



Hållbar hälsa!

Bakgrund:

För att ytterligare förstärka Ljungbyhedsskolans mål och visionsarbete, och stärka eleverna, kommer projektet ”Hållbar hälsa” påbörjas under hösten 2016. Grunderna till detta finns främst inom de tre följande delarna:

- Aktuellt läge

”Det är svårt att påverka barns fysiska aktivitet och hälsa. Att få de minst intresserade att lägga om sina levnadsvanor kräver uthålliga insatser. I dagsläget verkar skolan vara den mest lovande arenan och särskilt satsningar riktade mot barn i den yngre skolåldern” (Örjan Ekblom, Med. dr. i fysiologi, Gymnastik- och idrottshögskolan).

Till grund ligger även de oroande resultaten från Folkhälsomyndighetens undersökning ”Skolbarns hälsovanor 2013/14” som visar att allt fler unga har återkommande psykiska och kroppsliga besvär.

- Ämnet - Idrott och hälsa

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil (Lgr 11).

- IKT – Surface Pro

Projektet syftar även till att komplettera, och delvis fördjupa, progressionsplanen för Klippans kommuns IKT-satsning.

Projektbeskrivning:

Projektets satsning är av karaktären *Quantified Self* vilket innebär att teknologisk utrustning loggar olika aspekter från en individs dagliga liv. Det är egentligen inget nytt, utan användning av stegräknare, träningsdagböcker och liknande har funnits länge. Skillnaden här är att en Fitbit snabbt räknar ut detaljer, både direkt och över en längre tid, och på så sätt snabbt ger dig möjligheten att kunna se samband om hur dina levnadsvanor och livsstil påverkar dig.

Fitbit ger dig, med hjälp av rörelsesensorer, information om hur många steg du går per dag och hur oroligt du sover på natten. Detta skickas trådlöst till ditt konto på webben där det även finns möjlighet att i de tillhörande applikationerna att själv logga mat, vatten och andra aktiviteter som kan hjälpa dig att förstå din kropp ännu bättre.

Projektet "Hållbar Hälsa" kommer att löpa över längre tid, det påbörjas i åk 4 och avslutas i åk 9. Detta är ett unikt projekt i skolans värld då det inte finns några tidigare erfarenheter att ta del av. Däremot har universitet Oral Roberts i Tulsa tagit elevernas hälsa på största allvar och tvingat sina elever att använda aktivitetsarmband för att bedöma dem i "hälsa".

Som ett ytterligare led i att motivera eleverna kring hälsobegreppen startas även arbetet med en förenklad version av PUMT, personlig utveckling genom mental träning. Detta utgår från att lära sig att tillämpa den mentala träningen i sitt vardags- och yrkesliv för att må och fungera bättre.

Pedagogisk idé:

Elevernas delaktighet och medskapande är i fokus för att skapa meningsfullhet i projektet. De delar och helheter som hämtas från varje elevs egna förutsättningar kommer i slutändan att kopplas till deras verklighet. Då projektet kommer att bedrivas enligt ett rullande schema, för att komma alla elever till gagn, krävs en tydlighet och struktur för att skapa en naturlig progression. De pedagogiska målen är att:

Komma igång och förstå tekniken, analysera insamlad data samt reflektera över denna.

Därefter fortsätter arbetet även med olika veckouppdrag att klara av, t. ex. Ljungbyhedsskolans Maraton etc.

Effektmål:

Projektet präglas av elevdelaktighet och förväntas att förbättra elevernas lärande och öka deras medvetenhet kring begreppet hållbar hälsa. Då det pågår under flera år blir det en form av beteendeterapi som handlar om att mäta sig själv för att kunna förstå mer om sig själv. Vissa kommer att prestera bättre, medan andra mest kommer att vara nyfikna på sig själva och tekniken som används.

Genom att bli mer medveten om den egna kroppen och beteendemönster bör motivationen öka för att förändra oönskade mönster. Enkelt uttryckt: Mer rörelse? Bättre sömn? Bättre kost?

Om det blir så? Det får framtiden helt enkelt utvisa.

Eventuella problem:

Vad händer med informationen som loggas? Data samlas endast på varje elevs konto och kommer endast att användas för reflektion.

Den här tekniken ger inte sanningar, den ger indikationer som du själv måste tolka.

En stegräknare som du har på höften kommer nog alltid att vara mer exakt än sensorn på en arm. Genom att sätta ett realistiskt mål från början och sedan öka det målet så är inte det mest kritiska att antalet steg är helt rätt räknade.

Om sömnsensorn försöker hävda att du varit vaken 9 gånger på natten så betyder det egentligen bara att du rört på dig väldigt mycket under natten. Vad det kan bero på måste du dra dina egna slutsatser kring. Så när det gäller sömn är det mer intressant att jämföra över tid.

Goda råd:

Stirra dig inte blind på data. Det är trenderna som är viktiga.

Ställ in ett mål som du klarar av. 10 000 steg är en normal rekommendation men ställ den lägre om du aldrig kommer upp i det. Så här tänker jag: ställ den på 5 000 steg per dag och när du har klarat det ökar du till 6 000, och så vidare.

Lycka till med loggningen! Du anar inte hur roligt det kan vara, och hur man kan förvåna sig själv både negativt och positivt. Varför inte utmana era mentorer och oss idrottslärare!