

KUNSKAP-KÄRLEK-FRED



Alsalamskolan

Frukost-Läsning-Rörelse

Årskurser F-5

En bättre start på skoldagen

2018–2019

www.alsalam.se

Förord

Varför frukost i skolan?

Varje dag börjar tusentals barn skoldagen på tom mage. Med frukostprojektet vill vi tillsammans med skolpersonalen studera effekterna av att starta skoldagen med frukost, vilken påverkan det har i klassrummet och för elevernas välmående.

Alla barn är inte morgonpigga och prioriterar inte frukost på morgonen. Det kan leda till att de inte har lika mycket energi att klara av skoldagen fram tills lunch, då de äter och fyller på med energi. Med det sagt vill vi undersöka vad som händer när alla elever får frukost, inte bara de morgonpigga som hinner äta innan skolstart. Därför kommer frukosten serveras i klassrummet under skoldagen innan första lektionen startar.

Barn som inte äter frukost har enligt studier svårare att koncentrera sig i skolan. En typisk frukost kommer att bestå av dricksvarg, ostmacka och en frukt. Även laktosfria, glutenfria och veganska alternativ kommer att erbjudas.

Varför läslust?

Läsförmågan behövs för att inhämta kunskap, för att kunna utvecklas och förstå andra. Den långsiktiga effekten av det läsförnjande arbetet är att möjliggöra för barn och unga att bli läsare. Det handlar såväl om läsförmåga, d.v.s. att kunna läsa, som att de ges möjligheten att fortsätta läsa. Slutligen kommer eleverna till en punkt där de självmant vill och uppskattar att läsa. Vi kommer bl.a. att ha högläsning med eleverna, då vissa ännu inte kan läsa på egen hand. Genom att tillsammans läsa med barnen ur böcker, lär vi dem att värdera den fria läsningen positivt. Projektet använder för detta syfte olika typer av läseböcker och läsmaterial, i första hand tryckta böcker och sagor. Projektet kommer även att främjas av digitala ljudböcker. Läsmaterialet kommer att finnas tillgängliga på olika språk som i sin tur kommer att främja elevernas modersmål med svenska språket i fokus.

Varför rörelse i skolan?

Daglig rörelse på skolan och inte minst innan lektionsstart ökar den fysiska aktivitetsnivån. Det har stor effekt på skeletthälsan och muskelstyrkan, men även på skolresultaten. Låg fysisk aktivitet är däremot den fjärde viktigaste livsstilsfaktorn som påverkar global dödlighet. Sex procent av all dödlighet är kopplad till en icke acceptabel nivå av fysisk aktivitet. En sådan livsstil ökar också risken för att utveckla en rad olika sjukdomar. Alsalamskolan kommer att använda olika rörelsemodeller som baseras på forskning och framgångsrika erfarenheter, samt anpassade rutiner för grundskolans elever.

1. Frukost i skolan - Mål och syfte

- Lugnare klassrum
- Elever skall lättare kunna koncentrera sig.
- Upplevelse av att eleverna orkar lära sig ända fram till lunch.
- Projektet stödjer den internationella forskningen.
- Eleverna ska kunna prestera bättre i skolan.

2. Läslusten - Mål och syfte

- Förbättra elevernas läsförståelse och skrivförmåga
- Utveckla elevernas läsande
- Främja elevernas lärande så långt som det är möjligt

3. Rörelse - aktiv skola - mål och syfte

- Öka den fysiska aktiviteten bland barn
- Förändring av livsstil
- Motverka risken för att utveckla en rad vanliga sjukdomar som benskörhet, frakturer, diabetes, övervikt, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar.

4. Säkerhet och trygghet

- All personal i projektet ska jobba förebyggande och hälsofrämjande tillsammans med skolans samtliga medarbetare och elever för att motverka alla former av diskriminering, kränkande behandling, trakasserier och mobbning.
- Ett gemensamt synsätt angående trivsel och trygghet delas av samtliga medarbetare.
- Skolans ordningsregler finns väl synliga och är kommunicerade till medarbetare, elever och vårdnadshavare.
- Medarbetare på Alsalamskolan har alla ett ansvar att reagera och agera om en elev visar tecken på att må dåligt.
- Alla elever har rätt till en trygg och säker miljö.
- Arbetet med säkerhet och krisberedskap blir framgångsrikt när det sker systematiskt och är en del av den ordinarie verksamheten.

5. Ansvar

- Alla som arbetar med projektet ska medverka för bättre resultat av projektet. för att uppnå bästa tänkbara resultat av detsamma
- Alla tar ansvar att eleverna städar efter sig och sopsorterar matrester efter frukosten.
- Personalen ska säga till att eleverna ska sköta lokalerna och inte röra klassernas egendom

6. Arbetsgrupp

Projektet bedrivs under ansvaret av rektor och fritidspedagog, arbetsgruppen inkluderar alla resurser och ordinarie personal. Arbetsgruppen kommer att träffas regelbundet för att utvärdera och följa upp projektet. Personal som ska jobba med projektet börjar kl. 07.30.

7. Budget

Projektet kommer att baseras på det stöd som huvudmannen har visat upp. Intresset ligger i att alltid investera i barns lärande och utveckling där kunskap, kärlek och fred är den vision som *Skandinaviska stiftelsen för utbildning* arbetar för. Därför kommer skolan att samarbeta med andra aktörer för att fastställa att projektet lever framöver. Projektet kommer att behöva ekonomiska medel för att bedriva aktiviteterna.

8. Målgrupp

Projektet riktar sig mot elever i årskurs F-5 och det finns framtida planer att även inkludera elever i årskurs 6–9.

9. Arbetschema

Dessa morgonaktiviteter kommer att planeras under resten av HT 18 och fortsätter under VT 19 och framåt. En utvärdering av projektet kommer att främja idén att både utveckla och fortsätta med projektet framöver. Dessa aktiviteter kommer att schemaläggas under måndag-fredag mellan kl. 07:20-08:05 och enligt aktivitetsschemat.

10. Rörelseaktiviteter

Dag	Tid	Aktivitet	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.30-07.40	Rörelse	F-3	Skolgården	Rita, Vijay och Nesad, Mouhamed Abou Nahea, Ghuzal

11. Läsning och frukost

Förskoleklass A+B

Dag	Tid	Aktiviteter	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.40-08.05	Läsning	FSK	Sal 10, FSK B	Gzime
mån-fredag	08.05-08.15	Frukost	FSK	Sal 9+10	Midia, Rokhosh, Sarah, Evelina, Muna

ÅK1 A+B

Dag	Tid	Aktiviteter	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.40-08.05	Läsning	1	Sal 6, åk 1B	Ghuzal
mån-fredag	08.05-08.15	Frukost	1	Sal 6+7	Maria, Charlotta och Ghuzal

ÅK2 A+B

Dag	Tid	Aktiviteter	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.40-08.05	Läsning	2	Sal 1, åk 2B	Vijay
mån-fredag	08.05-08.15	Frukost	2	Sal 1+2	Rudayna och Amra

ÅK3 A+B

Dag	Tid	Aktiviteter	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.40-08.05	Läsning	3	Sal 5, åk 3B	Rita
mån-fredag	08.05-08.15	Frukost	3	Sal 3+5	Åsa och Marcin

ÅK4 och 5 A+B

Dag	Tid	Aktiviteter	Årskurser	Lokal/sal nummer	Lärare
mån-fredag	07.30-08.05	Rörelse	4 och 5	Idrottshallen	Yensa och Taher
mån-fredag	08.05-08.15	Frukost och läsning	4 och 5	Hemklassrum	Klassmentorer

Frukosttabell 08:05 – 08:15	
Måndag	Smörgås med ost och grönsaker
Tisdag	Linskakor med ost
Onsdag	Varm macka
Torsdag	Baguette med mildost och grönsaker
Fredag	Top cup müsli