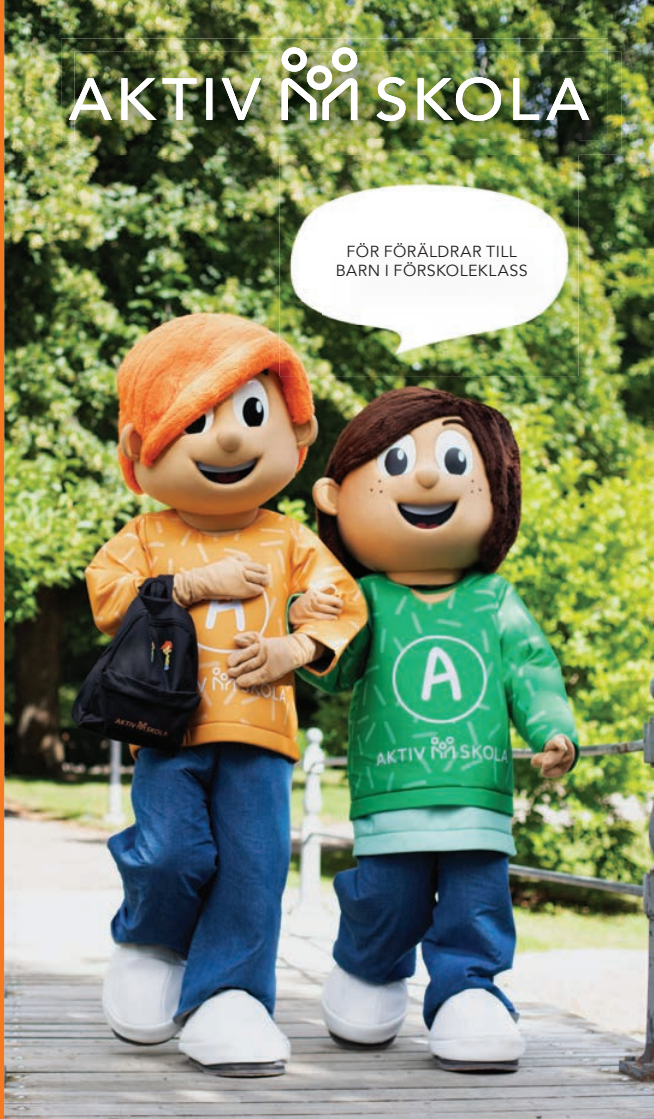
FÖRÄLDRAHANDBOKEN

AKTIV SKOLA

FÖR FÖRÄLDRAR TILL
BARN I FÖRSKOLEKLASS



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
En god morgon	14
Bra och goda frukostrecept	15
Det dolda sockret	16
Skärmtid och veckopeng	17
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
Nätsmart	34
Skaka loss-kalendern	36
Aktiv Skolas kunskapsbank	36
Vikten av föräldrasamverkan	37
Viktiga telefonnummer	38

Stiftelsen Aktiv Skola
Box 9015, 700 09 Örebro
019-368 07 50
www.aktivskola.org
facebook.com/aktivskola.org
instagram - @aktivskola

Verket är skyddat enligt kopieringslagen.

Prinfo Welins, Örebro MILJÖMÄRKT trycksak 3041 0236

KLIMATKOMPENSERAT PAPPER www.climate.se

Hej och varmt välkomna till stiftelsen Aktiv Skola!

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

Vi har valt ut saker som är bra att veta och tänka på inför barnens skolgång och samlat viktiga länkar för mer information. 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 till exempel vara svårt att veta när ens barn bör lägga sig på kvällen, om man ska ge veckopeng eller inte, och hur mycket skärmtid 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 kan förvänta dig av skolan.

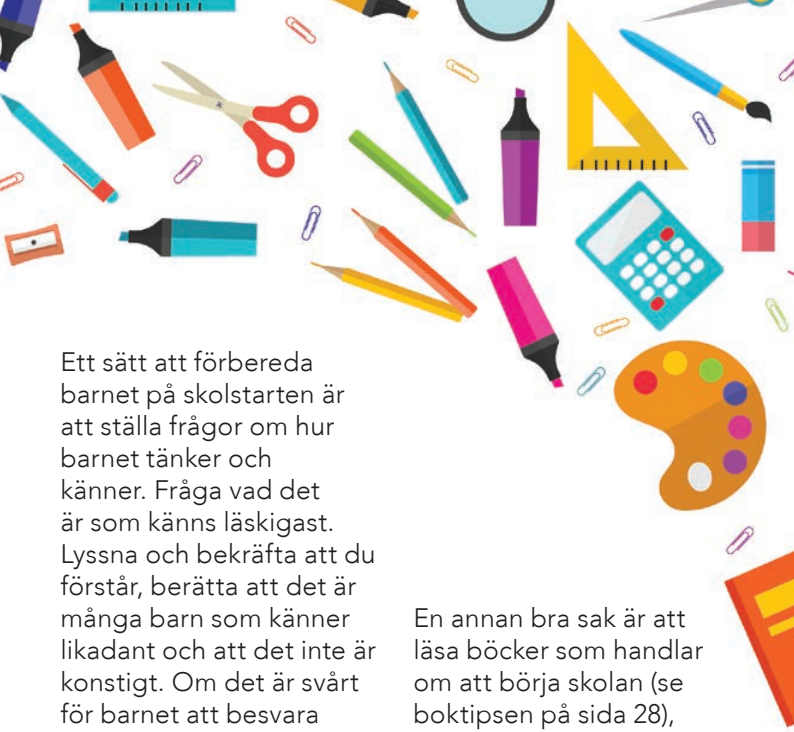
Vi på Aktiv Skola vet att om det finns en god föräldrasamverkan på skolan så blir samarbetet och relationen mellan skolan och hemmet så mycket bättre, och man minimerar risken för ohälsa av alla slag. Vi vill uppmuntra föräldrar att starta föräldragrupper för att på så sätt kunna påverka barnets skolmiljö 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!

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, och här tar vi upp några punkter som ofta förekommer. Skolan förväntar sig att ditt barn:

- 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
- Passar tiderna
- Har ett trevligt bordsskick
- Hjälper till att hålla skolan snygg och ren
- Tar ansvar för sina kläder, egna saker och skolans material
- Alltid försöker göra sitt bästa utifrån sina individuella förutsättningar och behov



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?”.

En annan bra sak 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 eller precis har börjat 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 trivsam 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
- Ser till att ditt barn är utvilat och har ätit frukost
- Intresserar dig för barnets hemuppgifter och tar det slutgiltiga ansvaret för att de blir gjorda
- Ser till att ditt barn får vara hemma när hen är sjuk och att en sjuk-anmälan görs
- Tar del av information som skolan skickar ut

ANDRA PÄRON

Det kan vara både roligt och till stor hjälp 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 lärarna?

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 förutsättningar - 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.

Ryggsäck är praktiskt till skolan

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

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

Stanna hemma i två dygn efter magsjukan!

Hälsa

Ditt barn har en fantastisk tid framför sig. En tid full av nya intryck och upplevelser. Men det är också en tid med nya utmaningar för alla föräldrar. En av dem kan vara att se till att ge barnen de bästa förutsättningarna och se till att de är utvilade och har ätit en bra frukost så att de orkar hålla koncentrationen uppe hela dagen. Här, samt på Aktiv Skolas hemsida, har du som förälder tips från vår hälsoexpert på vad du kan tänka lite extra på.

Sömn

Sömn är av största betydelse för återhämtning, tillväxt, inlärning och en god hälsa. Sover vi bra så kan vi koncentrera oss bättre och vi har lättare att komma ihåg saker, vilket påverkar inlärningen positivt. Tillräckligt med sömn gör också att vi lättare kan hantera stress och vara på bra humör. Barn i förskoleklass behöver i genomsnitt 10-11 timmars nattsömn. Ett bra råd är att vara tillräckligt fysisk aktiv under dagen, gärna utomhus. Genom att vara ute på dagen och få dagsljus samt begränsa det blåa ljuset från skärmen innan sänggående blir kroppen bättre på att reglera dygnsrytmen och vi blir pigga på dagen och trötta på kvällen. Ett annat råd för en bättre sömn är att minimera strålningen från skärmar timmen före sänggående, eller att aktivera ”kvällsläget” på mobilen eller surfplattan om ditt barn önskar koppla av med film eller musik.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet påverkar inte bara sömnen positivt och ger ett bättre fysiskt och psykiskt välmående. Det finns också 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 aktiva minst 60 minuter om dagen, gärna med stor variation där störst fokus bör ligga på sådana aktiviteter som är pulshöjande.

Några råd för att nå upp till rekommendationen är att cykla eller promenera till skolan när möjligheten finns, 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, om vi är 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 fotbrottning ger er en ordentlig pulshöjning.

Goda matvanor

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas, och eftersom barn äter en mindre mängd mat än vuxna är det viktigt att den maten vi ger dem är näringsrik i förhållande till mängd energi. Dessvärre ser vi i undersökningar att många unga äter en stor del näringsfattiga men energirika 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 och i rätt proportioner för att ge kroppen alla de näringsämnen den behöver. Använd tallriksmodellen för rätt proportioner där tallriken delas upp i tre delar:

- En stor del av tallriken skall vara grönsaker och rotfrukter
- En stor del av tallriken skall vara potatis, pasta, ris eller liknande
- Den lilla delen skall vara kött, fisk, kyckling, ägg eller ett proteinrikt vegetariskt alternativ

Komplettera gärna måltiden med bröd, frukt och vatten eller mjölk/vegodryck.

Den andra är att äta regelbundet, och att frukosten spelar 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 rätt livsmedelsval för att få mer näringstät mat. Ett bra sätt är att titta efter symbolen *nyckelhålet* när man handlar. Genom att välja nyckelhålsmärkta livsmedel får man en bättre balans mellan kolhydrater, fett och protein.

Den fjärde är att äta tillsammans med dina barn. Att äta tillsammans har en positiv inverkan på barns matvanor. Prata om mat på ett positivt sätt och undvik förbud och olika dieter. Uppmuntra barnen att smaka på allt och involvera dem tidigt i matlagningen så att de blir intresserade av vad de äter, och lär sig att laga bra mat.

Källa: 1177.se, unt.se

En god morgon

Studier visar att elever som inte äter frukost presterar sämre. Men det kanske inte alltid är så enkelt att få sitt barn att äta på morgonen. För att underlätta vardagsbestyren och inspirera barnen till att äta en bra och god frukost ger vi lite olika förslag på recept till frukosten. Kom ihåg att som förälder är det ditt ansvar att se till att ditt barn får sova ordentligt och kommer upp i så god tid på morgonen så att det finns utrymme för en bra frukost.

Bra och goda frukostrecept

BANANPANNKAKOR

Ingredienser:
1 dl havregryn
1 liten banan
1 ägg
½ krm salt

Rör ihop alla ingredienser och stek pannkakorna i smör eller rapsolja. Servera med keso eller grekisk yoghurt och bär.

SMOOTHIE

Ingredienser:
1 dl yoghurt eller vegoalternativ
1 dl mjölk eller vegoalternativ
1 banan
1 dl bär, frukt eller grönsaker

Mixa ingredienserna med stavmixer eller matberedare.
Smoothien går att variera i det oändliga med olika frukter, bär och grönsaker. För lite matigare smoothie kan man tillsätta havregryn och för lite mer protein kan man använda keso eller kvarg istället för yoghurt, ta då lite mer mjölk eller annat vegoalternativ. Komplettera smoothien med en fullkorns-macka med pålägg.

MUGCAKE

Ingredienser:
1 dl havregryn
1 ägg
½-1 banan
1-2 dadlar
½ tsk bakpulver
Smaksättning:
2 tsk kakao och 2 tsk riven kokos.
Alternativt 2 tsk kanel och 2 tsk kardemumma samt
fett till att smörja muggen.

Mixa alla ingredienser. Smörj en stor mugg eller två mindre och tillsätt smeten. Kör i mikron på full effekt cirka 60 sekunder. Servera med bär, nötter och keso eller smaksatt kvarg eller grekisk yoghurt.

HAVREPANNKAKOR

Ingredienser:
2 dl havregryn
3 dl mjölk eller vegoalternativ
3 ägg
1 krm salt
Smör eller rapsolja till stekning

Mixa havregrynen till ett mjöl. Blanda havregrynen med mjölk, ägg och salt. Stek pannkakorna i smör eller rapsolja.

Det dolda sockret

Att läsk och godis innehåller mycket socker vet vi, men kanske inte hur mycket? Och att vanliga frukostfavoriter är dolda sockerfällor är en nyhet för många.

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.

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.

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

Bra och viktiga sidor på internet

Stiftelsen Aktiv Skola	aktivskola.org
Tryggve och Joy's sida	tryggveochjoy.se
Elevhälsan	elevhalsan.se
Skolverket	skolverket.se
Barnombudsmannen	barnombudsmannen.se
Barn- och elevombudet	beo.skolinspektionen.se
Stiftelsen Trygga barnen	tryggabarnen.org
Specialpedagogiska Skolmyndigheten	spsm.se
Diskrimineringsombudsmannen	do.se
1177 Vårdguiden	1177.se
Barnens rätt i samhället	bris.se
Riksförbundet Attention	attention.se
Dags att prata om	dagsattprataom.se
Livsmedelsverket	livsmedelsverket.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:

Aktiv Skolas föreläsningar	aktivskola.org/forelasningar
Surfa lugnt	surfalugnt.se
Nätprat	nätprat.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!

1

Välj rätt tillfälle

Ta diskussionen om speltid i förväg, alltså inte när barnet redan sitter framför datorn. Vad tycker ditt barn är en rimlig gräns och vad tycker du?

2

Ökat ansvar

När diskussion uppstår hänvisar du till vad du och ditt barn gemensamt kommit överens om. Då är det svårare att säga emot.

3

"Men alla andra får"

Kolla med föräldrarna till dina barns kompisar, kanske kan ni komma överens om gemensamma regler.

4

Tänk efter

Så länge ditt barn även vill leka och göra andra saker som inte innefattar datorn kan det stjälpa mer än att hjälpa att slå på den stora regeltrumman. Risken är att datorn/telefonen bara blir ännu mer intressant.

5

Läxorna först!

Ju äldre barnet blir desto mer ansvar kan det ta. Om läxorna är gjorda (och förhörda) och till exempel diskmaskinen urplockad kanske det till och med kan generera i *mer* speltid.

Säker skolväg

Det blir allt vanligare att föräldrar skjutsar 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

- Om du har barn som åker skolkskjuts är det viktigt att tillsammans med barnet gå igenom förutsättningarna vid hållplatsen samt vägen dit, ibland kan hållplatsen ligga i direkt anslutning till tät och tung trafik

- Se till att ditt barn använder reflex när det är mörkt, och byt ut reflexer som har blivit gamla

- Titta på filmen *Tryggve i trafiken* tillsammans med ditt barn (finns på 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 på skolan, och var så tydlig du kan angående 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.

Om det inte går över

Om du upplever att barnens ovilja att gå till skolan inte går över kan det vara läge att undersöka vilka anledningarna kan vara. Visa barnet att du tar deras oro på allvar och kontakta skolan för att försäkra dig om att allt är som det ska.

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 sömn-svårigheter. 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

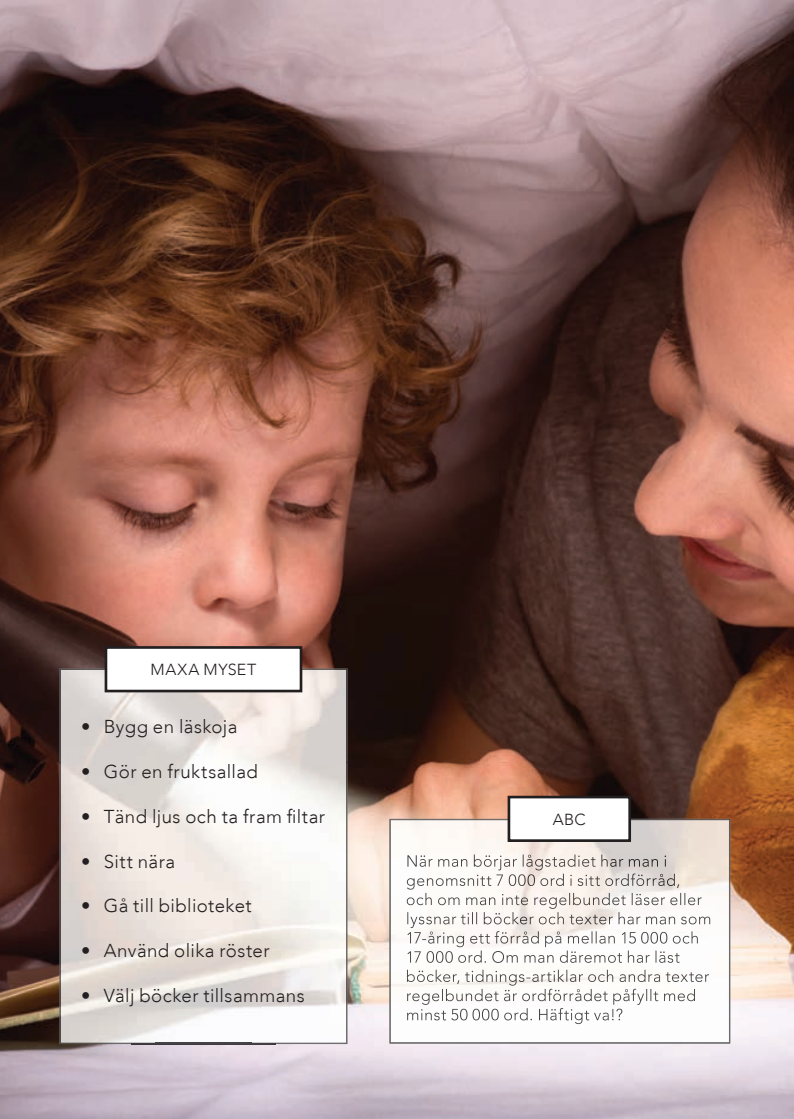
Läs för ditt barn

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. Idag är det alltför många elever som lämnar grundskolan utan att ens kunna 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, barnsidan.se



MAXA MYSET

- Bygg en läskoja
- Gör en fruktsallad
- Tänd ljus och ta fram filtar
- 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 ett förråd på mellan 15 000 och 17 000 ord. Om man däremot har läst böcker, tidnings-artiklar 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 proar 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 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

tryggveochjoy.se
En lärorik sida för barn

#2 hälsofilmen Revolutionen

#3

Hälsa på skolan
Ett utbildnings-material om kroppen och knoppen

Tryggve & Joys dans
(låten hittar du på Spotify)

#4

#6 Handbok om hälsa

Skaka loss med Tryggve & Joy - affisch och filmer

#5

Handbok om grooming

#7

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.

Myror i brallan?

Vi på Aktiv Skola vet hur svårt det kan vara att sitta stilla och koncentrera sig en längre stund, och att behöva fokusera på en uppgift när benen bara vill hoppa och studsa kan vara 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 många klassrum runt om i Sverige. 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 finns att ladda ner på vår hemsida. Där kan man också titta på filmer där våra maskotar visar rörelserna. Välkomna att vara med och skaka loss med Tryggve och Joy!

Tryggveochjoy.se

På vår sida för barn www.tryggveochjoy.se får man lära känna Aktiv Skolas maskotar Tryggve och Joy lite bättre.

På sidan kan man på ett roligt sätt bland annat 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.

Tanken med sidan är att den ska vara en lekfull oas på nätet som är lärorik och inspirerande för barn i förskolan och på lågstadiet. Bokmärk gärna tryggveochjoy.se så att det blir lätt för ditt barn att hitta dit.

På Facebook och Instagram hittar ni alla våra nyheter, och våra maskotar Tryggve och Joy dyker förstås också upp lite då och då. Följ oss gärna!

facebook.com/aktivskola.org
@aktivskola

Vår gripande film *Jag tror jag är lite kär i dig* baseras på verkliga händelser och har setts över 6 miljoner gånger.

Bli nätsmart

Aktiv Skola erbjuder kostnadsfria föreläsningar och webbinarier för elever, skolpersonal och vårdnadshavare om vad man ska tänka på när man är online, och vilka faror som finns på nätet.

Våra föreläsare hjälper barn och deras anhöriga att bli mer *Nätsmarta* genom att öka kunskapen om bland annat grooming. Eleverna som erbjuds föreläsningen går i mellan- och högstadiet, men för dig som förälder till barn i förskoleklass eller lågstadiet går det förstås bra att titta redan nu. Gå in på vår hemsida och anmäl dig till det webbinarium för vuxna som du vill (det spelar ingen roll om det är för ett annat län än det du bor i).

- Nätsmart
- Kostnadsfria webbinarier
- www.aktivskola.org/forelasningar

Skaka loss-kalendern

Den första december presenterar vi årets Skaka loss-kalender på aktivskola.org. Bakom varje lucka ända fram till jul ger vi en massa kul och nyttiga tips för att bidra till ett ännu mer hälsosamt liv för barnen i grundskolan. Varje dag har en ny rörelse och ett lektips, på helgerna ger vi dessutom förslag på nyttiga mellanmål och aktiviteter som hela familjen kan göra tillsammans.

Kom ihåg att gå in på aktivskola.org den 1 december och öppna den första luckan!

Aktiv Skolas kunskapsbank

Har du en fråga som handlar om grooming, hälsa, mobbning, alkohol, droger, tobak eller något annat? I Aktiv Skolas kunskapsbank kan du ställa den och få svar av våra sakkunniga experter. Vi har också samlat alla frågor och svar så att de alltid finns lätttillgängliga.

I vår kunskapsbank kan du även ta del av artiklar där vi hänvisar till en rad olika händelser, forsknings-rapporter och trender. Där kan du även ladda ner Aktiv Skolas kostnadsfria utbildningsmaterial.

Besök aktivskola.org/kunskapsbanken.

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
Giftinformation	08-331231
Kompisar	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

dina

Dina Försäkringar

SMT
SVENSK MÅLNINGSTEKNIK AB

Sten Westerberg
& Co AB

Den Goda Fen

Denna handbok distribueras av stiftelsen Aktiv Skola.
Kontakta Aktiv Skola på info@aktivskola.org eller 019-368 07 50.