

## HÖKARÄNGEN

### Dömd mördare nekas prövning i HD

● Den 41-årige man som dömts för mord på sin unga hustru i Hökarängen överklagade domen till Högsta domstolen. I förra veckan kom dock beskedet att HD inte medger prövning.

Motiveringen är att en prövning inte skulle vara vägledande för framtida rättsfall.

Kvinnan hittades mördad och halvt nergrävd i ett skogsparti i Hökarängen 2016. Tre år senare dömde Södertörns tingsrätt 41-åringen till 18 års fängelse och utvisning, för mord. Mannen nekade, och överklagade till Svea hovrätt. Där fastställdes dock tingsrättens dom i juli.

MÄRTALEFVERT

## MÖT ORTENS BÄSTA POETER

Ortens bästa poet gjorde sin sista tävling förra året. Nu antar tävlingen en ny form.

Tillsammans med Kulturhuset Stadsteatern ordnar Förenade Förorter en poesiturné med några av tävlingens tidigare vinnare.

**Den 2 november gästas Fanfaren Farsta klockan 18.00.**

Medverkande poeter är Farhiya Feysal, Iman Talabani, Liban Abdule, Ahmed Hassano och Simon Matiwos. Föreställningen ges även i Skarpnäck (19 oktober), Husby (6 november), Östberga (9 november) och Vällingby (23 november).



Iman Talabani från Farsta är en av vinnarna som deltar i turnén.

Foto: MITTI

## VINNARE

### Grattis, ni vann boken!

● Michael Masolivers bok "Gata för gata runt Stockholm" från Ordalaget guidar till brotten, böckerna, filmerna och musiken i Stockholm. Mitt i lottade ut tre böcker i vårt reportage "I Bellmans fotspår" den 2 juli.

Grattis till Veronica Lundström, Lidingö, Oksana Senenkova, Hässelby, och Suzanne Wejland, Huddinge.

Boken kommer med posten.

MITTI



Årskurs två på Lovisedalskolan i Vallentuna har under det gångna läsåret fått prova på flera olika idrotter. De har också daglig morgongymnastik.

Foto: STEFAN KÄLLSTIGEN

## STOCKHOLM

# Rörelse får fart på unga hjärnor

**Fysisk aktivitet under skoldagen kan ha positiv effekt på barnens resultat. Men bara ett fåtal kommuner i länet – däribland Stockholm – satsar på daglig rörelse.**

**Nu ser regeringen över hur rörelse ska få en tydligare plats i skolan så att det blir lika för alla.**

● Fysisk aktivitet påverkar inte bara barns motorik och välmående, det kan också ha en positiv effekt på lärande och prestationer i skolan. Det visar flera studier.

"Vill du bli mer stress-tålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent. Se då till att röra på dig. Regelbunden träning har nämligen visat sig vara den bästa hjärngymnast som finns", skriver bland andra Anders Hansen, överläkare på Sophiahemmet i sin bok Hjärnstark.

Men bara var femte flicka och hälften av pojkarna i landet kommer upp i de rekommenderade 60 minuter fysisk aktivitet under dagen. Det visar en nationell studie som Centrum för idrottsforskning har gjort.

Bland annat Finland och Danmark har satsat stora resurser på att få barn och ungdomar att röra på sig mer. Det kan handla om rörelsepauser under lektionstid, så kallade brainbreaks, eller organiserade lärarledda rastaktiviteter.

**I SVERIGE HAR** vi inte kommit lika långt, även om det är på väg att hända saker. I höst utökas idrottstimmarna för elever i högstadiet och regeringskansliet bereder just nu ett ärende om hur man kan få in mer rörelse under skoldagen. Tanken är att det ska bli lika för alla.

I dag har bara ett fåtal

kommuner i länet en övergripande satsning för rörelse i skolan, visar en rundfrågning som Mitti i har gjort. Oftast handlar det i stället om egna initiativ på enskilda skolor.

Men det finns också de som har tagit ett bredare grepp. I till exempel Stockholm är samtliga 145 kommunala grundskolor involverade i projektet Spring i benen, ett nätverk där skolorna delar med sig av aktiviteter så att andra kan ta efter.

– Det är bra att det är ett övergripande projekt, att det inte hänger på en eldsjäl på en skola. Det ska vara lika för alla barn. Vi kan se att på två år har vi ökat den fysiska aktiviteten i skolan med 20 procent, säger projektledaren och Farstabon Christer Oja.

**ETT ANNAT EXEMPEL** är Vallentuna där skolorna sedan i höstas tillsammans med