

**STÄRK SKOLANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE**

# ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Samverkan för elevers lärande, utveckling och hälsa

## STOCKHOLM 14 JUNI

Vill du arbeta mer hälsofrämjande? Behöver du inspiration, kunskap och resurser att organisera ett systematiskt elevhälsoarbete? Kom och lyssna på inspirerande föreläsare och lär dig praktiskt hur ni kommer igång med hälsoråd på er skola!

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande arbete på din skola!
- Hur påverkar sömn och livsstil elevers lärande?
- Enkla evidensbaserade verktyg som skapar ett tvärprofessionellt arbetssätt!
- Dansintervention och rörelseglädje som metod för att stärka elevernas psykiska hälsa!
- Hur kan elevhälsans arbete systematiseras för ökad måluppfyllelse?
- Att skapa en framgångsrik samverkan för inkluderande lärmiljöer!

### FÖRELÄSARE

- Ingrid Hylander -  
Forskare, Karolinska institutet

- Pernilla Garmy -  
Forskare, Högskolan Kristianstad

- Anna Duberg -  
Forskare, Region Örebro län

- Helen Fägerblad -  
Specialpedagogiska skolmyndigheten

- Anna Nygren -  
Livsstilspedagog, Ung Livsstil

- Joel Crawford -  
Skolsamordnare, Reacta

BOKA INNAN  
15 MAJ  
**GÅ 3 FÖR 2**

Tid: 14 juni

08:30 - 17:00

Pris Hälsorådsskola 995 kr/person

Stödskola: 1890 kr/person

Övriga: 2650 kr/person  
(ingen moms tillkommer)

# PROGRAM

## 08.00 Registrering och kaffe

### 08:30 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 ifrån det systematiska kvalitetsarbetet, där tvärprofessionell samverkan skapar ett salutogent och hälsofrämjande förhållningssätt. Modellen ger enkla och konkreta verktyg för att organisera och skapa en struktur för elevers lärande, utveckling och hälsa. Ni får också lyssna på elever vilka har egna hälsoråd på skolan.

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande arbete på din skola!
- Enkla evidensbaserade verktyg som skapar tvärprofessionell samverkan!
- Så kan elevhälsan få stöd av Reacta att samordna det hälsofrämjande arbetet!

Joel Crawford, skolsamordnare på Reacta. Tillsammans med elevhälsopersonal 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.

## 9:30 Fika och nätverkande

### 9:50 Så kan elevhälsan skapa en hållbar livsstil för elever!

Med hänvisning till aktuell forskning och egna erfarenheter ger Anna en faktabakgrund för hur ungas skolsituation ser ut och hur vi kan arbeta för att skapa en hållbar livsstil för elever på er skola!

- Hur påverkar sömn och livsstil skolprestationen?
- Så stärker du ungas lärande och hälsa!
- Skapa en hållbar livsstil för era elever

Anna är föreläsare och livsstilspedagog. 2014 lanserade hon "Ung Livsstil", en sajt med kunskap och verktyg för en hållbar livsstil till barn och unga. Anna har skrivit böckerna "Så funkar det! - sömn, stress och lite annat" samt boken "Hjärnskolan – inlärning, fokus, minne och motivation".

## 10.50 Armsträckare!

### 11:00 Tänd gnistor istället för att släcka bränder - Hur kan elevhälsans arbete systematiseras för ökad måluppfyllelse?

Hur kan arbetet kring hälsa och lärande systematiseras för ökad måluppfyllelse? Helene Fägerblad delar med sig av erfarenheter från det pågående utbildningsprojektet *Att höja skolans elevhälsokompetens - ett processarbete för likvärdig utbildning*. Ta del av råd hur elevhälsan genom tvärprofessionell samverkan kan blir mer systematiskt och skapa en samsyn av det hälsofrämjande uppdraget.

- Samsyn och samverkan för att stärka elevhälsans gemensamma uppdrag!
- Vilka strategier krävs för att elevhälsan ska klara sitt uppdrag att arbeta förebyggande och hälsofrämjande?
- Hur kan arbetet kring hälsa och lärande systematiseras för ökad måluppfyllelse?

Helene Fägerblad är rådgivare vid Specialpedagogiska skolmyndigheten och kursledare i utbildningsprojektet Elevhälsan – ett stöd för likvärdig utbildning. I projektet deltar över 400 skolor med målsättningen att stärka sitt elevhälsoarbete.

## 12:00 Lunch

### 13:00 Komplettera elevhälsans hälsofrämjande arbete med dansintervention som ökar elevers hälsa, gemenskap och egenmakt

Ta del av innovativa metoder hur dans kan öka elevers psykiska och fysiska hälsa på skolan. Anna Duberg, forskare vid Region Örebro presenterar sin studie "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Resultaten av studien har visat på minskad stress, ökad känsla av gemenskap, glädje och egenmakt samt stärkt tilltro på den egna förmågan.

- Hur kan psykiska hälsa stärkas genom dans och rörelsegglädje?
- Ta del av resultaten från forskningsprojektet om dansintervention



- Konkret introduktion till dansintervention – prova enkla praktiska övningar.

Anna Duberg, fysioterapeut, medicine Dr. samt forskningshandledare vid Region Örebro län. Anna disputerade 2016 med sin avhandling "Dansintervention som komplement till skolhälsovård för tonårsflickor med återkommande psykosomatiska besvär". Den vetenskapliga studien har resulterat i ny kunskap om hur dans kan stärka elevers psykiska hälsa.

#### 14:10 Så får du dina elever att sova!

Hur kan psykisk ohälsa förebyggas hos elever med stress, sömnproblematik och skärmtid dygnet runt? Pernilla Garmy, sömnforskare och skolsköterska forskar om sömn, mental hälsa och medievanor. Hon har även undersökt hur psykisk hälsa kan stärkas med systematiska insatser och förändrade livsstilsvanor. Vi får konkreta tips och verktyg för ett hälsofrämjande arbete som stärker elevers hälsa och sömn.

- Hur påverkar skärmtid elevers sömn, stress och hälsa?
- Så kan ohälsa förebyggas genom systematiska insatser
- Hur kan skolprestation stärkas genom förändrade medievanor?

Pernilla Garmy är doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska och specialistutbildad barnsjuksköterska. 2009 utsågs hon till årets skolsköterska och disputerade vid Lunds universitet 2016. Hennes avhandlingsarbete är en utvärderingsstudie i skolmiljö om hur psykisk ohälsa kan förebyggas hos ungdomar med hjälp av systematiska skolbaserade insatser.

#### 15:10 Fika och nätverkande

#### 15:30 Elevhälsa som främjar lärande, utveckling och hälsa!

Elevhälsan fastnar ofta i det åtgärdande arbetet, detta trots att de olika professionerna är eniga om att de främst ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Ingrid Hylander är psykolog och har bred erfarenhet av hållbar och kvalitetsbaserat elevhälsoarbete, där tvärprofessionellt samarbete är en nyckelfaktor. Baserat på forskning får vi konkreta tips och verktyg på hur er skola kan stärka samarbetet i hela skolan när det gäller att främja elevers hälsa, utveckling och lärande.

- Hur skapas ett salutogent förhållningssätt där hela skolan är inkluderad?

- Utveckla ert arbete - möt skollagens krav inom främjande och förebyggande arbete.
- Elevhälsan i den nya skollagen – skolans gemensamma definition av hälsofrämjande arbete.

Ingrid Hylander är psykolog och docent i pedagogik med stor erfarenhet av forskningsprojekt, undervisning och handledning inom elevhälsans samverkan. Hon är även författare till flera böcker, bland annat en nyutkommen bok skriven tillsammans med Gunilla Guvå: Elevhälsa som främjar lärande om professionellt samarbete i retorik och praktik.

#### 17.00 Avslutning av dagen

## OM OSS

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 70 lokalföreningar 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.



#### Kontakt

Joel Crawford

[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)

076-03 29 628

# B



STOCKHOLM  
14 JUNI

# ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Samverkan för elevers lärande, utveckling och hälsa

## INFORMATION

**Tid:** 14 juni 2018,  
klockan 08:30 - 17:00.

**Pris:**  
Hälsorådsskola 995 kr/person  
Stödskola 1890 kr/person  
Övriga 2650 kr/person  
(ingen moms tillkommer)

**Plats**  
Klaragården, Stockholm

**Målgrupp**  
För dig som arbetar i skolan som  
skolsköterska, lärare, rektor, kurator,  
idrottslärare m.fl.

**Ingår**  
Fika, övningar och material

**Anmälan**  
Via [reacta.se](http://reacta.se). Vill ni bli stödskola görs  
detta direkt i anmälan och priset  
justeras automatiskt.

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

- Hur påverkar sömn och livsstil elevers  
lärande?

- Enkla evidensbaserade  
verktyg som skapar ett tvärprofessionellt  
arbetssätt!

- Dansintervention och rörelseglädje  
som metod för att stärka elevernas  
psykiska hälsa.

- Hur kan elevhälsans arbete  
systematiseras för ökad  
måluppfyllelse

BOKA INNAN  
15 MAJ

**GÅ 3 FÖR 2**