



ÅVESTADALSKOLAN

Hälsa för unga



HÖGSKOLAN
DALARNA

- ett hälsoprojekt för åk 8 på Åvestadalskolan
- i samarbete med Idrotts- och hälsovetenskap på Högskolan Dalarna



ÄVESTADALSKOLAN



HÖGSKOLAN
DALARNA

Vilka är hälsocoacherna?

- <https://www.du.se/sv/Samverkan/halsa-for-unga/>



Kick-off "Hälsa för unga" 23 sept



HÖGSKOLAN
DALARNA

ÄVESTADALSKOLAN

Kl 10-11.30

- Föreläsning om hälsa och hälsoprojektet
- Presentation av hälsocoacherna
- Gruppfordelning (10 grupper á ca 10-12 elever, en ansvarig hälsocoach/grupp)

Kl. 11-30-13.00

- Lunch med din hälsocoach

Kl 13-16

- Hälsoinspirerande aktiviteter i grupp i idrottshallen
- Samtal och övningar om hälsa i gruppen
- Formulera individuella hälsomål
- Frågeformulär om hälsa

Kl 16.30-17.30

- Drop-in information för vuxna

Kl 17.30-18.15

- Föräldramöte

Är det alltid hälsosamt att må bra?

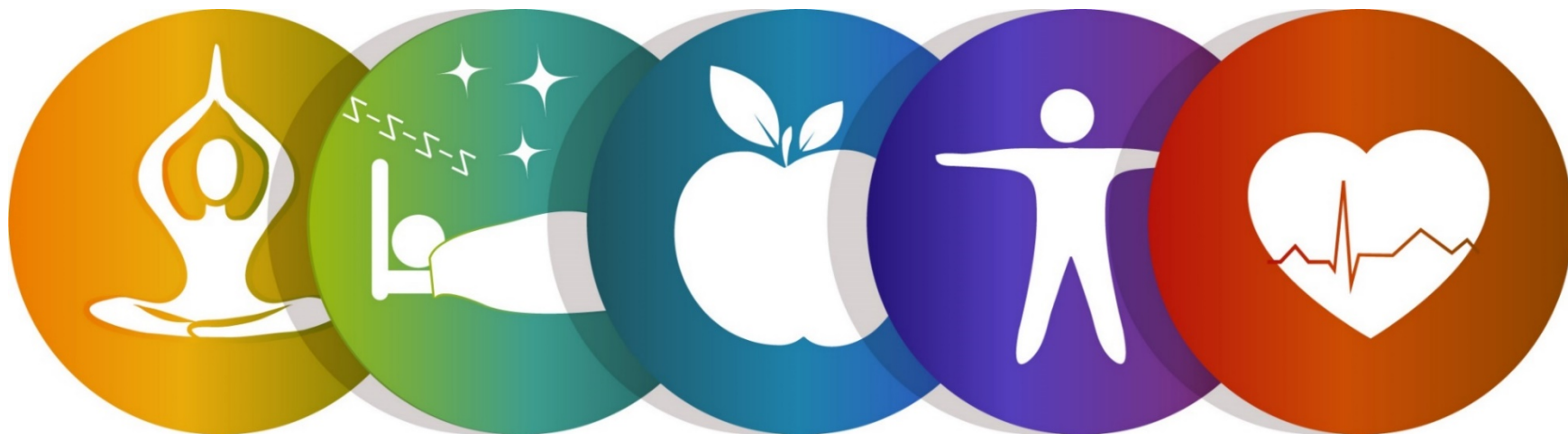
Att diskutera med kompiserna bredvid:

När mår du som bäst? Beskriv situationen!

Skulle din må-bra-situation vara bra för dig långsiktigt?



Vad är hälsa?



Meningsfull
tillvaro

Sömn

Mat
och
dryck

Rörelse Kropp

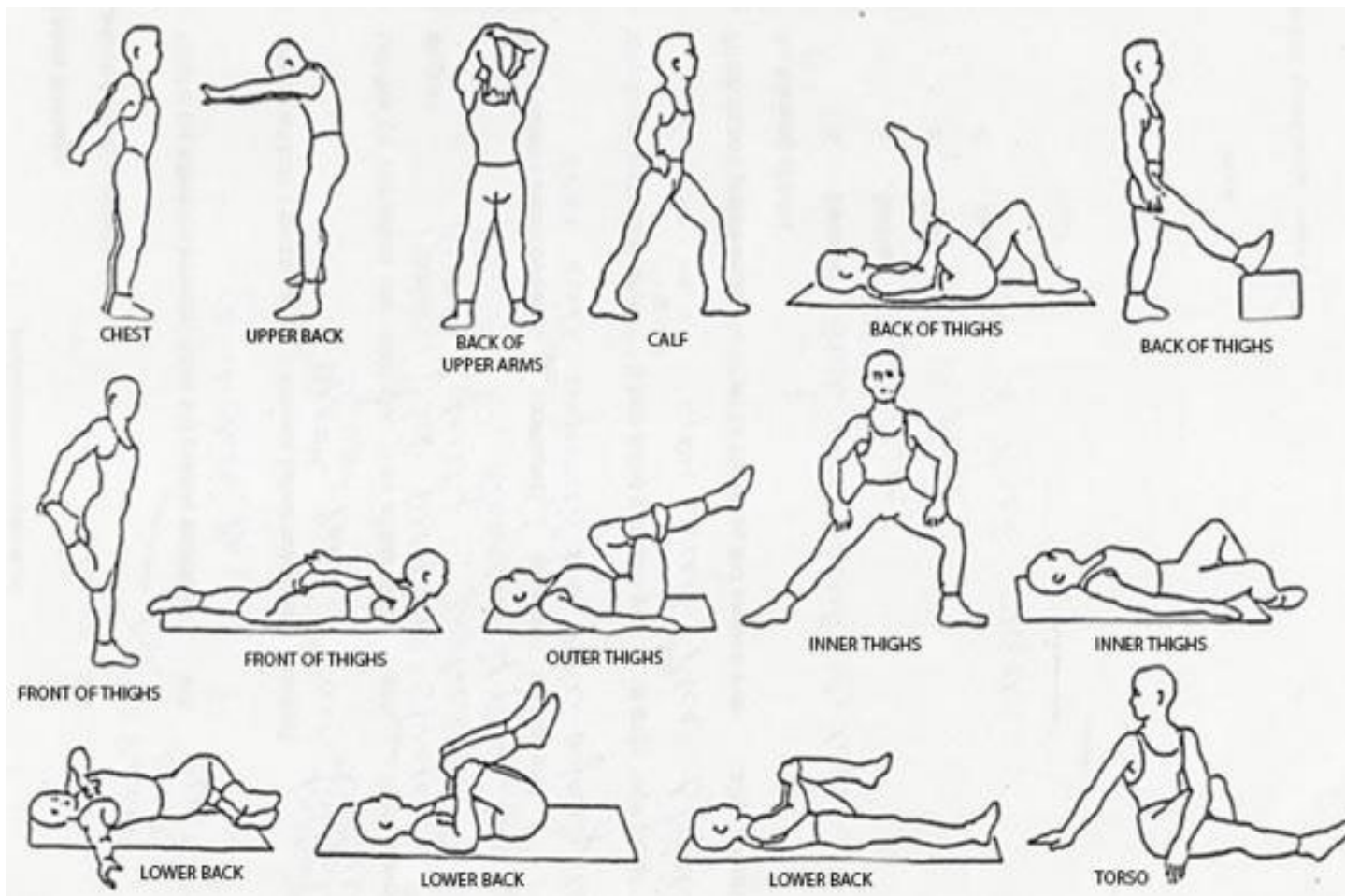
Relationer

Kan man mäta hälsan?

- Kan man mäta och jämföra olika delar av hälsan?
- Att jämföra sig med sig själv = själv-upplevd hälsa



Rörlighetsträning: välj ut två övningar som du tror passar dig, prova den några gånger och berätta för kompisen hur den kändes?





Individuella hälsomål - vad är det?

- Långsiktiga förändringar!
- Förändringar som känns överkomliga, roliga och meningsfulla!
- Mål som passar just dig – undvik att jämföra sig med andra!
- Hellre lägre mål som kan uppnås än höga mål som inte går att nå!
- Hellre saker man börjar med än saker man ska sluta med eller som man inte får göra!
- Tydliga mål!

Hälsa som relationer

Diskutera med
kompisen bredvid:
finns det någon person
som får dig att må
bra? Vem är den
personen och varför
får den dig att må bra?





ÅVESTADALSKOLAN

Exempel på hälsomål inom relationer



HÖGSKOLAN
DALARNA

- Jag ska bli en bättre kompis!
- Jag ska säga något snällt till någon av mina vänner varje dag!
- Jag ska ge mamma och pappa en kram minst en gång varje dag!

Hälsa som kropp

Diskutera med
kompisen bredvid: Har
det alltid funnits
kroppsideal och har de
alltid sett lika ut? Hur
har de sett ut i
historien och hur ser
de ut i dag?





Exempel på hälsomål inom kropp

- Jag ska sluta jämföra min kropp med andras!
- Jag ska tänka eller säga något positivt om min kropp varje dag!
- Jag ska tänka eller säga något fint om någon annans kropp minst en gång i veckan!



ÅVESTADALSKOLAN

Hälsa som rörelse



HÖGSKOLAN
DALARNA





Exempel på hälsomål inom rörelse

- Jag ska röra mig mer!
- Jag ska röra på mig minst 30 min varje dag!
- Jag ska springa 5 km på under 30 min!
- Diskutera med kompiserna bredvid: vad skulle kunna vara ett rimligt mål när det gäller rörelse för dig?

Hälsa som mat och dryck



Diskutera med kompiserna: Är läsk och godis alltid ohälsosamt?



ÅVESTADALSKOLAN



HÖGSKOLAN
DALARNA

Exempel på hälsomål inom mat och dryck

- Jag ska inte äta så mycket skräpmat och läsk!
- Jag ska äta lite grönsaker, minst en frukt och dricka en liter vatten varje dag!
- Jag ska laga näringsriktig mat till familj eller vänner minst en gång i veckan!

Exempel på hälsomål inom sömn

Diskutera med kompiserna bredvid: hur går det till när du ska somna? Somnar du fort eller ligger du vaken? Vad gör du när du ligger vaken?

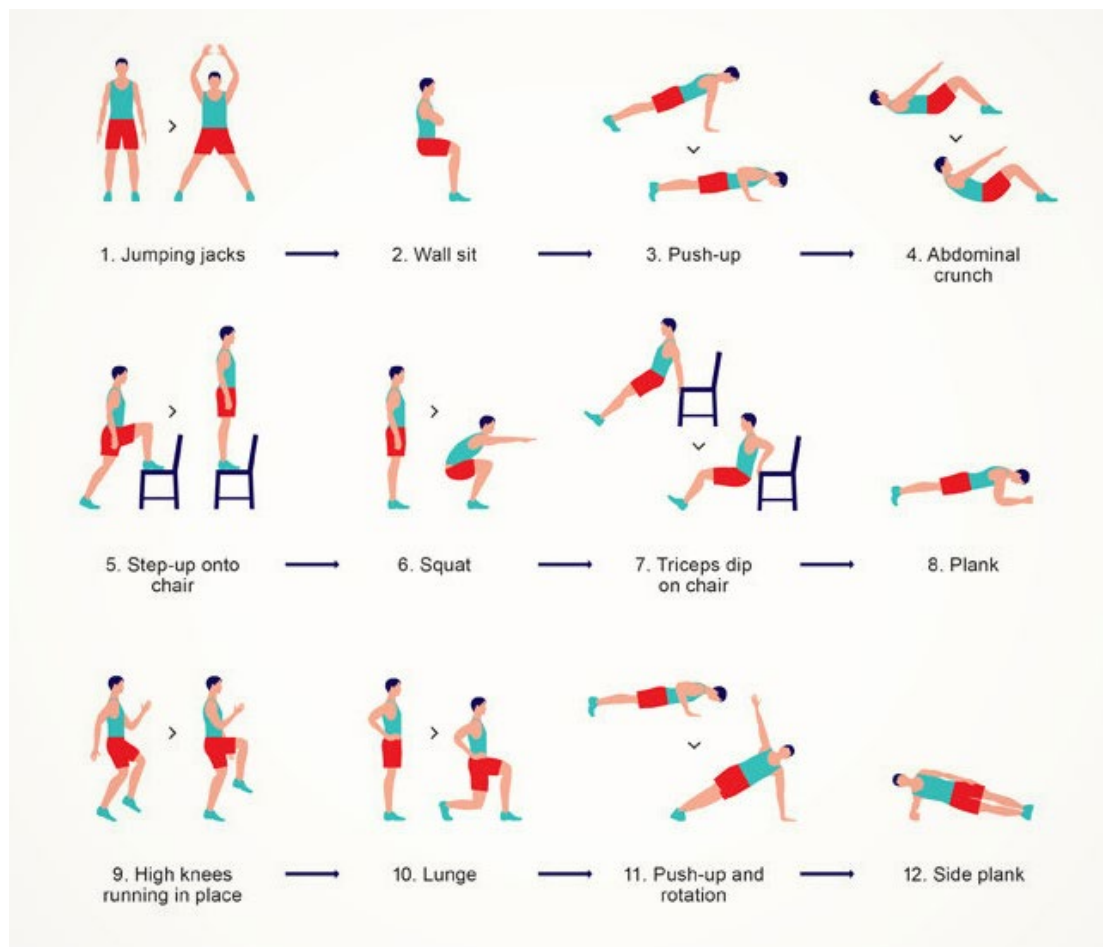




Exempel på hälsomål inom sömn

- Jag ska sluta surfa innan jag somnar!
- Jag ska försöka somna innan kl 22.00 varje kväll innan jag ska till skolan!
- Jag ska sova minst 8 timmar varje natt i genomsnitt!

Styrketräning: välj ut två övningar som du tror passar dig, prova den några gånger och berätta för kompiserna hur den kändes?





ÅVESTADALSKOLAN



**HÖGSKOLAN
DALARNA**

Rast 5 min



ÅVESTADALSKOLAN

Att vilja välja hälsa



HÖGSKOLAN
DALARNA

- Jag vet något om hälsa
- Jag kan något om hälsa
- Jag vill välja hälsa



Projektets upplägg



- Kick-off
- Hälsocoachande samtal student – elev
- Praktiska övningar om mat, kropp, sömn och relationer
- Hälsocoachande samtal student – elev
- Praktiska övningar om rörelse, motion och idrott
- Avslutning (hälsoinspirerande aktiviteter och utvärdering av projektet - enkät)



Vilka är hälsocoacherna?



HÖGSKOLAN
DALARNA

- Olivia Lundin (8a1)
- Jens Öhman (8a2)
- Josefine Fahlén (8b1)
- Li Olsson (8b2)
- Jacob Danielsson (8c1)
- Niclas Hansson (8c2)
- Jonathan Hedbys (8d1)
- Andreas Sandström (8d2)
- Markus Persson (8e1)

Vad händer nu?

- Sök upp din hälsocoach!
- Hälsa på varandra
- Vad var bra/mindre bra av det Erik pratade om?
- Gå tillsammans med din hälsocoach och ät lunch. Försök lära känna varandra lite.

