



TEMA: UNGAS LIVSSTIL

Bättre hälsa i skolan - med modellen Hälsoråd

Välkommen på utbildningsdag i Stockholm den 16 juni.

Under dagen får ni veta mer om hur val av livsstil påverkar elevers hälsa och hur skolan kan arbeta hälsofrämjande utifrån detta. Dessutom får ni en presentation av modellen Hälsoråd för att kunna arbeta hälsofrämjande utifrån elevers initiativ.

Anna Nygren kommer att 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 Nyberg att ge en faktabakgrund

om livsstilens betydelse för ungas skolsituation.

Joel Crawford presenterar modellen Hälsoråd, ett av projektresultaten från arvsfondsprojektet Unga, Makt och Hälsa. Projektets fokus har varit att ta fram en fungerande strategi för det hälsofrämjande arbetet i skolan. Genom att arbeta med hälsoråd 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 16 JUNI

- 09:00 Välkomstfika och registrering
- 09:30 Inledning av dagen – Joel Crawford
- 10:00 Ung livstil - Anna Nygren
- 10:45 Paus
- 11:15 Anna Nygren
- 12:00 Lunch
- 13:15 Arvsfondsprojektet Unga Makt och Hälsa och modellen Hälsoråd - Joel Crawford
- 14:00 Elever pratar hälsoråd – hälsa från ungas perspektiv
- 14:30 Fika
- 15:00 Erfarenhetsutbyte - Hur kan vi tillsammans arbeta hälsofrämjande?
- 16:15 Frågestund
- 16:30 Dagen avslutas

ANMÄLAN

Anmälan senast 1 juni.

1895 kr per person

25 % för stödsolor

Ingen moms tillkommer.



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Ingår

Lunch, fika och material

Målgrupp

För dig som arbetar i elevhälsan eller har intresse av skolans hälsofrämjande arbete

Plats

Stockholm

Kontakt

Joel Crawford
Joel.Crawford@reacta.se
076-032 96 28

PRESENTATION



Anna Nygren, livsstilspedagog och författare.

Anna är läraren som sadlade om från att undervisa i 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 också 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 - Projektansvarig på Reacta. Joel har bred erfarenhet av att arbeta med

unga i skolan utifrån ett barn och ungdomsperspektiv. Tillsammans med fyra pilotskolor har han varit med och utvecklat hur ungas organisering och empowerment framgångsrikt kan användas i det hälsofrämjande arbetet. Joel kommer fokusera på elevers organisering och konsten att ta tillvara resurser, kunskap och metoder som ett stöd i modellen Hälsoråd.



Carlos Refigo och Ornella Akimana, elever på Tunsaskolan i Luleå. Carlos och Ornella har tillsammans med flera elever startat Tunaskolans hälsoråd. Deras hälsoråd fokuserar på att, genom temadagar, stärka sammanhållningen mellan årskurserna på skolan. Tack vare sitt engagemang har de fått möjlighet att öka elevinflytandet

och skapat en starkare gemenskap för samtliga årskurser. Lyssna på när Carlos och Ornella 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.

16 juni
Stockholm

OM OSS

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 60 lokalföreningar och hälsoråd runt om i landet som engagerar mer än 2500 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.reacta.se



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Ingår
Lunch, fika och material

Målgrupp
För dig som arbetar i elevhälsan eller har intresse av skolans hälsofrämjande arbete

Plats
Stockholm

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