



Utökad rörelse på Höglundaskolan

Att röra på sig ger mer syre i musklerna och då även hjärnan är en muskel leder mer rörelse till att man kan koncentrera sig bättre. Det är bara en bland flera orsaker till varför rörelse är värdefullt. Utifrån den vetenskapen arbetar vi i kommunen och på vår skola, Höglundaskolan, med att försöka få eleverna att aktivera både kroppen och knoppen.

Några av de aktiviteter vi fortgående genomför, utöver alla av staten stipulerade, är:

- *Organiserade aktiviteter* på rasterna. Vi använder oss av verktyget och konceptet "Trivselledare". Det innebär att vi, utifrån en väl beprövad modell utbildar elever som blivit framröstade och valt att tacka ja när de blivit valda av sina klasskamrater till att bli trivselledare på skolan. Trivselledarna får en utbildning, vilken fortlöpande breddas och fördjupas, i hur de kan leda övriga elever i olika aktiviteter på rasterna. Detta för att ha kul, stärka sammanhållningen, öka varje elevs förmåga att samspela med andra och att få stöd i att aktivera kroppen.
- Sedan 2014 tillsammans med organisationen "En frisk generation" en hälsofrämjande satsning på barnfamiljer i Jordbro. Verksamhetens målsättning är att ge familjer i områden med begränsade resurser verktygen till ett mer aktivt & hälsosamt liv. Tillsammans med En frisk generation får hela familjen prova en massa olika sporter och friluftaktiviteter helt gratis två gånger i veckan (en vardag och en helgdag) under ett år. En frisk generation bygger på ett samarbete med det lokala föreningslivet. Föreningar kommer och visar upp sin verksamhet för våra medlemmar i 4-veckors perioder. Familjerna tränar tillsammans och hinner därmed få en bra bild av respektive idrott och kan efteråt utföra den på egen hand eller bli medlem i föreningen. I anslutning till varje familjeaktivitet finns även gratis måltider och mellanmål för att lyfta fram vikten av att äta en sund och varierad kost. Middagen som serveras efter vardagsaktiviteten serveras av skolan i skolans matsal.
- *Extra satsning på simning*. Två veckor i augusti hyr vi hela Höglundabadet, med simtränare, för att kunna erbjuda varje barn simträning. Utöver det erbjuder vi de elever i årskurs sex som ännu inte visat erforderlig simkunnighet en rad extra simträningsspass senare under läsåret, även det med simtränare.
- *Höglundiaden* är en av våra traditionella aktiviteter där alla elever, i åldersblandade grupper, går runt mellan en rad stationer där varje elev i gruppen på olika sätt aktiveras.
- *Stora utmaningen* är en dag då årets sexor utmanas av de på skolan yrkesverksamma i allt från styltgång till vattenhämtning, med övriga skolan som hejarklack.
- *Dans* som ett av inslagen i "Elevens val", något som också är ett klassiskt inslag i skolans "Starday".



- *Friidrottsdagen* vilken genomförs gemensamt för alla elever, årskursvis. Undantaget är förskoleklasserna vilka arrangerar egna aktiviteter.
- Till platsen för friidrotten *går* eller *cyklar* eleverna tillsammans med sina lärare och fritidshemspersonal.
- *Fotbollsturnering* mellan skolans klasser.
- *Fotbollsmatch* mellan eleverna i årskurs sex och de på skolan yrkesverksamma.
- *Aktiviteter på det närliggande gravfältet*, på såväl fritids- som ämnestid.
- Skolans fritidshemspersonal lägger medvetet och systematiskt sin verksamhet som aktiverande uteaktivitet, oavsett årstid.
- *Fritidshemmetsdag* vilket är en dag då fritidshemmet ordnar aktiviteter såväl ute som inne i skolan där rörelse och fysisk aktivitet är en betydande del i programmet.