

# VÄXA TRYGGT FÄRGELANDA KOMMUN

Växa tryggt är vårt samlingsnamn på en satsning där vi med beprövade metoder och material vill skapa en helhet och en röd tråd i skolornas arbete kring elevers psykiska hälsa ifrån förskoleklass upp till och med åk 9.

Nedanför går det att se en tidslinje kring hur skolan arbetar med detta.

Metoder och material vi använder oss av är:

- Nollan-böckerna
- Livsviktiga snack i skolan
- Safe selfie academy
- Machofabriken
- Det syns inte

# VÄXA TRYGGT

En bestående insats för att öka psykisk hälsa och att skapa en likvärdighet med normer, värden och kunskap som vi vill att alla elever ska ta del av.

### Integritet, samtycke, relationer

Stopp! Min Kropp!  
Läsa och arbeta med  
"Nollan och Junior".

Åk 2

### Utsatthet på nätet

Läser och arbetar med  
"Noelias revansch".  
Efter boken är avslutad har  
skolkurator "Safe selfie  
academy" föreläsning.

Åk 4

### Psykisk hälsa

Livsviktiga snack pelare 3  
som handlar om psykisk  
hälsa.  
"Safe selfie academy"  
föreläsning av skolkurator.

Åk 6

F-1

### Integritet och utsatthet

Läser "Noelias hemlighet"  
och skolkurator avslutar  
med att arbeta utsatthet på  
nätet.

Åk 3

### Livsviktiga snack

Pelare 1 och 2 i livsviktiga  
snack, handlar om känslor,  
kropp&knopp och normer.

Åk 5

### Livsviktiga snack

Pelare 4 i livsviktiga snack  
som handlar om hjälpas åt  
och copingstrategier.  
Kommunpolis och  
områdespolis träffar även  
eleverna utifrån ett  
brottsförebyggande  
perspektiv.



### Studieteknik

Åk 7 "Det syns inte - ta  
kontroll över din  
uppmärksamhet".  
Åk 8 "Det syns inte -  
presterar utan ångest".  
Åk 9 "Det syns inte - forma  
din hjärna".

Åk 7  
HT

### Må bra tema - Sociala medier

"Safe selfie academy"  
föreläsning. Ökad kunskap  
kring lagar och regler på  
nätet.

Åk 8  
HT

### Framtid

För att eleverna ska få  
möjlighet till reflektion över  
sig själva men även  
gymnasieval/arbetsliv. Vem  
är jag? Arbetslivsvecka och  
prao. "Det syns inte -  
mentala talriksmodellen."

Åk 8  
VT

### Må bra tema - sexualitet, samtycke och relationer

Ökad kunskap om sexualitet,  
samtycke, relationer och vad som  
påverkar det. Soc.ped. har heldag  
med teman om: sex,  
goda/destruktiva relationer,  
HBTQIA+ och porr. UMO föreläser  
om "Vad är sex?"

Åk 9  
HT

7-9  
HT

### Skapa välfungerande klasser

Samarbets-, lära känna-,  
gruppstärkande övningar,  
idrottsdagar, normer,  
vänskapstema m.m.  
"Machofabriken" om  
normer.

Åk 7  
VT

### Må bra tema - ANDTS

Ökad kunskap om hur  
alkohol, narkotika, doping,  
tobak och spel påverkar ens  
liv. "Unga som dras in i  
kriminalitet" från Polismuseet.  
Mini-Maria föreläser om  
drogsmart. Besök på UMO.

Åk 8  
VT

### Demokrati

Ökad kunskap om  
samhället, världen och  
underliggande faktorer som  
påverkar vår samtid.  
Rasism, extremism,  
kriminalitet och  
utanförskap. "Vi och dom"  
från Polismuseet.

Åk 9  
VT

