

Med støtte fra

**TrygFonden**



**TRIVSEL OG BEVÆGELSE I SKOLEN**  
**- 45 MINUTTER OM DAGEN MED KVALITET**



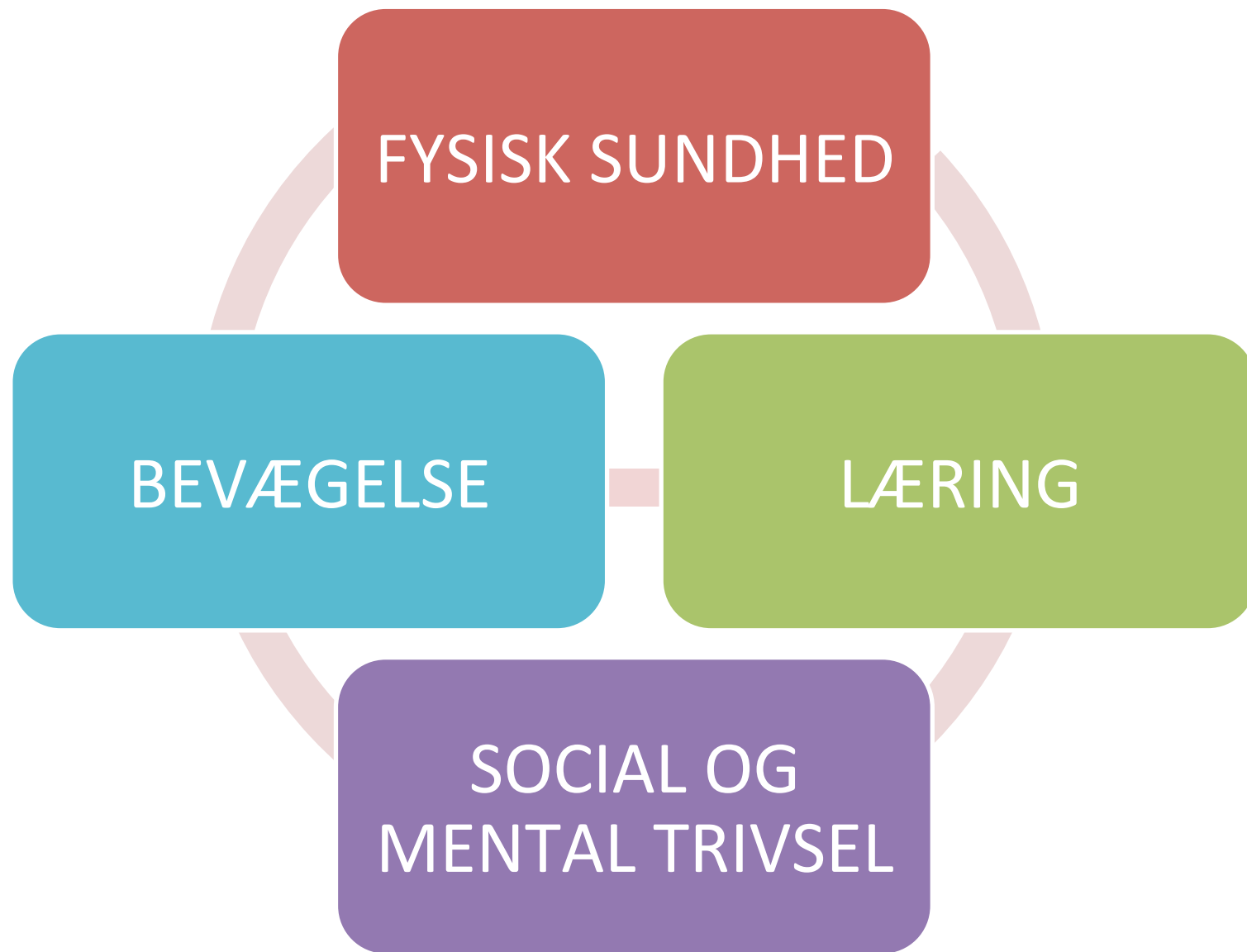
SYDDANSK UNIVERSITET

DANMARK 31. OKT. 2016 KL. 22:30

# Skoleelever får mere puls og sved på panden

Flere skoleelever bevæger sig i skoletiden, og idrætsforeningerne spiller med. Hver 5. elev bevæger sig dog sjældent i skolen.

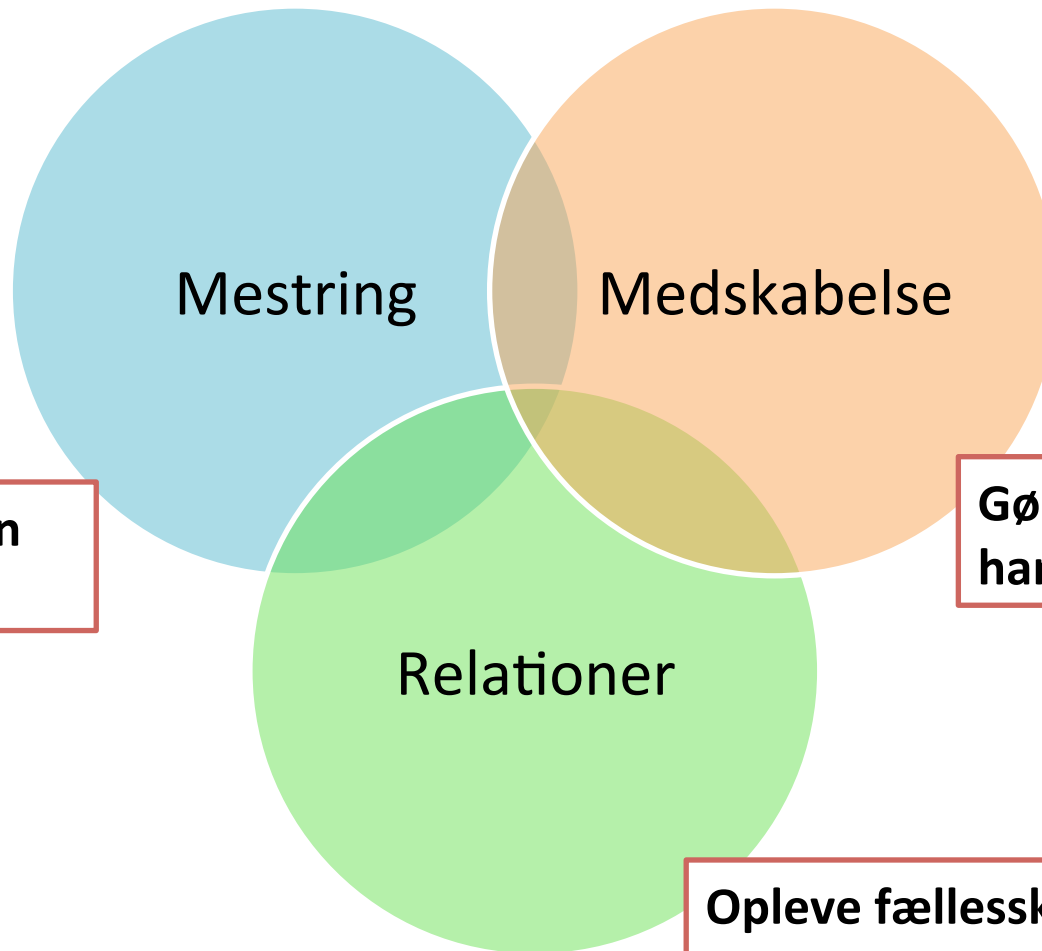




# HVEM TRIVES MED IDRÆT OG BEVÆGELSE I SKOLEN?



# Tre bærende principper

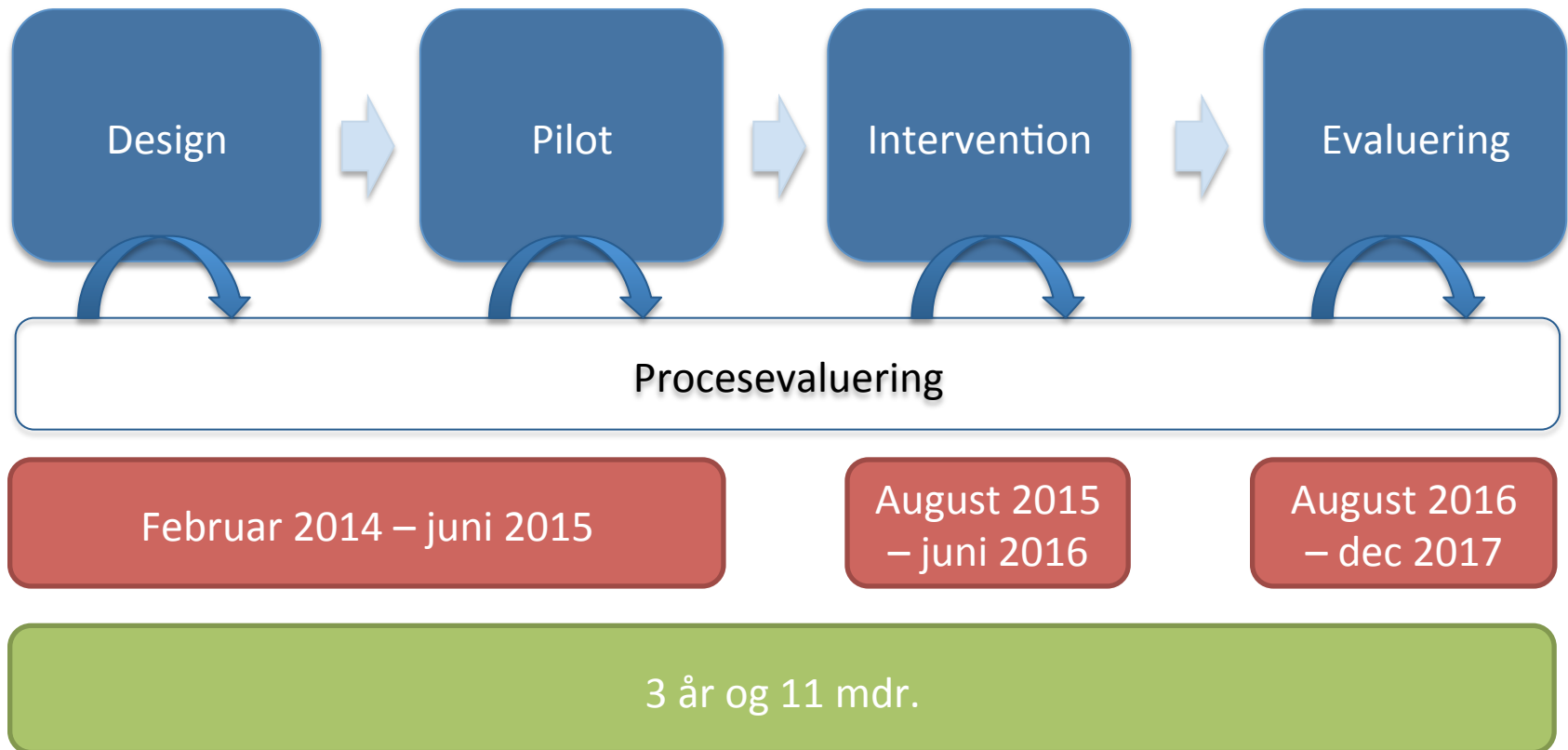


**Gøre noget man  
føler sig god til**

**Gøre noget man  
har indflydelse på**

**Opleve fællesskab og  
føle tilhørsforhold**

# Trivsel og Bevægelse i Skolen





Brain breaks



Temadage



Frikvarter



Idrøetstimer

SYDDANSK UNIVERSITET  
Med støtte fra  
**TrygFonden**



Idrætsundervisning

Førløb med lektionsplaner ud fra læringsmål og tematikker giver højere grad af kvalitet



Brain breaks

Inspiration til brain breaks, der skal målrettes ift. hvilke, der passer til hvornår



Frikvarter

Kendte og ukendte aktiviteter, der skal få flere børn aktiveret i frikvarterne



Temadage

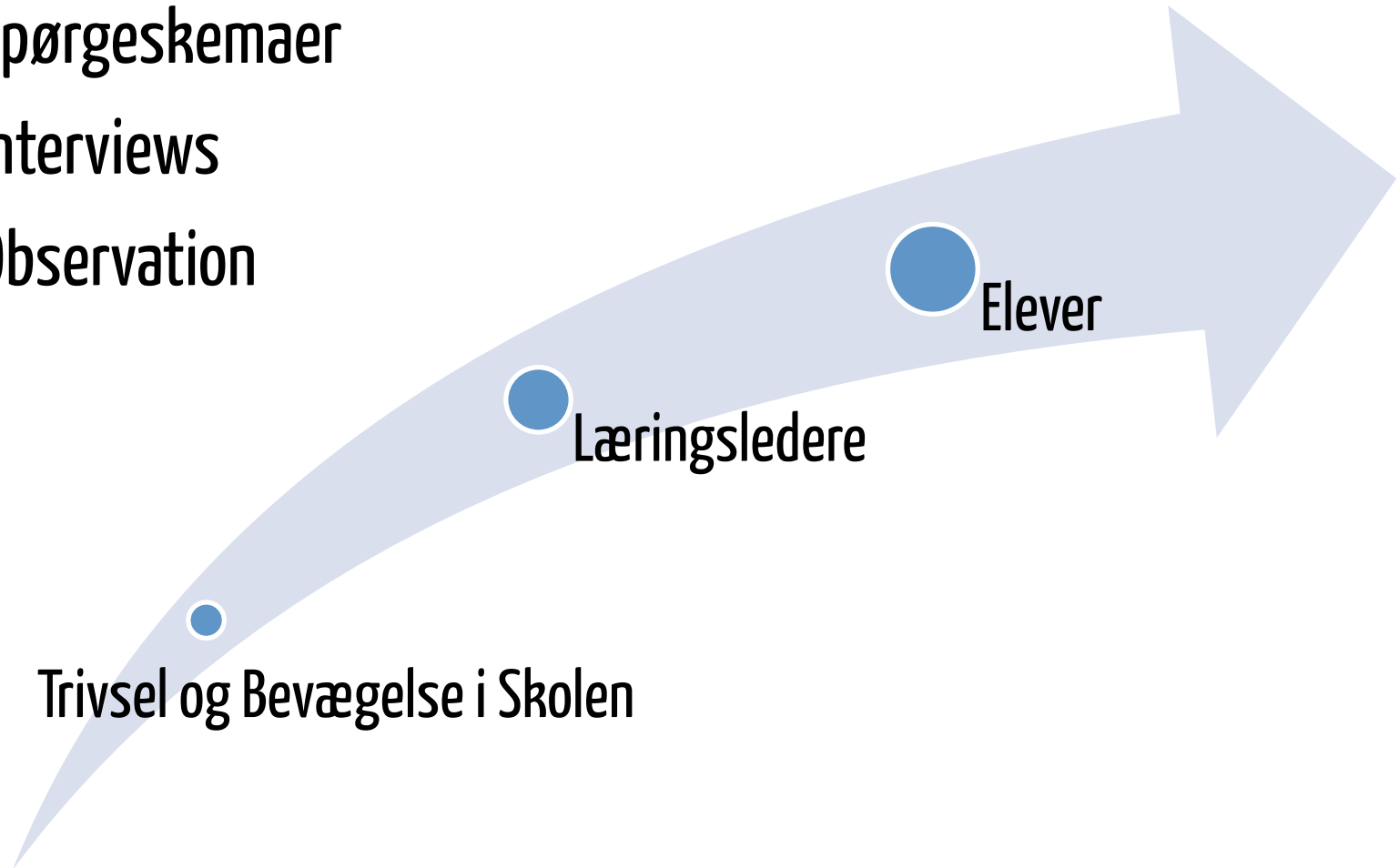
Tværfaglighed, der kan skabe motivation til nye aktiviteter, samt fællesskab

Nyheder



# Forskningsdesign

- Spørgeskemaer
- Interviews
- Observation



# 1

Hvordan styrkes motivationen og klassefællesskabet med korte aktive pauser?

# Hvad er brain breaks?

- 5 minutters pause i den stillesiddende undervisning, hvor kroppen aktiveres



**2 om  
dagen**

# Hvorfor brain breaks?

- Øge variationen i undervisningen og give pause til koncentrationen
- Øge motivation og give energi
- Styrke sociale relationer og klassetrivsel
- Sænke stressniveauet og øge velbefindende

**Social, psykisk og fysisk trivsel**

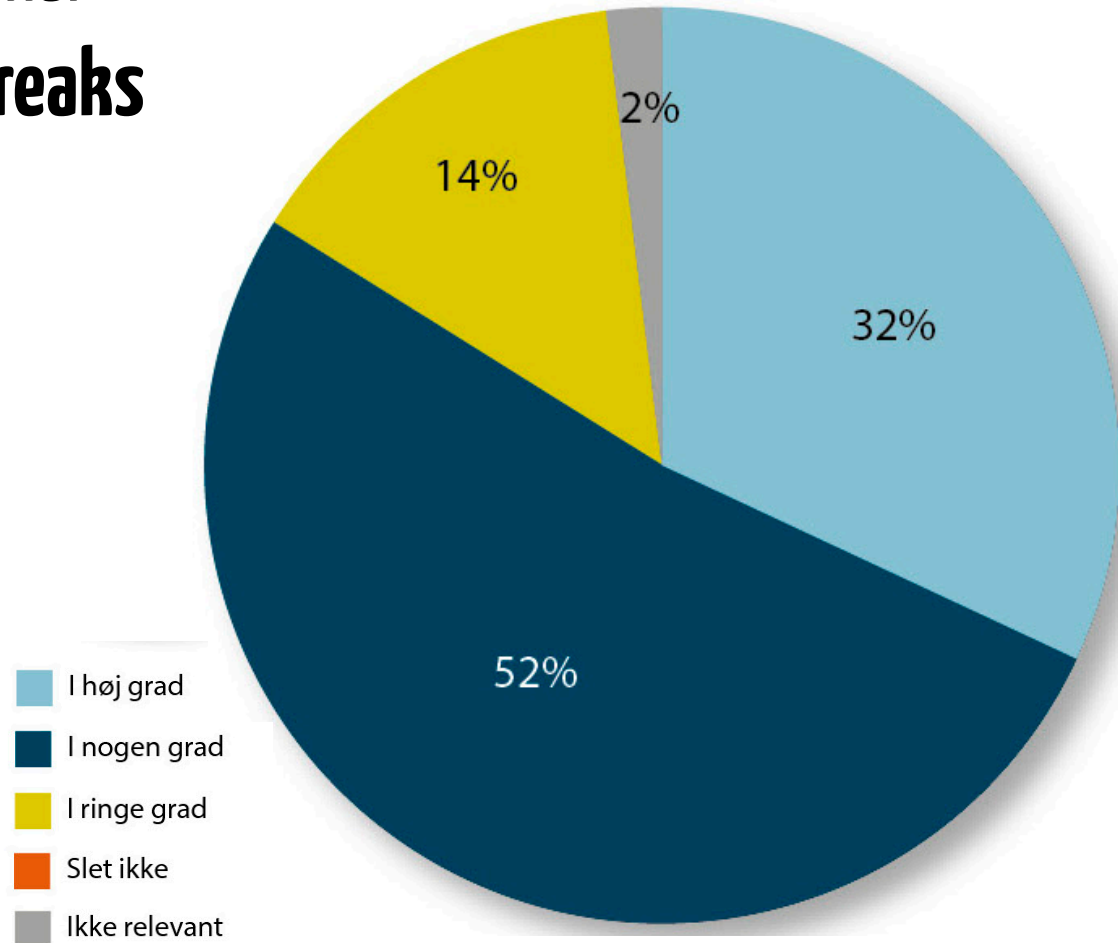
# Råd til BB!

- Faste aftaler og faste rammer for brain break
- Mulighed for involvering af eleverne i udvælgelse og gennemførelse

# Implementerbarhed

- **90% af lærerne har lavet 4,5 brain breaks pr. uge**

Tro på at brain breaks fremmer elevernes trivsel (n=93)



# Hvad siger eleverne?

- Langt de fleste kan godt li' brain breaks
- Nogle vil hellere ha' en kort fri pause
- Men mange kan godt li' at lave noget sammen hele klassen.
- Det kræver tilvænning – det er ikke frikvarter

# Tæppebankeren



Sæt rammen:

Opstilling – instruktion – aktivitet – 3-2-1 afslutning

- 1) Stå bag ved stolen
- 2) Klap med hænderne på kroppen og følg min instruktion





# 2

Hvordan kan vi sætte rammerne for et frikvarter, hvor alle elever har noget sjovt og aktivt at lave med nogen?

# Det gode frikvarter



- **Rammer og rekvisitter**
- **Organisering og aftaler**
- **Positiv vokseninvolvering**

# Indsatser

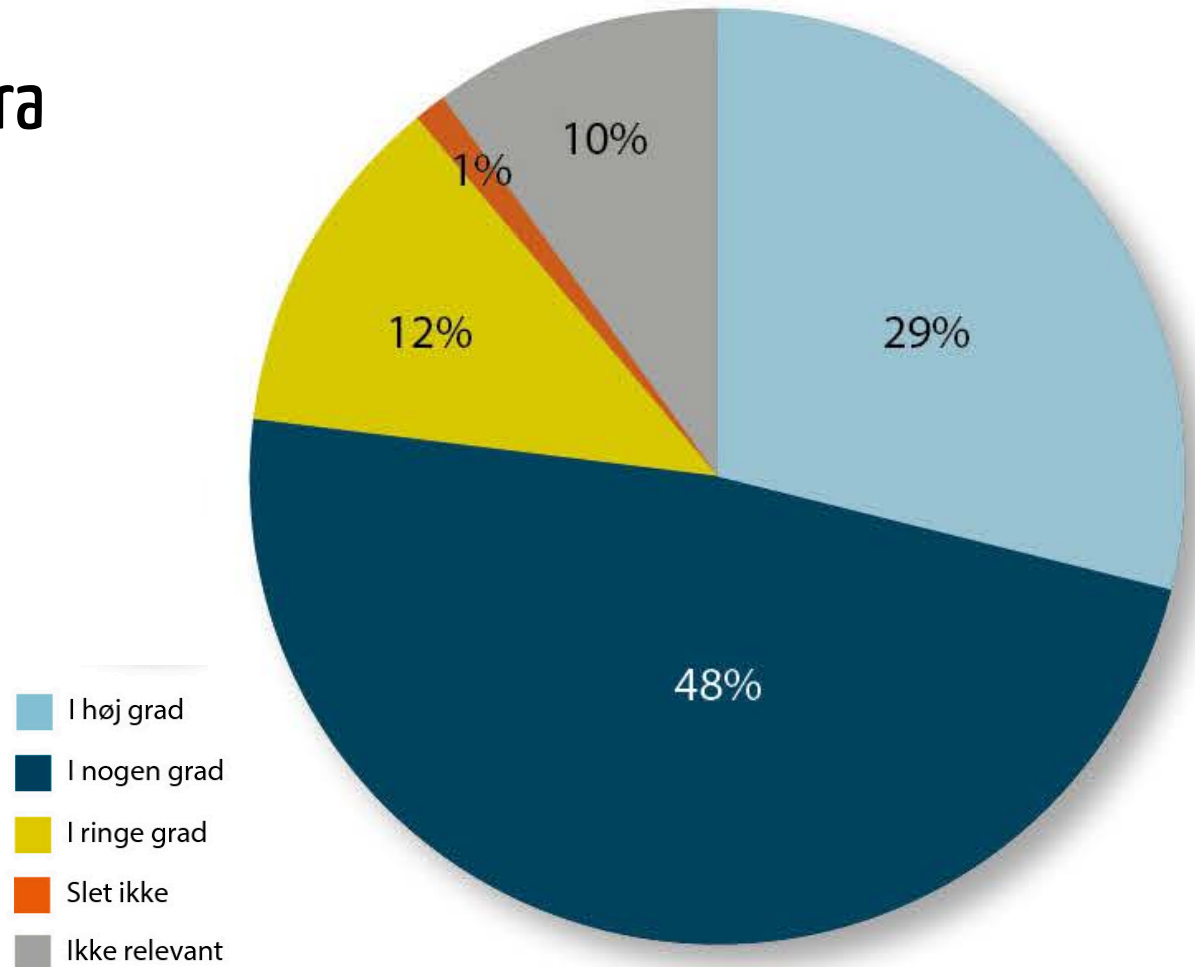
- Rekvisittaske
- Inspirationsworkshop
- Åben hal og danseklasser
- Tre-til-trivsel (organiser fælles aktivitet)
- Fælleslege i udvalgte frikvarterer
- Gårdvagt → trivselsvagt
- Klassemøder



# Implementerbarhed

- **50% af lærerne** har gjort en ekstra indsats i gennemsnit **1,5 dage** om ugen.

Tro på at frikvartersindsatsen fremmer elevernes trivsel (n=93)



# Eleverne

- Der er stadig mange af eleverne, der klarer sig selv.
- En del elever finder gode muligheder i tasken, hvis den kommer ud – især hvis det kombineres med en involveret voksen
- Knap 90% bevæger sig dagligt i frikvarteret

# 3

Hvordan planlægges og udføres  
idrætsundervisningen, så alle deltager og får  
gode oplevelser?

# Idrætsundervisning

- Fokus på hvad de skal **lære** - ikke hvad de skal **lave**
- Fokus på forskellige **succesoplevelser** - ikke **konkurrence**
- Fokus på forskellighed som en styrke – ikke en svaghed
- Fokus på **mangfoldige** aktiviteter - ikke **sportsgrene**

**Opgaveorienteret vs. konkurrenceorienteret motivation**

# Idrætslige tematikker

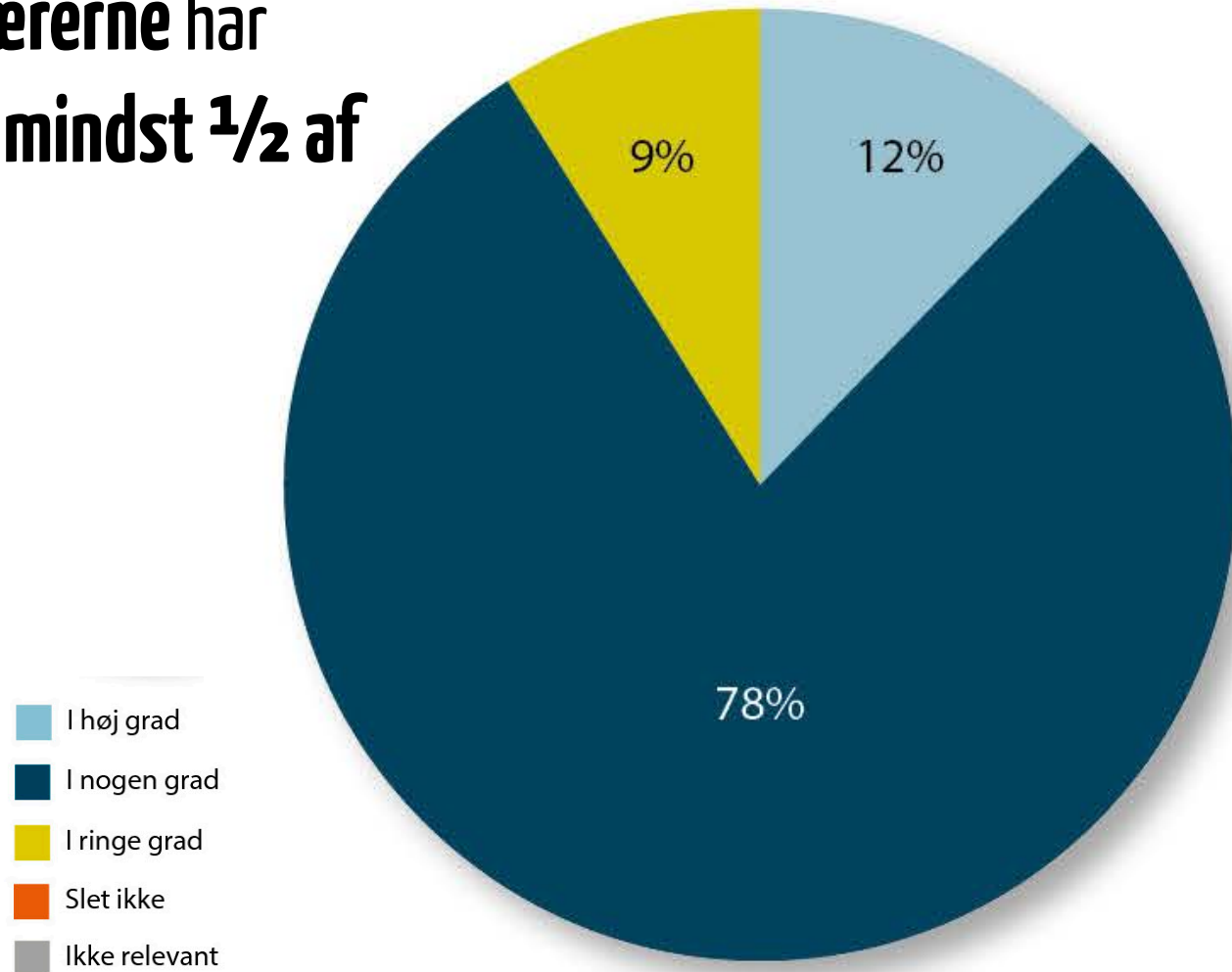
Forløb	Faglige områder
Idrætsludo	Aktivitetsudvikling
Skills	Kropsbasis
Teambold	Boldbasis & boldspil
Dans og udtryk	Performance
Redskabsaktivitet	Redskabsaktiviteter
Parkour	Kropsbasis/redskabsaktivitet
Disc golf	Boldbasis/teambold
Løb, spring og kast	Løb, spring og kast



# Implementerbarhed

Tro på at idrætsundervisningen fremmer elevernes trivsel (n=32)

- **90% af idrætslærerne har brugt forløbene i mindst 1/2 af idrætstimerne.**

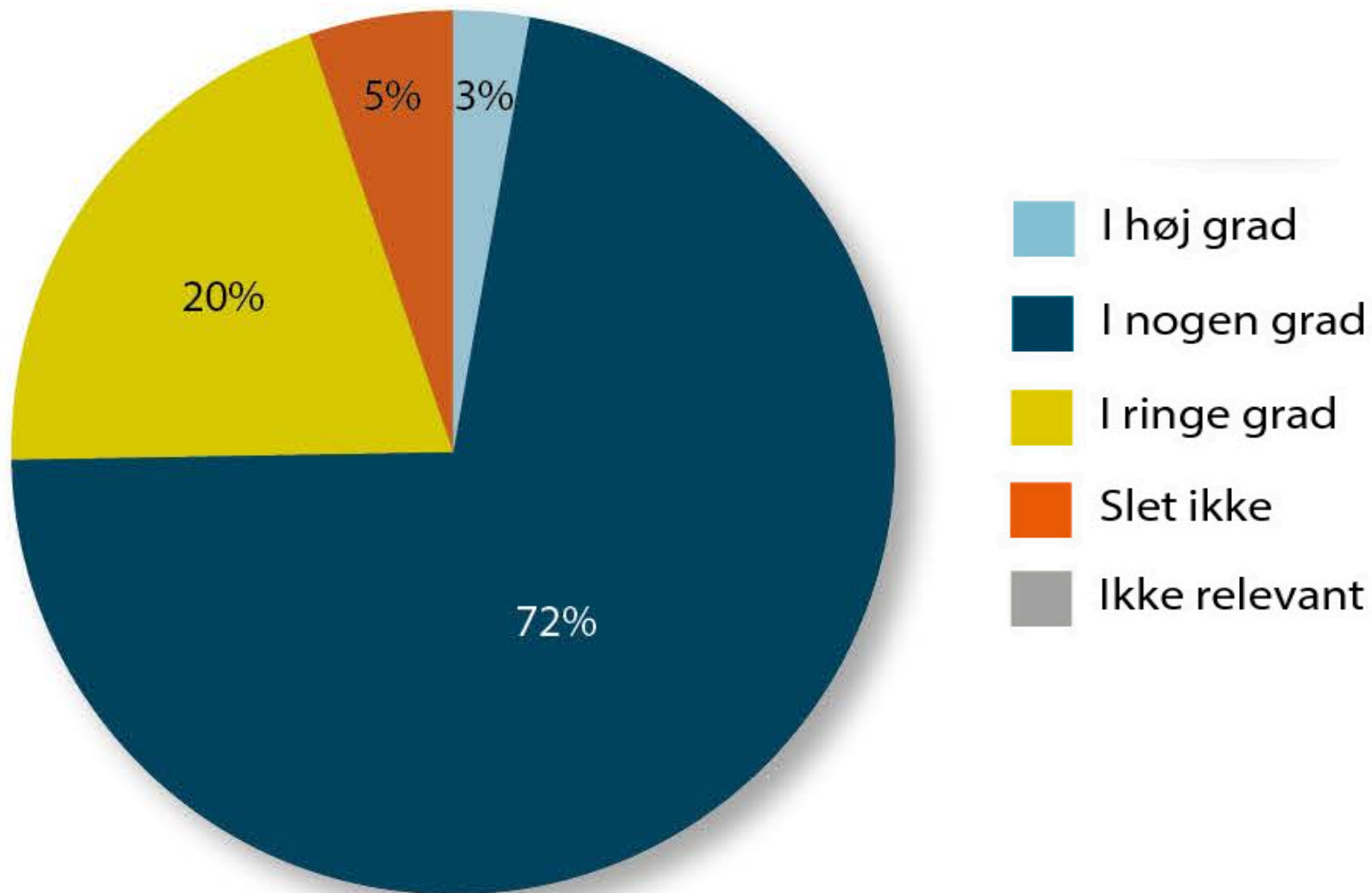


# Eleverne

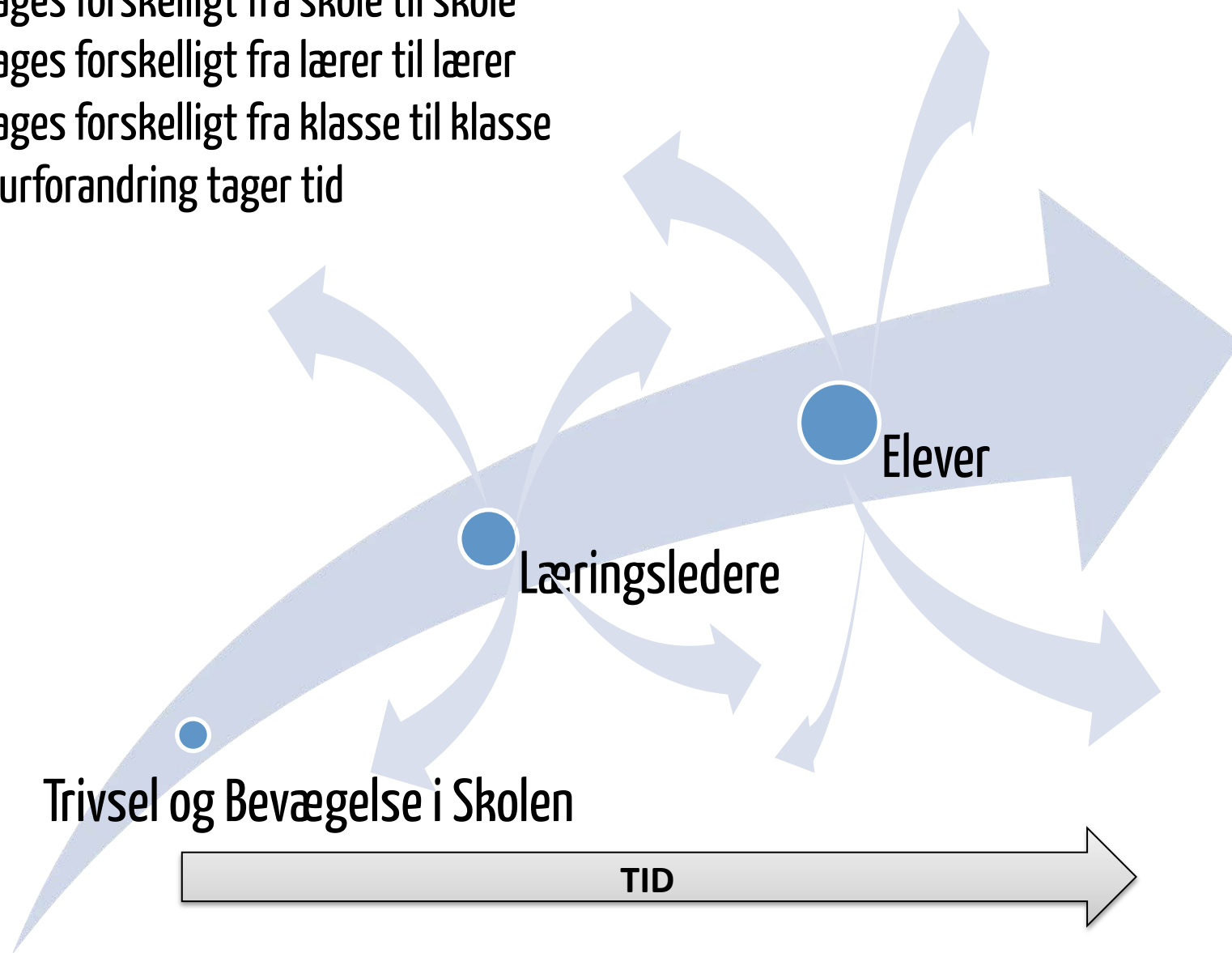
- Lærerne melder om markant højere faglighed og solstrålehistorier om større deltagelse og motivation fra de idrætsusikre
- Men færre elever synes godt om idrætsundervisningen
- Vant til meget høj medbestemmelse i idræt, og de synes, at der er for meget snak og for lidt aktivitet

**OPSAMLING**

Oplever at det samlede projekt har forbedret elevernes trivsel (n=93)



- Optages forskelligt fra skole til skole
- Optages forskelligt fra lærer til lærer
- Optages forskelligt fra klasse til klasse
- Kulturforandring tager tid



# Tegn på virkning

## – men ikke samlet effekt

- På trods af mange læreres positive tilbagemelding, er skoletrivslen samlet set uændret på skolerne
  - Skoletrivsel er sammensat af mange faktorer
  - Forandringen møder modstand fra nogle grupper, og der er skoleforskelle
  - Den øgede fokus på trivsel, kan måske ha' en negativ opmærksomhedseffekt
  - Sammenligningsskolerne står ikke stille

# Trivsel og Bevægelse

- Det vigtige sociale fællesskab:
  - Ingen aktivitet kan i sig selv fremme trivslen og øge inklusion i bevægelsesfællesskabet.
  - Bevægelse kan være brobygger mellem elever – men kan lige så godt gentage eller forstærke eksklusion og konflikter.
  - Det overordnede sociale klima i en klasse bestemmer den umiddelbare effekt af bevægelsesaktiviteter.

# Trivsel og Bevægelse

- Tilgang til bevægelse:
  - Variationen i aktiviteter og muligheder giver andre elever mulighed for at lykkes.
  - Kunsten ikke at begrænse nogle – men tilbyde mere for alle.
  - Fokus på mestringsmotivation og læringsmål har positive virkninger nogle elever – men umiddelbart negativt på andre.





# TAK TIL

- ✓ Deltagende skoler
- ✓ Forsker-teamet:

Søren Smedegaard, Pernille Lund-Cramer,  
Anne-Didde Holt, Ruben Brondeel og Thomas Skovgaard

**TrygFonden**