

# Trivselseprogrammet

Trivselseprogrammet är ett program för aktivitet och inkludering i skolan där vänliga och respektfulla trivselleddare i årskurs 3-9 skapar möjligheter för ökad aktivitet på rasterna.

## Trivselseprogrammets mål är att:

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

I Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (LGR 11) står att läsa:  
*"Värdegrundsarbetet sker överallt och hela tiden. Alla barn och elever ska känna sig trygga och få vara som de är. De ska kunna påverka sin egen skolsituation genom delaktighet och inflytande och samtidigt utveckla demokratiska kompetenser som kritiskt tänkande och reflektion. [...] Elever ska göras delaktiga i aktiviteter för att främja en god atmosfär på skolan. Aktiviteter som främjar relationer kan leda till en känsla av gemenskap som stärker känslan av tillhörighet till skolan."*

Vi vill med Trivselseprogrammet (TL) ge möjlighet till mer aktivitet och lek och samtidigt skapa möten mellan barn och ungdomar. Trivselseprogrammet kombinerat med skolans egna handlingsplaner blir ett värdefullt verktyg i arbetet för en trygg skolmiljö.

## Vad är en trivselleddare?

En trivselleddare är en elev som bidrar till mer aktivitet, bättre sammanhållning och en tryggare skolmiljö. Eleverna utbildas i rollen som trivselleddare, bl a hur man är en positiv ledare, hur man delar lag på juste sätt och vad man kan tänka på när man leder olika lekar och aktiviteter. Fokus läggs på värderingar som inkludering, vänlighet och respekt. Trivselleddarna ansvarar för att sätta igång aktiviteter, välkomnar alla som vill vara med och deltar även själva. De får dagligen träna sig på att leda och organisera och planerar och utvärderar sitt arbete tillsammans med personalen.

## Hur drivs Trivselseprogrammet på skolan?

Skolor i geografiskt närområde bildar nätverk. Skolorna i nätverket träffas vid en utbildningsdag per termin för trivselleddarna och en nätverksträff per termin för de TL-ansvariga (personal som driver TL-arbetet på skolan tillsammans med trivselleddarna). Vid samtliga träffar är skolans övriga personal välkommen att delta för att på så sätt få kompetensutveckling i lek och aktivitet.

Alla trivselskolor har sin egen sida på trivselleddare.se. Här kan skolan ladda ner allt som behövs för att driva programmet, bl a informationsmaterial, lekbeskrivningar och praktiska undervisningsupplägg. Skolan kan via hemsidan också skapa egna scheman med tillhörande beskrivningar till aktuella lekar. Varje skola har även sin egen kontaktperson från Trivselseprogrammet, som följer upp och stöttar skolans arbete med trivselleddare.

## Att utse trivselleddare

I årskurs 3-6 utses trivselleddare för en termin i taget. Eleverna nominerar anonymt de elever i sin klass som de tycker är vänliga och respektfulla. De kan nominera flera elever, även sig själva. Klassens nominering är vägledande, men det är ansvarig pedagog som slutgiltigt utser vilka som blir trivselleddare. En elev som är inblandad i mobbning eller annan kränkande behandling ska inte utses till trivselleddare. Ansvarig pedagog kan utse andra än de som eleverna har nominerat för att skapa rotation eller ge positiv stimulans till enstaka elever. Elever i årskurs 7-9 ansöker om att få bli trivselleddare. Ansökningarna samlas in av respektive pedagog som gör en bedömning av vilka elever som är lämpliga för uppdraget som trivselleddare.

## Trivselseprogrammets vision:

"På Trivselskolor ska barn och ungdomar vara aktiva och inkluderande - med ett leende!"



## Aktiv TL-undervisning och rörelsepåuser

Trivselprogrammet sätter också fokus på ökad aktivitet under hela skoldagen genom Aktiv TL-undervisning och rörelsepåuser. Aktiv TL-undervisning är praktiska undervisningsupplägg som tar utgångspunkt i LGR 11 och som bidrar till att eleverna lär med hjälp av aktivitet under varierade former. Rörelsepåuser är korta, enkla aktiviteter som kan användas som ett avbrott i undervisningen för att öka koncentrationsförmågan och för att få in rörelse även vid mer stillasittande lektioner.

## Varför satsa på ökad aktivitet på rasterna?

Enligt Svenska Läkaresällskapet och Svenska barnläkarföreningen bör barn och ungdomar vara aktiva minst 60 minuter varje dag (2016). Centrum för idrottsforskning visar i en rapport att endast 44% av pojkarna och 22% av flickorna når upp till rekommendationen. Att långvarigt stillasittande och fysisk inaktivitet kan utgöra en hälsorisk är väldokumenterat och kan ge depression, diabetes typ 2, sömnstörningar, stroke och hjärtinfarkt, demens och benskörhet (Gisela Nyberg, 2017). Rasten är en utnyttjad resurs och aktiva raster kan väga upp för en del av inaktiviteten. Att få med fler barn i lek är också en viktig aspekt i arbetet med en inkluderande inlärningsmiljö där unga ska kunna bygga vänskapsrelationer med jämnåriga.

## Fördelar med att vara en Trivselskola

Trivselprogrammet:

- är elevstyrt och sätter eleven i centrum
- skapar kontinuitet i arbetet med ökad aktivitet, struktur och trygghet på rasterna
- ger skolan erfarenhetsutbyte, kompetensutveckling och uppföljning, enskilt och i nätverken
- är ett helhetsprogram för en bättre skolmiljö och ett verktyg för hela skolan

## Effekter av programmet

Trivselprogrammet arbetar kontinuerligt med mätningar av sociala effekter. Varje år skickas en enkätundersökning till TL-ansvariga vid respektive medlemsskola. Våren 2019 svarade 76% att aktiviteten är högre vid TL-raster och att det är färre elever som går ensamma på rasterna.



*"TL ger syre till  
hela vår  
verksamhet"*

Susanne Rönneke,  
Högadalsskolan  
i Göteborg

*"Jag har jobbat i skolan  
i 30 år och aldrig sett  
något som fungerar så bra  
som TL på rasten"*

Per Bornelind,  
Parkskolan i Norrtälje

*"Det är kul för man får lära  
sig att vara en bra  
förebild. Har man hjälpt någon  
blir man själv glad!"*

Elev i Sundbyberg

## Samarbetspartner

Trivselprogrammet är samarbetspartner till Generation Pep, Kronprinsessparets initiativ för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barns och ungas hälsa. Läs mer på [generationpep.se](http://generationpep.se)