

Trivselprogrammet

Trivselprogrammet är ett pedagogiskt verktyg för ökad aktivitet, trygghet och struktur på rasterna. Rasten 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: *"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".*

Trivselprogrammet kombinerat med skolans egna handlingsplaner blir ett värdefullt verktyg i arbetet för en trygg skolmiljö.

Trivselledare

En trivselledare är en elev som bidrar till mer aktivitet, bättre sammanhållning och en tryggare skolmiljö. Trivselledare utses genom ett anonymt nomineringsval. En trivselledare ska vara vänlig och respektfull mot alla. Trivselledarna utbildas i ledarskap, lek och vad som är viktigt för att vara en god trivselledare. Fokus läggs på värderingar som inkludering, vänlighet och respekt. Trivselledarna ansvarar för att sätta i gång aktiviteter och välkomnar alla som vill vara med. De planerar och utvärderar regelbundet sitt arbete tillsammans med personalen.

Hur drivs Trivselprogrammet på skolan?

Skolor i geografiskt närområde bildar nätverk. Skolan utser minst en personal, kallad TL-ansvarig, som driver TL-arbetet på skolan tillsammans med trivselledarna.

Skolorna får:

- Två utbildningsdagar per år för trivselledarna.
- Två nätverksträffar per år för de TL-ansvariga.
- Inbjudan till Webinarer i Trivselprogrammets regi.
- Inspirationspass vid förfrågan.

Samtliga pass är öppna för hela skolans personal.

Alla medlemsskolor har sin egen sida på trivselledare.se. Här finns allt som behövs för att driva programmet:

- lekbeskrivningar
- praktiska undervisningsupplägg
- rörelsepauser
- informationsmaterial som presentationer, informationsbrev, diplom med mera.

Trivselprogrammets vision:

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



Varför satsa på ökad aktivitet på rasterna?

Folkhälsomyndigheten ger följande rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande för barn och unga, 6-17 år:

- regelbunden fysisk aktivitet
- pulshöjande fysisk aktivitet 60 minuter per dag
- fysisk aktivitet på hög intensitet minst tre dagar i veckan
- minska stillasittande.

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.

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.

Trivselprogrammet skickar regelbundet enkätundersökningar till våra medlemsskolor med frågor om vilka effekter man ser av programmet. År efter år uppger majoriteten av de tillfrågade bland annat att aktiviteten är högre vid TL-raster och att det är färre elever som går ensamma. Se resultat från vår senaste enkätundersökning på trivselledare.se.

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



*"TL ger syre till
hela vår
verksamhet"*

Pedagog i Göteborg

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

Pedagog 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