?)
- Använd **samma** plats/utrustning
- Använd **samma** metod
- Mät **samma** parametrar (sträcka, tid, puls, Borgskalan mm.)

Nationellt resurscentrum
för biologiundervisning
www.bioresurs.uu.se



Kort genomgång om vad vi behöver tänka på när vi ska utvärdera om en träningsperiod har någon betydelse för vår kondition.

Mäta kondition

- Löpning **bestämd sträcka** - "Jogging-snurran" (se bild "Running-test")
- Löpning **bestämd tid** - "Coopers löptest" (se tabell)

Kvinna	Mycket låg	Låg	Medel	Hög	Mycket hög
17-19 år	-1700	1700-1800	1800-2100	2100-2300	2300-
20-29 år	-1500	1500-1800	1800-2200	2200-2700	2700-
30-39 år	-1400	1400-1700	1700-2000	2000-2500	2500-
40-49 år	-1200	1200-1500	1500-1900	1900-2300	2300-
50-65 år	-1100	1100-1400	1400-1700	1700-2200	2200-
Man	Mycket låg	Låg	Medel	Hög	Mycket hög
17-19 år	-2300	2300-2500	2500-2700	2700-3000	3000-
20-29 år	-1600	1600-2200	2200-2400	2400-2800	2800-
30-39 år	-1500	1500-1900	1900-2300	2300-2700	2700-
40-49 år	-1400	1400-1700	1700-2100	2100-2500	2500-
50-65 år	-1300	1300-1600	1600-2000	2000-2400	2400-



Nationellt resurscentrum
för biologundervisning
www.bioresurs.uu.se



Två vanliga metoder som baseras på löpning där antingen sträckan eller tiden är bestämd. Liknande metod kan användas även om man inte kan springa. Du kan gå eller använda rullstol. Det viktiga är att man har koll på sträcka och tid. Dessutom ska eleverna dokumentera puls och skatta sin ansträngningsnivå med Borgskalan.

Joggingsnurran är en mätmetod för eleverna för att kolla sitt ingångsvärde (se bilden nedan). Eleverna springer/ tar sig runt en 2000 meter lång bana och du som lärare tar tid. De mätvärden som eleverna ska dokumentera är tid, sträcka, puls och Borgskalan samt resultat enligt Joggingsnurran.

Coopers löptest är en annan mätmetod (springa så långt man kan på 12 minuter) som går att använda som test. Viktigt för att standardisera testet så mycket som möjligt är att eleverna springer på samma ställe vid sluttestet. Eleverna kan använda sig av Runkeeper (finns en kostnadsfri app att ladda ner) för att mäta hur långt de kommer. Resultatet kan de sedan analysera via tabellen. Även vid detta test ska eleverna dokumentera tid, sträcka, puls och Borgskalan samt resultat från Coopers tabell.

Metoderna kan alltså användas om man går eller joggar lugnt, man behöver inte springa det snabbaste man kan.

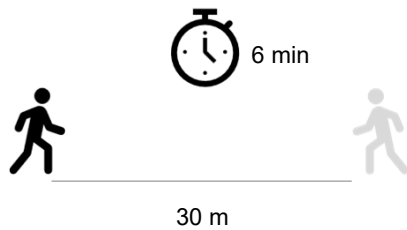
Det viktiga är att man väljer samma strategi/metod vid både för- och eftertest.

Det blir inte ett "fair test" om man vid första tillfället går, och vid det andra tillfället joggar, eller tvärtom.

Det viktiga är att man har någon form av standardiserat test.

Mäta kondition

- Gångtest



- Testcykel
- Armcykel
- Roddmaskin
- Stakmaskin

Nationellt resurscentrum
för biologiundervisning
www.bioresurs.uu.se



Ett exempel på ett standardiserat test som används inom sjukvården är att man mäter upp en 30m sträcka och tar tid i 6 minuter och räknar efter hur många meter personen hann gå på den tiden.

(https://spinalis.se/wp-content/uploads/2015/05/6-minuters_konditionstest.pdf)

Om man har tillgång till konditionsmaskiner kan de också användas för standardiserade tester. Viktigt då är att man använder samma maskin för både före- och eftertest och att man använder samma inställningar för belastning på maskinerna.

Mäta välmående

- WHO-formulär
- Skattning för fem påståenden
- Tillbakablick (2 veckor)
- "Välbefinnande-index":
summera alla värden
multiplicera med 4

TÄNK PÅ ATT ibland behöver vi stöd – och då finns hjälp att få:

- Elevhälsan på skolan
- UMO.se
- Hjälplinjen.se
- MIND.se

Startvärden psykiskt välmående

Ringa in värdet för varje rad med påstående vad som är närmast hur du har känt under de senaste 2 veckorna.

Under de senaste två veckorna har jag känt ...	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
... mig glad och på gott humör	5	4	3	2	1	0
... mig lugn och avslappnad	5	4	3	2	1	0
... mig aktiv och kraftfull	5	4	3	2	1	0
... mig piggt och utvilad när jag vaknat på morgonen	5	4	3	2	1	0
... att mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	5	4	3	2	1	0

Beräkna ditt välbefinnandeindex så här:

Summera alla siffror du ringat in i tabellen: _____

Multiplicera summan med 4: _____

Detta är ditt välbefinnandeindex. Värdet blir ett tal mellan 0 och 100. Ett högre värde visar ett bättre psykiskt välbefinnande.

OBS! För att sådana här "instrument" (enkäter, frågeformulär) ska fungera som tänkt ska man INTE titta på sina tidigare svar innan man skattar igen. Något att tänka på när vi gör om skattningen i slutet på perioden.

Att få ett lågt värde kan skapa stress över den egna psykiska hälsan. Hjälp finns i form av elevhälsa på skolan men även olika stödlinjer. Rutan nere till vänster ger några tips på var man kan söka stöd.

Laboration 1

Laboration 1 - Startvärden

Startvärden kondition

Under lektionen ska du ta dig runt 2000m så fort du kan med en fungerande metod för dig (gå, jogga, spring, använd rullstol). Det viktiga är att du väljer samma variant på rörelse i slutet på perioden (slutvärdet).

Datum: _____ Tid: _____ Borgskalan: _____

HF direkt efter avslutad sträcka: _____

Eventuellt testvärde (t.ex. Coopers löptest eller joggingsnuran): _____

Kommentarer (t.ex. träningsvärk, var pigg, sovit dåligt, druckit energidryck, varit förkyld)

OBS!

Kom ihåg att hemma mäta HF_{vila}

Startvärden psykiskt välmående

Ringa in värdet för varje rad med påståendet vad som är närmast hur du har känt under de senaste 2 veckorna.

Under de senaste två veckorna har jag känt ...	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
... mig glad och på gott humör	5	4	3	2	1	0
... mig lugn och avslappnad	5	4	3	2	1	0
... mig aktiv och kraftfull	5	4	3	2	1	0
... mig pigg och utvilad när jag vaknat på morgonen	5	4	3	2	1	0
... att mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	5	4	3	2	1	0

Beräkna ditt välbefinnandeindex så här:

Summera alla siffror du ringat in i tabellen: _____

Multiplitera summan med 4: _____

Detta är ditt välbefinnandeindex. Värdet blir ett tal mellan 0 och 100. Ett högre värde visar ett bättre psykiskt välbefinnande.

9

Laboration 1 beskrivs mer i lärarhandledningen.

Laborationshäftet används för att dokumentera startvärden.

Vilopulsen ska också mätas som ett startvärde.

Påminn om att de ska göra en sådan pulsmätning hemma på morgonen när de vaknar utvilade (utan väckarklocka).

Till nästa gång!

- Kontrollera att du fyllt i alla startvärden i laborationshäftet
- Testa ytterligare en vardagsmotionsaktivitet (fyll i vad du testar i laborationshäftet)

Nationellt resurscentrum
för biologiundervisning
www.bioresurs.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET