



ÅVESTADALSKOLAN



HÖGSKOLAN
DALARNA

Hälsa för unga

- ett hälsoprojekt för åk 8 på Åvestadalskolan
- i samarbete med Idrotts- och hälsovetenskap på Högskolan Dalarna
- <https://www.du.se/sv/Samverkan/halsa-for-unga/>



Kick-off "Hälsa för unga" 25 sept



ÄVESTADALSKOLAN

KI 10-12

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

KI 13-16

- Hälsoinspirerande aktiviteter i grupp i idrottshallen
- Samtal och övningar om hälsa i gruppen
- Formulera individuella hälsomål (på plats eller dagen efter)
- Frågeformulär om hälsa

KI 16.30-17.30

- Drop-in hälsoinspirerande aktiviteter i grupp med elever och vuxna

KI 17.30-19.00

- Föräldramöte

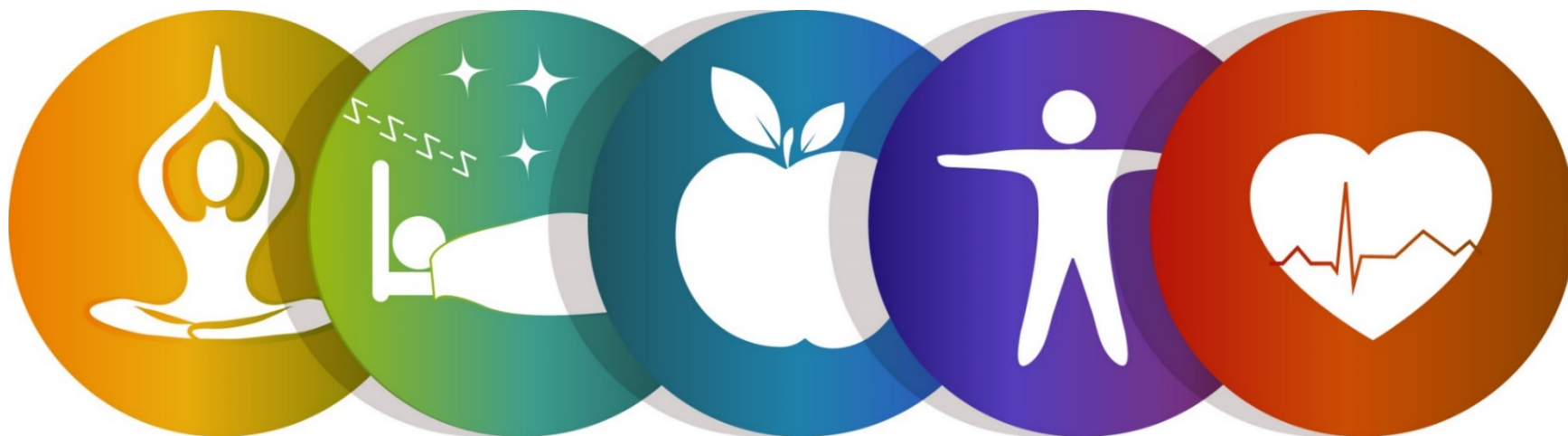
Är det alltid hälsosamt att må bra?

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

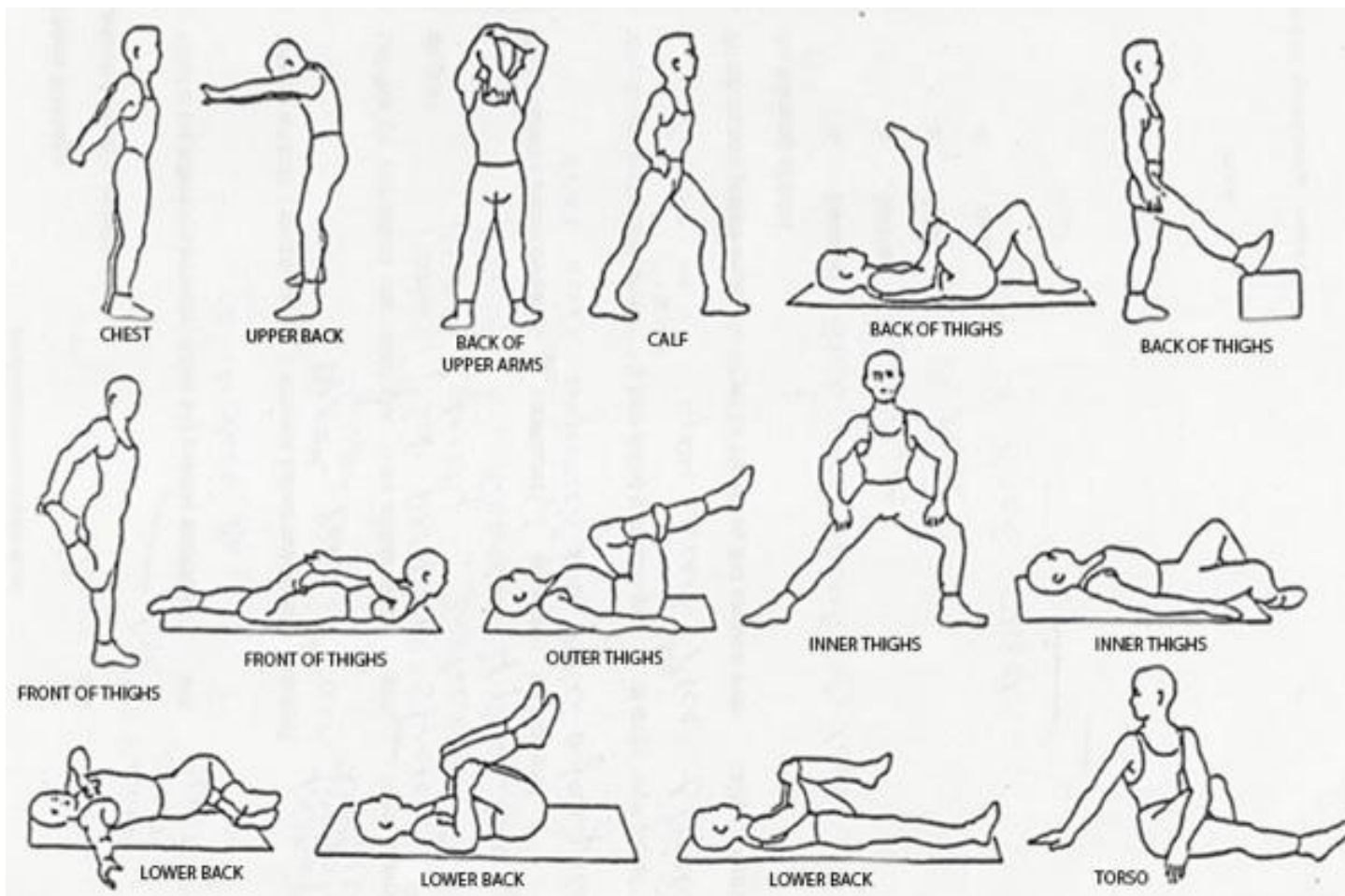
Relationer

Kan man mäta hälsan?

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



Rörlighetsträning: välj ut några 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!

Exempel på hälsomål inom relationer

- 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!



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!



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!



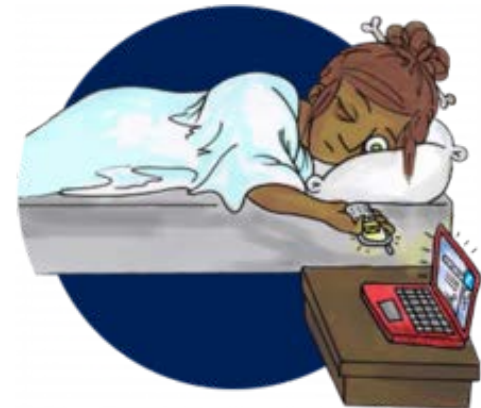
Exempel på hälsomål inom mat och dryck

- 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!

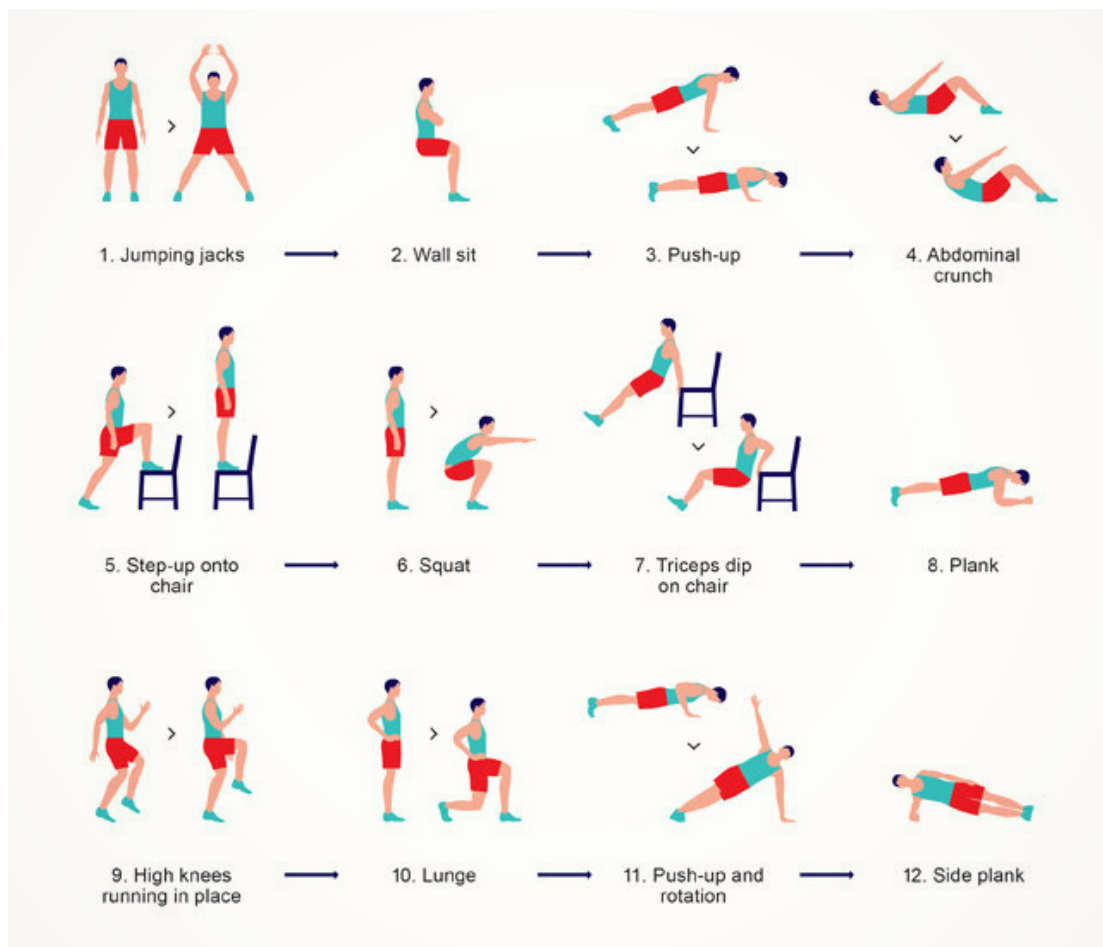


Exempel på hälsomål inom sömn

- Jag ska sluta surfa innan jag somnar!
- Jag ska försöka somna innan kl 23.00 varje kväll innan jag ska till skolan!
- Jag ska sova minst 8 timmar varje natt i genomsnitt!



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





ÅVESTADALSKOLAN



HÖGSKOLAN
DALARNA

Rast 5 min



Projektets upplägg



- 25 sept Kick-off
- 8 okt Hälsocoachande samtal student – elev
- 24 okt Praktiska övningar om mat, kropp, sömn och relationer
- 8 nov Hälsocoachande samtal student – elev
- 23 nov Praktiska övningar om rörelse, motion och idrott
- 17 dec Avslutning (hälsoinspirerande aktiviteter och utvärdering av projektet - enkät)
- Återkoppling av projektets utvärdering till elever, föräldrar och personal



Vilka är hälsocoacherna?



- Ida Gisslén (grupp 1)
- Josefine Olsson (grupp 2)
- Roni Ali (grupp 3)
- Ellen Jansson (grupp 4)
- Douglas Rink (grupp 5)
- Madeleine Åhlenius (grupp 6)
- Jenny Eriksson (grupp 7)
- Victor Svensson (grupp 8)
- Oskar Lundqvist (grupp 9)
- Antonia Gröndahl (grupp 10)

Vad händer nu?

- Sök upp din hälsocoach!
- Hälsa på varandra
- Vad var bra/mindre bra av det Erik pratade om?
- Kom överens om en samlingsplats där ni ses efter lunch.

