

En bra start - som räcker hela dagen

Det är tidig morgon på Runbacka skolor i Sollentuna. Första pulspasset har börjat. På väggen projiceras elevernas namn, puls och "medaljer" för var tionde minut i rätt pulszon.

Pulspassen påverkar mig hela dagen, säger Tuva Berglund som går i klass 8A på Runbacka skolor i Sollentuna. Det är nu snart två år sedan hennes klass började med regelbunden pulsthöjande träning.

- Jag märker att min koncentration förmåga är bättre. Jag kommer ihåg bättre och lär mig snabbare. Jag orkar väldigt mycket mer, nästan hela dagen.

Tuva berättar att hon tidigare hade svårt att koncentrera sig på lektionerna. Hon kunde stirra tomt framför sig, rita lite förstrött och ha tankarna någon annanstans.

Höjt betygen

På Runbacka delar tre skolor på en gymnastiksal. Det har man löst genom en flexibel avskiljare så att två mindre klasser kan jobba parallellt.

Theodor Westerberg går också i 8A och har positiva erfarenheter av pulspassen. Hans betyg har blivit bättre men också klassens sammanhållning.

- Det känns som att vi har kommit varandra närmare. Vi har egentligen ingen mobbning alls. Ibland är det lite småtjafs när vi inte är överens men det har till exempel aldrig varit slagsmål i vår klass. Det är bra.

- Jag har en klasskamrat som inte tycker det är kul med pulspassen, men han är lite mer för att sitta och spela data. Jag förstår honom men han hänger ändå med på passen.

Tuva Berglund, Isak Kreitz och Amelie Sundström,
klass 8A, Runbacka skolor i Sollentuna. →

← - Det är klart man blir lite tävlingsinriktad, att tävla med sig själv, säger Theodor Westerberg, Runbacka skolor i Sollentuna.

Tävlrar med sig själv

Theodor berättar att han kollar sin puls i slutet av passet. Kamraternas puls är han inte intresserad av, han tävlar med sig själv. Dessutom bedöms inte pulspassen för betygen.

- Vi gör så olika saker så det är ingen vits med att kolla hur pulsen ligger till för de andra. Någon hoppar hopprep, andra springer och jag kanske gör styrketräning.

Han tycker att pulsbandet funkar bra, även utomhus på gräsfotbollsplanen. Då kollar han efteråt hur han har legat under passet eftersom sensorn sänder 60 meter in till gymnastiksalen.

- På något sätt har jag fått bättre koll på min kropp. Jag känner, utan att titta, ungefär på vilken puls jag ligger.

Ingen stress

Nu är pulspasset slut. 25 minuter har gått. Skolan bjuder på frukt. Theodor sätter sig i ett hörn och knaprar på ett äpple.

- Det är bra att en del kan äta frukten medan andra duschar och tvärtom. På så vis blir det ingen kö och stress. Vi har minst 20 minuter till nästa lektion. Det räcker gott, avslutar Theodor. 🚫

Alexander A. 74% ♥ 148	Tuva B. 84% ♥ 168	Hjalmar B. 89% ♥ 179	Frida B. 77% ♥ 155	Emilia B. 82% ♥ 164
Johanna F. 93% ♥ 186	Hampus H. 0% ♥ 0	Axel H. 88% ♥ 177	Alva I. 85% ♥ 170	Tina K. 91% ♥ 183
Isak K. 97% ♥ 195	Simone L. 82% ♥ 165	William N. 64% ♥ 128	Viktor O. 74% ♥ 148	Hedda R. 100% ♥ 200
Rickard R. 92% ♥ 184	Amelie S. 100% ♥ 201	Emma V. 96% ♥ 192	Theodor W. 82% ♥ 165	

