



ÅVESTADALSKOLAN

Hälsa för unga



HÖGSKOLAN
DALARNA

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

Att diskutera med kompisen bredvid:

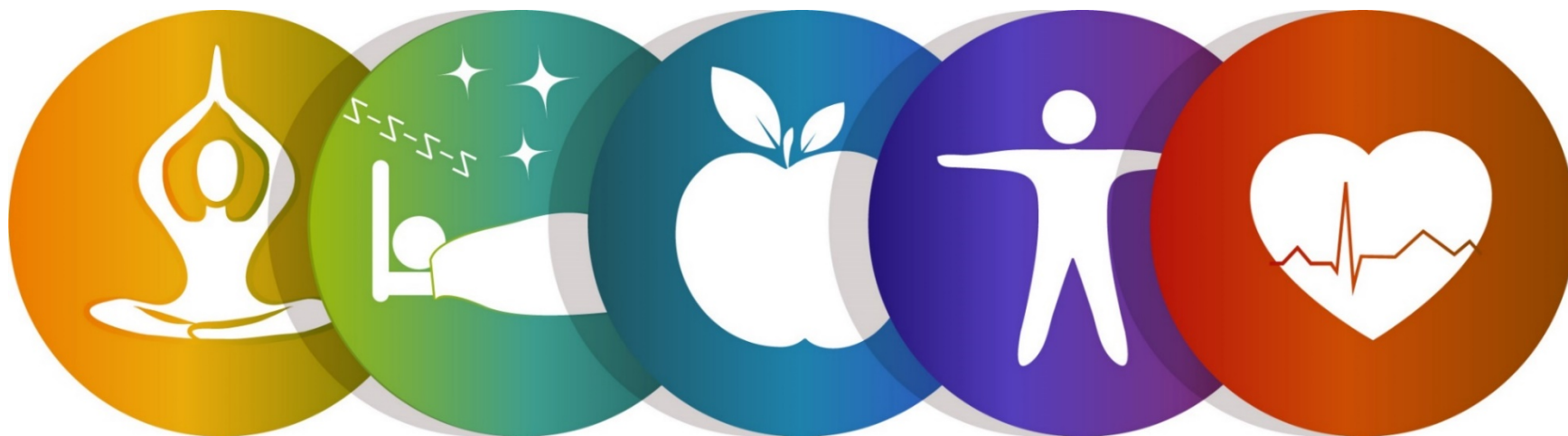
När mår du som bäst? Beskriv situationen!

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

Må bra = hälsosam livsstil ?



Vad är hälsa?



Meningsfull
tillvaro

Sömn

Mat

Rörelse Kropp

Relationer

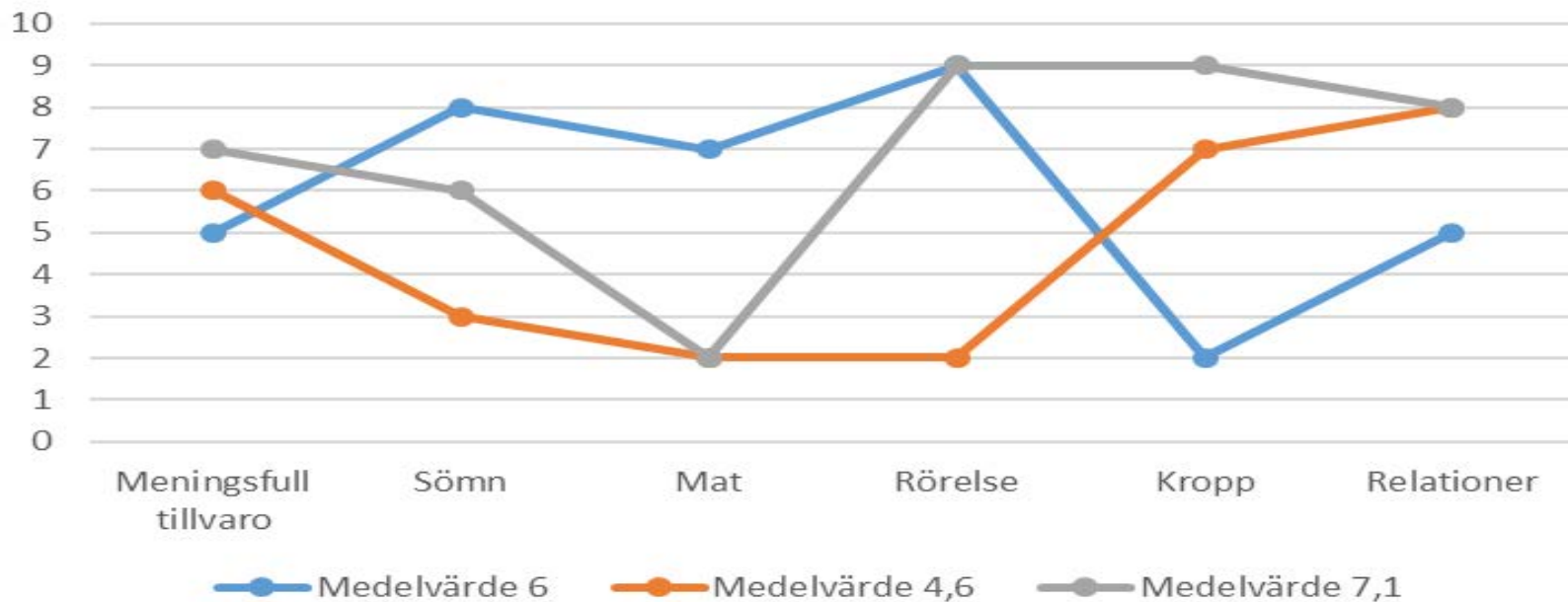
Kan man mäta hälsan?

- Kan man mäta och jämföra olika delar av hälsan?
- Att jämföra sig med sig själv = självupplevd hälsa
- Jämför frågorna:
 - "Hur mycket rör jag mig, äter jag, sover jag osv...?"
 - "I hur hög grad är min rörelse/mat/sömn/osv ... hälsosam för mig?"



Har jag bra eller dålig hälsa?

Självupplevd hälsa





Kick-off "Hälsa för unga" 19 sept



KI 10-12

- Föreläsning om hälsa och hälsoprojektet för eleverna i åk 8
- Presentation av studenter (dvs gruppansvariga)
- Grupp fördelning (9 grupper á ca 10 elever, en ansvarig student/grupp)

KI 13-16

- Hälsoinspirerande aktiviteter i grupp med elever
- Samtal om hälsa i gruppen
- Etablering kontaktmedel student-elev
- Formulera individuella hälsomål (på plats eller dagen efter)

KI 16.30-17.30

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

KI 17.30-19.00

- Föräldramöte



Projektets upplägg



- 19 sept Kick-off
- Hälsocoachande samtal student – elev
- 12 okt Föreläsning om rörelse, motion och idrott
- Hälsocoachande samtal student – elev
- 17 nov Föreläsning om mat, kropp, sömn och relationer
- Hälsocoachande samtal student – elev
(utvärderande av individuella hälsomål - intervju)
- 11 dec Avslutning (hälsoinspirerande aktiviteter och utvärdering av projektet - enkät)
- Återkoppling av projektets utvärdering till personal



ÅVESTADALSKOLAN

Vilka är hälsocoacherna?



HÖGSKOLAN
DALARNA

- Andreas Park
- Johanna Ollas
- Johan Olsson
- Matilda Sjöberg
- Nils Falkenström
- Katja Andersson
- Jonna Rosén
- Peter Westlund
- Josefine Ryen



Individuella hälsomål - vad är det?

- Långsiktiga förändringar!
- Förändringar som känns överkomliga, roliga och meningsfulla!
- Mål som passar just dig – undvik jämförande!
- Hellre lägre mål som kan uppnås än höga mål som är ouppnåeliga!
- 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 i veckan!



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 träna 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

- Jag ska inte äta så mycket skräpmat!
- Jag ska äta lite grönsaker och minst en frukt 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!



Exempel på hälsomål inom meningsfull tillvaro

- Jag ska göra något som känns meningsfullt på min fritid minst en gång i veckan!
- Jag ska börja med en rörelseaktivitet som känns meningsfull!
- Jag ska tänka på mitt eget hälsobeteende (rörelse/kropp/mat/sömn/relationer) och försöka få det att kännas meningsfullt!



Vad händer nu?

- Sök upp din hälsocoach!
- Hälsa på varandra
- Kom överens om en samlingsplats där ni ses efter lunch.
- Andreas Park
- Johanna Ollas
- Johan Olsson
- Matilda Sjöberg
- Nils Falkenström
- Katja Andersson
- Jonna Rosén
- Peter Westlund
- Josefine Ryen

