

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

# ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Samverkan för elevers lärande, utveckling och hälsa

**STOCKHOLM  
29 NOVEMBER**

**Vill du arbeta mer hälsofrämjande? Behöver du inspiration, kunskap och resurser att organisera ett systematiskt elevhälsoarbete där hela skolan samverkar? Kom och lyssna på inspirerande föreläsare och lär dig praktiskt hur du söker och får statsbidrag från Skolverket till hälsofrämjande skolutveckling.**

- Så skapar du ett salutogent och hälsofrämjande som höjer skolans elevhälsokompetens!

- 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.

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

- Så skapas 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

BOKA INNAN  
DEN 14 NOVEMBER

**GÅ TVÅ  
FÖR EN**

**Datum:** 29 november  
**Pris stödskola:** 995 kr/person  
**Övriga:** 1990 kronor/person  
(ingen moms tillkommer)



#### 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](mailto: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 Reactas hälsorådsmodell. Tillsammans gör ni en plan för att er skola framgångsrikt ska kunna skapa tvärprofessionell samverkan och ge era elever bästa möjliga förutsättningar. 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 Reactas skolsamordnare.
- Praktiska övningar där skolan tillsammans skapar förutsättningar att arbeta hälsofrämjande!
- Presentation av Reactas nya stödkoncept och nationella projekt med inriktning på 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 fått ökade 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 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 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 driver utbildningsprojektet Elevhälsan – ett

stöd för likvärdig utbildning. I projektet deltar över 60 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 rörelsegädje?
- 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 Välj det spår ni helst vill gå

### Spår 1 Praktisk handledning från Reacta

- Så gör ni för att arbeta med hälsorådsmodellen.

### Spår 2 Prova dansintervention med Anna Duberg

- Introduktion med praktiska övningar.

### 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



**reacta**  
FÖR UNGAS HÄLSA



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?
- Så kan samverkan inkludera hela skolan i det hälsofrämjande arbetet!

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.reactase.se](http://www.reactase.se)



#### Kontakt

Joel Crawford

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

076-03 29 628

29 NOVEMBER  
I STOCKHOLM

RÖRELSE, SÖMN  
OCH GODA  
MEDIEVANOR

# ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Samverkan för elevers lärande, utveckling & hälsa

ANMÄL INNAN  
DEN 14 NOVEMBER  
GÅ TVÅ FÖR EN

## INFORMATION

**Tid:** 29 november 2017,  
klockan 08:30 - 16:45.

**Pris stödskola:** 995 kr/person

**Övriga:** 1990 kronor/person  
(ingen moms tillkommer)

### 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. 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  
arbetsätt!

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

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

BOKA INNAN  
DEN 14 NOVEMBER

GÅ TVÅ  
FÖR EN

### 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](mailto:joel.crawford@reacta.se)  
076-03 29 628