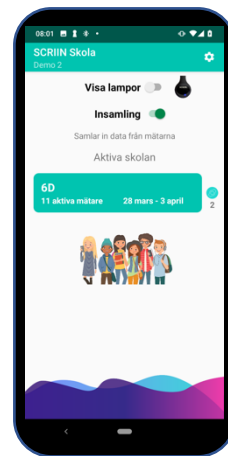


SCRIIN Rörelsemätning

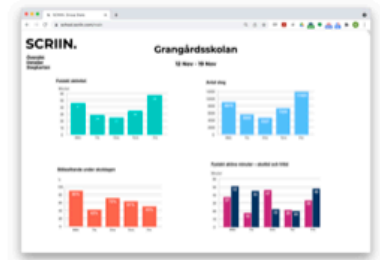
Användarhandbok



1. KOM I GÅNG!	5
2. KOPPLA SCRIIN-MOBILEN TILL SKOLANS WIFI	5
3. ÖPPNA SCRIIN-APPEN I MOBILEN	5
4. SKAPA KLASSER OCH MÄTPERIODER	6
5. SÅ ANVÄNDER ELEVERNA SCRIIN-MÄTAREN	8
6. SÅ JÄMFÖR DU FLICKOR OCH POJKARS RÖRELSE	8
7. SÅ JÄMFÖR DU ELEVERNAS FYSISKA AKTIVITET UNDER SKOLTID OCH FRITID	9
8. SÅ ÄNDRAR DU LAMPORNAS TIDSINTERVALL	9
9. DAGS ATT MÄTA.....	10
10. SE STATISTIK ÖVER ELEVERNAS FYSISKA AKTIVITET (PÅ WEBBEN).....	11
11. SE STATISTIK ÖVER ELEVERNAS FYSISKA AKTIVITET I MOBILEN.....	12
12. STEGKARTAN	13
12. VAD GER IDROTTSLEKTIONEN?	13
13. FELSÖKNINGSGUIDE – FRÅGOR OCH SVAR	14
14. BATTERIBYTE	15

SCRIIN Rörelsemätning

Verktyget för skolor som vill arbeta systematiskt med rörelse



Hur mycket rör sig eleverna under skoldagen? Hur många steg och aktiva minuter? Är alla elever aktiva? Hur mycket rörelse ger idrottslektioner och aktiva raster? SCRIIN ger insikt.

- Eleverna bär aktivitetsmätare
- Rörelsedata samlas automatiskt av SCRIIN-appen
- Statistik över skoldagens rörelse visas med olika grafer

Så kan skolan använda SCRIIN:

- Göra en nulägesmätning av rörelse under skoldagen
- Ge eleverna förståelse för WHO:s rörelsemål
- Inspirera till mer aktivitet

Mätarna är jätteenkla att använda. Dela ut på morgonen och samla in på eftermiddagen. SCRIIN sköter resten.

1 Genomför en nulägesmätning

Mät nuläget under 1–2 veckor per klass.



Vad är rörelsen på klassnivå? Skiljer det sig mellan olika dagar?



Bidrar våra brainbreaks till minskat stillasittande?



Är det skillnad mellan pojkars och flickors aktivitet?



När under skoldagen är eleverna aktiva? Hur mycket pulshöjande rörelse ger era aktiva raster?



Hur är spridningen ut i gruppen? Är några elever väldigt aktiva samtidigt som många är inaktiva?

Statistikverktyget ger en tydlig bild över skoldagens rörelse

2 Peppa eleverna att försöka nå WHO:s rörelsemål

SCRIIN-mätaren har fyra blå lampor som visar eleverna hur de ligger till mot WHO:s rörelsemål. Med lamporna blir det konkret för eleverna vad rörelsemålet innebär – 60 minuters daglig pulshöjande aktivitet.



15 minuter



30 minuter



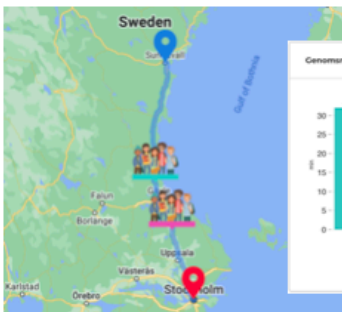
45 minuter



60 minuter

Lamporna stängs av vid nulägesmätningar

3 Kombinerar rörelse med geografi och matematik



Den interaktiva Stegkartan kombinerar rörelse och geografi. Klassen bestämmer startpunkt och destination, till exempel att gå från Sundsvall till Stockholm, och måste samarbeta för att nå målet. Med Stegkartan kan eleverna bygga team med – eller tävla mot – andra klasser, och de kan följa sin vandring i realtid.

Kombinera rörelse och matematik – låt eleverna arbeta med att tolka diagrammen i statistikverktyget.

4 SCRiIN + Hjärnstark junior = en smart kombo

Genom ett samarbete mellan SCRiIN, Generation Pep och Bonnier Fakta kan skolor beställa klassuppsättningar av Anders Hansen ungdomsbok Hjärnstark junior för bara frakt- och hanteringskostnad. Mer info på och beställning på www.scriin.org

Många skolor läser Hjärnstark junior samtidigt som eleverna bär SCRiIN-mätare – teori och praktik i en inspirerande kombo.



Förslag på upplägg för en rörelsemätning med SCRiIN

Börja med att genomföra nulägesmätningar under 1–2 veckor per klass. Kör sedan "inspirationsveckor":

- Slå på lamporna för att peppa eleverna att röra sig mer. Prata om WHO:s rörelsemål och varför det är viktigt med daglig rörelse för att må bra.
- Kan klassen tända en blå lampa redan första dagen? Lyckas klassen tända två lampor andra dagen? Tre eller fyra lampor vid veckans slut? Tips! Observera vad eleverna hittar på när de får lite extra pepp av SCRiIN-mätaren. Kanske några aktiviteter de gärna vill fortsätta med när inspirationsveckan är slut?
- Låt eleverna läsa Hjärnstark junior samtidigt som de bär sina mätare. (Boken passar i åk 2–6, lärarhandledning finns på scriin.org)
- Skapa en rörelseutmaning med Stegkartan där klassen går till en destination ca 50 mil bort. Har ni två SCRiIN-kit kan två klasser samarbeta eller tävla mot varandra.
- När ni är klara med mätningarna går vi gemensamt igenom resultatet

SCRIIN kan användas på många sätt för att inspirera till rörelse.

1. Kom i gång!

Kontrollera att följande finns i ditt paket:

- en klassuppsättning numrerade SCRIN-mätare med nyckelband
- en lista över alla SCRIN-mätare där du kan anteckna elevernas namn
- en SCRIN-mobil + laddare – lägg gärna mobilen på laddning direkt.



2. Koppla SCRIN-mobilen till skolans wifi

(om din skola har ett eget mätsystem). SCRINs lånesystem och Stockholms stads system med SIM-kort och mobildata och behöver inte kopplas upp mot wifi.

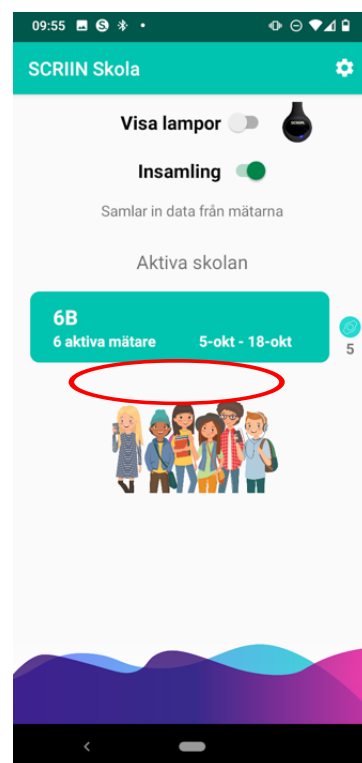
3. Öppna SCRIN-appen i mobilen

Kontrollera att du ser:

- skola
- klass
- mätperiod.

Har din skola ett eget mätsystem? Då kan du antingen mejla mätperioder till skola@scriin.se eller lägga upp dem själv i appen. Se nästa kapitel.

SCRIN-mätarens blå lampor visar eleverna hur mycket de rör sig. Om du gör en nulägesmätning är lamporna avstängda av för att inte trigga extra rörelse hos eleverna. OBS! även om lamporna är avstängda kommer den första lampan blinka blått om man knackar på mätaren.

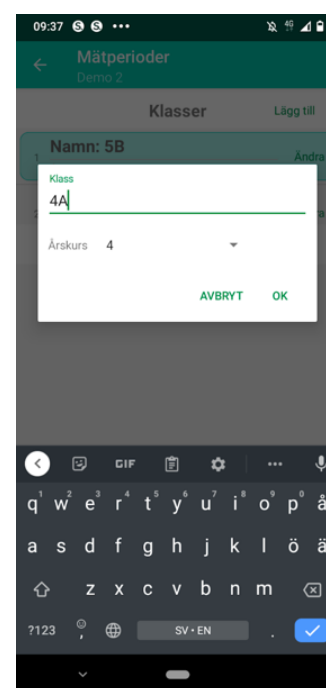
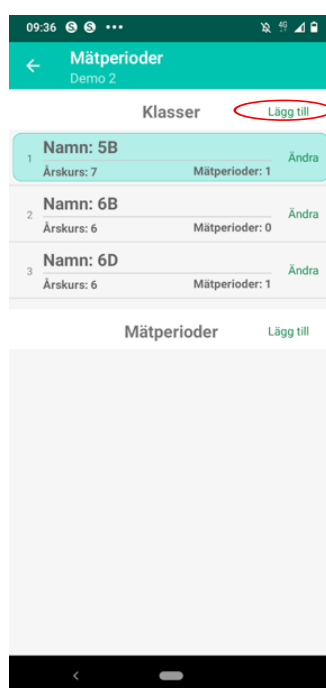
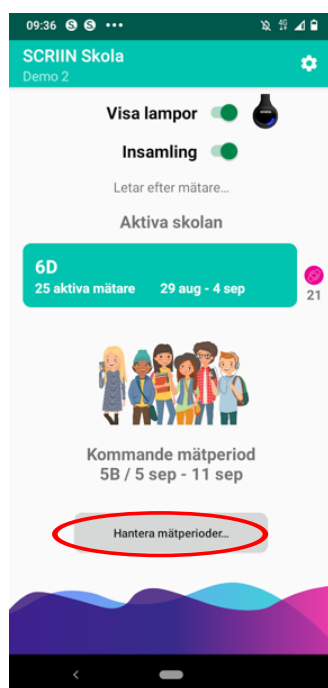


4. Skapa klasser och mätperioder

För att kunna se statistik på **school.scriin.com** behöver du skapa klasser och mätperioder.

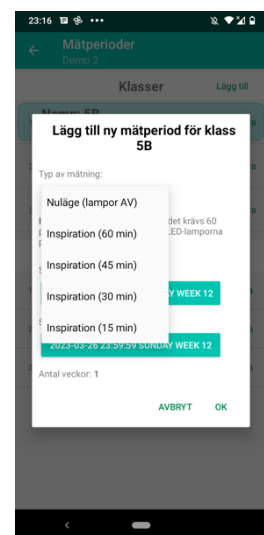
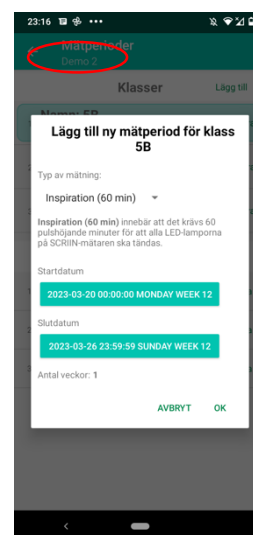
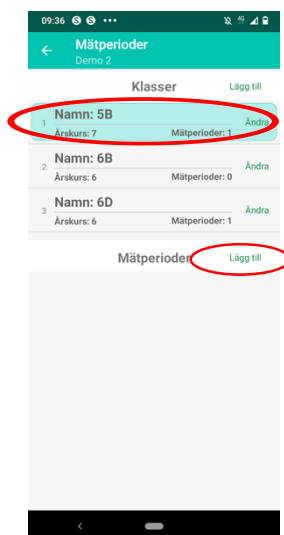
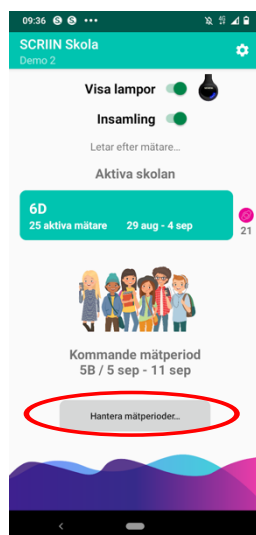
Skapa en klass

1. Välj "Hantera mätperioder" på huvudskärmen.
2. Välj "Lägg till" (klass)
3. Ange klassens namn och årskurs, t.ex. 4A och årskurs 4.
4. Klassen visas nu i listan



Skapa en mätperiod

1. Välj "Hantera mätperioder" på huvudskärmen
2. Markera en av de klasser du skapat
3. Välj "Lägg till" (mätperiod)
4. Ange start- och slutdatum och vilken typ av mätperiod det är (Nuläge eller Inspiration). Nuläge betyder att lamporna är avstängda. Om du vill göra en inspirationsmätning anger du även hur många pulshöjande minuter som krävs för att alla 4 lamporna på mätaren ska tändas. Kom ihåg att synka alla mätare för att dina inställningar ska slå igenom.
5. Mätperioden visas nu i listan



5. Så använder eleverna SCRIN-mätaren

Det bästa är om eleverna hänger nyckelbandet med mätaren runt halsen, gärna innanför tröjan för att minska risken för att nyckelbandet fastnar i något eller att mätaren tappas bort. Om någon elev tycker att det är obehagligt att bära mätaren runt halsen går det bra att ha mätaren i fickan, men låt nyckelbandet sitta kvar.

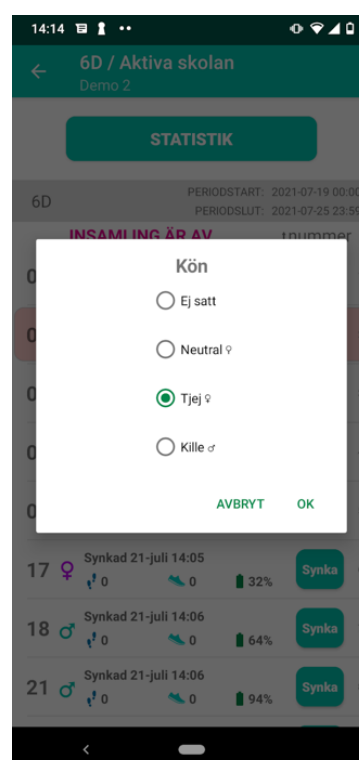
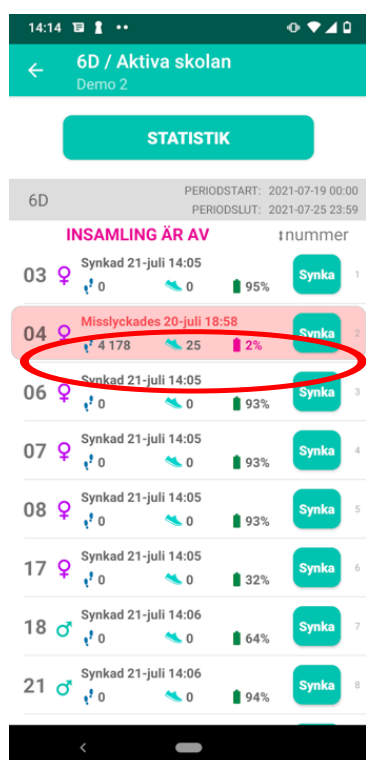
SCRIN-mätarens första lampa blinkar direkt på morgonen. Mätaren registrerar sedan varje fysisk aktivitet som pågår i minst en minut. Efter ett visst antal sammanlagda minuter med pulshöjande aktivitet (se punkt 7) tänds SCRIN-mätarens nästa lampa.



Lamporna syns när eleven knackar/skakar på mätaren, och visar eleven hur hen ligger till mot WHO:s rörelsemål (60 minuters pulshöjande aktivitet). Mätaren och lamporna nollställs under natten.

6. Så jämför du flickor och pojkars rörelse

Om du vill föra statistik över flickor respektive pojkar, måste du ange kön för varje mätare. Detta gör du i appen, i listan över alla mätare.



7. Så jämför du elevernas fysiska aktivitet under skoltid och fritid

Om du vill föra statistik över elevernas rörelse under både skoltid och fritid går du till kugghjulet på startskärmens övre högra hörn.

- Välj inställningar.
- Ställ in skoldagens start- och sluttid (se bild).
- Låt eleverna bära sin SCRIN-mätare från morgon till kväll.

8. Så ändrar du lampornas tidsintervall

Du kan själv ändra lampornas tidsintervall (praktiskt för till exempel yngre barn med kortare skoldagar). Så här ändrar du tidsinställningen:

- Gå till kugghjulet på startskärmens övre högra hörn. Välj inställningar.
- Ställ in hur många aktiva minuter som krävs för att tända mätarens alla fyra lampor (se bild).
- Kom ihåg att dina inställningar fungerar först nästa dag, när klassens alla mätare har synkats.



9. Dags att mäta

Första dagen:

- Öppna SCRIN-appen och välj "Insamling".
- Dela ut SCRIN-mätare till dina elever.

Under skoldagen:

- Låt SCRIN-mobilen ligga påslagen i elevernas hemklassrum (eller på ett ställe där de är ofta).

Efter skoldagen (om du inte mäter på fritiden):

- Låt SCRIN-mobilen ligga i samma rum som mätarna. Nu synkas dagens aktivitetsdata. Eftersom mätarna lagrar aktivitetsdata i 7 dagar behöver de inte synkas varje dag, men det är bra om du har möjlighet.

Då och då:

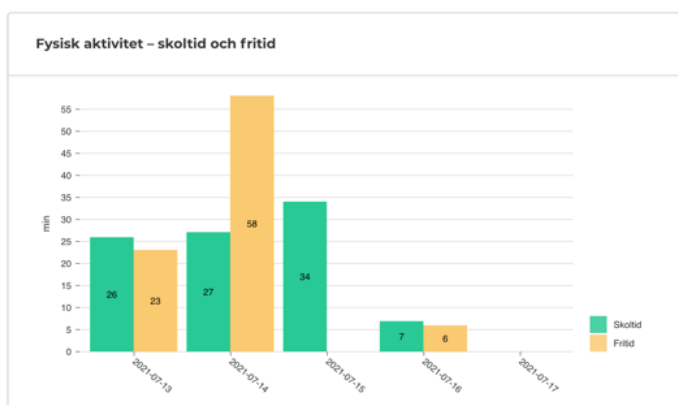
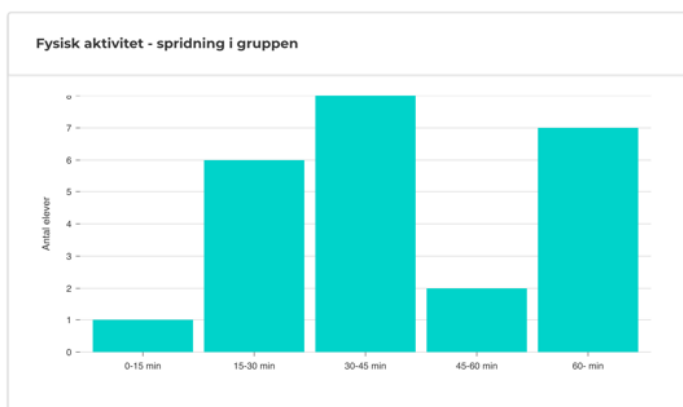
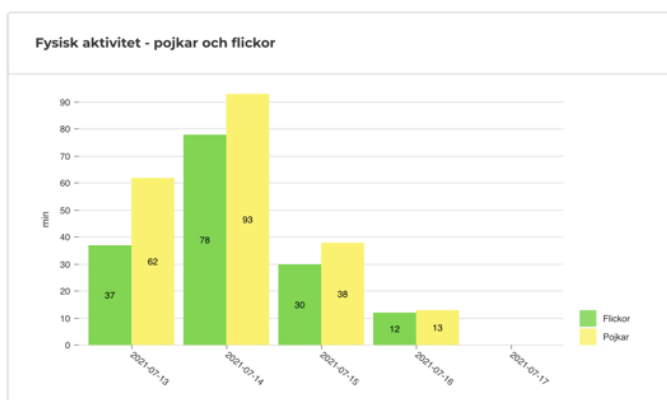
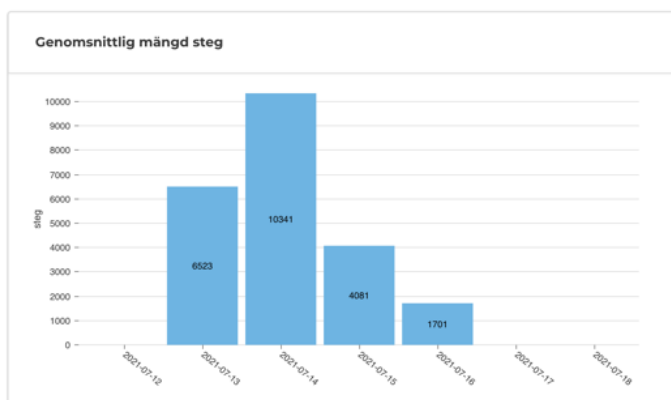
- Titta till mobilen. Tryck på den gröna knappen med klassens namn och kontrollera att mätarna i listan har synkats. Om någon mätare krånglar, prova att synka den manuellt.

Sista dagen:

- Samla in alla mätare och kontrollera att de är synkade.

10. Se statistik över elevernas fysiska aktivitet (på webben)

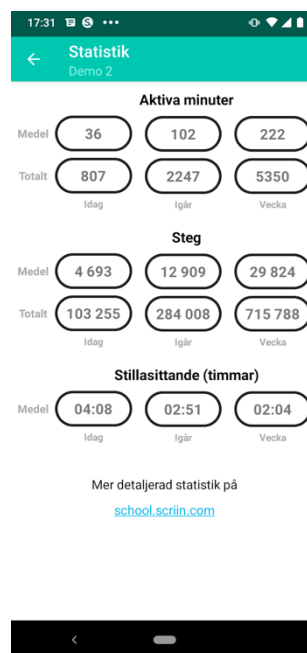
- Logga in på school.scriin.com
- Skriv inloggningsnummer och kod (se mejl från oss).
- Välj skola, klass och mätperiod.
- Nu ser du olika grafer, både för gruppen och för enskilda mätare.



SCRIIN-mätarnummer	Steg (per dag)	Fysisk aktivitet (min)
✓ 0103	3512	29
✓ 0406	3538	29
^ 0758	5523	44
2021-07-13	6870	51
2021-07-14	9938	81
2021-07-15	3614	30
2021-07-16	1669	13
✓ 0921	1668	12

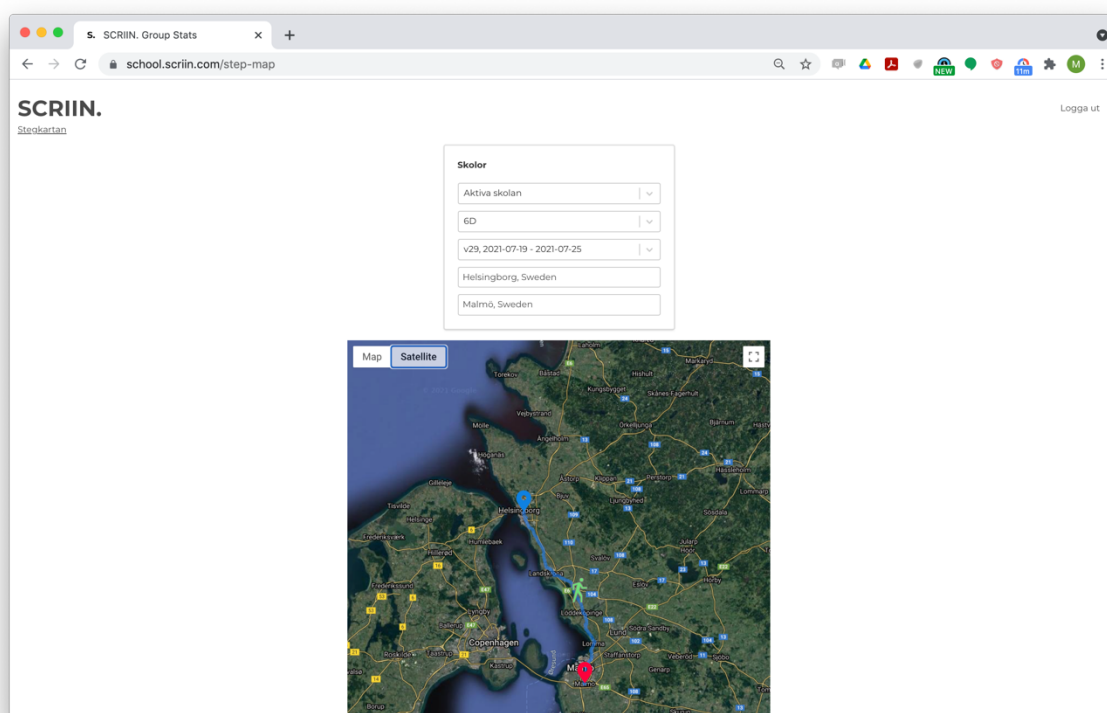
11. Se statistik över elevernas fysiska aktivitet i mobilen

- Gå till appen och tryck på den gröna knappen med klassens namn.
- Välj "Statistik"
- Här ser du klassens fysiska aktivitet i dag, i går och under den senaste veckan. Kom ihåg att alla mätare måste vara synkade för att visa dagens rätta värden.



12. Stegkartan

Med stegkartan kan ni visualisera hur en klass rör sig från en valfri startpunkt till en destination. Hela klassens steg summeras och sträckan beräknas genom att multiplicera stegen med steglängd 0,7 meter.



12. Vad ger idrottslektionen?

Med funktionen "Vad ger idrottslektionen?" kan ni se på exakt hur många steg och pulshöjande minuter en idrottslektion (eller aktiv rast) ger. Välj datum och mellan vilka tider lektionen (eller rasten) är så visas en lista med alla mätare och deras resultat.

Skola

Aktiva skolan

6A

v39, 2022-09-26 - 2022-09-30

2022-09-27 11:00

2022-09-27 12:00

Visa resultat

SCRIN-mätare	Antal steg	Fysisk aktivitet (min)
61	2119	17
62	824	4
63	2397	16
65	2866	22
66	2470	20
68	3197	24
69	2208	14
70	2029	7

13. Felsökningsguide – frågor och svar

Varför är SCRIN-mätarens lampa vit?

Efter batteribyte (eller om batteriluckan öppnats) lyser en vit lampa om man knackar på SCRIN-mätare. Nu behöver du synka mätaren med SCRIN-appen för att den ska bli blå igen och mätaren ska fungera igen. Öppna listan med mätare och tryck på Synka-knappen. Knacka på mätaren och kontrollera att en blå lampa lyser.

Varför synkas inte SCRIN-mätarnas data?

När mätarna kommer långt bort från SCRIN-mobilen kan appen få svårt att synka.

- Gå till appen och välj den gröna knappen med klassens namn. Kontrollera listan över SCRIN-mätare. Om någon mätare har röd text där det står "Misslyckades ..." betyder det att mätaren inte synkades förra gången appen försökte.
- Om en SCRIN-mätare har gul eller röd bakgrund betyder det att mätaren inte har synkats den senaste timmen/det senaste dygnet (vanligt när eleverna bär mätarna på sin fritid).

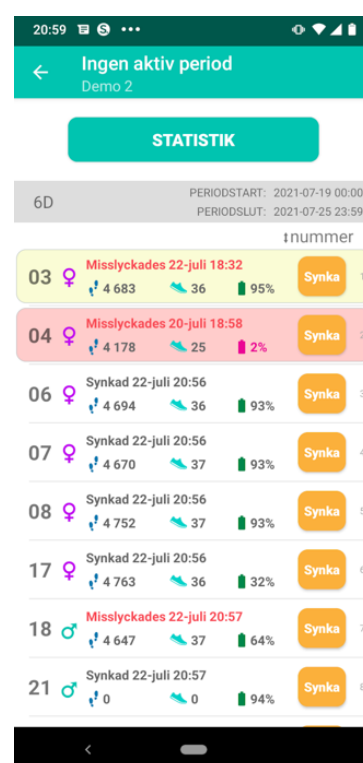
Hur gör man när många mätare är röda i appen?

Om många SCRIN-mätare är röda, trots att de är nära SCRIN-mobilen, kan du prova att starta om synkningen.

- Slå av "Insamling" i appen. Slå på "Insamling" igen.
- Låt mätarna ligga bredvid mobilen i ca 30 minuter.
- Är mätarna fortfarande röda kan du behöva starta om din SCRIN-mobil. Öppna sedan SCRIN-appen på nytt och slå på "Insamling". Inom 30 minuter bör alla mätarna vara synkade.

Hur fixar man en mätare som krånglar?

- Knacka på mätaren och kolla att lamporna lyser.
- Slå av "Insamling" på huvudskärmen.
- Gå till listan över alla mätare. Välj "Synka"-knappen för mätaren som krånglar.

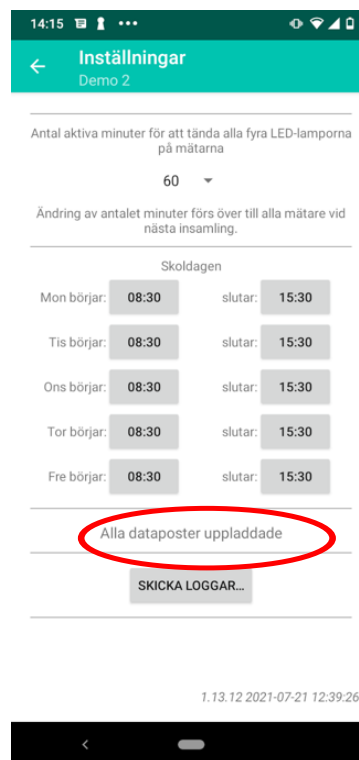


Varför visas ingen statistik?

Om du inte kan se någon statistik har klassens mätare troligtvis inte synkats korrekt, eller så har data inte kunnat laddas upp från din SCRiin-mobil.

- Gå till listan över mätare. Kontrollera att alla mätare är synkade.
- Gå till inställningar och kontrollera att alla dataposter är uppladdade (se bild). Om inte, kontrollera att SCRiin-mobilen är uppkopplad mot skolans wifi (om din skola har ett eget system) eller mejla skola@scriin.se.

Har du andra problem med SCRiin rörelsemätning? Mejla skola@scriin.se.



14. Batteribyte

SCRiin-mätaren använder knappcellsbatterier av typ CR2032. Om mätarens lampor slutar att lysa beror det antingen på att batteriluckan inte sitter rätt eller att batteriet behöver bytas ut. Så här byter du batteri:

- Ta ut SCRiin-mätaren ur gummihöljet.
- Skruva upp batteriluckan och pilla ur batteriet. Det kan hjälpa att trycka vid en av kanterna (se bild).
- Var noga med att skruva i batteriluckan rätt så att pilarna står mot varandra (se bild), annars kan det bli glappkontakt och då fungerar inte mätaren.



