

Skola**4.0 -**

Skolans inomhus- samt utomhusmiljö är anpassade till att stimulera elevernas motivation och vilja att engagera sig i både sociala-och fysiska aktiviteter. Samtliga miljöer är anpassade till att stödja och främja elevernas delaktighet och erbjuder olika slags alternativ till fysisk- och socialaktivitet.

Klassrummen inomhus är möblerade och organiserade för att eleverna ska ha utrymme och plats att genomföra bl.a brainbreaks och rörelsepauser som ett naturligt inlag i samband med lektionerna tillsammans med undervisande lärare. Alla årskurser/klasser har tillgång till ståbord som ett alternativ under lektionstid.

Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet? Det handlar om ute och inomhusmiljö, textbord, rörelsestationer, uppmuntran med affischer / klistermärken i korridorerna, cykelställ, hoppbage, fotbollsplan.

Utomhusmiljön är utformad och organiserad för att främja fysisk aktivitet på olika nivåer. En rymlig skolgård med olika platser, rum och redskap för att stimulera alla. Olika sorters gungor, klätterstockar, balansredskap/övningar, fotbollsplan, basketplan, innebandyplan, kingplan, pingisbord, bordsking, rörelse-schack, hoppbage mm som erbjuder elever i olika åldrar något att aktivera sig med. Skolgården ligger även intill en skog som används dagligen för att inspirera till varierad aktivitet tillsammans med pedagog/-er. På skolgården finns även många cykelställ vilket möjliggör och inspirerar till valet att cykla till skolan.

4.0 -

Skolan erbjuder under hela skoldagen en stor variation av utrustning till elever oavsett kön, ålder eller förkunskaper. Eleverna har daglig tillgång på samtliga raster till skolans aktivitetsbod där eleverna får fritt använda skolans utrustning. I aktivitetsboden finns bl.a kähästar tillhörande hästhinder, olika varianter av bollar, klossar att bygga banor och hinder med, (kort/långa) hopprep mm. Kontinuerlig avstämning samt utvärdering sker tillsammans med eleverna för att uppnå en uppdaterad och inspirerande aktivitetsbod som passar eleverna och den nivå de befinner sig på!

*Erbjuder skolan tillgång till utrustning för fysisk aktivitet?
Tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet, tex öppen redskapsbod, fotbollar, basketbollar, hopprep mm.*

Aktiva Raster

Har skolan organiserade rastaktiviteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet? Tex scheman för organiserade raster med olika aktiviteter, ledda och initierade av lärare eller elever.

4.0 -

Skolan har idag en anställd aktivitets/rastvärd som organiserar och genomför rastaktiviteter på skolans samtliga raster (förmiddag samt eftermiddag) för alla elever/klasser.

Aktiviteterna är anpassade för de olika åldrarna för att utmana och inspirera. Aktivitets/rastvärden arbetar aktivt med att utforma aktiviteterna på så vis att eleverna sedan själva kan genomföra dessa aktiviteter och inspirera varandra i nästa led. Under rasterna anordnas även kontinuerliga och varierade turneringar för eleverna med fokus på rörelse och fysisk aktivitet. En skolgårdsansvarig är även tillsatt för att säkerställa möjligheterna till fysisk aktivitet och säkerställa en bred variation av aktiviteter med tillhörande redskap.

De typer av olika aktiviteter som anordnas är allt från att hoppa rep med någon form av aktivitet i, till basket av olika slag, leka kullekar, catch the flag i skogen, bada, fotboll, följa Jon, King, schack, hoppa hage mm mm. Aktiviteterna är oändliga men styrs av vilka intressen våra elever har just nu. Syftet är att genomföra olika aktiviteter så att eleverna sedan själva engagerar sig och startar lekar och spel.

Aktivitet 1

Nästa steg i att utveckla rastverksamheten med fokus på fysisk aktivitet och rörelse är att introducera och tydligt engagera eleverna i att själva våga och vilja med stöd av vår rastvärd/ansvarig hålla i aktiviteterna på rasterna. Tanken är att med hjälp av vår rastvärd/ansvarig ska eleverna under en period få lära sig olika lekar/aktiviteter för att sedan känna tryggheten i att själva leda och få med sig andra elever på skolan. Genom detta skapa en ännu större gemenskap och inkludering på skolan, som en del av det kontinuerliga värdegrundsarbetet på skolan.

Aktivitet 2

Ett nästa steg i utvecklandet av våra aktiva raster är att på ett ännu mer tydligt vis få eleverna att välja de aktiva alternativen på rasten. Att stötta eleverna i att vilja testa aktiviteter med andra elever som de vanligtvis inte leker eller umgås med. Här kommer specifika lekar, sporter och aktiviteter väljas ut för att dra till sig flera elever i olika åldrar.

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

Aktiva Raster

Följ upp

**Fysisk aktivitet
som en naturlig
del av
undervisningen**

*Har skolan
rörelsepauser
under
lektionstid?
Utöver ämnet
idrott och
hälsa, tex
genom korta
fysiska avbrott
"brainbreaks",
fysisk aktivitet
på rörelseyta i
klassrummet
mm.*

4.0 -

Samtliga pedagoger har varje dag olika "brainbreaks" och rörelsepauser som en självklar och naturlig del i sin planerade undervisning. Klassrummen är möblerade och anpassade för att plats ska finnas för att möjliggöra detta. Eleverna och pedagogerna har arbetat systematiskt med detta under en lång tid vilket resulterat i att det är naturligt och efterfrågat varje dag.

4.0 -

Samtliga årskurser arbetar med ett tydligt inslag av utomhuspedagogik i samtliga ämnen, använder även utomhusmiljön som en självklar plats att bedriva sin undervisning på. Pedagogerna använder sig av walk and talk som en metod utomhus för att inspirera till samtal, reflektion och utvärdering i olika delar av undervisningen.

Utomhuspedagogik används året om då våra årstider insparar på nytt och ger nya uppslag för undervisning.

Rörelse ses som en naturlig del hos oss på Fredsborg och all vår undervisning innehåller någon form av rörelsepauser. Vår profil hälsa och rörelse genomsyrar allt vi gör. Vi gör det med kroppen och sätter det i knoppen!

Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisningen under lektion? Utöver ämnet idrott och hälsa, tex stående / gående lektion, svara genom att röra på sig, utomhuslektioner mm.

Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen

**Fysisk aktivitet
som en naturlig
del av
undervisningen**

*Planerar och
följer skolan
upp aktiviteter
för fysisk
aktivitet?
Genom att
systematiskt
följa upp
aktiviteter och
mål för fysisk
aktivitet på tex
arbetslagsmöt
en och i
skolans
verksamhetspl
an*

4.0 -

Som en del av skolans profil Hälsa & rörelse har ett hälsoråd startats med pedagogerna på skolan för att systematiskt planera och följa upp de insatta aktiviteterna och den fysiska aktiviteten utöver ämnet idrott & hälsa. Detta hälsoråd arbetar även systematiskt för att inspirera och utveckla övriga pedagoger i sina olika inslag av tex brainbreaks/rörelsepåuser under lektioner. Arbetslagsmöten/personalmöten är även avsatta för samtal och inspiration för att öka insatserna och systematiken i de insatta rörelse/fysiska aktiviteterna under skoldagen. Detta för att en fortsatt kontinuitet i arbetet. Denna fortsatta satsning är ett återkommande mål i skolans verksamhetsplan för både skola och fritidshemmet.

Aktivitet 1

En förlängning och utveckling av det redan befintliga arbetet med fysisk aktivitet som ett naturligt inslag i undervisningen, såsom "brainbreaks"/rörelsepauser och utomhuspedagogik är att lärarna aktivt delar med sig av sina inslag på teamträffar och andra formella möten för att sedan testa varandras och utvärdera tillsammans. Detta med fokus på att skapa en större och mer varierad rörelsebank/aktiva lektioner som passar flera elever och drar till sig och lockar flera. För att få eleverna att vilja välja och delta aktivt och trivas med de aktiva inslag i undervisningen.

Aktivitet 2

**Fysisk aktivitet
som en naturlig
del av
undervisningen**

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

4.0 -

De flesta av våra elever bor i närheten av skolan och går eller cyklar till skolan på morgonen. Det är fina trottoarer och säkra vägar att promenera och cykla på. Skolan har många cykelställ och uppmuntrar förstås alla familjer att välja dessa färdssätt istället för att släppa av sina barn med bil.

Vi har under många år deltagit i skolklassikern. en fantastisk tävling där man engagerar elever och familjer. Eleverna tycker mycket om detta koncept och är väldigt peppade på att samla olika rörelseaktiviteter både i skolan och hemmet.

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

*Främjar skolan aktivitet på väg till/från skolan?
Tex genom att uppmuntra eleverna till att cykla, gå, information till föräldrar mm.*

4.0 -

Eleverna som kommer på morgonfritids är alltid ute innan skolan startar. Det är ofta fria aktiviteter på fm. Skolan har en fantastisk idrottshall där fritids ofta lägger aktiviteter på em. Eleverna kan också delta i friluftsliv på fritids, där får de testa olika härliga uteaktiviteter som att baka pinnbröd och göra upp eld.

**Fysisk aktivitet i
anslutning till
skoldagen**

*Erbjuder
skolan fysisk
aktivitet före-
och/eller efter
skolan?
Tex fysiska
aktiviteter på
fritids,
morgonpulspa
ss mm.*

4.0 -

Skolan har samarbete med fyra olika föreningar. Eleverna som anmäler sig till föreningsaktiviteter kan gå direkt från fritids till sin idrottsaktivitet och genomföra sina aktiviteter i trygg och bekant miljö och sedan ha tid kvar till lek och bus med kompisar och familj innan kvällen är slut.

Alla aktiviteter är noggrant utvalda och syftar till att utveckla nödvändiga grundfärdigheter som ger god kropps kontroll, styrka och rörlighet.

Aktiviteterna genomförs i vår egen idrottshall eller på skolgården. Familjerna anmäler intresse och barnen blir medlemmar som vanligt i en förening. Sporterna som eleverna kan anmäla sig till är Tennis, Parkour, Gymnastik och Friidrott.

Skolan är också i uppstarts kedet med SkolIF.

Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter? Tex genom att bjuda in föreningar för organiserad aktivitet i anslutning till skoldagen eller genom skolidrottsförbund.

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

Aktivitet 1

Vi vill utveckla pulsträning ytterligare och vi börjar med morgonpuls och mer styrda aktiviteter på fritidstid innan skoldagen startar.

Vi vill även utveckla schemalagd pulsträning för de äldre eleverna. Skolan kommer inom kort att starta upp ett aktivitetsteam bestående av elever och pedagoger. Dessa ska tillsammans skapa roliga och nyttiga aktiviteter för eleverna.

Aktivitet 2

Skolan ska inom kort starta upp SkolIF.

Detta blir ett bra komplement till våra andra föreningssamarbeten.

**Fysisk aktivitet i
anslutning till
skoldagen**

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

*Genomför
skolan
pedagogiska
måltider?
Pedagogerna
är förebilder
vid lunch och
samtalar med
barnen om
måltiden och
områden som
kan relateras
till den, t.ex.
kultur,
sinnesintryck,
traditioner
m.m.*

4.0 -

Som en naturlig del av starten på skoldagen så introducerar samtliga pedagoger dagens lunch. I samtliga årskurser på skolan är pedagogerna närvarande och äter tillsammans med eleverna. Pedagogerna samtalar och förmedlar på ett pedagogiskt vis vikten av en måltid som är balanserad och varierad för att orka hela dagen och tillgodogöra sig med tillräcklig energi och näring. Genom pedagogernas närvaro kan ett dagligt och avslappnat samtal ske med fokus på måltiderna.

De pedagogiska måltiderna utvärderas och förbättras ständigt genom samtal i arbetslagen. Vi har en tät dialog med vårt skolkök om hur vi ska se till att utveckla de pedagogiska vid våra måltider. Skolans hälsoråd är också delaktiga att förbättra den pedagogiska måltiden för våra elever.

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

*Finns
pedagogiska
riktlinjer/mål
med
skolmåltiden?
Skolämnena
integreras med
skolmåltiden.
Pedagogiska
riktlinjer / mål
med
skolmåltiden
finns, utöver
att hålla
ordning i
skolrestaurang
en. Tex
eleverna
räknar på
matsvinnet
kopplat till
ämnet
matematik.*

4.0 -

När lärarna planerar undervisning med inslag av tex. miljö, hållbar utveckling återvinning eller kompostering väver de in skolans måltider både när det gäller miljön som tex grönsakerna växer i, energi att laga måltiderna, matsvinn och vad som händer och varför det är effektivt och bra att kompostera. Som en del av att lära eleverna eget ansvar i skolmatsalen gällande vad som finns serverat men även mängden mat som får tas är det utvecklat och arrangerat på så vis att eleverna själva kan ta till sig denna information via text och bildstöd för att öka elevernas förståelse och självständighet.

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

*Inkluderas
skolmåltidsper
sonalen i
arbetet med
pedagogiska
måltider?
Tex
måltidsperson
alen är ute i
klassrummen,
att elever gör
besök / praktik
i skolmatsalen,
synliggöra
måltidsperson
alens
kompetens
med mera.*

4.0 -

Skolmåltidspersonalen arbetar tillsammans med lärare och övrig skolpersonal för att lära och öka elevernas förståelse av en balanserad måltid. Detta genom att vara närvarande och i kontinuerliga samtal med eleverna under måltiderna inspirera till att testa och våga prova nya saker. Skolmåltidspersonalen informerar även eleverna i matsalen om hur vi som skola tillsammans kan värnar om den mat vi tar på vår tallrik för att på så vis hellre tar flera portioner än att slänga mat. Personalen i matsalen har även med hjälp av bildstöd och text synliggjort vilken dagens mat är samt vad innehållet är för att eleverna på deras nivå själva ska kunna tillgodogöra sig den informationen och känna sig självständiga i matsalen.

Aktivitet 1

Nästa steg i utvecklingen gällande inkludering av skolmåltidspersonalen i de yngre åldrarna är att tydliggöra och informera om deras kompetens samt att de ska besöka och berätta för eleverna om deras yrke och hur det är att arbeta som tex kock. Hur ser en dag ut på deras arbete och vad är viktigt att tänka på när man vistas i matsalen.

Aktivitet 2

De äldre årskurserna ska få en djupare inblick och förståelse för hur maten beräknas (kopplat till tex matematiken) samt hur processen ser ut från att råvarorna beställs till att de fraktas iväg för återvinning/kompostering. Vad händer sen med de matrester som slängts. Vilket ansvar har vi som skola, personal i matsalen och samhället i stort?

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

Följ upp

Aktivitet 1
Ej genomförd

Aktivitet 2
Ej genomförd

4.0 -

Skolan samarbetar med ett företag som även har tillagningskök i skolans lokaler. Detta gör att vi kan ha och föra en dialog med personalen kring måltiderna och eventuella tankar och funderingar.

All mat som serveras lagas från grunden. Allt bröd är eget surdegsbröd, egna fonder kokas, rullar egna köttbullar och panerar egna fiskpinnar för att nämna några exempel.

Allt kött kommer från gårdar med god djurhållning och väljer leverantörer med omsorg för att hitta produkter av hög kvalitet. Detta för att säkerställa att barnen inte får i sig onödiga biprodukter, e-ämnen och smakförstärkare.

- De jobbar aktivt med att minska matsvinnet.
- Använder sig av endast utav MSC-märkt fisk. Vilket innebär att all fisk kommer från hållbara fisken och som påverkar miljön så lite som möjligt.
- Köper endast in kött från gårdar med god djurhållning.
- Ställer höga krav på våra leverantörer.
- Serverar inte halvfabrikat.
- Planerar våra menyer efter säsong.
- Har spårbarhet på våra livsmedel

Företaget som vi samarbetar med har sin egna kost och näringsrådgivare som är på plats varje dag i verksamheten.

Näringsinnehållet i våra måltider kontrolleras via kostdataprogrammet Mashie samt via Livsmedelsverkets "bra mat i skolan".

Innan alla menyer, matsedlar och veckoplaneringar av måltider går ut i skolan har vår ansvariga kökschef David Ebbesen gått igenom allt med en dietist. Med hjälp av dietisten så justeras en del av näringsinnehållet i recepten för att optimera en näringsriktig måltid och måltidsvecka.

*Begränsar
skolan
tillgången till
onyttiga
alternativ?
Genom
begränsning
av bakverk,
söta drycker,
glass, godis
mm som
omfattar hela
skolans miljö
tex kafeterian,
fritids,
hemkunskapen
, utflykt osv.*

4.0 -

Skolan väljer aktivt hälsosamma och nyttiga alternativ vad det gäller råvaror och måltider för fritids, hemkunskap och utflykter. Vi arbetar i dialog med vårdnadshavare gällande vad skolans vision och önskemål är gällande frukt, grönsaker och matsäck för ev. utflykter som skolan anordnar.

4.0 -

Kontinuerligt i dialog med köket ser vi över hur mycket som äts av skollunchen och utvärderar och analyserar faktorer och anledningar till detta. Köket arbetar aktivt med att beräkna effektivt och noga för att minska matsvinnet på skolan.

Matsvinnet vägs och för att se hur mycket som kastas. Eleverna uppmuntras att ta lite men flera gånger som ett led i att minska maten som kastas. Köket för även statistik som pågått i över 10 år om hur mycket mat som går åt vid olika tillfällen för att kunna bereda rätt mängd vid nästa tillfälle.

Aktivitet 1

En utveckling gällande näringsrik kost är att öka elevernas förståelse och kunskap kring vad olika råvaror innehåller, detta blir ett samarbete med köket, pedagogerna och eleverna. Även fokus på hur man mår om man får i sig näringsrik och varierad mat, dvs de positiva effekterna av detta. Synliggöra och förtydliga detta för eleverna på deras nivå och intresse. Detta kan även vävas in med ämnet hemkunskap och idrott & hälsa.

Aktivitet 2

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Näringsriktig mat
under skoldagen**

Följ upp

4.0 -

Skolan har planerat och schemalagt tydligt tidsmässigt för att samtliga elever ska ha alla förutsättningar för att hinna äta sin lunch utan att uppleva stress eller liknande. Vikten av att skolmatsalen är möblerad och indelad i olika zoner för att smidigt komma in och ut ur matsalen utan att tex för hög ljudnivå ska förekomma. I samtliga årskurser används tio tysta matminuter alternativt lugna matminuter som ett pedagogiskt hjälpmedel för att eleverna ska känna lugn och ro under sin lunchtid. Samtliga elever har även bestämda platser i matsalen för att samtliga elever ska känna en trygghet i var sin plats är och att man kan förvänta sig att den är ledig när man kommer. Detta leder till ett lugn. Vid alla tidpunkter för de olika klassernas lunchtider finns ca 2-3 pedagoger per klass för att finnas tillgängliga för eleverna när de behöver och vill få stöd. Matsalen har även mycket ljusinsläpp och behagligt inredd för att skapa en trivsam miljö för samtliga som äter i matsalen. Alla elever har 30 minuter avsatt för att äta sin lunch, viktigt att eleverna för en lugn och behaglig takt att inta sin lunch på och möjlighet till samtal med andra elever samt pedagoger.

Finns fysiska och psykosociala förutsättningar för att eleverna ska äta skolmåltiden? Tex miljön i skolmatsalen är trevlig, tillräcklig vuxennärvaro, tidpunkt för skolmåltiden, schemalagd lunchtid på minst 20 minuter(utöver tid att ta mat och lämna disk).

Trivsamma skolmåltider

4.0 -

Genom ständigt närvarande pedagoger tillsammans med eleverna är det möjligt att se och uppfatta cirka antal på ätande elever. Måltidspersonalen/köket ser dagligen över hur mycket mat som gått åt alternativt finns kvar för att ständigt se antal elevers intag.

Samtliga elever går dagligen till matsalen på F-6 enheten. Det är inte ett val att inte kunna gå dit. I och med att det alltid är en pedagog som följer eleverna från klassrummet och in i matsalen så vet vi att samtliga närvarande elever i skolan befinner sig i matsalen.

*Följer skolan
upp hur många
som kommer
till
skolrestaurang
en?
Tex genom att
räkna in
eleverna i
skolrestaurang
en, använda
tallrikar eller
genom
enkäter.*

**Trivsamma
skolmåltider**

4.0 -

Som en del av skolans elevråd är måltiderna en återkommande och högt prioriterad punkt för att samtliga elever/klasser genom detta ska ha möjlighet att inkomma med tankar/ideér och förslag till utveckling av måltiderna på skolan. Samt annat som rör situationen kring matsalen och dess måltider. Elevernas delaktighet är högt prioriterat!

*Erbjuder
skolan
eleverna
möjlighet till
delaktighet?
Tex genom att
elever deltar i
matråd och att
elever svarar
på
matgästenkäte
r.*

**Trivsamma
skolmåltider**

Aktivitet 1

Som en del av det redan befintliga arbetet med gemenskapen och tryggheten på skolan planeras eleverna att äta måltider tillsammans med andra elever på skolan som de annars inte brukar äta måltider med. Detta för att just öka tryggheten och känna ännu större gemenskap med både yngre och äldre elever på skolan. För att öka känslan av ett stort VI på skolan.

Aktivitet 2

Trivsamma
skolmåltider

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd