

## Fysisk aktivitet i skolan

---

### Kommunfullmäktiges Beredning för Lärande



## Innehåll

1 Sammanfattning .....	3
2 Beredningens uppdrag .....	4
2.1 Uppdraget .....	4
2.2 Bakgrund .....	4
2.3 Syfte .....	4
3 Genomförande .....	5
3.1 Föredragningar .....	5
3.2 Medborgardialog .....	6
3.3 Studiebesök utanför Ängelholms kommun .....	6
3.4 Studiebesök egna verksamheter .....	7
3.4 Omvärldsgranskning .....	9
4 Utmaningar .....	11
4.1 Samsyn .....	11
4.2 Förutsättningar .....	11
5 Analys och reflektion .....	12
6 Slutsatser .....	13
6.1 Motivering .....	13
6.2 Vision .....	13

## 1 Sammanfattning

Beredningen har fått i uppdrag av kommunfullmäktige att ta fram en vision om hur utvidgning av fysisk aktivitet i skolan kan möjliggöras, inkl. idrott, friluftaktiviteter, hälsa och livsstil.

Bakgrund till uppdraget är två motioner. Den första lämnades av Jim Brithén m.fl. (EP) om utvidgning av idrotts- och friluftaktiviteterna i Ängelholms skolor. Den andra kom från Ingela Sylwander (M) om att ge fritidsverksamheterna i uppdrag att organisera daglig fysisk aktivitet, gärna i samverkan med idrottsföreningar.

All forskning kopplar tydligt en hög grad av fysisk aktivitet till välbefinnande. Fysisk aktivitet ökar hjärnans volym och aktivitet i synnerhet inom de hjärnområden som reglerar minne och exekutiva funktioner vilket är en förutsättning för bra och effektiv inläring.

WHO och Livsmedelsverket rekommenderar 60 minuters fysisk aktivitet dagligen för barn och unga. Detta för att minska risken för bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, diabetes och för att förbättra skolresultaten.

Idag har alla Ängelholms grundskolor infört ”Aktivitet förebygger” som erbjuds till alla elever i årskurs 3 eller 6 som ett komplement till idrottslektioner.

Ängelholms skolor och fritidshem har också själva tagit tag i problematiken då eldsjälarna på vissa skolor har startat olika projekt med målet att öka fysisk aktivitet bland eleverna. Det handlar bland annat om styrda rastaktiviteter, idrottsprofilering och samarbete med idrottsföreningar på fritids.

Beredningen anser att kommunen ska skapa en egen modell som baseras på Aktivitet Förebygger samt på de aktiviteter som redan erbjuds på vissa skolor inom kommunen. Modellen ska följa WHO:s och Livsmedelsverkets rekommendationer om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

Beredningen vill erbjuda alla grundskolor och fritidshem (både kommunala och friskolor) i Ängelholms kommun att ansluta sig till modellen och önskar att man tar fram material med praktiska och konkreta exempel, genomför utbildning för pedagoger samt erbjuder hjälp till skolorna vid införande av modellen.

## 2 Beredningens uppdrag

### 2.1 Uppdraget

Beredningen har fått i uppdrag av kommunfullmäktige att ta fram en vision om hur utvidgning av fysisk aktivitet i skolan kan möjliggöras, inkl. idrott, friluftaktiviteter, hälsa och livsstil. Uppdraget ska rapporteras till kommunfullmäktige senast våren 2016.

### 2.2 Bakgrund

Jim Brithén m.fl. (EP) lämnade 2015 in en motion om utvidgning av idrotts- och friluftaktiviteterna i Ängelholms skolor. En motion inkom även från Ingela Sylwander (M) om att ge fritidsverksamheterna i uppdrag att organisera daglig fysisk aktivitet, gärna i samverkan med idrottsföreningar.

Fysisk aktivitet i skolan lyfts även fram i Framtidsförklaringen där fysisk aktivitet kopplas till bättre skolresultat. I Kraftsamling 2.0 finns bl.a. profilerna Hälsostaden och Idrottsstaden som båda knyter an till uppdraget.

Fysisk aktivitet finns med som ett av elva målområden i Folkhälsoplanen. Åtgärdsplanen lyfter fram att den fysiska hälsan bland barn, unga och äldre, ska öka.

Enligt Läroplanen ska skolan ”sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”. (LGR 11, s.9)

### 2.3 Syfte

Syftet är att lägga grund till en hälsosam livsstil där rörelse blir en självklar del av vardagen. Samtidigt är det även viktigt att öka medvetenheten inom hälsa och livsstil för att motverka trenden av stillasittande.

## 3 Genomförande

### 3.1 Föredragningar

#### 3.1.1 Maja Arvidsson, Samordnare för Aktivitet förebygger

Aktivitet förebygger (AF) är ett samarbete mellan skola och föreningar där det förebyggande arbetet sätts i fokus.

AF omfattar idag alla kommunala skolor och 25 föreningar i kommunen, där elever i åk 3 och 6 har obligatorisk föreningsverksamhet på skoltid. Genom AF får eleverna möjlighet att prova många olika aktiviteter.

Inom projektet arbetar de specifikt med ledarskapsutbildning. Hon betonar att det står i barnkonvention att alla barn har rätt till aktivitet på sin fritid.

Maja informerar beredningen om hur mycket idrott Ängelholms elever får i skolan.

Åk 1: 50-60 min/1gg i veckan

Åk 2-9: 50-60 min/2 ggr i veckan

OBS! Åk 3 alt. 6: Aktivitet förebygger (60 min) tillkommer.

#### 3.1.2 Thomas Karlegatt, Verksamhetschef Lärande och Familj

Thomas Karlegatt har haft två möten med presidiet och där har uppdraget diskuterats utifrån skolans och huvuduppdragets perspektiv.

#### 3.1.3 Matilda Hedén, Folkhälsostrateg

Folkhälsostrateg Matilda Hedén redogör för folkhälsoplanen och dess åtgärdsprogram som gäller tills 2017. Till varje åtgärd i programmet ska en handlingsplan tas fram.

#### 3.1.4 Tommy Svensson, Rektor Nyhemsskolan

Tommy Svensson trycker på att börja aktivera barnen i tidig ålder så de inte hamnar framför skärmen när de blir äldre. Man måste ha spännande saker som lockar dem utomhus. Det vore bra med en skolvård (med intresse för idrott) som kan aktivera dem. Man har idag en fritidsledare som aktiverar på rasterna.

Skolan har 6 friluftsdagar om året med olika typer av aktiviteter då hela skolan är med.

Skolan har även en idrottsprofil (med begränsat antal platser) som innebär en extra idrottstimme i veckan samt mer idrott som ämne i elevens val.

På elevens val samarbetar skolan med Friskis och Svettis i ett kontrakt där ungdomarna får prova på aktiviteter ca 3-4 gånger. Detta för att hålla hälsan och konditionen uppe även senare när gymnasiet börjar.

Tommy informerar om att det finns indikationer på att regeringen nu vill ändra elevens val till idrott. För att det ska fungera med fler idrottslektioner måste man tänka på att ge tillräckligt med tid i schemat. Stålltiden före och efter idrotten får inte bli stressig. Många elever tycker tyvärr att duscharna är smutsiga och ohygieniska på Nyhemsskolan.

Tommy poängterar till sist vikten av att rekrytera rätt personal och av att ge de rätt förutsättningarna.

### 3.1.5 Helena Collijn, Rektor Särskolan

Särskolan består av:

- Tränings särskolan där elever får träna motoriken 2 ggr/v
- Grundsärskolan där elever har undervisning i idrott och hälsa 2 ggr/v

I båda formerna finns det mycket utomhuspedagogik samt simundervisning 1gg/v. Eftersom ett av målen är att eleverna ska lära sig att själva klara sig i samhället så finns det en stor del rörelse inbakad i undervisningen. Dessutom har särskolan sökt pengar hos en stiftelse för ridning som erbjuds några gånger/år. Helena önskar att hon kunde erbjuda mer regelbundet ridningsaktivitet till sina elever då aktiviteten passar alla.

Helena anser att eleverna får mycket fysisk aktivitet på skolan däremot saknar det på fritiden. Eleverna har mindre utbud av aktiviteter samt är beroende av andra för att ta sig till och från de aktiviteterna.



### 3.2 Medborgardialog

Beredningen valde på grund av uppdragets karaktär och tidsbrist att inte genomföra medborgardialoger.

### 3.3 Studiebesök utanför Ängelholms kommun

#### 3.3.1 Ängslättskolan, Bunkeflostrand, Malmö

En skolsköterska väckte frågan på 90-talet att många barn mår dåligt, det förekom mobbning och det var många konflikter mellan elever och mellan elever och pedagoger. Då började skolan jobba med EQ. År 1999 startades Bunkefloprojektet i åk 1 och 2 och är resultat av samarbete mellan skolan, föräldrarna, föreningslivet och forskare.

Syftet var att öka elevernas koncentrationsförmåga, självförtroende och sociala kompetens samt lägga grunden till goda vanor och en hälsosam livsstil.

Idag är Ängslättskolan en hälsofrämjande skola som arbetar efter Bunkeflomodellen. Skolan ska vara en kontrast till allt stillasittande. Det innebär att skolans elever har fysisk aktivitet minst en gång om dagen.

De har styrda rastaktiviteter som ordnas av klasslärare. Detta är viktigt då raster är pedagogiskt socialiserande. Man försöker möta eleverna i det som tilltalar dem på fritiden för att locka till rörelse.

De gör motorikobservationer i F-klass och erbjuder individuellt anpassad träning för de barn som behöver det med föräldrarnas samtycke.

Skolsköterskan har regelbundna hälsosamtal med eleverna. Skolan erbjuder inget sött i kaféet och fritids erbjuder nu också en bättre frukost utan socker.

Skolan har EQ (emotionell kompetens) på schemat för alla elever. Det erbjuds också EQ på föräldramöten och man har utbildningar med personal och föräldrar tillsammans.

Pedagogerna ser tydligt att eleverna fokuserar bättre och presterar bättre med hjälp av daglig rörelse. De ser också att skolan har färre överviktiga barn. Integrationen hjälps också av modellen.

Ängslättskolan arbetar efter modellen och gör det inom sina budgetramar.

Fysisk aktivitet schemaläggs enligt följande:

- Två idrottslektioner i idrottshall (fördelning av 90 minuter; ämnets timplanetid)
- En lektion med fysisk aktivitet i idrottshall (utökad tid)
- 2 x 30 minuter med fysisk aktivitet utan hall (utökning av skoldagen med 45 minuter, innefattande tid för elevens val). Vid dessa tillfällen innefattar aktiviteterna promenader, lek, tid på simhall och ishall.

Schemaläggning är en tuff nöt att knäcka men skolan har lyckats med det.

För att minska stress och förseningar har skolan infört principen att eleverna ska ha 10 minuter på sig innan en idrottslektion och 15 minuters rast efter.

Modellen har inneburit en utökning av timplanen med 45 min för de yngre eleverna medan skolan har tagit tiden från vissa ämnen samt elevens val för de eleverna i åk 4-6.

Malmö stad vill införa Bunkeflomodellen till alla sina grundskolor men då alla skolor inte har de gynnsamma lokaliteterna som Ängslättskolan har så bedöms kostnaden bli hög. Dessa medel finns inte i nuläget. Planen är att äska pengar på nytt.

Samsyn mellan kolleger och ledning och engagerade pedagoger har varit avgörande för projektets framgång. Föräldrar är positiva till utökning av skoldag och söker sig aktivt till skolan p.g.a. deras profil.

### 3.4 Studiebesök egna verksamheter



#### 3.4.1 Nyhemsskolan, Ängelholm

Beredningens ledamöter var på studiebesök på Nyhemsskolan och träffade rektorn och idrottslärarna där. Det var ett väldigt bra studiebesök så rektor Tommy Svensson bjöds in som föreläsare för hela beredningen (se punkt 3.1.4)

#### 3.4.2 Montessoriskolan, Ängelholm

På Ängelholms Montessoriskolas fritids, för elever åk 2 och uppåt, pågår ett projekt som de kallar Prova På. Här samarbetar man med kommunens föreningar för att erbjuda eleverna en möjlighet att prova på olika aktiviteter. Man har tre Prova På perioder per termin och

fritids tar sig själva till de olika föreningslokalerna.

Fritids vill genom detta projekt uppmuntra eleverna till mer rörelse, att inspirera till att bli aktiv i en förening, förbättra elevernas hälsa och genom gemenskap och samhörighet förbättra självkänslan.

### **3.4.3 Toftaskolan, Munka-Ljungby**

På Toftaskolan har man sedan höstterminen 2015 haft organiserade rastaktiviteter, två dagar i veckan på förmiddagsrasten för årskurs 2 och 3. Det brukar vara mellan 30-35 elever med varje gång.

En fritidspedagog, som en del av sin tjänst, är ansvarig för aktiviteterna. Han bjuder ofta in eleverna genom lappar som sätts upp i klassrummen med information om veckans aktivitet. Han har en budget och har bl.a. köpt in en högtalare. Han spelar musik under rasten för att även locka eleverna som inte deltar i aktiviteten till rörelse.

Aktiviteterna är varierande, alltifrån gatukritskonst till limbo och dragkamp. De flesta aktiviteter, om inte alla, innebär rörelse för eleverna i olika grad. Förhoppningen är att rastaktiviteter ska fortsätta på Tofta och man pratar i nuläget om att utöka det till nästa läsår!

### **3.4.4 Rebbelberga skola, Ängelholm**

På Rebbelberga skola har man jobbat med rastaktiviteter sedan 2014. Man erbjuder olika aktiviteter och siktar på att nå 60 minuter fysisk aktivitet varje dag. I dagsläget har man organiserade rastaktiviteter tre dagar i veckan. En fritidspedagog är drivande och har en del av sin tjänst avsatt till att anordna dessa aktiviteter.

Inför terminsstart 2016 har ansvarig pedagog föreläst på utbildningsdagarna på Rönnegymnasiet, som riktar sig till alla pedagoger i kommunen.

### **3.4.5 Magnarps skola, Vejbystrand**

På Magnarps skola har man morgongymna för alla elever i f-klass till årskurs 3. Detta har man en gång i veckan på onsdagar. Morgongymna innebär att varje klass får i uppdrag att hitta på en dans med tillhörande musik och att sedan leda de andra klasserna i dans under morgongymnan. Ibland har de pardans och övar på olika danser såsom schottis. De övar också sig i att leda andra och det sociala samspelet prövas och förbättras. På fredagar samlas alla på lågstadiet och har dans, massage eller uppvisningar på scenen. Detta är också väldigt uppskattat av eleverna!

Morgongymna har man haft i 3 år och lärarlaget prioriterar detta. De har ingen särskild planeringstid avsatt, ej heller någon budget. De använder lågstadiets samlade budget när det gäller inköp för t.ex. högtalare.

Lärarna ser med oro på den växande trenden av stillasittande bland barn och vill gärna försöka motverka detta. De har haft en stående punkt på föräldramöte där de informerar om ergonomi vid datoranvändning. Det framkommer att föräldrarna efterfrågar mer hjälp om gränsdragning kring användning av datorer hemma.

### **3.4.6 Söndrebaljs skola, Hjärnarp**

På Söndrebaljs skola har årskurs 2 ”Förening på Fritids” som är en obligatorisk verksamhet som liknar Aktivitet Förebygger (AF). Man knyter föreningar till fritidsverksamheten och



söker stipendiepengar hos Skåneidrotten för att föreningarna ska kunna arvodera ledarna. Ledarna är utbildade, enligt AF, i bl.a. bemötande, metoder och förhållningssätt.

En gång i veckan kommer föreningarna till skolan och genomför aktiviteter såsom parkour, karate tennis och basket. Detta är en bra möjlighet för föreningarna att marknadsföra sig till barn och unga. Varje förening är på plats 2 ggr per termin.

Detta projekt är uppskattat både av elever och av de berörda pedagogerna. Skåneidrotten är också positiva och ser gärna att man söker pengar till föreningsliv efter skoltid.

### **3.4 Omvärldsgranskning**

#### **3.4.1 Finland**

Finland har ett program **”Skolan i rörelse”** som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet och som ingår i regeringsprogrammet. Det genomförs i samarbete mellan Utbildningsstyrelsen, regionförvaltningsmyndigheter och organisationer. Syftet är att öka aktiviteten och trivsamheten under skoldagen.

”Främjande av fysisk aktivitet bland skolbarn innebär både ökad motion och bekämpning av passivitet. Det behövs åtgärder både under skoldagen och på fritiden såväl i skolan som hemma hos eleverna för att främja den fysiska aktiviteten”.

Rekommendationer om utökning av fysisk aktivitet på skolan föreslås till finländska grundskolor som frivilligt kan ansluta sig till programmet. I så fall får skolorna hjälp i form av möte, material mm från undervisningsministeriet.

#### **3.4.2 Nationellt - motioner i riksdagen**

I dagsläget finns det flera inlämnade motioner till riksdagen som berör ämnet fysisk aktivitet i skolan. Motionerna kommer från olika partier men tar gemensamt fasta på fördelarna med att följa WHO:s och Livsmedelsverkets rekommendation om 60 minuter fysisk aktivitet dagligen för barn och unga. Detta för att minska risken för bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, diabetes och för att förbättra skolresultaten.

#### **3.4.3 Regioner, Landsting - Halland**

Region Halland genomförde ett projekt kallat “Liv och Rörelse” där man riktade in sig på att ge barn och unga i regionen goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Projektet var ett samarbete mellan Region Halland och Hallands Idrottsförbund. Man utgick från Livsmedelsverkets kostråd och den nordiska rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet dagligen för barn och unga. Man genomförde inspirationsföreläsningar, konferenser, skoltävlingar och hade utnämnda fördjupningsskolor som arbetade mer intensivt med projektet. Slutsatsen var att pedagogerna var väldigt nöjda med projektet men såg potentiella hinder i ekonomi, tidsbrist och ledningens prioriteringar.

#### **3.4.4 Närliggande kommuner**

Här har beredningen tittat på kommunerna i närområdet och vad de presenterar på sina hemsidor inom ämnet fysisk aktivitet i skolan. Perstorp, Örkelljunga, Bjuv, Klippan, Båstad, Svalöv och Landskrona har inga projekt eller liknande nämnda på respektive hemsida.

I **Höganäs** har man Tjejträning för årskurs 7-9.

I **Åstorp** står det inget på hemsidan men det finns både rastaktiviteter och fritidshem som använder idrottshallarna på olika grundskolor.

**Helsingborg** har tydlig information på sin hemsida. På Söderskolan har man ett friskvårdsprojekt där man använder sig av ”brainbreaks”, pulsträning, dans, fotbollsskola och rastaktiviteter. På Rönnowska (gymnasieskola) genomför man ett pilotprojekt där man fokuserar på kopplingen mellan pulshöjande fysiska aktiviteter för förbättrad inläring i matte. Man har utökat antal idrottslektioner och har dem schemalagda precis innan matteundervisningen.

#### **3.4.5 Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) forskning**

GIH är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Olika projekt pågår på forskarnivå som tydligt kopplar en hög grad av fysisk aktivitet till välbefinnande, förutsättning för inläring och ett hälsosamt lärande.

#### **3.4.6 HUGA-projektet, Angered**

Alla skolor i Angered ska arbeta hälsofrämjande så att alla barn får så goda förutsättningar som möjligt att utvecklas och lära för livet. Man har startat ett nätverk som kallas HUGA (Hälsa för Unga i Grundskolan i Angered) där man arbetar med att hälsocertifiera skolorna i kommunen. I hälsocertifieringen ingår följande ämnesområde: psykosocial hälsa, kost, fysisk aktivitet, fysisk arbetsmiljö, sex och samlevnad och att förebygga alkohol-, tobak- och narkotikaanvändning.

#### **3.4.7 Eda kommun**

I Eda kommun arbetar man med en modell som kallas SMARTIS. Detta är ett program för åk 1-9 där rörelsegädje, sunda matvanor och självkänsla är i fokus. Alla grundskolor i kommunen arbetar efter detta program som även har tydlig information riktad till föräldrar.

#### **3.4.8 Idrottslärare i kommunen**

En av beredningsledamöter har träffat Bosse Andersson som är pensionerad idrottslärare, f.d. lärare på GIH och pedagogikutvecklare. Diskussionen handlade om den utveckling som skett i skolan inom ämnet idrott och hälsa. Bosse lyfter vikten av bl.a.

- utbildning och vidareutbildning av pedagoger,
- användning av tävlingsfria moment i undervisning
- en stark skolledare.

## 4 Utmaningar

### 4.1 Samsyn

Att nå samsyn i kommunen är en viktig förutsättning för att kunna implementera ökad fysisk aktivitet i kommunens alla skolor. Beredningen ser en brist på kunskapsöverföring både mellan kommunens skolor och huvuduppdrag men även mellan politiken och verksamheten.

Mycket bra arbete sker redan inom området men en samlad bild av vad som händer på skolorna finns inte i dagsläget. Beredningen ser det som nödvändigt att alla har samma kunskap för att nå samsyn. Det kommer att vara en utmaning att nå dit.

Det är även av stor vikt att alla som arbetar med barn och unga har både kunskap och insikt i hur ökad fysisk aktivitet bidrar till hälsosammare livsstil och bättre skolresultat. Att man tillsammans prioriterar detta är avgörande för implementeringen.

### 4.2 Förutsättningar

Grundskolorna i Ängelholms kommun har olika förutsättningar, t.ex. när det gäller lokaliteter. Tillgång till idrottshallar, inspirerande utemiljöer och gång och cykelvägar skiftar mellan skolorna. Det kan bli en utmaning att ge liknande förutsättningar för alla grundskolor i deras arbete med utökad fysisk aktivitet.

Resurser som frigörs och används i dagsläget för att möjliggöra fysisk aktivitet i skolan skiljer mellan skolorna. Vissa skolor söker olika bidrag från olika håll för att tillgodose de behov de ser. Särskolan, till exempel, söker pengar från stiftelser för att låta eleverna rida någon gång per termin men skulle vilja ha en mer kontinuerlig finansiering än de har idag.

Beredningen har noterat att ”Eldsjälar” behövs för att fysisk aktivitet skall prioriteras på skolorna. Eldsjälar behöver stöttande ledarskap i sitt vardagliga arbete. Dessutom borde inte arbetet med fysisk aktivitet vara avhängigt en specifik person.



## 5 Analys och reflektion

Det finns redan idag väl utarbetade koncept i skolorna runt om i landet, och även utanför nationsgränsen om hur man kan utöka fysisk aktivitet.

Bunkeflomodellen sticker ut som den modell som inspirerat flest aktörer till ökad fysisk aktivitet. I Bunkeflomodellen prioriteras förutom EQ och motorikobservationer, daglig fysisk aktivitet för alla. Detta har resulterat i förbättrade skolresultat, minskad mobbning och hälsosammare livsstil.

Ängelholms eget ”Aktivitet Förebygger” påminner i stora drag om Bunkeflomodellen. Att arbeta tillsammans med lokala föreningar är en beprövad och framgångsrik modell.

I vår egen kommun upptäckte vi ganska omgående att det redan pågår olika satsningar på våra skolor för att nå en ökad fysisk aktivitet för våra barn. Skolorna jobbar idag enskilt med dessa frågor, men en delad bild saknas.

Profilering är en möjlig väg till ökad fysisk aktivitet. Nyhemsskolan har med tydlig profil jobbat med detta i många år och det har fallit väl ut. Intresset bland eleverna är högt och skolledningens prioritering är synlig ute i verksamheten. Rektor har valt att använda ”elevens val” för att frigöra tid till mer fysisk aktivitet, ett framkomligt sätt för att få tid i schemat.

Att arbeta mer intensivt med fysisk aktivitet på fritidshemmen finns det också bra exempel på i vår kommun. Fritids som använder idrottshallarna regelbundet och fritids som samarbetar med föreningslivet finns redan i kommunen och detta är både pedagoger och elever nöjda med.

Vuxenledda rastaktiviteter är redan igång på några av kommunens grundskolor. Att inspirera eleverna till mer rörelse på rasterna är ett sätt att hitta tid till ökad fysisk aktivitet under skoldagen. Hur man organiserar rastaktiviteter skiljer sig något mellan skolorna, både i hur mycket tid pedagogerna får i sina scheman till planering och i budget. Dessa rastaktiviteter är oerhört uppskattade av eleverna och pedagogerna är nöjda med resultatet.

Beredningen ser att kontinuerlig fortbildning för personal behövs för att möjliggöra en ökning av den fysiska aktiviteten i skolan. Man behöver påfyllning av kunskap och praktiska exempel för att inspireras. För detta behövs också ett tydligt ledarskap.

Från omvärldsbevakningen, från studiebesöket på Ängslättskolan och från andra studiebesök i kommunen har pedagoger och skolledare lyft frågan om föräldrakontakten. Många föräldrar efterfrågar stöd och utbildning för att motverka stillasittande barn. Föräldrarna vill ha hjälp med hanteringen av läsplattor/datorer och hur man sätter gränser runt dessa i hemmet. Denna fråga är väldigt aktuell och värd att notera även om den inte direkt berör detta uppdrag.

Beredningen ser tydligt att eldsjälur finns på de skolor som prioriterar fysisk aktivitet. Eldsjälur bör finnas på alla nivåer, allt från pedagoger till skolledare. Det behövs flera på varje enhet för att nå kontinuitet, vilket även kan bredda samsynen.

## 6 Slutsatser

### 6.1 Motivering

Forskningen är entydig, mer fysisk aktivitet är bra både för hälsan och inlärningen hos barn. Forskare, politiker och pedagoger har alla identifierat problematiken runt stillasittandet.

I dagens samhälle har många rationaliserat bort den fysiska aktiviteten. Barn idag börjar ta till sig en livsstil som är negativ för hälsan. Det är viktigt att påverka attityden till hälsa så tidigt som möjligt för att lägga grunden till de vanor man tar med sig till vuxen världen. Genom att arbeta hälsofrämjande i skolan når man alla barn under en mycket formbar period av deras liv. Skolan kan skapa stödjande miljöer där aktiv vardag uppmuntras. Detta ökar även elevernas koncentrationsförmåga, självförtroende och sociala kompetens.

### 6.2 Vision

Beredningen föreslår en Ängelholms modell med fokus på daglig fysisk aktivitet, hälsa och livsstil. Ett sätt att arbeta som görs tillgänglig för alla skolor och fritidshem i Ängelholms kommun.

**Ängelholmsmodellen föreslås innehålla:**

- 60 minuters **organiserad** daglig fysisk aktivitet enligt rekommendationer från WHO och Livsmedelsverket.
- en fortsättning av Aktivitet Förebygger där samarbetet med föreningslivet är i centrum.
- Skolgårdar som inspirerar till rörelse och där vuxenledda rastaktiviteter erbjuds. Detta för att beredningen vill se en skola där barn trivs på skolgården och kan aktivera sig på egen hand och i grupp.
- En kommunövergripande plattform/kunskapsbank där information kan samlas och spridas. Detta för att beredningen vill se att det goda arbetet som idag pågår i kommunen fortsätter, utvecklas och utökas.
- Ett forum där skolor **och fritidshem**, skolledare och pedagoger ska kunna lära av varandra och utbyta erfarenheter.
- Kontinuerlig fortbildning för alla inblandade för att frågan alltid ska hållas aktuell.

Beredningen vill se en tydligare prioriterad samsyn om vikten av fysisk aktivitet för att främja barnens hälsa och inlärningsförmågor.

Ängelholm skall bli synonymt med en skolkommun som sätter barns hälsa i centrum och prioriterar daglig rörelse.