



Karolinska
Institutet



Skolprojekt för Hjärnhälsa

– för att främja bättre välmående hos ungdomar

Linn Andersson Konke, fil dr
Institutionen för Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle,
Avdelningen för Omvårdnad, Karolinska Institutet

Fysisk aktivitet och mental hälsa



Få ungdomar når upp till rekommenderade nivåer av fysisk aktivitet



Den psykiska ohälsan har ökat bland barn och ungdomar



Positiva effekter av fysisk aktivitet på psykisk och fysisk hälsa

Interventionen

En skolbaserad intervention under en förlängd skoldag, 60 minuter tre gånger i veckan i årskurs 8



Fysisk
aktivitet



Promenera
och lyssna på
en ljudbok



Läxstöd med
aktivitetspaus
er

- Totalt 34 interventionsskolor har genomfört interventionen
- Fler än 1000 elever i åk 8 har deltagit hittills

Mål med Skolprojektet för Hjärnhälsa:

- **Förbättra psykisk hälsa, kognition och skolprestation** hos ungdomar i **åk 8**
- Fler ungdomar **oavsett kön, socioekonomisk och kulturell bakgrund och funktionsförmåga** ska avsluta sin grundskoleutbildning, och **må bra på vägen!**
- Utvärdera implementeringen av den skolbaserade insatsen som ska vara **tillgänglig** för alla, **jämställd** och **icke-diskriminerande** för att förbättra psykisk hälsa, kognition och skolprestation hos ungdomar
- Möjlig att integrera på ett **långsiktigt** och **hållbart** sätt i skolan

Hur utvärderar vi målen?

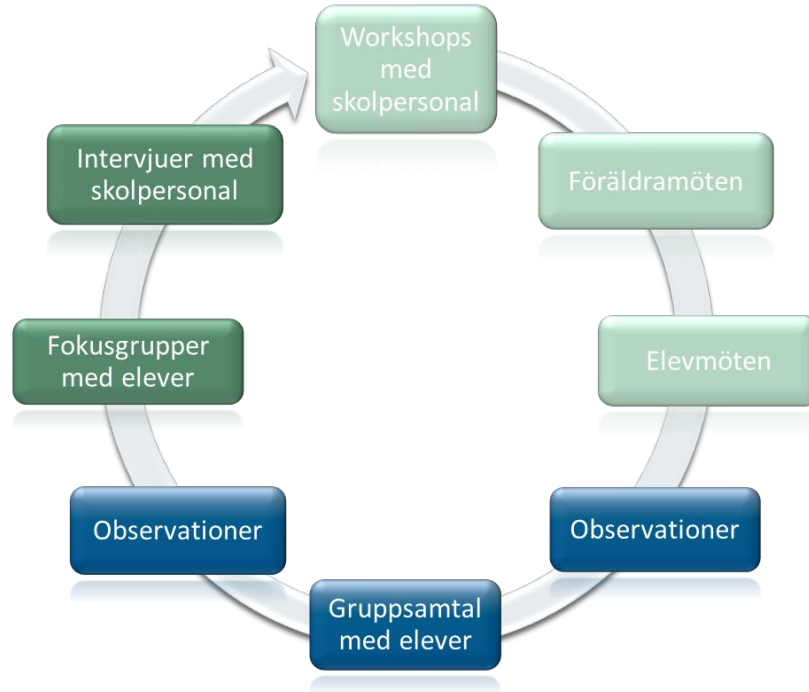
1) Effektutvärdering:

Självskattningar (psykisk hälsa), rörelsemätare (fysisk aktivitet), datorbaserat testbatteri (kognition), betyg (skolprestation)

2) Processutvärdering:

- Undersöka hinder och framgångsfaktorer till att genomföra insatsen från elevers, skolpersonal, aktivitetsledare och skolsköterskors perspektiv genom intervjuer, fokusgrupper och observationer
- skolpersonals dokumentation av elevernas deltagande och vilken typ av aktiviteter som har genomförts under projektiden

Processutvärdering

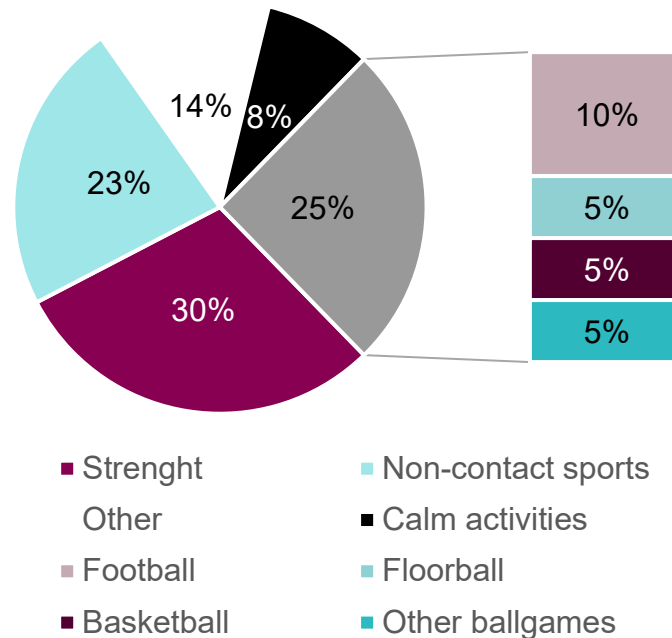


- Fokus på genomförbarhet!
- Vad har genomförts (eller inte) och på vilket sätt?
- Främjande faktorer
- Hindrande faktorer

Vad har eleverna gjort under året?

Under skolåret 2023, rapporterar interventionsskolorna:

- Totalt 116 olika aktiviteter
- 2 aktiviteter/vecka
- **Styrka** (30%) t.ex. gym, cirkelträning, tabata
- **Bollsport, med kontakt** (25 %), t.ex. fotboll, innebandy, basket
- **Bollssport, utan kontakt** (23 %), t.ex. badminton, volleyboll, bordtennis
- Lugna aktiviteter (8 %), t.ex. yoga, promenader



Preliminära resultat från observationer: Främjande



- + variation i utomhusaktiviteter
- + innan långa teoretiska pass
- + förväntningar på att använda ljudbok i uppgifter



- + aktiviteter anpassade för klassrummet
- + engagerad och kunniga lärare



- + Studentinflytande på verksamheten
- + Flexibilitet, t.ex. dela upp i mindre grupper

Skolprojektet för hjärnhälsa

Främjande faktorer för en lyckad intervention



Promenader

- * Olika rundor gör promenaderna roligare.
- * Promenaderna för störst upplevd effekt innan långa lektionspass.
- * Anpassa promenadrundor efter väderlek.
- * Koppla lyssning på ljudbok till undervisningen.



Studiestöd

- * Anpassa rörelsepauzer till situation i klassrummet, kan vara både individuella och gemensamma övningar.
- * Personal med lärarkompetens bidrar till struktur och engagemang.



Fysisk aktivitet

- * Eleverna får vara med och välja aktiviteter.
- * Dela upp eleverna i grupper efter önskemål.

Hindrande faktorer

Promenad precis innan lunch när eleverna är hungriga.

Dålig studiero.

Personal utan kunskap om läxorna.

Fysisk aktivitet lektion i slutet på dagen upplever eleverna som stressigt och att dom är trötta.

Topplista aktiviteter

Killar

1. Fotboll
2. Gym
3. Pingis

Tjejer

1. Badminton
2. Yoga



Preliminära resultat från observationer: Hinder



- Schemaläggs före lunch när eleverna är hungriga
- För kallt eller blött väder



- Bullrig och rörig miljö
- Skolpersonal som inte kan ge rätt typ av akademiskt stöd



- Schemaläggs sist under dagen när eleverna är trötta
- Prova nya aktiviteter inför klasskamraterna

Skolprojektet för hjärnhälsa

Främjande faktorer för en lyckad intervention



Promenader

- * Olika rundor gör promenaderna roligare.
- * Promenaderna för störst upplevd effekt innan långa lektionspass.
- * Anpassa promenadrundor efter väderlek.
- * Koppla lyssning på ljudbok till undervisningen.



Studiestöd

- * Anpassa rörelsepåuser till situation i klassrummet, kan vara både individuella och gemensamma övningar.
- * Personal med lärarkompetens bidrar till struktur och engagemang.



Fysisk aktivitet

- * Eleverna får vara med och välja aktiviteter.
- * Dela upp eleverna i grupper efter önskemål.

Hindrande faktorer

Promenad precis innan lunch när eleverna är hungriga.

Dålig studiero.

Personal utan kunskap om läxorna.

Fysisk aktivitet lektion i slutet på dagen upplever eleverna som stressigt och att dom är trötta.

Topplista aktiviteter

Killar

1. Fotboll
2. Gym
3. Pingis

Tjejer

1. Badminton
2. Yoga

Framåtblickande: Skolprojektet i resursskolor för elever med behov av särskilt stöd



Anpassa skolprojektet med fokus på fysisk aktivitet till resursskolor och elever med särskilt behov av stöd



Utvecklas tillsammans med lärare och elever



Skräddarsydda insatser för att passa varje elevs behov, med fokus på:

- Förmåga och behov
- Intresse

Röster från fokusgrupp med lärare på resursskola

“Eleverna i stort är ganska stillasittande, och jag tror ju att mer rörelse och aktivitet skulle göra att de blir piggare, få lättare att fokusera i skolan än i nuläget..”

“Vissa högstadielklasser, där går de ju ut och gör saker, men det är ganska varierande..”

“Bara att komma ut och gå i 10 minuter skulle vara en start..bara att få in lite mer rörelse under dagen skulle hjälpa”

“Att lägga det utanför skoltid, nej, det blir för långa dagar...de orkar knappt vara här när de är här, men jag skulle vilja baka in det under dagen, med korta pauser, det skulle kunna fungera bra.”

Tack!



Projektledare: Gisela Nyberg, Susanne Andermo

Övrigt team: Björg Helgadóttir, Frida Lindh, Marianna Moberg, Louise Åberg, Frida Söderström, Ifrah Mohamed Ibrahim

Finansiärer: Skandia, Kamprad, ESF, KK-stiftelsen, SFO- V.

Partner: Stockholm Stad, Storytel, Permobil, SATS and Kronprinsessparets Stiftelse/ Generation Pep.



**Karolinska
Institutet**