

Till Funktionshinderrådet, Tyresö kommun

Inlämnad ansökan: *Vi planerar att ordna aktiviteter för våra elever med inriktning på rörelse och hälsosamt leverne. Vi har 3 av 13 elever som har en fritidsaktivitet, bara det säger ganska mycket! Detta vill vi ändra på och väcka intresset för bra och hälsosam mat och roliga aktiviteter som kroppen mår bra av. Detta är ett vanligt problem hos många barn och tonåringar, men vi tror att våra särskoleelever skulle gagnas extra mycket av detta då inte alltid förståelsen finns för hur viktig bra mat och rörelse är för välbefinnandet. Föräldrarna till våra elever är inte heller alltid insatta i ämnet och våra elever får inte alltid den uppbackning de behöver.*

*Sambandet mellan fysisk aktivitet och prestationer i skolan har i flera rapporter och studier visat sig vara positivt. Hälsovinster är förutom förbättrad kondition, ökad muskelstyrka även mental hälsa (minskade symtom på depression, ökad självkänsla) och förbättrad skolprestation/testresultat i skolan.*

*(Källa: fyss.se)*

Vi fick mycket tack vare er möjlighet att åka på en skidresa till Romme och det var mycket uppskattat! Eftersom många av våra elever aldrig får möjlighet till detta under sin fritid så vill vi möjliggöra detta för dem. Romme besöker vi gärna igen och vi har även planer på en vandring med övernattninng eller annan fysisk aktivitet som ridning eller cykelutflykt.

Vi har under hösten och våren anordnat hälsodagar för våra elever där vi gjort följande:

- Samtal kring kost samt vad som är nyttigt och onyttigt.
- Bjudit på frukost under tre skoldagar och samtalat om vikten kring att äta frukost innan man kommer till skolan.
- Kanotdagar i Alby friluftsgård
- Sprungit Lidingöruset
- Minigolf, Tantolunden
- Skiddag i Romme
- Is- och curlingdag i Alby friluftsgård
- Vandring med övernattninng
- Klövbergsgrottan med klättring

Vårt mål med ovanstående aktiviteter är att öka elevernas medvetenhet kring kost och fysisk aktivitet och dess nytta för deras välmående och prestationer i skolan samt i framtiden. Vi har även försökt presentera olika slags aktiviteter för att de förhoppningsvis ska finna något de kan testa på under sin fritid.

Vi avslutade vår satsning på fysisk aktivitet med att åka till Romme och det blev en fantastisk utflykt med rosiga kinder på lyckliga elever! Elever som aldrig stått på ett par skidor åkte upp i sittliftar och tog sig ner för både gröna och blåa backar. Jag hoppas innerligt att detta inte är det sista tillfället vi kan erbjuda våra elever sådana här upplevelser.

Med vänlig hälsning Tanja Meidal, Nyboda skola



Klövbergsgrottan och klättring med hjälm och pannlampa.



Curling och isvett.



Romme och skidåkning.