

POP by ActiveS till klassen!

Nu gör POP by ActiveS entré i det svenska klassrummet. Det är ett verktyg för skolans vardag som väcker hjärnan och ökar elevernas koncentrationsförmåga och lärlust.

Lanseringen beror på att fysisk aktivitet behövs under skoltimmarna. Dagens unga sitter för mycket still och mönstret måste brytas. Aktuell hjärnforskning visar att ett kort, aktivt break under lektionstid vässar hjärnans förmåga att ta till sig, behandla och minnas information. Fysisk aktivitet bygger hjärnceller och med ett minigym i klassen ökar chansen till en lyckad skoldag.

POP minigym består av matta, halvboll, gummiband, mjuka vikter samt en uppsättning enkla och roliga övningar. Elever och lärare kan gemensamt bestämma regler för användning så att övningar stödjer och inte stör. Vissa elever kommer att använda gymmet flera gånger per dag, andra mer sällan. Det handlar om cirka fem minuter med rörelseglädje som gynnar resten av lektionen och blir ett praktiskt verktyg som bidrar till studiero.

Eleverna lär sig snabbt sina nya rutiner och snart är det standard att två klasskamrater gör knäböj längst bak i klassrummet. Det skapar energi och bryter stillasittandet.

Den fysiska miljön har stor betydelse för skolans lärandemiljö. Här blir POP ett stöd och ett komplement som stöttar lärandet och eleverna.

Har du frågor eller funderingar så ta gärna kontakt med oss, eller gå in på **www.actives.se** för att läsa mera! Där finns även mer information rörande nya studier och forskning kring barns stillasittande och hur rörelse påverkar knopp och kropp.

Grattis till ett aktivt och modernt lärande i er skola.