

4.0 -

Vi pedagoger håller i flera olika rastaktiviteter varje rast (2ggr/dag 5 dagar i veckan).

På skolan har vi två stycken basketplaner (där vi ibland kör basketfia eller andra lekar där man använder sig av korgen).

Vi har två stycken Gaga-rinkar som eleverna använder att spela gagaboll eller andra bollekar. Vi har flera "King"-rutor. En fullstor konstgräsplan som vi använder både under rast och lektionstid på flera olika sätt, med både styrda och icke styrda lekar. Vi har flera klätterställningar och gungställningar (både vanliga och papegoj-gungor).

Vi har precis fått en balans-bana på skolan som vi inom den närmsta tiden kommer att inviga i samband med en PEP-dag på skolan.

Inomhus har vi i dagsläget inga styrda rastaktiviteter, vi arbetar för att alla elever ska vara ute så mycket som möjligt när de har rast och aktiverar sig genom våra styrda och icke styrda lekar.

Vi har pingisbord och en mängd sällskapsspel samt annat materiel som eleverna kan pyssla när de har rast inomhus. Samt flera soffgrupper som de kan sitta i om de vill läsa eller bara hänga med varandra.

Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

Det handlar om ute och

innemiljö, tex

ståbord,

rörelsestationer,

uppmuntran med

affischer /

klistermärken i

korridorerna,

cykelställ,

hoppbage,

fotbollsplan.

Aktiva Raster	<i>Erbjuder skolan tillgång till utrustning för fysisk aktivitet?</i> <i>Tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet, tex öppen redskapsbod, fotbollar, basketbollar, hopprep mm.</i>	4.0 - Det är alltifrån limbo, boule, bollen på burken, basketfia, långhopprep, dans till musik, fotboll, gagarink, snitslade banor med mera. Utrustningen till dessa styrda lekar har vi i en gemensam bod annars har varje klass ett visst antal fotbollar och basketbollar samt hopprep i sina klassrum som eleverna lånar.
Aktiva Raster	<i>Har skolan organiserade rastaktiviteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet?</i> <i>Tex scheman för organiserade raster med olika aktiviteter, ledda och initierade av lärare eller elever.</i>	4.0 - Dessa ökar elevers deltagande och rörelse på rasterna. Vi pratar dagligen med eleverna om att dessa aktiviteter finns och var man kan utöva dem. Alla lärare har ett schema och idrottsläraren mejlar ut vilka lekar som sker en viss vecka (så både aktiviteter och de som håller i dem rullar).

Aktivitet 1

Terminens första omgång av rastaktiviteter (anpassade efter hösten) är följande:

Basketfia, hopprep, boule, duellen, fredags-dansen, snitslad bana.

Aktivitet 2

Terminens andra omgång av rastaktiviteter (anpassade efter vintern) är följande:

Aktivitet 3

Terminens tredje omgång av rastaktiviteter (anpassade efter våren) är följande:

Aktivitet 4

Terminens andra omgång av rastaktiviteter (anpassade efter våren/sommaren) är följande:

Aktivitet 1

Genomförd

Det har varit full aktivitet på rasterna, eleverna har gillat att det finns många olika aktiviteter att göra.

Lättare att få tag på leksaker/redskapen (nu har vi fixat en nyckel så alla lärare på skolan kommer åt sakerna i boden).

Lägga till ännu fler aktiviteter

Aktivitet 2

Ej genomförd

Aktivitet 3

Ej genomförd

Aktivitet 4

Ej genomförd

Aktiva Raster

Följ upp

4.0 -

Vi har alltifrån engelsk-lekar, mattelekar (Burr!), löprundor till dans-pauser (just dance) och Röris.

Vi har även fått tillgång till appen "Wellify", så under varje lektion kör vi en "Wellis" den kan komma lite när som. Vilket har gjort att alla kan vara med och ingen behöver känna att jag "MÅSTE" kunna detta innan.

Några använder sig också av en annan hemsida som heter GoNoodle som också har en massa olika rörelseaktiviteter.

Sedan början av december har alla klasserna på skolan fått en "rörelseburk" som eleverna kan använda sig av när de känner att de behöver en "micro-paus" under lektionen eller om de är klara med ett delmål (som en belöning).

*Har skolan
rörelsepauser
under
lektionstid?*

*Utöver ämnet
idrott och hälsa,
tex genom korta
fysiska avbrott
"brainbreaks",*

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

*fysisk aktivitet på
rörelseyta i
klassrummet
mm.*

Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen	<i>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.</i>	4.0 - Alla klasserna på skolan göra lite olika men på ett eller annat sätt får vi eleverna att röra sig under lektionstid, genom att eleverna få gå fram till tavlan och skriva och förklara svaret på tavlan. Flera klasser på lågstadiet (framför allt förskoleklass) har utomhuslektioner både på skolgården och på fotbollsplanen flera gånger i veckan där de kör matteramsor med tillhörande rörelser. Varje klass har även fått sedan början av december en "rörelseburk" till klassrummet som eleverna kan använda sig av när de känner att de behöver en "micro-paus" under lektionen eller om de är klara med ett delmål (som en belöning), vilket har resulterat i att rörelse har blivit en större del av lektionerna.
Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen	<i>Planerar och följer skolan upp aktiviteter för fysisk aktivitet? Genom att systematiskt följa upp aktiviteter och mål för fysisk aktivitet på arbetslagsmöten och i skolans verksamhetsplan</i>	4.0 - Det finns några lärare på skolan som har ansvar för rastaktiviteterna (de följer upp dessa). Hannes, vår idrottslärare, har som sitt försteläraryupdrag att fixa rastaktiviteter och sedan utvärderar vi rastaktiviteterna i personalen med jämna mellanrum (vid våra APT-eftermiddagar). Jennifer, ser till att "rörelseburkarna" är påfyllda och kollar av med jämna mellanrum hur det går med "burkarna" och "Wellisarna"

Aktivitet 1

Måndags-moven, den ska alla genomföra (minst en gång i veckan behöver inte vara just på måndagen).

Aktivitet 2

"En Wellis", har vi påbörjat under vecka 46, de som har sagt JA till appen ska använda den fram till jul.

De som har tackat nej ska fortsätta köra sina rörelseaktiviteter som de redan kör, så ska vi jämföra och se vilka som har fått till flest och se vilken effekt det har haft på eleverna.

Aktivitet 3

"Rörelseburk", har vi påbörjat sedan början av december.

På studiedagen, den 11 januari, kommer kollegiet att utvärdera arbetet med burkarna. Hur har det gått? Har de tillfört något?

Fysisk aktivitet
som en naturlig
del av
undervisningen

Följ upp

Aktivitet 1

Genomförd

Det var ett roligt inslag

Vi har för många elever med hög tävlingsinriktning, vilket gjorde att de såg detta mest som en tävling och prestation att man skulle hinna mest eller stå längst eller man var tvungen att göra perfekt annars räknades det inte. Vi behövde hitta "moves" som inte kunde förknippas med tävling.

Hitta andra typer av rörelser

Aktivitet 2

Ej genomförd

Aktivitet 3

Ej genomförd

4.0 -

Vi pratar jättemycket om vikten av att eleverna kan ta sig skolan med hjälp av cykel och eller att gå till fots.

Vi kör olika typer av "cykla/gå till skolan"-veckor under terminens gång för att på så sätt öka elevernas medvetenhet om sitt eget rörelsemönster.

Vi borde prata mer med vårdnadshavarna, det är en sak som har utvecklingspotential.

*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.*

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	<i>Erbjuder skolan fysisk aktivitet före-och/eller efter skolan? Tex fysiska aktiviteter på fritids, morgonpulspass mm.</i>	4.0 - Fritids har aktiviteter på morgonen och på eftermiddagen. Det är oftast aktiviteter som redan används på skolan under rasterna. På morgonen kan eleverna spela pinigs inomhus eller vara ute och spela KOKO eller gagaboll. På eftermiddagarna är de i idrottshallen (på torsdagarna) och kör redskapsgympa eller andra lekar, utefritids (på onsdagarna) med olika aktiviteter t.ex. bollspel, stafetter, sten sax påse, hinken och trasan m.fl. Ibland har de olika tävlingar med fokus på rörelse. De spelar även basket, koko, gaga, fotboll, badminton och klättrar i klätterställningen samt hoppar hopprep. Inomhus spelar de spel som har rörelse i sig eller kör just dance, spelar rund-pinigs eller "vanlig" pingis.
Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	<i>Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter? Tex genom att bjuda in föreningar för organiserad aktivitet i anslutning till skoldagen eller genom skolidrottsförbund.</i>	4.0 - Vi har nyligen haft ett samarbete med en amerikansk fotbollsförening (kommer ej ihåg namnet just nu). Detta inslag är någon som återkommer flera gånger under läsåret med flera klubbar i närområdet. Nu under november åker alla klasser skridsko och då pratar idrottsläraren om olika sporter som kan utövas på is.

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	Planera	Aktivitet 1 Skridskoåkning för alla klasser på skolan. Aktivitet 2
	Följ upp	Aktivitet 1 Genomförd Alla klasser tyckte att det var superkul och ville gärna göra detta igen under vårterminen Blev lite trångt när man åkte med flera klasser då endast inomhusrinken var öppen pga för varmt väder ute så utomhusrinken ej var spolad boka in en ny tid under vårterminen 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 - Ja, vi har riktlinjer som säger att vi ska ha pedagogiska måltider dagligen, där två lärare per klass äter med klassen. Under måltiden har vi som riktlinje att prata med barnen om tallriksmodellen och se till så att alla elever smakar på maten och får varje del av kostcirkeln på tallriken samt att det kommer ner i magen. Eleverna är också väldigt duktiga på att äta maten i skolan samt peppa varandra att våga smaka. Någon gång per läsår skickas det ut en enkät som eleverna får svara på, där de berättar hur de upplever skolmaten och matsalen. Eleverna har även under läsåret flera "önkseveckor" där de får vara med och bestämma vilken mat som ska serveras.
--	---	--

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden? Skolämnen integreras med skolmåltiden.Ped agogiska riktlinjer / mål med skolmåltiden finns, utöver att hålla ordning i skolrestaurangen .Tex eleverna räknar på matsvinnet kopplat till ämnet matematik.</i>	4.0 - Ja, vi pratar otroligt mycket med barnen om vikten av näringsrik mat och att man äter upp den mat man tar på tallriken. Alla elever ska äta mat i matsalen samt smaka på maten. Skolmatspersonalen räknar svinnet och från och med efter jul kommer de att delge en årskurs under en vecka resultatet som den årskursen sedan arbetar vidare med och redovisar de övriga klasserna på skolan. Genom att gör eleverna uppmärksamma på hur mycket mat som kastas får de en större inblick i hur skolan arbetar för en hållbarare utveckling och som en liten belöning när de slänger lite mat får de stjärnor som de samlar på väggen i matsalen. När de har nått ett visst antal stjärnor får de en belöning, som kan vara fruktsallad till efterrätt eller något annat hälsosamt som eleverna ändå ser som något positivt och spännande. På så vis arbetar vi för att nå ett av våra miljömål samt inkludera eleverna i detta arbete tillsammans med personalen i matsalen, då detta är ett av våra utvecklingsområden.
--	---	---

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>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.</i>	4.0 - Ja, det är ju skolmatspersonalen som peppar eleverna att vilja äta den goda och nyttiga maten genom att det alltid ser gott och fräscht ut när en ny klass kommer och ska äta. Skolmatspersonalen lyssnar även in eleverna vad de önskar för mat genom att ha elevernas önskevecka. De är med vid elevrådet, där de svarar på elevernas frågor och tankar om skolmaten. Där lyfter de också sådana saker som matsvinn och andra saker som har med skolans riktlinjer för att maten ska både vara god och näringsrik. Vi kommer påbörja ett stort arbete efter jul som inkludera den delen av personalen i de övriga skolämnena, svenska, matematik, engelska, m.fl. Där skolmatspersonalen kommer att delge informationen om dagens matsvinn till en bestämd årskurs per vecka och de får då i uppdrag att vidarebefordra informationen till de andra klasserna på skolan på det bästa sättet de kan beroende på årskurs. På så vis arbetar vi för att nå ett av våra miljömål samt inkludera eleverna i detta arbete tillsammans med personalen i matsalen, då detta är ett av våra utvecklingsområden (elevinflytande samt gemensamt arbete mellan olika arbetskategorier).
Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Planera</i>	Aktivitet 1 Börja med stjärnsystem i matsalen för att eleverna ska slänga mindre mängd mat och samtidigt få en belöning för sitt fina jobb då det blir en del av vårt miljöarbete också. Aktivitet 2 Inkludera skolmåltidspersonalen mer i de andra skolämnena.

Skolmåltiden
som ett
pedagogiskt
verktyg

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

**Näringsriktig
mat under
skoldagen**

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

4.0 -

Ja, det finns det. Vi har rutiner som vår kökschef Caroline följer. Vi har som krav att följa WWFs köttguide samt livsmedelsverkets råd. Vi har en viss procent KRAV-märkta och ekologiska varor. Kökschefen tar bara in MSC-märkta fisk och skaldjur. Varje dag räknar kökschefen ut näringsinnehållet i maten. Genom alla dessa krav och rutiner säkerställer hon att skolmaten är näringsrik.

Näringsriktig mat under skoldagen	<i>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.</i>	4.0 - Ja, vi har sockerförbud på skolan. Vi till exempel utflykter eller andra "happenings" ser vi till att eleverna endast tar med sig nyttiga "snacks" och drycker. Vi pratar alltid igenom detta "förbud" inför ny skolstart och ser hur det har fungerat under året.
--	---	---

Näringsriktig mat under skoldagen	<i>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.</i>	4.0 - Ja, maten sorteras och vägs efter varje dag. Den mat som blir över sparas i frysen och används igenom inom en snar framtid, köket brukar kladda rätten för "kökets val". Så att svinnnet minskar och maten äts upp. Maten som köket förbereder vägs också, så allt som tillreds i köket vägs för att hålla koll på hur mycket som köket faktiskt gör av med, och vad som går till spillo genom svinn.
		Aktivitet 1 Alla elever ska smaka på minst en grönsak per dag.
Näringsriktig mat under skoldagen	<i>Planera</i>	Aktivitet 2
		Aktivitet 1 Ej genomförd
Näringsriktig mat under skoldagen		Aktivitet 2 Ej genomförd
	<i>Följ upp</i>	

4.0 -

Ja vi har platser för alla elever i matsalen. Placeringarna varieras så att alla har suttit bredvid alla vid skolårets slut. (Inom klassen)

Varje klass har 30 min "bokad" tid i matsalen varje dag, minimum är att varje elev sitter i 20 min.

På varje bord har vi servetter och konstblommor för att göra det mer trevligt samt nu under juletid har vi julpynt och en mängd julljusstakar samt en pepparkakshus-utställning för att höja julstämningen.

Skolmatspersonalen fixar och donar så att eleverna och lärarna ska få en så trivsamt stund som möjligt när vi besöker matsalen.

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

Trivsamma skolmåltider	<i>Följer skolan upp hur många som kommer till skolrestaurangen ?</i> <i>Tex genom att räkna in eleverna i skolrestaurangen , använda tallrikar eller genom enkäter.</i>	4.0 - Samtliga elever äter i matsalen varje dag. Vi för närvaro under dagen, så vi vet vilka elever som är på skolan och eftersom det är mentor + en lärare/fritidspedagog som äter med klassen vet mentorn att alla elever äter skolmaten.
Trivsamma skolmåltider	<i>Erbjuder skolan eleverna möjlighet till delaktighet?</i> <i>Tex genom att elever deltar i matråd och att elever svarar på matgästenkäter.</i>	4.0 - Ja vid klassrådet kan eleverna uttrycka sina åsikter som elevrådsrepresentanten tar med sig till elevrådet där den lyfter frågorna med rektor och kökschefen.
Trivsamma skolmåltider	<i>Planera</i>	Aktivitet 1 Alla elever och vuxna ska sitta ner och äta i minst 20 min vid varje måltid varje dag. Aktivitet 2

Trivsamma
skolmåltider

Följ upp

Aktivitet 1

Ej genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd