



**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

# MOTION OCH TRIVSEL I SKOLAN

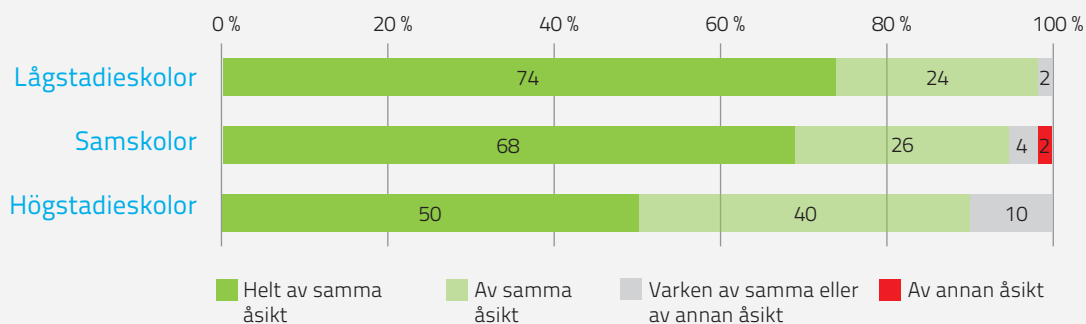
Erfarenheter hos personalen vid Skolor i rörelse



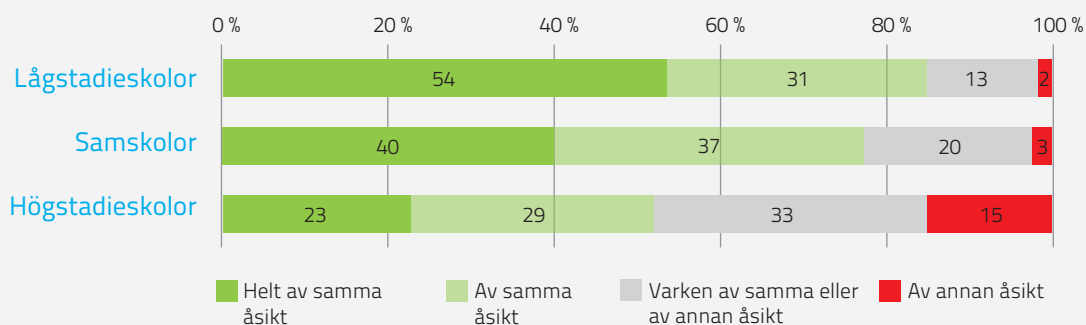
Nätenkät våren 2015 för personalen vid Skolor i rörelse  
38 skolor, 374 svarande

## Trivsel i skolan genom mera fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet under skoldagen främjar trivseln i skolan

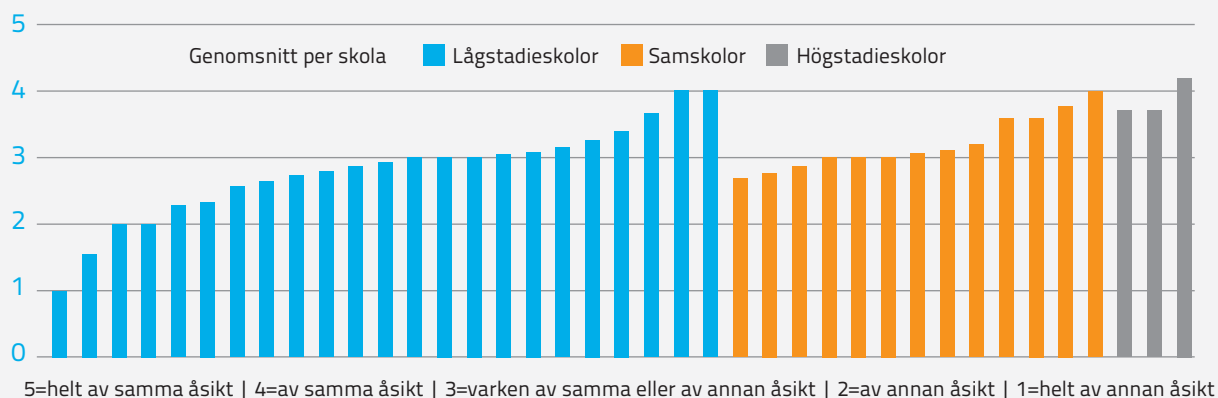


En lång rast med fysisk aktivitet främjar förhållandena mellan elever



- > Fysisk aktivitet under skoldagen upplevs som en mycket positiv sak
- > I lågstadierna är erfarenheterna positivare än i högstadierna
- > Främjandet av fysisk aktivitet anses vara viktigt, men syns det i skolans vardag?

## Elevernas rastmotion skapar extra arbete för lärarna



- > I högstadiet anser man att aktiviteten skapar extra arbete
- > Det förekommer stora skillnader mellan skolor också i inställningarna
- > Hur skulle man bättre kunna involvera högstadieelever i planeringen och anordnandet av rastaktiviteter?

### Det bästa med Skolan i rörelse:

minskning i bråk under rasterna  
nöjet med att eleverna får göra någonting  
tillsammans

nya tankegångar och inställningar,  
som det väcker hos lärarna

### Jag skulle inte ha trott att...

vi får högstadieeleverna att röra sig  
på rasterna.

en ändring i beteendet under rasterna  
skulle synas så här snabbt.

### I fortsättningen önskar jag...

att Skolan i rörelse inte bara skulle vara  
elevernas, utan också personalens  
(och vårdnadshavarnas) angelägenhet

att mångsidig fysisk aktivitet blir en naturlig  
del av skoldagen såväl för vuxna som för barn.  
Och att trivseln i skolan ökar i och med detta.

## Skolan i rörelse -aktivitet



De vanligaste hindren för aktivitet: ekonomiska resurser och personalresurser, förhållanden (skolgården, motionsredskap och skolans utrymmen) och tidsbrist samt i högstadiet: tidsbrist, skolans arbetsordning och personalens arbetsfördelning.

De vanligaste faktorerna som stöder aktiviteten: förhållanden, personalens inställning och ansvarstagande samt eleverna.

## Som stöd för diskussion/frågor att fundera på:

- > Hur är aktiviteten organiserad i er skola?
- > Hurdana resurser beviljas för aktiviteten?
- > Är en aktivare skoldag i er skola en gemensam sak för personalen och eleverna?
- > Vilken är din egen åsikt om främjandet av fysisk aktivitet i skolan?
- > Vilken är din praktiska roll i helheten?
- > Vad skulle du vara beredd att göra för att främja saken?
- > I vilken utsträckning granskas saken i er skola ur lärarens och i vilken utsträckning ur elevens synvinkel?
- > Vad skulle man konkret kunna göra för att aktiviteten inte skulle upplevas som extra arbete?
- > Hur skulle man kunna förbättra skolans förhållanden (skolgården, motionsredskap och skolans utrymmen) med en liten budget?
- > Skulle man med aktiviteten också kunna främja det egna välmåendet och orken i arbetet?
- > Utnyttja bedömningen i nuläget – ett konkret redskap för skolorna: [liikkuvakoulu.fi/apua](http://liikkuvakoulu.fi/apua)