

## **Forskning visar att elever som är fysiskt aktiva presterar bättre i skolan.**

All fysisk aktivitet har positiv effekt. Promenad till och från skolan och rörelse under skoldagen minskar stillasittandet. Regelbunden och mer ansträngande fysisk aktivitet har naturligtvis störst effekt på vår psykiska och fysiska hälsa samt på skolresultatet. Studier visar också att vanor från unga år tar vi med oss upp i vuxen ålder.

## **Forskning om elevers fysiska aktivitet och dess påverkan på skolresultat visar att**

- Elever som deltagit i fysisk aktivitet innan lektioner med språk och matematik fick 40 procent bättre skolresultat.
- Två extra idrottslektioner i veckan fördubblade oddsen för eleven att nå de nationella lärandemålen
- Ökad fysisk aktivitet ger lugn och ro under skoldagen
- Koncentration, kreativitet, motivation, minne, sömn och energi förbättras
- Upplevelsen av depression och ångest minskar
- Elever med inlärningssvårigheter får bättre koncentrationsförmåga och förutsättningar till högre skolresultat med fysisk aktivitet.

## **En livsstil med fysisk aktivitet ger oss en effektivare hjärna och kan förlänga livet med 6 år**

### **Hälsa - Forskning om stillasittande liv visar att:**

- Hjärt -och kärlsjukdomar med 20%, stroke med 10% och cancersjukdomar med 10%
- Vi får sämre immunförsvar, minne, sömn, koncentration och energi
- Vi får en minskad upplevelse av lugn, harmoni, motivation och glädje

Ett 30 tal vanliga sjukdomar kan förebyggas eller botas med fysisk aktivitet.

## **Exempel på fysisk aktivitet som genomförs i våra skolor.**

### *Brain breaks*

En Brain break är en kort rörelse paus i klassrummet som tar ca 2-5 minuter. Pausen ökar koncentrationsförmågan upp till 25 minuter efteråt. En Brain break kan antingen vara en pulshöjande aktivitet eller en övning som utmanar eleverna (hjärnan) och ger ny energi. Det används framförallt under teoretiska lektioner.

### *Morgonpuls/pulspass*

En pulshöjande aktivitet med eller utan pulsband. Tanken är att eleverna ska upp i en arbetspuls som motsvarar 70 procent av maxpuls. Pulsaktiviteter gör att de får del av alla positiva effekter på hälsa och skolresultat. Eleverna går direkt till lektion efter pulspassen.

### *Organiserad rastaktivitet*

Ledda aktiviteter som höjer pulsen och aktivitetsgraden på rasterna.  
Organiserade rastaktiviteter främjar den egna hälsan, samanhållningen bland eleverna, ökad gemenskap mellan årskurserna och ökad koncentration under lektionstid.

**Christer Oja**

**Spring i benen** Utbildningsförvaltningen i Stockholm

*Ett nätverk för mer fysisk aktivitet i skolan*  
tel 076 12 33 919 [christer.oja@stockholm.se](mailto:christer.oja@stockholm.se)

*Ps. Tag gärna tre raska promenader per vecka tillsammans med barnen så kommer du själv att uppleva de positiva effekterna*

***Forskningsresultaten är hämtade från:*** Hälsa på recept av Carl Johan Sundkvist & Anders Hansen.  
*Hjärnstark av Anders Hansen*

*Samt studier och forskning från: Naperville Chicago, Göteborgs universitet och Karolinska Institutet*