



---

# SCRIN Rörelsemätning

---

Malin Sjöstrand  
[malin@scriin.se](mailto:malin@scriin.se)  
0734-174174

# Om SCRIN

- Grundades 2018 med visionen att alla barn och unga ska uppnå WHO:s rörelsemål och må bra i vår digitala värld.
- Utvecklar smart teknik för insikt i skoldagens rörelse, inspiration att nå WHO:s rörelsemål och att hitta balansen mellan skärmtid och fysisk aktivitet.
- Mer än 300 skolor har hittills använt SCRIN
- Samarbetar med Generation Pep, Riksidrottsförbundet och flera kommuner
- Genomfört en forskningsstudie med Karolinska Institutet
- Stort samarbete med Bonnier Fakta och Anders Hansen.



# SCRIIN på en minut



<https://youtu.be/4EWHsdsfm90>

SCRIIN är ett kraftfullt verktyg för systematiskt kvalitetsarbete kring rörelsen in skolan, utvecklat för att vara jätteenkelt att använda.

# SCRIIN kan användas på många sätt

Rörelsemätning  
som en del i ett  
systematiskt  
kvalitetsarbete

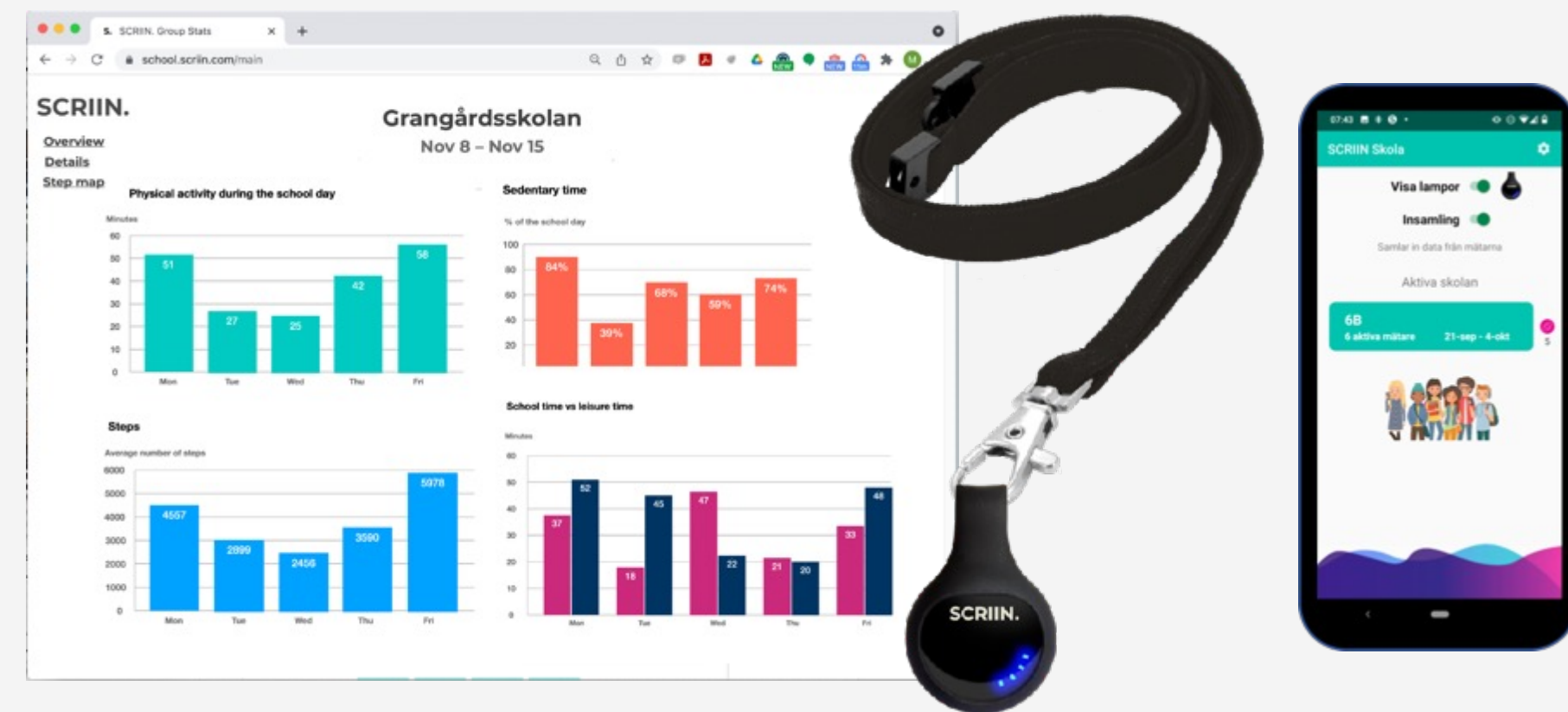
Ge konkret  
förståelse för vad  
WHO:s rörelsemål

Inspirera till  
mer rörelse

?

# Vad ingår i ett SCRIN-kit?

- 30 aktivitetsmätare
- En "SCRIN-mobil" för datainsamling
- Statistikverktyg
- Lärarhandledning
- Informationsmaterial till vårdnadshavare



# Aktivitetmätaren

- Accelerometer som registrerar steg och aktiva minuter
- Aktiv minut  $\geq 65$  steg
- Nyckelband med säkerhetsspänne
- Behöver inte laddas
- Har 4 blå lampor som visar progressen mot WHO:s rörelsemål
- Lamporna stängs av vid ren mätning



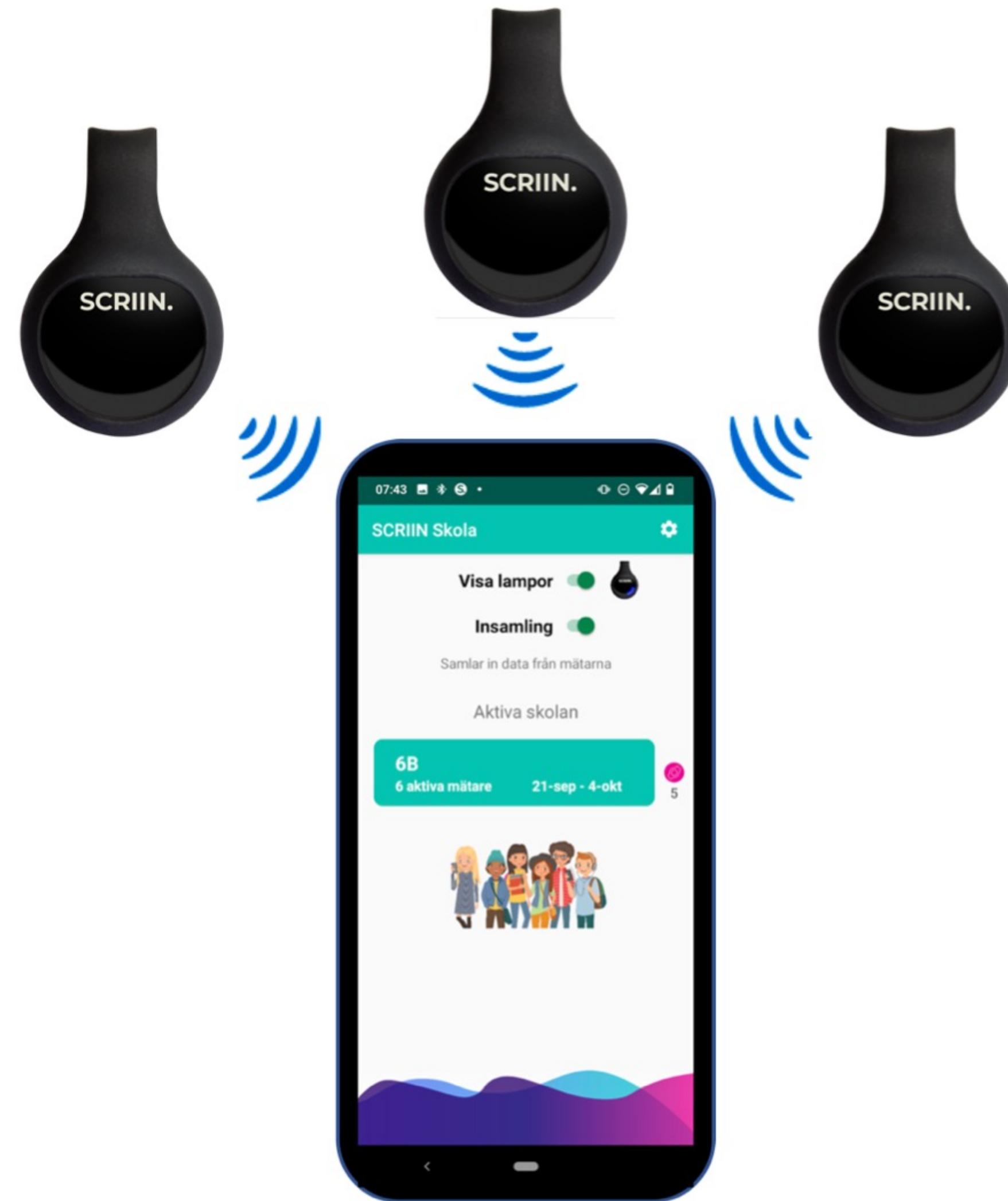
Vad tycker Hugo om mätaren?

<https://www.youtube.com/shorts/gaAUyZb4HME>



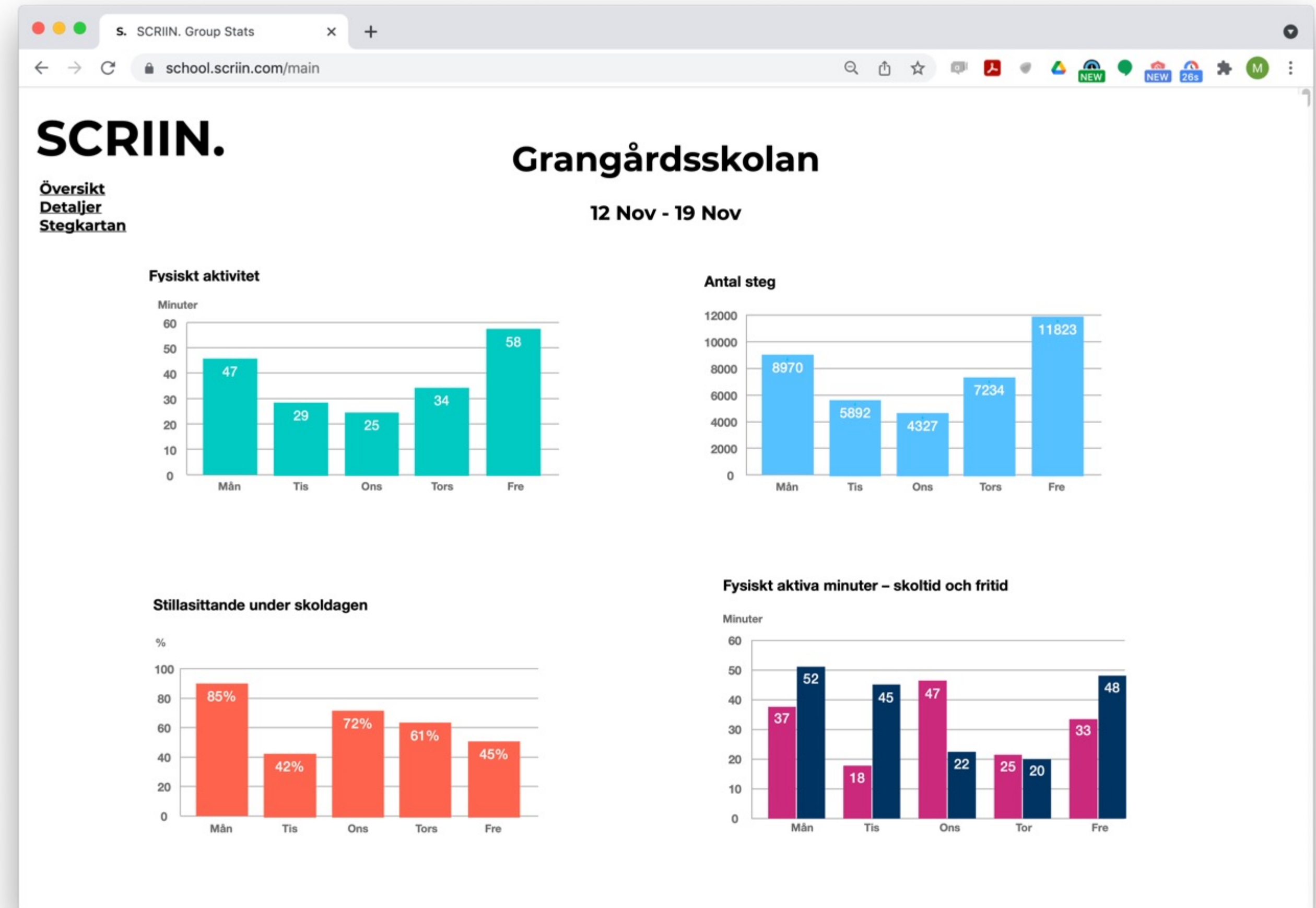
# SCRIIN-mobilen

- Ingår i SCRIN-kitet
- Synkar automatiskt över rörelsedata från mätarna via Bluetooth



# Statistikverktyget

- Steg
- Aktiva minuter
- Stillasittande tid
- När under dagen rör sig eleverna?
- Hur mycket rörelse ger aktiva raster, idrottslektioner och brainbreaks?
- Spridning i gruppen – rör sig alla lika mycket?
- Skillnader mellan årskurser, pojkar och flickor





# Översikt över skoldagens rörelse

- Vilka skillnader är det mellan årskurser?
- Vilka initiativ ger resultat?
- Vad är framgångsfaktorer för en aktiv skoldag?

## Soltorpsskolan

Klass	Mätperiod	Fysisk aktivitet	Antal steg	Stillasittande
2A	V41, 2020	34 min	6392	80%
5A	V42, 2020	27 min	4583	75%
8A	V43, 2020	18 min	3456	84%
2A	V41, 2021	35 min	6894	62%
5A	V42, 2021	39 min	7232	62%
8A	V43, 2021	20 min	3456	89%
Medelvärde		29 min	5336	75%

Infört aktiva raster i åk 5

## Snöbergsskolan

Klass	Mätperiod	Fysisk aktivitet	Antal steg	Stillasittande
1A	V41, 2020	28 min	5634	65%
3A	V42, 2020	32 min	5764	72%
6A	V43, 2020	40 min	8948	84%
1A	V41, 2021	32 min	6599	65%
3A	V42, 2021	39 min	7834	72%
6A	V43, 2021	45 min	8392	84%
Medelvärde		36 min	7195	74%

Byggt om skolgården

# Detaljerad statistik för varje skola

**Skola**

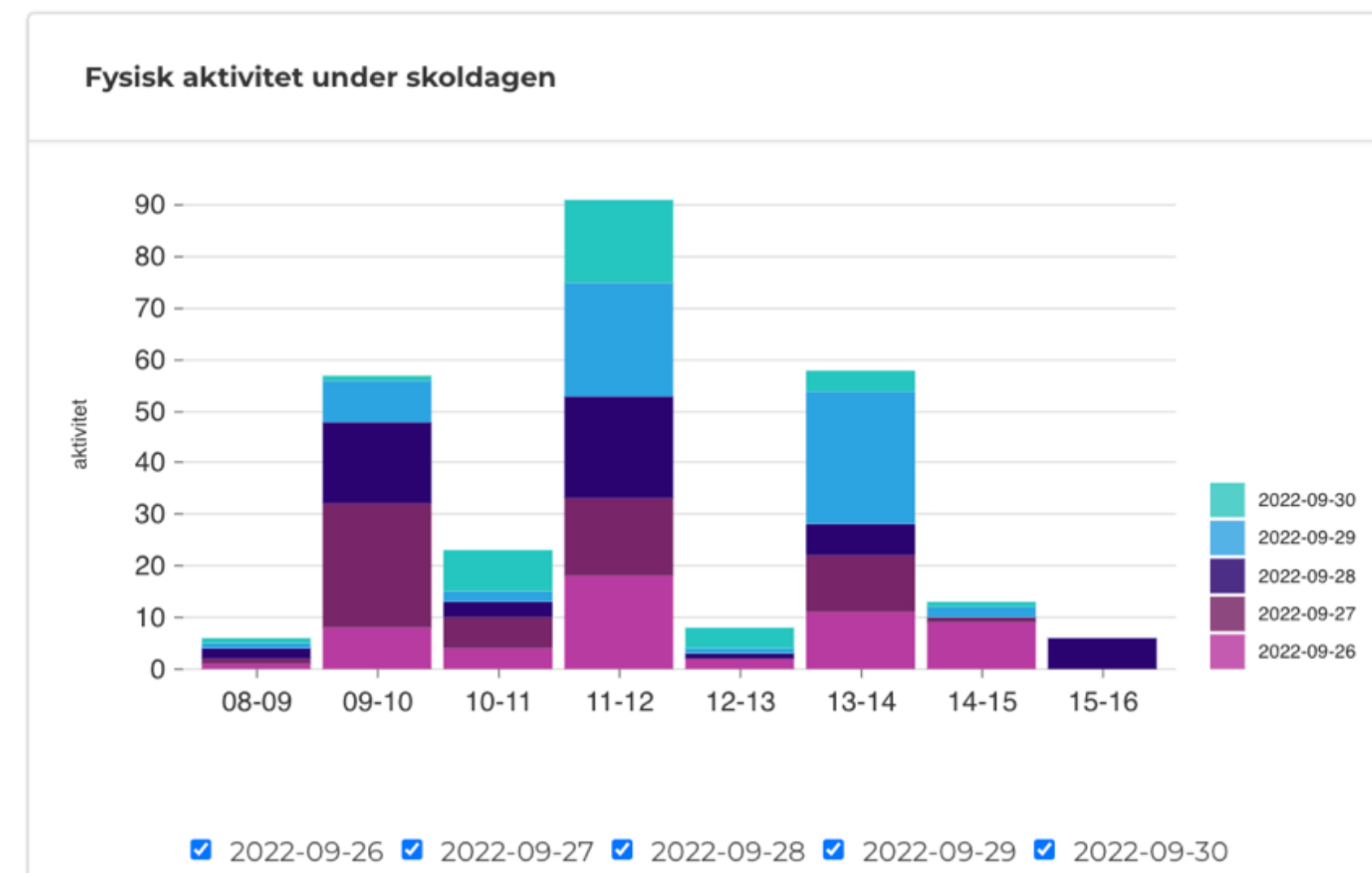
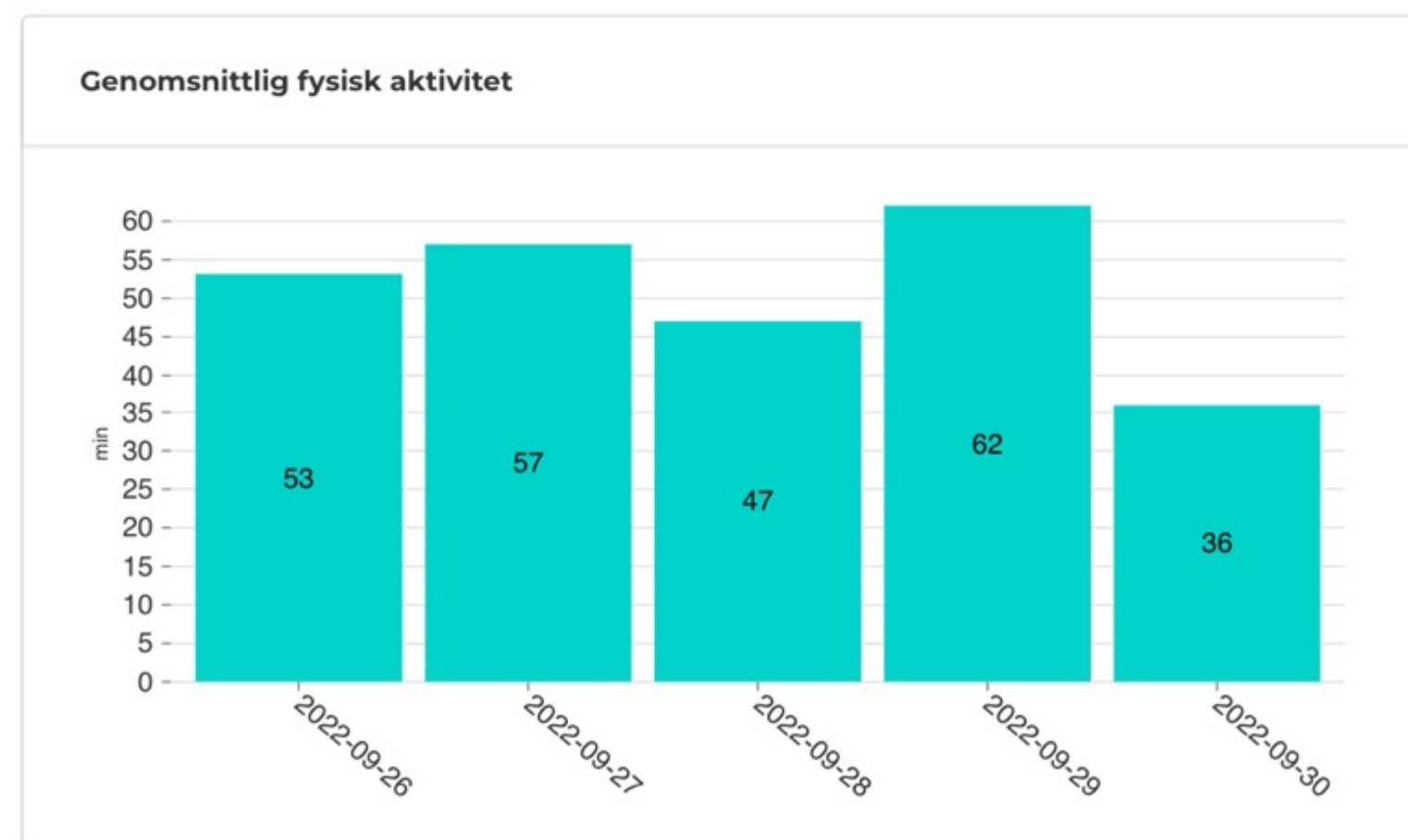
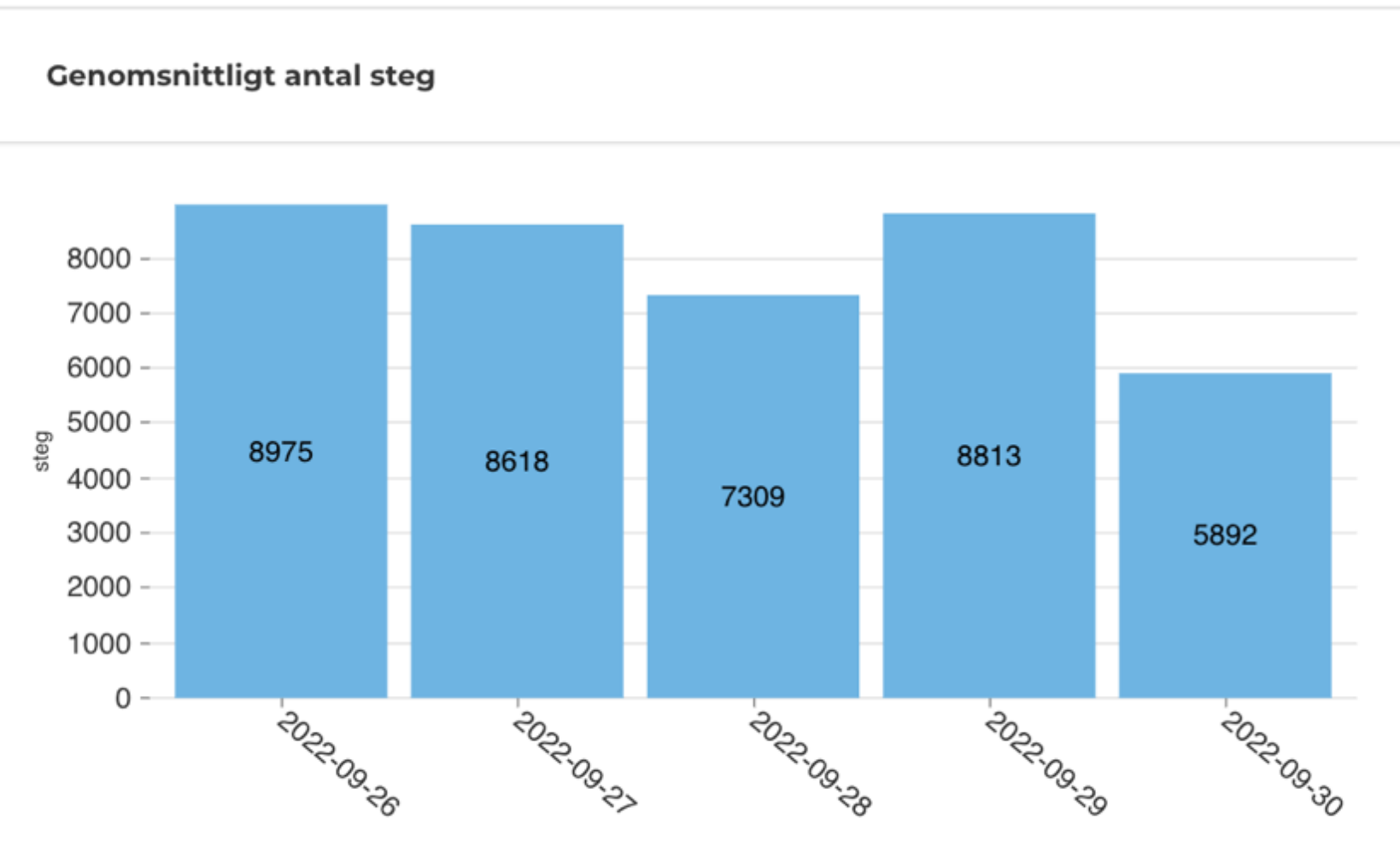
Aktiva skolan x | v

6A | v

v39, 2022-09-26 - 2022-09-30 | v

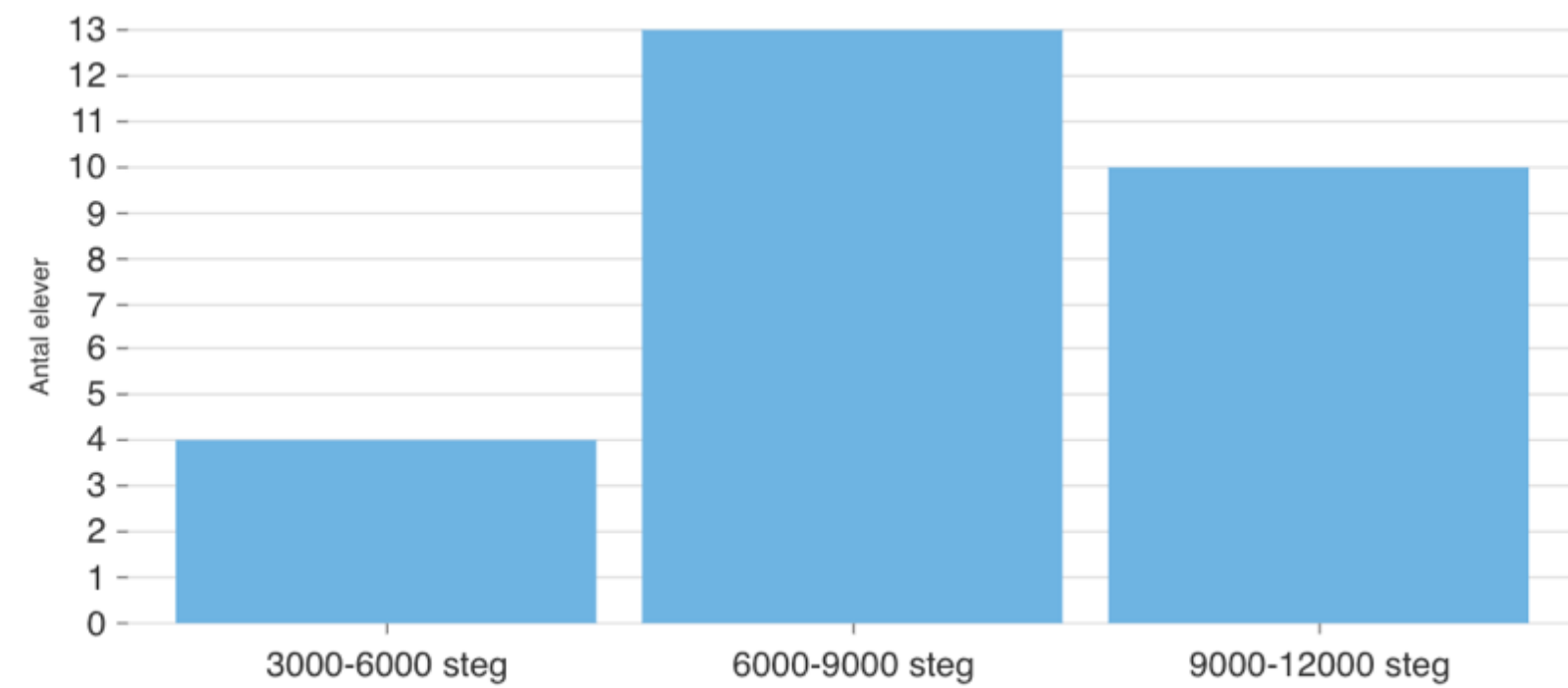
Aktiva skolan

Klass	Mätperiod	Fysisk aktivitet	Antal steg	Stillasittande under skoltid	Hela gruppens steg
6A	2022-09-26 - 2022-10-01	51 min	7955	2:58 tim	1 034 177
<b>Medelvärde</b>		<b>51 min</b>	<b>7955</b>	<b>2:58 tim</b>	<b>1 034 177</b>

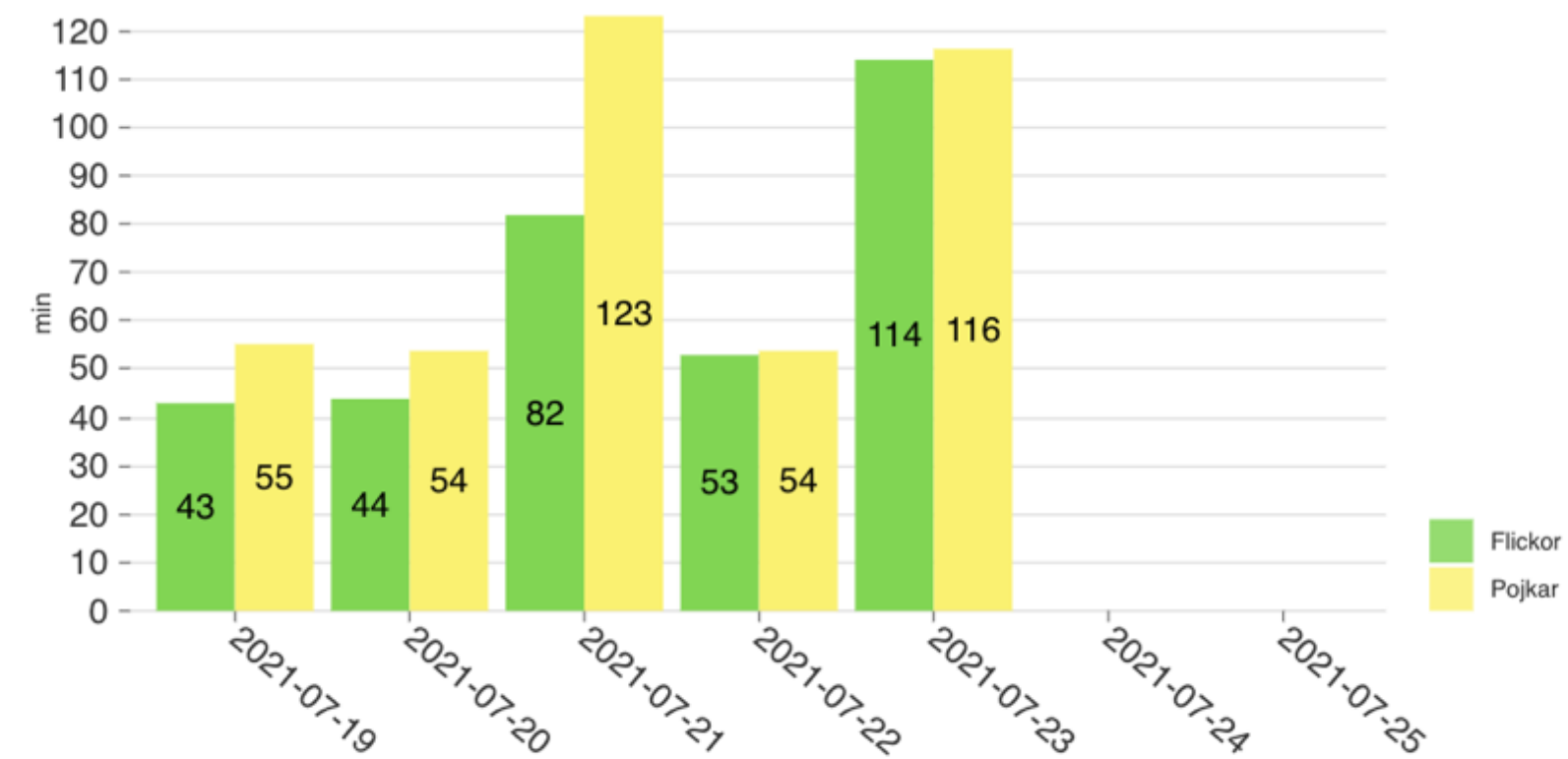


# Spridning i gruppen, stillasittande och skillnader mellan pojkar och flickor

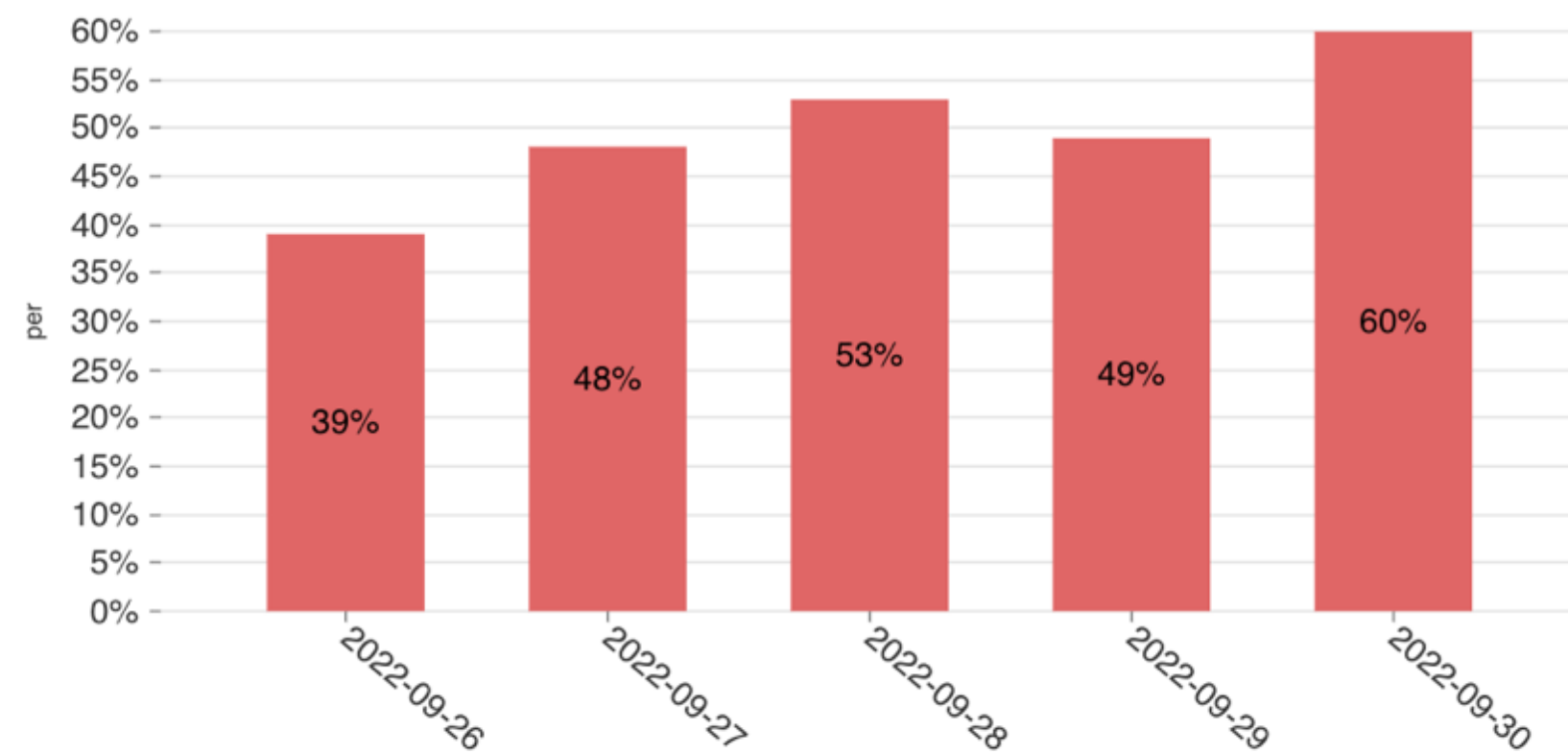
Antal steg - spridning i gruppen



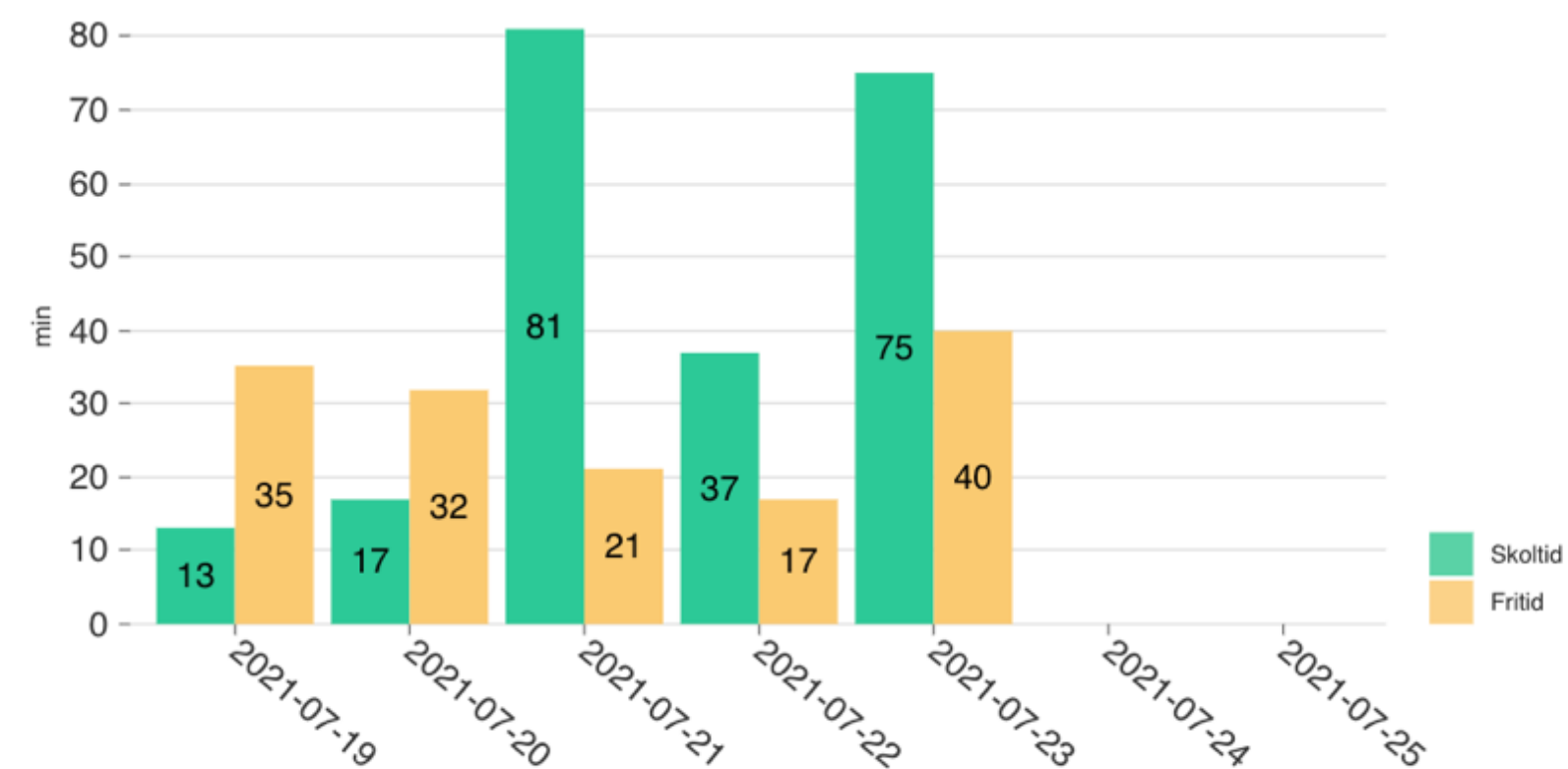
Fysisk aktivitet - pojkar och flickor



Stillasittande under skoldagen



Fysisk aktivitet - skoltid och fritid



# Vad ger idrottslektionen och är alla elever aktiva?

**Skola**

Aktiva skolan | v

6A | v

v39, 2022-09-26 - 2022-09-30 | v

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

# Info till vårdnadshavare

- Utförlig information till vårdnadshavare om vad SCRIN Rörelsemätning är, hur mätaren fungerar och GDPR-aspekter.
- Framtaget i samarbete med Stockholm stad.

## SCRIN Rörelsemätning – information till vårdnadshavare

SCRIN Rörelsemätning är ett verktyg som hjälper skolor att följa upp den fysiska aktiviteten under skoldagen och peppar eleverna att nå WHO:s rörelsemål.

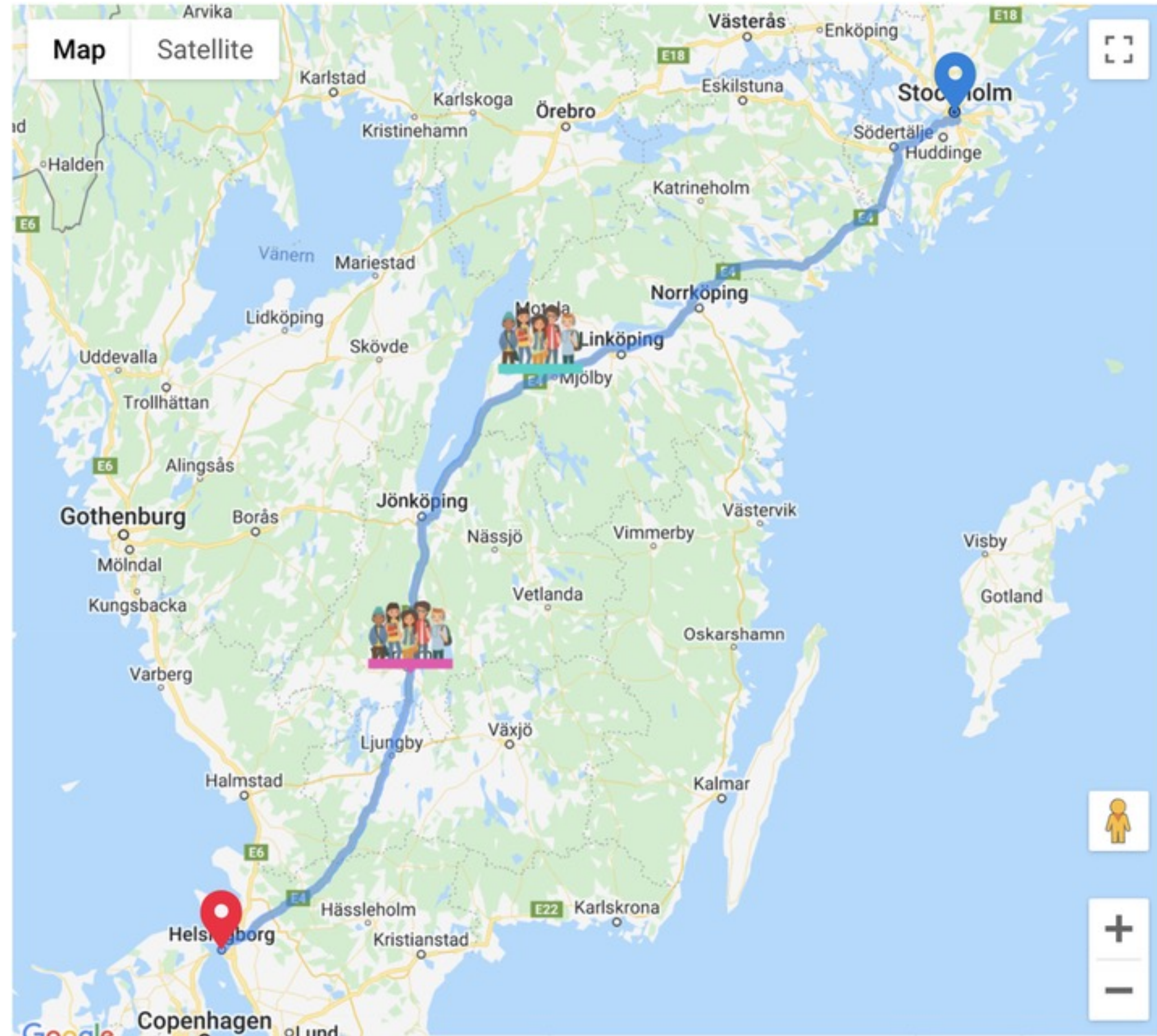
### Så här går det till:

- Eleverna bär varsin SCRIN aktivitetsmätare under skoldagen eller hela dagen.
- SCRIN-mätaren bygger på "accelerometerteknik" och mäter elevens fysiska aktivitet. Den registrerar kontinuerligt antal steg och beräknar fysiskt aktiva minuter enligt WHO:s definition (läs mer om rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga [här](#).)
- Mätaren kan med fyra blå lampor visa progressen mot WHO:s rörelsemål. Efter 15 minuters fysisk aktivitet lyser en lampa, efter 30 min två, osv. Skolan kan även välja att ha lamporna avstängda.
- Alla elevers SCRIN-mätare har unika nummer och rapporterar aktivitetsdata till en central enhet i klassrummet som skickar det vidare till en server hos SCRIN.
- Statistik över klassens rörelse visas i ett rapportverktyg.
- Inga personuppgifter kopplade till eleven överförs till SCRIN. Kopplingen mellan mätarens unika nummer och elevens namn finns bara hos ansvarig kontaktperson på skolan.
- För mer info om SCRIN, se [www.scriin.org](http://www.scriin.org)



# Stegkartan

- Fysisk aktivitet ❤️ geografi
- Klassen samlar steg tillsammans.
- Välj startpunkt och destination
- Två klasser kan samarbeta eller tävla



# Forskningsstudie – Karolinska Institutet

I en forskningsstudie med Karolinska Institutet 2019 ökade studenter som använde SCRIN sin fysiska aktivitet med 50 % under en 6-veckorsperiod.



PLOS ONE

RESEARCH ARTICLE

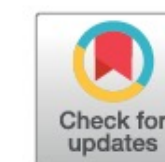
Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10–15 years

Anna Dahlgren<sup>1\*</sup>, Linnea Sjöblom<sup>1\*</sup>, Helén Eke<sup>1</sup>, Stephanie E. Bonn<sup>1</sup>, Ylva Trolle Lagerros<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup> Clinical Epidemiology Division, Department of Medicine (Solna), Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden, <sup>2</sup> Center for Obesity, Academic Specialist Center, Stockholm Health Services, Stockholm, Sweden

\* These authors contributed equally to this work.

\* [ylva.trolle@ki.se](mailto:ylva.trolle@ki.se)



Abstract

**Background**

Previous research studies have demonstrated a relationship between low levels of physical activity and high amounts of screen time in children and adolescents. However, this is usually based on self-reported data. Therefore, the aim of this cross-sectional study was to investigate the association between objectively measured smartphone screen time and physical activity among children and adolescents aged 10–15 years.

**OPEN ACCESS**

**Citation:** Dahlgren A, Sjöblom L, Eke H, Bonn SE, Trolle Lagerros Y (2021) Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10–15 years. PLoS ONE 16(7): e0254255. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254255>

# Referenser



# Academedias 28 Innovitaskolor

## – Väver in SCRIN i undervisningen



- 2-4 SCRIN-kit per skola
- Används både i det systematiska arbetet att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen och för att peppa eleverna att röra sig mer.
- Alla 28 skolor genomförde en rörelseutmaning med Stegkartan under våren 2022 och gick 7 varv runt jorden tillsammans.

Läs mer:

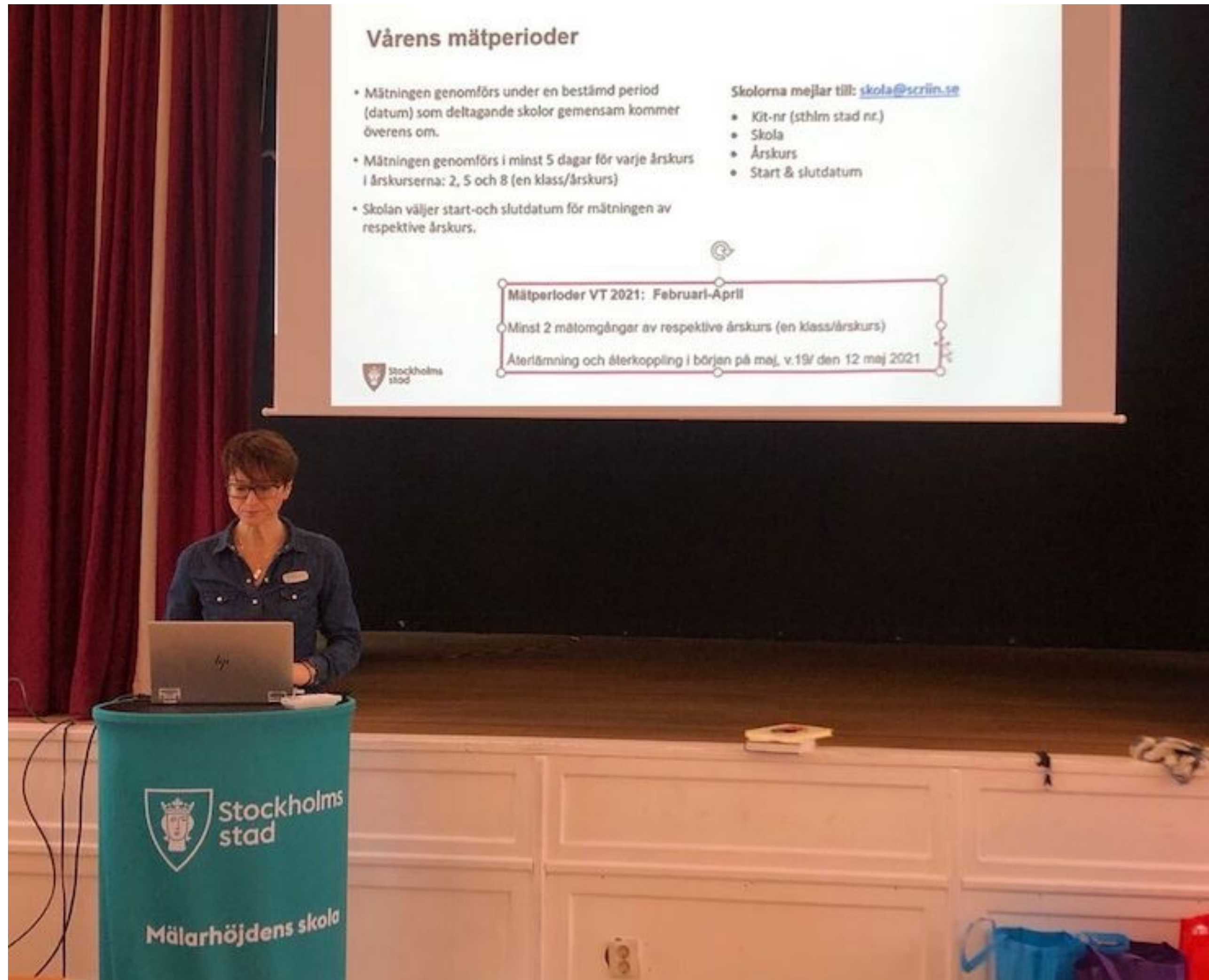
<https://www.scriin.se/scriin-challenge-innovita/>

<https://www.scriin.se/innovitaskolan-anvander-scriin-for-okad-rorelse-under-skoldagen/>

<https://academia.se/nyheter/rast-hjaltar-gor-succe-pa-innovitaskolan-norrtalje/>

<https://via.tt.se/pressmeddelande/har-star-rorelse-pa-schemat---varje-dag?publisherId=3235642&releaseId=3313120>

# Rörelsemätning i Stockholms stads 142 grundskolor – SCRIIN bidrar till systematiskt kvalitetsarbete



Spring  
i benen

- Har en central pool med SCRIIN-kit
- Skolorna får låna 1-2 kit per termin
- Två gånger om året samlas skolorna och går igenom resultaten
- Skolorna delar med sig av sina framgångsfaktorer

Mer info: <https://www.scriin.se/stockholms-stad-i-framkant-med-rorelsematning/>

# Lilla Alby skola i Sundbyberg

- arbetar systematiskt med SCRIIN i alla klasser

- F-6 skola, 500 elever
- Har 6 SCRIIN-kit
- Varje klass använder SCRIIN fyra veckor per termin
- Jobbar ämnesöverskridande med Hjärnstark junior



Se intervju med Linda Carlsson på Lilla Alby skola: <https://youtu.be/jaAqwU6Klb4>

# Korpadalsskolan i Karlshamn

- kombinerar Hjärnstark Junior med SCRIN rörelsemätning



- Teori och praktik i en kombo i åk 5
- Läser Hjärnstark junior och använder SCRIN samtidigt

<https://www.scriin.se/korpadalsskolan-laser-hjarnstark-junior/>

# Nanny Palmkvist skola i Helsingborg

## - SCRIN ökade läshastigheten

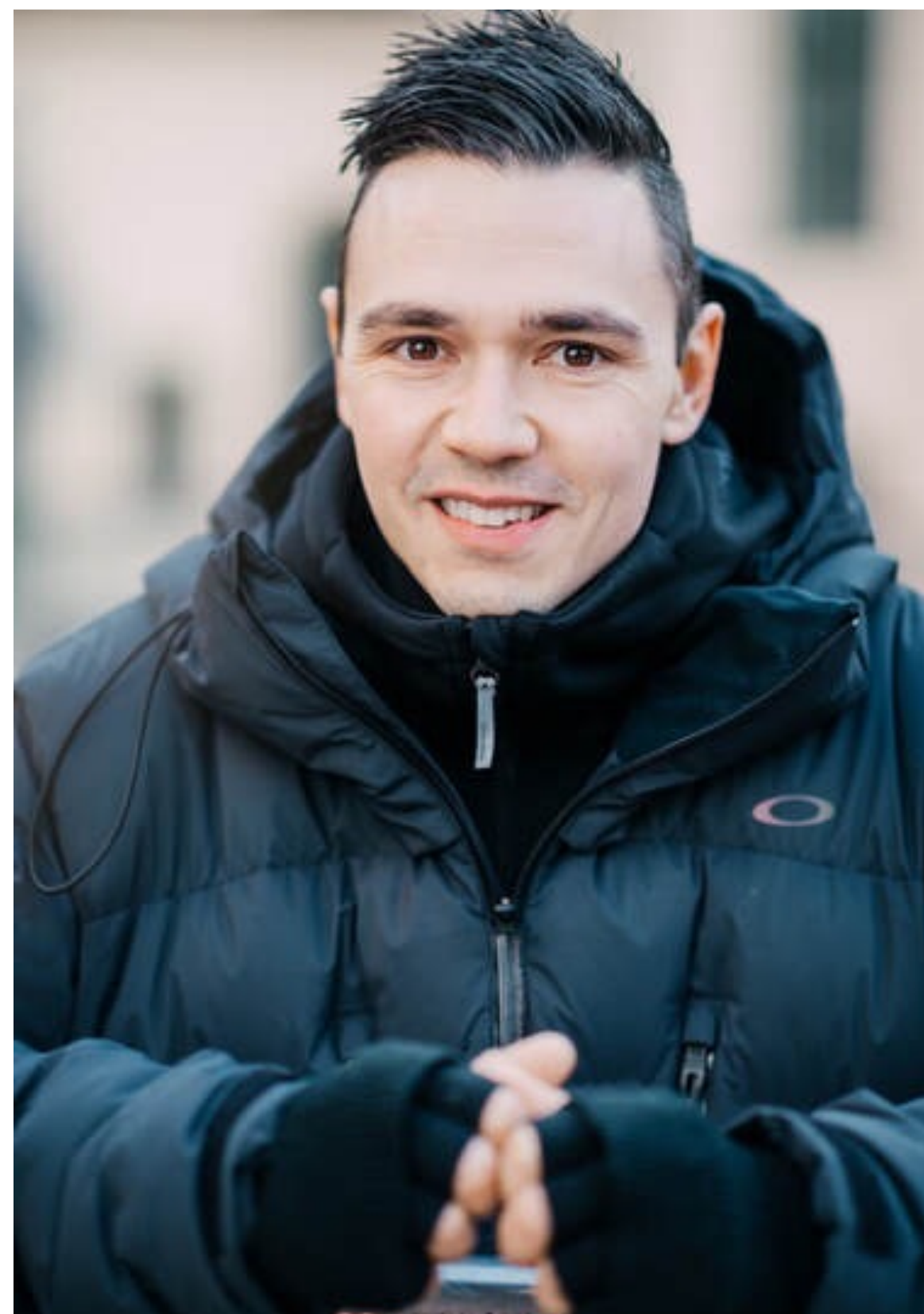


<u>Hälsa</u> - Sebbe fixar material Ped genomför	<u>Hjärnstark</u>
- Självskattning (Enkät) - Rörelse i skola, fritid (hemma) - Sömn - Kost - Frulle, mellis, Lunch, middag, godis, chips osv...	- Kap 7 och kap 3 (föreläsning) - Maria - Kap 1 och kap 2 (v.16) - Maria - Kap 4 och 6 (v.17) - Sebbe - Kap 8 och 9 (v.18) - Sebbe - Kap 10 i läxa med test (v.19) - Vlorz, Max
- Rörelsekalender för en månad - 30 min/dag - Rörelsepaus 1 gång/lektion	- Kap 11 samt knyta ihop säcken (v.20) - Alla kap har veckans uppgift i "doktors-dosering"
- Promenad varje morgon (15 min) med uppgift	
- 1200/dag - 8400/vecka - 33600 totalt	
V.16 - Mån - Promenad - Självskattning - Kap 7 & 3 Tis - Kap 1 & 2	V.17 Ons - Promenad - Kap 4 och 6 V.18 Ons - Promenad - Kap 8 och 9 V.19 Läxa läsa kap 10
	V.20 Ons - Promenad - kap 11 - Scriin - måndag - Självskattning gjord på måndag

- Nanny Palmkvist jobbade med ett rörelseprojekt under 4 veckor.
- Eleverna skattade sin läshastighet före och efter och alla upplevde en ökning (!)

# Aktivitetsmätare peppar flickor att röra sig

## - Ny forskning



– Att få de minst aktiva att röra sig lite mer är det som har störst effekt på folkhälsan, säger Daniel Berglind, en av Sveriges ledande forskare inom fysisk aktivitet på Karolinska Institutet.

En genomgång av 45 forskningsstudier visar att aktivitetsmätare har en positiv inverkan på ungas fysiska aktivitet – framför allt när det gäller flickor och de barn som rör sig allra minst.

<https://www.scriin.se/forskning-aktivitetmatare-flickor/>

# Hälsovecka med SCRIIN på Beringskolans särskola



*– Det var så roligt att se hur SCRIIN-mätarna peppade våra särskoleelever att röra sig mer. Och framförallt inspirerades de som rör sig allra minst. Så häftigt, man blir alldeles varm om hjärtat, säger Katarina Berglund på Beringskolan.*

Beringskolan i Örkelljunga hade hälsovecka i september. Särskolans 12 högstadieelever fick prova SCRIIN Rörelsemätning tillsammans med personalen, och ett av målen var att gemensamt samla steg för att ta sig hela vägen från Örkelljunga till Stockholm.

<https://www.scriin.se/scriin-pa-beringskolan/>