

En aktivitet för sinnesro och mindre stress

Vi har märkt att eleverna har mer sinnesro, de är inte lika stressade som tidigare årskullar, koncentrationen har blivit bättre, inläringen ökar och de har utvecklat fantastiska resultat.

Det säger Anna Strehaljuk, lärare i idrott och hälsa på Runbacka skolor i Sollentuna. Hon var med och startade pulshöjande aktiviteter på skolan 2015. Sedan dess har pulspass införts för fler och fler klasser och utökats till att bland annat föregå nationella prov.

– Det är de tre timmarna efter passet som är avgörande. Därför är det bra innan nationella prov eller innan tunga ämnen, som exempelvis matte som många har svårt för.

– Under pulshöjande rörelse frigörs ämnen som skapar välmående och glädje i kroppen. Då uppfattas även matten mer positivt samtidigt som elevernas koncentration och inlärningsförmåga har ökat i och med rörelsen.

Elever och kollegor ser förändring

Anna Strehaljuk är mentor för en niondeklass och i mentorsamtalen kommer eleverna ofta tillbaka till ämnet puls. De upplever att de har nått bättre studieresultat än vad de hade förväntat sig. Många hänvisar till att de pulshöjande aktiviteterna har hjälpt dem.

Anna sitter dessutom som samordnare i en grupp för skolans högstadielärare. I gruppen beskriver kollegorna hur de uppfattar elevernas energi och koncentrationsförmåga under lektionstid.

– De tycker att eleverna har energi under hela dagen. Oftast brukar många elever få en svacka efter lunch och känna att de blir trötta. Men mina kollegor upplever att eleverna är mycket piggare och har en annan vilja att lyckas än vad de haft tidigare.

– Det har medfört att pulsövningarna blivit så attraktiva i kollegiet. Jag hör även att många andra skolor önskar att de hade den möjlighet som vi har.

← Amelie Sundström, Emma Van Drumpt och Viktor Oroug i klass 8A, Runbacka skolor i Sollentuna.

– Eleverna har fokus på studierna. De springer ut → och spelar fotboll på rasterna även om det är snö. De vill röra på sig, säger Anna Strehaljuk, lärare i Idrott och hälsa på Runbacka skolor i Sollentuna.

Utvärdering efter ett år med Puls

Anna Strehaljuk har gjort en utvärdering av hur eleverna uppfattar pulshöjande aktiviteter. På frågan om de har märkt någon skillnad på sin prestation i de teoretiska ämnena svarar 55 av 55 elever att de upplever en skillnad som de inte kan ta på; koncentrationen, orken, motivationen och resultatet har blivit bättre för samtliga i ämnen som NO och Svenska. Eleverna själva funderar på om det är på grund av de pulshöjande aktiviteterna eller för att de har blivit "äldre och mognare".

På frågan om 20 minuter är tillräckligt för ombyte, aktivering av pulsband, aktivitet, reflektion och frukt tycker 40 av 55 att det är för kort tid att hinna byta om efter en teoretisk lektion, hinna sätta på och få igång sitt pulsband för att sedan hinna vara i pulszone i 20 minuter vilket oftast endast blir tio minuter.

– Det behövs mer tid till att äta frukt och reflektera efter passet anser eleverna. De föreslår att hela aktiviteten schemaläggas åtminstone 30 till 40 minuter för att de ska få en positiv upplevelse och inte känna stress, säger Anna Strehaljuk. 🍎

