

Fysisk lärmiljö

Lugna platser, del 2

RIKSFÖRBUNDET
Attention



elevhälsokonsulterna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Attentions projekt Vägen tillbaka finansieras av Allmänna arvsfonden

Andra lugna rum

Bibliotek

Matsal

Grupprum

Uppehållsrum

Utomhus

Vilka platser på din skola borde erbjuda lugn?

Var saknas det reträttplatser?



Matsal och uppehållsrum

- Risk för visuellt och auditivt buller.
- Buller försämrar aptiten.

Åtgärder

- Skapa rum i rummet
 - avskärmningar
 - varierad möblering
 - pendlad punktbelysning över bord
- Säkra god ljudmiljö
- Varm belysning
- Skärma av mot mat- och diskstation



Arbetsblad och checklistor lugna platser

Arbetsblad och checklistor finns i
separat dokument.

Fysisk lärmiljö
Lugna platser:
arbetsblad och checklista
Attention elevhälsokonsulterna

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?

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?

3. Utveckla lärmiljön. Enskilt eller tillsammans beroende på ert arbetslags förutsättningar
1. Gör de förändringar som är möjliga att göra idag, med utgångspunkt i ert sammanfattning.
2. Gör en planering för det fortsatta arbetet: Vad kan ni göra själva på lite längre sikt?
3. Vad behöver ni lyfta med rektor/skolhuvudman?

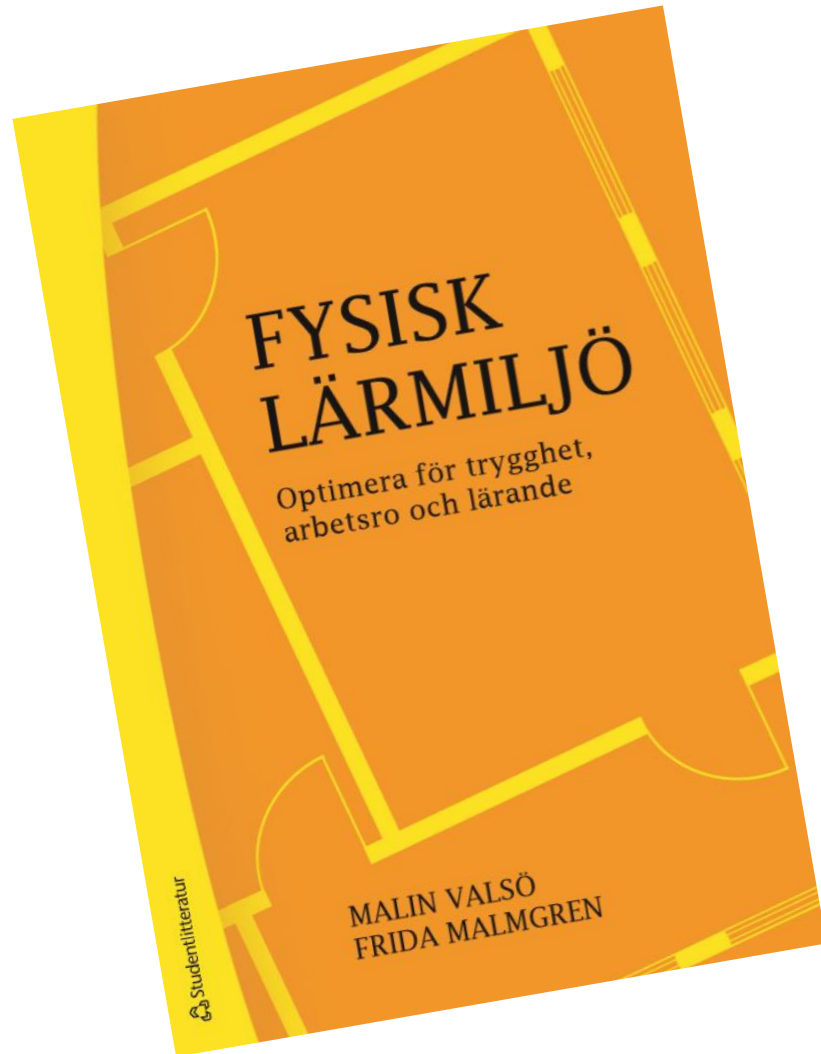
Checklista: återhämtnings- och reträttplatser

Placering	Ljudmiljö	Visuell miljö	Möblering	Något att göra
• Nära ut svaren - korta och tydliga påfallande opprettskännet • Måttligt utrymme • Tydligt markerade platser • Avskärmning (genöppningsväggar)	• Bullerfritt • Möjligt att vända • Händelshör	• Lugna utvalda • Bra utrymme • Överflödiga informationer • Visuellt stöd för regler och aktiviteter • Varm och mjuk belysning	• Bekväma sittplatser (inreda, kuddar, kuddar, soffa, soffa) (sittplatser) • Rullstol • Bänkar och bord	• Andningsöppningar • Ljus och ljud • Färgstarka, ljusa, mjuka • Rita • Ledstjärnor

Checklista: matsal och uppehållsrum
• Skärma av mot mat- och diskstation
• Skapa rum i rummet med hjälp av
• avskärmningar (golvskärmar)
• varierad möblering
• pendlad punktbelysning över bord
• Säkra god ljudmiljö
• Varm belysning



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