



Rörelse- satsningen i Gävle

– Att kunna, vilja och våga röra sig hela livet
med fokus på skola och fritid

2020-2023



***”Vi vill bidra till att
alla barn får positiva
upplevelser av rörelse,
utvecklas socialt och vågar
utmana sig själva.”***



Mer rörelse i skolan och på fritiden!

Allt för många barn och unga sitter stilla. I dialog mellan Gävle kommun, Rädda Barnen och RF-SISU Gävleborg växte en pilotsatsning fram för att få fler barn att kunna, vilja och våga röra sig – helst hela livet. Efter drygt tre år med satsningen, som fick namnet ”Rörelsesatsningen i Gävle”, redovisar vi här i korthet hur vi arbetat, vilka effekter vi sett under satsningen 2020-2023 och vilka nycklar vi tror är viktiga att ha med framåt.

Kort om Rörelsesatsningen i Gävle

Med satsningen vill vi bidra till att alla barn får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. Stort fokus ligger på de minst aktiva barnen. På sikt vill vi att barnen ska må bättre, lyckas bättre i skolan och leva aktivare liv. I satsningen samverkar Gävle kommun, Rädda Barnen och RF-SISU Gävleborg för att ge barn och unga de bästa förutsättningarna för en hälsofrämjande, trygg och mer inkluderande skola och fritid.

Vi har i satsningen utgått från skolan som arena och aktivt sökt samverkansparter i skolornas respektive närområde. Grundläggande för arbetet har varit kunskapshöjande insatser för skolpersonal, rastaktiviteter ledda av rörelsecoacher samt att söka samverka med föreningsliv och andra aktörer för att undanröja hinder för alla barns möjligheter till en aktiv fritid.

Som grund för satsningen ligger det nationella uppdrag som Riksidrottsförbundet fått av regeringen att göra en satsning för mer rörelse kopplat till skoldagen.



Barn och unga rör sig för lite

Vi vet att fysisk aktivitet är bra för barns mående, för skolresultaten och för folkhälsan, men en studie från 2017* visar att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande en för stor del av dagen. Bara 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna når den rekommenderade nivån på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. En senare studie** om skolbarns hälsovanor visar att bland 11-åringar är det bara 14 % av flickorna och 24 % av pojkarna som når rekommenderad nivå.

**Nationell studie 2017, Centrum för Idrottsforskning*

***Nationell studie 2021-2022, Folkhälsomyndigheten*

Organisering och finansiering

Satsningen har genomförts som en likvärdig trepartssamverkan mellan Gävle kommun, Rädda Barnen och RF-SISU Gävleborg, och haft en gemensam styrgrupp.

Medel för satsningen har i huvudsak tillförts via Gävle kommun och DELMOS (Delegation mot segregation). Rädda Barnen och RF-SISU Gävleborg har i satsningen utarbetat egna medel kopplade till befintliga, riktade satsningar inom området samt gått in med personella resurser. I viss mån har medel även kunnat växlas upp via annan typ av extern finansiering.

Urval

Urvalet av medverkande skolor har baserats på bland annat statistik rörande socioekonomiska faktorer, skolresultat och föreningsidrottens utbredning. I urvalet tog vi även hänsyn till skolornas förutsättningar att ingå i satsningen. Synergier med kommunala satsningar gjorde att ett antal ytterområdesskolor togs med. En riktad satsning gjordes under perioden i samverkan med två anpassade grundskolor.

Vilka vill vi nå?

Alla barn i årskurs F–6, framför allt de som inte rör på sig tillräckligt. Under de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och hälsa, både nu och senare i livet. Vi samverkar i första hand med skolor i utvalda områden där behovet kan antas vara störst.

Bygga broar

För att vårt arbete ska vara hållbart och ge så stor effekt som möjligt, initierar vi samverkan mellan skolor, närliggande idrottsföreningar, vårdnadshavare, andra viktiga vuxna, lokala nätverk och aktörer.

Leda med rörelseförståelse

I satsningen utgår vi från begreppet rörelseförståelse – som är mer än att kunna utföra olika rörelser. Målet är att alla ska känna glädjen och viljan att röra sig utifrån sina egna förutsättningar – hela livet.

Leda med traumamedvetet förhållningssätt

Bristande återhämtning vid svåra livshändelser påverkar ofta barns hela livssituation, även skolarbetet och möjligheten att delta i en meningsfull fritid. Vi har därför erbjudit kompetenshöjande insatser kring ett traumamedvetet förhållningssätt för att fler viktiga vuxna ska kunna stödja barn i återhämtningen från svåra livshändelser.



Vad är rörelseförståelse

Begreppet kommer ursprungligen från engelskans physical literacy och innebär en helhetssyn på

rörelse bestående av fyra delar:

Fysisk - Social - Psykisk- Idrottslig

Använd qr-koden för mer information om hur barns rörelseförståelse kan utvecklas i anslutning till skoldagen.

[Direktlänk](#)



Mål för Rörelsesatsningen i Gävle

Kortsiktiga effektmål

- Få fler inaktiva barn i rörelse i skolan och på fritiden.
- Fler viktiga vuxna har kompetens i rörelseförståelse och traumamedvetet förhållningssätt för att stödja barns återhämtning efter svåra livshändelser.
- Stärkt samverkan mellan föräldrar och skola och föreningsliv genom relationsfrämjande insatser.
- Fler idrottsföreningar har kunskap och kompetens om hur man bedriver en trygg och inkluderande idrott med utgångspunkt i ett barnrättsperspektiv.

Långsiktiga effektmål

- Att fler barn och ungdomar når målet för daglig fysisk aktivitet.
- Att arbetet med rörelseförståelse är lika prioriterat som arbetet med läs- och skrivförståelse.
- Att fler elever och personal har en lugnare och mer harmonisk arbetsmiljö.
- Förbättrade skolresultat.
- Att fler viktiga vuxna har kunskap om hur man leder med ett traumamedvetet förhållningssätt som stödjer barns återhämtning efter svåra livshändelser.
- Att fler barn har en meningsfull och aktiv fritidssysselsättning.
- Att barn och unga i Gävle har en tryggare och mer inkluderande skola och fritid fri från diskriminering, kränkande behandling och övergrepp.
- Att ha god samverkan och tillit mellan skola, föreningsliv och föräldrar med gemensam utgångspunkt i barnets bästa.



***”Jag känner att jag gör
något bra för min kropp!”***

”Bättre än julafton!”

Deltagare under Idrottens dag



Idrottens dag i Gävle.

***Alla skolor i satsningen
har deltagit.***

***Lokala idrottsföreningar
aktiverar barnen.***

***Minst 120 minuters
fysisk aktivitet.***

***Arrangeras i september
varje år av Riksidrotts-
förbundet.***

***En del av European
Week of Sports.***

Urval av insatser inom ramen för Rörelsesatsningen i Gävle:

- Utbildningar för skolpersonal i Rörelseförståelse och rörelsepauser.
- Grundutbildning i traumamedvetet förhållningssätt för skolpersonal.
- Utbildade rörelsecoacher som leder rastaktiviteter på skolor.
- Verktyg för att stödja skolpersonal i det rörelsefrämjande arbetet.
- Praktiska insatser som asfaltsmålning och lekbodas för att göra skolgårdar mer rörelsepeppande.
- Processarbeten med samtliga överenskommelseskolor för att ta fram handlingsplaner som går i linje med skolornas systematiska kvalitets- och trygghetsarbete.
- Temadagar med skolelever, med fokus på "En meningsfull fritid"
- Uppsökande arbete för att bygga broar mellan skola och vårdnadshavare i utvalda områden
- Direktstödsverksamheten DOIT i Andersberg, för skolelever i åk 3-6, där vi bland annat etablerat kontakt med idrottsföreningar och Kulturskolan.
- Utbildning av unga ledare som ansvarat för verksamhet inom D.O.I.T.



Vad är DOIT?

Delaktighet **O**rganisering **I**nkludering **T**rygghet.

I Andersberg har DOIT handlat om att bland annat:































- Erbjuda kontinuerliga, veckovisa aktiviteter för att bidra till en meningsfull fritid för barn.
- Engagemangsguidning.
- Skapa ett starkt nätverk i området som gemensamt jobbar för barns fritid och uppväxtvillkor.
- Utbilda för tryggare verksamhet ur ett barnperspektiv.
- Utbilda viktiga vuxna kring trauma och bemötande.


”Förut ville jag byta skola, men nu när DOIT börjat så vill jag inte det längre.”


Deltagare i DOIT

- Kunskaps-/dialogkonferenser med beslutsfattare och tjänstepersoner.
- Nätverksträffar och workshops med skolor, vårdnadshavare, föreningar och andra aktörer.
- Prova-på-aktiviteter av olika typer med föreningsledda lågröskelaktiviteter.
- Arbete i Forsbacka, Hedesunda och Hamrådebygden kopplat till Gävle kommuns ytterområdessatsning - bl.a. start av Rörelsefritids i samverkan med Forsbacka IK.
- Kunskapshöjande insatser på föräldramöten.
- Deltagande i befintliga stadsområdesnätverk för att föra dialog, samverka och bidra med erfarenheter.
- Samverkan med Sportoteket för att ge ökade möjligheter att hitta passande utrustning utan kostnad.
- Genomförande av utbildningen High Five–fem steg till en handlingsplan! i idrottsföreningar med fokus på inkludering och trygga idrottsmiljöer
- Genomförande av Idrottens dag på deltagande skolor.
- Så kallade Scrin-mätningar på ett antal skolor. Verktöget testades för att få ett mer tillförlitligt resultat av barns rörelsevanor under skoldagen samt skillnaden mellan pojkars och flickors dagliga aktivitet.
- Fortsatt etablering av skolnätverk tillsammans med Uppland och Väster-norrland med kunskapshöjande insatser, diskussion och erfarenhetsutbyte.
- Aktivt arbete för att identifiera och undanröja hinder för barns tillgång till en meningsfull fritid (skolskjuts, avgifter, utrustning, trygghetsfrågor etc).
- Särskilt fokus på att skapa förbättrade förutsättningar för barn och unga med funktionsnedsättning.
- Skapa mervärden och synergieffekter genom att koppla Rörelsesatsningen i Gävle till andra satsningar och finansieringsmöjligheter.

Skolor som medverkat i Rörelsesatsningen i Gävle 2020-2023

	2020	2021	2022	2023
• Andersbergsskolan				
• Bergby centralskola				
• Forsbackaskolan				
• Hedesunda skola				
• Lillhagsskolan				
• Lilla Sätterskolan				
• Sjöängsskolan				
• Staffansskolan				
• Tallbo anpassad grundskola				
• Ulvsäter anpassad grundskola				

 = **Överenskommelseskola**, vilket betyder att skolan under verksamhetsåret varit en prioriterad skola med anpassade utbildnings- och stödinsatser.

 = **Nätverksskola**, vilket betyder att de inte erbjuds anpassad stöd, men får ta del av material, nätverk och utbildningar.

Urval av aktörer som samverkat med Rörelsesatsningen i Gävle:

Gavlegårdarna, Gavlefastigheter, Gävleborgs Parasportförbund, Gävleborgs Innebandyförbund, Handboll Mitt, Brottsförebyggarna i Gävle, Svenska Kyrkan, Unga Örnar, ABF, Familjestödet, Arbetsmarknad och stöd, Kulturskolan, aktivitetsarrangörer utanför idrottsrörelsen (Dome Adrenaline Zone och EN Wellness AB m.fl.).

Idrottsföreningar som medverkat i Rörelsesatsningen i Gävle:

- Ackes dansskola
- BK Falken
- Brynäs IF - Fotboll
- Brynäs IF - Hockey
- Brynäs Kyokushin Karate
- CK Granit
- Forsbacka IK
- Friskis & Svettis
- Färnebo Eagles
- Gefle Gymnastikförening
- Gefle IF
- Gästrike Klätterklubb
- Gävle Fäktförening
- Gävle Judo Club
- Gävle Orienteringsklubb
- Gävle Red Devils
- Gävle Skateboardförening
- Gävle Taekwondoklubb
- Hamrångefjärdens IK
- Hedesunda IF
- Hedesunda Skol-IF
- Helges IF
- IK Sätra - Fotboll
- IK Sätra - Volleyboll
- KF Heros
- Korpen
- NorrHam Hamrångebygdens IF
- Norrsundets IF
- Pantrarna Pingis
- Sandvikens AIK Bowling
- Strömsbro IF
- Söders Fight gym



Bra för barnen – bra för skolan

De positiva effekterna av att röra på sig och ha ett aktivt liv är många. Det finns hälsoekonomiska vinster och vinster för både skola, förening och för det enskilda barnet.

Resultat av forskning visar att idrotts- och friluftaktiviteter tycks motverka den ökade skolstressen bland unga. Därför är ett samarbete mellan olika aktörer av stor vikt för att minska ungdomars psykiska ohälsa och öka deras välbefinnande.

Skolor som arbetat aktivt för mer rörelse under skoldagen menar att det bidragit till bland annat ökad trivsel och trygghet på skolan. Man har märkt att det blir färre bråk, större trivsel och bättre gemenskap. Att ha en fungerande rastverksamhet ger färre kränkingsärenden och minskad mobbning.

Forskning visar att barn som rör på sig:

- lär sig bättre
- kan koncentrera sig bättre
- får bättre arbetsminne
- ökar sitt självförtroende



Hälsoekonomiska vinster

Forskning visar att om idrottsrörelsen når ytterligare 100 ungdomar kan följande hälsovinster förväntas:

5 ungdomar kommer inte drabbas av depression.

25 ungdomar kommer inte ha symtom som magont, huvudvärk med mera.

Skolresultat kommer att förbättras för minst 5 elever tack vare mindre sjukdom/symtom.

Nationell studie 2017, Centrum för Idrottsforskning

Ett urval av effekter vi sett i Rörelsesatsningen i Gävle

- Fler tidigare inaktiva barn har kommit i rörelse i skolan och på fritiden.
- Fler viktiga vuxna har kompetens i rörelseförståelse och traumamedvetet förhållningssätt för att stödja barn efter svåra livshändelser.
- Stärkt samverkan mellan föräldrar och skola och föreningsliv genom relationsfrämjande insatser.
- Föräldrar uttrycker att de ser en positiv förändring i barnens välmående och skolgång.
- Verksamheter som D.O.I.T och Rörelsefritids betyder mycket för barns trygghet, delaktighet och nätverk.
- Fler idrottsföreningar har kompetens att bedriva trygg och inkluderande idrott med utgångspunkt i ett barnrättsperspektiv.
- Fler barn och föräldrar har fått upp ögonen för föreningslivet.
- Satsningen har stärkt skolans befintliga trygghetsarbete, många lärare upplever att man i dag har en lugnare miljö och färre konflikter.
- Nya samarbetsytor med parasporten samt större fokus på fysisk aktivitet i anpassade grundskolors elevsamtal.
- Nya kontaktytor mellan aktörer som tillsammans skapar samsyn och kan undanröja hinder för barns möjligheter till en aktiv fritid.
- Frågan om alla barns rätt till en aktiv fritid har fått en tydligare plats på den politiska agendan.

Rekommendationer, lärdomar och nycklar för framtiden

- Fortsätta att utforska de goda effekter som fysisk aktivitet har för elevernas självkänsla, välbefinnande och inlärningsförmåga.
- Värna långsiktigheten. När vi har lyckats uppbygga lokal kännedom, nätverk och relationskapital är det viktigt att finnas kvar och bygga vidare.

**” Nu förstår jag mer kring
viken av att ha en strategi!**

Deltagare i workshop/dialogsamtal

Forts. Rekommendationer, lärdomar och nycklar för framtiden

- Stärk barns delaktighet och möjlighet att påverka sin vardag.
- Skapa en bred och hållbar samverkan där vi tillsammans kan se helhetsbilden och undanröja hinder för barns möjligheter till en aktiv fritid.
- Att ha rätt ingång till skolans verksamhet är A och O för att nå gott resultat.
- Idrottens dag och skolnätverksträffar som återkommande inslag har varit starka framgångsfaktorer.
- Involvera föräldrarna, här ser vi att genomtänkta, konsekventa insatser ger goda resultat.
- Bygg broarna mellan skola, fritid och föreningsliv ännu starkare – beakta och stärk viktiga vuxnas/ideella ledares förutsättningar att bidra.

Läs mer:

Rapporter Rörelsesatsningen i Gävle

2020



2021



2022



Rörelsesatsning i skolan

(Riksidrottsförbundets nationella satsning)



**Rörelse-
satsning
i skolan**



Läs mer om Rörelsesatsningen i Gävle på:
rfsisu.se/gavleborg

[Direktlänk](#)

