



Betygen stiger med pulsen

Göteborgsposten 2017-09-21

GÖTEBORG Pulspass har gett högre betyg och lugnare klassrum på Rydsbergsskolan i Lerum. Nu ska alla elever – och personalen – få en chans att kickstarta hjärnan på morgonen.

Anders Hagström

06:00 - 21 sep, 2017 Lerum

– Det är många intressanta pulser. Titta här, vad säger ni om den? Här är pulsen väldigt jämn, eller hur?

Staffan Hjalmarsson, speciallärare på Rydsbergsskolan, står framme vid en projektor i idrottssalen. På duken dyker pulskurvorna upp och eleverna får själva förklara vad de har gjort när pulsen har gått upp eller ner.

Pulspass två gånger i veckan

För ett otränat öga ser det ut som en vanlig gymnastiklektion. Eleverna spelar badminton, hoppar över bockar och cyklar på motionscyklar. Men till skillnad från en vanlig idrottslektion görs ingen bedömning av prestationen på pulspasset. Tanken är att eleverna ska ligga på en puls på 65-75 procent av max, inte att de ska ta ut sig.

– Man kommer igång på ett annat sätt på morgonen. Annars kommer man bara till klassrummet när man är trött och får försöka att koncentrera sig, säger Ebba Daniel Eineskog som går i årskurs 9 på skolan.

Det är tredje året som Rydsbergsskolan kör konceptet Puls för lärande. Fyra gånger i veckan har eleverna någon form av fysisk aktivitet på schemat. Två av dagarna är det idrott- och hälsa, de andra två har de pulspass.

Träning bra för minnet

Konceptet utgår från forskning som visar att hjärnan stimuleras av pulsträning och förbättrar minnet.

På Rydsbergsskolan har effekten blivit bättre skolresultat för dem som deltar. Hand i hand med att betygen har blivit bättre har också studiemiljön förbättras, säger rektor Emil Beckman.

– Vi gör det här för att nå alla elevers fulla potential, men det handlar också om hälsa. Att eleverna själva ska kunna se sambandet mellan att de rör på sig och att de mår bättre. Det har blivit lugnare på skolan sedan vi startade med puls. Det är lugnare i korridorerna och i skolsalarna.

Träning ger längre stubin

Från och med höstterminen ska alla elever på högstadiet ha pulspass två gånger i veckan. Nytt för i år är också att personalen har möjlighet att delta.

– Det finns flera tankar med det. Dels att de bygger upp relationerna med elever genom att göra saker tillsammans med dem. Den andra delen är att det såklart ger samma effekt för mig eller för en lärare som för eleverna, säger Emil Beckman.

Arvid Björnsson som går i nian står ombytt och klar i sina träningskläder. Han tycker att pulspassen har varit bra för hans egen koncentration och att det är bra om även lärarna deltar.

– Du får nästan en längre stubin, du blir inte arg direkt. Så jag tror att det kommer ge ett annat lugn för lärarna med och då kommer de också komma tycka att det blir skönare på morgonen, säger han.

