

# NULÄGE

## 1: Främjar skolans miljö till fysisk aktivitet?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi har dels en mycket rörelsevänlig skolgård där det finns mycket utrymme och möjlighet för rörelse. Vår skolgård har flera öppna ytor för eleverna att springa runt på. Vi har två fotbollsplaner och flera klätterställningar.

På rasterna och på fritids har vi uppstyrda lekar som vi kallar "smileys". Detta går ut på att eleverna, tillsammans med en ansvarig vuxen, anordnar rörelselekar och samarbetslekar varje förmiddagsrast. Detta främjar både rörelse och samarbete.

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

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Vi har två fotbollsplaner, en bod full med leksaker som främjar rörelse tex hoppstyltor, tenn racket, fotbollar, hopprep etc

I klassrummen har vi alla ett tillgänglighetspaket som främjar såväl det tillgängliga lärande som rörelse.

Vi i personalen plockar fram och inspirerar eleverna med att plocka fram och presenterar olika former av utrustning. Vi har också köpt in specialinriktad utrustning för att kunna presentera olika idrotter, ett exempel är att vi har köpt in fotbollar till skolans egna fotbollsklubb.

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

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Flera gånger i veckan anordnas fysiska lekar på rasterna samt att fritids har rörelsefrämjande (både inomhus och utomhus)lekar på eftermiddagarna. Vi har också en golfbana precis bredvid våran skola som vi använder flitigt på vintern för såväl pulkaåkning och annan snölek. En kort bit ifrån vår skola ligger även en skog som såväl skolan och fritids regelbundet besöker. Skogen erbjuder såväl ute lektioner som rörelselekar.

Rastledarna kommer nu systematiskt utöka våra rastaktiviteter och bland annat ordna fler uppstyrda lekar samt sportiga utmaningar varje dag. Målet är att varje dag erbjuda rörelseaktiviteter samt rörelseinspirerade lekar.

På rasterna och på fritids har vi uppstyrda lekar som vi kallar "smileys". Detta går ut på att eleverna, tillsammans med en ansvarig vuxen, anordnar rörelselekar och samarbetslekar varje förmiddagsrast. Detta främjar både rörelse och samarbete.

# NULÄGE

## 1: Har skolan rörelsepauser under lektionstid?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Skolan har rörelsepauser som en naturligt inslag i sin undervisning. Givetvis åldersanpassat. En del av våra handlingsplaner är att vi varje dag har en ansvarig personal som skickar ut dagens gemensamma röris. Att ha en skolgemensam röris har vi sett har en väldigt framgångsrik faktor. Det är lätt att motivera alla elever att delta eftersom hela skolan genomför rörisen.

Alla klasser genomför rörispauser med rörelseaktivitet flera gånger varje dag.

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

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Våra elever har alltid möjlighet att får stå, sitta i olika konstellationer. Vi har pedagogiska aktiviteter som främjar rörelse. Vi uppmuntrar vår elever att finna sin bästa möjlighet till arbete, dvs om de behöver stå får de stå, behöver de pauser så pauser de. Vi har också stationsarbete där eleverna behöver röra sig, så som karusellen. Våra äldre elever har också lektioner på två närliggande skola som de promenerar till 3 ggr i veckan.

Skolan har rörelsepauser som en naturligt inslag i sin undervisning. Givetvis åldersanpassat. En del av våra handlingsplaner är att vi varje dag har en ansvarig personal som skickar ut dagens gemensamma röris. Att ha en skolgemensam röris har vi sett har en väldigt framgångsrik faktor. Det är lätt att motivera alla elever att delta eftersom hela skolan genomför rörisen.

Alla klasser genomför rörispauser med rörelseaktivitet flera gånger varje dag.

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

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi utvärderar och utvecklar kontinuerligt våra rörelseaktiviteter. Både skola och fritids har detta numera som en kontinuerlig punkt på våra arbetslagsmöten.

På våra gemensamma arbetslag har vi som en stående punkt där vi utvärderar och utvecklar vårt rörelsearbete.

I detta arbete tar vi också in eleverna i detta arbete i både på klassråd, fritidsråd och på elevråd.

# NULÄGE

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

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi har stor grad elever som går till skolan och vi uppmuntrar det men inget vi "styr upp". Vi vet att flera har organiserade "gå tåg" till skolan där flera elever går tillsammans med en vårdnadshavare.

Vi uppmuntrar föräldrar att gå alternativt cykla till och från skolan.

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

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Fritids har uppstyrd rörelseaktiviteter så gott som dagligen i form av fritidsgymnastik, dansröris inomhus och utomhus, rörelsefrämjande lekar, pingis, bandy, basket etc.

Fritids har bestämda rörelseaktiviteter över veckan, en rörelseaktivitet sker på en viss dag, till exempel har de fritidsgymnastik i gymnastiksalen på måndagar och tisdagar, på onsdagar har fritids fotbollsklubb osv. De utvärderas även regelbundet. Dessa utvärderas och utarbetas kontinuerligt på våra arbetslag. Skolan har också samarbete med olika föreningar och fritids har också skapat en fotbollsförening.

## 3: Erbjuder skolan fysisk aktivitet i form av föreningsaktiviteter?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi bjuder in olika föreningar som kommer och låter eleverna prova på aktiviteter.

Vi har också en egen fotbollsklubb som tränar tillsammans några gånger i veckan. Detta har vi utvecklat till våren.

Vi har också samarbete med idrottsföreningar som kommer och hämtar elever på skolan, tex tennis. Efter avslutad aktivitet kör tex tennisbussen tillbaka de elever som behöver fortsatt omsorg.

Vi har ett nära samarbete med kulturskolan som kommer och erbjuder rörelseinspirerande övningar.

Hela skolan deltar varje år i Hugoloppet.

Varje år arrangerar vi en skoljogg.

# NULÄGE

## 1: Genomför skolan pedagogiska måltider?

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Vi i personalen har utarbetat tydliga rutiner kring pedagogiska måltider. Danderyds skolor har kommungemensamma regler kring pedagogiska måltider som vi följer mycket noggrant. Exempel på rutiner är Syftet med den pedagogiska måltiden är att skapa en måltidsmiljö som är trygg, lugn och harmonisk, bygga goda relationer och skapa förutsättning för samtal kring mat, hälsa, måltidsmiljö, matsvinn och miljömedvetenhet.

Måltiden är även ett tillfälle att samtala om frågor om normer och regler i samband med måltider, om varifrån maten kommer och vad som händer med maten i kroppen. Den pedagogiska måltiden är således ett tillfälle för utveckling och lärande.

Barn och elever behöver vuxna som förebild och stöd även vid måltiderna. Genom att sitta vid samma bord och äta samma mat kan pedagogerna agera förebild och även uppmuntra barnen/eleverna att utforska nya livsmedel, konsistenser, smaker, dofter och färger.

Pedagogisk måltid är viktigt för att barnen/eleverna ska få en naturlig och sund inställning till mat och en positiv måltidsupplevelse. Goda matvanor grundläggs i tidig ålder.

Vi pedagoger har som ansvar att se till så att :

Måltiden ska vara schemalagd

Ha ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga barn/elever under hela måltiden, från matkän till att de lämnar matsalen.

Äta tillsammans med och av samma mat som barnen/eleverna.

Föregå med gott exempel och visa vad en balanserad måltid är enligt tallriksmodellen.

Främja grönsaksätandet och inte ta mer mat än man äter upp.

Skapa en trevlig och aptitfrämjande måltidsatmosfär med ett positivt förhållningssätt.

Uppmuntra barns/elevens delaktighet och självständighet. Ta mat själv, hjälpa till vid dukning/avdukning.

Prata om bland annat mat, hälsa, matsvinn, vad en hållbar måltid innebär och hur den påverkar miljön.

Ha en nära dialog med köket om eventuella synpunkter på måltiden och maten. Följ barnen/eleverna till matsalen beroende på ålder och årskurs.

Ta mat efter att samtliga barn/elever tagit mat.

## 2: Finns pedagogiska riktlinjer/mål med skolmåltiden?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

I samband med att vi fick nyrenoverat i matsalen tog vi nya tag och har nyligen uppdaterat våra riktlinjer samt tillsammans utarbetat tydliga rutiner.

Vi i personalen har utarbetat tydliga rutiner kring pedagogiska måltider. Danderyds skolor har kommungemensamma regler kring pedagogiska måltider som vi följer mycket noggrant. Exempel på rutiner är Syftet med den pedagogiska måltiden är att skapa en måltidsmiljö som är trygg, lugn och harmonisk, bygga goda relationer och skapa förutsättning för samtal kring mat, hälsa, måltidsmiljö, matsvinn och

miljömedvetenhet.

Måltiden är även ett tillfälle att samtala om frågor om normer och regler i samband med måltider, om varifrån maten kommer och vad som händer med maten i kroppen. Den pedagogiska måltiden är således ett tillfälle för utveckling och lärande.

Barn och elever behöver vuxna som förebild och stöd även vid måltiderna. Genom att sitta vid samma bord och äta samma mat kan pedagogerna agera förebild och även uppmuntra barnen/eleverna att utforska nya livsmedel, konsistenser, smaker, dofter och färger.

Pedagogisk måltid är viktigt för att barnen/eleverna ska få en naturlig och sund inställning till mat och en positiv måltidsupplevelse. Goda matvanor grundläggs i tidig ålder.

Vi pedagoger har som ansvar att se till så att :

Måltiden ska vara schemalagd

Ha ett gemensamt tillsynsansvar för samtliga barn/elever under hela måltiden, från matkön till att de lämnar matsalen.

Äta tillsammans med och av samma mat som barnen/eleverna.

Föregå med gott exempel och visa vad en balanserad måltid är enligt tallriksmodellen.

Främja grönsaksätandet och inte ta mer mat än man äter upp.

Skapa en trevlig och aptitfrämjande måltidsatmosfär med ett positivt förhållningssätt.

Uppmuntra barns/elevs delaktighet och självständighet. Ta mat själv, hjälpa till vid dukning/avdukning.

Prata om bland annat mat, hälsa, matsvinn, vad en hållbar måltid innebär och hur den påverkar miljön.

Ha en nära dialog med köket om eventuella synpunkter på måltiden och maten. Följ barnen/eleverna till matsalen beroende på ålder och årskurs.

Ta mat efter att samtliga barn/elever tagit mat.

### **3: Inkluderas skolmåltidspersonalen i arbetet med pedagogiska måltider?**

**Vårt svar:** I mycket hög grad

#### **Beskrivning:**

Kontinuerligt bjuds matsalspersonalen in på elevråd och personalmöten för att diskutera våra rutiner. Vi har APT tillsammans där skolövergripande frågor diskuteras.

Vi är en liten skola så vi pratar mycket med varandra i vardagen.

Både vi i klassrummen och vår matsalspersonal har också utbildning med eleverna om mat, kost och hållbart livsmedel.

## NULÄGE

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

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

Vi fyller varje år i enkäter på "skolmat sverige" där våra måltider utvärderas om de uppfyller kraven att vara näringsriktiga.

Som en del av undervisning arbetar vi också med kost, hälsa och hållbar mat.

### 2: Begränsar skolan tillgången till ohälsosamma alternativ?

Vårt svar: I mycket hög grad

#### Beskrivning:

Vi serverar tex inte söta yoghurter till mellanmål vi serverar inte heller kakor/bullar utom vid specifika tillfällen exempelvis kanelbullensdag. Vi försöker att servera bra nyttig mat så mycket som möjligt.

De mindre eleverna har också fruktstund varje dag.

Vi har alltid en gedigen salladsbuffé med flera alternativ.

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

Vårt svar: Dagligen

#### Beskrivning:

Vi i skolköken mäter matsvinn 2ggr/år via en enkät. Vi väger och mäter allt under två veckor.

I matsvinnet finns tre delar. Kökssvinn, serveringssvinn och tallrikssvinn.

Kökssvinnet är det som blir över när man lagar mat, och "skruvset" från grönsaker bla,

Serveringssvinnet är det som blir över i kantinerna från den mat vi har serverat och tallrikssvinnet är det som eleverna kastar från sina tallrikar.

Vi som äter pedagogiskt håller noggrant koll på att eleverna inte slänger för mycket mat samt att vi hjälper eleverna att lägga upp så att de inte tar för mycket.

Alla rester som återanvänds och vår matsalspersonal är mycket duktiga på att återanvända rester och laga en ny rätt av.

# NULÄGE

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

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Vi i personalen arbetar kontinuerligt med att alla elever ska trivas och må bra i matsalen. Matsalsmiljön är också en återkommande på våra kontinuerliga utvärderingar och enkäter tillsammans med eleverna. Flera av våra elever har också extra anpassningar i matsalen. Vi har nyligen fått nya möbler i matsalen och då systematiskt utarbetat hur miljön i matsalen ska bli så trivsam som möjligt. Vår personal äter pedagogiska måltider och kommunen har kommungemensamma riktlinjer för hur pedagogiska måltiderna ska gå till. Kontinuerligt arbetar vi med dessa planer och riktlinjer i personalgruppen,

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

Vårt svar: Dagligen

### Beskrivning:

Vi har daglig kontroll över hur många som går till matsalen alt äter i en annan del av skolan tillsammans med en personal. Vår personal äter pedagogiska måltider och kommunen har kommungemensamma riktlinjer för hur pedagogiska måltiderna ska gå till. Kontinuerligt arbetar vi med dessa planer och riktlinjer i personalgruppen,

## 3: Uppmuntrar skolan eleverna möjlighet till delaktighet?

Vårt svar: I mycket hög grad

### Beskrivning:

Matsalen och matsituationen är en återkommande punkt på såväl klassråd, elevråd, skolråd och enkäter. Vi har också önskeveckor där elever får komma med önskemål på maten och förbättringar i matsalen.