

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER

TRYGGHET OCH DELAKTIGHET

- Synliga vuxna finns ute på raster och vid utevistelse
- Utforma omklädningsrum/duschar och toaletter så att det ges utrymme för den enskildes integritet
- Skapa förtroendefulla relationer mellan barn och vuxna genom att i lek och lärande uppmuntra den gemensamma dialogen
- Erbjud tillfälle för reflektioner kring förhållningssätt
- Barn och vuxna kommunicerar och tydliggör målen i läroplanen

RÖRELSE

- Utemiljö som inbjuder till fysisk aktivitet
- Lärande utemiljö; genom vistelse i naturen får barnen upplevelser och kunskaper som kan stimulera ett fortsatt intresse för friluftsliv
- Integrera ämnen i aktiviteter utomhus med utgångspunkt i respektive ämnes kursplanemål. Elevens val kan användas i hälsofrämjande syfte
- Barn kan få möjlighet att utnyttja skolans idrottslokal direkt efter skoldagens slut

MAT OCH MÅLTIDER

- Tillräckligt med tid att äta på schemalagda, regelbundna, fasta tider
- Alla, även de som har behov av specialkost, ska känna sig trygga att äta måltider (lunch, utflykt, mellanmål, hemkunskapen) i förskolan och skolan.
- Förskola och skola är fri från godis, snacks och läsk och har begränsad tillgång till bakverk och övriga sötade produkter
- Pedagogiska måltider betyder att vuxna och barn äter tillsammans för att ge en möjlighet att förmedla en positiv attityd till måltiden

HÄLSOFRÄMJANDE FÖRSKOLA OCH SKOLA

POLICY FÖR KIRUNA KOMMUN



INLEDNING

Visionen för förskola/skola i Kiruna Kommun är **trygghet, delaktighet och framtidstro**.

I **skollagen** står: " Utbildningen syftar till att ge kunskaper och färdigheter samt att främja hälsa, en allsidig utveckling och en livslång lust att lära".

I vår **lokala skolplan** för Kiruna Kommun står också: "Skolan ska bedriva sin verksamhet så att varje elev tillägnar sig insikt om värdet av goda kostvanor, motion och en sund livsföring".

HÄLSOFRÄMJANDE POLICY

Förskolan och skolan är en plats för lärande, vilket innebär ett gemensamt uppdrag för all personal att delta i att skapa lärandemiljöer för barn och ungdomar.

Bra lärandemiljö är att ha en balans mellan **lärande, trygghet och hälsa** för ökad måluppfyllelse och välbefinnande.

Det finns ett tydligt positivt samband mellan kunskap och hälsa.

En hälsofrämjande förskola och skola sätter det friska i fokus och ser till att det tankesättet genomsyrar hela förskolans/skolans arbetssätt. I en sund förskola/skola går hälsotänkandet som en röd tråd genom all verksamhet.

Den hälsofrämjande verksamheten på förskola/skola följs upp i årsredovisningen.

Policyn revideras vid behov.

MÅL - HÄLSOFRÄMJANDE FÖRSKOLA OCH SKOLA

Hälsa kan definieras på många sätt. I detta dokument fokuseras **trygghet och delaktighet, fysisk miljö, rörelse och måltider**.

Trygghet och delaktighet: en öppen, tillåtande och respektfull atmosfär mellan barn och vuxna som skapar förståelse för varje individs unika förutsättningar - att få vara den man är. Det leder till utveckling för både barn och vuxna och stärker självkänslan. När vi känner förståelse och respekt för varandra mår vi också bra och kan tillgodogöra oss ny kunskap.

Att ha inflytande över arbetets innehåll, utifrån målen i läroplanen, och över den miljö där arbetet sker.

Den fysiska miljön ska vara inbjudande, ren och fräsch, med dämpad ljudnivå, där både barn och vuxna trivs och umgås tillsammans. Lokaler som matsal, kafeteria, uppehållsrum och skolgårdar ska vara naturliga träffpunkter för vuxna, barn och ungdomar.

Fysisk aktivitet och rörelse: regelbunden fysisk aktivitet gör att barn och unga mår bra. Den som rör på sig mår bättre och orkar mer och har lättare att koncentrera sig och ta till sig kunskap. Rörelse främjar också psykiskt välbefinnande. Alla barn ska ges möjlighet till daglig fysisk aktivitet och rörelse.

Mat och måltiderna är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande.

Den som är hungrig har svårt att koncentrera sig och därmed svårt att lära.

Bra mat i förskolan och skolan betyder att **ALLA** måltider som serveras är näringsriktiga och goda - inte bara lunchen - utan också frukost, mellanmål och kafeterians utbud.