

# Policy- Hjärna rörelse

Bäckahagens skola



# Innehållsförteckning

	Sida
Syfte	3
Aktiviteter	4
Resultatmål	4
Styrning och ansvar	5
Framtiden – Utveckling	6
Kunskap- och inspirationskällor	7

## **SYFTE**

Hjärna rörelse startades som ett projekt läsåret 2015/2016 med målet att bli en del av den ordinarie verksamheten och bidra till ökade skolresultat. Syftet är att genom daglig fysisk aktivitet skapa en god inlärningsmiljö för varje elev där rörelseglädjen står i centrum. Det är bevisat att mottagligheten för inläring ökar med en fysiskt aktiv livsstil. Bäckahagens skola vill utveckla inlärningsmiljön och hoppas även att Hjärna rörelse leder till en aktiv livsstil utanför skolan. Hjärna rörelse riktar sig i första hand till eleverna men även att personalen stimuleras till en medveten aktiv livsstil då vi ser alla vuxna som förebilder.

Det har varit viktigt ända sedan starten att aktiviteterna blir ordinarie verksamhet på Bäckahagens skola. Många aktiviteter har blivit det. Att skapa miljöer för fysisk aktivitet, både på lektioner och raster, för våra elever har blivit en fråga för hela skolan där nya idéer så som Brain breaks\* och mindre klättrväggar i korridorer bara är några exempel av det som utvecklats sedan första läsåret då Hjärna rörelse startade med många aktiviteter utanför skolan med externa partners. Nu är fokus på att vi själva väver in rörelseglädje där det stimulerar till ökad inläring och fyller en naturlig funktion.

Förutom att barnen utvecklar en rörelseglädje så är målet att öka skolresultaten, stödja en hälsosam livsstil och skapa en stimulerande arbetsmiljö för både personal och elever.

\*Brain Breaks – mindre avbrott i undervisningen som består av korta fysiska/motoriska rörelser för att stimulera hjärnan.

## **Ökade skolresultat**

Studier visar att vid rörelse och motion blir inläringen effektivare eftersom hjärnan syresätts. Dessutom gör rörelse att vi känner lust, blir lugnare och kan koncentrera oss bättre. Barn som rör på sig och leker får också en bättre motorisk förmåga. Forskningen visar att detta leder till bättre skolresultat, ett bättre socialt mående och därmed bättre förutsättningar i framtiden.

Från boken Hälsa på recept (2014). Den senaste vetenskapen kring träning och motion. Skriven av Anders Hanssen leg läkare och Carl Johan Sundberg professor.

Fysisk aktivitet bidrar till att:

- barn får en bättre koncentrationsförmåga och självkänsla
- hjärnans alla program fungerar bättre och att hela hjärnan arbetar effektivare
- öka kreativiteten och man får lättare att fatta beslut
- produktionen av nya hjärnceller ökar
- ökar minneskapaciteten.

Allt detta är kopplat till skolans läroplan (LGR11), där vi som skola tar ansvar för elevens hela utveckling och är en skola att trivas i.

## **AKTIVITETER**

Hjärna rörelse är till för att skapa mer rörelse och fysisk aktivitet på hela skolan. Det innebär att lektioner, raster och fritidsverksamheten blir fyllda av rörelseglädje. Därför spänner aktiviteterna över flera områden, både idrottsligt, fysiskt och socialt.

Alla läsårets aktiviteter tas upp i Aktivitetsplanen inför varje nytt läsår. I aktivitetsplanen finns följande uppgifter om varje aktivitet; ansvarig, syfte, ansvarsområde, mål och viktiga datum.

## **RESULTATMÅL**

Svårigheten med resultatmål i enskilda aktiviteter är bla överlappningseffekterna från andra aktiviteter. Samma sak med betygen, det är för komplext att kunna dra säkra slutsatser om vad som bidragit mest, eller betydande mycket, till att en elev ökat sina skolresultat. Vi har ändå valt att följa upp resultat på aktivitetsnivå och vi mäter också totalresultat på skolnivå. Vi följer även upp på årskursnivå (tex NP, meritvärde) men även enskilda klasser vid specifika aktiviteter. Vi tycker att utvärdering och reflektion är av största vikt för att kunna dra lärdomar i den här typen av större insatser. Utvärderingen ger möjlighet att analysera resultat och samla erfarenheter för att kunna fatta beslut underbyggda med fakta.

Våra övergripande mål:

- Att den fysiska arbetsmiljön är stimulerande och att alla elever utvecklar sin rörelserikedom dagligen.
- Att skolresultaten, meritvärde och nationella prov, ökar årligen.
- Att gymnasiebehörigheten ökar årligen.
- Att elever med motoriska svårigheter får extra stöd för att utveckla sin rörelserikedom och uppnår godkändnivån i det motoriska testet inom 1 år.
- Att arbetsron ökar.
- Att 95 % av skolans alla elever är simkunniga juni 2019.

### Insamling av resultat

Uppföljning av resultat i respektive aktivitet görs av aktivitetsansvarige. I den årliga aktivitetsplanen står mer specifikt vad som gäller för respektive aktivitet.

Brukarundersökningen i kommunen och en egen websurveyenkät används för att mäta arbetsmiljö- och arbetsromålet. Skolverkets databas används för att följa upp meritvärde, Idh-betyg, gymnasiebehörighet och resultat i nationella prov. I Pulsträning används även en livsstilsenkät. All sammanställning mot de övergripande resultatmålen sammanställs av samordnaren för Hjärna rörelse. Läsårsresultat presenteras under påföljande hösttermin.

## STYRNING OCH ANSVAR

För Hjärna rörelse finns en styrgrupp innehållande skolledning och en samordnare för Hjärna rörelse. Alla aktivitetsansvariga tillsammans med samordnaren för Hjärna rörelse har arbetsmöte 1h/vecka, konstellationen heter ”arbetsgrupp Hjärna rörelse”. Styrgruppen har 2-4 möten/månad.

Alla medarbetare på Bäckahagens skola har ansvar för att Hjärna rörelse idén, som beskrivs i ”Policy – Hjärna rörelse” och i den årliga aktivitetsplanen, genomförs varje skoldag för eleverna. Att utveckla aktiviteter, ta in synpunkter och bidra med egna förslag för att nå målen i Hjärna rörelse, är alla medarbetares ansvar.

### STYRGRUPP

Beslutar om

- ekonomiska ramar
- nya aktiviteter
- datum för start och avslut av aktiviteter
- nyckelpositioner som aktivitetsansvarig mm
- hur styrgruppens information och beslut från styrgruppen når ut till olika grupper
- externa avtal som ska upprättas eller behöver förlängas
- följer upp mål och resultat från aktiviteterna

### SAMORDNARE FÖR HJÄRNA RÖRELSE

- är budgetansvarig för Hjärna rörelse
- föreslår nya aktiviteter till styrgruppen (oftast efter förslag från arbetsgruppen)
- sätter de specifika målen för en aktivitet i samråd med aktivitetsansvarige
- följer upp genomförande och resultat i respektive aktivitet
- ansvarar för informationsrutiner
- att externa avtal innehållsligt är tillgängliga för den aktivitetsansvarige
- att nya aktivitetsansvariga blir inskolade

- information via måndagsbrev
- ansvarar för förändringar och förbereda för beslut i styrgruppen

#### ARBETSGRUPP (SAMORDNARE OCH AKTIVITETSANSVARIGE)

- dagsaktuella aktivitetsfrågor
- dokumentationsrutiner
- nya aktiviteter
- utveckla befintliga aktiviteter

#### LEDNINGSGRUPP

- att alla arbetslagsledare vet vilka elevaktiviteter som är riktade mot det egna arbetslagets elever
- att arbetslagsledaren vet vilka aktivitetsansvariga som finns i arbetslaget
- att arbetslagsledare informerar och följer upp att alla i arbetslaget vet vad som händer kommande vecka i Hjärna rörelse
- arbetslagsledaren ger en kort återkoppling på ledningsgruppsmötet från föregående veckas arbetslagspunkter gällande Hjärna rörelse

#### INFORMATION

*Informationsansvaret är uppdelat efter följande principer*

Samordnare för Hjärna rörelse ansvarar för:

- att generell information om Hjärna rörelse når ut till skolans personal
- direktinformation till ledningsgruppen (skolledning och alla arbetslagsledare)
- att den aktivitetsansvariga är fullt informerad om sin aktivitets specifika förutsättningar

Arbetslag ansvarar för:

- allmän information till föräldrar och elever gällande olika aktiviteter
- att mentorn vet vilka aktiviteter som ens mentorelever har inom Hjärna rörelse

Den aktivitetsansvarige ansvarar för information till:

- berörda personalgrupper
- aktuell elevgrupp

Generellt gäller att vid oklarheter om informationsansvar vänder man sig till samordnaren för Hjärna rörelse för ett klargörande.

## FRAMTIDEN – UTVECKLING

Alla elever, föräldrar och medarbetare är ansvariga för att Hjärna rörelse utvecklas med tiden. Alltifrån ny forskning, nya lekar och aktiviteter som är aktuella i elevernas vardag och bidrar till mer rörelse ska påverka inriktningen på Hjärna rörelse på Bäckahagens skola.

Våra egna resultatuppföljningar är en av grundpelarna för Hjärna rörelsens ständiga utveckling. Om resultaten inte är tillräckliga ser vi över aktiviteter, miljö eller andra viktiga faktorer som påverkar studieresultaten. Därför är det viktigt att det finns en pågående dialog på skolan skolan allmänt men också att alla med specifika ansvarsområden reflekterar och hela tiden strävar efter högsta kvalitet i Hjärna rörelse.

September 2017

Ronnie Iveslätt, samordnare Hjärna rörelse

Epost: [ronnie.iveslatt@stockholm.se](mailto:ronnie.iveslatt@stockholm.se)  
Telefon: 08-50820469  
Twitter: @ronnieiveslatt

Sabine Albertson, rektor Bäckahagens skola

## KUNSKAPS- OCH INSPIRATIONSKÄLLOR

### Läroplan för grundskolan

[http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?\\_xurl\\_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575](http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575)

### Tre böcker som visar på den fysiska aktivitetens och den motoriska träningens påverkan på studieresultat:

- Ericsson Ingegerd "Rör dig – Lär dig", SISU idrottsböcker, 2005 (innehåller MUGI observationsschema, sid 90)
- Hansen Anders "Hjärnstark", Fitnessförlaget, 2016
- Hansen Anders och Sundberg Carl Johan "Hälsa på recept", Fitnessförlaget, 2014

### Nytt inslag LÅ 2017-2018 där vi är en av fyra testskolor:

Generation Pep, hemsida; <http://gen-pep.se/sv/>

### Debatt- och idéforum

Facebookgruppen Fysisk aktivitet – för hälsa och inlärning

### Annat läsvärt

Debattartikel, Dagens samhälle, 17 november 2016 "Barn som rör sig mer presterar bättre", Gustav Fridolin (utbildningsminister) och Gabriel Wikström (folkhälso- sjukvårds- och idrottsminister)