

Trivselsprogrammet i förskolan

Trivselsprogrammet i förskolan har utvecklats ifrån Trivselsprogrammet som är Nordens största program för aktivitet och inkludering i skolan. Trivselsprogrammet fungerar som ett pedagogiskt verktyg för att stärka förskolans långsiktiga arbete med lek och fysisk aktivitet. Genom regelbunden utbildning får personalen kunskap och inspiration till olika lekar och aktiviteter.

Läroplan för förskolan – Lpfö 18 reviderad 2025

"Lek och rörelse ska ha en central plats i utbildningen. Ett förhållningssätt hos alla som ingår i arbetslaget och en miljö som uppmuntrar till lek och rörelse har stor betydelse för barnens utveckling, lärande och välbefinnande" (s 8).

"Barnen ska få förutsättningar att utveckla sin motorik och en allsidig rörelseförmåga genom att de ges möjlighet att delta i varierande fysiska aktiviteter återkommande under dagen. De ska även regelbundet få vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva" (s 10).

WHO:s rekommendationer (3–4 år)

Fysisk aktivitet:

Barn i åldern 3–4 år bör under ett dygn få:

- Minst 180 minuter (3 timmar) fysisk aktivitet, utspritt under dagen.
- Av dessa 180 minuter bör minst 60 minuter vara måttlig till hög intensitet (t ex springa, hoppa, cykla, dansa, mer aktiv klättring).

Hur drivs Trivselsprogrammet i förskolan?

Minst tre förskolor i ett geografiskt närområde bildar ett nätverk. Som enskild förskola är man medlem i Trivselsprogrammet i minst tre år för att få kontinuitet och en gemensam plattform att utvecklas ifrån.

Varje enskild förskola får:

- 30 min digital kick-off för all personal i uppstarten.
- 1 utbildningstillfälle/år för all personal (2h).
- tillgång till trivselledare.se där förskolan har en egen kategori med lekbeskrivningar.
- ett startpaket med lekmaterial till ett värde av ca 5000 kr ex moms.

Trivselsprogrammets mål är att:

- öka trivseln
- främja ökad och mer varierad aktivitet
- bygga goda vänskapsrelationer
- förebygga konflikter och mobbning
- främja värderingar som inkludering, vänlighet och respekt
- främja ökad aktivitet i undervisningen.



Samarbetspartner

Trivselseprogrammet är samarbetspartner till Generation Pep, Kronprinsessparets initiativ för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barns och ungas hälsa.

Kontaktinformation

E-post: post@trivselledare.se

www.trivselledare.se

"Barnen får tydligt lära sig lekar och turtagning"

"Nu jobbar vi mer kontinuerligt med lek i vardagen. Lekarna smittar av sig"

"TL ger gemenskap bland både personal och barn"

"Barnen gillar lekarna, tycker det är kul och tar mer ansvar. Mer lek tillsammans nu"

Citat från personal i förskolan i Sunne, (2017).

