

# Kriterier för att bli en certifierad Generation Pep Skola

## Aktiva raster

---

### Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

- Ni möjliggör fysisk aktivitet dagligen 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolans miljö främjar till fysisk aktivitet, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

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

- Ni ger alla elever daglig tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet, exempelvis öppen redskapsbod, fotbollar, basketbollar, hopprep 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan erbjuder tillgång till utrustning för fysisk aktivitet, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

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

- Ni strävar efter att varje dag erbjuda schemalagda aktiviteter för organiserade raster med olika aktiviteter, ledda och initierade av lärare och/eller elever.
- Ni har rutiner för hur alla elever erbjuds och nås av rastaktiviteterna.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan genomför organiserade rastaktiviteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

# Fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen

---

## Har skolan rörelsepauser under lektionstid?

- Ni möjliggör rörelsepauser utöver ämnet idrott och hälsa varje dag, 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan genomför rörelsepauser under lektionstid, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

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

- Ni strävar efter att dagligen erbjuda fysisk aktivitet i undervisningen, exempelvis genom stående/gående lektion, utomhuslektioner eller liknande.
- Ni genomför fysiska aktiviteter under lektionstid som når/erbjuds alla elever.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan inkluderar fysisk aktivitet i undervisningen, samt vem/vilka som ansvarar för att 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 har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan planerar och följer upp aktiviteterna för att främja fysisk aktivitet, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

# 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan främjar aktiv transport på väg till/från skolan, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

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

- Ni erbjuder fysiska aktiviteter utanför skoltid dagligen, 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan erbjuder fysisk aktivitet före-och/eller efter skolan, samt vem/vilka som ansvarar för att 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 till alla elever.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan erbjuder fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter, samt vem/vilka som ansvarar för att 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 matglädje, gemenskap och trivsamt stämning.
- Ni använder måltiden för att samtala med barnen om och väcka nyfikenhet kring områden som rör mat, odling, ekologi, kultur, samhälle etc. T ex matens påverkan på kropp och hälsa.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan genomför pedagogiska måltider, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

## Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden?

- Ni integrerar skolmåltiden med skolämnen och det pedagogiska arbetet, exempelvis genom att låta eleverna väga hur mycket frukt och grönsaker de äter under en dag i förhållande till rekommendationerna 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 och kan beskriva och ge exempel på skolans pedagogiska riktlinjer/mål, samt vem/vilka som ansvarar för att detta arbete.

## 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan inkluderar skolmåltidspersonalen i arbetet med pedagogiska måltider, samt vem/vilka som ansvarar för att detta arbete.

# 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 och kan beskriva och ge exempel på skolan eller kommunens system och rutiner för att säkerställa att skolmaten är näringsriktig, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

## Begränsar skolan tillgången till ohälsosamma alternativ?

- Ni utvärderar om begränsning av bakverk, söta drycker, glass och godis behövs och kan beskriva utbudet som finns.
- Ni begränsar tillgången till ohälsosamma alternativ i hela skolans miljö, exempelvis kafeterian, fritids, hem- och konsumentkunskap, utflykter mm.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan begränsar tillgången till ohälsosamma alternativ, samt vem/vilka som ansvarar för att 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan följer upp hur mycket som äts av skollunchen, samt vem/vilka som ansvarar för detta arbete.

# 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. Genom att lägga en lektion istället för rast efter lunchen, kan bidra till ökad matro och mindre stress, istället för att eleverna skyndar ut på rasten.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på skolans fysiska och psykosociala förutsättningar för att eleverna ska äta skolmåltiden, samt vem/vilka som ansvarar för detta arbete.

## 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 och kan beskriva och ge exempel på hur skolan följer upp hur många som kommer till skolrestaurangen, samt vem/vilka som ansvarar för att detta görs.

## Uppmuntrar skolan eleverna möjlighet till delaktighet?

- Ni uppmuntrar eleverna att vara delaktiga i frågor som rör skolmåltider och skolrestaurangen.
- Ni genomför regelbundet främjande aktiviteter för delaktighet, exempelvis matråd eller matgästenkäter. Ni lyssnar på eleverna, ger dem återkoppling på eventuella förslag med tydliga förklaringar.
- Ni har ett aktivt ledarskap och kan beskriva och ge exempel på hur skolan uppmuntrar elevernas möjlighet till delaktighet, samt vem/vilka som ansvarar för detta arbete.