**Idrott och hälsa årskurs 4-6 Höstterminen 2015**

Lite praktiska saker som vi alla behöver påminna varandra om för att tillsammans skapa en god, trivsam och säker miljö på idrottstimmarna.

***I idrottshallen…***

-Strävar vi alltid efter att göra vårt bästa när vi deltar i olika moment

-Behandlar vi andra så som man själv vill bli behandlad ”The Golden Rule”

-Respekterar varandra

-Hjälper och stöttar varandra, det är okej att inte kunna allt men alla kan lära sig om man vill!

-Använder ett vårdat språk och inte kläcker ur sig dumma kommentarer till varandra

-Pratar inte i mun på varken lärare eller kamrater utan lyssnar och väntar på sin tur

-Tar ansvar för varandra genom att exempel tala om för en vuxen om någon far illa i skolan

-Kommer i tid till lektionerna ombytta och klara

-Har med sig kläder efter väder och alltid skor

-Får inga redskap tas fram innan lektionen om inte jag har godkänt detta (gäller även bollar, klubbor, racket m.m.)

-Är rädd om skolans material och håller ordning i materialrummen

- Håller deadlines och lämnar in läxor i tid

*Om vi alla tänker på detta kommer vi ha en fantastisk rolig termin med mycket positiv energi.*

(Kika in på bloggen om du varit sjuk och missat någon läxa eller uppgift)

Bloggen hittar du här;

<http://jashas.weebly.com/>

<http://arbyidh.moobis.se/>

/Jasmina Haskic, Idrottslärare Årbyskolan. jasmina.haskic@eskilstuna.se

**Idrottskläder**

Läsåret är indelat i några ute och inne perioder och det är viktigt att eleverna anpassar sin klädsel efter detta. Under uteperioderna är det viktigt att ha med överdragskläder om vädret kräver detta. För att alla ska känna sig säkra och för att kunna delta på ett optimalt sätt är det av stor vikt att ha på sig idrottsskor på idrottslektionerna. Vid glömda idrottskläder & skor får eleven inte lov att delta på idrottslektionen. Ta gärna med vattenflaska till lektionerna, särskilt bra för er som ofta blir törstiga.

**Dusch och omklädningsrum**

Efter varje idrottslektion är det viktigt att alla duschar eftersom den svett som vi svettas ut samt de döda hudceller som sitter kvar på kroppen börjar lukta illa. Det gäller även när vi har idrott utomhus. Det är också viktigt att alla håller rent efter sig i omklädningsrummen, då det påverkar allas trivsel! Förbjudet med parfym då det finns elever som är allergiska.

**Vid sjukdom/skada**

Om man inte kan delta på idrotten en längre tid på grund av sjukdom ska det finnas ett intyg på detta från läkare. Har man inga allvarliga skador räcker det men en påskriven lapp från en förälder. Vanligtvis får eleven gå en promenad eller göra övningar som de kan utföra på egen hand eller en skriftlig uppgift.

-

Jag har läst och godkänner ordningsreglerna ovan.  Underskrift av elev och vårdnadshavare önskas. (Klipp ut och ta med till mig senast 14 september)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_