






V. 14 Tema Hälsa v.12-14

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Skolan slutar och eleverna prickas av på fritids	Skolan slutar och eleverna prickas av på fritids	Skolan slutar och eleverna prickas av på fritids	Skolan slutar och eleverna prickas av på fritids	Skolan slutar och eleverna prickas av på fritids
Mellanmål Ca 14.00 Regnbågen Ca 14.30 Solen	Mellanmål Ca 14.00 Regnbågen Ca 14.30 Solen	Mellanmål Ca 14.00 Regnbågen Ca 14.30 Solen	Mellanmål Ca 14.00 Regnbågen Ca 14.30 Solen	Mellanmål Ca 14.00 Regnbågen Ca 14.30 Solen
Ca 14.30-15.30 Fritidsgympa Regnbågen Årskurs 1 & 2	Ca 14.30-15.30 Fritidsgympa Solen Årskurs 1 & 2	Ca 14.30-15.30 Fritidsgympa Förskoleklass	Ca 14.30-15.30 Fritidsgympa Årskurs 3,4,5.	
HÄLSOTEMA: Fotbad/massage Solen  Nagelmålning Regnbågen LÄXHJÄLP Kl. 14.00-15.30	Fritidsråd: Regnbågen kl. 14.30 "Ansvar" Introd. av mästarnas mästare HÄLSOTEMA: Fotbad/massage Solen Nagelmålning Regnbågen	Fritidsråd: Solen kl. 14.00 "Ansvar" HÄLSOTEMA: Fotbad/massage Solen	HÄLSOTEMA: Fotbad/massage Solen Fotbollsturnering kl.15.00 Yoga på Regnbågen <i>Barnyoga</i> 	Kreativt skapande & lek 

Centralt innehåll: *Fritidshemmet*

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- *Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balans mellan fysiska aktiviteter och vila påverka den psykiska och fysiska välbefinnandet (Skolverket, 2011:27).*

Regnbågen/Solens mål 2017:

*Eleverna kommer att få lära sig att ta **ansvar** för sina arbetsmiljö och lära sig konservens till orsak och verkan. Uppföljning sker kontinuerligt under löpande fritidsråd (**Elevinflytande**). Målsättningen är att eleverna ska bli rädda om både material och sin arbetsmiljö.*

OBS! Läxhjälp erbjuds för samtliga elever måndagar mellan kl. 14- 15.30

Kl. 16.00 städsamling/avprickning på båda avdelningarna

Kl. 16.30 Solen eleverna kommer över till Regnbågen.

KL 18.00 STÄNGNING SKER PÅ REGNBÅGENS FRITIDS!