**TikTok och Generation Pep lanserar lärarguide – ska få svenska elever i rörelse**

**Bara två av tio unga svenskar når den rekommenderade mängden daglig fysisk aktivitet. TikTok har tillsammans med Generation Pep därför gemensamt tagit initiativ till en guide för hur lärare kan integrera fysisk aktivitet i skoldagen.**

Antalet svenskar på TikTok växer snabbt. Plattformen är populär bland skolungdomar och växer även starkt bland vuxna. Flera av de mest kända kreatörerna på plattformen är lärare. Därför lanserar TikTok och Generation Pep nu en digital lärarguide som syftar till att hjälpa Sveriges lärare att använda och hämta inspiration från TikTok för att öka den fysiska aktiviteten i klassen.

– TikTok är i grunden en underhållningsplattform, men här finns också kunskap, utbildning och inspiration. Vi vill visa Sveriges lärare hur de kan använda TikTok både som inspirationskälla och som ett faktiskt verktyg. Inte minst när det gäller att få ungdomar att röra på sig men även i undervisningen av allt från matematik och kemi till svenska och geografi, säger Christine Grahn, ansvarig för samhällsrelationer på TikTok.

Det finns många sätt att öka den dagliga aktiviteten och därmed välmåendet bland eleverna, bland annat genom att införa aktiva raster, utomhuslektioner och att eleverna får ”svara genom rörelse”. Något så enkelt som att införa ”mikropauser” med rörelse på lektionen, där eleverna exempelvis får springa eller hoppa stället, ökar koncentrationen både direkt och långsiktigt.

– Unga behöver vara fysiskt aktiva i genomsnitt 60 minuter varje dag och det viktigaste är inte vad de gör, utan att de rör på sig på något sätt. Ungdomar tillbringar en stor del av sin vakna tid i skolan och bortsett från gymnastiklektionerna riskerar skoldagen att vara ganska passiv, särskilt bland de äldre eleverna. Vi vill inspirera lärare till att få in mer aktivitet och rörelse i skolan, även på lektionerna. I det kan TikTok vara ett bra verktyg eftersom ungdomarna redan finns där, säger Emma Blomdahl Wahlberg, kommunikationsansvarig på Generation Pep.

**Inspiration till lärare och elever på TikTok**  
Utöver inspiration till rörelseglädje i skolvardagen innehåller lärarguiden även tips på hur lärare kan använda TikTok som ett verktyg i undervisningen, exempelvis:

·  **Öva på kärnbudskap.** Om man bara har 30 sekunder på sig att fånga sin publik kring ett ämne, vilka delar av informationen ska man då använda sig av och hur ska man paketera den? Lärare kan utmana sina elever att hitta kärnan i informationen och göra korta TikTok-inspirerade informationsvideos om en text eller bok de har läst.

·  **Hitta inspiration på #BookTok.** Både svenska och internationella boktopplistor speglar allt oftare vilka böcker som är trendiga under bok-hashtaggen #BookTok på TikTok. Det är både nya och gamla, kända och okända böcker som fångar användarnas intresse. Lärare och elever kan hitta nästa bokprojekt på TikTok.

· **Nätverka med andra lärare.** TikTok är inte bara till för eleverna. Lärare kan dra nytta av kraften i TikTok genom att nätverka med och följa andra lärare, lära sig av dem och själv lära ut nya tillvägagångssätt och idéer att använda i klassrummet. Den svenska lärar-hashtaggen #LärarePåTikTok har över 136 miljoner visningar.

– Vi övertygade om att skärmtid kan vara något bra, så länge den används rätt. Lärare är experter på att engagera eleverna och att använda ungdomarnas kontext för att öka intresset för undervisningen. I allt högre utsträckning är den kontexten idag TikTok och vi vill därför spela en aktiv och långsiktig roll i att öka det mentala och fysiska välmåendet hos såväl skolelever som alla andra TikTok-användare i Sverige, säger Christine Grahn.

**TikTok och Generation Pep satte svenskar i rörelse**  
Under hösten pågår TikToks initiativ ”5 steg framåt” som ska bidra till att öka fysiskt och psykiskt välbefinnande i Sverige. Varannan vecka mellan september och december lanseras ett nytt steg på plattformen, i form av kunskapsspridning och olika utmaningar, tillsammans med en partner.

Steget ”Var aktiv” genomfördes tillsammans med Generation Pep och innefattade bland annat utmaningen #pepkm, där alla svenskar på TikTok uppmanades gå, springa, rulla eller på annat sätt röra sig minst en kilometer varje dag under höstlovet. Totalt tog 1,3 miljoner svenskar del av videos från utmaningen.

**För mer information, vänligen kontakta:**  
Parisa Khosravi, kommunikationschef TikTok Norden   
Telefon: +46 765 11 54 20  
Mejl: [parisa.khosravi@bytedance.com](mailto:parisa.khosravi@bytedance.com)