



Rörelse- satsning i skolan

Gävle

För att alla barn ska vilja, våga och kunna
vara aktiva genom hela livet



***”Vi vill bidra till att
alla barn får positiva
upplevelser av rörelse,
utvecklas socialt och vågar
utmana sig själva.”***



Mer rörelse i skolan och på fritiden!

Alltför många barn och unga sitter stilla. Riksidrottsförbundet har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse kopplat till skoldagen.

Rörelsesatsningen i Gävle

Med Rörelsesatsning i skolan vill vi bidra till att alla barn får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att barnen ska må bättre, lyckas bättre i skolan och leva aktivare liv. I Gävlesatsningen samverkar RF-SISU Gävleborg, Rädda Barnen och Gävle kommun för att ge barn och unga de bästa förutsättningarna för en hälsofrämjande, tryggare och mer inkluderande skola och fritid. Det omfattar bland annat kunskapshöjande insatser för skolpersonal och rastaktiviteter ledda av rörelsecoacher.

Mål för rörelsesatsningen i Gävle

- Få fler inaktiva barn i rörelse i skolan och på fritiden.
- Fler viktiga vuxna har kompetens i rörelseförståelse och traumamedvetet förhållningssätt.
- Stärkt samverkan mellan vårdnadshavare, skola och föreningsliv.
- Ökad kompetens hos idrottsföreningar om hur man bedriver en trygg och inkluderande idrott utifrån ett barnrättsperspektiv.

Vilka vill vi nå?

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F–6, framför allt de som inte rör på sig tillräckligt. Under de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och hälsa, både nu och senare i livet. Vi samverkar i första hand med skolor i utvalda områden där behovet kan antas vara störst. I mån av resurser kan vi även stödja andra skolor som söker samarbete.

Bygga broar

För att vårt arbete ska vara hållbart och ge så stor effekt som möjligt, initierar vi samverkan mellan skolor, närliggande idrottsföreningar, vårdnadshavare, andra viktiga vuxna, lokala nätverk och aktörer.

Leda med rörelseförståelse

I satsningen utgår vi från begreppet rörelseförståelse. Det innebär att bidra till rörelseglädje genom att utveckla både fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor. Rörelseförståelse är mer än att kunna utföra olika rörelser. Målet är att alla ska känna glädjen och viljan att röra sig utifrån sina egna förutsättningar – hela livet.

Leda med traumamedvetet förhållningssätt

Bristande återhämtning vid svåra livshändelser påverkar ofta barns hela livssituation, även skolarbetet och möjligheten att delta i en meningsfull fritid. Vi erbjuder därför kompetenshöjande insatser kring ett traumamedvetet förhållningssätt för att fler viktiga vuxna ska kunna stödja barn i återhämtningen från svåra livshändelser.

”Vi kan se viktiga vuxna som kringvandrande skyddsfaktorer”

Rebecca Ahlenius, Rädda Barnen



Den här satsningen är ett spännande exempel på hur vi kan uppnå flera delar i Gävle kommuns arbete med social hållbarhet.

Vi vet att det finns tydliga samband mellan barn och ungas hälsa och uppväxtvillkor och att förutsättningarna ser olika ut. Projektet kommer att arbeta aktivt utifrån den kunskapen och bidra till att viktiga frisk- och skyddsfaktorer stärks. Att barn och föräldrar får göra sina röster hörda i frågor som berör dem genom delaktighet och självorganisering är prioriterat.

Styrkan i arbetet är just samarbetet mellan Gävle kommun, RF-SISU Gävleborg och Rädda Barnen.”

Josefine Wennelin, strateg social hållbarhet, Gävle Kommun

Exempel på insatser inom ramen för rörelsesatsningen i Gävle:

- Utbildningar i Rörelseförståelse för skolpersonal.
- Grundutbildning i traumamedvetet förhållningssätt för skolpersonal.
- Utbildade rörelsecoacher som leder rastaktiviteter på skolor.
- Nätverksträffar med skolor, vårdnadshavare, föreningar och andra aktörer.
- Kunskapshöjande insatser på föräldramöten.
- Verktyg för att stödja skolpersonal i det rörelsefrämjande arbetet.
- Utbildningen ”Fem steg till en handlingsplan” för idrottsföreningar.

Bra för barnen – bra för skolan

Många skolor arbetar redan medvetet med rörelse under skoldagen, och man har märkt att det blir färre bråk, större trivsel och bättre gemenskap. Att ha ett målmedvetet arbete med fungerande rastverksamhet ger färre kränkingsärenden och minskad mobbning. Forskning visar att barn som rör på sig presterar bättre i skolan.

Rörelse gör att barnen:

- lär sig bättre
- kan koncentrera sig bättre
- får bättre arbetsminne
- ökar sitt självförtroende

Även Skolverket har ett regeringsuppdrag för att skapa mer rörelse i skolan. I redovisningen av uppdraget föreslås en ny skrivning i läroplanerna, som är tydligare och mer konkret än den som finns idag. I förslaget står att eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen och att rektors ansvar för detta bör förtydligas.



Barn och unga rör sig för lite

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barns mående, för resultaten i skolan och för folkhälsan. Samtidigt visar forskningen att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande en för stor del av dagen. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

(Nationell studie 2017, Centrum för Idrottsforskning)



Välkommen att kontakta oss

Stina Skoglund, RF-SISU Gävleborg

Telefon: 076-892 16 75

E-post: kristina.skoglund-hansson@rfsisu.se

Jesper Hall, RF-SISU Gävleborg

Telefon: 076-863 45 68

E-post: jesper.hall@rfsisu.se

Rebecca Ahlenius, Rädda Barnen

Telefon: 073-355 35 87

E-post: rebecca.ahlenius@rb.se

Josefine Wennelin, Social hållbarhet, Gävle kommun

Telefon: 026-17 96 95

E-post: josefine.wennelin@gavle.se

Vill du veta mer om Rörelsesatsning i skolan?

På www.rfsisu.se/gavleborg kan du läsa mer, hitta rörelsetips, forskningsrapporter och mycket mer.

Vill du se mer av vårt arbete i praktiken?

Följ oss på Facebook: Rörelsesatsning i skolan Gävleborg

Rörelsesatsning i skolan pågår i hela Sverige.

Satsningen leds av samordnare i Riksidrottsförbundets (RF)

19 distriktsidrottsförbund, på uppdrag av RF.



Gävleborg



Rädda Barnen



Gävle
KOMMUN