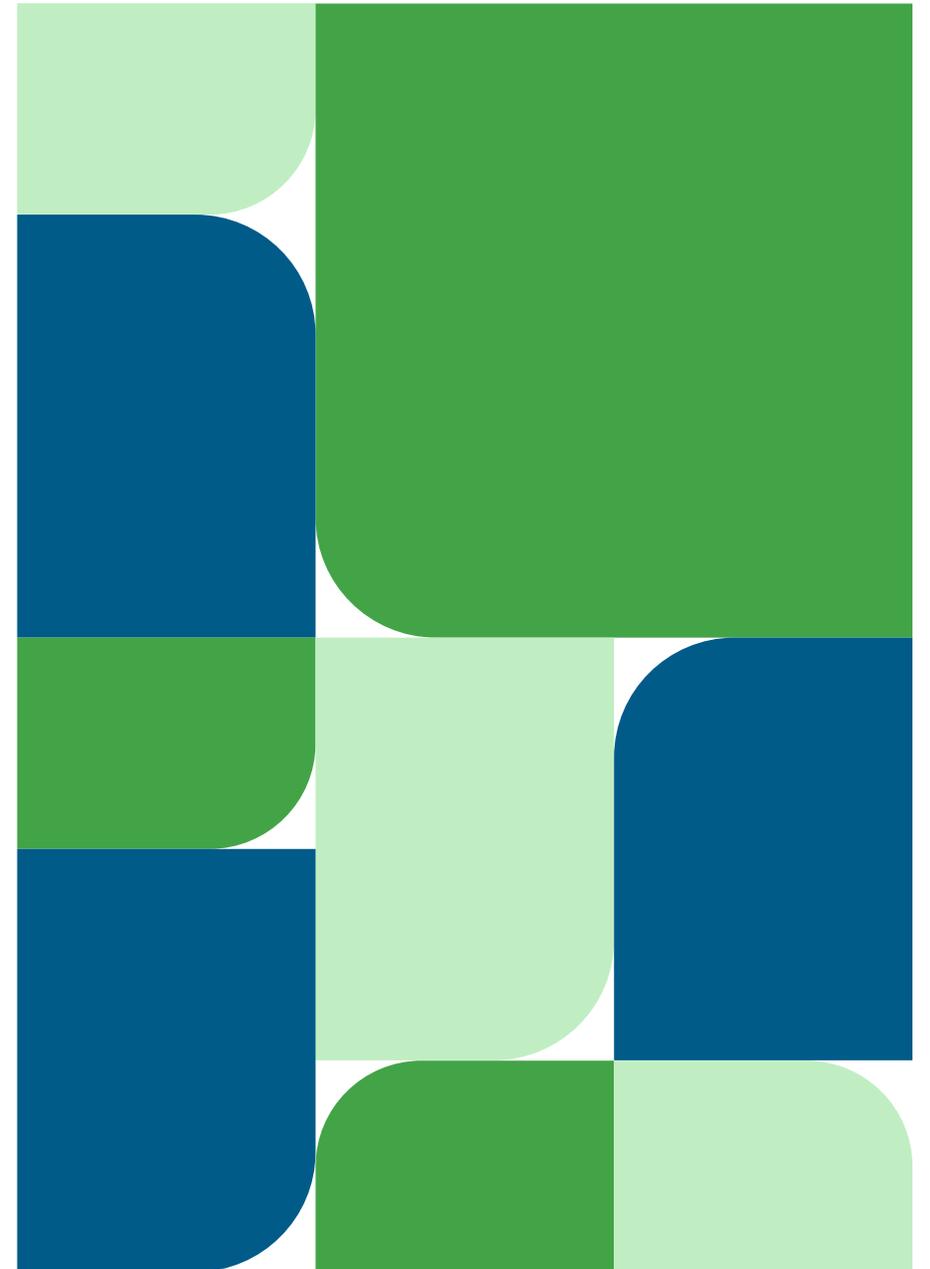


Välkommen till dagens
webbinarium:

Hur kan skolsköterskan arbeta främjande och förebyggande med rörelse

Vi startar klockan 13:00. Skriv i chatten:

- var du jobbar
- vilka förväntningar du har på webinariet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum

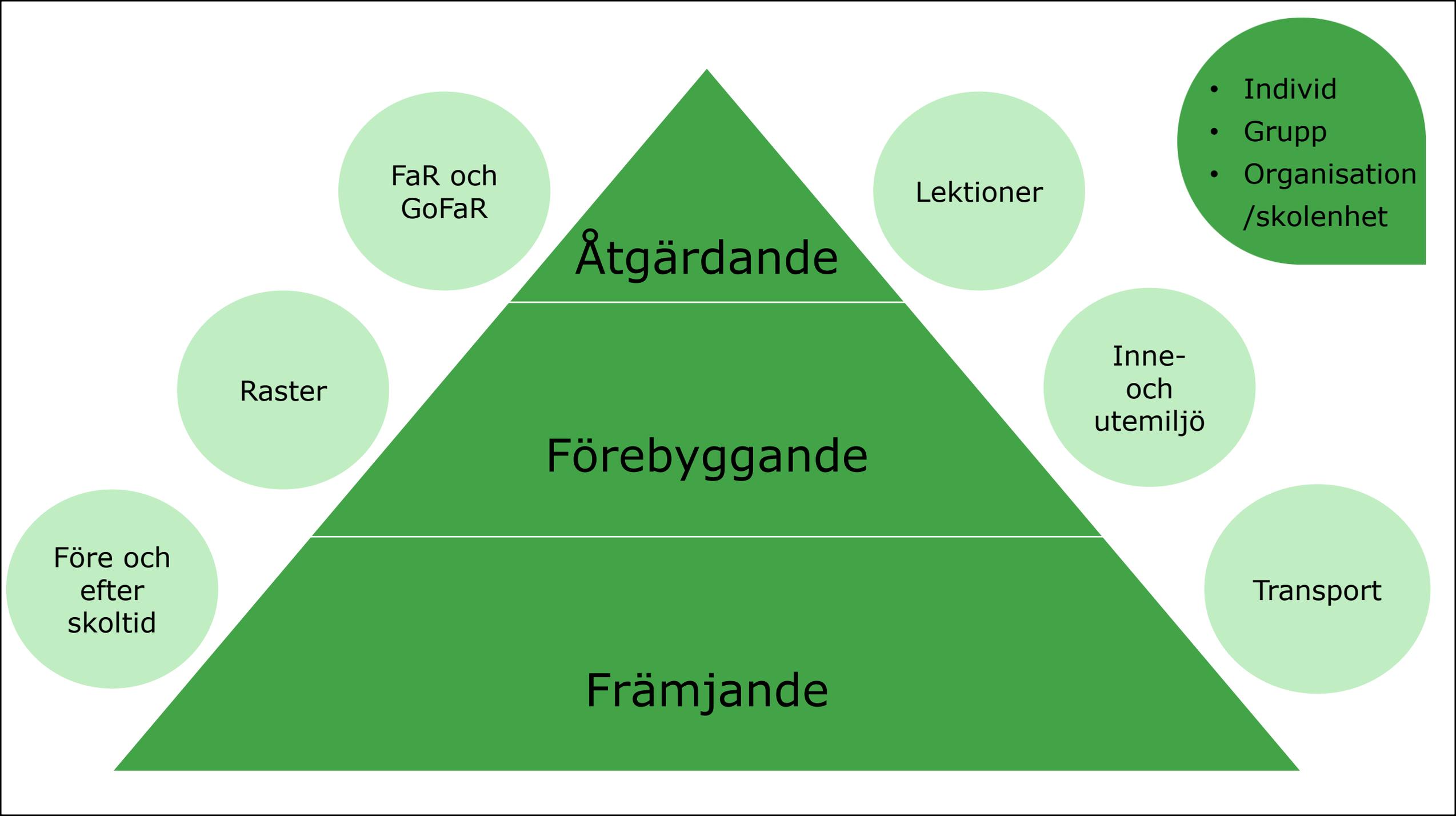


Vårt **Vad** **För/med** **Syfte**
uppdrag **vi gör** **vem/vilka**

Agenda



- Hur gör vi frågan om ökad rörelse till en fråga för hela skolan?
- Hur gör vi arbetet systematiskt och hållbart?
- Vilken roll kan skolsköterskan ta?
- Tid för frågor och dialog



Åtgärdande

FaR och
GoFaR

Lektioner

- Individ
- Grupp
- Organisation /skolenhet

Förebyggande

Raster

Inne-
och
utemiljö

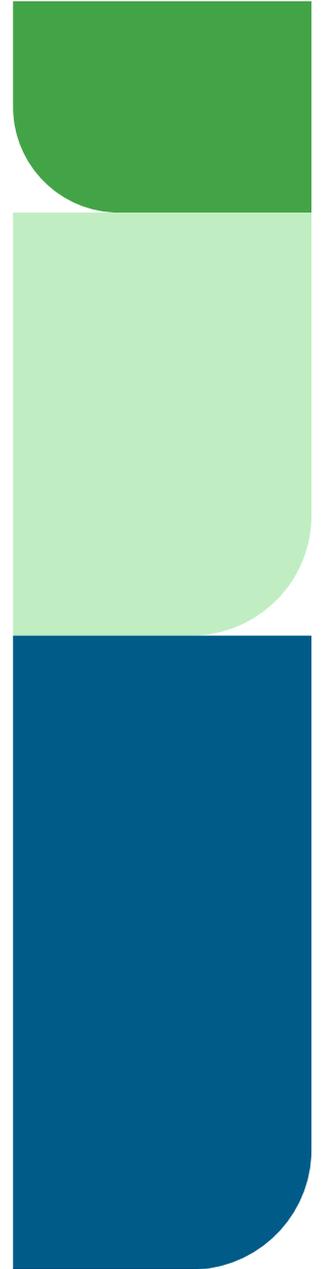
Före och
efter
skoltid

Transport

Främjande

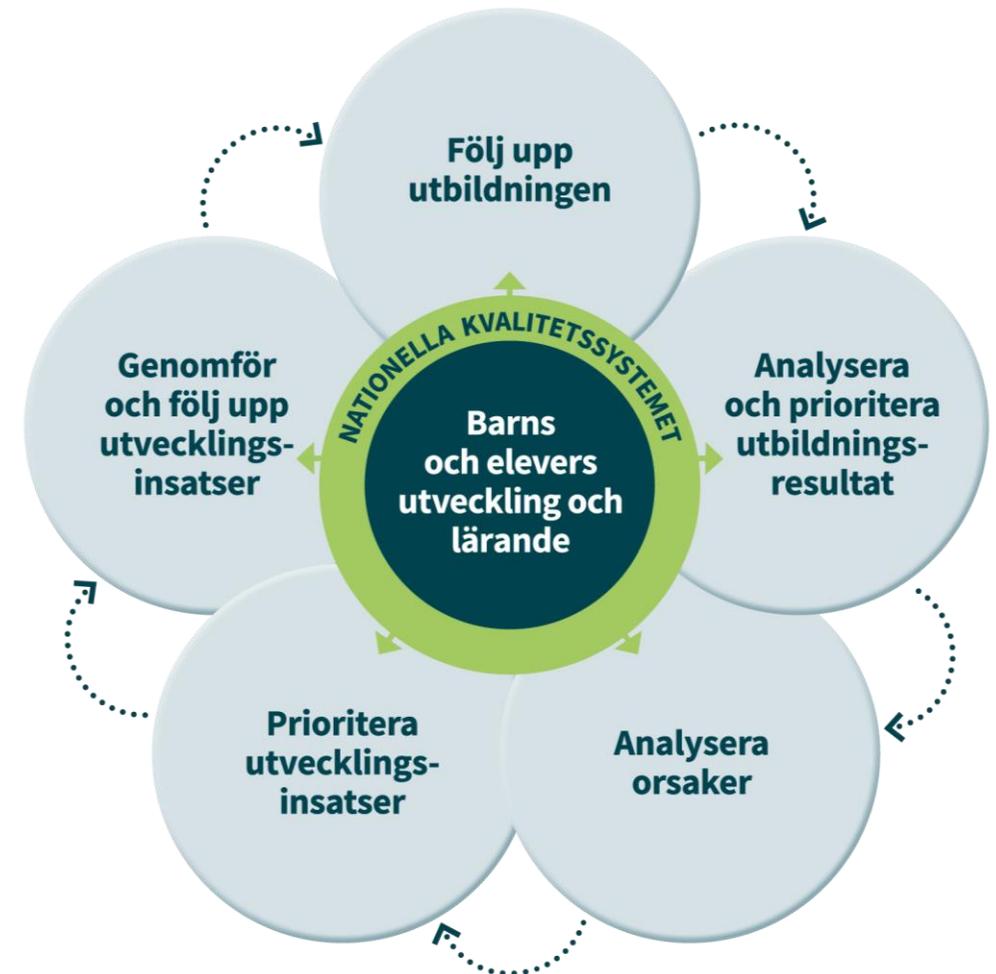
Ökad rörelse - en fråga för hela skolan

- Skollag och läroplan
 - "...sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet..."
 - Skolans kompensatoriska uppdrag
- Barnrättsperspektiv – barnkonventionen är lag
 - Flera artiklar stärker *alla* barns rätt till en god hälsa och rörelse
 - Skolan ska hjälpa barnet utvecklas
- Regeringsuppdrag: Utredningen om en förbättrad elevhälsa
 - "...skapa förutsättningar för och stödja elevernas lärande, hälsa och utveckling."



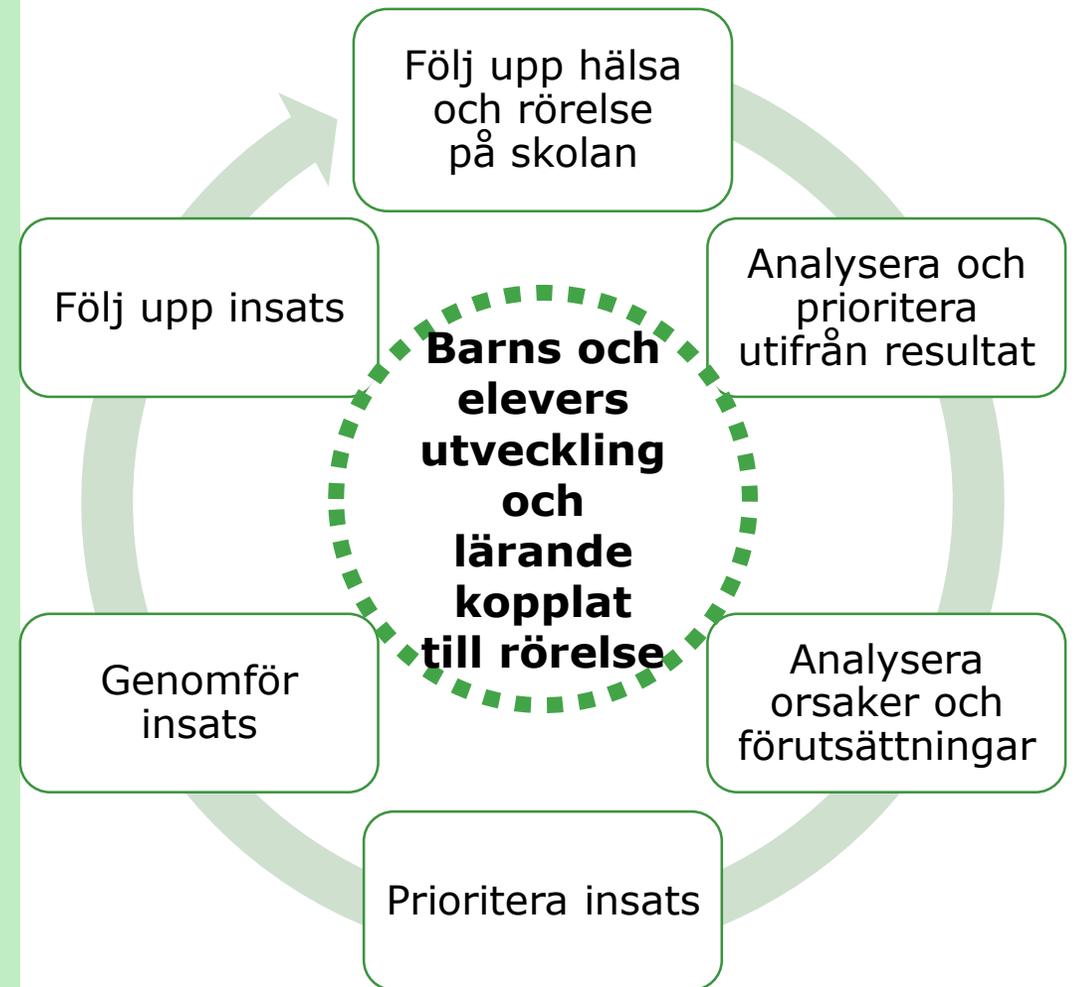
Hållbarhet och långsiktighet

- Nationella kvalitetssystemet
- Mål: Barns och elevers utveckling och lärande
- Process med 5 steg



Strukturerat arbetssätt för att främja rörelse

- Mål: Barns och elevers utveckling, lärande – **och hälsa!**
- Dubbelriktat samband hälsa - lärande
- Kopplat till rörelse



Skriv en siffra mellan 1 och 6 i chatten!



Energipiller Kondition

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

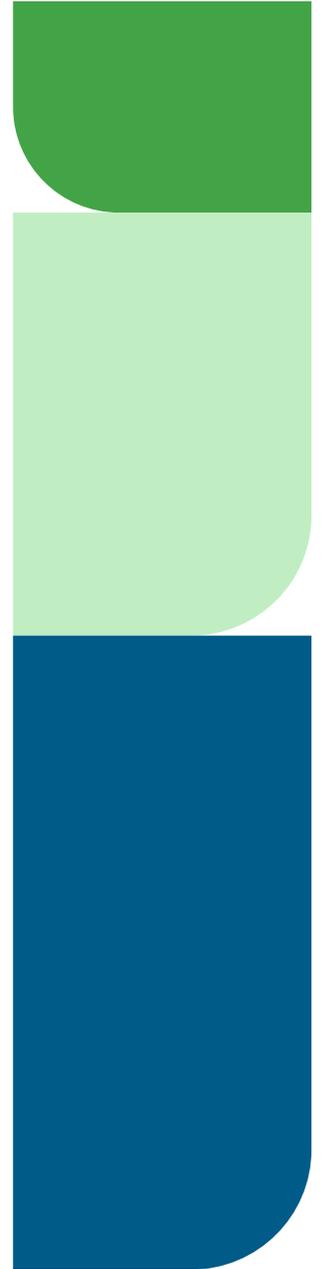
Steg 1: Följ upp hälsa och rörelse på skolan

- Kartlägg elevers aktivitetsvanor och hälsa
- Använd observationer, intervjuer, enkäter, statistik
 - Exempelvis: hälsobesök, elevhälsoenkät, elevråd, statistik på kommunnivå, rörelsemätning, enkät om rörelse



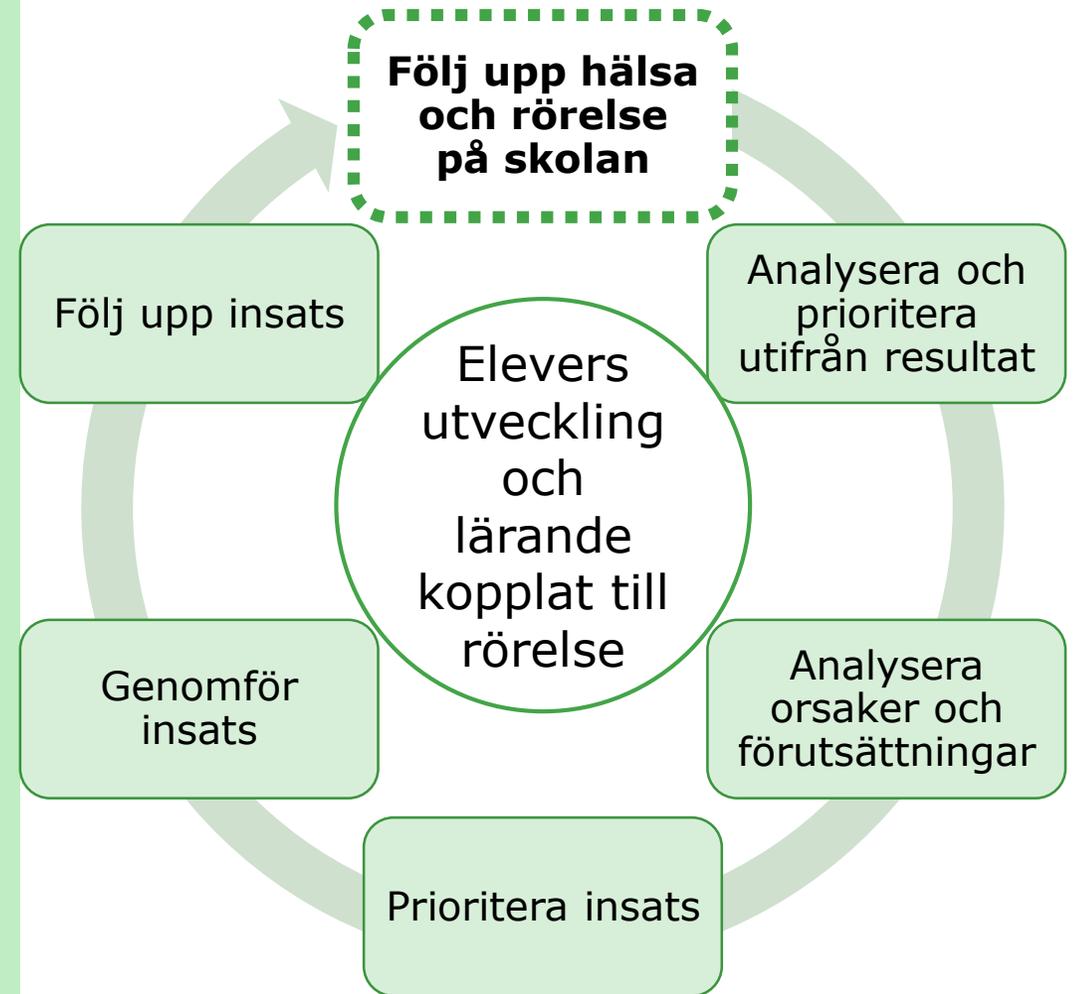
Steg 1: Följ upp hälsa och rörelse på skolan, fortsättning.

- Kartlägg skolans nuvarande arbetssätt med rörelse
 - Utgå t.ex. från läroplan och indikatorer som följs på skolan
 - Dialog, APT, enkät: rörelsepauser under lektioner? Rastaktivitet? Aktiva transporter?



Exempel, steg 1

- Många elever uppger låg fysisk aktivitetsnivå i hälsosamtal.
- Sammanställer svar om fysisk aktivitet från elevhälsoenkäten.
- Lyfter sammanställning och upplevelse på APT. Dialog kring nuvarande arbete med rörelse på skolan. Vad görs redan? Vad görs inte?



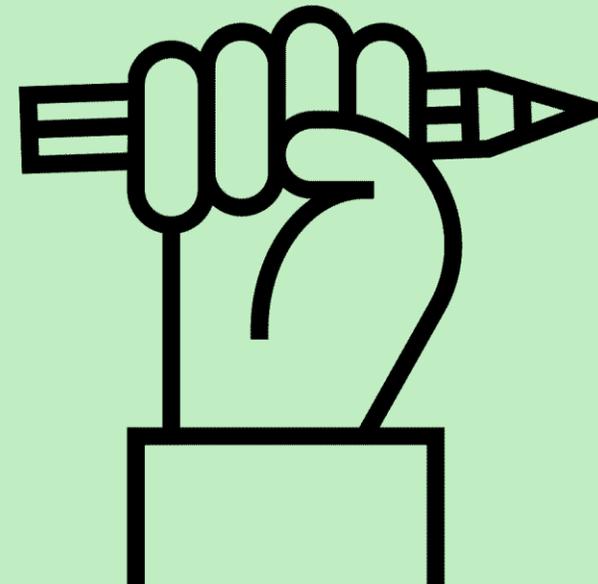
Steg 2: Analysera och prioritera utifrån resultat

- Vad framkom i kartläggningen och hur kopplas det utveckling och lärande?
- Finns skillnader mellan grupper?
- Vad arbetar skolan redan med för prioriterade områden?
Var kan rörelse vara ett verktyg? Exempel:
 - Öka förutsättningar för fullföljda studier för fler elever
 - Öka trygghet och studiero
 - Förbättra psykisk hälsa
 - Utveckla arbetssätt för inkluderande lärmiljöer



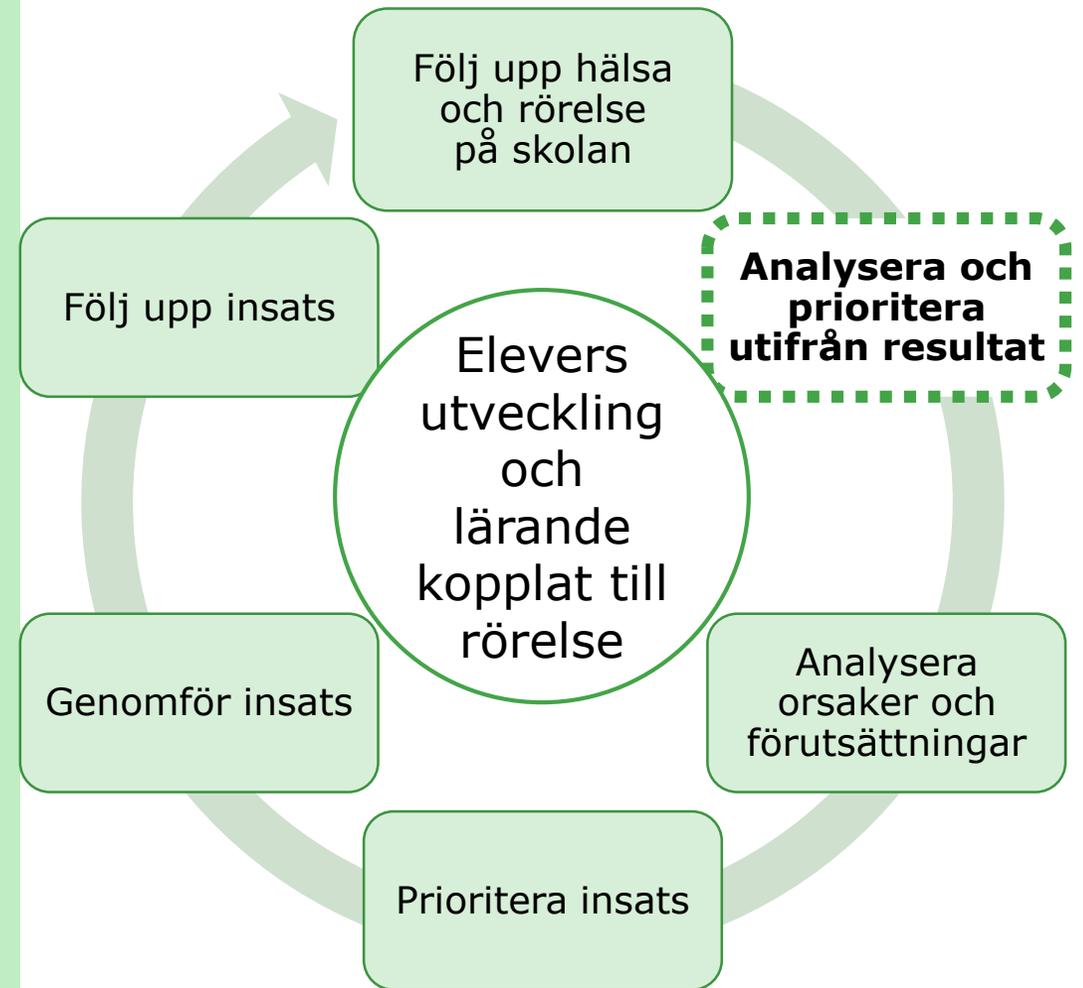
Skriv i chatten 😊

- Inom vilka prioriterade områden på er skola ser ni att ökad rörelse kan ha en roll?



Exempel, steg 2

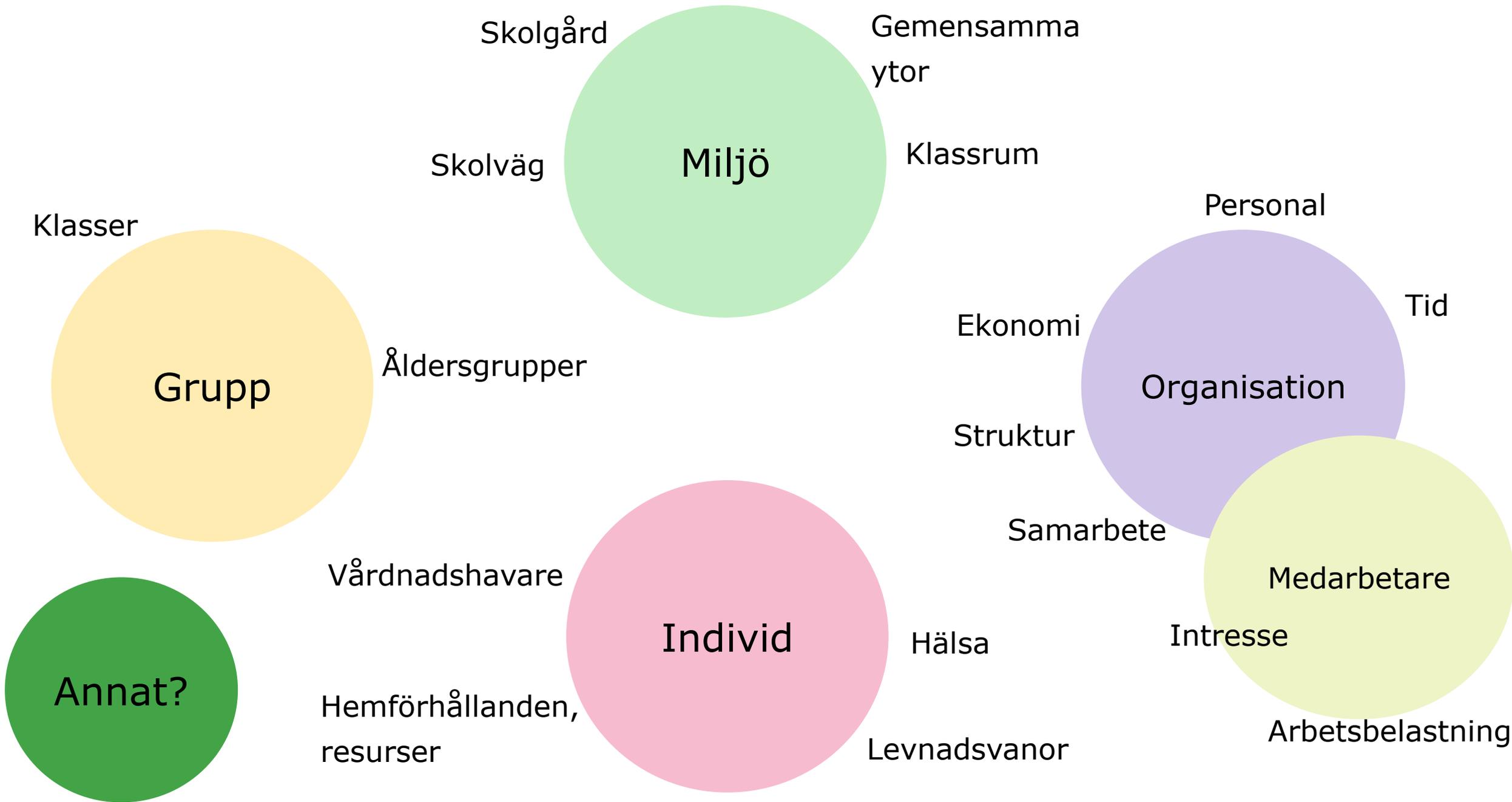
- Samvariation skattad låg fysisk aktivitet - sämre hälsa. Ungefär samma elever observeras vara mindre i rörelse under raster och har lägre skolnärvaro.
- Det saknas struktur för rastaktivitet.
- Prioriterade områden: främja närvaro, förbättra psykisk hälsa, öka trygghet och studiero.



Steg 3: Analysera orsaker och förutsättningar

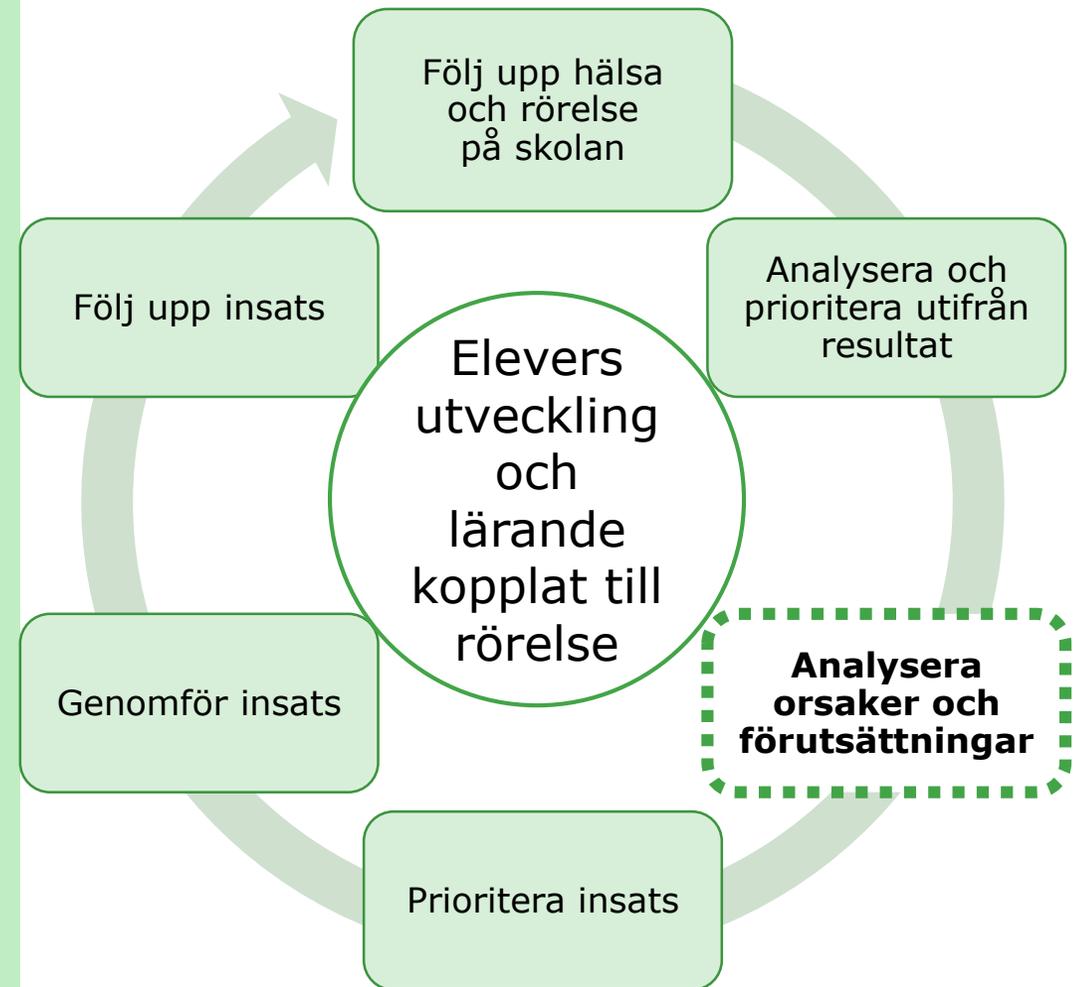
- Undersök varför resultaten ser ut som de gör.
- Kom ihåg elevernas perspektiv, hur ser de på resultaten?
- Identifiera förutsättningar som tid, struktur, resurser, motivation och organisatoriska förutsättningar





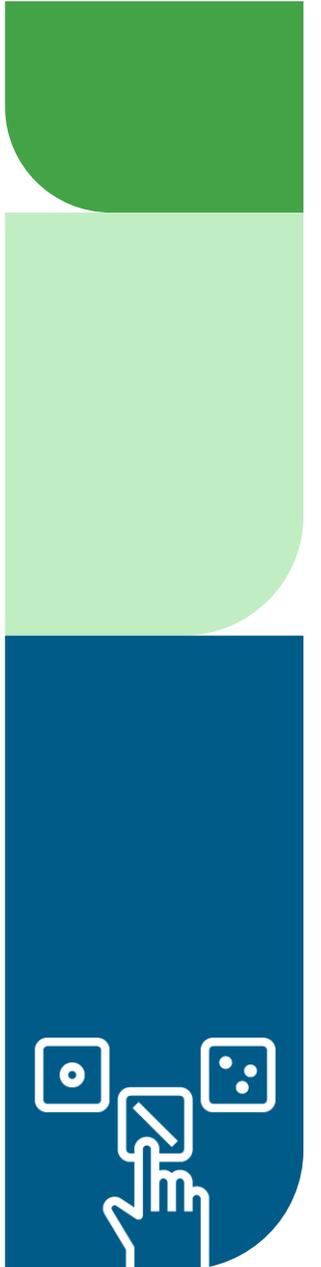
Exempel, steg 3

- Vissa elever får stöd, andra inte, personbundet/slumpartat
- Elevhälsan saknar metodstöd/gemensam struktur för arbete med rörelse på individnivå.
- Förutsättningar finns: intresse, tid för kompetensutveckling och utvecklingsarbete inom elevhälsan.



Steg 4: Prioritera utvecklingsinsatser

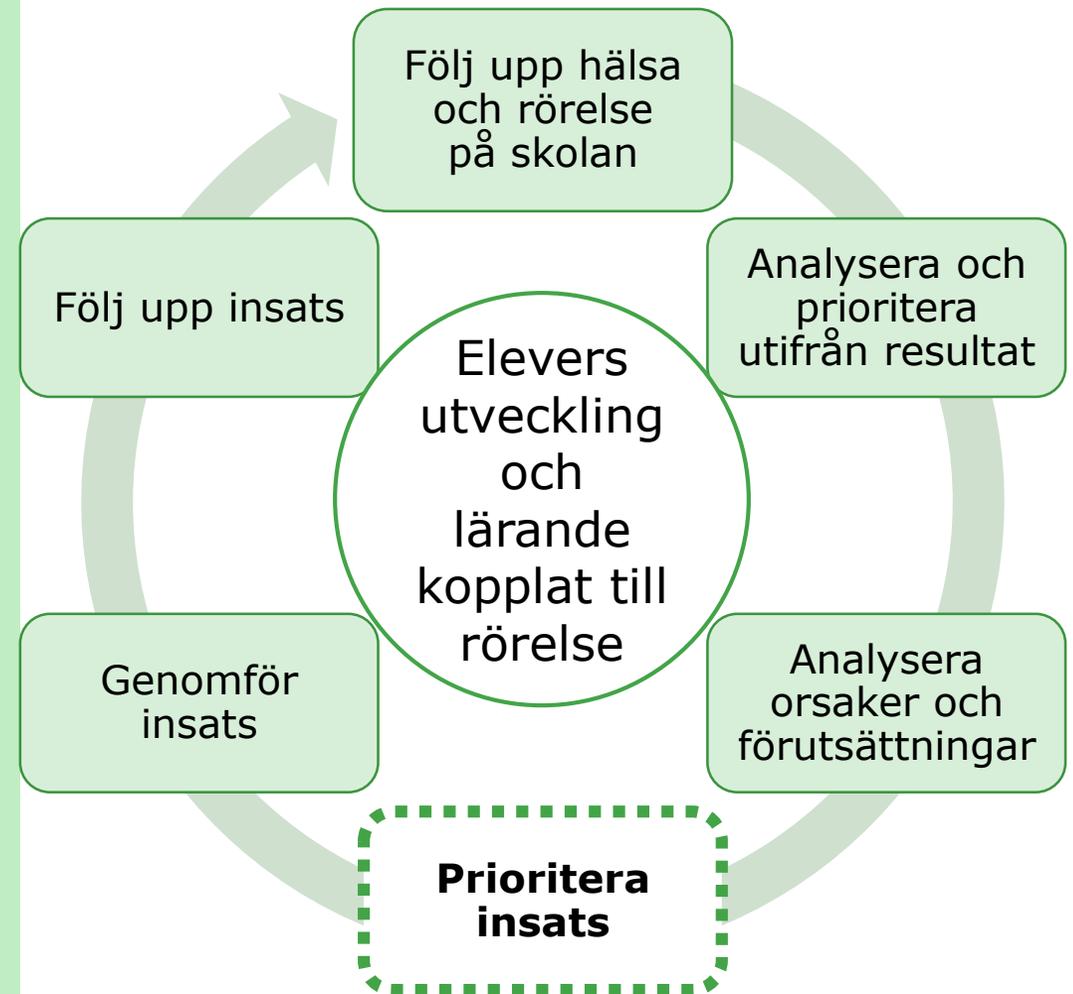
- Utgå från orsaksanalysen och formulera ett önskvärt läge.
- Välj insatser som är möjliga, effektiva och forskningsunderbyggda.
- Exempel inom rörelse: regelbundna rörelsepass, organiserade raster, kompetensutveckling för medarbetare, individuella insatser som arbete med FaR/GoFaR





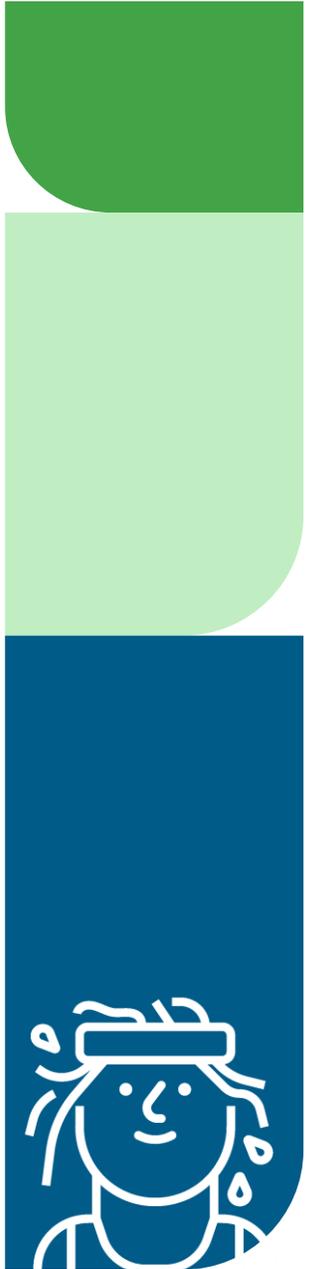
Exempel, steg 4

- Grupp elever drar sig undan sammanhang med rörelse
- Observationer, rapporter och evidens: samband NPF och nedsatt motorik, god effekt av rörelse
- Mål: Tidig upptäckt av motoriska svårigheter
- Skapa flöde/samverkan idrottslärare och rastvärd
- Samverkan med rehabmottagning kompetensutveckling och lotsning



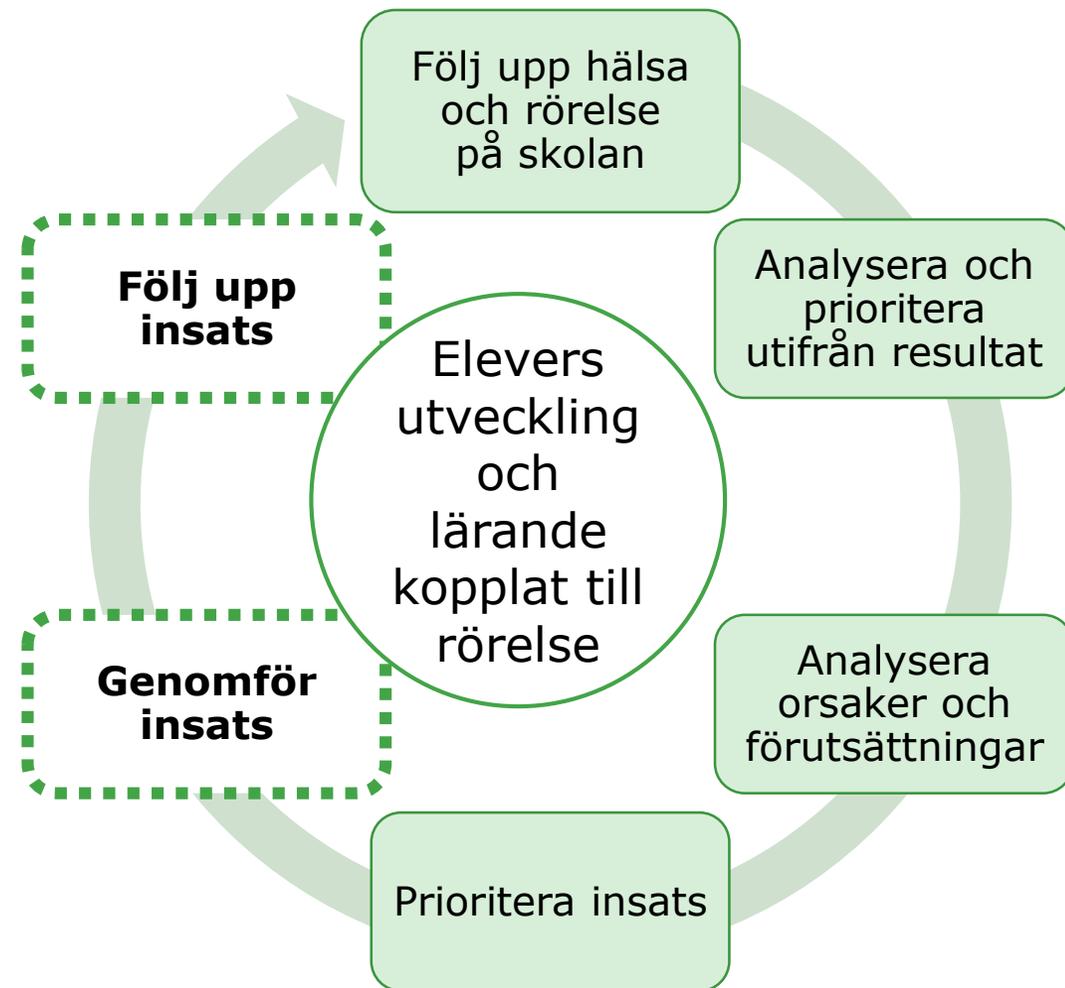
Steg 5 och 6: Genomför och följ upp insatser

- Testa, implementera, dokumentera
 - Följ upp kontinuerligt och justera vid behov
- **Utvärdera** effekter på hälsa, studiero, trivsel och lärande
 - Utgå från kartläggningen
- Kortsiktigt: fungerar insatsen? Upplevelser hos medarbetare, elever och vårdnadshavare, observationer, rörelsemätning, frågor om rörelse på individnivå
- Långsiktigt: elevhälsoenkäter och annan data som samlas in regelbundet



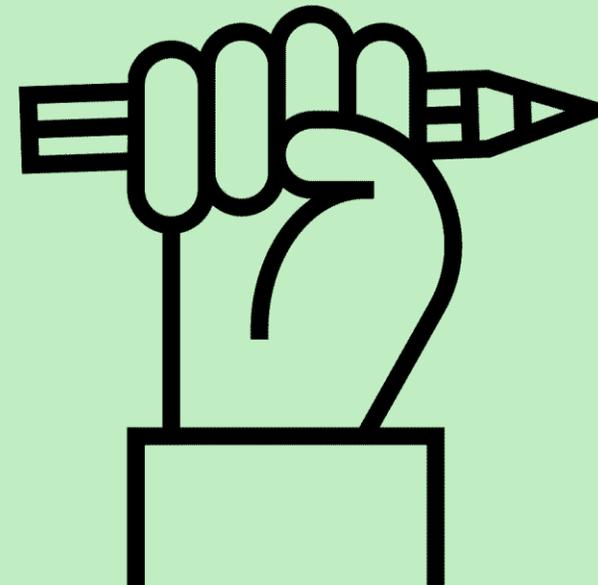
Exempel, steg 5 & 6

- Regelbundna samverkansmöten med idrottslärare och rastvärdar
 - Tar fram strukturerade rastaktiviteter och identifierar elever med behov av individuellt stöd
- Kompetensutveckling kring FaR för elevhälsoteamet
 - Sammanställning av material för att stötta FaR-processer och hänvisning till rehabmottagning vid behov
- Kortsiktig uppföljning
 - Elever: uppskattar aktiviteterna, kommer med egna förslag. Lärare: fler verkar ha rört sig på rasten, oftare lugnare i klassrummet. Elever som får FaR verkar öka sin fysiska aktivitetsnivå.
- Långsiktig uppföljning
 - Antal elever som fått FaR, skattad fysisk aktivitet och hälsa i elevhälsoenkät



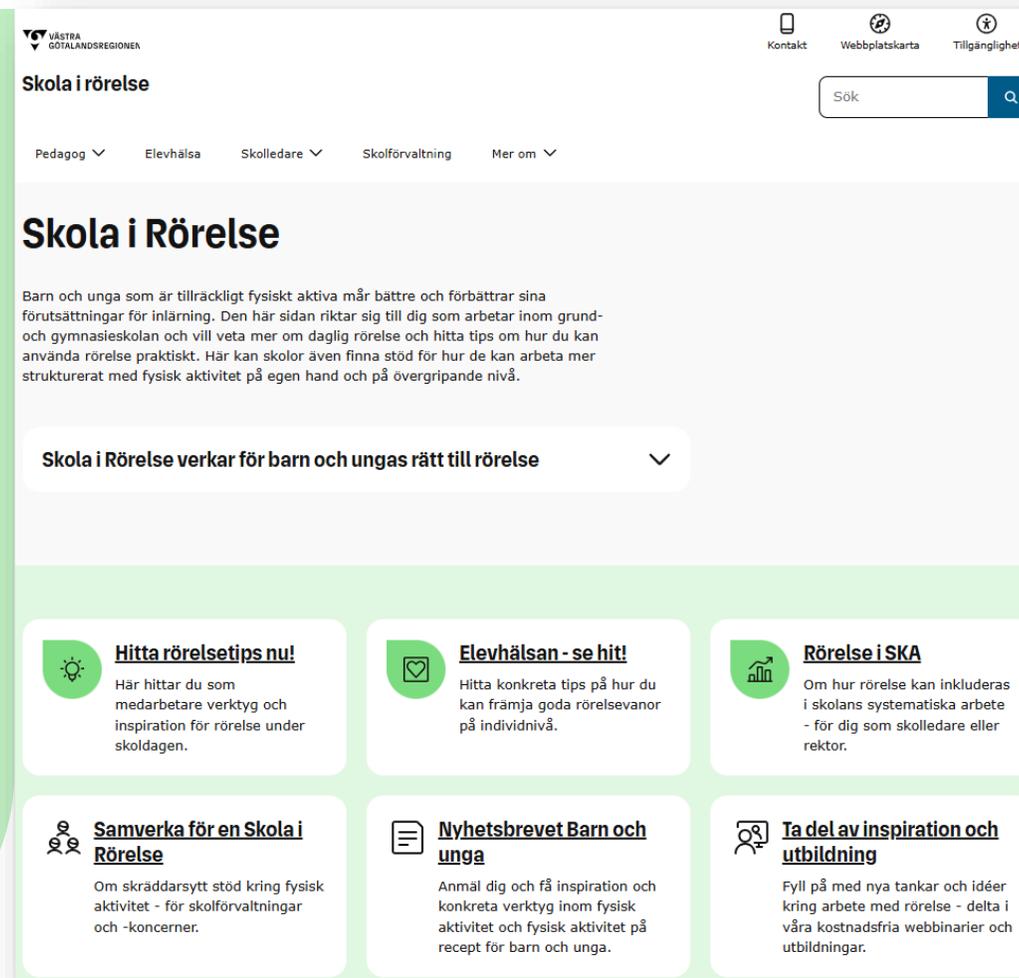
Skriv i chatten 😊

- Vilka personer, funktioner eller verksamheter vill du samarbeta kring ökad rörelse framöver?



Ta stöd av www.vgregion.se/skola-i-rorelse

- Läs mer om systematiskt arbetssätt under Skolledare
- Inspiration och verktyg under Elevhälsa och Pedagog
- Riktlinjer, forskning, statistik implementeringsstöd, m.m. under Kunskapsstöd och riktlinjer



The screenshot shows the homepage of the 'Skola i rörelse' website. At the top left is the logo for 'VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN'. To the right are links for 'Kontakt', 'Webbplatskarta', and 'Tillgänglighet'. Below the logo is the title 'Skola i rörelse' and a search bar with the text 'Sök'. A navigation menu includes 'Pedagog', 'Elevhälsa', 'Skolledare', 'Skolförvaltning', and 'Mer om'. The main heading is 'Skola i Rörelse', followed by a paragraph explaining the website's purpose: '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.' Below this is a button that says 'Skola i Rörelse verkar för barn och ungas rätt till rörelse'. The page features six content cards: 1. 'Hitta rörelsetips nu!' with a lightbulb icon, offering tips for teachers. 2. 'Elevhälsan - se hit!' with a checkmark icon, providing tips for promoting good movement habits. 3. 'Rörelse i SKA' with a bar chart icon, explaining how to include movement in systematic work. 4. 'Samverka för en Skola i Rörelse' with a group icon, offering support for schools. 5. 'Nyhetsbrevet Barn och unga' with a document icon, inviting users to receive newsletters. 6. 'Ta del av inspiration och utbildning' with a person icon, encouraging participation in seminars.

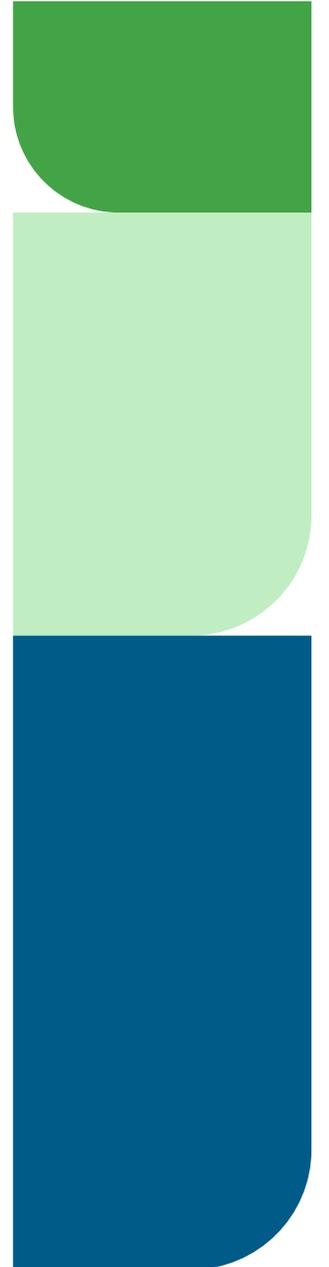
Vårens program på Teams

Temawebbinarium

- Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och unga
 - 4/5 kl. 13.00-13.45
- www.vgregion.se/far-utbildning

Föräldrawebbinarium

- 27 maj kl. 18.00-19.00
- [Webbinarier - Rörelseguiden](#)



Utbildningar om fysisk aktivitet för barn och unga

Grundutbildning

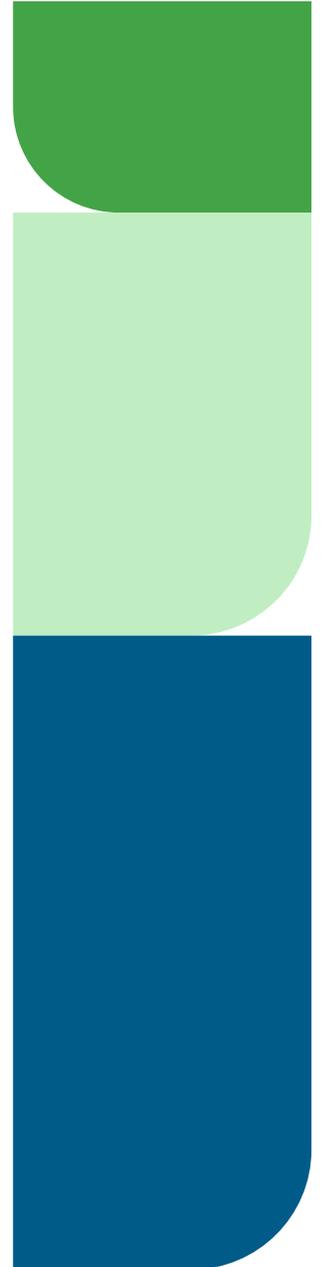
- Fysisk aktivitet för barn och unga

Fördjupningsutbildning

- Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

Utbildningarna erbjuds nätbaserat, som självstudier.

www.vgregion.se/far-utbildning



Take-home-message



Främjande och förebyggande arbete med rörelse:

- Kartlägg – prioritera – genomför – utvärdera
- Kroka arm med andra – på och utanför skolan
- Skolsköterskan: en nyckelperson

Frågor och funderingar





Centrum för fysisk aktivitet
031-346 06 40
rh.cffa@vgregion.se
www.vgregion.se/cffa
[Centrum för fysisk aktivitet | LinkedIn](#)