

Rörelsepauser för att minska stillasittandet

Hur kan jag som pedagog få in mer rörelse i klassrummet för att öka koncentrationen och skapa bättre förutsättningar för inläring?

Att planera undervisningen utifrån hjärnans förutsättningar har stor betydelse för hur mycket våra elever orkar lyssna och inhämta kunskap på lektionstid. WHO (Världshälsoorganisationen) har i sina nya riktlinjer betonat vikten av att minska stillasittandet hos våra barn och unga, särskilt framför skärm. Det finns många olika sätt att involvera mer rörelse under lektionerna. Ett sätt är att planera in rörelsepauser mitt i lektionen. Det fungerar då som en omstart och "paus för hjärnan" och syftar till att få mer syre till hjärnan, som gör att eleverna lättare återfår fokus på själva uppgiften igen. Då ökar uthålligheten och chansen att eleverna kan utnyttja lektionen mer effektivt och kan fortsätta inläringen under resten av lektionen.

Planera när du lägger in pausen så att du inte avbryter eleverna om de arbetar koncentrerat. Du kan exempelvis lägga in en rörelsepaus vid naturliga byten av arbetssätt i klassrummet, som efter genomgång och innan eleverna ska börja jobba individuellt.

Rörelsepauserna kan vara av olika karaktär som dans, styrkeövningar, stretchövningar, klappramsor och lekar, men de kan också innehålla mer avancerade utmaningar som eleverna har en hel vecka på sig att klara av. En sådan 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. Om man dessutom vill träna upp hjärnan för att förbättra inlärningsförmågan långsiktigt så kan man använda sig av en teknik där man lägger på nya moment som hela tiden försvårar övningen. Ett exempel är att lära sig jonglera, och när man kan jonglera med två bollar så lägger man till en tredje. Ett annat exempel är olika kombinationer av rörelser. Först ritar man en liggande åtta i luften med höger hand, därefter lägger man till att samtidigt göra en stående åtta med vänster fot mot golvet. Forskning visar att man utnyttjar mer av hjärnans kapacitet när man lägger till lekfulla och roliga övningar som man inte riktigt klarar av till en början. Då skapas nya kopplingar (synapser) mellan våra hjärnceller som långsiktigt ökar vår inlärningsförmåga. Detta är ett arbetssätt som många elitidrottsföreningar bedriver som ett komplement till de vanliga fysiska träningspassen.

Ett annat sätt att med små minska stillasittandet kan vara att rörelse genomsyrar delar eller hela lektionens innehåll. Utifrån situation och elevgrupp samt ledarskapet i klassrummet kan du som pedagog därmed skapa bättre förutsättningar för inläring. Eleverna kan till exempel jobba stående i små grupper vid olika stationer i klassrummet eller vid olika whiteboards om det finns. De kan förbereda sig inför ett läxförhör genom att ta en promenad två och två utomhus, och de kan stå upp under genomgången istället för att sitta ned.

Fundera gärna på:

- Vad gör du redan nu 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" din nya rutin på någon redan fungerande vana 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.



Tips på rörelsepauser för att minska stillasittandet

Visa gärna eleverna, till exempel vid skolstart, något filmklipp som berättar varför det är viktigt att vara ute på rasterna och röra sig, och varför det är bra med rörelsepauser på lektionerna.

Från Generation Pep: https://www.youtube.com/watch?v=k2BvWqYpU_Q

Syfte:

Följande övningar syftar till att eleverna ska få syre till hjärnan och återfå fokus på själva innehållet i lektionen igen. Låt dig inspireras av övningarna, men byt ut, lägg till och utveckla övningarna precis som du vill.

Vissa skolor tycker det är bra att planera in en rörelsepaus i veckan, "Veckans pulshöjare/rörelsepaus på skolan" där alla klasser kör samma övning, medan andra skolor har en "rörelsebank" där var och en väljer den övning som känns bra. Viktigast är att ni gör det som passar bäst hos just er. Involvera gärna eleverna så att ansvaret för rörelsepauserna är gemensamt. Berätta för eleverna när du planerar att lägga in en rörelsepaus i lektionen och hjälp varandra att komma ihåg eller ha en nedräkningsklocka på whiteboarden.

Räkna till 20

Genomförande:

Gruppen går antingen runt i rummet, står i ring eller står utspridda i rummet. Eleverna ska tillsammans räkna högt till 20 utan att någon säger två siffror i taget eller att de innan bestämmer vem som ska säga vilken siffra. Om flera säger en siffra samtidigt så får gruppen börja om från början.

Kommentar:

Denna övning gör att de som är vana att ta kommandot tvingas släppa in andra då det inte går att klara denna övning själv. Gruppen tränar på samarbeta och att känna in gruppen. Övningen är så pass svår att det krävs att gruppen gör den flera gånger och tränas då på sitt dynamiska förhållningssätt.

För att variera mer och få in rörelse, att hitta olika sätt att bryta den "vanliga ställningen" kan eleverna sitta på bänken, stå bakom stolen och så vidare.

Skaka loss

Genomförande:

Alla står i en ring.

Läraren(eller en elev) börjar att skaka höger hand fem gånger och räknar samtidigt till fem (eller valfri siffra). Övriga följer ledarens rörelser.

Ledaren fortsätter direkt med vänster hand och räknar till fem och sedan:

- Skaka eller trampa höger fot.....
- Skaka eller trampa vänster fot.....
- Skaka hela kroppen.....

Börja från början och räkna nedåt från fem till ett.

Kommentar:

Snabb och enkel övning som ger energi till gruppen att fortsätta arbeta, eller som en övergång till annat moment.

Byta namn

Genomförande:

Alla går runt i rummet och hälsar på varandra genom att presentera sig med sitt förnamn. Då ni presenterat er byter ni namn, så att när ni hälsat heter du nu namnet på den du precis hälsade på. Du går vidare till nästa person och hälsar med ditt nya namn. Återigen övertar du namnet på den du hälsade på och så vidare. När du får tillbaka ditt eget namn går du åt sidan och betraktar de övriga. Målet är att alla ska få sina namn tillbaka.

Kommentar:

Var beredd på att det är en övning som eleverna behöver göra fler gånger för att klara av den. Börja gärna i halvklass eller dela in klassen i mindre grupper. Det är viktigt att avbryta övningen om man till exempel hör samma namn på fler ställen eller att ett namn är kvar fast eleven gått åt sidan. Om det är fler i gruppen som har samma namn behöver någon byta namn till ett smeknamn eller ett efternamn. Påpeka gärna att det är gruppen som ska klara av övningen inte några enskilda individer.

Pata Pata

Genomförande:

Alla står i en ring. Sök upp låten "Pata Pata" och följ dess puls medan du leder klassen enligt följande:

- Höger fot fram två gånger
- Vänster fot fram två gånger
- Höger fot åt sidan två gånger
- Vänster fot åt sidan två gånger
- Höger fot bakåt två gånger
- Vänster fot bakåt två gånger
- Höger fot kickar en gång fram
- Vänster fot kickar en gång fram
- Hoppa två gånger
- Klappa två gånger

Kommentar:

Här kan du som pedagog leda hela tiden, men man kan också låta eleverna leda övningen.

Utveckling: Släpp koreografin och låt varje elev själv hitta på en rörelse som alla andra härmar.

Är du med?

Genomförande:

Denna övning passar bra till ämnen som innebär mycket läsning, till exempel SO och NO. Eleverna får en rörelseövning utan att ni släpper fokus på ämnet. Du som lärare väljer ett textstycke ur exempelvis aktuell lärobok. En text ni arbetat med för att repetera den eller en helt ny text. Välj ut ett ämnesspecifikt och ofta förekommande ord ur texten. Välj också en övning (knäböj, sit-ups, upphopp, jumping jacks, burpees – variationerna är oändliga). Du läser texten högt medan eleverna står och lyssnar. De utför övningen varje gång du läser det bestämda ordet.

Kommentar:

Fråga eleverna när de lär sig bäst? Fungerar alla rörelser lika bra? Kan man få välja en av rörelserna? Olika ord kopplade till olika rörelser, fungerar det?

Fler tips på enkla rörelsepauser:

- Dansstopp. Använd en fartfylld låt där eleverna får dansa loss under ett par minuter och när du stannar låten fryser eleverna i sin rörelse (till exempel till "Just Dance").
- Utomhus: Bogserbåten som alla står i led bakom. Alla lägger händerna på axlarna på personen framför. Gör gärna denna i skog och mark så det blir lite svårare att ta sig över olika hinder. Detta blir även en samarbetsövning.
- Sträcka ut kroppen/stretcha efter ett eget gemensamt program. Exempelvis ett program för benen som man kör i början av dagen och sedan ett program för armarna efter lunch.
- Rörelsesånger: Huvud, axlar, knä och tår...
- "100 om dagen": 10 x 10 av upphopp, hopp på ett ben, jämfotahopp, grodhopp, krysshopp, studsas som en boll, spring/gå på stället, höga knän, cirkla med armarna, twista, nudda dina tår.
- "Gör si gör så": Eleverna står utspridda utomhus eller bakom sina bänkar i klassrummet. Ledaren gör en rörelse och säger samtidigt: "Gör så". Då ska eleverna göra som ledaren, men säger ledaren: "Gör si" ska eleverna INTE göra som ledaren.
- Säg en aktivitet på engelska kring hur/vad de ska göra, till exempel stå upp, ligg ner, stå bakom stolen, hoppa på ett ben och så vidare.
- Slapcount: Klappa med din högerhand på den andres högerhand och säg ett land i världen, en frukt, en maträtter eller liknande. Turas som att klappa varandras höger- och vänsterhand samtidigt som ni listar upp olika länder/frukter tills någon inte kan komma på fler. Kan göras på olika språk.
- Eleverna får planera en egen rörelseaktivitet som de leder i klassrummet/ idrottshallen eller utomhus.
- Gå sträckor: Prata och visa olika längdmått till exempel 1 m, 1 dm, 1 cm, 1 mm. Eleverna får gemensamt visa en sträcka/längd i taget med händerna. Låt eleverna gå de sträckor du säger.
- 1-3-2: Eleverna står två och två mitt emot varandra och duttar löst med en fot mot varandra, diagonalt, höger fot mot höger fot. Först 1 dutt, byt fot och gör tre duttar, byt fot till den första och gör två duttar. Sedan om från början.

Länkar till korta och självinstruerande rörelsepauser:

- Aktiva Pauser: <https://aktivapausar.com/rorelseutmaningar/>
- Teamkoncept: <https://www.teamkoncepteducation.se/course?courseid=brain-breaks>
- GoNoodle: <https://www.youtube.com/watch?v=KhfkYzUwYFk>
- Veckans pulshöjare Tv-spel: <https://www.youtube.com/watch?v=idrsqnKhWoA&t=16s>