

**SKOLPORTENS PUBLIKATIONSSERIE FÖR
DOKUMENTERAT UTVECKLINGSARBETE**

RASTPEDAGOGEN

Rörelseglädje och trygghet

FÖRFATTARE:

Charlie Österlund

Niclas Sjöstrand

Viktor Dickson Gänger



SKOLPORTEN

UTVECKLA SKOLAN

7/2023

SAMMANFATTNING

RASTERNA PÅ SÅGTORPSSKOLAN i Saltsjö-Boo var i ett stort behov av ett paradigmskifte eftersom konflikter, missförstånd, brist på struktur och allmänt missnöje undergrävde det som visat sig vara en viktig del i elevernas vardag, nämligen rasterna. En helt ny yrkesroll skapades och mer fokus på elevernas trivsel på rasterna resulterade i färre inaktiva elever, mer rörelse i olika former och en nyfunnen tydlighet och struktur som livat upp rasterna och utevistelsen för elever i årskurs F-6 på Sågtorpsskolan. Denna artikel handlar om en kvalitetssatsning riktad mot rasterna som startades höstterminen år 2021 och vilka resultat det givit till och med läsåret år 2022/2023.

Viktor Dickson Gänger är grundlärare mot fritidshem på Boo Gård Skola.
E-post: viktor.dicksonganger@nacka.se

Niclas Sjöstrand är rastpedagog på Sågtorpsskolan.
E-post: niclas.sjostrand@nacka.se

Charlie Österlund är grundlärare mot fritidshem på Sågtorpsskolan.
E-post charlie.osterlund@nacka.se

Denna artikel har den 8 december 2023 accepterats för publicering i Skolportens artikelserie för dokumenterat utvecklingsarbete.

Fri kopieringsrätt i ickekommersiellt syfte för kompetensutveckling eller undervisning i skolan och förskolan under förutsättning att författarens namn och artikelns titel anges, samt källa: Skolportens artikelserie. I övrigt gäller copyright för författaren och Skolporten AB gemensamt.

Denna artikel är publicerad i Skolportens serie för dokumenterat utvecklingsarbete, "Utveckla skolan": www.skolporten.se/forskning/utveckling/

Aktuella Författaranvisningar & Skrivregler:
www.skolporten.se/forskning/skolutveckling/skolportens-utvecklingsartiklar/

Vill du också skriva en utvecklingsartikel? Mejla till redaktionen@skolporten.se

INNEHÅLL

INLEDNING	7
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	9
METOD OCH GENOMFÖRANDE	11
RESULTAT OCH DISKUSSION	13
REFERENSLISTA	15
APPENDIX	17
Bilaga 1: Enkät	17

INLEDNING

DET FINNS FORSKNING idag som tyder på att barn och unga rör på sig alldeles för lite. Enligt Generation PEP (2019) finns det starka belägg för växande problematik kring elevers fysiska och psykiska välmående, där dåliga matvanor och för lite motionerande är bakomliggande faktorer. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet menar att alla barn och ungdomar i åldrarna 6–17 ska ägna minst 60 minuter per dag till fysisk aktivitet av pulshöjande karaktär i måttlig till hög intensitet och aktiviteten bör äga rum minst tre gånger i veckan (FYSS 2021). Artikel 31 i Barnkonventionen (UNICEF u.å.) innebär även att barn och elever har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation och att en kvalitativ skolgång förutsätter att elever får möjlighet till lek och rörelse.

(Lek)...bygger muskler, utvecklar social kompetens, fördjupar positiva känslor, balanserar oss och detta gör att vi vill leka. (Eberle 2014)

Vi som arbetar med rastverksamheten på Sågtorpskolan har under flera års tid haft svårt att hitta en välfungerande struktur ute på skolgården under rasterna. Upprepade konflikter, missförstånd och brist på lek och rörelse har stundtals varit påtaglig under uteverksamheten. Enkäter och samtal visade på en upplevd otrygghet hos eleverna medan pedagogerna i sin tur upplevde det otydligt kring vad som förväntades av dem när de agerade rastvärdar. Dessa utmaningar kom att bli utgångspunkten för vårt (med vårt och vi avses fortsättningsvis artikelförfattarna) arbete kring att förbättra rastupplevelsen för alla inblandade. Med bättre struktur kring rastverksamheten såg vi en möjlighet att kunna öka rörelseglädjen hos våra elever och därigenom öka tryggheten, främja sociala relatio-

ner samt förbättra koncentrationen i klassrummet och övriga sammanhang under skoldagen.

Det stod klart att någon form av förändring behövdes kring rastverksamheten och diskussioner började om vad vi kunde göra för att komma åt problemet. Låg utmaningen främst i miljön, materialet, förhållningssättet hos vuxna eller förhållningssätt hos eleverna? Skolan hade en begränsad budget – vad kunde då faktiskt göras med bara påhittighet, nyfikenhet och drivkraft? Denna text beskriver förvandlingen av en trött och passiv skolgård till ett levande kluster av lek och rörelseglädje.

SYFTE OCH FRÅGE- STÄLLNINGAR

SYFTET MED DENNA artikel är att beskriva ett projekt där rastverksamheten på Sågtorpsskolan omorganiserades. Projektet initierades höstterminen 2021 och denna artikel ämnar beskriva hur rastverksamheten såg ut läsåret 2022/2023.

- ★ Hur kan vi göra för att få eleverna mer engagerade i uteverksamheten?
- ★ Hur kan vi öka tryggheten och samtidigt rörelseglädjen på skolgården?

METOD OCH GENOMFÖRANDE

PROJEKTET STARTADE MED att lyfta frågan kring rastverksamheten till skolans ledning. Efter samtal om den utvecklingspotential som fanns fick vi klartecken att börja undersöka hur andra skolor i samma rektorsområde jobbade, för att få inspiration och närma oss en likvärdighet gällande uteverksamheten. Vi besökte två olika skolor och gjorde observationer kring verksamheten samt intervjuade personal som arbetade med riktad rastverksamhet på sina skolor. Det visade sig snart att trots att våra tre skolor ligger nära varandra och har liknande förutsättningar arbetade alla tre på olika sätt. Dessutom ansåg vi att det inte skulle fungera att ta en annan skolas koncept rakt av och applicera den på vår skola, utan vi ville skraddarsy rastverksamheten för att passa vår skolgård och de förutsättningar som fanns där.

Observationer och kartläggning gjordes också på Sågtorpsskolans skolgård, bland annat samtal med elever och kollegor samt elevenkäter. Dessa elevenkäter innehöll trygghetsfrågor om utemiljön och gav en överblick kring hur skolgården nyttjades (se bilaga). Ett ytterligare syfte med enkäten var att identifiera vilka platser på skolgården som kunde beskrivas som "hotspots" – som enligt Sundh (2019) är en plats där det rör sig många elever och händer mycket – och "coolspots" – en plats där det är färre elever och generellt sätt lugnare (ibid.)

Nästa steg var att gå igenom våra reflektioner från besöken och jämföra dessa med insamlade data från elevenkäterna och det samtal som visat. En idé började ta form om ett uppdrag som en person behövde ta huvudansvaret för, nämligen en rastpedagog. Vi lämnade in en kandidatlista utifrån anställda som vi ansåg var lämpliga för denna roll och tillsammans med ledningen landade vi i att en av artikelnas författare, Niclas Sjöstrand, var bäst lämpad för denna roll. Detta hade även som fördel att ingen ny person behövde

anställas för denna tjänst och möjliggjordes genom att omstrukturera andra uppdrag på lågstadiet. Rastpedagogtjänsten ansågs vara en så pass välbehövlig insats för skolan att den prioriterades inför organisationen för kommande läsår, den processen ombesörjdes av skolledningen. Det kostade därmed inget extra att förverkliga vår vision om en anställd rastpedagog. Inte som enväldig härskare över skolans rastverksamhet, utan som en central utgångspunkt för inspiration till aktiviteter, en ständigt närvarande och trygg punkt för elever och andra vuxna. En spindel i uteverksamhetens virvlande nätverk av människor, miljöer, material och väder.

När vi väl hade "vadet" började arbetet kring "hur". Vi landade tidigt i att rastpedagogen skulle ha möjlighet att vara en trygg punkt för elever att uppsöka, en aktiverande och inspirerande vuxen och en pedagog som kan introducera material och platser på skolgården på samma gång. Därför kunde personen i fråga inte vara låst vid en rastbod med ett komplicerat utlåningssystem. Istället ville vi göra materialet mer tillgängligt och inbjudande, i kombination med styrda rastaktiviteter varje lunchrast. Rastpedagogen ledde aktiviteterna som planerats och skickats ut under föregående fredag genom ett rastschema och därmed kunde undervisande lärare redan på måndag morgon gå igenom och förbereda eleverna på vad som erbjöds under veckan.

Rastschemat beskriver kortfattat aktiviteten med tillhörande bildstöd för att göra det enkelt för eleven att förstå vad som erbjuds varje dag, och var på skolgården. Detta skapar ett tryggt sammanhang dit eleverna alltid kan komma till när de inte vet vad de ska göra under rasten eller inte har någon att vara med. Rasten ska vara ett inbjudande sammanhang där alla är välkomna under tydliga former. Enligt Skollagen (SFS 2010:800) ska alla barn och elever i samtliga

skolformer få den ledning och stimulans som de behöver i sin personliga utveckling utifrån egna förutsättningar.

Under höstterminen 2021 byggdes skolans grusplan om till konstgräs. Detta gav oss ett gyllene tillfälle att bryta den tydliga maktstruktur många elever skapat under lång tid, att denna öppna och plana yta endast användes till fotbollsspel. Under arbetet var planen avstängd i sektioner innan den helt stängdes av under en tid. Det gav oss möjlighet att begränsa fotbollsspelet och även arbeta kring hur eleverna kan spela fotboll, dela in lag samt hur vi tillsammans med eleverna kan komma fram till hur de ville spela.

På detta sätt kunde vi på ett mindre dramatiskt sätt närma oss dessa fotbollsspelande elever i deras spel och stötta upp de ofta problematiska grupperingar som fanns. När vår nya konstgräsplan närmade sig invigning hade vi redan pratat med eleverna om hur de ville utnyttja ytan, och det var tydligt att många ville, men inte vågade vara där. Antingen berodde det på det hårda klimatet som avskräckte eller på fotbollen. Eftersom vår skolgård är kuperad är detta den enda helt plana ytan ute och vi ville att alla elever skulle kunna ta del av den, inte bara de som vill spela fotboll.

Vi kunde inte heller försvara att en enskild aktivitet skulle få äga en sådan stor del av skolgården som planen utgjorde. Skolan ska som bekant vila på en demokratisk grund och alla elever har samma rätt till skolgårdens ytor oavsett om de älskar bollsport eller inte. Detta är i enlighet med läroplanens del om fritidshemmet där undervisningen ska behandla demokratiska värderingar i både undervisningssyfte och lekar i utevistelse (Lgr 22 2022).

När planen invigdes började vi att dela upp planen på rasterna där gräsplanen endast var till för fotboll under förmiddagsrasten medan lunchrasten skulle

vara fri från fotboll. Detta för att skapa förutsättningar för ett ägandeskap av ytan hos de elever som inte spelar fotboll utan vill nyttja den mjukare plana ytan till andra aktiviteter. Vi lyfte ut olika kit på gräsplanen för att erbjuda andra alternativ för ytan än fotboll som exempelvis racket och nätspel, rockringar och kubb. Men det som framförallt blev inbjudande för många – framförallt flickorna – var möjligheten till en öppen yta att nyttja för lekar och cheerleading. Efter en tid när vi kände att detta ägandeskap hade skapats gick vi över till att dela av planen på hälften. Halva planen fick det spelas fotboll på och andra halvan var öppen för annan aktivitet. Efter en tid då fotboll inte fick spelas på alla raster var de elever som bara ville spela fotboll mer måna om att få spela överhuvudtaget än att de skulle ha tillgång till hela planen när de fick spela.

Vidare har rastpedagogen genom sin ständiga närvaro och ansvarstagande kunnat avlasta övriga pedagoger som är rastvärdar och dessa har därmed kunnat anta de olika rollerna som Sundh (2019) lyfter i "Nyckeln till skolgårdens lärande". Då rastpedagogen leder aktiviteter som oftast engagerar och fångar många elever kan resterande pedagoger lättare agera djupdykare och starta andra rörelseaktiviteter som äger rum oberoende av det som rastpedagogen gör. Sundh (ibid.) menar att det finns tre roller som man kan tillämpa på skolgården under rasten. Djupdykarens roll ämnar till att gå in och leda en aktivitet med elever utan att behöva ha täckning över en yta som rollen helikopter ansvarar för, eller se till att elever som är rastlösa kommer in i ett sammanhang, som är lotsens uppdrag. Detta leder till en ökad trygghet för eleverna samt att fler aktiviteter äger rum vilket genererar mer rörelse bland eleverna och motverkar risken för att de blir passiva och rastlösa.

RESULTAT OCH DISKUSSION

UTFALLEN TILL FÖLJD av rastpedagogrollen och rastkit blev många och positiva; främst har det märkts av hur skolgårdens gräsplan nyttjas av eleverna. Efter projektets genomförande är det en mycket större mångfald av aktiviteter som äger rum och elever som använder ytan. Många av de elever som tidigare bara strök runt utan att faktiskt göra något eller satt stilla under rasten aktiverar sig nu genom att använda våra kit, eller bara jaga varandra på den öppna ytan. Konflikterna har även minskat betydligt under fotbollsspelet då närvaron av pedagoger är större till följd av att övriga delar på skolgården har bättre täckning av rastaktiviteterna, men även att fotbollen blivit avdramatiserad till följd av att planen har delats på hälften. Förståelsen för att pedagogerna är där för eleverna och inte på grund av eleverna har ökat och relationerna mellan elever och pedagoger har därmed förbättrats i allt större grad.

Upplägget med rastpedagogen har även resulterat i en tydligare kontinuitet i elevernas vardag. Varje vecka kan eleverna ta del av ett rastschema där det står – tillsammans med bildstöd – vad för rastaktivitet som äger rum varje dag på lunchrasten måndag till fredag med beskrivning av aktiviteten samt var den äger rum. Det gör att eleverna lättare kan ta ställning till hur de vill spendera sin lunchrast och lämnar därmed mindre utrymme för ovisshet och minskar risken för att elever inte aktiverar sig själva under rastens gång. På detta sätt kan vi även underlätta för elever med NPF-diagnoser som är i behov av tydlighet och struktur.

Något annat som främjar elevernas rörelse och benägenhet att vara rörliga är att vi använder oss av musik och högtalare på rasterna. Detta inkluderar bland annat aktiviteter som dansstopp eller ”musikkonen” där eleverna hör ett musikstycke och ska springa till den konen med en bild som överensstämmer med

den musikstil som spelas. Högtalaren används också mycket under fritidstid vid utevistelse, där elever från blandade årskullar samlas och tillsammans rör på sig och dansar. Resultatet har blivit att elever regelbundet efterfrågar att få dansa till musik både under raster och fritidsvistelser.

Ett stort fokus kring vårt arbete med rastpedagogen var även ambitionen att visa hur en plats skulle kunna användas och även visa upp ett material för aktiviteter som eleverna senare kan använda. De skulle därmed få möjligheten att forma ett ägandeskap kring både material och platser på skolgården – ett visuellt tilltalande lekrum som bjuder upp till aktivitet, mycket likt vad Gibson (2023) syftar till när han myntade begreppet “affordance”, som innebär en visuell stimulerande miljö som bjuder in till aktivitet.

Affordance teori menar att världen inte bara uppfattas i benämning av föremåls former och rumslig relation men även utifrån föremålets potential för handlande – uppfattning driver handling. (Gibson 2023)

Vi bestämde oss för att göra materialet i rastboden tillgängligt för våra elever utan att ha ett komplext lånesystem med lånekort eller listor. Vi var överens om att eleverna skulle få ha rast under sina raster och inte jobba, samtidigt som vi ville skapa ett enkelt upplägg som var lätt att förstå och ta till sig för såväl elever som kollegor. Lösningen blev våra rastkit. Vi sorterade in våra saker i rastboden i brödbackar som vi fick från köket vilket medförde att vi lätt kunde hantera materialet och lyfta in och ut det ur rastboden. Beroende på vad det var för material kunde vi även använda oss av korgar eller krokare för att förvara och synliggöra kiten ute på skolgården. Vår vision är att eleverna ska komma ut på skolgården och mötas av massvis av olika typer av spel, lekar, byggmaterial och plat-

ser avsedda för avslappning och inspireras till vad just deras rast skulle handla om. Rastpedagogen ser till att de olika rastkiten står på avsedd plats och i ordning, vilket i sin tur sänder en signal om hur det ska se ut och var kiten ska stå när leken avslutas.

Vår förhoppning var att sakerna vi hade i rastboden skulle användas i högre utsträckning om eleverna möttes av dessa ute på skolgården istället för att själva behöva fundera på vad de skulle vilja låna, för att sedan ställa sig i en kö för att låna och sedan behöva köa igen för att lämna tillbaka. På detta sätt skulle de bli mer inspirerade till aktivitet och lek och samtidigt få ut mer tid till det istället för att behöva stå i kö en stor del av sin rast, där det även ofta uppstod bråk.

Nackdelen med att sakerna står framme är risken att lekmaterial sprids över skolgården eller går sönder i större utsträckning. Därför lades mycket tid på samtal med eleverna och instruktionsfilmer om hur materialet skulle återställas efter aktivitetens slut. Denna typ av dialog har självklart skett i samarbete med klasslärare och all övrig personal på skolan. Att förändra en skolgårdsmentalitet och kultur kan ta lång tid, alla som verkar i skolan behöver vara med på tåget och vissa bakslag var vi förberedda på. Resultatet blev mycket riktigt att mycket material spreds ut på skolgården, försvann eller till och med förstördes. Vi valde då att ha som rutin att påminna elever om att det är viktigt att materialet kommer tillbaka till antingen kiten eller framsidan av rastboden. Successivt blev materialsvinnet mindre och eleverna lärde sig att återlämna materialet på avsedda platser. Kiten introduceras ofta genom en rastaktivitet och materialet kan där, på ett tydligt och säkert sätt, visas upp

och testas. Vissa kit används endast under aktiviteter med pedagog närvarande då det kan behövas stöd och regler med just det materialet, medan andra blir mer fria i användandet efter att de introducerats och kan släppas mer fritt på skolgården. Det finns även kit som är helt fria att använda utan ett tydligt användningsområde, i syfte att låta fantasin flöda.

Slutligen blev ett av resultaten av fokuset på hotspots och coolspots att dessa platser flyttade på sig och blev mer synliga med hjälp av rollerna (djupdykare, lots, helikopter). Det som ansågs vara en hotspot under en viss årstid, till exempel bandyplanen, förflyttade sig till berget där det möjliggörs stjärtlappsåkning under vintertid; detta då det blev en mer populär aktivitet och yta. Platser som tidigare varit hotspots blev förvandlades till coolspots med färre elever och ett minskat behov av vuxen närvaro på dessa platser.

Resultatet av vår omorganisation blev en levande skolgård, aktivare och tryggare elever, färre otrygga platser på skolgården, samt en fotbollsplan som blev en aktivitetsplan som tillhör alla elever på lika villkor. Detta, samt att eleverna väljer mer aktivt att vara nära pedagogerna ute, är mer engagerade och aktiva under rasterna. Detta gör att eleverna orkar mer under skoldagen. Enkäter och undersökningar som har gjorts i utvärderande syfte har även visat att eleverna upplever större trygghet och en mer givande rastupplevelse. Dessutom har lärare upplevt en ökad koncentration och bättre studieresultat som en effekt av skolgårdens förvandling. Allt tack vare en ny yrkesroll på Sågtorpsskolan som jobbades fram.

REFERENSLISTA

- ★ Eberle, S. (2014). *The Elements of Play Toward a Philosophy and a Definition of Play*. <https://www.museumofplay.org/app/uploads/2022/01/6-2-article-elements-of-play.pdf> [2023-10-10]
- ★ FYSS (2021). *FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar*. http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf [2023-08-20]
- ★ Generation Pepp (2019). *Pepp-Rapporten*. https://generationpep.se/media/1830/generationpep_pep-rapporten2019.pdf [2023-08-20]
- ★ Gibson, J. (2023). *Learning Theories*. Webbreferens. https://learning-theories.com/affordance-theory-gibson.html#google_vignette [2023-08-22]
- ★ Lgr 22 (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*. Skolverket.
- ★ SFS 2010:800. *Skollag*. Utbildningsdepartementet.
- ★ Sundh, G. (2019). *Nyckeln till skolgårdens lärande*. Bonnier AB.
- ★ UNICEF (u.å). *Barnkonventionen*. https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten?_gl=1*k3ax2f*_up*MQ..&gclid=CjoKCQjw7JOpBhCfARIsAL3bobeDjc_WvorSJ2b7BPRo4Szk6AcBazJY12DOWOKGagzKkTfK5WCXNuAaApvPEALw_wcB [2023-08-22]

APPENDIX

BILAGA 1: ENKÄT

HT-20 Skolgårdsverksamhet

Vi vill veta vad du tycker om rasten och skolgården. Fundera och svara så ärligt du kan.

viktor.dicksonganger@utb.nacka.se [Byt konto](#)



Inte delad

Var på skolgården tycker du mest om att vara?

- Bandyplanen
- Gungorna
- Klätterställningen
- Kingplan
- Fotbollssplan
- Sandlådan
- Stockarna bakom lilla paviljongen
- Berget
- Skolgården vid rastboden
- Stora paviljongen
- Lilla paviljongen
- Nedanför matsalen (utanför 4B)

Vad tycker du om att göra på rasten?

- Bollspel (tex. fotboll, King, basket, bandy)
- Rollekar (tex. leka häst, pokemon, tjuv och polis)
- Hänga och snacka
- Leka lekar (kull, kurragömma, burken, virus)
- Spela spel (fia med knuff, kubb, tre i rad)
- Andra saker

Tycker du att du kan göra det du vill på rasten?

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer

Det finns vuxna ute som gör att jag känner mig trygg på rasten

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer

Ibland känner jag mig ensam, och har inget att göra på rasten

	1	2	3	4	5	
Aldrig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alltid

Skicka

Rensa formuläret



SKOLPORTEN