

Söderbymalmsskolans handlingsplan för ökad rörelse i skolan

Bakgrund och syfte:

I kommunens förbättringsplan 2016 ges uppdrag till skolorna att öka idrott och rörelse i skolan då detta leder till minskad stress och ökad koncentration (Raine et al, 2013 och Hoza et al, 2015).

Utförande:

- Eleverna har tillgång till fysiska aktiviteter som t.ex. King, hopprep, fotboll och basket under sin lunchrast.
- Vid schemaläggning sprids lektioner ut över hela skolbyggnaden så mellan varje lektion ställer sig eleven upp, går en promenad på ca 100 meter vilket resulterar i ytterligare en halv kilometer daglig promenad.
- Teoretiska lektioner på över 60 minuter avbryts med en brain-training eller bensträckare.
- Idrott utan gränser erbjuder, vid de tillfällen de har projekt på skolan, fysiska rastaktiviteter mellan 11-13.

Uppföljning:

Skolsköterskans hälsosamtal

Elevernas utvärdering av rastverksamheten

