

# Fysisk aktivitet og deltakelse i hverdagen

Fysioterapeut Nina Smestad,  
Ergoterapeut Anette Schmitz



Hamar kommune

Ta på  
sko

Kle på  
seg

Gå i  
trapp

Smøre  
brødskeive

Gå tur  
med  
hunden

Ta på  
sko

Gå til  
bilen

Blad i en  
bok

Pusse  
tenner

Hente et  
glass i et  
skap

## AKTIVITET

- Gir dagen/ livet mening
- En viktig faktor for helse og trivsel
- Organiserer mennesket og gir faste rutiner
- Utvikler og endrer seg med tiden
- Formes av omgivelsene (fysiske og sosiale)
- Ulike måter å delta i aktivitet på

## Hva påvirker aktivitet?





## Kle på jakke

- Deltakelse
  - Å delta i påkledning gir påkledningen en betydning, noe en selv må gjøre hver morgen, før man går ut. Gir en konkret handling som forbereder mennesket på hva som skal skje
  - Å bli kledd på kan oppleves ubehagelig og ut av sammenheng. Mye håndtering som kan påvirke mennesket negativt, det bare skjer uten at man har kontroll.

## Kle på jakke

- Fysisk påvirkning
  - Bruker muskler for å bevege kroppsdel
  - Aktiverer muskulatur i større deler av kroppen
  - Dypere innpust da armene kommer over skulderhøyde
  - Motorisk utvikling/ læring
- Kognitiv påvirkning
  - Kroppsoppfattelse
  - Våkenhet
  - Kognitiv utvikling

## Fysisk aktivitet

- **Helsedirektoratet anbefaler:**
- Barn og unge (0-17 år): minst 60 minutter hver dag. Moderat eller høy intensitet.
- Voksne: minst 150 minutter hver uke.
- Viktig virkemiddel for å forebygge ulike diagnoser og tilstander.

## «Aktivitetsboka»

NR.	INNHOOLD
1	HVORFOR ER AKTIVITET VIKTIG FOR [ ] DAGLIG AKTIVITET.  UKESPLAN MED FYSISK AKTIVITET (OLSRUD OG HJEMME)
2	FORSLAG TIL ØVELSER I GYMSAL
3	FORSLAG TIL ØVELSER PÅ "A RAINY DAY"
4	ØVELSER SOM ER BRA FOR LUNGENE
5	PAKKELISTE OG ØVELSER BASSENG
6	MEKANISK SAL

### UKESPLAN MED FYSISK AKTIVITET (OLSRUD OG HJEMME)

Skoleåret 2015/16

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
A&A: - Ståstativ - Aktivitet i gymsal	A&A: - Aktivitet i gymsal - Ståstativ	A&A: - Basseng i Ankerskogen	A&A: - Ståstativ	A&A: - Aktivitet i gymsal	Bolig: - Basseng en gang i løpet av helga - Ståstativ begge dagene	
Bolig: - Ståstativ	Bolig: - Ridning kl 17.30. - Ståstativ	Bolig: - Ståstativ	Bolig: - Ståstativ	Bolig: - Basseng/ ståstativ		

## Meningsfull aktivitet

- Følge initiativet i aktiviteten
- Motivasjon og interesser

Motivasjon for læring er en individuell prosess (Larin, 2006).



Lille Petter edderkopp



Gå til rommet

Ikke alle dager er like...



Hva er god hvile?



**Takk for oss!**

