



Inspiration

för ökad fysisk aktivitet
och goda matvanor





Inspiration

för ökad fysisk aktivitet
och goda matvanor



Varsågod! Du håller i handen goda exempel på hur barn och elever i Luleå kommun grundlägger en god hälsa. Syftet med häftet är att inspirera till ännu fler goda exempel.

Det finns en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet, goda matvanor, hälsa och lärande.

Barn och ungdomar behöver vara fysiskt aktiva i minst en timma per dag. Därför är skolan/förskolan en av de viktigaste vardagsmiljöerna som kan vara avgörande för att barn och ungdomar ska få likvärdiga möjligheter till daglig fysisk aktivitet, rörelseglädje och en positiv attityd till fysisk aktivitet.

I skolan och förskolan serveras alla barn 1-3 mål per dag. Maten handlar bara inte om måltiden i sig, utan också om den miljö den serveras i.

Är det någon särskild rubrik du vill veta mera om är du välkommen att ta kontakt med rektor eller pedagogerna på aktuell enhet.

Arbetskvällar

På många förskolor och skolor har man tagit hjälp av föräldrar för att få en miljö som uppmuntrar till uteverksamhet, rörelse och annan hälsobefrämjande aktivitet. Exempel på byggen och jobb som gjorts är hinderbanor, balansbanor, grillplatser, odlingar, cykelbanor, snickarställen, klätterväggar, skateboardramper, äventyrsbanor, samlingsplatser.

En mycket uppskattad äventyrsbana byggdes av föräldrar vid Persö skola och förskola för några år sedan.

Kontakt: rektor rikard.niva@skol.lulea.se

Bildmatsedel

Kocken på Ormbergets förskola har byggt upp ett helt "bibliotek" av bilder av olika maträtter. Dessa använder han till att illustrera den veckomatsedel som hänger på avdelningarna, i köket och på hemsidan. Barnen är mycket intresserade av bilderna och de ger många tillfällen till samtal om mat mellan barnen och mellan barnen och de vuxna.

Kontakt: kock jimmy.kaiser@edu.lulea.se

Bufféserving

På Lostigens förskola serveras lunchen i bufféform. Grönsakerna serveras var för sig och i form av bitar. Man har under en tid serverat grönsaksbitarna i en liten samling före maten för att sätta fokus på grönsakerna. Det fick som resultat att de flesta barn provade att äta av alla sorters grönsaker. De inspirerades av varandra, och äter de flesta barnen så påverkar det resterande barn, och de prövar också tillslut.

"Nu när barnen är så duktiga på att äta grönsaker så vi har övergått till att servera dem tillsammans med den övriga maten i buffén. Barnen har ändå fortsatt att äta grönsaker med god aptit" berättar personalen.

Rektor: britt-lis.sikstrom@skol.lulea.se



Cykeltur

7 km från Vitåskolan ligger Strömsundhemmet. Det är en kursgård med badstrand vid Strömsundsträsket. På området stora gårdsplan finns en populär klätterställning.

Den långa cykelturen är en bra träning i att cykla i trafiken. Det är en stor fysisk prestation för de yngre barnen. De är stolta efter fullgjord cykeldag.

Aktiviteterna runt Strömsundshemmets fina natur varierar efter årstiden. Vår och höst samlas växter till elevernas egna herbarium. De stora lekytorna ger fina möjligheter till gemensamma aktiviteter för klasserna. Den vackra naturen efter den slingrande Strömsundsvägen ger en fin naturupplevelse.

Kontakt: birgit.wikstrom@skol.lulea.se

Elevfik

På Hertsöskolan finns ett uppskattat elevfik där man till ett humat pris säljer grova smörgåsar med ost, skinka eller köttbullar samt frukt; juice och mjölk. På fredagar säljs chokladbollar och milkshakes. (enl överenskommelse med elevråd och föräldraråd). Här finns också utlåning av kortlekar, schackspel.

Kontakt: skolsköterska.kerstin.tysk-rankvist@skol.lulea.se

Föreningsamverkan

Aktiva barn är glada och mår bra!

Avanskolans profilering är kultur och idrott. För att stärka idrottsämnet har de under flera år haft ett mycket bra samarbete med olika idrottsföreningar. Ledare har varit ungdomar som själva idrottar. De har fungerat som fantastiska förebilder för barnen och har också tillfört mycket glädje och ungdomlig entusiasm. När de pratar om kost, träning och sömn lyssnar barnen! Syftet med projekten har varit att aktivera alla barn och intressera dem för att idrotta på fritiden. **Några exempel på vad man gjort:**

Temamånader med basket och ishockey där ungdomar från olika föreningar fungerat som ledare. Samarbete med en orienteringsklubb (kartor för närområdet, lektioner med barnen).

En resurs på skolan som jobbat med barnen i mindre grupper och låtit dem prova på olika idrotter och lekar, utöver den vanliga idrotten t ex aktiviteter på raster och fritids.

Man har sett flera positiva effekter av projekten: De flesta av barnen tycker om att vara aktiva, det

har blivit en trevlig vana. Elever som förut inte ville röra på sig, väljer nu frivilligt att idrotta på olika sätt och tycker det är roligt. Barn som ibland har svårt att vara stilla blir lugnare när de fått röra på sig. En mycket stor andel av skolans elever idrottar på fritiden.

Finansiering av projekten har skett genom Handlaget/Idrottslyftet.

Kontakt: rektor anna.edberg@skol.lulea.se

Gångpolare

På Skurholmens förskola är alla barn gångpolare. Genom Svenska gång- och vandrarförbundet går alla barn utifrån ålder en viss sträcka ett antal gånger, och får sedan medalj. De yngsta som går kortast får en bronsmedalj, de som gått litet längre får silver och de äldsta som går längst får var sin guldmedalj. Detta inspirerar också till promenader övrig tid på året.

Kontakt: gun.roslund@edu.lulea.se

Hälsobarometer

På Hemängsskolan har elevrådet en viktig roll i hälsoarbetet. De genomför bl.a. olika undersökningar som har med rörelse och hälsa att göra. Dessa kan handla om hur barnen tar sig till skolan, hur många timmar de sover från måndag-fredag och hur mycket de idrottar på sin fritid måndag-fredag. Ett kul sätt att ämnesintegrera och samtidigt medvetandegöra eleverna om vad som är hälsofrämjande och varför

Kontakt: rektor gunilla.kejonen@skol.lulea.se

Hälso-coacher

Tunaskolan och Montessoriskolan har under några år jobbat med att utbilda elever till hälso-coacher. Utbildningen leds av skolsköterskan tillsammans med intresserade pedagoger och i samråd med föräldrar och rektor.

Utbildningen pågår under 1 år och varvar teori och praktik. Man har valt att bredda hälsobegreppet till att omfatta inte bara de traditionella ämnena som mat och motion. Syftet är att öka elevernas medvetenhet om sambandet mellan livsstil och häls. I begreppet livsstil ingår bl.a. kunskaper om kost, motion och sömn/återhämtning. Hälsocoacherna ska också behärska kunskaper om värdegrunden som allas lika rätt och värde, oavsett kön, religion eller etnisk tillhörighet. Barnen får verktyg till att uppmuntra andra elever och även övriga familjen att göra hälsofrämjande val.

I utbildningen tar man även hjälp från Svenska kyrkan, folktandvården, ungdomsmottagningen, röda korset, landstinget m fl. Det finns gott om intressenter som gärna vill stötta arbetet.

Kontakt: skolsköterska
eva.vikermo@edu.lulea.se

Hälsostipendier

Eftersom Furuparksskolan har grön miljöflagg innebär det även en strävan efter att vara en "hälsoskola" inom områdena kost, massage, motion, utomhuspedagogik och värderings-övningar. Furuparksskolans föräldraförening bidrar med att hjälpa lärare och elever att praktiskt använda sig av olika metoder som främjar hälsan genom att anordna en tävling mellan skolans år 4-6 klasser. Hälsostipendiet går ut på att hitta och belöna de klasser som är mest hälsosamma under en åtta-veckorsperiod i mars och april månad.

Kontakt: rektor urban.nordh@skol.lulea.se

Is-bana

På Uddens förskola spolar men en egen isbana på gården på vintern.

Kontakt: annika.backman@skol.lulea.se

KASAM

KASAM är ett begrepp som myntades av en israelisk forskare och som betyder "Känsla av sammanhang" har kommit att få stort genomslag i hälsoarbete. I "Att lyckas som lärare" skriver Birgitta Kimber "Människor med stark KASAM verkar ha bättre resurser för att hantera svårigheter och lättare för att klarar av stressituationer. Människor med stark KASAM mår bra; de upplever sig sällan som offer utan har tilltro till sina egna resurser. Att hjälpa barn och unga att utveckla en stark KASAM innebär att öka deras möjligheter till ett hälsosamt liv". Detta är en god utgångspunkt i hälsoarbetet. Hela människan hänger ihop.

Kanotpaddling

Sista terminen på Vitåskolan avslutas sedan år 2001 med en kanotpaddling i år 6. Paddlingen går längs något mindre, strömmande vattendrag genom ett vildmarksområde i utkanten av Luleå Kommun. De väljer paddelsträcka efter hur duktiga och erfarna eleverna är. Oftast paddlar de Söribäcken, men vt 2007 paddlade man en strid sträcka längs Vitåälven. Syftet med paddlingen är att visa på roliga och sunda aktiviteter i närområdet, samt att

visa att en aktiv fritid ger en sund kropp och själ och att väcka intresse för friluftsliv. Skolans mål är även att eleverna ska klara av den fysiska ansträngningen av paddlingen samt att fixa att vara ute i fält i ett drygt dygn. Under åren på skolan så har eleverna lärt sig många växter, fåglar och djur, och vi kollar av det vi stöter på under turen. Sträckan på turen brukar vara två till tre mil, och den fysiska påfrestningen varierat kraftigt från år till år främst på grund av vädret. Vi har varit ute i allt från noll-gradigt snöglopp till strålande sol och 25 plusgrader. Paddlingen brukar alltid bli en strapats - ett riktigt äventyr - och ett fint minne för eleverna att ta med sig från tiden på Vitåskolan.

Kontakt: rektor birgit.wikstrom@skol.lulea.se

Klassikern

På flera skolor anordnar man klassiker-utmaningar med olika upplägg.

På Hertsöskolan kallas den förstås Hertsö-klassikern och går ut på att eleverna ska genomföra en sträcka på skidor, skridskor, jogg, simning, vand-



ring, cykling och orientering. Den är helt frivillig, men lockar många. Alla som är med tilldelas ett diplom.

Kontakt: rektor roger.stenberg@skol.lulea.se

Kost och träning

På bl.a. gymnasiet byggprogram har man en särskild kurs som handlar om kost och träning. Man menar att oavsett yrkesinriktning så krävs det att man äter rätt och tränar för att orka med ett fysiskt arbete.

Kontakt: rektor ingrid.backfjard@skol.lulea.se

Kurs i folkhälsa

På gymnasiet OP-program arbetar man med en kurs som heter folkhälsa och är inriktad för att utveckla och stärka elevernas hälsa. Hela kursen bygger på Deweys tankar om "Learning by doing" Korpen är med dem under tio veckor och eleverna har fått prova på yoga, aerobic, nyttig kost och varierande motion. Eleverna får genomföra en hälsodag med olika motionsformer och lek och samvaro. De har också arbetat med drogförebyggande arbetet genom att informera om droger och diskutera dess konsekvenser. Under denna period lade man även in studiebesök på museet för att kunna jämföra hur mycket folk rörde sig naturligt förr i tiden jämfört med dagens stillasittande arbete framför datorer.

Kontakt: rektor ingrid.backfjard@skol.lulea.se

Könsuppdelad idrott

Det finns forskning som visar att det finns vinster med att dela upp eleverna i flick- och pojkgrupper, inte minst i idrott. På Hertsöskolan har man



under en tid provat att dela grupperna på detta sätt i den frivilliga idrotten (Skolans val, på skolan kallad favvo-dag)

Det finns också en särskild tjejgrupp för flickor som av olika anledningar inte deltar i ordinarie idrott.

Kontakt: rektor roger.stenberg@skol.lulea.se

Matsäck

Tillsammans med barnen samtalar pedagogerna på Mariebergsskolan om den matsäck som skall göras när de planerar för utflykt.

Är det en "fikamatsäck" eller "lunchmatsäck" vi behöver?

Alla kommer med olika tips och förslag på vad en nyttig och energirik lunchmatsäck resp. fikamatsäck innehåller och varför.

Drycken är viktig och skall vara riklig och vara anpassad efter aktiviteten, t.ex. ute på vintern=varm dryck, sommaren + inneaktivitet =kall dryck. Matsäcken skall bäras i en ryggsäck som sitter bra på ryggen. Matsäcken bör packas i en plastkasse så ryggsäcken är torr vid ett ev läckage.

Kontakt: inger.klasson@edu.lulea.se

Miljöskola

Måttsundsskolan är en miljöskola med stort föräldra- och barnengagemang. Man har miljöråd som består av barn, föräldrar och personal, och man har alltid ett hälsotema på gång. Varje dag ägnas minst 30 minuter åt fysisk aktivitet och alla barn lär sej viktiga saker om mat, sömn, vikten av motion massage och avslappning.

Hälsopedagogen Maria Isaksson har haft föräldramöte om barn och hälsa. Skolan har tagit en hel del hjälp från andra håll än skolan Lule baskets Jim Enbom har pratat med barnen om dessa saker och Kristina Vikström från hushållningssällskapet har varit till stor hjälp med bl a odling och mat.

Måttsundsskolan har en skolträdgård där barnen varje vår sätter potatis, morötter, majrovor, lök, rödbetor, tomater pumpor, sockerärter, dill, olika salladssorter och olika kryddväxter. Dessutom finns det två bikupor på skolgården som barnen sköter om och när den säsongen kommer slungar man honungen.

När barn och personal har skördat grönsakerna och slungat honungen ställer man varje år, som ett inslag i hälsotemat och miljötemat, till med en skördefest. Alla skolgrupper plockar blåbär som man syltar och kokar blåbärssoppa av.

Under skördedagen arbetar alla hela dagen med



att göra den varierande och goda lunchen. Några barn dukar fint i matsalen med servetter, levande ljus och mysig belysning. Hela skolan arbetar tillsammans, även måltidspersonalen som har ett stort ansvar i menyval.

På menyn denna dag fanns 2007 bland annat:

Tacopaj, kesopaj, rostade rödbetor gratinerade med honung och ost, olika rotfrukter med dip, grönsalader med honungsdressing och andra dressingar kryddade med våra kryddväxter, wookade grönsaker med kyckling, hembakt bröd, hemlagad blåbärssoppa med vaniljklimp.

De båda temaområdena miljö och hälsa sammanvävs i undervisningen så att barnen ser en helhet. Varje vecka har barnen förutom arbetet med hälso temat något man kallar utbildning där barnen lär sig om växter, djur och miljö, hållbar utveckling. I detta arbete sker ett samarbete med Luleå kommuns miljöskola. Målsättning med arbetet är att barnen ska förstå att man själv kan påverka hur man mår och att de kan bidra med en del i en hållbar utveckling.

www.lulea.se/mattsundsskolan

Kontakt: rektor stefan.soder@skol.lulea.se

Morgonpromenad

En dag i veckan anordnar Hertsöskolans IF morgonpromenaden för elever. Direkt efter promenaden äter man tillsammans frukost.

Kontakt: rektor roger.stenberg@skol.lulea.se

Psykisk hälsa

Allt hänger ihop och våra elever utgår både kropp, själ och ande. En hälsofrämjande skola är således en skola som främjar både fysisk och psykisk hälsa.

På gymnasiets idrottsprogram får goda kostvanor och fysisk aktivitet en större plats än på många andra program. Man har även en plan för att främja den psykiska hälsan där målet är att alla elever

ska uppleva att de behandlas med respekt och lika värde, att de inte utsätts för mobbing, trakasserier eller annan kränkande behandling och att eleverna trivs i skolan och mår bra. Man jobbar med tydliga ordningsregler, samordnar lokaler och scheman, inskolningsveckor med lära-känna-varandra-aktiviteter, studieteknik, samtal om förväntningar/krav/struktur, avslappning, drogpolicy, kontinuerlig uppföljning och information till föräldrar

Kontakt: rektor ewa.lundstrom@skol.lulea.se

Promenader

På många skolor och förskolor finns promenader i många former med i rutinerna. På Hedskolan har de yngre barnen en särskild rutt på en halv kilometer som fått namnet "Piggelinrundan". När barnen önskar och behöver tar de paus och går (eller springer) rundan. Man har också en längre rutt på 3 kilometer som alla går en gång varje vecka.

Kontakt: rektor christina.akerlund@skol.lulea.se

Qul-gympa

Boskataskolan erbjuder Qul-gympa ett 60 min pass/vecka på skoltid. De barn på skolan som har lite knöligt med motriken och/eller är lite överviktiga eller bara tycker att idrotten med klassen känns lite jobbig får erbjudande om detta extra stöd.

Idrottsläraren försöker att fånga upp barnen så tidigt om möjligt. I år 6 vill de oftast inte var med längre och då ska de ha fått med sig så mycket med att de kan klarar vanliga idrotten bra och känner sig trygga.

På timmen tränar de allt som ska komma på den vanliga idrotten men även speciella motorikövningar när det behövs. Barnen är delaktiga i planeringen även om idrottsläraren är noga med att rätt övningar kommer med. Hon försöker ge barnen en bra grund och självkänsla, "du kan och du duger" är viktiga ledord. Man tränar mycket samarbete (det är stor spridning på åldrarna och kunskap). Gruppen blir alltid mycket sammansvetsad och håller i hop på raster och luncher. Lektionerna är uppskattade och kräver ett stort engagemang från lärarens sida.

**Kontakt: rektor inez.lampa@skol.lulea.se
idrottslärare inger.vennberg@edu.lulea.se**

Rastskoj

Elevrådrepresentanterna vid Hemängsskolan håller parvis i rastaktiviter. Det kan röra sig om olika typer av lekar, fresbeegolf, bowling, stora tefat etc. två förmiddagsraster i veckan. Elevrådet har köpt in en vagn att transportera sakerna i och speciellt material för detta. Aktiviteterna och ev inköp planeras på elevrådsmötena.

Kontakt: rektor gunilla.kejonen@skol.lulea.se

Rörelserum

När avdelning Nyckelpigan på Ormbergets förskola fick ombyggt passade de på att göra ett rum till rörelserum. Hörnen i rummet rundades så att det blev "som en sarg". Här finns ribbstolar, basketkorg och annat som uppmuntrar till rörelse. Det är inget stort rum, men signalerar rörelse i varje vrå.

Kontakt: pedagog mika.storskrubb@edu.lulea.se eller rektor birgitta.tornberg@skol.lulea.se

Samarbetsövningar

Varannan vecka turas två av lärarna på Boskata-skolan att sätta upp instruktioner till samarbetsövningar i personalrummet. Tanken är att alla ska göra den på idrotten, fritids, raster och ute med sin grupp. Det ska vara skratt och glädje och enkelt. Syftet är framförallt att "Den du jobbar med och respekterar slår du inte".

Ett exempel på en sådan samarbetsövning kan vara att dela in barnen i grupper (4-5 st). Varje grupp ska stå i ett led, alla utom den längst fram blundar. Håll händerna på varandras axlar. Ledaren ska leda gruppen på skolgården, i skolskogen osv. genom att prata men se till att alla hänger med och att det är tryggt. Byt så att alla får vara ledare. Man kan stegra övningen genom att ledaren går sist, instruerar noga.

Kontakt: idrottslärare inger.vennberg@edu.lulea.se eller rektor inez.lampa@skol.lulea.se

Skidåkning

I Bensbyn satsar men mycket på skidåkning vintertid. Precis utanför skolknuten har man gjort en skidbana med "orgeltramp" och andra klurigheter, där barnen kan öva och leka både på raster och lektionstid. Kulmen på åkandet sker under skolans egna vasalopp – ett lopp där alla får både



blåbärssoppa och erkännande. Till sin hjälp med skidspår tar man föräldrarna.

Kontakt: rektor

birgit.andersson-klockare@skol.lulea.se

Skolreseplan

Från England kommer en idé om att skapa skolreseplaner för skolorna. Det innebär att man arbetar för att barnen ska uppmuntras att gå och cykla till skolan istället för att åka bil. I Malmö och Stockholm pågår idag arbeten på många skolor för att få till stånd planer. Ormbergsskolan håller på att utarbeta en sådan. Det betyder att man tittar på och åtgärdar förutsättningar för att underlätta såna färdstätt. Är skolvägen säker? Finns det cykelställ? Hur underlättar vi för föräldrar? Hur medvetandegör vi?

Kontakt: rektor

birgitta.tornberg@skol.lulea.se eller

resesamordnare.bengt.hakanen@lulea.se

Skolskog

Många skolor har en egen skolskog. Att ha ett alldeles eget utflyktsmål är en stor tillgång, där man kan jobba med rörelse/idrott men lika gärna NO, matte, svenska eller musik.

Det finns en stor öppenhet från kommunen om man vill utföra enklare byggen i sin skolskog.

Vill ni veta mera eller få tillgång till en egen skog tar ni kontakt med kommunens parkförvaltare

Snöskulpturdag

En av Vitåskolans uppskattade traditioner är snöskulpturdagen som har hållits varje år på skärtordagen sedan 1990.

Eleverna arbetar i åldersblandade grupper F-6 och skapar de mest otroliga skulpturer av skolgårdens snöhögar. De äldsta eleverna har ett större ansvar som gruppledare. Gruppen diskuterar sig fram till vilken skulptur de ska göra. Ofta styr snöhögens form vad det blir. Engagemanget är stort!

Aktiviteten lockar många föräldrar och äldre syskon att komma och skulptera tillsammans med sina barn.

Efter snöskulpterande, bollkastning, fika, lunch, röstning på bästa snöskulptur och utdelning av godispåsar sker den spännande och prestigefyllda prisutdelningen då vinnare av bollkastning samt bästa snöskulptur koras.

Sportcampus

Genom sin satsning på Sport Campus vill Bergviksskolan ge elever möjlighet att kombinera sin skolgång med den idrottsutövning man brinner för eller med annat friskvårds- och hälsobefrämjande arbete under skoldagen eller i direkt anslutning till den.

Genom att nyttja den spetskompetens som finns i de olika föreningsverksamheterna är många hälso- och idrotts aktiviteter möjliga. En hel lång rad av idrottsföreningar är delaktiga i verksamheten.

Idrottande och annan fysisk aktivitet i skolan leder till ett mer hälsosamt liv och därmed förbättras förutsättningarna för kunskapsinhämtning. Idrottsföreningarna i området har under flera år bedrivit ett medvetet idrotts- och hälsofrämjande arbete och ser nu möjligheten att ytterligare bidra till ett friskare och mer hälsosamt samhälle, genom att satsa på en inriktning inom idrott, hälsa och friskvård samt ledarskap.

På Bergviksskolan tycker man sig se att idrottandet optimerar prestationerna i övrigt skolarbete. Ungdomarna lär sig att planera sin tid och kan fokusera på skolarbetet.

Bergviksskolan har elever från förskoleklass till åk 9, och man vill fortsätta att utveckla skolan mot en idrottsinriktning.

Kontakt: biträdande rektor
sven-erik.mohlin@skol.lulea.se

Stora Lekdagen

Ungefär en femtedel av skoldagen är rast och självklart har det stor betydelse vad eleverna ägnar den tiden åt. På Rutviksskolan introducerar personalen i början på hösten för de nya sexåringarna lekar som hoppa hopprep, spela kula, sista paret ut och andra liknande traditionella lekar, men också idrottsgrenar som t.ex. längdhopp och kast med liten boll. Ett återkommande inslag varje dag året runt är tjugominuterspromenaden. Återkommande är också de årstidsbundna aktiviteterna som innebandyturneringen före jul som avslutas med en match mellan elever och lärare, skridskoveckan och skidveckan under vårvintern då alla åker skridskor respektive skidor varje rast under en vecka. Dessa aktiviteter avslutas med en skridskouppvisning respektive "Lilla Vasaloppet". "Stora lekdagen" infaller på hösten. Den dagen planerar eleverna i år 5, och då håller vi till på Myggvallen. Aktiviteterna skiftar lite år från år, men ett stående inslag är att dagen avslutas med en brännbollsmatch mellan elever och lärare.

Kontakt: rektor

nils-erik.nilsson@skol.lulea.se

Ute i ur och skur

Den pedagogiska grundidén för Ur och Skur är att barns behov av kunskap, rörelse och gemenskap tillfredställs genom vistelse i naturen året runt i alla slags väder. Forskningen visar att den fria leken utvecklar barn socialt och emotionellt långt mer än lärarledda lektioner inomhus. Barn som vistas ute mycket är mer koncentrerade, uthålligare, mindre rastlösa och mer uppmärksamma på sin omgivning. Sjukfrånvaron är också mindre för barn (och vuxna) som vistas mycket utomhus.

Idag är många förskolor i Luleå utomhus många timmar om dagen. I Luleå finns också förskolan Ur och Skur som har som profil och inriktning att vara utomhus i alla väder.

Rektor: britt-lis.sikstrom@skol.lulea.se

Utflykter

En utflyktslunch behöver inte bara bestå av grilad korv och varm choklad. På Igelkottens förskola i Gammelstad tar man lika gärna med sej färdigtärnad blodpudding med bacon och lingonsylt. Renskav och pulvermos (stekt potatis till

mjölkallergiker) och lingonsylt. Köttbullar makaroner och ketchup. Frukten äter vi som förstärkning när vi kommer hem.

För att kunna tillaga lunchen använder de 1st murrika, 2st sotpannor ca. 4 liter. Några mindre sotpannor för ev. allergimat. Kaffepanna till förmiddagskaffet.

Skogen är som gjord för fysiska aktiviteter, och på Igelkotten använder man fantasin till hjälp för att öva fysiska färdigheter. Ett gammalt nerblåst träd passar utmärkt att använda som båt till Thailand, eller varför inte vikinga- eller sjärövarbåt.

Elden kan bli en säkerhetsrisk, men för att undanröja den vi bygger man "kök" (en avgränsning) av naturens tillgångar.

För att förenkla packningen har de märkt våra ryggsäckar med innehåll på varje ficklock, t.ex. sågar, knivar, papper, kryddor, plåster, tuttar samt telefonlista till föräldrarna.

Kontakt: pedagog.gill.nystrom@edu.lulea.se



Vandrande skolbussar

Ormbergsskolan har i många år uppmuntrat elever, föräldrar och personal att gå och cykla till skolan. Det senaste året har man organiserat så kallade Vandrande skolbussar. Det innebär att man gör upp en upphämtningslinje med hållplatser där barnen (när de är yngre går en vuxen med) hämtar upp varandra efter vägen. Vinsterna med detta är flera: Barnen är pigga efter en morgonpromenad när de kommer till skolan, vi spar på koldioxidutsläpp, ingen behöver gå ensam – det blir en social vinst, killar och tjejer går tillsammans samt att vi grundlägger en god vana.

Kontakt: rektor

birgitta.tornberg@skol.lulea.se

eller resesamordnare bengt.hakanen@lulea.se

Veckogrönsak

På Hemängsskolan har man prövat att jobba med veckans grönsak som ett tema. Det hela avslutades med ett stort "grönsaksmingel" där barnen hälsade på i varandras arbetsrum och samtidigt provsmakade olika grönsaker med dip.

Kontakt: rektor gunilla.kejonen@skol.lulea.se

Äventyrspedagogik

Äventyrspedagogik är att t ex jobba med samarbetsövningar, äventyrsbanor och äventyrsprojekt. Man jobbar med undervisning och utveckling i ett helhets-perspektiv, där kunskap i olika ämnen integreras med hälsoarbetet på ett sätt som engagerar hela människan. Det ger kunskaper och insikter i hur man stimulerar flera intelligenser och sinnen i undervisningen. Detta är lärande genom upplevelser och erfarenheter, som man kallar upplevelsebaserat lärande. Eleverna får erfarenheter genom noggrant strukturerade händelser i skolan. Det upplevelsebaserade lärandet ska innehålla både kognitiva, sociala, emotionella och fysiska utmaningar. Om man jobbar med äventyrsprojekt så ska man låta barnen jobba i fasta heterogena grupper och arbetet är tematiskt, gärna med många ämen integrerade. På bl a Boskataskolan sätter man återkommande upp äventyr för eleverna.

Kontakt: idrottslärare vid Boskataskolan

inger.vennberg@edu.lulea.se

Idrottslärare vid LTU

sven-erik.furmark@ltu.se

Användbara adresser:

- www.skogeniskolan.se
- www.oru.se/templates/oruExtIntroPage-Level2___15192.aspx
(Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom)
- www.hsr.se/sa/node.asp?node=1
(Grön flagg)
- www.mugi.se
(Motorisk utveckling som grund för inläring)
- www.halsoframjandeskola.se
- www.gangsport.com
- www.cykelframjandet.se
- www.frilufts.se
- www.skolidrott.se
- www.korpen.se
- www.norrbotten.rf.se
(Norrbottens idrottsförbund)
- www.liu.se/esi/cmu/welcome.html
(Centrum för Miljö- och Utomhuspedagogik (CMU) vid Linköpings universitet)
- www.psychology.lu.se/svebi/
(Intresseförening för forskning och utbildning inom idrotten.)
- www.ki.se
(Stopp-projektet. Vad kostvanor i skolan betyder för våra barn)
- www.braskolmat.se
- www.skolmatensvanner.org
- www.halsomalet.se
- www.vgregion.se/skolmatsakademin
- www.vv.se
(Vägverket)
- www.foraldraalliansen.nu
(En rad föräldraföreningar som gått samman för att förbättra barnens livvillkor)



LULEÅ KOMMUN