

Hälsoprofilen på Gripsholmsskolan

På GHS har vi fyra särskilda tyngdpunktsområden: En-till-en dator, finländska influenser, Hälsoprofil och Kreativ fritidsverksamhet.

I vår Hälsoprofil har vi LIR - Lek, Idrott och Rörelse på schemat 45 min varje dag. Vi på Gripsholmsskolan tycker att det är enormt viktigt med detta som ett komplement till allt stillasittande som mer och mer intar vårt samhälle. Och vi vet ju "alla" att man presterar bättre om man rör sig; förebygger ohälsa, frigör endorfiner och får god kroppskontroll. Allt detta leder också till bättre självkänsla/självförtroende!

Eleverna har under året haft ett varierat utbud av idrott och rörelse. Även om vi inte har någon idrottshall på vår skola än, så har vi efter förutsättningarna lyckats mycket bra. Vi har ett grundläggande "ur-och-skur-tänk" på skolan, vilket innebär att vi vistas ute mycket. Att vara ute i naturen stimulerar framförallt motoriken och alla sinnen! Föräldrarna har varit duktiga på att ordna bra kläder och utrustning till sina barn. Det har aldrig varit problem med att de fryser eller liknande, vilket har varit viktigt.

Förutom att vi varit ute mycket, har vi en liten "dansstudio" som Cynthia har gjort i ordning åt oss i ett hus på Gripsnäs. Där har vi haft olika **Rörisspass, dans och yogastunder**.

Hösten startade bl a med idrottstemat **"Wildkids"** i Hjorthagen på Apberget 2 dagar i veckan där vi haft äventyrstävlingar i patruller - precis som på TV. Skolans ledord Hjärna, Hjärta och Hälsa har återspeglats i varje tävlingsmoment, dvs kluriga tävlingar i grupper där alla skulle använda både hjärna, hjärtat och kroppen för att nå bästa resultat. Perfekt för att utveckla samarbete och lära känna varandra!

Vi har haft **löpning** en dag i veckan höst och vår, där eleverna har sprungit 2,5 km eller 4 km. Otroligt hur mycket alla barn har utvecklat sin löparförmåga. Vi har också varit överraskade över hur många det var av barnen som valde den "långa vändan", fast de yngsta endast var 6 år. Vi avslutade löparåret med att tillsammans springa Stockholm mini-marathon på Stadion 6 juni med picknick i det gröna med alla familjerna.

Vi har haft väldigt mycket **skidåkning** i vinter, och **skridskoåkning** i vår "naturrink" nedanför Orangeriet som vi skottat upp själva. I princip varje dag från jullovet i december till slutet av mars åkte vi skidor! Fina längdskidåkningsspår i olika svårighetsgrader drogs upp av Peter Tängbrandt

på Gripsnäs och vi hade också **skidskyttespår**! Utöver idrottstiden åkte barnen skidor och skridskor på raster och eftistid. Barnen entusiasmerades över att vi hade ett sportlotteri under hela vintern där de fick en lott för varje extra aktiva halvtimme. Fina priser utlottades varje fredagsmorgon :) Det var uppskattat!

Vi har haft samarbete med Gripsholms Golfklubb vår och höst där vi haft **golf** 2 eftermiddagar i veckan och Gripsholmsgymnasterna har erbjudit våra elever **trupp-gympa** 10 veckor under eftermiddagstiden i vintras. Vi har också haft möjligheten att hyra lilla idrottshallen av Mariefredsskolan en eftermiddag i veckan, vilket vi är väldigt glada och tacksamma för.

I perioder har vi även haft **simning** i Åkersbadet för alla våra elever, **Afrodans** på Hälsoskaparna, olika **säsongsidrotter och lekar**, roliga **cykelutflykter** och en somrig **seglardag** på Båtklubben !

Ja, vi har haft ett fantastiskt år i hälsans tecken på Gripsholmsskolan och vi är tacksamma över att vi fick fina årstider hela läsåret så att all LIR kunde blomstra som det gjorde!

Ulrika Öhlin, Gripsholmsskolan