

Utredning om daglig rörelse i grundskolan

Sandra Backlund
Kristofer Fagerström

Rapportnr: Bun 2017/253

September 2017

Innehåll

SAMMANFATTNING	3
1. BAKGRUND	3
2. SYFTE	4
3. METOD	4
4. TIDIGARE PROJEKT MED DAGLIG FYSISK AKTIVITET	4
4.1. Bunkefloprojektet	4
4.2. Pulsträning i Vammarskolan, Valdemarsvik.....	5
5. FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR PILOTPROJEKT I JÄRFÄLLA.....	6
5.1. Fokusgrupp med rektorer	6
6. ANALYS	7
7. PILOTPROJEKT I JÄRFÄLLA KOMMUN	9
7.1. Björkeby- och Tallbohovskolan – ”Träning för bättre måluppfyllelse”	9
7.1.1. Ekonomiska konsekvenser	10
7.2. Olovslundskolan	10
7.2.1. Ekonomiska konsekvenser	10
8. SLUTSATSER OCH FÖRSLAG	10
9. LITTERATUR- OCH KÄLLFÖRTECKNING	11



SAMMANFATTNING

Tidigare forskning har visat att svenska elever rör sig för lite i vardagen. Då fysisk aktivitet är gynnsamt för både fysiskt och psykiskt välbefinnande har ett antal skolor i Sverige bedrivit frivilliga projekt med daglig fysisk aktivitet. Dessa projekt har visat på förbättrade kunskapsresultat och bättre elevhälsa generellt.

Syftet med denna utredning är primärt att synliggöra förutsättningar och möjligheter för ett pilotprojekt med daglig rörelse i några av Järfällas skolor. Målsättningen är vidare att kunna lämna ett förslag till barn- och ungdomsnämnden om huruvida det finns förutsättningar att gå vidare med ett pilotprojekt samt att beskriva hur pilotprojektet skulle kunna se ut.

Utredningens slutsats är att det är svårt att på ett schablonmässigt sätt redogöra för hur skolor kommer påverkas vid ett pilotprojekt, då skolans lokala val påverkar såväl innehåll som kostnader. Beroende på hur skolan väljer att utforma sin verksamhet uppstår en mängd olika konsekvenser som alla kan se olika ut.

Under utredningens gång har det dock framkommit att tre skolor - Björkebyskolan/Tallbohovskolan och Olovslundskolan – redan har beslutat att genomföra egna pilotprojekt med start hösten 2017. Då nämnda skolor redan har påbörjat sina projekt kan det alltså utan omsvep konstateras att det finns förutsättningar för att genomföra lokala pilotprojekt i Järfälla. Utredningens förslag blir att i det kommande budgetarbete beakta att ytterligare resurser riktas till barn- och ungdomsförvaltningen. Därutöver åtar sig barn- och ungdomsförvaltningen att följa skolornas pilotprojekt och genomföra en uppföljning hösten 2018. Med hjälp av uppföljningen kan det därefter analyseras vilka förutsättningar och kostnader Järfälla skulle ha att genomföra dagliga fysiska aktiviteter på flera skolor.

1. BAKGRUND

I maj 2017 kom en rapport från Centrum för idrottsforskning (CIF) som bekräftade det som andra studier tidigare har indikerat – svenska elever rör sig alltför lite. De svenska eleverna rör sig minst i Norden och endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna når rekommendationen om daglig fysisk aktivitet. Enligt rekommendationer antagna av svenska Läkarsällskapet bör unga ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning.

Barn- och ungdomsförvaltningen har fått i uppdrag från barn- och ungdomsnämnden att utreda förutsättningar och möjligheter för ett pilotprojekt som ska handla om daglig rörelse för elever i ett urval av Järfällas grundskolor. I uppdragsbeskrivningen framgår att deltagandet i projektet ska bygga på frivillighet från skolorna. I uppdraget ingår också att redogöra för ekonomiska konsekvenser.

Uppdraget har sin utgångspunkt i framgångsrika fall där grundskolor har höjt elevernas kunskapsresultat genom att införa schemalagd rörelse. Ett av de mest uppmärksammade projekten som genomförts i svenska skolor är Bunkefloprojektet som tog sin början 1999. Konkret innebar projektet att elever från årskurs 1-9 garanterades 45 minuters schemalagd sammanhållen fysisk aktivitet varje dag i skolan. Resultaten visades sig i förbättrade skolresultat samt en bättre hälsa bland elever.



2. SYFTE

Syftet med denna utredning är primärt att synliggöra förutsättningar och möjligheter för ett pilotprojekt med daglig rörelse i fokus, såsom uppdraget beskriver. För att kunna göra detta avses följande frågor besvaras:

- Varför är det önskvärt med daglig rörelse i skolan?
- På vilka sätt skulle daglig rörelse i skolan kunna organiseras?
- Vad skulle krävas av skolorna för att kunna erbjuda elever daglig rörelse?
- Vilka kostnader skulle uppstå i samband med daglig rörelse i skolan?
- Finns det skolor som vill delta i ett pilotprojekt med fokus på daglig rörelse i skolan?

Målsättningen med uppdraget är att kunna lämna ett förslag till barn- och ungdomsnämnden om huruvida det finns förutsättningar att gå vidare med ett pilotprojekt samt att beskriva hur pilotprojektet skulle kunna se ut.

3. METOD

För att kunna avgöra vilka möjligheter och förutsättningar som skulle kunna kopplas till ett pilotprojekt avser utredningen visa olika exempel där liknande projekt har genomförts i olika kommuner samt redogöra för påvisade resultat. Då genomförda projekt är forskningsanknutna ger projekten även en inblick i tidigare forskning om daglig rörelse i skolan.

För att belysa förutsättningar för pilotprojekt lokalt i Järfälla har en fokusgrupp med rektorer genomförts. I fokusgruppen för rektorer fanns skolledare från alla stadier representerade samt representanter för fristående verksamhet. Därutöver hölls även en intervju med Järfälla kommuns lektor som också är idrottslärare på Björkebyskolan.

4. TIDIGARE PROJEKT MED DAGLIG FYSISK AKTIVITET

4.1. Bunkefloprojektet

Bunkefloprojektet startade 1999 och drevs som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning på Malmö högskola. I projektet studerades tre årskullar elever under nio år, från årskurs 1-6 på Ängslättsskolan och vidare under årskurs 7-9 då de gick på Sundsbroskolan. Syftet var att påvisa att fysisk aktivitet redan som barn har flera fördelar både mentalt och fysiskt och förebygger ohälsa senare i livet. Mer specifikt handlade det om att ge eleverna starkare benstomme, förbättrad motorik och lägga grunden till goda vanor och en hälsosam livsstil, men även att öka elevernas självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala kompetens.

Genom idrottsföreningar byggdes ett nätverk av sponsorer upp. Med hjälp av medel från sponsorer och genom medel ur Allmänna Arvsfonden, kunde eleverna ges en schemalagd idrottslektion varje skoldag. Skoldagen förlängdes med 45 minuter och skolans ordinarie idrottsundervisning utökades från två till tre lektioner per vecka. Dessutom ledde olika idrottsföreningar fysisk aktivitet bestående av två lektioner per vecka och klass. Aktiviteterna var av varierande slag, från "vanliga idrottslektioner"



till promenader och lek. Projektet innebar att alla skolans elever hade minst fem rörelselektioner per vecka under hela sin grundskoletid.

I projektet fanns även en kontrollgrupp med barn från tre andra jämförbara Malmöskolor, som hade idrott de sedvanliga två lektionerna i veckan. Redan efter två år hade Bunkefloeleverna som ingick i studien bättre benmassa än eleverna i kontrollgruppen.

Sammantaget ingick 220 barn i Bunkefloprojektet. När slutrapporten om de pedagogiska resultaten presenterades år 2012 av Ingegerd Ericsson, forskare på Malmö högskola, påvisades att inte bara motorik- och koordinationsförmåga var generellt högre hos dessa elever i årskurs 9, jämfört med kontrollgruppen, utan även studieresultaten. 96 procent uppnådde gymnasiebehörighet, jämfört med 89 procent i kontrollgruppen. För pojkarnas del var skillnaden ännu större – 96 procent mot kontrollgruppens 83 procent.

4.2. Pulsträning i Vammarskolan, Valdemarsvik

Vammarskolan i Valdemarsvik använde sig av pulsträning som metod för att förbättra elevernas hälsa och skolresultat. Efter genomfört projekt kunde det konstateras att klassen som deltog i pulsträningsprojektet lämnade grundskolan med bättre betyg än förväntat och bättre betyg än kontrollklasserna. I klassen som genomförde pulsträning hade alla elever utom en elev i åk 9 godkända betyg i alla ämnen. Noterbart är också att klassen som deltog i projektet hade högst skolnärvaro. Idrottslärare Mats Nahlbom, Vammarskolan, hävdar att projektet hade goda psykosociala effekter - eleverna blev mer motiverade och mindre stressade.

Pulsträningsprojektet är baserat på amerikansk forskning och bygger på korta, relativt intensiva idrottspass, där eleverna ska hålla sig på 65 till 80 procent av sin maxpuls i 20 till 30 minuter. Forskning har visat att pulsträningen har flera goda effekter:

- förbättrad inlärningsförmåga inom två timmar efter varje pulspass
- förhöjd koncentrationsförmåga under längre tidsperioder
- minskad stress
- snabbare progression i kondition, motorik och koordination

Eleverna bär ett pulsband under träningen och läraren följer elevens puls via dator eller surfplatta. Eleverna har sin pulsträning tre gånger i veckan och passen äger alltid rum innan teoretiska ämnen som till exempel matematik eller engelska. Passen ligger på de dagar då eleverna inte har ordinarie idrottsundervisning vilket gör att eleverna rör på sig alla skoldagar i veckan.

För att kunna genomföra pulsträning anser idrottslärare Mats Nahlbom att några förutsättningar bör finnas på plats. Föräldrar och lärare måste vara engagerade och tro på idén, pulsträningen måste prioriteras vid schemaläggning så att pulspassen kommer innan teoretiska ämnen, och eleverna måste få kontinuerlig återkoppling så att de kan se sin utveckling.



5. FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR PILOTPROJEKT I JÄRFÄLLA

5.1. Fokusgrupp med rektorer

För att reda ut förutsättningarna för ett pilotprojekt med daglig rörelse anordnades en fokusgrupp där sex skolledare (se metod) deltog. Ett antal olika aspekter berördes varav de viktigaste sammanfattas i listform nedan:

- den fysiska aktivitetens innehåll
- lärarförutsättningar
- lokalförutsättningar
- elev- och klassurval
- pilotprojekt kontra fullskalig lösning

Den fysiska aktivitetens innehåll

Vad ska ingå i den fysiska aktiviteten? Om aktiviteten kopplas mot ämnet ”idrott och hälsa” måste den ledas av utbildade idrottslärare och ske inom ramen för skolverksamheten. Om aktiviteten kan kopplas till rörelse och motion utanför kursplanens ramar kan man bedriva verksamheten helt på fritidshemmen, ansåg några rektorer. Detta skulle lösa en hel del av lärarproblematiken, eftersom man då har fritidshempersonal som kan hålla i aktiviteterna. Fritidshemmen kan organisera och bedriva verksamheten under exempelvis lunchtid. Nackdelen är givetvis att denna lösning exkluderar 6-9:skolorna där fritidshemsverksamhet inte bedrivs.

Lärarförutsättningar

Det är viktigt att klargöra vem som ska hålla i aktiviteterna. Är det idrottslärare, ämneslärare, eller klasslärare? Kan andra krafter involveras, till exempel föreningsledare? Om det blir lärare som ska leda aktiviteterna måste man beräkna kostnaderna då projektet kommer påverka lärarnas ramtider. Om varje lärare ”bjuder” på exempelvis 5 minuter av varje lektion kommer detta påverka timplanen negativt – hur ska eleverna få rätt till garanterad undervisningstid i slutändan? Dessutom måste kostnaden för utökade lärarkostnader beräknas mera noggrant.

Lokalförutsättningar

Var ska aktiviteterna äga rum, inomhus eller utomhus? Några skolor har ingen möjlighet att få flera timmar i sin idrottshall då man delar den med andra aktörer. Oavsett om aktiviteterna äger rum inomhus eller utomhus återstår problematiken med dusch. De fysiska aktiviteterna genomförs med idrottskläder och leder naturligt nog till att eleverna behöver duscha efteråt. Här kommer det att bli besvärligt att få ihop logistiken, konstaterade rektorerna.

Elev- och klassurval

Ska man erbjuda aktiviteterna frivilligt eller ska det vara obligatoriskt för alla som ingår i projektet? Att arbeta med frivillig verksamhet trodde inte rektorsgruppen på. Man riskerar att fånga ”fel” målgrupp då endast de elever som redan har ett stort idrottsintresse sannolikt kommer att delta. Dessutom kan det bli komplicerat att organisera en frivilligbaserad verksamhet. Ett annat problem som kan uppstå handlar om hur man ska förhålla sig till de som inte får chansen att delta – hur ska detta förklaras för föräldrar vars barn inte får delta? Rektorsgruppen var överrens om att pilotpro-



jektet måste inkludera samtliga elever som ingår i de klasser som väljs ut för att delta.

Pilotprojekt kontra fullskalig lösning

Betydelsen av att genomföra ett pilotprojekt ifrågasattes då flertalet utmaningar kommer återstå att lösa vid ett eventuellt fullskaligt genomförande av projektet. Det är en sak att organisera en verksamhet för en eller två klasser på varje enhet, men det är en helt annan sak att genomföra en fullskalig lösning. Alla ovanstående aspekter kommer att bli väldigt mycket svårare att lösa om alla ska få ta del av de fysiska aktiviteterna. Förslag om att genomföra riktade satsningar mot till exempel socioekonomiskt missgynnade skolor alternativt enskilda årskullar på varje enhet ansågs inte optimala.

6. ANALYS

Analysen utgår från de frågor som listas nedan och som är kopplade till utredningens syfte. Efter att dessa frågor har besvarats följer en kortare diskussion om betydelsen av lokala förutsättningar.

- Varför är det önskvärt med daglig rörelse i skolan?
- På vilka sätt skulle daglig rörelse i skolan kunna organiseras?
- Vad skulle krävas av skolorna för att kunna erbjuda elever daglig rörelse?
- Vilka kostnader skulle uppstå i samband med daglig rörelse i skolan?
- Finns det skolor som vill delta i ett pilotprojekt med fokus på daglig rörelse i skolan?

Daglig rörelse ger bättre skolresultat och förbättrad hälsa

Det har länge varit känt att rörelse och träning för med sig en mängd positiva effekter. I och med att skolor har prövat olika modeller för ökad fysisk aktivitet kan det även fastslås att rörelse ger tydligt förbättrade skolresultat. Två av de modeller som har testats i Sverige, bland annat Bunkeflomodellen och pulsträningen i Vammarskolan, visar på inte bara förbättrade skolresultat utan även högre närvaro bland eleverna som har medverkat. Koncentrationsförmågan och inläringen påverkas positivt av den utökade aktiviteten vilket ger bättre förutsättningar för skolarbete. De fysiska hälsoeffekterna märks bland annat i förbättrad koordination och kondition, men även i mer långsiktiga effekter som till exempel starkare skelett vilket minskar risken för benskörhet på äldre dagar.

Daglig rörelse kan organiseras på många olika sätt beroende på olika val

Hur man väljer att organisera den dagliga fysiska aktiviteten beror på ett antal olika faktorer. Framför allt är verksamhetens innehåll avgörande för hur en organisation kan se ut. Om aktiviteterna kräver en viss typ av kompetens, till exempel utbildade idrottslärare, blir det mer krävande för en skola att lösa verksamheten rent organisatoriskt, eftersom endast ett fåtal lärare kan driva och leda aktiviteterna. Är lärare frånvarande kan organisationen lätt bli sårbar. I en skola där flertalet lärare kan involveras blir verksamheten inte lika avhängig ett fåtal individer vilket kan ses som en styrka. Detta förutsätter dock att det finns legitimitet för projektet i lärarkåren. Annars riskerar engagemanget att bli lidande, vilket inte sällan leder till att projektet påverkas negativt.



Tiden är också en faktor som har betydelse för hur ett projekt kan utformas. Tid behövs för ombyte, aktiviteter, dusch och förflyttning vilket sannolikt gör att skoldagen påverkas tidsmässigt vad gäller raster och övriga lektioner. Eftersom den dagliga fysiska aktiviteten rimligtvis måste prioriteras i schemalagningen är det återigen viktigt att påtala betydelsen av legitimitet på skolan – ska projekt bli framgångsrika måste hela skolans personal informeras om syfte och mål för att förståelse ska skapas.

En annan faktor som sätter ramar för den dagliga rörelsen är de lokaler som finns tillgängliga. Om det inte finns plats och tid i idrottshallar måste aktiviteterna anpassas utifrån att eleverna inte kan duscha efteråt. Summerat kan det alltså konstateras att de lokala förutsättningar som finns på varje skola spelar en mycket stor roll för hur man väljer att organisera den dagliga fysiska aktiviteten.

Kostnaderna är beroende av hur den dagliga aktiviteten organiseras

Det finns ingen schablonkostnad för en utökad daglig rörelse. Allt handlar om hur skolan väljer att organisera verksamheten. Lärarkostnaderna blir givetvis högre om skolans lärare står för aktiviteterna. Det totala antalet lärartimmar ökar, vilket innebär en ökad kostnad för enheten. Om fritidshemslärare eller ideellt engagerade fritidsledare genomför aktiviteterna blir kostnaderna betänkligt lägre då detta inte påverkar lärarkostnaderna.

Kostnader för inköp av diverse material är också avhängigt aktiviteternas innehåll. Beroende på val av aktiviteter kan det utgå från att skolans kostnader för materialinköp påverkas i olika utsträckning. Vid pulsträning tillkommer exempelvis kostnader för inköp av teknisk utrustning. Sammantaget bedöms dock dessa kostnader vara relativt små i jämförelse med vad ett ökat antal lärartimmar kostar.

Betydelsen av lokala förutsättningar

Kommuner och enskilda skolor brukar ofta framhålla betydelsen av lokala förutsättningar i samband med skolutveckling. Mot bakgrund av att tidigare projekt med daglig rörelse har genomförts i olika lokala kontexter har frågan ställts om dessa projekt kan kopieras till andra skolor. Magnus Karlsson, forskare vid Lunds universitet, poängterar att Bunkefloprojektet genomfördes i en socioekonomiskt mycket välmående kontext där den allmänna fysiska aktiviteten var hög och tillgången till idrottsarenor god. Att genomföra projekt med daglig rörelse i socialt utsatta områden innebär delvis annorlunda förutsättningar. Den fysiska aktiviteten är lägre hos barn och ungdomar i socialt utsatta områden, särskilt när det handlar om flickor. Detta betyder att en skolbaserad intervention rimligtvis borde få ännu större effekt. Dock bör man ställa sig frågan om man kan använda sig av samma typ av intervention eller om det kräver anpassade återgårdar, framhåller Magnus Karlsson.

Ett sätt att öka flexibiliteten i projekten och inte bli uppbounden av lokalförutsättningar är att utnyttja skolgårdar i den dagliga rörelsen. I Bunkefloprojektet genomfördes aktiviteter utomhus en dag varje vecka oavsett årstid. Efter att ha informerat elever och föräldrar om vikten av lämpliga kläder kunde aktiviteterna genomföras utomhus med stor framgång. Med hjälp av fritidsledare fick eleverna själva välja aktivitet, vilket visar att aktiviteterna inte behöver vara kopplade till en gymnastikhall och behöriga lärare i idrott och hälsa, hävdar Bunkefloprojektets företrädare. En väg framåt kan vara att engagera det lokala föreningslivet och i samarbete med olika föreningsledare erbjuda en daglig fysisk aktivitet. Om aktiviteter kan bedrivas



utomhus finns det större möjligheter till flexibla lösningar som inte leder till lokal-krockar. Vidare kan man tänka sig att fritidshemmen håller i aktiviteter. Detta gör att tidsaspekten blir något enklare att lösa, men nackdelen är självklart att fritidshemmen endast finns på de yngre åldrarna.

7. PILOTPROJEKT I JÄRFÄLLA KOMMUN

Under utredningens gång har det framkommit att tre skolor redan har planerat för att genomföra lokala pilotprojekt med daglig rörelse. Dessa skolor är Björkebyskolan, Tallbohovskolan och Olovslundskolan. Nedan beskrivs dessa skolors projekt kortfattat.

7.1. Björkebyskolan och Tallbohovskolan – ”Träning för bättre måluppfyllelse”

Björkebyskolan och Tallbohovskolan kommer, med start ht 2017, genomföra ett pilotprojekt vid namn ”Träning för bättre måluppfyllelse”. Huvudsyftet med projektet är att ”öka inläringen i de teoretiska ämnena matematik och svenska, och bidra till högre måluppfyllelse med hjälp av återkommande pulshöjande aktiviteter. Vidare att öka elevernas arbetsminne, uppmärksamhet och koncentration.”¹ På Tallbohovskolan kommer en klass i årskurs 6 delta och på Björkebyskolan deltar två klasser i årskurs 6.

Projektet bygger på metoderna för pulsträning (se 4.2) och innebär att eleverna kommer att ha två tillfällen i veckan med 30 minuters pulshöjande aktiviteter utöver ordinarie idrottslektioner. Exempel på aktiviteter som kommer att genomföras är bland annat Tabataträning², HIIT (”High Intensity Interval Training”) och hinderbaneträning. Den pulshöjande aktiviteten leds av två lärare och förläggs på morgonen i direkt anslutning till matematik och svensklektioner.

En rad olika tester kommer att genomföras under projektet, bland annat fysiologiska tester och tester som mäter arbetsminne och koncentration. Dessa tester kommer att genomföras två gånger per termin och utformas i samarbete med Högskolan i Falun och Gymnastik- och idrottshögskolan. Skolorna har flera mål med projektet, men man avser bland annat förbättra elevernas inläring i matematik och svenska och därigenom öka måluppfyllelsen. Vidare är målet att förbättra konditionen, öka styrkan och spänsten, samt utveckla motoriken.

För att projektet ska bli lyckat lyfter idrottslärarna fram betydelsen av framför allt tid och personal. Det är av största vikt att inte ”rusa in i något” och ha för bråttom. Detta är något som har framkommit i andra projekt, till exempel Vammarskolan i Valdemarsvik. Att ha god tillgång till personal är också en nyckel till framgång. Det behövs både personal för att genomföra aktiviteterna och personal som i efterhand kan sköta alla tester med eleverna.

¹ ”Träning för bättre måluppfyllelse. Idrott varje dag – ett säkert elevlyft. Projektplan HT 17 – VT 20

² Den japanska läkaren dr Izumi Tabata ligger bakom namnet ”Tabataträning”. Träningsformen är intervallbetonad och innebär att man genomför olika pulshöjande övningar under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Cykeln återupptas åtta gånger innan en ”Tabata” är avslutad.

7.1.1. Ekonomiska konsekvenser

Ett antal personal kommer att vara involverade i pilotprojektet på respektive skola. På Björkebyskolan uppgår de utökade lärarkostnaderna till cirka **175 000 kr** per läsår. Detta baserar sig på att två lärare har fått nedsättning i sina tjänster för att dels kunna bedriva aktiviteterna, dels sköta all administration som inkluderar bland annat tester samt praktiskt arbete med pulsband och annan utrustning. Därutöver tillkommer en engångskostnad om cirka **67 000 kr** för utvärdering som involverar ett antal personal på skolan, till exempel kurator, psykolog, och matematiklärare. Noterbart är även att uppstartsarbetet har medfört en extrakostnad för skolan. Denna kostnad har dock täckts via stipendium som ansvariga lärare har sökt. Tallbohovskolans kostnader uppgår till hälften av Björkebyskolans kostnad, det vill säga cirka **87 500 kronor** i lärarkostnader per läsår och cirka **33 500 kronor** för utvärderingen.

Den sammantagna kostnaden för båda skolorna uppgår till **262 500 kronor** i lärarkostnader och **100 500 kronor** för utvärderingen.

7.2. Olovslundskolan – ”Daglig fysisk aktivitet”

På Olovslundskolan kommer varje dag elever i årskurs 2 erbjudas 30 minuter extra rörelse i form av organiserad verksamhet. För att kunna följa elevernas utveckling under en längre tid kommer projektet fortgå även under årskurs 3 för de elever som nu börjar årskurs 2. Visionen är dock att på sikt bygga ut projektet så att det slutligen kommer omfatta samtliga elever på skolan. Då skolutvecklingsprojekt inte sällan medför vissa barnsjukdomar väljer man dock att börja småskaligt.

I första hand är det fritidshemmets personal som kommer att leda verksamheten som kommer att bedrivas såväl inomhus som utomhus. Aktiviteterna kommer att varieras, alltifrån lugnare aktiviteter som promenad till mer pulshöjande aktiviteter där eleverna kommer att röra på sig mera intensivt under en kort tid. Aktiviteterna ska dock inte vara så intensiva eller så långvariga så att ett behov av dusch uppstår. Utöver de dagliga aktiviteterna kommer man arbeta med så kallade aktiva pauser under längre lektionsblock. Aktiva pauser är övningar som syftar till att förbättra elevernas koncentrationsförmåga genom att låta kroppen aktiveras.

Målsättningen med projektet är dels en allmänt förbättrad elevhälsa, dels förbättrade resultat på nationella provet i årskurs 3. Därutöver ser man pilotprojektet som ett bra komplement till befintlig idrottsundervisning samt den redan utökade rastverksamheten som erbjuder lek och rörelser för alla elever på skolan.

7.2.1. Ekonomiska konsekvenser

Då Olovslundskolan kommer att bedriva sin pilotprojektsverksamhet till största del inom ramarna för fritidshemmet uppstår inga ekonomiska konsekvenser. Fritidshemspersonalen kommer att arbeta med den utrustning som finns på skolan varför heller inga materialinköp behöver göras.

8. SLUTSATSER OCH FÖRSLAG

Utredningens syfte var primärt att synliggöra förutsättningar och möjligheter för ett pilotprojekt med daglig rörelse i fokus, såsom uppdraget beskriver (se 2. Syfte). Utredningens slutsats är att olika lokala val påverkar förutsättningar och möjligheter i



utformningen av pilotprojekten. Det går inte att på ett schablonmässigt sätt redogöra för hur skolor kommer påverkas, och vad som kommer krävas av dem, då skolans lokala val påverkar såväl innehåll som kostnader. Detta framgår tydligt av de fall med pilotprojekt som nu har påbörjats i Järfälla kommun. I pilotprojektet på Björkeby skolan kan det framhållas att pilotprojektet medför ett antal konsekvenser, bland annat schemamässig prioritering och utökade lärarkostnader om cirka 175 000 kronor årligen samt en engångskostnad om cirka 67 000 kronor. På Tallbohovskolan uppgår de utökade kostnaderna till hälften av Björkeby skolans kostnader, det vill säga 87 500 kronor för lärare och 33 500 kronor för utvärderingen. I fallet Olovslundskolan uppstår inga utökade kostnader, eftersom projektet kommer att bedrivas inom ramarna för fritidshemsverksamheten med befintliga lärarresurser.

Målsättningen med uppdraget var också att kunna ”lämna ett förslag till barn- och ungdomsnämnden om huruvida det finns förutsättningar att gå vidare med ett pilotprojekt samt att beskriva hur pilotprojektet skulle kunna se ut”. Eftersom det har framkommit att tre skolor i Järfälla redan har planerat att genomföra egna pilotprojekt, kan det konstateras att det finns förutsättningar för att gå vidare med pilotprojekt.

Utredningens förslag blir att i det kommande budgetarbete beakta att ytterligare resurser riktas till barn- och ungdomsförvaltningen. Detta så att en kostnadstäckning för påbörjade pilotprojekt kan uppnås. Utredningens förslag blir vidare att barn- och ungdomsförvaltningen noggrant följer de pilotprojekt som nu tar sin början och tar del av skolornas utvärdering. Med hjälp av uppföljningen kan det därefter analyseras vilka förutsättningar och kostnader Järfälla skulle ha att genomföra dagliga fysiska aktiviteter på flera skolor. En uppföljning av skolornas pilotprojekt kan göras hösten 2018. Slutligen bör det påpekas att en eventuell utökning av projektet till flera enheter på sikt bör ske med frivilligt deltagande som grund.

9. LITTERATUR- OCH KÄLLFÖRTECKNING

<http://www.nt.se/nyheter/valdemarsvik/pulstraning-satter-valdemarsvik-pa-kartan-12115875.aspx>

<http://www.gih.se/SAMVERKAN/Idrotts--och-halsokonventet/Dokumentation-konventet-2015/Mats-Nahlbom/>