



2019-09-15

## Plan för utökad rörelse i skolan

### Bakgrund

Forskningsrapporter i talar om sämre psykisk och fysisk hälsa för dagens unga och att stillasittande är en av orsaker till sämre skolresultat.

Vi kommer därför att arbeta för mer rörelse under våra elevers hela skoldag.

I korthet framgår att motion och regelbunden rörelse ger:

- Ökad inlärningsförmåga
- Förbättrar förmågan att hantera stress
- Förbättrat minne
- Ökad rörelse utöver idrottslektioner, har positiva effekter på skolarbetet

### Nuläge

Då vi nu har en mycket fin skolgård gjord för rörelse finns bra möjligheter för även styrda rastaktiviteter.

### Vad gör vi?

- Trivselledare på raster ger inspiration till lekar/leder lekar.
- Fritidsgrupper har en skogsdag i veckan.
- Fritids erbjuder idrott, lek och rörelse i idrottshallen alla dagar i veckan.
- Fotbollsplanen används flitigt under raster och på fritids.
- Fotbollssamarbete med Haninge FF, fotbollsträning på fritidstid.
- Massage, drama, just dance, "Röris", "Go noodle" som pauslekar på lektioner och i fritidsverksamheten.
- När väderleken tillåter har vi musik och dans ute på fritids.
- Uteförråd med lekmaterial som används på raster och på fritids.
- Måsö "gympar", hela skolan gympar tillsammans på mentorstid.
- Utökad rörelse finns som punkt på dagordning vid klassråd, elevråd, fritidsråd och a-lag.

- Elevrådet har lämnat önskemål om lekar till rastverksamheten.