

## Hälsofrämjande verksamhet på Bäckskolan

Med hälsofrämjande skola menar vi att arbeta med elevernas hälsa utifrån ett helhetsperspektiv. För oss betyder det fysisk, social och psykisk hälsa och lärande. Vi ska stärka elevernas relationer, trivsel, trygghet, ansvarstagande, delaktighet, självkänsla, arbetsglädje, meningsfullhet och samarbete.

Vi på Bäckskolan började arbeta med hälsofrämjande skola 2004. I samband med detta började vi med en samlad skoldag. Sedan dess har vi successivt arbetat fram mål och strategier för denna verksamhet. En stor del av den hälsofrämjande verksamheten för oss bygger på mycket utevistelser. Vi anser att en skola som ger lust och glädje åt lärande ger också den grund som behövs för att eleverna ska utveckla en god hälsa.

### **Mål och strategier:**

Eleverna ska få kunskap och insikten om hygienens och kostens betydelse för hälsan genom att

- servera nyttig kost
- undervisa om hälsa (kost, hygien mm)
- få rutiner (tex. tvätta händerna, bordsskick, kläder efter väder, fruktpaus)

Eleverna vistas ute varje dag genom

- längre raster
- tre planerade lektioner/lektionsdelar utomhus per vecka
- att erbjuda rastaktiviteter och tillgång till leksaker
- att vara många vuxna på rasterna
- att personalen får utbildning i utomhuspedagogik och dess hälsofrämjande effekter

Eleverna ska ha fysisk aktivitet och vila under skoldagen genom

- att ha fler gymnastikpass
- inplanerade och spontana rörelsemoment under lektionsspansen
- avslappning (tex. massage, högläsning, musik, bild)
- tid till eftertanke

Eleverna ska uppfostras till empatiska och demokratiska individer genom

- genomgående arbete med värdegrundsfrågor
- regelbundet elevråd och klassråd
- ett fungerande antimobbingteam
- samarbetsövningar i många olika sammanhang
- individuellt anpassat arbete (utgår ifrån individernas förutsättningar)
- användning av olika inlärningsstilar (en varierad undervisning där vi tar hänsyn till olika intelligenser)