



Samhället behöver planeras för ökad fysisk aktivitet. Det är vardagsmotionen som ger de största hälsoeffekterna. När individen uppmuntras till att öka sin andel av aktiva transporter såsom att cykla och gå främjas hälsa, miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer, attraktivare städer och de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen underlättas. I samhällen där man cyklar och går stärks det sociala nätverket och spontana möten underlättas. Det är så ett samhälle håller sig levande.

**Syfte:** Eleverna får fundera över vilka fördelar det för med sig om vi får in mer rörelse naturligt i vardagen och även försöka komma på nya idéer för mer rörelse i vardagen.

**Ämnen:** NO, SO, IDH

**Material:**

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (för pedagoger):

[https://www.regiondalarna.se/contentassets/c4a9d898e48440f8a87710f34423e44d/dokument/framja\\_halsa\\_introduktion.pdf](https://www.regiondalarna.se/contentassets/c4a9d898e48440f8a87710f34423e44d/dokument/framja_halsa_introduktion.pdf)

## Genomförande:

Det som är bra för oss människor och främjar hälsan är också bra för miljön och klimatet. Hur skulle vi kunna röra oss mer i vardagen?

Låt eleverna diskutera i mindre grupper. Förslag på frågor:

*Hur tar vi oss till skolan idag? Skulle vi kunna göra på annat sätt?*

*Vad gör vi idag på rasterna? Gör vi saker där vi rör på oss?*

*Hur skulle vi kunna röra oss mer i vardagen?*

*Hur skulle vi kunna förflytta oss?*

*På vilka platser skulle vi kunna röra oss mer?*

*Vad behöver förändras i samhället för att få mer rörelse i vardagen?*

*Hur skulle det bli roligare, enklare att röra sig på skolgården?*

*Vilka fördelar för hälsan skulle det ge?*

*Vilka fördelar för närmiljön?*

*Vilka fördelar för klimatet?*

## Redovisning:

Eleverna får berätta för varandra om vad de kommit fram till, gärna med utgångspunkt i en powerpointpresentation eller en affisch. Finns likheter i grupperna? Om ni vill lägga lite mer tid på detta kan eleverna bygga en modell av sin idé. Kanske kan eleverna få redovisa för rektor eller någon politiker som jobbar med skolfrågor, kanske kan något av deras förslag bli verklighet?