



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Att främja en fysiskt aktiv livsstil inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen

Maj-Len Engelholm och Charlotta Rehn
15.4.2026



Program

En fysiskt aktiv livsstil i läroplansgrunderna

Maj-Len Engelholm, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen
Charlotta Rehn, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Lärmiljöer som inspirerar: Rörelseglädje, nyfikenhet och hållbar verksamhetskultur

Mikaela Svanbäck-Laaksonen, universitetslektor, Åbo Akademi

Rörelse som didaktiskt verktyg

Joni Kuokkanen, universitetslektor, Åbo Akademi

Inspiration och material för att främja fysisk aktivitet i daghem och skola

Eva-Lotta Backman, sakkunnig inom småbarnsrörelse, Finlands Svenska Idrott
Johanna Berlin, klasslärare, Drumsö lågstadieskola i Helsingfors

Utbildningsstyrelsens principer för tryggare rum

Område fritt från diskriminering: Vi godkänner inte diskriminering eller trakasserier i någon form. Vi respekterar alla människor och värdesätter mångfald.

Undvik antaganden: Respektera alla människors rätt att definiera eller inte definiera sig själva. Gör inte antaganden utgående från någons personliga egenskaper.

Var välvillig: Det är mänskligt att göra misstag. Det är tillåtet att göra fel och att ställa frågor. Utgå från att alla deltar i diskussionen med en välvillig inställning utifrån sitt eget utgångsläge.

Visa respekt: Var och en har rätt till sin egen åsikt och en skyldighet att respektera andras åsikter. Diskriminerande inställningar är inte åsikter.

För på tal: För saker på tal. Det finns inga självklarheter. Lär dig att både ge och ta emot respektfull och konstruktiv respons.

Ge plats: Ge plats åt andra. Försäkra dig om att alla får sin röst hörd och kan delta i diskussionen.

Ta hand om dig själv: Ta hand om ditt eget välbefinnande på sätt som passar dig!

Om du bevittnar diskriminering, rasism eller trakasserier, ingrip i situationen.

Bakgrund: Lag om grundläggande utbildning

2 § Utbildningens mål

Målet för den utbildning som avses i denna lag är att stödja elevernas utveckling till humana människor och etiskt ansvarskännande samhällsmedlemmar samt att ge dem sådana kunskaper och färdigheter som de behöver i livet. Målet för förskoleundervisningen är dessutom att som en del av småbarnsfostran förbättra barnens förutsättningar för inläring.

*Utbildningen ska främja bildningen och jämlikheten i samhället, elevernas förutsättningar att delta i utbildning och i övrigt utveckla sig själva under sin livstid. **Förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen ska dessutom främja en fysiskt aktiv livsstil.** (23.5.2025/245)*

RP 212/2024

- Idrott och motion har konstaterats ha en positiv betydelse bland annat med tanke på **koncentrationsförmågan**, lärande samt fysiskt och psykiskt **välbefinnande**. Motion har visat sig ha ett starkt samband med välbefinnande, **resiliens** och minskad depression. Dessutom har man konstaterat ett positivt samband bland annat med **trivseln** i skolan, mindre ängslan och den **psykiska hälsan**.
- Forskningsresultaten om **sambandet mellan motion, lärande och välbefinnande** visar att det är ändamålsenligt att öka andelen fysisk aktivitet i strukturerna och innehållet i verksamheten inom den grundläggande utbildningen.
- De positiva effekterna på lärandet, trivseln i skolan och välbefinnandet främjar samtidigt flera grundläggande och mänskliga rättigheter som tryggar barnets skolgång samt välbefinnande och utveckling.

De uppdaterade grunderna finns i tjänsten eGrunder

🏠 / Förskoleundervisning / Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014 / Uppgifter om grunderna

Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014

102/011/2014

📄 Du granskar grunder som träder i kraft 1.8.2026. Gå till [de grunder som är i kraft nu.](#)

Uppgifter om grunderna

- 1 Grunderna för läroplanen och den lokala läroplanen
- 2 Förskoleundervisningens uppdrag och all-

Uppgifter om grunderna

Grundernas namn

Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014

🏠 / Grundläggande utbildning / Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 / Uppgifter om grunderna

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

104/011/2014

📄 Du granskar grunder som träder i kraft 1.8.2026. Gå till [de grunder som är i kraft nu.](#)

Uppgifter om grunderna

- 1 Den lokala läroplanens betydelse och uppgörandet av den
- 2 Den grundläggande utbildningen som

Uppgifter om grunderna

Grundernas namn

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

**En fysiskt aktiv livsstil ska
främjas som en del av
verksamhetskulturen**



Verksamhetskulturen utgör grunden för gemenskap, trivsel och lärande

Med verksamhetskultur avses det sätt på vilket verksamheten i gemenskapen i förskolan och skolan planeras, genomförs och utvärderas.

Varje medlem i gemenskapen i förskolan och skolan är av betydelse i arbetet med att skapa verksamhetskulturen

- inkluderande principer
- delaktighet
- gemenskap och engagemang
- konstruktivt samarbete
- ändamålsenliga rutiner
- digital och fysisk tillgänglighet



En fysiskt aktiv livsstil som en del av verksamhetskulturen



”I läroplansgrunderna beskriver vi konkret vad målet om en fysiskt aktiv livsstil i lagen om grundläggande utbildning innebär. Det viktigaste är att alla barn och unga får så jämlika möjligheter till fysisk aktivitet som möjligt i sin vardag som en del av verksamhetskulturen inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen.”

”Den nya bestämmelsen ger en stark signal till hela skolgemenskapen om att det behövs ett alltmer effektivt och konsekvent arbete för att öka den fysiska aktiviteten i vardagen.”

”Att främja en fysiskt aktiv livsstil sker genom samarbete inom hela skolgemenskapen.”

3.1 Principer för utvecklandet av verksamhetskulturen: *Välbefinnande, trygghet och en hållbar livsstil*

- **En hälsosam, trygg och fysiskt aktiv livsstil värdesätts i förskoleundervisningen.** Syftet med **mångsidig** fysisk aktivitet är att främja förutsättningarna för lärande och deltagandet i förskoleundervisningen samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens **inom och utanför förskoleundervisningen.**
- Fysisk aktivitet inverkar på barnens uppmärksamhet samt koncentration och exekutiva funktioner och med hjälp av fysisk aktivitet kan man **främja lärandet och den motoriska utvecklingen.** Det centrala i främjandet av en fysiskt aktiv livsstil är att som en del av verksamhetskulturen skapa **jämlika och likvärdiga möjligheter att röra på sig** med beaktande av olika begränsningar i fråga om rörlighet.
- En inkluderande verksamhetskultur som präglas av ömsesidig respekt och öppenhet främjar en trygg lärmiljö och i och med det en fysiskt aktiv livsstil. **En fysiskt aktiv livsstil stöder barnens helhetsmässiga välbefinnande, inklusive det mentala välbefinnandet.**

3.1 Principer för utvecklandet av verksamhetskulturen: *Välbefinnande, trygghet och en hållbar livsstil*

- I förskoleundervisningen ska **man röra på sig både inomhus och utomhus** på många olika sätt med hjälp av redskap för rörelse och leksaker samt **undvika långvarigt stillasittande**.
- **Barnen och familjerna** vägleds att i mån av möjlighet föredra att röra på sig såsom att gå eller cykla till och från förskolan i stället för att till exempel använda egen bil.
- Barnens välbefinnande främjas genom att de under dagen ges möjlighet att vila och ta det lugnt samt genom att de erbjuds en mångsidig, hälsosam och tillräcklig kost.
- Då man utvecklar verksamhetskulturen är det viktigt att se till att barnen och personalen har möjlighet att arbeta i en stressfri miljö som främjar koncentration.
- En tydlig och planerad, men flexibel dagsstruktur främjar välbefinnandet.

4 Verksamhetskulturen i en enhetlig grundläggande utbildning

4.2 Principer för utvecklandet av verksamhetskulturen

Målet är att skapa en verksamhetskultur som främjar undervisningsarrangemang som stöder förutsättningarna för lärande, lärande, delaktighet och lösningar som stöder skolengagemanget **och förutsättningar för** välbefinnande, en hållbar **och en fysiskt aktiv** livsstil. Utgångspunkten för att utveckla verksamhetskulturen är en inkluderande grundläggande utbildning där varje elev kan fungera, utvecklas och lära sig som en unik individ och som medlem i gemenskapen. För att principerna ska kunna förverkligas krävs att man beaktar lokala behov och möjligheter, digital och fysisk tillgänglighet och att man samarbetar med elevernas vårdnadshavare, elevvårdstjänsternas personal, intressentgrupper och andra samarbetspartner och att eleverna på riktigt får vara med och utveckla skolgemenskapen.

nytt underkapitel

4.2.3 Främjande av en fysiskt aktiv livsstil

Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens. En fysiskt aktiv livsstil inverkar positivt bland annat elevens förutsättningar att vara uppmärksam, att koncentrera sig och lära sig, elevens motoriska utveckling och på välbefinnandet som helhet. En fysiskt aktiv livsstil är även förknippad med psykiskt välbefinnande samt psykologisk anpassningsförmåga och förmåga att klara av svårigheter och motgångar samt ork. Utöver effekterna för elevens hälsa och lärande utgör främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och elevernas upplevda delaktighet ett stöd för vardagen och verksamhetskulturen i skolgemenskapen.

nytt underkapitel

4.2.3 Främjande av en fysiskt aktiv livsstil, forts.

En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika lärmiljöer mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid övergångar och under skolans gemensamma evenemang. En fysiskt aktiv livsstil ska även främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer. Vid planeringen av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och arrangemang i anknytning till detta ska man beakta barnets bästa samt elevernas rätt att delta på ett jämställt och likvärdigt sätt och deras rätt till en trygg lärmiljö. I främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den grundläggande utbildningen ingår samarbete med eleverna, hemmen och aktörer utanför skolan.

Vad hindrar barn och elever från att röra på sig?

- På vilket sätt gör vi det möjligt för varje barn och elev att röra på sig?
- På vilket sätt främjar vi mångsidig fysisk aktivitet hos varje barn och elev?
- Är vår verksamhetskultur inkluderande och beaktar vi varje barn och elev?

Lärmiljön gör skillnad!

Begreppet *”En fysiskt aktiv livsstil”* infört i texter i kapitlen 2, 3 och 4 i läroplansgrunderna för förskoleundervisningen

2 Förskoleundervisningens uppdrag och allmänna mål

- 2.1 Förpliktelser som styr förskoleundervisningen
- 2.2 Förskoleundervisningens uppdrag under lärtiden
- 2.3 Värdegrunden
- 2.5 Mångsidig kompetens i förskoleundervisningen
 - *Vardagskompetens*

3 Verksamhetskulturen inom förskoleundervisningen

- 3.1 Principer för utvecklandet av verksamhetskulturen
- 3.2 Lärmiljöer i förskoleundervisningen

4 Principer för förskoleundervisningen

- 4.1 Mångsidiga arbetssätt
- 4.3 Gemensamma mål för undervisningen och lärområden
 - *Jag växer, rör på mig och utvecklas*

Ur grunderna för förskoleundervisningens läroplan

2.1 Förpliktelser som styr förskoleundervisningen: Enligt lagen om grundläggande utbildning är målet för förskoleundervisningen att stödja barnens utveckling till humana människor och etiskt ansvarskännande samhällsmedlemmar och att ge dem sådana kunskaper och färdigheter som behövs i livet **samt främja en fysiskt aktiv livsstil.**

2.2 Förskoleundervisningens uppdrag under lärstigen: **Fysisk aktivitet inverkar positivt på barnens lärande och helhetsmässiga välbefinnande.** Förskoleundervisningen ska erbjuda barnen tillfällen att kommunicera, uttrycka sig på olika sätt, **röra på sig** och få nya upplevelser.

2.3 Värdegrunden: Förskoleundervisningen ska stödja barnens förmåga att förstå värderingar, **handleda barnen att tillägna sig levnadsvanor som främjar hälsan, välbefinnandet och den fysiska aktiviteten** samt **erbjuda barnen möjligheter att** utveckla sina emotionella färdigheter, **sitt etiska tänkande** och sitt sinne för estetik.

Ur grunderna för förskoleundervisningens läroplan

2.5 Mångsidig kompetens i förskoleundervisningen

- De olika delområdena inom mångsidig kompetens stödjer barnens förmåga att rikta in sig på livslångt lärande och lägger grund för en hållbar **och fysiskt aktiv livsstil**.
- *Vardagskompetens:*
 - Alla behöver kunna ta hand om sig själva, värna om sin hälsa och trygghet och använda teknik i vardagen. Det handlar om individens välbefinnande och att tillägna sig en hållbar **och fysiskt aktiv livsstil**. Förskoleundervisningen ska stärka färdigheter som hör samman med barnens välbefinnande och uppmuntra dem att göra val som stämmer överens med en hållbar **och fysiskt aktiv livsstil**.
 - Barnens vardagsrytm och betydelsen av måltider, **fysisk aktivitet** och vila ska tas upp i undervisningen och med vårdnadshavarna. Särskild vikt ska fästas vid mångsidig och tillräcklig fysisk aktivitet som en förutsättning för barnens lärande och välbefinnande. Med barnen diskuteras vad som inverkar positivt respektive negativt på deras välbefinnande **och barnen ska erbjudas möjligheter att uppleva glädje i att röra på sig**.

Ur grunderna för förskoleundervisningens läroplan

4.1 Mångsidiga arbetssätt: Användningen av mångsidiga arbetssätt förutsätter att lärmiljöerna i tillräcklig omfattning innehåller material, audiovisuella hjälpmedel och redskap som lämpar sig för lek, **fysisk aktivitet** och för att undervisa övrigt innehåll inom förskoleundervisningen samt möjligheter att använda informations- och kommunikationsteknik.

4.3 Gemensamma mål för undervisningen och lärområden: Jag växer, **rör på mig** och utvecklas

- I förskoleundervisningen närmar man sig lärområdet ur **följande perspektiv: fysisk aktivitet, kost, konsumtionsvanor, hälsa och säkerhet.**
- Förskoleundervisningens uppdrag är att lägga grunden för en livsstil som värnar om hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet [...]
- Barnen ska få mångsidiga erfarenheter av rörelse och börja förstå sambandet mellan fysisk aktivitet, välbefinnande och hälsa. Undervisningen ska ge barnen möjligheter att utveckla sina motoriska och sociala färdigheter.

Vilka förändringar föranleder detta i det lokala utvecklingsarbetet?

- Att främja en fysiskt aktiv livsstil ingår i de frågor som ska avgöras på lokal nivå i kapitel 2 och 3 samt i form av tekniska ändringar i kapitel 4.
- *2.6 Frågor som avgörs på lokal nivå:* Vid uppgörandet av den lokala läroplanen är det viktigt att diskutera vad de föreskrivna uppdrag och allmänna mål för förskoleundervisningen som beskrivs i detta kapitel innebär och **hur man ska gå till väga för att förverkliga de mål som uppställts för förskoleundervisningen.**

Begreppet "*En fysiskt aktiv livsstil*" infört i texter i kapitlen 3 och 4 i läroplansgrunderna för den grundläggande utbildningen

3 Den grundläggande utbildningens uppdrag och allmänna mål

3.1 Den grundläggande utbildningens uppdrag

3.2 Nationella mål för undervisning och fostran

Utveckling till humana människor och samhällsmedlemmar

3.3 Mångsidig kompetens som mål

Vardagskompetens (K3)

4 Verksamhetskulturen i en enhetlig grundläggande utbildning

4.3 Lärmiljöer och arbetssätt

4.3.1 Lärmiljöer

3.1 Den grundläggande utbildningens uppdrag: Den grundläggande utbildningen ska erbjuda eleverna möjlighet att på ett mångsidigt sätt utveckla sin kompetens. Den ska ge eleverna en positiv identitet som människor, lärande individer och samhällsmedlemmar. Undervisningen ska främja delaktighet och en hållbar **och fysiskt aktiv** livsstil samt stödja elevernas utveckling till medlemmar i ett demokratiskt samhälle.

3.2 Nationella mål för undervisning och fostran, Utveckling till humana människor och samhällsmedlemmar: Det centrala målet är att stödja elevernas utveckling till humana och etiskt ansvarsfulla samhällsmedlemmar. Undervisningen och fostran ska också stödja att eleverna utvecklas till harmoniska människor med god självkänsla. **Därtill ska undervisningen främja en fysiskt aktiv livsstil.**

3.3 Mångsidig kompetens som mål: Kompetensområdena har flera beröringspunkter med varandra. Det gemensamma målet för dem står i samklang med den grundläggande utbildningens uppdrag och med beaktande av elevernas ålder att stödja utvecklingen som människa, främja kompetens som förutsätts för delaktighet i ett demokratiskt samhälle samt en hållbar **och fysiskt aktiv** livsstil.

Vardagskompetens (K3): Eleverna ska under den grundläggande utbildningen lära känna och förstå vilka faktorer som inverkar positivt respektive negativt på välbefinnande, hälsa **och en fysiskt aktiv livsstil** och inse betydelsen av välmående, trygghet och säkerhet samt lära sig att hitta information om dessa.

Vilka förändringar föranleder detta i det lokala utvecklingsarbetet?

4.5 Frågor som avgörs på lokal nivå

I läroplanen ska utbildningsanordnaren besluta och beskriva och i läsårsplanen till lämpliga delar precisera

- ---
- hur utbildningsanordnaren genomför främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och hur genomförandet följs upp, utvärderas och utvecklas
- ---

Tack!



utbildning@oph.fi