

Skapa en bättre skoldag

Korta breaks ger bättre koncentration

Inledning

Grattis till POP by ActiveS!

En kort aktiv paus under lektionstid vässar hjärnan och hjälper eleverna att få tillbaka koncentrationen och lusten att lära. Det är ett vinnande koncept.

Elever som sitter still i timmar och matas med information eller jobbar självständigt behöver rörelse mellan varven för att lyckas i skolarbetet. Aktuell hjärnforskning visar att elever koncentrerar sig lättare och minns bättre efter stunder av rörelse. Det bäddar för en mer framgångsrik inläring.

Med POP i klassrummet blir det lättare att skapa prestation genom motion. Fem minuters aktiv paus gynnar resten av lektionen och lärandet. Det gör eleverna uppmärksamma och ger resultat.

POP blir här ett praktiskt vardagsverktyg som dessutom bidrar till studiero. Eleverna lär sig snabbt sina nya rutiner. Snart är det normalt att två klasskamrater gör knäböj längst bak i klassrummet. Aktiviteterna gör eleverna piggare och gladare, kreativiteten stimuleras och förbättras.

Bakgrund

Skolan ska vara en flexibel och spännande miljö. Här ska trygghet och frihet samsas och ge eleverna en passion att vilja lära. Det är vår framtid. Barnen har redan nyfikenheten inombords, skolan ska inspirera. Allt hänger ihop. Lugn och ro, hopp och lek. Det handlar att bygga självkänsla och självförtroende samt skapa en stabil grund för ett gott liv. Det gör vi tillsammans.

Miljöns betydelse för lärande

Vi hävdar att skolan ska vara rolig att gå till. Eleverna ska inte längta till sin fritid för att ha roligt, de ska längta till skolan. Därför behöver vi göra skolor med klassrum som inspirerar och motiverar.

Den fysiska miljön har stor betydelse för lärandemiljön och lokalerna måste anpassas och kanske kompletteras. Här blir POP ett stöd och ett komplement.

Välkommen till POP by ActiveS!

POP hjälper er på vägen till rörelseglädje och skapar "hjärnvägar" till lärande! Listan över fördelarna med aktiv livsstil och rörelse kan göras lång. I dag visar all forskning att när du rör dig får du en nyproduktion av hjärnceller, bättre koncentrationsförmåga, ökad minneskapacitet, bättre självförtroende och självuppfattning och en ökad stresstolerans.

När du konditionstränar resulterar det i en ökad minneskapacitet och du orkar koncentrera dig längre stunder. Detta gäller både för barn och vuxna. Regelbunden fysisk träning påverkar såväl hjärnans funktioner som vårt välbefinnande, bland annat vid frisättningen av signalsubstanser i hjärnan.

Vid träning aktiveras tunna nervtrådar som går från muskeln till centrala nervsystemet. Denna aktivering ger upphov till en frisättning av endorfiner i hjärnan vilket förklarar varför fysisk träning ger upphov till en höjd smärtröskel, sänkt blodtryck och lyckokänslor. I ett modernt klassrum ska eleverna ges chansen till detta på ett lätt och smidigt sätt. Det får de genom POP by ActiveS!

Att regelbundet bryta stillasittandet med rörelser där man får tänka och använda kroppen fysiskt, har visat sig förbättra kognitionen hos barn. Studierna visar att barnen presterar bättre vid tester om de har aktiva lektioner, särskilt i matte. Det är viktigt att påpeka att det inte ger samma effekter om man gör all aktivitet på en gång, utan det bästa för barns hälsa/prestation verkar vara om man bryter stillasittandet med aktivitet då och då. Alltså ska inte all skolans rörelse ske på en gympalektion utan gärna med kortare intervall.

POP by ActiveS är ett bra och enkelt sätt att ge eleverna möjlighet att ta pauser och röra på sig. Läraren bestämmer naturligtvis hur många gånger i veckan och när det är lämpligt att eleverna använder POP. Det kan vara bra att pröva sig fram men det optimala är om det finns möjlighet att inkludera rörelseaktivitet både på för- och eftermiddagen. Två elever kan vara vid POP samtidigt och det ska vara enkelt och roligt att använda utrustningen.

Hur går det till?

Placera POP på en plats som passar, de flesta väljer längst bak i klassrummet. Det ska både vara lättillgängligt och läraren ska kunna ha uppsikt. Tavlor med 4 olika banor medföljer. Varje bana består av sex övningar och ska ta cirka sex minuter att göra, en minut per övning. Övningarna är enkla att utföra så att alla kan vara med. De är inte heller så krävande att man blir alltför svettig. Ni kanske till och med hittar på egna roliga övningar!

Eleven får själv hålla koll på klockan eller räkna långsamt till 60 under varje övning. Tempot väljer de själva. Ett tips kan vara att hitta former för hur besöken på minigymmet ska gå till, att man t ex bockar av när man varit där. En uppföljning är också bra. Mår vi bättre när vi har rört på oss ett tag? Känner eleverna att det gynnar skolarbetet?

Tillsammans med Hjärnberikad www.hjaltebolaget.se har vi också tagit fram förslag på lektionsplanering och hur du som lärare på bästa sätt kommer igång med POP.

Det finns också förslag på föräldrainformation. Allt detta hittar ni på www.actives.se/pop

Lycka till med POPPANDET!

Mer information och kontaktuppgifter på www.ActiveS.se

Vi uppdaterar regelbundet vår hemsida med nya intressanta studier och forskning. Har du frågor eller funderingar är du välkommen att ta kontakt med oss, du hittar våra kontaktuppgifter under www.actives.se/kontakt/. Det går också bra att chatta med oss.