

Skola**4.0 -**

Utomhus har vi fotbollsplan, basketplan, klätterställningar, parkor bana, gagarink, king och queenrutor och hinderbana samt närhet till skog och utevistelse som främjar fysisk aktivitet utomhus.

Inomhus har vi tejpat hopphagar på golvet samt har ståbord i alla delar av skola. För de äldsta eleverna (6-9) har vi bordscyklar i alla klassrum för att de ska kunna röra sig under lektionerna. vi lägger även in brainbrakes och extra rörelse i undervisningen för att gynna elevernas inläring. Även i möblering i klassrum och allutrymmen tänker vi på hur vi möblerar för att möjliggöra rörelse för eleverna och tillåter eleverna till rörelsepauser under lektionen.

*Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?
Det handlar om ute och inomhus, tex ståbord, rörelsestationer, uppmuntran med affischer / klistermärken i korridorerna, cykelställ, hopphage, fotbollsplan.*

4.0 -

Vi har har uthyrning av redskap och utrustning i vår bod utomhus som eleverna har tillgång till på rasterna utomhus. Inomhus spelar eleverna pingis och har turneringar. Till exempel har vi hopprep, bollar i alla storlekar och former, hoppstyltor, repstegar, innebandysaker, tennisnät och racket, rockringar, trähästar och slutligen två parkourbanor, en för äldre och en för yngre elever.

*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 -

Vi har ansvariga rastvärdar som anordnar aktiviteter och rörelse tillsammans med eleverna varje rast och varje dag. Vuxna tillsammans med elever springer på pokémon jakt under rasterna, spelar bollspel, ordnar lekar och tävlingar eller träningstillfällen i olika sporter. För att nå alla elever har vi ett rastråd för de yngre eleverna som beslutar veckans lek samt är med och påverkar de rastaktiviteter som anordnas. Vi har även diskussioner i klasserna om vad eleverna vill göra och vilka aktiviteter som gynnar alla. Vi upplever också att eleverna numera är duktiga på att komma med förslag och har bra relation med våra rastansvariga vilket gynnar alla.

*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

Aktiva Raster	Planera	Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Aktiva Raster	Följ upp	Aktivitet 1 Ej genomförd
		Aktivitet 2 Ej genomförd

4.0 -

Under teoretiska lektioner anordnar lärare brainbrakes som de varierar för att det ska passa alla elever. De tar in förslag ifrån eleverna och har olika alternativ så att någonting ska passa varje elev. Det kan vara en danspaus, att gå ut en kort promenad eller göra en liten lek (ex sten sax påse liknande) tillsammans två och två. viktigast är att det bryter av och att eleverna får upp och röra sig för ökat fokus efteråt. detta erbjuds lite i olika omfattning för hela skolan. i de yngre åldrarna blir det mer naturligt att variera ifrån att stå, ligga på mattan på golvet till att sitta mm men även i de äldre åldrarna använder eleverna ståbord, bordscyklar mm för att variera sig. I de äldre åldrarna ser lekarna något annorlunda ut men anpassas efter elevgruppen.

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

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

4.0 -

Vi arbetar med aktiva klassrum på vår skola. Vi har höj och sänk bara bord i våra klassrum, vi har stå bord och sittcyklar som eleverna kan nyttja under lektionerna. I undervisningen arbetar lärarna med stationsarbete, walk and talk, att skriva på whiteboard eller fönster för att lösa problem, diskussioner via 4 hörn övningar eller utomhus undervisning i vårt uteklassrum i skogen.

Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisning en 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 arbetslagsmöten och i skolans verksamhetsplan	4.0 - "4.0 - Varje morgon börjar våra elever med 30 min PIK 30 (fysisk aktivitet för ökad koncentration och inläring). Dessa tillfällen är planerade av läraren/pedagogen som håller passet och varje tillfälle varierar alltifrån lekfulla fysiska aktiviteter och lekar, till fyspass med konditions och styrketräning. PIK arbetet följs upp i samband med att vi följer upp skolans övergripande mål 4 gånger per läsår. V ser en ökad motivation samt koncentration och eleverna upplever att de mår bättre sedan vi infört PIK. Lärarna följer upp elevernas resultat rent fysiskt med hjälp av olika konditionstester etc och ser att även här utvecklas elevernas fysiska form."
---	--	---

Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen		Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen	<i>Planera</i>	
		Aktivitet 1
		Ej genomförd
		Aktivitet 2
		Ej genomförd
Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen	<i>Följ upp</i>	

4.0 -

Vi uppmuntrar våra elever och föräldrar till att gå eller cykla till skolan. Just nu deltar vi i Gå och Cykla projektet för att få våra stora och små att röra på sig ännu mer. Ex uppmuntrar vi genom utmaningar med tävlingar mellan klasser, vi har gjort om utsidan på skolan med fler cykelställe, något svårare att parkera och köra ända fram till skolan för att det ska bli en lite promenad ifrån bilen till skolan om man ändå förskjuts samt diskussioner om välmående av rörelse i skolan.

*Främjar
skolans
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 -

Innan teoretiska lektioner har vi schemalagt PIK pass dvs pulshöjande fysiska aktiviteter för våra högstadielklasser. Mellanstadiet och lågstadiet har fritids innan skolan. Efter skolan har fritids aktiviteter varje dag med turneringar i pingis, basket, fotboll. Pokémon jakt i närområdet eller hinderbanor i idrottshallen.

**Fysisk aktivitet
i anslutning till
skoldagen**

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

4.0 -

Vi har föreningsverksamheter efter skolan som pågår i vår idrottshall. De flesta av äldre elever går på aktiviteter och sporter efter skolan och våra yngre elever deltar i föreningsverksamhet eller på fritids. Några föreningar vi har nära samarbete med är viby basket, sollentunagymnasterna, Sollentuna volleyboll och en del mindre föreningar med cykling, skateboarding mm.

*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

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen		Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen	Planera	
		Aktivitet 1
		Ej genomförd
		Aktivitet 2
Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen		Ej genomförd
	Följ upp	

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 - Varje lärare äter pedagogisk lunch tillsammans med en klass, under lunch diskuterar lärare och elever om matsituationen, vikten av en varierad kost, olika matpreferenser (ex vegetarisk kost, vegan mm) samt om elevens skoldag i sin helhet. Klasserna är indelade i matgrupper där personalen utgår ifrån att eleverna ska lära känna varandra, känna sig trygga i matsituationen och inte känna stress under lunchen. Vår husmor planerar schemat tillsammans med schemaläggaren och klasslärarna för att optimera schemat i matsalen. Arbetet följs upp med matsalspersonalen samt med eleverna kontinuerligt. Ibland har skolan extra satsningar på matsvinn, matro mm för att få fokus på rätt saker.
--	--	---

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden ? Skolämnen integreras med skolmåltiden. Pedagogiska riktlinjer / mål med skolmåltiden finns, utöver att hålla ordning i skolrestaurangen. Tex eleverna räknar på matsvinnet kopplat till ämnet matematik.	4.0 - Vi inkluderar skolmåltiderna i idrottsundervisningen och arbetar med hälsa ur fysiska, psykiska och sociala perspektiv och skapar medvetenhet hos eleverna kring bra och hälsosamma matvanor. Matematik och HKK kopplas även in dem i matsvin och ekonomi. För att äta pedagogiskt måste lärare uppfylla vissa riktlinjer. Max 2 vuxna per bord, de äter alltid tillsammans med eleverna och under lunchen för de diskussioner om matpreferenser, vikten av en varierad kost, elevens skoldag i sin helhet samt andra ämnen med målet att skapa en god måltidsstund samt att skapa goda relationer. Vi upplever att dessa riktlinjer följs och att vi når vårt syfte och mål.
---	---	---

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Inkluderas skolmåltidspersonalen i arbetet med pedagogiska måltider? Text måltidspersonalen är ute i klassrummen , att elever gör besök / praktik i skolmatsalen , synliggöra måltidspersonalens kompetens med mera.</i>	4.0 - På idrotten arbetar eleverna med ergonomi och gör besök i köket och intervjuar personalen om arbetsmiljö och ergonomi. Kökspersonalen är synliga i korridoren och känner alla elever, de är, vid behov, ute i klasserna och pratar om kosthållning tillsammans med vår skolsköterska och har ett nära samarbete med alla på skolan.
--	--	--

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg		Aktivitet 1
		Aktivitet 2
Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Planera</i>	
		Aktivitet 1
		Ej genomförd
		Aktivitet 2
		Ej genomförd
Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg	<i>Följ upp</i>	

4.0 -

Köket och vår kock arbetar med SkolmatSverige och lagar maten själv på skolan utifrån näringsvärdet. Det finns dagligen vegetariska alternativ och vi har en gedigen salladsbuffé att välja godsaker i från.

*Har skolan
eller
kommunen
system och
rutiner för
att
säkerställa
att
skolmaten är
närlingsriktig
?*

*Tex genom
att utvärdera
matsedelns
närlingsriktig
het, via
SkolmatSveri
ge eller
närlingsberäk
ningsprogra
m.*

**Närlingsriktig
mat under
skoldagen**

Näringsriktig
mat under
skoldagen

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

4.0 -

Vi är en skola fri från godis/läsk/energidryck. I kaffeterian kan eleverna köpa frukt eller mackor.

Efter varje PIK tillfälle får eleverna en frukt att äta. Även personalen får bröd och matigare fika istället för sötsaker när vi har möten och studiedagar.

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 - Kökspersonalen har koll på matsvinnet och den konsumtion som förbrukas genom att se över eventuella rester. I omgångar väger matsalen alla matrester (då de alltid slängs i en separat behållare) och redovisar antal kilo för eleverna tillsammans med en utmaning om att sänka antal kilo nästkommande månad. Köket ser vilka rätter som är populära och har koll på hur mycket som går åt pga deras erfarenhet av tidigare år.
--	---	---

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

Trivsamma skolmåltider	<i>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(utövar tid att ta mat och lämna disk).</i>	4.0 - Varje klass har lunch på schemat och äter lunchen tillsammans med 2 lärare. Matsalen är stor och luftig och nu under pandemi har eleverna haft möjlighet att sitta utomhus och äta samt att borden har ställts i korridorerna för mer tillgänglighet och anpassning till situationen. Vid dörrarna finns alltid handsprit och tvål så eleverna kan tvätta sina händer. Alla klasser har minst 20 minuters tid utlagt i matsalen, F - 3 äter i klassrummen med fördelad tid för samtal men också lyssna på ljudbok tillsammans mm för att skapa ett lugn i matsituationen.
-------------------------------	--	--

4.0 -

Skolpersonalen gör beräkningar utifrån elevantal när de tillagar maten. Utifrån matsvin samt konsumtion kan köket avgöra och se hur många elever som ätit i matsalen eller inte. Vår husmor ser även hur många som äter utifrån antal tallrikar som använts samt hur mycket mat som ev blir över. Detta är en utmaning då vi serverar mat vid tre olika platser men erfarenheten gör att husmor har koll. Varje dag följs även frånvaron upp och registreras i ett särskilt dokument så att husmor redan på fm vet om det är många elever frånvarande i en grupp och kan därefter anpassa matmängden.

*Följer skolan
upp hur
många som
kommer till
skolrestaurationen?*

*Tex genom
att räkna in
eleverna i
skolrestaurationen,
använda
tallrikar eller
genom
enkäter.*

Trivsamma
skolmåltider

4.0 -

Vi har matråd på skolan som består av elever, rektor och kökspersonal. Eleverna får utskickade enkäter med önskemåltider.

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

**Trivsamma
skolmåltider**

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