

Välkommen till dagens temawebbinarium: Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete

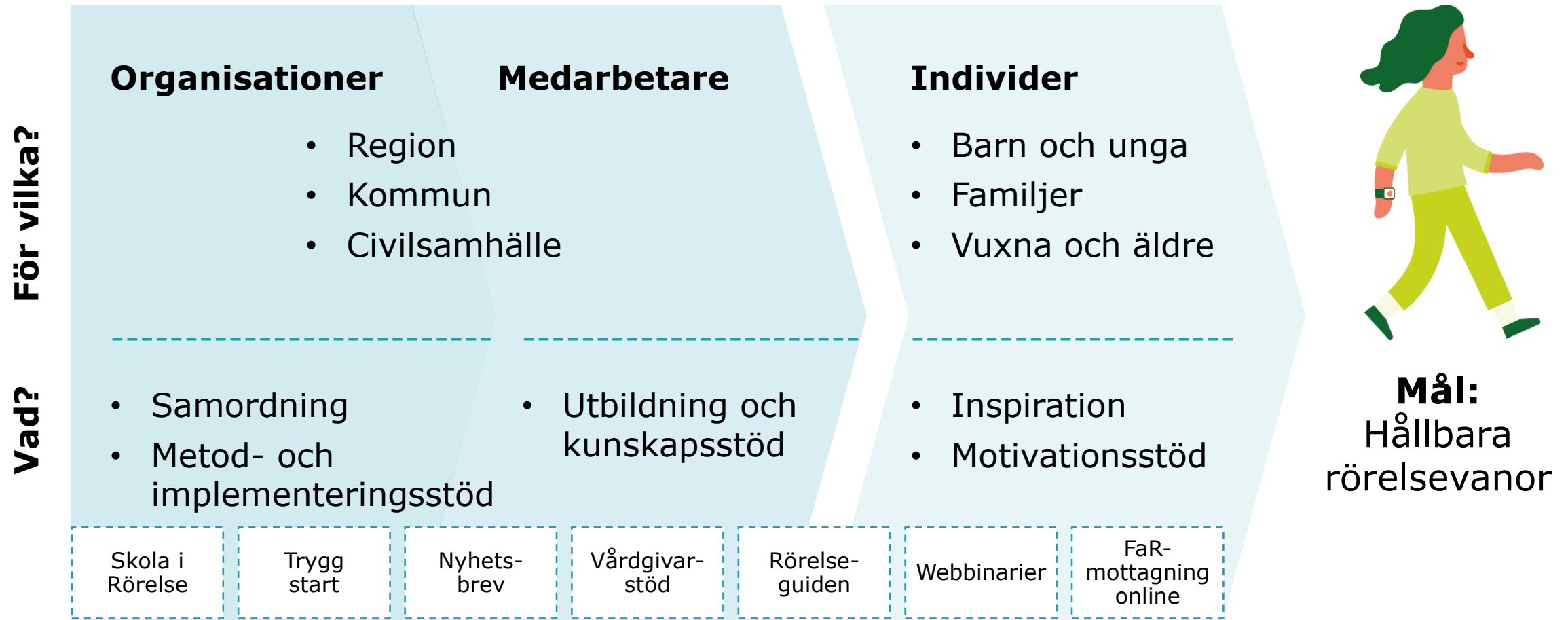
Vi startar klockan 13:00. Skriv i chatten:

- vilken profession du har
- var du jobbar
- vilka förväntningar du har på temawebbinariet



Centrum för fysisk aktivitet

– ett regionalt kunskapscentrum



Vad ska vi prata om idag?

- Systematiskt arbete med rörelse i skolan
 - Var är vi?
 - Vart ska vi?
 - Hur gör vi?
 - Hur blev det?
- Stöd för implementering



Insatser för ökad rörelse på skolan som arena

3 GOD HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



Mål 3: god hälsa och välbefinnande

Mål 3 handlar om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.

4 GOD UTBILDNING
FÖR ALLA



Mål 4: god utbildning för alla

Mål 4 handlar om att alla ska få tillgång till utbildning av god kvalitet.

10 MINSKAD
OJÄMLIKHET



Mål 10: minskad ojämlikhet

Mål 10 handlar om att minska ojämlikheter inom samhällen och mellan länder.

11 HÅLLBARA STÄDER
OCH SAMHÄLLEN



Mål 11: hållbara städer och samhällen

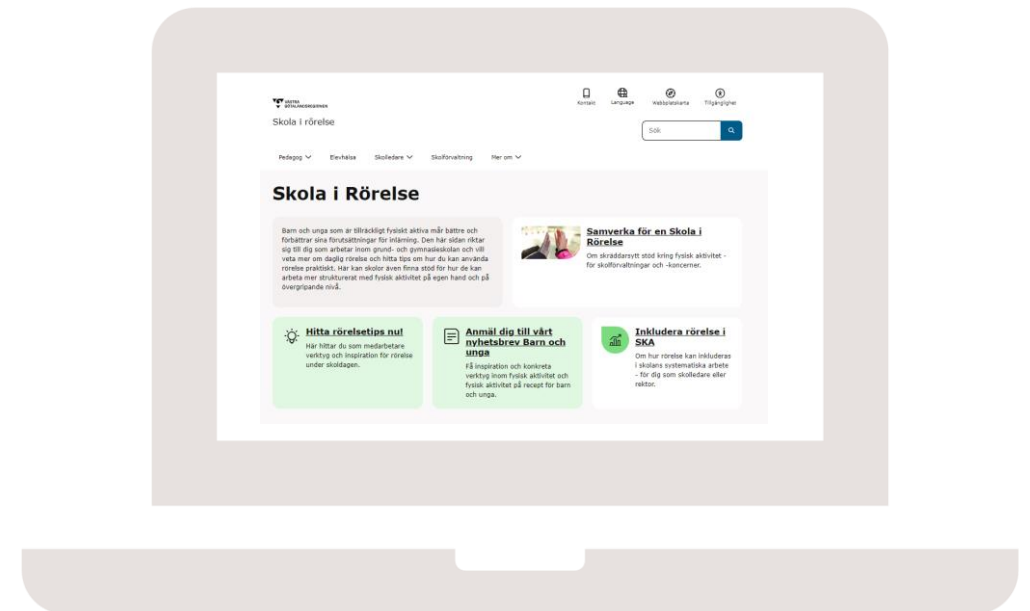
Mål 11 handlar om att göra städer säkra, inkluderande och hållbara.

Skola i Rörelse

-Stöd i arbete med fysisk aktivitet på skolans arena

- Utjämna skillnader i hälsa och aktivitetsvanor
- Nå de som har/riskerar att utveckla sjukdom eller ohälsa
- Förbättra förutsättningar för
 - Fysisk och psykisk hälsa
 - Inläarning
 - Fullföljda studier
 - Resiliens/motståndskraft

www.vgregion.se/skola-i-rorelse



Stöd till olika målgrupper

- Pedagoger
 - Praktiska tips och verktyg
- Elevhälsa
 - Utbildningar och material
- Rektor/skolledning
 - Inkludering av arbete med fysisk aktivitet i systematiskt kvalitetsarbete och inkluderande lärmiljöer
- Skolförvaltning/organisation
 - Erbjudande om skräddarsytt stöd, t ex samverkan över organisationsgränser, GoFaR



Skola i Rörelse

Barn och unga som är tillräckligt fysiskt aktiva mår bättre och förbättrar sina förutsättningar för inläring. Den här sidan riktar sig till dig som arbetar inom grund- och gymnasieskolan och vill veta mer om daglig rörelse och hitta tips om hur du kan använda rörelse praktiskt. Här kan skolor även finna stöd för hur de kan arbeta mer strukturerat med fysisk aktivitet på egen hand och på övergripande nivå.



Hitta rörelsetips nu!

Här hittar du som medarbetare verktyg och inspiration för rörelse under skoldagen.



Elevhälsan - se hit!

Hitta konkreta tips på hur du kan främja goda rörelsevanor på individnivå.



Rörelse i SKA

Om hur rörelse kan inkluderas i skolans systematiska arbete - för dig som skolledare eller rektor.



Samverka för en Skola i Rörelse

Om skräddarsytt stöd kring fysisk aktivitet - för skolförvaltningar och -koncerner.



Nyhetsbrevet Barn och unga

Anmäl dig och få inspiration och konkreta verktyg inom fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept för barn och unga.



Delta på inspirationstillfällen

Fyll på med nya tankar och idéer kring arbete med rörelse - delta i våra kostnadsfria webinarier och utbildningar.

Systematiskt arbetssätt med daglig rörelse

Det finns flera faktorer som är viktiga att ta hänsyn till när ett nytt eller förbättrat arbetssätt för fysisk aktivitet i skolan ska införas. Precis som med annat systematiskt kvalitetsarbete behöver nuläge, behov och förutsättningar kartläggas och bedömas. Det behöver också finnas en struktur för hur arbetet ska genomföras och följas upp.

På den här sidan hittar du tips, inspiration och förslag, som kan vara till stöd i processen för att arbeta med daglig rörelse i skolan, på ett strukturerat sätt. Utgå från de delar som är relevanta för just din skola!

Var är vi? →

Kartlägg nuläge: hälsa/aktivitet, behov och förutsättningar

Vart ska vi? →

Bedöm nuläge, behov och förutsättningar

Hur gör vi? →

Strukturerar, planera, testa/kör och dokumentera

Hur blev det? →

Utvärdera och fortsätt/förändra

Stöd och underlag för implementering →

De olika modulerna på sidan bygger på Skolverkets modell för systematiskt kvalitetsarbete, Folkhälsomyndighetens checklista för implementering med kvalitet samt Generation Peps implementeringsguide för förskola och skola. Här finner du bland annat dessa källor samt andra riktlinjer, forskning och annat kunskapsstöd.

Var är vi?

Kartläggning av nuläge: hälsa och aktivitet

- Hur stor andel av eleverna når rekommendationerna om fysisk aktivitet?
- Hur är hälsoläget bland eleverna? Finns skillnader mellan grupper?
- Hur arbetar vi med daglig rörelse i förhållande till läroplanen?
- Kan insatser för ökad daglig rörelse vara ett medel för att uppfylla indikatorer som följs upp?

Kartläggning av behov

- Öka fysisk aktivitet hos elever som inte deltar i rastaktiviteter eller idrottslektioner
- Utjämna skillnader i hälsa och aktivitetsvanor i kommunen
- Öka trygghet och studiero
- Förbättra psykisk hälsa
- Utveckla arbetssätt för inkluderande lärmiljöer

Kartläggning av förutsättningar

- Medarbetarnas tid och motivation, ekonomiska förutsättningar och prioriterade områden
- Vilka förutsättningar och resurser kan vi påverka?

Vart ska vi?

Uppdrag och mål

- Finns det stöd för det här utvecklingsarbetet?
- Verksamhetsmål, prioriterade områden, värdegrund

Tid och resurser

- Hur passar arbetssättet in i våra befintliga strukturer?
 - Utifrån medarbetarnas arbetsuppgifter och -belastning?
 - Utifrån fysisk och psykosocial miljö?
 - Utifrån ekonomiska förutsättningar?

Beredskap

- Community Readiness Model (CRM)

Organisatoriskt stöd -förankra!

- Vilka beslut behöver fattas?
- Är rektor och andra relevanta beslutsfattare positiva? Övriga aktörer?
- Har några extra drivande och positiva aktörer identifierats?
- Har ev. motstånd och hinder mot den nya insatsen identifierats och hanterats

Hur gör vi?

Strukturera och planera

- Ha gärna medarbetare från flera "nivåer" representerade
- Glöm inte bort elevrepresentanter!
- Sätt gärna en tydlig roll- och ansvarsfördelning. Ska någon eller några medarbetare ha extra ansvar för införandet?

Testa, kör och dokumentera

- Testa i liten skala och genomför
- Dokumentera

Hur blev det?

Utvärdera

- Blev det tillräcklig effekt i förhållande till insatsens storlek?
- Erfarenheter från medarbetare, elever, vårdnadshavare.

Behöver arbetssättet förändras?

- Vilka insatser ska permanentas och finns det några att testa framåt?
- Hur ska arbetet organiseras framöver.
- Målet är att hitta hållbara arbetssätt med fysisk aktivitet som ger faktisk effekt hos eleverna!

[Hur blev det? - Skola i Rörelse](#)

Rörelsepaus!

Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället



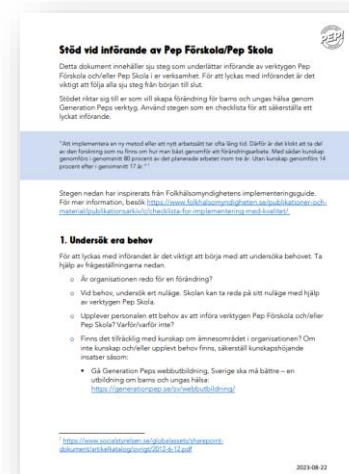
Forskning och riktlinjer

- Riktlinjer i arbete med fysisk aktivitet
- Kunskapsstöd
- Implementeringsstöd
- Underlag för bedömning av behov
 - Aktivitetsvanor och hälsa



Stöd för implementering

- Folkhälsomyndigheten, Checklista för implementering med kvalitet
 - Checklista som stöd i implementering av insatser för att främja hälsa
- Generation PEP, PEP skola och PEP förskola
 - Verktyg för kartläggning, handlingsplaner, material, inspiration
 - Möjlighet att certifiera sin skola
- Skolverket, Systematiskt kvalitetsarbete
- RF-SISU, Rörelsesatsning i skolan
 - Handlingsplaner, elevenkäter, underlag, inspiration



Reflektion

För dig som arbetar i skola

- Vad tror du är nuläget på din skola gällande:
 - Hälsa och aktivitetsnivå hos elever?
 - Behov av insatser för ökad fysisk aktivitet?
 - Förutsättningar för arbete med fysisk aktivitet?
- Vad behöver ni för att ta reda på mer om nuläget?

För dig som inte arbetar i skola

- Hur kan ni vara ett stöd för/samverka med skolor i ert närområde?



Höstens temaföreläsningar på Teams

- Rörelsenyckeln - Onsdag 2/10, kl. 13.00-14.00
- FaR-nyckeln - Onsdag 16/10, kl. 13.00-14.00
- Rörelsenyckeln - Torsdag 7/11, kl. 13.00-14.00
- Rörelse vid problematisk skolfrånvaro - Fredag 15/11, kl. 13.00-13.45
- Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete - Fredag 22/11, kl. 13.00-13.45
- Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD - Måndag 25/11, kl. 13.00-13.45
- Att prata om fysisk aktivitet och kroppsuppfattning med ungdomar - Måndag 2/12, kl. 13.00-13.45



Utbildningar fysisk aktivitet/FaR Barn och unga

Grundutbildning

- Digitalt via Teams: 6/12, 9:00-12:00
- Nätbaserad utbildning i Lärportalen - egen takt

Innehåll: Föreläsningar, interaktiva/praktiska moment o patientfall

Fördjupningsutbildning

- Individanpassa fysisk aktivitet för barn och unga
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga



Utvärdering Temawebbinarium
HT24



Var hittar jag mer information?

- Vårdgivarwebben: www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- Centrum för fysisk aktivitet: www.vgregion.se/cffa



Frågor och diskussion





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffa@vgregion.se