



**V.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
|  |  |  |  |  |
| Mellanmål14.00 Regnbågen14.20 Solenoch Stjärnan | Mellanmål14.00 Regnbågen14.20 Solenoch Stjärnan |  | Mellanmål14.00 Regnbågen14.20 Solenoch Stjärnan | Mellanmål14.00 Regnbågen14.20 Solenoch Stjärnan |
| **Fritidsgympa****Solen** |  |  | **Fritidsgympa Stjärnan** |  |
| ***Bokslukare*** ***f-klass och ettor på Regnbågen*** | ***Stjärnan biblioteket*** |  | ***Bokslukare*** ***Klass 2a och 2b.*** |  |
| **Fritidsråd** **Intro. Hälsotema****Regnbågen** Drama kurs starta kl. 15:15 Anmäl dig!Utomhusaktivitet: Musikstopp Safari**Solen:** Memory om hälsa**Stjärnan:** Regnbågens 2:or till Stjärnan.  | **Regnbågen:** Kahoot om kroppen.Massage/fotbad**Solen:** Marmorering**Stjärnan:**Bettan läser.Sällskapsspel  | **STUDIEDAG****SKOLAN****OCH FRITIDS** **ÄR STÄNGT!** | **Regnbågen:** JUNIOR REGNBÅGEN 2:orBildresultat för hela sverige baka**Test kl.15****Solen:** Prickrunda**Stjärnan:** Spa | **Regnbågen:** Massage/fotbad**21 mars** **Rocka sockorna** Bildresultat för strumpa rocka sockorna**”Alla är vi olika men unika”****Solen:** Uteaktivitet**Stjärnan:** Osmo |
| **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** |