Nätverket får eleverna i rörelse

I Stockholms stad har nätverket Spring i benen på kort tid lyckats öka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen. Resultatet är tryggare skolor, gladare elever – och bättre studiero.

Stämningen är hög på skolgårdens lilla konstgräsplan. Hejarop och skratt ekar över hinderbanan när eleverna turas om att balansera, hoppa och springa slalom mellan koner. Två rastvärdar håller i tidtagningen. Alla elever uppmuntras att utmana sig själva på sin egen nivå.

– Marko, nu är det din tur!

Trots att rasten redan är slut ger sig inte eleverna förrän rektor Marko Anderot också sprungit hinderbanan. Han kastar av sig jackan och sätter fart.

Klockan stannar på 38,2 sekunder och han möts av applåder när han går i mål.

Organiserad rastlek med hinderbana är populärt på Rågsveds grundskola.

Eleverna tävlar bara mot sig själva. Men när rektor Marko Anderot ger sig in i leken håller alla koll på tiden!

Rörelsepaus i klassrummet med armhävningar…

– Tack, det var bättre än senast! Men skynda iväg på lektion nu!

Rågsvedsskolan är en av 145 skolor som finns med i nätverket *Spring i benen* – Stockholms stads satsning för att öka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen. Organiserad rastverksamhet är en viktig del, utöver den fria leken. Pulshöjande aktiviteter inför skoldagen är en annan. I nätverket har man tagit fasta på studier som påvisat positiva effekter av rörelse för elevers koncentration, kreativitet och förutsättningar för lärande, men också när det gäller upplevelser av stress, depression och ångest.

På Rågsvedsskolan inkluderar man även så kallade rörelsepauser i lektionerna – korta moment på omkring tre minuter vardera som kan utgöras av exempelvis en pulshöjande aktivitet. Rörelsepauserna kan ge eleverna ny energi och öka koncentrationsförmågan.

Christer Oja, som är projektledare, beskriver Spring i benens första 18 månader som en succé.

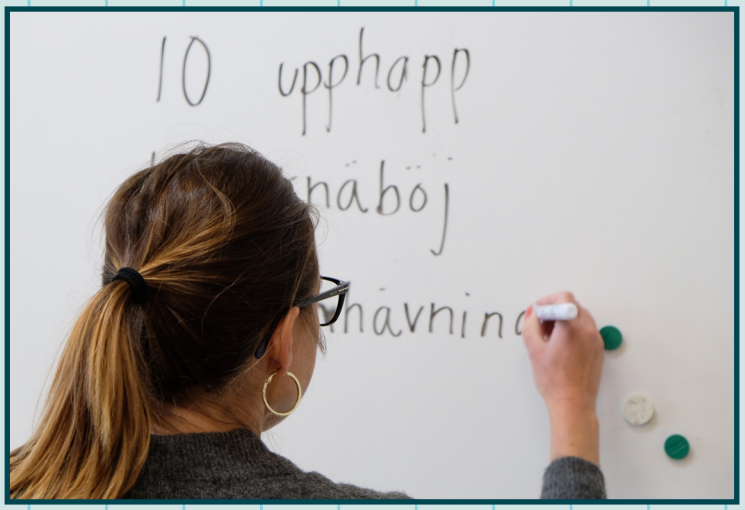
– Våra uppföljningar visar att den fysiska aktiviteten på skolorna har ökat med 20 procent redan nu. Vi ser också att ökad fysisk aktivitet samvarierar med ökad trivsel, trygghet och studiero. De som främst gynnats är de annars inaktiva eleverna. Men vi är inte nöjda än. Målet är att alla skolelever ska nå upp till rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag, utöver idrottslektionerna.

Nätverket blir självgående

Spring i benen drivs av utbildningsförvaltningen, som tar hand om administration, handledning och tillhandahåller stödmaterial och forskningsunderlag. Men det mesta av arbetet sker på skolorna i nätverket, där man utbyter erfarenheter och delar med sig av praktiska exempel. Varje skola bidrar med en eller flera representanter till nätverket, och dessa kan utgöras av exempelvis idrottslärare, skolsköterska eller personal i fritidshem.

En stor del av Spring i benens framgång

… och förstås upphopp. Rörelsepauserna ger ökad energi och koncentration.



Idag blir det en ”klassisk” rörelsepaus. Men i nätverkets facebook-grupp tipsar skolorna varandra om olika upplägg som skapar variation.

ligger i just projektets organisation, menar Marko Anderot. Tröskeln för att implementera det på skolan var låg.

– Vår nätverksrepresentant kom tillbaka med massor av goda och inspirerande exempel och vi kunde köra igång direkt. Hela skolan fick en väldig skjuts. Jag som rektor behövde inte lägga ner jättemycket tid eller skjuta till en massa resurser. Spring i benen hade verkligen koll på en rektors situation och förutsättningar.

Christer Oja är Spring i benens initiativtagare och projektledare. Med en bakgrund som idrottslärare, skolledare och grundskolechef inom Stockholms stad kunde han se att behovet var stort, men att utmaningarna också skulle bli stora.

– Förändringen måste komma inifrån skolan, framhåller Christer Oja. Därför arbetar Spring i benen med att stödja skolans eget engagemang – inte att styra det.

Det första Christer Oja och projektgruppen gjorde var att utvärdera hur situationen faktiskt såg ut.

– Vi upptäckte att det i fanns väldigt lite organiserad rörelse under skoldagen utanför idrottslektionerna. På högstadiet var det i princip noll.

Därefter inventerade man forskningsläget och uppdaterade hela utbildningsförvaltningen på de viktigaste rönen. En av de viktigaste källorna i arbetet var Anders Hansens och Carl Johans Sundbergs bok Hälsa på recept, liksom Hansens uppföljare Hjärnstark. En annan var Örjan Ekblom, som forskar om fysisk aktivitet och mental hälsa på Gymnastik- och idrottshögskolan.

Nästa steg var att lyfta medvetenheten hos rektorerna genom information och workshops. Under ett rektorsinternat bjöd man in Anders Hansen som föreläsare.

– Det blev en ögonöppnare för många,

Efter en pulshöjande aktivitet är det skönt med läsning och fruktstund.

Lee Orberson, grundskoledirektör i Stockholms stad: ”Vi har kommit långt – men ska vidare”

”Ökad fysisk aktivitet har stor betydelse för eleverna på flera sätt. Ur ett framtida folkhälsoperspektiv är det viktigt att vi bidrar med att skapa goda hälsovanor där fysisk aktivitet ses som något eftersträvansvärt hela livet. Elevers allmänhälsa har även en påverkan på skolgången och vi kan bidra med att skapa bättre förutsättningar för eleverna. Grundskolan i Stockholms Stad har kommit långt i detta arbete, men vi behöver anstränga oss mer för att nå upp till 60 minuters fysisk aktivitet under skoldagen.”

och alla fick med sig Hansens bok hem, berättar Christer Oja. Men det räcker inte, vi måste ha kontinuitet.

Och här kommer nätverket in. Skolornas representanter träffas två gånger per termin områdesvis, men även på gemensamma inspirationsdagar med hundratals deltagare. Man utbyter också tips och erfarenheter genom en blogg och andra digitala gemensamma kanaler, som exempelvis i en öppen facebookgrupp.

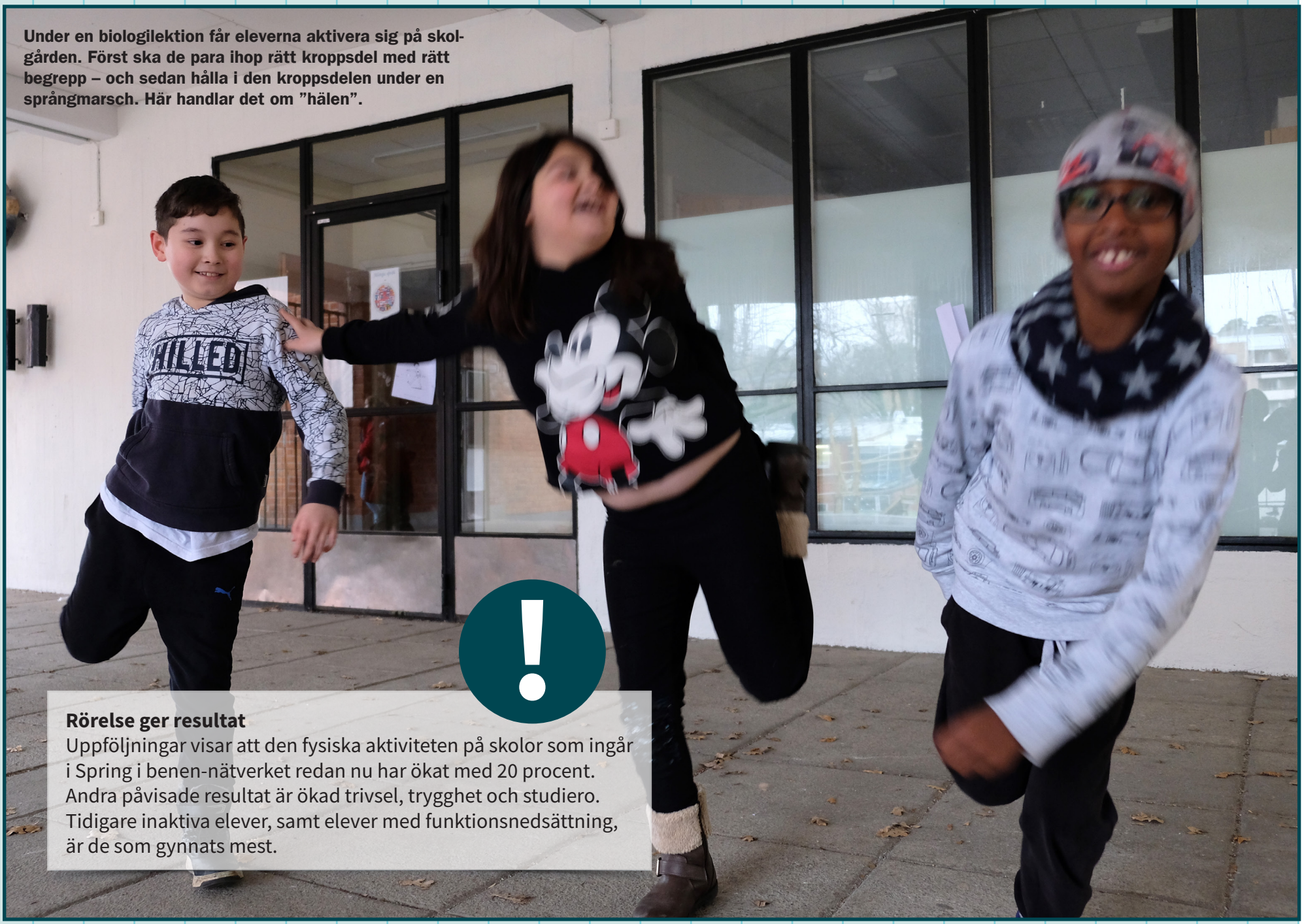
– När ett samarbete mellan skolor kommer igång och fungerar på det här sättet är det en otrolig kraft som trumfar över pengar, säger Christer Oja. Tio miljoner kronor kunde inte gjort vad nätverket gjorde.

Ulrika Nilsson är samordnare för Spring i benen och den som håller i kontakten med nätverket, sammankallar till möten och skickar ut information via mejl och sociala medier.

– Nätverksträffarna är väldigt uppskattade, berättar hon. Alla känner sig synliga och tar mycket eget ansvar. Vi skickar ut en dagordning på förhand, och ber även deltagarna själva att önska vad de vill ska tas upp eller vilken sorts fortbildning de vill ha.

Hela skolan inkluderas

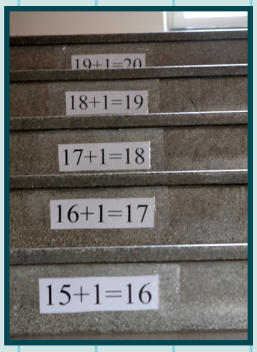
Ambitionen är också att nätverksledarna ska bilda egna arbetsgrupper på respektive skola, där helst även skolhälsa och restaurangpersonal ingår.



Under en biologilektion får eleverna aktivera sig på skolgården. Först ska de para ihop rätt kroppsdel med rätt begrepp – och sedan hålla i den kroppsdelen under en språngmarsch. Här handlar det om ”hälen”.

Rörelse ger resultat
Uppföljningar visar att den fysiska aktiviteten på skolor som ingår i Spring i benen-nätverket redan nu har ökat med 20 procent. Andra påvisade resultat är ökad trivsel, trygghet och studiero. Tidigare inaktiva elever, samt elever med funktionsnedsättning, är de som gynnats mest.

Skolverket



Matematik i rörelse. Eleverna slår två tärningar, multiplicerar och ska sedan gå rätt antal steg. Och självklart finns det smarta matematikuppgifter även i skolans trappor.

Den gruppen kan i sin tur inspirera och sprida kunskap på skolan via olika forum och arbetslag, gärna i form av prova på-aktiviteter. Något som fungerar väldigt bra på Rågsvedsskolan, berättar rektor Marko Anderot.

– Det blir både avdramatiserat och roligt. ”Jaha, är det här en rörelsepaus?” kunde man få höra i början. En del var nog rädda att de skulle bli tvungna att fungera som gympalärare. Men redan dag två sprang lärarna ut i klasserna och testade.

Även på studiedagar och APT har Rågsvedsskolan kreativa och fysiska aktiviteter för personalen.

– Det blir alltid mycket skratt vid sådana tillfällen, säger Marko Anderot. Det händer något i rummet och lyfter stämningen för alla. Som lärare förstår man då att samma sak kommer hända i klassrummet och börjar direkt tänka på hur man kan ge eleverna en liknande upplevelse.

Eva Krantz är Spring i benens utvecklingsledare och bistår med handledning för både skolledning och personal.

– Jag kan till exempel hjälpa till att upprätta en handlingsplan kring daglig fysisk aktivitet, arrangera studiebesök och tipsa om schematekniska lösningar som underlättar.

För Marko blev Eva en nyckelperson när arbetet på Rågsvedsskolan drog igång.

– Hon träffade både idrottslärare och fritidshemspersonal, utan att jag var med. Det var viktigt för att ge dem ett tydligt mandat, eftersom det är de som verkligen har ingången till elevernas fysiska aktivitet. Samtidigt fick de

Christer Oja, Ulrika Nilsson och Eva Krantz från Spring i benen, tillsammans med Marko Anderot, rektor på Rågsveds grundskola.

”Addera tärningarna – och klättra lika många steg!” I Rågsvedsskolans rörelserum finns bland annat en klättervägg, som gärna integreras i exempelvis matematikundervisningen.

tips, uppbackning och pepp och kunde känna sig trygga med att få ventilera sin eventuella oro över att inte hinna med – utan att en lönesättande chef var närvarande.

– På så vis kunde jag fungera som ett slags mellanhand, tillägger Eva Krantz. Jag fick en överblick över vilken kompetens som fanns och kunde tipsa om konkreta kurser och utbildningar. Samtidigt kunde jag stötta i att sätta rimliga mål.

”Nu vill vi röra på oss!”

En annan framgångsfaktor är elevinflytandet, förklarar Ulrika Nilsson. Hon arrangerar elevledarutbildningar, där elever från olika skolor träffas och får både teoretisk fortbildning och testar olika former av fysiska aktiviteter.

– Våra elevledare kan sedan komma tillbaka till skolan och skapa ett rörelseråd, där de i sin tur kan inspirera andra elever. På så vis blir hela skolan inkluderad och eleverna kan trycka på sina lärare ute i klassrummen: ”Nu är det dags för rörelsepaus!”. Målet för oss på Spring i benen är ju att skolorna ska implementera daglig fysisk aktivitet och att det blir en naturlig del av skoldagen.

– Det kan jämföras med en likabehandlingsplan, tillägger Ulrika Nilsson. Arbetet med rörelse i skolan kräver inkludering och systematik.

Rågsvedsskolan har haft en fantastisk utveckling på senare år.

– Föräldrarna har verkligen fått upp ögonen för vad skolan gör. Antalet sökande till skolan har ökat, vilket ger personalen trygghet och kraft i att fortsätta sitt dagliga arbete.

Dessutom tar eleverna med sig sina kunskaper hem, berättar Marko Anderot.

– Vi får mycket positiv feedback från föräldrar. De berättar hur deras barn gör armhävningar innan middagen eller har infört rörelseaktiviteter för hela familjen när det är reklampaus på teven.

Men arbetet med rörelse i skolan blir aldrig färdigt, betonar han. Rågsvedsskolan vill arbeta vidare med exempelvis utformningen av klassrummen för att se till att alla elever får bästa möjliga förutsättningar.

– Daglig fysisk aktivitet i skolan är en metod, och inte ett mål i sig, säger Marko Anderot. Målet är en trygg skola där eleverna mår bra och når kunskapsmålen.

Så organiseras projektet

Elever
- Rör på sig varje dag
- Har möjlighet att delta i elevledarutbildning
- Har möjlighet att ingå i ett rörelseråd
- Erbjuds att leda aktiviteter

Medarbetare på skolan
- Erbjuder elever daglig rörelse
- Tar del av goda exempel
- Implementerar rörelse i undervisningen

Rektor och nätverksrepresentant med stöd från utvecklingsledare
- Leder och utvecklar arbetet på den egna skolan
- Deltar vid nätverksträffar och fortbildning
- Delar goda exempel och information till medarbetare
- Skapar rörelseråd på skolan, elevinflytande
- Skapar handlingsplan, verksamhetsplan samt verksamhetsberättelse

Utvecklingsledare – ger skolan stöd
- Sätter mätbara mål
- Handleder medarbetare
- Medverkar i upprättande av en handlingsplan
- Implementerar ett systematiskt kvalitetsarbete
- Påbörjar implementeringsfasen
- Introducerar samarbetspartners
- Håller elevutbildning
- Samordnar nätverksträffar
- Kommunicerar och stöttar genom sociala medier och nätbaserade plattformar
- Utvecklar idéer kring innovativa lärmiljöer
- Utvecklar strategier kring bland annat fysisk aktivitet

Projektledare
- Rapporterar till ledningsgrupp/styrgrupp
- Leder utvecklingsarbetet
- Ansvarar för budget och verksamhet
- Samverkar med skolans nätverksrepresentant
- Samverkar med andra aktörer - internt och externt

Styrgrupp
bestående av grundskolechefer och stabschef

Grundskoledirektör

Skolverket