

INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE OM TRIVSELPROGRAMMET

Aktiva och trygga raster

Trivselprogrammet är ett pedagogiskt verktyg för ökad aktivitet, trygghet och struktur på rasterna. Rasten används som utgångspunkt för att främja fysisk aktivitet samtidigt som det ger eleverna verktyg inom ledarskap och inkludering. Vår önskan är att alla elever ska glädjas åt att gå till skolan varje dag och att rasterna ska sprudla av aktivitet, lek och skratt. Det är vår förhoppning och övertygelse att med roligare och mer meningsfulla raster kommer skoldagen som helhet att upplevas som mer lustbetonad.

Trivselprogrammets mål är att:

- öka trivseln
- främja ökad och mer varierad aktivitet på rasterna
- bygga goda vänskapsrelationer
- förebygga konflikter och mobbning
- främja värderingar som inkludering, vänlighet och respekt
- främja ökad aktivitet i undervisningen

Trivselledare

Eleverna utbildas i rollen som Trivselledare, bl a hur man är en positiv ledare, hur man delar lag på schysst sätt och vad man kan tänka på när man leder olika lekar och aktiviteter. Trivselledarna ansvarar för att sätta igång aktiviteter, välkomnar alla som vill vara med och deltar även själva.

De får träna sig på att leda, organisera och planera och utvärderar sitt arbete tillsammans med personalen. Genom att utbilda elever till Trivselledare skapas involvering, engagemang och en trygg skolmiljö.

Eleverna nominerar anonymt de elever i sin klass som de tycker är vänliga och respektfulla och som skulle vara bra Trivselledare. De kan även nominera sig själva. Klassens nominering är vägledande, men det är ansvarig pedagog som utser vilka som blir Trivselledare. En elev som är inblandad i mobbning eller annan kränkande behandling utses inte till Trivselledare. Ansvarig pedagog kan utse andra än de som eleverna har nominerat för att skapa rotation på uppdraget eller ge positiv stimulans till enstaka elever. Trivselledare utses för en termin i taget. Högstadiееlever ansöker om att vara Trivselledare i stället för att nominera och utses av ansvarig pedagog på samma sätt som vid nominering.

Mer aktivitet under hela skoldagen

Vår kropp är gjord för att vara i rörelse. Det är genom att vara fysiskt aktiva som vi stärker vårt skelett och bygger muskler, men fysisk aktivitet bidrar också till att minska risken för sjukdomar och ökar vårt psykiska välbefinnande.

Världshälsoorganisationen (WHO) ger följande rekommendationer för fysisk aktivitet gällande barn och unga:

- Minst 60 minuters aktivitet per dag (medel till hög)
- Högintensiv och muskelstärkande träning minst 3 ggr i veckan
- Begränsa stillasittande och skärmtid

Forskning visar att endast 2 av 10 når upp till WHO:s rekommendationer. För att skapa mer aktivitet under hela skoldagen erbjuder Trivselprogrammet även praktiska undervisningsupplägg knutna till läroplanen där fysisk aktivitet används som undervisningsmetod. Vi inspirerar även till att använda rörelsepauzer som avbrott i undervisningen för att öka koncentrationsförmågan och för att få in rörelse även vid mer stillasittande lektioner.

En skoldag med aktiva och trygga raster, rörelsepauzer och aktiv undervisning kan hjälpa fler barn och unga att nå rekommendationen och samtidigt lägga grunden för ett aktivt och hälsosamt liv.

Genom att bidra med verktyg för en aktiv, inkluderande och trygg miljö för eleverna motverkas konflikter och utanförskap. Trivselprogrammet blir på så sätt en del av skolans förebyggande arbete för att komma till rätta med konflikter, kränkningar och utanförskap, samtidigt som det främjar kreativitet, fysisk aktivitet och ungas hälsa.

Mer information om Trivselprogrammet hittar du på www.trivselledare.se

Titta gärna på vår film! <https://trivselledare.se/om-trivselprogrammet>

Hälsningar Trivselprogrammet

