

# Fysisk aktivitet i skolan

## – för bättre hälsa, inlärning och skolresultat

**NATIONELL KONFERENS****8-9 APRIL 2019****STOCKHOLM****UR INNEHÅLLET**

- Senaste forskningen om fysisk aktivitets påverkan på ungas hälsa och inlärning
- Så kan du organisera skolans hälsoarbete och få med dig både personal och elever i skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete
- Så integrerar du rörelse i skolan för att främja inlärning och hälsa hos våra elever
- Hur skapa förutsättningar och möjligheter för ökad daglig fysisk aktivitet hos barn och unga?
- Så kan skolan skapa engagemang hos lärare samt positiv inställning hos barn och ungdomar för att stimulera till rörelse

**SPECIELLT INBJUDNA**

**Gisela Nyberg**  
Projektforskare  
GIH



**Martin Ingvar**  
Professor  
Karolinska  
Institutet



**Anders Raustorp**  
Docent  
Göteborgs  
universitet



**Marie Harding**  
Projektledare  
Generation Pep

**ÖVRIGA TALARE OCH PRAKTIKFALL**

**Izabela Seger**, Lektor och idrottslärare, **Björkebyskolan, Järfälla kommun**

**Annika Englund**, Ämnesutvecklare och förstelärare, **Viksjöskolan, Järfälla kommun**

**Sanna Mattsson**, Rektor, **Främbyskolan, Falu kommun**

**Mikael Wiethe**, Fritidspedagog, **Främbyskolan, Falu kommun**

**Henrik Hed**, Biträdande rektor, **Friskolan Lust&Lära, Bollnäs kommun**

**Mark Siegbahn**, Projektledare och förstelärare idrott och hälsa, **Drottninghögsskolan, Helsingborg stad**

**Fredrik Pihlqvist**, Idrottslärare, **Ängslättskolan, Malmö stad**

**Kristian Persson**, Idrottslärare, **Ängslättskolan, Malmö stad**

**Tomas Andersson**, Idrottslärare, **Murgårdsskolan, Sandvikens kommun**

**Johnny Gustafsson**, Högstadielärare, **Brageskolan, Sollentuna kommun**

**Dhara Norin**, Beteendevetare, **Brageskolan, Sollentuna kommun**

**MODERATOR**

**Kenneth Wielinder**  
Rektor  
Vällingbyskolan,  
Stockholms stad

*Föregående evenemang  
fick 4,3 i snittbetyg  
på en skala 1-5*

**BEGRÄNSAT ANTAL DELTAGARPLATSER – ANMÄL DIG IDAG!**

www.abilitypartner.se | Telefon 08-694 91 00 | bokning@abilitypartner.se

Arrangeras av

**abilitypartner.**

# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

NATIONELL KONFERENS 8-9 APRIL 2019 • STOCKHOLM



## MÅNDAG 8 APRIL

### 09:00-09:30 REGISTRERING

Registrering, kaffe, te och smörgås

### 09:30-09:40 INLEDNING



**Kenneth Wielinder**  
Rektor  
Vällingbyskolan, Stockholms stad

Kenneth har arbetat som lärare i idrott och hälsa och som rektor på flertalet skolor och har haft ett återkommande arbete med hälsobefrämjande insatser på skolorna riktat till både elever och personal. Under sju år var Kenneth ansvarig för breddfotboll för barn och ungdomar på Svenska Fotbollförbundet och har på Bromma Enskilda skola skapat ett upplägg med rörelseaktiviteter varje dag för barn och elever på skolans förskola och grundskola.

### 09:40-11:10 EXPERTANFÖRANDE

#### Aktuell forskning vad gäller fysisk aktivitet och dess effekter på barn och ungdomar

- Fysisk aktivitet och dess effekter på elevernas hälsa – kortsiktigt och långsiktigt
- Sambandet mellan fysisk aktivitet, kost, sömn och hälsa
- Hur rör sig barn och ungdomar och är det skillnad beroende på ålder, kön, socioekonomisk bakgrund och om de bor i stad eller landsbygd
- Vad kan man göra för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga?



**Gisela Nyberg**  
Projektforskare  
GIH

I föreläsningen möter du Gisela Nyberg som är projektforskare på Gymnastik- och Idrottshögskolan samt Karolinska Institutet. I Giselas forskning på KI studerar hon effekterna av ett program för att öka fysisk aktivitet och främja en hälsosam livsstil hos familjer. Hon har tidigare utvärderat andra program för att främja hälsosamma mat- och rörelsevanor hos barn. Gisela har i samarbete med Livsmedelsverket genomfört den första nationella studien om barn och ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande och där vi under föreläsningen får ta del av resultatet. Gisela ska även precis starta ett nytt projekt på GIH där de ska undersöka hur sambanden ser ut mellan fysisk aktivitet, stillasittande, kost och hälsosamma hjärnfunktioner bland barn och unga – och hur rörelse kan iscensättas i skolan.

### 11:10-11:40 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

### 11:40-12:30 PRAKTIKFALL

#### Så tar vi ett helhetsgrepp kring hälsa och säkerställer en hälsofrämjande utveckling för våra elever i skolan

- Evidensbaserade utvecklingssamtal – så för vi dialog med våra elever och vårdnadshavare kring motion, kost och sömn och återhämtning
- Så förebygger vi bl.a inaktivitet med SMART mål
- Så firar och utvärderar i framgång med våra elever och studiegrupper



**Henrik Hed**  
Biträdande rektor  
Friskolan Lust&Lära, Bollnäs kommun

Friskolan Lust&Lära är en 7-9 skola och startades 2009. Vid uppstart hade skolan 239 elever och i dagsläget ligger elevantalet på 390 elever. Henrik är utbildad idrottslärare med många års erfarenhet och har idrottat på elitnivå samt även varit tränare på densamma. Han har mångårig erfarenhet som coach och ledare inom friskvårdssektorn. Henrik arbetar som biträdande rektor och kommer under föreläsningen att dela med sig av hur Friskolan Lust&Lära arbetar med hälsofrämjande skolutveckling.

### 12:30-13:30 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

### 13:30-15:00 EXPERTANFÖRANDE

#### Senaste rönen om fysisk aktivitets påverkan på barns inlärning

- Hjärna och fysisk aktivitet – vad händer?
- Finns det vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet förbättrar inlärning och prestation?
- Vilken effekt har daglig fysisk aktivitet på elevens inlärning?



**Martin Ingvar**  
Professor  
Karolinska Institutet

Martin Ingvar är professor i Integrativ Medicin. Han har ett långt förlutet inom hjärnforskning inklusive subjektiv hälsoupplevelse. Han har skrivit flera böcker inom hälsoområdet och livsstil. Under denna föreläsning får ni ta del av senaste forskningen kring fysisk aktivitets påverkan på barns inlärning.

### 15:00-15:30 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

### 15:30-16:20 PRAKTIKFALL

#### Så integrerar vi rörelse i skolan för att främja inlärning och hälsa hos våra elever

- Hur skapa förutsättningar och möjligheter för fysisk aktivitet i skolan och undervisningen?
- Så kan aktiva klassrum bidra till en positiv undervisningsmiljö
- Så motiverar vi eleverna till rörelse även efter skoldagens slut
- Preliminära resultat från forskningsstudien "Rörelse för bättre hälsa och inlärning"



**Izabela Seger**  
Lektor och idrottslärare  
Björkeby skolan, Järfälla kommun



**Annika Englund**  
Ämnesutvecklare och förstelärare  
Viksjöskolan, Järfälla kommun

Izabela Seger arbetar med skolutveckling i Järfälla kommun, är lektor i idrottsvetenskap och idrottslärare på Björkeby skolan. Annika Englund arbetar som ämnesutvecklare inom idrott och hälsa och är förstelärare på Viksjöskolan i Järfälla. Under Ht 17 har de tillsammans startat en tre-årig forskningsstudie "Rörelse för bättre hälsa och inlärning", med elever på Björkeby skolan, som ingår i Järfälla kommuns satsning "Daglig rörelse i skolan". Från Ht 18 är det sju skolor i Järfälla kommun som deltar i satsningen. Syftet med forskningsstudien är att undersöka om det är möjligt att öka inlärningen i de teoretiska ämnena matematik och svenska, förbättra elevernas arbetsminne och välmående med hjälp av återkommande pulshöjande aktiviteter.

# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

NATIONELL KONFERENS 8-9 APRIL 2019 • STOCKHOLM



## 16:25-17:15 EXPERTANFÖRANDE

### Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla

- Senaste forskning samt begreppsförklaring kring fysisk självkänsla
- Kopplingen fysisk självkänsla och motivation hos barn och unga
- Så kan du stärka elevernas fysiska självkänsla för att främja fysisk aktivitet



**Anders Raustorp**  
Docent  
Göteborgs universitet

Anders Raustorp är docent, idrottslärare, sjukgymnast på Institutionen för Kost och Idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Han har mångårig erfarenhet av mätning av barn och ungdomars fysiska aktivitet och deras upplevda fysiska självkänsla. Han har introducerat steg som ett mått i fysisk aktivitets forskning och har haft en central position i skapandet av Fysisk aktivitet på recept.

## 17:15-17:25 SAMMANFATTNING OCH AVSLUTNING

Moderatorn sammanfattar och avslutar den första konferensdagen

## TISDAG 9 APRIL

### 08:30-09:00 SAMLING

Samling, kaffe, te och smörgås

### 09:00-09:10 INLEDNING

Moderatorn inleder den andra konferensdagen

## 09:10-10:00 EXPERTANFÖRANDE

### Pep Skola – ett stöd till alla skolor i Sverige som vill arbeta med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor

- Vad är Pep Skola och hur kan din skola använda det?
- På vilka andra sätt arbetar Generation Pep för barn och ungas hälsa?
- Hur skapar vi en folkrörelse för fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor och en jämlik hälsa?



**Marie Harding**  
Projektledare  
Generation Pep

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Målsättningen är att ena människor, organisationer och företag för att tillsammans underlätta för alla barn och ungdomar att leva ett hälsosamt liv. Initiativtagare är Kronprinsessparet och bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer. Marie Harding är projektledare för Generation Peps skolsatsning och har jobbat på Generation Pep sedan starten 2016. Marie har goda erfarenheter av att driva innovativa digitala projekt från idé till värdeskapande digitala plattformar. Hon kommer senast från Ungdomar.se där hon var projekt- och partnersvarig för Sveriges största gymnasiesatsning inom hållbar utveckling, we\_change.

## 10:05-10:55 PRAKTIKFALL

### Så ökar vi på ett organiserat sätt den dagliga fysiska aktiviteten på skolan genom att stärka personalkedjan

- Så samverkar vi mellan professionerna på skolan för att skapa rörelseglädje hos samtliga elever och få dem att aktivera sig
- Så har vi lyckats minska stillasittande och integrerat fysisk aktivitet i skolundervisningen så att idrott och hälsa samverkar med övriga ämnen
- Utomhuspedagogik – så skapar vi möjlighet till fysisk aktivitet även utanför klassrummet



**Sanna Mattsson**  
Rektor  
Främbyskolan, Falu kommun



**Mikael Wiethe**  
Fritidspedagog  
Främbyskolan, Falu kommun

Vi på Främbyskolan ser fördelarna med en aktiv skolvardag där rörelse får ta plats – och ges naturlig plats. Det forskningen säger om fysisk aktivitet kopplat till inlärning, ser vi i vår egen verksamhet starka bevis för. Vi ser tydligt att våra högrepresterande elever ofta är rörelseaktiva på skolan OCH även utanför skolan. Det i sin tur har gett att vi anser att vi som skola måste kliva fram och ta ett pedagogiskt ansvar för en likvärdighet på området "rörelseglädje". På Främbyskolan skola tänker vi att tillsammans mellan skolans ledning och olika pedagoger kan vi skapa den mångfald av rörelseglädje som vi tror är en framgångsfaktor för kunskapsutveckling i alla ämnen men också för fortsatt fysisk aktivitet. Vi arbetar aktivt och organiserat med samarbetet mellan ämnet Idrott och hälsa, skolans alla ämnen, rastverksamhet, Skol IF och fritids – då har vi möjlighet att skapa en bra, och för eleven gynnsam, helhet. Rörelseaktiviteter är så mycket mer än traditionella idrotter, hos oss på Främbyskolan får allt från lekar, spel, friluftsliv, dans m.m. plats i undervisningen.

## 10:55-11:25 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

### 11:25-12:15 PRAKTIKFALL

### Så skapar vi innovativa aktiviteter för ökad daglig fysisk aktivitet hos alla elever

- Så motiverar vi personalen att följa samma vision och samtliga elever att delta i fysiska aktiviteter i skolan
- Hur har vi använt beteendedesign för att implementera fysisk aktivitet för alla våra elever?
- Så har vi lyckats implementera forskningen kring fysisk aktivitet i praktiken
- Hur har vi tillämpat pulsträning i syfte att förbättra inlärning?



**Mark Siegbahn**  
Projektledare och förstelärare idrott och hälsa  
Drottninghögsskolan, Helsingborg stad

Mark Siegbahn är utbildad lärare i idrott och hälsa samt har en bred kompetens inom beteendevetenskap. Han arbetar som projektledare, föreläsare, konsult inom skolutveckling med fokus inom fysisk aktivitet och beteendedesign. Just nu leder han Hjärna - Puls - Glädje på Drottninghögsskolan, som är en F-6 skola, som uppmärksammats mycket i media.

## 12:15-13:15 LUNCH OCH NÄTVERKANDE



# FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

NATIONELL KONFERENS 8-9 APRIL 2019 • STOCKHOLM



## 13:15-14:05 PRAKTIKFALL

### Så har vi anpassat skoldagen och dess innehåll för att möjliggöra fysisk aktivitet dagligen

- Så strukturerar vi upp skoldagen rent tidsmässigt för att möjliggöra fysisk aktivitet dagligen
- Att skapa förutsättningar till varierande aktiviteter som går att tillämpa såväl under undervisning som på raster – inomhus såväl som utomhus
- Hur får vi till spontanaktiviteter för att öka rörelseglädje hos eleverna?



**Fredrik Pihlqvist**  
Idrottslärare  
Ängslättskolan, Malmö stad



**Kristian Persson**  
Idrottslärare  
Ängslättskolan, Malmö stad

Fredrik har jobbat som idrottslärare i 15 år och är utbildare inom svenska gymnastikförbundet för SISU och inom styrketräning för barn och ungdom. Förutom att han arbetar på Ängslättskolan är han även anställd tränare i Manlig Artistiskgymnastik på 50%. Kristian har arbetat som idrottslärare i 6 år och är legitimerad lärare i idrott och hälsa samt läst 30 hp specialpedagogik som sidoämne. Förutom en lång bakgrund inom boll- och kampsport är han utbildad personlig tränare genom Fustra PT-School och utbildad tränare genom API-caveman training i Minnestora med specialisering inom sportsspecifik träning för individ och grupp. Ängslättskolan har en hälsoprofil med fysisk aktivitet varje dag och är deltagare i forskningsprojektet bunkeflomodellen som startade 1999.

## 14:05-14:35 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

## 14:35-15:25 PRAKTIKFALL

### Så skapar du motivation till rörelse hos dina elever

- Så kan skolan skapa engagemang hos lärare samt positiv inställning hos barn och ungdomar för att stimulera till rörelse
- Hur kan du locka till rörelse där eleverna utifrån sina egna intressen och förutsättningar kan leka och utforska sina fysiska kompetenser
- Så får du alla elever att utöva fysiska aktiviteter trots ålder, kön och bakgrund



**Tomas Andersson**  
Idrottslärare  
Murgårdsskolan, Sandvikens kommun

Tomas arbetar som idrottslärare på Murgårdsskolan och fysisk aktivitet är hans hjärtefråga. Han blev utvald som finalist i Årets Peppare 2017. Det är ett pris instiftat av GEN-PEP för att belöna en person eller organisation som på ett inkluderande och tillgängligt sätt lyckats få barn och unga i Sverige att röra på sig. Ta del av hans framgångsrika arbetssätt för att öka den fysiska aktiviteten och ge alla möjligheten att finna rörelseglädje. Lyssna även till två elever om hur de aktivt har bidragit till att arrangera roliga och uppskattade aktiviteter för alla skolans elever.

## 15:30-16:20 PRAKTIKFALL

### Så arbetar vi med pulsträning, brain breaks och aktiva klassrum för att öka elevernas prestation och välmående

- Så har vi framgångsrikt infört pulshöjande övningar, brain breaks och aktiva klassrum som ger effekt
- Hur vi påvisar de positiva effekterna av fysisk aktivitet kopplat till elevernas inläring och utveckling
- Hur har införandet av pulsträning, brain breaks och aktiva klassrum påverkat skolan i helhet – positiva effekter och utmaningar
- Så kommer ni igång med hälsofrämjande metoder och rutiner på er skola – praktiska tips och exempel!



**Johnny Gustafsson**  
Högstadielärare  
Brageskolan, Sollentuna kommun



**Dhara Norin**  
Beteendevetare  
Brageskolan, Sollentuna kommun

Under det senaste året har medvetenheten kring fysisk rörelse breddats och Brageskolan var en av de första skolorna i Sollentuna kommun som införde Brain Breaks och aktiva klassrum för att öka medvetenheten för fysisk rörelse hos eleverna men också för att dess påverkan på inläringen har positiva effekter. Dhara och Johnny arbetar även med ett pulsträningsprojekt (SPARK) på Brageskolan i Rotebro och har gjort detta i ca tre år i syfte att gynna prestation i klassrummet. Under den senaste tiden har pulsträningen även utökats med att bygga upp aktiva klassrum för att öka vakenhetsgraden hos eleverna.

## 16:20-16:30 SAMMANFATTNING

Moderatorn sammanfattar och avslutar konferensen

## 16:30 KONFERENSEN AVSLUTAS

### Intresserad av en affärsutställning?

Ability Partner erbjuder ditt företag unika möjligheter att stärka varumärket och bygga relationer med en väl avgränsad målgrupp såväl under som efter evenemanget. Vi skräddarsyr upplägget utifrån dina behov och önskemål. Kontakta oss så berättar vi mer!

Janne Huttunen • Tel: 08-694 91 00 • Mobil: 070-495 73 50  
E-post: [janne.huttunen@abilitypartner.se](mailto:janne.huttunen@abilitypartner.se)

### Om Ability Partner

Ability Partners vision är att förbättra individers och organisationers förmåga att hantera förändring, växa och uppnå goda resultat. Genom att lära känna dig och din organisations behov kan vi kontinuerligt erbjuda utbildningar, seminarier, konferenser, events, nätverk och konsultativa tjänster som hjälper dig i det dagliga arbetet och stärker konkurrenskraften.

Ability Partner verkar på den nordiska marknaden utifrån ambitionen att erbjuda evenemang som ger mest värde för pengarna samt att ha 100 % nöjda och återkommande kunder. För mer information om Ability Partner eller detta evenemang, kontakta oss via telefon 08-694 91 00.



## Goda skäl att delta på konferensen

- ✓ Ta del av den senaste forskningen vad gäller fysisk aktivitet och dess påverkan på såväl hälsa som inlärning
- ✓ Möjlighet att lära dig mer om hur du organiserar skolans hälsoarbete och få med dig både medarbetare och elever i skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete
- ✓ Inspireras av andra kommuner och skolor hur du integrerar rörelse i skolan för att främja inlärning och hälsa hos våra elever
- ✓ Öka dina kunskapar om hur du skapar förutsättningar och möjligheter för ökad daglig fysisk aktivitet hos barn och unga?
- ✓ Lyssna till hur skolan kan skapa engagemang hos lärare samt positiv inställning hos barn och ungdomar för att stimulera till rörelse
- ✓ Nätverka och utbyt erfarenheter med kollegor från hela landet!

## Sagt om förra konferensen som fick 4,3 i snittbetyg på en skala 1-5

*"Jag fick ut precis det jag ville"*

*"Hela konferensen kändes genomarbetad och mycket bra"*

*"Mycket kvalificerade föreläsare med adekvat innehåll"*

*"Bra blandning mellan talare"*

*"Välordnad kurs, bra talare, bra antal deltagare, bra ställe med bra ordnat runt omkring. Bra blandning mellan teori och praktik"*

*"Intressanta föreläsare och ett bra upplägg"*



## ANMÄLAN



### Fysisk aktivitet i skolan

**Tid**  
Konferens 8-9 april 2019

**Plats**  
Scandic Hasselbacken  
Hazeliusbacken 20  
Stockholm  
Tel: 08-517 343 00

## Fyra sätt att anmäla sig

**Webb:** [www.abilitypartner.se](http://www.abilitypartner.se)

**Mail:** [bokning@abilitypartner.se](mailto:bokning@abilitypartner.se)

**Tel:** 08-694 91 00

**Post:** Ability Partner  
Telegrafgränd 5  
111 30 Stockholm



### Pris

I konferenspriset ingår kaffe, lunch och dokumentation. Rabatterna kan ej kombineras med andra erbjudanden. Alla priser är exkl. moms.

PRISER / PERSON	Boka senast 8 februari	Boka senast 22 mars	Ordinarie pris
NATIONELL KONFERENS	6.490 kr <b>1.000 kr rabatt</b>	6.990 kr <b>500 kr rabatt</b>	7.490 kr

### Mängdrabatt vid minst 3 bokningar

Anmäl 3 personer eller fler från samma organisation samtidigt så betalar person 3, 4, 5 osv endast **5.990 kr** exkl. moms per person.

**Konferens 8-9 april 2019**

Förnamn	Efternamn	E-post adress
Befattning	Avdelning	
Telefon	Fax	
Företag / organisation	Adress	
Post nr	Ort	
Tel växel	Bransch	Antal anställda

### Betalningsvillkor

Betalning sker mot faktura med 30 dagars betalningsvillkor. Vid betalning efter förfallodagen utgår dröjsmålsränta med 10%.

### Avbokningsvillkor

Anmälan är bindande men deltagarplatsen kan alltid överlåtas till en kollega. Vid skriftlig avbokning senast 4 veckor innan konferensen återbetalas full avgift. Vid avbokning 2-4 veckor innan konferenstillfället erhålls ett värdebevis som kan användas som betalning på någon annan av Ability Partners konferenser. Därefter utgår ingen ersättning vid avbokning. Vid avbokning tas en administrativ avgift på 500 kr.

### Boende i Stockholm

Vi samarbetar med nedanstående hotell. Ange koden "Ability Partner" när du bokar dig så erhåller du rabatt.

**Mornington Hotel**, Nybrogatan 53. Tel: 08-507 330 00

**Freys Hotel**, Bryggargatan 12. Tel: 08-506 214 00

**Scandic Hasselbacken**, Hazeliusbacken 20. Tel: 08-517 517 00

Uppge koden D000028081 vid bokning på Scandic Hasselbacken.