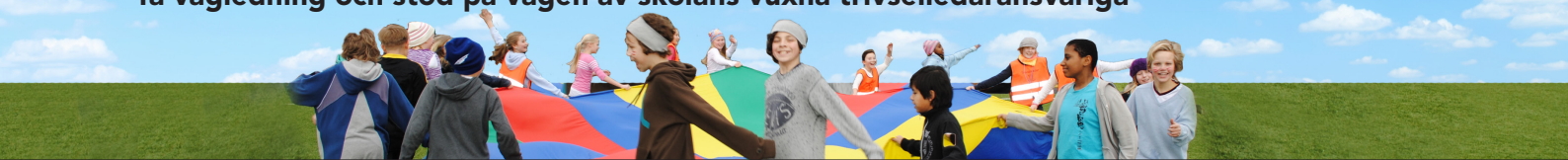


# INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE OM TRIVSELPROGRAMMET I ÅRSKURS F-6



## Trivselledare ska:

- arrangera aktiviteter på rasterna
- vara särskilt uppmärksamma på elever som är ensamma
- få utbildning under en heldagskurs i lek
- få vägledning och stöd på vägen av skolans vuxna trivselledaransvariga



## Aktiva och trygga raster

Här kommer information om Trivselprogrammet på vår skola. Det är ett verktyg för ökad aktivitet och mer trygghet på rasterna där elever i åk 3-6 utses till trivselledare. Vårt mål är att rasterna ska sprudla av aktivitet, lek och skratt, av glada och aktiva barn och ungdomar. Det är vår förhoppning och övertygelse att när rasterna blir roligare och mer meningsfulla kommer skoldagen som helhet att upplevas som mer lustbetonad. Vårt mål är att alla elever ska glädjas åt att gå till skolan – varje dag.

## Lek och fysisk aktivitet

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) bör barn och ungdomar vara aktiva minst 60 minuter varje dag (2010). Tyvärr är det långt ifrån alla som når upp till det. Enligt Folkhälsomyndighetens undersökning om skolbarns hälsovanor (2013/2014) rör endast var åttonde 13-åring på sig tillräckligt mycket varje dag. Att långvarigt stillasittande och fysisk inaktivitet kan utgöra en hälsorisk är väldokumenterat och kan ge depression, diabetes typ 2, sömnstörningar, stroke och hjärtinfarkt, demens och benskörhet ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)).

Att arrangera lekar, aktiviteter och annat kul på rasten ger goda resultat på aktivitet och hälsa. I vår egen brukarundersökning från 2016 menar 86,0 % av de vuxna trivselansvariga att aktiviteten var högre till mycket högre på trivselledarrasterna. 71,8 % menar att konflikter mellan elever var lägre till mycket lägre. 73,4 % uppger att aktiviteterna bidrar till att reducera mobbning och 84,2 % menar att färre elever går ensamma på rasterna. Resultaten gör oss glada och stolta och ger oss också inspiration och motivation att jobba vidare mot nya mål och fler aktiva barn (Sammanställning av undersökningen på [www.trivselledare.se](http://www.trivselledare.se)).

För att skapa mer aktivitet under hela skoldagen finns också Aktiv TL-undervisning som är praktiska undervisningsupplägg knutna till läroplanen där fysisk aktivitet används som undervisningsmetod.

## Att vara trivselledare

Det är ingen rättighet att bli trivselledare, det är ett uppdrag eleverna får utifrån personlig lämplighet. Trivselledarna har ett särskilt ansvar att ta kontakt med elever som är ensamma och skapa trygghet för de yngsta eleverna. Det är därför viktigt att de som blir trivselledare är vänliga och respektfulla mot alla andra elever. Alla elever i åk 3-6 får nominera de elever i sin klass som de tycker svarar upp mot detta. Därefter är det ansvarig pedagog som utser vilka som blir trivselledare och följer i huvudsak elevernas nominering, men har alltid beslutanderätt. En elev som är inblandad i mobbning eller kränker andra kan inte utses till trivselledare.

## Arbetsinsats

Trivselledare utses för en termin i taget, men kan utses två gånger efter varandra om eleven trivs med uppdraget och har gjort ett bra jobb. För att alla elever ska känna att de har möjlighet att vara trivselledare, bör de elever som varit trivselledare två terminer stå över nästa termin. En elev som är trivselledare kan även vara med i elevrådet. Trivselledarna (två eller flera tillsammans) arrangerar aktiviteter en till två raster i veckan och deltar på planeringsmöte varannan vecka. Skolans elever är alltid välkomna i trivselaktiviteterna och väljer själva vilken aktivitet de vill delta i.

## Utbildningsdag i lek och aktivitet

De elever som utses till trivselledare deltar på utbildningsdag i Trivselprogrammets regi. Här går man igenom ett varierat utbud av lekar och aktiviteter och varje termin presenteras en ny TL-dans som skapar gemenskap och engagemang bland både barn och vuxna på skolan! Eleverna utbildas i rollen som trivselledare och får tips om hur de ska leda lekar och aktiviteter på ett inkluderande, vänligt och respektfullt sätt. Mer information om trivselprogrammet hittar du på [www.trivselledare.se](http://www.trivselledare.se).

## Med vänlig hälsning Trivselprogrammet



Eleverna får tillgång till aktivitetsmanualer med över 400 olika lekar och aktiviteter.

