

För dig som gillar träning eller vill komma i form

DAGSFORM



Redaktörer: Ulrika Gustafzon Cummings, 0155-767 47, ulrika.cummings@sn.se
Susanne Redebo, 016-15 62 46, susanne.redebo@ekuriren.se
Peter Alexis, 0150-728 72, peter.alexis@kkuriren.se

SKOLIDROTT Gripsholmsskolan går emot trenden – satsar på rörelse



Tips till föräldrar med stillasittande barn

- Var en förebild genom att träna själv.
- Försök påverka barnens skola till fler idrottstimmar om du inte är nöjd i dag.
- Prata med ditt barn om varför det är bra att röra på sig: vilka vinster det ger.
- Läs "Rör Dig – Lär Dig" av Ingegerd Ericsson som handlar om sambandet rörelse och inlärning i en enkel och lättfattlig form. Den är riktigt bra!

Friskolan Gripsholmsskolan i Mariefred har dubbelt så mycket idrott på schemat jämfört med de flesta andra skolor. Forskning visar att barn som rör på sig mycket också har lättare för att hämta in kunskap, och det har idrottsläraren Ulrika Öhlin tagit fasta på.

FOTO: JOAKIM SERRANDER

Pulsträning

Gör hjärnan vidöppen för kunskap

Barn som rör på sig har lättare att koncentrera sig och får bättre betyg. Det har Gripsholmsskolan i Mariefred tagit fasta på. Eleverna har därför dubbelt så många idrottstimmar jämfört med många andra.

– Vårt mål är att införa pulsträning för de äldre eleverna, säger idrottsläraren Ulrika Öhlin Alberti.

Det spännande med pulsträning är att nya rön visar att upp till två timmar efter att en person tränat 20-30 minuter med förhöjd puls (65-85 procent av sin maxnivå) står hjärnan vidöppen för kunskapsinhämtning. I Valdemarsvik har man därför lagt in matte- och svenskalektioner direkt efter idrottstimmarna – och upptäckt bättre kunskapsinhämtning och högre betyg. Nu står Gripsholmsskolan (en F-9-skola med 307 barn) redo för att göra samma sak. De flesta skolor erbjuder i dag två lektioner idrott i veckan. På Gripsholmsskolan har eleverna dubbelt så många pass: fyra gånger 45 minuter. När idrottsläraren Ulrika började på skolan 2009 hade hon Bunkeflomodellen i gott minne och rektor Nina Lidfors uppmuntrade idén. Modellen visar att elever med mycket rörelse på schemat får bättre skolresultat.

Ulrika är säker på att mycket idrott leder till nöjdare och gladare barn med bättre självförtroende.

– **Kropp och själ** hänger ihop. Kroppen är gjord för att röra på sig. Stressnivån sänks, självförtroendet och självkänslan och även det sociala livet blir bättre om man har en kropp man mår bra i och behärskar.

Ulrika berättar om de ökande klyftorna bland barnen vad gäller fysisk aktivitet.

– En del håller på väldigt mycket med olika sporter på fritiden, andra gör ingenting alls. Det är nästan skrämmande att en del elever går raka vägen hem från skolan, sätter sig vid datorn och kan spela ända till läggdags. Där har skolan en viktig uppgift eftersom vi når alla barn.

Hon tycker det är underligt och en

paradox att samtidigt som det pratas så mycket om värdet av att röra på sig så har antalet idrottstimmar på de flesta skolor minskat.

Ulrika påpekar också att det är viktigt med allsidighet i arbetet med eleverna, inga barn ska jagas till aktivitet. Insikten om hur viktigt det är ska sitta i hjärtat. Ett sätt att nå det är att berätta om fördelarna med att röra på sig, vilka vinster som finns.

Pojkarna är de största vinnarna när mer rörelse erbjuds.

– De har större rörelsebehov och senare utvecklad motorik än flickorna. Tjejer har lättare för att sitta still, har mer utvecklad grovmotorik, koordinationsförmåga och balans.

Men även de som ligger efter motoriskt har nytta av Bunkeflomodellen och kommer nästan alltid i fatt i årskurs tre om de haft mer rörelse på schemat från början. Det märks på de motoriska tester (MUGI - Motorisk Utveckling som Grund för Inlärning) som genomförs på skolan varje år från förskoleklass upp till årskurs fyra. De som har svårt med motoriken får en extratimme rörelse på schemat.

Ulrika berättar om hur väl hon kän-

ner varje elev. Att utgå från varje individ är lika viktigt i idrott som i teoretiska ämnen.

– Alla är olika och kan inte vara lika men ingen ska känna sig missnöjd efteråt utan utgå ifrån sin egen nivå.

För att undvika segregering finns vissa metoder. Till exempel att aldrig ha fler än tre personer i ett lag vid bollspel.

– Då får alla ha boll och vara aktiva.

Äventyrerskan Renata Chlumska är kopplad till skolans jobb med Heartwear (ett arbete för positiv mental inställning). Barnen lär sig sätta upp mål, övervinna det som känns svårt och ha ett positivt tänk. Renata dyker upp med jämna mellanrum för att coacha barnen och berätta om sina resor och strapatser.

Nu har skolan satt upp ett mål för alla elever som går ut nian: var och en av dem ska ta sig upp till Kebnekaises topp som avslutning på sin grundskoletid. Coachen heter förstås Renata Chlumska.

Susanne Redebo
susanne.redebo@ekuriren.se
016-15 62 46



Ulrika Öhlin Alberti, idrottslärare Gripsholmsskolan.

Ulrika Öhlin Alberti

Ålder: 45 år
Yrke: Idrottslärare på Gripsholmsskolan, Mariefred.
Tränar: Löpning och styrketräning 3–4 gånger i veckan.
Livsmåttö: Lev, älska och må bra!