



2018-10-04

Barn- och ungdomsnämnden

Dnr Bun 2018/260

Rörelse för bättre hälsa och inläring – uppföljning av pågående projekt**Förslag till beslut**

Barn- och ungdomsförvaltningens förslag

1. Barn- och ungdomsnämnden godkänner rapporten.

Ärendet i korthet

Hösten 2017 fattade barn- och ungdomsnämnden beslut om att ett år senare följa upp projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inläring”. Denna rapport utgör därför en uppföljning av det projekt som nu har pågått i drygt ett år. Rapporten visar att projektet hittills har varit lyckat ur en rad olika perspektiv, men att ett antal olika aspekter måste beaktas när projektet expanderar till flera skolor i Järfälla.

Handlingar

1. Barn- och ungdomsförvaltningens tjänsteskrivelse, 2018-10-04
2. ”Rörelse för bättre hälsa och inläring – uppföljning av pågående projekt”, Dnr Bun 2018/260

Bakgrund

I september 2017 gjordes en utredning om hur deltagande skolor i Järfälla skulle påverkas av pilotprojekt ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” som påbörjades höstterminen 2017. En av utredningens slutsatser var att det var svårt att på ett ”schablonmässigt sätt redogöra för hur skolor kommer påverkas vid ett pilotprojekt”, eftersom projektets olika valmöjligheter medförde olika konsekvenser. I syfte att kunna utvärdera projektet med större säkerhet fattades ett beslut om att ge barn- och ungdomsförvaltningen i uppdrag att följa projektet under läsåret 2017/18 och att under hösten 2018 skriva en uppföljningsrapport om hur projektet hade utvecklats.

Analys

Den hälsofrämjande insatsen med namnet ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” utgår från skolans värdegrund och uppdrag. Insatsens yttersta mål är att ”[...] främja elevernas utveckling och lärande samt en livslång lust att lära” (Skollagen kap 1 § 4). För att målet ska uppnås har en rad olika aktiviteter identifierats som syftar till att ge positiva effekter. Effekterna av aktiviteterna har mätts och använts som indikatorer

på aktiviteternas eventuella verkan. Dessa effekter är bland annat en förbättrad motorik, styrka och spänst hos eleverna. Det är dock inte bara fysiska effekter som ska uppnås, utan även psykosociala effekter. Exempel på det sistnämnda är bland annat minskad stress, en förbättrad koncentrationsförmåga och en ökad inlärningsförmåga i matematik och svenska.

Ett år efter projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inlärning” startades, kan det konstateras att projektet har varit mycket lyckat. Alla deltagande klasser på Tallbohovskolan och Björkebyskolan har höjt sina betyg i svenska, engelska, och idrott och hälsa i förhållande till kontrollgruppen. Resultaten i både svenska och engelska på Björkebyskolan har förbättrats markant i deltagande klasser. Tallbohovskolan har haft en extra satsning på simundervisning som har bidragit till ökad måluppfyllelse. Även välmående och den psykiska hälsan har förbättrats hos eleverna i båda skolorna. En särskilt stor positiv effekt har uppmätts hos flickorna på Tallbohovskolan. Skolans projektledare tror att det beror på att projektet har bidragit till att ge flickorna en förbättrad självbild. Mätningarna av elevernas fysiska värden, till exempel kondition, visar även de på förbättrade resultat i de båda skolorna. Eleverna har också deltagit i större utsträckning i ordinarie idrottsundervisning.

Generellt finns det goda grunder att stödja en utbyggnad av projektet till flera skolor i Järfälla. De påvisade effekterna har hittills varit goda, både vad gäller kunskapsresultat och uppfattningar kring elevernas allmänna hälsa. Därutöver har redan ett antal skolor – Neptuni, Sandvik, Lund, Olovslund och Viksjö – valt att i olika utsträckning delta i projektet med start höstterminen 2018. Det finns dock ett antal utmaningar som måste adresseras vid en fortsatt expansion av projektet i Järfälla. Några av dessa utmaningar är bland annat:

- Vikten av balans mellan självständighet och samarbete mellan deltagande skolor
- Den logistiska pressen som uppstår vid utökat antal idrottstimmar
- Det lokala föreningslivets bidrag till projektet.

Det är viktigt att varje skola skraddarsyr projektet utifrån sina egna förutsättningar. Projektet behöver anpassas efter exempelvis lokalernas beskaffenhet och schemamässig flexibilitet. I slutändan får dock projektet inte bli alltför autonomt på de olika skolorna, eftersom det riskerar att ”urvattna” metodiken. För att motverka detta måste deltagande skolor samarbeta så att projektet fortsatt kan kvalitetssäkras. Rent konkret behöver projektledande lärare för varje skola träffas och diskutera aktuella frågor och utmaningar som är kopplade till projektet. Det är viktigt att ansvarskedjan blir tydlig, så att projektet blir mindre sårbart för framtida förändringar.

Från och med höstterminen 2019 kommer eleverna i grundskolan att få ytterligare garanterad undervisningstid i matematik och i idrott och hälsa. Detta kommer med allra största säkerhet ge en logistisk press för 6-9:skolorna när det handlar om idrottssalarna. Då obligatorisk undervisning måste prioriteras framför lokala projekt måste olika medel användas för att projektet ska kunna fortleva. Ett sådant medel är att kontakta lokala föreningslivets företrädare och se vilket bidrag dessa kan ge till projektet. Det har tidigare funnits ett samarbete mellan Järfällas lokala föreningar och skolorna, ”idrottslyftet”, och tanken är nu att försöka återaktivera detta samarbete och se vad som kan göras.

Barnkonsekvensanalys

Forskning och beprövad erfarenhet visar på en mängd positiva effekter vid träning. Det är inte bara fysiska värden som förbättras vid träning, utan även psykiska aspekter påverkas positivt. Inte minst är det viktigt att börja träna i ung ålder, eftersom goda vanor grundläggs tidigt, och eftersom skelettets hållfasthet senare livet påverkas av aktiviteter som sker i ungdomen. Av dessa skäl torde en fortsättning och en utbyggnad av projektet endast vara av godo.

Ekonomiska konsekvenser och finansiering

Kostnaden för projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” läsåret 2017/18 har varit 890 tkr och har tilldelats skolorna via medel från kommunfullmäktige. Pengarna har använts för att finansiera nedsättning i projektledarnas tjänster, inköp av material samt studiebesök.

Slutsatser

Ett år efter projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” startades kan det konstateras att projektet på det stora hela har varit lyckat. Deltagande elever har uppnått högre skolresultat och fått en bättre hälsa, både fysiskt och psykiskt.

Framöver finns det dock ett antal utmaningar som måste beaktas vid projektets expansion. Det handlar bland annat om att hitta en balans mellan lokala anpassningar och samarbete mellan skolorna så att projektets grundidé inte förändras.

Därutöver är det viktigt att på lokal nivå undersöka vilka konsekvenser den utökade timplanen i idrott och hälsa får samt se hur det lokala föreningslivet kan engageras i syfte att underlätta för skolorna.

Christina Dahlin Wibom
Tf. Barn- och ungdomsdirektör

Kristofer Fagerström
Utredare

Beslutet ska skickas till

Samtliga rektorer i Järfälla kommun



Rörelse för bättre hälsa och inlärning - uppföljning av pågående projekt

Kristofer Fagerström
Dnr Bun 2018/260
Oktober 2018

**Innehåll**

1. BAKGRUND.....	2
2. NULÄGET - RÖRELSE FÖR BÄTTRE HÄLSA OCH INLÄRNING	2
2.1. Syfte och mål	2
2.2. Ett projekt med ett varierat innehåll och flera aspekter av hälsa	3
2.3. Organisation och engagemang i hela skolan	3
2.4. Projektet efter ett år visar på enbart goda resultat	4
3. FRAMTIDEN – MÖJLIGA UTMANINGAR ATT TÄNKA PÅ	4
4. SLUTSATSER	5



1. BAKGRUND

I september 2017 gjordes en utredning om hur deltagande skolor i Järfälla skulle påverkas av pilotprojekt ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” som påbörjades höstterminen 2017. En av utredningens slutsatser var att det var svårt att på ett ”schablonmässigt sätt redogöra för hur skolor kommer påverkas vid ett pilotprojekt”, eftersom projektets olika valmöjligheter medförde olika konsekvenser. Beroende på sättet att organisera projektet – inriktning, deltagande och aktiviteter – bedömdes det som svårt att förutse alla olika möjliga utfall. I syfte att kunna utvärdera projektet med större säkerhet fattades ett beslut om att ge barn- och ungdomsförvaltningen i uppdrag att följa projektet under läsåret 17/18 och att under hösten 2018 skriva en uppföljningsrapport om hur projektet hade utvecklats.

Följande rapport ska därför ses som en kortare uppföljning av påbörjat forskningsprojekt vid namn ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” som under föregående läsår bedrevs, och alltjämt bedrivs, på Tallbohovsskolan och Björkebyskolan. I skrivande stund är projektet på väg att utvecklas med flera deltagande skolor, men utvärderingen tar främst sikte på ovan nämnda skolor och de erfarenheter som har gjorts under det läsåret 2017/18.

Rapportens innehåll bygger på dels en intervju med en av projektets grundare Izabela Seger som är lektor i Järfälla kommun och fil. lic. i idrottsvetenskap. Rapporten bygger också på en uppföljning av betygsresultat. Noterbart är att rapporten främst är av beskrivande karaktär, det vill säga ambitionen är primärt att informera läsaren om projektet.¹

2. NULÄGET - RÖRELSE FÖR BÄTTRE HÄLSA OCH INLÄRNING

2.1. Syfte och mål

Den hälsofrämjande insatsen ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” utgår från skolans värdegrund och uppdrag. Insatsens yttersta mål är att ”[...] främja elevernas utveckling och lärande samt en livslång lust att lära” (Skollagen kap 1 § 4). Det övergripande målet är satt utifrån att elever, skoledning, elevhälsa och samtliga pedagoger inom skolan kommer att involveras i insatsen.

För att målet ska kunna uppnås har en rad olika aktiviteter identifierats som syftar till att ge positiva effekter. Effekterna av aktiviteterna kommer att mätas och senare användas som indikatorer på aktiviteternas eventuella verkan. De önskvärda effekterna är:

1. Ökad inlärningsförmåga i matematik samt svenska
2. Minskad stress och ett förbättrat välbefinnande hos eleverna vilket ska öka motivationen för skolarbete
3. En förbättring av elevernas koncentration och arbetsminne
4. En förbättrad motorik, styrka och spänst hos eleverna.

Det ska noteras att alla aktiviteter och effekter måste ses som en helhet. Då det är många faktorer som påverkar inläring och hälsa går det inte alltid att isolerat koppla

¹ För en mera utförlig beskrivning av projektets resultat hänvisas läsaren till den forskningsrapport som håller på att skrivas och beräknas vara klar vårterminen 2019.



ihop enskilda insatser med olika effekter. Syftet med de planerade aktiviteterna är att de som helhet ska bidra till att önskvärda effekter nås och att i slutändan det övergripande målet uppfylls.

2.2. Ett projekt med ett varierat innehåll och flera aspekter av hälsa

På Björkebyskolan och på Tallbohovskolan påbörjades projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inläring” höstterminen 2017. Fyra klasser i årskurs sex deltog i projektet, tre klasser var aktivt deltagande och en klass tjänade som passiv kontrollgrupp. De tre aktivt deltagande klasserna hade, utöver ordinarie idrottsundervisning, två pass om 30 minuter med ”pulsträning” i veckan. Passen var högintensiva och innefattade bland annat ”tabata-intervaller”² och olika former av kombinerad högintensiv styrke- och konditionsträning. Den gemensamma nämnaren för alla pass är att eleverna genom aktiviteterna når en puls på cirka 70 % av sin maxpuls. För att kunna mäta pulsen har eleverna fått bära pulsband under passen. Efter varje pulspass har eleverna teoretisk undervisning i form av matematik eller svenska. Här har så kallade ”aktiva klassrum” skapats i syfte att optimera inläringen. Med ”aktiva klassrum” avses olika sätt att stimulera lärandet med hjälp av bland annat hjärnpauser, ”ståbänkar”, rörelse under inläring och så vidare. Lärarna har deltagit i en föreläsning med titeln ”Att främja lärande genom pulshöjande aktiviteter”. Därutöver har lärarna även fått pröva på rörelsepauser och så kallade ”brain breaks” som senare skulle genomföras i klassrummen.

Utöver fysiska aktiviteter och ”aktiva klassrum” har även elevhälsan involverats i projektet. Personal med olika bakgrund inom skolans elevhälsoteam har medverkat vid planeringsfasen av projektet. Dessutom har projektet även knutit an till skolornas demokratiarbete och värdegrundsarbete. Detta har skett genom att bland annat samtal och diskussioner om elevinflytande, inkludering, regler och rutiner et cetera. Särskilt på Tallbohovskolan har detta varit en viktig del i arbetet, framhåller projektets grundare.

2.3. Organisation och engagemang i hela skolan

Två lärare var ansvariga för projektet på Björkebyskolan och en lärare ansvarade för Tallbohovskolans del. Lektor Izabela Seger framhåller att det är viktigt att det finns drivande lärare i ett initialt skede som entusiasmerar och organiserar arbetet i starten. Därutöver framhålls betydelsen av ledningsstöd på den lokala skolan. Utan ett tydligt engagemang hos skolledningen är det svårt att genomföra projektet, eftersom projektet kräver att schemat skraddarsys och att lokalmässig prioritering görs. När projektet väl är i gång får inte heller betydelsen av övrig medverkande personal negligeras. För att engagemang ska väckas måste lärarkollegiet dels få fortbildning i arbetet, dels ges konkreta verktyg. Ett exempel på det sistnämnda kan vara att kollegorna ges kompendier med innehållsrelaterade övningar och instruktioner i utförande av exempelvis ”hjärnpauser” i klassrummen. Till syvende och sist handlar det om en hel skolas verksamhet, inte bara om några enstaka idrottlärares projekt, framhåller lektor Izabella Seger.

² Tabata är en form av högintensiv intervallträning som kommer från den japanska forskaren Dr Izumi Tabata går ut på att köra korta maximalt intensiva intervaller på 20 sekunder som följs av 10 sekunders vila. Intervallerna upprepas 8 gånger per set. Efter 1-2 minuters vila upprepas setet på antingen samma övning eller en ny sådan.



2.4. Projektet efter ett år visar på enbart goda resultat

Lite drygt ett år in i projektet kan följande resultat presenteras vad gäller elevernas utveckling och lärande:

- Alla deltagande klasser på Tallbohovskolan och Björkebyskolan har höjt sina betyg i svenska, engelska, och idrott och hälsa i förhållande till kontrollgruppen
- Resultaten i både svenska och engelska på Björkebyskolan har förbättrats markant
- Tallbohovskolan har haft en extra satsning på simundervisning som har bidragit till ökad måluppfyllelse

Även graden av välmående och den psykiska hälsan har förbättrats hos eleverna i båda skolorna. En särskilt stor positiv effekt har uppmätts hos flickorna på Tallbohovskolan. Gemensamt för alla eleverna är också att projektet tycks ha inspirerat till ökad aktivitet även på fritiden. Mätningarna av elevernas fysiologiska värden, till exempel kondition, visar även de på förbättrade resultat i de båda skolorna. Eleverna har också deltagit i större utsträckning i ordinarie idrottsundervisning. Idrottslärare tillika projektansvarig Ali Jamshidpey anser att projektet har bidragit till att eleverna på Tallbohov har upptäckt sin fysiska/psyksiska potential och därmed fått en förbättrad självbild. Utöver de faktiska mätningarna - betygresultat, konditionstester och hälsoenkäter – gör lektor Izabela Seger bedömningen att projektet har varit mycket lyckat hittills. Eleverna upplevs må bättre rent allmänt, vilket enbart är av godo. Speciellt tydligt är detta hos eleverna med neuropsykiatriska funktionshinder, eftersom dessa inte sällan kan ha ett extra stort behov av rörelse och fysisk aktivitet. Tilläggas bör även att lärarna har fått god respons från elevernas föräldrar som är mycket nöjda med projektet.

En viktig faktor för att projektet har upplevts framgångsrikt från i stort sett samtliga deltagare är den upplevda ”kravlösheten”. Projektet har varit mycket strukturerat men inte kopplat till ett ämne, eller någon kursplan, vilket har bidragit till att en avslappnad atmosfär har uppstått, enligt lektor Izabela Seger.

3. FRAMTIDEN – MÖJLIGA UTMANINGAR ATT TÄNKA PÅ

Generellt finns det goda grunder att stödja en utbyggnad av projektet till flera skolor. De påvisade effekterna har hittills varit goda, både vad gäller kunskapsresultat och uppfattningar kring elevernas hälsa. Dessutom har flera skolor - Olovslund, Lund, Sandvik, Neptuni och Viksjö – valt att delta i projektet med start höstterminen 2018. Lektor Izabela Seger framhåller dock att det finns ett antal utmaningar som måste adresseras vid projektets expansion i Järfälla.

Dessa utmaningar är bland annat följande:

- vikten av balans mellan självständighet och samarbete mellan skolor
- flera idrottstimmar kan ge logistisk press
- det lokala föreningslivets bidrag till projektet

Det är viktigt att varje skola skraddarsyr projektet utifrån sina egna förutsättningar. Dels handlar det om att koppla ihop projektets mål och innehåll med den kompetens



som finns på enheten, vilken kan variera från skola till skola. Därutöver måste projektet anpassas efter fysiska och organisatoriska förutsättningar, det vill säga lokalernas beskaffenhet och möjlighet till schemamässig flexibilitet. I strävan efter att anpassa projektet efter lokala förutsättningar måste man dock vara noggrann i att uppnå en balans mellan egenbestämmande och projektets ursprungliga syfte och innehåll. Det är helt enkelt viktigt att projektet inte blir ”urvattnat” och alltför ostrukturerat.

I syfte att kvalitetssäkra projektet för de skolor som börjar delta höstterminen 2018 har ett antal åtgärder vidtagits, till exempel sker fortbildning för idrottslärare samt övriga personal på deltagande skolor. Därutöver måste vikten av samarbete betonas, anser lektor Izabela Seger. Det är endast genom samarbete som man kan uppnå en balans mellan lokalt självbestämmande och ett innehåll som är kvalitetssäkrat.

Från och med höstterminen 2019 kommer den garanterade undervisningstiden i matematik och idrott och hälsa att utökas enligt timplanerna. För ämnet idrott och hälsa handlar det om ytterligare 100 timmar som fördelas mellan mellanstadiet och högstadiet. Samtidigt minskar den garanterade undervisningstiden i elevens val med 100 timmar. Beroende på skolans lokala förutsättningar kommer detta givetvis få olika konsekvenser för skolan, men klart står att det kommer att leda till en ökad belastning på 6-9:skolorans idrottssalar, vilket i sin tur gör att projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inlärning” påverkas. Utöver att idrottssalarna kommer att belastas hårdare kommer även undervisande personal att påverkas, eftersom den obligatoriska undervisningen i idrott och hälsa måste prioriteras framför lokala projekt.

Ett sätt att försöka mildra en problematik med ökad belastning på idrottssalar och undervisande lärare är att engagera det lokala föreningslivet. Lektor Izabela Seger framhåller detta som en framkomlig väg, eftersom man tidigare har samarbetat med lokala Järfällaföreningar inom ramen för det så kallade ”idrottslyftet”. För att detta ska bli möjligt behöver dock deltagande skolor dels fundera kring syfte och mål med att engagera föreningarna, dels se över så att projektet fortsatt kvalitetssäkras. Det är helt enkelt viktigt att projektet, i dess nuvarande form, behåller mycket av sitt ursprungliga upplägg så att de goda resultaten ska kvarstå. Den nuvarande planen är att inleda samtal med föreningslivet under vårterminen 2019.

4. SLUTSATSER

Ett år efter projektet ”Rörelse för bättre hälsa och inlärning” startades kan det konstateras att projektet på det stora hela har varit lyckat. Deltagande elever har uppnått högre skolresultat och fått en bättre hälsa, både fysiskt och psykiskt. Flera skolor har signalerat att de vill delta, och ett antal skolor har just startat upp verksamheten på sina skolor.

Framöver finns det dock ett antal utmaningar som måste beaktas vid projektets expansion. Det handlar bland annat om att hitta en balans mellan lokala anpassningar och samarbete mellan skolorna så att projektets grundidé inte förändras. Det är viktigt att ansvarskedjan blir tydlig, så att projektet blir mindre sårbart för framtida förändringar. Därutöver är det viktigt att på lokal nivå undersöka vilka konsekvenser den utökade timplanen i idrott och hälsa får samt se hur det lokala föreningslivet kan engageras i syfte att underlätta för skolorna.