



**V.13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Mellanmål14.00 Regnbågen14.20 Solenoch 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:** UteaktivitetSolens 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** |