

LOKALPARTIET



### **Motion angående insatser för trygghet och studiero**

Forskning på högstadiet visar att de ger mindre upplevd stress, mindre psykologiska problem, mindre emotionella och psykosomatiska symptom, förbättrad självbild och ökad självkontroll, minskade kamratproblem och bättre trivsel i skolan om man arbetar med enkla korta stillhets- och mindfulness-övningar.

Några få minuters lugn vävs in på lektionerna. De uppskattas av barn och elever i alla åldrar, även av lärare som också mår bättre av dem. Nedkortade och i förenklad form har de även vävts in i förskolans vardag där de visat sig minska bullret och förskolelärares sjukskrivningar.

Det hjälper skolan att leva upp till skollagens krav att "alla elever tillförsäkras en skolmiljö som präglas av trygghet och studiero".

Med hänvisning till ovanstående ser jag:

- att Östhammars kommun initierar ett pilotprojekt där pedagoger och personal i förskola samt skola får utbildning i hur man kan arbeta med stillhets- och mindfulness i klassrummet.

Anna Göransson  
Lokalpartiet BOA