

Kan mer rörelse lösa problem i skolan?

Debatt 25 februari 2017



Mer fysisk aktivitet leder till att man blir mer motståndskraftig mot distraktioner som uppstår i livet, till exempel i ett klassrum, skriver Daniel Fornell. Foto: Anders Wiklund/TT

Tänk vilken samhällsvinst om vi lär elever under deras år i grundskolan i bildningsstaden Borås hur man genom kravlös träning kan må bättre och på längre sikt skapa goda vanor för livet.

Artikeln publicerades 25 februari 2017.

Sedan starten på höstterminen 2016 pågår ett projekt på två skolor i Borås. Projektet kallas PFL (Puls för lärande) och går ut på att öka mängden fysisk aktivitet för eleverna i syfte att höja övriga skolämnens resultat och minska konflikterna mellan elever. I Sverige startade man med utökad fysisk aktivitet för barn i Bunkefloprojektet 1999, som nu åter är på tapeten då man kan se på de barnen vilka effekter det har gett. På Lunds universitet slår man fast att betygen ökade och gymnasiebehörigheten höjdes, men också att skelettet stärktes så pass att risken för framtida benfrakturer minskade.

Förra året tog vi del av Paul Zientarskis projekt i Chicago. Där slår man fast (genom bland annat professor John Rateys forskning) att träning bygger hjärnceller, men också att konflikterna mellan elever minskar när de får mer fysisk aktivitet.

I Sverige är det Anders Hansen med sina böcker *Hälsa på recept* och *Hjärnstark* som leder kampen för att sprida information om hur träning hjälper hjärnan. Hans slutsatser är konkreta och det handlar bland annat om att kopplingarna i hjärnan blir fler och starkare av träning, och att kroppen blir mycket bättre på att hantera stress. Detta leder till att man blir mer motståndskraftig mot distraktioner som uppstår i livet, till exempel i ett klassrum.

Mattias Hertz, som är idrottslärare och projektledare för MEIH (Mer energi i Hummelsta), har räknat ut vad samhället kan spara på att ge barn och ungdomar mer fysisk aktivitet under skolåren. Här handlar det om att få in fler människor i samhället. Det Zientarski, Hansen och Hertz berättar om kan vem som helst se på UR play om man söker på ”samtiden – pulsträning och inläring”.

Det handlar alltså inte om att utöka ämnet idrott och hälsa till fler timmar, utan om att införa schemalagd fysisk aktivitet helt utan bedömningsaspekter eller kunskapskrav de dagar det inte är idrott och hälsa. Träningen präglas av rörelseglädje och motorikträning, där eleverna håller koll på sin aktivitet själva med hjälp av pulsband. Efter detta har eleverna öppnat ett fönster i hjärnan som ökar förmågan för inläring i upp till två timmar. Samtidigt får de en bättre förmåga att bortse från distraktioner. Vi gör det här för alla i årskurs 4 på våra skolor och vi kommer att få konkreta resultat i maj då vi genomför våra tester igen. Alla tester görs i samarbete med Mattias Hertz och hans samarbetspartners på Klingvall labb på Karolinska sjukhuset. Tänk vilken samhällsvinst om vi lär elever under deras år i grundskolan i bildningsstaden Borås hur man genom träning (som är kravlös) kan må bättre och på längre sikt skapa goda vanor för livet.

I Hummelsta har barnen i år 4 alltid haft fem pass fysisk aktivitet, så för dem är det helt normalt. Allt detta och hur vår vision för framtiden i Borås stad med PFL ser ut kommer jag och Daniel Ask (Dalsjöskolan) att berätta om tillsammans med Mattias Hertz på en föreläsning den 10 mars där vi har bjudit in samtliga skolledare i Borås stad och deras idrottslärare samt elevhälsoteam.

Vi har dessutom bjudit in samtliga verksamma politiker eftersom om vi ska få till detta på riktigt i Borås stad, så kommer det att krävas en del ekonomiska bidrag till de skolor som vill satsa på utökad fysisk aktivitet. Som det är nu så räcker inte skolornas ansträngda budget till för att satsa fullt ut.

I Stockholm stad (min förra arbetsgivare) så har grundskole- direktören Inger Pripp gått ut med att hon gärna ser 45 minuter schemalagd fysisk aktivitet i alla årskurser inom Stockholms stad eftersom effekterna är så stora i övriga ämnen. Eskilstuna beslutade nyss att införa utökad fysisk aktivitet i samtliga skolår. Det finns många fler exempel än så, men frågan blir ju vad vill bildningsstaden Borås i detta och borde vi inte erbjuda eleverna att på riktigt få ”lust att lära – möjlighet att lyckas”?

Daniel Fornell

lärare i idrott och hälsa, förstelärare Borås stad