[](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.13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Mellanmål  14.00 Regnbågen  14.20 Solen  och Stjärnan |
| **Fritidsgympa**  **Solen** |  | **Fritidsgympa**  **Regnbågen** | **Fritidsgympa Stjärnan** |  |
| ***Bokslukare***  ***f-klass och ettor på Regnbågen*** | ***Stjärnan biblioteket*** | ***Bokslukare***  ***f-klass och ettor***  ***Solen*** | ***Bokslukare***  ***Klass 2a och 2b.*** |  |
| **Fritidsråd**  **Regnbågen:** Plantering  **Solen:** Elevinflytande  **Stjärnan:** | **Regnbågen:**  Drama kurs starta kl. 15:15 Anmäl dig!  Fotbad/massage    **Solen:** Spelhåla  **Stjärnan** Bettan läser. | **Regnbågen:** Sant eller falskt.  **Solen:** Uteaktivitet  Solens 2:or besöker Stjärnan.  **Stjärnan**  Solens 2:or besöker Stjärnan.  Nintendo switch | **Regnbågen:**  Ekorrskogen.  Hjulet    **Solen:** Prickrunda | **Regnbågen:** Progressiv muskelavslappning kl. 14.45  Experiment.  **Solen:** Elevinflytande  **Stjärnan** Uteaktivitet. |
| **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** | | | | |