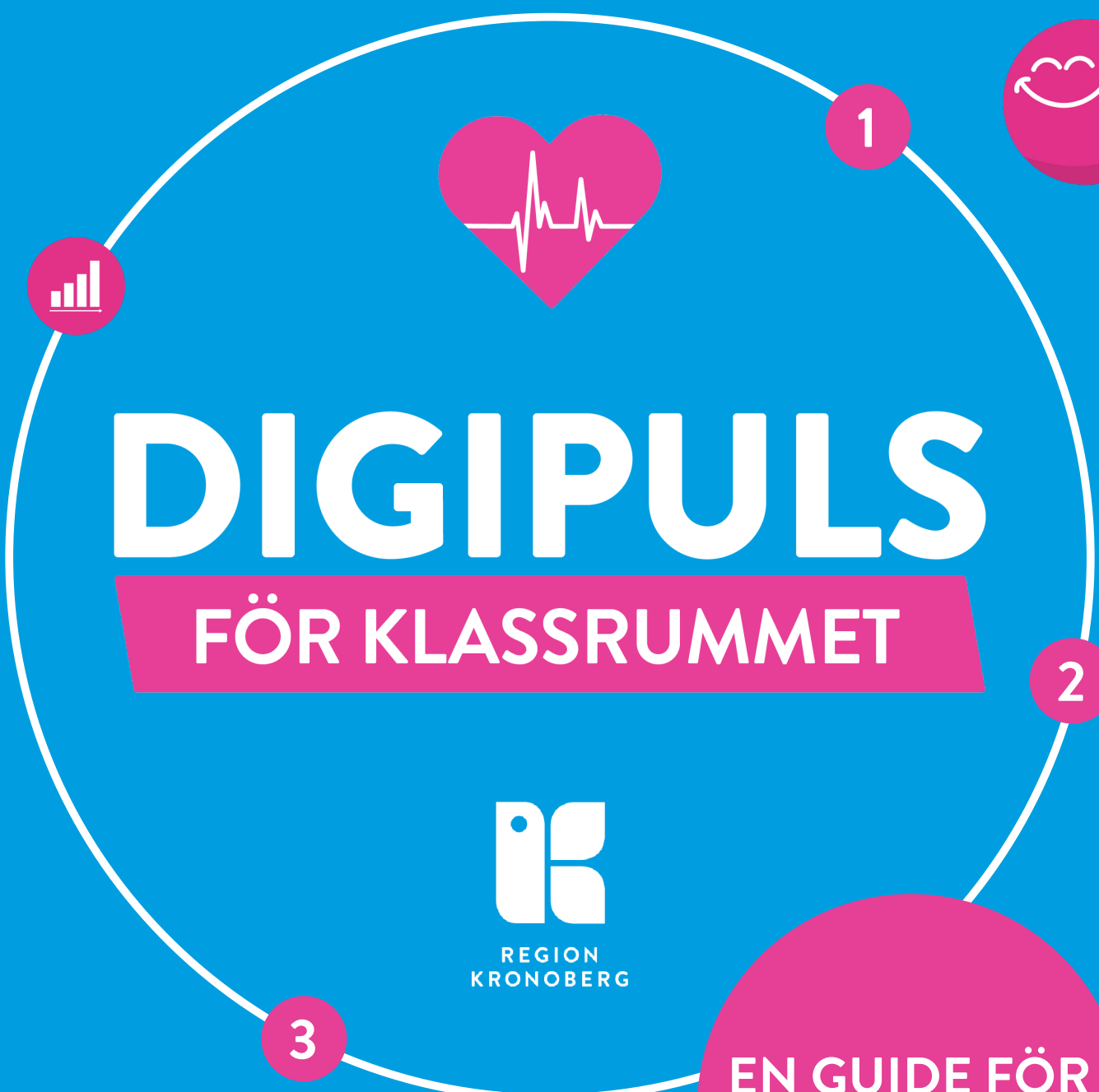




DIGIPULS

FÖR KLASSRUMMET



EN GUIDE FÖR
PEDAGOGER

Digipuls för klassrummet

Digipuls för klassrummet syftar till att **inspirera unga till mer fysisk aktivitet för att minska stillasittandet**, samt **öka medvetenheten** om rörelsens betydelse för hälsa och välmående hos både elever och föräldrar.

	Innehållsförteckning
Introduktion	2
Steg 1: Nulägesmätning och introduktion	4
Steg 2 :Pausvecka(or) aktivt rörelsearbete och föräldrardialog.....	7
Steg 3: Inspirationsmätning och utvärdering.....	8
Felsökningsguide för SCRIIN-mätarna	11

Vad ingår i Digipuls för klassrummet?

Föräldramöte:

Ett färdigt föräldramötesupplägg om vikten av rörelse för att öka medvetenheten hos föräldrar och vårdnadshavare. Till föräldramötet finns en färdig presentation och diskussionsfrågor. Presentation och frågor finns på www.digipuls.se.

- I presentationen finns **intressant fakta och statistik** om barns hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län t.ex. att barn är mer stillasittande och att få når rörelsemålen.
- **En mini-föreläsning** "Rörelserikedom" av Anna Hafsteinsson Östenberg.
- **Sex diskussionsfrågor** för att engagera föräldrarna i samtal om rörelseglädje.

Tekniklåda:

Teknik och böcker som inspirerar till rörelse, samt ökar förståelse för hur fysisk aktivitet påverkar hälsan och studieresultatet.

- **SCRIIN-paket:** En klassuppsättning aktivitetsmätare, en SCRIN-mobil för datainsamling och manual. SCRIN mäter fysisk aktivitet baserat på accelerometerteknik och kan hjälpa elever att uppnå WHO:s rörelsemål om 60 minuter pulshöjande aktivitet dagligen.
- **Pushpuckar:** Fyra träningspuckar som kombinerar ljus, ljud och spel för lekfulla aktiviteter. Dessa kan programmeras för olika övningar och spel, för ex rastaktiviteter eller idrottslektioner.
- **Böcker:** Klassuppsättning av Hjärnstark - Junior eller Skärmhjärnan - Junior med tillhörande lärarhandledning och digitalt Escape Room.



Viktigt att veta om barn och rörelse

- Barn idag är mer stillasittande än för 20 år sedan.
- Endast två av tio barn når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag, vilket är 60 minuter med pulshöjande aktivitet dagligen.
- I Kronobergs län är få elever tillräckligt fysiskt aktiva, och problem med sömnsvårigheter och stress har ökat bland barn. Pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor, men är också mer stillasittande efter skoldagen.

Steg 1:

Nulägesmätning och introduktion

Målet med denna vecka är att få ett **nuläge för klassens rörelsevanor**.

Ett nuläge innebär att se hur många aktiva minuter med rörelse klassen har under skolveckan. Detta gör vi för att kunna jämföra med resultatet från Steg 3 där man medvetet har jobbat med rörelse/aktivitet.

Exempel på frågor ni kan diskutera i klassen

- Hur många dagar varje vecka rör du på dig så att du blir andfådd eller svettig sammanlagt 1 timme eller mer? Räkna in idrotten i skolan. (exempelvis tränar, cyklar, promenader eller dansar)
- Hur tar du dig till skolan (går, cyklar, buss)?
- Hur viktigt tycker du att det är att röra på sig varje dag?
- Vad gör du/ni på rasterna i skolan?
- När är det roligt att röra på sig?

Tips!
Gör en digital enkät av
frågorna för att samla in
datan enkelt.

Förbered SCRIN-mobilen

- Ladda SCRIN-mobilen fullt.
- Koppla den till skolans Wi-Fi (SCRINs lånesystem med SIM-kort behöver inte Wi-Fi).
- Öppna SCRIN-appen och se till att skola och klass syns.
- Skapa klassen i appen via "Hantera mätperioder" (t.ex. 4A, årskurs 4).
- Skapa en mätperiod av typen "Nuläge"
 - lamporna på mätarna är avstängda under denna vecka för att inte trigga extra rörelse, även om den första lampan blinkar blått om man knackar på mätaren.
- Fyll i elevernas namn på listan med Scriin-mätare för att veta vilken som tillhör vem.
- Inga personuppgifter kopplas till eleverna i SCRIN-systemet; kopplingen mellan mätarens unika nummer och elevens namn finns endast hos dig som lärare på skolan.
- Instruktioner med förklarande bilder finns i Scriin-manualen.



Bildkälla: www.scriin.se

Dela ut SCRIN-mätare till eleverna

- **Informera eleverna** om Digipuls för klassrummet och vikten av rörelse för att må bra.
- **Dela ut de numrerade SCRIN-mätarna.** Eleverna ska bära dem runt halsen gärna innanför tröjan eller i fickan, nyckelbandet ska sitta kvar. Glöm inte att notera elevens nummer i listan.
- **Starta datainsamling** i SCRIN-appen genom att välja "Insamling".



Bildkälla: www.scriin.se

Löpande under veckan

- Låt **SCRIIN-mobilen** vara påslagen i klassrummet för att samla in och synka data. Synkning tar **minst 30 minuter**, så se till att mobilen ligger nära mätarna. Synka gärna enheterna över natten.
- Kontrollera då och då att mätarna synkas i appen (tryck på den gröna knappen med klassens namn och kontrollera listan).
- **Börja läsa boken** (Hjärnstark - Junior eller Skärmhjärnan - Junior) och använd lärarhandledningen.

Tips på rörelseaktiviteter under veckan

- Introducera **Pushpuckarna** och använd dem för korta rörelsepauser eller rastaktiviteter.
- På digipuls.se finns en aktivitetsbank med tips på brainbreaks och rastaktiviteter.



Bildkälla: digipuls.se

Veckans slut

- Samla in SCRIIN-mätarna.
- Analysera klassens nulägesstatistik genom att logga in på school.scriin.com.
 - Inloggningsnummer och kod tillhandahålls av Region Kronoberg.
 - Välj skola, klass och mätperiod.
 - Nu visas olika grafer, både för gruppen och för enskilda mätare.

**Fokusera på klassens samlade statistik över aktiva minuter per dag.
Presentera denna nulägesmätning klassvis för eleverna.**



Steg 2 : Pausvecka(or) aktivt rörelsearbete och föräldrardialog

Under denna period bär eleverna **inte** SCRIN-mätarna

Arbete i klassen

- **Fortsätt aktivt med Pushpuckarna** i den dagliga verksamheten.
- Olika rörelseaktiviteter från www.digipuls.se
- **Fördjupa er i böckerna “Hjärnstark Junior” eller “Skärmhjärnan Junior”**, lärarhandledning, samt det digitala Escape Roomet. Koppla till hur rörelse påverkar koncentration, inlärning och välbefinnande.
- Uppmuntra eleverna att komma med egna förslag på **vardagstips för ökad rörelseglädje**. Integrera korta rörelsepauser, promenader och utomhuslek.



Föräldramöte

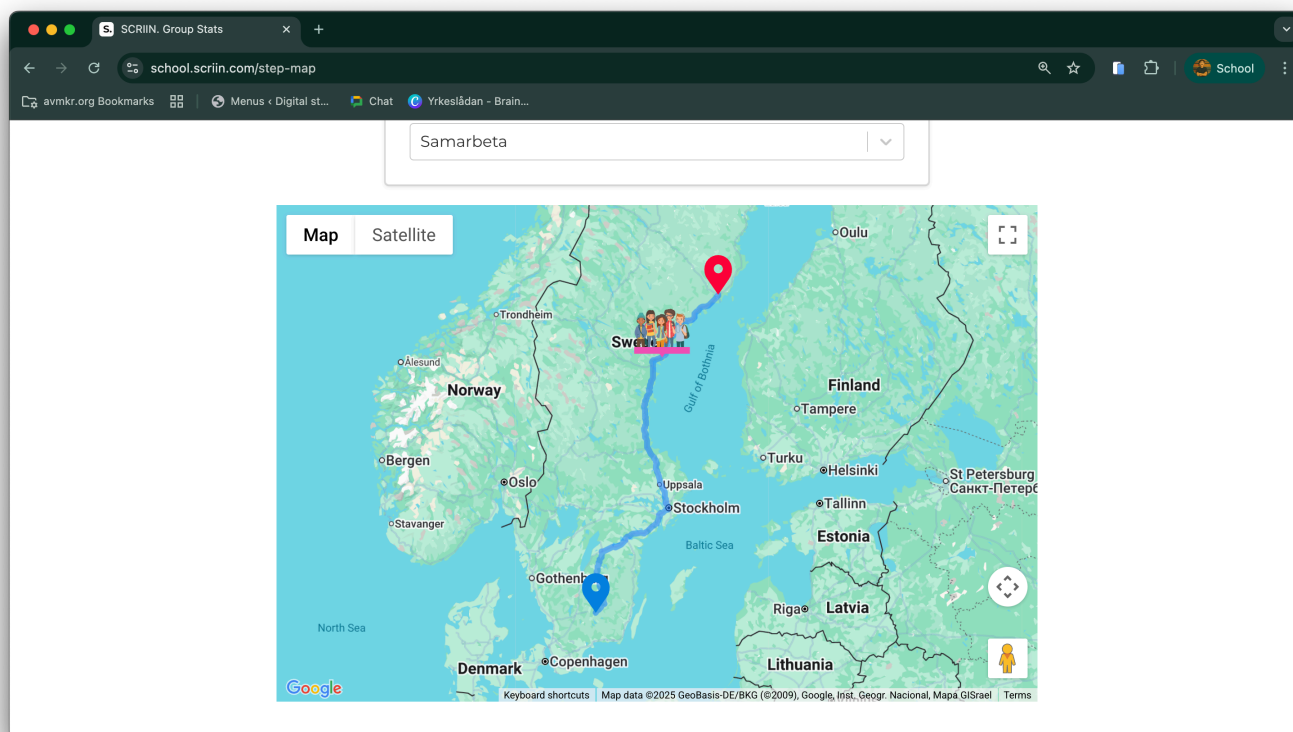
Föräldramötet kan genomföras när det passar skolans planering.

- Använd det föräldramötesupplägg som finns på www.digipuls.se.
- Gå igenom presentationen med fakta och statistik om barns hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län.
- Titta på mini-föreläsningen “Rörelserikedom” av Anna Hafsteinsson Östenberg.
- Låt vårdnadshavarna diskutera **de sex diskussionsfrågorna** i grupp.

Steg 3: Inspirationsmätning och utvärdering

Nu är målet att mäta effekten av ert aktiva rörlsearbete.

Använd stegkartan på school.scriin.com. Bestäm en destination som ni ska gå till tillsammans i klassen under veckan. Ett tips är att lärarna på skolan bildar ett lag som tävlar mot eleverna. Vem kommer närmast?



Förberedelse inför veckan

- **Innan mätarna delas ut:** Ändra mätperioden i SCRIN-appen till **“Inspiration”**.
- **Aktivera lamporna** genom att trycka på “Visa lampor” på huvudskärmen.
- Ställ in hur många pulshöjande minuter som krävs för att **alla fyra lamporna på mätaren ska tändas, rekommenderat är 60 minuter** enligt WHO:s mål. **Kom ihåg att synka alla mätare** för att inställningarna ska slå igenom. Tänk på att synkning kan ta upp till 30 minuter.

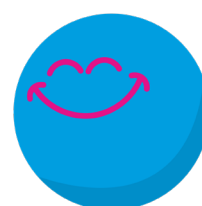
Dela ut mätarna till eleverna

- Förklara för eleverna att de nu kan **knacka/skaka** på mätaren för att se blå lampor tändas allt eftersom de rör sig. En lampa efter 15 minuter, två efter 30 minuter osv. Lamporna nollställs under natten.
- Inspirera klassen att använda lamporna som en motivationsfaktor för att nå de 60 rekommenderade minuterna.
- Instruktioner med förklarande bilder finns i Scriin-manualen.



Löpande under veckan:

- Eleverna bär mätarna. Fortsätt att uppmuntra dem att kontrollera sina lampor.
- Fortsätt aktivt med Pushpuckar, rörelsepauser och utomhuslek samt bokarbetet.



Veckans slut – Resultat och reflektion:

Målet är att inspirera till gemensam rörelseglädje och ökad aktivitet på klassnivå, snarare än att fokusera på individuella resultat.

Exempel på frågor ni kan diskutera i klassen

- Har du rört dig mer eller mindre under dessa veckor?
- Om du har rört dig mer, hur känns det i kroppen?
- Vad har varit roligt (pushpuckar, scriin andra aktiviteter)?
- Är det viktigt med rörelse för att må bra?

Tips!

Gör en digital enkät av frågorna för att samla in datan enkelt.

Samla in SCRIN-mätarna

- Analysera och jämför klassens statistik från första veckan (Nuläge) med andra veckan (Inspiration) på school.scriin.com.
- Betona vikten av att klassen jobbar tillsammans mot gemensamma rörelsemål och fokusera på klassens gemensamma framsteg.
- För att visualisera klassens framsteg använd "Stegkartan", som summerar hela klassens steg för att beräkna hur långt ni rört er från en valfri startpunkt till en destination.
- Presentera resultaten för klassen.
- Fira framstegen och diskutera vad de har lärt sig om sin egen rörelse.



Felsökningsguide för SCRIIN-mätarna

För en detaljerade felsökningsguide, använd SCRIIN-manualen.

Varför är SCRIIN-mätarens lampa vit?

Efter batteribyte (eller om batteriluckan öppnats) lyser en vit lampa om man knackar på SCRIIN-mätare. Nu behöver du synka mätaren med SCRIIN-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 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.

Varför synkas inte SCRIIN-mätarnas data?

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

- Gå till appen och välj den gröna knappen med klassens namn. Kontrollera listan över SCRIIN-mätare. Om någon mätare har röd text där det står "Misslyckades ..." betyder det att mätaren inte synkades förra gången appen försökte.
- Om en SCRIIN-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.

Batteribyte

SCRIN-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 SCRIN-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.



Bildkälla: www.scriin.se



Bildkälla: www.scriin.se

Om du har andra problem med SCRIN-rörelsemätning, kan du mejla
skola@scriin.se