

# Ståbord i klassrum ska ge bättre hälsa och koncentration

Text: Andreas Hägg Foto: Annika Nilsson

**Skrivbord som kan höjas och sänkas finns på många arbetsplatser. Men i skolan saknas ofta möjligheten för elever att stå upp och jobba i klassrummet. Det vill Vittra Gerdskan i Alingsås ändra på. Därför testar skolan nu specialdesignade och justerbara bord i årskurserna 5 och 7.**

– Det är nyttigt att stå upp med jämna mellanrum och vi vill ligga i framkant när det gäller elevernas hälsa. Vi märker redan att eleverna orkar mer när de inte måste sitta ner hela tiden, säger Annika Nilsson som är administratör på skolan och den som driver projektet.

## Unikt test

De nya borden ska användas under hela läsåret och i Sverige är det bara sex skolor som testar konceptet, som kallas "StandUp School". Just nu finns det en handfull bord i två klasser och eleverna turas om att använda dem. Till borden följer även en matta som skolan varit med och utvecklat tillsammans med det lokala företaget Matting, som också tillverkar borden.

– Att stå upp länge på hårt golv kan vara påfrestande, därför fick vi redan i våras vara med och testa mattorna som eleverna ska stå på. De är helt anpassade för att passa våra behov, säger Annika Nilsson.

Skolans rektor, Marie Haga, tycker att alla insatser som kan främja elevernas hälsa är bra.

– Vuxna står ju ofta upp och jobbar på sina arbetsplatser, det är bra för ergonomin, så varför ska inte eleverna kunna göra det? Det känns bra att kunna erbjuda eleverna möjligheten och det

bidrar också till att skapa en mer tillgänglig skola där eleverna, som har olika fysiska förutsättningar, får vara med och bestämma hur de vill arbeta, säger hon.

– Om testperioden slår väl ut kan det absolut bli tal om att köpa in fler höj- och sänkbara bord.

## "Bra när man har spring i benen"

Reaktionerna från eleverna har varit positiva så här långt. Rasmus som går i sjunde klass tycker om de nya borden.

– Jag gillar designen och att de är tröga att ställa in, så man inte leker med dem. Det är också bra att stå när man har spring i benen, det försvinner då och man kan fokusera bättre, säger han.

Rasmus klasskompis Filippa håller med.

– Det är skönt att stå upp och slappna av. Det känns som att man koncentrerar sig mycket bättre och får mer gjort. Det blir också lättare att ta in mer av det läraren säger, om vi till exempel har en föreläsning, säger hon.

Maja tycker att alla bord på skolan borde vara höj- och sänkbara.

– Jag tror att det är jättebra att variera sig och stå upp ibland. Framför allt när man har mycket energi.

Det behövs inga sladdar till borden och barnen kan själva justera höjden. Marie Haga tycker redan att det syns positiva effekter av de nya borden.

– Lärare har märkt att eleverna orkar mer. Speciellt när de kommer tillbaka efter lunch, då är det bra att stå upp ett tag. Jag tror och hoppas att detta slår väl ut och att höj- och sänkbara bord blir vanligare i klassrum i framtiden, säger hon.

