



Starta en cirkel

Starta en studiecirkel kring Hitta Stilen och boken Uppdrag hälsa!

Det här är ett förslag till hur man kan lägga upp en studiecirkel för skolans personal med boken "Uppdrag hälsa" som huvudbok. "Uppdrag Hälsa" är en nyskriven bok som genom intervjuer och korta faktatexter ger en aktuell inblick i hälsoläget hos dagens ungdomar. [Läs mer om kursboken på vårt säljblad.](http://www.hittastilen.se/about/pdf/saljblad_uppdraghalsa.pdf)
http://www.hittastilen.se/about/pdf/saljblad_uppdraghalsa.pdf

Studiecirkeln planeras efter varje skolas behov och önskemål. Här finns förslag på några olika moment:

- Diskussion med utgångspunkt från de olika avsnitten i boken
- Inbjud gästföreläsare och diskussionspartners
- Kartläggning och planering av hälsoarbetet på skola

För tips och råd kolla in nedanstående länkar!

[Korpens hälsodiplomering för skolan](http://www.korpen.se/t2sh.aspx?p=116509)

<http://www.korpen.se/t2sh.aspx?p=116509>

[Hälsofrämjande skolutveckling – Landstinget i Sörmland](http://www.landstinget.sormland.se/Startsida/Verksamheter/folkhalsa/Folkhalsoenhetens-uppdrag/Uppdrag/Trygga-och-goda-uppvaxtvillkor/Halsoframjande-skola---Halsoframjande-skolutveckling/)

<http://www.landstinget.sormland.se/Startsida/Verksamheter/folkhalsa/Folkhalsoenhetens-uppdrag/Uppdrag/Trygga-och-goda-uppvaxtvillkor/Halsoframjande-skola---Halsoframjande-skolutveckling/>

[Hälsofrämjande skola – en handbok som ger fria händer](http://www.landstinget.sormland.se/Sidans_katalog/1909/Handboken_halsoforebyggande_skola.pdf)

http://www.landstinget.sormland.se/Sidans_katalog/1909/Handboken_halsoforebyggande_skola.pdf

- Dokumentera, fundera över och förbättra din egen hälsa
Hjälp, fakta och inspiration finns på [Hitta Stilen](http://www.hittastilen.se/foraldrar/index.cfm)
<http://www.hittastilen.se/foraldrar/index.cfm>



Projekter finansieras av Arvsfonden.



Förslag på upplägg

Innehållet i varje träff, hur många träffar och hur lång varje träff ska vara kan varieras på många olika sätt. Ett förslag till upplägg av hela studiecirkeln är:

- Träff 1/ **Tema hälsa**
Vad är hälsa?
Hur hänger relationerna mellan skolpersonalen och eleverna ihop med elevernas hälsa och studieresultat?
- Träff 2/ **Livsstil**
Hur lever ungdomar idag?
Hur är hälsoläget bland ungdomar generellt? Hur är det på vår skola?
- Träff 3/ **Sömn och avslappning**
Hur viktig är sömnen för barn och ungdomar?
Vad kan skolan göra för att förbättra sömnen?
Hur samarbetar skolhälsovården och övrig skolpersonal?
Bjud in en expert på sömn! Det finns t.ex. experter på större sjukhus och på högskolor och universitet.
- Träff 4/ **Fysisk aktivitet**
Hur jobbar vi med hälsa i idrottsämnet och i andra skolämnen?
Hur stimuleras fysisk aktivitet på skolan?
Stegräknaren – något för dig och dina elever? Information finns på www.Skolsteget.se
- Träff 5/ **Mat**
Hur jobbar vi med maten och hälsan i hem- och konsumentkunskap och i andra ämnen?
Vi lagar mat och provsmakar tillsammans med skolmåltidspersonalen och skolmåltidsansvarige i kommunen.





Förslag på upplägg

- Träff 6/ **Inspiration och idéer**
Hur skulle vi kunna jobba mer med dessa frågor i våra olika skolämnen?
Vad kan vi göra på skolan för att lyfta fram hälsofrågorna?
- Träff 7/ **Vi slappnar av och rör på oss tillsammans!**
Diskussion: hur går vi vidare med hälsoarbetet på skolan?



Projekter finansieras av Arvsfonden.





Diskussionsfrågor

Här hittar ni förslag till frågeställningar som ni kan ha till grund i en studieci-
kel. Frågorna är kopplade till de olika kapitlen i boken ”Uppdrag hälsa”



Projekter finansieras av Arvsfonden.





Diskussionsfrågor-Inledning

Hälsa

- Vad är hälsa?
- Hur hänger livsvillkor och levnadsvanor ihop med hälsa?
- Mycket av hälsoarbetet i Sverige bygger på ett salutogent perspektiv. Vad tycker du om det?
- Är det meningsfullt för dig som t.ex. lärare eller skolsköterska att känna till elevernas livsvillkor och levnadsvanor?
- Hur ser du på förhållandet mellan lärande och elevernas hälsa?

Relationer

- Vilken betydelse har din relation med eleverna för deras hälsa och lärande?
- Hur utvecklar du relationen med eleverna?
- Hur ser eleverna på relationen med skolpersonalen och med andra elever?
Hur viktig är relationerna för dem?
- Hur ser du på att den självklara auktoriteten som en lärare hade förr numera kräver ett ständigt arbete för att upprätthållas?



Projekter finansieras av Arvsfonden.





Diskussionsfrågor-Livsstil

Bättre eller sämre?

- Mår barn och ungdomar idag bättre eller sämre än för t.ex. 50 år sedan? I vilka avseenden har det blivit bättre
- respektive sämre?
- Hur ser framtidsmöjligheterna för ungdomar ut idag?
- Hur skiljer sig förutsättningarna och möjligheterna för flickor respektive pojkar?

Självkänsla

- Läroplanen säger att ”skolan uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet”. Hur förhåller du dig till detta i ditt arbete med eleverna?
- Det finns forskning som visar att hög självkänsla och god hälsa har ett positivt samband. Stämmer det med dina egna erfarenheter?
- Vilka erfarenheter har du av hur elevernas resultat i skolan hänger ihop med deras hälsa?
- Hur jobbar du för att stärka elevernas självkänsla?

Alkohol och tobak

- Stämmer det med din upplevelse att användningen av alkohol och tobak minskar bland ungdomar?
- Vet du hur det förhåller sig i just din kommun eller på din skola?

Reklam

- Hur påverkar reklamen barns och ungdomars uppfattning om kroppen och utseendet?
- Tar du upp frågor om reklam i din undervisning?
- Förekommer reklam, sponsring eller samarbete med företag på din skola? Vilka är dina erfarenheter av samarbete med olika företag?
- Vad tror du att ett samarbete med föräldrarna skulle ge när det gäller frågor om hur barn påverkas av reklam?





Diskussionsfrågor-Sömn

Stress

- Det konstateras i många undersökningar att särskilt flickor mår dåligt av stress idag. Varför är det så?
- Vad är det som stressar eleverna mest i skolan?
- Behandlar du frågor om stress i din undervisning? Varför? Varför inte?
- Vad i skolan bli du själv mest stressad av?
- Vad kan ni göra på skolan för att minska stressen för alla?
- Hur ser kopplingen mellan stress och sömn ut?

Elevernas sömnvanor

- Hur viktig tror du att sömnen är för elevernas hälsa?
- Behandlas sömnen i något av skolämnen på din skola?
- Hur ser samarbetet mellan pedagogisk personal och skolhälsovården ut på er skola?
- Vad kan göras på skolan för att stödja goda sömnvanor?
- Tycker du att skolarbetet ska planeras efter barns och ungdomars morgontrötthet?



Projekter finansieras av Arvsfonden.



Diskussionsfrågor-Rörelse

Idrott och hälsa i skolan

- Hur jobbar du för att ge eleverna förutsättningar att ta ansvar för sin egen hälsa?
- Hur gör ni på skolan för att stimulera eleverna till ökad fysisk aktivitet?
- Hur ser du på samarbete mellan skolan och idrottsrörelsen? Fördelar? Nackdelar?

Din egen hälsa

- Vad gör du för att upprätthålla och utveckla din egen hälsa?
- Skolan ska sträva efter att ge möjligheter för eleverna till daglig fysisk aktivitet. Borde det gälla skolpersonalen också?
- Hör du till dem som behöver röra på sig mer? Vad skulle i så fall kunna få dig att komma igång? Skulle stegräkning fungera för dig? Varför? Varför inte?



Projekter finansieras av Arvsfonden.





Diskussionsfrågor-Mat

Livsvillkorens roll

Hur stämmer nedanstående påståenden med dina erfarenheter?

- Flickor kommer inte till tals.
- Pojkar sätter ramar och bestämmer.
- Flickor kan planera och arbeta självständigt.
- Flickor serverar i kulisserna medan killarna uppträder som experter.
- Killar gillar att tävla – med kockmössan på blir hem- och konsumentkunskapen legitima.
- Pojkar klarar inte det självständiga och målstyrda arbetet i skolan.
- Vilken roll spelar föräldrarnas utbildningsbakgrund i sammanhanget?
- Vilken roll spelar det om eleverna har invandrarbakgrund?
- Vad kan man göra för att utjämna betydelsen av livsvillkoren i just ämnet hem- och konsumentkunskap?

Maten i skolan

- Hur jobbar ni med frågor om mat och hälsa i skolans olika ämnen?
- Hur integreras skollunchen och mellanmålen i skolans arbete?
- På vilka sätt kan man använda skolmåltiden för att stärka elevernas hälsa och lärande?

Maten – en väg till stärkt självkänsla

- SAPERE-metoden går ut på att utifrån sina sinnesintryck formulera sin egen upplevelse av mat. Hur kan detta arbetssätt stärka elevernas personliga utveckling?
- Kan man använda detta arbetssätt även i andra ämnen?
- Ser du några kopplingar mellan den avgiftsfria skolmåltiden och vårt jämförelsevis jämlika samhälle?





Diskussionsfrågor-Inspiration och idéer

Livsvillkorens roll

- Samarbete – en nyckel till framgång
- Hur har ni organiserat elevernas möjligheter till inflytande över undervisningen i skolan?
- Hur ser samarbetet ut mellan olika personalgrupper på skolan?
- Hur sker samarbetet med elevernas föräldrar?

Hälsoarbetet på din skola

- Hur jobbar ni med hälsofrågorna på skolan?
- Deltar alla personalgrupper i arbetet? Vilka olika utgångspunkter har de olika personalgrupperna på skolan?
- Hur långt har ni kommit med hälsofrågorna på skolan?
- Vilket intresse har föräldrarna för skolans hälsoarbete?
- Vad krävs för att ni ska komma vidare i hälsoarbetet?



Projekter finansieras av Arvsfonden.

