

Skola**4.0 -**

Skolan har sedan några år utvecklat sin utemiljö för att skapa förutsättningar för varierad lärmiljö. oktober 2018 invigdes den nya utemiljön med multiarena, hinderbana, klätterblock, lekutrustning med gungor, klängor, gungbräda, ruschkana mm.

Skolgården har en fotbollsplan och en basketplan. Kingrutor och hagar är målade runt skolan för olika spel. Skolgården är också inramad av en naturlig skogsmiljö för lek och kreativa aktiviteter.

Inomhusmiljön har också de senaste åren utvecklats med mer medvetenhet kring en varierad lärmiljö för rörelse. Nästan alla klassrum har både bord att sitta vid och ståbord för varierade arbetsställningar. I klassrummen finns också tillbehör för rörelse som balansbrädor av olika slag, gummiband vid stolar, kontorscykel som delas mellan klassrum för att fler elever ska få tillgång. Mellan klassrummen finns en studiehall med större utrymme för rörelse och varierad möblering.

2017 utvecklades ett ny del på skolgården och det blev ett nytt cykelställ som en god förutsättning för "Hur tar du dig till skolan kampanjen" Där vi vill att så många elever som möjligt ska cykla eller gå till och från skolan.

*Främjar skolans miljö
till fysisk aktivitet?*

*Det handlar om ute
och inommiljö, tex
ståbord,
rörelsestationer,
uppmuntran med
affischer /
klistermärken i
korridorerna,
cykelställ, hopphage,
fotbollsplan.*

4.0 -

Det finns en rastbod på skolan som fyllts med olika spel och lekutrustningar. Elever och pedagoger hjälps åt att hålla rastboden öppen för att kunna låna ut material till alla elever.

Materialen som finns att tillgå i rastboden är t ex: lysande hopprep, korta och långa hopprep, fotboll- och basketbollar, mindre bollar som tennisbollar, bandybollar och studsbollar, balansbrädor och styltor rockringar. Bandyklubb och olika rack. Cyklar finns också i en annan avdelning som används på fritidstiden.

Årskurserna har också mer specifikt vald material att tillgå. Fritidshemmet har också material utomhus och det finns att låna i inomhusförråd för att kunna ta ut.

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

4.0 -

Det finns rastkul med pedagoger som arrangerar olika aktiviteter under rasterna. Rastkul kan t ex vara lekar eller stafetter: Hitta en kompis, Färgduellen med musik, Skattjakt höstfärger, Kasta prick, Smiley runda Tärningsstafett, Hela havet stormar och Hopprep/rockringar.

Äldre elever som agerar som trivselledare och håller i spelaktiviteter, lek och dans.

Rasterna förbereds. Pedagoger pratar med eleverna innan och efter rast för att förbereda och följa upp en god rast.

*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

Rastkul fortsätter att genomföras dagligen i någon form. Planerade aktiviteter, musik och rörelse, elever som trivselledare då och då. Personal i skolan och fritidshemmet samarbetar kring detta.

Rasten fortsätter att förberedas om vad man vill göra och olika aktiviteter som erbjuds. Rasten följs upp kort vid nästa lektions början.

Aktivitet 2

Schema vid multiarenan som förändras kontinuerligt.

Aktivitet 3

Aktivitetstavlor för rörelsepaus i vissa delar av studiehallen. Tips för morgongympan uppsatta på fönster mot skolgården te x tabata.

Aktivitet 4

Aktivitet 1
Ej genomförd

Aktivitet 2
Ej genomförd

Aktivitet 3
Ej genomförd

Aktivitet 4
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 -

Hela skolan har implementerade rörelsepauser under lektionstid. Rörelsepauserna är varierade över läsåret och i olika årskurser. Det är pulsträning, musik och rörelse, utmaningen Jumping Jacks fortsätter sedan Peps utmaning i januari, Cykling på kontorscykel, hjärngympa/brainbreaks, egna rörelsefilmer som äldre elever spelat in används och inspirerar till elever i olika klasser.

Rörelsepauser är schemalagda i vissa klasser, men alla grupper och årskurser planerar dessa pauser så att de kommer naturligt in under skolarbetet under skoltiden.

Uppföljning sker genom reflektioner i arbetslaget samt uppföljning i hälsoteamets gemensamma arbete på skolan.

4.0 -

Fysisk aktivitet ingår i flera av skolans lektioner och undervisning. Problemlösning kan t ex ske genom en promenad i grupp.

Lärandepromenader där eleverna får olika frågor eller uppgifter att diskutera eller lösa under en promenad. Mycket populära och lärorika!

Utomhusmatematik där hela kroppen används som konkret stöd. Idrott- och NO undervisning.

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

*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

*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*

4.0 -

Fysisk aktivitet är en central del i skolans DNA och planeras gemensamt i arbetslagen, där det också följs upp med styrkor och svagheter.

Vi provar också en mindre studie med stöd av SCRIIN för att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet och koncentration, kreativitet och lärande. I samband med Scriin arbetet läser också elever Anders Hansens bok "Hjärnstark Junior" . Ett arbete som följs upp i en ministudie kring motivation, medveten rörelse och kunskap.

Vi har en kollegial grupp på skolan som består av två idrottslärare, fritidspedagog, skolsköterska och måltidspersonal som utvecklar utbildning och förutsättningar för lärande på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet, VBE-gruppen. Gruppen träffas minst två gånger per månad för att planera genomföra, följa upp och analysera resultat. Se inspirationsbanken.

Aktivitet 1

Under hösten genomförs egna små studier med stöd av Scriin med början i åk 4 och 6. Tillsammans med denna satsning kommer eleverna hämta inspiration från Anders Hansens bok. Hjärnstark junior.

Fortsätter sedan med åk 5 + årskurserna i de yngre åldrarna

Aktivitet 2

Fysisk aktivitet som
en naturlig del av
undervisningen

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

4.0 -

Elever inspireras och uppmanas att promenera eller cykla till skolan om man inte åker skolskjuts. Vårdnadshavarna får information när vi har kampanj genom årskursernas veckobrev, bloggar och skolans hemsida.

Detta arbete grundas och följs upp i klasserna via diagram och inom skolans "Hur tar du dig till skolan" - kampanjen. Vi följer upp detta ett par gånger per termin.

**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.*

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	4.0 - Fysisk aktivitet erbjuds före och efter skolan genom fritidshemmet. Fritidshemmet planerar ofta gemensamma aktiviteter som spel på våra olika arenor, rörelseslingor på hinderbana och framförallt gemensamma lekar som Hökens alla vingar. De gemensamma lekarna är mycket uppskattade av eleverna och inspirerar till att alla kan vara med och de leker vidare på rasterna med hela årskursen ibland. Morgongympa med musik har vi så ofta vi kan oftast varje morgon. Eleverna har många rörelsetips och danser som vi kör tillsammans. Många elever vill stå på kullen och leda rörelserna för sina kompisar. Musik finns också med ibland som inspiration till rörelse. Rörelse sker också efter skoltid av personalen. Det kan ske genom promenader, hinderbana, tabata och dans mm <i>Erbjuder skolan fysisk aktivitet före-och/eller efter skolan?</i> <i>Tex fysiska aktiviteter på fritids, morgonpulspass mm.</i>
--	---

4.0 -

Skolan samarbetar och bjuder in föreningar för träningar runt skolan. Gymnastikförening och bollsporter har aktiviteter i gymnastiksalen dagligen.

Samverkan med föreningar sker också på fritidshemmet. Detta är ett led att utveckla föreningsaktiviteterna på fritiden.

**Fysisk aktivitet i
anslutning till
skoldagen**

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

Aktivitet 1

Fler idrottsföreningar är välkomna att samarbeta med skola, fritids och använda utemiljön för olika träningar.

Aktivitet 2

Starta en skol-if - samarbete med Blekinge idrottsförbund ska vi ansluta oss.

9 november deltog skolan i Skolidrottsförbundets konferens om erfarenheter kring skol - if

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	
	<i>Följ upp</i>

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>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.</i>	4.0 - Minst två- tre pedagoger per årskurs följer med till skolrestaurangen och samtliga elever är med. Pedagoger hjälper och stöttar eleverna i matsalen med exempelvis följande: Stöd vid buffén i skolrestaurangen med presentationstallrik och tallriksmodellen som stöd för våga prova nya delar från buffén och för att lära sig att äta allsidigt. Pedagoger sitter med under lunchen för samtal runt maten och annat som intresserar eleverna just nu. Det blir en viktig stund för att skapa goda relationer. Det finns information och inspiration på borden för samtal under skolmåltiden. Årskurser har börjat med matlektion en gång i veckan där eleverna arbetar med näringsämnen, hållbarhet och hälsa i allmänhet. Eleverna på mellanstadiet använder Generations Pep fakta för att arbeta med resonemang, orsak och konsekvens. Vi har också en folder med information om skolmåltidens betydelse som ska skapa inspiration och ge förståelse för att skolmåltiden är en viktig resurs. De äldsta eleverna på skolan åk 6 fungerar som förebilder. Ett par elever tillsammans med rektor träffar varje klass för att prata inställning och förutsättningar till lärande (om mindset och t ex skolmåltider). Dessa träffar i elevgrupperna följs upp till våren.
--	---	--

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden? Skolämnena integreras med skolmåltiden. Pedagogiska riktlinjer / mål med skolmåltiden finns, utöver att hålla ordning i skolrestaurangen. Text eleverna räknar på matsvinnet kopplat till ämnet matematik.</i>	4.0 - Måltidsenheten har skapat en måltidspolicy med riktlinjer för den pedagogiska måltiden. Den utgår från Livsmedelsverkets riktlinjer. För ökad förståelse finns information uppsatta på skolrestaurangens vägg. Vi arbetar mer aktivt för att skolmåltiden ska vara en integrerad del av skoldagen. Pedagoger stöttar eleverna under skolmåltiden. Denna termin testar flera klasser att ha rast före lunchen och sedan börja lektion efteråt och några klasser testar att ha lunchen som ett rent lektionstillfälle utan anslutning till någon rast. - Måltidsmiljön är en viktig arena i värdegrundsarbetet och ska vara relationsskapande och skapa gemenskap. - Skolmåltiden schemaläggs för att få tid att äta i lugn och ro. - Dagens lunch presenteras på ett positivt och tydligt sätt. - Lunchen kan kopplas till Lgr11 och integreras i olika skolämnen i praktiken för att öka kunskapen om hur mat och näring hänger ihop med hälsan och lära mer om olika matkulturer. - Vi är förebilder för varandra kring bordsskick och tallriksmodellen. - Skolmåltiden är också en del i en medvetenhet kring hållbar utveckling med bl a svinmätning som hålls av måltidspersonal och förmedlas till klasserna för att räknas på och diskutera. - Skola, måltidspersonal och hem arbetar tillsammans för att lyfta skolmåltider som viktigt en resurs.
---	---	---

4.0 -

Måltidspersonalen är aktiva, tillgängliga och möter elevernas frågor under skolmåltiden. Måltidspersonal kommer ut till klassrummen för att informera, diskutera och lyssna på eleverna. Under detta läsår kommer vi att ha ett närmre samarbete med skolmåltidspersonalen.

Skolpersonal med idrottslärare, fritidspedagog, skolsköterska träffa skolmåltidspersonal kontinuerligt för att inspireras av aktuell forskning för att planera utveckling av skolmåltiden. Utveckla utbildning på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet.

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

**Skolmåltiden som ett
pedagogiskt verktyg**

Skolmåltiden som ett
pedagogiskt verktyg

Planera

Aktivitet 1

Fortsätter arbetet med den pedagogiska skolmåltidens betydelse även för föräldrar. Information på hemsida, folder och föräldramöte.

Aktivitet 2

Skolmåltiden som ett
pedagogiskt verktyg

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

4.0 -

Skola och skolmåltidspersonal använder www.skolmatsverige.se

för att följa upp bl a näringsriktig skolmat.

Måltidsservice grundar sina måltider utifrån ett kostdatasystem Aivo samt följer livsmedelsverket riktlinjer.

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 undviker sockrade alternativ på frukost och mellanmål. Grönsaksdipp och fruktsallad är "festalternativ",

Söta mellanmål är begränsat till en gång i månaden. Det kan t ex vara glass eller pannkaka.

*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**

4.0 -

Skolmåltidspersonal följer upp hur mycket mat och tallrikar som gått åt dagligen.

Svinnmätningar utförs fyra gånger per år enligt Livsmedelsverkets mätmodell.

*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.*

**Näringsriktig mat
under skoldagen**

Näringsriktig mat under skoldagen		Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Näringsriktig mat under skoldagen	Planera	Aktivitet 1 Ej genomförd
		Aktivitet 2 Ej genomförd
Näringsriktig mat under skoldagen	Följ upp	

4.0 -

Höstterminen 2019 fick skolan en nybyggd stor matsal. Skolrestaurangen är inredd med stolar och bord i grupper med soffor och höga pallar som variation. Borden är till viss del avgränsade med skärmar. Ljudmiljön är god och det finns också en musikanläggning som möjliggör lugn musik ibland.

Eleverna har schemalagd lunch minst 20 min varje dag.

4.0 -

Minst tre pedagoger per årskurs följer med till skolrestaurangen och samtliga elever är med. Antalet elever som går till skolrestaurangen säkerställs och följs därför upp dagligen.

Trivsamma
skolmåltider

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

4.0 -

Eleverna är mycket delaktiga i skolmåltiden som en resurs. Dels genom undervisning och diskussion. Genom klass- och elevråd som tas med till matrådet som består av elevrepresentanter, skolledning, pedagoger, måltidspersonal och föräldrarepresentant.

Elever är också med att påverka handling som har koppling till skolmåltiden och globala målen Agenda 2030. "God utbildning för alla", Hälsa och välbefinnande samt hållbar konsumtion och produktion.

Trivsamma
skolmåltider

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

Trivsamma skolmåltider		Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Trivsamma skolmåltider	Planera	Aktivitet 1 Ej genomförd
		Aktivitet 2 Ej genomförd
Trivsamma skolmåltider	Följ upp	