

Hitta Stilen

En satsning på barn och ungdomars livsstil och hälsa.

Till dig som är förälder.



Hitta Stilen är en nationell satsning som flera organisationer står bakom. Syftet är att inspirera barn, ungdomar, föräldrar och skolpersonal i arbetet för en bättre livsstil och hälsa. Fokus är på livsstil och hälsa i stort samt på frågor om sömn, fysisk aktivitet och mat. I första hand vänder sig projektet till barn och ungdomar i åldern 10-16 år.

En lång rad aktiviteter genomförs i projektet. Några exempel är:

- Aktivitetsdagar om hälsa, sömn, fysisk aktivitet och mat för skolklasser med elever i åldrarna 10-16 år.
- Högskolekurs på distans för skolpersonal, 10 poäng.
- Radio- och teveprogram för skolpersonal och andra intresserade, producerade av UR och SVT.
- Forskarturné över hela landet med stöd av forskningsrådet Formas.

Bästa sättet att se vad som är på gång är att gå in på satsningens hemsida. Ingångssidan är för barn och ungdomar men här finns också speciella sidor för skolpersonal och föräldrar. På hemsidan finns fakta om livsstil och hälsa, sömn, fysisk aktivitet och mat. Det finns också interaktiva delar både för barn och för föräldrar. Man kan göra hälsotester, få tips på hur skolan kan arbeta med de här frågorna och se hur andra familjer gör för att få vardagen att fungera. Adressen är www.hittastilen.nu.

Bakom satsningen står: Hushållningssällskapens Förbund, Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, Riksförbundet Hem och Skola, LivsmedelsSverige/SLU, Sveriges Kommuner och Landsting och Utbildningsradion, UR. Stora delar av satsningen finansieras av Allmänna Arvsfonden.



FÖRORD

I alla tider har relationerna inom familjen varit viktiga för hur barn och ungdomar utvecklas och vilken grund de får att stå på när de växer upp. Hur vi äter, rör oss och sover påverkar den fysiska och den psykiska hälsan. Tyvärr har både övervikt och psykisk ohälsa ökat bland barn och ungdomar.

Barn gör som vi gör, inte som vi säger. Det finns ett behov för vuxna att komma samman och prata kring dessa frågor för att kunna förmedla goda vanor och vara bra förebilder. Som förälder är du också talesman för ditt barn och har möjlighet att påverka både skolledare och politiker. På så vis kan du vara med och skapa bättre förutsättningar för alla barn och ungdomar, men det krävs kunskap för att kunna påverka.

Genom att delta i satsningen Hitta Stilen vill Riksförbundet Hem och Skola vara med och sprida kunskap om hur kost, motion och sömn påverkar vår hälsa. Vi vill skapa ett helhetstänkande när det gäller dessa områden så den negativa utvecklingen vad gäller vår fysiska och psykiska hälsa kan brytas.

Den här broschyren är en sammanfattning av Hitta Stilen, skriven till dig som förälder för att inspirera och ge dig idéer. Kanske kan den fungera vid en träff föräldrar emellan eller användas på skolmöten för att starta upp en diskussion i ämnet.

Riksförbundet Hem och Skola vill bidra till ett samhälle där alla vuxna tar ansvar för alla barn och unga, där förståelse och respekt mellan generationer frodas och där barn och unga får bästa möjliga förutsättningar för att lyckas - ett samhälle för framtiden.

UIF Eriksson,
förbundsordförande

Riksförbundet Hem och Skola

FÖR MÅNGA UNGA ÄR DET VIKTIGARE ATT SE BRA UT ÄN ATT MÅ BRA.

Vår hälsa är beroende av såväl våra livsvillkor som våra levnadsvanor. Men vad är egentligen hälsa? WHO, Världshälsoorganisationen, definierar hälsa så här: Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt, och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom. Hälsa ska därför ses som en resurs i vardagslivet och inte som ett mål i tillvaron.

Förr tog man hand om sig för att orka jobba. Att bli sjuk kunde innebära att man förlorade jobb och inkomst. Idag gör man det ofta för utseendets skull, för att göra ett starkt intryck och skapa relationer. Det hänger ihop med att det personliga nätverket har blivit viktigare, liksom snarare innehållet i arbetet än att ha ett arbete med hög lön. Media hjälper till att förstärka bilden av utseendets betydelse, till exempel genom att framställa "smal" som liktydigt med att vara lycklig och populär.

Det tar längre tid att bli vuxen

Dagens ungdomar har i många avseenden ett rikare liv och en starkare ställning än förr. Men kraven är tuffa. Längre utbildningstid, arbetslöshet och bostadsbrist gör att det tar längre tid tills den som är ung kan ta vuxenkontroll över sitt liv; med eget boende, egen ekonomi och kunna fatta avgörande beslut om sitt vardagsliv.

Konkurrensen om arbete har blivit allt mer global. Hittills har det varit väst som gällt men nu utvecklas också de stora marknaderna i öst, Indien och Kina till exempel. För att få jobb kan man bli tvungen att flytta, inte bara från glesbygd till storstad utan till de nya arbetsmarknaderna runt om i världen.

Unga lider av krav från hem och skola

Många unga lider av att kraven i samhället ökat och i en del avseenden har barn och ungas hälsa blivit sämre. I modernt hälsoarbete fokuserar man ofta på att främja friskfaktorer som goda relationer och bra mat- och sömnvanor. Att få möjlighet att uppleva att man lyckas i skolarbetet är också en viktig friskfaktor! Tidigare fokuserade man mer på riskfaktorer som bruk av droger, rökning, dålig självkänsla och utanförskap. Levnadsvanorna kan man lättare påverka än mer givna livsvillkor, som utbildning, kön, ålder, föräldrarnas utbildning, arbetsmarknaden och vilket bostadsområde man bor i.

Ungdomarna är öppna för att föräldrar sätter gränser.
Barn och unga tycker om att vara med sina föräldrar.
Det är en fantastisk möjlighet för oss vuxna att överföra
våra värderingar och påverka våra barn och unga
för att de ska må bra. Läs gärna mer på www.hittastilen.nu.
Här finns mer för dig som är förälder.





Föräldrars påverkan

Både vuxna och barn påverkas av det samhälle vi lever i. Förr sågs vuxna som självklara auktoriteter. I dag är auktoriteten ett värde som kan vara ganska mödosamt att bygga upp. Därför är det också svårare att vara förälder idag. Hemmet är inte längre föräldrarnas domän utan också barnens och tonåringarnas.

Barnen matas med reklam för mat, godis, snacks, drycker och annat. På internet kan reklamen kamoufleras, till exempel till ett roligt gratis spel som man gärna tipsar sina kompisar om. Allt detta fast det är förbjudet att marknadsföra varor till barn. Förr ställde vuxna fram mat eller frukostmackor, idag frågar vi barnen vad de vill ha. Barnen har fått mer att säga till om, och bland annat en slags tjatmakt. Föräldrar som pratar med sitt barn om det här utgör en bra motvikt och hjälper barnet förstå hur reklam fungerar och påverkar.

Fler kloka hälsoval bland unga idag

Trots allt finns det ljusglimtar vad gäller ungas hälsa. Unga röker mindre, dricker mindre alkohol och äter bättre jämfört med för några år sedan. Det är inte lika många som testar narkotika och allt fler tar helt avstånd. Barn som går i åttonde klass säger att föräldrarnas varningar spelar stor roll i deras beslut.

Negativt är att barn och ungdomar rör sig mindre och att stress och psykisk ohälsa ökar, främst bland tjejer som oftare har huvudvärk och känner sig nere. Likaså dricker många unga under 18 år alkohol, och tycker att det är okej. En annan negativ trend som vissa undersökningar visar är att användandet av kondom sjunker i takt med att ungdomarna blir äldre.

SÖMNINGEN GÖR OSS GOTT. SÅ VARFÖR SOVER VI, OCH SÄRSKILT VÅRA TONÅRINGAR, FÖR LITE?

Var fjärde svensk sover mindre än sex timmar per natt. De som sover allra sämst är unga människor. Mer än hälften av niondeklassarna sover sju timmar eller mindre per natt.

Ungdomar får hormonförändringar som gör att de blir tröttare senare på kvällen än vuxna. Omkring 90 procent av ungdomarna har en biologisk klocka som är inställd på att lägga sig sent. Därmed blir de också morgontrötta. När det är dags att vakna för att gå till skolan sover tonåringen som tyngst. Enligt deras dygnsrytm väcks de mitt i natten och de blir nästan sjukligt trötta under dagen.

“Hur många timmar behöver man egentligen sova när man är 15 år?”

Tonåringar behöver sova åtta timmar eller mer per natt. Under den djupaste sömnen frisätts tillväxthormon i deras kroppar som gör att de växer. Hjärnans behov av ljus är en annan anledning att vara vaken på dagen och sova på natten. Olika studier visar att ungdomar som sover dåligt oftare hoppar över frukosten, har lättare för att gå upp i vikt och presterar sämre i skolan.

Sömnbrist kan också leda till stress, och på sikt andra allvarigare besvär. Det omvända förhållandet gäller också; att stress och oro kan leda till dålig sömn. Det är i skolåldern vi kan skapa goda sömnvanor och förebygga stress.

TILLRÄCKLIG SÖMN STÄRKER KROPPEN MOT FÖRKYLNINGAR OCH ANDRA INFEKTIONER. DET ÄR OCKSÅ DÄRFÖR SOM DET ÄR SÅ BRA ATT SOVA NÄR MAN ÄR SJUK, KROPPEN FÅR EN CHANS ATT TILLFRISKNA SNABBARE.

“Jag kan inte säga till min sextonåring att gå och lägga sig.”

Ofta lägger sig vuxna tidigare och sover mer än sina tonåriga barn. Mycket lockar till vakenhet och det är vanligt att föräldrarna låter ungdomarna själva forma sina sömnvanor. Som ung förstår man inte varför det är viktigt att lägga sig i tid och sova, det behöver man få veta.

“Kan man sova igen förlorad sömn?”

Man kan ta igen förlorad sömn. Många skaffar sig dock en egen dygnsrytm som inte är bra för hälsan och välbefinnandet. När vi stör kroppens sovrhythm irriterar vi hjärnan och kroppen vill att vi ska lägga oss ungefär samma tid och vakna ungefär samma tid varje dag.

Under de senaste fem åren har forskningen av sömnmedel och lugnande mediciner tredubblats. Ingen vet riktigt vad medicineringen har för påverkan på hälsan på sikt.

“Hur påverkas sömn av stress?”

Är man stressad sover man sämre. Trötthet, huvudvärk och grinigt humör är ofta tecken på för lite sömn. I första hand är det skolan som ger upphov till negativ stress. Barn blir också stressade av vuxnas stress. Av att vuxna jobbar för mycket, blir trötta, inte hittar sina nycklar, har möten att passa eller inte verkar hinna i tid till sina jobb. Bråk med föräldrar och bråk mellan vuxna hemma är också stressande.

Fritiden är också ofta alltför inrutad. Träning och idrott stressar pojkarna. För flickorna handlar det ofta om att göra läxor och eventuellt jobba extra för att tjäna pengar till kläder.

UNDER SÖMNINGEN JOBBAR HJÄRNAN VIDARE MED DET MAN HAR LÄRT SIG UNDER DAGEN. FAKTA, SOM ÅRTAL OCH HÄNDELSE, FÖRSTÄRKS OCH TRÄNAS IN NÄR MAN SOVER.

“Vad tänker de unga?”

Enligt Barnombudsmannen beskriver unga sig själva som stressade av jobb och studier, utseendefixerade och tyngda av ständig oro för att inte duga. Barn säger att de sover för lite, tittar för mycket på teve och sitter för länge vid datorn. De har för mycket att göra och måste skynda sig, ändå hinner de inte allt. De vill ta det lite lugnare och sänka kraven, de vill ha mer tid för sig själva och koppla av mer.

“Vad kan jag som vuxen göra?”

Barn gör inte som vuxna säger utan som vi vuxna gör. Vi kan inte säga åt våra barn att stressa mindre om vi inte själva föregår med gott exempel.

Sömnen är ett aktivt tillstånd som ger oss välbehövlig och livsviktig uppladdning och kraft. Hela familjen behöver sin sömn och barn vill att föräldrar ska ta ansvaret för det. Det kan vi göra genom att lära ungdomarna att de behöver sova, hur de studerar och planerar sin tid.



På www.hittastilen.nu finns en avdelning som riktar sig till dig som förälder. Klicka på sömn i vänstermenyn och på “Tips för bättre sömnvanor” så hittar du två tester som var och en i familjen kan göra “Testa dina sömnvanor” och “Testa din dygnsrytm”.



MOTION LÖSER MÅNGA HÄLSOPROBLEM. SÅ HUR FÅR VI ALLA VÅRA UNGAR ATT RÖRA SIG MER?

Var femte ungdom går eller cyklar till skolan, men lika många går eller cyklar aldrig. Uppgifterna kommer från en studie i Stockholm. Säkert är variationerna stora i landet men trenden visar att vi rör oss allt mindre till vardags medan stillasittandet ökar.

Många unga kommer inte upp till den rekommenderade nivån av vardaglig fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är något mycket större än idrott. Det handlar om hur man tar sig till och från skolan och om vad man gör på fritiden. I skolämnet "idrott och hälsa" är målet att alla elever ska kunna delta och även förstå hur man själv ser till att må bra. Ändå är idrotten i skolan fortfarande till stor del inriktad på styrka, uthållighet och kondition.

"Varför har de inte gympa i skolan längre?"

På låg- och mellanstadiet rör vi oss tillräckligt. Det är på högstadiet och i gymnasiet problemet uppstår. Ämnet idrott har minskat med 20 procent i grundskolan och 40 procent i gymnasiet sedan 1995. Som en följd av det har ungdomar i gymnasiet två timmar idrott i veckan första året, men ingen alls andra och tredje året. Tanken är att de unga själva ska ta ansvar för sin hälsa, men en undersökning gjord i Stockholm visar att unga i 15-årsåldern var stillasittande nära fem timmar per dag efter skolan.

MÅNGA FORSKARE VILL SE MER IDROTT PÅ SCHEMAT, I SYNNERHET FÖR ELEVER PÅ HÖGSTADIET OCH I GYMNASIET.

"Min tonåring gillar inte sport och idrott."

Många vuxna envisas gärna med att ungdomar ska idrotta när vi egentligen borde peppa dem till att röra sig lite varje dag. Framför allt de som inte vill vara med i gymnastiken. Även måttlig fysisk aktivitet varje dag ger hälsovinster. Det innebär inte att det är fel att träna, bara att måttlig fysisk aktivitet också ger bra resultat.

REDAN TIO MINUTERS VARDAGLIG AKTIVITET GER RESULTAT. MAN BEHÖVER INTE ENS BLI SVETTIG ELLER VARA SPORTIGT LAGD.

Fysisk aktivitet är motsatsen till stillasittande. Det handlar om att röra sig varje dag och behöver inte innebära att man motionerar eller idrottar. Läs bland annat om familjen Kartby på www.hittastilen.nu/foraldrar/rorelse



”Min tonåring gillar idrott, det är väl bra?”

Så länge man hinner med skola och idrott utan stress, är idrott något mycket positivt. Problemet är att idrottsföreningarnas strävan efter att tävla och vinna till viss del står i motsättning till ambitionen att skapa en idrott för alla.

**UNGA SOM IDROTTAR MÅR BÄTTRE,
BÅDE PSYKISKT OCH FYSISKT,
ÄN ANDRA UNGDOMAR.**

”Vad betyder vardagsmotionen?”

Amishfolket i USA lever utan bilar och andra motordrivna transportmedel, och går därför mycket. Jämför vi våra låg- och mellanstadieelever med amish ligger vi inte så långt efter dem när det gäller att röra oss. Det är när vi jämför svenska tonåringar och vuxna med amish, som skillnaderna blir riktigt stora.

En vuxen man inom amish går 18 000 steg om dagen, en vuxen kvinna 13 000 steg. Här i Sverige går en vuxen man eller kvinna 6000 till 8000 steg om dagen. Bland svenska barn är variationerna stora, många gick bara 5000 steg medan andra kunde gå upp till 25 000 under en dag.

Bland amishfolket är det någon enstaka procent av barnen som lider av fetma och bland folkgruppen i stort finns nästan ingen övervikt att tala om.

Hur viktigt det är att röra sig visar också en annan jämförelse med Arizona i USA. Där åker barnen ofta skolbuss eller får skjuts till och från skolan och ungefär 35 procent av alla barn och ungdomar är överviktiga. Här i Sverige är siffran ”bara” 15 till 20 procent.

”Hur kan jag motivera mitt barn att röra sig?”

Vardagsmotionen kan förändra den allmänna hälsan i hela samhället. Kan man få den som inte är så aktiv att öka sin fysiska aktivitet något så blir det väldiga hälsovinster. Stegräknaren är perfekt både för unga och vuxna. Steg kan man samla utan att vara sportig eller ha en stark fysisk självkänsla. Det går att öka antalet steg från 6000 till 12000 utan att göra om sig.

”Hur får man igång yngre barn?”

I en skola gick några föräldrar ihop och turades om att promenera med sina barn till skolan. I dag finns ”gåtåg” i alla skolans klasser och lärarna säger att eleverna är mer koncentrerade. Barnen är nöjda med den lilla extra pratstund de får med kompisarna före skolan. Eftersom många brukade skjutsa sina barn, har även trafiksituationen runt skolan blivit bättre.

Som vuxen är det viktigt att äta rätt eftersom barnen tar efter oss. Tallriksmodellen är bra och enkel att komma ihåg. Den finns på www.hittastilen.nu/foraldrar/mat/tips. Vill du ha lite nya recept? Nyligen kom Hemmets Kokbok ut i interaktiv form, www.hemmetskokbok.se.



SVENSKA BARN ÄTER JÄMFÖRELSEVIS BRA. ÄNDÅ BLIR ALLT FLER ÖVERVIKTIGA. VARFÖR?

Undersökningen Riksmaten visade att barn i snitt drack två deciliter saft och läsk per dag och åt 1,5 hekto godis i veckan. Nästan en fjärdedel av de kalorier som barn idag stoppar i sig kommer från godis, läsk, glass, snacks och bakverk. Dessutom äter barnen i genomsnitt hälften så mycket frukt och grönsaker som rekommenderas.

Andelen överviktiga och feta barn har ökat både i Sverige och globalt de senaste åren. Forskarna räknar med att mellan 15 och 20 procent av alla svenska barn är överviktiga. Mellan tre och sex procent lider av allvarlig fetma.

“Hur illa är det?”

Vi ligger fortfarande långt ner på listan över fetma jämfört med andra länder. I Europa är det Tyskland som ligger värst till och sedan Storbritannien. I USA och Australien har man de största problemen med fetma i världen.

**PÅ 20 ÅR HAR ANTALET TIOÅRINGAR MED ÖVERVIKT
SEXFALDIGATS I SVERIGE.**

“Varför äter svenska barn bättre?”

De fria svenska skolluncherna medför att vi har kostutbildad personal i skolan, liksom tid och plats så man kan sitta ner när det är dags att äta. Det kan vara en förklaring till att svenska barn ändå mår relativt bra.

**VISSA LÄNDER HAR VINSTDRIVANDE SKOLKANTINER MED HAMBURGARE,
POMMES FRITES, KORV OCH MACKOR.
DET ÄR INTE SPECIELLT BRA MAT ATT ÄTA VARJE DAG.**

“Varför hoppar min tonåring över skollunchen?”

Förr bestämde vuxna över maten. Idag har unga egna pengar att fika eller handla för och det handlar mer om det egna valet. Samma gäller för vuxna, de flesta vet vad som är nyttigt men vi äter något annat.

**PÅ WWW.BRASKOLMAT.SE FINNS TIPS OM HUR DU KAN PÅVERKA
SKOLMAT OCH MELLANMÅL.**



“Min dotter bantar hela tiden.”

En studie visar att sjuåriga flickor bantar, och det är mamma som är förebilden. Bantar mamman så bantar dottern. Cirka 60 procent av svenska kvinnor tycker att de är överviktiga. Bland män är siffran 50 procent.

Fem av tio flickor i tioårsåldern tycker att de är tjocka. Av de här flickorna är det bara tre av tio som faktiskt är överviktiga. Sju av dem är det inte alls. Pojkarna är mer nöjda med hur de ser ut och bekymrar sig inte om sin vikt, däremot om vad de ska äta när de tränar.

ÖVERVIKTIGA OCH FETA UNGDOMAR HAR OFTA OREGELBUNDNA FRUKOST- OCH MÅLTIDSVANOR.

“Hur hindrar vi att unga blir överviktiga?”

I en studie på tio grundskolor satsade hälften på mer hälsosam kost och bullar, saft och godis togs helt bort. Barn erbjöds magrare och mer fiberrika alternativ vid lunch och mellanmål. I övriga skolor infördes inga särskilda regler för godis och bättre skolmat.

Efter fyra år hade antalet överviktiga eller feta sex- till tioåringar minskat med sex procent i de skolor som satsat på hälsa. De skolor som fortsatt som tidigare hade istället fått en ökning av överviktiga eller feta barn med tre procent.

“Vilken mat ska vi äta för att må bra?”

Det finns ingen mat som är enbart bra eller dålig. Det handlar istället om hur ofta och hur mycket vi äter av ett livsmedel. Bra mat innehåller mycket näring och lagom med energi. Bäst är att äta regelbundet och varierat. Vi behöver matens energi och näring för att orka tänka, vara aktiva och hålla oss friska.

DET GÅR ATT ÄTA ALLT, MEN INTE ALLTID.

“Hur ger jag mina barn goda matvanor?”

Frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål är en bra tumregel. Då håller sig blodsockret på en jämn nivå och man blir inte lika sugen på godis eller snacks. Att äta tillsammans under trevliga former gör att måltiderna blir goda vanor. Hinner man inte äta tillsammans varje dag, kanske man ändå kan hitta vissa dagar då man tar för vana att äta samtidigt? Klokt är att ladda kyl, frys och skafferi med bra mat och mellanmål.

Vi möts av många motstridiga råd om vad som är “bra” mat. Det är inte fel att tala hemma om hur man bör äta för att må bra. Det är klokt att försöka äta balanserat, det vill säga lite av allt. Och att våga smaka på något som är nytt. Tänk om det blir en ny favorit!

KÄLLOR

Livsstil

Anders Raustorp, hälso- och idrottsforskare, Högskolan i Kalmar
Thomas Fürth, historiker och forskningsledare inom framtids- och omvärldsanalys, Kairos Future AB
Mats Trondman, professor i sociologi, Växjö universitet.
Helena Sandberg, Institutionen för Medie- och kommunikationsvetenskap, Lunds universitet
Britt-Mari Törnkvist, Konsumentverket
Folkhälsoinstitutet
Barnombudsmannen
Stockholms läns landsting

Sömn

Torbjörn Åkerstedt, professor i beteendefysiologi, Karolinska Institutet
Arne Lowden, Institutet för psykosocial medicin, Karolinska Institutet
Alexander Perski, stressforskare och docent i medicinsk psykologi, Karolinska Institutet
Lena Nyberg, Barnombudsmannen
Undersökning om ungas sömnvanor av Göterborgs-Posten
Barnombudsmannens rapport “Barn och unga berättar om stress”
Apoteket, statistik
Lunarstorms årliga webbundersökning

Rörelse

Anders Raustorp, Högskolan i Kalmar
Mats Trondman, professor i kultursociologi, Växjö universitet
COMPASS, en studie på 4 188 fjorton- och femtonåringar i sydvästra Stockholm
NCCF, Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom

Mat

Gunilla Lundstedt, Rikscentrum för överviktiga barn och ungdomar, Karolinska Institutet
Eva Gullberg, Tema Barn, Linköpings universitet
Monica Petersson, Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet
Livsmedelsverkets kostundersökning Riksmaten
Claude Marcus, professor, STOPP-projektet, Karolinska Institutet
COMPASS, en studie på 4 188 fjorton- och femtonåringar i sydvästra Stockholm

Intervjuerna finns i boken UPPDRAG HÄLSA som finns att köpa på kundtjänst@ur.se

Beställ gärna fler “Hitta Stilen. Till dig som är förälder.” genom:

Riksförbundet Hem och Skola
Hannebergsgatan 24
171 68 SOLNA
E-post till kansliet: info@hemoskola.se





FÖRÄLDRATRÄFFAR.

På www.hittastilen.nu finns en avdelning som riktar sig till dig som förälder. Här finns mer läsning och tips både för dig och din tonåring.

STARTA EN STUDIECIRKEL OM LIVSSTIL OCH HÄLSA

Detta häfte vill inspirera till samtal och diskussioner i föräldragrupper runt om i landet. En studiecirkel är en bra form för detta. Studiecirkel är en grupp människor som samlas för att öka sina kunskaper inom ett område utifrån egna önskemål, förutsättningar och behov. I cirkeln kan man ta del av varandras synpunkter och erfarenheter, hitta lösningar och upptäcka nya möjligheter.

Förslag på upplägg kan vara att ha en träff per avsnitt; livsstil, sömn, motion och mat samt en avslutande, sammanfattande träff. Under cirkelns gång kan man även bjuda in intressanta föreläsare och/eller ordna studiebesök.

Låter det intressant? Första steget är att ta kontakt med Studieförbundet som hjälper er hur man startar en studiecirkel. Studieförbundet kan till exempel ordna lokaler och passande studiematerial som boken Uppdrag Hälsa skriven av Dan Höjer.

På www.studieforamjandet.se hittar du Studieförbundet i din kommun.



Hur mår barn och ungdomar idag? Vad tänker de själva om sin livsstil och vad säger experterna om deras livsstil, hälsa, sömn, fysiska aktivitet och mat? Vad kan skolan göra för att stödja barn och ungas hälsoutveckling och framför allt, vad kan föräldrar göra?

Det här "föräldrahäfte" återger fakta från boken "Uppdrag hälsa" som gavs ut av Utbildningsradion, UR, tillsammans med SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, våren 2008. Boken bygger till stor del på intervjuer med forskare och experter som arbetar med frågor som rör barn och ungdomar i åldern 10-16 år. Mycket i boken utgår från skolmiljön, men i detta häfte är föräldrarollen i fokus.

Avsändare till häftet är projektet Hitta Stilen där bland annat Riksförbundet Hem och Skola ingår. Häftet är tänkt att ligga till grund för diskussioner vid föräldramöten, föreläsningar och i studiecirkel.

