




Vi behöver röra på oss!

Det framhålls ofta att det finns samband mellan hälsa och lärande. Det talas även om att fysisk aktivitet, kostvanor, sömn och vila har stor betydelse för elevernas lärande och utveckling (Balan & Green 2019; Cöster m.fl. 2018; Fritz 2017; Lima m.fl. 2019). Det sägs att regelbunden fysisk aktivitet och träning förbättrar välbefinnande, kondition, styrka och minne samt minskar risken för många sjukdomar (Hagströmer 2017; Fritz 2017). Det anges också att barn och ungdomar som har ett ohälsosamt beteende tidigt i livet, exempelvis fysisk inaktivitet, löper större risk att bibehålla det beteendet i vuxenlivet. Under den senaste tiden har man särskilt fokuserat på den fysiska aktivitetens betydelse för elevernas skolprestationer. Den dagliga rekommendationen för barn och ungdomar mellan 6 och 17 år är måttlig till intensiv fysisk aktivitet 60 minuter om dagen, men inte ens var fjärde elvaåring i Sverige når rekommendationen enligt Världshälsoorganisationen, World Health Organization, WHO.

I Norden har svensk skola lägst antal idrottstimmar och i en nyligen publicerad sammanställning, i tidskriften *The Lancet* (Guthold m.fl. 2020), visar resultaten att svenska elever rör sig minst i Norden. Hela 84,7 procent av ungdomar i åldern 11–17 år nådde inte upp till rekommendationen om daglig fysisk aktivitet. Sammanställningen visar även att svenska flickor var betydligt mindre aktiva än svenska pojkar: 87,3 procent av flickorna hade för lite daglig motion, medan motsvarande siffra bland pojkar var 82,2 procent.

Även Nyberg (2017) och den senaste rapporten från Folkhälsomyndigheten (2019) pekar på att barn rör sig för lite. Vidare tillkommer det faktum att många ungdomar i större utsträckning än tidigare har en stillasittande fritid. Dessutom visar PISA-undersökningarna på låga resultat för de svenska eleverna i skolämnen, även om den



senaste mätningen 2019 uppvisar en viss uppgång. Ytterligare en kritik mot skolan, som framkommit nyligen, är bristen på ordning i klassrummet som medfört att många elever har svårt att koncentrera sig på lektionerna.

Många skolor runt om i Sverige har infört daglig rörelse med syftet att höja elevernas skolprestationer och få dem att må bättre. De projekt som pågår har oftast som syfte att stimulera elever, personal på skolan och även skollärdning att integrera fysisk aktivitet som en naturlig del i skolan. Man har då utgått ifrån studier och erfarenheter som visar att ungdomarna under pulspassen bör befinna sig inom ett pulsintervall som motsvarar cirka 70 procent av maxpulsen och att passen bör pågå i helst 20 minuter.

En viktig inspiration till intresset för ”införandet av pulshöjande aktiviteter” i skolorna är Naperville High School i USA, där effekter av pulsträning visade upp till 40 procent bättre skolresultat hos eleverna i både språkundervisning och matematik. Idrottsläraren Paul Zientarski och matematikläraren Dave Sladkey, som båda arbetar på Naperville High School, har på sina föreläsningar i Sverige kommit med konkreta tips på hur lärare kan implementera rörelse i undervisningen för att nå bästa möjliga inlärning.