



SVEDALA KOMMUN



Brain break

Tobias Nilsson

Detta vet vi om rörelse

- förbättra vår inlärningsförmåga
- ökar koncentrationen
- förbättrar minneskapaciteten
- ökar kreativiteten
- verkar för ett bättre mående (både psykiskt och fysiskt)
- ökar stresståligheten
- inbromsar hjärnans åldrande

Hämtat från boken Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna



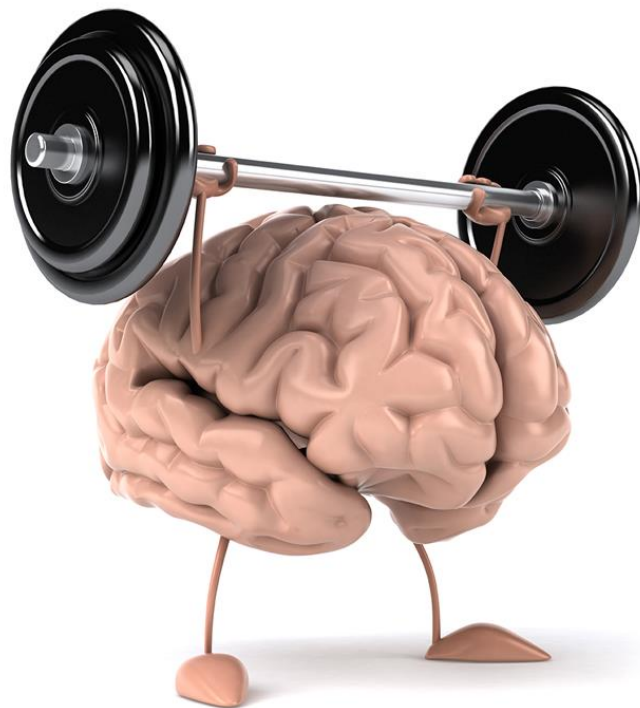
Hur ser det ut idag?

- Stillasittande aktiviteter framför olika skärmar har generellt ökat bland barn och unga.
- Endast 44% av pojkarna och 22% av flickorna når den rekommenderade nivån på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.
- Svenska fyraåringar sitter stilla nästan hälften av sin vakna tid.
- Det finns de som säger att "sitta är det nya röka".

Hämtat från www.generationpep.se/sv/fakta-rad/



Jag tror att fysisk aktivitet är en av de största faktorerna för en lyckad skola och skolgång.



Brain break

- Är en rörelsepaus i lektionen, bra när eleverna arbetat ett tag och suttit mycket stilla.
- Något helt annat för att bryta av från lektionen.
- Rörelse och pulshöjning sätter igång syresättningen i hela kroppen.
- Något roligt som ger skratt och glädje = ännu högre effekt.



Gangsterhälsningen

Läs- och länktips

- Generation Pep- <https://pepskola.se/>
- Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna av Anders Hansen
- <https://www.gonoodle.com/>
- Just Dance på youtube
- <https://www.traningilivet.se/>
- Finns massor av inspiration på Facebook och instagram