

# Ingen stor investering...

– Det är en billig investering som ger väldigt bra resultat. Vad det handlar om är att utöka undervisningstiden lite, använda lokalerna smart och kanske lite fortbildning för de lärare som ska driva den pulshöjande aktiviteten.



Det säger Johan Eriksson som är biträdande rektor för de klasser som har pulshöjande aktiviteter på schemat på Runbacka skolor i Sollentuna.

Initiativet att starta på skolan togs av idrottslärarna och Johan såg inga hinder att prova. Nu efter att ha sett resultaten i verkligheten är han allt annat än tveksam.

## Meritpoäng, måluppfyllelse och mobbning

– Under mina 14 år i skola har jag aldrig jobbat på en skola där man har det så lugnt som vi har det, framför allt på högstadiet. Det är ingen som faller ur ramen. Vi har det jättelugnt, säger Johan Eriksson.

– Sedan är det naturligtvis svårt att peka på att detta beror enbart på pulshöjande aktiviteter. Men det är en sak och om man lägger samman många små saker så leder det åt rätt håll.

Trots Johans försiktiga antaganden finns det flera indikatorer på att de pulshöjande aktiviteterna har gett flera resultat.

– Vi ser tydligt att meritpoängen går upp. Visst kan det variera mellan årskullar - men tre år i rad...

– Tidigare låg vi på en ganska stabil nivå men nu har vi tre år i rad ökat väldigt kraftigt från lägre än 250 till drygt 265. Visst kan det bero på mycket men jag tror absolut att de pulshöjande aktiviteterna är en viktig pusselbit, konstaterar Johan Eriksson.

Han nämner fler exempel. Måluppfyllelsen ligger högt och mobbningen är nästan obefintlig. Runbacka skolor deltar i Olweus som är ett internationellt, vetenskapligt program mot mobbning

→ Pulshöjande aktivitet är kort, intensivt och verkningsfullt. Vi ser hur många letar efter korta träningsprogram som man ska hinna med i en allt mer stressad vardag. Pulsträningen är ett bra alternativ i det sammanhanget, säger biträdande rektor Johan Eriksson.

← Hedda Rosendahl, klass 8A, Runbacka skolor i Sollentuna

och antisocialt beteende.

– Mobbningen har sjunkit stadigt. Vi ligger nu lägst bland alla de 100-tals skolor som deltar i Olweusprogrammet. Vi har endast två procent mobbning från förskolan till och med högstadiet. Det är visserligen två procent för mycket - men ändå ett oerhört bra resultat.

## Kort, intensivt och verkningsfullt

De pulshöjande aktiviteterna infördes för snart tre år sedan i en testklass. Resultatet var positivt och det byggdes ut för att läsåret 2017-2018 inkludera alla högstadielklasser. Idrottslärarna organiserar sin undervisning så att de har tid till pulspassen förutom ordinarie undervisning. En effektiv planering av halttider ger möjlighet att vara i gymnastikhallen och i vissa fall förlägga passen utomhus.

– Vi har inte behövt anställa fler lärare utan det ryms inom våra ramar. Inte heller undervisningstiden har påverkats nämnvärt.

– Idrottslärarna kan planera passen så att andra ämneslärare kan leda om det kniper. I vissa fall får eleverna ta en buss tidigare - men det är ingen som klagar. Inte en enda förälder har heller framfört några klagomål vilket jag tycker är ett gott betyg, säger Johan Eriksson. ●

