



# De säger att vi inte rör på oss

Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet

Magnus Jägerskog

**BRIS**



**7 av 10 barn säger att de känner sig piggare  
och/eller mår bättre om de rör på sig.**

Källa: Sifundersökning på uppdrag av Bris

Hur lyckas Samhället tillgodose barns rätt till rörelse?



**BRIS**



**”VI HAR INGEN RIKTIG SKOLGÅRD SÅ VI  
SITTER MEST INNE PÅ RÅSTERNÄ”**

A young man wearing a dark beanie, a grey hoodie with a dark hood, and a white t-shirt with a graphic is leaning on a wooden bench. The bench has various graffiti on it, including the word 'CYCLES' and names like 'MEL', 'RODRI', and 'SARAH'. The background shows a park with trees and a building. The entire image has a blue tint.

**”JAG ÖNSKAR ATT JAG KUNDE CYKLA  
TILL SKOLAN HELT SJÄLV”**

**”VI HAR EN KILLE I LAGET SOM INTE KOMMER  
PÅ TRÄNINGARNA FÖR HANS FOTBOLLSSKOR  
HAR GÅTT SÖNDER”**



**”På LEKPLATSEN DÄR JAG BOR HAR DE TAGIT  
BORT NÄSTAN ALLT FÖR ATT DE SÄGER ATT  
DET INTE ÄR SÄKERT”**





**"MÄN FÅR LITE MER ENERGI OCH VILJA OM MÄN FÅR  
VARA MED OCH BESTÄMMA VAD VI SKA GÖRA"**



# Slutsatser

**Inkludera barn** i högre utsträckning i frågor som rör dem, deras hälsa och deras möjligheter till fysisk aktivitet.

**Skapa förutsättningar för barns rörelse i vardagen**, exempelvis genom att satsa på kreativa utemiljöer, och prioritera ökad möjlighet till rörelse inne i skolan.

**Se barns behov av rörelse som en folkhälsofråga.** Det handlar om att prioritera barns och ungas förutsättningar att röra sig, till exempel genom att fokusera på säkra skolvägar i samhällsplaneringen.

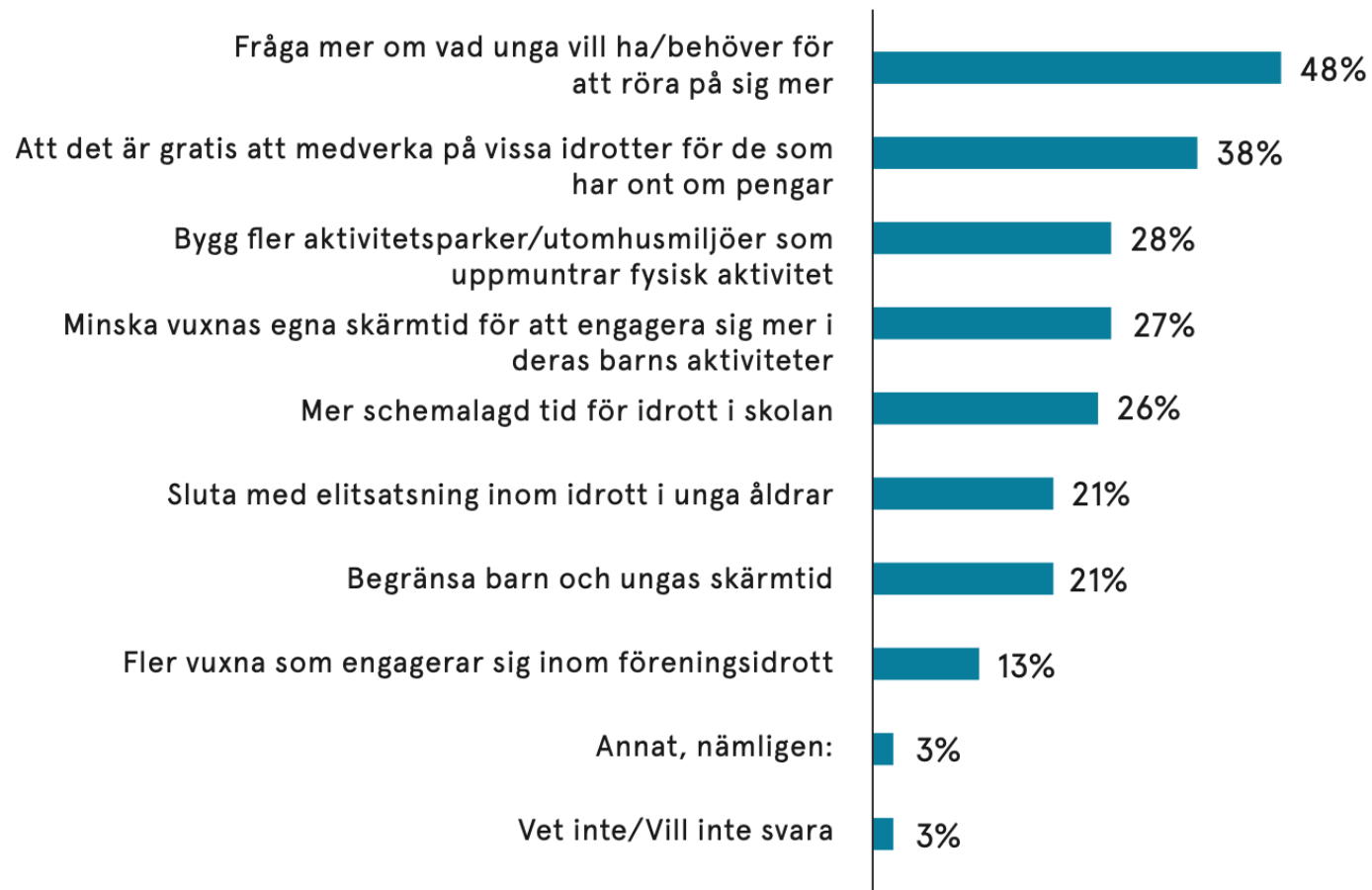
**Fokusera på jämlikhet.** Samhället måste aktivt kompensera de grupper av barn som riskerar att missgynnas genom särskilt fokus på jämställdhets- och hbtqi-perspektiv, barn med funktionsnedsättning och barn i socioekonomisk utsatthet.

## Tips

Inför planering av aktiviteter till barn, utgå ifrån barnkonventionens grundprinciper och ställ dig själv följande frågor:

1. Vilka barn kan inte vara med på våra aktiviteter? (Artikel 2 om alla barns lika värde)
2. Blir det här verkligen bäst för barnen som deltar? (Artikel 3 om barnets bästa)
3. Bidrar detta till positiv utveckling för barnen? (Artikel 6 om liv & utveckling)
4. Vad tycker barnen själva? Har vi lyssnat? (Artikel 12 om rätten att få göra sin röst hörd)

***Vad tycker du främst att vuxenvärlden i stort ska göra för att fler barn och unga ska röra på sig mer? Med vuxenvärlden menar vi samhället i stort såsom skola, politiker, tränare osv. (minst ett och max tre svar)***



Tack!