

# 2017

5 OKTOBER  
MALMÖ

6 OKTOBER  
STOCKHOLM

## TEMA: UNGAS LIVSSTIL

### Bättre hälsa i skolan med hälsorådsmodellen

Varmt välkomna till vår utbildning där ni får veta mer om hur val av livsstil påverkar elevers hälsa och hur skolan kan arbeta hälsofrämjande utifrån detta. Dessutom får ni prova grunderna i att arbeta med hälsorådsmodellen, en modell med fokus på hälsofrämjande arbete på elevers initiativ.

**Anna Nygren** kommer föreläsa om hur livsstilen påverkar ungas mående. En livsstil med mycket skärmtid, dåliga sömnrutiner, bristande kost och motionsvanor ger konsekvenser, inte minst i skolan. Med hänvisning till aktuell forskning och egna erfarenheter som lärare och livsstilspedagog kommer Anna Nygren att ge en faktabakgrund om livsstilens betydelse för ungas skolsituation.

**Joel Crawford** presenterar hälsorådsmodellen. Projektresultatet från arvsfondsprojektet Unga, Makt och Hälsa är en modell som tar tillvara på ungas delaktighet, inflytande och initiativ i det hälsofrämjande arbetet. Genom att arbeta med hälsorådsmodellen får skolan ekonomiskt stöd, coaching och kunskap.

**Lyssna på eleverna** Carlos och Ornella som berättar om varför det är viktigt att elever själva får möjlighet att påverka sin egen hälsa och vikten av att vuxna tar ungas engagemang på allvar.

Varmt välkomna!

## PROGRAM

09.00 Välkomstfika och registrering  
09:30 Introduktion av dagen  
10:00 Ungas livsstil  
10:45 Paus  
11:00 Fortsättning Ungas livsstil  
12:00 Lunch på egen hand  
13:15 Hälsorådsmodellen - Ungas delaktighet i det hälsofrämjande arbetet  
13:45 Workshop – Nulägesanalys av det hälsofrämjande arbetet på er skola  
14:30 Fika  
15:00 Fortsättning - Nulägesanalys  
15:30 Ungdomar berättar, så gör vi i vårt hälsoråd  
16:00 Dagen avslutas

ANMÄLAN

Anmälan senast  
18 september  
995 kr per person för stödsolor  
1990 kr per person för övriga  
Ingen moms tillkommer.



**reacta**  
FÖR UNGAS HÄLSA

**Ingår**  
Fika och material

**Målgrupp**  
För dig som arbetar i skolan

**Plats**  
5 oktober i Malmö  
6 oktober i Stockholm

**Kontakt**  
Joel Crawford  
joel.crawford@reacta.se  
076-032 96 28

# 2017

5 OKTOBER  
MALMÖ

6 OKTOBER  
STOCKHOLM

# PRESENTATION



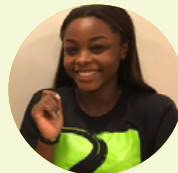
**Anna Nygren,**  
livsstilspedagog och  
författare.

Anna är läraren som sadlade om, från att undervisa svenska och engelska till att lära elever, skolpersonal och föräldrar hur livsstilen påverkar elevers mående och skolprestation. 2014 lanserades **Ung Livsstil**, en sajt med kunskap om och verktyg för hållbar livsstil för barn och unga. Sedan fem år tillbaka reser Anna runt om i landet och pratar om livsstilsfrågor. Hon är författaren bakom boken **Så funkar det! – sömn, stress och lite annat** samt den nyutkomna boken **Hjärnskolan** som hon skrivit tillsammans med neuropsykolog Åke Pålshammar.



**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 ungdomsverksamheten finns stödskolor, stödkommuner 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 minst 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.reacta.se](http://www.reacta.se)



## BLI STÖDSKOLA FÖR UNGAS HÄLSA

Ta ett helhetsgrepp över skolans hälsofrämjande arbete

Lägg fokus  
på elevers  
hälsa!



**Ingår**  
Fika och material

**Målgrupp**  
För dig som arbetar i skolan

**Plats**  
5 oktober i Malmö  
6 oktober i Stockholm

**Kontakt**  
Joel Crawford  
[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)  
076-032 96 28