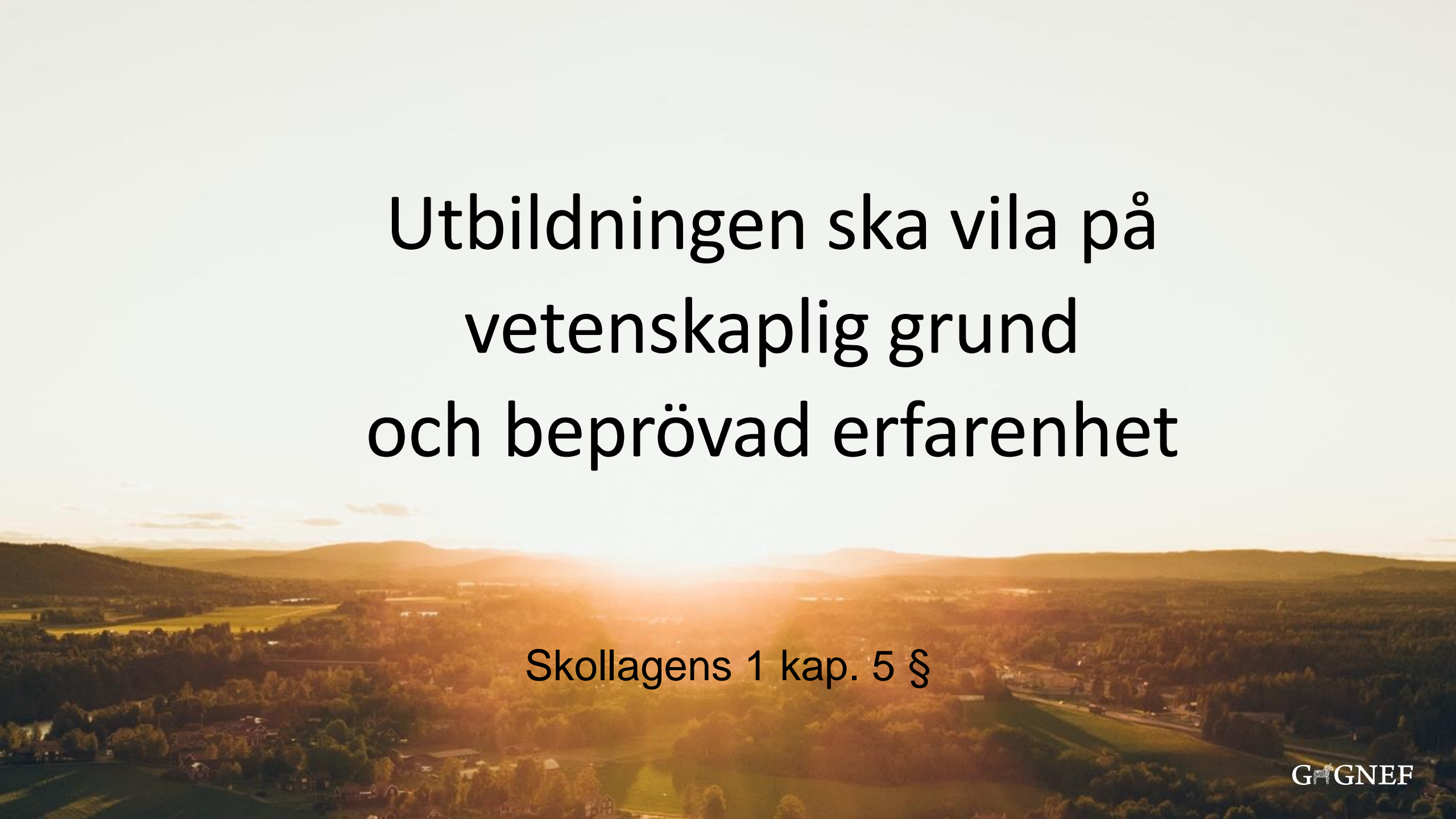


Att schemalägga utifrån  
forskning och beprövad  
erfarenhet

An aerial photograph of a valley at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the landscape. The valley is filled with green fields, forests, and small settlements. The sky is a mix of orange and yellow, with some light clouds.

Utbildningen ska vila på  
vetenskaplig grund  
och beprövad erfarenhet

Skollagens 1 kap. 5 §

# Varför detta tillägg 2010?

Utbildningen som helhet ska vara av **hög kvalitet**

Ge alla elever **bästa möjliga förutsättningar** att lyckas så långt det är möjligt i utbildningen

Fokus på att **kunskap från vetenskapliga studier, tillsammans med de professionellas erfarenheter och kunskap**, spelar en viktig roll i allt arbete i skola

**Ett erkännande av de professionellas egen kunskap**; den beprövade erfarenheten

# Vetenskaplig grund och vetenskapligt förhållningssätt

**Kunskap från relevanta forskningsresultat ska ligga till grund för arbetet,** både när det gäller innehållet i utbildningen och formen för utbildningen


En utbildning på vetenskaplig grund betyder också att **det man gör i verksamheten inte ska stå i strid med vetenskap**

Vetenskapligt förhållningssätt i praktiken betyder att man är **beredd att ompröva bedömningar och inarbetade arbetssätt när man planerar, genomför och utvärderar sin verksamhet**

# Beprövad erfarenhet

Skolverket menar att **beprövad erfarenhet** är **professionens egen, gemensamma kunskap**. Den växer fram över tid ur **praktiska erfarenheter som diskuteras, delas, prövas, dokumenteras och kritiskt granskas**.

Det handlar här om att **erfarenheter ska bli föremål för reflektion, det vill säga att med systematik prövas**. Vad vi talar om är alltså att lyfta upp **analysen av vardagserfarenheter till ett mer skarpt betraktande** i syfte att morgondagens praktik ska bli bättre än dagens.



‘Research shows that successful schools think about the entire student's day to achieve results. The whole school day is “the education”, lessons, breaks, meals etc’

Ann-Cristine Pinola, Rektor Bollebygds kommun, 2024  
Hattie, J. 2010

# Det svenska perspektivet

	Måndag 4/11	Tisdag 5/11	Onsdag 6/11	Torsdag 7/11	Fredag 8/11
8:00	Rastvakt ilu02 8:20-8:30 Samling ppe08,ken06	Rastvakt ilu02 8:20-8:30 Samling ken06	Rastvakt iha33 8:20-8:30 Samling ppe08	Rastvakt ppe08,ken06 8:20-8:30 ASVEN ppe08,ken06 M2DEU mos28 210 M2FRA lsu02 104 M2SPA kbj19 113	Rastvakt owi01 8:20-8:30
9:00	SV ppe08,ken06 9:25-9:25 MA ken06 MaResurs aki11	bibliotek ken06,owi01 9:15-9:15 MA ken06,ilu02	IDH owi01 8:50-9:50 501	SV ppe08,ken06 9:40-9:40 Rast	SVA tto01 SV ppe08 9:20-9:20 MA ppe08 MaResurs aki11
10:00	Rast 10:00-10:20 NO ken06,ppe08	Rast 10:00-10:20 SVA tto01 SV ppe08	Rast 10:00-10:20 MA ken06	EN ppe08 10:00-10:20 SV ppe08 SVA tto01	Rast 10:00-10:20 SO ppe08,bki02
11:00	LUNCH ken06,ppe08 11:30-11:30	LUNCH ken06,ppe08 11:30-11:30	LUNCH ken06,ppe08 11:30-11:30	LUNCH ppe08 11:30-11:30	LUNCH ppe08,bki02 11:15-11:15
12:00	Rast 12:00-12:20 SO ppe08	Rast 12:00-12:20 NO ken06	Rast 12:00-12:20 TK ken06	Rast 12:00-12:20 MA ken06 MaResurs aki11	Rast 12:05-12:05 SL sni17,aki11 BL bki02
13:00	IDH owi01 13:25-14:25 501	EN ppe08 13:20-14:00	SO ppe08,bki02 13:40-14:45	MU ita03 Musiksal 13:00-13:55	SL sni17,aki11 BL bki02 13:30-14:25 SO ppe08
14:00		SO ppe08 14:05-14:25		MA ken06 13:55-14:40	SL sni17,aki11 BL bki02 14:25-14:45 SO ppe08
15:00					

	Måndag 4/11	Tisdag 5/11	Onsdag 6/11	Torsdag 7/11	Fredag 8/11
8:00	SV CRö 8:15-8:55	EN PWi 8:15-9:00	MA CRö 8:15-8:55	MA CRö 8:15-9:20	NO MBe 8:15-9:05
9:00	HKK SKa 61 9:15-10:20 MA CRö,MBE SV CRö,MBE SO CRö	MA CRö 9:20-10:05 MU SL MZe RTi SL	EN PWi 9:10-9:55	BL AnH Sal X 9:35-10:20	IDH MPe Hall B 9:15-10:10 MU SL RTi MZe Sltx
10:00		MU SL MZe RTi SL 10:25-11:15	SO CRö 10:05-10:55	Block NO MBe 10:40-12:00	MU PWg Mu-sal 10:25-11:50
11:00	HKK SKa 61 11:05-12:10 MA CRö,MBE SV CRö,MBE SO CRö	MU PWg Mu-sal 11:05-11:45	NO MBe M2SPA MVu 77 11:25-12:45	Lunch CRö 12:05-12:25	Lunch CRö 12:35-12:55
12:00		SV CRö 12:30-12:45	NO MBe 12:55-13:40	SO CRö 12:45-14:10	MA CRö 12:35-13:20
13:00	IDH MPe Hall B 13:35-14:40	SO CRö 13:35-14:25	SV CRö 13:55-14:30	SV CRö 14:10-14:30	SV CRö 13:35-14:20
14:00	EN PWi 14:40-15:20	St.stu 4-6 MBe 14:40-15:40	St.stu 4-6 MBe 14:40-15:40		
15:00					

	Måndag 4/11	Tisdag 5/11	Onsdag 6/11	Torsdag 7/11	Fredag 8/11
8:00	SV ESG 8:10-9:00	SV ESG 8:10-9:10	SO ESG 8:10-9:40	Språk 8:20-9:40	SO ESG 8:10-9:10
9:00		MA EGU 9:10-9:35	HKK 9:20-9:40		EN EGU 9:10-9:40
10:00	SL AGO,MAN 10:00-11:00	EN EGU 10:10-11:10	NO MDN 9:40-10:40	BL AEN Bd 10:15-11:00	MA EGU 10:00-11:00
11:00	EN EGU 11:30-11:20	SO ESG 11:10-11:30	SV ESG 11:00-11:30	MA EGU 11:00-11:30	NO LTN 11:10-11:30
12:00	TK LTN 12:40-13:10	IDH SGE 12:30-13:10	MA EGU 12:40-13:20	SV ESG 12:40-13:45	SO ESG 12:40-13:20
13:00			Id1 13:20-13:20		
14:00	MU PKD Mu 14:05-14:05	MA LTN 14:05-14:05		Id1 13:50-14:40	
15:00					

# Det Internationella perspektivet

## PAMOKŲ LAIKAS

- 1. 8.00 – 8.45
- 2. 8.55 – 9.40
- 3. 9.50 – 10.35
- 4. 10.55 – 11.40
- 5. 12.0 – 12.45
- 6. 12.55 – 13.40
- 7. 13.50 – 14.35
- 8. 14.45 – 15.30

AE Damaia P-Amadora Horários 2024/2025 POC **Untis 2024**  
 6ºA 6º Ano - Turma A Válido de 07/10/2024 a 27/06/2025

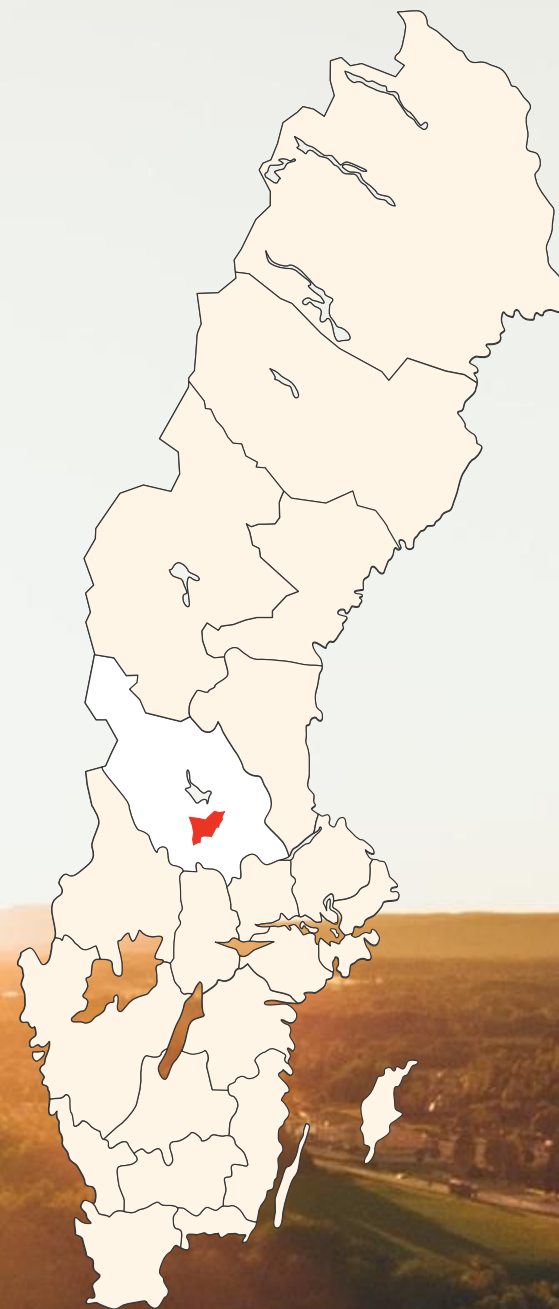
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:10-9:00	APEST B103.	EMRC D204	CN D106	MAT A207	ING A106
9:00-9:50	MAT D202	CN D204	PORT PLNM D106, A202		HGP A106
10:10-11:00	CN A206	EDF GIN2	EDF GIN2	EV A203	EDM C207
11:00-11:50	ING A206	MAT A101	HGP A104		
12:00-12:50		PORT PLNM C207, D202	ING A103	TIC CD B103, D201	EDF GIN2
12:50-13:40	HGP D205				
13:50-14:40				PORT PLNM C207, A106	
14:40-15:30	ET A203				
15:40-16:30	APEST C204.				
16:30-17:20				ATE D107.	

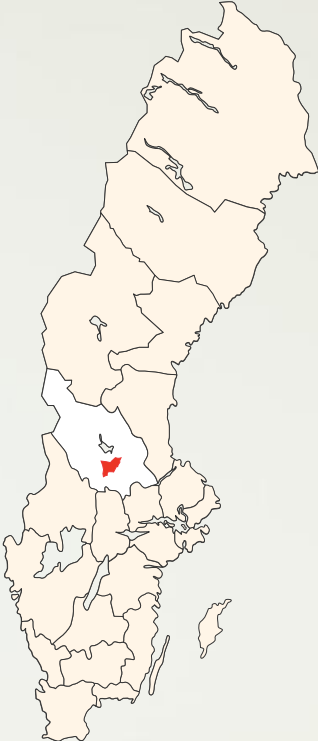
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag												
1.time 08:30-09:15		NORSK 6B, 6B Ansatt: EMB 08:30-09:15	MATEMATIKK 6B, 6B EMB,KRL 08:30-09:15	NORSK 6B, 6B EMB,KRL 08:30-09:15	6B, Dalehall EMB,KL 08:30-09:15												
2.time 09:15-10:00		NAT	NORSK 6B, 6B EMB,KRL 09:15-10:00	MATEMATIKK 6B, 6B EMB,KL 09:15-10:00	GYM 6B, Dalehall EMB,KL 09:15-10:00												
1.time 09:30-10:15	NORSK 6B, 6B EMB,KL 09:30-10:15																
3.time 10:15-11:00	MATEMATIKK 6B, 6B Ansatt: EMB 10:15-11:00	KRLE 6B, 6B EMB,KRL 10:15-11:00	SAM 6B, 6B EMB,UKS 10:15-11:00	MATEMATIKK 6B, 6B Ansatt: EMB 10:15-11:00	ASS 6B Ansatt: KL 10:15-10:45												
4.time 11:45-12:30	FYSAK 6.tr gr3 + 6.tr gr2. Kunstgresh KRL,EN 11:45-12:30	K&H 6.tr gr4, K+H Ansatt: RM 11:45-12:30	M&H 6.tr gr1, M+H Ansatt: JMG 11:45-12:30	MUSIKK 6.tr gr3, Mus UKS,JA 11:45-12:30	ENGELSK 6.tr gr4 Ansatt: IK 11:45-12:30	M&H 6.tr gr2, M+H Ansatt: ET 11:45-12:30	K&H 6.tr gr1, K+H Ansatt: RM 11:45-12:30	M&H 6.tr gr2, K+H Ansatt: RM 11:45-12:30	M&H 6.tr gr3, M+H Ansatt: RM 11:45-12:30	FYSAK 6.tr gr1 + 6.tr gr4, Kunstgresh KRL,MM 11:45-12:30	KRLE 6B, 6B EMB,UKS 11:45-12:30	K&H 6.tr gr3, K+H Ansatt: RM 11:45-12:30	M&H 6.tr gr4, M+H Ansatt: JMG 11:45-12:30	ENGELSK 6.tr gr2, Ansatt: IK 11:45-12:30	MUSIKK 6.tr gr1, Mus Ansatt: JA 11:45-12:30		
5.time 12:30-13:15	K&H 6.tr gr4, K+H Ansatt: RM 12:30-13:15	MUSIKK 6.tr gr2, Mus Ansatt: JA 12:30-13:15	ENGELSK 6.tr gr3, K,KRL Ansatt: JA 12:30-13:15	M&H 6.tr gr1, M+H Ansatt: JMG 12:30-13:15	MUSIKK 6.tr gr3, Mus UKS,JA 12:30-13:15	ENGELSK 6.tr gr4, K,MM Ansatt: JMG 12:30-13:15	M&H 6.tr gr2, M+H Ansatt: ET 12:30-13:15	K&H 6.tr gr1, K+H Ansatt: ET 12:30-13:15	MUSIKK 6.tr gr4, Mus JA,BJ 12:30-13:15	K&H 6.tr gr2, K+H Ansatt: RM 12:30-13:15	M&H 6.tr gr3, M+H Ansatt: RM 12:30-13:15	ENGELSK 6.tr gr1 Ansatt: IK 12:30-13:15	SAM 6B, 6B Ansatt: EMB 12:30-13:15	K&H 6.tr gr3, K+H Ansatt: RM 12:30-13:15	M&H 6.tr gr4, M+H Ansatt: JMG 12:30-13:15	ENGELSK 6.tr gr2, Ansatt: IK 12:30-13:15	MUSIKK 6.tr gr1, Mus Ansatt: JA 12:30-13:15
6.time 13:30-14:15	K&H 6.tr gr4, K+H Ansatt: RM 13:30-14:15	MUSIKK 6.tr gr2, Mus Ansatt: JA 13:30-14:15	ENGELSK 6.tr gr3, K,KRL Ansatt: JA 13:30-14:15	M&H 6.tr gr1, M+H Ansatt: JMG 13:30-14:15	M&H 6.tr gr2, M+H Ansatt: JMG 13:30-14:15	K&H 6.tr gr1, K+H Ansatt: ET 13:30-14:15	MUSIKK 6.tr gr4, Mus JA,BJ 13:30-14:15	K&H 6.tr gr2, K+H Ansatt: RM 13:30-14:15	M&H 6.tr gr3, M+H Ansatt: RM 13:30-14:15	ENGELSK 6.tr gr1 Ansatt: IK 13:30-14:15	NAT 6B, 6B Ansatt: EMB 13:30-14:15	M&H 6.tr gr3, K+H Ansatt: RM 13:30-14:15	K&H 6.tr gr4, M+H Ansatt: JMG 13:30-14:15	MUSIKK 6.tr gr1, Mus Ansatt: JA 13:30-14:15			



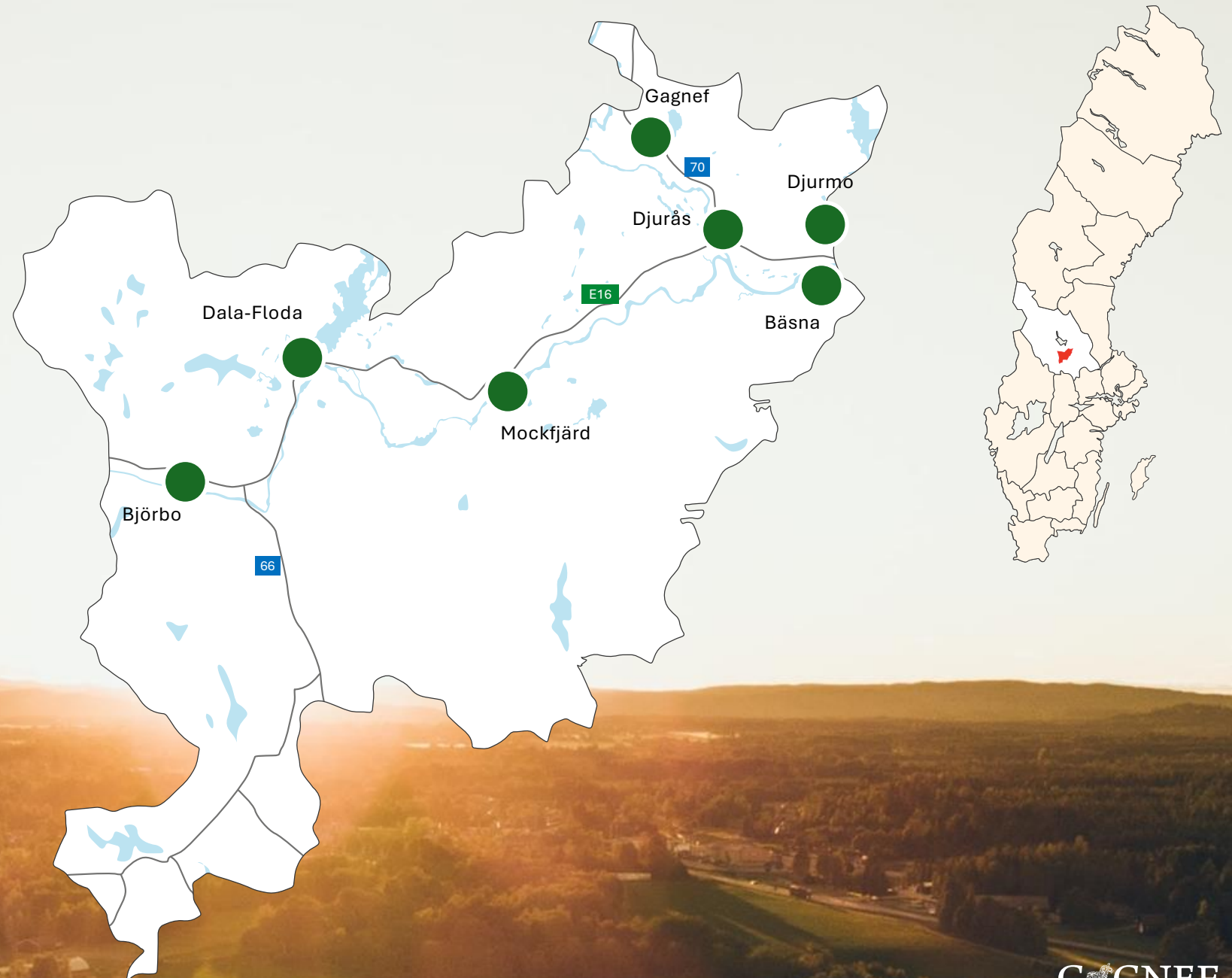
Hur arbetar vi idag, med forskning och beprövad erfarenhet, i organisering av skoldagen?

# Mötesplats mitt i Dalarna





Mötesplats för  
människor, älvar  
och vägar.



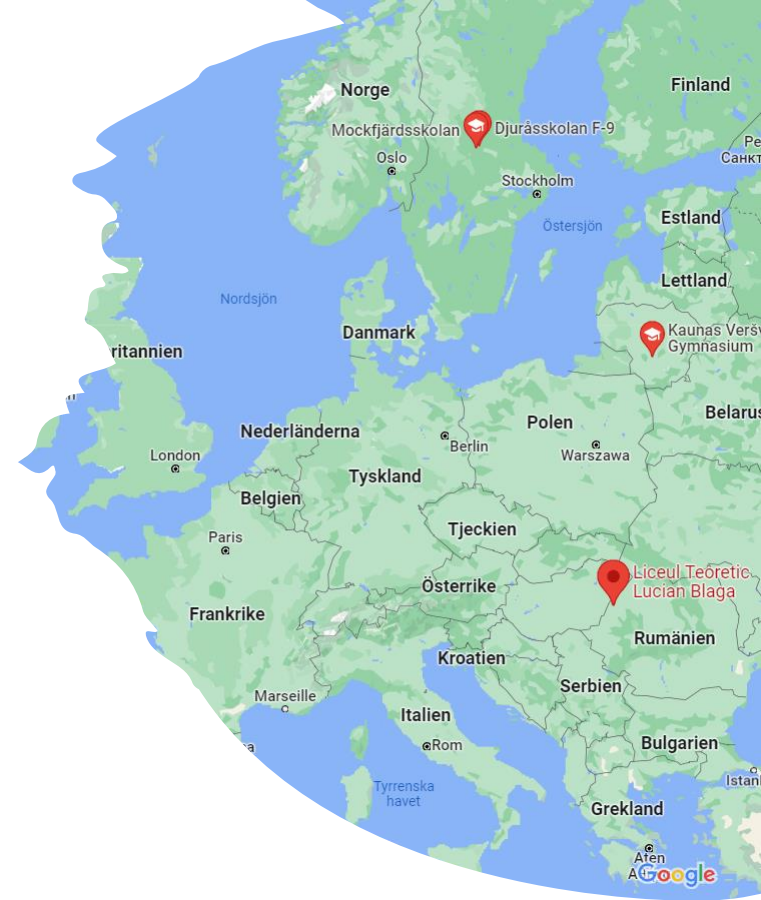
# Scheduling and Student Democracy for Inclusion and Learning



**Co-funded by  
the European Union**

# Scheduling and Student Democracy for Inclusion and Learning

- Schemaläggning för inkludering
- Organisering av raster och rastaktiviteter, för inkludering och återhämtning
- Elevers inflytande i schemaläggning



## Deltagande skolor

- Djurås- och Mockfjärdsskolan, Gagnef, Sverige
- Kaunas Versvu Gymnasium, Litauen
- Liceul Teoretic "Lucian Blaga", Oradea, Rumänien

# Resultat

- Riktlinjer schemaläggning
- Förbättrad organisering av raster och rastaktiviteter
- Ökat inflytande av elevråd i skolans organisering



# Riktlinjer schemaläggning

# Fördelning över veckan

**I ALWAYS  
GIVE 100%  
AT WORK**

---

**12% MONDAY  
26% TUESDAY  
32% WEDNESDAY  
24% THURSDAY  
6% FRIDAY**

---

# Fördelning över veckan

- Börja och avsluta skolveckan, med ett lättare schema och placera svåra, abstrakta ämnen mitt i veckan
- Balans över veckan, gällande till exempel volym överförda kunskaper

Novac, C. 2013

# Fördelning över dagen

- Enklare ämne på morgonen, de mest abstrakta ämnena på 2:a och 3:e timmen och ämnen med mer fysisk aktivitet under de sista timmarna
- Växla intellektuell aktivitet med fysisk aktivitet
- Undvika frekventa avbrott och pauser som inte behövs

Novac, C. 2013

# Fördelning av ämnen över veckan

- Betänk skillnader i intellektuell ansträngning, utifrån volymen abstrakta begrepp
- Matematik, Fysik, Kemi, Språk
- Bild

# Längd lektioner

- Average attention span
- Engagerad och akademis

Age	Average attention span
3 years old	i. 6 – 15 minutes
4 years old	ii. 8 – 20 minutes
5 years old	iii. 10 – 25 minutes
6 years old	iv. 12 – 30 minutes
7 years old	v. 14 – 35 minutes
8 years old	vi. 16 – 40 minutes
9 years old	vii. 18 – 40 minutes
<u>10-12</u> years old	viii. 20 – 45 minutes

Carns, C et. Al, 2015  
Kuachuk & Eggen, 1993

# Övergångar

## Så NPF-säkrar du skolrasten

Joanna Lundin, specialpedagog med inriktning på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, ger tips om hur rasterna kan ge alla elever möjlighet till lek, lärande och återhämtning.

berättat för: GUNILLA ELDH illustration: JENS MAGNUSSON



SÄRTRYCK UR FUNKTION I FOKUS 2 2019

**1** Se rasterna som en del av elevens hela skoldag. Rasten är en viktig del av lärandet och måste ha struktur, tydlighet och förutsägbarhet.

**2** Ha en organiserad rastverksamhet i hela grundskolan, där vuxna har ansvar för att ordna aktiviteter tillsammans med barnen.

**3** Rastverksamheten är ett gemensamt ansvar för alla som jobbar i skolan. För lärarna är rasterna ypperliga tillfällen att lära känna andra elever än de egna. Samarbeta med personalen på friluft; de ser saker som skolpersonalen inte ser.

**4** Tvinga inte alla elever att vara ute på skolgården på rasten. Utgå från vad eleven behöver för att återhämta sig och koppla av. Se till att det finns alternativ: öppet bibliotek, någonstans där man kan lyssna på musik i lugn och ro, spela spel eller bara hänga.

**5** Alla barn har inte behov av att vara med andra hela tiden. Fråga den som ser ut att vara utanför om det är självvalt. En del barn föredrar ljudstilla.

**6** Skapa smidiga övergångar mellan raster och klassrum. Alla måste inte ut samma tid. Undvik trängsel i korridorer och kapprum.

**7** Förbered eleverna på vad som finns att göra ute. Ett sätt är att göra instruktionsfilmer om olika aktiviteter och koppla dem till en QR-kod som finns på väggen i korridoren. Vissa behöver ritprat och bildstöd om både pauser och skolarbete.

**8** Hjälp eleverna att avsluta sin lek i tid. Att inte få bli klar med det man påbörjat kan skapa oro. Använd tidstöd, till exempel stora time-timers på skolgården och timglas vid populära aktiviteter.

**9** Skapa naturliga mötesplatser för vuxna och barn, till exempel kaffeautomater på skolgården.

**10** Se över skolgård och pauserum så att de är inbjudande. Vem kollar att grejerna fungerar, ser till att det som är trasigt lagas och köper in nytt?

**11** Ge gärna elever ansvar för en aktivitet på rasten, det stärker självförtroendet. Var noga med att uppgiften är tydlig, kolla att eleven vet vad som förväntas och att aktiviteten är något som andra elever uppskattar.

**12** Se till att någon har ansvar för att utvärdera rastverksamheten regelbundet.

<https://www.habilitering.se/kunskap-och-stod/temasidor/skola-och-npf/npf-sakra-skolan/>

GfGNEF

# Vädring



Bognaovica, S et. Al. 2020

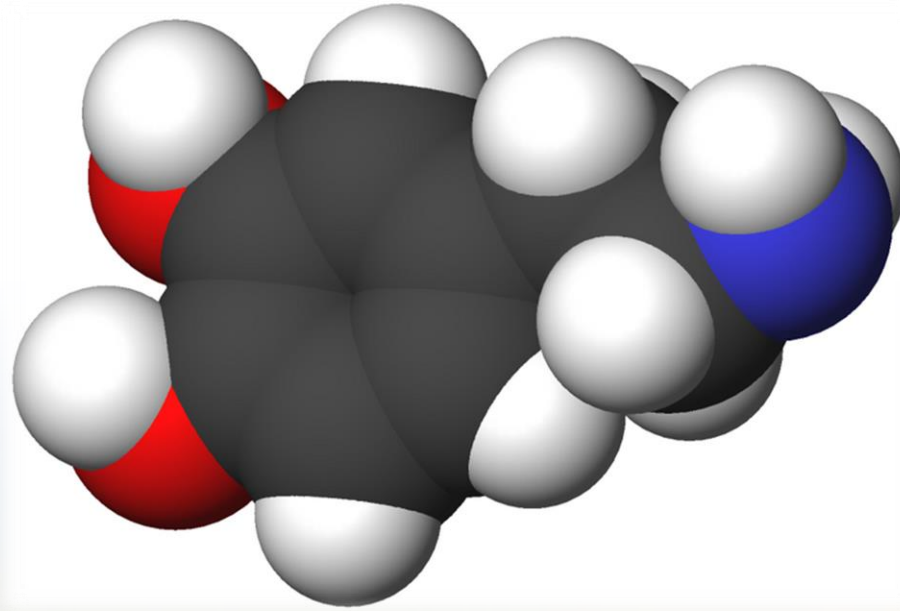


# Rasternas historia



Friedrich Fröbel

# Raster för återhämtning och koncentration



# Rast för fysisk aktivitet

- WHO rekommenderar 60 minuter rörelse per dag
- Fördelning av barns rörelsetid över dag;
  - 42% Rastaktiviteter
  - 32% Idrottslektioner
  - 26% Utanför skoltid

# Raster för lek och social interaktioner

- Raster rekommenderas vara 20-30 minuter
- Rastdesign;
  - Sociala kompetenser
  - Kognitiva egenskaper
  - Fysisk aktivitet

# Luncher

- 20 minuter att sitta ned och äta
- Regelbundenhet i tid
- Klockan 1100-1300
- Fibrer

# Pedagogiska måltider - Lunchen som mer än mat i magen

Tisdag 5/11		
8:15	BL	AnH
		Sal X
		9:00
9:25	MA	HBo
		10:15
10:25	SO	PWi
10:55		10:55
11:15	Lunch PWi	11:15
	SO	PWi
		11:45
12:30	EN	PWi
		13:10
13:25	NO	HBo
		14:20

# Pedagogiska måltider - Lunchen som mer än mat i magen

**SCHOOLFOOD 4CHANGE**

**SKOLLUNCH**

**ALLA HAR RÄTT TILL SKOLMAT**

Alla Sveriges grundskolor måste enligt lag servera näringsriktig skollunch och den måste vara gratis för eleverna.

**SCHOOLFOOD 4CHANGE**

Redan i slutet av 1800-talet kunde barn som var fattiga i Sverige få skollunch. Den bestod oftast av gröt och mjölk.

**MATSEDEL**

För 50 år sedan fick eleverna bland annat pölsa, lapskajs och leverstuvning.

Har du smakat detta någon gång?

**SCHOOLFOOD 4CHANGE**

**VILKA ÄR DINA FAVORITRÄTTER?**

Fråga någon äldre, kanske en släkting vad de fick skollunch. Vad kan deras favoritmat ha varit?

Vilken skolmat tror du serveras om 50 år?

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/projekt/schoolfood4change/#bordspratare>

# Elevråden som tillgång i organiseringen

## Riktlinjer schemaläggning elevråd

Elevrådet på Mockfjärdsskolan har enats om följande riktlinjer inför schemaläggning läsåret 2016-17:

Prioriterade punkter (viktigaste önskemålen):

- 1 Praktiskt-estetiskt ämne per dag (Slöjd, Bild, Musik, Idrott och Hälsa, Elevens val)
- Skoldagen slutar 10 min innan skolbuss går hem.
- 1 längre mentorstid per vecka (helst måndag) + en kortare (onsdag/torsdag)

Önskemål:

- Skoltid börjar 0800 varje dag och sluttid runt klockan 14/15. Tidigare sluttid fredagar
- Elevens val på tisdag/onsdag/torsdag
- 25 minuter rast mellan idrott och nästa lektion
- 10 minuter rast mellan lektioner och någon 5 minuterna (om lektionerna nära varandra)
- Lunchrast 40 minuter
- Teoriämnen cirka 50 minuter långa (matematik kortare)
- 3, engelska, 2 svenska och 3 moderna språklektioner per vecka.

Åsikter från klass..... (Ange klass)

---

---

---



# Sammanfattning

- Skapa riktlinjerna för schemaläggning, utifrån forskning och beprövad erfarenhet
- Skapa en balans för eleverna, gällande överförda kunskaper och abstraktionsnivå. Både gällande veckan och respektive skoldag.
- Lektionslängd utifrån elevers ålder och lektionsupplägg

# Sammanfattning

- Raster ska erbjudas regelbundet och vara 20-30 minuter långa
- Luncher schemalagda i längd, regelbundna och minst 20 minuter att sitta ned
- Rastdesign lika viktig som lektionsdesign
- Involvera elevrådet i schemalaggingen

# Sammanfattning

	Måndag 4/11	Tisdag 5/11	Onsdag 6/11	Torsdag 7/11	Fredag 8/11	
	8:10 SO CAR	8:10 SV CAR	8:10 SO ESG	8:20 Språk	8:10 SV CAR	
9:00	9:05 NO MEM		9:20 HKK		9:10 SO CAR	9:00
10:00	9:55 NO MEM	9:50 NO MDN	9:40 NO MDN	10:00 SV CAR	10:05 EN MNE	10:00
11:00	10:55 MA MEM	11:05 Id1	11:10 SV CAR	11:00 TK MEM	11:15 MA MEM	11:00
	11:15 MA MEM MU PKD Mu	11:20 SO CAR	12:00 MA MEM	11:30 BL AEN Bd	12:00 IDH SGE Id1	12:00
12:00	12:30 MA MEM MU PKD Mu	12:40 EN MNE	13:20 MA MEM	12:10 MA MEM	13:00 SGE Id1	13:00
13:00	13:30 SL AGO,MAN			13:50 EN MNE		
14:00	14:50			14:50		14:00

# Tack för mig!

Göran Anlind

goran.anlind@gagnef.se

0241-15461

[www.ssdil.eu](http://www.ssdil.eu)