



*VAR ÄR VI?*

*HUR BLEV DET?*

*VART SKA VI?*

*HUR GÖR VI?*

# Rörelsesatsning i skolan

Så ska vi få fler barn att vilja,  
våga och kunna vara aktiva

# Handlingsplan för ökad rörelse under och i anslutning till skoldagen.

I skolans uppdrag står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Målet med det här verktyget är att underlätta nulägesanalys och prioriteringar för att skapa er skolas egna mål.

*Vi vill nå alla barn men framförallt de som inte är aktiva idag och vi vill bygga broar mellan skola och föreningsliv.*

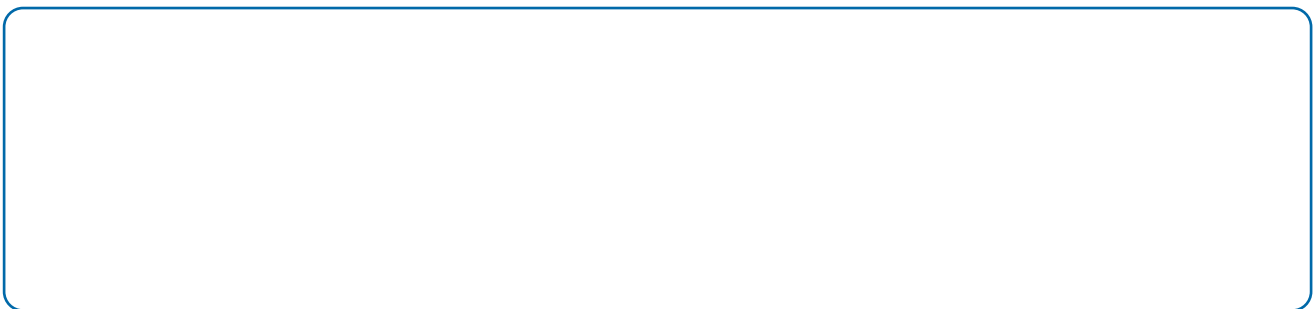
**Skolans namn:**

# 1. VAR ÄR VI? NULÄGESBESKRIVNING

Hur ser det ut hos er? Använd gärna enkäter och observationer för att skapa ert nuläge.

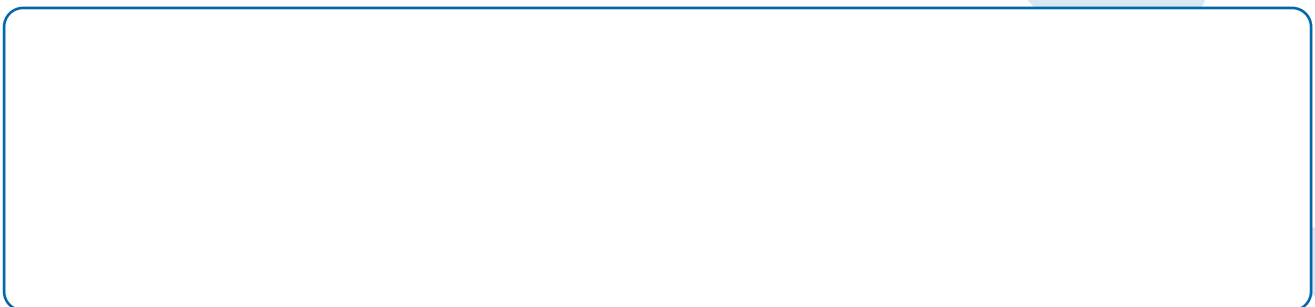
## Organisation

På vilket sätt ger er organisation alla barn förutsättningar för rörelse under skoldagen?



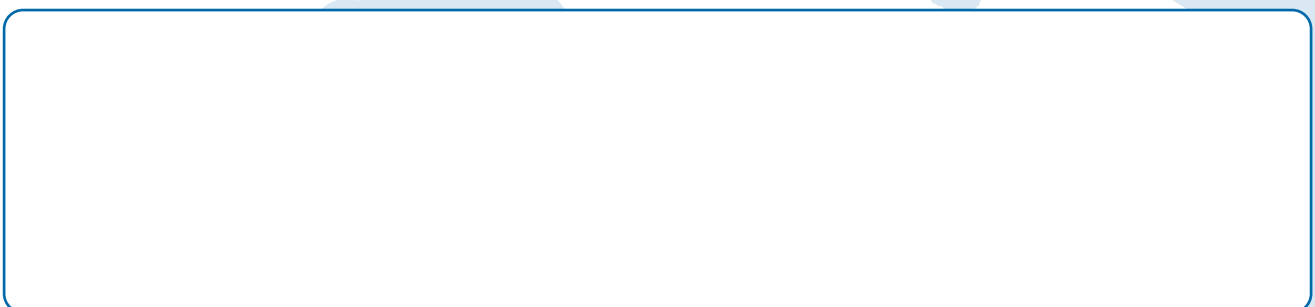
## Skolans fysiska utomhus- och inomhusmiljö

Gör gärna en observation för att ta reda på nuläget.



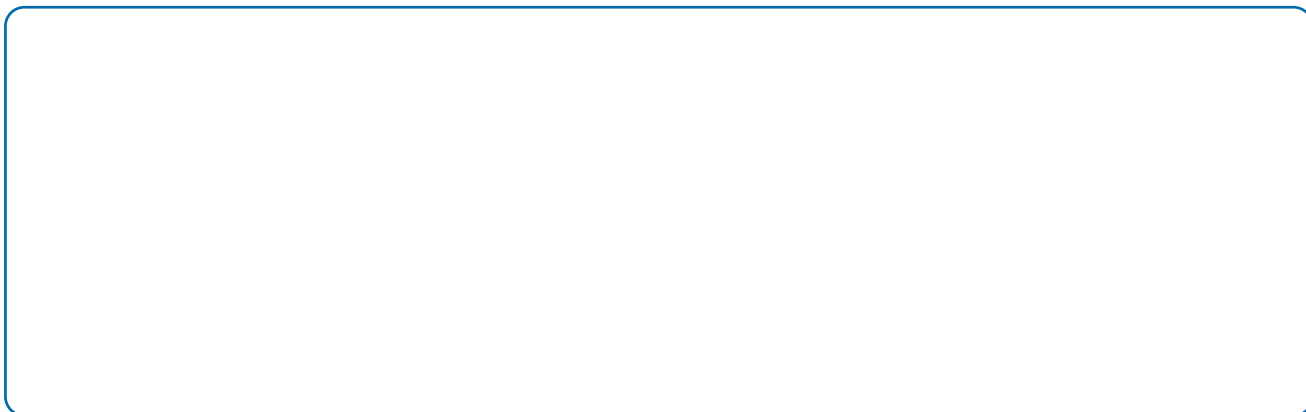
## Undervisning och rörelsepauser

Att bryta stillasittandet ger positiva effekter på många områden.  
Hur ser era lektioner ut idag?



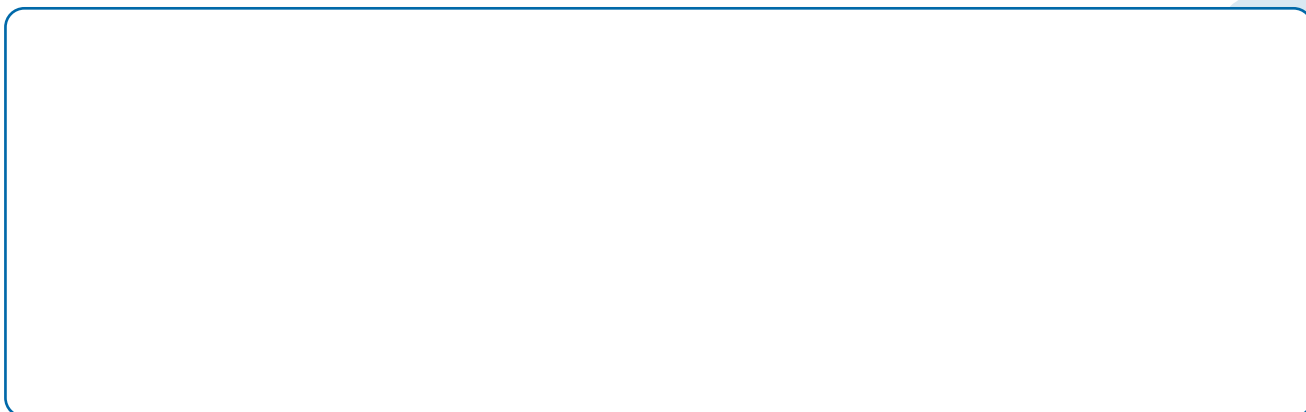
## Rasten och fritidshemmet

Genom att skapa trygga, utvecklande arenor med aktiviteter som är inkluderande kan vi göra stor skillnad. Hur ser skolans arbete idag ut när det gäller att få alla barn aktiva under rasten och på fritids? Hur samverkar skola och fritids?



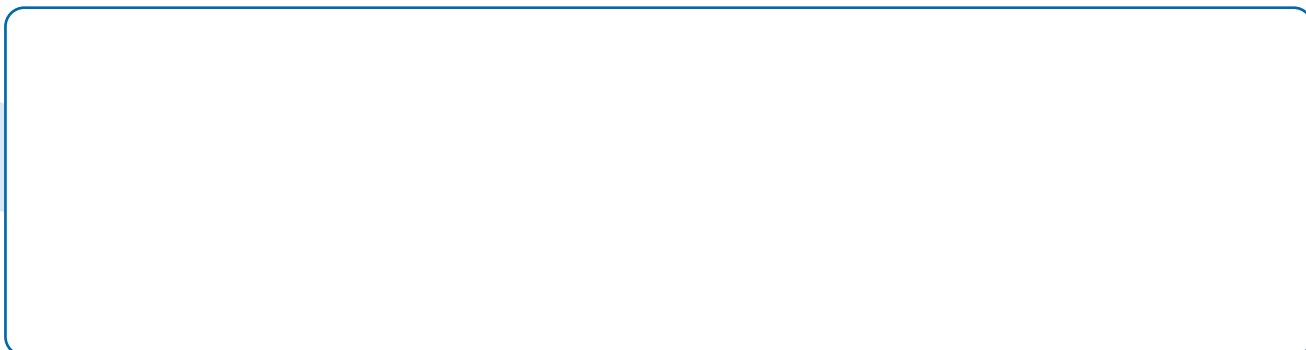
## Aktiva skoltransporter

Genom att i dialog med vårdnadshavare se över möjligheter när det gäller transporten till och från skolan kan fler barn få rutiner som främjar hälsan. Hur ser er skolas förutsättningar ut? Finns det samverkan med vårdnadshavare?



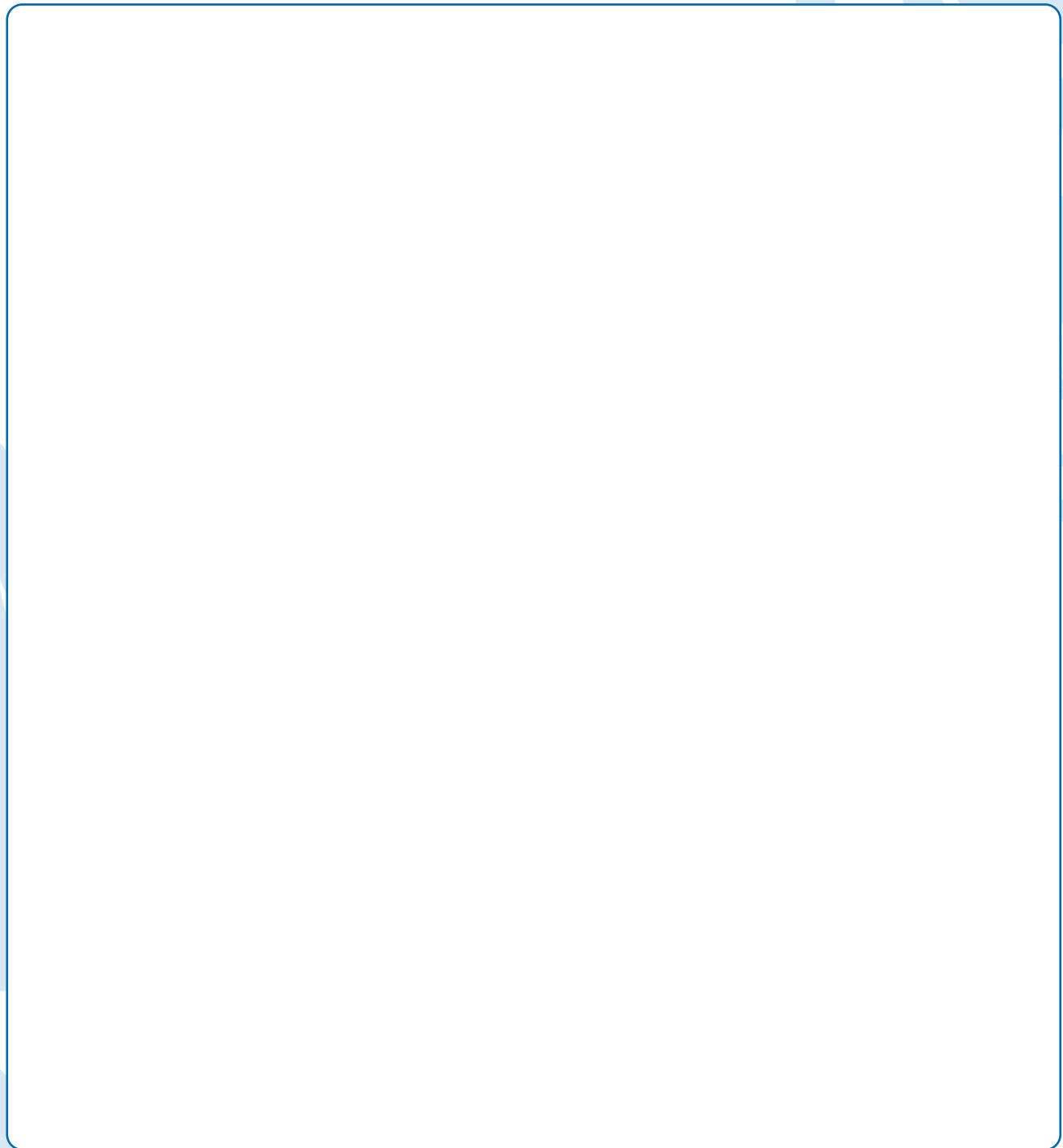
## Delaktighet

För att arbetet med rörelse ska bli hållbart krävs att både skolpersonal, barn och deras vårdnadshavare blir delaktiga. Hur kommer ni att göra?



# Föreningsamverkan

Att bygga broar mellan skola och föreningsliv ger många positiva effekter. Hur tänker ni om det? Hur ser det ut hos er idag? Hur skulle sådan samverkan kunna se ut?



## Nulägesanalys genomfört:

.....  
Namn

.....  
Datum

# 2. VART SKA VI?

Vad blir era långsiktiga mål? Utgå från nulägesbeskrivningen samt elevenkäten om den är genomförd och prioritera vad ni vill utveckla.

**Mål**

**Önskad effekt**





# 4. HUR BLEV DET?

Kom ihåg att utvärdera insatserna när de är genomförda för att ta reda på vilka effekter de faktiskt haft.



***Det systematiska kvalitetsarbetet  
är en ständigt pågående process  
som aldrig tar slut.***

***Genom att analysera vilka  
insatser som gett effekt – och vilka  
som inte gjort det – blir det fortsatta  
utvecklingsarbetet bättre för  
varje varv.***

***Efter uppföljningen blir nästa steg  
i kvalitetsarbetet att åter igen  
definiera: Var är vi (nu)?***

*Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som syftar till att  
förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.*

