

## **Hälsoplan för Domarringens skola**

Vi på Domarringen jobbar för en hälsofrämjande skola. En skola där elever, föräldrar och personal trivs och mår bra. Det är en skola där vi tar hand om varandra, vår skola och ser möjligheter. För att nå dit måste alla hjälpas åt. Vi har ett hälsoråd som består av elever från åk 5 som tillsammans med hälsogruppen hjälper till att driva arbetet framåt. Även matrådet på skolan arbetar för att öka elevernas hälsomedvetenhet. Elevernas och personalens goda hälsa är en viktig förutsättning för inläring. Vi tror att om vi enar skolan mot ett och samma mål är det en drivkraft för trygghet, gemenskap och utveckling. Hälsoarbetet ska genomsyra hela skolans vardag.

**Vår vision är att alla ska må bra på Domarringens skola!**

**Våra styrdokument är:**

Läroplanen

Verksamhetsplanen

Domarringens hälsoplan

**Under läsåret ska arbetet för alla på skolan innehålla detta:**

- Hälsotid ska inkluderas i schemat 15 minuter/dag de dagar eleverna inte har idrott eller musik, gärna flera kortare rörelsepauser. Exempel på aktiviteter kan vara skolgårdsbana, Röris, promenader, aktivitetskort, hopprepshoppning, avslappning, massage. Hälsotiden kan med fördel integreras i andra ämnen.
- Trygghetsarbetet (HÄJ) ska finnas i vardagen, t ex. genom EQ-verkstan, gruppsamtal om kroppen i förändring, kompisamtal m.m.
- Ha trygghetsarbete som stående punkt på elevrådsmöten. Elevrådet tar ett större ansvar för det gemensamma trygghetsarbetet på skolan.
- Fritidsavdelningarna ska medvetet planera in uteaktiviteter varje vecka, där samtliga fritidsbarn är delaktiga.
- Arbetslagen ska ordna minst en friluftsdag per termin.
- Vi har rörelseveckor på höstterminen.
- På höst- och vårterminen ska hälsorådet leda rastlekar.
- Vi har en hälsovecka på vårterminen.
- Varje termin ska någon rörelsekampanj för eleverna genomföras, t ex. rastdans, Domarvarvet, tabata.
- Kostmedvetenhet: i alla åldrar ska ett medvetet arbete om kost ske, t ex. om frukt, grönsaker, frukost, mellanmål, utflyktsmat, tallriksmodellen m.m.
- Användning av utomhuspedagogik ska uppmuntras och utvecklas.
- Ett samarbete med Naturskolan uppmuntras.