

# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

Inspiration och verktyg för elevers rörelse,  
utveckling och hälsa



- Daniel Berglind -  
Forskare, folkhälsovetenskap  
Karolinska institutet

- Ingegerd Ericsson -  
Docent, idrottsvetenskap  
Malmö Högskola

- Suzanne Lundvall -  
Docent, idrottsvetenskap  
GIH, Gymnastik och idrottshögskolan

- Martin Lossman -  
Lärare i idrott och hälsa,  
Östra gymnasiet i Huddinge

- Mostafa och Nasir Amini -  
Medlemmar från  
Hälsorådet Gemenskap & Respekt

- Joel Crawford -  
Skolsamordnare  
Reacta

BOKA  
INNAN 27 MARS

**GÅ 3  
FÖR 2**

## STOCKHOLM 11 APRIL

Vill du öka den fysiska aktiviteten i skolan?  
Behöver du inspiration och kunskap i elevhälso-  
arbetet för att skapa en inkluderande lärmiljö där  
elevers hälsa främjas? Välkommen till en kursdag  
där vi får den senaste forskningen och praktiska  
verktyg i elevhälsoarbetet, för ökad fysisk  
aktivitet i skolan.

- Vilka är de hälsoekonomiska vinsterna av daglig fysisk aktivitet för elever?
- Så ser ungas rörelsemönster ut! Vilka konsekvenser ger det ökade stillasittandet?
- Hur minskar vi polariseringen och når de som idag inte är fysiskt aktiva?
- Så skapar ni ökad rörelse och gemenskap i skolan.
  - Pulsträning för starkare hälsa och inläring!
- Så skapar ni ett hälsofrämjande arbetsklimat på er skola för en ökad fysisk aktivitet hos elever!



**reacta**  
FÖR UNGAS HÄLSA

Kontakt

Joel Crawford

[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)

076-03 29 628

# PROGRAM

## 08.00 Registrering och kaffe

## 08:30 Reacta hälsar välkomna

## 08:40 Hur påverkar för lite fysisk aktivitet barns hälsa?

Daglig fysisk aktivitet under uppväxten är ingen självklarhet. I takt med teknikens utveckling ökar inaktiviteten och forskning visar att svenska elever är mest inaktiva i Norden. Daniel Berglind, verksam som forskare vid Karolinska Institutet i Solna har mätt hur svenska barn och ungdomars rörelsemönster ser ut. Daniel kommer berätta om resultaten av sin studie som bland annat visar att rörelsemönster går nedåt efter skoldagens slut. Hur inaktivitet påverkar barns hälsa, vikten av fysisk aktivitet och kopplingen till barns prestation i skolan.

- Färsk forskningspresentation: Hur ser rörelsemönster och inaktivitet ut hos barn och unga?
- Hur ska vi motverka inaktivitet, vilka satsningar ger bäst effekt?
- Vilka tecken kan vi se på inaktivitet kopplat till ungas skolprestation?

Daniel Berglind är forskare, postdoc vid institutionen för folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet. Daniel har 2017 släppt en studie om riskerna med stillasittande i skolan vilken uppmärksammats i både SVT och TV4. Totalt ingick ca: 900 barn i studien vid åtta av Sveriges landsting och regioner. Daniel arbetar nu med en randomiserad interventionsstudie, där effekter av fysisk aktivitet på skolprestation undersöks, vilken vi kommer få ta del av under dagen.

## 09:50 Pulsträning för starkare hälsa och inläring!

Ta del av innovativa metoder hur pulsträning och brainbreaks under skoldagen kan stärka ungas inläring och skolprestation. Med evidensstöd från pulsprojektet vid Naperville Central High School i Chicago har Martin Lossman, lärare i idrott och hälsa de senaste åren aktivt använt pulshöjande aktiviteter för att förbättra elevers inlärningsförmåga och hälsa. Resultaten har visat sig positiva. Martin arbetar också aktivt med så kallade brainbreaks för att förbättra fokus inläring och koncentrationsförmåga.

- Ta del av forskning kring pulsträning och skolprestation, Vilka resultat ger pulshöjande aktiviteter för elevers inläring?
- Vilka fördelar kan brainbreaks och aktiva klassrum ha för elevers inläring?
- Så kommer ni igång på er skola. Praktiska tips och exempel!

Martin Lossman är lärare i idrott och hälsa vid Östra Gymnasiet i Huddinge samt grundare av Teamkoncept där Martin utbildar lärare, skolledare och kommuner inom området pulsträning och fysisk aktivitet kopplat mot inläring.

## 11:00 Hälsorådsmodellen - Ett evidensbaserat verktyg för systematiskt och hälsofrämjande arbete

Reacta har i samarbete med elevhälsa, forskare och elever tagit fram en evidensbaserad modell för ett ökat hälsofrämjande arbete i skolan. Modellen utgår från det systematiska kvalitetsarbetet, där tvärprofessionell samverkan skapar ett salutogent förhållningssätt i skolans hälsofrämjande arbete. Modellen ger enkla och konkreta verktyg att organisera och skapa en struktur för elevers lärande, utveckling och hälsa där både fysisk och psykisk aktivitet främjas.

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande arbete på din skola!
- Enkla evidensbaserade verktyg som skapar förutsättningar till ökad fysisk aktivitet och rörelse på elevers initiativ!
- Så kan er skola få stöd av Reacta att samordna det hälsofrämjande arbetet!

Joel Crawford, skolsamordnare på Reacta. Tillsammans med elevhälsopersonal och elever från fyra pilotskolor har Reacta under tre år utvecklat hälsorådsmodellen, där samverkan stödjer elevers möjligheter till hälsofrämjande egenvård och skapandet av inkluderande lärmiljöer. I modellen ingår metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering.

## 12:00 Lunch

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 70 lokalföreningar och hälsoråd runt om i landet som engagerar mer än 3000 unga. Utöver denna ungdomsdel finns stödkommuner, stödskolor och flera vuxna volontärer som engagerar sig för att möjliggöra och förbättra ungas hälsa.



**reacta**  
FÖR UNGAS HÄLSA



### 13:00 Så skapar ni ökad rörelse och gemenskap i skolan!

Hur får vi elever att själva stärka sin hälsa? Hur kan ett klimat skapas där engagemang, gemenskap och trygghet stärks? I Hälsorådet Gemenskap och Respekt på Upplands-Bro Gymnasiet är alla elever välkomna att delta. Hälsorådet drivs av elever och ger en möjlighet för unga att kravlöst prova positiva aktiviteter för sin hälsa. Medlemmar från Gemenskap och respekt presenterar vad de gör och hur er personal kan stötta unga att komma igång på er skola.

- Hur går ni från idé till positiv aktivitet?
- Hur kan elevhälsa och skolpersonal stötta elever för att skapa ökad rörelse?
- Frågestund med Hälsorådet Gemenskap & Respekt!

Nasir Amini och Mostafa Amini har startat Gemenskap & Respekt där de tillsammans med elever från Upplands-Bro Gymnasiet hittar på olika fysiska aktiviteter för sin hälsa. Bland annat har de ordnat en fotbollscup med över 150 deltagare. De kommer berätta om sitt engagemang inom Reacta och hur enkelt det är att komma igång på skolan.

### 13:30 Vilka är de hälsoekonomiska vinsterna av daglig fysisk aktivitet för elever?

Vilken betydelse har den motoriska utvecklingen för ungas inlärningsförmåga? Hur ser de hälsoekonomiska vinsterna ut med ökad fysisk aktivitet under skoldagen? Ingegerd Ericsson, docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet ser den motoriska utvecklingen som en viktig förutsättning för ungas skolprestation. Under föreläsningen får ni erfarenheter och forskningsresultat om kopplingen mellan motorik, självförtroende och skolprestation för barn och unga.

- Hur ser kopplingen ut mellan barn och ungas motorik, koncentrationsförmåga och skolprestation ut?
- Ta del av forskningsresultat samt hälsoekonomiska analyser från Bunkefloprojektet.
- Så skapar ni fysisk aktivitet i skolan! Introduktion av praktiska övningar som skolan kan använda!

Ingegerd Ericsson är filosofie doktor i pedagogik, docent i idrottsvetenskap, Idrotts- och speciallärare. Ingegerds forskningsintressen berör relationer mellan motorik, lärande och självkänsla. Hon har utvecklat Mugi-modellen (Motorisk Utveckling som Grund för Inläring) och varit delaktig i att starta Bunkefloprojektet. År 2003 disputerade Ingegerd med avhandlingen motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer, en delstudie i Bunkefloprojektet.

### 15:00 Fika

### 15:30 Hur minskar vi polariseringen och når de som idag inte är fysiskt aktiva?

Skillnaderna i fysisk aktivitet mellan svenska skolelever är stora. Cirka 20 procent idrottar inte alls på fritiden, samtidigt som en majoritet mycket aktiva. Hur ser unga på begrepp som träning och ämnet idrott? Vad kännetecknar olika elevgrupper och hur når vi de som idag är inaktiva? Suzanne Lundvall, docent vid GIH presenterar delar av forskningsresultatet från projektet Skola – idrott – hälsa (SIH) där barn och ungas fysiska aktivitet i skola och på fritid undersökts.

- Hur når vi de som idag är inaktiva?
- Hur ser ungas attityder kring fysisk aktivitet ut?
- Presentation av forskningsresultat från SIH projektet.

Suzanne Lundvall är docent i idrottsvetenskap med inriktning mot pedagogik vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, GIH. Suzannes forskning fokuserar på ungas förhållningssätt och attityder till att delta i fysisk aktivitet och idrott samt estetiska aspekter av lärande i skolämnet idrott och hälsa.

### 17:00 Slut på dagen

# STÄRK SKOLANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

#### Kontakt

Joel Crawford  
[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)  
076-03 29 628

# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

Inspiration och verktyg för elevers rörelse, utveckling & hälsa



## Daniel Berglind - Forskare, Folkhälsovetenskap på Karolinska institutet.

Daniel Berglind är forskare, postdoc vid institutionen för folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet. Daniel har 2017 släppt en studie om riskerna med stillasittande i skolan vilken uppmärksammats i både SVT och TV4. Totalt ingick ca: 900 barn i studien vid åtta av Sveriges landsting och regioner. Daniel arbetar nu med en randomiserad interventionsstudie, där effekter av fysisk aktivitet på skolprestation undersöks, vilken vi kommer få ta del av under dagen.



**Martin Lossman, lärare i Idrott och hälsa.** Martin Lossman är lärare i idrott och hälsa vid Östra Gymnasiet i Huddinge samt grundare av Teamkoncept där Martin utbildar lärare, skollära och kommuner inom området pulsträning och fysisk aktivitet kopplat mot inläring.



## Ingegerd Ericsson - Lektor, Idrottsvetenskap på Malmö Högskola.

Ingegerd är Filosofie doktor i pedagogik, docent i idrottsvetenskap och idrotts- och speciallärare. Ingegerds forskningsintressen berör relationer mellan motorik, lärande och självkänsla. Hon har bla utvecklat Mugi-modellen (Motorisk Utveckling som Grund för Inläring) och varit delaktig i att starta Bunkefloprojektet. År 2003 disputerade Ingegerd med avhandlingen Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer (en delstudie i Bunkefloprojektet).



## Nasir Amini och Mustafa Amini - Elever som engagerat sig för rörelse i skolan.

Nasir Amini och Mostafa Amini har startat hälsorådet Gemenskap & Respekt där de tillsammans med elever på Upplands-Bro Gymnasiet hittar på olika fysiska aktiviteter för sin hälsa. Bland annat har de anordnat en fotbollscup med över 150 deltagare. De kommer berätta om sitt engagemang inom Reacta och hur enkelt det är att komma igång på skolan.



## Suzanne Lundvall - docent i idrottsvetenskap med inriktning mot pedagogik vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, GIH.

Suzannes forskning fokuserar på ungas förhållningssätt och attityder till att delta i fysisk aktivitet och idrott samt estetiska aspekter av lärande i skolämnet idrott och hälsa.



## Joel Crawford - Skolsamordnare på riksorganisationen Reacta.

Tillsammans med elevhälsopersonal och elever från fyra pilotskolor har Reacta under tre år utvecklat hälsorådsmodellen, där samverkan stödjer elevers möjligheter till hälsofrämjande egenvård och skapandet av inkluderande lärmiljöer. I modellen ingår metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering.

## INFORMATION

### Tid

11 april 2018, klockan 08:30 - 17:00.

### Pris stödmedlemmar

Hälsorådsskola 995 kr/person  
Stödskola 1890 kr/person

### Ordinarie pris

Övriga 2650 kr/person  
(ingen moms tillkommer)

### Plats

Klaragården, Stockholm

### Målgrupp

För dig som arbetar i skolan som skolsköterska, idrottslärare, rektor, kurator, lärare m.fl.

### Ingår

Fika, övningar och material. Lunch på egen hand

### Anmälan

Via [reacta.se](http://reacta.se). Vill ni bli stödmedlem görs detta direkt i anmälan och priset justeras automatiskt.

### Kontakt

Joel Crawford  
[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)  
076-03 29 628