



**HITTA  
STILLEN.NU**

EN **STOR**

SATSNING PÅ BARNNS OCH UNGDOMARS LIVSSTIL OCH HÄLSA I SKOLAN

**Hitta Stilen!**



**För skolan**

**I samarbete:**

Hushållningssällskapens Förbund  
Livsmedelssverige/SLU  
Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet  
Riksförbundet Hem och Skola  
Sveriges Kommuner och Landsting  
Sveriges Utbildningsradio AB

# Hitta Stilen

SÄTT FOKUS PÅ BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA  
OCH LIVSSTIL PÅ DIN SKOLA!

Projektet **Hitta Stilen** riktar sig till barn, ungdomar, föräldrar och skolpersonal. Med projektet vill vi bidra till att öka kunskapen om de dagliga vanornas betydelse för hälsa och välbefinnande hos såväl barn och unga som vuxna i deras närhet. Projektet lyfter fram frågor om livsstil och hälsa med tyngdpunkt på mat, sömn och fysisk aktivitet.

Skolan är viktig som plattform för hälsosamma vanor, men också föräldrarna har en betydelsefull roll. Därför bygger många av aktiviteterna i projektet på samarbete mellan barn/ungdomar, skolpersonal och föräldrar. Alla är lika viktiga!

## AKTIVITETER

Det finns ett stort antal aktiviteter kopplade till projektet:

- Hälsodag på skolan (HS)
- Hemsidan [www.hittastilen.nu](http://www.hittastilen.nu) (SLU)
- Utbildningsdag för skolpersonal (HS)
- Medverkan på föräldramöte på skolan (HS/RHS)
- Högskolekursen "Livsstil & hälsa", 10 hp (SLU)
- Kurs- och inspirationsboken "Uppdrag hälsa" (UR/SLU)
- Studiecirkel inkl. material för föräldrar (RHS)
- Familjedagar (RHS)
- Föreläsningsturné med forskare (SLU)
- Hälsodiplomering av skolor (Korpen)
- Tv- och radioprogram (UR)

## BAKGRUND

Hälsans betydelse för inläring och studieresultat har konstaterats i flera stora undersökningar. Många elever i grundskolan har bristfälliga matvanor, sover för lite och får för lite fysisk aktivitet i sin vardag. Barn och ungdomar behöver därför bättre förutsättningar för att må bra.

## SKOLANS ROLL

Skolan har ett stort ansvar för att eleverna får bättre möjligheter till god hälsa. Samtidigt finns det stor potential att utveckla skolans roll som stödjande miljö för elever, lärare och föräldrar. Många arbetar redan nu med dessa frågor och vi hoppas genom vårt projekt att bidra till ytterligare insatser.

## SKOLANS MÖJLIGHETER

Om din skola är intresserad finns en hel del kostnadsfritt material att tillgå; hemsidan som bland annat är ett läromedel för ungdomar, tv- och radioprogram och högskolekursen. På hemsidan finns även tips om hur man kan ordna en hälsodag på skolan. En matkonsult från Hushållningssällskapet kan mot en fastställd kostnad hjälpa till med planering, genomförande och uppföljning av hälsodagen.

## HÄLSODAG I SKOLAN

Utifrån skolans förutsättningar och önskemål planeras och genomförs en hälsodag tillsammans med personal och elever på skolan. Matkonsulten kan bland annat ge tips på konkreta och vardagsnära övningar, tävlingar, provsmakningar, utställningar och bidra med allmän information. I samband med Hälsodagen anordnas också föräldramöten och familjedagar. Som uppföljning kan Korpen mot en viss kostnad, genomföra hälsodiplomering av skolan.

Tjugo skolor har blivit utvalda att medverka direkt i projektet och erfarenheterna från dessa skolor görs tillgängliga för alla intresserade via hemsidan.

## Hushållningssällskapet matkonsult kan till en fastställd kostnad erbjuda:

- Planering och förslag på hur en Hälsodag kan genomföras på din skola
- Genomförande och medverkan på en Hälsodag på skolan i samverkan med elever, skolpersonal och eventuella samarbetspartners
- Inspirationsföreläsning för skolpersonal
- Genomförande/medverkan på föräldramöten

## Inom projektet kan vi även till en fastställd kostnad erbjuda:

- Inspirationsdag för skolpersonal (HS)
- Kurs- och inspirationsboken "Uppdrag hälsa" (UR/SLU)
- Hälsodiplomering av skolor (Korpen)
- Familjedagar (RHS)
- Utbildningar för skolmåltidspersonal (HS)

## INTRESSERAD?

Kontakta utvecklingsledare Margareta Frost-Johansson på Hushållningssällskapets Förbund  
Tel 0521-72 55 60 alt. [margareta.frost@hush.se](mailto:margareta.frost@hush.se).

