



Föräldramedverkan

I arbetet med att förändra livsstil och vardagsvanor för bättre hälsa hos barn och ungdomar är föräldrarna en avgörande resurs. Dialog och samarbete leder processen framåt. Vid föräldramöten och föräldraträffar har skolan möjlighet att inspirera i samtal och diskussioner, både i skolan och på hemmaplan. Barn har vuxna som förebilder och behöver de vuxnas stöd, inte minst då det gäller hälsofrågor. Barn gör som bekant inte som vi säger, utan som vuxna gör...

FÖRÄLDRAMÖTE

Passa gärna på och bjud in till föräldramöte i samband med Hälsodagen. Informera om vad som händer och vilka aktiviteter som genomförs. Visa Livsstilboken så föräldrarna kan stötta och inspirera på hemmaplan. Kontakta och bjud in en föreläsare t.ex. läkare, hälsopedagog, forskare i mat och livsstil eller i sömn och avslappning. Hitta Stilens kontaktpersoner kan hjälpa dig med tips och idéer.

Syftet med föräldramöten och föräldraträffar i Hittastilen är:

- att engagera föräldrarna i det förebyggande arbete som främjar hälsan hos barn och ungdomar med fokus på den svenska nationella strategin för föräldrastöd som regeringen lanserat.
- att skapa engagemang bland föräldrar i frågor rörande barn och ungdomars hälsa.

Viktiga frågor tas upp, som till exempel:

- Vad är hälsa för mig och min familj?
- Vad och Hur kan vi förändra i våra vardagsvanor så de stärker vår hälsa?
- Varför är det angeläget?
- Vad tänker ungdomarna själva om sin livsstil, hälsa, sömn, fysiska aktivitet och mat?
- Vad kan jag som förälder göra?

FÖRÄLDRAFÖRENINGAR

Aktiva föräldraföreningar kan stötta i förändringsprocessen för en bättre livsstil. I Hitta stilen finns ett samarbete med Riksförbundet Hem och skola. Kontakt med kansliet: info@hemoskola.se.

Riksförbundet Hem och skola har i samarbete med Studieförbundet tagit fram ett studiehäfte som föräldrar kan använda i samtal och diskussioner. Studiehäftet heter *Hitta stilen - en satsning på barn och ungdomars livsstil och hälsa*. Häftet kan beställas på Hitta Stilens hemsida, www.hittastilen.nu.

FÖRÄLDRATÄRFAR OCH FAMILJEDAGAR

Låt hela familjen inspireras till hälsosammare vanor tillsammans. Kontakta Hem och skola, info@hemoskola.se.

