



Fysisk aktivitet (före nationella prov med enklare frukost)

Tidsperiod: Inför nationella prov

Deltagarnas ålder: 15–16 år

Ämnen: Ämnen med nationella prov

Välbefinnandeområde: Mentalt, fysiskt, socialt

Din aktivitet bidrar till:

- Stresshantering
- Mentalt välbefinnande
- Främja positiv interaktion och samarbete mellan elever och lärare
- Skapa förutsättningar för socialt välbefinnande inom skolan
- Fysiska aktiviteter inför nationella prov

Elevdeltagande: Medel

Genomförbarhet för lärare: Medel

Material:

Lämplig utrustning för de aktiviteter eleverna väljer att genomföra, samt personal som kan närvara och stötta vid aktiviteterna

Beskrivning:

Innan de nationella proven samlades eleverna i sporthallen en timme innan provstart. De kryssade i sitt namn på en klasslista och valde en av tre aktiviteter att delta i under 30 minuter.

Efter genomförd aktivitet hade eleverna möjlighet att duscha och byta om. Därefter kryssade de ut sig och gick till skolans cafeteria för att få en enklare frukost.

De aktiviteter som erbjöds varierade och inkluderade:

- volleyboll
- spökboll/dodgeball
- promenad
- Just Dance
- gymträning



- badminton
- brännboll

Tips:

- Vi valde att erbjuda tre aktiviteter, men antalet kan anpassas utifrån hur många vuxna som finns på plats.
- Det är bra om en person ansvarar för in- och utcheckning av elever.
- Vi hade möjlighet att erbjuda en enklare frukost, men detta kan uteslutas vid behov.

Erfarenheter från testningen:

Många elever uppskattade möjligheten. Även om inte alla valde en pulshöjande aktivitet kom de ändå tidigare på morgonen och hann förbereda sig inför proven.

Aktiviteten gav också eleverna chans att bearbeta eventuell stress och umgås med sina klasskamrater.

Flera lärare rapporterade dessutom att eleverna verkade mer alerta och energifyllda under de nationella proven.



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pt.number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]