

## Må bra-hjulets 8 delar

**TRYGGHET:** Varje barn har rätt till en trygg uppväxt. Barn ska vara trygga och skyddade från att skadas fysiskt och psykiskt eller genom försummelse. Barn ska ha ett tryggt boende och få grundläggande behov tillgodosedda. Barn ska känna sig trygga i de miljöer de befinner sig. Barn ska ha vuxna i sitt liv som får dem att känna sig trygga.

**RESPEKT:** Varje barn har rätt att uttrycka sin mening, bli lyssnad på och utifrån ålder och mognad delta i beslut som påverkar dem. Barn ska ha vuxna omkring sig som är intresserade av och vill förstå barnet.

**RELATIONER:** Goda relationer är viktigt för barns utveckling och mående. Barn ska ha positiva relationer och känna tillhörighet och delaktighet i familj och bland släkt och vänner. Barn behöver träffa, känna sig accepterad bland och skapa vänskapsband till andra barn.

**FRITID:** Varje barn ska utifrån sina förutsättningar ha möjlighet att delta i aktiviteter som lek, kultur och sport, eller andra aktiviteter som bidrar till en hälsosam utveckling. Barn ska ha möjlighet att både röra på sig och vila. Barn behöver vuxna som möjliggör aktiviteter i närområdet genom information, praktiskt stöd och engagemang.

**HÄLSA:** Varje barn har rätt till bästa möjliga fysiska och psykiska hälsa. Varje barn ska vid behov ha tillgång till vård och behandling och de hjälpmedel de behöver (exempelvis tandställning eller glasögon). Barn ska ha näringsrik mat och tillräcklig sömn och växa och utvecklas i linje med ålder och mognad. De vuxna som finns kring ett barn i hemmet och i förskola/skola ska veta vad som är viktigt för att det enskilda barnet ska må bra och samarbeta för att uppnå det.

**OMVÅRDNAD:** Varje barn behöver ett tryggt hem med närvarande vuxna och daglig omvårdnad anpassad utifrån barnets ålder och mognad. Barnets bästa ska vara utgångspunkt för omsorgen om barnet. Barn behöver vuxna som stöttar och uppmuntrar i hemmet, i skolan och på fritiden.

**UTBILDNING:** Barn ska ha möjligheter att lära sig i lämpliga miljöer och på ett sätt som tar hänsyn till varje barns unika förmåga. Barn ska ställas inför utmaningar av rimlig storlek och få öka sina kognitiva, fysiska, sociala och emotionella färdigheter.

**UTVECKLING:** Barn ska få möjligheten att utveckla självständighet genom tydliga förväntningar och genom att uppmuntras till ansvarstagande uppgifter. Barn och unga ska erbjudas nödvändig tillsyn och vägledning.

# Mitt må bra-hjul



Tillsammans för varje barn

Tillsammans för varje barn

Namn \_\_\_\_\_ Årskurs \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Jag pratar med \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

0 Aldrig    1 Sällan    2 Varken eller    3 Ofta    4 Mycket ofta    5 Alltid

Jag känner mig trygg

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag känner mig lyssnad på

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag får vara med

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag trivs med min fritid

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag har någon som bryr sig om mig

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag mår bra

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag trivs i skolan

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

Jag får möjlighet att göra mitt bästa

0	1	2	3	4	5
☹️	😞	😐	🙂	😊	😄

## Vad fungerar bra? Vad kan fungera bättre?

Trygghet: \_\_\_\_\_

Respekt: \_\_\_\_\_

Relationer: \_\_\_\_\_

Fritid: \_\_\_\_\_

Omvårdnad: \_\_\_\_\_

Hälsa: \_\_\_\_\_

Utbildning: \_\_\_\_\_

Utveckling: \_\_\_\_\_

Vad händer nu? \_\_\_\_\_