

Fysisk aktivitet i skolan 2018

– för bättre hälsa, inlärning och skolresultat

**NATIONELL KONFERENS
HÄLSOFRÄMJANDE
SKOLUTVECKLING**

**5-6 FEBRUARI
STOCKHOLM**



UR INNEHÅLLET

- Aktuell forskning vad gäller den fysiska aktivitetens påverkan på elevers hälsa och inlärning
- Att framgångsrikt införa fysisk aktivitet i skolundervisningen och engagera alla involverade
- Så kan du arbeta med pulsträning och fysisk aktivitetsavbrott för en bättre lärmiljö och skolresultat
- Hur du integrerar fysisk aktivitet i alla ämnen och kan använda dig av utomhusmiljön som komplement i undervisningen
- Elevens psykiska hälsa och kopplingen till fysisk aktivitet samt hur du kan använda fysisk aktivitet på elever med NPF såsom ADHD

SPECIELLT INBJUDNA



Örjan Ekblom
Docent, Med. Dr. i
fysiologi, enheten Fysisk
aktivitet och hälsa
GIH



Ingegerd Ericsson
Fil. Dr. i pedagogik,
lektor i idrottsvetenskap
Malmö högskola



Håkan Larsson
Professor i idrotts-
pedagogik
GIH



Anders Szczepanski
Fil. Lic. utomhuspedagogik
och didaktik, Forum för
utomhuspedagogik,
Universitetsadjunkt,
Linköpings universitet



Alf Kågström
Överläkare, specialist i
barnmedicin och
skolhälsovård
Barnklin i Gävle

*Gå flera tillsammans
från hela skolan, utnyttja
vår vängdrabbatt!*

INSPIRERAS AV INTRESSANTA PRAKTIKFALL

Ola Winther, Idrottslärare, **Velandaskolan, Trollhättan**
Jenny Bergwall, Rektor, **Bäckagårdsskolan, Malmö stad**
Arne Kastenbom, Förstelärare idrott och hälsa och Biologi, **Rönnowska skolan, Helsingborgs stad**
Tomas Andersson, Idrottslärare, **Murgårdsskolan, Sandvikens kommun**
Juho Friberg, Biträdande rektor, **Gripsholmsskolan**
Ulrika Öhlin Alberti, Idrottslärare, **Gripsholmsskolan**

TALARE OCH MODERATOR



Kenneth Wielinder
Rektor
**Bromma Enskilda
Skola**

BEGRÄNSAT ANTAL DELTAGARPLATSER – ANMÄL DIG IDAG!

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

Arrangeras av

abilitypartner.

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN 2018

NATIONELL KONFERENS 5-6 FEBRUARI 2018 • STOCKHOLM



MÅNDAG 5 FEBRUARI 2017

09:00-09:30 REGISTRERING

Registrering, morgonkaffe och smörgås

09:30-09:40 INLEDNING

Ability Partner hälsar välkommen och lämnar över ordet till konferensens moderator Kenneth Wielinder

09:40-10:40 SPECIELLT INBJUDEN

Finns det vetenskapligt stöd för att det fysiska aktivitetsmönstret eller konditionen förbättrar kognitiva funktioner, så som inlärning, mående eller sömn?

- Har det fysiska aktivitetsmönstret eller konditionen hälsofrämjande konsekvenser på mående, sömn och inlärningen?
- Finns det några fördelar med pulsträning avseende kognition, mående och sömn?
- Kan ökad rörelse eller förbättrad kondition förbättra elevens tolerans mot stress och dämpa stressreaktioner?



Örjan Ekblom

Docent, Med dr i fysiologi,
enheten Fysisk aktivitet och hälsa
GIH

FOTOGRAF: Linus Hallgren

Örjan driver studier kring i vilken utsträckning fysiskt aktivitetsmönster och kondition påverkar hälsa hos friska och hos personer med olika hälsotillstånd. Studierna är både interventiva, experimentella och kartläggande.

10:40-11:10 FÖRMIDDAGSFIKA OCH NÄTVERKANDE

11:10-12:10 SPECIELLT INBJUDEN

Aktuell forskning vad gäller fysisk aktivitet och dess effekter hos eleverna i skolan

- Hur mycket och vilken typ av fysisk aktivitet krävs/rekommenderas för bättre hälsa?
- Hur motorisk färdighet kan kopplas till barns inlärningsförmåga
- Bunkefloprojektet – forskningsprojekt om fysisk aktivitet och dess effekter samt uppföljande forskning
- Vilken effekt daglig fysisk aktivitet har på elevens hälsa och inlärning
- Vad ger den fysiska aktiviteten i det långsiktiga perspektivet



Ingegerd Ericsson

Fil. Dr. i pedagogik, lektor i idrottsvetenskap
Malmö högskola

FOTOGRAF: Magnus Jando

Ingegerd är utbildad idrotts- och speciallärare, hon har arbetat på Järnåkraskolan i Lund under 25 år och på Lärarutbildningen i Kristianstad 3,5 år före forskarutbildning i pedagogik vid Malmö högskola. Disputerade 2003 på avhandlingen Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Arbetar nu som docent i idrottsvetenskap och som idrottslärarutbildare vid Malmö högskola. Ta del av hennes gedigna erfarenheter och forskningsresultatet i Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil.

12:10-13:10 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

13:10-14:00 PRAKTIKFALL

Hälsofrämjande skolutveckling – hur du kan införa fysisk aktivitet i skolundervisningen

- Vad krävs för att genomföra denna förändring?
- Hur vi har skapat en kultur och struktur där samtliga medarbetare görs medskapande i skolans hälsofrämjande, förebyggande och åtgärdande arbete
- Hur motiverar du elever, vårdnadshavare och lärare att jobba aktivt med fysisk aktivitet?
- Lokaler och schemaläggning – hur du logistiskt organiserar lärandet så daglig fysisk aktivitet möjliggörs för alla elever
- Exempel på hur vi framgångsrikt har infört fysisk aktivitetsavbrott i alla ämnen
- Hur arbetar vi med idrottsämnet som ett laborativt ämne?



Kenneth Wielinder

Rektor
Bromma Enskilda Skola

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 svensk breddfotboll för barn och ungdomar på Svenska Fotbollförbundet. Nu är han rektor på Bromma Enskilda skola som har rörelseaktiviteter varje dag för sina barn och elever på skolans förskola, lågstadiet och mellanstadiet.

14:05-14:55 PRAKTIKFALL

Så har Velandaskolan arbetat med ökad fysisk aktivitet för bättre elevhälsa och skolprestation

- Hur vi har gått från en stillasittande till en mer aktiv pedagogik
- Vilka hälsofrämjande aktiviteter vi har infört i undervisningen – pulsträning, brainbreaks, powerwalkstig, stå upp under inlärning, rastaktiviteter, aktiva klassrum m.m.
- Hur vi har arbetat med attityden till rörelse hos eleven, lärarna och föräldrarna



Ola Winther

Idrottslärare
Velandaskolan, Trollhättan

Velandaskolan är en av de ledande skolorna i Sverige inom fysisk aktivitet och har bland annat två dagar med 30 minuters intensiv morgongymnastik. Forskning visar på att motion innan skolstart förbättrar elevernas koncentrationsförmåga så att de kan lära sig mer under resten av skoldagen. Ola är lärare i idrott och hälsa på Velandaskolan och har startat projektet. Under anförandet får du höra om hur han har lyckats införa ökad fysisk aktivitet och vilka effekter han har sett.

14:55-15:25 EFTERMIDDAGSFIKA OCH NÄTVERKANDE

15:25-16:15 PRAKTIKFALL

Hjärna rörelse – så arbetar vi med en helhetssyn på hälsa och bidrar till att varje elev blir en välmående och välfungerande samhällsmedborgare

- Hur vi arbetar med daglig fysisk aktivitet och har fått det att fungera

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN 2018

NATIONELL KONFERENS 5-6 FEBRUARI 2018 • STOCKHOLM

- Samarbetet med Idrott Utan Gränser för att aktivera barnen under fritiden
- Kosten som en viktig del i hälsoarbetet – sockerpolicy och populär grönsaksbuffé
- Engagemang i olika elevråd för att lyfta viktiga samhällsfrågor och lära ut ett demokratiskt arbetssätt



Jenny Bergwall
Rektor, Bäckagårdsskolan
Malmö stad

På Bäckagårdsskolan ska eleverna hela tiden utveckla sina förmågor och kunskaper samtidigt som skolan arbetar för en god fysisk, psykisk och social hälsa. Skolans hälsofrämjande arbete är en bidragande faktor till att skolans elever når goda studieresultat. Jenny som är rektor på Bäckagårdsskolan berättar om hur de arbetar målinriktat med värdegrunden så att eleverna utvecklar en känsla för samhörighet, empati och förmåga att fungera väl i en demokrati.

16:20-17:10 PRAKTIKFALL

Projektet Puls+ och vår nya pulsstudie – så har vi framgångsrikt infört pulsträning och hur vi kontinuerligt arbetar med att utveckla den

- Hur vi arbetar med pulsträning och har löst det organisatoriska, schemaläggning etc.
- Medel- och högintensiv träning med praktiska lösningar – exempel på pulshöjande övningar som ger effekt
- Vilka problemområden vi stött på och vad du kan använda som hjälpmedel
- Vad pulsträningen har gett eleverna och hur det har påverkat övriga lektioner
- Hur du påvisar effekterna av rörelsen kopplat till koncentration, förbättrat studieresultat och hälsa
- Resultatet från den nya studien



Arne Kastenbom
Förstelärare idrott och hälsa och Biologi
Rönnowska skolan, Helsingborgs stad

Arne har arbetat med pulsprojektet Puls+ i Rönnowska skolan sedan starten, vars syfte var att mäta effekterna av träning kopplat till koncentration. Utifrån det projektet har de påbörjat en ny studie där han inför den fysiska pulshöjande aktiviteten på fem grundskolor (åk7). Arne tar även klivet in i matematikklassrummet och genomför 7 minuters Brain Power Exercises (BPE). BPE följs av objektiva och subjektiva tester i arbetsminne, uppmärksamhet och inläring i matematik. Studien är unik i sitt slag och kanske det intressantaste i ämnet just nu. Det finns studier som visar att så lite som 4 minuters fysisk aktivitet påverkar koncentration och uppmärksamhet. De arbetar just nu med att utveckla ett konceptklassrum vilket de tror är framtidens klassrum.

17:10 SAMMANFATTNING

Moderatorn sammanfattar och avslutar den första konferensdagen

Välkommen till mingel!

– ta chansen att nätverka med kollegor från hela landet!



TISDAG 6 FEBRUARI 2018

08:00-08:30 SAMLING

Samling och morgonkaffe med smörgås

08:30-08:40 INLEDNING

Moderatorn inleder den andra konferensdagen

08:40-09:30 SPECIELLT INBJUDEN

Alla ska med – så kan du öka inkluderingen, delaktigheten och glädjen i idrotten och den fysiska aktiviteten

- Hur anpassa undervisningen och skapa förutsättningar för delaktighet – olika former av undervisning och idrotter
- Aktiviteter som attraherar barn som vanligtvis inte rör sig mycket
- Genus och normer i idrottsundervisningen och hur du gör för att få alla att känna sig bekväma med att ha idrott i skolan



Håkan Larsson
Professor i idrottspedagogik
GIH

FOTOGRAF: Linus Hallgren

Håkan är verksam som professor i idrottspedagogik vid Gymnastik- och idrotthögskolan, GIH. Där leder han forskningsgruppen för pedagogisk idrottsforskning, där pedagogiska frågor relaterade till idrott i skolan och på fritiden står i fokus. Håkan bedriver forskning med två huvudinriktningar, den ena om didaktiska frågor inom skolämnet idrott och hälsa, den andra om idrottspedagogiska frågor relaterade till kropp och genus. Ibland går dessa forskningsområden samman. År 2016 kom Håkan med boken Idrott och hälsa – i går, i dag, i morgon (Liber förlag) i vilken han samlar sina kunskaper och erfarenheter om undervisning och lärande i idrott och hälsa efter 15 års forskning.

09:35-10:25 PRAKTIKFALL

Så kan du främja ökad fysisk aktivitet på ett lustfyllt sätt för eleverna

- Träna med Tomas – där eleverna utifrån sina egna intressen och förutsättningar kan leka och utforska sina fysiska kompetenser
- Hur du får alla elever att medverka på fysiska aktiviteter trots en spretig socioekonomisk bakgrund i skolan
- Skol-IF – så här har vi ökat den fysiska aktiviteten genom att låta eleverna själva driva frågan
- Rastaktiviteter utifrån skolgårdens förutsättningar som aktiverar och engagerar eleverna
- Spontanidrotten som en lek – för ökad rörelseglädje hos eleverna
- Förslag på uppskattade aktiviteter som inte är traditionella sporter



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.

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN 2018

NATIONELL KONFERENS 5-6 FEBRUARI 2018 • STOCKHOLM



10:25-10:55 FÖRMIDDAGSFIKA OCH NÄTVERKANDE

10:55-11:45 SPECIELLT INBJUDEN

Utomhusmiljön som aktiv lärmiljö – nya möjligheter och fördelar för inläring

- Hur kan utomhuspedagogiken påverka hälsa, lärande och social interaktion?
- Så kan lärandemiljön utanför klassrummet komplettera och stötta undervisning och lärande
- Att starta upp utomhusundervisning i alla ämnen och teman
- Hur high tech och high touch kan användas i växelverkan mellan inomhus och utomhus
- Så arbetar man med "outdoor learning" i andra delar av världen och vad vi i Sverige kan dra lärdom av det



Anders Szczepanski

Fil lic utomhuspedagogik och didaktik, Forum för utomhuspedagogik, Universitetsadjunk Linköpings universitet

Anders Szczepanski ökar våra insikter och förståelse för platsens och rörelsens betydelse i undervisning och lärande. Lärmiljöer utomhus och inomhus skapar rörelseytor som stärker barns motoriska utveckling och lärande. Hur utökar vi vår pedagogiska verktygslåda för att stärka barns lärande, hälsa och motivation? Ta del av hur närmiljön blir lärmiljö.

11:45-12:45 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

12:45-13:35 PRAKTIKFALL

Hur Gripsholmsskolan profilerat sig mot hälsa och lyckats integrera fysisk aktivitet i alla ämnen

- Så anpassar vi skoldagen för att på bästa sätt integrera fysisk aktivitet i skolundervisningen
- Hur får du idrott och hälsa att samverka med övriga ämnen?
- Så arbetar vi i ämnesövergripande projekt med idrott och hälsa och vilka fördelar vi ser med det
- Utomhusmiljön som en självklar inlärmiljö – hur vi arbetar med utomhuspedagogik och vilka krav det ställer på lärarna
- Heartware som läroämne för att skapa en positiv inställning och attityd samt stärka motivationen och drivkraften hos eleverna



Juho Friberg

Biträdande rektor
Gripsholmsskolan



Ulrika Öhlin Alberti

Idrottslärare
Gripsholmsskolan

Juho och Ulrika arbetar på Gripsholmsskolan i Mariefred där hälsa är ett av ledorden. Kondition och fysisk hälsa är ett växande problem bland landets skolungdomar. Stor vikt läggs därför varje dag vid att ha någon form av aktivitet med rörelse och motion samt att lära barnen betydelsen av en sund livsstil. Skolans syfte är att kunna erbjuda eleverna ett allt större utbud av idrott och friluftaktiviteter i framtiden.

13:35-14:05 EFTERMIDDAGSFIKA OCH NÄTVERKANDE

14:05-15:35 SPECIELLT INBJUDEN

Elevens psykiska hälsa och kopplingen till fysisk aktivitet – hur du arbetar hälsofrämjande

- Vikten av regelbunden fysisk aktivitet för elevens sociala hälsa och självkänsla
- Fetma, allmän kroppsfixering och kulturella skiljaktigheter som hinder för fysisk aktivitet och duschning
- Hur allt hänger samman: sömn, kost, motion, inläring och hälsa
- Så kan du arbeta för ökad välmående, motivation och sammanhållning hos eleverna

Hur du kan använda fysisk aktivitet på elever med neuropsykiatriska funktionshinder för en bättre lärmiljö

- Fysisk aktivitet och dess påverkan hos elever med npf såsom ADHD
- Pulshöjande fysisk aktivitet för ökad koncentration och uppmärksamhet hos eleverna samt för en lugnare lärmiljö
- Varför fysisk aktivitet har en positiv påverkan på barn med koncentrationssvårigheter
- Hur du som ledare kan bemöta och integrera barnen i den fysiska aktiviteten



Alf Kågström

Överläkare, specialist i barnmedicin och skolhälsovård
Barnklin i Gävle

Alf Kågström, överläkare vid barnkliniken i Gävle har även arbetat som skolläkare och vid Barnpsykiatriska-kliniken i Gävle. Kopplingen mellan levnadsvanor, mående och skolprestationer hänger tydligt samman. Det gäller för alla barn men för gruppen med utvecklingsneurologiska svårigheter är det så viktigt att goda grundrutiner ingår som en viktig hörnsten i behandlingen. Där kan uthållig stöttning och gott samarbete mellan familj, skola, föreningsliv och sjukvård bidra till en bättre prognos.

15:35-15:50 SAMMANFATTNING

Moderator sammanfattar konferensen med fokus på vilka lärdomar vi kan ta med oss hem och hur dessa kan appliceras i den egna organisationen

15:50 KONFERENSEN AVSLUTAS

Konferensen som inspirerar till ökad fysisk aktivitet i skolan!

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN 2018

NATIONELL KONFERENS 5-6 FEBRUARI 2018 • STOCKHOLM



Goda skäl att delta på konferensen

- Bli insatt i den senaste forskningen om fysisk aktivitet och dess koppling till hälsa och inlärning
- Lär dig mer om hälsofrämjande skolutveckling och hur du inför ökad fysisk aktivitet i skolundervisningen
- Få goda exempel på lyckade arbetssätt för ökad fysisk aktivitet – vägen till bättre elevhälsa och skolresultat
- Lär dig hur du logistiskt organiserar lärandet så daglig fysisk aktivitet möjliggörs för alla elever samt hur du engagerar lärarna
- Få kunskap om vikten av fysisk aktivitet för barn och dess positiva effekter, inte minst för barn med neuropsykiatriska funktionshinder
- Ta del av inspirerande metoder och aktiviteter för ökad delaktighet och rörelseglädje hos eleverna
- Nätverka och utbyt erfarenheter med branschkollegor från hela landet!

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.

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



ANMÄLAN



FYSISK AKTIVITET I SKOLAN 2018

Tid
Konferens 5-6 februari 2018

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

Fyra sätt att anmäla sig

Webb: www.abilitypartner.se

Mail: bokning@abilitypartner.se

Tel: 08-694 91 00

Post: Ability Partner
Telegrafgränd 5
111 30 Stockholm

99%
av våra kunder
rekommenderar oss
- testa du också!

Pris

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

PRISER / PERSON	Boka senast 27 oktober	Boka senast 15 december	Ordinarie pris
Konferens - 2 hela dagar	6.490 kr 1.000 kr rabatt	6.990 kr 500 kr rabatt	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 5-6 februari 2018

Förnamn _____ Efternamn _____ E-post _____

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.