



SVENLJUNGA
KOMMUN

modell

plan

policy

program

regel

riktlinje

riktlinje för ökad rörelse i skolan

rutin

strategi

taxa

.....
Beslutat av: Barn och utbildningsnämnden

Beslutandedatum: 2019-12-03 § 73

Ansvarig: Barn och utbildningschefen

Revideras: Vid behov

Följas upp: Årligen



Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Syfte.....	3
Handlingsinriktningar för arbetet.....	3
Mål.....	3
Uppföljning.....	4
Stöddokument	4

Inledning

Våra barn och unga rör sig för lite. Flickor rör sig mindre än pojkar och rörelsen minskar med åldern. Endast 50 % av pojkarna och 29 % av flickorna i årskurs 5 når upp till rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Bland 17-åringar på gymnasiet är siffran 30 % bland pojkarna och 12 % bland flickorna.

Fysisk aktivitet är grundläggande för ett gott liv och gynnar såväl fysisk som psykisk hälsa. Genom tidiga insatser för att främja fysisk aktivitet kan sjuklighet senare i livet förebyggas. Lyckas vi öka den fysiska aktiviteten hos barn och unga så kommer detta att visa sig i förbättrad hälsa och minskat vårdbehov såväl på kort som på lång sikt. Fysisk aktivitet har även bevisad positiv effekt på minne, koncentration och inläring.

Andelen elever i Svenljunga kommun som saknar behörighet till gymnasiet är hög jämfört med riket. Endast 81 procent av eleverna i Svenljunga (84 % av flickorna och 79 % av pojkarna) är behöriga till gymnasiet enligt 2018 års statistik, jämfört med riket där 86 procent är behöriga till gymnasiet (86 % av flickorna och 82 % av pojkarna) (Elever med gymnasiebehörighet, 2018).

Arbetet med ökad rörelse i skolan utgår från kommunens målområde 1: Förbättrad och kvalitetssäkrad verksamhet. Samt delmål 1.1 Barn och ungdomar ska ha förutsättningar att fortsätta studier och god sysselsättning/arbete. Målen bygger på Svenljunga kommuns vision "Svenljunga - här finns det godaste livet". Visionen innebär att vi vill vara den tryggaste, hälsosammaste och vänligaste kommunen.

Syfte

Syftet med rörelse i skolan är att öka förutsättningar för lärande och samtidigt främja hälsan och förebygga sjukdomar. Med skolan som arena finns möjlighet att minska hälsoklyftorna och ge alla barn förutsättningar att röra på sig.

Handlingsinriktningar för arbetet

Aktiviteten ska vara pulshöjande och pågå under minst 20 minuter. Effekter av pulshöjande aktiviteter är bland annat ökad koncentration, bättre minne och kognitiva funktioner, vilka är faktorer som bidrar till bättre förutsättningar för inläring.

Det bör schemaläggas minst två dagar i veckan utöver lektionerna i idrott och hälsa och eleverna bedöms ej under aktiviteten.

Aktiviteten bör vara obligatorisk, för att nå alla elever.

Rektorn på varje enskild skola ansvarar för att, arbetet med rörelse i skolan hålls levande, lyfts i personalgruppen och fördela utförandet.

Mål

- Att alla låg- och mellanstadieskolor (F-6) i kommunen ska arbeta aktivt med ökad rörelse i skolan.
- Att rörelse bör schemaläggas, till fördel på förmiddagsrasten.

-
- Att arbeta aktivt med brain breaks/rörelsepåuser i klassrummet.
 - Att arbeta aktivt med inflytande och delaktighet för elever, t.ex. genom stående punkt på elevråd eller hälsoråd.
 - Ökad samverkan mellan skolorna.

Uppföljning

Rektor rapporterar till förvaltningen, som följer upp i nämnden årligen.

Stöddokument

Västra Götalandregionens Strategi för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga:

<https://www.vgregion.se/regional-utveckling/verksamhetsomraden/folkhalsa/kraftsamling-fullfoljda-studier/livsvillkor-och-levnadsvanor/strategi-for-att-oka-fysisk-aktivitet-hos-barn-och-unga/>

Stöddokument för skolor, inspiration från Linköpings kommun:

<http://sättöstergötlandirörelse.nu/wp-content/uploads/2017/05/St%C3%B6d-f%C3%B6r-rektorer-i-grundskolan-med-syftet-att-%C3%B6ka-fysiska-aktiviteter.pdf>