



Augusti 2018

Sandared

## **Rektorn har ordet.....**

Äntligen! Ja, så kom då äntligen huvudpersonerna, våra underbara elever. Som vi har längtat efter er!

Fritids har varit igång hela sommaren och fritidspersonalen har, med avbrott för sin egen semester, sett till så att alla barn från Sandared, Sjömarken och Sandhult fått en bra och minnesvärd sommar 2018! Lärarna har arbetat sedan förra veckan och har ägnat mycket tid åt planering inför den stora dagen, som då var den 22 augusti.

Många elever har fått nya lärare och flera fick ett kärt återseende med sin "gamla" lärare. Mest nervösa var nog våra nya elever i förskoleklassen och alla de elever som bytt skola till oss på Sandaredskolan. Vi är en skola som ständigt växer och idag är vi exakt 430 elever. För att se till så att alla elever ska få en bra heldag hos oss på Sandaredskolan finns det en fantastisk personalgrupp bestående av 52 pedagoger, en rektor, en biträdande rektor och en skoladministratör. Sedan har vi er, våra viktigaste samarbetspartners, Ni vårdnadshavare! Utan ett gott samarbete mer er hade vår skola aldrig fungerat och vi vill alltid arbeta för en god dialog med er. Jag hoppas ni vill det samma. För det är tillsammans som vi alla medverkar till att ge våra barn den bästa starten i livet, en bra och trygg skolgång!

För att fira skolans start samlades elever och personal på skolgården för ett gemensamt upprop och vi sköt oss in i det nya läsåret gemensamt med "raketen". Hela firandet avslutades med en Piggelin under den gemensamma rasten.

Jag önskar er alla varmt välkomna till läsåret 18/19!

## **Ny personal**

Nu vill jag officiellt hälsa vår nya personal Lisa Tolebjer, Ida Andersson, Britt Kärrqvist, Denise Friberg och Fredrik Larsson välkomna hit till oss!

Utöver denna personal som jag tidigare berättade om i R H O maj/juni har det tillkommit två killar, Damian Sarzynski och Simon De Castro. Damian och Simon gick ur gymnasiet i våras och har själva anmält sitt intresse i Borås Stads satsning att rekrytera duktiga framtida fritidspedagoger och lärare. Killarna har genomgått en central rekrytering och sedan också intervju hos oss.

All vår nya personal har fått arbete i konkurrens med flera andra sökande och vi är både glada och stolta att just dessa valt att arbeta på Sandaredskolan!

Vill önska alla våra nya medarbetare varmt välkomna till oss på Sandaredskolan!



### **Äntligen är Sjömarkenskolans förskoleklass och fritids på plats!**

Det har varit mycket tankar, arbete och frustration kring paviljongerna dit Sjömarkenskolans fritidshem samt förskoleklass skall flytta. Nu är både paviljonger, personal och elever på plats. Jag vill passa på att tacka alla som varit inblandade i denna flytt, personal, projektledare, hantverkare och föräldrar som medverkat till att paviljongerna är på plats och läget den hamnat på. Jag tycker att allt blev riktigt bra och byggnaden ramar in skolgården på ett fint sätt. När Sjömarkensskolan flyttar tillbaka till sin nybyggda skola VT 2020 får vi på Sandaredskolan tre nya klassrum. Detta kommer att behövas i vår växande skola!

Vill önska all personal, elever och föräldrar från Sjömarkensskolan välkomna hit till oss!



### **Trafiksituationen kring Sandaredskolan**

Sandaredskolan är fantastisk och det finns en bra skolgård som, dessutom, ska bli ännu bättre till hösten. Nackdelen är att skolan ligger inbäddad mellan fyra vägar. Detta medför vissa utmaningar då bilar och bussar ska hämta och lämna elever. Denna fråga har diskuterats sedan jag började som rektor här på skolan. Förra veckan var jag på ytterligare ett vägmöte där vi återigen diskuterade förbättringar av trafikmiljön runt skolan.

När man hämtar/lämnar sitt barn är det bästa och säkraste sättet att använda sig av parkeringen som ligger i hörnet Rullstensvägen/Skolvägen. Tidigare stod det en skateboardramp på denna plats men nu är det en stor parkeringsplats. Ja, jag vet att ni får gå en bit till Sandaredskolan men det tar inte så många minuter.

Det går också bra att använda sig av parkeringen i hörnet Alingsåsvägen/Skolvägen. För ni ska slippa gå runt paviljongen har man öppnat upp en gång från parkeringen så att ni kan komma direkt in på skolgården (se bild).

Sedan måste alla ta sitt vuxna ansvar genom att parkera och framföra sina bilar på ett säkert sätt. Glöm inte att ni kör bland barn!



### **Skolrådet**

Som jag nämnt tidigare, är ni föräldrar oerhört viktiga samverkanspartners för oss som arbetar här på Sandaredskolan. Era synpunkter är viktiga då ni är våra kunder och ser saker från ert perspektiv. För att ge forum för samverkan har vi ett skolråd här på skolan. Skolrådet består av en föräldrarepresentant från varje klass på. Dessa representanter utses oftast på föräldramötena och väljs fram av övriga föräldrar i klassen. På skolrådet träffas sedan föräldrarepresentanterna tillsammans med pedagoger och ledningen på Sandaredskolan. Här diskuteras frågor från er föräldrar och från oss i skolan. Är du intresserad av att representera just ditt barns klass? Meddela då barnets lärare. Datum för skolråd läsåret 18/19:

10/10, 11/12, 7/3 -19 och 13/5 -19. Tiden är alltid 17:00-19:00 och skolan bjuder på kaffe och fralla.

### **Sandaredskolans Trygghets Grupp (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 varje 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 18/19:

Lärare FSK	Vakant
Fritids	Rita Cela
Lärare 1-6	Sanna Samuelsson
Marie-Louise Karlberg	Resursteamet
Maria Eriksson	Resursteamet
Kurator	Sandra Karlsson
Biträdande rektor	Marijana Stojkovic

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

### **Incidentrapporter och GDPR**

Som ni har läst ovan så skriver vi incidentrapporter på händelser som uppstår här på skolan. Tidigare har dessa incidentrapporter skickats hem till berörda vårdnadshavare för att ni ska få en kännedom om vad som hänt just ert barn. Sedan GDPR lagen tillkommit har vi inte längre möjlighet att skicka hem incidentrapporterna då vi inte har rätt till att ge ut andra elevers namn utöver ditt egna barns. Därför kommer ni att få information kring den aktuella händelsen via mejl eller telefonsamtal.

### **Hur ska jag som förälder agera när mitt barn är inblandad i en incident?**

Vi är skyldiga att meddela er vårdnadshavare om ert barn varit inblandad i en händelse där hen blivit utsatt eller utsatt någon annan. Vi försöker alltid reda ut allt i skolan och tar tag i alla händelser vi ser, därför behöver ni vårdnadshavare inte alltid agera genom att ta samtal med ert barn. Vi informerar och ni avgör själva hur, när och om ni behöver prata med ert barn om det inträffade.

Ibland kanske man får kännedom om händelsen sent på kvällen och barnet sover, då är det mer lämpligt att prata om händelsen nästkommande eftermiddag eller vid frukostbordet. Ni som är experter på just era barn använder er av "sunt förnuft" i frågan. Det viktigaste är att eleven vet att alla vi vuxna vet.

### **Ledighet under skoltid**

Alla elever i Sverige har, enligt lag, skolplikt. Från i år sträcker sig skolplikten från förskoleklassen upp till åk 9. Alla elever skall garanteras 178 skoldagar under ett läsår.

Därför är det viktigt att ni, som vårdnadshavare, ser vikten av skolan genom att inte söka ledigheter i onödan. Försök att lägga in aktiviteter under de lov som redan finns utlagda. Elever behöver gå i skolan och i vår läroplan, Lgr 11, finns tydliga riktlinjer vilka mål våra elever ska nå. Många av dessa mål kan man inte genomföra själv under ledigheter under skol tid. Skolan handlar idag inte bara om att räkna och läsa i böcker utan skolan handlar mycket om att kunna resonera, analysera och samarbeta. Detta kan ingen elev genomföra på egen hand.

När det är nationella prov perioder kommer inga ledigheter att beviljas!

### **Privata mobiltelefoner på Sandaredskolan**

Mobiltelefonens vara eller inte vara på en arbetsplats är en ständig fråga för diskussion och åsikter. Vissa skolor tillåter mobiltelefoner och andra inte. Sandaredskolan hör till den sista kategorin och vi har mobiltelefonförbud mellan 06.00-17:30. Tycker inte om förbud, men vi har kommit fram till att de negativa aspekterna med mobiltelefoner överväger de positiva. Det sker mycket bland våra barn på nätet och många händelser är grund till utanförskap och kränkningar.

Detta innebär att eleverna inte får använda mobilerna under den nämnda tiden. Skulle ert barn ändå ha med sig mobiltelefonen ska den vara avstängd och ligga i väskan. Inga pedagoger på skolan samlar in mobilerna, vilket innebär att alla får ta ansvar för sin egen mobiltelefon, precis som man får ta eget ansvar för alla andra privata saker.

### **Skolan och magsjuka**

Nu har både elever och vuxna varit ifrån varandra under hela sommaren! Nu träffas vi alla igen och då vet vi av erfarenhet att risken för att bli förkyld eller magsjuk ökar.

När det gäller magsjuka så är det "48-timmarsreglen" som gäller. Vad innebär då denna?

Många tänker att det är inga kräkningar på 48 timmar men det är mer än så som man måste ta hänsyn till! Man ska vara helt symptomfri i 48 timmar och det finns många symptom: kräkningar, diarré, feber och matvägran är några exempel. Om barnet kräks på måndag, har feber och diarré på tisdag och äter som en fågelunge under onsdagen så är det faktiskt så att man får vara hemma med barnet hela veckan eftersom torsdag och fredag då blir "karensdagarna" när det gäller smittorisen. Jag önskar att alla kunde följa den regeln, då hade smittan inte snurrat så många varv på skolan.



Hur får man slut på skiten då när det kommit in i huset?

Hygien är nummer 1. Tvätta händerna med tvål, använd handsprit, peta inte i ansikte och mun.

Om ni har 2 toaletter så låt den ena vara "kräktoan" och den får inte användas av de som är friska, om den sjuke är vuxen så kan den sjuke själv städa den också. Tvätta alla textilier i 60 grader, allt ner i tvätten: lakan, kuddar, täcken, handdukar, kläder osv. Har du otur så lever det annars vidare i mysfilten i soffan i flera veckor...

## Hjälp med kostrådgivning för sitt barn

Vi vill verkligen att alla elever ska äta när de är i skolan. Utan mat och energiintag klarar de inte av de höga krav som skolan ställer. Om ni behöver hjälp med rådgivning eller om just ert barn har speciella behov som vi måste tillgodose för att ert barn ska äta finns det hjälp. Ni är alltid välkomna att ringa till Sandgärds skolans kök, 033 – 358845, och resonera med personalen som arbetar där. Ni kan också lyfta frågan med Sandareds skolans kökspersonal som kan hjälpa er att förmedla era tankar.

## Kostens betydelse för våra elevers resultat

Förra året lade jag ut denna text från En förälder på skolan, Ulrika Elofsson, som också är kostrådgivare. Eftersom den fortfarande är högst aktuell lägger jag ut den igen:

*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:*

- *presterar och orkar 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 normalläget 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 söttad 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](mailto:ulrika@bodywise.se)*

*0723-10 20 96*

## **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.



## Lite smått och gott...

➤ **Viktiga datum i höst**

12/9	Skoljoggen
25/9	Hälsovandring
10/9 – 12/9	Skolfotografering
28/9	Studiedag åk 1-6
4/10	Friluftsdag orientering
15/10 – 19/10	Hälsoveckan
29/10 – 2/11	Läslov
21/12	Terminsavslutning

**Än en gång varmt välkomna till det nya läsåret!**

**Jonas Sahlberg/rector**

[Jonas.sahlberg@boras.se](mailto:Jonas.sahlberg@boras.se)

Tel. 033-358839

Mob. 0768-888839

