

# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

Inspiration och verktyg för elevers rörelse,  
utveckling och hälsa



- Daniel Berglind -  
Forskare, folkhälsovetenskap  
Karolinska institutet

- Ingegerd Ericsson -  
Lektor, idrottsvetenskap  
Malmö Högskola

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

- Anna Duberg -  
Forskare, Region Örebro län

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

- Joel Crawford -  
Skolsamordnare  
Reacta

## MALMÖ 19 JUNI

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.
- Dansintervention och rörelseglädje för att stärka ungas psykiska hälsa!
- Så skapar ni ett hälsofrämjande arbetsklimat på er skola för en ökad fysisk aktivitet hos elever!

BOKA  
INNAN 18 MAJ

**GÅ 3  
FÖR 2**



**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 stillasittande 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 stillasittande 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 stillasittande påverkar barns hälsa, vikten av fysisk aktivitet och kopplingen till barns prestation i skolan.

- Färsk forskningspresentation: Hur ser rörelsemönster och stillasittande 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 över 546 barn i studien vid åtta av Sveriges landsting och regioner. Daniel arbetar nu med en följdstudie vilken vi kommer få ta del av under dagen.

## 09:50 Hur minskar vi polariseringen och når de som idag inte är fysiskt aktiva?

Skillnaderna i fysisk aktivitet mellan svenska skolelever är stora. Ca 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 dem 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.

## 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



### 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 elevhälsan stötta elever för att skapa ökad rörelse?
- Frågestund med Hälsorådet Gemenskap och Respekt!

Nasir Amini och Mostafa Amini har själva startat Gemenskap och Respekt där de tillsammans med andra ungdomar på Upplands-Bro Gymnasiet hittar på olika 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.

### 13:30 Vinster med daglig fysisk aktivitet för elever!

Hur stärks ungas inlärningsförmåga av ökad motorisk utveckling och vad är vinsterna med ökad mängd fysisk aktivitet under skoldagarna? Enligt Ingegerd Ericsson, docent i idrottsvetenskap vid Malmö högskola är ökad rörelse och motorikträning under skoldagen en viktig förutsättning för ungas skolprestation. Ingegerd Ericsson har bred erfarenhet av forskning på relationen mellan motorik, självförtroende och kognition för barn och unga. Bland annat har varit delaktig i framtagandet av Bunkefloprojektet.

- Hur ser relationen mellan barns och ungas motorik, koncentrationsförmåga och skolprestation ut?
  - Vilka påverkans effekter kan vi se av utökad fysisk aktivitet?
  - Introduktion av praktiska övningar som skolan kan använda!
- Ingegerd Ericsson är Filosofie doktor i pedagogik, docent i

idrottsvetenskap och Idrotts- och speciallärare. Ingegerds forskningsintressen berör relationer mellan motorik, lärande och självkänsla. Hon har bland annat 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 och nätverkande

### 15:30 Komplettera elevhälsans hälsofrämjande arbete med dansintervention som ökar elevers hälsa, gemenskap och egenmakt

Ta del av innovativa metoder hur dans kan öka elevers psykiska och fysiska hälsa på skolan. Anna Duberg, forskare vid Region Örebro presenterar sin studie "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Resultaten av studien har visat på minskad stress, ökad känsla av gemenskap, glädje och egenmakt samt stärkt tilltro på den egna förmågan.

- Hur kan psykiska hälsa stärkas genom dans och rörelseglädje?
- Ta del av resultaten från forskningsprojektet om dansintervention
- Konkret introduktion till dansintervention - prova enkla praktiska övningar.

Anna Duberg, fysioterapeut, medicine Dr. samt forskningshandledare vid Region Örebro län. Anna disputerade 2016 med sin avhandling "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Den vetenskapliga studien har resulterat i ny kunskap om hur dans kan stärka elevers psykiska hälsa.

### 17:00 Slut för 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.



## Anna Duberg - Forskare i Region Örebro, Universitetssjukvårdens Forskningscentrum.

Anna är fysioterapeut, medicine Dr. samt forskningshandledare vid Region Örebro län. Anna disputerade 2016 med avhandlingen "Dans-intervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Studien har resulterat i ny kunskap om hur dans kan stärka elevers psykiska hälsa.



## 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 Mustafa 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 idrotthögskolan 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

19 juni 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

Kockum Fritid, Malmö

### 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. Vill ni bli stödmedlem görs detta direkt i anmälan och priset justeras automatiskt.