

Föreläsning
& kurs.

TINO SKOVLUND

SKOLGÅRDEN

EN HÄLSOARENA

-för folkhälsa, utveckling och lärande, där leken, tryggheten och relationellt förhållningssätt främjar en kultur av social hållbarhet.

Målgrupp:

*-Politiker, myndigheter, förvaltningschefer, skolchefer, skolledare.
Personal inom elevhälsan, rastverksamhet, fritidshem, idrott och hälsa,
förskoleklassen, fritidsgård, polis och socialtjänsten.*



"JAG HAR ETT
LEK-FYLLT YRKE
MEN TAR DET PÅ
YTTERSTA ALLVAR."

TINO SKOVLUND
(FRITIDSPEDAGOG TINO)





Vad blir effekten om eleverna kommer ut till en skolgård utan engagemang eller förberedd miljö utan vuxna? Ej planerad, inga rutiner och ingen struktur.

Skolgården ska upplevas

- inte överlevas!

- Utanförskap
- Oro
- Mobbning
- Konflikter
- Barn vill överleva
- Ohälsa



Hört på skolgården av kollega:

”Ursch vilken tråkig skolgård vi har!”

”Vi har bara asfalt, eleverna bara står och glor”

”Det är alltid så mycket konflikter!”

”Nu bråkar de igen!”

”Det blir alltid så mycket bråk med klass 4b”

Agera!

- 1. Agera och skriv ner dina tankar, reflektioner, problem och lösningar! Direkt!
- 2. Ta upp och informera och diskutera i arbetslag, skolledning och elevhälsa. (samverkan)
- 3. Ta upp problemet och samlar in lösningar med klassråd, elevråd, fritidsråd, trygghets råd och fritidsråd. (Inflytande)
- 4. Kommunicera detta till ALLA vad ni ser för förbättringsområden och att ni tänker göra skillnad och förbättringar. Om ni tycker något är dåligt så tycker säkert eleverna det också. De förväntar att ni agerar! Ni är i er profession! (kommunikation och samverkan)
- 5. Samla ihop åsikter, tankar och idéer och skapa en handlingsplan (samverkan)

Historia och kultur

Skolgårdens historia

Varför har man en skolgård? Varför behöver ni en skolgård?

Hur är den allmänna bilden och normen av skolgård?

Hur nyttjas skolgården av fritidshemmen på er skola?

Vad är social hållbarhet?

- Att arbeta med social hållbarhet handlar om att skapa platser där människor trivs och kan leva ett gott liv, där de grundläggande mänskliga behoven tillgodoses och det finns goda förutsättningar att ta hand om sin hälsa. Man brukar tala om hållbarhet ur tre perspektiv – social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet.

Plats för lek, fantasi och utmaningar

Lek är viktigt för barns utveckling genom hela uppväxten. Leken är till sin karaktär lustfylld och självbelönande till skillnad från många andra aktiviteter som barnet erbjuds. I utomhusleken tränas de fysiska förmågorna, självkänedom och social kompetens. Leken utomhus kombinerar lekfull rörelse med naturkontakt. Lek skapar struktur och när flera barn är inblandade uppstår ett socialt samspel som påverkar de mentala funktionerna hos barnet. (Källa SKOLGÅRDEN Skr 2015)

Leken

I leken utvecklar barn sina förmågor, kunskaper och sociala färdigheter.

Möjligheten att kunna utveckla leken ökar när barnen har tillgång till lekmaterial och utrustning som är kopplat till deras förmågor och intressen.

- **Folkhälsa är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsotillstånd.** Den bör vara både god och **jämlig**. Det innebär att alla ska ha **samma möjligheter** till en god hälsa. Folkhälsoarbete syftar till att främja hälsan och förebygga sjukdomar både i riskgrupper och i hela befolkningen.

-**Folkhälsa är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsa.** Begreppet folkhälsa gäller både nivån på hälsa, exempelvis medellivslängden i befolkningen, och hur hälsan fördelas, exempelvis medellivslängden i olika grupper i befolkningen. En god folkhälsa innebär att hälsan är så god och så jämnt fördelad som möjligt bland olika grupper i samhället.

- Befolkningens hälsa formas genom ett samspel av faktorer som genetik, livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor. Folkhälsan påverkas också av åldersstrukturen i befolkningen, politiska beslut, samhällets organisation och resurser **samt individers förutsättningar att fatta beslut som gynnar den egna hälsan.**

Hälsofrämjande arbete

Hälsofrämjande arbete syftar till att främja hälsa och stärka eller bibehålla **människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande**. Det handlar om att stödja den enskilda individen att ta eget ansvar för sin hälsa genom att bland annat öka hens delaktighet och tilltro till den egna förmågan. Hälsfrämjande arbete handlar också om insatser på befolknings- och gruppnivå, till exempel att skapa säkra trafik- och lekmiljöer. I det hälsofrämjande arbetet är det viktigt att se samspelet mellan individ och samhälle. Alla har ett ansvar för sin egen hälsa inom ramen för det beslutsutrymme som samhället erbjuder.

Forskning visar entydigt att det finns ett starkt dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa.

Goda resultat leder till bättre hälsa samtidigt som god hälsa ger bättre förutsättningar att nå kunskapsmålen.



Hur hänger olika skolfaktorer samman med ungdomars hälsa och
välbefinnande i Sverige?

Analyser på data från Skolbarns hälsovanor
(Folkhälsomyndigheten)

Tydliga samband mellan skolmiljön och psykisk hälsa

Sammanfattningsvis visar studierna på tydliga samband mellan olika skolrelaterade villkor och elevers hälsa och välbefinnande. Här är några exempel på individuell nivå:

- Det finns ett samband mellan att **ha goda relationer** till lärare och kamrater i skolan och bättre självskattad hälsa, högre psykiskt välbefinnande och livstillfredsställelse, och färre självrapporterade hälsobesvär.
- Det finns samband mellan högre skolrelaterade krav och sämre självskattad hälsa och lägre psykiskt välbefinnande.
- **Känsla av gemenskap** har tydliga samband med färre hälsobesvär och bättre självskattad hälsa.
- Det finns ett samband mellan utsatthet för sexuella trakasserier och fler psykiska besvär.
- Det finns ett negativt samband mellan andelen elever i klassen med utländsk bakgrund och psykiska besvär, dvs. elever med utländsk bakgrund rapporterade färre psykiska besvär än elever utan utländsk bakgrund. Elever med utländsk bakgrund rapporterade ännu färre psykiska besvär när andelen elever med utländsk bakgrund i klassen var högre.

Insatser i skolan kan förbättra elevers psykiska hälsa

Sammantaget visar studierna på ett samband mellan villkor i skolan och psykisk hälsa bland barn och unga.

Resultaten belyser därmed det faktum att insatser inom skolmiljön kan inverka positivt på barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

Sådana insatser kan exempelvis fokusera på att ge lärare och annan skolpersonal tillräcklig tid och resurser för att stödja eleverna i att hantera de krav som skolan ställer på dem. **Den sociala miljön** är också viktig att arbeta med, och det kan vara värdefullt med insatser som motverkar mobbning eller syftar till att skapa ett mer **inkluderande och vänligt klimat**, fritt från exempelvis sexuella trakasserier.

Skolrelaterade villkor och elevers psykiska hälsa

För barn och ungdomar utgör skolan en central kontext där de tillbringar en stor del av sin vakna tid under åtskilliga år.

Skolmiljön innehåller både resurser och stressorer som kan påverka elevers hälsobesvär och välbefinnande. Exempel på hälsofrämjande faktorer i skolan är socialt stöd från lärare och andra elever. Dessutom utgör **skolan en miljö för socialisation, där elever exponeras för och påverkas av varandras beteenden**. Exempel på stressorer är skolrelaterad stress och höga krav, samt anspända sociala relationer såsom utsatthet för mobbning eller trakasserier. Sociala förhållanden i skolan kan studeras på åtminstone två olika nivåer: dels elevers individuella upplevelser av exempelvis höga krav eller lärarstöd, dels kontextuella skolrelaterade villkor som har att göra med sociala processer inom klassen eller skolan (exempelvis andelen elever som är utsatta för trakasserier eller andelen elever med en negativ kroppsuppfattning).

Det finns även tydliga samband mellan **kamratrelationer och elevers återkommande hälsobesvär**. Exempelvis hänger förekomsten av vänner (40) och **upplevelsen av kamratacceptans (41) och kamratstöd (33) samman med färre hälsobesvär**. Utsatthet för mobbning är starkt förknippat med självrapporterad stress (42) och hälsobesvär (43), och med sämre självkänsla (44), lägre livskvalitet (45) samt en mer pessimistisk framtidstro (46). Det finns också forskning som har fokuserat på hur en viss typ av kränkningar hänger samman med psykisk ohälsa. Exempelvis har studier visat att utsatthet för sexuella trakasserier är kopplat till depressiva symptom bland både flickor och pojkar (47–49).

Skolan en viktig arena för en bättre hälsa

Utöver att utbilda elever ska svenska skolor enligt skollagen (23) arbeta såväl preventivt som hälsofrämjande, det vill säga verka för att förebygga ohälsa men också för att stärka förutsättningarna för en god hälsa bland eleverna. Det finns stor potential för insatser inom skolmiljön att inverka positivt på barns och ungas psykiska hälsa, t.ex. att stärka elevernas möjligheter att hantera skolkrav genom att ge lärare och annan personal på skolan större möjligheter att stödja eleverna på olika sätt.

Den sociala miljön är också viktig att arbeta med, och det kan vara värdefullt med insatser som motverkar mobbning eller syftar till att skapa ett mer inkluderande och vänligt klimat, fritt från exempelvis sexuella trakasserier.

Elevers hälsa

Skolorna har ett övergripande ansvar för att främja elevers hälsa och ge eleverna kunskap om förutsättningarna för god hälsa. Här har vi samlat några av våra granskningar om skolelevers hälsa och mående.

(Skolinspektionen)

Plats för lek, fantasi och utmaningar

Lek är viktigt för barns utveckling genom hela uppväxten. Leken är till sin karaktär lustfylld och självbelönande till skillnad från många andra aktiviteter som barnet erbjuds. I utomhusleken tränas de fysiska förmågorna, självkänedom och social kompetens. Leken utomhus kombinerar lekfull rörelse med naturkontakt. Lek skapar struktur och när flera barn är inblandade uppstår ett socialt samspel som påverkar de mentala funktionerna hos barnet. (Källa SKOLGÅRDEN Skr 2015)

Lek, relationer, rörelse, glädje, gemenskap

- En kunskap om hur man skapar sociala relationer.
- En kunskap hur man kan må bra tillsammans
- En kunskap hur man kan växa i en gemenskap

Leken

I leken utvecklar barn sina förmågor, kunskaper och sociala färdigheter.

Möjligheten att kunna utveckla leken ökar när barnen har tillgång till lekmaterial och utrustning som är kopplat till deras förmågor och intressen.



**REST, PLAY,
CULTURE, ARTS**

Leken Rasten och fritidshemmet arenor för fritidspedagogik

- Barnkonventionen §31

Barnets rätt till vila, fritid, lek och rekreation samt till det kulturella och konstnärliga livet.

”Den 1 januari 2020 blev FN:s konvention om barnets rättigheter svensk lag. Det innebär ett förtydligande av att domstolar och rättstillämpare ska beakta de rättigheter som följer av barnkonventionen. Barnets rättigheter ska beaktas vid avvägningar och bedömningar som görs i beslutsprocesser i mål och ärenden som rör barn. En inkorporering av barnkonventionen bidrar till att synliggöra barnets rättigheter. Det är ett sätt att skapa en grund för ett mer barnrättsbaserat synsätt i all offentlig verksamhet.”
(regeringen.se)

Hur får ni in:

- Vila
 - Fritid
 - Lek
 - rekreation
 - kulturella och konstnärliga livet.
- ?



Barn vill leka
Men vågar inte alltid

Barn vill vara med
Men vågar inte alltid

Barn vill uppleva
Men vågar inte alltid

Osynliga och synliga hinder för lek



Fritidspedagog Tino



Anpassa leken

Lär barnen hantera risker



BÄTTRE EN
STUKAD FOT ÄN
STUKAD HJÄRNA.





Vad är LEK?

Olika teorier



Lek är:



Eva Kane



För om lek definieras genom att barnen initierar den och bestämmer var, när och hur, kan vi inte ens tala om styrd lek.

– Då är det ingen lek utan en vuxenledd aktivitet, säger hon. Ska man sätta på sig "idealishatten", som Eva Kane uttrycker det, då borde barn få leka utan någon inblandning från vuxna



Lek är:



Debra Pepler (1982)



Någon form av ett problemlösningsmedel där barnet kan ta sig an och bearbeta sin verklighet och sina upplevelser med hjälp av lek. Lek anses som ett redskap för att utveckla språket, utveckla den sociala samvaron och motoriska färdigheter



Varför arbeta med relationer?

- Lgr22
- Barnkonventionen
- Allt fler barn och unga behandlas för depression och ångestsyndrom.
- Otrygga relationer är en av flera faktorer som är skadliga för den psykiska hälsan. (Socialstyrelsen)

Vad är ett fritidshem? Vilka går på fritids?

- **Barn med Npf**
- **Barn med Autism**
- **Barn som lever i familjer med missbruksproblematik.**
- **Barn som lever med våld i nära relationer.**
- **Barn som lever i fattigdom.**
- **Barn som blir utsatta för sexuella övergrepp.**
- **Barn med traumatiska upplevelser.**
- **Barn som lever i familj med psykisk eller fysisk sjukdom.**

Forskning visar att mer än 200 000 barn i Sverige lever i hem där det förekommer olika typer av våld. Barn som bevittnar brott löper större risk att drabbas av fysisk och psykisk ohälsa. Barn som bevittnar våld mellan närstående är ofta själva utsatta för övergrepp.

Uppskattningsvis sex procent av Sveriges befolkning – med andra ord omkring 600 000 människor – har PTSD.

Symtom på PTSD betydligt vanligare bland ensamkommande barn
Totalt hade drygt 40 procent av studiedeltagarna symtom på PTSD.



Barn och unga som varit utsatta för sexuellt våld mår mycket sämre jämfört med barn som inte utsatts. Bland dessa barn är det inte ovanligt med PTSD, depression, ångest, sömnsvårigheter, självskadebeteenden och suicidförsök. **VART TREDJE BARN BLIR UTSATT FÖR SEXUELLT VÅLD**

Man räknar med att 5–7 procent av alla barn och 3 procent av de vuxna har adhd, och att 1–2 procent av befolkningen har autism. Det betyder att minst en elev i varje skolklass har adhd eller autism – funktionsnedsättningar som ger olika typer av svårigheter i vardagen.

Närmare åtta procent av **barn** i Sverige har under uppväxten föräldra med så allvarligt **missbruk** eller psykisk ohälsa att de får sjukhusvård.

Nära en halv miljon barn lever med låg ekonomisk standard i Sverige. Nära 18 procent av alla barn mellan 0–19 år i Sverige bodde i hushåll med låg ekonomisk standard 2021, vilket motsvarar ungefär 427 000 barn.

Sociala relationer är viktiga för vår psykiska hälsa



Det handlar om att trivas och utvecklas tillsammans med andra, men också att ha människor omkring sig som kan ge stöd, hjälp och trygghet. När livet känns jobbigt kan det kännas lättare om man har någon att luta sig emot. Man kan också själv vara ett stöd för andra.



Det är viktigt att sociala relationer ger energi, gemenskap, trygghet och möjlighet att vara sig själv. Men vi måste också bidra själva, det finns alltid ett ge och ta. Sociala relationer och nätverk skapas inte över en natt utan behöver oftast växa fram över tid. Sociala relationer kommer och går och förändras genom livet och vi behöver vårda och ta hand om våra viktiga relationer.

Källa (folkhälsomyndigheten- Din psykiska hälsa)



Pröva och utveckla idéer, lösa problem och omsätta idéerna i handling,



Ta hänsyn till personliga behov av balans mellan aktivitet och vila,



SKAPA OCH UPPRÄTTHÅLLA GODA RELATIONER SAMT SAMARBETA UTIFRÅN ETT DEMOKRATISKT OCH EMPATISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT.



Kommunicera med språkliga uttrycksformer i olika sammanhang och för skilda syften,



Utforska och beskriva företeelser och samband i natur, teknik och samhälle, samt



Skapa och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer.



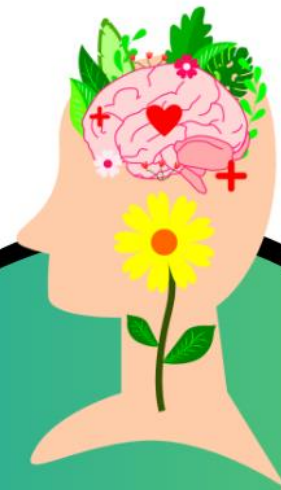
Röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.

**SOCIALA RELATIONER ÄR
VIKTIGA FÖR VÅR PSYKISKA
HALSA**



Fritidspedagog Tino

**HJÄLP TILL ATT SPRIDA GOD
PSYKISK HÄLSA**



Fritidspedagog Tino

Att organisera för en prioriterad elevhälsa

- Att fånga helheten
- Roller och ansvar
- Kurator
- Ansvarig för fritidshemmen/arbetslagsledare fritidshemmen
(samordna insatser fritidshemsverksamheten och rastverksamheten.)

(Boktips: Elevhälsa i praktiken. Hur gör vi? 2020. Erik Hall, Semira Vikström mfl)

Flockimmunitet-Normkultur-Kultur av naturlig samverkan

Rasten som samverkansarena för fritidspedagogik



Tips



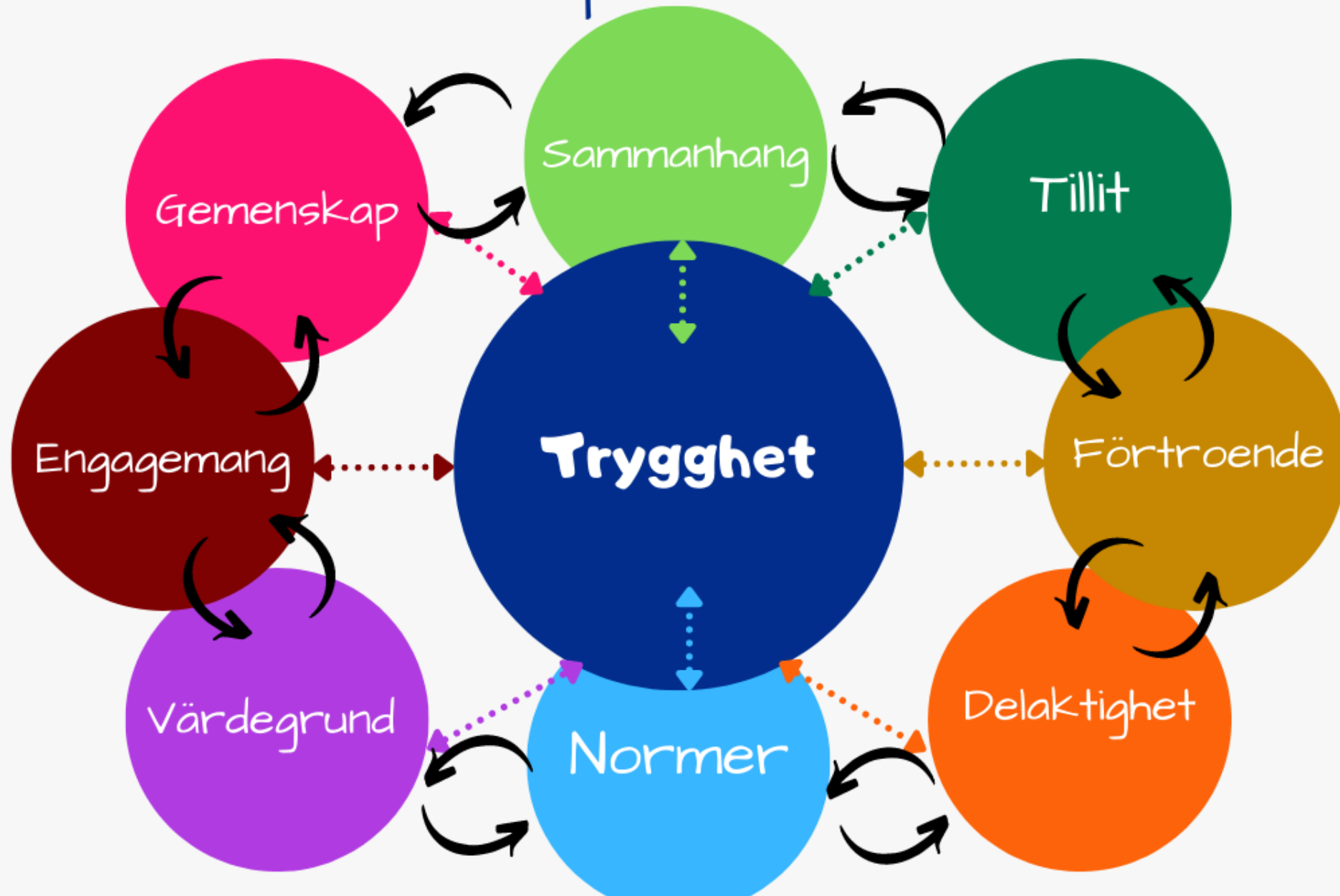
RASTEN

Vad är grunden i att lyckas
med skolans rastverksamhet?

Mer...

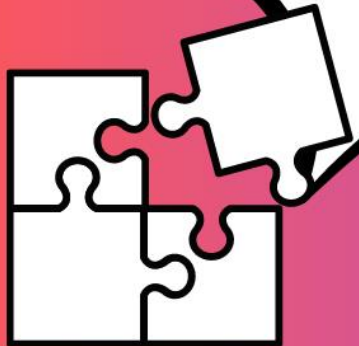


Eco-flow-process-rasten





**ALLT HÄNGER IHOP. NÄR
ALLT FUNKAR, DÅ LEKER
BARN, OCH DE ROR SIG FAST
DE INTE TÄNKER PÅ DET!**



Fritidspedagog Tino



TRYGGHET och TILLIT

- **Skolgården ska ge en känsla av trygghet.**
- **Tänk lek, hur kan allt lekas och göras lekfullare.**
- **Skapa förutsättningar för att skolgården ska va till för alla.**

- **Tillgängligheten är viktig. Utgå från de barnen som har störst behov.**

Fritidspedagog Tino

Mer...





- **Ska man lyckas nå de barnen som många gånger går under radarn så kan man inte bara vara den som håller i alla aktiviteterna hela tiden.**
- **Visa förtroende för barnen.**

Fritidspedagog Tino

Mer...





RASTEN

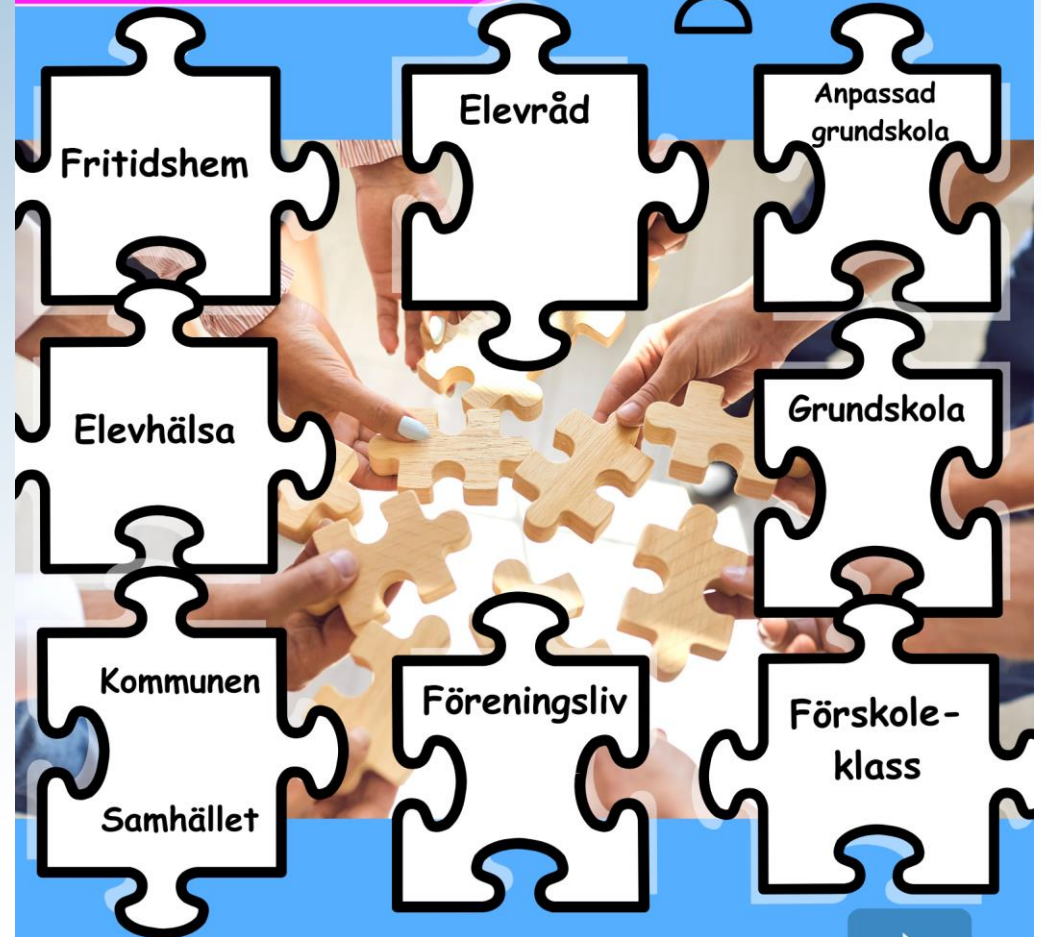
Del: **2**

**SÅ SKAPAR DU FÖRUTSÄTTNINGAR
FÖR RASTVERKSAMHET**

Mer...



**HÅLLBAR
SAMVERKAN RASTEN**



Fritidspedagog Tino

Bygg ett team

Mer...



FRITIDSHEMMET

FÖRSKOLEKLASSEN / GRUNDSKOLAN /
ANPASSAD GRUNDSKOLA



- Låt rasterna präglas av fritidspedagogik
- Koppla teman från fritidsverksamheten, grundskolan, anpassade grundskolan, idrott och hälsa, slöjden, och hälsa och förskoleklassen till rasten m.m.
- Jobba med entreprenörskap och stärk de äldre eleverna att leda lekar och aktiviteter för de yngre. De yngre inspireras att göra likadant.
- Engagera fritidspedagoger i rastverksamhet.
- Utgå från barnens önskemål och förvalta deras intresse.
- Koppla till lgr22 och barnkonventionen.
- Det man planerar och genomför under rasten kan även göras på fritids under eftermiddagen. Låt saker och aktiviteter vara kvar efter rasten.
- Lekar man gör på idrotten kan anpassas för rasten och aktiviteter på idrotten kan utföras på rasten med anpassningar. Samarbeta med idrottsläraren.

Fritidspedagog Tino

Mer...



ELEVHÄLSAN



- Skolans raster ska vara förebyggande och hälsofrämjande och verka för social hållbarhet.
- De som arbetar med rastverksamheten är en självklar del av elevhälsan.
- Skapa struktur och rutiner för möten där skolans raster är med som en stående punkt.
- Kuratorer och fritidspedagoger/lärare i fritidshem har mycket att kommunicera vad som sker i rastverksamheten.
- Inventera skolgården tillsammans med trygghetsvandringar.
- Gå igenom vad som bör tillgänglighetsanpassas.
(se myndigheten för delaktighet)
- Var är de trygga och otrygga zonerna?
- Anpassa friytan för lek och rörelse efter boverkets regler och normer och se era utvecklingsbehov.
(se boverket)



Fritidspedagog Tino

Mer...



FÖRENINGSLIVET



- Samverka med **Fritidsbanken** för att låna och tillgängliggöra utrustning till er verksamhet på rasten. Dessutom främjas en aktiv och lekfull fritid som verkar för hållbarhet och miljö.
- Starta ett **Skol-if** och bilda ett rastråd för att utbilda eleverna och se rasten som möjlighet till att träna ledarskap.
- Koppla in **RF-Sisu** Rörelsesatsningen i skolan för att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet.
- Registrera er skola på **Generation Pep** som Pep-skola för att ta del av inspiration och god kvalitet.
- Starta **OS**-tema på er skola, och ta inspo från **SOK:hemsida**. (**Sveriges olympiska kommité**)
- Skriv ett mail och kontakta närliggande föreningar som kan komma på besök på rasten.



Fritidspedagog Tino

Mer...



ORGANISATION



- **Gemensamma raster** för hela skolan underlättar schemaläggning för lektioner och personal för rastverksamheten. Vilka roller ska våra lärare och övrig personal ha på rasterna? Utgå från kompetens och erfarenhet.
- Våga ha lite **längre raster** för att främja leken och sociala relationer.

- **Gemensamma raster** för hela skolan med blandade åldrar skapar också goda förutsättningar för bättre sociala relationer, lek-kultur, norm-kultur, naturligt mentorskap, förebilder och ledarskap. Dvs bättre förutsättningar för entreprenöriella förmågor = **Social hållbarhet**

Nyckelpersoner:

-**Rektor** har yttersta ansvaret för skolans raster.

-**Fritidspedagoger** är en den profession som har lämpligast utbildning för uppdraget att samordna och bedriva rastverksamhet.

-**Kurator** för in ett psykosocialt relationellt perspektiv för rasten tillsammans med fritidspedagoger.

-**Idrottslärare** kan nyttja rasten som resurs i samarbete med fritidspedagoger. Ser rasten som en skatt för ökad lek och rörelse. Kan förse Lekoteket med extra utrustning.

-**Grundskollärare/ämneslärare** har dialog med vårdnadshavare och elever kring rasten. Rastprat! Ser rasten som en kunskapsskatt.

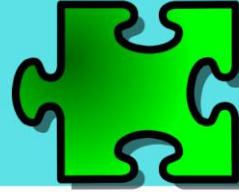
-**Vaktmästare, köksansvarig, föreningsamordnare/ fritidskonsulenter** i kommunen är fler nyckelpersoner som man kan skapa viktig samverkan med!

Fritidspedagog Tino

Mer...



HUR KAN VI GÖRA?



- Låt barnen leka! Fokusera på vad man KAN göra istället för förbud.
- Relationell pedagogik. Utan bra relationer har vi inga barn att arbeta med.
- **Inflytande och delaktighet:** Barn växer om man ger dem chansen och förtroende.
- **Lekotek-pedagogik:** Smidigaste sättet att tillgängliggöra utrustning på skolgården.
- **Aktivitetsbuffé-pedagogik:** Det ska finnas något för alla.
- Utgå från deras intresse och knyt samman närliggande kultur och idrottföreningar och skapa naturlig samverkan.
- Barnen ska ha möjlighet att utveckla sina demokratiska förmågor genom elevråd, rastråd, fritidsråd, trygghetsråd, klassråd och rastprat.



Fritidspedagog Tino

Mer...



KVALITET



Målsättning,
planering
dokumentation,
genomförande,
utvärdera

KVALITETSSÄKRA

- Utvärdera och se över behoven utifrån ert kvalitetsarbete.
- Skapa en gemensam vision.
- Synka era verksamhetsmål med övriga förvaltningars mål.
- Sätt upp mål och skapa en arbetsplan.
- Skapa ett kvalitetsdokument.
- Skapa ett schema för alla lärare och pedagoger och dela upp roller utifrån behoven.
- Mål och insatser ska vara tydliga.
- Detta måste få ta tid på studiedagar.

- Lgr 22.
- Lekfrämjande i hela er organisation.
- Barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder och rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet.

(Barnkonventionen §31)

- Den fysiska miljön.

(Boverket friyta för lek och rörelse)

- Social integration och sociala arenor.
- Trygghet och tillgänglighet.
- Trygghet och tillitskapande förhållningssätt.
- God kommunikation med föreningsaktörer.

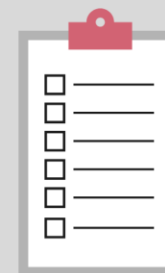
(Myndigheten för delaktighet)

Fritidspedagog Tino

Mer...



Viktigt



- **FÖRANKRING:** Skolledningen godkänner organisationen för rastverksamheten. Dvs väl förankrad och kommunicerad med samtliga anställda.
- Utse ansvariga lärare/pedagoger för rasten.
- Utvärdera föregående läsår.
- Planera nästkommande läsår, sätt upp nya mål.
- Skapa tydliga roller.
- Samverkan elevhälsan. (förebyggande och kvalitetsarbete)
- Samverkan elevrådet och skapa ett rastråd kopplat till Skol-If. (elevinflytande)
- Samverkan fritidshem. (kunskap och kompetens fritid)
- Samverkan föreningsliv. (förvalta intresse)

Fritidspedagog Tino

Mer...



Rastverksamhet

Resultat läsåret 2020 - 2021
Mål för läsåret 2021 - 2022

Vilja – Våga - Kunna



Barn vill göra rätt men kan inte alltid



HÄR BÖRJAR KÖN



EN I TAGET



TRYGGHET



TRYGGHET ÄR
INGET SOM BARA
FINNS, DET
SKAPAS. TRYGGHET
ÄR INGET MAN
BARA FÅR, DET
GER MAN.
TRYGGHET ÄR
INGET MAN KAN
SE, DET
KÄNNER MAN.
/TINO



TRYGGHET och TILLIT

- Skolgården ska ge en känsla av trygghet.
- Tänk lek, hur kan allt lekas och göras lekfullare.
- Skapa förutsättningar för att skolgården ska va till för alla.
- Tillgängligheten är viktig. Utgå från de barnen som har störst behov.

Fritidspedagog Tino

Mer...



Är du inte trygg, med
kompisar, vuxna, miljön,
eller med dig själv så vågar
man inte



Fritidspedagog Tino



Jag vill
Jag vågar
Jag kan

"EN ELEV, (AV
FRANSKA ÉLÈVE,
FRÅN VERBET
ÉLEVER,
SOM BETYDER "ATT
LYFTA UPP" ELLER
"ATT HÖJA")"

Fritidspedagog Tino



Vilja-Våga-Kunna

JAG VÅGAR

JAG KAN

JAG VILL

"UNDERSVINGEN SKA
UPPMUNTRA OCH UTMANA
ELEVERNA ATT PRÖVA
EGNA OCH ANDRAS
IDÉER, LÖSA PROBLEM
OCH OMSÄTTA IDÉERNA I
HANDLING. DÄRIGENOM
SKA ELEVERNA GES
MÖJLIGHET ATT UTVECKLA
KREATIVITET, NYFIKENHET
OCH TILLTRO TILL SIN
EGEN FÖRMÅGA." (LGR11
KAP 1)



"När tryggheten
finns ser man
möjligheterna" *Låt stå*



Tips nr: 1.
**Ett av verktygen för trygghet,
delaktighet och sociala relationer.**



Tillit

Som barnen känner för -varandra.

-vuxna

-skolan

-samhället



Spontant våga visa.
Planerat våga träna.

”Tilliten är en vild planta
som bara blommar spontant”

José Luiz Ramirez (2001):









**ENGAGERA DIG I BARNEN NÄR
DU ÄR UTE PÅ FRITIDS/
RASTEN. DU ÄR JU DÄR FÖR
DERAS SKULL.**



Fritidspedagog Tino



- **Vår roll är att få barnen intresserade av varandras intressen.**
- **Utgå från deras intressen, knyt samman närliggande kultur och idrottsföreningar och skapa naturlig samverkan.**

Fritidspedagog Tino

Mer...





Pokémon
JAKTEN

Pokémon-
jakten

KARLSTAD.SE

100
100
100
100
100

Tips nr: 4

Utmaningar

New York



SER NÅGOT RIKTIGT INBJUDANDE
UT MEN SAMTIDIGT RIKTIGT
KRÅNGLIGT, SÅ SER BARN BARA
UTMANING.

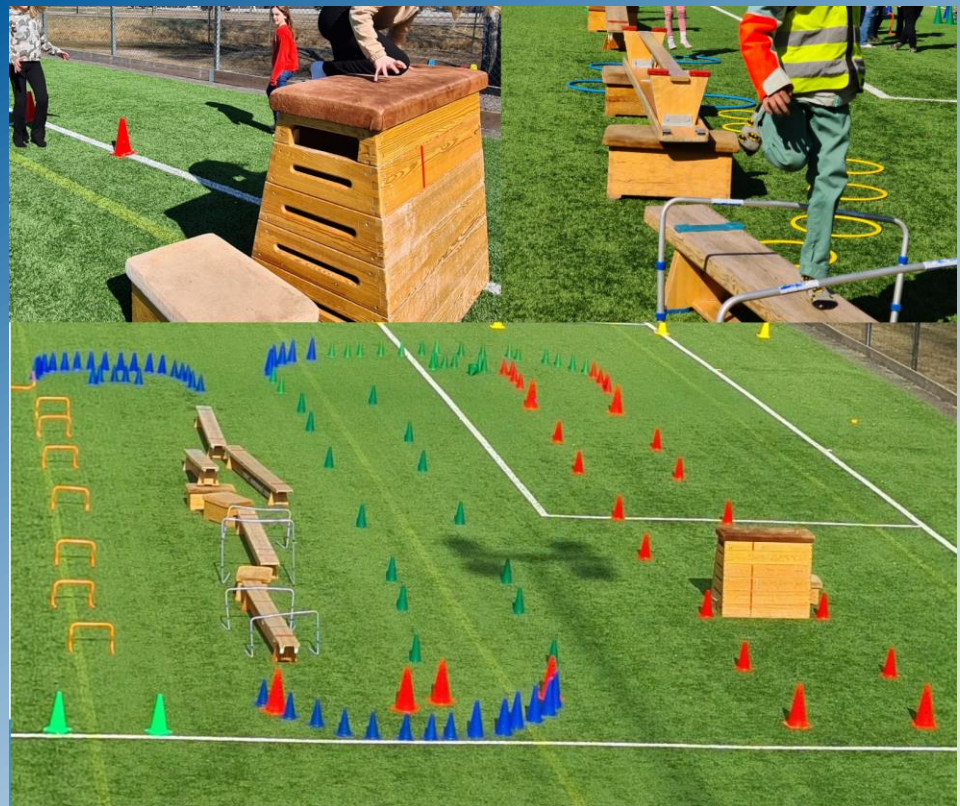


Studså Tennisbol UTMANINGEN

1/7







HINDERBANA UTE

PARKEN - PLANEN-SKOGEN - GÅRDEN

Varför?

- Rörelseglädje utomhus
- Frisk luft, syresätta hjärnan
- Du blir piggare.
- Uppmuntrar gemenskap
- Koordination, balans, motorik, perception
- Barnen blandas naturligt.
- Pulshöjande
- Snabbhet

Vad?

- Böra sig allsidigt i olika miljöer
- Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.

Hur?

- Gör en ritning. Involvra barnen.
- Bestäm en lämplig yta. Utnyttja terrängen och miljön runtomkring. Träd, trappor, kullar m.m.
- Komplettera med bänkar, plintar, pallplintar, madrasser och koner m.m. Använd fantasin.
- Använd fallskydd om det krävs. Gör en riskbedömning.
- Markera start och mål visuellt.
- Vuxen närvarande och ansvarar.
- Bygga gärna in utmaningar eller kör som stafettform. Involvra barnen.





Förberedelse, struktur, rutiner och en förutsägbar miljö gör att man lättare kan upptäcka de barnen som går under radarn och som behöver rätt stöd.

Fritidspedagog Tino

Mer...



- Anpassning

Istället för ordning, regler , disciplin







FREDAGSFYS





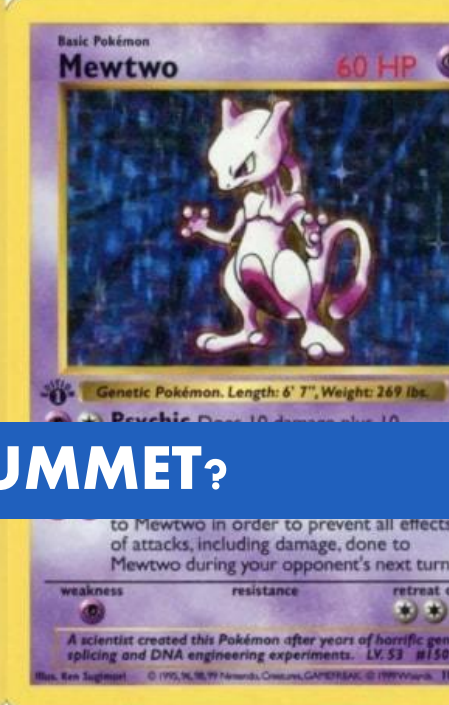
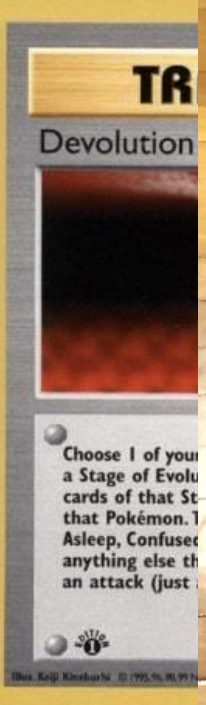




Gemenskap

på rasten





VAD SKER I MELLANRUMMET?

Engagemang

Samverkan
Idrott och hälsa- fritidshemmet- skolrasten

L
FOR



TOMTESMYG

PARKEN - SKOGEN - IDROTTSHALLEN - GÅRDEN

Varför?

- Rörelseglädje utomhus
- Frisk luft, syresätta hjärnan
- Du blir piggare.
- Uppmuntrar gemenskap
- Koordination o motorik.
- Barnen blandas naturligt.

Vad?

- Röra sig allsidigt i olika miljöer
- Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.

Hur?

- Hitta en lämplig yta, stor öppen med några hinder eller träd.
- Komplettera med tunna madrasser eller liknande.
- Megafon är ett bra hjälpmedel.
- Dela upp barnen i 4-5 grupper.
- Utse en lekledare som ropar ut.
- Alla barnen står långs bak.
- Lekledaren står på andra sidan med ryggen mot de andra barnen.
- På signalen "Ett, två, tre" Tomtesmyg" så hoppar lekledaren runt. De som blir upptäckta får gå tillbaka till starten.
- De lagen som lyckas samla flest ärtpäsar vinner.

Entreprenörskap och ledarskap

Känner man ingen tillit till kompisar eller till vuxna så känner man inget sammanhang och tappar motivationen.

**Att börja med att bygga trygghet och
förtroendegivande relationer så kommer resten av sig
själv.**



DELAKTIGHET och INFLYTANDE

Inkludera klassråden

Skapa struktur,
rutiner o schema

Sammanställ inventeringslistan
med elevrådet/rastrådet

Involvera elevhälsan

Börja med
barnen

Fritidspedagog Tino

Mer...



DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

- Rasten ska genomsyras av vad barnen vill.
- **LYSSNA!** Våga att säga ja!
- Utgå från barnens perspektiv, deras förmågor och intressen.
- Inkludera barnen i processen.

Fritidspedagog Tino

Mer...



Vecka: 40

Veckoplanering

RASTVERKSAMHET		M	T	O	To	F
9:50-10:15		måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
skate-kickbike B-huset	LEK/SPEL	Spelhåla Lekotekspersonal	Tomtesmyg Filip Alma Agnes Leija Filippa	Under-hökens-vingar Malin	Rockringshuset Erik Charlie Gunnar	King Axel Benjamin
	PULS-LEK	Flaggan Gunnar Charlie Erik	Flaggan Lilly Klara Victor Amin Isac	Flaggan Nika Olivia Ebba Oliver	Flaggan Adam Mingus Alfred	Flaggan Amin Hudaifa
DANS	DANS	dans Evelina Julia Margo Nadja	dans Malva Tyra Alice	dans Felicia Stina Stella Lily	dans Malva Tyra Nika	dans Lovisa Smilla
	GYMNASTIK CHEERLEADING	gymnastik	gymnastik/parkour Gunnar Charlie Erik	gymnastik	gymnastik	gymnastik
BOLL-SPEL	BOLL-SPEL	Fotbollsmatch Bandy Rockringshuset	Rockringshuset	Paradisboll	Bandy Fotbollsmatch	Fotbollsmatch Bandy
	UTMANING	Speedstacking	Shuffleboard	Shuffleboard	Tennisstuds-utmaningen	Pokémon-jakten
Lekoteket	KL: 9:50-10:15	Linda Malin	Linda Malin	Malin + Klara Lily	Linda Malin	Linda Malin + Charlie Gunna
	KL: 11:30-12:00	Jane + Axel OliverAH Airon	MatildaK + barn	Maria + barn	Magdalena + barn	Martina + barn
	KL: 12:00-12:30	Jane+Årskurs 2	Martin+Årskurs 2	Ingela+Årskurs 2	Martin+Årskurs 2	Malin+Årskurs 2

A word cloud featuring various sports and activities. The most prominent words include 'Fredagsshowen', 'Säckhoppning', 'Skridskokul', 'Dans', 'Gymnastik', 'Is-dans', 'Konståkning', 'Lekoteket', 'Staffet', 'Snölek', 'Ninjaline', 'Höjdhopp', 'Tomtesmyg', 'Rickbike', 'Speedstacking', 'Springsskytte', 'Fotbollsmatchen', 'Lacrosse', 'Kung', 'Dunk', 'Fotbolls-crocket', 'Bandy', 'Fotboll', 'Kubb', 'Hinderbana', 'Bläckfisk-kull', 'Säcksnurran', 'Fallskärmen', 'Längdhopp', 'Bäckfisk-kull', 'Kinesiska muren', 'Pokémonjakten', 'Algen Hälge', 'Dunken', 'Brännboll', 'Stäckline', 'Ninjaline', 'Måndagsfys', 'Hopprensutmaningen', 'Skolgårdsbingo', 'Speedminton', 'Cheerleading', 'Fyra i rad', '60m', 'Twister', 'Evighetsstafett', 'Kataapulten', 'Staffet', 'Lacrosse', 'Fotbolls-crocket', 'Dunken', 'Fotboll', 'Bandy', 'Curling', 'Parkour', 'Dropin-Tennis', 'Lekoteket', 'Volleghöll', 'Fyra i rad', '60m', 'Lacrosse', 'Dunken', 'Gymnastik', 'Lacrosse', 'Staffet', 'Twister', 'Höjdhopp', 'Sten-Sax-påse', 'Höjdhopp', 'Kataapulten', 'Ninjaline', 'Höjdhopp', 'Fotboll', 'Fridrott', 'Spelhåla', 'Kataapulten', 'Sten-Sax-påse', 'Höjdhopp', 'Kubb', 'Bläckfisk kull', 'Måndagsfys', 'Fotbollsmatchen', 'Lacrosse', 'Staffet', 'Höjdhopp', 'Längdhopp', 'Sten-Sax-påse', 'Fridrott', 'Kubb', 'Dropin-Tennis', 'Lacrosse', 'Fotbollsmatchen', 'Höjdhopp', 'Fotboll', 'Kubb', 'Bläckfisk kull', 'Måndagsfys', 'Fotbollsmatchen', 'Lacrosse', 'Staffet', 'Höjdhopp', 'Längdhopp', 'Sten-Sax-påse', 'Fridrott', 'Kubb', 'Dropin-Tennis', 'Lacrosse', 'Fotbollsmatchen'.

Delaktighet





Tillgängliggör material som barnen önskar och som får dem att utveckla sig själva och andra. Gör lärandet lekfullt. Barn vill vara goda ledare. Låt dem leka det. Visa förtroende. Barn måste få chansen att utveckla relationer. De måste få våga misslyckas även där.

Säg alltid JA! Med en följdfråga. "Hur ser er plan ut?"



Förtroende



Tips 2: Dans





Dans!

På skolgården





RAST DANCE

"ELEVNA SKA
FÅ UPPLIVA
OLIKA UTTRYCK
FÖR KUNSKAPER.
DE SKA FÅ
PRÖVA OCH
UTVECKLA OLIKA
UTTRYCKSFORMER
OCH UPPLIVA
KÄNSLOR OCH
STÄMNINGAR.
DRAMA, RYTMIK,
DANS,
MUSICERANDE OCH
SKAPANDE I
BILD, TEXT OCH
FORM SKA VARA
INSLAG I
SKOLANS
VERKSAMHET."
(LGR11 KAP 1)





Tips nr: 3



Gymnastik

på rasten

CHEERLEADING

PARKOUR







Fritidshemmet Rasten



- **Involvera elevhälsa och elevråd.**
- **Diskutera behov och utvecklingsområden för rasten tillsammans.**
- **Inventera material som behövs och som är kopplat till barnens intresse.**
- **Kartlägg otrygga zoner och utnyttja hela skolgården som en lärande/lekmiljö**

Fritidspedagog Tino

Mer...



Lyssna på barnen.

Involvera dig själv i klassråd/fritidsråd och fritidsråd.

Jobba aktivt med kvalitetsarbete och sätt upp prioriterade mål.

Inventera skolgården/lekmiljön.

Leg.Lärare i fritidshem



- Vart ska vi?
- Hur kommer vi dit?
- Varför ska vi dit?
- Vad behöver vi göra?
- Vilka ska vi samverka med?
- Vem ansvarar för vad?
- När händer allt?

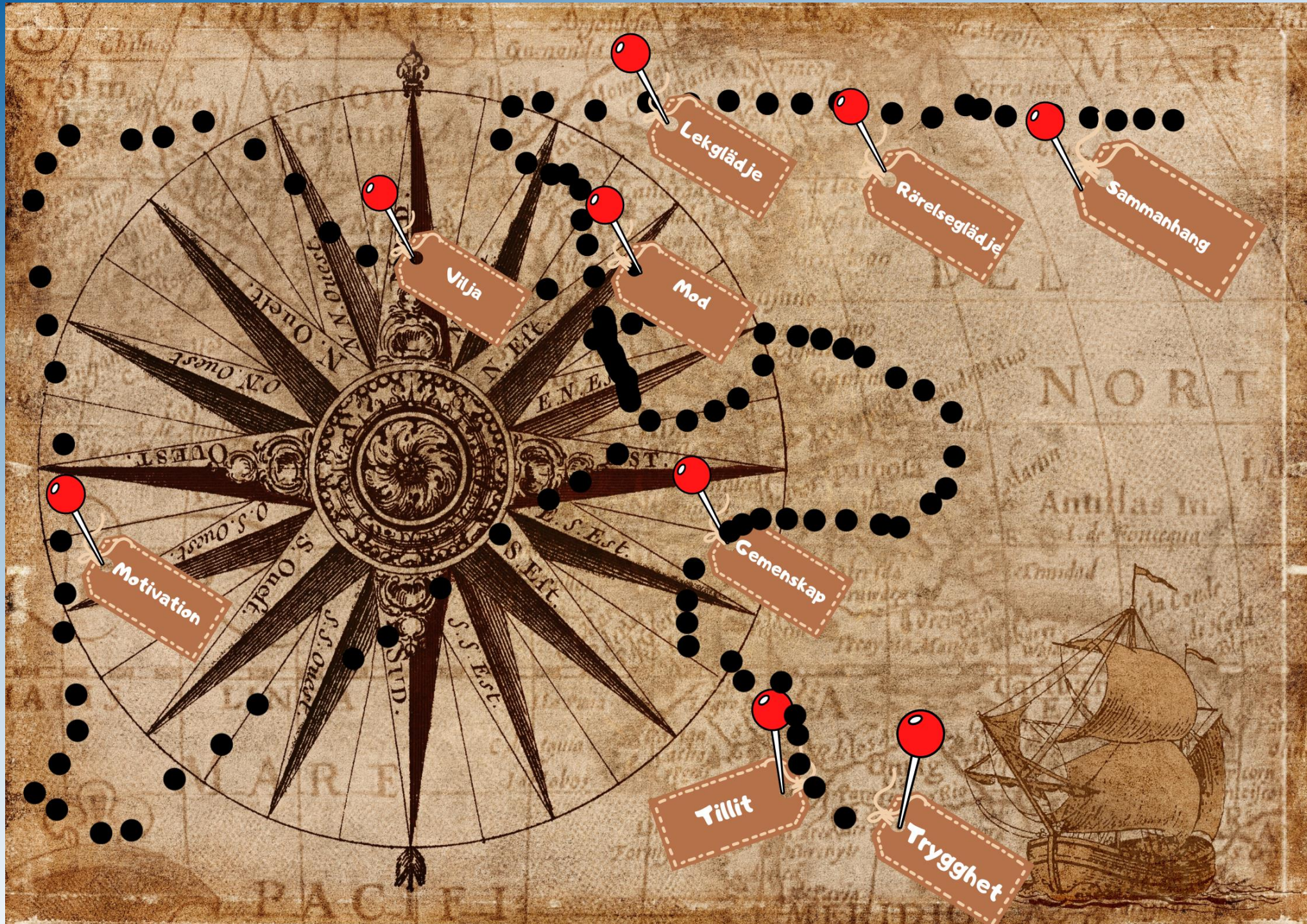


Vi behöver alla se kartan
över vår pedagogiska
verksamhet

#upptäckare
#explorer



Fritidspedagog Tino



Vilja

Mod

Lekglädje

Rörelseglädje

Sammanhang

Gemenskap

Trygghet

Tillit

Motivation

Visionen-Kvalitetsarbete- Utvärdering-Handlingsplaner

Tips



LEKOTEK

HUR NI LYCKAS MED RASTBODEN



Fritidspedagog Tino

Mer...



Tryggaste platsen på skolan där
flest nya relationer skapas





Tips



LEKOTEK

Del: 2

**FÖRUTSÄTTNINGAR
FÖR LEKOTEK - PEDAGOGIK**



FRITIDSPEDAGOG TINO

Mer...



LEKOTEK-PEDAGOGIK

Vad innebär det?

- Barn **lånar saker** från en tillgänglig lokal på skolgården.
- Barn tillsammans med vuxna lånar ut som en **pedagogisk läroprocess**.
- Alla kan låna till det man vill göra på **rasten eller fritids** och nyttja Lekoteket.
- Leksaker, sportprylar, spel och annat material **tillgängliggörs** för utlån.
- Man jobbar med **återbruk för hållbarhet** och miljö.
- En tillgänglig lek och **lärmiljö** utomhus
- Tillgängliggöra och möjliggöra **mer lek och aktivitet**.
- **Elevdelaktighet** i utlåningen och **elevinflytande** över utbudet av prylar.
- **Trygghet** genom lek, inkludering, aktivitet och rekreation.
- En **tryggare social gemenskap** på skolgården.
- **Relationsskapande** och relationell pedagogik.
- Barnen gör egna val för att **främja hälsa och välbefinnande**.
- Barnen **utvecklar sina förmågor och intressen** genom lek.
- Göra **leken mer lustfylld**, och motivationstyrd.
- Lekcenter och **social möteplats**.
- **Specialpedagogiskt verktyg** för alla.
- Främjande för **barnkonventionen § 31** "Barns rätt till lek".

DISKUTERA

VARFÖR
BEHÖVER VI ETT LEKOTEK?

SKRIV 

Elevråd

Skolledning

Fritidspedagoger/
lärare i fritidshem

Elevhälsa

Klassråd

APT

Kommunledning/
förvaltningar

Arbetslaget

Rastråd

FRITIDSPEDAGOG TINO

Mer...



ORGANISERA FÖR LEKOTEK-PEDAGOGIK



- Skapa roller för rastlärare att **inkludera** Lekotekansvar för rasten.
- Fritidshemmen **samarbetar** med varandra kring ansvar för Lekoteket under eftermiddagen och loven. **Gör Scheman!**
- Skapa **rastråd** där man tar upp Lekotek och dess aktiviteter och utbud.
- Ge eleverna **förtroende** att träna ansvar för rasterna.
- **Tydlighet** i **rast-scheman** vilka klasser/elever som har "Lekotekvecka"
- Skapa **rutiner** för hur **information** ska komma ut.
- Skapa **rutiner** för **utlåningssystem**.
- Informera närliggande **föreningar** om att ni startar Lekotek.
- Lekoteket som **specialpedagogiskt** verktyg för elevhälsan.
- Inkludera Lekoteket i kvalitetsarbeten och handlingsplaner.
- Implementera en handlingsplan för **barnkonventionen § 31**
- Implementera en handlingsplan för **Agenda 2030 - Globala målen**.



EFFEKTER AV LEKOTEK



- Bättre Folkhälsa
- Förståelse för återbruk, hållbarhet och miljö
- Mer lek
- Ökad känsla av trygghet och tillit
- Ökad inkludering och tillgänglighet
- Ökat inflytande och delaktighet
- Bättre sociala relationer
- Större gemenskap, mer glädje, en känsla av sammanhang
- Mer rörelse och aktivitet
- Tidigare ej aktiva elever blir mer aktiva
- Färre konflikter, kränkningar och minskad mobbning
- Bättre ekonomi
- Entreprenörskap



DELMÅL 4-A



SKAPA INKLUDERANDE OCH TRYGGA
UTBILDNINGSMILJÖER

FRITIDSPEDAGOG TINO

Mer...



TIPS FÖR ÖKAD EFFEKT

LEKOTEK

- **Prioritera** lärare på rasten med rätt kompetens.
- **Bättre placering** på skolgården.
- Större och **smartare förvaringsyta**.
- **Anpassningar**. Enkelt att låna och låna ut. Rätt placering av luckor, hyllor, bänkskiva m.m.
- **2 st luckor** - 2 st köer, Utlåning-Inlämning. Tydligt markerat.
- **Bättre struktur** och rutiner.
- **Scheman** och information över bemanning.
- Se Lekoteket som ett **specialpedagogiskt verktyg**.
- **Samverkan** kommunen.
- Mer **elevinflytande** och **elevdelaktighet**. Rastråd!
- **Låna prylar gratis** av **Fritidsbanken**.



FRITIDSPEDAGOG TINO

Mer...

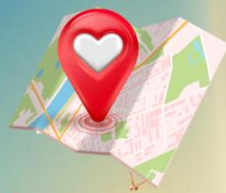


SAMVERKAN

FÖR ÖKAD MÅLUPPFYLLELSE

- **Förvaltningsövergripande samverkan** med och inom **kommunen** kring anpassningar och investeringar av skolgården.
(Se Boverket, SKR, arbetsmiljöverket och Myndigheten för delaktighet)
- Samverka med **Fritidsbanken** för att låna och tillgängliggör gratis utrustning till er Lekotek-verksamhet på rasten. Dessutom främjas en aktiv och lekfull fritid och social gemenskap som verkar för hållbarhet och miljö.
- Starta ett **Skol-if** och bilda ett rastråd för att utbilda eleverna och se rasten som möjlighet till att träna ledarskap.
- Koppla in **RF-Sisu Rörelsesatsningen** i skolan för att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet.
- Registrera er skola på **Generation Pep** som Pep-skola för att ta del av inspiration och god kvalitet.
- Starta OS-tema på er skola, och ta inspo från hemsida. (**Sveriges olympiska komité**)
- Skriv ett mail och kontakta **närliggande föreningar** som kan komma på besök på rasten.

PLATSEN



Var och hur Lekoteket placeras och organiseras på skolgården för att bäst kunna tillgängliggöra utrustningen är en framgångsfaktor för:
TRYGGHET - SOCIALA RELATIONER - LEK - RÖRELSE/AKTIVITET
HÅLLBARHET - MILJÖ - EKONOMI

- Tillgänglighet, att Lekoteket är centrum av verksamheten. Som skolgårdens hjärta.
- Är det lätt att ta sig dit? Kan alla komma fram?
- Är det lätt att ploga bort snön framför?
- Hur ligger ljuset? Trevligare om solen kan lysa mot Lekoteket.
- Lekotek-pedagogik är lek och undervisning och bör anpassas.
- Elevinflytande av placeringen är en framgångsfaktor.
- Anpassningen ska följa boverkets regler om friyta för lek och rörelse.



TILLGÄNGLIGHET

En tillgänglig lärmiljö utomhus främjar elevernas utveckling genom att anpassas för att ge **alla** möjlighet att vara självständiga. Det är viktigt att skolmiljön är **inkluderande**, socialt, pedagogiskt och fysiskt anpassad för alla elever enligt **Skolverket** och **SPSM**.

“Friyta för lek och utevistelse som begrepp omfattar den yta som barnen kan använda på egen hand vid sin utevistelse. En friyta är ytan som går att leka på och som är tillgänglig för barnen i huvudsak under skoltid men även i viss mån på fritiden. Förrådsbyggnader, bil- och cykelparkering samt ytor för lastning och lossning är otillgängliga för barnen och ingår därmed inte i friytan för lek och utevistelse.”

(källa: Boverket)

Därav ska Lekoteket inte räknas som ett förråd utan som ett verktyg för lek och lärande. Det ska vara en tillgänglighets-anpassad lärmiljö utomhus.



INFYTANDE

Inkludera trygghet i utformningen

"Hur skolan är utformad spelar stor roll för tryggheten. Det handlar inte bara om klassrummet.

Lika viktigt är hur det fungerar i matsalen, vid toaletterna, på skolgården och i korridorerna.

Bra ljudmiljö och en smart utformning av öppna ytor är exempel på faktorer som gör skolor mer trygga.

*Att tidigt inkludera faktorer för trygghet i byggprocessen ökar möjligheten att efterleva skollagen, då **trygga miljöer** bidrar till likvärdig utbildning.*

*Många skolor behöver byggas de närmsta åren. Dessutom behöver många skolor byggas om för att de är slitna och för att anpassas till dagens och framtidens behov. Det ger dig som arbetar med byggnation av skolor möjligheter att **öka tryggheten** för eleverna"*

(Myndigheten för delaktighet)

Därav så finns ett stort behov av kunskap av vad skolgårdens behov är och vad som gör en skolgård till en trygg lek och lärmiljö.

Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder och rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet.



FRITIDSPEDAGOG TINO

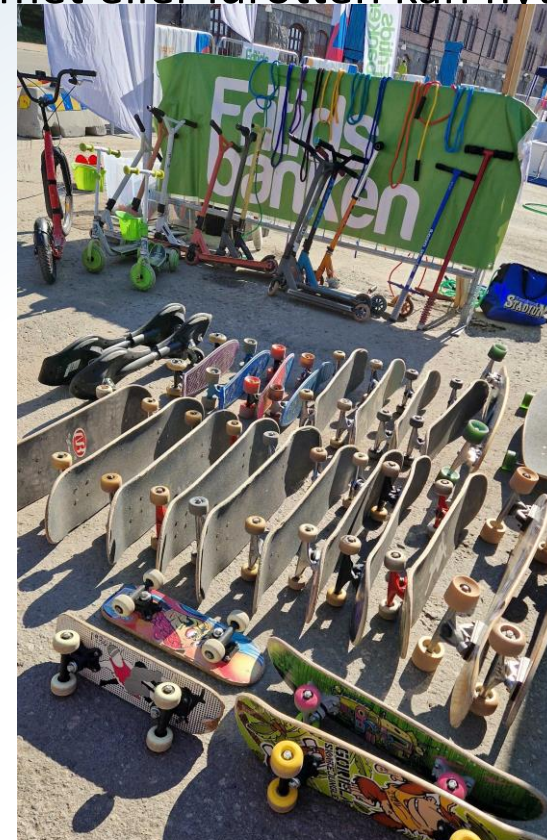
Mer...



Skaffa utrustning

Låna av den lokala Fritidsbanken.

- Har man ingen Fritidsbank kan man lämna ett medborgarförslag att det skapas en.
- Samverka med föreningar som kan skänka eller låna ut utrustning till Lekoteket.
- Se över skolan, alla klassbollar och utrustning som finns i klassrum eller överflödigt utrustning eller material från fritidshemmet eller idrotten kan flyttas till Lekoteket



Tack

