

Hälsomatrix för Årsta grundskola

Vår vision är att våra elever bibehåller och utvecklar sina rörelseförmågor och sitt välbefinnande.

Efter denna hälsomatrix arbetar vi med det hälsofrämjande arbetet.

Kriterier	⇒	Certifieringsnivå	⇒	⇒
Arbetsplan för det hälsofrämjande arbetet	Det finns ingen arbetsplan, endast enstaka hälsoinsatser bedrivs.	Arbetsplan finns och används aktivt av elever och all personal. Föräldrar informeras.	Arbetslagen med stöd av hälsogruppen ansvarar för genomförandet tillsammans med elever.	Arbetsplanen utvärderas och utvecklas regelbundet av elever och personal i en hälsogrupp.
Värdegrund	Värdegrund finns men den används ej aktivt.	En plan finns för hur arbetet med värdegrunden ska bedrivas. Elever, föräldrar och all personal känner till den. Skolan arbetar aktivt och regelbundet.	Värdegrunden genomsyrar all verksamhet.	Värdegrundsarbetet utvärderas och utvecklas av elever och personal.
Rörelsetid	Extra rörelsetid förekommer, men endast sporadiskt.	Eleverna har organiserad rörelsetid varje dag.	Varierat innehåll på rörelse för att öka fysiskt och psykiskt välbefinnande.	Skolan tar till vara och prioriterar rörelsetid. Utvärdering och utveckling görs av elever och personal.
Matens betydelse för hälsan.	Viss teoretisk och praktisk undervisning bedrivs kring matens betydelse.	Undervisning i kostens påverkan på hälsan utöver hk-lektioner bedrivs i alla åk.	Återkommande ämnesintegrerade aktiviteter. Föräldrar är informerade om matens betydelse för hälsan.	Arbetet utvärderas och utvecklas av elever och personal.
Återhämtningens betydelse för hälsan. T ex avslappning, massage sömn.	Viss teoretisk och praktisk undervisning sker.	Undervisning sker i alla årskurser.	Återkommande ämnesintegrerade aktiviteter. Föräldrar är informerade om återhämtningens betydelse.	Arbetet utvärderas och utvecklas av elever och personal.
Rastmiljö; fysisk och social	Medvetenhet och idéer kring den fysiska och psykiska rastmiljön finns. Rastvärdssystem finns.	Det finns ett väl fungerande rastvärdssystem. Rastmiljön och personalen uppmuntrar till fysisk aktivitet och social samvaro, anpassad för alla barns behov.	Eleverna har inflytande över rastmiljön – och aktiviteter.	Rastmiljön utvärderas och utvecklas av elever och personal regelbundet.