

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2018

STIFTELSEN AKTIV SKOLA



AKTIV  SKOLA



3	FÖRORD
4	VERKSAMHET
5	DET HÄR ÄR STIFTELSEN AKTIV SKOLA
6	VERKSAMHETSKOSTNADER
8	FÖRTROENDEGRUPPEN
13	RESPONS
14	FÖR BARNEN
15	TILL FÖRÄLDRAR
17	MÄSSOR OCH KONGRESSER
18	FÖR SKOLAN
19	REVOLUTIONEN
20	OPINIONSARBETE
21	SPONSRING
22	MÅL OCH VISION

Stiftelsens syfte och ändamål är att främja uppfostran av barn och ungdomar samt att underlätta undervisning och utbildning genom att stödja föräldrar och skolpersonal i deras strävan efter att ge barn och ungdomar en trygg uppväxtmiljö, en allsidig utbildning och en god utveckling. Stiftelsen ska även verka i skolpolitiska frågor genom till exempel opinionsbildning samt arbeta för att stärka inflytandet i varje skolform och samhället i övrigt för skolelever och föräldrar till skolelever.

Under 2018 har vi släppt fem nummer av tidningen Respons och flera nyhetsbrev som når ut till alla sponsorer och alla skolor i hela Sverige. Vi har utvecklat vår skoldatabas där vi i dag har över 4 000 skolkontakter, en skoldatabas som ständigt uppdateras för att hållas aktuell. Vår förtroendegrupp har utökats med fler renommmerade personer inom olika professioner för att vi ska kunna erbjuda en så bred kostnadsfri rådgivning som möjligt.

Under det första kvartalet släppte vi vår hälsofilm *Revolutionen*. Det är en film som i grunden är tänkt att användas på föräldramöten och i föräldragrupper. *Revolutionen* handlar om en familj där föräldrarna har så mycket att göra att de inte har tid att tänka på att röra på sig och äta bra, därför tvingas barnen att ta saken i egna händer. Filmen är framtagen i ett samarbete med vår hälsoexpert Erik Hellmén och producerad av filmbolaget Pophunters. Filmen används fortfarande flitigt på skolorna tillsammans med den handledning som medföljer. *Revolutionen* är ett led i vår kampanj *Skaka loss* och följer även vår punkt i handlingsprogrammet *Rörelseaktivitet 30 min/dag*. Under det andra kvartalet nominerades vår groomingfilm *Jag tror jag är lite kär i dig* på filmfestivaler världen över, filmen når även en miljon visningar på Youtube.

Vi knyter kontakter och bygger relationer dagligen, och har träffat över 14 000 pedagoger, skolchefer och skolsköterskor på Skolsköterskekongressen, SETT-dagarna och Skolforum, delat ut utbildningsmaterial och marknadsfört stiftelsen direkt till våra målgrupper.

Tredje kvartalet drog i gång med buller och bång och vi släppte två handböcker och en kalender. Den nya upplagan av Föräldrahandboken som skickades till samtliga elever i årskurs 1 hade en upplaga på 150 000 exemplar. Handboken om grooming som skickades till alla femteklassare trycktes även den i en upplaga om 150 000 exemplar. Dessutom skickades 135 000 exemplar av Bästiskalendern ut till alla Sveriges andraklassare.

Under hösten fokuserade vi på vår föreläsningsturné med Ulrika Rogland. Vi bjöd in skolpersonal att kostnadsfritt delta på 14 föreläsningssorter från norr till söder, och vi har i denna form hittills utbildat 1 061 pedagoger i grooming och sexuella övergrepp på internet.

Nu ser vi fram emot ett händelserikt 2019!



Petra Falk
Ordförande i stiftelsen Aktiv Skola



Stiftelsen Aktiv Skola är en religiöst och partipolitiskt obunden stiftelse som arbetar för att förbättra skolan på olika sätt. Stiftelsen bedriver socialt entreprenörskap vilket innebär att det inte är en ideell organisation utan att alla är anställda eller uppbär arvoden. Aktiv Skola vill med sitt engagemang bidra till en bättre skola för alla.

Stiftelsen Aktiv Skola anser att det är dags att ta ett ordentligt grepp om skolfrågorna ur ett föräldra- och elevperspektiv. Aktiv Skola ser föräldrasamverkan i skolan som en av de viktigaste faktorerna för att kunna bygga goda relationer mellan skolan och hemmet, något som skapar gynnsamma förutsättningar för en fungerande skola.

Aktiv Skola tar fram utbildningsmaterial som är kostnadsfritt för skolorna. Det är bland annat filmer, affischer, föreläsningar och lek-material som kan produceras tack vare stiftelsens sponsorer. Verksamheten är helt beroende av varje krona och känner ett stort ansvar för de insamlade medlen. Aktiv Skola fokuserar på områdena miljö, mobbning, hälsa, grooming och droger, och anser att dessa områden är starkt länkade till elevernas möjlighet till god kunskapsinhämtning och en positiv utveckling. Tyvärr kommer de här frågorna ofta i skymundan på grund av ekonomiska prioriteringar, och därför vill Aktiv Skola bidra med ett högkvalitativt, kostnadsfritt utbildningsmaterial.

Aktiv Skola har också ett skolpolitiskt handlingsprogram och strävar efter att bli en stark part i utbildningsfrågor, och på sikt också en naturlig remissinstans i ämnen som rör stiftelsens verksamhet.

**Droger****Grooming****Hälsa****Miljö****Mobbning**

Sponsring:

Aktiv Skolas inhyrda informatörer utvecklar samarbeten med företag och sponsorer och samlar in pengar från företag, vilket är en garanti för att det material som stiftelsen producerar håller en hög och jämn kvalitet.

**Opinion och påverkan:**

Aktiv Skola vill påverka genom sitt skolpolitiska handlingsprogram och driva viktiga frågor för att förbättra villkoren för barn och unga. Aktiv Skola vill också kunna påverka beslutsfattare och vara en självklar part i skolfrågor.



AKTIV SKOLA

**Förtroendegruppen:**

Gruppen består av renommerade personer inom olika professioner och kan erbjuda kostnadsfri rådgivning inom en mängd skilda områden till föräldrar, lärare och annan skolpersonal.

**Utbildningsmaterial:**

Genom sitt utbildningsmaterial förmedlar stiftelsen kunskap inom olika temaområden i form av bland annat lektionsmaterial, föreläsningar och filmer.

2018

Rörelsens intäkter 32578619

Verksamhetskostnader

Ändamål	-25331082	-77,8%
Insamling	-6077697	-18,7%
Administration	-1193636	-3,7%
	-32602415	

Verksamhetsresultat -23796 -0,1%

Resultat från finansiella poster

Öresutjämning	266
Räntekostnader	-2144
Övr extraord kostnader	-902
Resultat efter finansiella poster	-26575

Årets resultat -26575

Ändamålskostnader

Som ändamålskostnader klassificeras sådana kostnader som kan sättas i direkt samband med att uppfylla stiftelsens stadgar. Personal som arbetar med opinionsbildning, marknadsföring och PR, och deras lönekostnader, kostnader som klassificeras som ändamålskostnader i stället för insamlingskostnader samt kostnader för administration som uppstår som direkt följd av en aktivitet eller projekt inom ändamålet.

Insamlingskostnader

Insamlingskostnader är de kostnader som varit nödvändiga för att samla in medel från företag. Hit räknas kostnader för annonsering, produktion av nyhetsbrev till sponsorer samt personalkostnader för de som arbetar med insamling.

Administrationskostnader

Administrationskostnader är sådana kostnader som behövs för att administrera stiftelsen. Till dessa kostnader hör till exempel administrativa system och revision samt lönekostnader för den administrativa avdelningen. Detta för att säkerställa en god kvalitet på stiftelsens interna kontroll och rapportering, såväl externt som internt.



Aktiv Skolas förtroendegrupp består av renommierade personer inom olika professioner. Tack vare dem kan Aktiv Skola erbjuda kostnadsfri rådgivning inom en mängd olika områden till föräldrar, sponsorer, lärare och annan skolpersonal.

ERIK HELLMÉN

Erik Hellmén är Aktiv Skolas inhyrda expert inom området hälsa. Erik har hela sitt yrkesliv ägnat sig åt människors hälsa och välmående inom ANDT, kost och träning. Han har bland annat arbetat åt En Rökfri Generation, Örebro Läns Landstings ANT-center och Riksidrottsförbundet. I dag är Erik verksamhetsansvarig för nutrition och ANTDFrågor på Folkhälsoenheten Örebro Län samt adjunkt på hälsoakademin på Örebro Universitet.

ULRIKA ROGLAND

Ulrika Rogland arbetar huvudsakligen som målsägande-biträde och som ombud i vårdnadstvister. Ulrika har tidigare arbetat som domare och åklagare, och hon har stor erfarenhet av brott mot barn, relationsvåld, sexualbrott och hedersvåld. Hon har haft flera uppmärksammade mål, bland annat Alexandramålet som var Sveriges första stora groomingmål. Hon deltar ofta i debatten för att påverka lagstiftning och öka kunskapen om brott mot barn, sexualbrott och våld i nära relationer. Ulrika har tillsammans med Sven Å Christianson gett ut böckerna *Jag kände mig speciell* och *Vad är grooming?*

NIKLAS WALLÉN

Niklas Wallén arbetar som skolläkare i Skövde, Mariestad, Tibro, Hjo och Tidaholm, samt på Naturbruksgymnasiet i Västra Götalandsregionen. Han är även distriktsläkare i Norra Skaraborg.

Mats Swensson är medlem i Svenska skolläkarföreningen, föreningen som arbetar för utveckling inom skolhälsovården. Svenska skolläkarföreningen har en stor och viktig arbetsuppgift i att driva utveckling och anpassning av skolläkarnas arbete mot nya behov och krav framåt. Mats är också skolöverläkare och medicinskt ansvarig på SkolPool som hjälper till med bemanning, rekrytering samt entreprenadlösningar inom olika områden, till exempel inom elevhälsan.



MATS SWENSSON

PASCAL BRISON



Pascal föreläser kring ledarskap och hur man hanterar tuffa möten genom goda förhandlingstekniker. Under 2017 släpptes en bok, Mod att leda med värderingar, som presenterade honom i sitt ledarskap. Under 2018 släpper han även kursmaterial för elever i årskurs 7 och 8 om hur man kan minska konflikter.

CAROLINE BURSTEDT



Caroline Burstedt arbetar med samtalsbehandling för par, familjer och enskilda som har relationsproblem. Målet är att förbättra förståelsen för varandra och sig själva, och att tillsammans hitta olika lösningar på problemen.

Tjänsten som kommunpolis i Falun innebär att vara en förmedlande länk mellan polis och kommun. Hans-Erik Rehnstam har en lång erfarenhet av polisens arbete mot narkotika. Under sin tjänstgöring hos Norrmalmspolisen i Stockholm tillhörde han under en tid gatulangningsgruppen, och efter flytten till Dalarna var han stationerad hos länsnarkotikaroteln i tio år. Hans-Erik har också hållit föredrag på skolor om narkotika.

**HANS-ERIK REHNSTAM****JENNY BORGSTRÖM**

Jenny Borgström är socionom och arbetar som skolkurator. Som kurator ingår hon i skolans elevhälsoteam och har psykosocialt arbete som huvuduppgift. Jenny arbete syftar till att tillsammans med elever, föräldrar och skolpersonal försöka finna lösningar på de svårigheter som kan uppkomma för enskilda elever och grupper i skolan.

ERIKA LARSSON

Erika Larsson arbetar med budget och skuldrådgivning på Familjeslanten i Gävle. Erika har ett arbetssätt som är individanpassat för de som kommer för rådgivning, och också ett nytt tänk kring ett förebyggande arbete med bland annat föreläsningar och workshops.

Åsa Hjelte är delägare i advokatfirman Glimstedt i Örebro. Hon arbetar främst med familjerätt och avtalsrättsliga frågor, samt vårdnads- och boendefrågor, vilket innebär att hon ofta kommer i kontakt med både föräldrar, socialtjänsthandläggare och skolpersonal inom ramen för vårdnadstvister eller mot bakgrund av allmän juridisk rådgivning inom dessa frågor.

BIRGITTA RAUSMAN



Birgitta Rausman har en lång erfarenhet som skolsköterska samt ett arbete med inriktning på medicinsk elevhälsa till friskolor. Hennes verktyg är hälsosamtalet som innebär samtal med elever om fysisk, social och psykisk hälsa.



ÅSA HJELTE

LENA SÖDERQVIST



Lena Söderqvist Määttä har varit verksam inom kommunal socialtjänst i drygt 20 år, de senaste tio åren som chef för mottagningsenheten i Eskilstuna. Lena startade Eskilstunas första familjecentral i slutet av 90-talet, och har en lång erfarenhet av arbete med barn och unga.



HANDBOK OM GROOMING OCH FÖRÄLDRAHANDBOKEN

Respons

Ett av Aktiv Skolas fokusområden är miljö, och i takt med att allt dessutom blir mer digitaliserat valde Aktiv Skola som ett steg i den riktningen att under 2018 sluta trycka tidningen Respons och i stället endast ge ut den i digital form. Respons gick i samband med det från att ha kommit ut fyra gånger per år till att komma ut fem gånger per år. Tidningen finnas att läsa på Aktiv Skolas hemsida och på Issuu, och i anknytning till varje nytt nummer går det även ut nyhetsbrev till samtliga företagsmedlemmar och till alla skolor i Sverige.

I Respons samsas nyheter och aktuell debatt med intervjuer med intressanta personer från skolans värld. Innehållet i Respons harmonierar med stiftelsens fokusområden och varje nummer erbjuder fängslande och tänkvärd, inspirerande läsning.

Stiftelsen Aktiv Skola vill att alla barn ska känna trygghet, glädje och gemenskap och våga utvecklas i en trygg miljö. Vid sidan av det utbildningsmaterial som Aktiv Skola ger ut, och som är anpassat för barn i olika åldrar, arrangeras kampanjer av varierande slag. Skolstarten är en stor dag i alla barns liv, och tillsammans med Giving People tog Aktiv Skola fram ett skolstartspaket som i samband med höstterminens start skänktes till barn som behövde det. Paketet var anpassat för barn från förskolan upp till årskurs 3, och innehöll ryggsäck, gymnastikpåse, vattenflaska, pennfodral, linjal, bokmärke, penna, suddgummi och armband.



I början av 2018 kom även de maskotdräkter som Aktiv Skola låtit sy upp av verksamhetens ansikten utåt, Tryggve och Joy. De blev snabbt ett populärt inslag och mycket omtyckta av eleverna på de skolor som fick besök. Tryggve och Joy fick också en egen låt och besökte skolor och fritidsgårdar och dansade tillsammans med barnen. På många skolor har pausgymnastiken *Skaka loss med Tryggve & Joy* och deras dans, blivit ett stående inslag när det är dags att bryta undervisningen med lite rörelseglädje.



Föräldrasamverkan är av största vikt för både skola och föräldrar, och Aktiv Skola arbetar för att föräldrar ska engagera sig mer i skolan. År 2016 tog stiftelsen för första gången fram Föräldrahandboken, en liten handbok som delades ut på föräldramöten i årskurs 1 och togs väl emot av både föräldrar och lärare. Sedan dess har en ny upplaga skickats ut varje år. I handboken finns viktiga länkar och ett urval av bra saker att veta och tänka på inför barnets skolgång, till exempel vad man som förälder kan förvänta sig av skolan och betydelsen av fysisk aktivitet och goda matvanor. Handboken tar även upp vikten av en fungerande föräldraförening. Det är vetenskapligt bevisat att på de skolor där det finns en god föräldrasamverkan är barnen tryggare och det förekommer mindre mobbning och annan kränkande behandling. Stiftelsens mål är att alla skolor i framtiden ska ha en fungerande föräldraförening där Aktiv Skola kan agera bollplank, hjälpa till i starten och även stötta ekonomiskt om man önskar göra aktiviteter som främjar de områden stiftelsen verkar för.

Under 2018 tog Aktiv Skola även fram en handbok om grooming, den gjordes i ett samarbete med advokat Ulrika Rogland och skickades till alla elever i årskurs 5. Även den delades ut på föräldramöten och fick ett varmt mottagande.

Aktiv Skolas lathund mot narkotika som handlar om hur man som förälder kan förebygga och upptäcka missbruk har polisen ofta haft med sig på sina möten med skolor, och både föräldrar och lärare berättar om hur lathunden har gjort skillnad i deras preventiva arbete mot droger.

I början av 2018 släpptes en film om hälsa, *Revolutionen*. Den riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare och handlar om en familj där föräldrarna har så mycket att göra att de inte hinner tänka på att röra på sig och äta bra, och därför tvingas barnen att ta saken i egna händer. *Revolutionen* passar förstås även att visa för elever, och om man tittar på den tillsammans i klassrummet finns en medföljande lärarhandledning som man kan diskutera kring efter att man tittat på filmen.



FILMEN JAG TROR JAG ÄR LITE KÄR I DIG VANN MÅNGA FINA PRISER UNDER 2018
OCH NÅDDE EN MILJON VISNINGAR PÅ YOUTUBE



Under 2018 deltog Aktiv Skola på tre olika mässor - Skolsköterskekongressen, SETT-dagarna och Skolforum. Aktiv Skola har för avsikt att medverka på så många som möjligt av de mässor som arrangeras runt om i landet som är inriktade på de områden som verksamheten jobbar och verkar för. Det är en viktig del i arbetet att få möjligheten att presentera verksamheten och att få träffa andra engagerade personer inom skolan. Att möta personal inom skolvärlden är en betydelsefull del i Aktiv Skolas arbete också för att skolans idéer till mångt och mycket ligger till grund för hur stiftelsen jobbar och för vilka områden man vill lyfta lite extra.

På mässorna 2018 delades som vanligt stiftelsens kostnadsfria material ut, till exempel är rörelseaffischen *Skaka loss med Tryggve & Joy* fortsatt populär. Mycket uppmärksamhet fick också groomingfilmen *Jag tror jag är lite kär i dig* som kom ut under hösten 2017 och som många skolor vittnat om väckte stort engagemang i klassrummen.

SETT-DAGARNA



SKOLFORUM



Aktiv Skola har som främsta mål att ta fram utbildningsmaterial inom stiftelsens fem huvudområden som är miljö, mobbning, hälsa, grooming och droger. Under 2018 skickas bland annat Föräldrahandboken, en kalender och en handbok om grooming ut kostnadsfritt till årskurs 1, 2 och 5 på alla skolor i hela Sverige.

Fem nummer av tidningen Respons ges också ut 2018. Respons fångar upp alla ämnen som Aktiv Skola jobbar med samt lyfter roliga och motiverande arbetsmetoder. Intervjuer med spännande människor, kända och okända, som delar med sig av sina erfarenheter och tankar kring de områden Aktiv Skola arbetar med blandas med annan inspirerande läsning från skolans värld.

I början av året släpptes en film om hälsa, *Revolutionen*, som i första hand riktar sig till föräldrar men som också passar att visa i klassrummet. Tillsammans med filmen ges en lärarhandledning ut som innehåller diskussionsfrågor att jobba med i helklass eller i mindre grupper efter att man har tittat filmen.

Aktiv Skolas rörelseaffisch *Skaka loss med Tryggve & Joy* trycktes i en uppdaterad version och hade vid årets slut delats ut i över 5 000 exemplar. Affischen uppmanar till rörelse och används för att bryta stillasittandet i klassrummen.

2017 års stora satsning, groomingfilmen *Jag tror jag är lite kär i dig*, nomineras i flera kategorier på både nationella och internationella filmfestivaler, och vinner under 2018 flera priser, bland annat guld i kategorin General – Children's Audience på Telly Awards, och guld i kategorierna utbildningsfilm, bästa foto och bästa regi på Swedish Media Festival och Grand Award Prize – bästa film alla kategorier på World Media Festival.

Under 2018 genomför Aktiv Skola också en föreläsningsturné tillsammans med Ulrika Rogland, advokat, författare och expert inom grooming. Föreläsningen är kostnadsfri och riktar sig till skolpersonal och föräldrar. *Sexuella övergrepp på internet* handlar om hur man som vuxen kan förebygga, informera och hjälpa. Den tar även upp exempel från riktiga rättsfall och besvarar frågor som "vad säger lagen?" och "vad gör jag om mitt barn blivit utsatt?". Totalt besöktes 14 städer runt om i Sverige.



FÖRELÄSNINGEN SEXUELLA ÖVERGREPP PÅ INTERNET MED ULRIKA ROGLAND I
ESKILSTUNA

Revolutionen handlar om en familj där föräldrarna har så mycket att göra att de inte har tid att tänka på att röra på sig och äta bra. Därför tvingas barnen ta saken i egna händer. Filmen är producerad av Pophunters och manus är framtaget i samråd med vår hälsoexpert Erik Hellmén. Han menar att föräldrar med små, enkla medel kan göra stora skillnader för barnens hälsa.

I Revolutionen vill vi med humor och utan moraliska pekpinar få föräldrar att känna att de kan förbättra barnens hälsa och att det faktiskt kan vara relativt lätt. Filmen riktar sig i första hand till föräldrar med barn i skolåldern, och syftar till att påminna om vikten av daglig motion och bra mat.

Revolutionen passar självklart även som undervisningsmaterial för elever, och vi har i samråd med Erik Hellmén tagit fram diskussionsfrågor att jobba med tillsammans i klassrummet.

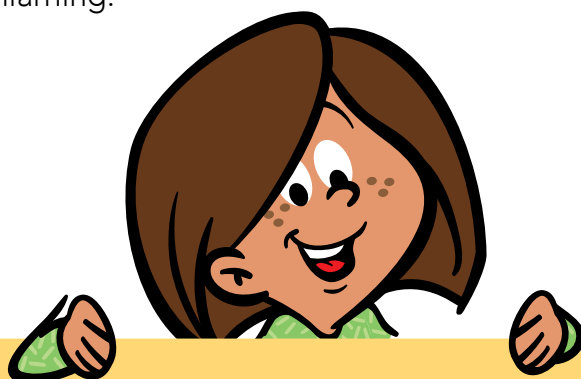


Aktiv Skola har ett skolpolitiskt handlingsprogram och strävar efter att bli en stark part i skolfrågor, och på sikt också en naturlig samarbetspartner i ämnen som rör stiftelsens verksamhet. Aktiv Skola anser exempelvis att man måste lyfta ut skolfrågorna ur blockpolitiken, att det ska gå färre elever i varje klass, att mobilförbud bör råda i skolan och att skolor som inte håller en bra utbildningsnivå ska stängas ner. Läs hela handlingsprogrammet på www.aktivskola.org.

Aktiv Skolas metod för att påverka skolpolitiken är att skapa opinion, detta görs genom att kontakta företag och informera om stiftelsens arbete. Aktiv Skola sprider kunskap om de orättvisor för barn som i dag existerar på skolorna, samt den orättvisa som kan vara mellan olika skolor. Detta med en förhoppning om att få stöd till vårt arbete.

Under 2018 skickade Aktiv Skola in en motion angående pulshöjande aktiviteter under skoldagen. Att få barn och ungdomar att röra på sig mer är en av Aktiv Skolas målsättningar.

De pulshöjande aktiviteterna kan vara korta och intensiva, fyra till sex minuter har i ett flertal studier visats sig räcka. Aktiviteterna läggs med fördel inför eller under teoretiska ämnen, och de kan genomföras i klassrummet eftersom de inte kräver ombyte. Aktiviteterna blir därmed både lätta att genomföra och organisera, och man får ett högt deltagande. Aktiv Skolas vision är att alla skolbarn ska få möjlighet till dagliga pulshöjande aktiviteter och därmed bästa möjliga förutsättningar för en god inläring.



Rusta dåliga skolgårdar

Läxhjälp i skolan

Färre elever i varje klass

Obligatorisk ledarskapsutbildning för rektorer och lärare

Rörelseaktivitet 30 min/dag

Stäng dåliga skolor

Inför omdömme i social kompetens

Fler speciallärare till barn med särskilda behov

Skolfrågor bör vara blocköverskridande

Förstatliga undervisningen

UNDER ÅRET UPPDATERADES VÅR OMTYCKTA RÖRELSEAFFISCH MED MASKOTARNA
TRYGGVE OCH JOY



1. PLOCKA ÄPPLEN

Tänk dig att du plockar äpplen från olika grenar ovanför ditt huvud. Växla mellan vänster och höger hand.



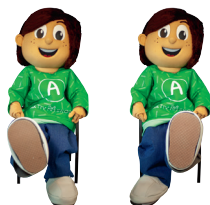
2. GÅ PÅ STÄLLET

Lift ett ben i taget, så högt du kan. Växla mellan vänster och höger ben.



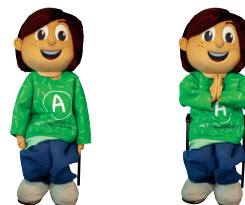
3. INDIANDANS PÅ STOL

Lift ett böjt ben och möt med motsatt armbåge. Växla mellan vänster och höger sida.



4. BENHÅLLNING

Sträck ut ett ben i taget och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger och växla mellan båda benen.



5. KNÄPRESS

Pressa ihop knäna och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.

6. HANDPRESS

Pressa ihop handflatorna med lätt böjda armar och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.



7. INDIANDANS PÅ STÄLLET

Böj och lyft höger ben och böj och lyft vänster arm. Växla mellan båda sidor och upprepa några gånger.



8. AXELPRESS

Dra ihop skulderbladen mot ryggraden utan att föra armarna bakåt. Håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.



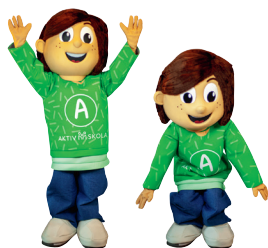
9. BENBÖJ PÅ STOL

Håll händerna knäppta över bröstet. Res dig sakta upp och sätt dig sakta ner igen. Upprepa några gånger.



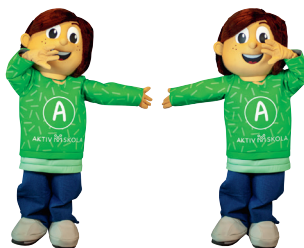
10. PLOCKA ÄPPLEN PÅ ETT BEN

Stå på ett ben och plocka äpplen åt alla håll och höjder med händerna. Byt ben och upprepa.



11. VÅGEN

Stå med raka ben, axelbrett mellan fötterna och armarna lätt sträckta över huvudet, titta lite snett uppåt under hela rörelsen. Böj benen till 90° vinkel och fall samtidigt fram armarna. Upprepa några gånger.



12. VINDRUTETORKAREN

Starta med armarna rakt upp och handflatorna riktade mot varandra. Tänk att du håller en badboll mellan händerna. Böj ryggen i sidled åt höger med raka armar och raka ben så långt som det känns behagligt, vänd sedan håll och gå till vänster. Upprepa några gånger.



13. GRÄVSKOPAN

Sträck ut dina armar över huvudet med handflatorna vända framåt. Tänk dina armar som en stor grävsropa och ta ett stort "grävtag" framåt samtidigt som du faller kroppen genom att försiktigt krumma ryggen och böja lätt på benen. Låt "grävtaget" fortsätta in mellan dina lätt böjda ben. Vänd "grävskopan" och sträck på dig med armarna över huvudet. Låt dina raka armar gå tillbaka till sidorna med handflatorna vända inåt. Vänd rörelsen och pressa ner handflatorna samtidigt som du andas ut genom munnen. Upprepa några gånger.

AKTIV PÅ SKOLA

-SE HELA ÖVNINGARNA PÅ VÅR HEMSIDA-
WWW.AKTIVSKOLA.ORG



Stiftelsen Aktiv Skola arbetar med socialt entreprenörskap, vilket bland annat innebär att det inte är en ideell organisation. Aktiv Skola har tagit hjälp av många kunniga personer för att förmedla aktuellt och relevant material kostnadsfritt till alla skolor, och alla som arbetar i och för stiftelsen har löner och arvoden.

Aktiv Skola har också inhyrda informatörer som jobbar för att dels stärka stiftelsens varumärke men också för att motivera företag att stödja verksamheten. Utan stiftelsens sponsorer skulle man inte kunna ta fram utbildningsmaterial, göra filmer eller erbjuda föreläsningar och rådgivning kostnadsfritt. Informatörerna jobbar mycket med att bygga upp viktiga kontaktnät och ju fler företag som vill vara med och bygga stiftelsens varumärke desto större chans är det att verksamheten kan fortsätta att växa, att man kan producera högkvalitativt material, och påverka och bygga en stabil plattform och framtid för våra barn.

“

Vi har gjort en Powerpoint-presentation på temat Hälsa som innefattar Aktiv Skolas material om hälsa, kost, motion och sömn samt information om grooming - allt material är plockat från Aktiv Skola.

Powerpoint-presentationen kommer att visas för rektorer på skolorna och på föräldramöten

- Hanna Ågesson, skolsköterska på Johansfors skola, Vissefjärda skola och Långasjö skola

Stiftelsens syfte och ändamål är att främja uppfostran och utbildning av barn och ungdomar genom att stödja föräldrar och skolpersonal i deras strävan efter att ge alla barn en trygg uppväxtmiljö, en allsidig utbildning och en god utveckling. Aktiv Skolas mål och mening är att kunna förse skolor runt om i landet med aktuellt material inom viktiga områden som inte alltid prioriteras på grund av ekonomin. Stiftelsen ska även arbeta aktivt i skolpolitiska frågor genom opinionsbildning samt arbeta för att stärka inflytandet i varje skolform och samhället i övrigt för skolelever och föräldrar.



Kontakta oss

019-368 07 50
info@aktivskola.org
www.aktivskola.org