

Socialdemokraterna i Boden: ”Inför daglig rörelse på schemat i grundskolan”

Sommarlovet erbjuder möjligheten för många barn att röra på sig varje dag. Så är det inte alltid under skolarbetet, trots att forskning visar att elever mår bättre både psykiskt och fysiskt av att röra på sig dagligen. Socialdemokraterna vill därför införa daglig rörelse på schemat i grundskolan.

- Våra unga ska ha en god start i livet genom skolan. Daglig rörelse är bra både för den fysiska och psykiska hälsan dessutom blir koncentrationsförmågan bättre vilket underlättar för inläringen i de teoretiska ämnena. Det råder inget tvivel om att det är väldigt bra för barnens utveckling att införa daglig rörelse på schemat i grundskolan, säger Claes Nordmark, kommunalråds kandidat (S).

Forskning visar på tydliga positiva effekter med rörelse i skolan. Till exempel visade ett forskningsprojekt på dåvarande Sandenskolan att eleverna var mindre stressade och mer koncentrerade vid de teoretiska ämnena efter att ha rört på sig. Även mobbingen och skadegörelsen minskade på skolan.

- Daglig rörelse på schemat kan handla om promenader, lek, dans eller annan form av aktivitet. Det viktigaste är att inte sitta stilla hela dagen, det till exempel vara bra med en kort gemensam paus för att stå upp i klassrummet och skaka loss kroppen lite för att vakna till, säger Claes Nordmark.
- När eleverna rör på sig varje dag är det bra för deras välbefinnande, för folkhälsan och för skolresultaten. Att införa rörelse på schemat varje dag i grundskolan kommer att leda till flera vinster för hela vårt samhälle, säger Claes Nordmark.

Fakta om forskningsprojektet ”Att vara tonåring och må bra - Samarbetsforskning och skolutveckling avseende lärande, relationer och hälsa vid Sandenskolan i Boden”:

Mellan 2003 och 2005 pågick forskningsprojektet ”Att vara tonåring och må bra – Samarbetsforskning och skolutveckling avseende lärande, relationer och hälsa vid Sandenskolan i Boden” på dåvarande Sandenskolan. Projektets huvudsyfte, att få eleverna mer fysiskt aktiva i skolan och på fritiden för att öka deras rörelse och välmående, lyckades. Resultatet nåddes inte enbart genom ökat antal idrottslektioner, utan till stor del även genom fysisk aktivitet i andra ämnen som genom till exempel promenader på SO- och svenskalektionerna. Eleverna förbättrade både sin kondition, styrkeuthållighet och inlärningsförmåga. Lärarna upplevde att eleverna var mindre stressade och mer koncentrerade vid de teoretiska ämnena. Mobbingen på skolan minskade drastiskt och det gjorde även skadegörelsen.

Kontakt:

Claes Nordmark, kommunalråds kandidat S, 070-270 44 32