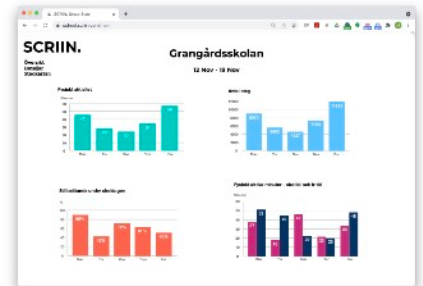


SCRIIN Rörelsemätning

Insikt och inspiration till en aktiv skoldag



SCRIIN Rörelsemätning är ett verktyg för skolor som vill arbeta systematiskt med rörelse. Eleverna bär aktivitetsmätare och rörelsedata samlas automatiskt av en SCRiIN-mobil som ingår i lösningen. Statistik över skoldagens rörelse visas i ett statistikverktyg med olika grafer.

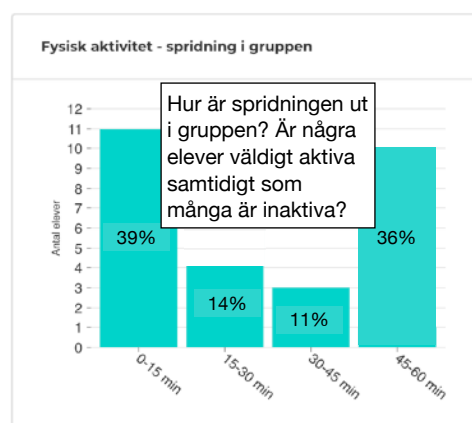
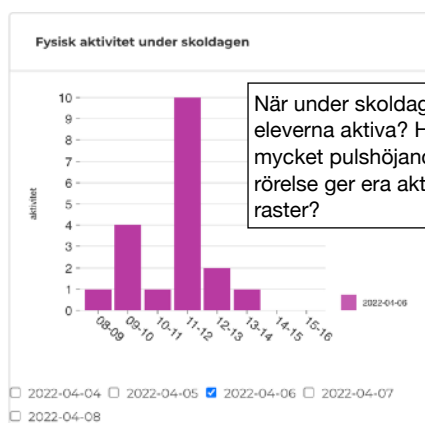
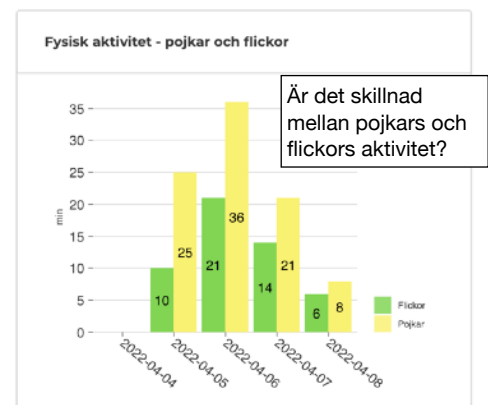
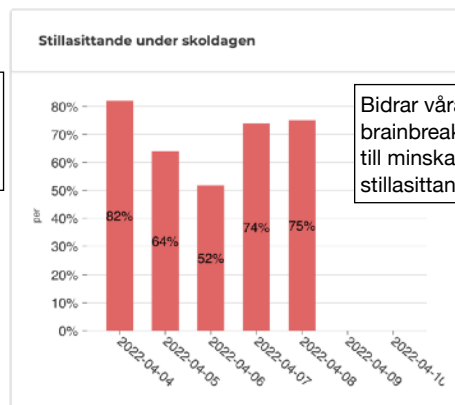
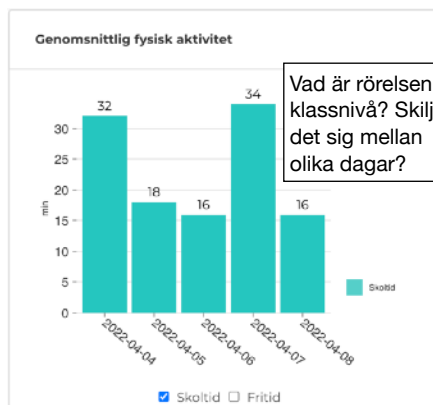
SCRIIN kan användas på många sätt:

- Genomföra nulägesmätning av rörelsen under skoldagen
- Skapa förståelse för WHO:s rörelsemål bland eleverna
- Inspirera till mer rörelse

SCRIIN är jätteenkelt att använda och tar ingen extra tid från lektionerna. Dela ut mätarna på morgonen och samla in dem på eftermiddagen. Resten sköter systemet.

1 Genomför en nulägesmätning

Hur mycket rör sig eleverna under skoldagen? Hur många steg och aktiva minuter? Är alla elever aktiva? Hur mycket ger idrottslektioner och aktiva raster? SCRiIN ger insikt. Genomför nulägesmätningar i olika årskurser under 1-2 veckor per klass.



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 – 60 minuters pulshöjande aktivitet. Genom lamporna blir det konkret för eleverna vad rörelsemålet innebär. Lamporna stängs alltid av vid nulägesmätningar, för att inte trigga extra rörelse.



15 minuter



30 minuter

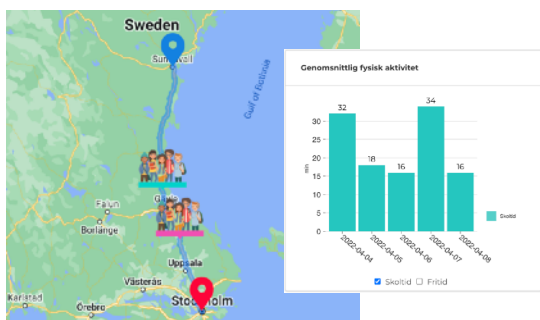


45 minuter



60 minuter

3 Kombinera rörelse med geografi och matematik



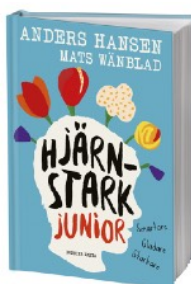
Med den interaktiva Stegkartan kombineras rörelse och geografi. Klassen samarbetar för att nå ett gemensamt mål som till exempel att gå från Sundsvall till Stockholm. Ni bestämmer själva startpunkt och destination. Två klasser kan samarbeta eller tävla mot varandra. Se var ni befinner er i realtid!

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

4 SCRiIN + Hjärnstark junior = en smart kombo

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

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



Förslag på upplägg för en rörelsemätning med SCRiIN

1. Börja med att genomföra nulägesmätningar i en eller ett par klasser, 1–2 veckor per klass.
2. Kör sedan "inspirationsveckor" i samma klasser.
 - 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.
 - Försök tända en blå lampa första dagen, 2 andra dagen och 3 – 4 mot slutet av veckan. Observera vad eleverna hittar på när de får lite extra pepp av SCRiIN-mätaren. Kanske aktiviteter de vill fortsätta med efter SCRiIN-veckan?
 - Läs Hjärnstark junior samtidigt som eleverna bär mätarna (passar i åk 2-6, lärarhandledning finns på scriin.se)
 - 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 utmana varandra.
3. När ni är klara med mätningarna går vi gemensamt igenom resultaten.

SCRIIN kan användas på många sätt för att inspirera till rörelse. Elever har säkert fler idéer!

Låna SCRiINs rörelsemätare kostnadsfritt

Vi samarbetar med kommuner och RF-SISUs "Rörelsesatsning i skolan" i flera distrikt. Här får skolor låna SCRiIN-mätare kostnadsfritt. Vi har också mätare till uthyrning eller köp. Lär mer på scriin.se eller mejla info@scriin.se så kollar vi upp möjligheterna för din skola.