



DANS I SKOLAN - HUR DÅ?

Främja ungas psykiska hälsa genom dans

Dans som en metod för ökad hälsa på skolan?

Under utbildningsdagen får ni övergripande teoretisk bakgrund samt senaste forskning om hur dansintervention kan stärka ungas hälsa. På eftermiddagen får ni ta del av Reactas modell hälsoråd, en välfungerande strategi i det hälsofrämjande arbetet. Lär er ta vara på elevers delaktighet, inflytande och initiativ för en positiv hälsa – innan ohälsa uppstår.

Dansintervention för ökad hälsa - Anna Duberg kommer presentera senaste forskning om hur man genom dans med fokus på rörelseglädje kan öka den psykiska och fysiska hälsan bland unga. Ni får både teori och ges möjlighet att praktiskt prova hur dansintervention kan genomföras.

Hälsorådsmodellen - Joel Crawford presenterar projektresultatet från arvsfondsprojektet Unga, Makt och Hälsa. Hälsorådsmodellen tar tillvara på ungas delaktighet, inflytande och initiativ i det hälsofrämjande arbetet. Genom att arbeta med hälsorådsmodellen får skolan ekonomiskt stöd, coaching och kunskap.

Unga medlemmar från Reacta berättar hur de själva påverkat sin hälsa i en positiv riktning och genom bland annat dans i varierande form ökat både gemenskap och självkänsla.

Varmt välkomna!

ANMÄL
ER HÄR!

PROGRAM 29 NOVEMBER STOCKHOLM

10.30 Registrering och kaffe

10:45 Introduktion av dagen

11:00 Dans för ungas psykiska hälsa - forskning och resultat

12:00 Lunch på egen hand

13:00 Dans för ungas psykiska hälsa - prova på

13:35 Hälsorådsmodellen - Ungas delaktighet i det hälsofrämjande arbetet

14:05 Workshop – Nulägesanalys av det hälsofrämjande arbetet på er skola

14:30 Fika

15:00 Fortsättning - Workshop

15:30 Dans på ungas initiativ, elever berättar

16:00 Dagen avslutas

Anmälan senast 23 oktober.

995 kr per person för stödskolor.

1995 kr per person för övriga.

Ingen moms tillkommer.

PRESENTATION



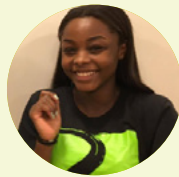
Anna Duberg,
fysioterapeut,
medicine. Dr.
samt forsknings-
handledare vid
Region Örebro län.

Anna disputerade 2016 med sin avhandling "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Den treåriga vetenskapliga studien har resulterat i ny kunskap om hur dans kan stärka ungas psykiska hälsa. Resultaten av studien har visat på minskad stress, ökad känsla av gemenskap, glädje och egenmakt samt stärkt tilltro på den egna förmågan.

Joel Crawford, medlemscoach och projekt- administratör på Reacta. Joel har under tre år utvecklat hälsorådsmodellen



tillsammans med elevhälsopersonal från fyra pilotskolor i arvsfondsprojektet Unga, Makt och Hälsa. Inom projektet har metoderna motiverande samtal, empowerment, ungas organisering anpassats för att framgångsrikt kunna användas i det hälsofrämjande arbetet på skolan. Joel arbetar dels med coaching till elever, dels ett praktiskt stöd till elevhälsan för att stärka ungas inflytande och delaktighet i det hälsofrämjande arbetet.



Elever berättar om varför de valt att starta hälsoråd och hur det fungerat på sin skola. Eleverna har på eget initiativ satt igång hälsofrämjande aktiviteter som alla på skolan är välkomna att delta på.

OM OSS

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 60 lokal- föreningar och hälsoråd runt om i landet som engagerar mer än 3000 unga. Utöver denna ungdomsdel finns stödkommuner, stödskolor och flera vuxna volontärer som engagerar sig för att möjliggöra och förbättra ungas hälsa.

Vill er skola bli stödskola för ungas hälsa? Som stödskola får ni 25% rabatt på utbildningar riktade till elevhälsan, delta i nationella projekt och söka utvecklingsbidrag för hälsoråden. Dessutom står ni upp för och stödjer ungas rätt till en bra hälsa och självkänsla. Pris: 995 kr per år. Mer information i anmälan eller på www.reactase.se

Lägg fokus på elevers hälsa!

BLI STÖDSKOLA FÖR UNGAS HÄLSA

Ta ett helhetsgrepp över skolans hälsofrämjande arbete