

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

Inspiration och verktyg för elevers rörelse, utveckling och hälsa

**TVÅDAGARS-
KONFERENS**

- Daniel Berglind -
Forskare, folkhälsovetenskap
Karolinska institutet

- Anna-Karin Lindqvist -
Universitetslektor, hälsovetenskap
Luleå Universitet

- Suzanne Lundvall -
Docent, idrottsvetenskap
GIH, Gymnastik och idrottshögskolan

- Mark Sigebahn -
Idrottslärare, Drottninghögskolan i Helsingborg.
Initiativtagare Hjärna, Puls Glädje

- Martin Lossman -
Grundare av Team Koncept

Luleå Universitet, Karolinska institutet,
Reacta, Skolyoga, Friluftsförbundet,
GIH, Löparakademin, Team Koncept,
Drottninghögskolan, Arlandagymnasiet

STOCKHOLM 12-13 NOVEMBER

Behöver du inspiration, kunskap och praktiska verktyg för att främja den fysiska aktiviteten hos dina elever? Välkommen till en kursdag där vi får senaste forskning och praktiska verktyg för ökad fysisk aktivitet!

- Så skapar ni ökad rörelse och gemenskap i skolan!
- Hur minskar vi polariseringen och når de som inte är fysiskt aktiva?
 - Så ser ungas rörelsemönster ut!
 - Pulsträning för starkare hälsa och inläring!
- Så skapar ni ett hälsofrämjande arbetsklimat på er skola för en ökad fysisk aktivitet hos elever!
- Vilka konsekvenser ger det ökade stillasittandet?
- Så kan civilsamhället stötta er skolas hälsoarbete!
- Nyskapande & innovativa projekt för elevers hälsa!

BOKA INNAN
29 OKTOBER

**GÅ 4
FÖR 3**



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Kontakt
Joel Crawford
joel.crawford@reacta.se
076-03 29 628

PROGRAM 12 NOVEMBER

08:30 Registrering och kaffe

09:15 Reacta hälsar välkomna

09:30 Pulsträning för starkare hälsa och inläring!

Ta del av innovativa metoder hur pulsträning och brainbreaks under skoldagen kan stärka ungas inläring och skolprestation. Med evidensstöd från pulsprojektet vid Naperville Central High School i Chicago har Martin Lossman, lärare i idrott och hälsa de senaste åren aktivt använt pulshöjande aktiviteter för att förbättra elevernas inlärningsförmåga och hälsa. Resultaten har visat sig positiva. Martin arbetar också aktivt med så kallade brainbreaks för att förbättra fokus inläring och koncentrationsförmåga.

- Ta del av forskning kring pulsträning och skolprestation, Vilka resultat ger pulshöjande aktiviteter för elevernas inläring?

- Vilka fördelar kan brainbreaks och aktiva klassrum ha för elevernas inläring?

- Så kommer ni igång på er skola. Praktiska tips och exempel!

Martin Lossman föreläser inom fysisk aktivitet/rörelse i skolan och dess effekter på hälsa och inläring. Martin är fd lärare, grundare av Teamkoncept och initiativtagare till den sk "Napervillemodellen" i Sverige med områden som pulsträning och inläring, brain breaks, walkingpods, risker med att sitta still, digitala lösningar i skolan kopplat till rörelse etc.

10:30 Förmiddagsfika och nätverkande

11:00 Hälsorådsmodellen - Ett evidensbaserat verktyg för systematiskt och hälsofrämjande arbete

Reacta har i samarbete med elevhälsa, forskare och elever tagit fram en evidensbaserad modell för ett ökat hälsofrämjande arbete i skolan. Modellen utgår från det systematiska kvalitetsarbetet, där tvärprofessionell samverkan skapar ett salutogent förhållningssätt i skolans hälsofrämjande arbete.

Modellen ger enkla och konkreta verktyg att organisera och skapa en struktur för elevernas lärande, utveckling och hälsa där både fysisk och psykisk aktivitet främjas.

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande arbete på din skola!

- Enkla evidensbaserade verktyg som skapar förutsättningar till ökad fysisk aktivitet och rörelse på elevernas initiativ!

- Så kan er skola få stöd av Reacta att samordna det hälsofrämjande arbetet!

Joel Crawford, skolsamordnare på Reacta. Tillsammans med elevhälsopersonal och elever från fyra pilotskolor har Reacta under tre år utvecklat hälsorådsmodellen, där samverkan stödjer elevernas möjligheter till hälsofrämjande egenvård och skapandet av inkluderande lärmiljöer. I modellen ingår metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering.

12:00 Lunch

13.00 Innovativa metoder för ökad daglig fysisk och psykisk aktivitet hos unga!

Hjärna - Puls - Glädje – är ett komplett hälsoprojekt på Drottningshögsskolan i Helsingborg vilket innehåller varierande aktiviteter kopplade till daglig fysisk och psykisk aktivitet. Genom projektet har Mark Siegbahn, idrottslärare på Drottningshögsskolan lyft framgångsfaktorer och vänt en skola med bristande studiero till att bli en av Sveriges ledande skolor inom hälsofrämjande arbete. Genom pulshöjande aktiviteter, utomhuspedagogik, värdegrundsarbete, flexibla klassrum och dagliga brain breaks för samtliga av skolans 380 elever har resultat visats sig på tre månader.

- Ta del av metoderna bakom hjärna - puls - glädje

- Bli inspirerad av hur du kan få 380 elever och personalen att följa en vision

- Få konkreta tips vad du kan göra i allt från flexibla klassrum till pulshöjande aktiviteter istället för rast.

Mark Siegbahn är idrottslärare på Drottninghögsskolan i Helsingborg. I projektet Hjärna - Puls - Glädje använder Mark aktuell forskning samt Psykologistudier för att stärka elevernas hälsa.

14:00 Paus och nätverkande

14:15 Hur kan inaktiva ungdomar inspireras till en mer hälsosam livsstil?

Löparakademien driver ungdomsprogram i utanförskapsområden riktat till ungdomar som inte involverar sig i traditionella idrottsföreningar eller föreningsliv. I programmet är inkludering, gemenskap och låga trösklar nyckelord. Lyssna till löparakademiens program där 93% av deltagarna skattar att deras självförtroende stärkts efter avslutat program.

- Hur kan vi med hjälp av låga trösklar och inkluderande ledarskap inspirera barn och unga till att börja träna?

- Ta del av hur er skola kan använda Löparakademiens skolprogram för att öka elevernas hälsa.

- Hur kan löpning bidra till ökad gemenskap på skolan?

Diana Tran, Projektledare för Ungdomsverksamheten på Löparakademien har en bred erfarenhet av att utveckla verksamhet utifrån målgruppens behov. Att leda med en positiv attityd och att tro på individen är en stor framgångsfaktor för all sorts arbete. Ta del av Löparakademiens moderna förening som producerar nyskapande evenemang.

15:15 Eftermiddagsfika och nätverkande

15:45 Hur minskar vi polariseringen och når de som idag inte är fysiskt aktiva?

Skillnaderna i fysisk aktivitet mellan svenska skolelever är stora.

Ca 20 procent idrottar inte alls på fritiden, samtidigt som en majoritet är mycket aktiva. Hur ser unga på begrepp som träning och ämnet idrott? Vad kännetecknar olika elevgrupper och hur når vi de som idag är inaktiva? Suzanne Lundvall, Docent vid GIH presenterar delar av forskningsresultatet från projektet Skola – idrott – hälsa (SIH) där barn och ungas fysiska aktivitet i skola och på fritid undersöks.

- Hur når vi de som idag är inaktiva?

- Hur ser ungas attityder kring fysisk aktivitet ut?

- Presentation av forskningsresultat från SIH projektet.

Suzanne Lundvall är docent i idrottsvetenskap med inriktning mot pedagogik vid Gymnastik- och idrottshögsskolan i Stockholm, GIH. Suzannes forskning fokuserar på folkhälsa, specifikt ungas förhållningssätt och attityder till att delta i fysisk aktivitet och idrott samt estetiska aspekter av lärande i skolämnet idrott och hälsa.

17:00 Slut på dagen



Reacta är en ideell riksorganisation som består av skolskötorskor, specialpedagoger, kuratorer, lärare och elever. Vi arbetar hälsofrämjande med den evidensbaserade Hälsorådsmodellen. Bli stödmedlem idag och få gratis platser på nätverksträffar, kraftigt subventionerade konferenser och kompetensstöd. Reacta finansieras genom Folkhälsomyndigheten. Läs mer på www.reacta.se/kurser och klicka på bli stödmedlem.

STÄRK SKOLANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Kontakt
Joel Crawford
joel.crawford@reacta.se
076-03 29 628

PROGRAM 13 NOVEMBER

08:30 Reacta startar igång dagen

08:40 Ny forskning om ungas rörelsemönster!

Daglig fysisk aktivitet under uppväxten är ingen självklarhet. I takt med teknikens utveckling ökar inaktiviteten, forskning visar att svenska elever är mest stillasittande i Norden. Ta del av Daniel Berglinds forskning som mätt hur svenska barn och ungdomars rörelsemönster ser ut. Daniel berättar om resultaten av sin studie, vikten av fysisk aktivitet och kopplingen till barns prestation i skolan.

- Färsk forskningspresentation: Hur ser rörelsemönster och stillasittande ut hos barn och unga?

- Hur ska vi motverka inaktivitet, vilka satsningar ger bäst effekt?

- Vilka tecken kan vi se på inaktivitet kopplat till ungas skolprestation?

Daniel Berglind är forskare, postdoc vid institutionen för folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet. Daniel har 2017 släppt en studie om riskerna med stillasittande i skolan vilken uppmärksammats i både SVT och TV4. Totalt ingick över 546 barn i studien vid åtta av Sveriges landsting och regioner. Daniel arbetar nu med en följdstudie vilken vi kommer få ta del av under dagen.

9:40 Förmiddagsfika och nätverkande

10:10 Nytt utbildningsmaterial för skolan - Öka rörelseglädjen genom naturparkour!

Naturparkour bygger på rörelseglädje och gemenskap. Det är precis vad det låter som – parkour ute i naturen. Naturparkour vidgar den traditionella bilden av friluftsliv och skapar en tillgänglighet där broar byggs mellan urbana aktiviteter och friluftslivet. Ambitionen är att genom projektet möta barn och unga som idag inte identifierar sig med friluftslivets traditionella verksamhet. Runt om i Sverige byggs multifunktionella spontanidrottsanläggningar som lämpar sig för Naturparkour

och annan spontanidrott.

- Så kan ni skapa rörelseglädje genom Naturparkour

- Hur kan Naturparkour stärka hälsan?

- Så tar ni del av projektet och ledarutbildar er!

Malin Bölander och Susanne Ripa från Friluftsrämjandet driver projektet Naturparkour som finansieras av allmänna arvsfonden. Via projektet kan skolpersonal få ledarutbildning med ökade möjligheter att stärka eleverns hälsa. Friluftsrämjandet driver projektet nationellt i sex regioner. Samarbete sker också med Gymnastikförbundet, KFUM Sverige, Riksidrottsförbundets distrikt, SISU Idrottsutbildarna, Fryshuset, medverkande kommuner och lokala företag.

11:10 Yoga för ökad fysisk aktivitet och rörelse!

Få aktuell forskning, inspirerande exempel och konkreta övningar för introducera yoga som verktyg till eleverns rörelse. Filippa Odevall från Skolyoga leder en workshop där vi lär oss hur yoga enkelt kan användas under skoldagen. Övningarna är givetvis hälsofrämjande och evidensbaserade med fokus på stresshantering, andning samt rörelse/stillhet.

- Så kommer ni igång med Yoga tillsammans med era elever!

- Hur kan yoga stärka eleverns hälsa?

- Praktiska verktyg och övningar med låga trösklar.

Filippa Odevall är Yogalärare och instruktör på Skolyoga. Filippa har flera års erfarenhet av att arbeta med yoga i skolmiljö. Sedan 2012 har Skolyoga utbildat skolpersonal och elever på över 150 förskolor och skolor i Sverige.

12:10 Lunch

13:10 Så skapas inkluderande hälsoarbete tillsammans med elever

Hur får vi elever att själva engagera sig för sin hälsa? Arlandagymnasiet har eleverna startat egna hälsoråd där de aktiverar sig med allt från boxning, fotboll, dans, simning, futsal, träning och frukostgrupper. Med stöttning från hela skolans personal får eleverna möjlighet att stärka både hälsa och gemenskap vilket gett starkare skolresultat. Lyssna till de framgångsfaktorer som fått Arlandagymnasiet att arbeta hälsofrämjande

- Så samordnar ni skolans ett framgångsrikt hälsoarbete

- Hur får ni med hela skolan i det hälsofrämjande arbetet?

- Hur kan hälsoråden stärka eleverns hälsa?

Mia Jönsson är idrottslärare vid Arlandagymnasiet i Märsta och utbildad skolsamordnare via Reactas samordnarutbildning med ansvar för samordningen av Arlandagymnasiets åtta hälsoråd.

14:00 Eftermiddagsfika och nätverkande

14:30 Aktiva skoltransporter - Så ökar du ungas fysiska aktivitet

En aktivt livsstil medför många hälsofördelar för barn, till exempel positiva effekter för muskler, skelett och hjärta. Studier har även visat ett samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat. Trots att fysisk aktivitet är en viktig hälsofaktor når endast en mindre del av svenska barn den rekommenderade nivån. Aktiva skoltransporter, dvs. att barn färdas till fots eller cykel till skolan, är en viktig faktor för att stödja barns fysiska aktivitet. 2016 genomfördes ett pilotprojekt för att öka barns aktiva skoltransporter på Ormbergsskolan. I projektet användes empowerment och gamifications som grund för att öka barn och föräldrars motivation.

- Så stimulerar du barn att utöva fysisk aktivitet?

- Hur kan skolan bidra till barns fysiska aktivitet?

- Ta del av framgångsrika erfarenheter från pilotstudien "The road to success".

Anna-Karin Lindqvist som har doktorerat vid Luleå Tekniska Universitet och forskar om barn och fysisk aktivitet. Hon har trettio års erfarenhet av utbildning, har utvecklat den treåriga utbildningen "Hälsovägledning" och är författare till boken "Hälsovägledning- från ord och tanke till handling". Anna-Karin Lindqvist är tidigare elitidrottare och sjukgymnast i Svenska simlandslaget och den svenska truppen till OS i Sydney och Aten.

15:45 Reacta summerar konferensdagarna

16:00 Dagen avslutas



Reacta är en ideell riksorganisation som består av skolskötterskor, specialpedagoger, kuratorer, lärare och elever. Vi arbetar hälsofrämjande med den evidensbaserade Hälsorådsmodellen. Bli stödmedlem idag och få gratis platser på nätverksträffar, kraftigt subventionerade konferenser och kompetensstöd. Reacta finansieras genom Folkhälsomyndigheten. Läs mer på www.reacta.se/kurser och klicka på bli stödmedlem.

STÄRK SKOLANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Kontakt
Joel Crawford
joel.crawford@reacta.se
076-03 29 628

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

Inspiration och verktyg för elevers rörelse, utveckling & hälsa



Daniel Berglind - Forskare, Folkhälsovetenskap på Karolinska institutet.
Daniel Berglind är forskare, postdoc vid institutionen för folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet. Daniel har 2017 släppt en studie om riskerna med stillasittande i skolan vilken uppmärksammats i både SVT och TV4. Totalt ingick ca: 900 barn i studien vid åtta av Sveriges landsting och regioner. Daniel arbetar nu med en randomiserad interventionsstudie, där effekter av fysisk aktivitet på skolprestation undersöks, vilken vi kommer få ta del av under dagen.



Anna-Karin Lindqvist - Universitetslektor. Institutionen för hälsovetenskap Luleå Universitet.

Anna-Karin Lindqvist forskar om barn och fysisk aktivitet vid Luleå Universitet. Anna har trettio års erfarenhet av utbildning inom området och har utvecklat universitetsutbildningen "Hälsovägledning". Anna är också författare till boken "Hälsovägledning- från ord och tanke till handling". Anna-Karin Lindqvist är tidigare elitidrottare och sjukgymnast i Svenska simlandslaget och den svenska truppen till OS i Sydney och Aten.



Suzanne Lundvall - Docent i idrottsvetenskap med inriktning mot pedagogik vid Gymnastik- och idrotthögskolan i Stockholm, GIH.

Suzannes forskning fokuserar på ungas förhållningssätt och attityder till att delta i fysisk aktivitet och idrott samt estetiska aspekter av lärande i skolämnet idrott och hälsa. Suzannes forskning ingår i SIH projektet De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid.



Martin Lossman - Utbildare på Team Koncept

Martin Lossman föreläser inom fysisk aktivitet/rörelse i skolan och dess effekter på hälsa och inlärning. Martin är fd lärare, grundare av Teamkoncept och initiativtagare till den sk "Napervillemodellen" i Sverige med områden som pulsträning och inlärning, brain breaks, walkingpods, risker med att sitta still, digitala lösningar i skolan kopplat till rörelse etc.



Joel Crawford - Skolsamordnare på riksorganisationen Reacta.

Tillsammans med elevhälsopersonal och elever från fyra pilotskolor har Reacta under tre år utvecklat hälsorådsmodellen, där samverkan stödjer elevers möjligheter till hälsofrämjande egenvård och skapandet av inkluderande lärmiljöer. I modellen ingår metoderna motiverande samtal, empowerment och ungas organisering.

Praktikfall

Mark Sigebahn, Idrottslärare vid Drottninghögskolan i Helsingborg.

Diana Tran, Projektledare ungdomsverksamhet Löparakademin.

Filippa Odenvall, Yogalärare, Skolyoga.

Malin Bölander & Susanne Ripa, Projektledare, Friluftsförbundet.

Mia Jönsson, Idrottslärare vid Arlandagymnasiet i Märsta.

INFORMATION

Tid

12-13 November 2018.

Pris stödmedlemmar

Hälsorådsskola 995 kr/person
Stödskola 3300 kr/person

**PRISER
SUBVENTIONERAS AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN**

Ordinarie pris

Övriga 4900 kr/person
(ingen moms tillkommer på konferenspriserna)

*Boka innan 29 oktober, gå 4 för 3
Gäller på samtliga konferenspriser!*

Plats

First Hotell Norrtull, Stockholm

Målgrupp

För dig som arbetar i skolan som skolsköterska, idrottslärare, rektor, kurator, lärare eller på annat sätt har intresse för skolans hälsofrämjande uppdrag!

Ingår

Fika, lunch, övningar och material.

Anmälan

Via reacta.se. Vill ni bli stödmedlem görs detta direkt i anmälan och priset justeras automatiskt.