VÄRSTA HÄLSAN – TYP

Foto: Filip Lendahls

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

REGION KRONOBERG

Värsta hälsan – typ! – betyder det att man mår dåligt eller att man mår bra? För att veta vad värsta hälsan är för just dig krävs att jag lyssnar på dig. För att du ska veta vad värsta hälsan är för mig behöver du lyssna på mig. Det är just det som är poängen med diskussionen. Ok – då kör vi!

Camilla Strömberg, avdelningen för idrottsvetenskap vid Växjö universitet

Innehåll

Handledning 4
Vad är hälsa? 5
Vad påverkar vår hälsa? 6
Har jag värsta hälsan? 6

Områden som påverkar hälsan
Alkohol 7
Tobak 8
Matvanor 9
Fysisk aktivitet 10
Stress 11
Miljö 12
Relationer 13

Avslutning 14

Kopieringsmallar
Hälsokors 15
Illustration Hälsa 16
Alkohol 17
Tobak 18-21
Matvanor 22
Fysisk aktivitet 23-24
Stress 25
Miljö 26-27
Relationer 28-31
Avslutning 32-34

Handledning

Skulle du vilja få igång en diskussion med föräldrar och elever kring saker som rör hälsofrågor som alkohol, tobak, matvanor, fysisk aktivitet, stress, miljö och relationer? Vill du dessutom få igång ett aktivt arbete för att utveckla hälsan? Då är du på rätt spår!

Materialet är tänkt att användas på föräldra- och elevmöte, alltså föräldramöten med elevmedverkan. Erfarenheter visar att man kan nå spännande effekter genom denna form av möte med både föräldrar och elever. En intressant uppdelning är att placera föräldrar med andras barn, alltså att låta barn och ungdomar diskutera med andra föräldrar än sina egna. Självklart går det även bra att använda materialet för att få uppslag till rena elevmöten eller föräldraträffar.

Oavsett vilken målgruppen är gäller följande ”spelregler”:

- **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 diskussionsledare om frågorna ska diskuteras i större eller mindre grupper samt vilken tidsram som ska följas)
- **Finns inget rätt eller fel – värderingsfrihet** (du som pedagog ska leda men inte värdera, moralisera eller styra diskussionerna)

Materialet består av frågor och värderingsövningar att fundera över och diskutera. Upplägget ser ut så här:

Vad är hälsa?

- För att få ett bra samtal kring olika hälsofrågor kan det vara en god idé att deltagarna får en förståelse för begreppet hälsa. Inledningsvis i materialet ges därför en kort och enkel bild av begreppet hälsa och hur det har förändrats över tid.

Vad påverkar vår hälsa?

- Avsikten är att visa på faktorer som påverkar vår hälsa.

Har jag värsta hälsan?

- Syftet är att klargöra det egna förhållandet till begreppet hälsa och min hälsosituation. Vad är hälsa för mig? Vad mår jag bra av?

Olika hälsoområden

- Efter den korta inledningen finns valbara ämnesområden att samtala kring. Ämnena är alkohol, tobak, matvanor, fysisk aktivitet, stress, miljö och relationer. Samtliga ämnen diskuteras med rapportens resultat som utgångspunkt.

Avslutning

- Avslutningsvis är tanken att både individen och gruppen ska formulera någon form av åtgärd för att utveckla hälsan samt vem/vilka som har ansvaret.

Vad är hälsa?

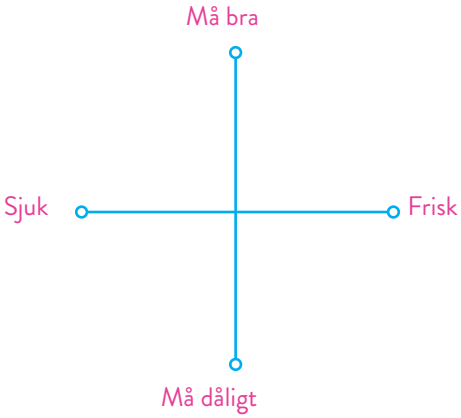
Sättet att se på hälsa har förändrats mycket över tid. Tidigare såg vi på hälsa som enbart något kroppsligt, antingen var vi friska eller sjuka. Vi rörde oss mellan polerna – sjuk och frisk.

Sjuk ——— **Frisk**

Idag pratar vi också om upplevd hälsa, mer hur vi känner oss, om vi mår bra eller mår dåligt.

Må dåligt ——— **Må bra**

De olika sätten att se på hälsa kan sättas samman i ett **hälsokors**.
Illustrationen nedan finns som kopieringsmall på sidan 15.



Att diskutera!

Kan man må bra fast man är sjuk?

Kan man må bra fast man har brutit benet?

Kan man må dåligt fast man är frisk, fast man inte har några sjukdomar?

Vad påverkar vår hälsa?

Hälsa kan ses som en upplevelse som påverkas av många olika saker. Det är svårt att få grepp om allt som påverkar. Illustrationen nedan gör ett försök att visa på olika faktorer.

Illustrationen finns som kopieringsmall på sidan 16.

Att diskutera!

Ta del av bilden och diskutera tillsammans vad som påverkar vår hälsa.

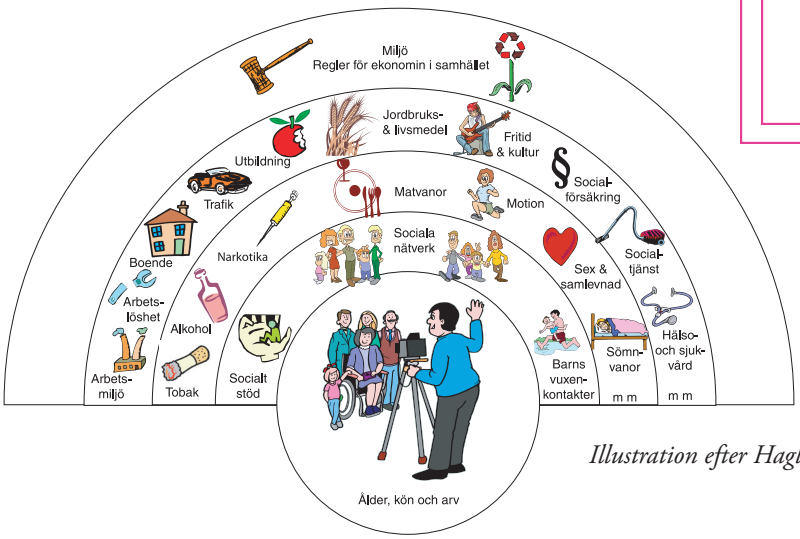


Illustration efter Haglund och Svanström

Har jag värsta hälsan?

Hälsa är en individuell upplevelse som påverkas av mycket. Vad är viktigt för att just du ska må bra?

Att diskutera!

Titta på bilden om livsvillkor igen – fundera över vad som är viktigt för att du ska må bra? Vad betyder mest för dig? Fundera en stund själv, prata sedan med de andra.

Områden som påverkar hälsan

Alkohol

I jämförelse med tidigare undersökning är det idag fler elever som aldrig druckit alkohol.

Gör en fyrahörnsövning där ni diskuterar detta! *Se kopieringsmall sidan 17.*

- Varför väljer många ungdomar att avstå från att dricka alkohol?
  Placera dig i det hörn du tycker stämmer överens med vad du tycker.

Hörn 1 – Påverkan från andra kamrater som inte dricker

Hörn 2 – Stränga föräldrar

Hörn 3 – Kultur och religion

Hörn 4 – Öppet hörn

Var beredd att motivera din ståndpunkt!

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) där hörnen finns på ett papper (finns som kopieringsmall). 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.

Att diskutera!

När är det bra med stränga föräldrar?
Vem/vilka bestämmer hur man ska vara och vad man ska göra?

I rapporten går att läsa att de som druckit sig fulla ofta har ökat.

Att diskutera!

Varför tror du att fler dricker sig fulla? Diskutera! (gärna i grupper om 3-4)

Tobak

I Sverige börjar drygt 18 000 barn och ungdomar att röka varje år.

Resultaten från Kronoberg visar, trots detta, att andelen elever som röker minskat över tid.Det är också fler än tidigare som aldrig har provat att röka.

Att diskutera!

Varför väljer många ungdomar att inte börja röka? Se kopieringsmall sidan 18. Fundera först enskilt och diskutera därefter i gruppen. Skriv ner era svar och redovisa för de andra grupperna.

En sak som man tror har gjort att färre röker är att man i skolan håller tobaksfrågan (tobak innefattar rökning och snusning) ständigt aktuell och levande.

Ett bra arbetssätt är när vuxna i skolan, elever och föräldrar samarbetar.

Att diskutera!

Samtala kring följande frågor – antingen svarar man enbart på den fråga som är riktad till sig eller på alla. Se kopieringsmallar på sidorna 19-21.
Vad kan du och dina kompisar göra för att ännu färre ska börja röka?
Vad kan du som vuxen i skolan göra för att ännu färre barn och ungdomar ska börja röka?
Vad kan du som förälder göra för att ännu färre barn och ungdomar ska börja röka?

På många skolor utformar man en policy.

Studier visar att där det finns en policy finns färre tobaksbrukare.
Ett policyarbete innebär att de vuxna på skolan i samarbete med elever och föräldrar utformar gemensamma regler för rökning och snusning. Det kan också innefatta andra saker som till exempel alkohol och mobbing.

Att diskutera!

Finns det en policy för tobak på din skola?

Om det inte finns någon policy för tobak, hur kan ni tillsammans göra en sådan?

Matvanor

Jämfört med förra undersökningen har många elever förbättrat sina matvanor.

Det äts mer frukt och grönsaker samtidigt som det är mindre godisätande och läskdrickande.
I årskurs 5 äter nästan alla eleverna frukost varje dag. I gymnasiets årskurs 2 är motsvarande omkring hälften av eleverna. Även antalet elever som äter skollunch varje dag minskar ju äldre de blir.

Att diskutera!

Varför slarvas det med frukost och lunch, särskilt när man blir lite äldre?

Vad kan man göra för att frukost- och lunchvanorna ska förbättras?
Se kopieringsmall sidan 22.

Fysisk aktivitet

Det finns klara samband mellan fysisk aktivitet och hälsa.
Barn och ungdomar som rör på sig mår bättre både fysiskt och psykiskt.

Få elever i Kronobergs län kommer upp i rekommendationerna för fysisk aktivitet (minst 60 min/dag). Fysiskt aktiv innebär här att de exempelvis promenerar, cyklar, dansar, åker inlines eller liknande. För att öka den fysiska aktiviteten behöver man själv vara motiverad, men det är också viktigt att det finns goda förutsättningar. Förutsättningarna kan handla om möjligheter i skolan, på fritiden eller där man bor.

Att diskutera!

Vad kan vi tillsammans göra för att fler barn och ungdomar ska röra på sig?
Vilka möjligheter kan finnas i skolan?
Vilka möjligheter kan finnas på fritiden?
Hur ser det ut där du bor, kan vi göra omgivningen ännu roligare så att fler vill vara fysiskt aktiva?
Se kopieringsmall sidan 23.

En stor andel av Sveriges barn och ungdomar spelar tv- eller dataspel regelbundet.

Att diskutera!

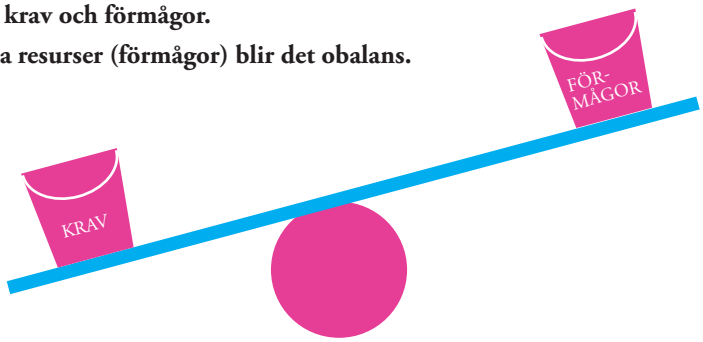
Se kopieringsmall sidan 24.

Vad tycker du är bra med tv- och dataspel?
Vad tycker du är mindre bra med tv- och dataspel?

Vad tror du att barn och ungdomar som spelar tv- och dataspel hade gjort på sin fritid om det inte hade funnits tv eller dator?

Stress

Stress kan beskrivas som obalans mellan krav och förmågor.
Är kraven för stora i förhållande till mina resurser (förmågor) blir det obalans.



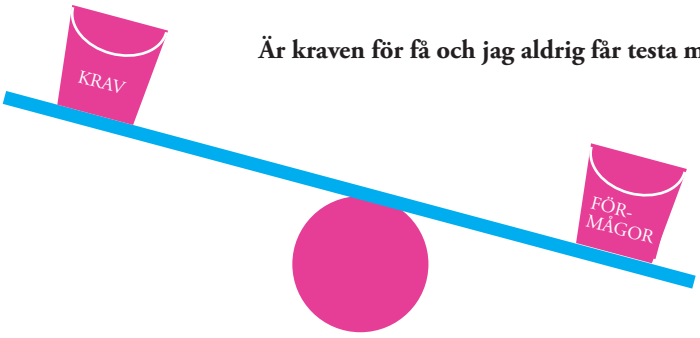
Det är färre elever som känner sig stressade idag jämfört med tidigare undersökning. Däremot är upplevelsen av stress mer omfattande för elever i de högre årskurserna jämfört med de lägre. I årskurs 5 och 8 är de vanligaste symtomen på stress att man känner sig irriterad eller är på dåligt humör. Flera elever berättar att de ofta har huvudvärk. Huvudvärk kan också vara symtom på stress.

Övning!
Se kopieringsmall sidan 25.
Skriv upp på listan vad du gör på fritiden
(t.ex. läxor, laga mat, fotboll, städa, trummor etc)!

När du är färdig med listan kikar du på den.
Tycker du att du har lagom många saker på din lista?
…eller tycker du att det är för många saker på din lista?
…eller är det för få saker på din lista?

Att diskutera!

Sitt två och två. Fundera:
Hur känner ni er när ni har mycket att göra?
Hur känner ni er när ni har lite att göra?
Kan man tycka att det är jobbigt att ha för lite att göra?



Är kraven för få och jag aldrig får testa mina förmågor blir det också en obalans.

Fundera en stund över vad ni har diskuterat. Vänd på pappret och gör en ny lista över hur du skulle vilja ha det på din fritid. Skiljer det sig något mot vad du skrev första gången?

Miljö

I undersökningen fick eleverna även svara på frågor kring oro. Undersökningen visar att många oroar sig för miljöförstöring. Självklart är både du och jag viktiga i arbetet för en bättre miljö!

Bilda grupper (gärna om 5-6) och gör övningen ”Ta ställning till påståendet!” *Se kopieringsmall på sidan 26.*

- Om fem år kommer hälften av alla familjer här endast köpa närproducerad mat.

Hörn 1 – Önskvärd och trolig

Hörn 2 – Önskvärd men ej trolig

Hörn 3 – Trolig men ej önskvärd

Hörn 4 – Ej trolig och ej önskvärd.

Fundera en stund själv och placera sedan en tillhörighet (t ex. en klocka eller en penna) i det hörn på pappret som stämmer bäst överens med din ståndpunkt. Övningen kan även genomföras i storgrupp som en så kallad fyrahörnsövning (se under området Alkohol sid. 7).

Att diskutera!

Se kopieringsmall på sidan 27.
Tänk på vår miljö – vad är fantastiskt med Sverige?

Följdfrågor:
Vad kan jag bidra med för att behålla Sverige fantastiskt?
Vad kan vi göra tillsammans?

Relationer

Trivs man i skolan mår man bättre såväl fysiskt som psykiskt. Undersökningen visar att de flesta eleverna trivs bra i skolan.

Övning!
Gör en fyrahörnsövning där ni diskuterar:
Vad är viktigast för trivseln på en skola?
Placera dig i det hörn du tycker stämmer överens med vad du tycker. *Se kopieringsmall på sidan 28.*

Hörn 1 – Bra kompisar
Hörn 2 – Bra miljö både inne och ute
Hörn 3 – Bra rektor och bra lärare
Hörn 4 - Öppet hörn för andra åsikter

Var beredd att motivera varför du tycker så!

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) där hörnen finns på ett papper (finns som kopieringsmall). 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.

Att diskutera!

Följdfrågor: Se kopieringsmallar på sidorna 29-31.

Svara på alla frågor eller enbart på den fråga som är riktad till dig.
Vad kan du och dina kompisar göra för att öka trivseln på er skola?
Vad kan du som vuxen i skolan göra för att öka trivseln på er skola?
Vad kan du som förälder göra för att öka trivseln på skolan?

Avslutning

Tanken med att arbeta med resultaten från den hälsoundersökning som gjorts är inte i första hand att du ska ha skaffat dig nya kunskaper utan att det händer något kring den fortsatta hälsoutvecklingen. Frågan är därför – vad tar du med dig, både för egen del och till din skola när det gäller det fortsatta hälsoarbetet?

Gör övningen ”viktigast – mindre viktigt”. *Se kopieringsmall på sidan 32.*
Sitt i grupper (gärna om 3-4) och diskutera nedanstående fråga. Efter diskussionen rangordnar ni nedanstående punkter utifrån hur viktigt det är för er. Skriv in er rangordning i mallen. Ni kan placera nedanstående punkter utmed hela värderingslinjen i mallen.

- Vad är viktigast respektive mindre viktigt att arbeta vidare med på vår skola?

Alkohol

Tobak

Matvanor

Fysisk aktivitet

Stress

Miljö

Relationer

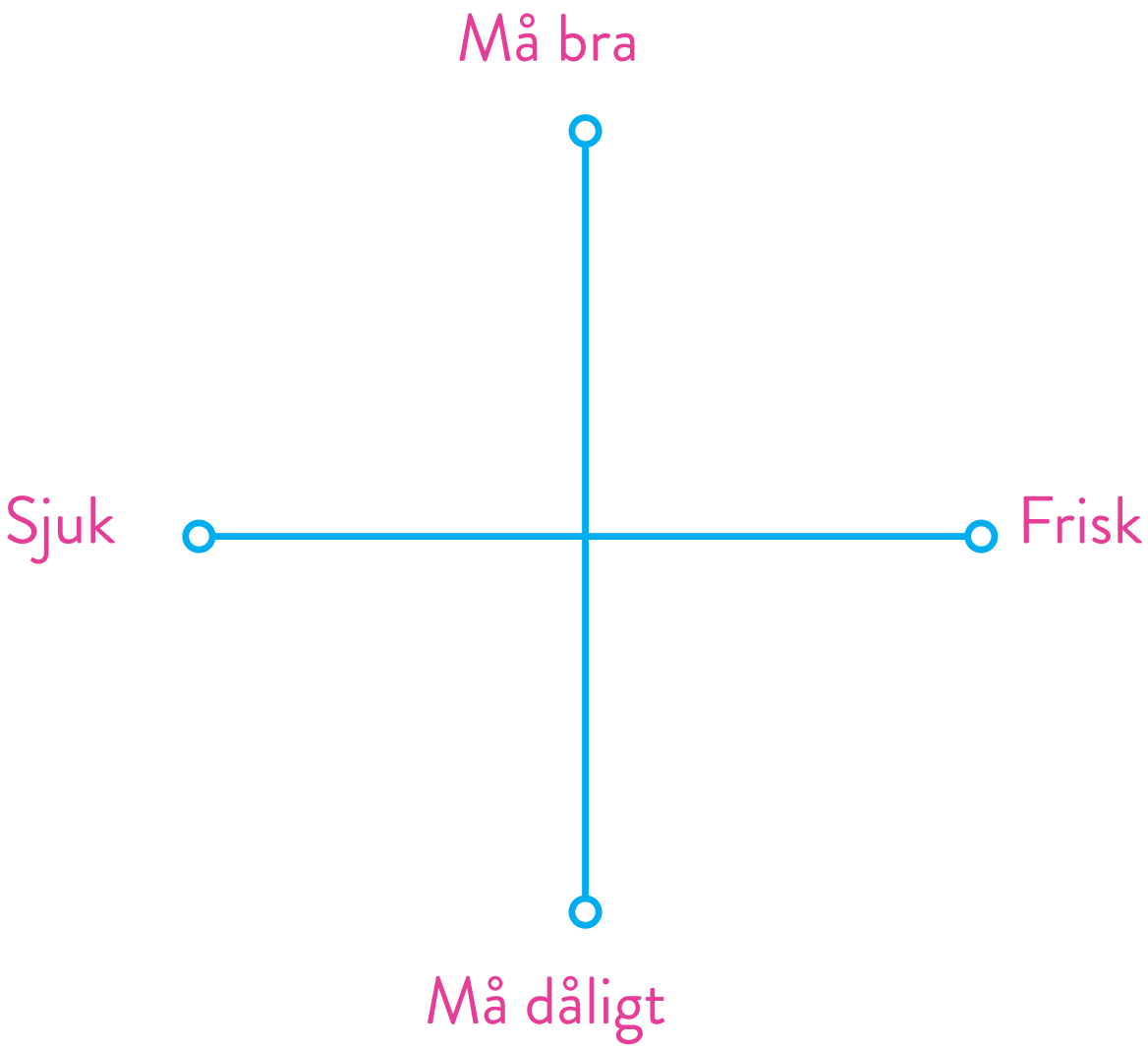
Eget alternativ

Att diskutera!

Kom överens om ett eller flera områden som ni ska fortsätta arbeta med.
Hur ska det fortsatta arbetet se ut?
Se kopieringsmall på sidan 33.

Vem gör vad? *Se kopieringsmall sidan 34.*

Kopieringsmall
Hälsokors (s. 5)



Kopieringsmall
Illustration Hälsa (s. 6)

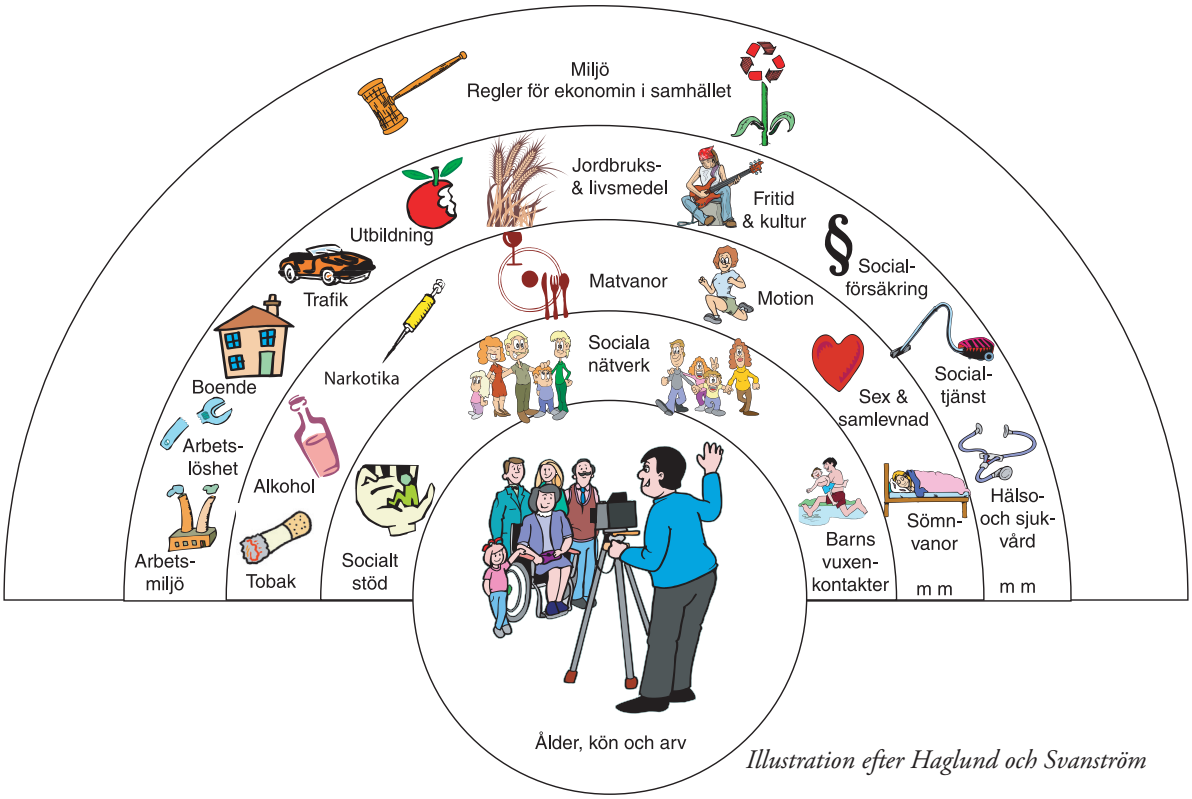


Illustration efter Haglund och Svanström

Kopieringsmall
Fyra hörn – Alkohol (s. 7)

Öppet hörn!

Stränga föräldrar

Varför väljer många ungdomar att avstå från att dricka alkohol?

Kultur och religion

Påverkan från andra kamrater som inte dricker

Kopieringsmall
Tobak 1 (s. 8)

Varför väljer många ungdomar att inte börja röka?

Lista era svar här!

Kopieringsmall
Tobak 2 (s. 8)

Vad kan du och dina kompisar göra för att färre ungdomar ska börja röka?

Lista era svar här!

Kopieringsmall
Tobak 2 (s. 8)

Vad kan ni som föräldrar göra för att färre ungdomar ska börja röka?

Vi kan:

Kopieringsmall
Tobak 2 (s. 8)

Vad kan ni som vuxna i skolan göra för att färre ungdomar ska börja röka?

Vi kan:

Kopieringsmall
Matvanor (s. 9)

Vad kan man göra för att frukost- och lunchvanorna ska förbättras?

Lista era svar här!

Kopieringsmall

Fysisk aktivitet 1 (s. 10)

Vad kan vi tillsammans göra för att fler barn och ungdomar ska röra på sig?

Lista era svar här!

Kopieringsmall
Fysisk aktivitet 2 (s. 10)

Vad är bra respektive mindre bra med tv- och dataspel?

Bra	Mindre bra

Kopieringsmall
Stress (s. 11)

Detta gör jag på fritiden:

Lista dina svar här!

Kopieringsmall
Fyra hörn – Miljö (s. 12)

Ej troligt och
ej önskvärt

Önskvärt och
troligt

Om fem år kommer
hälften av alla
familjer här
endast köpa när-
producerad mat!

Troligt men
inte önskvärt

Önskvärt
men ej troligt

Kopieringsmall
Miljö (s. 12)

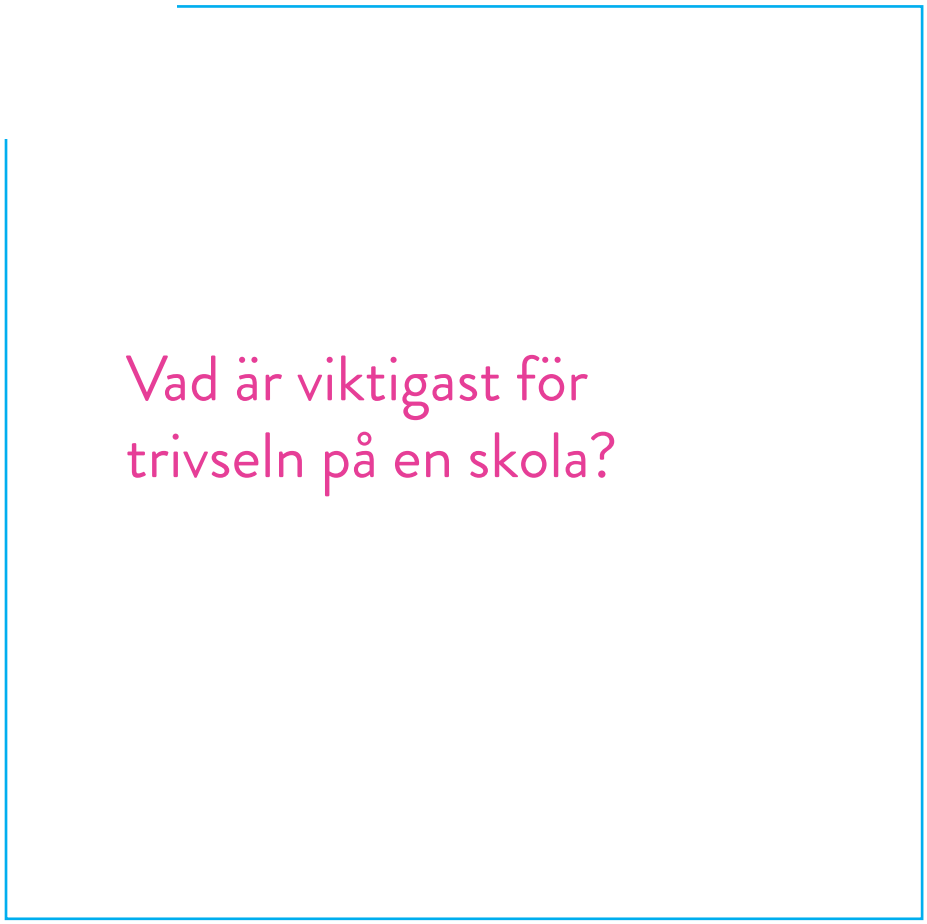
Om ni tänker på vår miljö, vad är fantastiskt med Sverige?

Lista era svar här!

Kopieringsmall
Fyra hörn – Relationer (s. 13)

Öppet hörn!

Bra kompisar!



Bra lärare och bra rektor!

Bra miljö både inne och ute!

Kopieringsmall
Relationer (s. 13)

Vad kan du och dina kompisar göra för att öka trivseln på er skola?

Vi kan:

Kopieringsmall
Relationer (s. 13)

Vad kan ni som vuxna i skolan göra för att öka trivseln på er skola?

Vi kan:

Kopieringsmall
Relationer (s. 13)

Vad kan ni som föräldrar göra för att öka trivseln på skolan?

Vi kan:

Kopieringsmall
Avslutning 1 (s. 14)

Vad är viktigt respektiva mindre viktigt att arbeta vidare med på vår skola?

Rangordna nedanstående punkter utmed värderingslinjen
utefter hur viktiga de är för er. Ni kan också skriva in egna alternativ.

Alkohol

Tobak

Matvanor

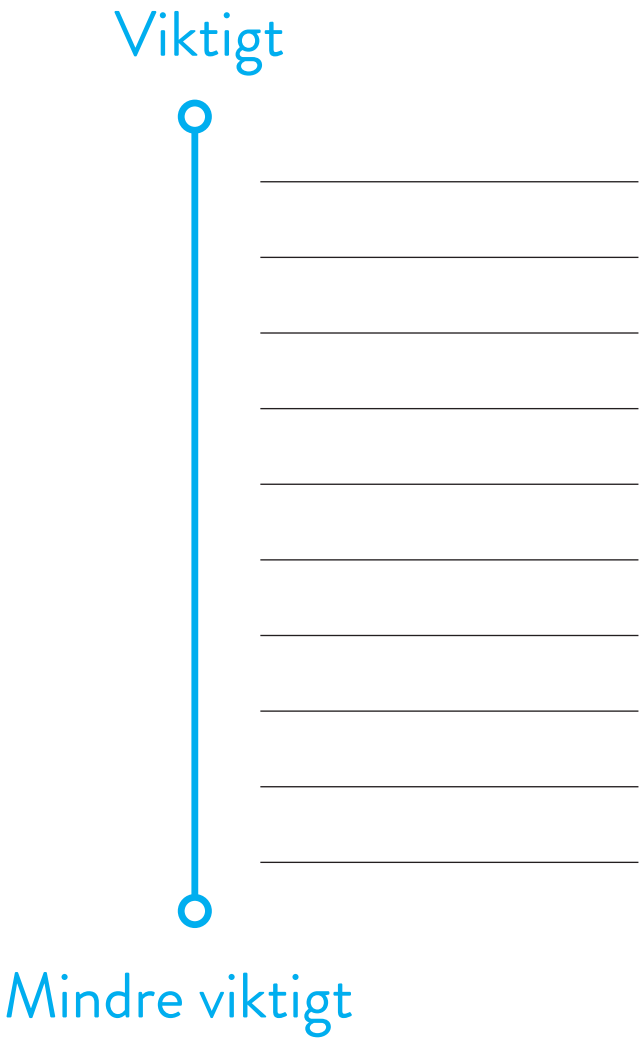
Fysisk aktivitet

Stress

Miljö

Relationer

Egna alternativ



Kopieringsmall
Avslutning 2 (s. 14)

Hur ska det fortsatta arbetet se ut?

Lista era förslag här!

Kopieringsmall
Avslutning 3 (s. 14)

Vem gör vad?