

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 på skolgården.
- Vid schemaläggning sprids lektioner ut över hela skolbyggnaden och mellan skolans fem våningsplan. Elever går i genomsnitt 7500 steg/skoldag.
- Teoretiska lektioner på över 60 minuter avbryts med en brain-training eller bensträckare.
- Mellan idrottshall och skolan är det en kilometer, denna sträcka går eleverna två ggr/vecka vilket ger promenad på 4 km/vecka

Uppföljning:

Skolsköterskans hälsosamtal

Elevernas utvärdering av rastverksamheten