

# Trivselprogrammet i förskolan

Trivselprogrammet i förskolan har utvecklats ifrån Trivselprogrammet som är Nordens största program för aktivitet och inkludering i skolan. Trivselprogrammet 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 Trivselprogrammet i förskolan?

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

Varje förskola får:

- Digital kick-off för all personal vid uppstarten.
- Ett utbildningstillfälle per år för all personal.
- All personal får tillgång till trivselledare.se där förskolan har en egen kategori med lekbeskrivningar.
- Startpaket under första året i avtalsperioden.

Kostnad:

Stor förskola (10 anställda eller fler) 11 500 kr ex moms per år.

Liten förskola (färre än 10 anställda) 8 500 kr ex moms per år.

## Trivselprogrammets 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

Trivselprogrammet 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](mailto:post@trivselledare.se)

[www.trivselledare.se](http://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).

