

# AKTIV NÅ SKOLA

FÖRÄLDRAHANDBOKEN



## INNEHÅLL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Förord                                | 03 |
| Vad förväntas av ditt barn?           | 04 |
| Vad kan du förvänta dig av skolan?    | 06 |
| Vad förväntar sig skolan av dig?      | 07 |
| Vad säger lärarna?                    | 08 |
| Hälsa                                 | 10 |
| Det dolda sockret                     | 14 |
| Skärmtid, veckopeng och frukost       | 16 |
| Bra och viktiga sidor på internet     | 18 |
| "Jag ska bara klara nästa level!"     | 19 |
| Säker skolväg                         | 21 |
| När barnet inte vill gå till skolan   | 22 |
| Pirriga barn och föräldrar            | 24 |
| Stress och prestationsångest          | 25 |
| Läs för ditt barn                     | 26 |
| Boktips                               | 28 |
| Vårt utbildningsmaterial              | 29 |
| Vad gör jag om mitt barn blir mobbat? | 30 |
| Myror i brallan                       | 32 |
| Tryggveochjoy.se                      | 33 |
| Vikten av föräldrasamverkan           | 34 |
| Viktiga telefonnummer                 | 35 |

Stiftelsen Aktiv Skola  
Box 9015, 700 09 Örebro  
019-368 07 50  
[www.aktivskola.org](http://www.aktivskola.org)  
[facebook.com/aktivskola.org](https://facebook.com/aktivskola.org)  
instagram - @aktivskola

Verket är skyddat enligt kopieringslagen.



KLIMATKOMPENSERAT  
PAPPER  
[www.aktivskola.org](http://www.aktivskola.org)



# HEJ OCH VARMT VÄLKOMNA TILL STIFTELSEN AKTIV SKOLA!

I er hand håller ni den föräldrahandbok som vi har tagit fram till dig vars barn börjar i första klass. Att börja i skolan är stort och spännande, kanske har både du och ditt barn fjärilar i magen?

Vi har i denna handbok samlat viktiga länkar och valt ut bra saker att veta och tänka på inför barnets skolgång. Vi har tagit hjälp av duktiga pedagoger runt om i landet och även av våra inhyrda experter för att få ett så brett informationsmaterial som möjligt. Ibland kan det vara svårt att veta när ens barn bör lägga sig på kvällen, om man ska ge veckopeng eller inte, och hur mycket skärm-tid som är okej. Vi ger dig tips och rekommendationer kring dessa saker - och mycket annat. Vi tar även upp vilka förväntningar skolan har på dig som förälder och vad du som förälder kan förvänta dig av skolan.

Vi på Aktiv Skola vet att om det finns en god föräldrasamverkan på skolan så blir samarbetet och relationen mellan skolan och hemmet så mycket bättre och man minimerar risken för ohälsa av alla slag. Vi vill uppmuntra föräldrar att starta föräldragrupper för att på så sätt kunna påverka barnets skolmiljö och skolgång, så att det bästa vi har, det vill säga våra barn, får så goda förutsättningar i livet som möjligt.

Framtiden börjar i klassrummet!



Petra Falk, ordförande

## VAD FÖRVÄNTAS AV DITT BARN?

De flesta skolor har formulerat egna listor över vad de förväntar sig av eleverna och vad elever och föräldrar kan förvänta sig av skolan, men här tar vi upp några punkter som ofta förekommer. Skolan förväntar sig att ditt barn:

- Passar tiderna
- Gör läxor och andra uppgifter
- Aldrig utsätter kamrater eller vuxna för obehag eller kränkade behandling
- Visar respekt för alla barn och vuxna - och förväntar sig att själv bli bemött med respekt
- Visar hänsyn, till exempel genom att lyssna på andra och vänta på sin tur när flera ska samsas om uppmärksamheten
- Använder ett vårdat språk - säger hej, tack och förlåt
- Har ett trevligt bordskick
- Hjälper till att hålla skolan snygg och ren
- Tar ansvar för sina kläder, egna saker och skolans material
- Alltid försöker göra sitt bästa





Ett sätt att förbereda barnet på skolstarten är att ställa frågor om hur barnet tänker och känner. Fråga vad det är som känns läskigast. Lyssna och bekräfta att du förstår, berätta att det är många barn som känner likadant och att det inte är konstigt. Om det är svårt för barnet att besvara öppna frågor av typen "Vad är det som är fel?", kan du hjälpa till med mer lättbesvarade, konkreta frågor som "Vad är det värsta som skulle kunna hända, tänker du?" eller "Hur ska det vara för att det ska kännas bra?".

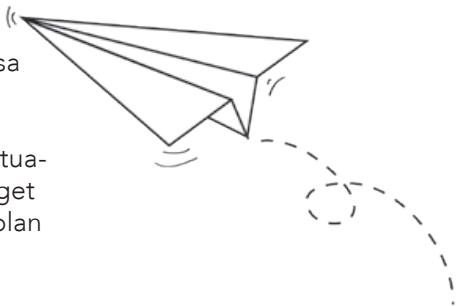
Andra sätt att förbereda barnet är att läsa böcker som handlar om att börja skolan (se boktipsen på sida 28) eller att gå och köpa en skolväska. Ni kan även gå förbi skolan och titta lite på byggnaden och skolgården. Om ni känner andra barn som ska börja skolan kan ni kanske gå tillsammans.

## VAD KAN DU FÖRVÄNTA DIG AV SKOLAN?

Oavsett vilken skola ditt barn går på kan du som förälder eller vårdnadshavare förvänta dig att man:

- Möter alla barn med hänsyn, vänlighet och respekt
- Strävar efter en positiv, lugn och trivsamt skolmiljö både inne och ute
- Hjälper barnen att lösa konflikter
- Tar tag i kränkande situationer och ser till att inget barn behöver gå till skolan med oro eller rädsla
- Tar kontakt med familjen om något särskilt har hänt
- Strävar efter arbetsro

- Ger alla barn stöd anpassat efter varje individs behov
- Kontinuerligt utvärderar sitt eget och barnets beteende
- Har utvecklingssamtal varje termin med elev och föräldrar



## VAD FÖRVÄNTAR SIG SKOLAN AV DIG SOM FÖRÄLDER?

Du kan förvänta dig att skolpersonalen arbetar hårt varje dag för att hjälpa ditt barn att utvecklas och uppnå sina mål, och som förälder är du en mycket viktig samarbetspartner för att detta ska lyckas. Skolan förväntar sig att du som förälder:

- Håller kontakt med ditt barns lärare
- Informerar skolan om händelser som kan påverka ditt barn
- Tar kontakt med skolan om du eller ditt barn är missnöjd med något
- Intresserar dig för barnets hemuppgifter och tar det slutgiltiga ansvaret för att de blir gjorda

- Ser till att ditt barn är utvilat och har ätit frukost
- Ser till att ditt barn får vara hemma när det är sjukt och att sjukanmälan görs
- Tar del av information som skolan skickar ut

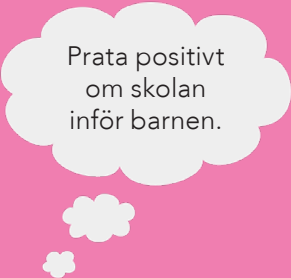
### ANDRA PÄRON

Det kan vara både roligt och till stor hjälp under åren som kommer att ha god kontakt med de andra föräldrarna i ditt barns klass. På en del skolor finns webbverktyg för detta, på andra har föräldrar skapat en Facebookgrupp. En god kontakt i klassen underlättar också konstruktiva lösningar om det uppstår frågetecken eller konflikter mellan förälder och skola. I alla lägen gäller att du som förälder alltid talar väl om skolan och skolpersonalen inför ditt barn och inte drar in det i eventuella frågeställningar utan löser dessa direkt med de ansvariga på skolan.



# VAD SÄGER LÄRARNÄ?

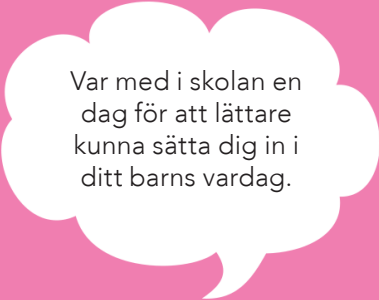
I Aktiv Skolas skoldatabas har vi samlat skolsköterskor, lärare och annan skolpersonal från skolor i hela landet. Inför framställandet av den här handboken skickade vi ut frågor angående vad de tycker är det viktigaste att tänka på inför skolstarten, och så här säger de:



Prata positivt  
om skolan  
inför barnen.



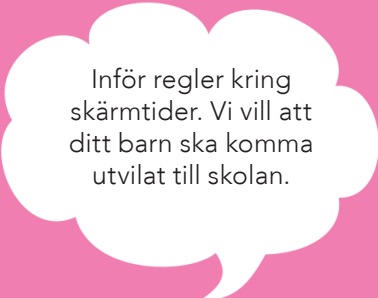
Fråga ditt barn om  
det har läxor - och gör  
läxorna tillsammans.



Var med i skolan en  
dag för att lättare  
kunna sätta dig in i  
ditt barns vardag.



Se till att ditt barn  
får rätt förutsätt-  
ningar - bra mat  
och tillräckligt med  
sömn.



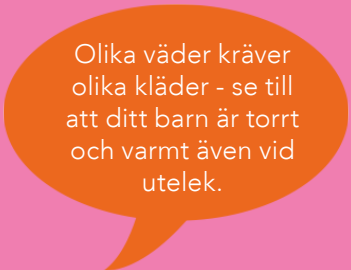
Inför regler kring  
skärmtider. Vi vill att  
ditt barn ska komma  
utvilat till skolan.



Etablera en bra  
kontakt med  
klassläraren.



Använd  
ryggsäck!



Olika väder kräver  
olika kläder - se till  
att ditt barn är torrt  
och varmt även vid  
utelek.



Stanna hemma i  
två dygn  
efter magsjukan!



Din uppgift är att  
fostra barnen -  
skolans är att  
undervisa.

## HÄLSA

Ditt barn har en fantastisk tid framför sig. En tid full av nya intryck och upplevelser. Men det blir också en tid med nya utmaningar för alla föräldrar. Främst utifrån att ge de bästa möjliga förutsättningarna till barnen så att de är pigga, vakna och kan hålla koncentrationen uppe under hela skoldagen. Som förälder är det bra att tänka lite extra på:

### SÖMN

Sömn är av största betydelse för återhämtning, tillväxt, inläring och en god hälsa. Sover vi bra kan vi koncentrera oss bättre och vi har lättare att komma ihåg saker, vilket påverkar inläringen positivt. Tillräckligt med sömn gör också att vi lättare kan hantera stress och vara på bra humör. Barn i första klass behöver i genomsnitt 10-11 timmars nattsömn. Bra råd för en bättre sömn är att undvika skärmtid (mobil, surfplatta och dator) timmen före sänggående samt att vara tillräckligt fysiskt aktiv under dagen, gärna utomhus. Genom att vara ute på dagen och få dagsljus samt undvika skärmtid innan sänggående blir kroppen bättre på att reglera dygnsrytmen och vi blir pigga på dagen och trötta på kvällen.



## FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet påverkar inte bara sömnen positivt och ger ett bättre fysiskt och psykiskt välmående, utan det finns även en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och bättre skolresultat. I experimentella studier har särskilt pulshöjande aktiviteter visat sig ha en tydlig effekt på den kognitiva förmågan. Rekommendationen för barn är att vara fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter om dagen, gärna med en stor variation av aktiviteter där störst fokus bör ligga på sådana som är pulshöjande.

Några råd för att nå upp till rekommendationen är att cykla eller promenera till skolan, uppmuntra till utelek på raster och efter skoldagens slut samt att låta barnen delta i någon form av föreningsaktivitet några gånger i veckan. Glöm heller inte bort att barn gör som vi vuxna gör, är vi fysiskt aktiva blir även våra barn mer fysiskt aktiva. Att tillsammans göra någon form av fysisk aktivitet ger dessutom hälsovinster för både oss vuxna och våra barn. Ett tips är att kolla in träningsfilmerna med Tryggve och Joy som finns på vår hemsida, vi kan garantera att längdskidåkaren, x-hopp och fotbrottningsger er en ordentlig pulshöjning.



## GODA MATVANOR

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas, och eftersom barn äter mindre mängd mat än vuxna är det viktigt att maten vi ger våra barn är näringsrik i förhållande till mängd. Dessvärre ser vi i undersökningar att många barn äter en stor del näringsfattiga livsmedel som läsk, godis, kakor, bullar och snacks. För att ge våra barn alla viktiga näringsämnen som de behöver finns det några enkla tumregler man kan utgå ifrån.

**Den första är** att äta varierat. Genom att äta varierat blir det lättare att ge kroppen alla de näringsämnen den behöver.

**Den andra är** att äta regelbundet, och där spelar frukosten en viktig roll. En bra frukost ger våra barn en bra start på dagen och de får lättare att koncentrera sig och orka med hela skoldagen.

**Den tredje är** att göra bra livsmedelsval. Barn i tidig skolålder bör äta cirka 400 gram frukt, grönsaker och bär varje dag vilket kan motsvara två frukter, två nävar grönsaker och en liten näve bär. Ät gärna fisk flera gånger i veckan. Fisk har ett högt näringsinnehåll och mycket essentiella fettsyror samt D-vitamin.

Några mejeriprodukter varje dag samt fullkornsprodukter som till exempel havregryn och rågbröd är också att rekommendera.



# ATT LÄSK OCH GODIS INNEHÅLLER MYCKET SOCKER VET VI, MEN KANSKE INTE HUR MYCKET? OCH ATT VANLIGA FRUKOSTFAVORITER ÄR DOLDA SOCKERFÄLLOR VISSTE DU KANSKE INTE.

## APELSINJUCIE - 8 SOCKERBITAR

Ett glas apelsinjuice (2,5 dl) innehåller 8 sockerbitar.

### VÄLJ I STÄLLET:

En apelsin eller annan frukt. Då får du i dig nyttiga fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter.



## RISIFRUTTI - 11 SOCKERBITAR

En Risifrutti innehåller 11 sockerbitar.

### VÄLJ I STÄLLET:

Keso med bär eller färsk frukt. Det innehåller mer protein samt nyttiga fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter.

## COCA COLA - 10 SOCKERBITAR

En burk Coca Cola (33 cl) innehåller 10 sockerbitar.

### VÄLJ I STÄLLET:

Smaksatt mineralvatten. Det innehåller inget socker men är gott och läskande.



## GLASS - 2,5 SOCKERBITAR

En glass innehåller i genomsnitt 2,5 sockerbitar.

### VÄLJ I STÄLLET:

Självklart är en glass då och då inga problem men om du vill varva med ett nyttigare alternativ kan du testa att mixa fryst banan och blanda med kakao, jordnötssmör eller bär.

### KANELBULLE - 3 SOCKERBITAR

En stor kanelbulle innehåller 3 sockerbitar.

#### VÄLJ I STÄLLET:

Vem kan motstå en bulle ibland? Om du bakar själv får du bättre koll på innehållet och mängden socker. Dessutom godare!



### YOGHURT - 8 SOCKERBITAR

En portion smaksatt yoghurt innehåller 8 sockerbitar, och nästan ingen frukt alls. Smaken kommer från aromämnen och tillsatt socker.

#### VÄLJ I STÄLLET:

Naturell yoghurt eller fil. Det finns även smaksatt yoghurt som innehåller betydligt mindre socker - läs på innehållsförteckningen.

### O'BOY - 6 SOCKERBITAR

Ett glas O'boy (2 dl mjölk och 3-4 teskedar pulver) innehåller 6 sockerbitar.

#### VÄLJ I STÄLLET:

Gör din egen chokladdryck med kakao och råsocker. Mindre socker men mer smak. Kakao innehåller dessutom massvis med antioxidanter.

### NUTELLA - 84 SOCKERBITAR

En burk Nutella (450 g) innehåller 84 sockerbitar, vilket motsvarar ungefär 5 sockerbitar på varje smörgås.

#### VÄLJ I STÄLLET:

Jordnötssmör eller annat nötsmör och strö över kakaonibs. Mums!



## HUR LÄNGE ÄR OKEJ?

Det råder delade meningar bland forskarna om man ska ha begränsningar för dator- och tv-spelsanvändandet för barn. En del säger att tre timmar om dagen är max medan andra menar att man inte ska begränsa det alls. En del barn kan sitta längre och ändå må bra medan andra måste begränsas i sitt användande. Du som förälder ser nog om ditt barn mår bra eller dåligt av spel- och surftid. Det viktiga är att det blir balans mellan stillasittande och aktivitet. På sidan 19 hittar du argument som faktiskt fungerar när det blir diskussion om speltiden.

## VECKOPENG?

I samband med skolstarten inför en del familjer månads- eller veckopeng. Det kan vara ett bra sätt att lära barnet att förstå pengars värde. Man kan även uppmuntra barnet att spara till något det önskar sig. Det ger en bra grund för att längre fram i livet klara av att hantera en egen ekonomi.

### Genomsnittlig månadspeng 7-12 år:

| Ålder | Median (sek) |
|-------|--------------|
| 7     | 100          |
| 8     | 100          |
| 9     | 100          |
| 10    | 100          |
| 11    | 160          |
| 12    | 200          |

Källa: swedbank.se



## EN GOD MORGON

Studier visar att elever som inte äter frukost presterar sämre. För att underlätta vardagsbestyren och för att lära barnen att äta varierad frukost kan man ha olika frukostar för olika veckodagar.

Prata om frukosten och hitta rutiner som fungerar. Det är ditt ansvar att se till att ditt barn får sova ordentligt och kommer upp i så god tid på morgonen att det finns utrymme för en bra frukost.

## FÖRSLAG PÅ EN VARIERAD, GOD FRUKOST

Måndag - havregrynsgröt eller mannagrynsgröt

Tisdag - mjölk och smörgås på fullkornsbröd

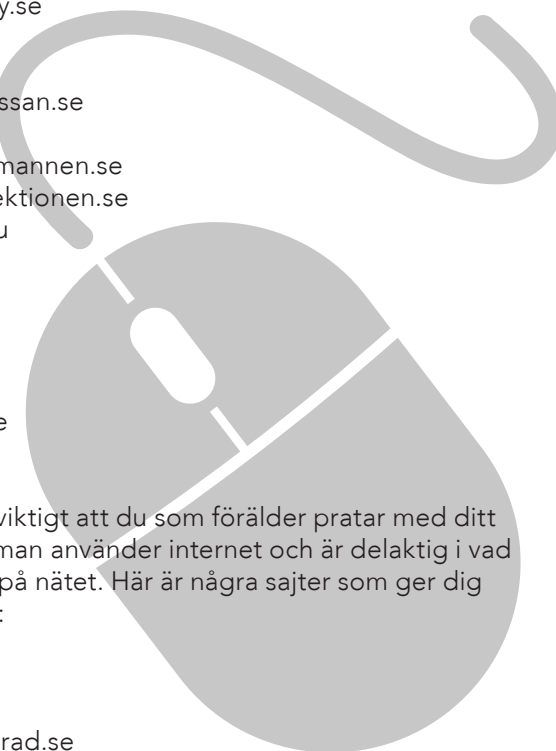
Onsdag - fil och müsli/flingor

Torsdag - ägg, smörgås och mjölk

Fredag - naturell yoghurt, frukt och smörgås



## BRA OCH VIKTIGA SIDOR PÅ INTERNET



aktivskola.org  
tryggveochjoy.se  
elevhalsan.se  
makalosa.org  
forsakringskassan.se  
skolverket.se  
barnombudsmannen.se  
beo.skolinspektionen.se  
tryggabarn.nu  
spsm.se  
do.se  
skolporten.se  
1177.se  
bris.se  
skolvarlden.se

Det är också viktigt att du som förälder pratar med ditt barn om hur man använder internet och är delaktig i vad ditt barn gör på nätet. Här är några sajter som ger dig bättre nätkoll:

surfalugnt.se  
nätprat.se  
statensmedierad.se

## "JAG SKA BARA KLARA NÄSTA LEVEL!"

Barn är smarta och går inte på argument av typen "man får fyrkantiga ögon av att sitta för länge framför datorn/tv:n". Vi har argumenten som faktiskt fungerar!





## SÄKER SKOLVÄG

Det blir allt vanligare att föräldrar kör sina barn till skolan. Många tycker att det blir enklare och tryggare på det viset, men är det verkligen så? Visst kan det vara bekvämt att ta bilen, men bilkörandet har även baksidor. Trafikmiljön runt skolorna blir tät, hektisk och farlig, dessutom missar barnen naturliga tillfällen att röra på sig och de får heller ingen möjlighet att träna på att vistas i trafiken. På en del skolor har man löst problemet med bilfria zoner närmast skolan och tydliga och säkra avlämningsplatser. Andra bra sätt är att:

- Gå eller cykla tillsammans med ditt barn till skolan
- Undersöka om andra vägar än den som är kortast är säkrare
- Organisera "vandrande skolbussar", där föräldrar turas om att promenera eller cykla med barnen
- Diskutera säkerheten med andra föräldrar, kommunen och skolan för att hitta lösningarna som passar bäst i ert område
- Se till att ditt barn använder reflex och byt ut reflexer som blivit gamla
- Titta på filmen *Tryggve i trafiken* tillsammans (finns på [www.tryggveochjoy.se](http://www.tryggveochjoy.se))

## NÄR BARNET INTE VILL GÅ TILL SKOLAN

För många barn kan det vara kämpigt att börja skolan, och särskilt övergången från förskola till förskoleklass eller från förskoleklass till skola kan vara extra tuff eftersom man kommer från en ofta väldigt trygg miljö till en där man förväntas vara mer självständig. Vissa blir ledsna och lite bekymrade direkt medan andra inte reagerar förrän efter några veckor – när man har insett att man inte ska tillbaka dit man var tidigare.

### PRATA MYCKET

Nybörjarledsenheten hanteras bäst genom att skapa mer trygghet. Prata med klassläraren och be att någon kommer och tar emot ditt barn på morgonen, försök att hämta tidigare under en period, var med under en skoldag och prata mycket hemma. Man kan till exempel säga att man vet att det kommer att bli bättre under dagen, påminna om roliga saker som ska hända och påpeka att kompisarna ser fram emot att träffas.

Som förälder kan det vara tufft känslomässigt att behöva tvinga sitt barn till en plats där det inte vill vara. Det kanske inte hjälper hur mycket du än peppar, lirkar och pushar. Dels gäller det då att hantera sina egna känslor, dels är det viktigt att faktiskt veta att det är en bra plats man skickar sitt barn till.

## VAR KONSEKVENT

Försök att ha en god och ärlig kontakt med personalen i skolan, och var så tydlig du kan om vad du tror att ditt barn behöver. Men lita på dem om de har sagt att de gör något åt problemet. Även om dina egna känslor inför skolan skiftar är det viktigt att vara konsekvent inför barnet. Skolan ska vara en trygg plats där man får utvecklas som person, lära sig saker och ha viktiga vuxenkontakter utanför hemmet. Enligt skollagen har barn från sex år skolplikt, och skolan har som uppgift att ge var och en undervisning och möjlighet att utvecklas utifrån sina behov.

Källa: 1177.se, unt.se



## PIRRIGA BARN OCH FÖRÄLDRAR

Att börja skolan innebär nya förväntningar på att barnet ska klara av saker själv, som att sköta toalettbesök, passa tider, förstå instruktioner och hålla reda på sina saker och kläder. Omställningen kan vara både härlig, spännande och utmanande för barnet. Hur man känner inför att börja skolan är väldigt individuellt, och beror bland annat på barnets personlighet och var det befinner sig i sin utveckling.

Många barn känner sig duktiga och stärks av att klara nya situationer, men för andra kan utmaningarna bli väl stora. Som vuxen är det viktigt att vara öppen för barnets reaktioner och komma ihåg att det innebär en stor förändring att börja skolan. Vissa behöver ta det lite lugnt efter en skoldag och för somliga kan det vara bra att pausa fritidsaktiviteter i samband med skolstarten eftersom vardagen innebär många nya intryck och utmaningar som behöver bearbetas.

Det är viktigt att ta barnens frågor eller oro på allvar men det är också bra att tänka på vems oro det handlar om. Din egen eller barnets? Ibland kan man faktiskt vara mer orolig som förälder, och om man inte ser upp är det lätt att föra över sin oro på barnet.

Källa: 1177.se, familjen.trygghansa.se

## STRESS OCH PRESTATIONSÅNGEST

När barn inte mår bra märks det också i skolan. Ibland har problemet med själva skolan att göra, ibland handlar det om något helt annat. Det kan finnas många olika orsaker till att barn inte mår bra i skolan. Det är till exempel vanligt att ha det jobbigt med kompisarna, något som de flesta känner av mer eller mindre någon gång under sin skolgång. Ibland går det så långt att det handlar om mobbning och kränkande behandling.

En annan orsak kan vara att barnets föräldrar inte fungerar som ett stöd, kanske för att de är upptagna av sina egna problem eller för att de har för höga eller för låga förväntningar på sitt barn. Under uppväxten går de flesta också igenom egna kriser som kan göra att man i perioder inte orkar ägna sig tillräckligt åt skolan. Stress och prestationsångest är vanliga problem högre upp i skolan, där perioder av prov och betygshets kan vara svåra att ta sig igenom för en del elever. Det kan leda till olika symtom på stress, som till exempel sömnsvårigheter. Elever som har problem att följa med i undervisningen av olika anledningar kan också få svårt att trivas och må bra. Det viktigaste är att ta reda på anledningen till varför just ditt barn inte vill gå till skolan, och börja därifrån.

Källa: 1177.se, unt.se

## LÄS FÖR DITT BARN

När Albert Einstein fick frågan hur samhället skulle rusta sig för framtiden svarade han: "Läs för barnen!". Tyvärr läser allt färre föräldrar regelbundet för sina barn. Mellan 2003 och 2012 sjönk siffran från 74 till 35 procent, något som riskerar att påverka barnens språk-, läs- och skrivutveckling negativt. Forskning visar att cirka 80 procent av barnens ordförråd kommer från böcker, och att ordförrådet är en av de viktigaste faktorerna för att nå skolframgång. Det är med andra ord mycket viktigt att barn redan från tidig ålder blir lästa för, och att de får många chanser till möten med böcker och sagor för att stärka sitt språk. Hela 20 procent av de svenska eleverna lämnar grundskolan utan en läsförmåga tillräcklig för att läsa en dagstidning med behållning.

### GÖR HÖGLÄSNINGEN TILL EN RUTIN VARJE DAG

När du läser högt får du möjligheten att varva ned tillsammans med ditt barn, prata om dagen, och uppleva glädje, sorg och spänning i böckerna. Barnen uppskattar din totala närvaro och att du visar att både de och aktiviteten är viktiga. Även om barnet kan läsa själv bör du inte sluta med högläsning för tidigt. När man läser högt uttalar man orden mer precist och tydligt än man gör i dagligt tal och barnen hör dig använda någon annans ord, meningsbyggnad och språk. Det i sig kan hjälpa barnet i sin språkliga utveckling.

Källa: [sprakutvecklarna.wordpress.com](http://sprakutvecklarna.wordpress.com), [barnsidan.se](http://barnsidan.se)



### MAXA MYSET

- Bygg en läskoja
- Gör en fruktsallad
- Tänd ljus och ta fram filter
- Sitt nära
- Gå till biblioteket
- Använd olika röster
- Välj böcker tillsammans

### ABC

När man börjar lågstadiet har man i genomsnitt 7 000 ord i sitt ordförråd, och om man inte regelbundet läser eller lyssnar till böcker och texter har man som 17-åring mellan 15 000 och 17 000 ord i sitt ordförråd. Om man däremot har läst böcker, tidningsartiklar och andra texter regelbundet är ordförrådet påfyllt med minst 50 000 ord. Häftigt va!?

## BOKTIPS

- *Var är bus-Alfons?* Om Alfons Åberg som blir alldeles tyst dagarna före skolstart och inte busar som vanligt. Av Gunilla Bergström.
- *Mitt lyckliga liv.* Dunne oroar sig över att bli utan bästis i skolan. Av Rose Lagercrantz.
- *Jag vill också gå i skolan.* Femåriga Lena längtar efter att få börja skolan och får följa med sin storebror för att se hur det går till där. Av Astrid Lindgren.
- *Sune börjar skolan och Håkan Bråkan och pappa börjar ettan.* Två roliga böcker om när Sune och sedan Håkan ska börja skolan. Av Sören Olsson och Anders Jacobsson.
- *En ettas dagbok.* Mimmi har just börjat ettan och skriver dagbok om läskiga vaktmästare och snälla fröknar. Av Viveca Lärn.
- *Nya kompisar.* Axel och Omar träffas och blir kompisar i nya skolan. Av Helena Bross.
- *Ronny och Julia börjar skolan.* Julia tycker att det är jätteroligt att leka skola men blir lite nervös när skolan ska börja på riktigt. Och Ronny undrar om man är för stor för att leka riddare när man börjat skolan. Av Måns Gahrton och Johan Unenge.

## VÅRT UTBILDNINGSMATERIAL

På [www.aktivskola.org](http://www.aktivskola.org) kan man kostnadsfritt ladda ner allt vårt utbildningsmaterial. Det mesta är anpassat för personal inom skolan men det finns mycket som man kan ha glädje av även som förälder. Till exempel:



1. **Bästis** - ett informationsmaterial om mobbning
2. **Hälsa på skolan** - ett utbildningsmaterial om kroppen och knoppen
3. **Revolutionen** - vår film om hälsa
4. Rörelseaffischen **Skaka loss med Tryggve & Joy**
5. **Tryggve & Joys dans** (låten hittar du på Spotify)
6. Vår tidning **Respons**



Allt vårt utbildningsmaterial är kostnadsfritt för skolorna att ta del av, och vi vill fortsätta att producera aktuellt och användarvänligt material inom alla våra områden. På Facebook hittar ni enkelt alla våra nyheter, och vi blir väldigt glada om ni följer oss där. Ju mer vi syns, desto mer kan vi göra! [www.facebook.com/aktivskola.org](http://www.facebook.com/aktivskola.org)

## VAD GÖR JAG OM MITT BARN BLIR MOBBAT?

I första hand ska du som förälder vända dig till klassföreståndaren som har skyldighet att agera. Skolan är alltid skyldig att utreda om mobbning förekommer och att göra allt de kan för att få stopp på den. Det spelar ingen roll om det har hänt en enda gång eller om det har pågått en längre tid. Om inte läraren agerar kan du vända dig till rektorn och i sista hand, om det är nödvändigt, kan du som förälder vända dig till huvudmannen för skolan, vilket antingen är ägaren om det är en fristående skola eller kommunen. Det är alltid huvudmannen som har ansvaret för att stoppa mobbning och annan kränkande behandling.

Om man som förälder upplever att man inte får gehör från skolan, eller om man inte är nöjd med de insatser som skolan vidtagit, kan man göra en anmälan till skolinspektionen eller barn- och elevombudsmannen. Anmälan kan göras via skolinspektionens hemsida [www.skolinspektionen.se](http://www.skolinspektionen.se).





## MYROR I BRALLAN?

Vi på Aktiv Skola vet hur svårt det kan vara att sitta stilla och koncentrera sig en längre stund, och för vissa kan övergången från förskoleklass till skola kännas jobbig. Att behöva fokusera på en uppgift när benen bara vill hoppa och studsa är jättesvårt.

Därför har vi tagit fram en rörelseaffisch som ska uppmuntra till rörelse, och nu sitter "Skaka loss med Tryggve och Joy" på väggarna i drygt 9 000 klassrum. Många lärare vittnar om hur bra det är för barnen att få några minuters paus då och då, och att bryta lektionen en stund för att skaka av sig alla myror som kommit krypande är både skönt och kul.



Samma sak gäller läxläsningen hemma, att göra "Grävskopan" och "Vindrutetorkaren" en stund innan det är dags att sätta sig med läxorna kan göra det både roligare och enklare att få kläm på det här med plus och minus och glas eller glass.

Affischen och rörelserna i sin helhet kan man hitta på vår hemsida, för ibland kan det vara lättare att se och härma än att läsa sig till hur man ska göra. Kom igen nu, var med och skaka loss med Tryggve och Joy ni också!

Vi har nyligen lanserat vår sida för barn  
[www.tryggveochjoy.se](http://www.tryggveochjoy.se) där man får lära känna  
Aktiv Skolas maskotar Tryggve och Joy lite bättre.

På sidan kan man bland annat på ett roligt sätt öva på  
till exempel matte, klockan och trafiksäkerhet, spela  
spel, titta på filmer med Tryggve och Joy och få upp  
pulsen med hjälp av dans, musik och enkla rörelse-  
aktiviteter.

Sidan kommer att uppdateras med mer roligheter allt  
eftersom och tanken är att skapa en lekfull oas på nätet  
som är lärorik och inspirerande för barn i förskolan och  
lågstadiet. Bokmärk gärna [tryggveochjoy.se](http://tryggveochjoy.se) så att det  
blir lätt för ditt barn att hitta dit. Sidan har också en  
inställning som gör att man får påminnelser om att  
det är bra att röra lite på sig när man har suttit stilla för  
länge. Den uppmanar barnen att resa på sig och göra  
några rörelser innan de kan återgå till datorn eller  
paddan igen. Bra va!



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



## VIKTEN AV FÖRÄLDRASAMVERKAN

Föräldrasamverkan är av största vikt för alla parter - elever, skola och föräldrar. Föräldrasamverkan har på olika sätt funnits i över hundra år och är en viktig förutsättning för en bra skola. Ju fler vuxna som finns runt barnen desto bättre är det.

Så här står det att läsa i skollagens fjärde kapitel:  
*12 § Vårdnadshavare för barn i förskolan och för elever i förskoleklassen, grundskolan, grundsärskolan, specialskolan, sameskolan och fritidshemmet ska erbjudas möjlighet till inflytande över utbildningen.*

En fungerande föräldraförening eller motsvarande är en oerhörd tillgång för elever, skolpersonal och föräldrar. Föräldrarna får via föreningen en bra möjlighet att påverka i olika frågor som rör barnens skola, och även insyn i skolans arbete.

Det är vetenskapligt bevisat att på de skolor där det finns en fungerande föräldrasamverkan är barnen tryggare och det förekommer mindre mobbning och annan kränkande behandling.

Vill du ha hjälp med att starta en Aktiv Skola-förening?  
Hör gärna av dig till oss, vi har kunskapen.

## VIKTIGA TELEFONNUMMER

Lärare .....

Rektor .....

Skolsköterska .....

Kurator .....

Fritidshem .....

Kommun .....

SOS 112

Vårdcentralen

Barnmedicin .....

Vårdguiden 1177

Gift information 08-331231

Kompisar





Denna handbok distribueras av stiftelsen Aktiv Skola.  
Kontakta Aktiv Skola på [info@aktivskola.org](mailto:info@aktivskola.org) eller 019-368 07 50.