

# Skola i rörelse – engagera medarbetarna!

Olika personalkategorier kan vara delaktiga i att öka den dagliga rörelsen på olika sätt, för alla och för enskilda elever.  
Här är exempel på ansvar och uppgifter och hur de kan fördelas:

	Rektor	Skolläkare	Skol-sköterska	Psykolog	Kurator	Special-pedagog	Idrotts-lärare	Lärare	Fritidsmed-arbetare
<b>Grupp-nivå</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>struktur&amp;riktlinjer</li> <li>inne&amp;utemiljö</li> <li>aktiva raster</li> <li>aktiv transport</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> <li>före&amp;efter skola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> <li>före&amp;efter skola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> <li>före&amp;efter skola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> <li>aktiva lektioner</li> <li>före&amp;efter skola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva lektioner</li> <li>innemiljö</li> <li>aktiva raster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiva raster</li> <li>före&amp;efter skola</li> <li>utemiljö</li> </ul>
<b>Individ-nivå</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FaR-pepp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samtal om fa</li> <li>FaR-föreskrivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samtal om fa</li> <li>FaR-föreskrivning</li> <li>aktivt möte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samtal om fa</li> <li>FaR-föreskrivning</li> <li>aktivt möte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samtal om fa</li> <li>FaR-pepp</li> <li>aktivt möte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>samtal om fa</li> <li>FaR-pepp</li> <li>aktivt möte</li> <li>energipiller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>specialidrott</li> <li>FaR-pepp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FaR-pepp</li> <li>energipiller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FaR-pepp</li> <li>energipiller</li> </ul>

## Vad kan uppgifterna innebära:

struktur&riktlinjer	Sätta ihop arbetsgrupp, vision, riktlinjer "så här jobbar skolan med daglig rörelse" utifrån uppgifter/förslag nedan. Ge tid på apt. Involvera medarbetare – tar hand om sin egen hälsa när aktiva med barnen; smygträning, stegutmaning osv.
inne&utemiljö	Skolgård och innemiljöer – rörelseinspirerande och rörelsetillåtande.
aktiva raster	Vuxenledd aktivitet; schemalagt, tydligt, återkommande. Utlåningsbod.
aktiva transporter	Skolreseplan. Gående skolbuss. På egna ben. Cykelskola och -verkstad.
aktiva lektioner	Riktlinjer för rörelse i klassrummet, innemiljö för att tillåta rörelse, rörelse integrerat i undervisning, rörelsepauser, brainbreaks...
specialidrott	Ersätter idrott&hälsa eller fungerar förberedande inför nästa lektion i helklass.
före&efter skoldag	Vuxenledd aktivitet; schemalagt, tydligt, återkommande. Utlåningsbod. Samverkan med lokalt föreningsliv. Ansvarig för Skol IF.
samtal om fa	Personcentrerat, motiverande samtal kring fysisk aktivitet (fa).
FaR-föreskrivning	Legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, dvs läkare, sköterska, psykolog förskriver recept på fysisk aktivitet till barn som är otillräckligt fysiskt aktiva med ohälsa/risk för sådan.
aktivt möte	Kasta boll, promenera, cykla på motionscykel, gymma... medan samtalet pågår.
FaR-pepp	Utvalda medarbetare frågar elever som fått FaR hur det går, berömmar, tar med i aktiviteter, anpassar rastaktivitet vid behov.
energipiller	Individuell rörelsepaus vid behov.