

ÄGA HÄLSAN!



Ett diskussionsmaterial för elever, föräldrar och personal utifrån undersökningen Barns och ungdomars hälsa i Kronobergs län

Välkommen till ÄGA HÄLSAN!

Barns och ungdomars hälsa är en viktig angelägenhet för alla. I media kan man ofta läsa om barn och ungdomar som inte mår bra, och i olika rapporter redovisas siffror som pekar på att hälsoläget är sämre än tidigare. I Kronobergs län är hälsan generellt sett god och de flesta uppger att de trivs bra med livet. Men det krävs ytterligare insatser och samarbete för att stärka det fortsatta hälsofrämjande arbetet.

I samverkan mellan Landstinget Kronoberg och Linnéuniversitetet har ett pedagogiskt material tagits fram. Materialet kan användas som ett verktyg och hjälp i samtal om hälsan mellan barn och ungdomar och de som arbetar och lever med dem. Materialet som du håller i din hand innehåller diskussionsfrågor som bygger på rapporten om barns och ungdomars hälsa i Kronoberg län. Tanken är att frågorna ska ge underlag för dialog om vad du och andra kan göra för att bidra till en god hälsoutveckling i vårt län.

Äga hälsan! Hälsan är viktig för var och en av oss. Samtidigt är det mycket som påverkar vår hälsa. Det är saker som jag själv har ansvar för, som jag själv ”äger”. Men också min omgivning som familj, relationer, fritid och skola spelar roll. För att ”äga hälsan” behöver jag själv agera samtidigt som andra förutsättningar kan förbättras.

Förhoppningen är att diskussionsmaterialet Äga hälsan! ska inspirera till fortsatt utveckling av hälsan.

Camilla Strömberg,
Avd. för idrottsvetenskap vid Linnéuniversitetet



Innehåll

Handledning.....	4
Hälsoarbete i skolan	5
Äger jag hälsan?.....	6
Strategier för att äga hälsan!.....	7
Skolans byggstenar!	11

Kopieringsmallar

Vad kan du påverka i din vardag?	13
Viktigt - inte viktigt	14
Vad gör jag som är bra för hälsan?	15
Goda relationer	16
Veckodagbok för sömn, mat och fysisk aktivitet.....	17
Fyrhörnsövning: God förebild	19
Skolans byggstenar	20
Satsa på, behålla/vårda och lägga undan.....	21

Handledning

Vill du fortsätta det aktiva arbetet för att utveckla hälsan? Vill du vara med och rusta våra barn och ungdomar till att fixa vardagen, nå sina mål och känna livsglädje? Då hjälps vi åt!

Materialet är tänkt att användas i skolan för elever. Dessutom kan materialet inspirera till samtal med föräldrar och diskussioner på personalkonferenser i skolan (se avsnittet ”Skolans byggstenar”). Självklart är det fritt att använda materialet i andra sammanhang i syfte att stärka hälsan.

Oavsett vilken målgruppen är gäller följande ”spelregler” i diskussionen/samtalet:

- **Aktivt lyssnande** (kan låta enkelt, men det gäller att inte bara lyssna utan också visa att man lyssnar)
- **Skapa ett klimat där det är acceptabelt att tycka olika** (med kännedom om gruppens sammansättning, klimat, syfte och mål bestämmer du som samtalsledare om frågorna ska diskuteras i större eller mindre grupper samt vilken tidsram som ska följas)
- **Finns inget rätt eller fel – värderingsfrihet** (du som samtalsledare ska leda men inte värdera, moralisera eller styra diskussionerna)

Materialet består av frågor och övningar att diskutera och samtala om. Upplägget ser ut så här:

- **Hälsoarbete i skolan**
För att få en bra diskussion kring olika hälsofrågor i skolan får samtalsledaren i den här delen en kort beskrivning av hälsoarbete i skolan och en redogörelse av de så kallade ”dubbla spåren”.
- **Äger jag hälsan?**
Det finns många faktorer som påverkar hälsan. Vi vet också att faktorerna skiljer sig åt från person till person. En del är på kort sikt svåra att ändra på medan en del i högsta grad går att påverka. När det gäller hälsan, vad kan jag äga? Här finner du som samtalsledare en bakgrund samt övningar att diskutera med eleverna kring.
- **Strategier för att Äga hälsan!**
Hur kan vi rusta oss för att klara av vardagen, nå våra mål och känna livsglädje? Vilka strategier behöver vi för att Äga hälsan? I den här delen får du som samtalsledare resultat från rapporten och övningar att diskutera med eleverna om.
- **Skolans byggstenar!**
I skolan görs mycket hälsoarbete – men hur hänger allt ihop? Hur kan vi koppla ihop de så kallade ”dubbla spåren”? Här får du som samtalsledare idéer och övningar för att tillsammans med elever, föräldrar och personal diskutera viktiga komponenter i er skolas hälsoarbete.

Äga hälsan!

Hälsoarbete i skolan

Skolan ska främja elevernas harmoniska utveckling till ansvarskännande människor och samhällsmedlemmar. Det innebär att utveckla ungas förmåga att möta och hantera möjligheter och svårigheter i livet. Alla ämnen och aktiviteter i skolan berörs av detta. De vida skrivningarna om hälsoområdet i läroplanerna ger den enskilda skolan stor frihet. Rektor, lärare, elever och föräldrar ges möjlighet att utveckla och aktualisera hälsoarbetet efter elevernas behov.

Dubbla spåren

Skolverket beskriver skolans hälsoarbete i två spår, dubbla spåren. Det ena spåret handlar om sambandet mellan lärande och hälsa. Det innefattar hela skolan, skolklimatet och relationerna mellan barn, ungdomar och vuxna. Det handlar också om skolans lärandemiljö, om inflytande och ansvar, om vikten av att bli sedd, om att få återkoppling på det man gör och att känna sig värdefull. Med andra ord handlar det om hur skolan hanterar grundläggande värden. För eleven innebär det trygghet och trivsel liksom upplevelse av sammanhang och helhet.

Det andra spåret handlar om att fördjupa de olika hälsoområdena med betoning på att stärka hälsan. Dialogen och samtalet kan vara ett gemensamt arbetssätt. De grundläggande värdena som inflytande, jämställdhet och allas lika värde lyfts fram i arbetet. Detta spår kan ses som en del av det första spåret, en del i ett vidare sammanhang.

Hälsofrämjande skolutveckling

Hälsofrämjande skolutveckling är en långsiktig process som arbetar för att utveckla ”dubbla spåren”. Hälsofrämjande skolutveckling präglas av att se på hälsa utifrån ett helhetsperspektiv och att ta utgångspunkt i hälsa. Hälsa och lärande ses därmed ur ett vitt perspektiv där undervisningen inte separeras från den övriga verksamheten. Alla aktiviteter ses som sammanhängande delar. I hälsoarbetet fokuseras friskfaktorer och möjligheter istället för riskfaktorer och hinder.

Äger jag hälsan?

Det är många faktorer som påverkar vår hälsa. Arv och genetiska faktorer, livsstil och levnadsvanor, skoltiden, familjeförhållanden, boendemiljön och relationer är bara några faktorer. Vissa är som de är, en del är det andra som påverkar och somliga kan jag påverka själv genom aktiva val.

Övning

Vad kan du påverka i din vardag? Vad påverkar andra? Finns det saker som är som de är och som inte går att göra något åt?

Se kopieringsmall s 13. Diskussion i grupper om 3-4 elever. Använd kopieringsmallen där eleverna kan anteckna sina argument för vilket eller vilka påstående de anser stämmer på respektive faktor.

Låt eleverna fundera och argumentera kring nedanstående faktorer utifrån vad de kan påverka själva, vad andra kan påverka och vad de anser ej kan påverkas.

- Föräldrar, familj och släkt
- Boende
- Sömn, mat, motion och fysisk aktivitet
- Skolan (skolgården, klassrummet, trivselen, kompisarna, lärarna m.m)
- Ekonomi/pengar
- Miljö

Låt grupperna avslutningsvis berätta om sina argument inför varandra.

Trots att en del faktorer är knepiga att styra helt själv finns det också flera faktorer om jag själv faktiskt kan påverka, alltså det finns en hel del att äga!

Äga hälsan!

Strategier för att äga hälsan!

För att rusta oss till att klara av vardagen, nå våra mål och känna livsglädje behöver vi olika verktyg. Vilka verktyg, eller så kallade strategier, behöver vi för att äga hälsan?

Trivas och må bra!

Nästan alla deltagare i undersökningen uppger att de trivs bra med livet. För att kunna behålla och kanske till och med stärka känslan av trivsel finns en fördel i att fundera ut vad det är som gör att jag trivs med livet.

Övning

Vad är viktigt respektive mindre viktigt för att du ska trivas med livet?

Se kopieringsmall s 14. Arbeta i par (fungerar också att vara tre)

Klipp ut små lappar 2 gånger 6 cm stora. Alla elever får 10 små lappar var.

Låt eleverna skriva följande på lapparna (en sak på varje lapp):

”Mat”, ”Kompisar”, ”Pengar”, ”Dator”, ”Familj”, ”Fysisk aktivitet”, ”Kunskap”, ”Kärlek”,
”Tv” och ”Bara vara”

Eleverna ska först fundera enskilt och placera ut sina lappar utmed värderingslinjen (kopieringsmallen) efter vad de anser vara viktigt respektive inte viktigt för att trivas bra med livet. Därefter ska eleverna lyssna aktivt på vad som är viktigt för kompisen.

Äga hälsan!

Övning

Vad gör jag redan nu som är bra för hälsan? Finns det något jag skulle vilja göra mer av?

Se kopieringsmall s 15. Enskild uppgift att samtala med en kompis om

Först skriver du ner vad du redan nu gör som är bra för din hälsa!

Sedan skriver du ner vad du skulle vilja göra för att stärka din hälsa mer!

I rapporten kan du läsa att det sociala nätverket, till exempel familj och kompisar, är viktigt för en god hälsa. Goda relationer bidrar till att vi känner oss tryggare. I skolan är det därför viktigt att vi jobbar för goda relationer både mellan elever – elever och mellan elever – lärare.

Övning

Se kopieringsmall s 16. Diskutera i små grupper (går också att göra till en enskild uppgift att besvara)

Börja med att fundera på följande fråga:

Vad kännetecknar en god relation elever emellan? Skriv ner ert svar i kopieringsmallen.

Fortsätt sedan med frågan:

Vad kännetecknar en god relation mellan elev och lärare? Skriv ner ert svar i kopieringsmallen.

Avslutningsvis funderar och pratar ni om vad du/ni kan göra utav det ni kommit fram till när ni diskuterade de två frågorna ovan.

Äga hälsan!

Fysisk aktivitet, mat och sömn

Vi vet att det inte hur ofta som helst går att slarva med sömn, mat och fysisk aktivitet utan att det påverkar hälsan. Om jag sover och äter bra och rör på mig orkar jag mer både i skolan och på fritiden.

I studien i Kronobergs län framkommer att fler barn och ungdomar har svårt att sova. Barn och ungdomar behöver sömn för att må bra både fysiskt, psykiskt och socialt. Sömn ger oss starkare immunförsvar, vi har lättare att lära oss saker och vi funkade bättre med kamraterna.

Det framkommer också i rapporten att vi idag jämfört med tidigare äter färre huvudmål och fler mellanmål. Detta innebär att vi får i oss mer energi totalt sett på en dag. Det handlar om att skapa en balans mellan hur mycket vi äter och hur mycket vi rör på oss. Givetvis spelar det också roll vad vi äter. Har vi ett högre energiintag borde vi alltså också röra på oss mer.

Jämför man svaren från de tidigare studierna om hur ofta man är fysiskt aktiv ses en minskning hos både killar och tjejer. Alla former av fysisk aktivitet är bra för barn och ungdomars hälsa. Fysisk aktivitet ger positiva effekter både på kort sikt och på lång sikt.

Övning

Du ska få göra en egen veckodagbok om dina vanor fysisk aktivitet, mat och sömn.

Se kopieringsmallar på s 17-18. Enskild uppgift att samtala med vuxen om.

Den här övningen kräver lite extra ansträngning från dig som elev, men i gengäld kommer du att få en god översikt av dina vanor. Du startar övningen med att fylla i dagboken under en veckas tid. Följ kopieringsmallen och fyll i när du vaknade, somnade, vad du åt och vilka fysiska aktiviteter du utförde under varje veckodag.

När veckan har gått tittar du och en vuxen på dagboken. Hur ser det ut? Var det så som du önskade att det skulle vara? Skulle du vilja ändra på något? Har du för mycket eller för lite av något? Fundera tillsammans med någon vuxen och anteckna på kopieringsmallen i rutan för reflektion.

Efter att ha funderat en stund får du sedan en ny veckodagbok där du fyller i din önskade dagbok för hela veckan. Den kan ju skilja sig en hel del eller pratiskt taget se likadan ut som den första!

Fundera sedan på vad som krävs för att du ska lyckas leva efter din önskade veckodagbok. Behöver du hjälp av någon vuxen? En förälder eller en lärare? Behöver du bli peppad av en kompis?

Äga hälsan!

Ni äldre elever är förebilder för de yngre eleverna. När det gäller hälsa innebär det att ni har möjlighet att påverka och faktiskt bidra till att stärka deras vanor. Gör nedanstående fyrahörnsövning.

Övning

Fyrahörnsövning – god förebild, se kopieringsmall s 19.

En fyrahörnsövning innebär att man ska ställa sig i ett hörn som överensstämmer med vad man tycker. Tre av hörnen är bestämda, medan det fjärde är öppet för andra åsikter. Övningen kan utföras i storgrupp, där lokalens fyra hörn används som alternativ att placera sig i.

Det går också utmärkt att utföra övningen i smågrupper (gärna 3-4 personer) där hörnen finns på ett papper, se kopieringsmall s 19. Deltagarna tar då ställning genom att lägga någon tillhörighet (exempelvis en penna, klocka eller nyckel) i sitt hörn. Smågrupperna redogör sedan kort för sina funderingar i den stora gruppen.

Hur kan du vara en god förebild för de yngre när det gäller hälsa?

- Hörn 1: Genom att själv försöka ha goda vanor, som till exempel äta bra (varierat, våga smaka av allt) och röra på mig.
- Hörn 2: Genom att skaffa mig mer kunskap och vara nyfiken på hälsa.
- Hörn 3: Genom att tipsa de yngre om vad som är bra för hälsan.
- Hörn 4: Öppet hörn.

Skolans byggstenar!

Tidigare har redogjorts för innebörden av de så kallade ”dubbla spåren”. Vi minns att det första spåret handlar om hur skolan hanterar grundläggande värden. För eleven innebär första spåret arbete för trygghet och trivsel liksom arbete för att stärka upplevelsen av sammanhang och helhet. Det andra spåret handlar om att fördjupa de olika hälsoområdena med betoning på att stärka hälsan. Detta arbete görs utan att undervisningen separeras från den övriga verksamheten. Alla aktiviteter ses i stället som sammanhängande delar.

Vi har tidigare pratat om att goda relationer är en viktig komponent i skolans hälsoarbete (spår 1). Vi har också tagit upp vikten av att fördjupa oss i olika hälsoområden som till exempel levnadsvanorna mat, sömn och fysisk aktivitet (spår 2). Men hur hänger allt hälsoarbete som görs på er skola samman? Det finns fler saker än ovan nämnda som är viktiga komponenter, eller byggstenar i er skolas hälsoarbete. Vilka är de och hur påverkar de varandra?

Övning

Skolans byggstenar!

Se kopieringsmall s 20. Diskutera i grupp både vuxna (personal och föräldrar) och elever.

Övningen kan också användas på föräldramöten och på personalkonferenser.

Det finns flera viktiga komponenter, byggstenar, än goda relationer och goda vanor i hälsoarbetet. Vilka viktiga byggstenar i hälsoarbetet finns mer på er skola? Diskutera och fyll i på kopieringsmallen.

Fundera sedan på hur dessa påverkar varandra!

Som ni ser så hänger alla byggstenar ihop med varandra. Alla som på ett eller annat sätt verkar i skolans hälsoarbete har en viktig roll. Alla bidrar ni ju på olika vis. Laga mat, bidra till inlärning, leda skolan, främja fysisk aktivitet, hålla rent, locka till skapande och mycket mer.

Äga hälsan!

Ibland behöver riktningen och innehållet i hälsoarbetet bli tydligare. Ibland vill man fortsätta på den inslagna vägen och ibland vill man satsa på något annat och lägga undan det andra för ett tag. Ett sätt att starta den här diskussionen kan vara att göra nedanstående övning.

Övning

Satsa på, behålla/vårda och lägga undan!

Se kopieringsmall s 21. Övningen diskuteras i grupper och kan göras på olika nivåer, se nedan.

Elever:

Använd kopieringsmallen och låt eleverna diskutera och sedan anteckna vilket arbete i klassen som ska satsas på, behållas/vårdas samt vad som eventuellt ska läggas undan. Om eleverna behöver stöd för att kunna diskutera ämnet kan du som samtalsledare ge exempel på hälsoarbete, både som ni redan gör och som skulle kunna göras. Skriv till exempel upp på tavlan tjej- och killsnack, fysisk aktivitet, trivsel, uteaktiviteter m.m

Personal i skolan:

Använd kopieringsmallen och låt personalen diskutera vilket arbete på skolan som ska satsas på, behållas/vårdas samt vad som eventuellt ska läggas undan.

Föräldrar:

Använd kopieringsmallen och låt föräldrarna diskutera och sedan anteckna vilket arbete i klassen alternativt på skolan som ska satsas på, behållas/vårdas samt vad som eventuellt ska läggas undan.

Markera med ja, nej eller delvis i rutorna. I rutorna kan ni också skriva något stödord för ert/era argument.

	Kan jag påverka själv!	Kan andra påverka!	Kan ej påverkas!
Föräldrar, familj och släkt			
Boende			
Sömn, mat och fysisk aktivitet			
Skolan (t ex. trivsel, kompisar, lärare, skolgården, mat)			
Miljö			
Ekonomi/pengar			

Äga hälsan!

Viktigt – inte viktigt (s 7)

Viktigt

Inte viktigt

Äga hälsan!

Vad gör jag som är bra för hälsan? (s 8)

Det här gör jag som är bra för min hälsa:

Det här skulle jag vilja
göra för att stärka
min hälsa mer:

Vad kännetecknar en god relation mellan elever?

A large rectangular box with a rounded top-left corner, containing several horizontal lines for writing.

Vad kännetecknar en god relation mellan elever och lärare?

A large rectangular box with a rounded bottom-right corner, containing several horizontal lines for writing.

Veckodagbok för fysisk aktivitet, mat och sömn (s 9)

Äga hälsan!

	Sömn	Mat	Fysisk aktivitet	Reflektion
Måndag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		
Tisdag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		
Onsdag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		



	Sömn	Mat	Fysisk aktivitet	Reflektion
Torsdag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		
Fredag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		
Lördag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		
Söndag	Vaknade: Somnade:	Frukost: Lunch: Middag/kvällsmat: Dagens mellanmål:		

Äga hälsan!

Öppet hörn!

Genom att tipsa de yngre om vad som är bra för hälsan.

Hur kan du vara en god förebild för yngre när det gäller hälsa?

Genom att själv försöka ha goda vanor, som t ex äta bra (varierat, våga smaka av allt) och röra på mig.

Genom att skaffa mig mer kunskap och vara nyfiken på hälsa.

Äga hälsan!

Kopieringsmall

Skolans byggstenar (s 11)

Goda vanor t ex mat,
sömn och fysisk aktivitet

Goda relationer

Satsa på!

Behålla/vårda!

Lägga undan!
