

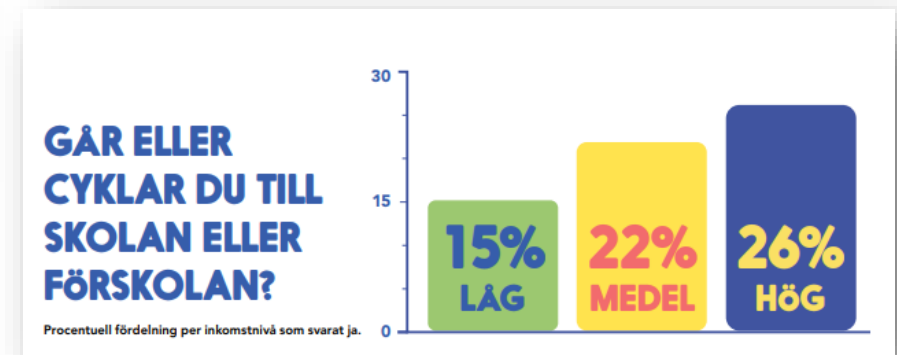
Rörelse som del av receptet

Skola i Rörelse

Centrum för fysisk aktivitet



Rörelsevanor och skolans kompensatoriska ansvar



Stärkta förutsättningar med hjälp av rörelse

Ökad koncentrationsförmåga

Bättre självkänsla

Mer energi/ork

Bättre sömn

Bättre humör

Ökat fokus

Ökad kreativitet

Minskad oro och nedstämdhet

Lättare att hantera stress



Inläarning

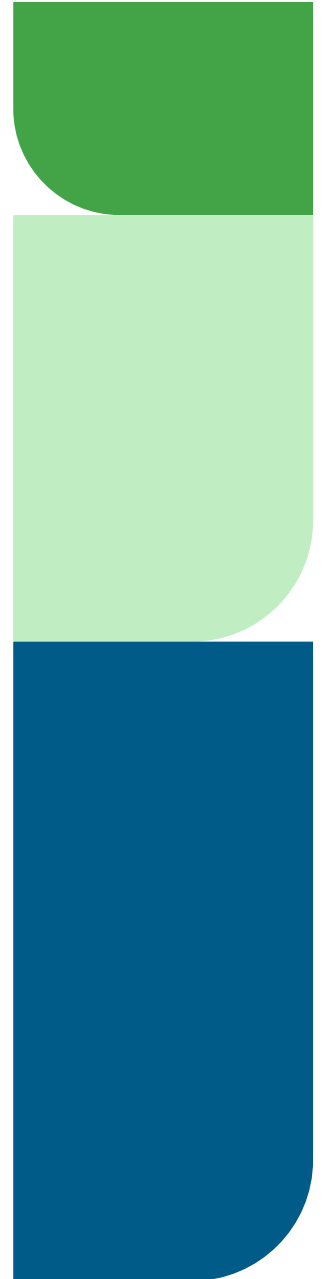
Fysisk och
psykisk
hälsa

Fullföljda
studier

Resiliens

Skolans hälsofrämjande arbete

- Skolan ska
 - erbjuda eleverna näringsriktiga skolmåltider utan kostnad
 - sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet.
- Elevhälsans hälsofrämjande arbete
 - Individuellt stöd kring levnadsvanor
 - Samverkanspartner för att skapa en god fysisk och psykosocial skolmåltidsmiljö
 - Samverkanspartner för att påverka att skolans utemiljö stimulerar till fysisk aktivitet



Skola i Rörelse

-Stöd i arbete med fysisk aktivitet på skolans arena

- Utjämna skillnader i hälsa och aktivitetsvanor
- Nå de som har/riskerar att utveckla sjukdom eller ohälsa
- Stöd till olika målgrupper
 - Pedagoger
 - Elevhälsa
 - Rektor/skolledning
 - Skolförvaltning/organisation



VGRs stöd kopplat till mat och rörelse – barn och unga

→ Nivå ↓ Målgrupp	Främjande	Förebyggande	Behandlande
Invånare	<ul style="list-style-type: none"> Rörelseguiden Föräldrawebbinarier om fysisk aktivitet Matkassen - bra mat för hälsa, miljö och plånbok 	<ul style="list-style-type: none"> Dietist online barn och unga – 1177 	
Patient	<ul style="list-style-type: none"> Rörelseguiden 	<ul style="list-style-type: none"> FaR-mottagning online - 1177 Dietist online barn och unga - 1177 Rehabmottagning i Västra Götaland– 1177 	<ul style="list-style-type: none"> Dietist online barn och unga - 1177 FaR-mottagning online - 1177 Rehabmottagning i Västra Götaland - 1177 Fysisk aktivitet - Barnobesitas Mat och dryck - Barnobesitas
Medarbetare i kommun	<ul style="list-style-type: none"> Dans i skolan Cirkusresan Skola i Rörelse Switch Food Hub 	<ul style="list-style-type: none"> Elevhälsa - Skola i Rörelse 	
Medarbetare i hälso- och sjukvård	<ul style="list-style-type: none"> Rörelseguiden 	<ul style="list-style-type: none"> Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Matvanor - Vårdgivarwebben Primärvårdens dietistenhet - Barn & unga Central barnhälsovård 	<ul style="list-style-type: none"> Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Matvanor - Vårdgivarwebben
Organisation i kommun	<ul style="list-style-type: none"> På egna ben - Västtrafik Skolmatsakademin Hej kommun! - Trygg start 	<ul style="list-style-type: none"> Skolförvaltning - Skola i Rörelse 	
Organisation i hälso- och sjukvård		<ul style="list-style-type: none"> Centrum för fysisk aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> Centrum för fysisk aktivitet
Civilsamhälle	<ul style="list-style-type: none"> Trygg start 		

Workshop

Hur kan rörelse bli en del av era recept?

Frågeställning 1 - blå

- Hur ser ni att ni kan ha en roll i att stärka skolans arbete med rörelse, utifrån era uppdrag?
 - Utgå också gärna från perspektiv som Barnkonventionen och social hållbarhet
- Skriv ner era tankar på **blå** post-it-lappar
- Sätt upp lapparna här framme
- Ni får 10 minuter

Sammanställning blå post-its (med reservation för ev feltolkningar)

- Schemalagda luncher, mer rörelse när det väl är rast, och även under dagen
- Schemalagda måltider kan främja både goda matvanor och tid för rörelse.
- Schemalagda luncher ger mer kontroll av vilka som äter.
- Genom dialog om schemaläggning av måltid och effekt idrottslektioner och orka skoldagen.
- Gemensamma utbildningar för att öka samarbetet vilka roller vi har i skolan.
- Integrera skolmåltiden i ämnen som t ex idrott & hälsa, hemkunskap och dyl för att lyfta måltidens roll för träning/fysisk aktivitet.
- Utbildnings hälsa i bakgrund, ex för att hjälpa till i olika frågor.
- Bli mer delaktiga i elevernas kunskap kring mat.
- Koppla ihop rörelse med energiintaget och tydliggöra för eleverna.
- Intern prao, eleverna rör sig när de också får inblick i arbetet.
- Möjliggörare för utomhusaktiviteter = utomhusmatlagning, utflyktsmat
- Rastaktiviteter som är styrda

Frågeställning 2 - rosa

- Vilka aktörer skulle ni vilja samverka (mer) med?
 - Inom skolan
 - På förvaltningsnivå
- Hur skulle ni vilja samverka med dem?

- Skriv ner era tankar på **rosa** post-it-lappar
- Sätt upp lapparna här framme
- Ni får 10 minuter

Sammanställning rosa post-its (med reservation för ev feltolkningar)

- Samverkan matråd
- Matråd med elevhälsa, kök, hemkunskapslärare, elever, rektor, idrottslärare
- Samverkan mellan skolhälsovård, måltid, hemkunskap, och idrott skulle kunna ge framgång
- Samverka till friskvårdsaktivitetsdagar utomhusmatlagning
- Samarbeta gem. plattform -> gem. Aktiviteter
- Folkhälsosamordnare
 - T.ex. dialoglabb
- Skolsköterskor
- Elevhälsa
 - kontinuitet i mat och hälsa, dialog.
- Rektorer och skolchefer
 - Vara en del av dagen
- Idrottslärare
- Hemkunskapslärare
 - Samarbeta med kök
 - Klimatsmart mat, önskerätt
- Internprao
 - Vakmästeri
 - Lokalvård, m.m.
- Behövs gemensamma mötesforum
- Samverka inom vikten av god hälsa
- Pedagoger
- Samverkan kring olika teman
- Schemaläggare: vid läsårsplanering, synka med måltid.
- Upphandling för samverkan som kan möjliggöra producentbesök
 - Ex. utflykt till bonde
- Ideella idrottsföreningar
 - Ev. möjlighet till mellis för att barnen ska kunna delta
- Fritids, mellanmål
- Gemensamma mål
- Samarbeta vid idrottsdagar eller temaveckor
- Alla!
- Socialpedagog
- Föräldrar
 - T.ex. måltidsinformation
- Kultur och fritid
- Lärarutbildning + vårdpersonal, mer måltidslära borde ingå
- Elevråd
 - Kommunikation om mat och hälsa
- Specialpedagog
- Ungdomscoacher
- Hälsostrateg

Frågeställning 3 - grön

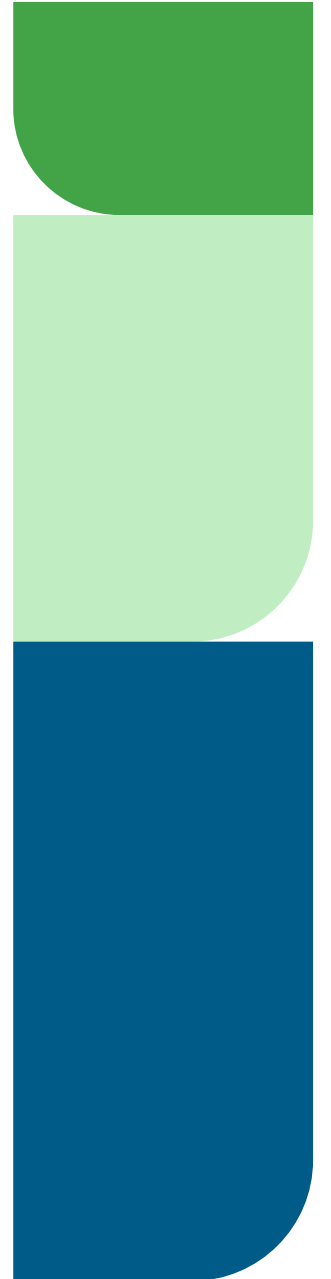
- Vilka "konkreta actions" skulle ni kunna ta?
 - Exempel: temaveckor där både mat och rörelse vävs in
 - Exempel: bordsryttare med rörelsetips, reflektionsfrågor eller tips för den som vill börja röra på sig mer
- Skriv ner era tankar på **gröna** post-it-lappar
- Sätt upp lapparna här framme
- Ni får 10 minuter

Sammanställning gröna post-its (med reservation för ev. feltolkningar)

- Temaveckor
 - Uppmuntra till att vi finns och kan hjälpa till, t ex med tipspromenad
 - Exempelvis tema hälsa
- Utveckla matråden till att "utbilda" elever om nya maträtter, nyttigheter mm
- Få in mer fibrer i kosten i samarbete med elever/skola/hemkunskap mm
- Friluftsdagar
 - Samverkar runt kost/rörelser
 - Bättre alternativa snacks från måltid (som också kan delta)
- Måltid har en idrott- och hälsalektion kopplad till skolmåltid
- Schemalagd och aktiv måltid, gå promenad innan eller efter
- Fruktstöd
 - Med rörelse
 - I en hälsovecka
- Svinnutmaning: Pris/morot i form av en aktivitet och t ex bollar/pingisrack som belöning
- Samverka med förskolorna och börja tidigt
- Skogspromenad, utflykter och idrottsdagar med god och bra utflyktsmat
- Stegtävling
- Tipspromenad
 - Med provsmakningsstationer, ev. mellan skolor
 - Med frågor om näringslära (efter lunchen)
- Samverka med folkhälsa och skola
- Hälsobingo, rörelsebingo, matbingo
- Teatershow av elever under lunchen
- Enkätundersökning
- Rörelseutmaning vid ingång/kö, ex. 5 tåhävningar
- Bordsryttare
- Kunskapsbank med kost- och träningsråd
- Ambulerande kostinfo: Grönsaker i säsong, på bord tillsammans med hälsotips
- Mellanmål utomhus
- Utomhusmatlagning
- Måltid informerar andra förvaltningar vad vi kan informera om, vilka "tjänster" vi kan hjälpa till med. Sen kan de planera in våra tjänster i sin skolplan
- Medverkan på föräldramöte, tema hälsa
- Lilleskutt bamselopp för förskolan. Måltid skyltar i matsal, mat som är bra för kroppen
- Skattjakt till mellanmålet

Nästa steg...

- Presentationsbilder och sammanställning av era post-its
- Utmaning: kroka arm med en av de aktörer du skulle vilja samverka (mer) med!
- Tipsa om oss: www.vgregion.se/skola-i-rorelse





Emma Henning, leg. fysioterapeut
Hannah Lundh, leg. fysioterapeut
Anna Orwallius, leg. Fysioterapeut

Kontakt: rh.cffa@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet