

# Kriterier för att bli en certifierad Generation Pep Skola

## Aktiva raster

---

### Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

- Ni möjliggör fysisk aktivitet genom exempelvis ståbord, rörelsestationer, uppmuntran med affischer/klistermärken i korridorerna, cykelställ, hoppbage, klätterställning, bollplan mm.
- Ni genomför främjande åtgärder i era miljöer, både inomhus och utomhus.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

### Erbjuder skolan tillgång till utrustning för fysisk aktivitet?

- Ni ger eleverna tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet, exempelvis öppen redskapsbod, fotbollar, basketbollar, hoppprep mm.
- Ni har en bra variation på utrustning och säkerställer att det finns något för alla, exempelvis genom rutiner för hur eleverna tillgår utrustning och redskap.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

### Har skolan organiserade rastaktiviteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet?

- Ni har schemalagda aktiviteter för organiserade raster med olika aktiviteter, ledda och initierade av lärare eller elever.
- Ni har rutiner för hur alla elever erbjuds och nås av rastaktiviteterna.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

# Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen

---

## Har skolan rörelsepåuser under lektionstid?

- Ni möjliggör rörelsepåuser utöver ämnet idrott och hälsa, exempelvis korta fysiska avbrott under lektionstid eller fysisk aktivitet på rörelseyta i rummet.
- Ni genomför aktiviteter under lektionstid som når/erbjuds alla elever.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisningen under lektion?

- Ni använder fysisk aktivitet i undervisningen, exempelvis stående/gående lektion, utomhuslektioner eller liknande.
- Ni genomför aktiviteter under lektionstid som når/erbjuds alla elever.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Planerar och följer skolan upp aktiviteter för fysisk aktivitet?

- Ni har mål för hur fysisk aktivitet ska bli en naturlig del av undervisningen.
- Ni följer systematiskt upp både aktiviteter och mål, exempelvis på arbetslagsmöten och i skolans verksamhetsplan.
- Ni kan beskriva hur både planering och uppföljning genomförs.

# Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

---

## Främjar skolan aktiv transport på väg till/från skolan?

- Ni genomför konkreta åtgärder för att uppmuntra eleverna till att exempelvis cykla eller gå till och från skolan.
- Ni genomför främjande åtgärder, exempelvis i form av information till föräldrar om aktiv transport på väg till/från skolan.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Erbjuder skolan fysisk aktivitet före-och/eller efter skolan?

- Ni erbjuder fysiska aktiviteter utanför skoltid, exempelvis på fritids eller i form av morgonpulspass.
- Ni genomför åtgärder för att nå alla elever med de aktiviteter ni erbjuder.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter?

- Ni erbjuder föreningsaktiviteter, exempelvis genom att bjuda in föreningar för organiserad aktivitet i anslutning till skoldagen eller skolidrottsförbund.
- Ni genomför konkreta åtgärder för att främja föreningsaktiviteter, samt för att dessa ska erbjudas alla elever.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

# Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg

---

## Genomför skolan pedagogiska måltider?

- Ni säkerställer att pedagogerna är förebilder vid lunch och att barn och vuxna äter av samma mat samt främjar en god måltidsmiljö.
- Ni använder måltiden för att samtala med barnen om och väcka nyfikenhet kring områden som rör mat, odling, ekologi, kultur, samhälle etc.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden?

- Ni integrerar skolmåltiden med skolämnen och det pedagogiska arbetet, exempelvis genom att låta eleverna räkna på matsvinnet kopplat till ämnet matematik.
- Ni har pedagogiska riktlinjer och mål med skolmåltiden, och håller ordning i skolrestaurangen för att kunna uppnå dessa.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Inkluderas skolmåltidspersonalen i arbetet med pedagogiska måltider?

- Ni genomför aktiviteter kring pedagogiska måltider där skolmåltidspersonalen deltar.
- Ni synliggör måltidspersonalens kompetens, exempelvis genom att personalen är ute i klassrummen eller att eleverna får göra besök i skolmatsalen.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

# Näringsriktig mat under skoldagen

---

## Har skolan eller kommunen system och rutiner för att säkerställa att skolmaten är näringsriktig?

- Ni utvärderar skolmåltidens näringsriktighet, exempelvis via SkolmatSverige eller näringsberäkningsprogram.
- Ni genomför vid behov åtgärder för att skolmaten ska bli mer näringsriktig.
- Ni har ett aktivt ledarskap över åtgärderna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Begränsar skolan tillgången till onyttiga alternativ?

- Ni utvärderar om begränsning av bakverk, söta drycker, glass och godis behövs och kan beskriva utbudet som finns.
- Ni begränsar tillgången till onyttiga alternativ i hela skolans miljö, exempelvis kafeterian, fritids, hemkunskapen, utflykter mm.
- Ni har ett aktivt ledarskap över åtgärderna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Följer skolan upp hur mycket som äts av skollunchen?

- Ni beräknar den genomsnittliga konsumtionen, exempelvis med Livsmedelverkets nationella metod för mätning av matsvinn.
- Ni vidtar vid behov åtgärder baserat på era slutsatser från beräkning av matsvinn.
- Ni har ett aktivt ledarskap över åtgärderna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

# Trivsamma skolmåltider

---

## Finns fysiska och psykosociala förutsättningar för att eleverna ska äta skolmåltiden?

- Ni skapar goda förutsättningar för eleverna att äta, exempelvis genom aktiviteter som gör miljön trevlig och genom tillräcklig vuxennärvaro.
- Ni utvärderar tidpunkter för skolmåltiden och schemalägger lunchtid på minst 20 minuter utöver tid att ta mat och lämna disk.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Följer skolan upp hur många som kommer till skolrestaurangen?

- Ni genomför aktiviteter för att följa upp skolrestaurangen, exempelvis räknar in eleverna, använda tallrikar eller genom enkäter.
- Ni vidtar åtgärder för att främja besök i skolrestaurangen baserat på er uppföljning.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.

## Erbjuder skolan eleverna möjlighet till delaktighet?

- Ni erbjuder eleverna att vara delaktiga i frågor som rör skolmåltider och skolrestaurangen.
- Ni genomför främjande aktiviteter för delaktighet, exempelvis matråd eller matgästenkäter.
- Ni har ett aktivt ledarskap över aktiviteterna, och kan beskriva hur och av vilka detta görs.