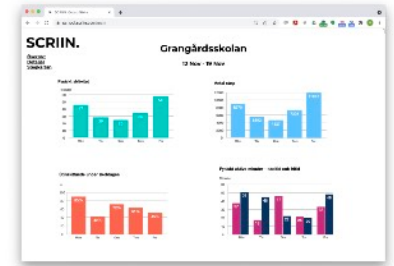


# SCRIIN Rörelsemätning

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

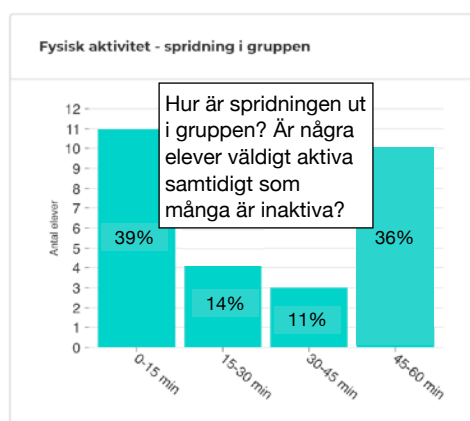
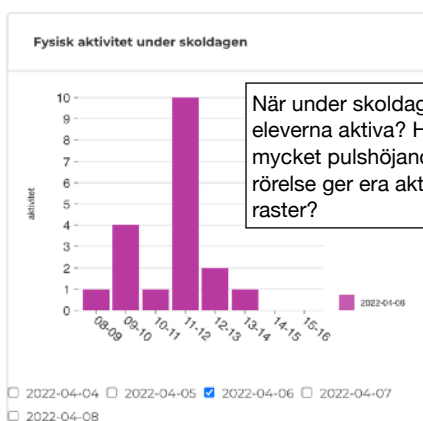
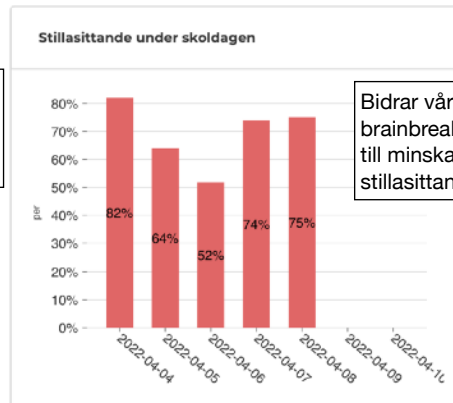
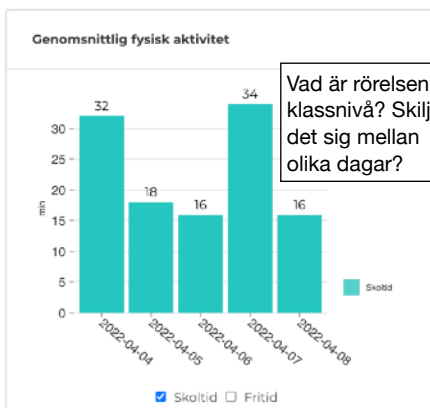
Så kan skolan använda SCRiin:

- 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.



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



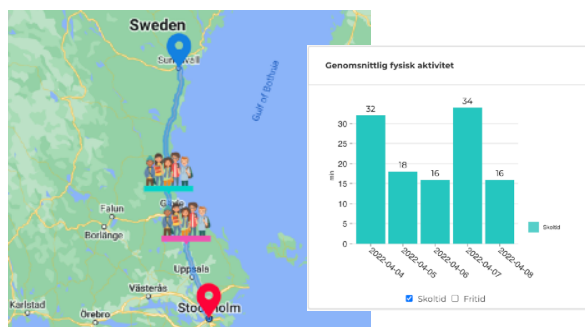
45 minuter



60 minuter

Lamporna stängs av vid nulägesmätningar

## 3 Kombinera 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](http://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](http://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.

## Är din skola eller kommun intresserad av SCRiIN?

Vi samarbetar med kommuner och RF-SISUs Rörelsesatsning i flera distrikt, och där kan skolor få låna SCRiIN-mätare kostnadsfritt. Det går också hyra eller köpa ett eget SCRiIN-kit. Mejla [skola@scriin.se](mailto:skola@scriin.se) så kollar vi upp möjligheterna för din skola.