

SOLLENTUNA  
KOMMUN



STOCKHOLMS  
IDROTTSFÖRBUND



## Information till elever och vårdnadshavare i blivande åk 7 läsåret 15/16 på Runbacka skolor angående Runbackas deltagande i utvecklingsarbete med daglig fysisk aktivitet i skolan (SPARK).

Barn- och utbildningskontoret erbjuder kommunens skolor en möjlighet att delta i ett utvecklingsarbete gällande fysisk aktivitet under 2015. Utvecklingsarbetet består av två delar, dels Fysisk aktivitet på recept, FaR<sup>1</sup> som vänder sig till elever som är otillräckligt fysiskt aktiva med risk för ohälsa. FaR används samtidigt vid den barn- och ungdomsmedicinska mottagningen och ungdomsmottagningen i kommunen.

Den andra delen är **SPARK** som innebär en bredare satsning med daglig fysisk aktivitet för alla elever. SPARK betyder "gnista" på engelska och bygger på antagandet att daglig fysisk aktivitet främjar elevernas lärande i teoretiska ämnen.

Metoden kommer ursprungligen från "Naperville High"<sup>2</sup> i USA och är beforskad med gott resultat. I korthet innebär det att de dagar som inte eleverna har undervisning i idrott och hälsa genomförs istället kortare pass med pulshöjande fysisk aktivitet under minst 20 minuter per tillfälle. Resultat från Naperville visar att elever som deltagit i SPARK presterar bättre i skolan. Forskarna liknar det vid ett "inlärningsfönster" som öppnas i anslutning till pulspassen. För elever med neuropsykiatriska diagnoser har man sett god effekt. Sociala effekter som färre konflikter mellan eleverna har också noterats. Även svenska forskargrupper har visat på att fysisk aktivitet främjar minne och lärande.

Se gärna länkarna för mer information om forskningsläget:

UR Samtiden. Träning och den lärande hjärnan. Elin Lidman, psykolog och forskare vid KI. Inspelad föreläsning för RF och SISU. 8 oktober 2012. Längd: 48,11 min (tillgänglig till 1 juli 2017).

<http://www.ur.se/Produkter/173077-UR-Samtiden-Idrott-hela-livet-2012-Traning-och-den-larande-hjarnan>

UR Samtiden – Hjärnans dag 2013. Träna hjärnan hos barn. Lina Bunketorp Käll, sjukgymnast och forskare. Folkets hus i Stockholm 22 april 2013. Längd: 27,39 min. (tillgänglig till 1 juli 2018)

<http://www.ur.se/Produkter/176888-UR-Samtiden-Hjarnans-dag-2013-Trana-hjarnan-hos-barn>

### Vad innebär SPARK för eleverna i årskurs 7 på Runbacka skolor?

Daglig fysisk aktivitet, där undervisningen i idrott och hälsa kompletteras med kortare 20-30 minuters pulshöjande pass. Elevernas puls ska under passen ligga i en zon motsvarande

---

<sup>1</sup> FaR står för fysisk aktivitet på recept och används i hälso- och sjukvården till vuxna som behöver komma igång och röra sig mer. Legitimerad personal (läkare, sjuksköterska, psykolog, sjukgymnast/fysioterapeut) ordinerar fysisk aktivitet som är anpassad till personens förutsättningar och önskemål. Aktiviteten kan vara på egen hand eller i grupp

<sup>2</sup> Spark. The revolutionary new science of exercise and the brain. John J. Ratey 2008.

65-80% av maximal hjärtfrekvens. Det motsvarar ansträngningskänslan, ”något ansträngande/ansträngande” men inte ”mycket ansträngande”. Det är med andra ord inte meningen att eleverna ska vara utpumpade efter passen, utan istället ska aktiviteterna genomföras så att de blir hållbara över tid. Eleverna kommer att använda pulsklockor för att själv kunna lära sig att följa sin egen puls. Aktiviteten innebär att de måste ha träningskläder och handduk med sig till skolan varje dag. SPARK ligger i anslutning till ordinarie idrottstimmar och den valbara idrottsprofilen.

Under hösten kommer eleverna och vårdnadshavare att besvara en enkät vid två tillfällen. Enkäten besvaras anonymt och syftet är att ta del av förväntningar inför utvecklingsarbetet samt erfarenheter under genomförandet. Uppgifter som kan ligga till grund vid utformningen av en eventuell kommande forskningsstudie.

I metoden ingår också att bryta stillasittande under lektionstid med så kallade brain-breakes, korta rörelseövningar med avsikt att öppna ”inlärningsfönstret”.

Personalen som håller i pulspassen på skolorna kommer att gå endags utbildning vid GIH (gymnastik- och idrottshögskolan) den 16/6 2015 samt ett uppföljande utbildningstillfälle under hösten. Utbildningen genomförs tillsammans med ett team med lärare från Vammarskolan i Valdemarsvik som provat SPARK med stor framgång.

På föräldramötet den 26/8 2015 kommer ansvariga på skolan informera mer om vad som gäller.

**Samverkansparter** är Barn- och utbildningskontoret, Kultur-och fritidskontoret tillsammans med Stockholms läns landsting, Stockholms Idrottsförbund samt Gymnastik och idrottshögskolan.

### **Kontaktpersoner**

Projektledare för SPARK

Lärare i matematik och Naturorienterade ämnen Mats Nahlbom, Valdemarsviks kommun  
[mats.nahlbom@edu.valdemarsvik.se](mailto:mats.nahlbom@edu.valdemarsvik.se), telefon 070-692 10 14

Ansvarig för SPARK- utbildningen den 16/6 2015

Högskoleadjunkt Johnny Takats, Gymnastik- och idrottshögskolan  
[johnny.takats@gih.se](mailto:johnny.takats@gih.se), telefon 08-120 537 88

Verksamhetsansvarig skolsköterska Ann Lötbom, Sollentuna kommun

[ann.lotbom@sollentuna.se](mailto:ann.lotbom@sollentuna.se), telefon 08-579 211 39

eller kontakta skolsköterskan på ditt barns skola för mer information

Utvecklingsarbete av FaR

Projektledare Cecilia Lindholm, Stockholms läns landsting  
[cecilia.m.lindholm@sll.se](mailto:cecilia.m.lindholm@sll.se), telefon 072-235 26 96

Ansvarig på skolan är:

Per Englund, idrottslärare  
[peeng\\_s@edu.sollentuna.se](mailto:peeng_s@edu.sollentuna.se)