[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjOxcyYyeHZAhVDWiwKHSRHBFEQjRwIBg&url=http://strongliving.se/2015/02/14/alla-hjartans-dag-erbjudande/hjarta-med-hantlar/&psig=AOvVaw0Mzlh2HgXQp1Qcf71IOVwl&ust=1520764825473832)[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiAo_mUyOHZAhWGhywKHSDZCeoQjRwIBg&url=http://battre-halsa.se/&psig=AOvVaw2-iEz4lxyPzOv3uF4Fqx1x&ust=1520764602629166)



**V.14 Hälsotema Regnbågen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
|  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Fa + Fb**  **Fritidsgympa** | **Fritidsympa**  **Årskurs 3,4 och 5** | **Fritidsgympa**  **Årskurs 1** | **Fritidsgympa Årskurs 2** |  |
|  | ***Bokslukarna för årskurs 2*** | ***Bokslukarna för årskurs 3-5 startar***  ***Kl. 14.30-16***  ***”Filmgrupp”*** | ***Bokslukarna för årskurs F-1 startar***  ***Kl. 14.30-15:30*** |  |
| **Fritidsråd**  **Regnbågen: Mästarnas mästare ”Färgduellen”**  [Bildresultat för mästarnas mästare](https://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwim44_Qy-HZAhVBGiwKHYZuD-sQjRwIBg&url=https://ljungbergaidh.wordpress.com/2017/12/12/mastarnas-mastare/&psig=AOvVaw39-SoN-uGNoeOr-9cfW-XY&ust=1520765637424938) | **Fotbollsskola**  **Start 14.30-15.30**  **Påsk skapande** | **Fotbollsskola**  **Start 14.30-15.30** | **Regnbågen: Bakning för bokslukarna.** |  |
| **H:\HOVSHAGASKOLAN\Aktivitetstips\Hälsotema\Hälsotema\PARAPL~2.JPGCentralt innehåll: Fritidshemmets centrala innehåll**  ***Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse***   * Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag. * Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder. * Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser. * Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.   ***(Skolverket, 2011:26,27).***  **BOKSLUKARNA**  **Språk och kommunikation**   * Samtala, lyssna, ställa frågor samt framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden. * Samtala om olika typer av texter.   (Skolverket, 2016: 25).  **LÄXHJÄLP MÅNDAGAR** | | | | |