

HÖST 2024

Utbildningsprogram: Fysisk aktivitet och FaR för barn och unga

Centrum för fysisk aktivitet erbjuder kostnadsfria utbildningar om fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn, unga och vuxna. Följande utbildningar kan passa dig som möter barn och unga inom hälso- och sjukvård och elevhälsa/skola.

Läs mer och anmäl dig till utbildningarna via hemsidan:
www.vgregion.se/far-utbildning

- ▶ **Grundutbildning Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga**
Utbildningen ger grundläggande kunskaper och färdigheter i att arbeta med fysisk aktivitet och FaR för barn och unga. Utbildningen erbjuds nätbaserat i Lärportalen och via Teams.

Via Teams erbjuds utbildningen följande tillfällen:

- Onsdag 16/10 kl. 13.00-16.00
- Fredag 6/12 kl. 9.00-12.00

- ▶ **Fördjupningsutbildningar om fysisk aktivitet/FaR för barn och unga**

Det finns tre nätbaserade fördjupningsutbildningar om fysisk aktivitet/FaR för barn och unga. Utbildningarna genomförs i egen takt i Lärportalen.

- ▶ **Att individanpassa fysisk aktivitet för barn och unga**
Handboken Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling – FYSS: Begrepp och principer, bedöma, individanpassa och utvärdera fysisk aktivitet samt diagnosspecifika råd.
- ▶ **Att prata om kropp och rörelse med barn och unga**
Motorik och rörelseidentitet, rörelserikedom (physical literacy) samt utseendekultur och kroppsuppfattning kopplat till fysisk aktivitet.
- ▶ **Motiverande samtal om fysisk aktivitet -barn och unga**
Person- och familjecentrerat förhållningssätt, beteendeförändring och motivation samt motiverande samtal (MI).



▶ **Temawebbinarium**

Webbinarium via Teams, med kortare föreläsning och tid för frågor.

▶ **Rörelsenyckeln**

Genomgång av Rörelsenyckeln och hur den praktiskt kan användas i samtal med barn, unga och vårdnadshavare. Webbinariet erbjuds vid två tillfällen.

- Onsdag 2/10 kl. 13.00-14.00
- Torsdag 7/11 kl. 13.00-14.00

▶ **Rörelse vid problematisk skolfrånvaro**

Om hur vi kan använda fysisk aktivitet som en förebyggande och åtgärdande insats för barn och unga som befinner sig i ett motoriskt utanförskap.

- Fredag 15/11 kl. 13.00-13.45

▶ **Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar**

Om hur fysisk aktivitet kan främja positiv kroppsuppfattning. Tips för att stödja ungdomar till goda rörelsevanor förenade med positiv syn på kroppen.

- Måndag 2/12 kl. 13.00-13.45

▶ **Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD hos barn och unga**

Om hur koncentration, impulsivitet och beteende kan påverkas vid fysisk aktivitet. Samtal kring hur rörelse i vardagen kan bidra till ökad fokus och balans.

- Måndag 25/11 kl. 13.00-13.45

▶ **Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete**

Om hur daglig rörelse kan inkluderas i skolans systematiska arbete, antingen som ett mål i sig eller som ett verktyg för att nå andra av skolans mål.

- Fredag 22/11 kl. 13.00-13.45

▶ **Digital workshop motiverande samtal med barn och unga - fysisk aktivitet**

För dig som har förkunskaper i motiverande samtal (MI), antingen via den nätbaserade FaR-utbildningen eller annan MI-utbildning. Fokus på att öva på motiverande samtal om fysisk aktivitet. Workshopen erbjuds vid två tillfällen.

- Onsdag 9/10 kl. 13.00-14.00
- Torsdag 12/12 kl. 13.00-14.00

Varmt välkommen med din anmälan!

Läs mer och anmäl dig till utbildningarna via hemsidan:
www.vgregion.se/far-utbildning