

Motion under skoldagen ska förbättra hälsa och språkkunskaper

I vår ska alla elever i årskurs 2 på Vård- och omsorgsgymnasiet i Sollentuna bära mätare som loggar hur mycket de rör på sig. Parallellt kommer de att läsa boken "Hjärnstark" - allt inom ramen för ett pilotprojekt som syftar till att öka hälsan och skolresultaten, och om det slår väl ut kommer alla skolans elever få samma möjlighet.

Det hela började med att man såg att många elever var engagerade i den stegmätartävling som skolan genomförde under våren 2021. Normalt sitter majoriteten av eleverna inne på rasterna i stället för att vara ute och röra på sig, och måluppfyllelsen i ämnet Idrott och hälsa är för låg. Det gjorde att man började tänka i nya banor.

- Jag såg att andra skolor har arbetat framgångsrikt med detta och ville testa det på vår skola. Vi kommer utmana eleverna att röra på sig betydligt mer än i de gör i dag. Syftet är att få positiva hälsoeffekter, och ur ett längre perspektiv är vår förhoppning att det även ska ge positiv inverkan på skolresultaten, säger Carl-Johan Rolfhamre, lärare på [Vård- och Omsorgsgymnasiet](#) och initiativtagare till projektet.

Alla elever i årskurs 2 kommer att få individuella mätare som lyser upp i olika steg beroende på hur mycket de rört sig. När de kommer upp till 60 minuter pulshöjande aktivitet per dag - WHO:s aktivitetsmål - lyser alla lampor grönt och de är i mål.

Konceptet kommer från ett företag som heter [Scriin](#). De utvecklar smart teknik för skolor som inspirerar till daglig rörelse och sunda digitala vanor. De har ett samarbete med [Generation Pep](#) där Kronprinsessparet är initiativtagare.

- Parallellt kommer vi att arbeta med boken "Hjärnstark - hur motion och träning stärker din hjärna" av Anders Hansen som ett led i att utveckla språket och samtidigt koppla de praktiska rörelserna till teori, säger Carl-Johan Rolfhamre.

Pilotprojektet inleds med start på våren 2023 och till sommaren ska det utvärderas för att därefter eventuellt implementeras på hela skolan - och kanske på fler ställen inom Apendere Skolor AB, där Vård- och omsorgsgymnasiet ingår.

Kontakter

Carl-Johan Rolfhamre, lärare på Vård- och Omsorgsgymnasiet
carl-johan.rolfhamre@vogy.se

Claudia Lindström, vd
08-400 289 01
claudia.lindstrom@aprendere.se

Om oss

Aprendere Skolor bedriver totalt 14 verksamheter inom grundskola, grundsärskola, gymnasieskola och gymnasiesärskola. Företaget grundades år 2008 i samband med att grundskolan Skolgrunden förvärvades. Fler skolor har sedan successivt startats från grunden eller förvärvats.

Aprendere har för närvarande cirka 1 300 elever och 335 medarbetare. Merparten av skolorna är belägna i Stockholms län med omnejd, men verksamhet finns även i bl.a. Anderstorp, Falköping och Östersund.

Bifogade filer

[Motion under skoldagen ska förbättra hälsa och språkkunskaper](#)