

Träning ska ge bättre skolresultat

Göteborgsposten 2017-09-21



VÄSTSVRIGE När pulsträning på skolor i USA gav bättre koncentrationsförmåga och studieresultat spred sig trenden till Sverige. En av dem som satsar på puls för lärande till höstterminen är Sandaredskolan.

Michaela Karlén

06:00 - 21 sep, 2017 Borås

Sandaredskolan i Borås har precis dragit i gång pulsträning för en klass i årskurs tre och en i årskurs fem. De valde ut två klasser där det fanns elever som skulle kunna gynnas extra mycket av passen.

– Det finns elever som har åtgärdsprogram och riskerar att inte nå målen. Några elever har även varit oroliga och det har påverkat hela gruppen. Därför ska vi se hur de och deras klasskamraters resultat påverkas av pulsträningen, säger rektor Jonas Sahlberg.

Pulspass före lektioner

Idén kallas puls för lärande och innebär att eleverna rör sig under ungefär 20–30 minuter för att uppnå en högre puls, ungefär 65–75 procent av deras maxpuls. Därefter har eleverna lektion i ett teoretiskt ämne som matematik, svenska eller engelska. Pulspasset ska göra det lättare för eleverna att koncentrera sig och ta in kunskap, vilket i sin tur kan leda till förbättrade skolresultat.

På Sandaredskolan ska de inför höstterminen mäta elevernas puls, för att sedan ta in pulsband som eleverna använder för att se hur hög puls de har under träningspassen. Dessa kommer de ha två gånger i veckan tidigt under dagen under hela kommande skolåret. I slutet av vårterminen kan de ansvariga utvärdera hur det har gått.

– Vi hoppas att eleverna får hjälp att nå målen och att eleverna som redan gör det kan nå

över målen och få högre betyg. Vi hoppas att studieresultaten påverkas positivt och att elever som är lite oroliga i kroppen får lugn och ro, säger Jonas Sahlberg.

Efter amerikansk modell

När Naperville Central High School utanför Chicago, USA, redovisade hur deras pulsträning gav eleverna bättre studieresultat blev svenskar intresserade. Östra Gymnasiet i Huddinge införde träningen, och i Västsverige kom det även till bland andra Rydbergsskolan i Lerum och Ekarängskolan och Dalsjöskolan i Borås. Daniel Ask är ansvarig för programmet på Dalsjöskolan. När han hörde om de eventuella positiva resultaten som pulsträning förde med sig startade han och hans svåger på Ekarängskolan upp varsitt program förra läsåret. De resultat de fick då fick dem att fortsätta även i år.

– Eleverna sa själva att det blev lättare att koncentrera sig och de kände sig fokuserade på ett annat sätt. Mentorerna sa att eleverna är positivare, kommer igång med arbetet snabbare, de har lättare att koncentrera sig och det blev mindre bråk och stök, säger han.

Pulsträning - lokalt tillval

Elevernas fysiska förmåga verkade också förbättras. Vid konditionstestet beep-testet så ökade elevernas kondition med i snitt 40 procent. När de jämförde hur snabbt eleverna sprang 1800 meter hade snitttiden förbättrats med drygt tre minuter.

Även om andra faktorer än pulsträningen kan ha påverkat elevernas studieförbättring tror Daniel Ask att den har spelat en viktig roll – åtminstone i att ge barnen bättre kondition.

– Om man tänker på konditionstesterna har man ett solklart bevis på att det har gett effekt, säger han.

Skolverket ser inga problem med att skolorna har fysisk aktivitet utöver lektioner i idrott och hälsa. Men myndigheten bestämmer inte åt skolorna hur den extra träningen ska se ut.

– Det är en vinst att jobba med pulsbaserad träning i skolan när syftet är att ge bra och hälsosamma effekter. Att ha fysisk aktivitet som ett dagligt inslag är vi positiva till, även om vi inte går ut med riktlinjer och pekpinnar om det, säger Maria Mattson, undervisningsråd på Skolverket.

Pulsträningen ska inte ta tid från ordinarie ämnen. På Dalsjöskolan kommer tiden till passen främst från skolans val, ett lokalt tillval utanför kursplanen. Om skolan kan ge sina elever den undervisning de ska få har Skolverket inga problem med att pulsträning står på schemat.

– Eleverna har enligt skollagen rätt till en garanterad undervisningstid och den måste naturligtvis följas. Utöver det är det upp till varje skola att organisera vad som händer under dagen, så länge man håller sig inom lagen, säger Maria Mattsson.

Puls för lärande

- Skolor i USA, bland andra Naperville Central High School utanför Chicago, har fått uppmärksamhet för elevernas pulsträning i samband med skolarbete.
- Eleverna har ett antal pulspass varje vecka.
- Varje pass tar cirka 20 minuter.
- Varje elev får ett personligt pulsband.
- Eleverna kan se sin pulskurva på en skärm för att se till att de kommer upp i rätt pulstakt.

- Eleverna genomför olika fysiska aktiviteter för att ha sin puls i 65-75 procent av sin maxpuls som ska stimulera hjärnan.
- Efter dusch och ombyte har eleverna lektion i ämnen som matematik, svenska eller engelska.

Michaela Karlén