

A woman with curly hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and black leggings, is running on a dirt path through a dense forest. The trees are tall and thin, and the ground is covered in moss and fallen leaves. The overall scene is peaceful and natural.

# UTI FRÅN OCH IN

Ett träningsprogram för kropp och tanke

Handledning



**Här hittar du tips och inspiration kring hur träningsprogrammet Utifrån och in kan användas i undervisningen eller som del i skolans hälsoarbete.Handledningen vänder sig till dig som undervisar i idrott och hälsa eller jobbar i skolans elevhälsoteam som exempelvis kurator, skolsköterska eller specialpedagog.**

Utifrån och in är Friskis&Svettis bidrag till att stärka ungas fysiska och psykiska hälsa i en tid när den psykiska ohälsan ökar i målgruppen.

Träningsprogrammet riktar sig till ungdomar i högstadiets senare del eller gymnasiet och kan användas i olika sammanhang - hemma, i idrottsföreningen eller i skolan. Det funkar lika bra att köra individuellt som tillsammans med kompisar eller i större grupp eller klass. Programmet är helt kostnadsfritt och finns tillgängligt på Friskis&Svettis webb.

Utifrån och in är disponerat på fyra veckor och innehåller både fysisk träning och inspiration till välmående i stort. Varje vecka erbjuds en träningspodd (30 min), en träningsvideo (20 min) och ett bonuspass (olika tids-  
längder). I träningspodden integreras pulsträning och kognitiva övningar utifrån ett veckotema. Poddlyssningen sker utomhus under en promenad eller jogg. Träningsvideon är ett fypass utan redskap som passar bra i hem-  
mamiljö och kan köras utifrån individens kapacitet och dagsform.

Den kognitiva delen i Utifrån och in är byggd utifrån principerna kring KBT och ACT. Strategierna och övning-  
arna är utvalda tillsammans med leg psykolog Anders Ekstrand. Målet är att nå så många som möjligt med olika  
knep för att skapa motivation, hantera negativa tankar och stress. Allt för att skapa en hållbarhet kring hälsa.

### **“Utifrån och in” kopplat till läroplanen (Lgr 22)**

Med avstamp i läroplanen och en holistisk syn på hälsa kan träningsprogrammet Utifrån och in integreras i undervisningen på flera sätt. Dels som inspiration till rörelse och välmående men också som ett tema i undervisningen.

Träningsprogrammet berör flera delar i det centrala innehållet för ämnet idrott och hälsa. Genom att använda Utifrån och in i skolan ges eleverna möjlighet att se sambandet mellan aktivitet och fysisk förmåga eller hälsa. Genom reflektion och samtal kan perspektivet breddas ytterligare.

Du som lärare kan också få underlag för bedömning genom inlämningsuppgifter, reflektionsfrågor eller gruppdiskussioner kopplade till programmet. Bestäm dig redan innan ni testat programmet för om det är något specifikt du vill bedöma och hur du ska göra det.

# Fyra förslag på upplägg och innehåll

Här följer några förslag på hur Utifrån och in kan användas i skolan, som inspiration för enskilda individer, mindre grupper eller hela klassen.

## 1. Inspiration för enskilda elever eller mindre grupper – för en mer aktiv och starkare vardag

För att stötta den enskilda eleven och ge verktyg för att hantera vardagens bekymmer, kan programmet introduceras exempelvis i samband med ett hälsosamtal. Programmet kan också genomföras gemensamt i en mindre grupp. Din roll blir att introducera, följa upp och peppa på vägen.

### Upplägg och innehåll

*Tid efter behov*

- Titta på materialet på hemsidan tillsammans med eleven/eleverna. Berätta om syfte, upplägg och innehåll. Vad innebär träningsprogrammet och hur är det tänkt att användas.
- Planera genomförandet. Sätt en startpunkt och gör en tidsplan tillsammans. Planera när eleven/eleverna kan göra de olika delarna utifrån hur livssituationen i övrigt.
- Stötta, peppa och följ upp längst vägen. Checka in och kolla hur det går, ge support och bekräftelse. Haka på du också!
- Addera reflektionsuppgifter till eleven/eleverna, till exempel utifrån programmets olika veckoteman. Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplade till materialet hittar du i slutet av handledningen.
- Avsluta med en summering. Dela tankar och reflektioner kring upplevelsen och hur det har gått. Låt eleven/eleverna formulera "vad tar jag med mig" och "vad händer nu"?

## 2. Presentera och testa delar av "Utifrån och in" i helklass för att sedan peppa elever att genomföra programmet på egen hand på hemmaplan

Har din skola temavecka eller fokus på området hälsa på annat sätt i undervisningen? Det kan vara ett bra tillfälle att presentera Utifrån och in och testa delar av innehållet.

### Upplägg och innehåll

*1 lektionstillfälle (50-55 minuter)*

- Börja med att introducera och visa startsidan med programmets upplägg och de olika delarna på webben. Titta igenom introfilmen tillsammans.
- Gå till vecka 1 och sätt på träningpodden för att lyssna på starten av veckans tema "Startpeppen". Lyssna aktivt 0.00- 5.39, då får ni också testa en fokusövning som tränar uppmärksamheten.
- Träna tillsammans. Kör och upplev videopasset "Styrkecirkel" (20 minuter). Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet själv.
- Avsluta med att ge pepp för att på egen hand, tillsammans med kompisar eller familj, genomföra Utifrån och in.

### 3. Använd "Utifrån och in" som aktivitet för elever som inte deltar i ordinarie undervisning i idrott och hälsa

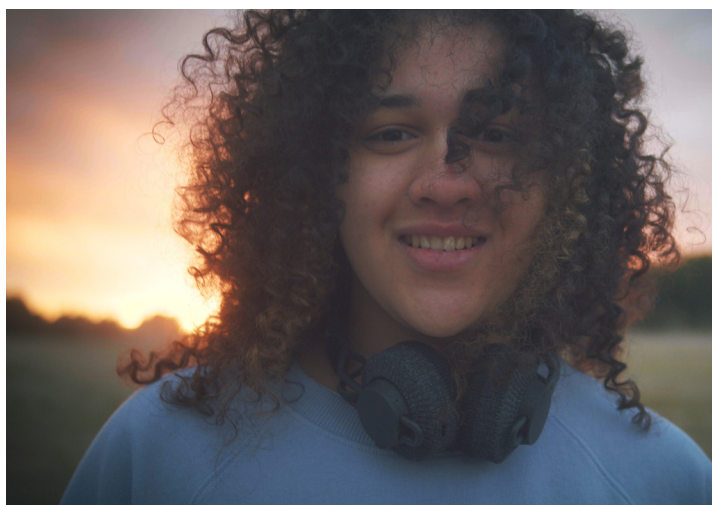
Här får eleven i uppgift att genomföra programmet som alternativ till ordinarie undervisning. Antingen hela programmet på de tänkta fyra veckorna eller några delar av programmet valda utifrån elevens behov.

Förslaget är i första hand satsa på rörelsepoddens olika avsnitt då innehållet är lätt att anpassa efter dagsform och olika förutsättningar. Som bonus innebär det också rörelse utomhus, möjlighet att testa olika fokusövningar och reflektera kring frågor som rör elevens vardag.

#### Upplägg och innehåll

##### *Tid efter behov*

- Börja med att introducera och titta på materialet på hemsidan tillsammans med eleven - visa startsidan med programmets upplägg och de olika delarna. Titta igenom introfilmen.
- Planera genomförandet. Sätt en startpunkt och gör en tidsplan tillsammans. Planera när eleven ska ha tid att göra de olika delarna i veckan beroende på livssituationen i övrigt.
- Stötta, peppa och följ upp längst vägen. Checka in för att se hur det går, ge support och bekräftelse.
- Addera löpande reflektionsuppgifter, till exempel utifrån träningspoddens olika teman.
- Här kan du också koppla på en inlämningsuppgift för att ge eleven möjlighet att visa på kunskap och reflektion som kan bedömas och bli betygsgrundande.
- Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor/inlämningsuppgifter kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen.
- Avsluta med att träffas. Följ upp tankar och reflektion kring upplevelsen av programmet och hur det har gått. Låt eleven formulera - vad tar jag med mig och vad händer nu?



**Genom att  
våga blir du  
starkare.**

## 4. Använd programmet som en del i undervisningen för hela klassen

Utifrån och in kan också användas som en större del i undervisningen. Här ger vi förslag på två varianter av upplägg;

- fyra veckor med tre lektioner och hemuppgifter
- fyra veckor med fem lektioner och hemuppgifter

### ***Variant 1 – upplägg och innehåll***

Fyra veckor med totalt tre lektioner, uppgifter på hemmaplan och pepp längs vägen.

#### **Vecka 1**

##### *Lektion 1*

- Introducera och visa startsidan med programmets upplägg och olika delar. Titta igenom introfilmen tillsammans.
- Låt eleverna lyssna på och följa träningspodden "Startpeppen" utomhus var för sig (telefon och hörlurar behövs)
- Avsluta med återsamling i helgrupp – fånga upp tankar och reflektioner.
- Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen.

##### *Lektion 2*

- Träna och upplev videopasset "Styrkecirkel" (20 minuter) tillsammans. Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet.
- Kör bonuspasset "Rörlighet helkropp" (11 minuter)
- Avsluta med att fånga upp tankar och reflektioner kring programmets första vecka. Introducera och peppa för nästa veckas träningspodd.
- "Kan man bli bra på stress" och de delar i programmet som genomförs på hemmaplan.
- Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen.

#### **Vecka 2**

- Eleverna genomför träningspodden "Kan man bli bra på stress" och videopasset för vecka 2 på egen hand som hemuppgift. Du som lärare påminner och peppar under ordinarie idrottslektion.
- Finns det utrymme så ge gärna tid att prata om reflektionsfrågorna i mindre grupp under lektionstid eller be eleverna lämna in svar på några reflektionsfrågor.
- Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen.
- I samband med veckans sista idrottslektion introduceras nästa veckas träningspodd "Hantera tankesnurret" och övrigt innehåll för vecka 3 som genomförs på hemmaplan.

## Vecka 3

Eleverna genomför rörelsepodden "Hantera tankesnurret" och videopasset för vecka 3 på egen hand som hemuppgift. Du som lärare påminner och peppar under ordinarie idrottslektion. Finns det utrymme så ge gärna tid att prata om reflektionsfrågorna i mindre grupp under lektionstid eller be eleverna lämna in svar på några reflektionsfrågor. Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet finns i slutet av handledningen.

I samband med veckans sista idrottslektion introduceras nästa veckas träningspodd "Att våga lyckas och misslyckas" som genomförs på hemmaplan.

*OBS! Be eleverna spara videopasset vecka 4 till nästa veckas idrottslektion för att köra det tillsammans i klassen.*

## Vecka 4

### Lektion 3

- Börja lektionen med att träna tillsammans och upplev videopasset.
- "Åttan" (22 minuter). Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet själv.
- Dags för summering och slutreflektion. Låt eleverna summera och dela sina tankar och erfarenheter i mindre grupper för att sedan samla upp reflektioner i helgrupp.
- Avsluta med att peppa eleverna att fortsätta träna på egen hand och tipsa om materiet "fortsätt träna" som innehåller fler träningspass och fokusövningar.

## Variant 2 - upplägg och innehåll

Fyra veckor med totalt fem lektioner, uppgifter på hemmaplan och pepp längs vägen.

## Vecka 1

### Lektion 1

- Introducera och visa startsidan med programmets upplägg och de olika delarna. Titta igenom introfilmen tillsammans.
- Låt eleverna lyssna på och följa träningspodden "Startpeppen" utomhus var för sig (telefon och hörlurar behövs).
- Avsluta med återsamling i helgrupp - fånga upp tankar och reflektioner.
- Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen.

### Lektion 2

Träna och upplev videopasset "Styrkecirkel" (20 minuter) tillsammans. Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet.

- Kör bonuspasset "Rörlighet helkropp" (11 minuter).
- Avsluta med att fånga upp tankar och reflektioner kring programmets första vecka.
- Introducera och peppa för nästa veckas träningspodd.
- "Kan man bli bra på stress" och det innehåll som genomförs på hemmaplan.

## Vecka 2

Eleverna genomför träningspodden "Kan man bli bra på stress" på hemmaplan med tillhörande reflektionsfrågor som en hemuppgift. Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen. Du som lärare påminner och peppar under ordinarie idrottslektion.

### Lektion 3

- Uppsamling och reflektion kring träningspodden i mindre grupp utifrån upplevelse och reflektionsfrågor.
- Träna tillsammans. Kör och upplev videopasset "Add on" (20 minuter). Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet själv.
- I samband med veckans sista idrottslektion introduceras nästa veckas träningspodd "Hantera tankesnurret" som genomförs på hemmaplan.

## Vecka 3

Eleverna genomför träningspodden "Hantera tankesnurret" på hemmaplan med tillhörande reflektionsfrågor som hemuppgift. Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen. Du som lärare påminner och peppar under ordinarie idrottslektion.

### Lektion 4

- Uppsamling och reflektion kring träningspodden i mindre grupp utifrån upplevelse och reflektionsfrågor.
- Träna tillsammans. Kör och upplev videopasset "Tabata" (21 minuter). Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet själv.
- I samband med veckans sista idrottslektion introduceras nästa veckas träningspodd "Att våga lyckas och misslyckas" och det innehåll som genomförs på hemmaplan.
- Be eleverna spara videopasset till nästa veckas idrottslektion då det körs tillsammans.

## Vecka 4

Eleverna genomför träningspodden "Att våga lyckas och misslyckas" på hemmaplan med tillhörande reflektionsfrågor som hemuppgift. Förslag på några reflektionsfrågor/diskussionsfrågor kopplat till materialet hittar du i slutet av handledningen. Du som lärare påminner och peppar under ordinarie idrottslektion.

### Lektion 5

- Uppsamling och reflektion kring träningspodden i mindre grupp utifrån upplevelse och reflektionsfrågor.
- Träna tillsammans och upplev videopasset.
- Åttan (22 minuter). Välj att köra digitalt eller så kan du som lärare träna in och leda passet själv.
- Dags för summering och slutreflektion. Låt eleverna summera och dela sina tankar och erfarenheter i mindre grupper för att sedan samla upp reflektioner i helgrupp.
- Avsluta med att peppa eleverna att fortsätta träna på egen hand och tipsa om materialet "fortsätt träna" som innehåller fler träningspass och fokusövningar.

# Reflektionsfrågor kopplat till materialet och olika hälsoaspekter (fysisk-, psykisk- och social hälsa)

## Förslag på reflektionsfrågor för diskussion eller inlämningsuppgift

1. Om du skulle rangordna fysisk-, psykisk- och social hälsa utifrån viktighetsgrad, i vilken ordning skulle du sätta dem och varför?
2. Nämn tre faktorer som påverkar din hälsa positivt och förklara varför.
3. Nämn tre faktorer som påverkar din hälsa negativt, eller som du kan känna att du kan förbättra. Beskriv varför och på vilket sätt.
4. Beskriv din livsstil som den ser ut idag? Tänk på de olika aspekterna fysisk-, psykisk- och social hälsa. Beskriv vilka delar av din livsstil som påverkar din hälsa positivt. Glöm inte motivera "varför" och "på vilket sätt"
5. Hur skulle du kunna påverka din livsstil för att bli mer hälsosam? Tänk även här på aspekterna fysisk-, psykisk- och social hälsa. Vilka effekter skulle dessa förändringar få för dig? Vad finns det för "risker" om du inte ändrar din livsstil? Sjukdomar/skador?
6. Vilken eller vilka hälsoaspekter (fysisk-, psykisk- och social hälsa) upplever du finns med i träningsprogrammet Utifrån och in? Motivera.

## Förslag på reflektionsfrågor efter genomförande av träningspodd

### Startpeppen

1. Vad tränar du med hjälp av övningen "tre saker"?
2. Beskriv en situation där tycker att du har lätt att hitta fokus.
3. Beskriv en situation där du upplever det utmanande att hitta fokus.
4. Vad har du för mål med träningsprogrammet, vad är ditt "varför"?

### Bli bra på stress

1. Vad är en kroppsscanning?
2. Vilken påverkan kan stress ha på kroppen?
3. Nämn något du blir stressad av.
4. Vad kan en av grundpelarna till att hantera stress bättre vara för dig?



### *Hantera tankesnurret*

1. Vad lades det mest fokus på i fokusövningen där man skulle räkna?
2. Lyckades du hålla fokus på första försöket i fokusövningen eller behövde du börja om någon gång?
3. Har du någon jobbig tanke som går på repeat hos dig just nu? Vad är det för tanke?
4. Lärde du dig något om jobbiga tankar och hur du kan hantera dem? Vad lärde du dig i sådana fall?

### *Att våga lyckas och våga misslyckas*

1. Varför tror du att många alltid vill visa sig "perfekta" (glada och starka) i exempelvis sociala medier trots att de inte är det?
2. Hur gör du för att hantera dåliga tankar?
3. Vilket av de tips som nämns i podden tycker du var bäst?
4. På vilket sätt känner du att du vågar utmana dig själv och testa nya saker?

### *Förslag på reflektionsfrågor efter genomförande av videopassen*

Kan exempelvis skrivas som en träningsdagbok löpande under genomförandet.

#### **1. Vad har du i huvudsak tränat idag?**

- Ex. kondition, styrka eller rörlighet?

#### **2. Har du tränat några specifika muskelgrupper?**

- Ex. överkropp, underkropp eller ännu mer specifikt t.ex. framsida lår, baksida lår, magmuskler o.s.v.

#### **3. Hur kändes den här träningen för dig?**

Beskriv din upplevelse och känsla i kroppen