

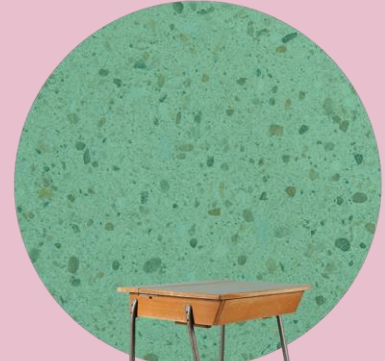
Fysisk lärmiljö

Lugna platser, del 1

RIKSFÖRBUNDET
Attention



elevhälsokonsulterna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Attentions projekt Vägen tillbaka finansieras av Allmänna arvsfonden

Den lugna platsens funktion

- Förutsättningar för inläring och samarbete
- Förbygga stress och utagerande

Genom

- Studiero
- Återhämtning
- Lugna ner sig



Återhämtning

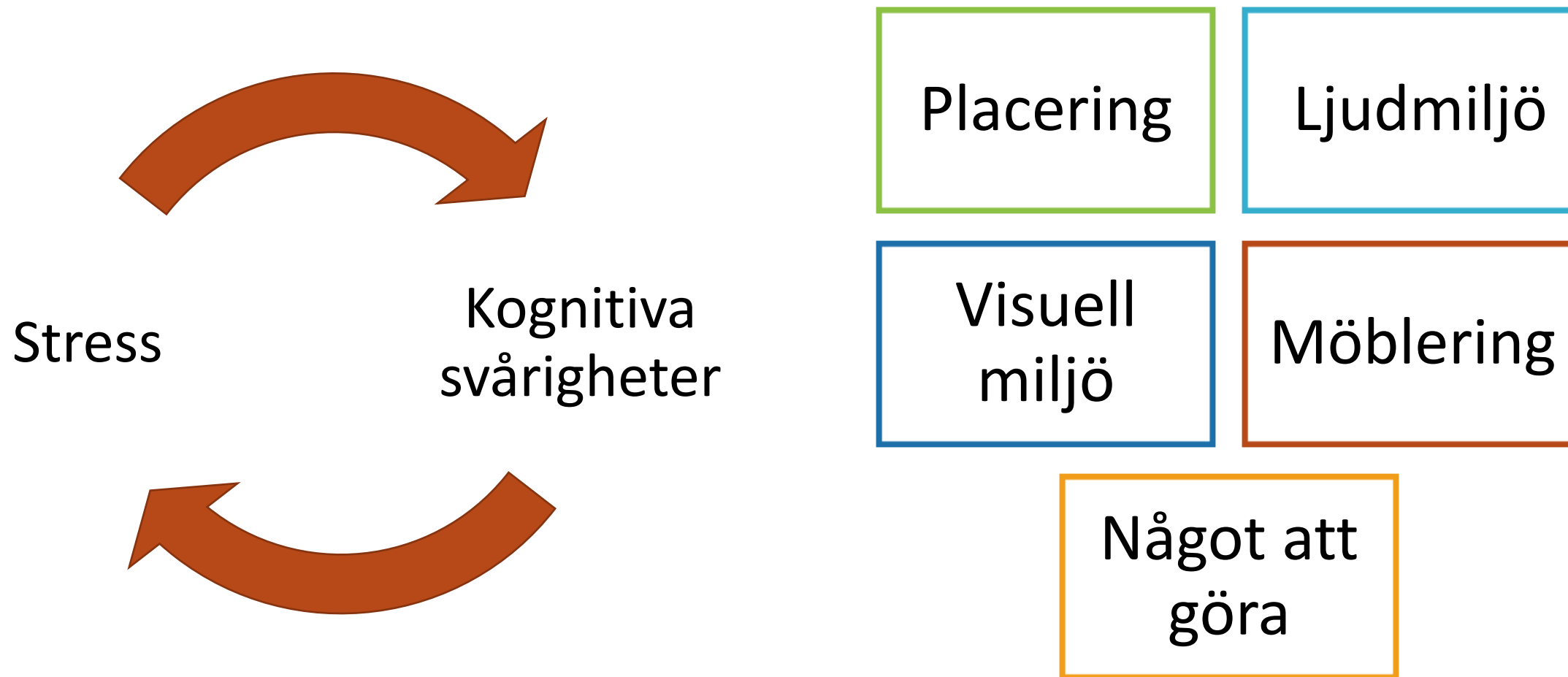
- Aktivitet och vila
- Avskilt och tillsammans
- Inomhus och utomhus

Återhämtning är färskvara. Det behöver ske flera gånger om dagen. Återhämtning kan ske på flera olika sätt och i olika kombinationer.

Vi behöver kunna erbjuda återhämtning på alla dessa sätt. För alla årskurser.



Reträttplatser / trygga platser





elevhälsokonsulterna





elevhälsokonsulterna

Arbetsblad och checklistor lugna platser

Arbetsblad och checklistor finns i separat dokument.

Fysisk lärmiljö

Lugna platser: arbetsblad och checklista

Attention 



1

1. Diskutera i arbetslaget: samsyn kring lugna platser

Använd checklistorna nedan.
Diskutera:

- Vilka behov har våra elever och klasser av lugna platser? I klassrummen? Utanför?
- Vilka platser fungerar redan som lugna platser?
- Behövs det fler lugna platser? Var skulle vi kunna placera dem?
- Hur kan vi tydliggöra förväntningar och regler för de lugna platserna?

 © Elevhälsokonsulterna Sverige AB 2023

2

2. Diskutera i arbetslaget: utvecklingsarbete

- Vad vill vi fokusera på i vårt gemensamma utvecklingsarbete av lugna platser?
- Vad har vi för inredning som vi kan använda för att skapa lugna platser? Vad behöver vi komplettera med?
- Hur kommunicerar vi med eleverna kring de lugna platsernas användning och regler? Både i förebyggande syfte och för att påminna i stunder av behov?
- Hur följer vi upp och utvärderar användningen av de lugna platserna med övrig personal och med eleverna?

 © Elevhälsokonsulterna Sverige AB 2023

3

3. Utveckla lärmiljön. Enskilt eller tillsammans beroende på ert arbetslags förutsättningar

- Gör de förändringar som är möjliga att göra idag, med utgångspunkt i ert sammanfattning.
- Gör en planering för det fortsatta arbetet: Vad kan ni göra själva på lite längre sikt?
- Vad behöver ni lyfta med rektor/skolhuvudman?

 © Elevhälsokonsulterna Sverige AB 2023

4

Checklista: återhämtnings- och reträttplatser

| Placering | Ljudmiljö | Visuell miljö | Möblering | Något att göra |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Närhet till svaren – korta vägar och påkallad öppna utrymnen Många utrymnen Tryggt markerade platser Avskärmning (genåskärmar, väggar) | <ul style="list-style-type: none"> Bullerfritt Möjligt att stänga av ljud Höravskärmning | <ul style="list-style-type: none"> Lugna utrymnen Lite eller ingen utrustning Visuellt utrymme för regler och aktiviteter Varm och mjuk belysning | <ul style="list-style-type: none"> Bekväma utrymnen (inreda, välförutrustade) Avskärmning (genåskärmar, väggar) Avskärmning (genåskärmar, väggar) | <ul style="list-style-type: none"> Andningsövningar Ljus- och ljudövningar Äggen (genåskärmar, väggar) Rita Laddställe |

 © Elevhälsokonsulterna Sverige AB 2023

5

Checklista: matsal och uppehållsrum

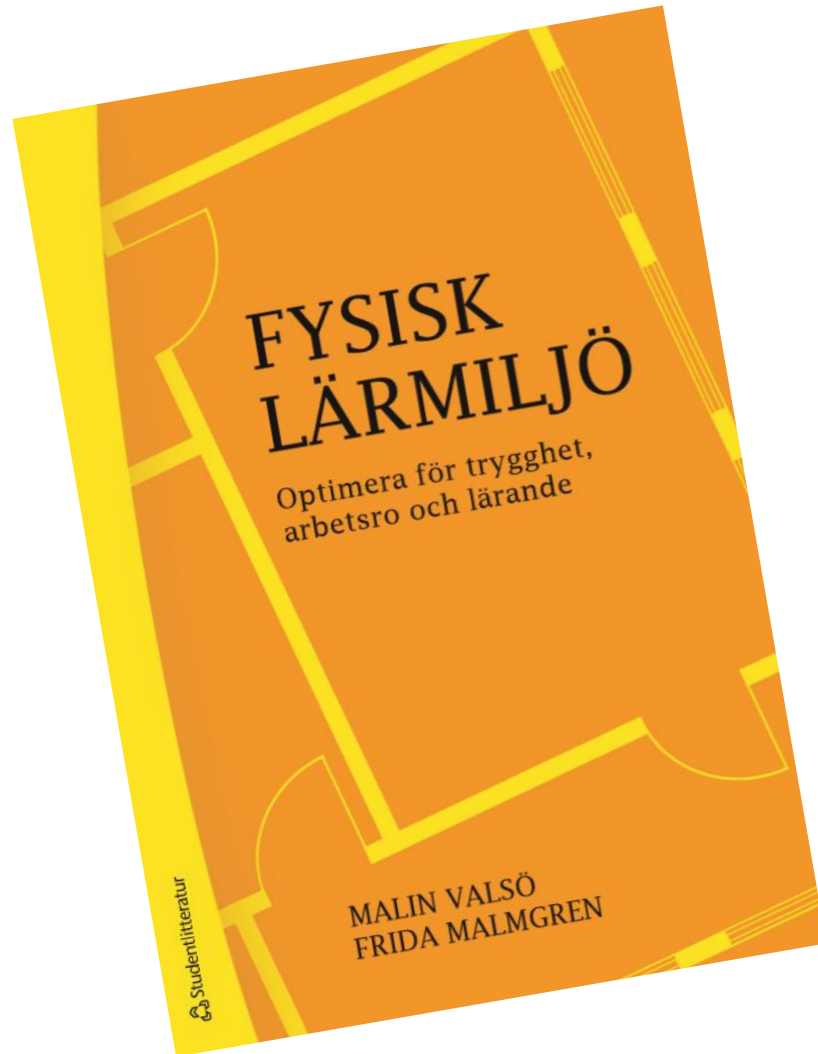
- Skärma av mot mat- och diskstation
- Skapa rum i rummet med hjälp av
 - avskärmningar (genåskärmar)
 - varierad möblering
 - pendant punktbelysning över bord
- Säkra god ljudmiljö
- Varm belysning

 © Elevhälsokonsulterna Sverige AB 2023

6



Referenser i urval



- Almén (2021). Återhämtningsguiden: må bra trots stress och press.
- Valsö & Malmgren (2019). Fysisk lärmiljö: optimera för trygghet, arbetsro och lärande.

[Fysisk lärmiljö –
Elevhälsokonsulterna
\(elevhalsokonsulterna.se\)](#)



elevhälsokonsulterna