

Protokoll fört vid enskild föredragning

Social- och miljöavdelningen
Hälsö- och sjukvårdsbyrån, S3

Beslutande
Minister
Arsim Zekaj

Föredragande
Landskapsläkare
Knut Lönnroth

Justerat
Omedelbart

Nr 29

Rapport Heja-skolorna besök.
ÅLR 2025/5303

Beslut

Ålands landskapsregering beslöt anteckna rapporten *"Heja-skolorna besök – Sammanställning över utförda besök på Ålands skolor i Heja kampanjen om fysisk aktivitet – erfarenheter, goda exempel och hinder"* för kännedom enligt **bilaga S325E23**.

Heja-skolorna besök

**SAMMANSTÄLLNING ÖVER UTFÖRDA BESÖK PÅ ÅLANDS SKOLOR I
HEJA KAMPANJEN OM FYSISK AKTIVITET – ERFARENHETER, GODA
EXEMPEL OCH HINDER**

Dnr: ÅLR 2025/5303

Datum: 19.8.2025

PB 1060, AX-22111 Mariehamn

registrator@regeringen.ax

+358 18 25 000

www.regeringen.ax

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
1. Bakgrund	3
1.1 Kopplingen mellan psykisk och fysisk hälsa	3
2. Pågående initiativ med koppling till barn och ungas fysiska hälsa	4
2.1 Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030	4
2.2 Projektet Barn och ungas hälsa och välmående	5
2.3 ÅL-IN Fritid	5
2.4 Cykelstrategi på Åland	6
2.5 Generation Pep och Ålands deltagande i Pep kommun 2.0	6
3. Heja-kampanjen	6
3.1 Utgångspunkt – kopplingen till rekommendationer om fysisk aktivitet	6
3.2 Informationskampanjen Heja	7
3.3 Heja-skolorna besök – genomförande	8
4. Resultaten av skolbesöken	8
4.1 Rekommendationerna om fysisk aktivitet	9
4.2 Rastaktiviteter i skolan	10
4.3 Aktiv transport	11
4.4 Fritidsaktiviteter	13
5. Återkoppling	14
6. Diskussion	15
Referenser	17

Sammanfattning

Denna rapport redogör för de aktiviteter som än så länge har initierats inom Informationskampanjen för fysisk aktivitet och består av sex avsnitt; bakgrund, pågående initiativ med koppling till barn och ungas fysiska hälsa, Heja-kampanjen, resultaten av skolbesöken, återkoppling samt det avslutande avsnittet diskussion. Informationskampanjen om fysisk aktivitet är åtgärd nummer ett i *Åtgärdspaket 2023–2025 för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor i linje med målsättningarna i Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030*.

Det är högst aktuellt och ett viktigt prioriterat område att få fler att utöva fysisk aktivitet. Det är också ett högt prioriterat inom Ålands landskapsregerings folkhälsostrategi. Stillasittande bidrar till försämrat hälsotillstånd hos individer, såväl fysiskt som psykiskt. Det medför ett onödigt lidande för den enskilda individen men medför också hög ekonomisk belastning för samhället i form av bland annat ökade besök till hälso- och sjukvården, sjukskrivning, förtidspension och kostnader för medicin. Det är viktigt att poängtera att all typ av fysisk aktivitet är viktig och gör skillnad. Även små förändringar till det är bättre är bra!

De två inledande avsnitten handlar om bakgrund och pågående initiativ som har koppling till barn och ungas fysiska hälsa. Dessa skapar en helhet och en djupare förståelse om varför detta arbete är så viktigt och varför besök på Ålands skolor har utförts i samband med Informationskampanjen för fysisk aktivitet.

Avsnitt tre handlar om Heja-kampanjen och där bland annat kopplingen till rekommendationer om fysisk aktivitet och genomförandet av Heja-skolorna besöken presenteras. Heja-skolorna besöken är en del av Informationskampanjen för fysisk aktivitet och har inneburit dialog, diskussion och inhämtande av elever och skolpersonals erfarenheter, önskemål och förutsättningar om möjligheten till fysisk aktivitet under skoldagen och på fritiden samt möjligheter till aktiv transport. Huvudbudskapen är att många lärare vittnar om upplevd försämrad motorik, fysik och kondition hos eleverna (både yngre och äldre elever), att förutsättningarna till fysisk aktivitet (främst på fritiden) och aktiv transport ser väldigt olika ut beroende på boendekommun och är därmed inte jämförbart samt att flertalet skolor önskar mer resurser såsom fritidspedagoger, assistenter eller skolcoach för att kunna arbeta mer med denna fråga. Vid skolbesöken framkom goda exempel på rastaktiviteter och hur skolorna har valt att organisera dessa. Goda exempel och annan information kring Heja-skolorna besök hittas i avsnitt fyra; Resultaten av skolbesöken.

Det näst sista avsnittet handlar om återkoppling, dels från de deltagande skolorna, dels statistik från kommunikationsbyrån som anlitas för framtagande av materialet. Återkoppling är viktigt för att kunna utvärdera landskapsregeringens arbete och eventuella rekommenderade åtgärder i framtiden. Det avslutande avsnittet, diskussion, redogör för vad som krävs eller är önskvärt för att ytterligare driva arbetet framåt utifrån de uppgifter som har kommit fram i mötena med elever, skolpersonal och vårdnadshavare.

1. Bakgrund

I stora delar av världen, och så även på Åland, är befolkningen generellt alltför stillasittande och utövar inte fysisk aktivitet i tillräckligt stor utsträckning. Detta gäller för både barn, unga och vuxna. Otillräckligt med fysisk aktivitet och rörelse bidrar till många sjukdomar och onödigt lidande hos befolkningen och ökar på så sätt samhällskostnader. Det är mer ekonomiskt hållbart för både samhälle och individ om befolkningen utför regelbunden fysisk aktivitet. År 2017 utfördes en undersökning i Finland om hur låg fysisk aktivitet och stillasittande hos den finska befolkningen påverkar samhället ur ett ekonomiskt perspektiv. Resultatet från undersökningen visade att den totala kostnaden för låg fysisk aktivitet uppgick till 3,2 miljarder euro varav direkta kostnader (såsom tex besök till hälso- och sjukvården samt medicin) var 683 miljoner euro och den indirekta kostnaden (såsom sjukfrånvaro och förtidspension) mätte 2,5 miljarder euro (Kolu et al, 2021).

År 2024 var cirka en tredjedel av jordens vuxna befolkning, 31% eller 1,8 miljarder individer, fysiskt inaktiva (WHO, 2024). Det innebär att de inte uppnår de globala rekommendationerna för fysisk aktivitet, dvs minst 150 minuter i veckan av måttlig till intensiv fysisk aktivitet. WHO uppskattar att år 2030 kommer ca 35% av jordens vuxna befolkning vara fysiskt inaktiva om denna utveckling inte avstannar (Strain et al, 2024).

Då undersökningen Hälsosamma Finland utfördes av Institutet för hälsa och välfärd (THL) år 2022 rapporterade nästan 62% av den åländska befolkningen i åldern 20–64 år att de motionerade för lite enligt rekommendationerna om fysisk aktivitet. För åländska individer 65 år och äldre var motsvarande siffra 72% (THL, 2022).

Ålands barn och unga deltar i Hälsa i skolan, som är en självskattningsenkät för barn och unga i hela Finland. Resultatet för åländska barn och unga visar att för år 2023 är antalet barn i åk 4–5 som är fysiskt aktiva minst 1 timme om dagen 42%. För åländska barn i åk 8–9 är motsvarande siffra 18% och för unga på Ålands Lyceum 24% och för Ålands Yrkesgymnasium 18% (THL, 2023).

Ett enkelt sätt att säkerställa att tillräckligt med fysisk aktivitet uppnås är genom aktiv transport. Aktiv transport är människans naturliga sätt vid förflyttning, dvs att man går, cyklar eller genom annan form av fysisk aktivitet tar sig till sin destination. Aktiv transport innebär förutom fysisk aktivitet också att det är ett billigt transportsätt - pengar som annars skulle gå till bilkostnader sparas in. Aktiv transport är gott ur ett miljöperspektiv och ger samspel med naturen och omgivningen. Säker och trygg aktiv transport ger goda förutsättningar till att kostnadseffektivt hålla nere samhälls- och sjukdomskostnader (WHO, 2022). Genom att använda verktyget HEAT (Health Economic Assessment Tool for walking and cycling) för att beräkna ungefärliga inbesparingar vid användning av aktiv transport har kommuner, politiker och beslutfattare ett stöd vid budgetdiskussioner och kan använda verktyget för att motivera initiativ inom detta område (WHO HEAT, 2022).

1.1 Kopplingen mellan psykisk och fysisk hälsa

Den psykiska hälsan är delvis beroende av den fysiska hälsan och den fysiska hälsan är i vissa avseenden kopplad till den psykiska hälsan. Oavsett olika individers utgångsläge är ökad fysisk aktivitet i många fall ett viktigt steg i att förbättra den psykiska hälsan. Som exempel nämns regelbunden strukturerad fysisk aktivitet

som gärna ska vara i anslutning till skoldagen av Svenska Läkaresällskapet som främsta rekommendation för att främja psykisk hälsa bland barn och unga (Svenska Läkaresällskapet, 2021).

I såväl enkäten Hälsa i skolan som i erfarenheter från yrkesverksamma på Åland har det framkommit att det psykiska välbefinnandet hos åländska barn och unga upplevs som dåligt. För Hälsa i skolan 2023 rapporterar 38% av barnen i åk 4–5 på Åland att de upplever lindrig ångest. Unga i åk 8–9 som upplever måttlig till svår ångest är 30%, på Ålands Lyceum åk 1–2 24% och motsvarande för unga i åk 1–2 på Ålands Yrkesgymnasium är det 20%. På frågan om de har "upplevt stark och positiv mental hälsa under de två senaste veckorna" uppger 18% av unga i åk 8–9 att de har gjort det medan motsvarande siffra för unga i åk 1–2 på Ålands Lyceum är 23% samt unga i åk 1–2 på Ålands Yrkesgymnasium endast 14% (THL, 2023).

Projektet Barn- och ungas hälsa och välmående har i en delrapport sammanställt bland annat analyser och faktorer gällande den ökade psykiska ohälsan hos åländska barn och unga och redogör för aktiviteter inom projektet med ändamålet att främja och förbättra den psykiska hälsan framöver (Ålands landskapsregering, 2025a).

2. Pågående initiativ med koppling till barn och ungas fysiska hälsa

Flertalet initiativ med syfte att främja fysisk aktivitet och aktiv transport pågår på Åland. Nedan följer några exempel inom Ålands Landskapsregering men fler initiativ pågår hos olika aktörer i det åländska samhället.

2.1 Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030

Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030 (Ålands landskapsregering, 2023a) antogs under regeringsprogrammet 2019–2023 och publicerades av Ålands Landskapsregering augusti 2023. Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030 bygger vidare på Utvecklings- och hållbarhetsagendan för Åland och andra strategier, program och projekt med relevans för folkhälsan på Åland. Utveckling- och hållbarhetsagendan för Åland genom nätverket Bärkraft (Bärkraft, 2016) omfattas av sju olika områden där "välmående" är delmål 1.

I Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030 nämns främjande av hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet som det första av flera högt prioriterade insatsområden som kräver nya åtgärder snarast. Ett annat högt prioriterat område är främjande av psykisk hälsa.

Åtgärdspaket 2023–2025 för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor i linje med målsättningarna i Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030 (Ålands landskapsregering, 2023b) bygger på den statistik och de uppgifter som framkommit i Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030. Åtgärdspaketets syfte är att vända dessa trender och få en bättre folkhälsa hos den åländska befolkningen och informationskampanjen om hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet nämns som åtgärd nummer ett. För hälsosamma matvanor är sedan maj 2024 en projektledare anställd för det 2-åriga projektet Styrning av kost- och nutritionsfrågor i landskapet (Ålands landskapsregering, 2024a). Ett nytt åtgärdspaket ska tas fram under 2025.

En åtgärd som nämns i Folkhälsostrategins åtgärdspaket 2023–2025 är ”fritidspeng till barn och unga”. Fritidspeng till barn och unga minskar de ekonomiska hindren för att delta i fritidsaktiviteter och syftet var att möjliggöra för alla barn och unga att delta i fysisk aktivitet och annan fritidsverksamhet. Fritidspeng bidrar till att säkerställa att barns rätt till fritid, lek och rekreation samt till det kulturella och konstnärliga livet (artikel 31 i konventionen om barns rättigheter) tillgodoses. Projektet Barn och ungas hälsa och välmående gjorde en utredning hösten 2023 om hur ett sådant system skulle kunna se ut och om förutsättningar samt faktorer som skulle behöva utredas vidare (Ålands landskapsregering, 2025b).

När det gäller barns deltagande i fritidsaktiviteter ses samma utmaningar i Sverige och där pågår ett intensivt arbete på Folkhälsomyndigheten med att lansera ett fritidskort (Folkhälsomyndigheten, 2024).

2.2 Projektet Barn och ungas hälsa och välmående

Projektet Barn och ungas hälsa och välmående startade under andra halvan av november 2022 och pågår till mitten av maj 2026. Projektets övergripande syfte är att kartlägga strukturella hinder för arbetet med barn och ungas hälsa och välmående samt att föreslå och implementera långsiktiga lösningar inom och mellan utbildningssektorn, socialvård samt hälso- och sjukvård. Organisatoriskt tillhör projektet Hälso- och sjukvårdsbyrån vid Ålands landskapsregering och finansieras genom PAF-medel.

Med anledning av att fysisk aktivitet har visat sig vara en viktig faktor för både barn och ungas psykiska och fysiska hälsa och medför goda förutsättningar till god hälsa i vuxen ålder, har projektet Barn och ungas hälsa och välmående bidragit till två externa satsningar; den informationskampanj om fysisk aktivitet som har initierats inom folkhälsostrategin samt Ålands deltagande i Pep kommun, ett initiativ från den svenska idéburna stiftelsen Generation Pep.

En faktor som kan bidra till nedsatt psykiskt välbefinnande hos barn och unga är deras digitala vanor. De flesta barn och unga som i allt väsentligt mår fysiskt och psykiskt bra och som lever i en trygg och stabil familjesituation påverkas allt som oftast inte negativt av skärmtid, innehåll eller andra relaterade faktorer (tex sömn och stillasittande). Projektet Barn och ungas hälsa och välmående presenterar detta i detalj i rapporten ”Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa” (Ålands landskapsregering, 2024b). Landskapsregeringen under projektet Barn och ungas hälsa och välmående har tagit fram åländska rekommendationer för barn och ungas digitala vanor. Rekommendationerna beslöts genom enskild föredragning 18 mars 2025 (Ålands landskapsregering, 2025c) och broschyrer, material samt information relaterat till rekommendationerna kommer att tillgängliggöras under år 2025.

2.3 ÅL-IN Fritid

På Ålands landskapsregering pågår ett 3-årigt projekt, ÅL-IN Fritid, där dess övergripande syfte är att ge fler barn och unga i åldern 7–16 år möjligheten till en meningsfull och hållbar fritid i anslutning till skoldagen. Detta för att främja barn och ungas psykiska och fysiska hälsa och lägga grund för en mer jämlik hälsa och delaktighet i samhället oavsett geografiska eller ekonomiska förutsättningar (ÅLR, 2024c).

2.4 Cykelstrategi på Åland

Ett av insatsområden för aktiv transport på Åland är framtagande av en cykelstrategi. 3 februari 2025 tillsattes en arbetsgrupp på landskapsregeringen med uppdraget att bland annat ta fram en cykelstrategi som syftar till främjande av cykling och som kan bidra till ett hållbart och mer effektivt transportsystem. Arbetsgruppen ska förankra arbetet med de åländska kommunerna och andra berörda aktörer (Ålands Landskapsregering, 2025d).

Flera kommuner på Åland har planer på utbyggnad av gång- och cykelvägar, till exempel Jomala kommun som beslöt i november 2023 att anta gång- och cykelvägsplan 2024–2034 (Jomala kommun, 2023).

2.5 Generation Pep och Ålands deltagande i Pep kommun 2.0

Generation Pep är en ideell svensk organisation som lanserades år 2016 på initiativ av det svenska kron-prinsessparet i syfte att skapa en folkrörelse för mer fysisk aktivitet, bättre matvanor och mer jämlik hälsa för barn och unga.

Pep kommun startade 2021 som ett pilotprojekt med sex kommuner i Sverige och i arbetet har insatser gjorts för att skapa bättre förutsättningar för barn och unga att leva ett aktivt och hälsosammare liv. Åland deltar sedan hösten 2024 i Pep kommun 2.0, tillsammans med 24 svenska kommuner. Ålands deltagande sker på landskapsnivå, och har förankrats med Utbildnings- och kulturminister Annika Hambrudd samt Social- och hälsovårdsminister Arsim Zekaj (Ålands landskapsregering, 2024d). För Ålands del kan ett samarbete betyda tillgång till nya verktyg och exempelvis draghjälp i framtida informationskampanjer. Det gemensamma arbetet omfattar sju områden: Skolbaserade och förskolebaserade program, aktiv transport, hälsofrämjande matmiljöer, barnrättsperspektivet – barns rätt till hälsa, hälsofrämjande samhällsplanering och stadsplanering, hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt idrotts- och fritidsaktiviteter för alla. Arbetet med Heja kampanjen har hittills haft fokus på närliggande frågor med framför allt områdena skolbaserade och förskolebaserade program, aktiv transport, barnrättsperspektivet – barns rätt till hälsa samt idrotts- och fritidsaktiviteter för alla.

3. Heja-kampanjen

Heja-kampanjen är ett resultat av den första punkten av åtgärder som ska vidtas under 2023–2025 som nämns i Folkhälsostrategins åtgärdspaket för 2023–2025. Heja-kampanjen riktar sig till alla barn, unga och vuxna på Åland och materialet kan användas av aktörer och organisationer, utbildningssektorn, privatpersoner m.fl.

3.1 Utgångspunkt – kopplingen till rekommendationer om fysisk aktivitet

Ålands Landskapsregering tog under vintern 2024 fram rekommendationer om fysisk aktivitet för den åländska befolkningen. Rekommendationerna riktar sig till tre målgrupper (0–5 år, 6–17 år samt vuxna) och

baseras på rekommendationer från Världshälsoorganisationen (WHO), Undervisnings- och Kulturministeriet, UKK-institutet samt THL.

Rekommendationerna för fysisk aktivitet är som följer:

- Barn i åldern 0–5 år bör röra sig på olika sätt, tex leka, springa och gunga minst 3 timmar dagligen. Begränsa stillasittande.
- Barn och unga i åldern 6–17 år bör vara fysiskt aktiva i minst 1 timme per dag i genomsnitt. Högintensiv och pulshöjande aktivitet samt muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet ska ingå minst 3 gånger i veckan.
- Vuxna rekommenderas utföra måttlig uthållighetsmotion minst 2,5 timmar varje vecka eller tung uthållighetsmotion minst 1 timme och 15 minuter per vecka. Motion som upprätthåller muskelstyrka och rörelsekontrollen bör utövas minst 2 gånger per vecka.

3.2 Informationskampanjen Heja

Informationskampanjens syfte var att presentera de nya rekommendationerna för fysisk aktivitet och informera Ålands befolkning om det arbete som gjorts och tagits fram. Namnet för informationskampanjen "Heja" togs fram av en kommunikationsbyrå, då det ansågs ge goda förutsättningar för privatpersoner, skolor, aktörer, näringslivet m.fl. att kunna använda kampanjnamnet Heja i eget fortsatt arbete. Informationskampanjen och rekommendationerna lanserades i mars 2024 och samtidigt publicerades information och grafisk profil på landskapsregeringens hemsida: <https://www.regeringen.ax/hejaaland>.

I informationskampanjen ingick både affischer och bildspel i sociala medier (Facebook och Instagram) på landskapsregeringens egna sidor och genom s.k. sponsrade inlägg. På affischerna (Figur 2) och i bildspelen presenterades ålänningar i olika åldrar som i sin vardag utför fysiska aktiviteter.



Figur 2.

Kommunikationsbyrån tog även fram illustrativa bildspel som komplement. För en effektiv spridning av bildspelen i sociala medier lanserades dessa med bestämda mellanrum.

Landskapsregeringen bedömer att spridningen av de framtagna rekommendationerna, materialet på landskapsregeringens hemsida och engagemanget hos privatpersoner och aktörer har varit bra och har medfört en ökad medvetenhet om vikten av fysisk aktivitet hos den åländska befolkningen. Det är förstås önskvärt att det har bidragit till en ökad fysisk aktivitet hos den åländska befolkningen, vilket kommer att utvärderas löpande som en del av folkhälsostrategin.

3.3 Heja-skolorna besök – genomförande

Under våren och hösten 2024 har tjänstemän från hälso- och sjukvårdsbyrån, vägnätsbyrån samt från projektet Barn och ungas hälsa och välmående vid Ålands landskapsregering deltagit i besök på Ålands grundskolor och Ålands gymnasium för att diskutera fysisk aktivitet och aktiv transport. Vid besöken har kunskap om barn, unga och skolpersonals erfarenhet om deras förutsättningar till fysisk aktivitet och aktiv transport inhämtats. Besöken har inneburit att barn och ungas delaktighet enligt Barnkonventionen artikel 12 om barnets rätt att bli hörd har beaktats i ovan nämnda områden. Barnkonventionen trädde i kraft i Finland år 1991 (<https://www.regeringen.ax/halsa-omsorg/barn-unga/barnkonventionen>).

Besöken har varit frivilliga för skolorna och tidpunkter för Heja-skolorna besök har varit flexibla så att så många skolor som möjligt har kunnat ta emot besök. Det har även varit möjligt att delta digitalt. Då det funnits möjlighet har besöken planerats så att flera närliggande grundskolor på landsbygden eller i skärgården har besökts samma dag för att undvika onödiga transport- och miljökostnader. I de fall där skolor har besökts i Mariehamn eller närliggande kommuner har tjänstemännen cyklat eller promenerat i den mån det varit möjligt. Genom att cykla och gå till de olika skolorna har landskapsregeringen kunnat upptäcka vilka förutsättningar och utmaningar som finns för eleverna och skolpersonalen till aktiv transport.

4. Resultaten av skolbesöken

Totalt har 24 besök utförts på Ålands grundskolor och Ålands Gymnasium. Vissa skolor har besökts mer än en gång då det har inkommit önskemål om mer information. Endast fem av Ålands grundskolor har inte haft möjlighet att ta emot besök. Heja-skolorna besök har utformats efter skolornas önskemål; enskilda möten med elever/elevråd, möten tillsammans med elevråd och skolpersonal eller enbart skolpersonal.

Tjänstemännen har träffat och diskuterat fysisk aktivitet och aktiv transport med ungefär 160 elever och 200 anställda i skolorna, samt 170 vårdnadshavare till elever i Åk 1 på Ålands Lyceum. Skolorna har vidarebefordrat information om Heja kampanjen, aktiv transport samt betydelsen av fysisk aktivitet och konsekvenser av stillasittande, främst genom Wilma och Studnet samt via elev- och studeranderåd och klass- och föräldramöten. Uppskattningsvis har landskapsregeringen via skolorna nått cirka 3930 barn och unga samt deras vårdnadshavare. En del av skolorna har också berättat att de planerat att ta kontakt med sin kommun för önskemål kring säkra gång- och cykelvägar till och från skolorna, förbättrad kollektivtrafik samt möjligheter till en skolgård som ger bättre förutsättningar till lek och rörelse.

Flertalet av de i skolpersonalen som landskapsregeringen har träffat, både på grundskolan och i gymnasialstadiet, berättar att den fysiska aktiviteten hos barn och unga generellt tycks ha gått ner under de senaste åren. Barnens kondition, fysik och (fin)motorik upplevs som sämre än tidigare. Barnen cyklar till och

från skolan allt mindre då de antingen har rätt till skolskjuts eller får skjuts av föräldrarna. Övergripande berättar skolpersonalen att ju äldre barnen blir, desto mindre är de fysiskt aktiva på rasterna. Då tjänstemännen hösten 2024 träffade en klass i årskurs 1 på gymnasiet berättade endast 1–2 elever av 21 att de uppnådde rekommendationen om 1 timmes fysisk aktivitet om dagen.

Elevrådet på Ålands Yrkesgymnasium framförde att mängden idrottstimmar inom de olika årskurserna och program på yrkesgymnasiet upplevs som ojämn. Vissa av eleverna saknade idrottstimmar helt och hållet på schemat medan andra hade kanske idrott 1 gång/månad och sistaårsstuderande på yrkesgymnasiet hade egen idrott 10 timmar/vecka. Elevrådet önskade också att framföra att studerande på Ålands Lyceum får träna sin egen sport på skoltid om eleven i vanliga fall deltar i sporten och får då studiepoäng för det. Denna möjlighet finns inte för studerande på yrkesgymnasiet.

Majoriteten av den skolpersonal som landskapsregeringen har träffat efterlyser mer resurser i form av skolcoacher eller fritidspedagoger som ett sätt att kunna utveckla skolors rastaktiviteter. Skolpersonal har också framfört en önskan om att öppettider för allmänheten i olika idrottshallar (Islandia nämndes som ett exempel) skulle kunna vara mer frikostiga.

Vid nästintill varje skolbesök har diskussioner om digitala vanor tagits upp av eleverna själva. Många elever vittnar om föräldrars påminnelse om balans mellan digitala vanor och övriga sysslor. En del av eleverna nämner att de har skärmtid eller att föräldrarna begränsar deras skärmtid på något vis, tex via vissa appar eller via inställning av skärmtiden. Många av eleverna har delat information om sin eller sina kompisars och/eller syskons skärmtid. Ett exempel som har framförts är barn i lägre grundskolan som spelar mycket online spel på helgerna (>25 timmar), speciellt då uppdateringar i spelet har varit aktuella. Vid diskussion om fysisk aktivitet är eleverna överens om att för mycket skärmtid kan vara en orsak till för lite motion och rörelse.

4.1 Rekommendationerna om fysisk aktivitet

Då landskapsregeringen har besökt Ålands grundskolor och gymnasium har det varit angeläget att föra diskussion om varför det är så viktigt med fysisk aktivitet. Vid varje enskilt besök har barn och unga samt skolpersonal fått gissa vad de angivna rekommendationerna för fysisk aktivitet är för respektive åldersgrupp. Detta har medfört att en naturlig diskussion har uppstått om hur den angivna tiden för fysisk aktivitet har uppfattats. För barn i årskurs 1–6 gissar en stor majoritet att rekommendationerna för fysisk aktivitet för åldersgruppen 6–17 år är betydligt mer än 1 timme per dag, eleverna tyckte att det var rimligt med 2–3 timmar. Elever på högstadiet och i gymnasieålder hade en rimlig och rätt uppfattning om rekommendationerna, vilket är förståeligt då de i högstadieålder studerar hälsokunskap och får kunskap inom området. Vid besök har det även diskuterats olika exempel på fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett. Eleverna har också fritt fått berätta om de aktiviteter som de har utanför skoltid. Många elever har talat fritt om den svåra balansen mellan fysisk aktivitet, hobbyverksamhet, läsläsning, skärmtid, tid med familjen, umgänge, etc.

Yngre elever på grundskolan gissade att rekommendationerna för vuxna skulle vara mer än rekommendationerna för åldersgruppen 6–17 år, dvs mer än 1 timme/dag. Detta förklarade eleverna med att vuxna och äldre behöver ta hand om sin kropp mer just på grund av den högre åldern. Rekommendationen

om fysisk aktivitet för barn i åldern <5 år har inte medfört några större diskussioner då barn i denna ålder av naturliga orsaker rör sig mycket. I samband med diskussionen kring rekommendationerna för fysisk aktivitet har landskapsregeringens tjänstemän presenterat affischerna och flertalet av både elever och skolpersonal kände igen dessa.

4.2 Aktiviteter i skolan

Rastaktiviteter och möjlighet till rörelse på raster är viktigt för alla elever för att bryta stillasittande och därtill extra viktigt för de elever som inte utövar någon sport eller någon typ av fysisk aktivitet på fritiden. Alla besökta grundskolor har möjligheter till rastaktiviteter både ute och inne och samtliga har en skolgård som främjar fysisk aktivitet; multiarena, gagarink, gungor och någon typ av klätterställning var vanligt förekommande. En del grundskolor har meddelat att de har sådana riktlinjer att rast spenderas inomhus enbart vid väldigt dåligt väder. Flertalet grundskolor har ledarledda rastaktiviteter, vilka i regel leds av en eller flera assistenter eller en fritidspedagog. Andra som inte hade detta rapporterade att ledarledda rastaktiviteter, såsom till exempel promenader och vissa typer av bollsporter skulle vara önskvärt. Aktiviteter som är populära är vinken (en typ av kurragömma), hopprep, käpphäst, pingis, Just dance, fotboll, gräset växer, gungor, kojbygge, linbana, klätterställning (ibland tagare i klätterställningen) och hinderbana, koddboll, leker med käpphästar, klättrar i träd. På många av de skolorna på landsbygden och i skärgården är det vanligt att alla elever leker med varandra oavsett vilken årskurs.

Förutsättningar för fysisk aktivitet försämrats vid ombyggnationer men då följer det med en ökad chans till förbättrad skolgård och möjligheter att vara med att påverka och utforma denna. Skolpersonal har också framfört att då idrottstimme har bedrivits utomhus (så kallad "ur och skur gympa") under en längre period pga. renovering har det medfört piggare och friskare barn.

GODA EXEMPEL

- "Brainbreaks" och rörelsepauser under lektionstid (tex kastar en ärtpåse mellan sig). Denna typ av kort paus under lektionstid efterfrågas av elever.
- Klasser som har rörelsepaus där eleverna får poäng. Den klass som får flest poäng på en skola vinner ett pris, till exempel en resa till Gröna Lund.
- Samtliga grundskolor som besöktes under den tid som Folkhälsans initiativ "Rörelsekvarten" var aktuell deltog i detta.
- Uteklassrum för utomhuspedagogik (endast en grundskola som har meddelat)
- Utnyttjande av gymnastiksal vid dåligt väder eller håltimmar
- Möjlighet till att åka skridskor när frivilliga brandkåren spolar is (utnyttjas även på fritiden). Detta initiativ finns på de flesta grundskolorna.
- En grundskola har låncyklar så att alla elever ska kunna följa med på cykelutflykter eller då skolan cyklar till en aktivitet (tex simning).
- Just Dance och Tiktok-danser – utmaningar, sk challenges.
- Efter skolan verksamhet där rörelse ingår – s.k. "Häftis"

Flertalet grundskolor ordnar rastaktiviteter:

- Personal från skolans eftis-verksamhet som under skoltid organiserar rastaktiviteter.
- Ledarledda rastpromenader

- Fritidsledare från kommunen som ordnade skidskola i Germundö Alpin 2024 – s.k. slalomklubb.
- Skolan utser elever till "rörelseagenter". Då ordnar de ansvariga eleverna lekar på rasterna.
- I flera grundskolor finns en s.k. rastbod för utlåning av redskap. I en grundskola fick eleverna sin egen bricka med sitt namn som lämnades in då ett redskap hämtades. Detta gjorde att fler redskap lämnades tillbaka i samma skick som när det hämtades.
- I en annan grundskola hade konceptet ovan utvecklats ännu mer då eleverna själva fick vara ansvariga för utlämnandet av redskap tillsammans med en annan elev från skolan. Ansvariga för rastboden var alltid två elever och från olika årskurser. Samma skola hade också många ledarledda rastaktiviteter och dessa sköttes och planerades av assistenter som också var de som deltog i rastaktiviteterna. Engagemanget från assistenterna upplevdes vara högt då de bland annat ständigt sökte material via second hand eller via förfrågningar till den aktuella egna kommunen. Rastaktiviteterna och vilka som var ansvariga för rastboden fanns presenterade på en vit tavla i ett samlingsutrymme vilket gjorde att det fanns tillgängligt för alla att se vad som var aktuellt. Figur 1 visar konceptet. Observera att namnen är fingerade.

Rastboden	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10 ⁰⁰ -10 ²⁰	Isabelle 2 Tindra 2	Adam 1 Johannes 5	Doris 1 Stella 3	Erik 1 Stefan 6	Linnea 1 Junie 3
11 ³⁰ -11 ⁴⁵	Hannah 3 Elly 3	Stina 1 Anni 3	Ossian 2 Alva 6	Jasper 2 Ahmed 2	Axel 1 Lukas 3
12 ³⁰ -12 ⁴⁵	Ola 5 Melvin 5	Noel 3 Tristan 4	Tova 3 Noah 4	Svea 3 Amanda 6	
Nyheter	Jongleringsbollar				
Aktivitet	10:00 Promenad	10:00 Rastbingo 11:30 Dans Åk 1-3 tjejer	10:00 Promenad	10:00, 11:30 Pyssel	Disco
Bollfort	10:00 Fotboll 11:30 Basket				10:00 Basket 11.30 Fotboll
Gagarinken Skogen	Koddboll	Koddboll	Koddboll 10:00 tjejer	Koddboll	Koddboll 10:00 killar

Figur 1.

Flertalet grundskolor har olika typer av tävlingar:

- Vikingarhuset (löpning vid barkbanorna Vikingavallen)
- Olika temadagar – tex OS/VM där eleverna får sitt eget deltagarpass och deltar i olika grenar. Eleverna får mellanmål efter, s.k. "aftergames".
- Skolan har haft en s.k. "rekordvecka" med utmaningar. Tex hur länge man kan hålla en boll i luften (kicka).
- Deltagande i Stafettkarnevalen för äldre barn och unga

4.3 Aktiv transport

Förutsättningarna för säker och trygg aktiv transport till och från grundskolor ser väldigt olika ut i de åländska kommunerna. Vissa grundskolor har också stora upptagningsområden och det är då ofta avståndet

som är orsaken till att eleven inte cyklar eller går till skolan men även obefintliga eller bristfälliga gång- och cykelbanor bidrar.

För de grundskolor och gymnasium som ligger belägna i Mariehamn eller centralt i en kommun finns det kortare avstånd och i regel mer säkra gång- och cykelvägar och därför fler som cyklar och/eller går till eller från en skola än för de som bor på landsbygden. Men när det gäller Ålands Gymnasium – där både Lyceum och Yrkesgymnasium ingår och är belägna centralt i Mariehamn - cyklar eller går en väldigt liten del av eleverna. Förklaringen upplevs enligt skolpersonalen vara en allmän bild och trend hos eleverna om att det är moped, moppebil eller bil som är det bästa transportmedlen. Detta är gällande även för de elever som bor nära skolan och därmed har ett kort avstånd. Det tycks även vara den gängse bilden bland eleverna på gymnasiet att "man vill göra som alla andra gör". Vissa av eleverna har dock aktiviteter och åtaganden direkt efter skoltid och anser det då vara mer tidseffektivt och befogat att inte gå eller cykla till skolan dessa dagar, även om man bor nära.

Aktiv transport på många platser på Åland är utmanande pga. de stora avstånden, gång- och cykelvägarnas utformning, avsaknad av belysning och bristfällig vinterväghållning. Skolpersonalen vittnar om att det inte finns säkra skolvägar till många skolor. Flertalet rektorer och skolledare på grundskolor berättar om det tunga ansvaret de bär över barnens säkerhet när barnen ska gå eller cykla på osäkra gång- och cykelvägar till och från skolan.

Vid diskussion om aktiv transport nämner flertalet elever och skolpersonal att de gärna skulle gå eller cykla till skolan om det skulle vara säkrare och tryggare. En elev rapporterade om att hen gärna hade cyklat till skolan (7–8 km avstånd) men att det inte är möjligt pga landsvägen saknade cykelväg/tillräckligt bred vägren. Eleven berättade att det tog ca 1 timme och 10 minuter att åka skolskjuts och pga det stora upptagningsområdet hände det också att skoltaxin var försenad vid ankomst till skolan på morgonen.

Förbättringsförslag från deltagarna för att främja aktiv transport omfattar utformning av gång- och cykelväg alternativt en bredare vägren samt en bättre vinterväghållning som utesluter halka och risk för olyckor på vägarna. Elever och skolpersonals medskick är att det övergripande behövs mer plogning samt eventuellt salt på gång- och cykelvägarna under vintertid. Elever på gymnasialstadiet framför också att en del cyklister inte cyklar på ett säkert sätt och kan cykla mot rött. En elev rekommenderar att cyklister ska gå en kurs i hur man cyklar säkert och korrekt.

På Ålands lyceum föreslog eleverna att momsskatten på elcyklar skulle kunna sänkas för främjande av aktiv transport. På en grundskola kom även frågan upp om varför det är avdragsgillt på skattedeklarationen om man använder sin bil att ta sig till och från jobbet men inte avdragsgillt om man tar sig till och från jobbet med cykel? En cykel slits också när den används frekvent, menade man.

En annan fråga som tangerar aktiv transport och också belyser rättighet till skolskjuts är de elever som har skilda föräldrar och där föräldrarna bor i olika kommuner. Barnet har då rätt till skolskjuts endast i den kommun som hen är skriven i. Livspusslet för den andre föräldern kan antas vara mer krävande då barnet kan vara beroende av att föräldern skjutsar till och från skolan. Då ett barn lever med skilda föräldrar i ovannämnda familjeförhållanden kan det också medfölja svårigheter för utövande av fritidsaktiviteter på motsvarande sätt.

4.4 Fritidsaktiviteter

MÖJLIGHETER OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

De grundskolor som landskapsregeringens tjänstemän har besökt har i flera fall kunnat erbjuda olika typer av fritidsaktiviteter för olika åldersgrupper i anslutning till skoldagen. Dessa inkluderar Skolan i rörelse, Starka barn, aktiviteter ordnade av den egna kommunens fritidsledare samt initiativ som Folkhälsan eller SKUNK (Skärgårdsungdomarnas intresseorganisation) har ordnat. Däremot tycks vissa av initiativen inte ha varit bestående och skillnader har förekommit mellan de olika grundskolorna och kommunerna. Även skolors Hem- och skola föreningar har och har haft olika aktiviteter.

Förutsättningar för deltagande i fritidsaktiviteter efter skoldagens slut och tillgång till fritidsaktiviteter ser väldigt olika ut beroende var på Åland man är bosatt. Möjligheter till aktiviteter efter skoltid i anslutning till skoldagen beror till stor del på kommunens resurser. En skola som landskapet besökt har s.k. "after school" program för årskurs 1–6 en gång/vecka, samt en gång/månad ordnar fritidsledaren fritidssimning. Kommunen ordnar skjuts till och från dessa aktiviteter så att barnen inte är beroende av föräldrars skjutsning för att kunna delta.

Flertalet av de lärare som landskapsregeringens tjänstemän har träffat önskar att mer fritidsaktiviteter skulle ordnas efter skoldagens slut. För att det ska vara lockande för eleverna ska det gärna ske direkt efter skoldagens slut. Det verkar också vara en allmän uppfattning att fler barn deltar om det ordnas skjuts till och från aktiviteter så att barnen även kan komma hem efteråt på ett tryggt sätt. För de barn och unga som bor i Mariehamn eller närliggande kommuner finns ett större utbud av aktiviteter och avstånden är i regel korta. För de barn och unga som bor på landsbygden eller i skärgården finns andra förutsättningar och utmaningar.

Det finns förstås aktiviteter som barn och unga deltar i på egen hand utanför skolans eller kommunens initiativ. Exempel på dessa är: curling, ridning, gymnastik, simning, fotboll, frivilliga brandkåren, ishockey, träna på gym, dans, scouter, bågskytte, crossfit, klättring, innebandy, badminton, tennis m.fl. Flera barn utför fritidsaktiviteter där fysisk aktivitet, motion och rörelse inte är en del av aktiviteten. Precis som med fritidsaktiviteter som innefattar fysisk aktivitet så medför även detta ett socialt sammanhang och en chans att ägna sig åt sitt intresse tillsammans med andra likasinnade. Dessa aktiviteter kan exempelvis vara sång och musik, kodning, pysselklubb, konst och hantverk.

Elever i högstadieåldern önskar mer variation på aktiviteter efter skoltid och menar att det skulle öka chanserna för att de som nu är utan fritidsaktivitet skulle utöva fysisk aktivitet och rörelse. Som exempel ges klättring och parkour.

Ett gott exempel som framfördes från yngre elever var enskilda promenader på fritiden där kompisar har kontakt med varandra via mobiltelefonen, ofta via sociala medier, de skickar foton på omgivningen och miljön till varandra och den andra ska gissa var man befinner sig.

HINDER OCH FÖRSVÅRANDE

En stor del av fritidsaktiviteterna finns i Mariehamn, vilket medför att barn som inte bor inom Mariehamns kommun i regel blir beroende av den egna familjens möjligheter att skjutsa till aktiviteterna.

För de grundskolor som ligger på landsbygden nämner skolpersonalen att det största hindret för barn att delta i fritidsaktiviteter är kollektivtrafiken, eller snarar brist på god kollektivtrafik. På norra Åland finns bra bussförbindelser till Mariehamn efter skoltid, men sista bussen tillbaka till norra Åland avgår enligt uppgift vid 17-tiden. Det betyder att barnen då är beroende av att få skjuts av sina föräldrar eller samåkning. Flertalet av den skolpersonal som har intervjuats önskar att kollektivtrafiken skulle bli bättre så att barn och unga har en bättre möjlighet att delta i fritidsaktiviteter efter skolan. För en del av barnen som bor i vissa delar av den åländska skärgården finns det ingen möjlighet att under en och samma dag åka till och från fasta Åland efter skoldagen för att delta på fritidsaktiviteter.

I mindre kommuner med en liten befolkning finns det i regel inte många barn. Enligt uppgift har en del av dessa kommuner svårigheter med att ordna fritidsaktiviteter i anslutning till skoldagen pga. för få deltagare. Lika svårt upplevs det vara att ordna aktiviteter på tex skolans idrottstimme. Hur spelas en fotbollsmatch med bara 1–5 deltagare?

Vid besök i något större kommuner där ca 20 barn/unga bor framfördes medskicken att förutsättningarna till fritidsaktiviteter efter skolan kanske ändå inte alltid nödvändigtvis var bättre. Med 20 barn och unga förekom det många olika och varierande önskemål på aktiviteter. Detta försvårade upplägget med att ordna aktiviteter som kunde tilltala hela gruppen.

Den skolpersonal som landskapsregeringen har träffat på de skolor som är belägna på landsbygden och i skärgården berättar om att fritidsaktiviteter efter skoldagen ofta är beroende på frivilliga och eldsjälar. Om eldsjälar är de som organiserar fritidsaktiviteter upplever skolpersonalen att det blir extra sårbart.

5. Återkoppling

Efter avslutad Heja-kampanj i sociala medier fick landskapsregeringen motta statistik från kommunikationsbyrån. Totalt under Heja-kampanjen visades sex klipp med åländska "ambassadörer" och sex illustrativa klipp. Tillsammans har de 12 klippen haft en räckvidd (dvs hur många personer inlägget har nått inom den aktuella målgruppen) 64 843 och det totala antalet inläggsinteraktioner var 75 091.

Landskapsregeringen skickade ut en enkät till besökta skolor efter utförda Heja-skolorna besök med syfte att få återkoppling på hur skolornas fortsatta arbete med fysisk aktivitet och aktiv transport fortlöpte. Sju grundskolor hade möjlighet att återkoppla och nedan visas en sammanställning av de inkomna svaren.

- Samtliga sju grundskolor hade valt att fortsätta att arbeta vidare med fysisk aktivitet under skoldagen medan endast en skola hade valt att arbeta vidare med aktiv transport.
- Ingen av de sju grundskolorna hade utfört någon resvaneundersökning bland eleverna.
- På frågan om skolan har haft någon tävling i skolan/mellan skolor där ni har utmanat varandra eller ska ni ha någon under 2025 svarar fyra grundskolor "ja" med kompletteringen:
 - Promenadraster där de klasser där utmaningen gått bra deltagit i utlottningen av olika aktivitetspriser (bowling, simning mm),
 - Skolidrottstävlingar,
 - Folkhälsans "Rörelsekvarten"
 - Deltagande i Folkhälsans kampanj "Rörelsekvarten" där vikten av rörelse lyftes som en del av Heja-kampanjen. Elevrådet ordnade också med elevledda rastlekar 2 ggr/vecka största delen av

hösten samt fortsättning nu på våren. Under våren ska vi också promenera; klasserna skriver upp hur långt de gått och vi strävar tillsammans efter att nå Paris/London (detta kunde med fördel ordnas som en tävling emellan klasserna). Vi har också varje vecka en "Veckans rörelse", detta även för att dagligen främja rörelse i skolan, som en del av Heja-kampanjen".

- Två av de grundskolor som har svarat på enkäten önskar förslag på några färdiga upplägg för att främja fysiska aktivitet samt konkreta tips på hur skolorna kan ha tävlingar mellan klasser och hur man kan arbeta med Heja-kampanjen i skolan.

6. Diskussion

Landskapsregeringens arbete med främjande av fysisk aktivitet och hälsa hos den åländska befolkningen är ett bestående arbete. Avslutningsvis i denna rapport handlar detta avsnitt om en del av de medskick som bör belysas och som landskapsregeringen önskar att kommuner, politiker, beslutsfattare, utbildningssektorn och aktörer ska få ta del av i syftet att förbättra och främja barn och ungas möjligheter till fysisk aktivitet och aktiv transport.

Barn och ungas möjlighet till deltagande i fritidsaktiviteter är inte jämlikt på Åland. Detta är mest beroende på vilken kommun den egna familjen är bosatt i och vilka möjligheter till fritidsaktiviteter som finns i den egna kommunen samt transport till och från aktiviteter. En fråga som därför är ytterst viktig för att kunna delta i fritidsaktiviteter om man bor på landsbygden eller i skärgården på Åland är en väl fungerande kollektiv- och färjetrafik. Som nämns i avsnitt fyra har barn som bor i skärgården stora svårigheter att utöva fritidsaktiviteter på fasta Åland och för de barn som bor på landsbygden på Åland - utan välfungerande kollektivtrafik är barn och unga beroende på skjuts, antingen från den egna familjen eller genom samåkning. Tyvärr har inte alla familjer möjlighet till detta.

För att barn och unga ska vara berättigade till skolskjuts krävs det ett visst avstånd mellan hemmet och skolan. Enligt lagen om Landskapslag (2020:32) om barnomsorg och grundskola så säger 64 § att *"Kommunen ska ordna elevskjuts och ledsagning för en elev i årskurserna ett till tre som har en skolväg som är längre än tre kilometer och en elev i årskurs fyra till nio som har en skolväg som är längre än fem kilometer samt en elev vars skolväg är alltför ansträngande eller farlig med beaktande av elevens ålder eller andra omständigheter"* (ÅLR, 2021). Flera grundskolor har dock kortare avstånd för skolskjuts av vad lagen påbjuder, grundorsaken till detta anses vara osäkra gång- och cykelvägar.

Det är generellt önskvärt att fler av den åländska befolkningen inklusive elever och skolpersonal ska kunna använda aktiv transport som ett sätt att ta sig fram från en punkt till en annan. Bra och upplysta cykelparkeringar med tak samt säkra överfarter med övergångsställen är ytterligare faktorer förutom de som nämns ovan som möjliggör och motiverar aktiv transport. I frågan om en säker och trygg aktiv transport så är det respektive kommun eller i vissa fall landskapets ansvar att se över belysning och vägunderhåll samt bygga övergångsställen vid behov.

Landskapsregeringen rekommenderar att involvera barn och unga i frågor som rör dem i den mån det är möjligt. Som exempel har eleverna på gymnasialstadiet deltagit i analysen av Hälsa i skolan och det ansågs vara uppskattat att eleverna fick ta del av resultatet. Ålands Lyceum och Ålands Yrkesgymnasium har liknande utmaningar vad gäller det låga antalet elever som uppnår rekommendationerna om fysisk aktivitet samt

problematiken kring aktiv transport. Landskapsregeringen belyser möjligheten till ett samarbete mellan skolorna för att nå gemensamma mål.

Ett annat exempel som ges när det gäller barn och ungas delaktighet är att låta barnen fylla i enkäter för att få ta del av deras upplevelser och önskemål. Alla barn och ungas önskemål kan förvisso inte alltid genomföras men kan medföra goda samarbeten även inom och mellan elevråd och trivselsråd. Ett gott exempel är den grundskola där samtliga barn i åk 1–6 fyllde i en enkät angående hur de tar sig till skolan och vilka fritidsaktiviteter de deltar i men där även önskemål om fysisk aktivitet och mellanmål under skoldagen lämnades in. Även detta skapar delaktighet hos barn i det som rör dem i enlighet med Barnkonventionen.

Det framkom vid Heja-skolorna besök och även via den utvärdering som landskapsregeringen gjorde att Ålands grundskolor önskade färdiga förslag och upplägg på aktiviteter och tävlingar för att främja fysisk aktivitet samt tips på hur arbetet med Heja-kampanjen kan fortsätta i de åländska skolorna. Det är landskapsregeringens medskick att skolorna fortsättningsvis diskuterar, lär ut och påminna både elever och skolpersonal om betydelsen av fysisk aktivitet och begränsa stillasittande för en god hälsa.

Landskapsregeringen hoppas att Ålands grundskolor och gymnasium kan hitta tips och goda exempel i denna rapport för det fortsatta arbetet. Andra goda exempel hittas på respektive webbplatser för Generation Pep (t.ex. Inspirationsbanken), Finlands svenska idrott, Vi lärare samt Friskis och Svettis:

- <https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/>
- <https://idrott.fi/>
- <https://www.vilarare.se/fritidspedagogik/pedagogiska-tips/sa-skapar-du-roliga-raster-utan-rastbod/>
- <https://www.friskissvettis.se/orebro/inspiration/copy-of-rorelsetips-for-skolan>

Diskussionen om barn och ungas (och vårdnadshavare och vuxnas) digitala vanor är väldigt viktig då ett ohälsosamt förhållande av digitala vanor inte alltför sällan påverkar flera olika faktorer såsom t.ex. kost, sömn och fysisk aktivitet. Dessa faktorer bör ses som en helhet i olika initiativ.

Vid varje skolbesök har landskapsregeringen lyft fram vikten av att dela informationen om Heja kampanjen, betydelsen av fysisk aktivitet och rekommendationerna vidare. Det hade kanske varit önskvärt om Heja besök också hade kunnat utföras inom fler områden såsom tex inom barnomsorgen, näringsliv och arbetsplatser. Det har även inom ramen för detta arbete diskuterats att höra idrottsföreningarna med tanke på de medskick som har lyfts angående barn och ungas fritidsaktiviteter och frågor kopplade till dessa. Tyvärr har det inte funnits utrymme för andra Heja besök inom detta uppdrag. Det är önskvärt att de goda förändringar som har skett i samhället inte stannar av efter kampanjens slut utan att diskussionerna och den ökade fysiska aktiviteten hos den åländska befolkningen ska bestå och fortsätta.

Referenser

- Bärkraft (2016). Utveckling- och hållbarhetsagenda för Åland
- Folkhälsomyndigheten (2024). Fritidskortet för barn och ungdomar (artikel 24241)
- Jomala kommun (2023). Gång- och cykelvägsplan 2024–2034
- Kolu et al (2021). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland
- Strain et al, (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants
[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext)
- Svenska Läkaresällskapet (2021). Kraftsamling för ungas psykiska hälsa - Kunskapssammanfattning och förslag till interventioner från Svenska Läkaresällskapet arbetsgrupp 2021
- THL (2023). Hälsa i skolan.
<https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>
- THL (2022). Hälsosamma Finland.
<https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/undersokningen-halsosamma-finland/resultat>
- WHO (2022). Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice
- WHO (2022). HEAT – Health Economic Assessment Tool for walking and cycling
www.heatwalkingcycling.org
- WHO (2024). Physical activity.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ålands landskapsregering (2021). Landskapslag (2020:32) om barnomsorg och grundskola (64 §)
https://www.regeringen.ax/alandsk-lagstiftning/alex/202032#pr_12_kap_studiesociala_formaner_64_p_elevskjuts_och_ledsagning
- Ålands landskapsregering (2023a). Folkhälsostrategi för Åland 2023-2030 (ÅLR 2023/6570).
- Ålands landskapsregering (2023b). Åtgärdspaket 2023–2025 för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor i linje med målsättningarna i Folkhälsostrategi för Åland 2023–2030 (ÅLR 2023/6601)

- Ålands landskapsregering (2024a). Projekt Styrning av kost- och nutritionsfrågor i landskapet <https://www.regeringen.ax/halsa-omsorg/folkhalsostrategi-aland-2023-2030/projekt-styrning-kost-nutritionsfragor-landskapet>
- Ålands landskapsregering (2024b). Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa - Kunskapsöversikt och analys (ÅLR 2024/4318)
- Ålands landskapsregering (2024c). Projekt ÅL-IN Fritid (ÅLR 2024/7159)
- Ålands landskapsregering (2024d). Ålands deltagande i Generation Pep (ÅLR 2024/1362)
- Ålands landskapsregering (2025a). Delrapport projekt Barn och ungas hälsa och välmående - Analys av faktorer som påverkar barn och ungas psykiska mående och översikt av relaterade projektaktiviteter (ÅLR 2025/146)
- Ålands Landskapsregering (2025b). Utredning om införande av fritidssedlar på Åland (ÅLR 2025/1972)
- Ålands Landskapsregering (2025c). Rekommendationer för barn och ungas digitala vanor (ÅLR 2025/2012)
- Ålands Landskapsregering (2025d). Tillsättande av arbetsgrupp för framtagande av en åländsk cykelstrategi 2025