

4.0 -

Hela British Junior andas rörelse och Moving is serious fun. Konceptet vilar på tre ben, rörelseglädje, find your mind och hälsosamma matvanor. Inför varje läsår planeras arbetet och konkreta mål och aktiviteter sätts upp och kommuniceras. Det är ett samarbete där hela skolan gör detta tillsammans men det finns även en "Moving-grupp" som är extra ansvariga och stödjer alla andra i arbetet. Från det att eleverna kliver in på skolgården så är det under hela skoldagen ett stort smörgåsbord av olika möjligheter till rörelse. Vi vill att eleverna ska bli så inspirerade så att det helt enkelt inte kan stå still. På skolgården finns det redan på morgonen tillgång till material så att det t.ex. kan spelas på gagaboll-banan. I åk f-6 är eleverna själva ansvariga för att leda morgonrörelsen så att de även får träna ledarskap. Alla klasser har olika veckor och samma vecka ploggar (plocka skräp+jogga) även just den klassen. I äldre åldrar finns det alltid tillgängligt material så att det spelas bordtennis, basket eller annat.

Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

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

I klassrummen så finns det ståbord, sittbollar, rörelselådor mm allt för att det ska vara enkelt för alla. Våra rörelselådor används mycket vid klassernas olika brainbreaks.

Ute på skolgården finns det klassiska saker som basketkorgar, fotbollsplaner, lekställningar, gungor, hinderbanor, fia med knuff och schack i stort format. mm. Vi använder oss av den fantastiska skogen som ligger precis bredvid skolbyggnaden och där blir det tex vinterlekar som stjärntlappsåkning. I skogens sätts även vår slackline upp så det kan klättras mellan träden. Vi har även välfyllda cykelställ då vi under en längre tid jobbat med att få fler elever att cykla och gå till skolan. Många vårdnadshavare är nöjda med att det finns cykelställ med tak inne på skolgården så att cyklarna kan stå i tryggt förvar under skoldagen.

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 -

Skolan erbjuder tillgång till utrustning i hög grad. Det finns alltid tillgång till att låna både innan, under och efter skoltid. I bodarna så utvecklas innehållet hela tiden både utifrån elevernas individuella önskemål och idéer men också i samarbete med elevrådet och fritidsrådet. Exempel på utrustning som finns tillgänglig är bollar, Frisbees, Hopprep, Rockringar, Kävphästar, Schack, Innebandyuppsättning, balansbrädor, styltor och olika sandleksaker.

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 -

Under rasterna har vi aktiva rastpedagoger som vi kallar Outdoor teachers och de är ansvariga för våra Schoolyard activities. De har uppdraget att hjälpa eleverna till ökad rörelse och lek med olika typer av material men också aktiviteter som de själva håller i på olika stationer. Vi ser en härlig rörelseglädje på hela skolan F-9.

Vi har varierande aktiviteter som utmanar och uppmuntrar eleverna att röra sig men även att koppla på ett strategitänk i genomförandet. Ibland är det individuella rörelser ibland är det lag. Exempel på aktiviteter är tärningslekar, ja och nej stafetter och ärtpåsekastning.

		<p>Aktivitet 1 Vi vill utveckla utlåningssystemet i bodarna.</p> <p>Aktivitet 2 Utveckla en friluftslivsrast.</p>
	<i>Planera</i>	<p>Aktivitet 1 Genomförd Det nya utlåningssystemet är igång men har stött på en del svårigheter. Vi fortsätter att utveckla.</p> <p>Aktivitet 2 Genomförd Friluftslivsrasten är igång.</p>
<p>Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen</p>	<p><i>Följ upp</i></p> <p><i>Har skolan rörelsepåuser under lektionstid? Utöver ämnet idrott och hälsa, tex genom korta fysiska avbrott "brainbreaks", fysisk aktivitet på rörelseyta i klassrummet mm.</i></p>	<p>4.0 - Från och med höstterminsstarten 2020 så införs 60 minuters rörelse planen. 60 minuters rörelse planen innebär att alla elever får 60 minuters schemalagd rörelse varje dag från åk f-9. Denna plan är skapad utifrån att nationella riktlinjer rekommenderar barn och unga att röra på sig minst 60 minuter varje dag samt att öka jämlikheten för möjlighet till rörelse i samhället. Rörelsen genomförs på en mängd olika sätt blanda annat genom olika brainbreaks. För att det inte ska hänga på enskilda individers kunskap så finns det en grupp som hjälper till med idéer till pedagogerna.</p>

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.

4.0 -

I vårt koncept "Moving is serious fun" där 60 minuters rörelse planen ingår så är utepedagogik en naturlig del. På dessa lektioner så kombineras den teoretiska inlärningen med fysisk rörelse. Vi genomför också fysisk aktiviteter genom tex walk and talk och run for fun. Många lärare hittar också på egna nya koncept på rörelse som just passar det som de jobbar med för närvarande.

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 -

Vi anser generellt att man måste arbeta systematiskt för att ständigt kunna följa upp, förändra och förbättra. För oss är det därför självklart att fysisk aktivitet ingår i det systematiska kvalitetsarbetet. Inför varje läsår sätter vi upp nya mål utifrån tidigare utvärderingar och analyser. Under läsåret följer vi upp de olika aktiviteterna. Vid behov så förändrar eller förbättrar vi.

Aktivitet 1

Implementering av den nya 60 minuters rörelse planen. 60 minuters rörelseplanen utgår från WHO:s rekommendation om att barn och unga behöver röra sig minst 60 minuter varje dag.

Aktivitet 2

Ytterligare öka förståelsen bland våra elever till varför fysisk aktivitet är så viktig för våra hjärnor.

Aktivitet 3

Samarbete med ett lokalt gym.

Planera

Aktivitet 1

Genomförd

Aktivitet 2

Genomförd

Aktivitet 3

Ej genomförd

Följ upp

**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.*

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

4.0 -

British Junior har under flera år uppmuntrat elever till att gå och cykla till skolan. Detta har skett genom information från rektor via rektorsbrevet, lärarnas vanliga veckobrev och på föräldramöten. Alla elever och vårdnadshavare och personal har fått titta på filmer för att bli få kännedom om de positiva effekterna som kommer av rörelse i anslutning till skoldagen. Det är också andra året som vi har Biking Wednesday vilket innebär att eleverna får cykla tillsammans med pedagoger under lunchrasten.

4.0 -

Varje morgon finns det personal ute på skolgården som hjälper igång med aktiviteter. Oftast är det eleverna själva som tar egna initiativ de vuxna bara tillhandahåller lekmaterial från boden. Två gånger i veckan erbjuds morgonpulspass där eleverna själva med hjälp av lärare leder rörelsen ute på skolgården. Efter skoltid så finns det "sportis" för alla eleverna på fritids.

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

4.0 -

Vi har hela tiden tyckt det varit viktigt med friluftsdagar där eleverna får prova på många olika idrotter som är kopplade till föreningsaktiviteter. I Munktellarenan där en av dagarna huserar så får eleverna chansen att prova på friidrott, boule, minigolf, innebandy mm.

Skolan har utöver det även samarbete med flera föreningar inom basket, handboll och styrketräning. Samarbetet sker tex genom att A-lags spelare (lite kändisar i stan) kommer till skolgården och spelar med barnen. Eleverna får då information om hur de kan börja spela på sin fritid. Vi har även vårt eget "sportis" som innebär att de får prova på olika idrotter på fritids.

Aktivitet 1

Vi vill utveckla vårt samarbete med föreningslivet.

Aktivitet 2

Starta vårt eget Skol if.

Vi undersöker hur det skulle kunna se här på British Junior

Aktivitet 3

Utveckla Biking Wednesday så att det omfattar fler årskurser.

Planera

		<p>Aktivitet 1 Ej genomförd</p> <p>Aktivitet 2 Ej genomförd</p> <p>Aktivitet 3 Genomförd</p>
	<p><i>Följ upp</i></p> <hr/> <p><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></p>	<p>4.0 - Skolan genomför dagligen pedagogiska måltider. All personal har möjlighet att äta pedagogiskt och är självklart goda förebilder och lär barnen om hur en välkomponerad tallrik ska se ut. Pedagogiska måltiden innebär också en vägledning och samtal till allt pedagogiskt som finns i Paddington foodcourt det kan tex handla om vägens mat till bordet eller olika typer av blomkål eller citrusfrukter. På borden finns frågor kring maten som varierar utefter säsong. Klimatsmarta val är ofta med som samtalsfrågor. Under året kommer även en proteinskola då det är många elever som behöver lära sig om olika källor för att få i sig protein.</p>
<p>Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg</p>		

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 -

Det pedagogiska riktlinjerna och även reglerna i Paddington foodcourt sitter uppsatta på väggen. Reglerna framarbetas tillsammans med elevrådet. På British Junior tycker vi det är oerhört viktigt med en trygg och trivsamt matsalsmiljö.

Varje måndag har vi English Monday då alla elever uppmanas att endast prata engelska. Vi är med och firar matsvinnsdagen. För att öka förståelsen innan måltiderna kommer menyn ut på skolans interna lärportal samt att eleverna får information om vilken matsäsong vi befinner oss i via det vi kallar för matpuffen som också den kommer till eleverna via lärportalen. Tillsammans med kanalgruppen skapar Paddington foodcourt "bäst på rest" filmer som når både elever och vårdnadshavare. Genom filmerna får alla lära sig om hur gårdagens middag kan bli en smarrig lunch.

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.

4.0 -

Skolmåltidspersonalen används i mycket hög grad på skolan. Våra åk 5 elever får alla prova på att var juniorchefs i Paddington foodcourt. Även årets upplägg och tänk presenteras. Vi tror att det är viktigt att tidigt skapa kunsaker om goda hälsosamma matvanor. Under året finns det olika temaveckor som pågår på hela skolan tex den internationella veckan och självklart är köket med i det arbetet och bidrar med rätter från olika länder samt undervisning om hur och varför rätterna har utvecklats just där.

Planera

Aktivitet 1

Lära eleverna om vilka produkter som har stor klimatpåverkan.

Aktivitet 2

Utveckla vår Climate week genom att stärka vårt övergripande ämnesarbete.

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
näringsberäknings
program.*

4.0 -

Det är mycket viktigt för oss att all mat som serveras på skolan både är näringsriktig och god. Vi använder oss av utvärderingsverktyget Skolmatsverige. Självklart så gäller det både frukost, lunch och mellanmål. Vår kökschef samarbetar också med cafépersonalen på skolan så att utbudet i cafeterian är näringsriktigt.

*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 -

Inför varje läsår på uppstartsdagarna informerar vår kökschef om att vi även fortsättningsvis är en sockersmart skola till all personal. Våra riktlinjer finns nedskrivna i vår Moving is serious fun plan.

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 -

Tallrikssvinnet mäts dagligen.

Tillagningssvinn som ej varit i bufféerna kyls omgående och serveras nästkommande dag som en populär rest eller omarbetas till en helt ny rätt.

Kökssvinnet förädlas och omarbetas till nya rätter. Det innebär att kökssvinnet är obefintligt.

Aktivitet 1

Vi vill köpa in mer miljövänliga produkter som har litet klimatavtryck samt längre hållbarhet.

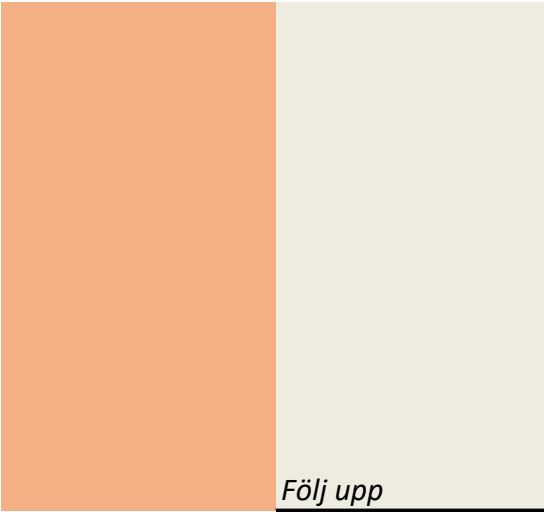
Aktivitet 2

Handla med lokala producenter och leverantörer.

Aktivitet 3

Vi vill höja vår andel av ekologiska livsmedel.

Planera



Aktivitet 1

Genomförd

Aktivitet 2

Ej genomförd

Aktivitet 3

Ej genomförd

Följ upp

**Trivsamma
skolmåltider**

*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).*

4.0 -

Paddington foodcourt är en trevlig restaurangmiljö. Sedan ombyggnationen 2018 har den bara blivit bättre och bättre för varje år. Det har installerats en högtalaranläggning och köpts in nya "tysta" stolar, vilket ledde till en mycket skönare ljudatmosfär. På väggarna sitter även konstnärliga ljuddämpande tavlor. Alla pedagoger äter tillsammans med eleverna.

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

4.0 -

Skolmåltiden räknas som en lektion. Vi ser skolmåltiden som en viktig inlärningsstund men lika viktigt är att eleverna får i sig energi så att de orkar hela skoldagen.

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

4.0 -

Eleverna har stor möjlighet till inflytande och delaktighet. På skolan sker det regelbundna matråd där man diskuterar önskemål och förbättringar.

Aktivitet 1

Nya skyltar för ännu mer trivsam miljö men även en ökad tydlighet för matgästen.

Aktivitet 2

Inköp av fler interiörer till Paddington Foodcourt.

Aktivitet 3

Ny brevlåda som placeras i entren för ökade kommunikationsmöjligheter.

*Planera***Aktivitet 1**

Genomförd

Aktivitet 2

Genomförd

Aktivitet 3

Genomförd

Den nya fina brevlådan köptes in och placerades på en strategiskt bra ställe.

Följ upp

