



En lärarhandledning för skolor som vill arbeta hållbart och hälsofrämjande utifrån en hela-skolan-ansats

HÖGSTADIUM – ALTERNATIV 1

Metoden Hälsoparlamentet med 9 hälsofrämjande faktorer, är framtagen av Föreningen Norden, inom ramen för projektet *Hälsa, Delaktighet och Lärande*, HDL, med finansiering av Allmänna arvsfonden.



Fysisk hälsa – Delaktighet – Elevhälsa – Värderingar och regler – Goda relationer –
Miljö – Hanterbar och meningsfull undervisning – Psykisk hälsa – Studiero



INTRODUKTION

En skola där hälsa, delaktighet
och lärande hör ihop

Hälsofrämjande arbete i skolan
Skolans uppdrag och systematiska
kvalitetsarbete
Hela-skolan-ansats
Framgångsfaktorer för genomförande
av hälsofrämjande insatser i skolan

HÄLSOPARLAMENTET

En metod med Hälsa – Delaktighet – Lärande som grund

Hälsofrämjande faktorer
Arbetsgång
Syfte och mål
Elevmålgrupp
Så kan ni arbeta med metoden på skolan

PROCESSSCHEMA, ALTERNATIV 1

UNDERVISNINGSMATERIAL FÖR GENOMFÖRANDE AV HÄLSOPARLAMENT-METODEN

INTRODUKTIONSMODUL

För skolans personal

MODUL 1

Introduktion för elever

MODUL 2

Nuläge, enkätundersökning

MODUL 3

Planera – Demokrati i praktiken

MODUL 4

Genomföra hälsofrämjande aktiviteter

MODUL 5

Utvärdering och nästa steg

VERKTYGSLÅDAN

KÄLLFÖRTECKNING

INTRODUKTION

– En skola där hälsa, delaktighet och lärande hör ihop

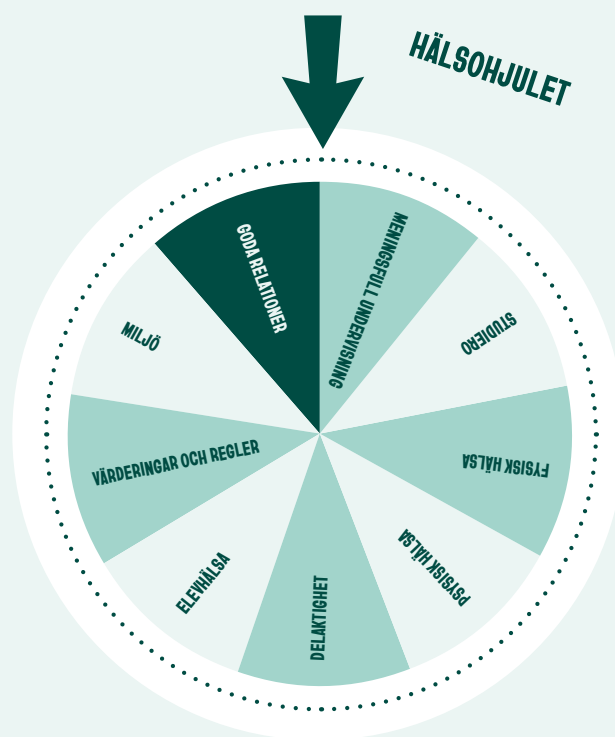
Genom skollagen har elever rätt till inflytande över sin egen skolmiljö, vilket innebär att elever ska spela en aktiv roll i undervisningen och bli delaktiga i sitt eget lärande.

Skolans mål är att varje elev genom egen ansträngning och delaktighet, utifrån sina förutsättningar, tar ansvar för sitt lärande och för att bidra till en god arbetsmiljö.

Alla som arbetar i skolan ska främja elevernas förmåga och vilja till ansvar och inflytande över den sociala, kulturella och fysiska skolmiljön.

Läroplan för grundskolan

I metoden *Hälsoparlamentet*, som vilar på grundpelarna *Hälsa, Delaktighet och Lärande*, arbetar elever och skolpersonal med 9 hälsofrämjande faktorer i en systematisk process där såväl enskilda elever som hela skolan är delaktiga. Arbetet med elever sker i första hand under mentorstid och via elevråd. Skolans personal ges en **introduktion**, får tillgång till **processtöd**, **metodbank** och **verktyglåda med utbildningsmaterial** och övningar som passar bra att



genomföra på individ-, klass- och skolnivå. Lärarhandledningen förklarar arbetsprocessens olika steg och syftar till att väcka intresse, skapa engagemang för ett hälsofrämjande arbete samt förbereda elever för ett aktivt medborgarskap.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE I SKOLAN

Ett hälsofrämjande arbete fokuserar på att utveckla resurser och faktorer som skapar hälsa. En utgångspunkt i Hälsoparlamentet är ett salutogent perspektiv. Begreppet "salutogenes" myntades av professor Antonovsky och betyder "hälsans ursprung". Grunden i detta tänkande utgår från vad det är som gör att vi

HÄLSA definieras av Världshälsoorganisationen, WHO, som fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Detta innebär ett tillstånd där varje person kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som personen lever i. God hälsa är därmed inte enbart frånvaro av sjukdom.

Ett **HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE** innebär enligt Institutet för stressmedicin, ISM, en process där individer, grupper och samhällen får möjlighet att öka kontrollen över faktorer som påverkar hälsan.

bibehåller hälsan eller till och med kan förbättra den.

Genom att utveckla en tillgänglig lärmiljö som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa förflyttas fokus från det som inte fungerar till det som möjliggör förändring. Förhållningssättet genomsyras av dialog och delaktighet och utgår från ett helhetsperspektiv där elevernas resurser och styrkor lyfts fram.

Utifrån sin forskning fann Antonovsky att människor som hade en god förmåga till begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet klarar påfrestningar bättre än de som hade lägre grad av förmåga. Ett fundament i det salutogena tänkandet benämns som KASAM, känsla av sammanhang. I Hälsoparlamentet är syftet att stärka elevernas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

*Skolan är vår enda gemensamma institution
för att fostra demokrater.*

Erik Amnå, professor i statskunskap
Skolval – Sveriges viktigaste demokratiprojekt?

Skolan är den plats där unga spenderar sin mesta tid. Det är även den plats där det är möjligt att nå alla Sveriges unga. Skolan är den plats där det är möjligt att få ett brett genomslag och på ett strukturerat sätt kunna genomföra hälsofrämjande insatser och aktiviteter.

De arbetsområden och övningar som ingår i Hälsoparlamentets 9 hälsofrämjande faktorer stämmer överens med skolans uppdrag enligt styrdokument som skollag och läroplaner samt forskning.

HÄLSA, DELAKTIGHET & LÄRANDE HÖR IHOP

Det hälsofrämjande arbetet är en del av skolans uppdrag. Genom Hälsoparlamentets olika övningar och upplägg får skolan redskap och förutsättningar att arbeta hållbart och långsiktigt, med såväl enskilda individer och skolan som helhet.

Vi har ett nuläge i Sverige där en stor del av landets gymnasieungdomar inte klarar studierna. Enligt Fil.dr. Universitetslektor Anders Lovén, sakkunnig inom studie- och karriärvägledning, pendlar antalet ungdomar som inte avslutar gymnasieskolan kring 25% av en årskull.

Hälsa finns på olika nivåer



INDIVIDNIVÅ

På **individnivå** handlar hälsa om ett känslomässigt välbefinnande, att vara nöjd, nå sina vitala mål samt utvecklas mot sin fulla potential. Detta kan bestå av att uppleva en hanterbar vardag med positiva relationer och självaktning. När eleven mår bra, ökar förutsättningarna för att lyckas bra i skolan. I Hälsoparlamentets övningar får eleverna möjlighet att utveckla demokratisk kompetens, sätta upp mål och göra individuella planer, får tips på studiestrategier, de får samarbeta och genomföra processer som att rösta, argumentera, ta beslut och agera.



KLASSNIVÅ

På **klassnivå** handlar hälsa om en bra och hälsosam arbetsmiljö där individen tryggt och säkert kan utveckla sina kunskaper och relationer till andra elever. I detta arbete får klassen möjlighet att ta fram gemensamma förhållningssätt och regler för ett tryggt klassrumsklimat som främjar diskussion. I övningarna behöver eleverna ta hänsyn till andra personer, de kopplar aktiviteter i skolan till sammanhang utanför skolans väggar via samarbeten med föreningar och näringsliv. Tillsammans förbereder eleverna sig inför vidare studier och arbetsmarknad, lär om rättigheter, skyldigheter och att ta hänsyn till varandra.



SKOLNIVÅ

På **skolnivå** handlar hälsa om att skolan når sina mål och följer de lagar som reglerar skolan, att en känsla av sammanhang, KASAM, utvecklas och att skolan som pedagogisk institution utvecklar sin potential. I detta arbete är en hela-skolan-ansats nödvändig och möjliggörs genom gemensamma insatser för skolans personal och elever.

Samtidigt kräver de flesta arbetsgivare avslutad gymnasieutbildning. Ungdomars val är i hög grad styrt av social bakgrund, könstillhörighet och etnicitet. Enligt Lovén har matchningen mellan arbetslivets behov och ungdomarnas val och drömmar blivit allt sämre. Många ungdomar väljer bort yrkesinriktad utbildning samtidigt som behovet av yrkesutbildad arbetskraft är stort inom flera branscher. Ungdomarnas kunskaper om yrkeslivet är starkt begränsade. (Granath 2019)

Välståndet i skolan spelar en avgörande roll för en lyckad skolgång. Det finns ett starkt dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa. Mår du bra har du lättare att nå kunskapsmålen, och får du bra skolresultat leder det till bättre hälsa. En avslutad skolgång med fullständiga slutförhållanden är dessutom den mest avgörande skyddsfaktorn mot psykisk ohälsa senare i livet.

Elevernas delaktighet i skolmiljön och dess beslutsprocesser har visats av flera studier ha en positiv effekt på deras lärande, bland annat genom att förbättra dialogen och samarbetet med skolpersonalen. Inte bara det, att elever får vara delaktiga och göra sina röster hörda stärker deras självkänsla, viktiga livsfärdigheter så som förmågan att lyssna på andra och uttrycka sig, och elevernas välbefinnande i stort.

I Hälsoforumet finns flera övningar som möter detta behov. Bland annat ges upplägg för övningar med självkännedom och valkompetens. Eleverna får sätta upp mål, diskutera vidare utbildning och arbetsmarknad, prao i högstadiet och APL på gymnasiet, reflektera över valmöjligheter och på individ-, klass- och skolenivå förbereda sig inför kommande studier och yrkesliv. Eleverna är delaktiga i arbetet. Med utgångspunkt från dem själva ökar tryggheten i att göra välgrundade val.

SKOLANS UPPDRAG & SYSTEMATISKA KVALITETSARBETE

Enligt läroplanen ska alla som verkar i skolan samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande. I Skolverkets och Socialstyrelsens skrift *Vägledning för elevhälsan* (2016) står att det främjande och förebyggande arbetet består i att;

- Skolan ska stimulera barn och unga att utveckla förståelse för och kunskaper om sin egen hälsa och välbefinnande.
- Skolan ska utforma verksamheten utifrån en omsorg om barns och ungas hälsa och välbefinnande.

Hälsofrämjande och förebyggande arbete är en del av skolans verksamhet och behöver därför ingå i skolans systematiska kvalitetsarbete, som leds av rektor. I ett systematiskt kvalitetsarbete synliggörs vad vi gör, varför och vad det leder till. De områden som är särskilt angelägna att utveckla för att uppfylla målen identifieras, arbetet är strukturerat och långsiktigt. Hälsoforumet kan synkroniseras med den cykliska processen av systematiskt kvalitetsarbete som ofta löper över ett läsår.

I introduktionsmodulen får personalen möjlighet att genomföra Skolverkets självskattningsverktyg *Koll på trygghet och studiero* som innehåller 12 frågeställningar för personalen. Resultatet ger ett nuläge och synliggör utvecklingsområden på skolenivå.

www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/koll-pa-studiero/sjlvskattning-studiero

HELA-SKOLAN-ANSATS

Via metoden i Hälsoforumet är elever och personal delaktiga för att stärka det hälsofrämjande arbetet på skolan. Med en hela-skolan-ansats avses att arbetet berör skolans verksamhet och genomsyrar hela organisationen. Ett gemensamt kvalitetsarbete är avgörande för att främja alla barns och elevers utveckling och lärande. För att underlätta arbetet med hela-skolan-ansatsen finns filmer och övningar som leder arbetet framåt.

Vidare läsning kring statistik om skolavhopp samt unga som varken arbetar eller studerar.

Skandia Idéer för livet, Samhällsförlusten av skolmisslyckande och värdet av att rädda fler i varje årskull

www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/samhallsforlusten-av-skolmisslyckande.pdf

UVAS, *Unga som varken arbetar eller studerar*

www.mucf.se/verktyg/statistik-om-unga-som-varken-arbetar-eller-studerar

VISSTE DU ATT?

Den 1 juli 2018 blev prao, den praktiska arbetslivsorienteringen, på högstadiet obligatorisk. Detta var ett led i att skapa mer jämlika förutsättningar inför karriär- och yrkesval för eleverna. I internationella studier som International Civic and Citizenship education Study, ICCS, och PISA visar Sverige resultat av att ha ett av världens största glapp mellan hög- och lågpresterande elever. Resultatet överensstämmer med socioekonomiska hemförhållanden. Den obligatoriska prao: n är ett sätt att minska glappet. Ytterligare mål med prao är enligt Skolverket att stärka kopplingen mellan skola och arbetsliv, bidra till ökad kontakt mellan olika generationer, tillföra ämnesundervisningen nya perspektiv, ge stöd för inläringen, öka elevernas kunskap om arbetslivet och dess krav och möjligheter samt bidra till ökad självkännet och självinsikt hos eleverna.

En välfungerande praktik, prao på högstadiet och APL på gymnasiet, med arbete före, under och efter i skolan leder i förlängningen till mer välgrundade val och färre skolavhopp.

Mikaela Zelmerlöw
Undervisningsråd Skolverket

Ett hälsofrämjande arbete, där eleverna får arbeta med hälsa på individ-, klass- och skolenivå, bidrar till ökad självkännet hos elever och de ges förutsättningar att avsluta sin skolgång med godkända betyg.

En följd av coronapandemin är att flertalet skolor genomfört insatser med teoretisk prao/ praktik på grund av att det inte var möjligt att besöka arbetsplatser fysiskt. Skolor ställde om i stället för att ställa in. Läs mer om ett beprövat och framgångsrikt upplägg, med 10 utbildningspass för elever, på Skolverkets webbplats SYV-spindeln.

<https://syvspindeln.skolverket.se/concept/62f93c40-b005-11ea-94d8-99b06dc81048>

Jag som elev upplevde perioden som lärorik och intressant. Jag fick lära mig många viktiga saker som jag vet att jag kommer ha stor nytta av i framtiden.

Jag tycker att det var skönt att få information om gymnasievalet och arbetsmarknaden/ arbetslivet. Det gjorde att jag fick en mycket bättre och tydligare helhetsbild, allt kändes plötsligt mycket närmare i tid och mer realistiskt. Jag fått mycket bättre koll på vad jag vill och vad jag har för olika möjligheter.

Elev, årskurs 8,
efter att ha genomfört teoretisk prao

FRAMGÅNGSFAKTORER FÖR GENOMFÖRANDE AV HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER I SKOLOR

I en systematisk översikt, gjord av Hung med flera, 2014, framkommer fem framgångsfaktorer för att implementera hälsofrämjande insatser. Hela-skolan-ansatsen är en av dessa.

1. Etablera en plan/ramverk för att genomföra hälsofrämjande insatser
2. Engagera all personal på skolan samt få stöd från skolans ledning, styrelse, myndigheter och andra intressenter
3. Arbeta och samarbeta tvärvetenskapligt för att implementera hälsofrämjande insatser
4. Etablera professionella nätverk och relationer
5. Fortlöpande utbildning och träning i hälsofrämjande skola

HÄLSOPARLAMENTET

En metod med Hälsa – Delaktighet – Lärande som grund

I Hälsoparlamentets metod är elever och personal tillsammans delaktiga via olika steg i det hälsofrämjande arbetet, via enkäter, övningar och utvärderingar. Metoden ges stöd av filmer, presentationer, övningar, steg för steg för genomförande samt en verktygslåda med tillhörande metodbank. Materialet ger inspiration och mer djupgående arbetsområden. Skolor får därmed stora möjligheter att anpassa innehållet efter behov och förutsättningar.

Eftersom eleverna själva varit delaktiga och utvecklat aktivitetsplanen för terminen så känns det som att motivationen funnits där. Motivationen har i sin tur ökat engagemanget vilket har gjort att eleverna verkligen tagit projektet och sina idéer på allvar.

Oskar Håkansson, Lärare och programansvarig på Barn- och fritidsprogrammet, gymnasieskolan Knut Hahn Ronneby – pilotskola för Hälsoparlamentet

Arbetet med Hälsoparlamentet har två förslag på upplägg, alternativ 1 och 2, som presenteras i varsitt processschema. Alternativ 1 har steg för steg för genomförande. Samtliga 9 hälsofrämjande områden fördjupas och bearbetas systematiskt. Detta alternativ riktar sig i första hand till högstadiet. Alternativ 2 riktar sig i första hand till gymnasiet och innebär att eleverna driver processen med en högre grad av självständighet och förväntas ta större ansvar. Arbetsgången beskrivs i en introduktionsmodul för personalen och ytterligare 5 moduler för genomförande med elever.

För att nå bäring överensstämmer innehållet i Hälsoparlamentet med skolans uppdrag enligt styrdokument. Metoden låter eleverna driva lärandet, individuellt, i grupp, på klass- och skolnivå. Arbetet involverar elevråd. Skolverket rekommenderar arbete med valkompetens och självkännedom för att underlätta elevernas val inför vidare studier och yrken och för att motverka studieavhopp.

Metoden är utvecklad för att ske inom ramen för ordinarie skolverksamhet och för att fungera som en del av skolans systematiska kvalitetsarbete. Processen innebär hållbarhet och långsiktighet där elever får möjlighet att arbeta demokratiskt, ta fram och genomföra hälsofrämjande aktiviteter för enskilda klasser och skolan som helhet. Individuellt får eleverna reflektera över sin egen utveckling i en Trygghetsbok.



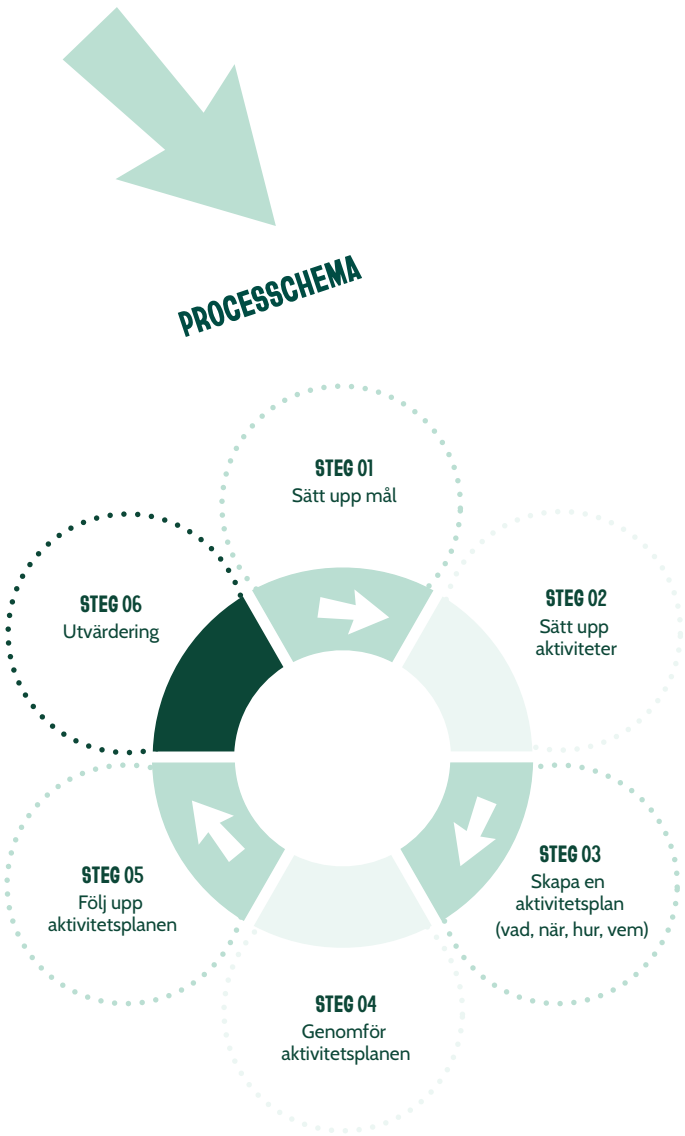
Läs mer om de båda alternativen under rubriken "Så kan du arbeta med metoden på skolan".

HÄLSOFRÄMJANDE FAKTORER

Med utgångspunkt från aktuell forskning har 9 hälsofrämjande områden identifierats. Arbete med ett hälsofrämjande område har god inverkan på andra områden. Såväl den fysiska som den psykiska arbetsmiljön i skolan har betydelse för elevernas hälsa och lärande. En miljö fri från diskriminering, trakasserier och kränkningar får unga att må bra. Elevers värld blir mer begriplig och förutsägbar om undervisnings-situationen är strukturerad, överblickbar och anpassad till elevers förutsättningar samt möjlig att påverka.

I Hälsoparlamentets metod får skolor ta del av beprövade arbetssätt och metoder, eleverna får ta fram gemensamma regler, rösta och göra sina egna röster hörda. De får kännedom om vilka beslut som går att påverka, lära sig om rättigheter och skyldigheter. En utgångspunkt är att aktiviteterna i Hälsoparlamentet är meningsfulla samt skapar engagemang och delaktighet.

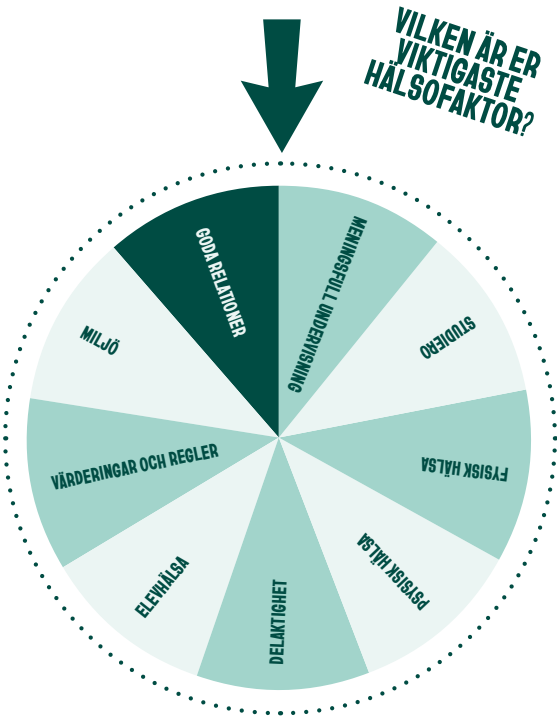
"Vi känner oss mer bekväma, trygga och avslappnade. Vi gör mer saker tillsammans och man känner sig alltid välkommen och accepterad."
Kim, elev åk 2 gymnasieskolan Knut Hahn
– pilotklassen har arbetat med området goda relationer



ARBETSGÅNG

Arbetet inleds via en introduktion för all personal, där skolledning och personal får ta del av en inspelad presentation och genomgång av metoden, lärarhandledningen, verktyglåda och metodbank. Inom ramen för arbetet med Hälsoparlamentet genomför eleverna en enkätundersökning där de svarar på frågor om hälsa. Vid introduktionstillfället får personalen ta del av de enkätfrågor som ställs till eleverna.

När arbetet introduceras för eleverna, via mentorn, görs detta med tydligt stöd av de resurser som tillhör Hälsoparlamentet via lärarhandledningen, filmer och presentationer. Arbetet innebär en förändringsprocess där elever sätter upp mål, genomför och utvärderar genomförda aktiviteter. Målen kopplas till de 9 hälsofrämjande faktorerna. Följ processemat steg för steg.



Förslag på upplägg för genomförande med tids-intervall under ett läsår.
För genomförande av Hälsoparlamentet, passar både alternativ 1 och 2.

AUGUSTI Introduktion för personal	SEPTEMBER – OKTOBER Modul 1 Introduktion för elever	NOVEMBER Modul 2 Nuläge, enkätundersökning	DECEMBER – FEBRUARI Modul 3 Planera – Demokrati i praktiken	MARS – MAJ Modul 4 Genomföra hälsofrämjande aktiviteter	JUNI Modul 5 Utvärdering och nästa steg
---	--	---	--	--	--

Förslag på upplägg för genomförande under en termin.
För genomförande av Hälsoparlamentet, endast för alternativ 2.

AUGUSTI Introduktion för personal	SEPTEMBER Modul 1 Introduktion för elever Modul 2 Nuläge, enkätundersökning	NOVEMBER Modul 3 Planera demokrati i praktiken Modul 4 Genomföra hälsofrämjande aktiviteter	JANUARI Modul 5 Utvärdering och nästa steg
---	--	---	---

Som enskild skola har ni stora möjligheter att påverka arbetet med Hälsoparlamentet. Arbeta med metoden i en eller flera klasser, starta med olika alternativ, 1 eller 2, i olika årskurser. Ni behöver inte välja samma alternativ för hela skolan!



ALTERNATIV 1

Processchema

Följ processen enligt de faser som beskrivs i processschemat nedan. Innehållet i modulerna och de olika stegen som återfinns i processschemat förklaras närmare under rubriken "Undervisningsmaterial för genomförande av Häsoparlament-metoden". I introduktions-modulen för skolans personal är alla i personalen delaktiga, vilket är viktigt för att få en hela-skolan-ansats för arbetet. Denna fas genomförs med fördel vid ett gemensamt personalmöte.

Modul	Aktivitet	Ansvar	Deltagare	Tidsåtgång
Introduktions-modul – För skolans personal	Uppstart för personal Presentation av Häsoparlamentet Stöd för genomförande: - Film 1. <i>Introduktion av Häsoparlamentet för personalen</i> - PowerPoint-presentation 1. <i>Introduktion av Häsoparlamentet för personalen</i> Talmanus finns i presentationens anteckningar. - Skolverkets självskattning <i>Koll på trygghet och studiero.</i>	Skolledning	All personal	60 minuter
Modul 1 Introduktion för elever ALTERNATIV 1	Uppstart för elever Presentation av Häsoparlamentet Stöd för genomförande: - Film 2. <i>Introduktion av Häsoparlament-metoden för elever</i> - Film 3. <i>Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer</i> - PowerPoint-presentation 2. <i>Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer</i> Talmanus finns i presentationens anteckningar - Trygghetsbok - Pusselaktivitet - Verktygslådan	Mentorer	Elever	Totalt 5 mentorspass: Mentorspass 1. Följ steg 1–3. Mentorspass 2. Följ steg 4. Visa film 3 och PowerPoint-presentation 2. Mentorspass 3. Följ steg 5, Pusselaktivitet. Mentorspass 4–5. Följ steg 6 och 7.

Processchema forts.

Modul	Aktivitet	Ansvar	Deltagare	Tidsåtgång
Modul 2 Nuläge, enkät- undersökning	Enkätundersökning för elever Stöd för genomförande: - Film 4. <i>Genomgång av enkätfrågor – för elever.</i> - PowerPoint-presentation 3. <i>Genomgång av enkätfrågor - för elever</i> - Digital enkät	Mentorer	Elever	Totalt 2 mentorspass för elever. I denna modul finns även 1 möte för personal. Mentorspass 1. Följ steg 1 och 2.
Genomgång av nuläge, enkätsvar med personal	Gå igenom enkätsvar för personal Stöd för genomförande: - Skolledning och elevhälso-personal behöver ha sammanställt elevernas enkätsvar och ska presentera svaren för personalen. - PowerPoint-presentation 4. Genomgång av enkätsvar – för personal. Talmanus finns i presentationens anteckningar.	Skolledning och elevhälso- personal	Skolans personal	45 minuter Mellan elevernas mentorspass i denna modul träffas personalen och går igenom enkätsvaren.
Modul 3 Planera - Demokrati i praktiken	Planera för arbete med Hälsoparlamentet Stöd för genomförande: - Film 5. <i>Demokrati i praktiken</i> - Film 6. <i>Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1</i> - PowerPoint-presentation 6. <i>Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1</i> - PowerPoint-presentation 7. <i>Arbete med fyrfältare</i> - PowerPoint-presentation 8. <i>Förändringsprocess för ökat välmående – sätta upp mål</i> Talmanus finns i presentationernas anteckningar. - Verktygslådan - Trygghetsbok	Mentorer	Mentorer och elever	Totalt 7 mentorspass. Mentorspass 1. Följ steg 1. Mentorspass 2–3. Följ steg 2. Mentorspass 4. Följ steg 3. Mentorspass 5. Följ steg 4. Mentorspass 6–7. Följ steg 5–7.

Processchema forts.

Modul	Aktivitet	Ansvar	Deltagare	Tidsåtgång
Modul 4 Genomföra hälsofrämjande aktiviteter	Genomföra aktiviteter enligt metoden Följ upplägget enligt år 1, 2 eller 3. Stöd för genomförande: • PowerPoint-presentation 9 Arbete med Aktivitetsplan enligt alternativ 1 • Aktivitetsplan med Måbra-plan som mall. • Verktygslådan • Trygghetsbok	Mentorer	Elever	Flera mentorspass. Mentorspass 1 och 2. Följ steg 1 och 2. Mentorspass 3. Följ steg 3 och 4. Arbetet sker sedan under flera mentorspass, inom ramen för undervisningen och utanför skoltid beroende på val av aktiviteter.
Modul 5 Utvärdering och nästa steg – med elever	Utvärdering Stöd för genomförande: • PowerPoint-presentation 11 Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – med elever • Verktygslådan • Trygghetsbok	Mentorer	Elever	Totalt 3 mentorspass. Mentorspass 1. Följ steg 1. Mentorspass 2. Följ steg 2–3. Mentorspass 3. Följ steg 4 och 5.
Utvärdering och nästa steg – med personal	Utvärdering Hur ser personalen på sitt deltagande i det hälsofrämjande arbetet under läsåret? Använd metoden "Trafikljuset". • PowerPoint-presentation 12. <i>Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – med personal</i>	Skolledning	Skolans personal	60 minuter.

UNDERVISNINGSMATERIAL FÖR GENOMFÖRANDE AV HÄLSOPARLAMENTET-METODEN

Arbete med modulerna enligt alternativ 1

En hela-skolan-ansats för arbetet med Hälsoparlamentet innebär att all personal känner till arbetet med metoden och är involverade i processen. Med stöd av filmer, metoder och undervisningsmaterial guidas deltagarna genom arbetet.

Alternativ 1 rekommenderas i första hand för högstadiet och för de skolor/klasser som önskar genomföra ett strukturerat arbete, steg för steg, där samtliga 9 hälsofrämjande områden genomarbetas.

Metoden består av en introduktionsmodul för personalen och ytterligare 5 moduler för genomförande av arbetet med elever. I den femte och sista modulen utvärderas arbetet både med personal och elever. Vid utvärderingen kan ni exempelvis använda metoden "Trafikljuset" för att se över arbetsområden ni önskar

fortsätta med, detta får grönt ljus, de arbetsområden som ni önskar avsluta och som inte fungerade som ni tänkt er ger ni rött ljus. Gult ljus är arbetsområden som ännu inte genomförts och står på vänt, är ni redo att genomföra dessa arbetsområden nu?



Vid utvärderingen kan ni exempelvis använda metoden "Trafikljuset" för att se över arbetsområden ni önskar fortsätta med.



INTRODUKTIONSMODUL – För skolans personal

VAD?	Introduktion. Presentation av upplägg och innehåll för arbete med Hälsoparlamentet.
VARFÖR?	En hela-skolan-ansats innebär att all personal ska känna till vad arbetet handlar om och blir delaktiga. Arbetet introduceras sedan för eleverna under mentorstid.
NÄR	Personalmöte vid läsårets början.
HUR?	Skolans personal samlas för en gemensam introduktion för arbetet med Hälsoparlamentet. Stöd för genomförande: - Film 1. <i>Introduktion av Hälsoparlamentet för personalen.</i> - PowerPoint-presentation 1. <i>Introduktion av Hälsoparlamentet för personalen.</i> Talmanus finns i presentationens anteckningar. - Skolverkets självskattning <i>Koll på trygghet och studiero</i> - Verktygslåda
VEM?	Skolans personal. Skolledning ansvarar för genomförandet.

INTRODUKTION

Arbetet med Hälsoparlamentet ska starta. Före arbetsgången presenteras för eleverna ges personalen möjlighet att bekanta sig med metoden och tillhörande material. Efter introduktionen kan ni, som skola, ta ställning till hur ni vill arbeta med materialet. Följ arbetsgången nedan steg för steg.

STEG 1

PERSONALMÖTE UPPSTART

Visa film 1, *Introduktion av Hälsoparlamentet för personalen*. I filmen presenteras metoden med tillhörande lärarhandledning, verktygslåda med

övningar på individ-, klass- och skolnivå samt en metodbank. Arbetsmaterialet är beprövat och framtaget av lärare och experter inom hälsa. Fortlöpande arbetar eleverna i varsin Trygghetsbok, vilket är en digital bok, där eleverna skriver och reflekterar över sitt lärande. Trygghetsboken delas med mentorn.

I filmen presenteras två alternativ för upplägg och genomförande av metoden. Alternativ 1 sträcker sig över tre läsår. Alternativ 2 innebär en större flexibilitet avseende vilka hälsofrämjande områden eleverna ska arbeta med samt hur länge arbetet pågår. Detta alternativ har högre krav på att eleverna själva driver processen framåt. Skolan har möjlighet att anpassa upplägg efter behov och önskemål. Upplägget kan även variera mellan olika klasser.



Innehåll i film 1

- Förklaring av metoden
- Presentation av två alternativ för upplägg och genomförande.
- Genomgång av lärarhandledningen och processschema för genomförande av Hälsoparlamentet. All personal är involverad vid följande moment; Introduktionsmodul, Modul 2 *Genomgång av enkätsvar – för personal och Modul 5 Utvärdering och uppföljning av nästa steg.*
- Kort beskrivning av de hälsofrämjande faktorerna
- Enkätfrågor med förklarande text
- Genomgång av verktygslådan
- Trygghetsbok – vad är det?
- Intyg för genomförande av Hälsoparlament-utbildningen.

STEG 2

PERSONALMÖTE PRESENTATION & DISKUSSION

Gå igenom PowerPoint-presentation 1. *Introduktion av Hälsoparlamentet för personalen* som innehåller:

- Beskrivning av de 9 hälsofrämjande faktorerna
- Enkätfrågor med förklarande text.

Diskutera sedan när arbetet med eleverna ska starta och hur ni ska gå till väga.

Tips!

Avsätt tid för att gå igenom materialet i verktygslådan och metodbanken. Övningarna och metoderna kan även användas i ordinarie undervisning.

STEG 3

PERSONALMÖTE SKOLVERKET'S SJÄLVSKATTNING

Genomför Skolverkets självskattning Koll på trygghet och studiero där personalen får svara på 12 frågeställningar. Resultatet ger ett nuläge för er verksamhet och synliggör utvecklingsområden på skolnivå.

www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/koll-pa-studiero/sjalvskattning-studiero

Material för vidare arbeten

Följande material passar bra att arbeta med i anslutning till genomförande av metoden.

Film från Skolverket, *Utveckla elevinflytandet på skolan* (8, 20 min.)

I den här filmen berättar två rektorer och fyra elever om hur de ser på arbetet med elevers inflytande och organisering.

www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/vardegrund-och-arbetsmiljo/stark-elevers-inflytande

Filmen tar upp flera av de hälsofrämjande faktorerna som ingår i metoden, exempelvis Goda relationer, Delaktighet och Inflytande.



FORTS. S. 18

FORTS. S. 17

Diskussionsfrågor från Skolverket

Skolverket har tagit fram frågeställningar om elevinflytande och elevernas delaktighet i undervisningen. Frågeställningarna passar bra att diskutera i samband med att arbetet med Hälsoforumet introduceras och går att återkomma till vid flera tillfällen. Dela in personalen i mindre grupper och diskutera ett antal av frågorna åt gången.

- Vilka möjligheter har eleverna idag att ta en aktiv del i att vidareutveckla utbildningen?
- Har ni ett arbetssätt som sätter elevernas delaktighet och inflytande i relation till skolans demokratiuppdrag?
- Har ni ett övergripande arbetssätt för elevernas till delaktighet och inflytande i utbildningen, till exempel där eleverna har möjlighet att medverka i det systematiska kvalitetsarbetet?
- Vad har ni för rutiner för att hålla eleverna informerade i frågor som berör dem?
- Finns det möjlighet för elevföreträdare och övriga elever att under skoltid behandla frågor av gemensamt intresse?
- Har elevskyddsombud/elevrådsrepresentant/ elevföreträdare på skolan den utbildning, information och den tid som behövs för uppdraget? Har de kunskap om sina rättigheter till ledighet och kompensation för sitt uppdrag?
- I vilken utsträckning sker en samverkan med elever i skolans likabehandlingsarbete? (Det vill säga arbetet för att främja lika rättigheter och möjligheter samt motverka diskriminering och kränkande behandling.)
- Finns tydliga strukturer och rutiner för när, med vem, om vad och hur delaktighet och inflytande sker på skolan?
- Är ni uppmärksamma på - och i förekommande fall vidtar åtgärder - så att skolan inte motverkar elevers organisering och inflytande?

www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/vardegrund-och-arbetsmiljo/stark-elevers-inflytande#h-Diskuteraochanalyseralaget

Forskningsbaserade och praktiska tips som lärare kan använda för att främja studiero i klassrummet

Här följer en sammanfattning av forskningsbaserade och praktiska tips som lärare kan använda sig av för att främja studiero i klassrummet.

Av Tove Phillips

Redaktör Grundskoletidningen och gymnasielärare

- Struktur och tydlighet är A och O för studiero. Det innebär att du är väl förberedd och vid lektionens början berättar för eleverna om lektionens syfte och innehåll.

- Bra undervisning ökar chansen att eleverna vill vara delaktiga och lyssna. Fokusera på dina kurs- och lektionsplaneringar så att de skapar ett intressant och relevant sammanhang för eleven.
- Relationen mellan lärare och elev kan ha stor betydelse. Låt eleverna känna att du står på deras sida, att du bryr dig om dem och att du vill att de lyckas. Var lyhörd, lär känna dina elever och ge ofta personlig återkoppling.
- Gå nära de elever som pratar eller stör för att visa att du uppmärksammar dem. Ibland behöver du inte ens tillrättavisa – det räcker med din fysiska närhet och eventuellt att du kommunicerar med tecken eller gester.
- Undvik maktkamper om en viss elev stör särskilt mycket eller utmanar dig. Ta i stället ett enskilt samtal efter lektionen och låt eleven förklara sitt beteende och reflektera hur det kan förbättras. Fokusera på beteende i stället för person. Peka aldrig ut någon i klassrummet.
- Bänkplaceringen kan ha stor betydelse för arbetsmiljö och studiero. Rader, par, öar och hästsko har både för- och nackdelar. I utmanande klasser bör man prioritera att kunna ha ögonkontakt med alla elever samtidigt som det ska vara enkelt att ta sig fram mellan bänkarna.
- Arbetssätten bör varieras för att upprätthålla intresse och koncentration. Låt eleverna vara aktiva, men alltför mycket enskilt arbete leder ofta till passivitet. Prova dig fram, var lyhörd och anpassa arbetssätten efter gruppens förutsättningar.
- Visa att du är en lugn och trygg ledare som eleverna kan lita på. Tänk på hur du använder din röst och dina rörelser för att signalera positiv pondus.
- Ha tydliga rutiner för "övergångar" mellan olika aktiviteter eftersom det ofta är i dessa situationer som oro uppstår. Ta hänsyn till övergångarna i din lektionsplanering och gör eleverna medvetna om vad de ska göra när de är klara med en uppgift.
- Ha koll på dina befogenheter så att du vet vilka disciplinära åtgärder du kan vidta om det skulle gå så långt att du måste avvisa elever, omhänderta äodelar eller tillkalla rektor.

Grundskoletidningen

www.grundskoletidningen.se/8-2018/10-tips-okad-studiero-i-klassrummet

Diskussionsfrågor för personalen

- Håller ni med om ovanstående punkter?
- Lärare, hur arbetar du för att få studiero i ditt klassrum?

Dela med er av tips till varandra och diskutera framgångsrika metoder.

MODUL 1 – Introduktion för elever

VAD?	Uppstart
VARFÖR?	Introduktion för elever. Få kännedom om vad hälsa är och hur de ska arbeta med Hälsoparlamentet.
NÄR	Mentorstid
HUR?	Stöd för genomförande: • Film 2. <i>Introduktion av Hälsoparlamentet för elever</i> • Film 3. <i>Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer</i> • PowerPoint-presentation 2. <i>Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer</i> • Trygghetsbok • Pusselaktivitet • Verktygslåda
VEM?	Elever



Mentorer ansvarar för arbetets genomförande.

STEG 1

MENTORSTID UPPSTART

Starta arbetet med att titta på film 2, *Introduktion av Hälsoparlamentet för elever*. I filmen presenteras syfte och upplägg för arbetet med Hälsoparlamentet, vilket är ett arbete som primärt genomförs under mentorstid och via elevråd. Två alternativ för genomförande presenteras. Alternativ 1 sträcker sig över tre läsår och alternativ 2 innebär en större flexibilitet, men ställer även högre krav på att eleverna själva driver processen framåt. Denna lärarhandledning beskriver arbetet enligt alternativ 1 vilket betyder att samtliga hälsofrämjande områden kommer att bearbetas under tre läsår. Eleverna får kännedom om att de ska ha en Trygghetsbok för egen reflektion och får en inblick i varför det är viktigt med ett hälsofrämjande arbete. I filmen förklaras Världshälsoorganisationen, WHO:s,

definition av hälsobegreppet och begreppet lyfts som bredare än vad man brukar tänka på. Alla kan förbättra sin hälsa och dessutom finns samband mellan god hälsa och skolresultat.

Innehåll i film 2

- Hälsoparlament-metoden
- Presentation av två alternativ för upplägg och genomförande
- Kort presentation av de hälsofrämjande faktorerna
- Trygghetsbok
- Arbete under mentorstid och via elevråd
- Intyg för genomförd Hälsoparlament-utbildning

STEG 2

MENTORSTID VAD ÄR HÄLSA?

Eleverna ska brainstorma kring, diskutera och synliggöra begreppet hälsa. Grundregler för brainstorming är att deltagarna inte behöver be om ordet och att de inte ska analysera något innan det sägs.



Tips!

Det finns flera exempel på brainstorming i verktygslådan. Välj ut en metod som passar din klass! Om eleverna har svårt att komma i gång kan de få sitta två och två i bikupor och diskutera sinsemellan vad som är hälsa innan ni startar brainstormingen. Välj om det är du som mentor som skriver upp orden som eleverna kommer på, alternativt om eleverna själva får gå fram till tavlan och fylla i ord.

Genomförande

Rita upp en ruta på tavlan, skriv upp ordet **HÄLSA** i rutan.

- Vad är god hälsa? Fyll på ord i rutan. Alternativt, använd post-it-lappar som eleverna får skriva sina förslag på. Ett förslag på varje post-it-lapp. **EXEMPEL PÅ ORD** om hälsa: glädje, lugn, träning, välmående, utvilad, kost, balans

Vad är inte god hälsa?

- Skriv ord i ramen utanför rutan. **EXEMPEL PÅ ORD** som inte är hälsa: oro, trötthet, ångest, stressad, otålig

Avslutande diskussion

- Vilka ord hamnade i och utanför rutan? Varför blev det så? Det är okej och även bra att ändra åsikt och flytta ord mellan rutorna om eleverna upptäcker en bättre idé.
- Håller alla med om vad som hamnade i rutan "god hälsa" och vad som placerades utanför rutan som inte är god hälsa?
- Är det självklart vad som är god hälsa och vad som inte är det?

STEG 3

MENTORSTID REFLEKTION I TRYGGHETSBOKEN

Dela ut varsin Trygghetsbok till eleverna, vilket är en individuell digital bok, där eleverna skriver och reflekterar över sitt lärande. Trygghetsboken delas digitalt mellan elev och mentor. Eleverna kommer fortlöpande att skriva i boken.

Låt eleverna skriva sin första reflektion:

- Vad är hälsa för mig?
- Vad ser jag fram emot i detta arbete?

STEG 4

MENTORSTID FILM

Titta på film 3, *Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer*

I filmen beskrivs de nio hälsofrämjande faktorerna som tas upp i Hälsoparlamentet. I verktygslådan finns filmer där organisationer och experter inom det aktuella området beskriver området närmare.

Gå sedan igenom PowerPoint-presentation 2 *Genomgång av 9 hälsofrämjande faktorer* som innehåller frågor för eleverna att reflektera utifrån.



STEG 5

MENTORSTID

PUSSELAKTIVITET

Förberedelse: Ladda ned pusselaktiviteten från sidan www.norden.se/processen-i-moduler. Skriv ut och klipp isär pusselbitarna.

- Dela in eleverna i mindre grupper med 4 elever/grupp.
- Dela ut ett pussel till varje grupp.
- Sortera pusselbitarna, rätt pusselbit till rätt hälsofaktor.

Låt eleverna diskutera till varje hälsoområde:

- Vilka lappar hör till vilket hälsoområde.
- Hur är stämningen i klassen i förhållande till de olika hälsoområdena? Använd följande symboler när ni diskuterar.

		
Förslag Stämningen är bra. Det känns tryggt. Miljön är trivsamt. Vi får möjlighet att påverka.	Förslag Stämningen är varken bra eller dålig. Vi skulle behöva lära känna varandra bättre. Ibland görs aktiviteter tillsammans i klassen med exempelvis mentorsdagar i början/slutet av terminen.	Förslag Stämningen är mindre bra. Det känns otrött. Klassen består av olika grupperingar.

FACIT

FYSISK HÄLSA	Rörelse och kost	Sömn
FYSISK HÄLSA	Medverkan	Klassråd och elevråd
ELEVHÄLSA	Specialpedagog	Skolsköterska och kurator
VÄRDERINGAR & REGLER	Barnkonventionen	Kultur
GODA RELATIONER	Finns där för varandra	Tillit
MILJÖ	Ljus och ljud	Färg och form
HANTERBAR & MENINGSFULL UNDERVISNING	Ett steg i taget	Jag fattar!
STUDIERO	Koncentration	Lugnt
PSYKISK HÄLSA	Stresshantering	Jag är fin som jag är

Varje pusselbit är en synonym för eller en del av varje hälsofrämjande område. Det finns två pusselbitar per område. Uppgiften är att matcha rätt pusselbit med rätt hälsofrämjande område.

STEG 6

MENTORSTID FÖRDJUPNING

Dela in klassen i nio grupper och dela eller lotta ut ett hälsoområde var till respektive grupp. I verktygslådan finns filmer till samtliga hälsofrämjande områden, varje grupp tittar på den film som tillhör det område de ska arbeta med.

Eleverna ska diskutera i sina grupper:

- Vad menas med det hälsoområde de har tilldelats? Vad menas exempelvis med fysisk eller psykisk hälsa, studiero eller delaktighet?
- Kan jag påverka det aktuella hälsoområdet?
- Ta fram förslag vad enskilda individer kan göra för att må bra. Utgå från ert tilldelade hälsoområde.

EXEMPEL För att bidra till studiero i klassrummet kan jag lyssna mer på genomgångar och inte prata rakt ut, för att förbättra min psykiska hälsa kan jag ta hjälp av lärare och planera in aktiviteter och läxläsning i god tid för att inte bli så stressad.

Grupperna presenterar vad de kommit fram till. Om det passar kan gruppen även leda en efterföljande diskussion i klassen. Har klasskompisarna några förslag på bra saker att göra inom fler hälsoområden än sitt eget tilldelade område?

Tips!

Eleverna kan skapa en gemensam lista i klassen med tips på vad de kan göra för att må bra. Exempel: Vill de skapa studiegrupper eller starta en bokcirkel som träffas digitalt eller efter skoltid.



STEG 7

MENTORSTID ARBETE I TRYGGHETSOKEN

Välj en av följande uppgifter, a eller b.

- a) Egen reflektion utifrån de 9 hälsofrämjande faktorerna.

Be eleverna ta fram sina Trygghetsböcker. Mentorn läser följande text:

"De 9 hälsofrämjande faktorerna hör ihop och går in i varandra. Inget område är över- eller underordnad den andra, de kan ha olika tyngd och relevans för olika människor och dessutom kan betydelsen av en hälsofrämjande faktor variera över tid och utifrån individuella behov. Vad betyder de hälsofrämjande faktorerna för just dig?"

Till eleverna:

Skriv era svar i Trygghetsböckerna. Som stöd finns en beskrivande text till varje område.

Vad betyder delaktighet för dig?

EXEMPEL Du kan påverka och känner dig delaktig i aktiviteter som sker på skolan, i undervisningen och via elevråd.

Vad betyder värderingar och regler för dig?

EXEMPEL Du vet vilka värderingar, regler och förväntningar som gäller på skolan och du litar på skolan agerar direkt och rättvist när någon bryter mot regler.

Vad betyder studiero för dig?

EXEMPEL Du har studiero i klassrummet och i skolan vilket innebär att du kan arbeta och följa med i undervisningen utan att du blir störd. Du vet hur du kan bidra till studiero för andra.

Vad betyder miljö för dig?

EXEMPEL Du upplever att skolbyggnaden skapar trygghet och underlättar lärande. Exempelvis klassrum och andra ytor, belysning och ljudmiljöer.

Hanterbar och meningsfull undervisning

EXEMPEL Du förstår undervisningen, vad du ska göra, varför du ska göra uppgifter samt hur du genomför dem så att du lär dig på bästa sätt.

Goda relationer

EXEMPEL Du möts av respekt och höga förväntningar från din omgivning. Du har goda relationer till skolans personal, bland annat lärare.

Fysisk hälsa

EXEMPEL Du har verktyg för att få en god fysisk hälsa; äter och sover bra samt rör dig regelbundet.

Psykisk hälsa

EXEMPEL Du har verktyg för att hitta inre balans, till exempel god planering för att hinna med uppgifter i tid.

Elevhälsa

EXEMPEL Du får det stöd du behöver av elevhälsan för att du ska må bra och lära dig på bästa sätt. (Kurator, skolsköterska, skolpsykolog, skolläkare, personal med specialpedagogisk kompetens. Har du även god kontakt med studie- och yrkesvägledare?)

b) Case

Det här är eleverna Sara och Noa.



Sara är 15 år gammal, går på högstadiet och tycker inte att skolan är så meningsfull. Det känns jobbigt att bli bedömd och få betyg. Sara vill kunna göra bra ifrån sig, men hon vet inte hur det ska gå till. För varje dag som går hamnar hon efter mer och mer. Det känns omöjligt att komma i kapp känner Sara.

Sara är ofta trött, är uppe sent på nätterna, tittar på sociala medier och serier. I skolan är hon inte delaktig under lektionerna och brukar drömma sig bort när läraren har en genomgång. Ibland funderar hon över gymnasievalet. Vilket program vill hon gå? Kommer hon att komma in? Att fundera över vad hon vill arbeta med som vuxen känns alldeles för svårt och långt bort, ingenting känns som att det är för henne. Ibland hoppar Sara över måltider, humöret kan svikta, speciellt när hon är hemma, och ibland vill hon bara bli lämnad ifred. Ingen verkar tro att jag kan någonting brukar Sara tänka om sig själv.

Noa är 14 år gammal och ser fram emot att börja på gymnasiet och har redan några tankar kring vad han vill arbeta med när han blir vuxen. På lektionerna är han delaktig. Han är noga med att planera sitt skolarbete, men tiden räcker ändå aldrig. Han känner sig stressad. Tänk om jag inte kommer in på det gymnasieprogram som är det bästa? Ibland låtsas Noa att han är sjuk om han inte har hunnit förbereda sig tillräckligt inför ett prov, att göra sitt bästa räcker inte tänker Noa. Pressen kommer både från honom själv, men han känner också pressen från andra. Alla har så höga förväntningar på mig, att jag måste lyckas, jag orkar inte tänker Noa.

Diskutera

Dela in eleverna i par.

- Vilka tips och råd vill ni ge till Sara och Noa?
Utgå från de 9 hälsofrämjande faktorerna.

Egen reflektion

Låt eleverna skriva sina svar i Trygghetsboken. De ska sätta ett datum för när de har uppnått sitt mål.

Frågor att besvara för eleverna:

- Kan du känna igen dig i Noa och/eller Sara? Fundera över ett eget personligt mål som du skulle vilja uppnå.

EXEMPEL Göra ett veckoschema för när du ska plugga, äta nyttigare eller börja med någon fysisk aktivitet.

- Hur ska du göra för att uppnå detta? Behöver du stöd och hjälp av elevhälsan, skolans studie- och yrkesvägledare, din mentor, en kompis, eller vill du klara det själv?

MODUL 2 – Nuläge, enkätundersökning

VAD?	Enkätundersökning om hälsa.
VARFÖR?	Göra en mätning av er startpunkt när det gäller elevernas hälsa och upplevda delaktighet i klassen och skolan.
NÄR	Mentorstid för elever. Genomgång av enkätsvar med personalen sker vid ett personalmöte.
HUR?	Stöd för genomförande: • Film 4. <i>Genomgång av enkätfrågor – för elever.</i> • PowerPoint-presentation 3. <i>Genomgång av enkätfrågor – för elever.</i> • PowerPoint-presentation 4. <i>Genomgång av enkätsvar – för personal.</i> • PowerPoint-presentation 5. <i>Genomgång av enkätsvar – för elever.</i> Talmanus finns i presentationernas anteckningar.
VEM?	Elever. Mentor leder presentationen för eleverna. Skolledning och personal från elevhälsan leder återkoppling av enkätsvar för personalen.



Arbetsgången i modul 2 sker i tre olika delar. Först genomför elever en enkätundersökning, sedan tar personalen del av resultaten vid ett möte. Avslutningsvis får eleverna del av enkätsvaren och får möjlighet att arbeta vidare utifrån resultatet. I denna modul ska både elever och personal involveras i arbetet vilket är viktigt för att få en-hela-skolan ansats. Följ processschemat och beskrivningar av steg för steg för genomförande.

STEG 1

MENTORSTID FÖRBEREDELSE INFÖR ENKÄTUNDERSÖKNING

Titta på film 4, *Genomgång av enkätfrågor – för elever*. Filmen beskriver syftet med enkäten, hur enkäten kopplas till Hälsoparlamentet, och vad resultaten kan användas till. Gå sedan igenom PowerPoint-presentation 3 *Genomgång av enkätfrågor – för elever* och besvara eventuella frågor som eleverna har. Följ talmanus i presentationens anteckningar.

STEG 2

MENTORSTID ENKÄTUNDERSÖKNING

Låt eleverna genomföra enkätundersökningen. Frågorna har koppling till de 9 hälsofrämjande faktorerna.

Om någon elev blir klar snabbt, eller om det finns tid över, kan eleverna skriva en enskild reflektion i sin Trygghetsbok:

- Hur kändes det att besvara frågorna?
- Vad i skolan får mig att må bra?
- Finns det något jag skulle vilja påverka och/eller förändra i skolan?
- Hur känns det med skolarbetet just nu? (Exempel: Bra, har koll, det är mycket, det känns svårt...)
- Finns det något du skulle vilja skriva till din mentor om din arbetssituation i skolan? Skriv till din mentor i Trygghetsboken!



STEG 3

MENTORSTID GENOMGÅNG AV ENKÄTSVAR

Dela in eleverna i mindre grupper. Gå igenom PowerPoint-presentation 5, *Genomgång av enkätsvar – för elever*. Resultaten presenteras på gruppnivå. Under presentationens gång får eleverna frågeställningar att diskutera. Använd metoden "turordning" som innebär att en elev får möjligt att prata i taget under en begränsad tid. När alla elever i gruppen uttalat sig kan de diskutera fritt. Presentationen innehåller följande frågeställningar:

- Vad visar resultaten? Är det något resultat som är oväntat?
- Hur kändes det att genomföra enkätundersökningen?
- Finns det något hälsofrämjande område som ni skulle vilja lägga mer tid på? Vilken typ av arbete skulle ni vilja göra då?

STEG 4

MENTORSTID REFLEKTION I TRYGGHETSBOKEN

Låt eleverna avsluta följande meningar:

- Nästa steg för att förbättra min egen hälsa är att...
- En gemensam aktivitet jag skulle vilja göra i klassen är ...

För skolledning och elevhälsopersonal

När eleverna har genomfört enkätundersökningen samlas svaren in av skolledning och elevhälsopersonal.

Skolledningen behöver stämma av med mentorena när i tid som enkätundersökningen genomförs för att kunna planera in datum för när personalen får återkoppling vid ett personalmöte.

Informera personalen om när återkoppling från enkätundersökningen sker, så att mentorena kan planera det vidare arbetet i sina mentorsklasser. Återkoppling på enkätundersökningen görs på klassnivå.

Vid personalmötet finns följande stöd för genomförande:

- PowerPoint-presentation 4. *Genomgång av enkätsvar – för personal*

Presentationen innehåller frågeställningar för diskussion. Skolledning och elevhälsopersonal ansvarar för att ta fram resultatet från er skola.

MODUL 3 – Planera – Demokrati i praktiken

VAD?	Öva och planera demokratiska arbetssätt med koppling till Hälsoparlamentet
VARFÖR?	Få ökad förståelse för vad demokrati är. Arbeta med delar av materialet i metoden och verktygslådan.
NÄR	Mentorstid
HUR?	Stöd för genomförande: • Film 5. <i>Demokrati i praktiken</i> • Film 6. <i>Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1</i> • PowerPoint-presentation 6, <i>Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1</i> • PowerPoint-presentation 7, <i>Arbete med fyrfältare</i> • PowerPoint-presentation 8, <i>Förändringsprocess för ökat välmående – sätta upp mål</i> Talmanus finns i presentationernas anteckningar • Verktygslådan • Trygghetsbok
VEM?	Elever



Mentorer ansvarar för att genomföra arbetet med eleverna.

Hälsoparlament-metoden, alternativ 1 med utvalda områden att arbeta med under tre läsår.

ÅR 1 Fokusområden för årskurs 7 och årskurs 1 på gymnasiet: Delaktighet Goda relationer Värderingar och regler	ÅR 2 Fokusområden för årskurs 8 och årskurs 2 på gymnasiet: Psykisk hälsa Fysisk hälsa Studiero	ÅR 3 Fokusområden för årskurs 9 och årskurs 3 på gymnasiet: Miljö Elevhälsa Hanterbar och meningsfull undervisning
--	---	--

STEG 1

MENTORSTID ARBETA DEMOKRATISKT

Titta på film 5, Demokrati i praktiken där klassen introduceras till processen att arbeta demokratiskt, om/ genom/för demokrati, med olika arbetssätt och metoder. Filmen går även igenom stödmaterial som finns i verktygslådan och tips på hur elevrådet kan arbeta.

Dela in eleverna i mindre grupper, 4–5 elever per grupp. Låt dem använda verktygslådan för att titta igenom uppgifter och aktiviteter. Låt dem diskutera:

- Vilka demokratiska arbetssätt och metoder har de erfarenhet av?
- Vilka metoder är bra att arbeta med för att främja delaktighet?
- Hur går ett demokratiskt samtal till?
- Hur skulle de vilja använda verktygslådan under läsåret? Välj ut något exempel på aktivitet från verktygslådan som de skulle vilja genomföra.

Grupperna lyfter varsitt exempel på aktivitet som de vill genomföra, presentera i helklass. Spara gruppernas förslag!

STEG 2

MENTORSTID FILM OCH GENOMGÅNG AV POWERPOINT-PRESENTATION

Titta på film 6, *Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1* som beskriver genomförandet av metoden under tre läsår. I filmen presenteras förslag på aktiviteter på individ-, klass- och skolnivå till de olika hälsofrämjande områdena. I filmen finns även tips på var du kan hitta information om undervisning i anslutning till prao/praktik samt hur en skola kan bygga upp ett elevråd som driver hälsofrämjande frågor.

Gå igenom PowerPoint-presentation 6, *Arbete med hälsofrämjande aktiviteter enligt alternativ 1*. I presentationen ges exempel på övningar från verktygslådan för år 1, 2 och 3. Använd de delar av PowerPoint-presentationen som är aktuella för er. Arbetar ni med år 1, använder ni sidorna i presentationen som tillhör år 1 och så vidare.

Information till skolan

Information till skolan

Det går att byta ordning, förlänga ett arbetsområde eller skynda på processen om så önskas. Skolan avgör hur många mentors-lektioner som avsätts per läsår för genomförande.

Den rekommenderade uppdelningen år 1, 2 och 3 är framtagen utifrån följande premisser;

År 1.

I årskurs 7 och årskurs 1 på gymnasiet är eleverna ofta nya för varandra. De kan komma från olika skolor eller klasser. Det är därför bra att starta med goda relationer, få möjlighet att ta fram gemensamma regler och arbeta med delaktighet. Det eleverna arbetar fram och lär sig under år 1 tar de med sig till arbetet under år 2 och 3. Samtliga hälsofrämjande faktorer hör ihop och är beroende av varandra.

År 2.

Eleverna går i årskurs 8 och årskurs 2 på gymnasiet. Arbetet har mer fokus på studiestrategier, studiero, psykisk och fysisk hälsa. Eleverna får möjlighet att ta fram personliga tränings- och kostprogram samt får med sig metoder för att hantera stress.

År 3.

Eleverna går i årskurs 9 och årskurs 3 på gymnasiet. Arbetet kopplas till vidare studier och arbetsmarknad, meningsfull undervisning, arbete med valkompetens och självkänedom.

År 1

Förslag på innehåll som passar bra att använda för år 1. Ytterligare material samt beskrivningar för genomförande av de olika aktiviteterna finns i verktygslådan under respektive hälsofrämjande område.

HÄLSOFRÄMJANDE OMRÅDE	INDIVIDNIVÅ	KLASSNIVÅ	SKOLNIVÅ
DELAKTIGHET	Förbereda sig inför utvecklings-samtal	Ta fram gemensamma regler	Vår drömskola – inflytande och påverkan i skolan Filmer – Demokrati helt enkelt Utbildningsradion, UR
GODA RELATIONER	Skapa en känsloloppa.	Det här vill vi bjuda klassen på!	Bygga upp fadderverksamhet mellan klasser och årskurser
VÄRDERINGAR & REGLER	Arbete med barnkonventionen	Arbete med diskriminerings-grunderna	Likabehandlingspass för hela skolan!

År 2

Förslag på innehåll som passar bra att använda för år 2. Ytterligare material samt beskrivningar för genomförande av de olika aktiviteterna finns i verktygslådan under respektive hälsofrämjande område.

HÄLSOFRÄMJANDE OMRÅDE	INDIVIDNIVÅ	KLASSNIVÅ	SKOLNIVÅ
PSYKISK HÄLSA	Brev till mitt framtida jag	Konsten att se sina starka sidor	Skapa en informationsfolder
FYSISK HÄLSA	Skapa en träningsdagbok	Skapa ett träningsbingo i klassen	Minska matsvinnet på skolan
STUDIOERO	Var brukar du sitta och plugga?	Granska ordningsregler	Recept på studiero

År 3

Förslag på innehåll som passar bra att använda för år 3. Ytterligare material samt beskrivningar för genomförande av de olika aktiviteterna finns i verktygslådan under respektive hälsofrämjande område.

HÄLSOFRÄMJANDE OMRÅDE	INDIVIDNIVÅ	KLASSNIVÅ	SKOLNIVÅ
MILJÖ	Arbetsrätt och arbetsmiljö	Ergonomi och arbetsbelastning	Elevskyddsombud
ELEVHÄLSA	Reflektionsfrågor i Trygghetsboken	Värderingsövning – heta stolen	Bjud in elevhälsoteamet till alla klasser. Arbete med likabehandling
HANTERBAR & MENINGSFULL UNDERVISNING	Valkompetens. Studera eller arbeta i andra länder	Studieteknik och studiestrategier	Yrkescollage

GRUPPENS DELTAGARE: _____

Vad behöver du för att känna dig trygg och bidra under dagens idéverkstad?

Rollfördelning i vår grupp

Samtalsledare (elev):
Sekreterare (elev):

Det här får mig att må bra i skolan:

Det här får mig att må dåligt i skolan:

Så här vill jag ha det i skolan:

STEG 3

MENTORSTID ARBETE MED FYRFÄLTARE

Dela in eleverna i mindre grupper om 5 elever. Varje grupp får varsitt A3-papper och post-it lappar. Sätt upp rubriker på pappret enligt fyrfältaren nedan. Gruppen ska bestämma vem som är samtalsledare och vem som är sekreterare. Om gruppen vill ha fler roller finns det förslag på detta i verktygslådans metodbank.

Gå igenom PowerPoint-presentation 7, *Arbete med fyrfältare*. Talmanus finns i presentationens anteckningar. Eleverna ska öva samarbete och testa på att skapa trygga grupper genom att diskutera betydelsen av rollfördelning och regler att förhålla sig till. Följ instruktionerna i PowerPoint-presentationen, där står att eleverna ska diskutera ett antal frågeställningar, skriva sina svar på post-it lappar och fästa lapparna på A3-pappret vid rätt rubrik.



Observera!
I modul 4 är det skarpt läge, då kommer eleverna att genomföra hälsofrämjande aktiviteter och behöver kunna arbeta i grupper där de ska samarbeta och ha olika roller.

När eleverna har genomfört uppgiften med fyrfältaren, be dem ta fram sina Trygghetsböcker. Låt dem besvara följande frågeställningar:

- Vad behöver jag för att kunna prestera bra i en grupp?
EXEMPEL Regler, rollfördelning, ansvarsområden.
- Vilken roll i gruppen tycker jag bäst om att ha?
EXEMPEL Samtalsledare, sekreterare, fokushållare, den som peppar och kommer med förslag eller den som sammanfattar vad gruppen kommer fram till. Fler förslag på roller finns i verktygslådans metodbank.

STEG 4

MENTORSTID BRAINSTORMING AV AKTIVITETER

Klassen ska välja ut tre aktiviteter som genomförs under läsåret, ett till varje hälsofrämjande område. Skriv upp alla förslag på tavlan. Aktiviteterna kan vara på klass- eller skolnivå. Eleverna arbetar med hälsofrämjande aktiviteter på individnivå med reflektionsövningar i sina Trygghetsböcker.

Ta fram de förslag på aktiviteter som eleverna diskuterade i steg 1 i denna modul. Dessa förslag passar bra som utgångspunkt när eleverna nu ska arbeta fram och rösta på aktiviteter att genomföra.



Tips!
Använd en av de metoder för brainstorming som finns i verktygslådans metodbank för att ta fram förslag på hälsofrämjande aktiviteter att genomföra.

Förslag på metod:

Låt eleverna arbeta i de mindre grupper som de hade i steg 3 i denna modul, de ska nu tävla mot andra grupper/lag. Dela ut post-it lappar, gärna i olika färger, till de olika grupperna/lagen. Bestäm en begränsad tid, exempelvis 3 minuter eller spela en låt som har rätt längd. Eleverna får i uppdrag att komma på så många aktiviteter som möjligt under den begränsade tiden och ska skriva upp sina förslag på post-it lapparna, ett förslag per lapp. När musiken tystnar ska lagen ha hunnit sätta upp lapparna på tavlan. Lagen tävlar mot varandra, flest förslag vinner!

Titta på följande film från Elevernas riksförbund, som visar när denna metod används.

Tips för ett interaktivt klassråd



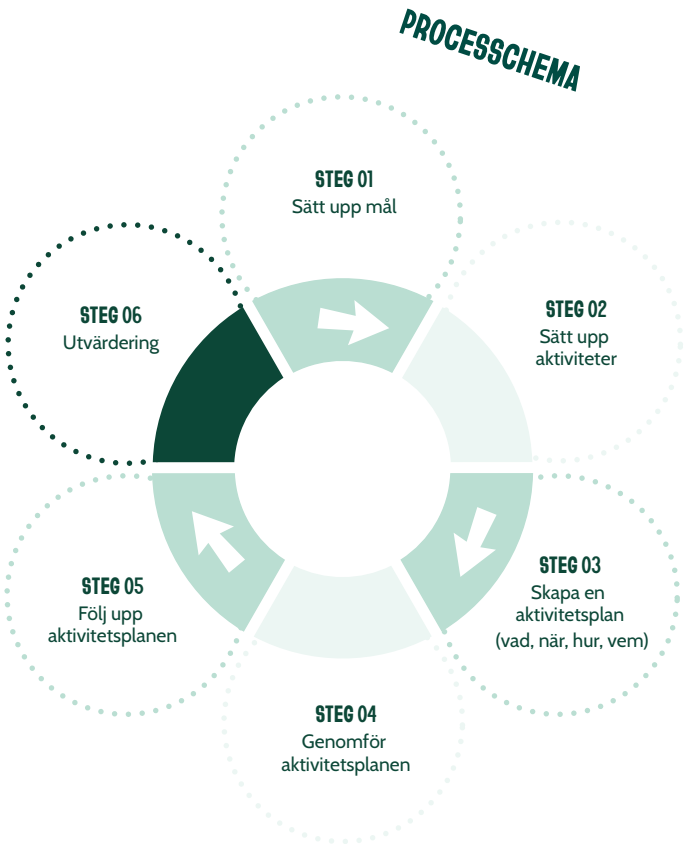
Observera!
Tänk på att aktiviteterna måste vara rimliga att genomföra. **FÖRSLAG:** Laga och äta en gemensam frukost i skolan före lektionerna startar, gå lunchpromenader tillsammans eller ta fram gemensamma regler i klassen.

STEG 5
MENTORSTID
RÖSTA

Använd metoden pluppning. Det finns nu flera förslag på tavlan och eleverna ska välja vilka aktiviteter de vill genomföra. De ska gemensamt komma fram till tre förslag, ett till varje hälsoområde. Eleverna får 10 pluppar som de ska fördela på de olika aktiviteterna. Den aktivitet de helst vill göra får flest pluppar. Eleverna får fördela sina pluppar hur de vill.

Plupparna kan vara klisterlappar eller att de duttar med en whiteboardpenna på tavlan. Alternativt kan eleverna rösta via Mentimeter.

När samtliga elever har röstat går det att se vilka aktiviteter som eleverna vill genomföra. Se till att fota av omröstningen på tavlan så att denna finns sparad. Om en eleverna har genomfört omröstningen digitalt via Mentimeter sparas omröstningens resultat automatiskt.



STEG 6
MENTORSTID
SÄTTA UPP MÅL

Gå igenom PowerPoint-presentation 8 Förändringsprocess för ökat välmående – sätta upp mål. Talmanus finns i presentationens anteckningar.

STEG 7
MENTORSTID
REFLEKTION I TRYGGHETSBOKEN

Låt eleverna avsluta följande meningar:

- Hittills har jag lärt mig att...
- Jag skulle vilja lära mig mer om...
- För mig betyder goda relationer att...
- Jag känner mig delaktig i skolan när...

MODUL 4 – Genomföra hälsofrämjande aktiviteter

VAD?	Arbete med hälsofrämjande områden enligt Aktivitetsplanen x§.
VARFÖR?	För att eleverna ska få genomföra hälsofrämjande aktiviteter inom ramen för skolarbetet. Elever får redskap för att förbättra sin hälsa.
NÄR	Planeringen av aktiviteterna sker under mentorstid. Genomförandet av aktiviteterna kan ske vid mentorstid och andra tillfällen beroende på aktiviteternas natur – temadagar, raster, under lektionerna, utanför skoltiden. (För området "goda relationer" kan eleverna exempelvis välja att skapa en gemensam grupp på sociala medier eller genomföra en klassaktivitet utanför skoltid.)
HUR?	Stöd för genomförande: • PowerPoint-presentation 9 <i>Arbete med Aktivitetsplan enligt alternativ 1</i>. • Aktivitetsplan med Måbra-plan som mall. • Verktygslådan. • Trygghetsbok. Vissa aktiviteter kan kräva godkännande av rektor, exempelvis om en föreläsare ska bjudas in till skolan.
VEM?	Elever. Mentorn stöttar i arbetet. Vissa aktiviteter kan involvera personal och andra klasser på skolan. (Exempelvis elevhälsopersonal, studie- och yrkesvägledare, elevrådet och elevskyddsombud.)

STEG 1

MENTORSTID GENOMFÖRA AKTIVITETER

Gå igenom PowerPoint-presentation 9, Arbete med Aktivitetsplan enligt alternativ 1. Talmanus finns i presentationens anteckningar. Använd de sidor i presentationen som är aktuella för de hälsofrämjande områden ni arbetar med.

ÅR 1 Delaktighet, Goda relationer, Värderingar och regler

ÅR 2 Psykisk hälsa, Fysisk hälsa, Studiero

ÅR 3 Miljö, Elevhälsa, Hanterbar och meningsfull undervisning

STEG 2

MENTORSTID SKAPA GRUPPER

Eleverna har röstat fram tre aktiviteter som de önskar genomföra på klass- eller skolnivå, de har även tagit fram mål som de önskar uppnå. De har också fått prova på att arbeta i grupper, lärt sig olika demokratiska arbetsformer och har diskuterat olika roller som de kan ha i en grupp.

Dela in klassen i tre grupper med lika många elever, i en klass med 30 elever blir det 10 elever per grupp. Grupperna får varsitt hälsofrämjande område att fördjupa sin inom.

Genomför ni upplägget för år 1 får grupp 1 fördjupa sig inom det hälsofrämjande området "Delaktighet", grupp 2 får "Goda relationer" och grupp 3 får "Värderingar och regler".

Genomför ni upplägget för år 2 får grupp 1 fördjupa sig inom det hälsofrämjande området "Psykisk hälsa", grupp 2 får "Fysisk hälsa" och grupp 3 får "Studiero".

Genomför ni upplägget för år 3 får grupp 1 fördjupa sig inom det hälsofrämjande området "Miljö", grupp 2 får "Elevhälsa" och grupp 3 får "Hanterbar och meningsfull undervisning".

Det finns fördelar med att lotta grupper eller att mentor skapar dessa. Detta gör att ingen elev blir bortvald.

Vi har alltid fasta placeringar i klassrummen, oavsett om det är mentorstid eller undervisning. Vid grupparbeten bestämmer läraren vilka elever som ska ingå i olika grupper. Detta är en trygghet för många elever, för några elever är det avgörande för att de ska komma till skolan. Vi har bestämt detta i skolans elevhälsoteam. Eleverna får påverka innehåll, men ingen elev ska känna att de blir bortvalda eller känna sig otrygga i skolan. Att som elev komma in i ett klassrum och ingen sätter sig bredvid är inte ett alternativ. Vi behöver skapa förutsättningar för elever att må bra och lyckas.

Elevhälsan vid Stiftelsen Viktor Rydberg gymnasium Sundbyberg Marie Öström, biträdande rektor med ansvar för elevhälsan, i samråd med skolläding och övrig personal



Uppgifter för grupperna:

- Skapa grupper kring aktiviteterna
- Lär känna varandras styrkor och förväntningar
- Rollfördelning och trygg grupp. Behöver ni diskutera utifrån mallen av en fyrfältare? Se förslag på fyrfältare i modul 3.

Grupperna utgår från den aktivitet som tillhör det hälsofrämjande område som klassen har röstat fram att de ska genomföra. Nu är gruppen ansvarig för genomförandet av aktiviteten. Låt grupperna diskutera:

- Vad ska göras inom ramen för det hälsofrämjande område vi ska ansvara för?
- Vill vi lägga till någon aktivitet?
- Är det mål som har satts upp rimligt? Är det något vi behöver förändra?
- Ska arbetet fördelas mellan gruppens medlemmar?
- Vilka uppgifter måste göras?
- När ska uppgifterna göras?
- Behöver vi något externt stöd? I så fall vad och från vem?



Tips!

Använd verktygslådan för att få inspiration och förslag.

STEG 3

MENTORSTID SKAPA EN TIDSLINJE

Grupperna ska lyfta sina tankar och idéer på aktiviteter och genomförande i helklass. Låt eleverna diskutera:

- Ska aktiviteterna genomföras samtidigt eller efter varandra?

EXEMPEL Om klassen bestämt sig för att skapa en gemensam klasschatt eller äta frukost tillsammans för att få bättre relationer, kan klassen samtidigt genomföra aktiviteter för att främja delaktighet.

Klassen ska gemensamt komma fram till:

- När ska aktiviteten påbörjas?
- Vem ska göra vad under arbetets gång?
- När ska aktiviteten vara klar?

Skriv upp elevernas tankar på tavlan, förslagsvis i en tidslinje. Mentor, klassens elevrådsrepresentant eller en utvald elev kan leda diskussionen. Glöm inte att fota av tavlan så att tidslinjen sparas!

STEG 4

MENTORSTID
ARBETE MED AKTIVITETSPLAN

Be eleverna fylla i Måbra-planen, vilken är en mall för att genomföra Aktivitetsplanen. Samtliga tre grupper får sedan presentera vad de kommit fram till. Detta görs i helklass. De olika grupperna behöver vara beredda på att svara på frågor som eventuellt uppkommer från klasskamraterna.



Observera!
Som skola kan samma aktiviteter genomföras i hela årskursen, dock kräver detta planering via exempelvis elevråd och att skolans personal stämmer av med varandra. Hela skolan kan även enas om att göra det mesta av arbetet i enskilda klasser, men sedan genomföra gemensamma hälsofrämjande aktiviteter, förslagsvis vid temadagar, uppstarts- eller avslutningsdagar i början eller slutet av läsåret.



Om arbetet sker i enskilda klasser ska klassen fundera över mål och aktiviteter som gör att alla i klassen mår bra. Se mallen nedan.

MÅBRA-PLAN



Gruppens namn:
Gruppens deltagare:
Gruppledare och sekreterare:
Vårt mål för att alla i skolan ska må bra är...
Vår aktivitet för att alla i skolan ska må bra är...

DETALJPLANERING AV ER AKTIVITET

Vilka uppgifter måste göras för att aktiviteten ska bli av?	Vem jobbar med uppgiften?	Uppgiften påbörjas	Uppgiften klar

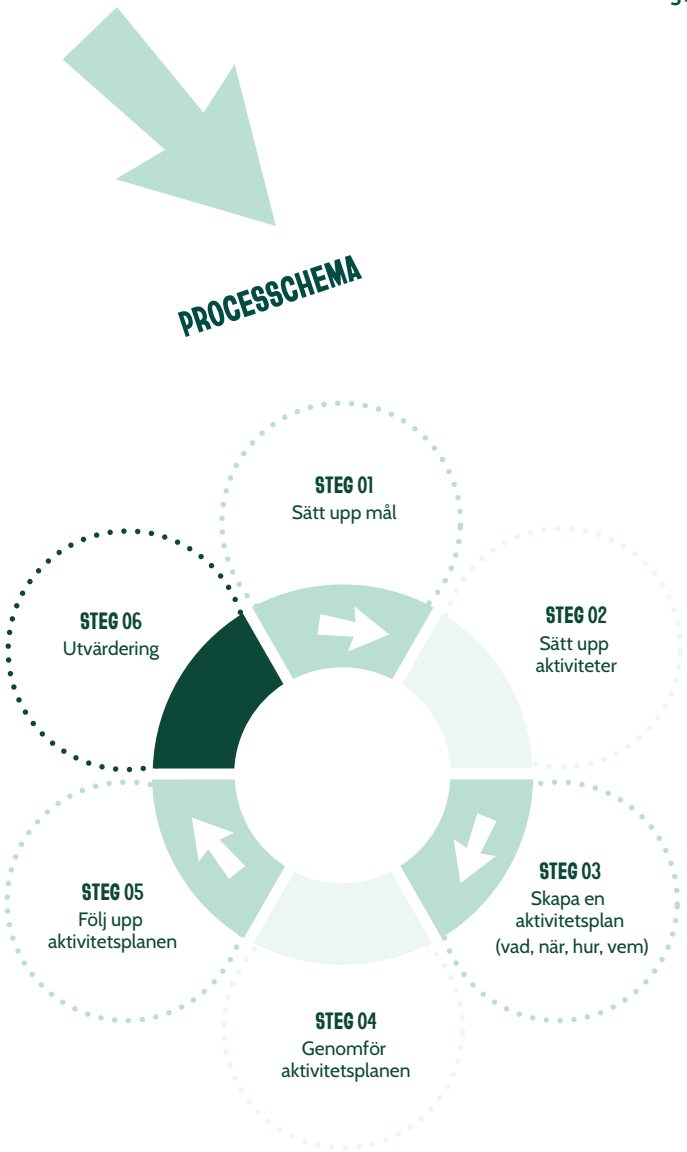
Fyll i Aktivitetsplanen, det vill säga mallen med Måbra-planen ovan. Grupperna har nu diskuterat arbetsfördelningen och vet under vilken tidpunkt på läsåret som aktiviteten ska genomföras. Alla elever i gruppen behöver inte organisera aktiviteten, men de ska ha någon roll i arbetet. Samtliga elever i klassen deltar när aktiviteten genomförs.

Förtydliga processen genom att fylla i följande steg.

- 1. Sätt upp mål
 - 2. Sätt upp aktiviteter
 - 3. Skapa en Aktivitetsplan, det vill säga skriv ut vad som ska göras, när det ska ske, hur ni ska gå till väga och vem som gör vad.
 - 4. Genomför Aktivitetsplan. Arbetet sker under en termin, alternativt under ett helt läsår.
- (Punkt 5 och 6 enligt hjulet nedan innebär att arbetet utvärderas och detta görs i modul 5)

Vid avstämningsmöten i gruppen under terminen/ läsåret behöver gruppen stämma av:

- Hur långt har vi kommit?
- Hur ska ni arbeta vidare under terminen/läsåret?



Förslag på upplägg för genomförande med tidsintervall under ett läså

AUGUSTI Introduktion för personal	SEPTEMBER – OKTOBER Modul 1 Introduktion för elever	NOVEMBER Modul 2 Nuläge, enkätundersökning	DECEMBER – FEBRUARI Modul 3 Planera – Demokrati i praktiken	MARS – MAJ Modul 4 Genomföra hälsofrämjande aktiviteter	JUNI Modul 5 Utvärdering och nästa steg
---	--	---	--	--	--

MODUL 5 – Utvärdering och nästa steg

VAD?	Utvärdering av läsårets arbete.
VARFÖR?	För att se resultat och diskutera vad som fungerat bra och vad elever, personal och skolan lärt sig under året.
NÄR	I slutet av läsåret.
HUR?	Stöd för genomförande: • PowerPoint-presentation 11 <i>Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – med elever.</i> • PowerPoint-presentation 12 <i>Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – för personal.</i> • Verktygslådan. • Trygghetsbok.
VEM?	Elever och mentorer. Skolledning och personal.

STEG 1

MENTORSTID UPPFÖLJNINGSWORKSHOP – GENOMFÖR EN AKTIVITET

Följ instruktionerna i Powerpoint 11, *Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – med elever*, som innehåller frågor för elever att diskutera. Välj ut en övning eller aktivitet från verktygslådan som tar ungefär en mentorstid att genomföra. Exempelvis kan det vara att göra en klassbingo, en loppa eller titta på en film gemensamt. Utgå från de hälsofrämjande områden som ni har arbetat med under terminen eller läsåret. Genomför aktiviteten.

STEG 2

MENTORSTID UTVÄRDERING PÅ INDIVIDNIVÅ

Utgå från resultatet av enkäten som genomfördes i modul 2. Be eleverna ta fram sina Trygghetsböcker. Eleverna ska avsluta följande meningar:

- Jag har lärt mig att...
- Det bästa med Hälsoparlamentet var...
- Något som var utmanande var när...
- När jag tänker på hälsa tänker jag...
- De aktiviteter som vi har genomfört i klassen är...

Be eleverna att besvara följande frågeställningar:

- Har arbetet med Hälsoparlamentet lett till att jag fått ökade kunskaper om vad som påverkar min hälsa på individnivå, i och utanför skolan?
- Upplever jag att klassen är mer delaktig i arbetet för en hälsofrämjande skola? Om ja, på vilket sätt. Om nej, vad är nästa steg för att nå detta?
- Upplever jag att jag har fått bättre förutsättningar och verktyg för ett ökat och hållbart lärande?



STEG 3

MENTORSTID UTVÄRDERING PÅ KLASSNIVÅ

Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem diskutera frågorna nedan. Varje grupp får sedan presentera vad de kommit fram till i helklass.

- Vilka aktiviteter hade planerats?
- Vilka aktiviteter har ni genomfört i klassen?
- Ser klassen något resultat av det hälsofrämjande arbetet?
- Vad har fungerat bra, vad har fungerat mindre bra och varför?
- Har arbetet med Hälsoparlamentet bidragit till ökad hälsa för skolans elever?
- Har arbetet med Hälsoparlamentet bidragit till ett ökat medvetande hos elever om vad som ger bättre hälsa? (Med kost, sömn, träning, stress etcetera)
- Vad är nästa steg för er för att komma vidare i det hälsofrämjande arbetet?

STEG 4

MENTORSTID TRAFIKLJUSET

Använd metoden "Trafikljuset". Se över arbetsområden som ni önskar fortsätta med, dessa får grönt ljus. Klassen önskar eventuellt fortsätta med att ha regler för samtal, även om de ska påbörja arbetet med nya hälsofrämjande områden. De arbetsområden som ni önskar avsluta för att ni är klara med det, alternativt om momentet inte fungerade som ni hade tänkt er, ger ni rött ljus. Gult ljus är arbetsområden som ännu inte genomförts och står på vänt, är ni redo att genomföra dessa arbetsområden nu?

Mentor samlar in elevernas svar och tar med resultatet till det personalmöte när skolans personal ska utvärdera arbetet med Hälsoparlamentet.

Tips!

Skolans elevråd kan genomföra en utvärdering på skolnivå.



Det är möjligt att genomföra samma enkätundersökning i slutet av ett läsår som genomfördes med eleverna i modul 2. Detta gör att ni får ett resultat vid arbetets inledning som ni kan jämföra med resultatet när arbetet har pågått ett år. Samma enkät som genomfördes i modul 2 bör som senast genomföras i slutet av år 3.

Om ni har avslutat år 1 eller 2 startar nästa läsår direkt i modul 3, där eleverna ska planera för hälsofrämjande aktiviteter.

Vid slutet av år 3 får eleverna ett intyg för genomförande av Hälsoparlamentutbildningen där det framgår vilka moment de har genomfört.

"Innan kändes det mycket utspjitt, nu känns det som att man kan prata med varandra och tar hand om varandra."

Kim, Elev åk 2 Knut Hahns gymnasieskola, Ronneby, efter arbetet med det hälsofrämjande området Goda relationer.



STEG 5

MENTORSTID DET VIDARE ARBETET

Utvärdering och nästa steg – med personal

Skolans personal utvärderar läsårets arbete vid ett personalmöte. Följ instruktionerna enligt PowerPoint-presentation 12 *Utvärdering av arbete med hälsofrämjande områden – för personal*.

Mentorerna tar med vad eleverna har kommit fram till i sina utvärderingar på klassnivå.

Personalen diskuterar gemensamt. Som utgångspunkt används indikatorerna på om målen för Hälsoparlamentet har uppnåtts:

- Elever får ökade kunskaper om vad som påverkar hälsan i skolan.
- Elever får ökade kunskaper om vad klassen ska göra för att må bra.
- Elever upplever att de är delaktiga i arbetet för en hälsofrämjande skola.
- Eleverna upplever att de fått bättre förutsättningar för ett ökat lärande.
- Personalen upplever att genomförande av Hälsoparlamentet har påverkat klassen/skolan positivt.

Diskutera följande frågor:

- Vad anser ni att enskilda elever, klasser och skolan har lärt sig under året?
- Hur ser personalen på sitt deltagande i det hälsofrämjande arbetet under läsåret?
- Vilket är skolans nästa steg i det hälsofrämjande arbetet.

Trafikljuset

Använd metoden "Trafikljuset" som innebär att personalen ska se över arbetsområden som ni önskar fortsätta med, dessa får grönt ljus. De arbetsområden som ni önskar avsluta för att ni är klara med det, alternativt om momentet inte fungerade som ni hade tänkt er, ger ni rött ljus. Gult ljus är arbetsområden som ännu inte genomförts och står på vänt, är ni redo att genomföra dessa arbetsområden nu? Detta kan vara större arbeten som genomförs på skolan, eller att samtliga klasser träffar elevhälsopersonalen, får lyssna till en extern föreläsare, alternativt att eleverna arbetar med samma filmer om studiestrategier på mentorstid.

Avsluta personalmötet med att bestämma vad som är skolans nästa steg i arbetet med Hälsoparlamentet.



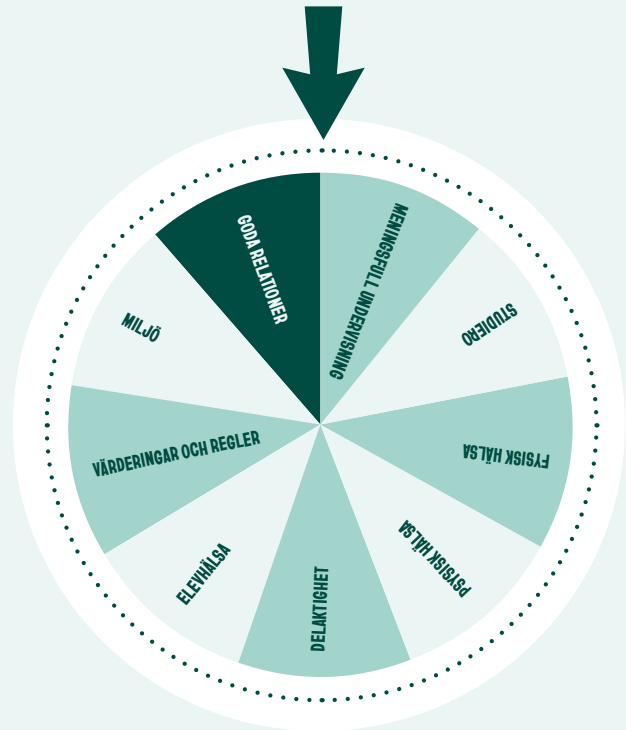
VERKTYGSLÅDAN

Verktöglådan med en tillhörande metodbank är ett stöd och en resurs för arbete med Hälsoparlamentet. Med exempel på övningar och aktiviteter, metoder för genomförande, länkar och filmer finns ett smörgåsbord av inspiration för arbete med de 9 hälsofrämjande faktorerna. I verktöglådan beskriver experter inom respektive hälsoområde de enskilda hälsofaktorerna närmare. Detta görs via filmer.

Resurserna passar högstadiet och gymnasiet och är sorterade enligt hälsofrämjande område. För varje område hittar du:

- En kort beskrivning på den hälsofrämjande faktorn
- En introduktionsfilm med experter och organisationer som jobbar med eller forskar inom det utvalda området
- Övningar och aktiviteter på individ-, klass- och skolnivå
- Länkar och material för vidare läsning i sidan "Fördjupning i hälsohjulet"

Till samtliga övningar och aktiviteter beskrivs metoder samt steg för steg för genomförande. Expertfilmerna vänder sig i första hand till eleverna och kan visas i klassen under Modul 1 - Introduktion för elever eller inför brainstorming av aktiviteter i Modul 3. De har alltså funktionen att både informera om vad ett visst område innebär i en skoltext och inspirera eleverna till att komma på olika hälsofrämjande aktiviteter. De kan också användas som kunskapshjövande resurser för mentorerna inför arbetet med Hälsoparlamentet.



[Navigera i verktöglådan på www.norden.se/verktogsladan](http://www.norden.se/verktogsladan)

[Navigera i metodbanken på www.norden.se/metodbanken](http://www.norden.se/metodbanken)

KÄLLFÖRTECKNING

Institutet för stressmedicin ISM. 2017. Definitioner och perspektiv.
www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/halsoframjande-arbetsplats/definitioner-och-perspektiv/

Granath, C. 2019, Studie- och yrkesvägledning - hela skolans ansvar: metodhandbok med undervisningsexempel, Första upplagan edn, Sanoma Utbildning, Stockholm.

Hjörne, E. & Säljö, R. 2021, Elevhälsa och en hälsofrämjande skolutveckling i teori och praktik, Första upplagan edn, Gleerups, Malmö.

Hung, T.T.M., Chiang, V.C.L., Dawson, A. & Lee, R.L.T. 2014, "Understanding of factors that enable health promoters in implementing health-promoting schools: a systematic review and narrative synthesis of qualitative evidence", PLoS one, vol. 9, no. 9, pp. e108284-e108284.

Socialstyrelsen. 2016. Vägledning för elevhälsa. Stockholm: Socialstyrelsen och Skolverket.
www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2016-11-4.pdf

Skolverket. 2021. Främja barns och elevers hälsa.
www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/framja-barns-och-elevers-halsa

Skolverket. 2016. Participation for Learning.
www.skolverket.se/publikationer?id=3586

Vilaça, T. med flera. 2019. SHE School Manual 2.0. A Methodological Guidebook to become a health promoting school. Haderslev: Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). <https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school>

World Health Organization WHO. 2022. Constitution.
www.who.int/about/governance/constitution