[](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)

[](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)

**V.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
|  |  |  |  |  |
| Mellanmål  14.00 Regnbågen  14.20 Solen  och Stjärnan | Mellanmål  14.00 Regnbågen  14.20 Solen  och Stjärnan |  | Mellanmål  14.00 Regnbågen  14.20 Solen  och Stjärnan | Mellanmål  14.00 Regnbågen  14.20 Solen  och 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:or  [Bildresultat för hela sverige baka](https://www.google.se/url?sa=i&url=https://www.koket.se/tv-program/hela-sverige-bakar&psig=AOvVaw3tcXhLyFFatoz6GlB2V5hJ&ust=1582205166323000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDdk-Hb3ecCFQAAAAAdAAAAABAN)**Test kl.15**  **Solen:** Prickrunda  **Stjärnan:** Spa | **Regnbågen:** Massage/fotbad    **21 mars**  **Rocka sockorna**  [Bildresultat för strumpa rocka sockorna](https://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiLv-mUlP3gAhUawsQBHQAOCoYQjRx6BAgBEAU&url=https://www.hattenedshop.com/diverse/rocka-sockorna-1-udda-par&psig=AOvVaw3U70XA6_ILzK_6NcOt_L_9&ust=1552499146893448)**”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** | | | | |