

# Neglinge och Solsidans skolor och förskolor

## *Friskvårdsplan*

*2010-2011*



*Rev. okt 2010*

# Innehåll

|  |   |
|--|---|
| Friskvårdsplanens syfte                    | 3 |
| FFS - Önskade positioner - strategiska mål | 3 |
| Vår friskvårdsplan - våra mål              | 3 |
| ❖ Utbud                                    |   |
| a) personal                                | 3 |
| b) elever                                  | 4 |
| ❖ Samverkan                                |   |
| a) personal                                | 4 |
| b) elever                                  | 5 |
| ❖ Åtgärder för att undvika stress          |   |
| a) personal                                | 5 |
| b) elever                                  | 5 |
| ❖ Kompetensutveckling                      | 5 |
| ❖ Utvärdering                              | 5 |
| ❖ Motto                                    | 6 |

## 1. Friskvårdsplanens syfte

Denna friskvårdsplan är ett redskap för att sträva mot en bra och hälsofrämjande arbetsplats för medarbetare och barn på våra enheter.

## 2. Önskade positioner – strategiska mål

**Förskola Fritids Skola i Nacka kommun -**

*Vi har glimten i ögat och vågar gå före!*

*Vi i Förskola, Fritid & Skola är positiva, engagerade och friska.*

*Vi samarbetar öppet och positivt.*

## 3. Vår friskvårdsplan

### Våra mål

Vi har roligt tillsammans

Vi har ett förhållningssätt som stärker självkänslan

Vi skapar tid för reflektion, delaktighet och utveckling

Vi uppmuntrar till aktiv fritid och sund livsstil

Vi utvecklar träffpunkter på arbetstid och fritid

Vi har tydliga arbetsrutiner och informationsvägar

Vi tar ett gemensamt ansvar för att uppmärksamma och agera vid tidiga signaler om ohälsa

Vi redovisar ökad frisknärvaro

Vi är mindre stressade

Vi har flera hälsoombud på enheten

Vi strävar emot att arbeta med DDD (den dagliga dosen) = Skolan ansvarar för att ge alla barn organiserad rörelse 30 minuter per dag.

### Utbud

#### a)personalen

Friskvårdstimme

Friskvårdspeng

Pausklubben

Falck Healthcare

Influensavaccinering

Fästingvaccinering

Gym som kommunen har avtal med

God, näringsriktig och vällagad mat  
Friskvårdsaktivitet på studiedagar

## **Utbud**

### ***b) elever***

Friskvårdsecka/-dagar med förstärkta rastaktiviteter

Gå/Cykla – vecka

Morgongympa

Pausgympa

Avslappning och massage

Erstaviksdag

Milavandring

Skogendagar

Parklek

Miniröris - förskolan

Olympiad

Friluftsdagar – simning, skridskor, orientering och friidrott

Rörelse - Matematik, OÅ (Idrottsbingo),

Nutidsorientering i närområdet

Meningsfull fritidsverksamhet

Utbildade idrotts- friskvårds- och rytmiklärare

Motorisk screening och kontinuerlig träning i att stärka kroppskännetdomen i  
förskoleklass

## **Samverkan**

### ***a) personal***

Träffpunkter på fritiden, t ex motionsaktiviteter, social samvaro och kulturaktiviteter

Tillfällen för samvaro t.ex. förtäring vid arbetsplatsträffar och gemensamma raster

Tillgång till frukt

Regelbundna matråd på förskolorna och skolorna, uppföljning med matleverantör

Schemalagd tid på onsdagar ger lärarna möjlighet att samarbeta i tvärgrupper

## **Samverkan**

### **b) elever/barn**

Barnråd, fritidsråd, klassråd, elevråd, matråd, skolråd och fritidsintervjuer och kamratstödjarmöten för att främja samverkan vuxna/elever/barn

### **Åtgärder för att undvika stress**

#### **a) personalen**

Vi strävar mot att se möjligheter istället för hinder

Vi ger varandra feedback ärligt och respektfullt

Vid möten skapas tid för reflektion

Vi har tydliga rutiner för:

frånvaro, schemaläggning, arbetsfördelning och information

Vi strävar mot att ha lugn och trivsamt miljö där vi äter med fem tysta minuter

Vi har förståelse för allas olika uppdrag/arbetsituation

Vi ber om hjälp av/erbjuder hjälp till kollegor

Vi följer fattade beslut

Vi ansvarar själva för att sova, äta rätt, pausa och motionera

### **Åtgärder för att undvika stress**

#### **b) eleverna/barnen**

Vi ger eleverna/barnen struktur i arbetet

Vi ger eleverna/barnen arbetsro

Vi ger eleverna/barnen tid för reflektion

Vi fokuserar på vad eleverna/barnen klarar

Vi använder oss av lugn musik under måltiderna (Solsidan)

Vi har ett "öra" på varje enhet för att få ner ljudnivån.

Vi har ljudabsorberande material på väggar och bord (förskolorna)

Vi köper "tysta" leksaker t.ex. klossar (förskolorna)

Vi sätter ljuddämpande bollar på stolsbenen i vissa klassrum

## **Kompetensutveckling**

Rörisutbildning

Massageutbildning

Yogautbildning

Föreläsningar om kost, motion, ergonomi och hälsa

Olika former av kompetensutveckling, se kompetensutvecklingsplanen

Utbildning i hur man kan hantera sin stress

Utbildning i social- och emotionell träning (SET)

## **Utvärdering**

Friskvårdsgruppen ansvarar för utvärdering av friskvårdsplanen en gång/år.

### **Friskvårdsgruppens motto**

**Vila, motionera, ät ordentligt, ta pauser och ha roligt  
tillsammans!**



**Caroline Bjerke Edman, Anneli Bohman och Birgitta Torstensson**