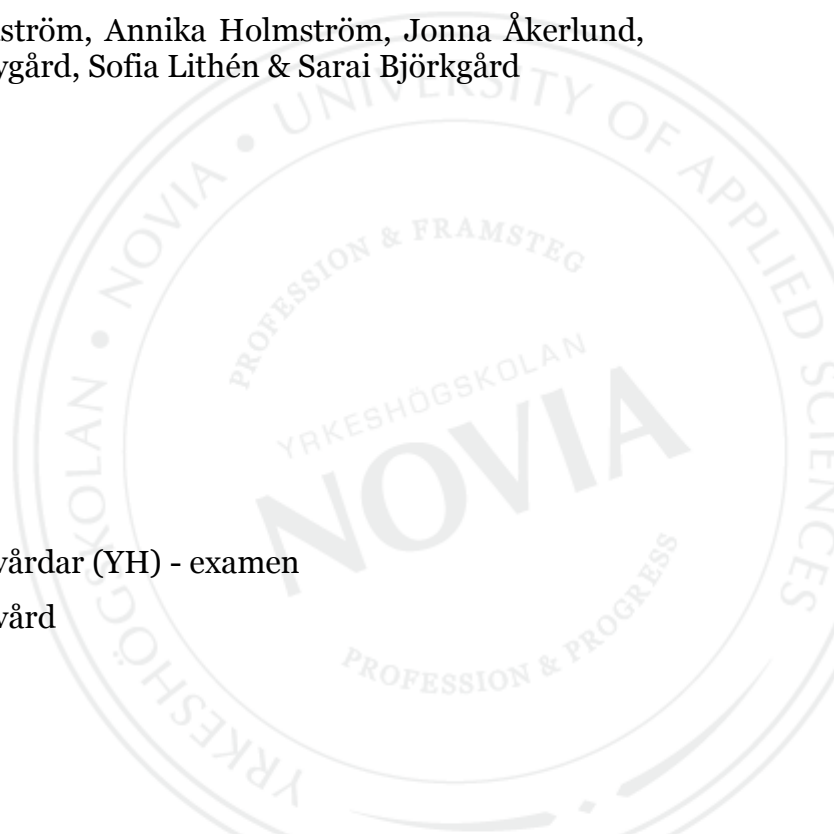


## Ta hand om hela dig

En temadag för årskurs 9 om första hjälp, sömn, sociala medier,  
fysisk och psykisk hälsa

Sofia Koskela, Jesper Lundström, Annika Holmström, Jonna Åkerlund,  
Jessica Byggmästar, Sara Nygård, Sofia Lithén & Sarai Björkgård

Utvecklingsarbete för hälsovårdar (YH) - examen  
Utbildningsprogrammet för vård  
Vasa 2016



## Utvecklingsarbete

Författare: Sofia Koskela, Jesper Lundström, Annika Holmström, Jonna Åkerlund, Jessica Byggmästar, Sara Nygård, Sofia Lithén & Sarai Björkgård

Utbildningsprogram och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Ta hand om hela dig- En temadag för årskurs 9 om första hjälp, sömn, sociala medier, fysisk och psykisk hälsa

---

Datum Våren 2016

Sidantal 63

Bilagor 20

---

### Abstrakt

Arbetet är en fortsättning på respondenternas examensarbete. Syftet med arbetet är att skapa ett interaktivt hälsotillfälle för elever som deltog i examensarbetets enkätstudie. Vi strävar efter att skapa ett tillfälle där eleverna får reflektera över sina egna hälsovanor och sitt välmående. Vi vill även ge eleverna konkreta råd på hur de kan ta hand om sin fysiska och psykiska hälsa i vardagen med enkla medel. Vidare vill vi ge eleverna en möjlighet att ta del av resultaten från examensarbetet, samt även ge föräldrarna, niondeklassernas lärare och skolans hälsovårdare en möjlighet att ta del av resultaten från studien.

Utvecklingsarbetet kommer att göras i form av en temadag som kommer att hållas för eleverna på klass 9. Dagen kommer att delas in i fem olika teman, som reflekterar de olika ämnena som ingår i examensarbetet. Dessa är fysisk hälsa, sömn, psykiskt välbefinnande, sociala medier och hälsovård i skolan. Eleverna får även delta i ett fritt tema som innehåller informationsmaterial och olika övningar där eleverna får delta aktivt. Ett informationstillfälle kommer även att hållas för lärarna där de får ta del av examensarbetets resultat.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: hälsa, ungdomar, fysisk hälsa, motionsvanor, sömnvanor, psykisk hälsa, konsten att samtala, sociala medier, skolhälsovård, temadag

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Sofia Koskela, Jesper Lundström, Annika Holmström, Jonna Åkerlund, Jessica Byggmästar, Sara Nygård, Sofia Lithén & Sarai Björkgård

Degree Programme: Public Health Nurse, Vaasa

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Take care of yourself – an interactive day for students in 9<sup>th</sup> grade about first aid, sleep, social media, physical- and mental well-being.

---

Date Spring 2016

Number of pages 63

Appendices 20

---

### **Summary**

This development project builds on the results from our bachelor thesis. The purpose of the project is to create an interactive health-day for the students that participated in the survey used in our bachelor thesis. We want to create an opportunity for the students to discuss and reflect upon their health-behaviour and their well-being. We also want to provide them with advice on how they can take care of their physical and mental health. Another objective of the project is to give the students, their teachers, parents and the school nurse an opportunity to take part in the results from our bachelor thesis.

We will design a theme-day to achieve the aim of the project. All students in the 9<sup>th</sup> grade will be given the opportunity to participate in this day. The themes will be divided according to our bachelor thesis, namely; physical health, sleep, mental well-being, social media and healthcare in school. We are also going to plan an extra theme where we are providing with healthcare-information and the students can actively take part in different exercises. We are also going to have a meeting with the teachers and the school nurse where we inform them of the results from our bachelor thesis.

---

Language: Swedish

Key words: health, youth, physical health, sleep habits, mental well-being, the art of a conversation, social media, school health, theme-day

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte.....	2
3	Processbeskrivning.....	2
3.1	Temadag.....	2
3.2	Planering.....	2
3.2.1	Struktur.....	3
3.2.2	Dokumentation.....	3
3.3	Edukandanalys och målanalys.....	4
3.3.1	Edukandanalys.....	4
3.3.2	Målanalys.....	5
3.3.3	Stoffstrukturering.....	6
3.3.4	Utvärdering.....	6
	Tema 1: Fysisk hälsa.....	7
	Respondenter: Sofia Koskela och Jesper Lundström.....	7
1	Inledning.....	7
2	Teoretisk bakgrund.....	8
3	Plan för temadagen.....	8
4	Undervisningssekvens.....	9
4.1	Övergripande mål.....	9
5	Utvärdering.....	11
5.1	Självutvärdering.....	11
5.2	Utvärdering av utomstående.....	12
6	Diskussion.....	12
	Tema 2: Sömn.....	13
	Respondenter: Annika Holmström och Jonna Åkerlund.....	13
1	Inledning.....	13

2	Teoretisk bakgrund .....	14
2.1	Avslappning .....	15
2.1.1	Avslappningsövning .....	15
3	Plan för temadagen .....	16
4	Undervisningssekvens .....	19
4.1	Målanalys.....	19
5	Utvärdering.....	21
5.1	Självutvärdering och kritisk granskning .....	21
5.2	Utvärdering av utomstående .....	22
6	Diskussion .....	23
	Tema 3: Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala .....	25
	Respondenter: Jessica Byggmästar och Sara Nygård.....	25
1	Inledning.....	25
2	Teoretisk bakgrund.....	26
2.1	Vad är kommunikation?.....	27
2.2	Konsten att samtala .....	28
2.3	Lyssnande .....	29
2.4	Kroppsspråk.....	29
2.5	Modeller.....	30
2.5.1	Barriärmodellen .....	30
2.5.2	Filter- och brusmodell .....	31
2.5.3	Hammarmodell .....	32
2.5.4	Sändar- mottagarmodell .....	32
2.6	Empatisk kommunikation, giraffspråket.....	32
3	Plan för temadagen .....	34
4	Undervisningssekvens .....	35
5	Utvärdering och kritisk granskning .....	37
6	Diskussion .....	38

Tema 4: Sociala medier påverkar .....	40
Respondent: Sofia Lithén .....	40
1 Inledning.....	40
2 Teoretisk bakgrund.....	40
3 Plan för temadagen .....	41
4 Undervisningssekvens .....	42
4.1 Övergripande mål .....	42
5 Resultat.....	43
6 Utvärdering.....	45
6.1 Utvärdering av utomstående .....	46
7 Diskussion .....	46
Tema 5: Första hjälp.....	48
Respondent: Sarai Björkgård.....	48
1 Inledning.....	48
2 Teoretisk bakgrund.....	48
3 Plan för temadagen .....	48
4 Undervisningssekvens .....	51
4.1 Övergripande mål .....	52
5 Utvärdering.....	52
5.1 Utomståendes utvärdering .....	53
6 Diskussion .....	53
Tema 6: Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer .....	54
1 Inledning.....	54
2 Plan för temadagen .....	54
3 Utvärdering.....	56
4 Responsen på temadagen från eleverna.....	57
5 Gemensam kritisk granskning .....	57
6 Gemensam diskussion .....	58

7	Avslutning .....	59
	Källförteckning .....	61
	Bilagor	

## 1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetet "*Ungdomars hälsa - en kvantitativ studie om ungas hälsa*" av Koskela et al. (2015) som behandlar ungas hälsa i högstadiet. I examensarbetet behandlas ungdomars hälsa ur fem perspektiv; motions- och sömnvanor, psykisk hälsa, förhållandet till sociala medier samt hälsovårdarens roll i skolan. Examensarbetet blev gjort i samarbete med en högstadieskola i Österbotten och utvecklingsarbetet är en fortsättning på samarbetet. I examensarbetet deltog alla elever i årskurs 8 i den enkätstudie som var grund för examensarbetet. Ett år senare får alla de eleverna, som nu går i årskurs 9, en möjlighet att delta i utvecklingsarbetet och ta del av resultatet från den enkätstudie som de deltog i, genom att respondenterna kommer tillbaka till skolan för en dag och håller en temadag.

Utvecklingsarbetets produkt är en temadag för eleverna. Temadagen innehåller en kort presentation av resultaten från examensarbetet åt eleverna och interaktiva tillfällen där eleverna får reflektera över sina egna hälsovanor och välbefinnande. En kort presentation av resultaten från examensarbetet kommer även att hållas åt lärarna på skolan.

Ungdomar genomgår stora förändringar fysiskt, psykiskt och socialt. Letande efter identiteten sker under ungdomsåren. Adolescensen kan kallas för en träningsperiod inför vuxenlivet, det är då grunden läggs för vem man kommer vara och vilka värderingar som följer med in i vuxenlivet. Vanor, förändringar och upplevelser under ungdomsåren påverkar människan senare i livet (Berg & Kelly, 2014, s. 20). Övervikt och stillasittande påverkar negativt på den ungas fysiska funktionsförmåga, vilket i sin tur hotar de blivande arbetsföras folkhälsa och arbetsförmåga (Ahonen et al., 2008, s. 10). Likaså rapporterar Repo (2015) att allt fler unga förtidspensioneras på grund av psykiska problem. På grund av de långvariga konsekvenser som problem i ungdomsåren har på både individen och samhället finns det enligt respondenterna orsak att sätta ner energi och resurser på att utreda ungas hälsotillstånd idag och ta reda på vilka resurser som behövs för att säkra ungas hälsa i dagens samhälle.



## **2 Syfte**

Syftet med vårt utvecklingsarbete är ge eleverna i högstadieskolan möjlighet att uppmärksamma och reflektera över sin hälsa, sina hälsovanor och sitt välmående. För att uppnå syftet skapas en temadag med interaktiva tillfällen där eleverna får ta del av de resultat som framkommit i examensarbetet och ett tillfälle för lärarna där resultaten av examensarbetet presenteras.

## **3 Processbeskrivning**

I detta kapitel beskrivs hur planering av temadagens uppbyggnad har tagit form och arbetsprocessen framskridit.

### **3.1 Temadag**

Respondenterna valde att hålla en temadag som utvecklingsarbetets produkt för att samarbetet med högstadieskolan införlivade både examensarbete och utvecklingsarbete. Tanken var att skolan och eleverna delges resultaten från examensarbetet via utvecklingsarbetet. På så sätt var det naturligt att återvända till skolan med någon form av informativ sekvens för eleverna. Valet föll enhetligt på en interaktiv temadag för eleverna. Lärarna fick ta del av resultaten via en presentation av resultaten.

### **3.2 Planering**

En temadag planeras och utformas för att presentera resultaten från examensarbetet. Två av de sammanlagda åtta respondenterna, Sara Nygård och Jessica Byggmästar utsågs till ansvariga personer för att ta kontakt med skolan, för att närmare planera tidpunkt och praktiskt genomförande av temadagen. Vid kontakt med skolan ges vecka 10-12 som förslag för temadagen och för dagen då resultaten av examensarbetet redogörs för lärarna. En gemensam edukandanalys utförs utgående från information från skolans personal och med bakgrundsinformation från examensarbetets enkät.

Datum för temadagen bestämdes med prorektorn via e-mail. Tidpunkten blev 23.3.2016 som meddelades elektroniskt till handledaren och examinatoren för utvecklingsarbetet. Med e-mail och genom telefonsamtal bestämdes klockslag och klassrum. Tidsplaneringen (bilaga 1) som respondenterna gjort upp skickades till prorektorn, som vidarebefordrade det till elevernas lärare. Respondenterna höll möte om vad som skulle ordnas praktiskt och vem som skulle ta med vad till temadagen. Responsblanketten för eleverna att fylla i om temadagen sammanställdes. Planerna för de enskilda teman gjordes enskilt av de olika grupperna och presenteras senare under de olika teman.

### **3.2.1 Struktur**

Respondenterna håller en temadag för tre klasser på nionde årskursen, då ungdomarna är indelade i sina respektive klasser under dagen. Temadagens uppbyggnad utgörs av tre pass i olika klassrum samt innehåller olika långa pauser mellan passen. Efter första passet byts klassrummen under lunchpausen. Temadagen delas in enligt de olika delområdena av ungdomars hälsa som användes i vårt examensarbete, vilket ger följande teman: fysisk aktivitet, psykisk hälsa, sömnvanor, sociala mediers påverkan på ungdomars hälsa och ungas relation till hälsovårdaren. Två teman delar alltid ett klassrum under de tre passen. Till temadagen hör också ett sjätte tema, som på varierande sätt innehåller delar från de andra fem teman.

På temadagen samlades respondenterna i god tid på högstadieskolan och ställde i ordning i klassrummen för de olika temana. Till tema 6 gick respondenterna i tur och ordning för att hjälpa till att hålla i trådarna efter eget tema var presenterat.

### **3.2.2 Dokumentation**

Dokumentationen av temadagen utgörs av fotograferat material och diverse produkter som produceras under temadagen samt av en tredelad utvärdering; respondenternas självutvärdering av sitt eget tema, annan respondents utvärdering av tema samt utvärdering från eleverna. Inför temadagen utarbetades utvärderingsformulär för de tre olika utvärderingarna. De teman som var i samma klassrum utvärderade varandra via formuläret.

Självutvärderingen gjorde respondenterna enligt ett utarbetat formulär för självvärdering. Eleverna fyllde i en responsblankett i slutet av det tredje passet av temadagen (bilaga 2; utvärderingsformulär för annan respondent, bilaga 3; utvärderingsformulär för självutvärdering, bilaga 4; eleverna responsblankett).

Självutvärderingen och annan respondents utvärdering återfinns under varje enskilt tema. Elevernas utvärdering har valts att presenteras i ett eget kapitel, 5 Responsen från eleverna. Kortfattat innehöll elevernas responsblankett två frågor och en rad för egna kommentarer. En fråga utreder om eleverna anser sig ha lärt sig något nytt under dagen och den andra frågan om eleven gillade temadagen. Eleverna får besvara frågorna genom att endera ringa in en tumme upp eller en tumme ner. En enkel statistik av elevernas respons sammanställs för att kunna utvärdera hur eleverna har uppfattat temadagen.

### **3.3 Edukandanalys och målanalys**

Inför temadagen gjordes en edukandanalys för att konkretisera info om edukanden, datainsamlingsmetoder och konsekvenser för utbildningstillfället. I målanalysen formuleras de övergripande målsättningarna för utvecklingsarbetet. Edukandanalysen innehåller även en beskrivning av hur respondenterna delat upp stoffstrukturering och utvärdering i andra kapitel.

#### **3.3.1 Edukandanalys**

##### **Viktiga faktorer hos edukanden**

Edukanderna är niondeklassister i en högstadieskola, med skolgångsspråk svenska. Könsfördelningen är jämt fördelad. Antal elever: 57st. Enligt enkätundersökningen för examensarbetet. Alla elever har deltagit i respondenternas enkät för examensarbetet, så de har viss kunskap sedan tidigare. Enligt lärarna hade ingen av eleverna några specialbehov eller något annat viktigt som borde tas i beaktande vid planeringen av dagen. Inga starka allergier fanns heller hos eleverna, med tanke på att eleverna bjuds på mellanmål under temadagen.

## **Datainsamlingsmetoder**

Information om edukanderna har samlats in från personal på den aktuella högstadieskolan och från enkäterna i examensarbetet. Frågor till lärarna:

- Finns det funktionshinder hos någon av eleverna-vilket/vilka?
- Behöver vi känna till något särskilt om eleverna? t.ex. livssituation
- Har någon av eleverna svåra allergier?

## **Konsekvenser för utbildningstillfället**

- Utrymme: lugn miljö i klassrum. Tre olika klassrum med bord och stolar.
- Material i utrymmet: dator och videokanon/smart board.
- Material för utförande: respondenterna tar med material som behövs i utförandet av deras egna teman. Material för tema 6 delas upp enligt överenskommelse.
- Deltagande: Aktivt deltagande av eleverna.

### **3.3.2 Målanalys**

För den gemensamma målanalysen delades målsättningarna upp i övergripande, kognitiva och affektiva mål (tabell 1). Till de övergripande målen hör att ge eleverna möjlighet att uppmärksamma och reflektera över sin hälsa, hälsovanor och välbefinnande. Till de kognitiva, eller kunskapsmässiga, målen tillskrevs kunskap om hälsan, hälsovanor och välbefinnande utgående från resultaten i examensarbetet samt att ge hälsofrämjande information om examensarbetets olika ämnen. De affektiva, känslomässiga, målen med temadagen är att väcka intresse för sin egen hälsa och hälsovanor hos eleverna (Nationalencyklopedin 2016).

**Tabell 1. Målanalysens övergripande mål, kognitiva mål och affektiva mål för temdagen.**

<b>Övergripande mål</b>	Ge eleverna möjlighet att uppmärksamma och reflektera över sin hälsa, hälsovanor och sitt välbefinnande.
<b>Kognitiva mål</b>	Att ge kunskap om hälsan, hälsovanor och välbefinnande utgående från resultaten i examensarbetet. Att ge hälsofrämjande information om ämnen i examensarbetet.
<b>Affektiva mål</b>	Att väcka intresse för sin egen hälsa samt tankar om sina egna hälsovanor.

### 3.3.3 Stoffstrukturering

Alla delområden gör en egen stoffstrukturering för 30 minuter per klass. Stoffstruktureringen beskrivs i utvecklingsarbetet genom delområdenas egna planer.

### 3.3.4 Utvärdering

Eleverna utvärderar temadagen genom att skriftligen fylla i en responsblankett som utarbetats av respondenterna. Respondenterna utvärderar själva sina egna tre tematillfällen under temadagen genom självutvärdering, men också de andra respondenternas teman då de deltar i dem under sina egna pauser. Självutvärdering och de andra respondenternas utvärdering återfinns under varje tema. Responsen från eleverna redovisas i ett eget kapitel.

## **Tema 1: Fysisk hälsa**

### **Respondenter: Sofia Koskela och Jesper Lundström**

#### **1 Inledning**

Utvecklingsarbetet av Sofia Koskela och Jesper Lundström är en fortsättning på examensarbetet *Ungdomars hälsa – en kvantitativ studie om ungas psykiska hälsa, deras motions- och sömnvanor samt hälsovårdarens roll i skolan* samt dess delområde *Ungas motionsvanor och fysiska hälsa – En kvantitativ studie om ungdomars motionsvanor och fysiska hälsa*. Under skrivandet av examensarbetet utvecklades en idé om att främja ungdomars hälsa under en temadag. Under denna temadag vill vi öka ungdomarnas kännedom om motionsrekommendationerna för att därmed öka motivationen till fysisk aktivitet och en ökad hälsa. Vi vill även ge ungdomarna konkreta verktyg med vilka de själva kan främja den egna hälsan. Detta gör vi genom att behandla ämnet pausgymnastik.

Barn och ungdomar som får tillräckligt med fysisk aktivitet varje vecka upplever viktiga hälsofördelar. 13-18 åriga ungdomar skall vara fysiskt aktiva i minst 1-1,5 timmar per dag. Till den dagliga rekommendationen hör ansträngning på olika nivåer samt muskelkondition, rörlighet och skelettfrämjande aktiviteter. (Ahonen et al. 2008, s. 19-23). I vårt examensarbete (Björkgård et al. 2015, s.27) påvisas att en stor del av ungdomarna inte motionerar enligt motionsrekommendationerna.

Skolan är ungdomarnas arbete var ungdomarna spenderar större delen av sin tid. I skolan består största delen av dagen sittande på lektionerna. Långvarigt sittande har flera negativa verkningar på både den fysiska och psykiska hälsan. Även fysisk aktivitet på fritiden hjälper inte att minska all negativ inverkan långvarigt sittande har gjort under dagen. Fysisk aktivitet som avbryter långvarigt sittande minskar riskerna redan betydligt. Man borde stiga upp ur stolen ett par gånger i timmen eftersom redan att stiga upp sätter fart på blodcirkulationen. (Kivimäki 2015).

## 2 Teoretisk bakgrund

Utöver den teoretiska bakgrund som utformades för examensarbetet har vi i utvecklingsarbetet även valt att använda oss av pausgymnastik. Pausgymnastik främjar hälsan på flera olika plan. Enligt en pro-gradu studie om pausgymnastikens inverkan på nack-och axelproblem hade en testgrupp mindre problem efter att de hade regelbundet pausgymnastik än kontrollgruppen. Pausgymnastiken hade en signifikant inverkan på minskande av nack-och axelproblem. (Hyvärinen 2007). Arbetshälsoinstitutet har lagt upp rekommendationer för chaufförer som under arbetet sitter mycket att stanna upp och röra på sig en gång i timmen, senast med 2 timmars mellanrum.

Pausgymnastik kan bestå av enkla statiska några sekunder varande spänningar för att aktivera de passiva musklerna. Dessa rörelser kallas mikrorörelser. Även större rörelser som fungerar som mottygnd till sittandes är viktiga, sträckning av ryggen och höften och rullande av axlar hjälper att förbättra blodcirkulationen. (Työterveyslaitos 2015).

## 3 Plan för temadagen

Planerad tidslängd: 30 min.

Material som behövs: PowerPoint med frågor och svar. (Bilaga 5).

Vi presenterar oss själva och ämnet. Eftersom vi är första presentationen för en del berättar vi då kort om enkätundersökningen som vi gjorde ifjol och att vi nu har temadag utgående från den.

Vi presenterar motionsrekommendationerna genom att ha en frågesport med svarsalternativ. Ungdomarna ställer sig i den ställningen som motsvarar det svarsalternativ de tror är korrekt. Svarsalternativen med tillhörande ställningarna visas på PowerPoint (Bilaga 5). Svaren diskuteras efter varje fråga och fördjupas lite.

**Fråga 1.** Hur mycket fysisk aktivitet ska man ha under dagen?

Svar a) 60min b) 30min c) 45min.

Följdfråga: Vad tror ni fysisk aktivitet är? Diskutera all aktivitet förutom sittande och liggande.

**Fråga 2.** Hur mycket ansträngande fysisk aktivitet ska man ha under dagen?

Svar a) 45min b) 30min c) 20min.

Följdfråga: Vad kan vara ansträngande fysisk aktivitet, vad har ni för hobbyn?

**Fråga 3.** Hur ofta skall man träna musklerna under veckan?

Svar a) 2 gånger b) 3 gånger c) 4 gånger.

**Fråga 4.** Hur många tror ni av er motionerade enligt motionsrekommendationerna?

Svar a) Under 50 % b) Över 50 %.

Berättar att svaret var lite lurigt eftersom flickorna kom lite över men pojkarna förblev under. Vi repeterar att motionsrekommendationerna är minimimängden motion och att många blev under den i sin motionsmängd. Rekommenderar att de nu till sommaren skall försöka vara mer aktiva för att hållas friska.

Vi delar in klassen i 4 grupper med 4-6 personer per grupp och säger att gruppen skall planera ett pausgymnastikpass på 2-3 min, det kan innehålla vad som helst förutom sittande och liggande samt skall utföras inom klassrummets väggar. Vi går sedan runt bland grupperna och svarar på frågor v.b.

Alla kommer in i ring och grupperna får hålla sitt pass för resten av klassen. Vi avslutar med att sammanfatta och rekommenderar att de har pausgymnastik varje dag i skolan.

## **4 Undervisningssekvens**

I detta kapitel presenteras målanalys (tabell 2) samt stoffstrukturering (tabell 3) för tema 1 av temadagen. Målanalysen är indelad i övergripande mål, kognitiva mål och affektiva mål.

### **4.1 Övergripande mål**

Övergripande mål med undervisningssekvensen om fysisk aktivitet är att få eleverna att själva tänka genom sina motionsvanor i jämförelse med motionsrekommendationerna och genom detta förbättra sina motionsvanor. Vi vill även ge ett positivt förhållningssätt till vardagsmotion. Vi vill att ungdomarna tar avbrott från en stillasittande vardag genom att skapa en hälsofrämjande vana av att utföra pausgymnastik.



**Tabell 2. Kognitiva och affektiva mål för tema 1: Fysisk aktivitet**

<b>KOGNITIVA MÅL</b>	<b>AFFEKTIVA MÅL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ungdomarna mottar information om de finländska motionsrekommendationerna</li> <li>– Eleverna är delaktiga och lär sig om olika former av pausgymnastik</li> <li>– Få ungdomar förbättra sina motionsvanor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Få ungdomarna tänka genom sina egna motionsvanor i jämförelse med motionsrekommendationerna.</li> <li>– Ge ungdomarna en positiv attityd till hälsofrämjande motionsvanor</li> <li>– Inspirera att få avbrott i den stillasittande vardagen</li> <li>– Ungdomarna har roligt och tycker att det är intressant under undervisningssekvensen</li> </ul>

**Tabell 3. Stoffstrukturering av tema 1: Fysisk aktivitet**

<b>STRUKTUR</b>	<b>METOD</b>	<b>TID</b>
Presentation av oss själva och ämnet	Muntlig information	2 min
Presentation av motionsrekommendationerna	Frågesport för eleverna med fördjupningar av frågorna samt följdfrågor	10 min
Skapande av pausgymnastikprogram	Eleverna utformar program gruppvis	8 min
Presentation av pausgymnastikprogram	Eleverna håller gruppvis sina program för resten av klassen	10 min

## 5 Utvärdering

Utvärdering görs på planen, tidsanvändning, innehållet samt framförandet genom självutvärdering samt genom utvärdering av utomstående respondenter. Utvärdering av temadagen av ungdomarna beskrivs i den gemensamma delen.

### 5.1 Självutvärdering

Planen var kortfattad och kunde ha innehållit alternativ ifall att något inte gått enligt planen. Planen lämnade inte mycket spelrum men tidsplaneringen var relativt lyckad, tidsplaneringen för de olika aktiviteterna var lagom långa. Innehållet var av olika typer och aktiverande, vilket passade ämnet. Vi beslöt att inte ha någon lång föreläsning om ämnet eftersom ungdomarna ofta redan har goda kunskaper om fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan. Meningen med frågesporten var att få ungdomarna att tänka på hur mycket de är fysiskt aktiva jämfört med hur mycket de borde vara det. Efter frågorna diskuterades lite för att ännu väcka tankar hos ungdomarna om deras aktivitetsvanor. Eftersom ungdomarna sitter mycket är pausgymnastik väldigt relevant för dem. Att de själva fick skapa gymnastikprogrammen var mer motiverande än om man hade haft färdiga program.

Under själva tillfället var det svårt att aktivera ungdomarna och fånga deras intresse. De testade även respondenternas auktoritet eftersom de inte var deras lärare. Skillnaden på hur väl temat mottogs var mellan klasserna stor och det fanns markanta skillnader på individnivå. Vissa var intresserade av att fundera ut olika gymnastikövningar medan andra av en eller annan orsak inte var det. Det kunde ha varit bra om respondenterna hade varit fler så att man under planeringstiden kunde ha gett ungdomarna mera handledning och exempel på övningar de kunde använda i sin pausgymnastik. Vissa hade svårigheter att komma på en tillräckligt lång pausgymnastik eftersom de inte var intresserade av att göra det, varför mer hjälp skulle ha kunnat vara bra.

Eftersom alla grupper skulle hålla pausgymnastik och alla skulle utföra alla gruppers pausgymnastik blev det lite varmt i rummet varför möjlighet till att vädra skulle ha varit bra. Vissa övningar som ungdomarna kom på var så krävande att gympakläder skulle ha varit bra att ha och större utrymme än klassrummet. Som slutsats var programmet ganska

lyckat och tillfällena var lyckade, ungdomarna aktiverades och förhoppningsvis fick de med sig någonting och tankar väcktes om deras fysiska aktivitet. En av respondenterna saknades från temadagen vilket försvårade arbetet med ungdomarna en aning men detta till trots lyckades tidsplaneringen och dagen var lyckad.

## **5.2 Utvärdering av utomstående**

Innehållet var bra planerat och respondenterna lyckades följa sin plan. Temat var väl utfört och tidsplanen fungerade bra, tiden gick jämt ut. Ungdomarna verkade tycka att det var intressant och det kreativa sättet att få ut information aktiverade eleverna. Ungdomarnas deltagande var varierande och påverkade utförandet till en viss del men respondenten fick bra eleverna med i de olika uppgifterna. På ett roligt sätt förmedlades temat fysisk aktivitet och motion samt respondenten lyckades aktivera ungdomarna samt hålla ordning i klassen.

## **6 Diskussion**

Målet med temadagen var att få eleverna att själva tänka genom sina motionsvanor i jämförelse med motionsrekommendationerna och genom detta förbättra sina motionsvanor. Eftersom så stor del av ungdomarna inte kom upp till den rekommenderade mängden motion per dag känner vi att detta ämne är mycket aktuellt och nödvändigt. Genom användningen av frågesport som aktiverade elevernas uppskattning av egna motionsvanor hoppas och tror vi att detta mål uppnåddes till viss grad. Vi är nöjda för varje individ som fått inspiration till en hälsosammare livsstil från vår lektion.

Pausgymnastiken valde vi som tillägg till presentationen av motionsrekommendationerna för att försöka motverka trenden att ungdomar får mer och mer fysiska problem med bland annat nacke, axlar och rygg. Vi hoppas att ungdomarna som medverkat i temadagen skapar en vana att utföra pausgymnastik underskoldagen och att dagen därmed kan förebygga och lätta på fysiska problem i klasserna. Även många utanför skolvärlden sitter största delen av dagen och vi har genom detta arbete fått verktyg att hantera dessa situationer i våra yrkesroller som vårdare.

## Tema 2: Sömn

### Respondenter: Annika Holmström och Jonna Åkerlund

#### 1 Inledning

Respondenterna Jonna Åkerlund och Annika Holmströms utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetet *Har du sovit gott?- en kvantitativ studie om ungdomars sömnvanor i högstadieåldern*, vilket är ett delområde i examensarbetet *Ungdomars hälsa*. I både examens- och utvecklingsarbetet fokuseras på ungdomars sömn i högstadieåldern och utvecklingsarbetet utmynnar i en temadag för eleverna, tillsammans med de andra delområdena i det gemensamma utvecklingsarbetet. Utvecklingsarbetets och temadagens planering och utförande beskrivs mera noggrant i kapitlet 3 Processbeskrivning.

Med utvecklingsarbetet har respondenterna förhoppningar om att förmedla informationen till ungdomarna om hur god sömn och sömnproblem har inverkan på hälsan. Vidare finns förhoppningar om att väcka tankar hos den unga om dennes egna sömnvanor och öka kunskapen om egenvård vid sömnproblem genom att diskutera ämnet. Eftersom sömnproblem blir allt vanligare i samhället överlag, även hos ungdomar, kan skolhälsovårdare ha nytta av utvecklingsarbetet.

Hos ungdomar ökar sömnbehovet ofta i samband med puberteten av naturliga skäl och för bästa sömnkvalité rekommenderas ett regelbundet sömnmönster. I verkligheten sover många av de unga kortare nätter än de borde för sin ålder, med följderna att de sover ut under veckoslut för att ta igen sitt sömnbehov (Hillman, 2012, s. 19). Resultaten som framkom i examensarbetet Holmström och Åkerlund (2015, s. 63, 72-73) överensstämmer relativt väl med vetenskapliga forskningar, i fråga om sömnlängden påvisas att många av de unga i studien har liknande sömnmönster. Även om nätterna under skolveckan kan bli i kortare laget anser majoriteten i studien att de sover tillräckligt per natt.

En människa uppskattas tillbringa ungefär en tredjedel av sitt dygn sovandes, vilket ger att hon i stort sett sover en tredjedel av sitt liv. Liknande jämförelser ökar förståelsen för vilken betydelse sömnen har för människan genom livet. Sömn innebär ett viloläge där fysiologiska funktioner aktiveras eller minskas och erfarenheter och känslor bearbetas i

hjärnan. Förändringar i sömnen kan därför på lång sikt ha allvarliga följder eftersom de inverkar på hälsan och funktionsförmågan hos individen. Vanligaste sömnproblemen hos eleverna i studien är insomningssvårigheter, uppvaknanden under natten och sömnbrist. Enligt de ungdomar som anser att de påverkas av sömnproblem, upplevs främst trötthet, stresskänsla, irritation och förändrad koncentrationsförmåga som besvär orsakade av sömnproblem (Hildenbrand, et al., 2013, s. 411-412; Holmström & Åkerlund, 2015, s. 67-70).

I dagens samhälle har det blivit allt vanligare med sömnproblem i alla ålderskategorier. Främsta faktorerna till befolkningens försämrade sömnkvalité anses vara tillgång till ny teknologi, ökad skärmtid och prestationskrav i samhälle och arbetsliv. Ungdomar är en intressant grupp att undersöka på dessa grunder, då deras användning av media ofta är markant och de kan känna stora krav i skolan, hemma och på fritiden. Även studien påvisar att att media används i hög frekvens före sovdags hos ungdomarna och att nästan alla hade en medieapparat i sovrummet. I själva verket var användning av någon form av media (telefon, dator mm.) den största faktorn att påverka ungdomens insomning och vanor före sänggående. (Holmström & Åkerlund, 2015, s. 65–68; Härmä & Sallinen, 2006, s. 1705–1706; Saarenpää-Heikkilä & Laippala & Koivikko, 2001, s. 552).

## **2 Teoretisk bakgrund**

Även om utvecklingsarbetet i stor grad utgår från det tidigare nämnda examensarbetet, beskriver respondenterna nya ämnen som avslappning och avslappningsövningar i den teoretiska bakgrunden för att utveckla utgångspunkten och temadagens upplägg djupare. För att kunna stöda och vägleda ungdomen som kontaktar skolhälsovården för sina sömnproblem kan det som skolhälsovårdare vara betydelsefullt att ha kunskap om egenvård vid sömnproblem, vilket innefattar avslappning.

## 2.1 Avslappning

Avslappning är ett tillstånd där sinnet och kroppsfunktionerna lugnas ner och balanseras. Vid avslappning förändras medvetandetillståndet och hjärnans elektromagnetiska funktion avtar, hormoner som t.ex. endorfin utsöndras och det sker en balansering av det autonoma nervsystemets funktion. I dagens samhälle anses medvetet vald tid för avslappning vara positivt för flera livsfunktioner, till exempel minskning av stress och bättre sömn. Avslappning kan därmed vara en form av egenvård vid sömnproblem (Nyyti ry. 2015).

För vissa kan avslappning vara att göra något de njuter av, till exempel att vandra i skogen eller läsa en bok. Man kan också tillämpa vissa tekniker för att slappna av. Dessa avslappningstekniker eller -övningar brukar rekommenderas att man utövar regelbundet för bästa resultat och djupare avslappning (Nyyti ry. 2015).

### 2.1.1 Avslappningsövning

Enligt Vårdguiden (2013) och Pihl & Aronen (2015, s. 65-66) kan avslappning i allmänhet påverka insomningen och sömnen positivt. Respondenterna valde att inkludera en avslappningsövning i temadagen för att genom ett praktiskt exempel öka elevernas kunskap om egenvård vid sömnproblem och för att indirekt framföra betydelsen av återhämtning och lugn före insomning för ens sömnkvalité.

Avslappningstekniker kan indelas i progressiv och autogen avslappning. Oavsett teknik bör situationen för avslappning vara lugn och underlaget bekvämt. Många övningar börjar med att man andas lugnt och djupt. När avslappningsövningen är klar kan personen småningom börja väcka sin kropp ur det avslappnade tillståndet genom att först röra perifera extremiteter litet för att till slut röra hela kroppen mjukt (Nyyti ry., 2015).

Om en person utför progressiv avslappning spänner denne en viss muskelgrupp och slappnar därefter av, för att upprepa övningen. Efter några upprepningar väljer personen att fokusera på en annan muskelgrupp, på så sätt utför man en gradvis avslappning. Målet är att hela kroppen till sist ska kännas avslappnad. Progressiv avslappning rekommenderas för bland annat kroniska sömnproblem. Den autogena avslappningen utgörs av att man med hjälp av tankar och koncentration fokuserar på hur tung och varm en viss muskelgrupp

känns, för att till slut slappna av i hela kroppen, muskelgrupp för muskelgrupp. Man kan även upprepa för sig själv "Jag är lugn" i kombination med tankar på enskilda kroppsdelar, till exempel hur jämn andning man har eller hur varm ens mage känns (Nyyti ry., 2015; Pihl & Aronen, 2015, s. 65-71).

### **3 Plan för temadagen**

Till följande beskrivs planen för temadagen. Under hela temadagen hålls tre tematillfällen om sömn, tidslängden är 30 minuter per tillfälle. Material som behövs under tematillfället är dator med högtalare, pappersark i storlek A3 (minst 9 stycken), färgpennor (minst 6 stycken).

#### **Presentation**

- Presenterar oss själva och bakgrund till temat

#### **Övning 1**

- Introduktion till övningen
- Gruppindelning
- Eleverna bildar tre grupper på 4-6 personer. Varje grupp får material för uppgiften; ett stort papper (A3) och pennor
- Varje grupp får en fråga på var som de skall fundera fem minuter på och skriva ner svaren på pappret. Grupperna får olika frågor. För att det ska vara lättare att fokusera diskussionen på ett visst ämne i grupperna delas en lapp med den gruppens fråga ut åt de tre grupperna
- Frågorna:
  - Grupp 1: Varför behöver vi sömn?
  - Grupp 2: Vad kan du göra för att sova bättre?
  - Grupp 3: Vad leder för lite sömn till?
- Grupperna diskuterar och utgående från diskussionen framställs en produkt (plansch) med hjälp av materialet
- Svaren går igenom gemensamt, en grupp åt gången, och övriga elever lyssnar och får ge förslag på tillägg till gruppens fråga
- Vi fyller på med den info eleverna inte tagit upp

- Likadant förfarande med alla grupper
- Planscherna som skapas tas tillvara av respondenterna som redovisningsmaterial för temadagen. I bilaga 6 finns en version av en grupps produkt för varje enskild fråga

## Övning 2

- Introduktion till övningen
- Interaktiv övning innehållande diskussion med eleverna om deras sömn, sömnvanor och -problem och hänvisning till resultaten i examensarbetet genom ställningstagandelek
- Leken går ut på att respondenterna läser en fråga eller påstående och beroende på vilket svarsalternativ eleven väljer ställer eleven sig i olika hörn av rummet (alternativen samma som i examensarbete). Efter att alla valt förklarar vi vilket som överensstämmer med resultaten från undersökningen. Det svarsalternativ som framkommit i examensarbetet märks ut med fet stil i texten och anses vara det rätta svaret. I samband med vissa frågor finns kommentarer antecknade i nedanstående text som gäller saker respondenterna vill framföra åt eleverna. Dessa kommentarer är kursiverade i texten
- För att frågorna inte skall bli för personliga ges beroende på frågan varierande svarsalternativ, endera i form av procent eller svarsalternativ i form av ord
- Frågorna är ordnade i en s.k. rangordning av respondenterna, vilken utgår från faktorerna: examensarbetets undersökta delar kring sömn, elevernas koncentrationsförmåga och tidsbegränsning för övningen på temadagen

## Frågor och svar till övning 2

- Utgående från undersökningen: hur många anser sig sova tillräckligt?  
A: **68 %** B: 52 % C:30 % D: annat svar
- Tror du att olika former av media påverkar hur du sover?  
A: **Ja** B: Nej
- Utgående från undersökningen: Vem är det mest vanligt att man kontaktar om man har sömnproblem?  
A: **Familjen** B: Kompisar C: Skolhälsovårdaren  
*Kommentera att en del inte visste vem de skulle kontakta → ge förslag.*



- Utgående från undersökningen: Hur många använder telefon två timmar före de går för att sova? A: 25 % B: 55 % **C: 93 %** D: annat svar

*Kommentera att det är det mest använda media före läggdags (dator 56 %, tv/tv-spel 49 %) Kommentera även att användning av media kan försämra insomning och sömn*

- Tror du att det är vanligt att ungdomar har sömnproblem?

**A: Ja** B: Nej (ca 50 % uppger att de har någon form av sömnproblem)

- Hur stor procent har någon form av media i sitt sovrum?

A: 7 % B: 67 % **C: 89 %** D: annat svar

- Hur vanligt är det att man dricker kaffe eller te före man gå och sova (2h)?

A: 25 % B: 42 % **C: 5 %** D: annat svar

*Kommentera skillnaden till medianvändning före läggdags*

- Hur många anser sig ha svårigheter att somna (vilket är ett sömnproblem)?

A: 15 % **B: 26 %** C: 50 % D: annat svar

*Kommentera faktorer som ger och konsekvenser av sömnproblem*

- Hur många skulle prata med skolhälsovårdaren om sina sömnproblem?

A: 12 % **B: 28 %** C: 65 % D: annat

*Kommentera att familjemedlem vanligast; 64 %, kompis 23 %, kurator 3 %, vet inte vem 28 %*

### Övning 3

- Introduktion till övningen
- Avslappningsövning från Folkhälsans webbsidor, 1. *Minipaus för ny energi*
- Vi förklarar före vi lyssnar på övningen vad avslappningsövningar är, att de kan vara bra att använda sig av om man har svårt att komma ner i varv och somna eller om man känner sig trött

### Avslutning

- Efter övning 3 frågar vi om eleverna har frågor eller funderingar och svarar på dessa
- Delas ut en sammanställning med diagram i pappersform av examensarbetets resultat Denna sammanställning får eleven själv se på i efterhand och visa åt sina föräldrar, så att även de får en återknytning till enkäten deras barn fyllde i tidigare.

En stoffstruktureringsplan för temadagen beskrivs i Figur 4 i kapitel 4 Undervisningssekvens. Planen är indelad i struktur, metod och tidsåtgång för en överskådlig helhet. I strukturen förklaras i kronologisk ordning hur respondenterna ämnar dela in tematillfället; introduktion, övning 1,2 och 3 efterföljt av en avslutning. Metoden beskriver hur de olika delarna utförs i praktiken och tidsåtgång en ger en uppskattning på hur många minuter som kommer gå åt för varje del i tematillfället. Respondenterna har även utvecklat en broschyr: ”*Tips för en bättre nattsömn*” (bilaga 14) som finns vid tema 6 så att eleverna får ta ett exemplar.

## 4 Undervisningssekvens

I detta kapitel presenteras respondenternas målsättningar för temadagen och en stoffstruktureringsplan av tema 2. Målsättningarna är uppdelade i övergripande, kognitiva och affektiva för att besörja ungdomens bästa möjliga inläring.

### 4.1 Målanalys

Gemensamma målsättningar och information om edukanderna för temadagen finns i kapitlet 3.2.1 Edukandanalys. Specifika kognitiva målsättningar för temat sömn är att öka elevernas kunskap om sömn och sömnvanor, egenvård vid sömnproblem och därtill upplysa om möjligheter till stöd och hjälp vid sömnproblem, av t.ex. skolhälsovårdare, eftersom en betydande del i studien hade svarat att de inte vet vem de skulle kontakta vid eventuella sömnproblem eller vilken egenvård de kan idka. Affektiva mål är att skapa intresse för ens egna sömnvanor och att väcka tankar kring ämnet hos ungdomen, bland annat hur media-användningen påverkar deras sömnvanor.

Nedan följer en stoffstruktureringsplan (tabell 4) för tema 2: Sömn. Planen är indelad i struktur, metod och tidsåtgång för en överskådlig helhet.

**Tabell 4. Tidsplan med stoffstrukturerings för tema 2: Sömn.**

Struktur	Metod	Tidsåtgång
Introduktion <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentation av respondenterna och ämne</li> </ul>	Respondenterna berättar muntligen	1-2 min.
Övning 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativ gruppövning med frågor om sömn. Tre frågor, en fråga per grupp.</li> <li>• Diskussion</li> </ul>	Gruppindelning i tre grupper Diskussion i grupperna Visuellt framställning av produkt utgående från gruppdiskussion Genomgång av gruppernas produkter	8-11 min.
Övning 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interaktiv övning</li> <li>• Presentation av resultat från examensarbetet</li> </ul>	Ställningstagandelek Hänvisning till resultat i leken Diskussion	8-10 min.
Övning 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avslappningsövning</li> </ul>	Ljudklipp	5 min.
Avslutning <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möjlighet att ställa frågor+ diskussion</li> <li>• Sammandrag av resultat</li> <li>• Respondenterna tackar</li> </ul>	Diskussion Utdelning av sammandrag i pappersform Muntliga tackord	2-4 min.
	sammanlagt	24-32 min.

Enligt stoffstruktureringsen kan man se att tematillfället på 30 minuter följer helhet-del-helhet principen, så att helheten först presenteras genom introduktion, för att efterföljas av tre specifika delar; övningarna 1,2 och 3. Allt knyts sedan ihop igen till en helhet; avslutning, före tillfället är avklarat.

## 5 Utvärdering

Till temadagen hör en självutvärdering av tematillfällena gjord av respondenterna samt en utvärdering av en annan respondent, utgående från observation av utförandet. I den gemensamma edukandanalysen återfinns elevernas utvärdering. Kritisk granskning och självutvärdering bakas in i varandra till ett enhetligt avsnitt.

### 5.1 Självutvärdering och kritisk granskning

Ett formulär för självutvärdering (bilaga 3), vilket är utarbetat av de åtta respondenterna för hela utvecklingsarbetet, användes under temadagen. I formuläret behandlas tematillfällets funktionalitet, tidsplanering, elevernas deltagande och vid behov annat som uppmärksammats.

Båda respondenterna är nöjda med planen, stoffstruktureringen var välplanerad och fungerade väl i alla tre tillfällen med de tre klasserna. Fördelen med planen var att tidåtgången för uppgift 2 kunde varieras under tematillfällena, om tiden blev knapp eller behövdes drygas ut kunde antalet frågor som ställdes i övning 2 regleras. Utförandet av uppgift 1 fungerade bra, fem minuter var tillräckligt för de olika grupperna att diskutera och skriva ner sina tankar. I vissa klasser åstadkoms också en diskussion där andra grupper deltog kring vissa av frågorna, vilket var positivt då fler elever bearbetade frågan genom sina förslag. Utkomsten av uppgift 3 med avslappningsövningen varierade. Många av eleverna verkade reagera på orden som sades istället för att följa instruktionerna som gavs i ljudklippet. I den tredje klassen hade respondenterna eleverna att sätta sig vid varsin egen pulpet och vila huvudet mot bordet. Detta fungerade bäst, då de andra klasserna endera fått sitta i ring och blunda eller sätta sig ner vid pulpeterna utan strukturering vilket gjorde att vissa elever satte sig vid samma pulpet. Vid ett nytt tillfälle skulle respondenterna alltså välja att behålla avslappningsövningen som en del av tillfället, men ha eleverna att sprida ut sig så att en elev sitter vid en pulpet.

Om en motsvarande temadag skulle anordnas igen finns det några utvecklingsmöjligheter enligt respondenterna. Eftersom elevresponsen visade att en del tyckte att dagen skulle ha kunnat var mera intressant skulle vi försöka göra eleverna ännu mer aktiva, genom att

utveckla innehållet i tematillfällena. Stundvis upplevde vi bristande intresse från en del elever och det kan tänkas att temat inte intresserar alla lika mycket. Önskvärt vid en ny temadag skulle vara att få vistas i samma klassrum hela dagen, det blev stressigt med flyttande av allt material för tematillfällena under en paus.

Elevernas deltagande bedömer respondenterna till varierande, aktiviteten varierade från klass till klass. Eventuellt berodde mängden aktivitet på personliga tankar om ämnet hos eleverna eller tidpunkten på dagen. Temadagen hölls även inför ett kommande påsklov, vilket kan påverka vissa ungdomars inställning till temadagen. Med vår egen insats är vi nöjda, för båda två var det första gången vi höll någon form av undervisningssekvens för ungdomar i högstadieåldern. Självfallet skulle erfarenhet av arbete med motsvarande åldersgrupp ha varit en positiv faktor i utförandet. Vi upplevde att ungdomarna behövde noggranna instruktioner och upprepning av vissa moment för att behålla koncentrationen. Ljudnivån i vissa klasser behövdes regelbundet tonas ner av respondenterna.

I övrigt blev respondenterna positivt överraskade över att stor del av eleverna redan visste mycket saker om sömn, som vi inte hade förväntat oss, till exempel att hormoner påverkar dygnsrytmen och därmed sömnen. Summa summarum är respondenterna nöjda med hur deras tematillfällen planerades och genomfördes, att samarbeta med ungdomarna under temadagen var intressant och en trevlig ny upplevelse.

## **5.2 Utvärdering av utomstående**

Respondenterna hade bra planerat tillfället samt gjort förberedelser. Överlag hade respondenterna bra koll över situationen och eleverna och lyckades behålla deras intresse. Gruppindelningen var bra eftersom de blev omblandade istället för att vara i de vanliga grupperna och på så vis fick nya tankar. Frågorna var pyssliga så att ungdomarna klart behövde fundera på dem men inte så svåra att de inte kunde svara. Tiden som var planerad för detta var lagom, vissa var förstås klara tidigare men de flesta var färdiga att avsluta. Frågorna ledde bra till diskussion.

Ställningstagandeleken var ett bra sätt att få igång diskussion samt att få ungdomarna att fundera över ämnet. Vissa frågor var lite svåra eller underligt formulerade men bra att

respondenterna själva var på plats att förklara. Frågorna kunde kanske ha varit färre, mot slutet orkade ungdomarna inte riktigt engagera sig längre.

Avslappningsövningen var bra och ungdomarna verkade tycka om den. Lite mer anvisningar att man skulle följa övningen kan ha varit bättre så skulle ungdomarna ha fått mer ut av den. Stämningen under hela tillfället var bra och fungerade enligt planen och hölls bra inom tidsramarna.

## 6 Diskussion

Detta kapitel diskuterar hur väl respondenterna lyckats i sitt utvecklingsarbete under hela processen samt tar upp förbättringsmöjligheter. Vidare diskuteras utvecklingsarbetets möjliga avtryck i ungdomarnas tankar.

Vi som respondenter tror att budskapet gick fram till ungdomarna och vi såg ett intresse bland dem, även om det varierande. Under temadagens gång märktes att kunskapen varierade bland eleverna men överlag förvånades vi flera gånger över den kunskap som många elever redan hade, vilket var glädjande.

Vi är båda nöjda med planeringen inför dagen eftersom den fungerade så bra som den gjorde och vi känner att vi genom den fick ut det budskap som målet var med dagen. Genom temadagen utmanades ungdomarna att tänka på sömn ur olika perspektiv - vad är normalt och friskt, vad innebär sömnproblem och hur påverkas sömnen av ens vanor? Hur kan man sköta om sina eventuella sömnproblem själv? Ungdomarna utmanades även att tänka på temat i olika konstellationer - både i grupp och självständigt.

Sömn är ett område påverkar hela vår vardag, men som samtidigt verkar behandlas flyktigt och ytligt i både skola och samhälle idag. Därför kändes det extra meningsfullt att sprida vår kunskap. Som blivande hälsovårdare kändes det också särskilt betydelsefullt att föra fram på vilket sätt skolhälsovårdaren kan vara till hjälp och stöd om man drabbas av t.ex. sömnproblem. Genom att diskutera och berätta om hur viktig sömnen är för vår hälsa och hur vi påverkas om vi får för lite sömn så tror och hoppas vi att ungdomarna i framtiden kan komma ihåg att prioritera sömnen, och inte heller vara rädd att söka hjälp när det behövs. Detta är något som vi respondenter anser är viktigt eftersom största delen av oss

någon gång under livet drabbas av sömnproblem - då är det viktigt att veta vad man själv kan göra och vart man kan vända sig om man behöver hjälp. Ifall man får sömnproblem men aldrig tidigare satt ord på det friska sömnmönstret kan det vara svårt att uttrycka sina problem och få hjälp. Därför tror vi att det är betydelsefullt att redan i ungdomsåren ta upp ämnet sömn till ytan för att främja sömnvanorna hos ungdomarna.

Under den andra övningen som bestod av en ställningstagandelek väcktes en del diskussioner bland eleverna vilket var intressant att följa med och de hade många kloka funderingar och ifrågasatte även en gång respondenternas resultat. Respondenterna upplevde detta som intressant och givande att få samtala och diskutera detta med ungdomarna.

Båda respondenterna känner sig nöjda med arbetet och temadagen. Vi anser att vi lyckades uppnå våra mål under temadagen med förnöjsamt resultat. Vi har utvecklats genom planeringen och genomförandet av dagen som kändes meningsfull att utföra.

## Tema 3: Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala

### Respondenter: Jessica Byggmästar och Sara Nygård

#### 1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på respondenternas examensarbete "*Familj och jämnåriga som stödresurs för unga - en kvantitativ studie om ungas psykiska välbefinnande och deras stödresurser i årskurs 8*", som är ett tema i det gemensamma examensarbetet "*Ungdomars hälsa - En kvantitativ studie om ungas psykiska hälsa, deras motions- och sömnvanor samt hälsovårdarens roll i skolan*". Respondenterna funderade på hur man skulle kunna utveckla examensarbetet till någonting kreativt och ge eleverna i årskurs 9 ett tillfälle där de får tänka och reflektera kring vad som får dem att må bra. Vi vill ge dem en positiv känsla och få dem fokusera på det som är bra i deras liv, istället för att bara fokusera på det som är negativt.

Största delen av de finlandssvenska eleverna svarade i vår enkätstudie att de var ofta eller alltid på gott humör. Men det fanns elever som svarade att de ibland (21,1 %), ofta (3,5 %) eller alltid (1,8 %) kände sig ensamma. Antalet deltagare var endast 57, så resultaten motsvarar inte alla unga i årskurs 8 i Finland. Vikman (2015) nämner i Yle nyheter att många tonåringar känner sig ensamma och att andelen som saknar en nära vän att prata med var 11 % av ungdomarna i åk 8 och 9 som bor i Jakobstadsregionen. "*Ibland syns det tydligt utanpå att vissa tonåringar mår dåligt. Men ibland döljs illamående bakom en glad fasad*" skriver Vikman.

Behovet av att vara ensam eller tillsammans med andra varierar under ungdomsåren och ensamhet som man inte väljer själv kan vara en sårande och svår upplevelse för den unga (Mielenterveystalo, u.å.). Nästan en femtedel (17,5 %) av ungdomarna i vår enkätstudie svarade att de inte tar kontakt med någon när de mår dåligt. Viktiga egenskaper hos en kontaktperson var pålitlighet, tillgänglighet och att de ger stöd och tröst. Våra resultat visade att över hälften av eleverna tyckte att de hade tillräckligt med stödresurser, medan över en tiondedel (12,7 %) inte höll med om att de har tillräckligt med stödresurser. Eleverna upplevde att det är vänner och familj som ger deras liv mest mening.



En viktig faktor för att kunna behålla goda relationer samt skapa nya relationer, är att kunna samtala och lyssna. Eftersom vi även ville utveckla vårt temaområde valde vi att knyta samman psykisk hälsa och kommunikation i vår del av utvecklingsarbetet. Formen av kommunikation har ändrat i och med att sociala medier har blivit allt mer prominenta i samhället, allt mer av kommunikationen sker nu via någon form av teknisk utrustning. Trots detta är empatiskt lyssnande och en god kommunikation fortfarande lika viktigt för det psykiska välbefinnandet. En viktig del av det psykiska välbefinnandet är att kunna identifiera sina känslor och prata om dem. Ibland kanske man inte vet varför man mår dåligt före man har satt ord på sina känslor. För en del som mår dåligt lättar illamåendet enbart genom att få prata av sig och uppleva att någon tar en på allvar och lyssnar. Oberoende av om kommunikationen sker genom att fysiskt vara på plats eller med hjälp av teknik så fyller den en livsviktig funktion hos alla människor. På grund av den starka koppling som kommunikation har med psykiskt välbefinnande och sociala relationer anser respondenterna att det är motiverat att fokusera på samtal och lyssnande i vårt utvecklingsarbete. (Mielenterveystalo, u.å.)

## **2 Teoretisk bakgrund**

Som hälsovårdare kommer man att möta människor varje dag som man samtalar med. Därför är samtalet ett viktigt verktyg som man använder i arbetet. Det är essentiellt att man funderar över hurudan samtalspartner man själv är. Vad kommunikation innebär är viktigt att veta för oss alla, kommunicera gör vi varje dag. Det är bra om man är medveten om vad kommunikation egentligen innebär och vad som krävs för att ett samtal ska löpa smidigt. Detta gäller inte bara för hälsovårdare, utan även för alla som samtalar. Kommunikation förenar människor runt om i världen. Eftersom vårt examensarbete enbart behandlar psykisk hälsa och relationer så kommer vi i detta kapitel att skriva en teoretisk bakgrund om kommunikation och olika modeller som beskriver kommunikationsprocessen.

## 2.1 Vad är kommunikation?

Överallt i världen förekommer kommunikation och samspel mellan människor. Ständigt tar man emot eller ger budskap. När man hör ordet kommunikation så tänker man främst på människor som skriver eller talar med varandra, detta kallas det verbala budskapet. Förutom det verbala budskapet finns också det icke-verbala budskapet, vårt omedvetna kroppsspråk, som är också en viktig del. Språk och kommunikation ger oss möjlighet att kunna möta andra människor och dela med oss av något som upplevelser, känslor och tankar. Kommunikation är grunden för socialt samspel och relationer. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 9).

Det blir lättare att kunna undvika missförstånd och hantera konflikter ifall man är medveten över hur kommunikationen fungerar mellan människor. Ett enda fel ord eller olämplig min kan göra någon ledsen eller förorsaka konflikter, därför är det viktigt att man är medveten över kommunikationens betydelse. Genom kommunikation kan man visa hur man reagerar och upplever den person som man talar med. Kommunikation kan definieras som en process mellan två eller flera personer som visar hur de påverkar varandra, uppfattar sig själva och situationen genom att skicka verbala och icke-verbala budskap till varandra. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 9-10).

I den personliga utvecklingen är det viktigt att kunna kommunicera genom att uttrycka sig själv med kroppsspråk och ord. Det är viktigt att öva kommunikationen eftersom det ökar den sociala kompetensen och självförtroendet hos den som har förmågan att kunna kommunicera (Dahlkwist, 2012, s. 11-12). Man kan öva kommunikationen t.ex. hemma, i skolan, på fritiden eller genom sociala medier. Att samtala, lyssna och begära ordet är någonting man bör lära sig för att öka sin kommunikationsförmåga. Genom att kommunicera lär vi oss hur andra uppfattar oss, vad som är acceptabelt och uppskattas.

## 2.2 Konsten att samtala

Ett samtal kan skapa gemenskap genom att man utbyter tankar och funderingar. Samtal kan vara enbart en vanlig interaktion mellan människor där man ställer frågor, byter ämne eller avbryter varandra. Ibland kan det vara så att samtalet har ett visst syfte, man vill ge information eller förbättra någonting. Förutom att skapa gemenskap kan samtalet också skapa konflikter. Ett samtal kan flyta på eller så kan det gå trögt. (Ellneby & Hilgers, 2006, s. 22).

I en kommunikation mellan människor förekommer ett samspel mellan en sändare och en mottagare. Sändaren vill förmedla ett budskap skriftligt, muntligt eller genom kroppsspråk och den som budskapet är riktat till är mottagaren. Detta kallas en kommunikationsprocess. I en kommunikationsprocess byts mottagarrollen och sändarrollen mellan de som kommunicerar. Att kommunicera är som att lära sig att dansa tango, rytmen bestämmer tempot och man ska följa olika steg. Vid ett samtal intar man olika positioner till varandra och man visar det genom uppträdande. (Ellneby & Hilgers, 2006, s. 22-23).

För att ett samtal ska flyta på krävs det att man följer vissa normer. Till normerna hör det att man inte ska avbryta den andre eller tala i mun på varandra. Man ska också svara då någon frågar någonting, att undvika frågan och byta samtalsämne anses vara ohövt. Man märker att det finns normer då man bryter dem och den som man samtalar med blir arg. Det behövs pauser emellanåt så att samtalet går smidigt, men blir det för långa pauser kan de upplevas som pinsamma och man kan försöka fylla ut dem. Även om man vill att ett samtal skall flyta på, händer det ibland att det uppstår konflikter och ”tangodansen” blir i otakt. (Dahlkwist, 2012, s. 41).

## 2.3 Lyssnande

För ett lyckat samtal krävs att man lyssnar på varandra. Att kunna lyssna aktivt är en konst och det är inte alla som kan det. Kommunikationens effektivitet påverkas mer av att man kan lyssna och ta emot budskapet korrekt, än att man sänder ett budskap korrekt. Det är lyssnaren som avgör ifall det går att ha en lyckad konversation. För spädbarn är lyssnande viktigt för att de ska kunna ha en kontakt med omgivningen eftersom de inte kan det verbala språket än. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 85).

När det kommer till kommunikation räcker det inte att man bara hör och uppfattar vad sändaren säger. Man ska visa att man är uppmärksam, engagerad och att man förstår för att kunna kalla det ett riktigt lyssnande. Att upprepa vad den andre har sagt är inte ett riktigt lyssnande, utan man ska också kunna förstå meningen med budskapet och svara på ett passande sätt. För att skilja åt lyssnande och hörande kan man säga att man hör med öronen och lyssnar med hjärnan. Hörande är alltså en fysisk aktivitet medan lyssnande är en mental aktivitet. När man lyssnar formas talet om till en mening och en upplevelse i medvetandet. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 85-87).

## 2.4 Kroppsspråk

Den icke-verbala kommunikationen är lika viktig som den verbala när det kommer till att samtala. Eller kanske till och med viktigare eftersom själva orden man säger betyder mindre än resten av signalerna man visar med kroppsspråket. T.ex. kan man säga ”jag är inte är arg” medan man viftar med händerna och himlar med ögonen. Om ett neutralt budskap förmedlas med hjälp av ett argt kroppsspråk kallas det för dubbla budskap. Ibland talar kroppsspråket mera än orden man säger. Man lägger mycket tid på att lära sig läsa och skriva men nästan ingen tid på att lära oss att utveckla kroppsspråket. Vad beröring, fysiskt avstånd, kroppshållning och blickar betyder är det ingen som lär oss. Som barn talar man med hela kroppen, men under tiden man växer upp förlorar man kroppsspråket. I tidig ålder lär man sig behärskning. Man får inte bete sig på ett visst sätt eftersom man är stor nog att kunna behärska sig. Detta leder till att man lär sig att dölja de flesta sätt att uttrycka

sina känslor. Trots detta så ligger ännu en del av kroppsspråket inom en. (Dahlkwist, 2012, s. 22).

Kroppsspråket består av en medveten eller omedveten form. Under en minuts pratande kan man använda sig av flera hundra olika kroppssignaler. Den icke-verbala kommunikationen kan uttryckas t.ex. genom gester, rörelser, kroppshållning, ansiktsuttryck. Även genom sättet att klä och sminka sig kan man uttrycka sig. Om man kan tyda vissa kroppssignaler har man lättare att lära känna någon. Genom kroppsspråket förstärker man orden man säger. (Dahlkwist, 2012, s. 23).

## **2.5 Modeller**

Det finns olika modeller som beskriver kommunikationsprocessen för att göra det tydligare och lättare att diskutera. Trots att modellerna ska hjälpa en så förklarar de inte allt som är viktigt när det kommer till att samtala. Ifall modellen skulle ta med allt det viktiga skulle den bli lång och komplicerad och förlora sitt syfte som är att vara kort och enkel. Man kan jämföra en modell med en karta, kartan representerar verkligheten på ett förenklat sätt utan att utgöra den. Exempel på kommunikationsmodeller är barriärmodellen, filter- och brusmodellen, hammarmodellen och sändar- mottagarmodellen. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 21-22).

### **2.5.1 Barriärmodellen**

Barriärmodellen bygger på att det förekommer barriärer eller hinder som gör det omöjligt att överföra budskap mellan människor. Det som avspeglas i kommunikationen och bidrar till hur det som sägs och görs tolkas är bland annat personlighet, attityder, språkvanor och kulturer. Kultur bidrar till hur man handlar och tolkar, det finns olika regler och normer i olika kulturer. Även om man talar samma språk betyder det inte att man följer samma normer och regler när det kommer till hur en kommunikation ska se ut. Trots det är språket fyllt med värderingar, perspektiv och filter. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 22-24).

Med kan säga att man är instängd i sig själv och med hjälp av språket man öppna kanaler till andra människor och deras inre värld. Via samspelet kan man förmedla något från ens inre värld. Ett exempel på ett hinder är att upplevelserna och tankarna finns inuti hjärnan, i medvetandet, och ingen annan kan se detta. Det går inte att se en upplevelse eller tanke genom att öppna en hjärna men genom att forma om känslor och tankar till ord kan man förstå varandra. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 23-24).

### **2.5.2 Filter- och brusmodell**

Att mening och innebörd ryms i orden kallas för ”container-felslutet”. Med det menas att man transporterar orden som är som en container till en person utan att innehållet förändras. Om det stämmer skulle man aldrig tolka fel vad den andra säger. Men det händer att man blir missuppfattad eller att man missuppfattar någon annan vilket betyder att någonting inte stämmer hos sändaren och mottagaren. Meningen och innebörden i budskapet finns i mottagarens och sändarens medvetande och tolkningarna av ord och beteende. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 26-27).

Denna modell innehåller faktorerna kanal, filter och brus. Med kanal menas på vilket sätt budskapet skickas eller tas. Är kanalen elektroniskt så överförs budskapet t.ex. via telefon, chattar eller email. Kommunicerar man ansikte mot ansikte så är kanalen främst sinnesorganen hörsel och syn. Filter består av förutfattade meningar, förväntningar och kulturella skillnader. Brus är störningar som gör att sändarens budskap förändras och stör kommunikationen. Olika sorters brus är sematiskt, fysiskt och psykologiskt brus. Sematiskt brus är begrepp och ord inte tolkas på samma sätt av sändaren och mottagaren. Ett fysiskt brus kan vara hög musik, talsvårigheter eller dålig telefonlinje som gör att mottagaren inte hör vad sändaren vill säga. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 27).

### 2.5.3 Hammarmodell

Hammarmodellen jämför kommunikation med att slå i en spik, det är bara ett sätt att tala tillräckligt högt eller upprepa budskapet tillräckligt många gånger. Ju mer man hamrar desto mer sitter spiken i, precis som budskapet. Det är en vardagsmodell som används ofta. Modellen används oftast då man samtalar med en nära som inte förstår vad man säger, då vill man upprepa samma sak om och om igen och med allt högre röst. När sändaren använder sig av denna modell tänker denne sällan på att upprepningen och höjningen av rösten kan skapa irritation, rädsla och motstånd hos mottagaren. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 22).

### 2.5.4 Sändar- mottagarmodell

Denna modell är en slags checklista över saker som är viktiga vid en kommunikation. Modellen går även att använda när man vill reflektera över sättet man kommunicerar. Innehållet i modellen är sändare, budskap, mottagare, i vilket medium och effekt. Vem är sändaren, är det samma person som säger samma sak i olika situationer behöver det inte betyda att sändaren ger samma innebörd i budskapet. Vad är budskapet, för många är innehållet i kommunikationen det viktigaste och det enda som man fokuserar på. För att ett budskap ska uppfattas eller få avsedd verkan måste det anpassas efter mottagarens kunskaper, förväntningar och värderingar och efter den relation som personerna har till varandra. Med medium menas kommunikationssättet man använder som kan vara t.ex. genom ord, beröring, email, reklam eller gester. Effekt är påverkan eller resultatet som sker via kommunikationen. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 25).

## 2.6 Empatisk kommunikation, giraffspråket

Empati kommer från grekiska orden ”*pati*” som har med känsla att göra. Empati är en känslomässig och intellektuell förståelse som kräver identifikation, instinkt och engagemang. Empatisk lyssnande är då man förstår den andre och kan leva sig in i det någon säger. Visar man empati till någon så får personen en känsla av att man blir hörd och

tagen på allvar. Empatisk lyssnande använder man sig av då man lyssnar på någon som har ett behov av att prata och att ha någon som förstår en. (Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 92-93).

Den amerikanska psykologen Marshall B. Rosenberg utvecklade giraffspråket under 1970-talet. Rosenberg vill sprida runt empati bland människor så att deras behov skulle uppfyllas så bra som möjligt. Giraffspråkets mål är att främja kontakten med sin egna och den andres behov och känslor. Man kan bli medveten om vilka behov som är viktiga i olika situationer genom att använda känslorna som signaler. Man bör grunda sina reaktioner på vad man ser, känner och vill. Målet är att skapa mänskliga förhållanden som byggs upp av empati och ärlighet på ett sätt så att i slutet tillfredställs alla behov (Weirsoe, 2004, s. 15).

Modellen ger möjligheter till att positivt påverka sättet att tänka och handla mot andra. Metoden innehåller fyra steg som hjälper en att tala giraffspråket, dessa är iakttagelse, känsla, behov och begäran. Man yttrar sig alltså fyra saker om sig själv när man kommunicerar och efterfrågar samma saker hos den man kommunicerar med. Utifrån sina iakttagelser beskriver och återger man en situation utifrån det man hört och sett. För många är det svårt att iaktta någonting utan att döma. Giraffspråket vill att man ska undvika användningen av ord som innehåller värderingar, t.ex. ful, dålig, alltid, aldrig. Ett exempel är ”måste du alltid vara så tråkig”. Man ska istället använda ord som konkret och exakt beskriver den känsla som en iakttagelse har väckt. (Weirsoe, 2004, s. 15-16).

När man talar om känsla så menar man att man berättar vad man känner i situationen. När man vet vilka känslor som situationen har gett, uttrycker man behoven som känslorna har sitt ursprung i. När man uttrycker behoven ska man inte ställa krav eller göra bedömningar utan man ska uttala viktiga önskingar eller värderingar som man vill att ska förverkligas. Med begäran menas att man säger exakt vad man vill att den andre ska göra, så att den andre inte behöver gissa vad man vill. Det är lättare för andra att reagera empatiskt emot en ifall man kan förknippa sina känslor med behoven. Orsaken till ens känslor är inte den andres handlingar, utan det är stimulusen som handlingarna ger. Hur vi väljer att uppfatta vad den andre säger och gör avgör vilka känslor man får utifrån de behov och förväntningar man har. (Weirsoe, 2004, s. 16; Nilsson & Waldemarson, 2007, s. 92-93).



### 3 Plan för temadagen

**Planerad tidslängd:** 30 min.

**Material som behövs:** 2 stora pappersark, pennor åtminstone 20 st, en mobiltelefon, dator med internetkoppling och högtalare, tejp, lim.

Texten nedanför beskriver steg för steg hur vi planerar att genomföra vår temadel.

1. Före eleverna kommer in har vi placerat ut lappar som det står olika känslotillstånd på, t.ex. glad, ledsen, trött eller arg (bilaga 7). När eleverna kommer in i klassrummet ber vi dem ställa sig vid den lapp som bäst beskriver deras känslotillstånd just nu. Vi ber dem att med sitt kroppsspråk uttrycka sitt nuvarande känslotillstånd. Eleverna får läsa upp vad som står på lappen åt de andra eleverna, vi ger utrymme för diskussion ifall eleverna vill berätta varför de valt det känslotillståndet. Efter detta får eleverna sätta sig ner.
2. Vi presenterar oss och vårt examensarbete, främst vill vi delge eleverna våra resultat från examensarbetet.
3. Efter detta följer en demonstration för att visa hur skärmanvändning påverkar förmågan att lyssna. Vi ber två frivilliga att komma upp för att göra denna övning inför klassen. Eleverna sitter mittemot varandra på varsin stol. Den ena ombeds att göra någonting på sin telefon, t.ex. spela ett spel, vara på sociala medier eller annat som upptar deras koncentration. Den andra får en kort berättelse (bilaga 8) som hen skall berätta åt personen mittemot. Vi ställer sedan några frågor om detaljer som fanns i berättelsen till personen som lyssnat. Vi frågar sedan båda eleverna som deltog i övningen hur de upplevde situationen och frågar även de andra eleverna ifall de känner igen denna situation och ger utrymme för en diskussion. Vi tackar för elevernas deltagande och ber dem att tänka på hur viktigt det är att lyssna på varandra. Vi berättar kort om kommunikation åt eleverna och delar även ut ett papper med 10 sätt att bli en bra lyssnare (bilaga 9).

4. Som avslutning ger vi dem en utmaning att ikväll när de äter middag hemma, eller sitter i soffan med sina föräldrar, att lämna sin telefon på rummet och försöka vara så närvarande i situationen som möjligt.
5. I det rum där tema 6 kommer vara sätter vi fast två stora pappersark på väggen med rubriken "Vad har fått dig att må bra just idag?". Där får eleverna skriva ett eller några ord på en liten lapp och klistra fast dem på pappersarken. Vi kommer även att spela upp ett kort filmklipp på ca 12 minuter som handlar om hur viktigt bra relationer är för hälsan (Waldinger, 2015).

## 4 Undervisningssekvens

Under detta kapitel kommer det att stå om mållanalysen och stoffstruktureringen. För att förtydliga texten har vi valt att använda oss av tabeller. Mållanalysen består av övergripande mål för vår temadel, kognitiva och affektiva mål (tabell 5). Stoffstruktureringen är indelad i struktur, metod och tid för att man ska få en överskådlig helhet (tabell 6).

**Tabell 5. Kognitiva och affektiva målsättningar för tema 3: Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala.**

<b>Övergripande mål</b>	Få eleverna reflektera över sin psykiska hälsa och vilken betydelse kommunikationen har för deras välbefinnande.
<b>Kognitiva mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ge information om examensarbetets resultat</li> <li>- Förstå betydelsen av kommunikation för ett psykiskt välbefinnande</li> <li>- Ge information om en god samtalsteknik och hur den påverkar relationer.</li> </ul>
<b>Affektiva mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Väcka tankar kring deras eget beteende när det gäller lyssnande</li> <li>- Få eleverna reflektera över vad som påverkar deras psykiska välbefinnande</li> <li>- Skapa medvetenhet kring empatiskt lyssnande samt utmana dem</li> </ul>

	<p>att under en dag sätta undan telefoner och fokusera på ett aktivt lyssnande i sin vardag</p> <p>- Ge eleverna verktyg för god kommunikation som de kan ha nytta av i sin vardag</p>
--	--

**Tabell 6. Stoffstrukturering för tema 3: Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala.**

<b>STRUKTUR</b>	<b>METOD</b>	<b>TID</b>
1. Interaktiv introduktion	Eleverna ställer sig på lappar som anger känslor, de skall sedan med hjälp av kroppspråk uttrycka den känslan.	8 min
2. Presentation av oss själva och ämnet	Muntlig information	2 min
3. Kort presentation av resultaten från examensarbetet och dela ut diagram över resultaten som eleverna får ta hem	Muntlig information	5 min
4. Demonstration med två frivilliga elever samt diskussion kring övningen	En övning i lyssnande	10 min
5. Avslutning	Delar ut ett papper med tips för hur man blir en bra lyssnare samt ger två utmaningar åt eleverna	5 min

## 5 Utvärdering och kritisk granskning

Under detta kapitel kommer vi att presentera en utvärdering av temat som är gjord av respondenterna och en utomstående. Vi valde att sätta ihop dessa två utvärderingar eftersom svaren var ganska lika. Vi kommer även att kritiskt granska vår del av temadagen. I den kritiska granskningen kommer vi att ge förslag på hur temadagen kunde förbättras utgående från hur temadagen löpte och baserat på den utvärdering vi själva samt en utomstående gjorde.

### **Fungerade punktens innehåll?**

Ja, i det stora hela så fungerade innehållet. Ibland hade eleverna svårt att lyssna på vad som berättas. Svårt att få upp någon frivillig, eleverna var inte motiverade till det. Då det inte fanns frivilliga, valde vi slumpvist elever som sedan gjorde demonstrationsövningen. Bra med ett filmklipp, mera koncentration då.

### **Tidsplanering**

Stationen fungerade helt bra enligt tidsplanen, gick lite snabbare än väntat. När vi gjorde vår stoffstrukturering uppskattade vi hur länge en punkt skulle ta genom att öva detta med frivilliga deltagare. Det största problemet med vår tidsplanering var att vi även planerat in tid för diskussion, eftersom eleverna var ovilliga att aktivt delta i någon diskussion så blev den avsatta tiden för programmet för lång. Det är svårt att i förväg kunna uppskatta hur länge en diskussion eller övning tar, eftersom det beror mycket på hurudan grupp av elever man får. Att vår temadel gick snabbare än väntat lyckades vi lösa genom att använda oss av det filmklipp (Waldinger, 2015) vi först tänkt spela upp vid tema 6. Programmet vid tema 6 räckte även bra till utan filmklippet så lösningen var bra.

### **Elevernas deltagande**

De var en aning omotiverade, och ingen vill ställa upp som frivillig och eleverna diskuterade ogärna, dock var det stora skillnader mellan klasserna gällande deltagande och motivation. Användning av mobiltelefoner förekom och man måste flera gånger be dem att sätta bort dem. Filmklippet var uppskattat och eleverna hängde med helt bra med överlag.

### **Allmänt intryck/annat**

Hög volym, mobilsurfandet. Att det var på eftermiddagen före eleverna får påsklov inverkade troligen på motivationen, och att eleverna skulle ha fått gå hem tidigare ifall inte temadagen skulle ha varit då. Trots detta tycker vi att vår station fungerade bra när vi fick elevernas uppmärksamhet och aktivt deltagande. Roligt att filmklippet var uppskattat och vi hoppas att eleverna lärde sig någonting nytt och intressant.

## **6 Diskussion**

Under temadagen vill vi påminna eleverna hur viktigt det är att faktiskt lyssna när någon pratar till en. Kanske det är en vän som vill säga någonting viktigt. Genom att ge en utmaning åt eleverna, att sätta bort mobiltelefonen vid matbordet och när någon talar till en, hoppas vi att eleverna får en tankeställare och försöker aktivt lyssna. Vi hoppas även att eleverna lärde sig någonting nytt och att de tar med sig kunskap, tankar eller funderingar som de kan ha nytta av i sin vardag.

För att det ska vara möjligt till en god vård krävs ett gott samarbete mellan patient och vårdare. För att kunna samarbeta behövs kommunikation. Här ser man hur viktig kommunikationen är. Man ska kunna uttrycka sig på ett sådant sätt att man förstår varandra. Nuförtiden kommer tekniken mer och mer in i vården och kontakten med patienterna minskar. Därför tror respondenterna att kommunikationen blir allt viktigare. Hur ska man kunna på denna korta tid man har visa att man finns där och vill hjälpa? Man har mera saker att göra under en kortare tid och ibland kan det vara stressigt under ett arbetsskift. Genom sin icke-verbala kommunikation uttrycker man sig till den som lyssnar över hurudan man är som samtalare. Till exemplen gör man saker medan någon annan pratar till en och man har ingen ögonkontakt, kan personen som pratar få det intrycket att man inte har tid eller är intresserad att lyssna på vad hen säger.

Vi respondenter tycker det är viktigt att man reflekterar kring hur man själv fungerar som samtalspartner. Att fundera över hur man samtalar beroende på vilken roll man har (som hälsovårdare, elev, lärare, vän, förälder) och var man befinner sig (som på arbetsplatsen, hemma, i skolan). Det viktigt att man som hälsovårdare lyssnar på var patienten eller klienten har att säga. Som patient/klient kan man vara mera sårbar, detta kan bero på att

man t.ex. är sjuk, i en annan miljö, ensam. Tankarna kan flyga omkring och det finns personer som är i behov av att få prata med någon. Bördan kan kännas stor om man hamnar att bära på alla sina tunga tankar, funderingar och frågor. Ibland behöver man bara någonting som är så enkelt, en person som ”lyssnar med hjärtat”. Sättet man lyssnar på och vad man sänder för budskap tillbaka, har en stor betydelse ifall ett samtal löper smidigt eller inte. “Jag hinner inte just nu, jag har mycket att göra men så lite tid!”, är någonting man hör ofta i dagens samhälle. Som avslut vill vi respondenter ställa en fråga till er läsare: *Hur fungerar du som samtalspartner?*

## **Tema 4: Sociala medier påverkar**

### **Respondent: Sofia Lithén**

#### **1 Inledning**

Denna del av temadagen "Ta hand om hela dig" kommer att behandla sociala medier och hur dessa påverkar elever i årskurs 9. Det är en utvecklingsarbete på respondentens studie "Får jag vara den jag är?" som är en del av examensarbetet "Ungdomars hälsa". På temadagen får eleverna ta del av det resultat respondenten erhållit från sin studie och aktivt fundera kring detta och genom ett bildspel (bilaga10) bestående av bilder tagna direkt från sociala medier reflektera kring de känslor och tankar det uppväcker. Nedanför hittas ett exempel på ett svar skrivet av en elev i årskurs 9 efter att hen fått ta del av bildspelet:

*"Jag tycker att bilderna väcker dåliga känslor inom mig. Det är som att man måste träna och ha en bra kropp fast det inte finns någon kropp som är finare än den andra."*

#### **2 Teoretisk bakgrund**

Enligt Lithén (2015) påverkas elever i högstadieålder av det som hittas i sociala medier. I studien framkom det att flickor påverkas i betydligt högre grad än pojkar. Vidare framkom det att ungdomarna anser att sociala medier får dem att vilja se ut på ett visst sätt och att sociala medier får dem att ändra/försöka ändra på sig själva. Vidare fick Lithén (2015) fram att flickor är mera avundsjuka på andra ungdomars utseende och vill oftare ändra på något på sina kroppar och känner av mera krav från sociala medier än pojkar. I grund och botten framkom det trots allt att både flickorna och pojkarna anser sig i grund och botten vara nöjda med sig själva och sitt utseende. Respondentens del av utvecklingsarbetet kommer att genomföras med hjälp av ett bildspel. Ett bildspel kan förklaras som en serie bilder vilka illustrerar en tankegång eller idé. Bildspel används ofta som ett stöd för en föreläsare. De bilder ett bildspel består av kan vara text eller diagram, fotografier, teckningar eller rörliga bilder. Ibland kan det även innehålla ljud. Numera skapas bildspel nästan alltid med dator, oftast med programmet Powerpoint (Lotsson). Eleverna får

reflektera efter att de tagit del av bildspelet. Enligt Norstedts svenska ordbok betyder ordet reflektera "tänka igenom". Vidare förklaras ordet fundera på följande sätt: "ägna sig åt att tänka för att lösa ett problem eller för att komma fram till ett beslut".

### 3 Plan för temadagen

Under detta kapitel kommer det att stå om respondentens plan för temat "Sociala mediers inverkan på ungdomars självkänsla".

**Planerad tid:** 30 minuter.

**Material som behövs:** tillgång till videocanon (power point), papper och penna.

Eleverna kommer in i klassrummet och får sätta sig ner på sina platser. En kort presentation av respondenten äger rum och temat på examensarbetet presenteras men inte mera ingående än så. Ber sedan eleverna plocka fram en penna och delar ut en lapp (ett halvt A4-papper) att skriva på. Ett bildspel sätts igång med bilder och texter som tagits från det sociala mediet Instagram och eleverna ombeds skriva ner 1) vilka tankar bildspelet väckte hos dem och 2) vilka känslor eleverna kände när de såg bildspelet. Det som eleverna svarar är anonymt, de ska inte skriva sitt namn pappret. Bildspelet (bilaga 10) kommer att fokusera på det som eleverna själva beskrivit att de påverkas av i den gemensamma enkäten som användes till respondentens studie. Detta var till exempel skönhetsideal, bilder på den "perfekta" kroppen och vältränade kroppar. Efter att dessa frågor besvarats får eleverna ta del av och eventuellt diskutera det resultat som erhöles från studien. Eleverna får sedan svara på 3) varför de tror att flickor påverkas mera än pojkar av sociala medier och slutligen svara på 4) vad de tycker att man kan göra för att stärka/bevara sin egen självkänsla. Lapparna samlas sedan in och presentationen avslutas med ett kroppspositivt bildspel (bilaga 11) så att eleverna förhoppningsvis lämnar klassrummet med en positiv känsla.



## 4 Undervisningssekvens

I detta kapitel hittas respondentens målanalys (tabell 7) som innehåller övergripande mål för lektionen, kognitiva och affektiva mål samt stoffstrukturering (tabell 8). Stoffstruktureringen innehåller en beskrivning av hur respondenten planerat genomföra sin presentation och hur hon fördelat tiden.

### 4.1 Övergripande mål

Målet med respondentens utvecklingsarbete är att väcka tankar och känslor hos eleverna beträffande det som hittas på sociala medier och hur detta påverkar ungdomar. Respondenten önskar också att eleverna reflekterar över varför flickor påverkas mera av sociala medier än pojkar, vilket är ett centralt resultat från respondentens studie. Målet med respondentens presentation är också att låta eleverna fundera ut vad man kan göra för att stärka/bevara sin egen självkänsla.

**Tabell 7. Målanalys för tema 4.**

<b>KOGNITIVA MÅL</b>	<b>AFFEKTIVA MÅL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverna får information om examensarbetets resultat</li> <li>• Eleverna lär sig att man bör förhålla sig kritiskt till det som de ser på sociala medier</li> <li>• Eleverna får god information om att sociala medier påverkar ungdomar och ofta på ett negativt sätt</li> <li>• Informera eleverna om att flickor påverkas mera än pojkar av sociala medier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ge eleverna chans att reflektera över hur de själva påverkas av sociala medier</li> <li>• Väcka tankar och känslor hos eleverna gällande det som hittas på sociala medier</li> <li>• Ge eleverna en känsla av att de duger som de är och att de inte behöver jämföra sig med det de ser på sociala medier</li> <li>• Låta eleverna spekulera i skillnaden mellan könen gällande påverkan av sociala medier och hur de själva kan stärka/bevara sin egen självkänsla</li> </ul>

**Tabell 8. Stoffstrukturering för tema 4.**

<b>STRUKTUR</b>	<b>METOD</b>	<b>TID</b>
1. Presentation	Respondenten presenterar sig själv och vad som kommer hända.	2 min
2. Bildspel	Bildspelet sätts igång.	5 min
3. Presentation av resultat	Kort muntlig presentation av resultatet från examensarbetet.	5 min
4. Ställande av frågor	De frågor som respondenten planerat ställs och eleverna skriver ner sina svar.	5 min
5. Diskussion	Eleverna får diskutera det de fått ta del av och ställa frågor. Stationen avslutas med ett kroppspositivt bildspel. Papprena samlas in.	10 min
6. Kroppspositivt bildspel		5 min
		3 min

## 5 Resultat

I detta kapitel kommer resultatet av det material som respondenten fått in från temadagen att presenteras. Respondenten läste igenom de svar som eleverna skrivit ner på sina papper och kategoriserade sedan svaren i olika teman utgående från svarens natur. Den första frågan som ställdes var vilka tankar bildspelet väckte hos eleverna. På denna fråga svarade majoriteten att de fick tankar om att man måste se ut på ett visst sätt och beskrev att de kände av kroppsångest eller förstod att det för många kan leda till kroppsångest när man är utsatt för bilder som de i bildspelet. Andra vanliga tankar var att de måste börja träna, att de tränar för lite, känner sig tjocka eller upplever att man inte får vara tjock. Även tankar om elevernas eget utseende och jämförelse med kvinnorna och männen i bildspelet var vanligt. Många nämnde även att de tyckte att bilderna var orealistiska.

Den andra frågan som ställdes var vilka känslor eleverna kände när de tagit del av bildspelet. På denna fråga svarade de flesta av eleverna att de känner sig motiverade: motiverade till att träna mera, äta mera hälsosamt och så vidare. Detta tycker respondenten är intressant eftersom de flesta tankar som nämnts i den föregående frågan varit negativa till sin natur. Att känna sig motiverad är något som de flesta säkert anser vara en positiv känsla. Respondenten spekulerar i hur detta kan gå ihop och funderar vidare ifall det kan vara så att eleverna kanske menar att det faktum att de känner sig pressade till att vara vältränade och smala i sin tur får dem att bli motiverade till att börja träna mera eller äta mindre eller mera hälsosamt. I så fall skulle ordet "motiverad" i detta fall kunna jämföras med ord som "pressad" eller "tvingad". Många elever har också skrivit att bildspelet får dem att känna sig otillräckliga, arga, ledsna och några nämner även att de känner att de vill ändra något på sin kropp.

Från respondentens studie framkom det att flickor påverkas betydligt mera än pojkar av sociala medier. Detta var ett intressant resultat som respondenten var särskilt intresserad av att forska vidare i på temadagen. Fråga nummer tre behandlar därför detta resultat: varför tror du att flickor påverkas mera av sociala medier än pojkar? De flesta elever menar att flickor bryr sig mera om sitt utseende än pojkar och/eller att flickor har mera press på sig än pojkar gällande utseende. Respondenten spekulerar ifall dessa två, de mest populära svaren, hör ihop. Det vill säga att eftersom flickor upplevs ha mera press på sig än pojkar får dem till att också bryr sig mera om hur de ser ut. Ett annat vanligt svar som kom insamlades var att pojkar har krav på flickor som de känner att de måste leva upp till. Några elever funderade också på att samhället inte är jämställt och att det är orsaken till att flickor oftare objektifieras och syns mera än pojkar i sociala medier.

Slutligen frågade respondenten vad eleverna tycker att man kan göra för att stärka/bevara sin självkänsla. Där var de vanligaste svaren att man ska försöka att inte jämföra sig med andra och intala sig själv att man duger som man är och försöka lära sig att acceptera sig själv. Vidare tycker också eleverna att man ska försöka hålla sig kritisk till det som visas på sociala medier och försöka skilja på vad som är verkligt och vad som är oäkta. Eleverna skriver också att man borde göra upp egna mål istället för att försöka leva upp till det som finns på sociala medier eftersom det som finns där ofta är orealistiskt och så gott som

omöjligt att uppnå. Att ge och få komplimanger är också en sak som eleverna tror kan stärka/bevara självförtroendet. Också att träna tillräckligt, äta hälsosamt och sova ordentligt nämndes som stärkande eller bevarande element.

## 6 Utvärdering

Respondentens del av temadagen blev cirka 10 minuter kortare än planerat av praktiska skäl. Sara Nygård och Jessica Byggmästar ville gärna visa ett ungefär 12 minuters filmklipp om vad som gör att människor håller sig psykiskt friska och lever längre men fick inte plats för det i sin station eftersom tiden inte räckte till. Vi märkte redan vid första genomdragningen av våra stationer att respondentens del inte kom att bli mycket längre än 20 minuter och därmed beslutade vi att lägga till Nygårds och Byggmästars filmklipp i deras presentation och hålla min station på 20 minuter. Detta fungerade fint också av den anledningen att vi höll våra presentationer i samma klassrum.

Eleverna orkade lyssna bra på respondenten och bildspelet som visades iaktogs lugnt av de flesta eleverna. Några fnissade åt bilderna i bildspelet men de flesta tog det på allvar, vilket gjorde respondenten positivt överraskad. Frågorna som respondenten ställde eleverna efteråt var inte för svåra att förstå. Fråga ett "*Vilka tankar väcktes hos dig efter att du sett bildspelet?*" gick dock in i fråga två "*Vilka känslor kände du efter att du sett bildspelet?*" och när svaren gick igenom var det många elever som slagit ihop första och andra frågan i ett svar. Detta anser respondenten vara förståeligt eftersom det kan vara svårt att skilja på vad som är tankar och vad som är känslor i högstadieålder.

Inga elever ville diskutera ämnet som presenterades desto mera efter att bildspelet visats. En förklaring till det kan vara att ämnet är känsligt. Dagen då temadagen hölls var samma dag som högstadieeleverna skulle få påsklov vilket påverkade elevernas koncentration och motivation. Även ljudnivån kunde stiga lite för högt ibland men inte under tiden bildspelet visades, vilket var tiden då de behövde vara som mest koncentrerade. Bland de papper som respondenten samlade in fanns trots allt endast två tomma papper utan svar. De flesta hade skrivit långa, ärliga svar och verkligen tagit sig tid till att reflektera kring frågorna. Respondenten är glad och nöjd med hur presentationen förlöpte och de fina svar som eleverna producerat.

## 6.1 Utvärdering av utomstående

Sara Nygård och Jessica Byggmästar har också utvärderat respondentens station på temadagen. De anser att bildspelet är bra eftersom det är sådant som ungdomar ser dagligen på sociala medier. De funderar dock över att bilderna som visas i bildspelet kan vara känsliga men menar även att det krävs ett bildspel som detta för att skapa tankar och uppväcka känslor hos eleverna eftersom det är förankrat med verkligheten och bilderna är lätta att relatera till. Nygård och Byggmästar tror också att stationen får eleverna att bli tvingade till att tänka själva, vilket de anser är bra. Det som respondenten kunde ha tänkt mera på är att det tar tid att skriva ner svar och att tiden som respondenten gav eleverna kanske var onödigt kort. Vidare kunde respondenten ha varit tydlig med vad som händer med svaren som hon samlar in eftersom ämnet är av känslig karaktär. En annan sak som togs upp var längden på presentationen som blev avkortad med 10 minuter, den kunde gott ha varit 30 minuter som planerat så kunde det ha funnits mera tid för eleverna att skriva ner sina svar och det skulle även ha gett tid för eventuell diskussion. Eleverna skrev dock flitigt och verkade vara uppmärksamma, menar Nygård och Byggmästar, och stationen kräver också att de faktiskt håller sig koncentrerade. De tyckte även att eleverna verkligen verkade fundera och reflektera kring frågorna och tror att bildspelet nog väckte tankar och känslor hos eleverna. Det kortare bildspelet med kroppspositiva bilder som respondenten visade i slutet av sin presentation ansåg Nygård och Byggmästar vara en fin avslutning på stationen.

## 7 Diskussion

Målet med respondentens utvecklingsarbete var att väcka tankar och känslor hos eleverna beträffande det som hittas på sociala medier och hur detta påverkar ungdomar. Respondenten ville göra ett starkt intryck på eleverna genom att först låta dem ta del av ett verklighetstroget bildspel och sedan också själva få reflektera kring frågor. Att bilderna i bildspelet är tagna direkt från Instagram tror respondenten var av stor betydelse för hur elevernas upplevde hela situationen. Ju mera verkligt och ju närmare in på ens eget liv något är desto starkare intryck ger det. Genom detta bildspel kan eleverna få bättre förståelse för att det som hittas på sociala medier är långt ifrån verkligheten och lära sig att ta det de ser med en nypa salt.

Att sluta jämföra sig med bilder på sociala medier är svårt eftersom de flesta ungdomar utsätts för sådana varje dag men om man förstår att man inte har några krav på att se ut som kvinnorna och männen där och att man duger som man är så kanske elevernas självkänsla kan stärkas eller åtminstone bevaras. Det var viktigt för respondenten att även låta eleverna själva fundera på vad de tror att man kan göra för att stärka/bevara sin egen självkänsla eftersom detta är det effektivaste sättet att göra ett bestående intryck hos eleverna. Respondentens egen upplevelse av temadagen var att eleverna inte verkade särskilt intresserade eller motiverade av hennes station men efter att ha läst igenom de svar eleverna skrivit ner på sina papper kan hon inte annat än hänföras över hur många fina och viktiga tankar, idéer, insikter och känslor eleverna fört fram.

## **Tema 5: Första hjälp**

### **Respondent: Sarai Björkgård**

#### **1 Inledning**

Här kommer skribenten kortfattat beskriva bakgrunden till ämnet som hon kommer att presentera åt eleverna på temadagen. Sedan kommer skribenten utförligt utreda planen för hur hon skall presentera ämnet åt eleverna och till sist kommer skribentens egen utvärdering om dagen. Första hjälp temat är en fortsättning på skribenten Sarai Björkgårds examensarbete om kontakten mellan eleverna och skolhälsovårdaren (Koskela, et.al., 2015). Syftet detta tema är att väcka tankar hos elever om första hjälp och att ge dem information om grundläggande första hjälp.

#### **2 Teoretisk bakgrund**

Utöver skolhälsovårdarens uppgifter som skribenten redogjorde för i examensarbetet om ungdomarnas hälsa, skall skolhälsovårdaren även ansvara för sin del om skolans första hjälp beredskap och för vårdarbete med anslutning till första hjälpen (THL, 2014). Enligt Finlex lag om hälsovård (30.12.2010/1326) ingår specialistsjukvård till hälsovården, till specialistsjukvård ingår till exempel första hjälp samt förebyggande, utredande och vård av sjukdomar.

#### **3 Plan för temadagen**

Responenten kommer att förbereda en kort första hjälp info åt eleverna. Det förbereds information om första-hjälps anvisningar av sex olika ämnen.

Exempel på teman:

- Vad skall man göra om nån blöder näsblod?
  - Placera personen sittande, lätt framlutad. Be den hjälpta snyta den blödande näsborren så att den töms. Tryck näsborren som blöder mot näsbenet i ca.

10-15 min. Man kan ha kallt mot näsan för att snabbare få blödningen att sluta. Se till att personen kommer till läkare om blödningen inte upphör. (Suomen Punainen Risti (SPR), 2016a).

- Hur märker man om en diabetiker får lågt blodsocker? Vad skall man göra?
  - Symtom: Svettning, blekhet, darrighet, irritation, rastlöshet, yrsel hjärtklappning, hungerkänsla, huvudvärk, illamående, dimsyn, dubbelseende och i värsta fall kramper och medvetslöshet.
  - Ifall personen ännu är vid medvetande skall man ge hen snabbt något sockerhaltigt att äta eller dricka. Om personen inte återhämtar sig själv på 10 min eller i stället mister medvetandet: ring 112. Lägg medvetslös person i framstupa sidoläge (SPR, 2016g).
  
- Vad skall man göra om någon får mat eller nåt annat i luftstrupen?
  - Vuxen: Ställ dig bakom den du hjälper. Personen som du hjälper skall ha överkroppen framåtlutad. Dunka sedan vid behov fem gånger mellan skulderbladen. Ifall föremålet inte lossnar ring 112. Placera din ena hand knuten på personens mellangärde, ta tag i din knutna hand med den andra handen. Knyck händerna snabbt med en rörelse mot dig själv och uppåt. Fortsätt första hjälpen med turvist fem slag mellan skulderbladen och fem Heimlich-grepp. Börja med återupplivning ifall personen blir medvetslös och andas inte normalt. Informera 112 om det förändrade situationet.
  - Barn: Samma instruktioner i övrigt men då man skall slå ett litet barn mellan skulderbladen kan man böja barnet över sina knän och då man skall göra Heimlich åt ett litet barn skall man lägga barnet och ligga på rygg på sina knän och trycka med fingrarna på barnets bröstben (SPR, 2016c).
  
- Hur känner man igen en fraktur och vad skall man göra?
  - Symptom på fraktur är smärta, svullnad, onormal rörlighet, ömhet och onormal ställning.
  - En person med fraktur i en övre extremitet kan själv stöda den ömma extremiteten mot sin kropp. Man kan även stöda handen orörlig genom att binda fast den med en triangel duk. Vid revbensfraktur kan man stöda bröstkorgen med händer eller med ett bandage.



- Man behöver inte nödvändigtvis stöda en fraktur i nedre extremitet med ett spatel ifall hjälpen kommer i rimlig tid. Personen med frakturen skall undvika att sätta vikt på benet. Ifall personen måste flytta sig och benet måste stödjas kan hen använda sig av det friska benet eller något annat stadigt föremål, till exempel en bräda.
- Ifall du misstänker en fraktur i ryggraden skall du inte flytta personen om det inte är nödvändigt (SPR, 2016d).
- Vad skall man göra åt ett sår?
  - Det är viktigast att kunna stoppa blödningen och binda såret.
  - Hejda den möjliga blödningen. Rengör såret under rinnande rent, kallt vatten. Tejpa ihop sårkanterna av ett litet skärsår med sårtejp. Täck över såret med ett förband. Sök vård vid behov. Granska att personens tetanus- och stelkrampsvaccin är i kraft (SPR, 2016e).
- Vad skall man göra om nån får ett krampanfall?
  - Funktionsstörningar i hjärnan kan orsaka oavsiktiga ryck och spasm i muskulaturen. Dessa kan orsakas av många olika orsaker. Orsaken kan vara till exempel epilepsi, hjärnblödning, hög feber eller en olycka.
  - Symptom: den insjuknade förlorar sitt medvetande, faller och dennes kropp spänns. Efter att personen stelnat följer knyckande spasmer, dessa varar oftast endast 1-2 minuter.
  - Första hjälp: Ring 112. Försök inte hindra knyckningarna, men se till att personen som krampar inte skadar sitt huvud eller kropp. Säkra klara andningsvägar. Sväng personen till stupa sidoläge efter att knyckningarna slutat (SPR, 2016f).
- Extra: information om röda korsets mobilapplikation, där det finns mycket information om första hjälp (SPR, 2016h).

Respondenten kommer att förbereda tillfället så att stolarna radas i klasrummet till en halvcirkel runt föreläsaren, så att det finns rum för övningar ifall eleverna vill prova på det som går igenom. Sedan kommer skribenten ha ett bord framme i klassen var hon har sex kort, på vilka det står ovan nämnda sex temaområden som skribenten kommer att gå igenom med eleverna. Hon har även på borden en broschyr om Röda korsets mobil applikation, skribentens egen broschyr om skolhälsovård, en bild på hur man lägger en person i framstupa sidoläge, en bild på hur man lägger en triangelduk åt någon som har brutit armen och två triangeldukar.

Först presenterar skribenten sig och sitt tema samt berättar kort om resultaten i hennes del av examensarbetet om ungdomars hälsa. Åt första gruppen presenterar skribenten även temadagen och varför skribenterna har den. Därefter frågar skribenten lite om eleverna har tidigare kunskaper om första hjälp. Ifall de har så får de berätta lite vad de vet från tidigare. Sedan låter skribenten eleverna välja ett tema som de vill börja med. Skribenten börjar varje ämne med genom att först fråga vad eleverna redan vet om det och låter eleverna turvis berätta, sedan kompletterar skribenten med ytterligare information. Efter att skribenten diskuterat igenom temat med eleverna kommer hon att fråga om de finns frivilliga som vill prova på det som vi gick igenom. Sedan får eleverna rösta på ett nytt ämne. Skribenten kommer att med varje grupp ta så många ämnen som det finns tid för. Till slut kommer skribenten att kort berätta om Röda korsets mobil applikation, där det finns första hjälp instruktioner.

## **4 Undervisningssekvens**

Här kommer skribenten att presentera stoffstruktureringen och målanalysen för första hjälp-temat. Målanalysen kommer att indelas i övergripande mål, kognitiva mål och affektiva mål (tabell 9).

## 4.1 Övergripande mål

Undervisningssekvensens övergripande mål är att informera eleverna om resultaten i skribentens examensarbete om kontakten mellan eleverna och skolhälsovårdaren (Koskela, et.al., 2015) är att väcka tankar hos elever om första hjälp och att ge dem information om grundläggande första hjälp.

**Tabell 9. Kognitiva och affektiva mål för tema 5: första hjälp.**

<b>KOGNITIVA MÅL</b>	<b>AFFEKTIVA MÅL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ungdomarna mottar information om resultaten i studien om kontakten mellan eleverna och skolhälsovårdaren</li> <li>– Eleverna är delaktiga och lär sig om första hjälp för olika skador och sjukdomsanfall</li> <li>– Få ungdomarna att inse hur viktigt det är att veta grundläggande första hjälp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Få ungdomarna att tänka på hurudan hjälp de kan få av skolhälsovårdaren</li> <li>– Ge ungdomarna grundläggande kunskap om och positiv attityd för första hjälp</li> <li>– Få ungdomarna att tänka på hur de kan hjälpa människor som skadat sig</li> </ul>

## 5 Utvärdering

Utvärderingen av detta tema grundar sig på två skribenters utvärdering - av skribenten som höll temat och en annan skribent som endast observerade. Enligt föreläsaren lyckades första hjälp temat bra. Eleverna verkade vara intresserade om att lära sig sådan, grundläggande första hjälp. De orkade lyssna på då skribenten berättade och var ivriga på att berätta om det som de redan visste om varje tema samt ivriga på att fråga om de ännu ville veta något. Tillfället blev alltså positivt interaktivt. Tidsplaneringen lyckades bra, det tog cirka 25 minuter per grupp.

## 5.1 Utomståendes utvärdering

Enligt observantens utvärdering fungerade temats innehåll bra. Föreläsaren förhöll sig lugn och tydlig då hon svarade på elevernas frågor och då hon berättade om de olika olyckor där första hjälp beredskap kan behövas. Hon gav ett moget och lugnt intryck åt deltagaren. Föreläsaren hade bra kontroll på tiden och såg till att den inte överskreds. Eleverna deltog mycket bra i denna punkt. De lyckades hållas motiverade och kom med egna kommentarer och frågor. Det fanns även en frivillig hos eleverna som självmant kom och provade triangel duken. Allmänt var eleverna lugna och beskedliga, emellanåt lite mobilsurfande och högljutt prat.

## 6 Diskussion

Syftet med temat var att väcka tankar hos eleverna om första hjälp och att lära dem lite grundläggande första hjälp. På grund av att skribenten inte hade någon enkät eller liknande på slutet av varje tillfälle, är det svårt att direkt veta om eleverna lärde sig något nytt speciellt från första hjälp-temat. Men eleverna verkade intresserade av temat, vilket man kunde konstatera av att de orkade lyssna och kom med egna frågor. Det förekom ytterst lite mobilsurfande och småprat mellan eleverna, vilket också tyder på att ämnet höll eleverna intresserade. Skribenten fick en sådan uppfattning att temat väckte tankar om första hjälp hos eleverna på grund av att de gärna berättade om sina egna erfarenheter om första hjälp - situationer och det som de visste från tidigare samt var intresserade av att lära sig ny information som kanske skilde sig från deras. Eleverna frågade även om skribenten kunde berätta hennes egna erfarenheter av situationer där skribenten hade gett första hjälp åt någon.

## Tema 6: Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer

### 1 Inledning

Det var svårt att få ihop ett tidsschema för temadagen med fem stycken teman som hållas för tre klasser. Vi kom fram till att det blir bäst om eleverna får klassvist delta i temadagen. Därför lades ett extra tema in till temadagen. Tema 6 sammanställdes av alla skribenter som deltog i planeringen av temadagen. Temat är en station där eleverna får själva vara aktiva. Denna station innehåller informationsmaterial i form av broschyrer och olika stationer där de får aktivt göra någonting.

### 2 Plan för temadagen

Alla respondenter som deltog i planeringen av temadagen bidrar till tema 6 med något som stöder temats syfte och något som ger eleverna mer information om respondenternas andra teman.

- Mellanmål. Skribenterna tar med sig apelsin, äppel, banan, vindruvor och rågchips. Skribenterna kontaktade prorektorn före temadagen för att granska att någon av eleverna som deltar, inte har matallergier. Som hälsovårdare ska man främja hälsa, till detta hör b.l.a. kostrådgivning. Därför valde vi att ta med nyttiga mellanmål till eleverna.
- Broschyrer. Skribenterna tar med sig broschyrer, färdiga och självgjorda, om goda hälsovanor. Lista på broschyrer som tas med:
  - Syöpjärjestöt, *Nuuska - Lopettamisen hyödyt*. (Syöpjärjestöt, 2016a)
  - Syöpjärjestöt, *Tupakointi - Lopettamisen hyödyt*. (Syöpjärjestöt, 2016b)
  - Hiv & Aids. *Turvallisempi seksi*. (Bilaga 12)
  - Björkgård, *Skolhälsovård*. (Bilaga 13)
  - Holmström & Åkerlund, *Tips för en bättre nattsömn*. (Bilaga 14)
  - Lihatie dotus, *Tiesitkö tämän lihasta?* (Bilaga 15)
  - Ruuasta tulee saada kalciumia 800 mg päivässä. (Bilaga 16)
  - Pro Kala. *Kalasta päivän -vitamiinit*. (Bilaga 17)

- Balansplatta. Med hjälp av denna får eleverna prova på hur bra balans de har och detta ses även som ett roligt tillägg i tema sex. Med hjälp av en bra balans får man även bättre hållning.
- Foamroller/pilatesrulle. Denna har på senare tid blivit mera populär och syns mera. Därför vill vi ge eleverna en möjlighet att bekanta sig med detta redskap. En foamroller kan användas vid styrketräning, stretchning, massage och avslappning. På stationen fanns även ett schema med förslag på olika övningar (bilaga 20).
- Liggunderlag. Dessa används för att eleverna inte skall behöva ligga på golvet när de provar på foamroller, gör uppstigningsövning och för att öva framstupa sidoläge.
- En plansch där det står "Vad har fått dig att må bra just idag?". Detta för att få eleverna att tänka på det som är bra i deras liv just nu. Frågan skapar förhoppningsvis positiva känslor hos eleven och få dem att tänka på det som är bra, istället för att tänka på det som är dåligt. Eleverna får skriva ett eller flera ord på en lapp och limma fast den på planschen. Planschen lämnades kvar i skolan fasttejpade på en vägg i ett klassrum, för att ge skolan en produkt och ett minne av temadagen (bilaga 20).
- Blodtrycksmätare. Eleverna får info om blodtrycksmätning och får öva på att använda mätaren och mäta sitt eget eller varandras blodtryck, för att denna vitala funktion har koppling till temadagens teman då blodtrycket kan påverka och påverkas av bl.a. ens hälsovanor och sociala situationer. Det är viktigt att eleverna vet vad blodtryck är och varför mätning av blodtrycket görs, då det är en av de vanligaste åtgärderna hos skolhälsovårdaren.
- Presskraften i handen ger antydning om muskelkraften i kroppen. Gränsvärden kan dock inte användas på ungdomar eftersom deras muskler inte är ännu utvecklade. Men mätaren togs med eftersom det var något konkret att göra och var intressant för ungdomarna att prova på. Anvisningar för testet fanns på en skylt (bilaga 18).
- Eftersom vi ville aktivera ungdomarna och det är viktigt att vara vig ordnades en tävling att stiga upp utan att ta hjälp av händerna där den snabbaste tiden belönades (bilaga 19).

Bilder på hur resultatet blev finns i bilaga 20. Bilderna visar hur rummet med informationsmaterialet och övningsstationerna såg ut. Vi valde att enbart ta bilder från tema 6 eftersom det var lätt att ta foton utan att eleverna kom med på bild. Vi tog inte bilder då de andra teman hölls, för att försäkra att alla som deltog i examensarbetets enkätundersökning och i temadagen förblir anonyma.

### 3 Utvärdering

Ungdomarna var mycket intresserade av tema 6. Mellanmålet smakade åt alla ungdomar och det verkade även att ungdomarna var intresserade om allt som temat hade att bjuda. Av broschyrerna såg man att ungdomarna var mest intresserade om Cancerföreningens infoblad om *Nuuska - Lopettamisen hyödyt* (Syöpäjärjestöt, 2016a) och *Tupakointi - Lopettamisen hyödyt*. (Syöpäjärjestöt, 2016b). Alla fysiska övningar och mätningar var också mycket omtyckta. Flera elever skrev på planschen. Man fick ett intryck av att eleverna tyckte om temat också för att det var mera fritt och eleverna fick på så sätt ett litet paus. Vi hade alltid åtminstone en person som övervakade och ansvarade för punkten. En person var dock ofta för lite på grund av att det fanns mycket att göra inom punkten och man hade inte tid att berätta åt eleverna om allt som finns. Lyckligtvis kom andra och hjälpte till i att ansvara för punkten och handleda eleverna i de olika punkterna inom tema 6.

Med eftertanke skulle det ha varit bra att först gå igenom hela temat 6 med eleverna och visa vad som finns och vad man skall göra. På grund av att de som ansvarade för tema 6 inte hann med på alla punkter kunde det till exempel hända att elever använde blodtrycksmätare fel eller att de inte alls märkte planschen. Det skulle även ha varit bra att ha ett informationsblad på punkten där blodtrycksmätarna fanns, om hur man använder blodtrycksmätare och hur man tolkar resultatet.

## 4 Responserna på temadagen från eleverna

Vad eleverna tyckte om hela temadagen fick vi genom dela ut responsblanketter (bilaga 4) som de skulle fylla i efter att de hade lyssnat på alla teman. 59 % av eleverna tyckte om temadagen medan 22 % inte gjorde det. 19 % visste inte om de tyckte om dagen eller inte. 59 % av eleverna meddelade att de lärt sig något nytt medan 40 % tyckte att de inte lärde sig något nytt. 1 % visste inte om de lärt sig något nytt.

	Elevantal	Lärde sig något nytt	Inget nytt	Vet ej
Gillade temadagen	59 %	46 %	13 %	0 %
Gillade inte dagen	21.7 %	9 %	13 %	0 %
Vet inte/tyckte mellan	19.6 %	4 %	14 %	1 %
Sammanlagt	100 %	59 %	40 %	1 %

I den öppna kommentaren skrev eleverna att dagen var rolig, kul, omväxlande från den vanliga skoldagen men att vissa saker var lite långtråkiga och att vi kunde ha varit mer unika och kreativa. Stationen om sociala medier var nämnd som omtyckt.

## 5 Gemensam kritisk granskning

Respondenterna valde att inte göra en gemensam kritisk granskning eftersom det är svårt att utvärdera och kritiskt granska hela temadagen när ingen av oss deltog i alla teman. Därför valde vi att göra en kritisk granskning av våra egna temadelar. En kritisk granskning gjordes även av utomstående respondent då hen hade paus från sitt tematillfälle (två olika teman delade på ett klassrum, därför förekom pauser).



## 6 Gemensam diskussion

Syftet med temadagen var att väcka tankar hos högstadieläverna som deltog i vårt examensarbete om deras hälsovanor, hälsa och välmående. Under temadagen fick eleverna också höra vilka resultat som framkom i examenarbetets enkätundersökning om ungdomars hälsa. Före temadagen hade vi ett informationstillfälle där vi berättade resultaten åt ifrågavarande skolans lärare (Koskela, et al., 2015).

Vi hade redan bestämt syftet för vårt utvecklingsarbete då vi arbetade med examensarbetet, det verkade som en naturlig fortsättning till examensarbetet. Vår första målsättning var att vi ville ta reda på hur ungdomarna mår och om den information som vi hade från tidigare var i enlighet med våra resultat i examensarbetet om ungdomars hälsa (Koskela, et al., 2015). För det andra ville vi förmedla resultatet till deltagarna och uppmana elever att tänka på sin egen hälsa och sitt eget välmående. Efter att vi hade planen färdig kontaktade vi skolans prorektor för att bestämma en dag då vi kan presentera resultatet för lärarna och en dag då vi kommer att ha temadagen.

Processen med utvecklingsarbetet började med planering av hurudan dag temadagen i stora drag skulle vara. Genom diskussion på möte kom respondenterna överens om att en halv skoldag skulle vara tillräcklig längd för temadagen, vilket bekräftades av skolans prorektor. Vidare kontakt med prorektorn hölls för att slå fast tidpunkterna för resultatpresentationen åt lärarna och temadagen för eleverna. Följande steg var därefter att gemensamt framställa en powerpoint som botten för resultatpresentationen och att planera uppskattad tidslängd för nämnda presentation. Respondenterna valde att indela sig i samma fem teman som för examensarbetet, med ett eller två skribenter per tema, samt besätta ett sjätte tema med jämbördigt ansvar. Alla började planera sina teman samt på tema sex.. Då vi började planera våra teman fick vi även bekanta oss med lite teori om att ha en sådan undervisningssekvens. Senare, före temadagen hade vi ett möte tillsammans där vi planerade dagen och sammanställde idéerna som vi hade för tema sex.

Samarbetet kring utvecklingsarbetet har löpt väl genom ett par sammankallade möten och regelbunden kontakt över olika kommunikationskanaler. På mötena har besluten gjorts i samråd och i slutet av mötet har alla varit medvetna om följande steg i processen. Arbetsfördelningen har varit relativt jämn då alla arbetat med sina egna teman, men för

kontakten till högstadieskolan valdes ut två stycken av respondenterna. Under temadagen betraktades alla teman likvärdiga, men av vissa skäl valdes att tidsåtgången förkortades eller förlängdes på två teman. Dessa två teman delade klassrum för att få schemat att fungera.

Temadagen fick i allmänhet ett positivt mottagande av både lärare och elever. Eleverna och lärarna fick höra om examensarbetets resultat och hade möjlighet för att framställa eventuella frågor. Speciellt på tema sex fick man lite höra om elevers tankar om sin hälsa när de gjorde olika mätningar och bläddrade i broschyrerna, vilket ju är ett tecken på att dagen väckte tankar om hälsan hos eleverna.

I efterhand känns det som att vi gjorde en punktinsats för goda hälsovanor genom temadagen och vi är tillfredsställda med både dagens utförande och utvärdering. För att påverka stora folkmassor till att tänka på sin hälsa och hitta vilka utvecklingsmöjligheter de har resurser till för att åstadkomma positiva, hälsosamma förändringar i sitt eget liv krävs mångdubbelt större projekt än detta utvecklingsarbete, men varje individ är viktig i det stora hela. Om vi ens påverkade en ungdoms tankar om sin hälsa positivt eller gjorde så att en ungdom från och med temadagen börjar tänka mer på sina hälsovanor lyckades temadagen. Detta kan vi tolka att skedde då många elever gav positiv respons. Vi bestyrkte alltså goda hälsovanor på ett eller annat sätt hos en, eller flera ungdomar den dagen. Valet att vi fokuserade på ungdomar känns gott i och med att det är de med deras livshållning som om några tiotals år påverkar samhället till stor grad.

## 7 Avslutning

Respondenterna anser att temadagen *Ta hand om hela dig* var en passande fortsättning och fördjupning på deras gemensamma studie *Ungdomars hälsa*. Den var också en bra avslutning på respondenternas studie och knyter ihop säcken på ett fint sätt. Det föll sig naturligt för samtliga respondenter att en temadag var det som skulle utgöra respondenternas utvecklingsarbete eftersom det på det sättet går så bra att tillämpa alla de resultat som erhållits från studien. Eftersom respondenterna fick göra sin studie på årskurs 8 i en högstadieskola kändes det även bra att få ge tillbaka något åt eleverna och låta dem ta del av det resultat respondenterna fått fram ur studien. På detta sätt får eleverna också ut

något av sitt deltagande och blir på samma gång upplysta om hur de svarat att de mår och hur de beskrivit sin hälsa.

Målet med temadagen var att uppmärksamma eleverna att reflektera över sin hälsa, sina hälsovanor och sitt välmående. Respondenterna menar att de gett eleverna goda möjligheter till detta och anser att dagen förlöpte smidigt och långt i enlighet med planen trots några mindre justeringar. Respondenterna är också nöjda över den respons som eleverna gav. 59 % av eleverna berättade att de tyckte om temadagen och lika många tyckte att de fått ut något av den vilket gläder respondenterna. Att få dela med sig av studiens resultat åt lärarna på skolan kändes även rättvist, eftersom studien genomfördes på deras skola.

Samarbetet under utformandet av temadagen har löpt på relativt smidigt trots vissa geografiska svårigheter och i vissa delmoment en del tidspress. Allmänt tidsschema för processen planerades i ett tidigt skede och denna tidsplanering har till stor del hållit. Temadagen gav även respondenterna större insikt i ungdomarnas hälsovanor och deras upplevda hälsotillstånd. Temadagen tillsammans med ungdomarna gav även många av oss en större förståelse för att arbeta med ungdomar och människor i allmänhet. Detta kan dras nytta av i kommande yrkesroller.

## Källförteckning

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M., 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille*. Utbildningsministeriet och Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy.

ComputerSweden. Anders Lotsson. *Bildspel*. [online] <http://it-ord.idg.se/ordlistan/> (hämtat 6.4.2016)

Dahlkwist, M., 2012. *Kommunikation*. Stockholm: Liber AB.

Ellneby, Y. & Hilgers, B., 2006. *Hör du vad jag säger? Fyra öron - en samtalsmodell som fungerar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Folkhälsan. 2016. *Minipaus för ny energi*. [ljudfil] [Online] <https://www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar> [hämtat 20.02.2016]

Hildenbrand, A.K., Daly, B.P., Nicholls, E., Brooks-Holliday S. & Kloss, J.D. 2013. *Increased Risk for School Violence-Related Behaviors Among Adolescents With Insufficient Sleep*. Journal of School Health Vol. 83, No. 6.

Hillman, O. 2012. *Tonårssömn. Ungdomars sömn och dygnsrytm*. Stockholm: Gothia Förlag

Hyvärinen, K. 2007. *Taukoliikuntaohjelman vaikutus näyttöpäätetyöntekijöiden fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn*. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Härmä, M. & Sallinen M. 2006. *Uni, terveys ja toimintakyky*. [Online] Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. <https://www.terveysportti.fi> [hämtat 10.02.2015]

Kivimäki, T., 2015. *Jokaisen askeleen otat itsellesi*. Tesso. [www.thl.fi](http://www.thl.fi). hämtat 8.3.2016

Mielenterveystalo, u.å. *Att stärka sin psykiska hälsa*. Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt. [Online]

[https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx) [hämtat: 5.4.2016]

Koskela S., Lundström J., Holmström A., Åkerlund J., Byggmästar J., Nygård S., Lithén S. & Björkgård, S., 2015. *Ungdomarnas hälsa - En kvantitativ studie om ungas psykiska*

*hälsa, deras motions- och sömnvanor samt hälsovårdarens roll i skolan.* Vasa: Lärdomsprov för hälsovårdsexamen. Yrkeshögskolan Novia, Vård.

Nationalencyklopedin. 2016. <https://www.ne.se> [Online] [hämtat 15.03.2015]

Nilsson, B. & Waldemarson A-K., 2007. *Kommunikation. Samspel mellan människor.* Lund: Studentlitteratur AB.

Nordstedts svenska ordbok. Nordstedts akademiska förlag. 1999.

Nyyti ry. 2015. *Avslappnande.* [Online] <https://www.nyyti.fi> [hämtat 03.04.2016]

Nyyti ry. 2015. *Olika metoder att slappna av.* [Online] <https://www.nyyti.fi> [hämtat 03.04.2016]

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. *Unentaidot-Löydä uni ilman lääkkeitä.* Kustannus Oy, Duodecim

Saarenpää-Heikkilä, O., Laippala P. & Koivikko M. 2001. *Subjective daytime sleepiness and its predictors in Finnish adolescents in an interview study.* Acta Paediatrica, Vol. 90 (5). [hämtat 10.02.2015]

Suomen Punainen Risti (SPR), 2016a. *Nenäverenvuoto.* [Online]

<https://www.rodakorset.fi/lar-dig-forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar/nasblod>

[hämtat: 1.4.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016b. *Diabeetikon heikotus.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/diabeetikon-heikotus> [hämtat: 14.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016c. *Hengitysteiden avaus.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/hengitysteiden-avaus> [hämtat: 14.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016d. *Murtumat.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/murtumat> [hämtat: 14.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016e. *Haavat.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/haavat> [hämtat: 14.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016f. *Kouristelu.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/kouristelu> [hämtat: 14.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016g. *Tajuttoman ensiapu.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/tajuttoman-ensiapu> [hämtat: 21.3.2016]

Suomen Punainen Risti, 2016h. *Mobiilisovellus tuo ensiapuohjeet älypuhelimien.* [Online]

<https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/ensiapuohjeet-alypuhelimien> [hämtat: 6.4.2016]

Syöpäjärjestöt, 2016a. *Nuuskan käytön haitat.* [Online]

<http://www.fressis.fi/nuuska/lopettamisen-hyodyt> [hämtat: 4.4.2016]

- Syöpäjärjestöt, 2016b. *Tupakoinnin haitat*. [Online]  
<http://www.fressis.fi/tupakka/lopettamisen-hyodyt> [hämtat: 4.4.2016]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014. *Terveydenhoitaja*. [Online]  
[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja)  
[hämtat: 10.3.2016]
- Työterveyslaitos. 2015. Voi hyvin kuljettaja. Ttl.fi [hämtat 8.3.2016]
- Waldinger, R., 2015. *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. TED Conferences, LLC. [Online]  
[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness#](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness#) [hämtat: 23.3.2015]
- Vikman, K., 2015. *Många tonåringar känner sig ensamma*. Yle nyheter. [Online]  
<http://svenska.yle.fi/artikel/2015/12/16/manga-tonaringar-kanner-sig-ensamma> [hämtat: 4.4.2016]
- Vårdguiden. 2013. *Sömn bäddar för hälsa* [Online] <http://www.1177.se> [hämtat 03.04.2016]
- Weirsoe, B., 2004. *Empatisk kommunikation. Giraffspråket i pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur AB.

## **Finlands författningssamling**

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

## BILAGA 1

**Tidsplaneringen för temadagen ”Ta hand om hela dig”****Tidpunkt:** 23.3.2016, kl. 11.40–15.00

Temadagen består av följande teman:

**Tema 1:** *Fysisk aktivitet* av Jesper Lundström och Sofia Koskela**Tema 2:** *Sömn* av Annika Holmström och Jonna Åkerlund**Tema 3:** *Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala* av Sara Nygård och Jessica Byggmästar**Tema 4:** *Sociala medier påverkar* av Sofia Lithén**Tema 5:** *Första hjälp* av Sarai Björkgård**Tema 6:** *Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer*

## Tidplaneringen för temadagen

Klockslag	Tid	Planering av tid	Tema	Klass	Klassrum
10:40 – 11:15	35 min	30 min/ tema + 5 min för pausgymnastik	1 3 5	9a 9b 9c	x y z
11:15 – 11:50	35 min	30 min/ tema + 5 min för spelrum	2 4 6	9a 9b 9c	x y z
11:50– 12:25	<b>LUNCH</b>	<i>Klasserna byter klassrum</i>			
12:25 – 13:00	35 min	30 min/ tema + 5 min för pausgymnastik	1 3 5	9c 9a 9b	x y z

13:00 – 13:35	35 min	30 min/ tema + 5 min för spelrum	2 4 6	9c 9a 9b	x y z
13:35 – 13:50	<b>RAST</b> 15 min	<i>Klasserna byter klassrum</i>			
13:50 – 14:20	30 min	30 min/ tema	1 3 5	9b 9c 9a	x y z
14:20 – 15:00	40 min	30 min/ tema + 10 min för utvärdering	2 4 6	9b 9c 9a	x y z

### Tidsschema för respondenterna

Klockslag	Tema	Klassrum
10:40 – 11:10	Fysisk aktivitet av Jesper och Sofia K.	x
12:25 – 12:55		
13:50 – 14:20		
11:15 – 11:45	Sömn av Annika och Jonna	x
13:00 – 13:30		
14:20 – 15:00		



<b>10:40 – 11:10</b> <b>12:25 – 12:55</b> <b>13:50 – 14:20</b>	<b>Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala</b> av Sara och Jessica	y
<b>11:15 – 11:45</b> <b>13:00 – 13:30</b> <b>14:20 – 15:00</b>	<b>Sociala medier påverkar</b> av Sofia L.	y
<b>10:40 – 11:10</b> <b>12:25 – 12:55</b> <b>13:50 – 14:20</b>	<b>Första hjälp</b> av Sarai	z
<b>11:15–11:45</b> <b>13:00–13:30</b> <b>14:20–15:00</b>	<b>Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer</b>	z

- Två teman är i samma klassrum, 30 minuter per tema.
- Efter att klasserna hört på ett tema (30 min) görs pausgymnastik (5min). Detta gör vi för att vi vill undvika att hålla två teman efter varandra utan paus. Eleverna får en liten bensträckare under pausgymnastiken så att de orkar delta i nästa tema. Pausgymnastik görs även på eftermiddagen.
- Efter att eleverna har lyssnat på alla teman får de fylla i en kort utvärdering av temadagen.

## Tidsschema för klasserna

Klass	Klockslag	Klassrum	Tema
<b>9a</b>	10:40 – 11:50	x	”Fysisk aktivitet” & ”Sömn”
	<b>LUNCH</b>		
	12:25 – 13:35	y	”Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala” & ”Sociala medier påverkar”
	<b>RAST</b>		
	13:50 – 15:00	z	”Första hjälp” & ”Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer”
<b>9b</b>	10:40 – 11:50	y	”Psykiskt välbefinnande och konsten att samtala” & ”Sociala medier påverkar”
	<b>LUNCH</b>		
	12:25 – 13:35	z	”Första hjälp” & ”Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer”
	<b>RAST</b>		
	13:50 – 15:00	x	”Fysisk aktivitet” & ”Sömn”

<b>9c</b>	10:40 – 11:50	z	”Första hjälp” & ”Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer”
	<b>LUNCH</b>		
	12:25 – 13:35	x	”Fysisk aktivitet” & ”Sömn”
	<b>RAST</b>		
	13:50 – 15:00	y	”Psyiskt välbefinnande och konsten att samtala” & ”Sociala medier påverkar”

## BILAGA 2

### **Utomstående utvärdering av tema:**

Fungerade punktens innehåll:

Tidsplanering:

Elevernas deltagande:

Allmänt intryck/annat:

## BILAGA 3

### **Självutvärdering av tema:**

Fungerade punktens innehåll:

Tidsplanering:

Elevernas deltagande:

Gick det som planerat?



## BILAGA 5



Sida 1



Sida 2



Sida 3

## HUR MYCKET ANSTRÄNGANDE FYSISK AKTIVITET SKALL MAN HA UNDER DAGEN?

**45min**      **30min**      **20min**



Sida 4

## HUR MÅNGA TROR NI MOTIONERADE ENLIGT MOTIONSREKOMMENDATIONERNA?

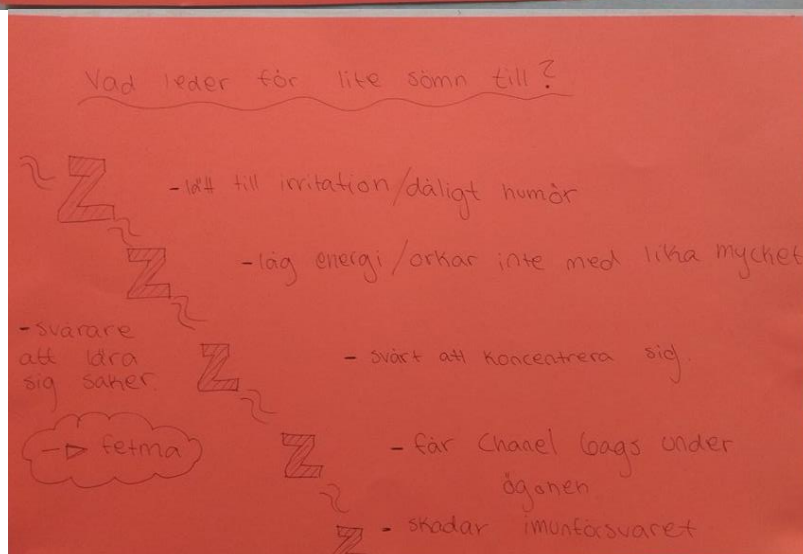
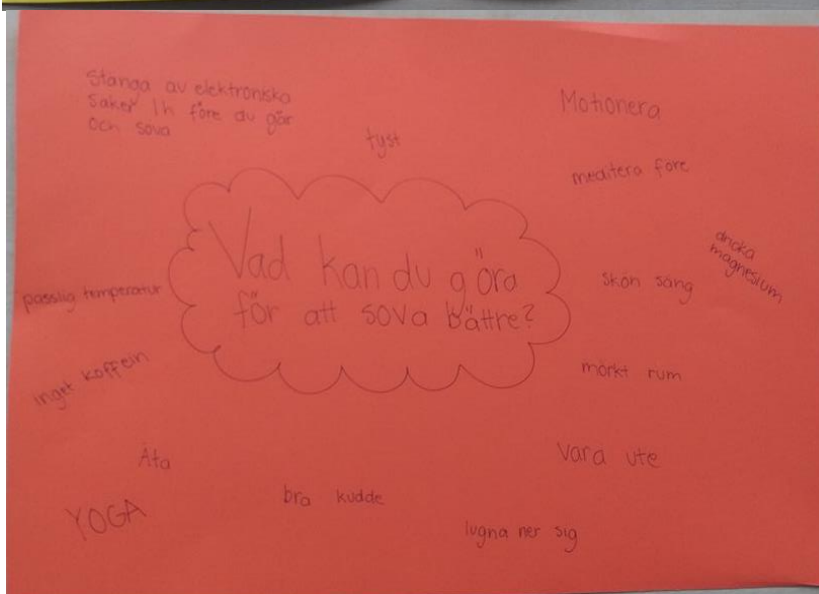
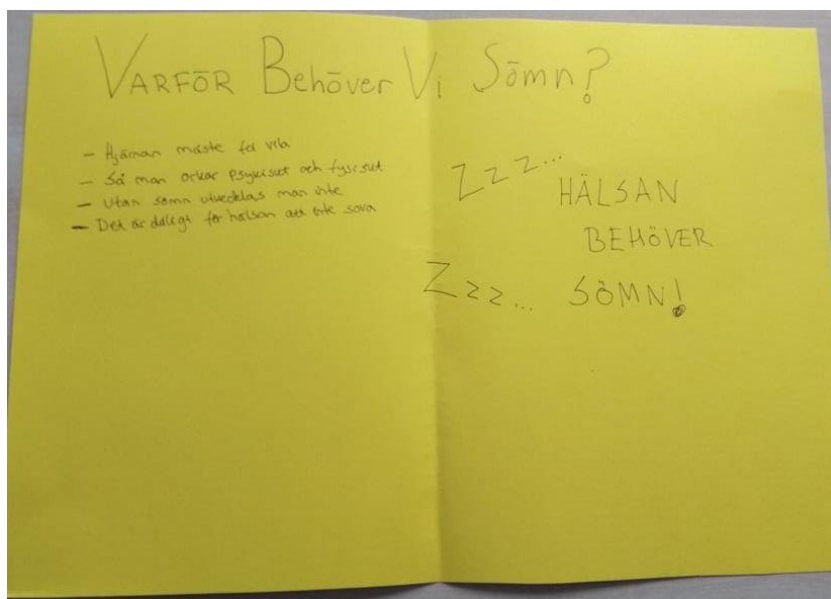
**Under 50%**      **Över 50%**



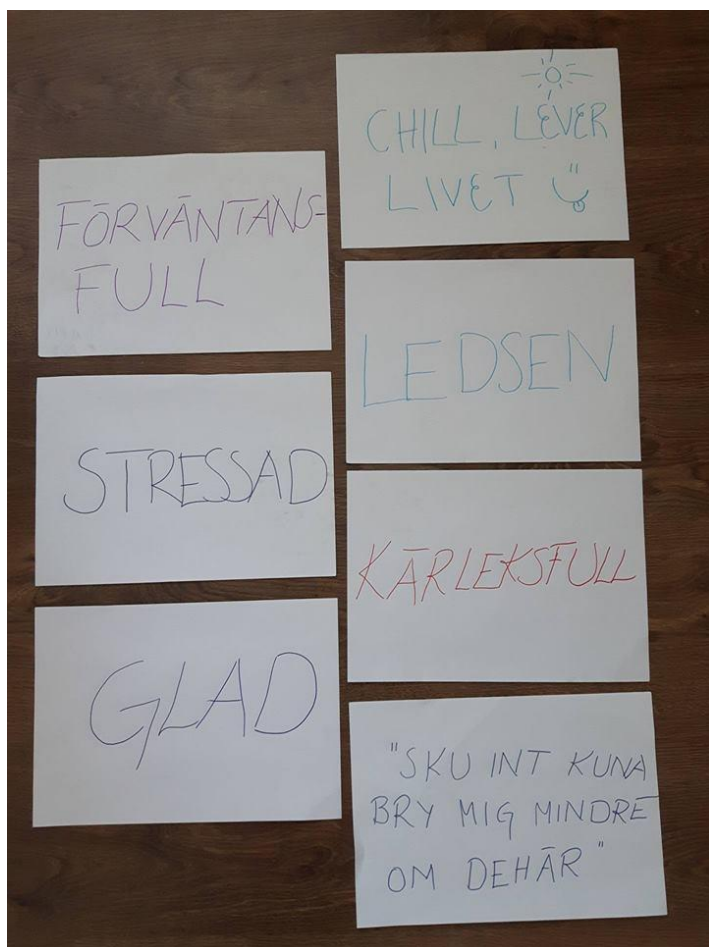
Sida 5



## BILAGA 6



## BILAGA 7



*Eleverna skulle ställa sig på den lapp som beskriver hur de känner sig just nu. Så här såg lapparna ut som vi placerade på golvet.*

## BILAGA 8

### **”En kort berättelse”** som användes i demonstrationen

När jag var lite bodde vi på en gata där det fanns många äppelträd. Men på vård gård fanns päronträd. Gården var stor, så där rymdes man bra att leka. Vi bodde i ett blått stort trähus med två våningar. På vår terrass odlade mamma röda och gula tulpaner. Vi hade två katter, Millan och Gullan. Min pappa är lärare och mamma läkare. Jag är yngst i familjen. På somrarna brukade mina tre syskon och jag leka nere vid dammen, det var roligt. På soliga dagar gick vi till stranden och simmade. Vi gjorde ofta cykelturer med hela familjen. Det bästa med utflykterna på vintern var att vi fick dricka varm kakao. Jag har mest fina minnen från min barndom. Min favorit årstid är sommar.

## BILAGA 9

**10 sätt att bli en bra lyssnare**


Are you listening?

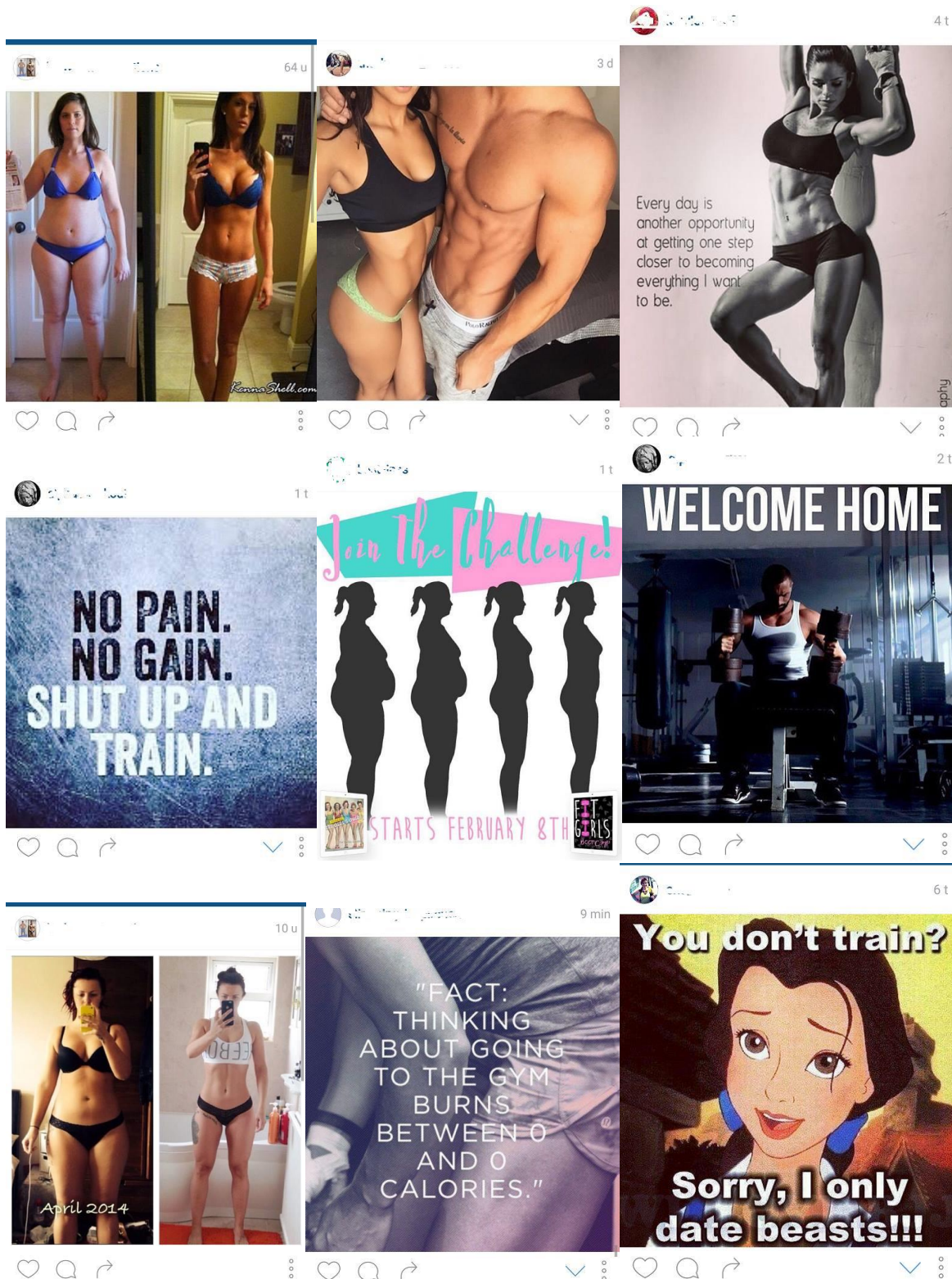
Det är underbart med folk som lyssnar på dig när du pratar. Du känner dig värdefull, intressant och respekterad. Vanliga diskussioner om småsaker, kan bli djupare mellan två personer som är bra på att lyssna. Man undviker missförstånd genom att lyssna bättre. Det lustiga är att du kommer att uppfattas som en otroligt trevlig person, supersocial även, om du kanske bara har sagt fyra ord på 25 minuter ☺. Här kommer tio tips om hur du kan göra för att bli en bättre lyssnare.

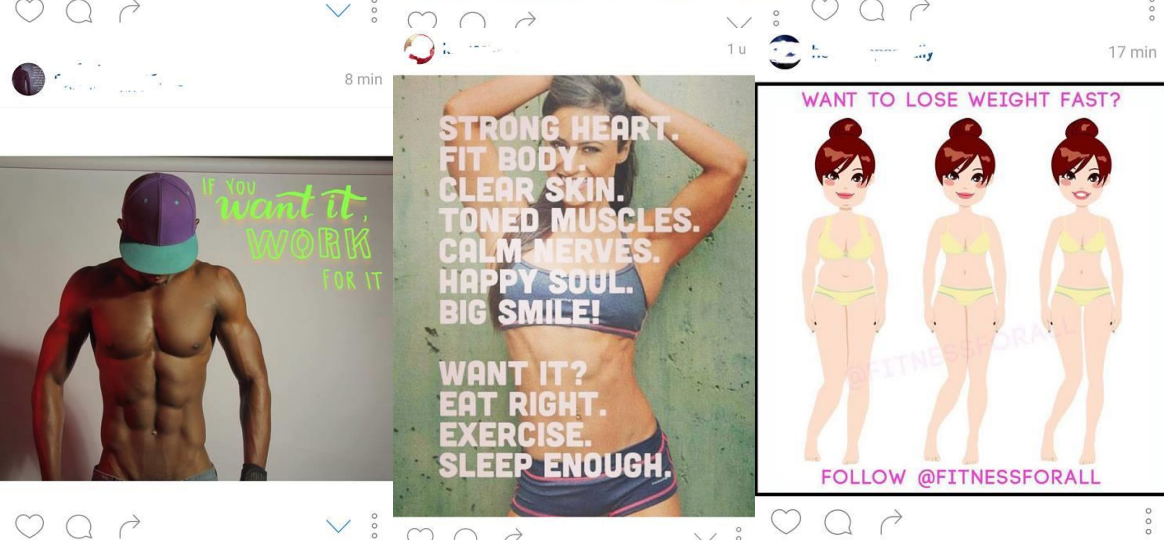
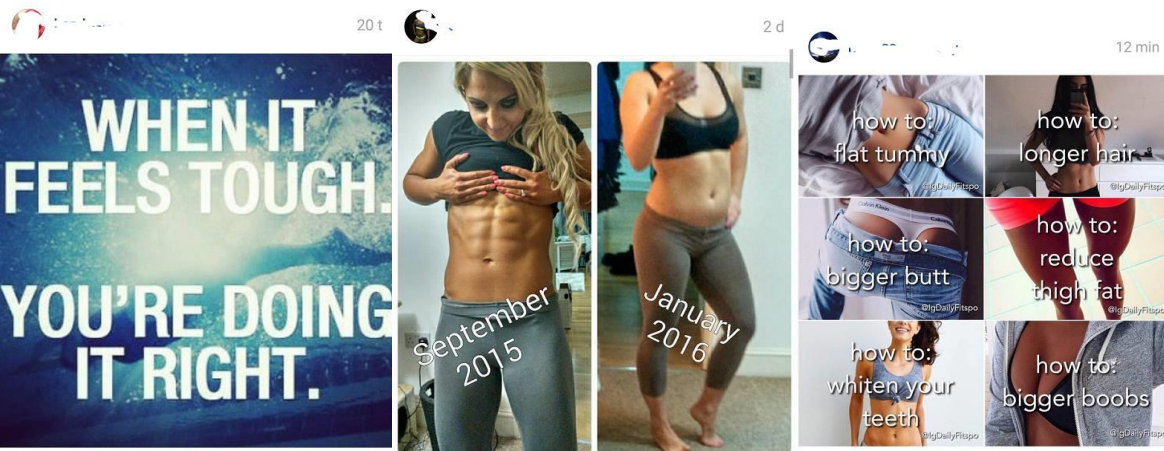
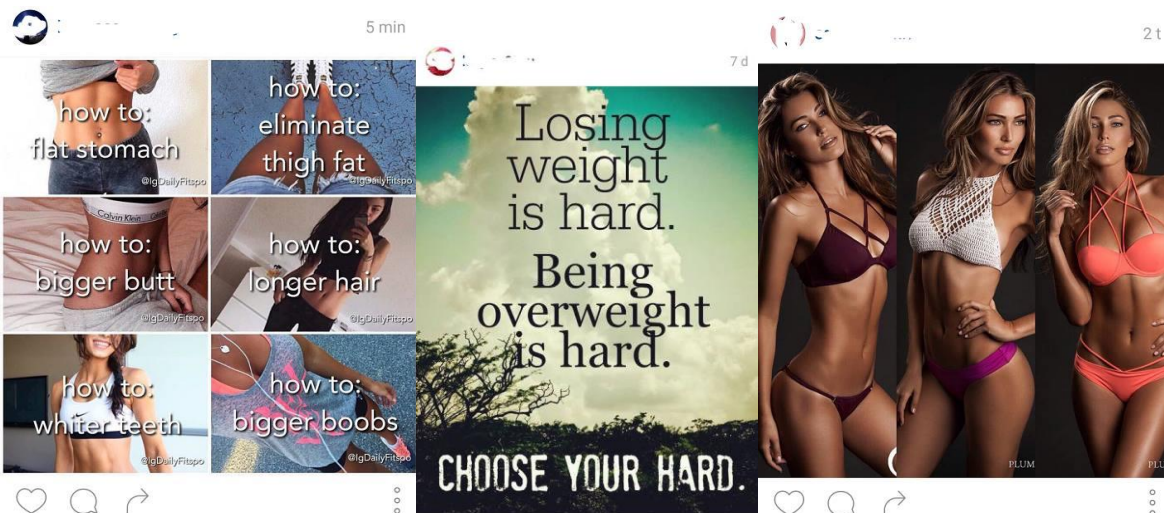
1. Se på den du talar med, sitt upp och luta dig lite mot den som talar för att visa med din kropp att du är där.
2. Håll lagom och varierad ögonkontakt. För mycket stirrande rakt in i ögonen på en annan person blir obehagligt och ingen kontakt alls signalerar ointresse.
3. Minimera alla yttre störningar. Mobiltelefonen, öppna dörrar, saker i händerna, ljudstörningar ska bort.
4. Visa att du är med genom att humma, nicka, höga ögonbrynen och med ditt minspel.
5. Få den du lyssnar på att gå vidare och känna sig bekväm med ord som ”Jaha”, ”Intressant” och mer direkta frågor som ”Och vad gjorde du då?”
6. Koncentrera dig på vad den som talar säger. Försök inte att tänka på vad du själv ska säga när det blir din tur. Ert samtal kommer automatiskt att gå vidare på ett logiskt sätt när den du lyssnar på är klar.
7. Öppna sinnet. Vänta till den du talar med är klar innan du bestämmer dig för att hålla med eller tala emot. Försök undvika att tänka på var den du lyssnar på är på väg eftersom det gör dig mindre benägen att lyssna vidare.
8. Undvik att kasta dig in i samtalet för att du plötsligt känner igen problemet och vill berätta hur du löste det. Det kan vara så att den du lyssnar först vill lätta sitt hjärta. Det här är jätteviktigt. Om du låter en person lätta sitt hjärta för dig så är hen ganska nöjd sedan. Om du inte låter de göra det, så sitter något och gnager under samtalet sedan.
9. Även om den du lyssnar på klagar på DIG, vänta till hen är klar innan du börjar försvara dig. Den som talar med dig vill säga sitt hjärtas mening och om hen får göra det så är behovet mycket mindre att göra det igen.
10. Engagera dig. Ställ frågor och be om förtydliganden, men vänta till den som talar är klar. På det sättet kommer du inte att rubba talarens tankebanor. Efter att du har ställt frågor kan du be om förtydliganden som ” Så det du menar är att...”

Denna text är direkt kopierad från internetsidan ”<http://www.smartare-liv.se/artiklar.php?visa=bli-b%E4ttre-p%E5-att-lyssna>” [hämtat: 22.3.2016]. Smartare-liv.se är ett projekt inom Bokförlaget Redaktionen.

BILAGA 10

Kroppsnegativt bildspel till tema 4





24 min

# HOW TO LOSE THIGH FAT



FOLLOW @SHREDZFORWOMEN


943 liker

8 min




SQUATS MAKE IT HOT!

14 min



14 min



DON' FEAR MOVING SLOWLY FORWARD. FEAR STANDING STILL

WWW.AWESOME-BODY.INFO



Instagram

20 min



BEFORE AFTER

LEARN HOW TO LOSE 10 LBS FASTER

4 d



DON'T REMIND YOURSELF HOW TIRED AND WEAK YOU FEEL. STAY POSITIVE. EVERY REP. EVERY STEP. BRINGS YOU CLOSER TO YOUR GOALS.

## BILAGA 11

## Kroppspositivt bildspel från tema 4





## BILAGA 12

Broschyr: Hiv & Aids. *Turvallisempi seksi*

**TURVALLISEMPI SEKSI**  
MITEN KONDOMIA KÄYTETÄÄN?

**HYVÄ MUISTAA!**

**Hiv & Aids**


LISÄTIETOJA JA VINKKEJÄ TURVASEKSIOHJAUKSEEN:  
[WWW.HIVTUKIKESKUS.FI](http://WWW.HIVTUKIKESKUS.FI)  
[WWW.AIDSCOUNCIL.FI](http://WWW.AIDSCOUNCIL.FI)

## BILAGA 13

Broschyr: Björkgård, *Skolhälsovård*

### Hälsoundersökningar

- Görs på varje årskurs, alltså nio gånger under grundskolan
- Omfattande hälsoundersökningar görs på årskurs 1, 5, och 8.
- I hälsoundersökningarna uppskattar man elevens fysiska, psykiska och psykosociala hälsotillstånd.
- Syftet är att stödja elevens normala utveckling.
- Man strävar till att finna hälsorisker och sjukdomar i god tid.




### Skolhälsovårdaren...

- är till för grundskoleelever och deras familjer
- arbetar för att stödja elevens normala tillväxt och utveckling
- har tystnadsplikt
- bjuder kostnadsfri service!



Skolhälsovård

Skolhälsovård

Sara Björkgård

## Skolhälsovårdaren kan till exempel stödja med..

- Olika hälsoproblem, så som ätstörningar, trötthet, många sjukfrånvaror, skador eller specifika sjukdomar
- Frågor om kost, motion, levnadsvanor, sexualitet, sex, rusmedel och tobak
- Ensamhet
- Nedstämdhet
- Problem hemma



### Skolhälsovården

Hälsokontroller som omfattar hela åldersklassen utformar grunden för skolhälsovårdens verksamhet och möjliggör att varje elev och dennes familj träffas under grundskoletiden. I hälsokontrollerna granskas elevens fysiska och psykosociala hälsotillstånd mångsidigt och i förhållande till elevens ålder och utvecklingsfas. Man strävar till att finna möjliga sjukdomar och faktorer som hotar hälsan i god tid för att kunna vårda dessa i tid. Skolhälsovårdens personal, skolhälsovårdare och läkare, är i nyckelroll för att finna dessa möjliga problem i elevens utveckling och i att erbjuda stöd. Till skolhälsovården hörs årliga hälsokontroller, varav kontrollerna på årskurs 1, 5, och 8 är så kallade omfattande hälsokontroller där eleven får även träffa läkare. I dessa hälsokontroller ingår alltid individuellt hälsorådgivning. Utöver hälsokontrollerna träffar skolhälsovårdaren elever enligt individuella behov på öppna mottagningen, dit elever kan komma utan tidsbokning för att diskutera om sina symptom eller andra frågor som de besvärats med.

## BILAGA 14

Broshyr: Holmström & Åkerlund, *Tips för en bättre nattsömn*

### Tips för en bättre nattsömn:

- Försök hålla regelbundna tider.
- Undvik alla former av medier två timmar innan sänggåendet.
  - Var fysiskt aktiv under dagen.
  - Undvik nikotin, koffein och alkohol.
- Undvik att inta stora måltider sent på kvällen.
- Skapa en bra miljö i sovrummet, behaglig temperatur, tystnad och att mörklägga är en bra regel.
- Försök varva ner två timmar innan du tänker att du skall sova.
  - Avslappningsövningar kan hjälpa att komma ner i varv.
  - Undvik tupplurer under dagen.

## BILAGA 15

Broschyr: Lihätiedotus, *Tiesitkö tämän lihasta?*


Hyvän ruokavaliion voi koota monella tapaa. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavaliion kokonaisuus ratkaisee. Hyvä ruoka syntyy kuitenkin aina tuoreista ja laadukkaista raaka-aineista sekä niille sopivista ruuanvalmistus- ja kypsennystavoista.

## TIESITKÖ TÄMÄN LIHASTA?

**Liha on monipuolinen aterian perusta**

Liha on monipuolinen ja terveellinen aterian perusta, josta saa lähes kaiken: proteiinia, rasvaa, B-vitamiineja, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja magnesiumia. Lisää oheen runsaasti kasviksia, juureksia, täysjyväviljaa, vähärasvaisia maitovalmisteita, pehmeää rasvaa ja nautii!

**Punaista lihaa ei tarvitse välttää**

Possu, nauta ja lammas ovat ravitsemuksellisesti arvokasta ruokaa. Niistä ei tarvitse ravitsemussuositusten mukaan luopua, vaan vähentää käyttöä. Suomalaiset syövät kypsää punaista lihaa ja lihavalmisteita vajaa 700 g viikossa, kun suositus on 500 g.

Suosituksen pääsee, kun vaihtaa välillä possu- tai nauta-aterian broilerin, kalkkunaan tai kalaan. Jauheliharuuissa osan lihasta voi joskus korvata kasviksilla. Ruokalistalle kannattaa myös nostaa kotoiset arkiruuat, maukkaat lihakeitot, -padat, -laatikot ja sekä kastikkeet. Niissä lihan rinnalla on runsaasti kasviksia, juureksia ja perunaa.

**Punaista lihaa ei tarvitse välttää**

ANNOS KYPSÄÄ LIHAA PAINAA NOIN 100 G

**Vaalea on vähärasvaista**

Siipikarjan (broileri ja kalkkuna) liha on vähärasvaista ja siinä on runsaasti ravintoaineita verrattuna energiasältöön. Broilerin ja kalkkunan rasva on myös laadultaan hyvää, 2/3 rasvasta on pehmeää. Suosi niitä.

**Rasvaista kohtuullisesti**

Kaupasta saatava liha on lähes aina vähärasvaista. Lihan rasva on useimmiten näkyvää, jolloin se on helppo poistaa. Syö arkena vähärasvaista ja säästä rasvaiset liha-ateriat ja leikkeleet satunnaisiksi herkuiksi. Silloin ne maistuvatkin paremmilta.

**Suola korostaa makua**

Liha tarvitsee suolaa maistukseen lihalla, mutta käytä silti suolaa maltilla. Lihaleikkeleiden ja makkaroiden suola selviää pakkauksista. Suolan määrään lasketaan nykyäädösten mukaan lisätyn suolan lisäksi lihassa oleva luontainen natrium. Siksi joidenkin tuotteiden suolapitoisuus näyttää kasvaneen, vaikka lisätyn suolan määrä on sama kuin aiemmin. Suomalaiset lihaleikkeleet ja makkarat ovat edelleen maailman vähäsuolaisimpia.

**Suola korostaa makua**

BROILERIN RASVASTA 2/3 ON PEHMEÄÄ

LIHAN RASVA ON NÄKYVÄÄ











## BILAGA 16

Broschyr: *Ruuasta tulee saada kalsiumia 800 mg päivässä*









**RUUASTA TULEE SAADA KALSIUMIA 800 MG PÄIVÄSSÄ.**

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.  
Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla 3-4 annosta päivässä.

**HYVIÄ KALSIUMIN LÄHTEITÄ**

Maito / piimä 2 dl 	Jogurtti 2 dl 	Maustamaton maitorahka 2 dl 	Raejuusto 4 dl (350 g) 
Kypsytetty juusto 3-4 viipaletta (30 g) 	Sulatejuusto 3 rkl (40 g) 	Kirjolohi (kypsä) 160 g 	Silakka (ruotoineen) 3-4 kpl (70 g) 

**MUITA KALSIUMIA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA**

Mantelit reilu 1 dl (90 g) 	Maapähkinät reilu 4 dl (300 g) 	Keitetyt soijapavut reilu 4 dl (320 g) 	Keitetty kananmuna 7 kpl (ä 60 g) 
Mustaherukka reilu 6 dl (330 g) 	Kuorittu appelsiini n. 3 kpl (440 g) 	Pinaatti (tuore) reilu 5 dl (270 g) 	Kaali (kiinankaali, valko-, lehti- tai parsakaali) 600 g 

**MIHIN KALSIUMIA TARVITAAN?**

Kalsium toimii ensisijaisesti luuston rakennusaineena. Lisäksi se osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti voi aiheuttaa luuston haurastumista ja lisätä luunmurtumien riskiä. Maitovalmisteista saa myös kalsiumin imeytymisessä tarvittavaa D-vitamiinia.

teutu osittain maa- ja metsätalousministeriön tuella. Star-Offiset Oy, 3.2015

## BILAGA 17

Broschyr: Pro Kala. Kalasta päivän -vitamiinit



## BILAGA 18

”Hur stark är jag?”

## Hur stark är jag?

Rak i ryggen, fötterna stadigt på marken

Armbågen i 90 graders vinkel, håll mot kroppen

Pressa så hårt du kan (några sekunder)

Läs av KG översta siffrorna

Nollställ mätaren



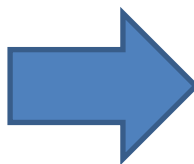
## BILAGA 19

”Vem är snabbast?”

## Vem är snabbast?

Stig upp från sittande till stående läge utan att använda händerna

Snabbast vinner pris!





## BILAGA 20

Bilder från tema 6 - Ett rum med informationsmaterial och övningsstationer



*Eleverna fick skriva på en lapp vad som fått dem att må bra just idag och sedan limma lappen på planschen. Vi lämnade planschen kvar på väggen i skolan, så att skolan fick ha ett minne från temadagen samt som en lite som en "påminnelse" att man ska komma ihåg att tänka på det som får en att må bra.*



*Vi hade fram olika broschyrer.*



*Eleverna fick ta blodtryck på varandra.*



*Eleverna fick pröva på att använda "foamrollers".*



*Ett schema med förslag på olika övningar man kan göra med en foamroller.*

# Hur stark är jag?

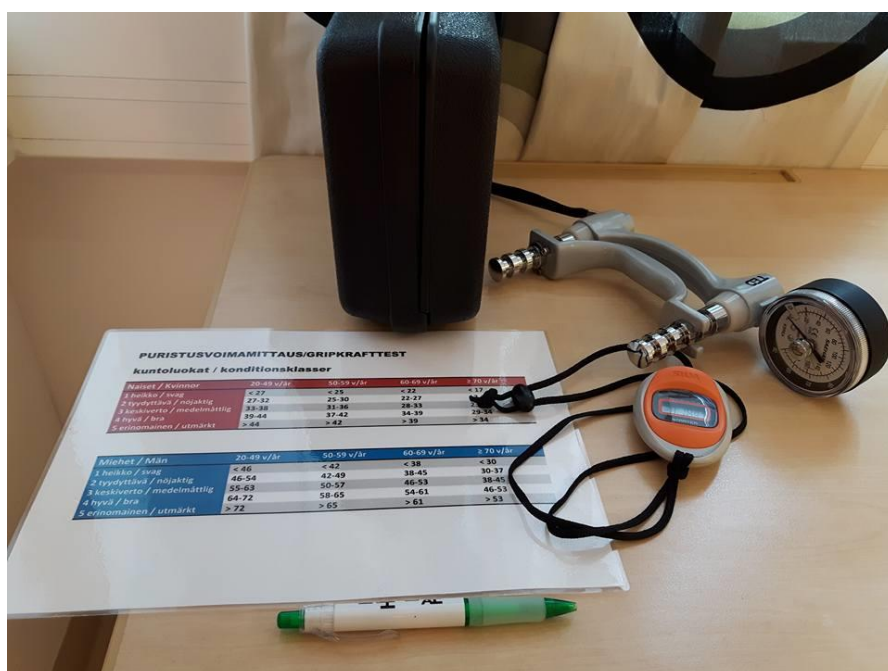
Rak i ryggen, fötterna stadigt på marken

Armbågen i 90 graders vinkel, håll mot kroppen

Pressa så hårt du kan (några sekunder)

Läs av KG översta siffrorna

Nollställ mätaren

Eleverna fick mäta sin "handkraft".



*Eleverna fick äta nyttigt mellanmål.*