

**STÄRK SKOLANS
SAMVERKAN I DET
HÄLSOFRÄMJANDE
ARBETET**

SAMVERKANSDAG

Lärande, utveckling och hälsa i fokus med Hälsorådsmodellen

**STOCKHOLM
30 NOVEMBER**

Välkommen till en inspirationsdag exklusivt för er som arbetar med hälsoråd på skolan! Vi vill ge er en bra start på vårterminen, stärka förutsättningarna för era befintliga hälsoråd och ge en nystart att komma igång med nya hälsoråd om elever slutat skolan. Under dagen får ni inspiration, kunskap och resurser att organisera och utveckla hälsoråd som en del av det systematiska hälsofrämjande arbetet.

Deltagande är kostnadsfritt. Kom gärna med hela elevhälsoteamet, lärare och skolledning. För er som bor utanför Stockholm erbjuder vi 1000 kr i resebidrag per skola.

- Så kommer ni igång med Hälsorådsmodellen!
- Hur påverkar sömn och livsstil elevers lärande?
- Dansintervention och rörelseglädje som metod för att stärka elevernas psykiska hälsa.
- Så söker du och får Skolverkets statsbidrag för hälsofrämjande skolutveckling!
- Skapa en framgångsrik samverkan för inkluderande lärmiljöer.

FÖRELÄSARE

- Pernilla Garmy -
Forskare, Högskolan Kristianstad

- Helene Fägerblad -
Rådgivare, Specialpedagogiska
Skolmyndigheten

- Anna Duberg -
Forskare, Region Örebro län

- Gunnar Bjärnlid -
Rektor, Wallbergsskolan Halmstad

- Joel Crawford -
Skolsamordnare, Reacta

Datum: 30 november

Pris: Kostnadsfritt!

Resebidrag: 1000 kr för skolor utanför
Stockholms län



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Ingår

Lunch, fika och
material

Målgrupp

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

Plats

Allaktivitetshuset i
Sundbyberg

Kontakt

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

PROGRAM

08.30 Registrering och kaffe

09:00 Hälsorådsmodellen – Ett evidensbaserat verktyg för systematiskt och hälsofrämjande arbete

Under förmiddagen får ni praktisk handledning att arbeta med hälsorådsmodellen. Ett utmärkt tillfälle att stärka förutsättningarna för hälsoråden på er skola, få inspiration att starta nya hälsoråd eller ge en nystart om medlemmar slutat på skolan. Tillsammans gör ni en plan för att er skola framgångsrikt ska kunna skapa tvärprofessionell samverkan och ge era elever bästa möjliga förutsättningar att stärka sin hälsa med hälsorådsmodellen. Ni får också lära er mer om Reactas nya stödkoncept och det kommande nationella projektet *Spontanhandboll i skolan*.

- Så kan er elevhälsa få stöd av er samordnare på skolan.
- Praktiska övningar där hela skolan skapar samverkan för att arbeta hälsofrämjande med hälsorådsmodellen
- Presentation av Reactas nya stödkoncept och hur Reactas skolsamordnare kan stötta er i ert hälsofrämjande arbete
- Presentation av Reactas nya nationella projekt spontanhandboll.

Joel Crawford, Skolsamordnare på Reacta
Med hälsorådsmodellen får skolor möjlighet att utveckla sitt hälsofrämjande arbete där samverkan stödjer elevers möjligheter till hälsofrämjande egenvård. Genom hälsorådsmodellen har över 2500 elever ökat förutsättningar att stärka sin hälsa.

10:30 Fika och nätverkande

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

Hur kan arbetet kring hälsa och lärande systematiseras för ökad målpuppfyllelse? 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 samverkan kan bli mer systematiskt och skapa en samsyn av det hälsofrämjande uppdraget.

- Att stärka elevhälsans gemensamma uppdrag genom samsyn och samverkan!
- 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 målpuppfyllelse?

Helene Fägerblad är rådgivare vid Specialpedagogiska skolmyndigheten och driver utbildningsprojektet *Att höja skolans elevhälsokompetens - ett processarbete för likvärdig utbildning!* I projektet deltar över 200 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 psykisk hälsa stärkas genom dans och rörelseglädje?
- Ta del av resultaten från forskningsprojektet om dansintervention
- Konkret introduktion till dansintervention – möjlighet till 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.

14:00 Handledning, dansintervention och statsbidrag! Välj det spår ni helst vill gå:

Spår 1 Praktisk handledning från Reacta

- Så arbetar ni praktiskt med hälsorådsmodellen.

Spår 2 Prova dansintervention med Anna Duberg

- Introduktion med praktiska övningar.



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA



Spår 3 Skolverkets statsbidrag för hälsofrämjande skolutveckling - Så söker du och får bidraget.

Skolverkets statsbidrag för hälsofrämjande skolutveckling handlar om att synliggöra skolans hälsoarbete för att skapa välbefinnande och ökad måluppfyllelse. Bidraget ska främja elevers utveckling och skapa insatser tydligt kopplade till utbildningens mål. Wallbergsskolan har genom statsbidraget utvecklat sitt hälsofrämjande arbete och förstärkt samverkan mellan elevhälsa och lärare.

- Så söker och får ni Skolverkets statsbidrag för hälsofrämjande skolutveckling!
- Hur kan bidraget användas för att skapa en långsiktig och hållbar skolutveckling med fokus på samverkan?

Gunnar Bjärnlid, rektor vid Wallbergsskolan i Halmstad. Wallbergsskolan fick 2016 skolverkets statsbidrag för hälsofrämjande skolutveckling. Tack vare statsbidraget har skolan utvecklat sitt hälsofrämjande arbete och använt resurser till nyskapande insatser för en skolmiljö med lärande i fokus.

14:30 Fika och nätverkande

15:00 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.

16.45 Avslutning av dagen

OM OSS

Reacta är en ideell riksorganisation för ungas fysiska och psykiska hälsa. Huvudverksamheten består idag av över 70 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 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. Kostnaden är 995 kr per år. Mer information i anmälan eller på www.reacta.se



Kontakt

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

B



**30 NOVEMBER I
STOCKHOLM**

**RÖRELSE, SÖMN
OCH GODA MEDIE-
VANOR**

SAMVERKANSDAG

Lärande, utveckling och hälsa i fokus med
Hälsorådsmodellen

**ENDAST FÖR SKOLOR
MED HÄLSORÅD
GRATIS DELTAGANDE**

INFORMATION

Tid: 30 november 2017,
klockan 08:30 - 16:45.

Pris stödskola: Kostnadsfritt.

Resebidrag: 1000 kr per skola utanför
Stockholms län.

Plats

Allaktivitetshuset i Sundbyberg,
Stockholm

Målgrupp

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

Ingår

Lunch, fika och material

Anmälan

Via reacta.se.

- 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
arbetsätt!

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

- Så söker du och får Skolverkets
statsbidrag för hälsofrämjande
skolutveckling!

Ingår

Lunch, fika och
material

Målgrupp

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

Plats

Allaktivitetshuset i
Sundbyberg

Kontakt

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