

Minska stillasittandet

– UNDERVISNING UTIFRÅN HJÄRNANS FÖRUTSÄTTNINGAR



Varför behöver vi minska stillasittandet i den vanliga ämnesundervisningen?

Det är lätt att tolka målsättningen "Minska stillasittandet" med ambitionen att skapa fler pulshöjande aktiviteter i vardagen. Visst är detta en viktig dimension till en frisk uppväxt för våra barn och ungdomar, men syftet med det här materialet är att inspirera till att använda rörelse för att öka elevernas förmåga att ta till sig kunskaper och känna mer motivation för sitt lärande.

Motivationslyftet verkar för att hjälpa skolor i sitt värdegrundsarbete. Genom att stärka elevernas förmåga till ett gott självledarskap så ökar deras förmåga att både kunna prestera och må bra – nu och i framtiden. Motivationslyftet erbjuder skolorna konkreta verktyg, riktade både till personal och till elever. Läs mer på motivationslyftet.se



INTRODUKTION

Att planera undervisningen utifrån hjärnans förutsättningar och med hänsyn till elevers lärande och välmående har stor betydelse för hur mycket elever orkar lyssna och inhämta kunskap på lektionstid. Världshälsoorganisationen, WHO, har i sina nya riktlinjer tydligt betonat vikten av att minska stillasittandet hos barn och unga, särskilt framför skärm. Det räcker inte att de tränar tre-fyra timmar i veckan efter skolan om de sedan blir sittande större delen av resterande vakentid.

Barn behöver få in mer rörelse naturligt i vardagen och under skoltid. Eftersom barn och ungdomar tillbringar större delen av sin tid i skolan så har skolans pedagoger och fritidspersonal ett ansvar och en viktig roll när det gäller att erbjuda och integrera rörelse under hela skoldagen. Att minska stillasittandet är en långsiktig hälsoinvestering som behöver finnas med i den pedagogiska planeringen.

Att öka elevernas rörelse på lektionerna kan ske på två plan, genom att:

- Planera in rörelsepauser för ökat fokus
- Använda rörelse för att stärka lärandeprocessen under hela eller delar av lektionen

RÖRELSEPAUSER FÖR ÖKAT FOKUS

Hjärnans förmåga att hålla fokus är begränsad och hjärnan behöver regelbunden återhämtning för att kunna behålla koncentrationen hela inlärningsprocessen. Precis som du planerar det som eleverna ska lära sig på lektionen är det viktigt att även planera de rörelsepauser eleverna behöver för att få ett effektivt stöd för sin koncentration. Efter 20-25 minuter fokuserat arbete rekommenderas en kort rörelsepaus. Detta kan ske i samband med naturliga byten av arbetssätt i klassrummet, som till exempel efter en genomgång eller innan eleverna ska börja jobba individuellt, då riskerar inte pausen att störa elevernas fokus.

Rörelsepauserna kan vara av olika karaktär, som exempelvis dans, styrkeövningar, stretch-övningar, klappramsor och lekar, men de kan också innehålla mer avancerade utmaningar som eleverna har en hel vecka på sig att lära sig. Urvalet av rörelseformer görs utifrån gruppen och anpassas utifrån elevernas ålder

RÖRELSE SOM STÄRKER LÄRANDEPROCESSEN

För att minska stillasittandet och samtidigt öka lärandet kan du också lägga upp en planering där rörelse genomsyrar delar eller hela lektionens innehåll. Utifrån situation och elevgrupp samt ditt ledarskap i klassrummet kan du som pedagog därmed skapa bättre förutsättningar för lärande.



Att använda fysiska rörelser i lärandesituationer stärker minnesförmågan och skapar bättre förutsättningar för kreativitet och problemlösning. Eleverna får exempelvis repetera, befästa sina kunskaper eller förbereda sig inför ett läxförhör genom att ta en promenad två och två utomhus. När eleverna ska reflektera tyst för sig själva kring en fråga, så gör de detta samtidigt som de exempelvis gör styrkeövningen "plankan" med armbågarna på bänken i 30 sekunder.

Vid moment som kräver extra fokus av eleverna, som exempelvis en genomgång, får eleverna stå upp och lyssna, alternativt får de en kort stund till att ställa sig upp och tänka kring/prata om en fråga utifrån genomgångens innehåll. Vid eget arbete kan eleverna arbeta stående enskilt vid sina bänkar eller gruppvis vid olika stationer i klassrummet. Sätt exempelvis upp skrivpapper längs väggarna eller använd whiteboards om det finns.

VERKTYG OCH TRÄNING – INSTRUKTION TILL ÖVNINGARNA

Börja alltid med VARFÖR du vill eller behöver göra en förändring, till exempel få in mer rörelse i din undervisning. Det skapar en medvetenhet om syftet. Sedan fortsätter du med frågan VAD du vill förändra och vad ditt mål är. Slutligen behöver du fundera på HUR du ska gå till väga, och här kommer övningarna att vara till din hjälp.

Se övningarna i detta material som en metod eller ett verktyg. Låt dig inspireras av övningarna och anpassa dem utifrån din undervisningssituation och dina elevgrupper. Det är viktigt att du inte bara använder övningarna en gång, utan gör dina egna varianter av övningarna för att på sikt bygga upp en ny vana i klassrummet.

Reflektionsuppgift:

- Vad gör du redan idag som bidrar till att eleverna orkar hålla fokus i klassrummet under hela lektionen?
- Vad kan du utveckla redan imorgon som bidrar till mer rörelse i ditt klassrum?
- Vad är ditt nästa steg som fungerar för dig och din elevgrupp?

Tänk gärna utifrån att du "krokar på" den nya vanan på någon redan fungerande rutin som du har i klassrummet. Tänk inte för stort, ta små steg i taget utifrån där du befinner dig just nu och vad som passar dig och din klass.



RÖRELSEPAUS FÖR ÖKAT FOKUS

TIPSLISTA

Inledning:

För att öka engagemanget hos eleverna kan rörelsepausen ske i form av en utmaning. Ett exempel på en utmaning kan vara att klara av att resa sig upp från sittande till stående utan att ta hjälp av händerna och utan att lyfta fotsulorna från golvet.

Genom att använda sig av övningar där man lägger på nya moment, som hela tiden försvårar övningen, tränar vi hjärnans förmåga att fokusera och inlärningseffekten förbättras på lång sikt. Ett exempel kan vara att lära sig jonglera, och när man kan jonglera med två bollar så lägger man till en tredje. Eller att bygga en övning med olika kombinationer av rörelser: Först ritar man en liggande åtta i luften med höger hand, därefter ska man samtidigt göra en stående åtta med vänster fot mot golvet.

Syfte:

Att ge eleverna chans till att skifta fokus så att hjärnan får återhämtning. Efter en kort paus ökar förutsättningarna för att eleverna återigen orkar fokusera och behålla koncentrationen hela lärandeprocessen. Genom de övningar som hela tiden blir mer och mer komplexa så tränar de även upp sin fokusförmåga långsiktigt.

Genomförande:

Tips 1:

Ett tips är att använda sig av rörelsepaus som stimulerar nya kopplingar mellan hjärncellerna. Forskning visar att man utnyttjar mer av hjärnans kapacitet när man successivt lägger till roliga och lekfulla övningar som man först inte riktigt klarar av. Då skapas nya kopplingar (synapser) mellan våra hjärnceller som långsiktigt ökar vår inlärningsförmåga. Detta är ett arbetssätt som många elitidrottsföreningar använder som ett komplement till de vanliga fysiska träningspassen. <https://www.lifekinetik.se/life-kinetik-i-media/>

Tips 2:

Motivationslyftet tog tillsammans med Utbildningsradion fram filmer med tips på rörelsepauser i samband med att många skolor hade distansundervisning under pandemin. Tipsen fungerar lika bra i klassrummet:

<https://urplay.se/program/221625-larare-pa-distans-brain-breaks>

Tips 3:

"Aktiva pauser" erbjuder många olika rörelseutmaningar som går att göra i klassrummet:

<https://aktivapauser.com/rorelseutmaningar/>



Tips 4:

Rörelseövningar som hemuppgift/läxa. Till exempel kan eleverna få i uppgift att göra rörelseövningar i samband med att de läser sina läxor. Eleverna kan även få i uppgift att inspireras av en rörelseutmaning för att komma på en annan övning som de sedan visar för sina klasskamrater i samband med en rörelsepaus i skolan.

<https://urplay.se/program/221622-larare-pa-distans-rorelseovningar>

Tips 5:

Korsvisa rörelser hjälper hjärnans olika delar att samarbeta bättre. Se tips på en "Fotrams":

https://www.youtube.com/watch?v=dMGxkYoMt_8

Tips 6:

Blandade förslag på aktiviteter:

<https://generationpep.se/media/2448/aktivitetsha-fte.pdf>

Olika danspauser:

<https://www.youtube.com/watch?v=uu4BIH8yazw>

Lätt styrketräning vid bänken:

<https://www.sats.se/traning/online-training/kontorstraning-5-min-online/>



RÖRELSE SOM STÄRKER LÄRANDEPROCESSEN

SAMTALSCIRKLAR

Inledning:

Detta upplägg kan du använda dig av när eleverna ska träna inför ett kommande läxförhör eller prov. Exemplet är kopplat till ämnet historia och andra världskriget.

Syfte:

- Att repetera och förklara ett begrepp bidrar till ökat lärande.
- Att höra hur olika klasskamrater förklarar ett och samma begrepp hjälper eleverna att fördjupa sin förståelse.
- Eleverna får möjlighet att interagera med elever i klassen som de vanligtvis inte pratar/pluggar tillsammans med.
- Eleverna tränar sig i att prata inför andra på ett avdramatiserat sätt utifrån att alla samtal sker samtidigt.
- Att diskussionen sker stående ökar både lärandet och fokus på uppgiften.

Genomförande:

1. Dela ut post-it-lappar i två olika färger. Hälften av eleverna får exempelvis en rosa lapp och hälften får en blå.
2. Be eleverna att skriva upp två, tre olika historiska begrepp som är relevanta inför det kommande provet. Till exempel koncentrationsläger, Hitler och Pearl Harbor.
3. Be eleverna med rosa lappar att ställa sig med sina lappar i en innerring med ryggen mot cirkelns mitt. Eleverna med blå lappar bildar en ytterring genom att ställa sig mitt emot, med ansiktet vänt mot, varsin klasskompis i innerringen. Dessa elever har sina blå lappar bakom ryggen, så att de inte är synliga.
4. Be eleverna i ytterringen att välja ett ord som står på klasskompisens rosa lapp.
5. Eleverna i ytterringen får 30 sekunder på sig att med egna ord beskriva och förklara begreppet de valt så gott de kan. Om de inte kan så mycket om just det begreppet så fortsätter de med de andra begreppen på lappen tills tiden är slut. Elever med rosa lappar står helt tysta, håller upp sina lappar och bara lyssnar.
6. När det gått 30 sekunder så flyttar eleverna i ytterringen ett steg åt vänster. Eleverna i innerringen står stilla. Nu står eleverna framför en ny klasskompis. Eleverna i ytterringen gör nu samma sak igen, väljer och förklarar begreppen på klasskompisens lapp.
7. När eleverna har kommit halva varvet så byter de "talare". De i ytterring är nu tysta och håller upp sina lappar. Eleverna i innerringen väljer och förklarar begreppen på kompisens lapp. När eleverna kommit ett helt varv runt så är övningen slut.



RÖRELSE SOM STÄRKER LÄRANDEPROCESSEN

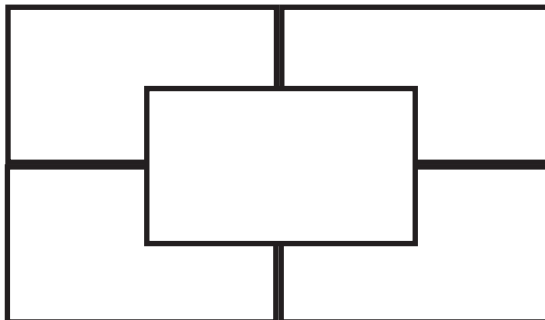
DISKUSSIONSRUTAN

Inledning:

Detta upplägg kan du använda dig av efter att du haft en genomgång eller en laboration för att fånga upp tankar och frågeställningar som eleverna har.

Syfte:

- Att sammanfatta och förklara en laboration/genomgång på detta sätt tillsammans med klasskamrater hjälper eleverna att fördjupa sin förståelse.
- Att diskussionen sker stående ökar både lärandet och fokuset på uppgiften.
- Att läsa och lyssna på hur andra beskriver och förklarar laborationen/genomgången bidrar till en ökat lärande.
- Eleverna får möjlighet att interagera med elever i klassen som de vanligtvis inte pratar/pluggar tillsammans med.



Genomförande:

1. Dela ut A3-ark, se mall ovan. Ett ark per grupp. Fyra elever per grupp. Ta bort alla stolar så att eleverna står gruppvis runt en bänk.
2. Utgå ifrån er senaste laboration eller innehållet av en genomgång som du haft. Du som pedagog bestämmer om du vill att de ska diskutera specifika frågeställningar. Dessa skrivs då upp på tavlan eller på A3-arken. Eleverna skriver en eller flera frågeställningar, samt sina tankar och slutsatser, i varsin hörnruta.
3. Efter en bestämd tid så förflyttar sig eleverna ett steg åt vänster och tar del av anteckningarna från den som står bredvid. De läser vad klasskompisen skrivit i sin hörnruta och skriver ner nya frågor eller svar. De lägger till fler funderingar.
4. Eleverna går stegvis varvet runt.
5. Slutligen har eleverna i gruppen en gemensam diskussion om vad det står i papprets alla hörnrutor och sammanfattar sina reflektioner i tre punkter som de skriver ner i mittenrutan på pappret.
6. Avsluta övningen med en diskussion i helklass.



RÖRELSE SOM STÄRKER LÄRANADEPROCESSEN

SNÖBOLLSKRIG

Inledning:

Denna övning kan du använda dig av när du vill att de ska repetera ett arbetsområde som ni gått igenom och arbetat med ett tag.

Övningen nedan är kopplat till ämnet matematik och problemlösning men kan också göras som en inledning på lektionen med kortare enkla uppgifter/frågor som eleverna skapar till varandra.

Syfte:

- Eleverna får röra på sig en stund vilket leder till att de får syre till hjärnan och ny energi till resten av lektionen.
- Att få skapa egna uppgifter hjälper eleverna att fördjupa sin förståelse.
- Att diskutera olika lösningar bidrar till en ökat lärande.
- Eleverna får möjlighet att interagera med elever i klassen som de vanligtvis inte pratar/pluggar tillsammans med.

Genomförande:

1. Dela ut ett vitt papper till alla elever i klassen.
2. Be eleverna att hitta på och skriva ned en egen problemlösningssuppgift utifrån det område ni arbetar med just nu. De ska inte skriva ned lösningen på pappret utan löser sin uppgift i sitt räknehäfte.
3. När alla är klara så knycklar de ihop sina papper till små snöbollar.
4. Berätta för eleverna att de kommer att få en minut på sig att till exempel pricka så många fötter som möjligt med "snöbollarna". När det gått en minut ska alla hämta närmaste snöboll/papper på golvet och sätta sig ned vid bänken och lösa uppgiften.
5. När de löst uppgiften fortsätter de till exempel att räkna i boken tills alla är klara.
6. Återkoppla genom att de byter lapp med varandra och "rättar" varandras uträkningar. Du kan även be eleverna att skriva sitt namn på lapparna från början så att eleverna kan vända sig till den elev som gjort uppgiften och låta den rätta.