

Rektor har ordet.....

Nu har skolan varit igång i över en månad och fritidsverksamheten ännu längre. Då är det hög tid för det första Rektorn har ordet och, fram för allt, hälsa alla elever och vårdnadshavare varmt välkomna till läsåret 17/18.

Som vanligt i uppstarten är det en hel del praktiska saker att justera med scheman och att all personal jobbar med rätt uppdrag och med rätt grupp, klass eller enskilda elever.

Nu har alla årskurserna haft föräldramöten och den samlade bilden är att ni föräldrar generellt är mycket nöjda med Sandaredskolan och den verksamhet vi bedriver. Visst finns det utmaningar och en del föräldrar har synpunkter på någon verksamhet eller att vi inte fullt ut arbetar med elevvården så som de önskar. Jag kan dock lugna er alla att era barn går på en skola med en personalgrupp som sätter barnet i fokus och tar tag i allt som vi ser och hör. Vi är oerhört tacksamma för er föräldrasynpunkter så att vi kan utveckla Sandaredskolan ännu mer. Det är tillsammans som vi ska se till att barnen får en så bra start i livet som de har rätt till.

Nu ser vi fram emot ett gott samarbete läsåret 17/18!

Välkommen all ny personal

Vill officiellt hälsa Mikaela Pettersson Carlsson, lärare i förskoleklass lila, Martina Persson, lärare i 1B, Erik Hjert lärare i 1A, Jennie Zettergren, lärare i åk 5, Lukas Gustavsson på fritids samt Anton Jämtander, vår nya musiklärare välkomna till Sandaredskolan. Varmt välkomna till vårt härliga team!

Vill också hälsa skolintendent Marijana tillbaka efter föräldraledigheten. Glöm inte att det är henne ni ska höra av er till på expeditionen. Vill passa på att tacka vikarierande Vera för ett fantastisk jobb på expeditionen!

Skoljoggen, Hälsovandringen och idrottsdag i orientering

Trots att vi bara gått drygt en månad så har vi hunnit med många aktiviteter utanför klassrummet. Skoljoggen och Hälsovandringen (se bilder nedan) är genomförda och snart är det dags att orientera sig fram genom Sandareds skogar. Treorna har också hunnit med den årliga turen till Ekshagens forntidsby. Dessa aktiviteter är mycket uppskattade av de flesta eleverna. Samma dag som Hälsovandringen gick av stapeln, träffade jag en elev som sa: "Rektorn, jag har längtat efter denna dag!". Känns så härligt att vi har en verksamhet där eleverna uppskattar det vi gör!





Läsläsning/Bonustid

Vi har fått ytterliga statliga medel för att kunna bedriva läsläsning/bonustid under resten av 2017. Det är fortfarande Aleksander samt frivilliga lärare som tar emot eleverna varje eftermiddag i veckan. Känns helt fantastiskt att vi kan erbjuda våra elever denna möjlighet och vi ser att denna insats gör skillnad för många av våra elever.

Sandaredskolans TrygghetsGrupp (STG)

Som ni vet sedan tidigare så har vi en trygghetsgrupp, STG, på Sandaredskolan. Trygghetsgruppen tar emot incidentrapporterna som all personal på skolan är skyldiga att skriva. Dessa incidentrapporter skrivs då personal ser eller är med om händelser då någon elev blir utsatt av eller utsätter någon i sin omgivning. Gruppen träffas varannan vecka och går igenom de rapporter som kommit in samt hur man ska arbeta vidare utifrån dessa. I de fall då händelsen bedöms som kränkande handling ska detta utredas skyndsamt och huvudansvaret för detta ligger på STG.

Följande personer är medlemmar i STG läsåret 17/18:

Lärare FSK

Fritids

Lärare 1-6

Marie-Louise Karlberg

Maria Eriksson

Kurator

Biträdande rektor

Mikaela Pettersson Carlsson

Rita Cela

Sanna Samuelsson

Resursteamet

Resursteamet

Teresa Benkarcik

Peter Bengtsson

Så här jobbar STG

STG tar emot alla incidentrapporter och för statistik.

1. Tar emot anmälan om kränkande behandling
2. Gör anmälan till rektor



3. Utser en ansvarig för ärendet inom gruppen
4. Följer ärendegången med intervjuer
5. Tar föräldrakontakter
6. Gör uppföljningar av aktuella ärenden
7. Beslutar om avslutat ärende
8. Återkopplar till berörda parter

Matvärdar

I vår Likabehandlingsplan har vi fyra områden som vi ska sätta extra fokus på, utifrån resultatet av trygghetsvandringar, klimatundersökningar samt trygghetsenkäter. Ett av dessa är matsalen, där många känner sig otrygga, av olika anledningar. En aktivitet vi kommit fram till för att det ska bli en lugnare miljö är matvärdar. Detta innebär att två elever från åk 5 och åk 6 är matvärdar under lunchen. Alla elever kommer att vara matvärdar enligt ett speciellt schema. Matvärdarna tar emot eleverna och hjälper till så att alla får mat i lugn och ro. Matvärdarna är också behjälpliga med andra arbetsuppgifter i matsalen. Detta medverkar till att pedagogerna kan vara med direkt i matsalen för att ta emot eleverna och placera dessa.

De som är matvärdar arbetar med läroplanens sociala- och övergripande mål.

Rastaktiviteter

För att det ska finnas fler valmöjligheter till rastaktiviteter är Niclas Mell, en av våra fritidspedagoger, ute på lunchrasten tisdag, onsdag och torsdag. Niclas håller i vissa aktiviteter samt ser till så att det finns lekmaterial i förrådet på skolgården.

Cykla till och från skolan

En del elever väljer att cykla eller åka kickboard till/från skolan. Skolans rekommendationer är att man inte börjar med detta tidigare än årskurs 4, då eleverna börjar få ett bättre grepp om trafiken.

Sandareds föräldraförening

Tack vare Sandareds föräldraförening kan vi starta med PFL, puls för lärande i två av skolans klasser. Föreningen har bekostat pulsklockorna samt abonnemangsavgiften för dessa. För att föräldraföreningen ska kunna jobba vidare behövs det fler föräldrar som engagerar sig. Är du den personen som gillar att vara engagerad i frågor som rör barnen i området? Tveka inte att anmäla ditt intresse genom att skriva ett mejl till följande adress:

<http://www.sandaredsforaldraforening.se>





Lite smått och gott...

➤ **Viktiga datum i höst**

| | |
|---------------|---|
| 16/10 - 22/10 | Hälsovecka |
| 24/10-25/10 | Elevens val/Utvecklingssamtal |
| 30/10 - 3/11 | Höstlov |
| 6/11 – 15/12 | Period med muntliga delen av nationella prov åk 6 |
| 8/11-9/11 | Elevens val/Utvecklingssamtal |
| 30/11 | Drop-in-fritids |
| 20/12 | Skolavslutning |

➤ Ni glömmer väl inte fritids bloggar.....

viken.moobis.se

rydet.moobis.se

Kostens betydelse för våra elevers resultat

Här kommer tänkvärda ord från En förälder på skolan, Ulrika Elofsson, som också är kostrådgivare. Ulrika kan också vara behjälplig om det finns något intresse för en föreläsning på skolan. Tack Ulrika för dina kloka tankar och till ditt initiativ till artikeln.

Som de flesta vet har kosten och vad vi äter oerhört stor betydelse för vår hälsa - både fysiskt och psykiskt.

Den mat vi som föräldrar väljer att ge våra barn påverkar i hög grad våra barns hälsa - både på kort och lång sikt. Rätt kost kan bland annat hjälpa dem att:

- *prestera och orka mera i skolan*
- *ge dom en jämn energinivå över dagen*
- *jämna ut humörsvängningar*
- *stärka deras immunförsvar*
- *normalisera vikten*
- *mm, mm*

Som bekant gör ju våra barn oftast inte som vi säger, utan som vi gör. Därför är det jätteviktigt att vi föräldrar ser till att skapa sunda och bra matvanor - vi är deras förebilder.

Idag innehåller otroligt många livsmedel socker i någon form. Det dolda sockret finns till exempel i yoghurt, skinka, korv, pålägg, bröd, såser, kryddblandningar och i många fler produkter. Faktum är att även om man undviker läsk, godis och fika kan det vara otroligt svårt att undvika sockret.

Många av oss har redan efter frukosten fått i oss långt över de rekommenderade dagliga maxdoserna av socker.



Varför är det då så viktigt att försöka hålla nere vårt intag av socker? Jo, varje gång vi äter eller dricker något med socker i höjs blodsockret. Kroppen försöker hitta tillbaka till normläget igen och skickar därför ut ett ämne som sänker blodsockret – insulin. Men om vi får en kraftig höjning av blodsockret, till exempel genom mycket söta produkter, får vi också en kraftig utsöndring av insulin. Detta leder till att blodsockernivån sjunker under det normala och då blir vi trötta, orkeslösa och har svårt att koncentrera oss.

Om frukosten till exempel består av södad yoghurt, frukostflingor, ljust bröd och jos får vi en kraftig höjning av blodsockret. Detta leder oundvikligen till en kraftig sänkning någon timme senare, och i det läget orkar vi knappt hålla oss vakna, än mindre prestera det som förväntas av oss.

Fortsätter det så här under dagen så är det inte konstigt att vi bli trötta och okoncentrerade ett tag efter att vi ätit.

Genom att undvika blodsockersvängningar och se till att blodsockret håller sig på en jämn nivå får vi en jämn energinivå över dagen, vi blir jämnare i humöret och kan dessutom prestera och fokusera bättre.

Tips på mat för ett stabilt blodsocker:

Frukost: Naturell yoghurt med bär, egengjord musli (nötter, frön, havreflingor) och ägg.

Mellanmål: Frukt/ grönsaksstavar/nötter/smoothie/ fiberrikt bröd/ägg

Lunch: Viktigt att äta mycket "matiga" grönsaker som bidrar med fibrer vilket gör att blodsockerpåverkan blir mindre. Låt grönsaker, bra fetter och protein dominera måltiden, komplettera med kolhydrater som potatis, pasta, ris etc

Mellanmål: Frukt/ nötter/smoothie/ fiberrikt bröd/ägg

Middag: Som på lunch

Kvällsmål: T.ex frukt

Jag hoppas att jag bidragit med lite inspiration till att hjälpa dig och din familj att göra bra val för er hälsa! Har ni frågor eller undrar över något är ni hjärtligt välkomna att höra av er!

Vänliga Hälsningar,

Ulrika Elofsson, mamma till Nils i 4B

Lic. Kostrådgivare. Lic. Personlig Tränare

ulrika@bodywise.se

0723-10 20 96

Än en gång varmt välkomna till det nya läsåret!

Jonas Sahlberg/ rektor

Jonas.sahlberg@boras.se

Tel. 033-358839

Mob. 0768-888839