

Grattis! Du har precis gjort ett bra val.



HITTA STILEN-PAKETET

- för alla som arbetar med barn och ungdomars hälsa!

Hitta Stilen-paketet är ett praktiskt och konkret verktyg för dig som arbetar med barn och ungdomars livsstil och hälsa i skolan. Det innehåller en rad olika redskap och aktiviteter som till exempel lektionsidéer, övningar, utställningar och tester.

Syftet med Hitta Stilen är att inspirera barn och ungdomar till god hälsa och livsstilsförändringar. Att starta en process där målet är att barn och unga hittar en livsstil som ger balans och ett friskare liv. Med paketet vill vi öka kunskapen om de dagliga vanornas betydelse för hälsa och välbefinnande hos både barn, unga och vuxna i deras närhet. Tyngdpunkten ligger på mat, sömn och fysisk aktivitet.

Skolan är viktig som plattform för hälsosamma vanor. Grunden läggs i hemmet och föräldrarnas ansvar och roll är betydelsefull. Flera av redskapen/aktiviteterna bygger på samarbete mellan barn/ungdomar, skolpersonal, föräldrar och aktörer i samhället. Alla är viktiga!

I paketet hittar du information, lösningar, utställningar och förslag på lektioner och övningar direkt användbara i eller utanför klassrummet. Konkret och strukturerat får du tillgång till samlade erfarenheter och färdiga uppgifter. Allt samlat på ett USB-minne för enkel hantering!

Hela paketet bygger på tanken om den viktiga balansen mellan mat, rörelse, sömn och vila. Hitta Stilen handlar om just detta. Att trivas med sig själv och tillsammans med andra. Att få vara frisk och orka med vardagen. Arbetet med att förändra sin livsstil är en tuff uppgift. En bra start är att ta tag i sina vardagsvanor.

Hitta Stilen startade år 2007 som ett nationellt projekt där barns och ungdomars hälsa och livsstil sattes i fokus. Projektet har fram till idag finansierats av Allmänna Arvsfonden. Nu fortsätter Hitta Stilen genom "Hitta Stilen-paketet", där vi samlat mycket av det material som producerats och använts i projektet - enkelt upplagt och tillgängligt för alla som väljer att fortsätta detta viktiga arbete i skolan.

Vi vill med hjälp av Hitta Stilen-paketet, ge dig stöd, inspiration och fakta - allt du behöver för att ge barn och ungdomar hjälp på vägen att hitta sin egen stil.

Sin egen livsstil.

Lycka till!

Projektgruppen bakom Hitta stilen



På följande sidor får du en översikt av innehållet i själva paketet. Alla mappar och dokument ligger på det USB-minne du nu har börjat utforska, enligt nedanstående struktur.

MAT

...i MAT-mappen:

- Introduktion & fakta
- Frågepromenad
- Energiskolan
- Självtest
- Tallriksmodellen
- Matcirkeln
- OH med Hela dagens mat



...i FRUKOST-mappen:

- Introduktion & fakta
- Planering av Frukostbuffé
- Skyltar till Frukostbuffé



...i MELLANMÅLS-mappen:

- Introduktion, uppgifter & utställning
- Frukt- & grönsaksdrinkar, recept
- Skyltar till Mellanmålsutställning
- OH till Mellanmålsutställning



...i SKOLLUNCH-mappen:

- Introduktion & fakta
- Maten på tallriken
- OH om Skollunch



...i SOCKER & DRYCK-mappen:

- Introduktion, fakta och utställning
- OH Sockerutställning
- Skyltar till Sockerutställning

SINNEN & SMAK ↓

...i SINNEN & SMAK-mappen:

- Introduktion & fakta
- Frågepromenad
- Skyltar till Frågepromenad
- OH Sinnen & smaker
- Övningar & diskussionsfrågor



SÖMN ↓

...i SÖMN-mappen:

- Introduktion & fakta
- Frågepromenad
- Övningar
- Minnestest
- OH Minnestest

RÖRELSE ↓

...i RÖRELSE-mappen:

- Introduktion & fakta
- Övningar

HÄLSODAG ↓

...i HÄLSODAG-mappen:

- Introduktion
- Utvärderingsunderlag
- Elevenkät

PERSONAL ↓

...i PERSONAL-mappen:

- Utbildning - Hälsöfrämjande skola
- Högskolekurs, Livsstil & hälsa, 10 hp

FÖRÄLDRAR ↓

...i FÖRÄLDRAR-mappen:

- Föräldramedverkan
- Inspirationshäfte

I Hitta Stilen finns mycket mer än detta material att tillgå!
Hela utbudet får du tillgång till via Korpens webbshop på www.korpen.se!

Beställ allt Hitta Stilen-material via Korpens webbshop, www.korpen.se!