

Trivselprogrammet

Trivselprogrammet är ett pedagogiskt verktyg för ökad aktivitet, trygghet och struktur på rasterna. Rasterna används som utgångspunkt för att främja fysisk aktivitet samtidigt som det ger eleverna verktyg inom ledarskap och inkludering.

Trivselprogrammets 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 2022 (Lgr 22) står att läsa:
"Eleven ska i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära".
"Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. [...]
Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen".

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

Vad är en Trivselledare?

En Trivselledare är en elev som bidrar till mer aktivitet, bättre sammanhållning och en tryggare skolmiljö. Eleverna utbildas i rollen som Trivselledare, bl a hur man är en positiv ledare, hur man delar lag på schysst sätt och vad man kan tänka på när man leder olika lekar och aktiviteter. Fokus läggs på värderingar som inkludering, vänlighet och respekt. Trivselledarna 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 Trivselprogrammet på skolan?

Skolor i geografiskt närområde bildar nätverk. Skolorna i nätverket träffas vid en utbildningsdag per termin för Trivselledarna och en nätverksträff per termin för de TL-ansvariga (personal som driver TL-arbetet på skolan tillsammans med Trivselledarna). 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 trivselledare.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 Trivselprogrammet, som följer upp och stöttar skolans arbete med Trivselledare.

Att utse Trivselledare

Eleverna nominerar anonymt de elever i sin klass som de tycker är vänliga och respektfulla och som skulle vara bra Trivselledare. De kan även nominera sig själva. Klassens nominering är vägledande, men det är ansvarig pedagog som utser vilka som blir Trivselledare. En elev som är inblandad i mobbning eller annan kränkande behandling utses inte till Trivselledare. Ansvarig pedagog kan utse andra än de som eleverna har nominerat för att skapa rotation eller ge positiv stimulans till enstaka elever. Trivselledare utses för en termin i taget. Högstadiееlever ansöker om att vara Trivselledare i stället för att nominera och utses av ansvarig pedagog på samma sätt som vid nominering.

Trivselprogrammets vision:

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



Varför satsa på ökad aktivitet på rasterna?

Vår kropp är gjord för att vara i rörelse. Det är genom att vara fysiskt aktiva som vi stärker vårt skelett och bygger muskler, men fysisk aktivitet bidrar också till att minska risken för sjukdomar och ökar vårt psykiska välbefinnande. Världshälsoorganisationen (WHO) ger följande rekommendationer för fysisk aktivitet gällande barn och unga:

- Minst 60 minuters aktivitet per dag (medel till hög).
- Högintensiv och muskelstärkande träning minst 3 ggr i veckan.
- Begränsa stillasittande och skärmtid.

Forskning visar att endast 2 av 10 når upp till WHO:s rekommendationer. Rasten är en outnyttjad 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.

Aktiv undervisning och rörelsepauser

För att skapa mer aktivitet under hela skoldagen erbjuder Trivselprogrammet praktiska undervisningsupplägg knutna till läroplanen där fysisk aktivitet används som undervisningsmetod. Vi inspirerar även till att använda rörelsepauser som avbrott i undervisningen för att öka koncentrationsförmågan och för att få in rörelse även vid mer stillasittande lektioner.

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. Regelbundet skickas en enkätundersökning till TL-ansvariga vid respektive medlemsskola med frågor om vilka effekter man ser av programmet. År efter år uppger majoriteten av de tillfrågade bl a att aktiviteten är högre vid TL-raster och att det är färre elever som går ensamma på rasterna. Se resultat från vår senaste enkätundersökning på trivselledare.se.



"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

"TL ger syre till hela vår verksamhet"

Pedagog i Göteborg

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

Elev i Sundbyberg