

Skola

Västerstrandsskolan

4.0 -

Vi har en mycket inbjudande miljö på vår skolgård som är utarbetat med elever och lärare tillsammans med en forskare för utemiljö och lärmiljöer.

Vi har en fullstor miljö och hälsovänlig konstgräsplan bakom skolan som skolan nyttjar 7:00-17:00 till aktiviteter. Med liten läktare.

En stor och K-märkt park med alla sorters lövträd. En inbjudande mindre aktivitetsgård med cykelbanor och kullar.

En stor asfalterad sargplan som kan nyttjas till lekar och bollspel. Två stycken uteklassrum på framsidan som är bra för genomgångar och uppvisningar. En rörelsehinderbana. Vi har gott om cykelställ så alla får plats med cyklar.

Vi har 6-8 olika organiserade aktiviteter varje rast. Vår rastundervisning bygger på engagemang, anpassad pedagogik och att eleverna alltid ska komma ut till en förberedd miljö. Vår undervisning på rasterna är en samverkan idrott och hälsa och engagerad fritidspedagogik. Det ska finnas aktiviteter för alla. Spel och utmaning, puls, samarbetsövningar och estetiska aktiviteter såsom dans och gymnastik. Vår profil på skolan är Rörelse och hälsa. Vår skola och skolgård är nybyggd och inomhusmiljön är anpassad efter våra önskemål. Stora ljusa lokaler med gott om allmänna utrymmen. Utanför klassrummen finns scenliknande uppbyggnader där eleverna kan sitta eller ligga och studera om de känner att de vill vara utanför klassrummen. Det finns också olika sorters sittpuffar. Eftersom huvudrubriken är aktiva raster så måste jag skriva att våra elever är alltid ute på rasterna. Klassrummen har ej höj eller sänkbara bord. Ståbord finns i korridoren vid biblioteken. Vi har rörelseaffischer på väggarna men varje klasslärare väljer vad för sorts rörelse det ska vara. Dans är mycket poppis.

Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

Det handlar om ute och inomhusmiljö, tex ståbord, rörelsestationer, uppmuntran med affischer / klistermärken i korridorerna, cykelställ, hoppåre, fotbollsplan.

Aktiva Raster

4.0 -

LEKOTEKET:

Har bidragit till en trygg samlingsplats. Den fria leken har utvecklats med nya lekoteket. (Vi är inne på vårt tredje Lekotek) Där finns alltid en vuxen i närheten. Där finns också kompisar. Lätt att aktivera sig när det finns gott om saker att låna för den fria leken. Elever bemannar och ansvarar för utlåningen genom att man skriver upp på en lista. Lekoteket är nytt och skräddarsytt efter våra önskemål och utvärderingar av våra tidigare Lekoteket. Lekoteket har blivit det vi önskade och hade en hypotes kring när vi startade det första för 6-7 år sen. Att vi gemensamt tar hand om vårt material. Att vi arbetar miljömedvetet. Att vi kan uppmuntra flera olika intressen på rasten med ett brett utbud av vad man kan låna. Att man lär barnen vikten av solidaritet. Att utbudet leder till ökad rörelse.

RÖRELSEFÖRRÅDET utomhus.

Vi har även ett stort rörelseförråd i anslutning till konstgräsplanen. Där vi vuxna som organiserar hämtar utrustning till skolgården. Förrådet samverkas mellan ämnet idrott och hälsa, skolrasten och fritidshemmet. Även våra trivselledare hämtar material där. Allt är tydligt markerat och sorterat. Det finns många gymnastikmattor, tjockmatta, plintar och pallplintar, gymnastikbänkar. 300 rockringar. 250 koner. Leklådor. Västar och lekband. Häckar och material till friidrott.

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

4.0 -

Organiserade rastaktiviteter

Vi erbjuder organiserade elevstyrda rastaktiviteter 5 dagar i veckan med trivselledare. Varje rast erbjuds 6-8 aktiviteter. Under förmiddagsrasten dom är 30 min då alla elever på skolan är ute samtidigt.

Att vi inför varje rast förberett och anpassat för de elever som håller i aktiviteterna så att de kan lyckas med sitt uppdrag. Vi har förnärvarande 39 trivselledare. Flexibilitet, kommunikation och improvisation är ledord där. Att inför varje ny vecka se till att informationen om vad som händer på rasterna finns, planscher uppsatta på strategiska ställen, bloggen, mail (veckonytt). Viktigt för eleverna att veta var, när, vad, hur och vem/vilka.

Rastprat har varit mycket bidragande.

Metodikerna hur rasterna läggs upp har varit att lekar och aktiviteter återkommer under några veckor. På så sätt hinner eleverna som är osäkra se och lära för att till slut själv våga delta. Trygghet.

Aktiviteterna har varit styrda i kategorier som:

- Estetiska aktiviteter (musik, dans, utemålning)
- Utmanande aktiviteter som också är kul att titta på (Speedstacking, torsdagsutmaningen, färgduellen etc)
- Rörelseaktiviteter/pulsspass: (Hinderbana, flaggan, kinesiska muren staffetter etc.)
- Sociala lekar med och utan boll: (Rockringshuset, spökboll, etc)
- Bollspel (Fotboll och bandy) Viktigt att vara med och organisera lag.
- Spel: (3 i rad, Mindsquare, Mastermind, etc)

Att skapa en förtroendeingivande verksamhet har varit högsta prioritet. Det har vi skapat med tydliga rutiner. Att ta hänsyn till elevrådet. Regelbundna möten med de elever som håller i aktiviteterna. Möten som har tydlig struktur och högt engagemang. Närvarande engagerade vuxna som ansvarar.

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

Aktiva Raster

Aktivitet 1

Aktivitet 2

Aktiva Raster

Planera

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

Aktiva Raster

Följ upp

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

4.0 -

Ja vi har rutin på att i schemat ha rörelsepåuser. Till exempel röris, dans, springa runt fotbollsplanen, hopprep eller aktivitetskort. Några har individuella pauser som behöver extra. I vilken utsträckning erbjuds alla elever/hela skolan? Ja alla elever, hela skolan. De yngre har oftare än äldre.

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

4.0 -

Ja vi jobbar mycket med att ha aktiv inlärning. Inomhusmiljön är anpassad så det gynnar även spontan rörelse. Regelbundna lektioner förläggs utomhus. Utveckla gärna hur en sådan lektion kan gå till, dela gärna exempel. I vilken utsträckning erbjuds alla elever/hela skolan? Vissa klasser använder yoga-mattor i sin inomhusmiljö. Även att elever kan få gå ut och få en rörelseuppgift i korridoren eller att man gör röris eller annan klassrumsgymnastik. Flera klasser har också att man sätter på sig skorna och så får barnen springa ett varv runt den stora fotbollsplanen mitt under lektionen. Några klasser använder sig av danspass. Men alla gör olika men delger varandra tips.

Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisningen under lektion?

Utöver ämnet idrott och hälsa, tex stående / gående lektion, svara

Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen genom att röra på sig, utomhuslektioner mm.

4.0 -

Vi har gemensamt kvalitetsarbete för hela skolan och vi samverkar på möten varje vecka hur vi ska lägga upp undervisningen. Goda idéer delger vi varandra. Toppen! Men utveckla gärna - av vilka och beskriv gärna hur? Vi är en skola med rörelse och hälsa inriktning. Våra centrala mål för skolan ska spegla våra kvalitetsarbeten och handlingsplaner. För till exempel rasten som har det mest gedigna arbetet innehåller bland annat mål med aktiviteter och vilka aktiviteter som speglar läroplanen och uppmuntrar till rörelse. Det är ett diaktiskt djupgående dokument som jag bifogar i mail

*Planerar och följer skolan upp aktiviteter för fysisk aktivitet?
Genom att systematiskt följa upp aktiviteter och mål för fysisk aktivitet på tex arbetslagsmöten och i skolans verksamhetsplan*

Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen

Aktivitet 1

Aktivitet 2

Fysisk aktivitet
som en naturlig
del av
undervisningen *Planera*

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

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

4.0 -

Vi har gott om cykelställ och bra cykelbanor runtom skolan. De flesta eleverna cyklar. Vi är med i en kampanj denna hösten som heter "Gå och cykla till skolan." Barnen samlar poäng genom att gå, cykla, åka inlines eller skateboard, kickboard och kryssar i en lista. I kampanjen får vårdnadshavare informationsbroschyr om vikten av att röra sig på vägen till skolan. Vi informerar och pratar med vårdnadshavare om vår rörelseprofil på skolan och ger dom tips vad de kan tänka på.

*Främjar skolan
aktivitet på väg
till/från skolan?*

*Tex genom att
uppmuntra
eleverna till att*

**Fysisk aktivitet
i anslutning till
skoldagen**

*cykla, gå,
information till
föräldrar mm.*

4.0 -

Våra fritidshem samverkar med rasterna och idrott och hälsa så barnen kan aktivera sig med lekar, bollspel, dans, gymnastik och även låna i lekoteket. Till exempel tennisrack, rockringar, bollar m.m. Minst en gång i veckan cyklar eller går fritidshemmen på utflykt till lekpark i närområdet. Tino packar alltid en stor bag med saker från lekoteket som man tar med sig. Fritidshemmen erbjuder alltid flera dagens lekar som alla får delta i.

**Fysisk aktivitet
i anslutning till
skoldagen**

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

4.0 -

Vi har elevens val på måndagar. Då är föreningar på skolan och eleverna får välja aktivitet efter intresse. Till exempel, fotboll ,friluftsliv, dans eller lekar. Det gäller alla elever på mellanstadiet och i nuläget pga corona så är det varannan vecka.

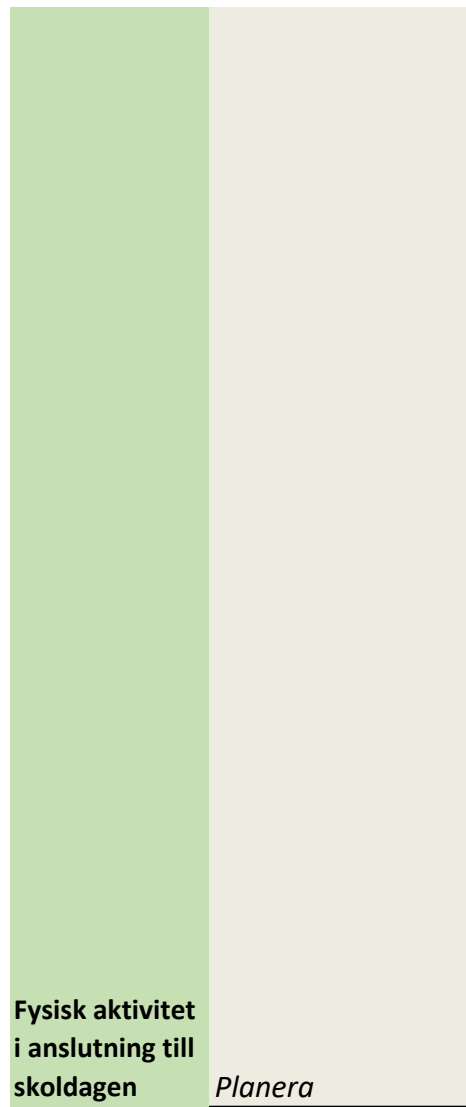
Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter?

Tex genom att bjuda in föreningar för organiserad aktivitet i anslutning till skoldagen eller

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

genom skolidrottsförbund

.



Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Fysisk aktivitet
i anslutning till
skoldagen**

Följ upp

4.0 -

Vi har som rutin för att skapa matro och trygghet i matsalen att det finns vuxna vid varje bord. Det innebär att samtliga personal ska äta pedagogiskt. Alla lärare och pedagoger äter med eleverna. Man följer sin klass och äter med dom.

Uppföljningen sker i vårt kvalitetsarbete. Vi intervjuar barnen och enkäter skickas ut för att göra en helhets bedömning av lunchsituation. Det handlar mycket om att vi har dialog med köket om temat i matsalen och hur maten läggs upp. Exempel att grönsaker inte blandas utan ligger var för sig. Maten ska se lockande ut. Eftersom lunchen är pedagogisk så innebär begreppet att man samtalar tillsammans om maten och matkulturen. Vi har alltid temaveckor som gör att det blir lätt för alla att prata mat. kökspersonalen kommer ut i matsalen och svarar på frågor under tiden barnen äter.

Bra matvanor har betydelse för inläring och koncentration. Bra matvanor bidrar också till god

hälsa och välbefinnande genom hela livet. Förskolan och skolans verksamheter strävar efter att

utveckla respekt och ansvar för miljön samt förståelse för den egna livsstilens betydelse för miljön.

Verksamheterna förenar lek, rörelse och goda matvanor och strävar efter att inspirera barn och

unga till en sund inställning till kost och motion. Skolledning, pedagoger och måltidspersonal

samverkar för att göra måltiden till en naturlig del av den pedagogiska verksamheten. Det

sociala samspelet under måltiden är viktigt för den sociala utvecklingen.

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.

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg

**Skolmältiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

*Finns pedagogiska
riktlinjer/mål med
skolmältiden?
Skolämnen
integreras med
skolmältiden. Peda
gogiska riktlinjer /
mål med
skolmältiden
finns, utöver att
hålla ordning i
skolrestaurangen.
Tex eleverna
räknar på
matsvinnet
kopplat till ämnet
matematik.*

4.0 -

Mältiden ska ge energi och ge en allsidig kost med mycket näring. Vi pratar mycket med barnen om var maten kommer ifrån och vi är med i ett projekt med länsstyrelsen som heter food for life. Där vi var iväg på studieresa till England för att få se hur de gör med maten från bondgården till tallriken. Mycket miljötank och att maten ska vara intressant. Karlstad kommun har gemensamma riktlinjer för pedagogiska måltider. Ja det finns pedagogiska riktlinjer för skolan och kommunen som följs.

God näringsrik mat är en förutsättning för att kunna prestera bra i skolan. Vi arbetar aktivt för att både maten och matstunderna ska vara så bra som möjligt.

På våra skolor serverar vi mat som är lagad från grunden. Målet är att minst 75 procent av maten lagas direkt i skolköken.

God mat ger goda resultat

God mat och goda resultat hänger ihop. Därför arbetar kockar och personal med både elever och lärare för att se till så att måltiderna är bra.

Eftersom vi har flera kök så kan matsedlarna variera mellan skolor och förskolor. Vi arbetar med att ha en likartad matsedel även om själva maträtten kan variera. Exempelvis så serverar vi oftast fiskrätter under samma dag. Aktuella matsedlar hittar du på varje skolas hemsida.

Aktuella matsedlar

Du kan också se matsedeln via en webbapp till din mobil. Surfa in på mpi.mashie.com/app och sök upp din skola för att ta del av menyn.

Här kan du läsa mer om appen.pdf

Hållbar mat

Vi arbetar för att maten som serveras ska vara mer hållbar och klimatsmart. Det innebär bland annat att vi minskar matsvinnet, ökar de ekologiska inköpen samt lagar mat med mindre klimatpåverkan. Mer om vårt arbete kan du läsa om under Hållbara måltider.

Minskat matsvinn

Sedan 2015 har matsvinnet i kommunens skolor och förskolor halverats. Vi minskar matsvinnet genom att mäta och följa upp hur mycket mat som slängs och tillsammans med kockar, barn, elever och pedagoger hittar vi lösningar på hur vi kan bli ännu bättre.

För att inte behöva slänga mat från våra bufféer så erbjuds personal att köpa "Rädda maten lådor" av den mat som vi inte kan ta tillvara.

Vi samarbetar också med Ica Maxi Bergvik och Coop Mitt i City som skänker matvaror som de inte lyckas sälja och som istället får nytt liv med hjälp av våra kreativa kockar.

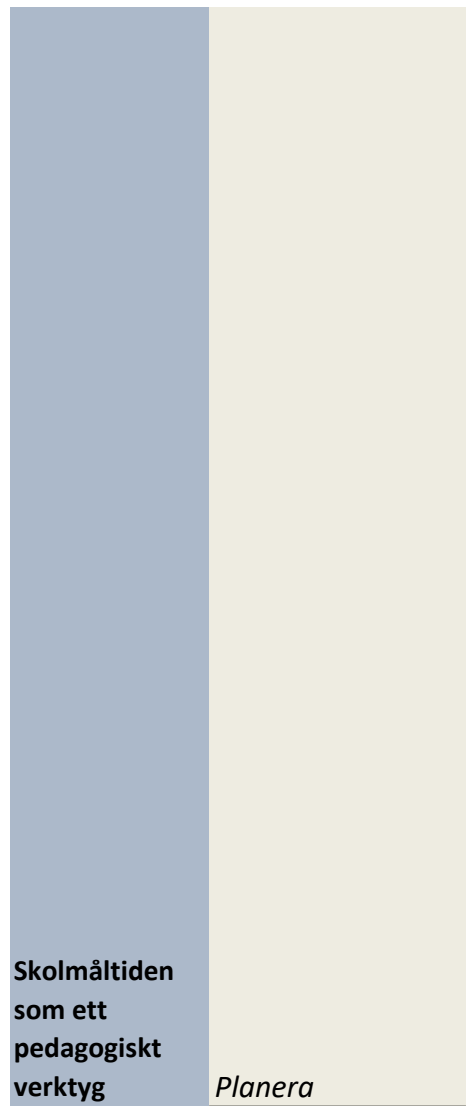
Våra tips på att minska matsvinnet! *För mer info se excel!*

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

*Inkluderas
skolmåltidsperson
alen i arbetet med
pedagogiska
måltider?
Tex
måltidspersonalen
är ute i
klassrummen, att
elever gör besök /
praktik i
skolmatsalen,
synliggöra
måltidspersonalen
s kompetens med
mera.*

4.0 -

Ja, vi har en god samverkan med köksenheten och de följer livsmedelsverkets riktlinjer. Vi pratar mycket tillsammans och har rutiner på hur vi arbetar i vår skolrestaurang. Maten är alltid lockande för ögat och inbjudande upplagd. Ja våran kökschef är med i klassrummen och deltar alltid på elevrådsmötena regelbundet. Vi har god dialog och har representanter från skola och fritidshemmen som är med på möten regelbundet med skolköket.



Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg**

Följ upp

4.0 -

I kommunen jobbar vi i programmet mashie där vi näringsberäknar alla måltider. Köket jobbar för att laga god mat som barnen känner igen. Allt är hemlagat och dom flesta grönsaker är närproducerat inom några mil från skolan. Vi jobbar med veckans grönsak och visar då hur man kan tillaga dom på olika sätt. Allt från kokt, stekt, rå och inlagd. Vi servera åtta olika sallader varje dag och det vegetariska står med resten av maten så alla kan ta. Vi bakar färskt bröd varje dag och mjölet kommer från en bonde 3 mil från oss. Vårt mål är självklart att alla barn ska gå ifrån oss mätta.

Har skolan eller kommunen system och rutiner för att säkerställa att skolmaten är näringsriktig? Tex genom att utvärdera matsedelns näringsriktighet, via SkolmatSverige eller näringsberäkningsprogram.

Näringsriktig mat under skoldagen

4.0 -

Vi har ingen kiosk och godis och energidrycker är inte tillåtna. Vi har förstärkt mellanmål och frukt som tillgång. Barnen får ta med frukt hemifrån om de vill. Vi serverar näringsriktig skolmat och eleverna får gå ner i köket för att hämta nybakat bröd och frukt till de klasser som har längre skoldagar. Fritidshemmen har mycket varierande frukost och mellanmål och vi får förstärkta mellanmål med mycket frukt vi får ta med till avdelningarna för att ge till de barnen som är kvar längre på fritids. För oss är det naturligt att vi inte har socker i skolmiljön.

*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.*

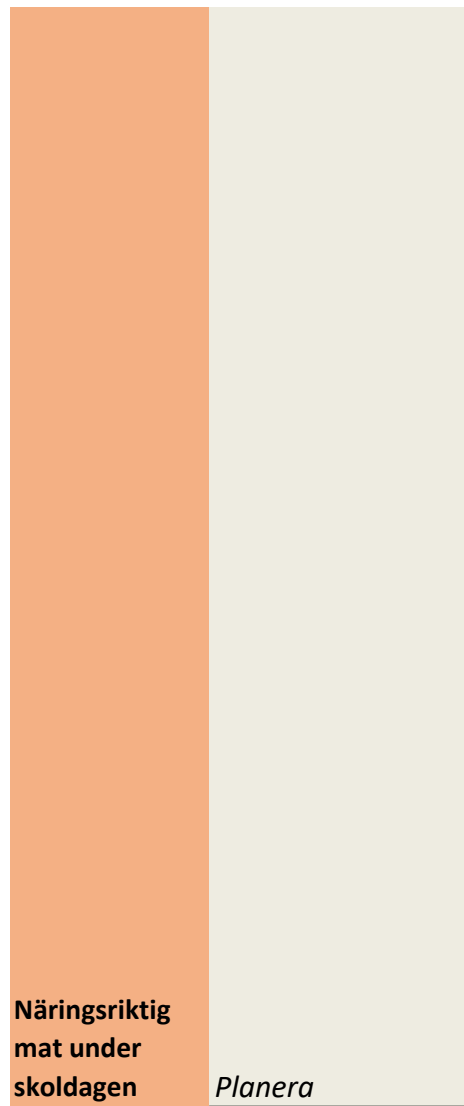
**Näringsriktig
mat under
skoldagen**

**Näringsriktig
mat under
skoldagen**

*Följer skolan upp
hur mycket som
äts av
skollunchen?
Konsumtion och
svinn mäts så att
den
genomsnittliga
konsumtionen kan
beräknas tex med
Livsmedelverkets
nationella metod
för mätning av
matsvinn.*

4.0 -

En gång per termin vägs all mat som går ut och det som slängs. Vi räknar av maten som inte gick åt och räknar ut hur mycket som ätit för dagen i snitt. En dag varje termin mäts och skickas in centralt till kommunen så jämför man mellan skolorna. För uppföljning kopplat till kvalitetsarbetet. Men för att det inte ska bli någon tävling så sker detta en gång per termin. Men på skolan kan barnen och de vuxna se hur mycket mat som slängs varje dag.



Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Näringsriktig
mat under
skoldagen**

Följ upp

4.0 -

Barnen får sitta den tid som krävs. Ljudmiljön är bra och barnen kan småprata. Matsalen är ny, den är ljus och har nya bord och stolar. Maten är inbjudande upplagd för att eleverna ska bli nyfikna vad som serveras. Mycket pedagogiskt beskrivet vad som serveras.

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 -

Ja, eftersom eleverna kommer klassvis och lunchen är obligatorisk så vet köket /skolan hur många som äter. Vad händer om eleverna inte deltar på den obligatoriska lunchen? Precis som vilken lektion eller annan situation där barnen inte vill delta kanske det beror på något. Man kollar av hur barnet mår. Kanske är stressad, mår dåligt. Ibland får vi ringa hem så får vårdnadshavare hämta. Hungriga barn har svårare att lyckas i skolan. Ibland kan det vara så att barnet vil äta enskilt med en vuxen i nån miljö ingen kan störa. Det är också helt ok.

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

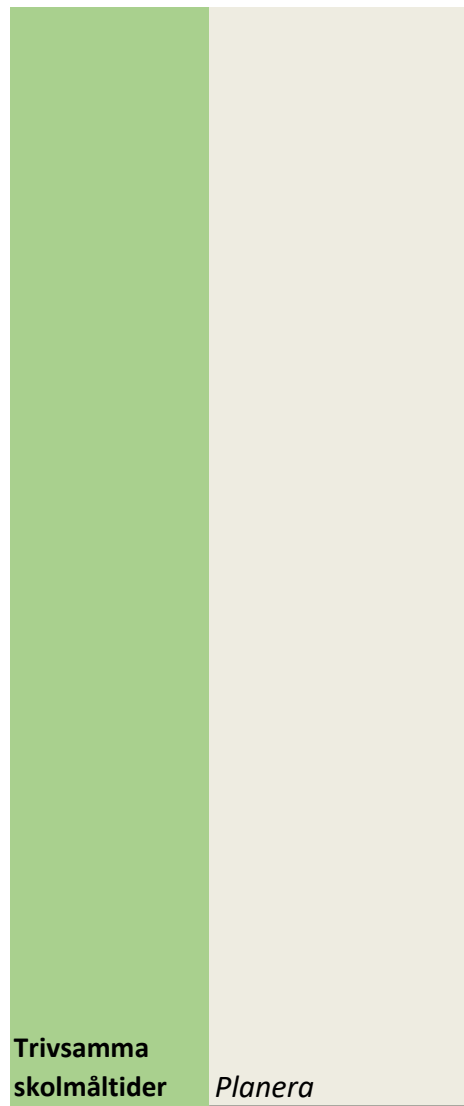
**Trivsamma
skolmåltider**

4.0 -

Kökschefen och rektor har skollunchen som stående punkt på elevrådet en gång i månaden.

**Trivsamma
skolmåltider**

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



Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

Trivsamma
skolmåltider

Följ upp