

Hälsofrämjande skolutveckling



Mer rörelse i skolan

Skolverket har sammanställt material för inspiration och stöd för skolor som vill få in mer rörelse under elevens skoldag. Inspirationsmaterialet innehåller film, bildreportage och diskussionsfrågor. [Läs mer.](#)

Forskning - hjärnhälsa i skolan

Forskningsprojekt Fysisk aktivitet för främjande av hjärnhälsa bland skolungdomar, förkortat Hjärnhälsa i skolan. Projektet som bedrivs av GIH omfattar en rad frågor som sammantaget ska besvara den övergripande kärnfrågan - Vilket är förhållandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande, kost och hälsosamma hjärnfunktioner bland skolungdomar, och hur kan fysisk aktivitet för främjande av hjärnhälsa på ett långsiktigt hållbart sätt genomföras i skolor? [Läs mer.](#)

Tecknad film lyfter vikten av tidiga insatser till barn

Barn, föräldrar och hela samhället vinner på att skola, vård och socialtjänst upptäcker barn tidigt i en ogynnsam utveckling och hjälper gemensamt, tillsammans med barn och föräldrar. Detta förmedlar filmen *Livet är inte så lätt*. Filmen ingår i Skolverkets och Socialstyrelsens gemensamma satsning på tidiga och samordnade insatser (TSI) [Läs mer och se filmen.](#)

Barn som upplever våld – hur upptäcker vi och stödjer barnen?

Barn som upplever våld i familjen utsätts för oro och stress som kan få stora konsekvenser – både i det akuta skedet och när barnet växer upp. Hur kan skola, förskola, socialtjänst och hälso- och sjukvård tidigt upptäcka barnen och samverka så att barnen får det stöd de behöver? [Konferens 26 november på SKL i Stockholm](#) eller [via webbsändning.](#)

Skolbaserade insatser kan förebygga rökdebut hos barn och unga

Forskning som presenteras av Folkhälsomyndigheten visar att mest effektiva insatser är de som både utvecklar ungas sociala kompetens att avstå från rökning och deras färdigheter att stå emot social påverkan. För att få effekt skulle insatsen ledas av vuxna, fokusera endast på tobak och använd ”booster-sessioner” d.v.s. förstärkande sammankomster. [Läs mer.](#)

Tips på material för föräldrar om alkohol

Ett utmärkt material är IQ:s [Tonårsparlören](#) som syftar till att underlätta samtal om alkohol mellan föräldrar och tonåringar. Nytt är filmen [Tonårsparlören the movie](#). I filmen visas några typiska scener som kan utspela sig mellan tonåring och förälder. Filmen kan till exempel användas som diskussionsunderlag på föräldramöten.

Webbutbildning om spel om pengar

Alla spelbolag i Sverige har en åldersgräns på minst 18 år. Ändå har 17% av alla 16–17-åringar spelat om pengar. 27% av de pengaspelande pojkarna i nian uppvisar någon form av spelproblem. På [spelprevention.se](#) finns mer information om spel om pengar bland unga. För dig som möter personer som kan ha problem med spel om pengar finns också en webbutbildning, <http://bit.ly/spelproblem-2018> (kopiera och klistra in i webbläsare så kommer du direkt till utbildningen!)

Lyssna på barns erfarenheter och berättelser

Barnkonventionen firar 30 år och blir lag 1 januari 2020. Att barn har egna rättigheter låter så självklart, men vad innebär det egentligen och hur blir vi bättre på att leva upp till dem? Se, lär och inspireras av Rättighetsbärarna, ny serie i sex avsnitt från UR. [Länk till programmen.](#)

Nya sexnoveller på UMO.se

Nu finns 15 noveller på UMO.se åtta av dem kan man även lyssna på. Novellerna är bland det mest lästa på UMO.se. Novellerna är inskickade av unga själva och novellerna som valts ut är stärkande och skildrar samtycke, sex, sexuell läggning, kärlek och romantik. Exempel på noveller är: Första gången ensamma hemma, Jag kände den hårdna innanför spetstrosorna och I regnet i skogen. [Länk till novellerna.](#)

Bli bättre på att undervisa om sex och samlevnad

Skolverket har en ny webbkurs för lärare som vill lära mer om jämställdhet, sexualitet, relationer, normer och könsmönster i ämnesundervisningen i gymnasiet. Du kan gå den själv eller tillsammans med andra på skolan. [Läs mer.](#)

Vad händer i Sörmland?

Region Sörmland erbjuder elevhälsan kostnadsfria kondomer – nytt sortiment

Sedan något år tillbaka kan elevhälsan/skolsköterskor för både privata och offentliga högstadieskolor och gymnasieskolor i Sörmland beställa kostnadsfria kondomer, femidomer, slickklappar och glidmedel till sin skola. Från november finns nytt bredare sortiment. [Länk till beställningsformuläret.](#)

Gymnasielagen, vad gäller?

Länsstyrelsen bjuder in till en förmiddag 27 november för att reda ut vad som gäller kring gymnasielagen, uppehållstillstånd, boende, studier mm. Migrationsverket och SKL föreläser och möjlighet att ställa frågor ges. Inbjudan riktar sig till chefer och verksamhetsansvariga inom socialtjänsten, rektorer och övrig berörd skolpersonal, politiker, gode män och frivilligorganisationer som arbetar med målgruppen som berörs av gymnasielagen. [Program och anmälningsformulär.](#)

Kontaktuppgifter

Caroline Lundh, samordnare för sexualitet och hälsa Region Sörmland caroline.lundh@regionsormloand.se

Katarina Gustafson, folkhälsoplanerare Region Sörmland katarina.gustafson@regionsormland.se

Elin Schelin, ANDT samordnare Länsstyrelsen i Södermanlands län elin.schelin@lansstyrelsen.se

Tipsa oss gärna om nyheter och händelser i Sörmland!



Nya rapporter från Liv & Hälsa ung

Den tredje och sista rapporten i serien från Liv och hälsa ung-undersökningen 2017 i Mellansverige, Mår alla bra? Rapporten har fokus på livsvillkoren hos elever i nionde klass och skillnader utifrån kön, sexuell läggning, födelseland, funktionsnedsättning och ekonomi.

Rapporten Övervikt & fetma hos unga med fokus på fritiden är utifrån den sörmländska Liv & Hälsa ung undersökningen 2017. Totalt har 16 % av eleverna övervikt/fetma och de mår ofta sämre än elever med normalvikt.

[Rapporter Liv & Hälsa ung.](#)

Schools Out i Vingåker blev en succé

I Vingåker provades ett nytt arbetssätt inför skolavslutningen. Kommunen tog initiativ till ett skolavslutningseven i samverkan med andra aktörer med målet att skapa en trygg och positiv plats där ungdomarna kunde fira skolavslutningen utan alkohol, droger och våld. Festligheterna pågick mellan klockan 18–23 med musikuppträdande, lekar, sport och mat. Uppskattningsvis kom 300–400 besökare under kvällen. Det blev mer som en familjefest än en ungdomsfest, men det verkade inte skrämja bort ungdomarna. Med dessa ord sammanfattade en av fritidsledarna kvällen: - *Skolavslutningen 2019 lär gå till historien som den mest händelserika, men också den mest händelselösa vi haft i Vingåker och det med den allra mest positiva laddningen jag känner till av ordet "händelslös". Bra musik, god mat och en skön start på sommarlovet, utan alkohol!* [Läs mer om eventet som också har blivit certifierat som ett IQ projekt.](#)

Prenumerera på nyhetsbrevet? Nyhetsbrevet skickas ut fyra gånger per år. [Anmälan sker via denna länk.](#)

Du får gärna tipsa andra om detta nyhetsbrev!

Detta nyhetsbrev finns också publicerat på [Samverkanswebben Region Sörmland](#)