



På Trivselskolor skall barn och ungdomar vara aktiva och inkluderande - med stora leenden på läpparna! Det är vår vision!

Trivselprogrammet ska främja ökad och mer varierad lek på rasterna, hjälpa elever att bygga goda vänskapsrelationer, minska konflikter mellan elever samt främja värderingar och förhållningssätt som inkludering, vänlighet och respekt.

Att arrangera lek, aktiviteter och annat kul på rasten ger goda resultat. I vår egen brukarundersökning från 2014 menar 85,3 % av de vuxna trivselansvariga att aktiviteten var högre till mycket högre på trivselledarrasterna. 70,5 % menar att konflikter mellan elever var lägre till mycket lägre. 66,7 % uppger att aktiviteterna bidrar till att reducera mobbing och 81,4 % menar att färre elever går ensamma på rasterna. Resultaten gör oss glada och stolta och ger oss också inspiration och motivation att jobba vidare mot nya mål och fler aktiva barn (Sammanställning av undersökningen på www.trivselledare.se).

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) bör barn och ungdomar vara aktiva minst 60 minuter varje dag (2010). Dessvärre ägnar t ex 15-åringar hela 70 % av sin tid åt stillasittande aktiviteter (Helsedirektoratet 2008).

Att långvarigt stillasittande och fysisk inaktivitet kan utgöra en hälsorisk är väldokumenterat. Enligt den amerikanske professorn James A Levine ökar risken för att utveckla diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och förhöjt blodtryck vid långvarigt stillasittande (2014). Han menar att om vi inte kommer igång och rör oss mer så är vi på väg mot en hälsokatastrof.

Anders Hansen och Carl Johan Sundberg, båda läkare vid Karolinska institutet, har i sin populärvetenskapliga bok "Hälsa på recept" (2014) sammanfattat en mängd forskning från hela världen om hur kroppen påverkas av rörelse, fysisk aktivitet och träning. Bl a berättar de om den s.k. "gyllene halvtimmen": Om man rör på sig motsvarande en snabb promenad på 30 minuter om dagen lever man i genomsnitt 3-5 år längre och blir inte heller sjuk lika ofta. Detta har visat sig vid flera olika forskningar där hundratusentals människor följts.

Aktiv TL-undervisning

Aktiv TL-undervisning representerar en milstolpe för oss på Trivselprogrammet. Vi kommer framöver satsa på att motivera dig som arbetar i skolan till att genomföra mer av undervisningen i aktiva former. När vi är aktiva ökar hjärtfrekvensen och då frigörs neurotransmittorer i hjärnan. Detta menar forskaren Mia Keinänen på Norges idrottshögskola (NIH, 2012). Efter ett par minuter stimulerar den fysiska aktiviteten produktion av nya nervceller och uppkomsten av nya kopplingar i hjärnan vilket är en mycket bra utgångspunkt för inläring! Tidigare nämnda Hansen och Sundberg instämmer och menar att det bästa för att minnas det man lär sig är att vara aktiv innan, eller till och med under tiden man lär sig!

Undervisning utomhus

Mycket tyder på att bättre syretillförsel till hjärnan ger bättre förutsättningar för lärande. Dålig inomhusluft kan matta av den mest ivriga elev. En naturlig lösning är att förlägga mer av undervisningen utomhus. Undervisning utomhus har positiv påverkan inom en rad områden som påverkar barnens hälsa och lust att lära. Många elever gillar de praktiskt baserade inlärningsmetoderna. Den fysiska aktiviteten och den sociala gemenskapen är värdefulla faktorer i inlärningsprocessen. Det krävs även en nära sammankoppling mellan det som föregår ute och det eleverna jobbar med inne. Vi hoppas att Aktiv TL-undervisning kan vara med och bidra till denna koppling!

Varierade undervisningsmetoder

Barn har olika talanger och använder sina sinnen på olika sätt. Därför kommer varierade undervisningsmetoder ge eleverna god inlärnings effekt. Aktiv TL-undervisning skall bidra till att eleverna lär genom praktisk erfarenhet under varierade former. Undervisningen kan hållas utomhus genom aktiviteter på och omkring skolgården eller till exempel genom att eleverna går på studiebesök till olika arbetsplatser i närområdet i samband med praktiska uppgifter. Effekten av att tillägna sig kunskap på olika sätt blir att fler barn upplever känslan att de kan. Vi hoppas att Aktiv TL-undervisning blir ett nyttigt hjälpmedel för att variera undervisningen och för att göra det ännu mer lustbetonat, aktivt, engagerande och motiverande för eleverna!

Hur läses Aktiv TL-undervisning?

Aktiv TL-undervisning tar utgångspunkt i Lgr 11. Ämnena är indelade i underkapitel fördelade efter huvudområden. Varje undervisningsupplägg föreslår vilka årskurser det i huvudsak är anpassat till och hänvisar till relevant centralt innehåll. Det är också flera av uppläggen som föreslår variationer utefter elevernas kunskapsnivå. Några aktiviteter täcker två eller flera huvudområden inom samma ämne. Dessa är då inlagda under ett av områdena.

Varje undervisningsupplägg har en materiallista, beskriver ev. nödvändiga förberedelser, föreslår plats för genomförandet samt ger en mer detaljerad beskrivning av själva aktiviteten. I några av uppläggen har vi valt att ta med faktaupplysningar knutna till ämnet. Uppläggen är tänkta att kunna genomföras under ett undervisningspass på en till två undervisningstimmar. För några av uppläggen har vi gjort färdigt material så att vi sparar tid åt dig. Vid dessa tillfällen hänvisar vi till dokumentbanken på vår hemsida www.trivselledare.se där ni själva kan hitta materialet.

Den första utgåvan av Aktiv TL-undervisning behandlar ämnena Engelska, Matematik, Naturorienterande ämnen, Samhällsorienterande ämnen och Svenska. På sikt är målsättningen att ha undervisningsupplägg för alla ämnen i grundskolan.

I det sista kapitlet hittar du aktiviteter som kan främja samarbete och vara energiskapare för eleverna. Några av aktiviteterna kan användas som avbrott vid stillasittande undervisningspass. Alla upplägg är kvalitetssäkrade av pedagoger som undervisar i de aktuella ämnena.