

Allt hänger ihop: Skolresultat, hälsa, integration och trivsel

– Den pulshöjande aktiviteten påverkar hjärnans utveckling. Vi mår bättre och vi minns bättre. Det är detta som skiljer vanlig rörelse från pulsträning.



Det säger verksamhetsansvarig skolsköterska för Sollentunas kommunala grundskolor, Ann Lötbom. Hon var en av initiativtagarna för tre år sedan till "aktivitet på recept" som har implementerats med framgång i kommunen. Nu är det den pulshöjande aktiviteten som står högt på hennes dagordning.

– Det finns många fördelar med rörelse och pulshöjande aktivitet. Framför allt leder det till att du mår bättre och presterar bättre i teoretiska ämnen.

– Det räcker med att vara i pulszonen 65-85 procent av sin maxpuls i 20 minuter. Det innebär att även elever med sämre fysisk hälsa eller som är överviktiga, lättare än vältränade elever, når sin pulszon och får guldmedalj. Det i sin tur stärker självkänslan och synen på sig själv.

Tid, vilja och mål

Ann Lötbom tror att alla i skolans värld vill öka aktiviteterna för eleverna och komma ifrån stillasittandet. Det förutsätter gemensamma mål för att åstadkomma en jämställd elevhälsa och enligt henne är fysisk aktivitet en enkel metod för att nå en jämställd elevhälsa i hela kommunen. Det är också viktigt att skolans personal ges tid för att genomföra detta förebyggande hälsoarbete.

– Det är två förutsättningar som måste uppfyllas. Ledningen måste vara med på idén. Respektive

skola måste organisera aktiviteten i den ordinarie verksamheten.

Bättre integration - mindre mobbing

Aktivitet och rörelse har visat sig vara bra för integrationen av nyanlända i Sollentuna kommun. En del av skolsköterskornas och skolans uppdrag har varit att just få till ökad samverkan mellan idrottsföreningar, skola och nyanlända.

– Vi har också sett i praktiken att rörelse och pulshöjande aktiviteter har lett till mindre mobbing. Det hänger säkerligen samman med att eleverna mår bättre och trivs bättre.

– Om vi som vuxna är deppiga och går till doktorn är rörelse, promenader och aktivitet det första läkaren rekommenderar. Varför skulle det vara annorlunda för barn, frågar sig Ann Lötbom.

Hon konstaterar att under de senaste 15 åren har Sverige haft sämre och sämre psykisk ohälsa för varje år. Därför har också tankarna på rörelse och aktivitet legat och grott under många år. Nu först börjar det införlivas i samhället i allmänhet och i skolan i synnerhet.

– Jag tror ändå att det behövs ökad tydlighet från politiker och lagstiftning om vad som ska göras. Om det bara blir allmänna riktlinjer, positiva omkväden och vägledningar leder det ingenstans, avslutar Ann Lötbom. 🚫

– Pulshöjande aktivitet är viktig för hjärnans utveckling. → När man är i zonen 65-85 procent av sin maxpuls i 20 minuter bildas ett ämne, en signalsubstans i hjärnan, som gör att synapserna i hjärnan går snabbare. Det leder till att man lär sig mer och sorterar information bättre. Med andra ord; skolresultat och elevhälsa blir bättre, säger Ann Lötbom, verksamhetsansvarig för skolsköterskorna på de kommunala grundskolorna i Sollentuna.

← Tuva Berglund, Simone Ljung och Alexander Ahlström, klass 8A, Runbacka skolor i Sollentuna

