



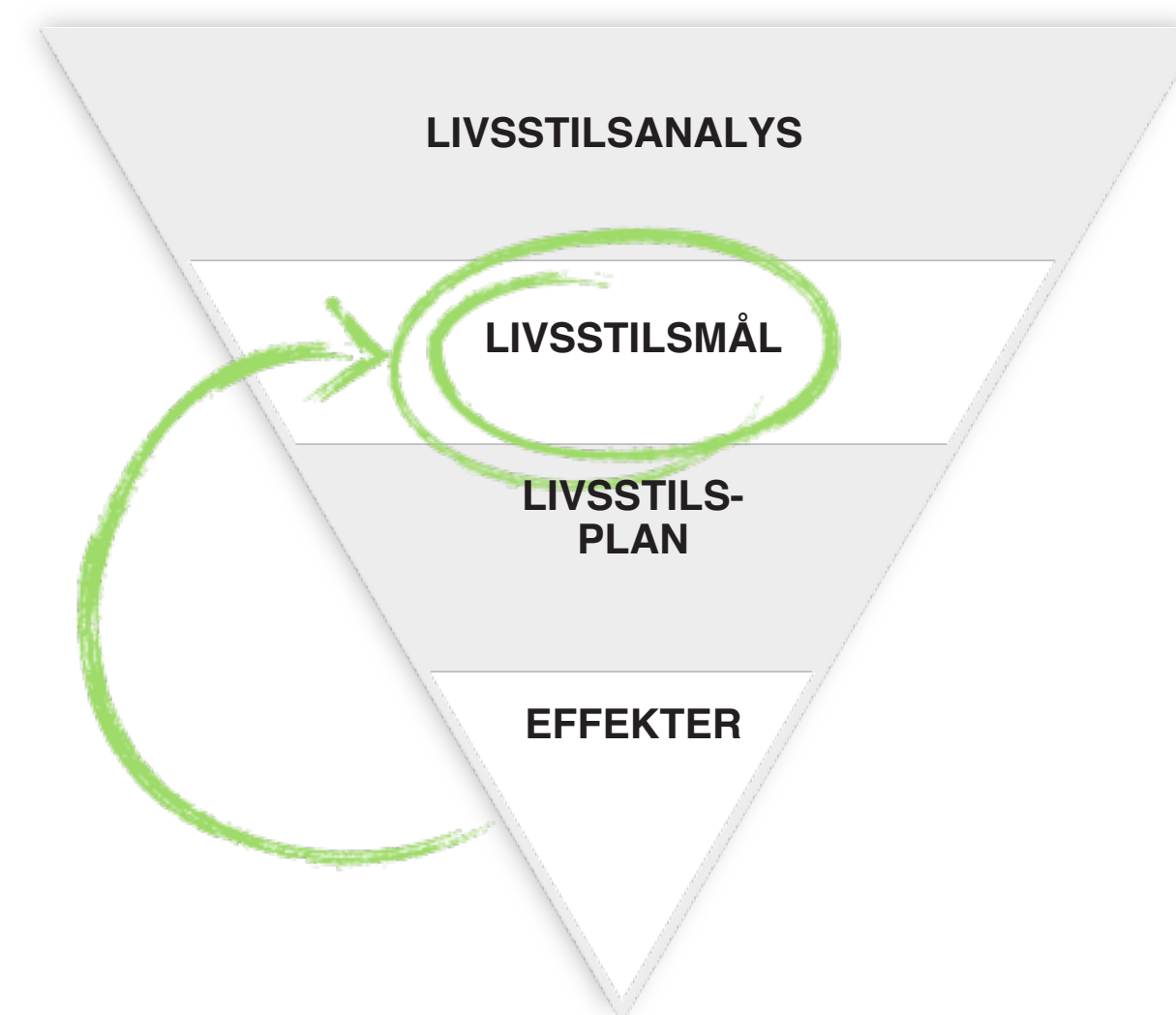
www.fms.se

info@fms.se

046 0708280918

Kontaktperson Acki Wästlund

Lärarhandledning FMS-modellen för åk 7-9 och gymnasiet



FMS-modellen är den enda kända metod som resulterar i en personlig livsstilsplan som varje elev själv tar ansvar för att genomföra och följa upp. Den innehåller en livsstilsanalys av nuläget, mål som eleven bestämmer sig för ska uppnås och aktiviteter som krävs för att nå målen.



INTRODUKTION FMS MODELLEN

FMS-modellen är ett **motivationshöjande verktyg** som stimulerar eleverna att förbättra sin fysiska, mentala och sociala kapacitet. Det unika med FMS-modellen är att eleverna tar fram sin egen personliga Livsstilsplan med tydliga mål och åtgärder för förbättringar av sina levnadsvanor. Resultatet: minskad stress och psykisk ohälsa. Minskad risk för utanförskap. Lättare nå skolans mål för förebyggande och hälsofrämjande skolarbete. Fler klarar skolan ger minskade kostnader för samhället.

FMS står för Fysisk kapacitet (F), Mental balans (M) och Social kompetens (S)

- Fysisk kapacitet. FMS- modellen syftar till att få eleverna att vilja öka sin fysiska aktivitet, vilket påverkar hjärnan och får positiva effekter på inlärningsförmågan och skolarbetet.
- Mental balans. FMS- modellens fokus på levnadsvanor skapar förutsättningar för bra mental balans.
- Social kompetens stimuleras genom FMS- modellens fokus på goda relationer med kamrater och vuxna i skolan och på fritiden

F,M och S förstärker varandra. FMS syn på kroppen, livsstilen och skolarbetet som en helhet ger eleven en riktig självbild och bra självförtroende.

Salutogent förhållningssätt

FMS salutogena arbetssätt innebär att elevens resurser, styrkor och goda egenskaper lyfts fram.

Att arbeta utifrån ett salutogent förhållningssätt i samtal handlar om att man med relativt enkla frågor flyttar fokus från det som är ett problem/eller bekymmer till en önskad framtid, där problemet är mindre eller helt borta. Detta ger eleven motivation och kreativitet att hitta sin egen lösning. När hen får möjlighet att utforma egna mål samt vägen dit, är sannolikheten att nå målet betydligt högre än om någon annan berättar lösningen.

KASAM (Känsla av sammanhang)

Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet är centrala begrepp i FMS-modellen. FMS ska bidra till att skolan blir begriplig, hanterbar och meningsfull för eleverna. Det är viktigt att de förstår hur saker och ting hänger ihop och att de känner att det är någon mening med att påverka.

KASAM-testet mäter känsla av sammanhang och stresstålighet. En elev med lågt KASAM behöver mer hjälp och stöd i sin utveckling än en med högt KASAM. En elev med högt KASAM klarar förändringar bra.

FMS-modellen genomförs steg för steg i en logisk struktur

Tratten på omslaget är en bra modell att beskriva hur du genomför arbetet med eleverna för steg:

Steg 1 Livsstilsanalysens är de fysiska tester som idrottsläraren genomför i grupp med eleverna. Dessa tester är en del av kartläggningen av elevens fysiska kapacitet.

Steg 2 Livsstilsanalysen är det samtal som på många skolor sker inom ämnet idrott och hälsa men med förstärkning av SYV, kurator, psykolog, skolsköterska, specialpedagog. Ju fler dessbättre så man kan dela upp klassen i mindre grupper.

Dessa samtal kan också genomföras individuellt av skolsköterskan med varje elev som ett alternativ till de ordinarie hälsosamtal var tredje år.

Steg 3 Livsstilsplan och Livsstilsplan

Eleven bestämmer sig för vilka tre förbättringsmål som är viktigast att uppnå (Livsstilsplan), och vilka aktiviteter som krävs för att de ska nås. Eleverna ansvarar själva för att Livsstilsplanen genomförs. De tar initiativ till hjälp av mentor, IHLärare eller skolsköterska om de behöver. På ett flertal skolor tar eleven upp sin livsstilsplan i samband med sina utvecklingssamtal. Skolsköterskan kan alltid se alla elevers resultat och kan vidta åtgärder vid behov, vilket eleven är informerad om.

Coachande samtal

FMS-modellen bygger på ÖPPNA FRÅGOR. Inga frågor som kan besvaras med Ja och Nej ställs. Skälet är att vi vill få eleven att tänka efter och berätta. Börja därför alla dina frågor till eleverna med orden: Hur? När? Varför? Stimulera till samtal och diskussioner.

FMS Webapp

Elevens arbetsverktyg under hela detta arbete är **FMS webbapplikation** som bara den enskilde eleven personligen kan logga in på.

GDPR Eleverna äger själva resultatet. FMS följer lagen om datasäkerhet (GDPR). Det är bara skolsköterskan som har rätt att se elevernas resultat. Eleven själv bestämmer om en mentor ska få se resultaten. Skolledningen får se resultat på aggregerad nivå för klasser, årskurser och hela skolan samt jämförelser med andra län och med riket.

Nu börjar vi!!



OLIKA BEHÖRIGHETER

Administratören på skolan

- Kan skapa inloggningar för klasser och enstaka elever.
- Kan skapa inloggningar för mentorer och skolsköterska
- Kan inte se någon information om eleverna.

Skolsköterskan

- Kan skapa inloggningar för klasser och enstaka elever.
- Kan se alla elevers Livsstilsplaner och testresultat och svar på frågorna.
- Kan se hur elevernas frågeformulär ser ut. Det går inte att spara eller ändra i svaren härifrån.
- För att se elevens FMS arbete se rubrik ENSKILDA ELEVERS DATA

Mentor och Idrottslärare

- Kan se elevernas Livsstilsplaner om eleven har godkänt det genom att klicka på mentors namn i webappen

Elev

- Kan skapa sin Livsstilsplan genom att göra fysiska tester samt besvara frågorna i Webappen

SKAPA KLASS

Innan man kan skapa en elev måste man skapa en klass att ha eleven i. Under ”Enheter” i systemet finns alla klasser som administratören och skolsköterskan har behörighet till. För att skapa en ny klass, klicka på ”Lägg till klass” och fyll i informationen.

LÄGG TILL ELEV

När klassen är skapad kan man skapa elever. Elever kan skapas en och en eller importeras (se nedan). För att lägga till en elev, gå till ”Elever” och välj den klass som eleven ska finnas i. Klicka sedan på ”Lägg till elev” och skriv in elevens uppgifter. Skriv in elevens skolmailadress som inte får ändras under hela skoltiden.. Annars räcker det med de andra fälten. Eleven kompletterar då med sin e-postadress när hen aktivererar sitt konto. För att spara eleven, klicka på ”Spara”. För att lägga till ytterligare elever i samma klass använd ”Ny rad”. När alla elever är inlagda, klicka på ”Spara”.

IMPORTERA ELEV

Gå till ”Elever” och välj den klass som eleven ska finnas i. Klicka sedan på ”Importera”. Den fil som ska importeras ska vara i formatet CSV. CSV-filer skapas till exempel i programmet Excel. Se till att CSV-filen som laddas upp följer samma mall som den exempelfil som finns.

Exempel

Skriv i excel så här

Förnamn	Efternamn	Födelsedatum	Emailadress	Kön
Eva	Andersson	20020202	e@a.se	kvinn
Anton	Antonsson	20020303	a@a.se	man
anna	Eriksson	20020505	a@e.se	kvinn

Spara som csv fil - komma avgränsad

csv fil

Förnamn	Efternamn	Födelsedatum	Emailadress	Kön	
Eva	Andersson	20020202	e@a.se	kvinn	
Anton	Antonsson	20020303	a@a.se	man	
anna	Eriksson	20020505	a@e.se	kvinn	

ELEVINLOGGNINGAR KODER MM

När elever har skapats, antingen en och en eller importerats, finns det två alternativ. Antingen har man fyllt i elevernas e-postadresser och då har inloggning skickats till dem via e-post. Annars behöver man nu skriva ut koder till varje elev. Detta görs under ”Elever” / klass. Klicka sedan på ”Skriv ut registreringskoder”. Man ser då alla klassens elever med information och deras personliga kod. Dela sedan ut den personliga koden till respektive elev. Eleven använder koden på www.fms.se/profil där de klickar på ”Jag har en kod” och skriver sedan in sitt förnamn (kontrollera stavning) samt sin personliga kod. De kompletterar sedan sin profil med den information som saknas.

ENSKILDA ELEVERS DATA

Detta gäller endast för behörighet skolsköterska. Gå till ”Elever” och filtrera på klass eller sök för att hitta rätt elev. På Eleven finns ”Visa profiler” som visar en sammanfattning över elevens alla gjorda profiler. Klicka på en profil för att se svar på frågor samt utvecklingsdel. Man kan inte göra ändringar i elevernas FMS arbete härifrån, det kan endast göras från elevens egen inloggning.

SKOLANS EGNA URVALSGRUPPER

Skolan kan skapa egna urvalsgrupper där man kan lägga in elever. Till exempel: Lättare liv (gå ner i vikt), sluta röka, bollgruppen.



STATISTIK RAPPORTER

I statistikdelen finns möjlighet att få ut information om eleverna på den egna skolan eller på hela Sverige. Det finns avancerade möjligheter att få ut statistik baserat på olika kriterier och villkor som beskrivs nedan.

1 Snabbval

I snabbvalet kan man välja klasser på den egna skolan. Här finns även de urvalsgrupper man har skapat på skolan eller sparade filtreringar.

2 Filter

I Filtret kan man göra urval från statistiken. Klicka på ”Spara filter” och ge det ett namn. Det sparade filtret finns sedan under ”Snabbval” eller i ”Jämförelse”.

3 Land

Möjlighet att filtrera på land, standard Sverige.

4 Län

Möjlighet att filtrera på län, standard Alla

5 Skolform

Välj mellan grundskola eller gymnasium.

6 Program

Välj ett program på gymnasiet

7 Klass

Välj en klass (endast från den egna skolan)

8 Urvalsgrupp

Välj en urvalsgrupp som skolan skapat. Se punkt 2.

9 Kön

Välj kön

10 Ålder

Välj åldersspann.

11 Årskurs

Välj en specifik årskurs

12 Termin

Välj termin

13 Riskgrupper

Välj riskgrupp, varningsgrupp eller friskgrupp.

14 Staplar

Välj de staplar (faktorer) som ska visas i stapeldiagrammet.

15 Korsanalys

Välj specifika svar på en eller flera frågor.

16 Spara filter

När man har skapat ett filter som man vill spara kan man klicka på ”Spara filter” längst ned på sidan där man sedan kan namnge filtret. Filtret kommer man sedan åt via ”Snabbvalen”, alltså första sidan i statistiken eller under ”Jämför” där man kan välja att jämföra olika sparade filtreringar.

17 Jämför

Under fliken ”Jämför” kan man jämföra olika klasser, program, urvalsgrupper eller sparade filter.

18 Spara diagram för PowerPoint

Vill man spara faktorerna (diagrammet under ”Snabbval” och ”Filter” finns en knapp för att spara som en bild som man sedan kan lägga in i exempelvis en PowerPoint-presentation. Första gången man sparar en bild får man en varning om popupfönster. Tillåt popupfönster från fms.se.



FYSISKA TESTER (Del av livsstilsanalysen)

Info till eleverna:

- Eleverna kan nu logga in. (se instruktion under rubriken ”Olika Behörigheter”
- Att de ska göra Konditionstest och Tester av rörlighet, styrka, balans, motorik och hållning
- Att det bara är skolsköterskan och de mentorer som eleven godkänner som ser elevens resultat!
- Att FMS följer den nya EU lagen GDPR ,The general data protection regulation. (som ersatt PUL Personuppgiftelagen).

Skolans dataansvarige eller annan personal, som ej behöver vara utbildad i FMS–modellen, får särskild inloggning som admin (FMS -adminstratör och lägger in klasslistor med mailadresser. Kan kombineras med skolsköterskeinloggning. (se instruktion under rubriken ”Elevinloggningar”)

Dela förslagsvis upp de fysiska testerna på två lektioner, en för konditionstest och en för övriga test:

Viktigt att alla övningar visas även om instruktion står på affischerna. Viktigt också att eleverna arbetar i frivilligt sammansatta grupper om ca 3 personer

För att slippa köbildning vid stationerna väljer eleverna ordning på övningarna. Antingen skriver de in sina resultat direkt i Webappen via sin bil, padda eller dator

Konditionstest

Submaxtesten *1-MWT* (1 Mile walk test) utomhus, eller *Steptest* inomhus.

Coopertest används för vältränade som inte får rättvisande resultat genom submaxtest.

1-MWT är ett submaximalt konditionstest som bygger på personens vikt, slutpuls, ålder och kön. Testet är konstruerat för gång på plan mark eller löparbana. Resultaten stämmer bäst vid sträcka 1 Mile (1 609 meter) och för vuxna. Sträckan kan utökas för att passa terrängen. Deltagaren instrueras att gå sträckan så fort de kan utan att jogga eller springa. Puls och sluttid registreras. Pulsur är nödvändigt för tillförlitligheten i testet. Om elevens resultat verkar orimligt beror det troligen på för hög eller för låg maxpuls.

Coopertest. Jämfört med laboratoriemätta test har det 0,89 i korrelationsfaktor. Att jämföra med 1,0 som är perfekt.

Cykelergometertest är förstås också möjligt men tidsödande i skolmiljö.

Stepptest - Irma Åstrand. Det finns ännu ej stöd för detta test i appen.

Bänkhöjd 33 eller 40 cm. 40 cm-bänken används ofta av vältränade och 33 cm-bänken av mindre tränade.

Stig upp med vänster eller höger ben först (1), sedan andra benet och sträck knäna (2), stig ner (3) och (4). Ställ in en metronom på frekvens 90 . Varje moment 1,2,3,4 utförs vid varje ”klick”. Testet tar minst ca 6 och högst 12 minuter. Man mäter pulsen varje minut. Använd pulsar. Det gäller att hålla på så länge att ”steady state” nås dvs högst 2 pulsslags höjning/sänkning per minut under 2 minuter. Använd Borgskalan då och då för koll av maxpuls. Under 12 på skalan är testet ej tillförlitligt och värden får ej visas.

Övriga fysiska tester

- **11 st Rörlighetstest; nacke, skuldra, bröst, bål och höft**
- **4 st styrketest; ben, arm/skuldra, rygg och mage/bål**
- **1 st hållningstest**
- **1 st motoriktest**
- **1 st balanstest**

Samtliga tester finns tydligt beskrivna på planscher som sätts upp. Även förslag till stretch - övningar finns inritade.

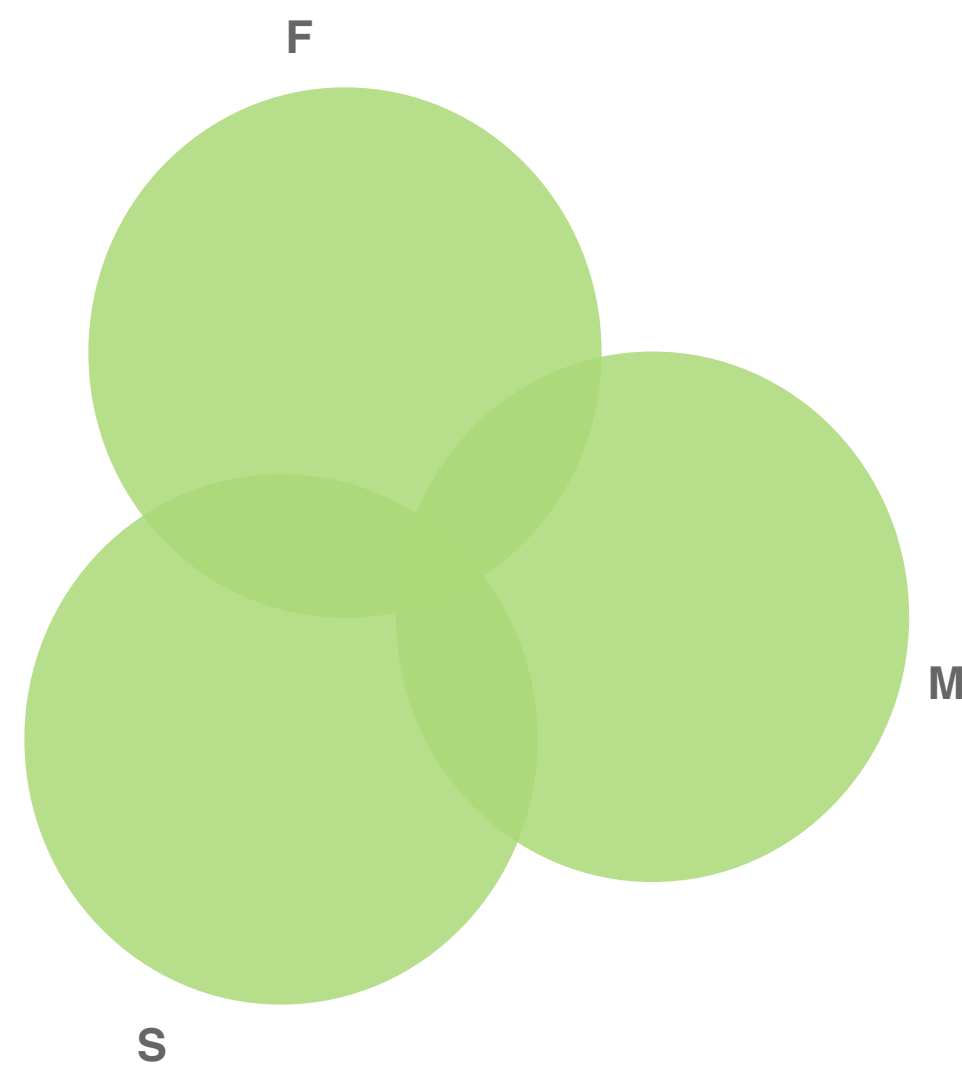
Testen genomförs i idrottshallen eller annan lämplig sal, antingen schemabrytande då klasserna genomströmmar idrottshallen och materialet står framme, eller på lektionstid. Schemabrytande upplägg har fördelen att mentorer och elevhälsa har större möjlighet att vara delaktiga i arbetet, men det kräver mer planering.



SAMTALET OCH FRÅGORNA (Del av livsstilsanalysen)

Förberedelseövning inför livsstilsanalysen

Innan du går in på själva Livsstilsanalysen kan detta exempel på övning vara bra för att låta eleverna bekanta sig med begreppen Fysisk kapacitet, Mental balans och Social förmåga. Rita tre cirklar på ex tavlan, blädderblocksblad, smartboard.



Låt eleverna gå fram och skriva ner ord i de olika cirklarna som de tror påverkar hur de mår och fungerar i och utanför skolan. Jämför med alla faktorer i FMS

Samtalet

Samtalet kan förstås genomföras individuellt som ett elevhälsosamtal av skolsköterskan. Ett gruppsamtal har fördelen att det går snabbare och eleverna stimuleras att diskutera livsstilsfrågorna och kan genomföras i helklass eller i smågrupper. På många skolor förläggs dessa samtal inom ämnet idrott o hälsa i samarbete med Elevhälsans personal; SYV, Kurator, Psykolog, Specialpedagog, Skolsköterska

Berätta nu att eleverna ska få göra en **Livsstilsanalys** som visar hur livet ser ut just nu. Den handlar om följande områden:

- Fysisk kapacitet
- Upplevd hälsa
- ANDT
- Matvanor
- Livet på fritiden
- Livet i skolan

Berätta att det bara är skolsköterskan och de mentorer som eleven godkänner som ser resultaten. Lagstiftningen skyddar din integritet.

Inloggning:

Om eleven inte tidigare loggat in (se instruktion under rubriken "Elevinloggningar") Gå in på app.fms.se och skriv in det lösenord du fått på mailen eller den kod de fått av skolans FMS administratör. De har kanske redan fyllt i alla dina fysiska testresultat? Annars gör de det nu. Om eleven glömt sitt lösenord kan de klicka på glömt lösenord för att få ett nytt till angiven mailadress.



Frågor inom området Fysisk Kapacitet

Det är viktigt att eleverna får handledning under samtalet och kan ställa frågor och få klargöranden.

Låt eleven besvara alla frågorna kring Fysisk kapacitet och STANNA när de kommer till ***Sammanfattning Fysisk Kapacitet*** och ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här:

VÄRDERAD VIKT.

Överviktig	Underviktig	Normalviktig
minst 4 ggr	3 ggr	2 ggr
		högst 1 gång
		aldrig

TRÄNING. Hur många gånger per vecka tränar du så att du blir andfådd (30 min eller mer) ? T.ex. löpning, gympapass, eller bollsport.

Mer än 5 dgr	5 dgr	4 dgr	3 dgr	mindre än 3 dgr
--------------	-------	-------	-------	-----------------

VARDAGSAKTIVITETER. Hur många dagar per vecka promenerar du, tränar du, cyklar du eller rör dig på annat sätt minst 30 minuter sammanlagt?

mindre än 6 tim	6-7 tim	8-9 tim	10-11 tim	mer än 11 tim
-----------------	---------	---------	-----------	---------------

STILLASITTANDE. Dela upp dygnet i tre delar, sömn 8 timmar, skolarbete 8 timmar och fritid 8 timmar. Du är alltså vaken 16 timmar.

Hur många av dessa timmar sitter du stilla (resor, lektioner, hemma m.m.)?

LIVSSTILSANALYS - Frågor Fysisk kapacitet

Prata gärna om Anders Hansen bild från boken Hjärnstark

Hjärnan, minnet och koncentrationen

Mer fysisk aktivitet och goda levnadsvanor gör att hjärnan utvecklas.

- 1. Amygdala**
Balanserar vår stress.
- 2. Hippocampus**
Hjälper oss minnas
- 3. Frontalloben**
Ger oss förmåga att planera och organisera.
Är vårt kunskapscentrum.



Fysisk aktivitet och sund livsstil ökar proteinet BDNF som förbättrar samarbetet mellan amygdala, hippocampus och frontalloben, vilket ger bättre koncentration förmåga och minneskapacitet.



Frågor inom området Upplevd Hälsa

Känn efter noga innan du svarar på frågorna och STANNA när du kommer till *Sammanfattning Upplevd Hälsa* för att ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här:

UPPLEVD HÄLSA Jag mår bra i livet	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
KROPPEN Jag är nöjd med min kropp	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
AXLAR NACKE RYGG Jag känner mig bra i axlarna, nacken och ryggen.	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
PIGG O UTVILAD Jag känner mig pigg och utvilad.	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
MAGEN Jag känner mig bra i magen.	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
HUVUD Jag är fri från huvudvärk.	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls
SÖMN Hur mycket sover du per natt?	Mer än 9 timmar	9 timmar	8 timmar	7 timmar	Mindre än 6 timmar
STRESS Jag känner mig lugn och fri från stress.	Ja alltid	Nästan alltid	Ja för det mesta	Nej oftast inte	Nej inte alls

Förslag på Diskussionsfrågor

- Vilka samband tror du det kan finnas mellan fysiska testvärden och upplevda hälsa?
- Vilken betydelse har olika länders kroppsideal genom århundraden för ungas upplevelse av sin kropp?

LIVSSTILSANALYS - Frågor Upplevd hälsa o ANDT

Frågor inom området Alkohol, Narkotika, Tobak och Dopning

Deras svar på frågan om narkotika redovisas inte någonstans. Den finns bara med för att det är en viktig fråga att prata om. **Besvara frågorna** i tur och ordning och STANNA när du kommer till *Sammanfattning Alkohol, Tobak, Narkotika och Dopning* för att ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här:

RÖKNING Hur mycket röker du per dag?	Stämmer Röker ej	Jo vid fest	Jo 1-10 cigg/dag	Jo 10-20 cigg/dag	Jo >20 cigg/dag
SNUSNING Hur mycket snusar du på en vecka?	Stämmer Snusar ej	Jo vid fest	Jo 1-2 dosor per vecka	Jo 3-5 dosor per vecka	Jo 6 eller fler dosor per vecka
ALKOHOL Hur ofta dricker du alkohol?	Stämmer jag dricker inte alkohol	Jo ca 1 gång/år	Jo då och då	Jo varje månad	Jo varje vecka
DOPING Har du någon nära vän som använder dopingmedel eller narkotika?	Ja -		Nej -		
Har du provat narkotika själv?	Ja -		Nej -		

Ev info från läraren:

- Kolmonoxiden hindrar syre att fästa på hemoglobinet som för ut syre i kroppen, som ger energi och ork till allt man vill göra i livet.
- Rökning framkallar sammandragningar i blodkärlen som gör huden blir blek och grå och ger i många fall brist på A-vitamin och minskad mängd kvinnligt könshormon vilket gör att huden blir rynkig, du åldras i förtid. Huden blir även slapp genom minskad egen produktion av collagen.
- Ännu finns ingen entydig forskning ang snusning som visar på cancer i någon form annat än att snusning är beroendeframkallande.

Diskussionsfrågor:

- Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning visar att allt färre elever dricker alkohol. Varför är det så tror du?
- Varför är rökare tröttare än de som inte röker?
- Hur påverkar rökning huden?
- Är det bättre att snusa än att röka?



Frågor inom området Matvanor

STANNA UPP efter att eleverna har besvarat frågorna för att ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här nedan.

MATINNEHÅLL Jag följer kostcirkeln så att jag varje dag får i mig vitaminer, mineraler, proteiner och kolhydrater.

Varje dag ☐ Nästan varje dag ☐ För det mesta ☐ Inte så ofta ☐ Sällan ☐

MATMÄNGD Jag äter rätt mängd mat i förhållande till hur jag rör mig.

Varje dag ☐ Nästan varje dag ☐ För det mesta ☐ Inte så ofta ☐ Sällan ☐

SÖTSAKSINTAG Jag har bra sötsaksvanor (godis, kakor, läsk)

Varje dag ☐ Nästan varje dag ☐ För det mesta ☐ Inte så ofta ☐ Sällan ☐

ENERGIDRYCK Jaa dricker inte eneraidrvck.

Stämmer ☐ Sällan ☐ Inte så ofta ☐ Nästan varje dag ☐ Varje dag ☐

- Berätta gärna om kostcirkeln (proteiner, vitaminer/mineraler och kolhydrater).
- Berätta gärna om vikten av att hålla blodsockerkurvan jämn och låg.

LIVSSTILSANALYS - Frågor Matvanor o Fritid

Frågor inom området Livet på Fritiden

HÅLL BALANSEN SÅ SLIPPER DU STRESSEN!

STANNA UPP efter att eleverna har besvarat frågorna för att ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här:

FRITIDSINTRESSEN Jag har fritidsintressen som ger mig lust, kraft och återhämtning.

Ja, mycket bra ☐ Ja, bra ☐ Ja, ganska bra ☐ Nej, för krävande ☐ Nej, för få ☐

SKÄRMTID Hur många timmar av din fritid per dag håller du på med mobilen, datorn eller paddan eller ser på TV

under 30 minuter ☐ ½-1 timma ☐ 1-2 timmar ☐ 2-4 timmar ☐ Över 4 timmar ☐

KAMRATRELATIONER Jag har bra kamrater som jag har förtroende för.

Ja, mycket bra ☐ Ja, bra ☐ Ja, ganska bra ☐ Nej, ganska dåliga ☐ Nej, inte alls ☐

VUXENRELATIONER Jag har bra vuxenrelationer

Ja, mycket bra ☐ Ja, bra ☐ Ja, ganska bra ☐ Nej, ganska dåliga ☐ Nej, inte alls ☐



Frågor inom området Livet i Skolan

STANNA när du kommer till *Sammanfattning Livet i skolan* för att ge tid för frågor och diskussioner

Om eleven undrar över något har du frågorna här:

AMBITION	Jag har satt upp höga kunskapsmål	Mycket höga	Höga	Ganska höga	Låga	Mycket låga
PRESTATION	Jag tror att jag når målen	Helt och hållet	Nästan helt	Tveksamt	Troligen inte	Inte alls
SEDD	Jag känner mig sedd av mina lärare	Ja, alltid	Ja, nästan alltid	Ja, för det mesta	Nej, oftast inte	Nej, inte alls
TRIVSEL	Jag trivs i skolan	Ja, mycket bra	Ja, bra	Ja, ganska bra	Nej, ganska dåligt	Nej, inte alls
TRYGGHET	Jag känner mig trygg i skolan	Ja, alltid	Ja, nästan alltid	Ja, för det mesta	Nej, oftast inte	Nej, inte alls

STÖD OCH STIMULANS Jag får det stöd och stimulans som jag behöver

INFLYTANDE	Jag känner att jag kan påverka sådant som jag inte är nöjd med i skolan	Mycket bra	Bra	Ganska bra	Ganska dåligt	Inte alls
		Mycket bra	Bra	Ganska bra	Ganska dåligt	Inte alls

KASAM-test

Detta är ett SÄRSKILT TEST som du som handledare bestämmer om eleven ska genomföra eller inte. Testet används för att kunna bedöma elevens känsla av sammanhang och stresstolerans.

Förklara de tre KASAM-begreppen som professor Antonowsky fann i sin studie av kvinnor i koncentrationsläger och fundera på hur ni på er skola skapar bästa förutsättningar när det gäller Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet. Kan vara ett bra diskussionsunderlag för ett arbetslagsmöte!.

FRÅGORNA ÄR RELATIVT SVÅRA OCH KRÄVER GOD SPRÅKFÖRSTÅELSE.
ANTONOWSKY FÖRBJUDER ATT MAN GER EXEMPEL I SAMBAND MED ATT MAN BEHÖVER FÖRKLARA.

Begriplighet står för att tillvaron är begriplig. Det betyder att det måste finnas en känsla av att det som händer i livet är något så när förutsägbart eller, om överraskningar inträffar, att det går att ordna och förstå efteråt. Skapas genom:

- Förutsägbarhet
- Att information är anpassad och i lagom mängd lärstil
- Utgå ifrån elevens nuvarande förståelse och bygg vidare på den
- Ge Struktur. Tydliga gränser, regler, stabilt tryggt beteende, snabbt lösa problem

På vilket sätt ger din skola förutsägbarhet och struktur? Diskutera gärna i arbetslaget.

Hanterbarhet handlar om i vilken grad man upplever att man kan möta de krav som ställs på en i olika sammanhang. Hanterbarhet innebär alltså att man har redskap för att möta dessa krav. Att man inte känner sig som ett offer för omständigheterna, eller allmänt tycker att livet behandlar en orättvist. Olyckliga saker händer i livet men när det händer kommer man att reda sig. Skapas genom:

- Energi, hög aktivitet
- Impulskontroll
- Självförtroende och korrekt självbild
- Att finna olika copingstrategier
- Intelligens och kreativitet
- Matematisk, språklig, social, visuell/spatial, intuitiv, musikalisk, kroppslig begåvning

Hur gör ni på din skola för att skapa hanterbarhet?

Meningsfullhet handlar om delaktighet, att man ser sig ”som medverkande i de processer som skapar ens öde och ens dagliga erfarenheter” Skapas genom:

- Delaktighet
- Intresse och lust
- Socialt nätverk
- Framtidstro
- Motivation

Hur gör ni på din skola för att skapa meningfullhet

Viktigt att tänka på för dig som handledare i ett salutogent samtal med målet att öka elevernas KASAM:

1. *Exchange information.* Tvåvägsdialog.
2. *Increase knowledge.* Förståelse och ökad kunskap.
3. *Inform and influence decisions.* Påverka beslut så att de gynnar hälsa.
4. *Changing behavior.* Skapa vilja till ändrat beteende.
5. *Empowering.* Ge styrks att fatta egna beslut.
6. *Engaging.* Engagerande kommunikation.
7. *Motivating individuals.* Motivation.



KASAM-test

Följande frågor ställs till eleverna i KASAMtestet:

1 Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

Mycket sällan eller aldrig — Mycket ofta

2 Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

Har aldrig hänt — Har ofta hänt

3 Har det hänt att personer du litade på gjort dig besviken?

Har aldrig hänt — Har ofta hänt

4 Hittills har ditt liv...

Helt saknat mål och mening — Genomgående haft mål och mening

5 Känner du dig ofta orättvist behandlad?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

6. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation, och att du inte vet vad du skall göra?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

7. Är dina dagliga sysslor...

En källa till nöje och djup tillfredsställelse — En källa till smärta och leda

8. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

10. Många människor, även de med stark självkänsla, känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?

Aldrig — Mycket ofta

11. När något har hänt, har du vanligen funnit att...

Du över -eller undervärderar dess betydelse — Du såg saken i dess rätta proportion

12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt vanliga liv?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

13. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

Mycket ofta — Mycket sällan / aldrig

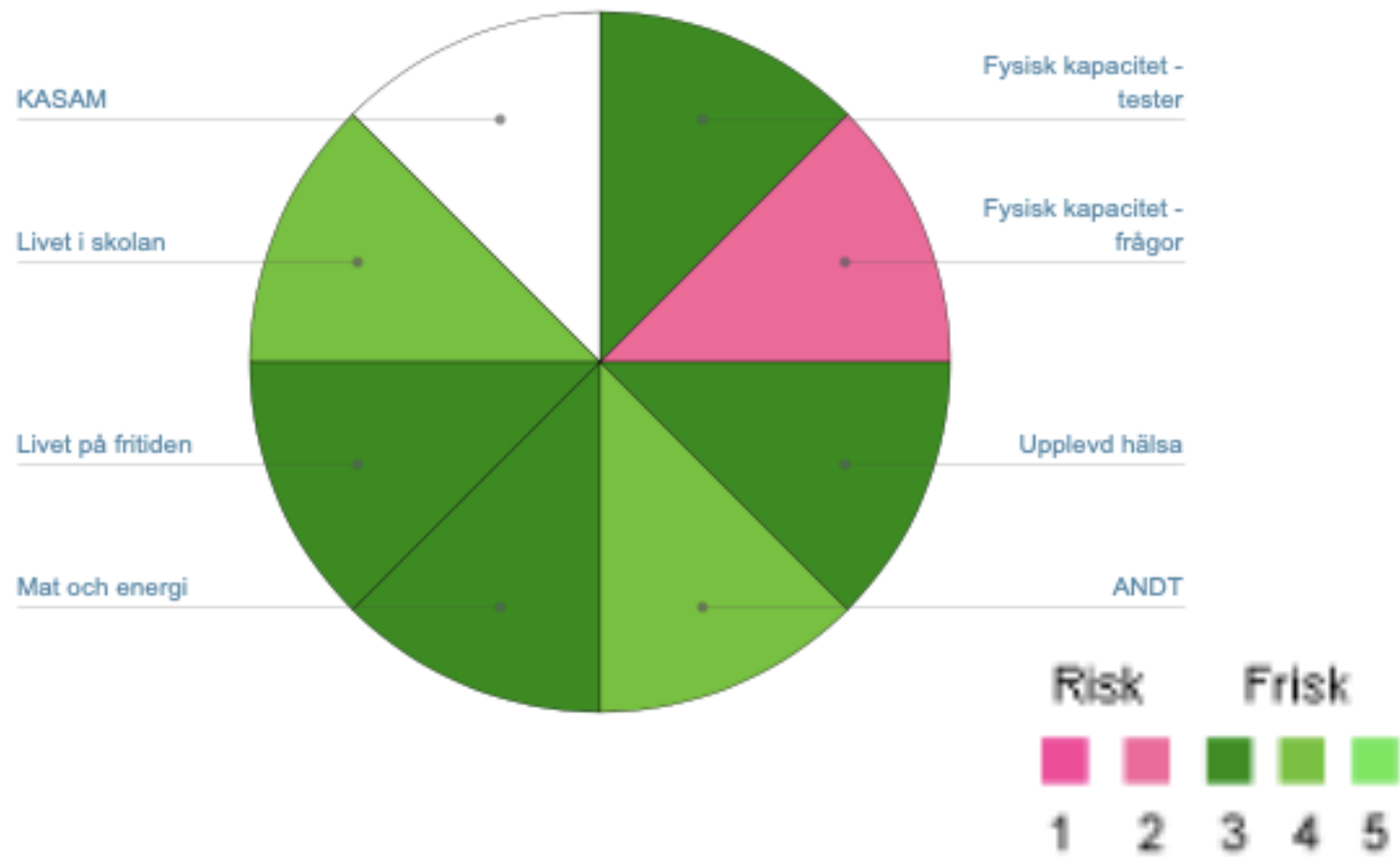


Eleven klickar på RESULTAT
Resultatet av hela livsstilsanalys visas med en cirkel med tårtbitar för varje område

Ett exempel
Denna elev har ej gjort KASAM

Mitt liv idag

Klicka runt på tårtbitarna så får du en detaljerad beskrivning av ditt liv idag



Instruera eleverna att klicka runt på tårtbitarna i cirkeln för att se mer i detalj hur de svarat och vad de tycker påverkar deras liv på ett bra sätt. Det är en bra övning inför nästa pass i FMS då de ska göra sin egen Livsstilsplan.

RESULTAT LIVSSTILSANALYSEN

Detta har du sagt att du är nöjd med

Välj de tre faktorer som du är allra mest nöjd med

Styrka mage	Motorik
Energidryck	Sötsaker
Matinnehåll	Vardagsaktiviteter
Mage	Stress
Trygg i skolan	Sedd
Inflytande	Ambition
Snusning	Fritidsintressen
Trivsel	Alkohol
Rökning	Kamratrelationer
Balans	Rörlighet
Mår i livet	Rygg, axlar, nacke

Beskriv hur du tycker det påverkar ditt liv

Jag är inte stressad, mår bra o har bra kompisar. Det gör att livet är kul fast jag borde gå ner i vikt.

Gå till livsstilsplanen

Eleven går nu vidare och klickar på Livsstilsplan



LIVSSTILSPLAN

Nu kommer en lista på det eleven under analysen sagt att hen vill förbättra. Eleven väljer tre områden som hen tror har störst påverkan för att göra livet ännu bättre.

- Styrka arm/skuldra
- Styrka rygg
- Styrka ben
- Hållning
- Matmängd
- Matvanor
- Fysisk träning
- Pigg och utvilad
- Sömn antal timmar
- Skärmtid
- Stöd & stimulans
- Prestation
- Stillasittande
- Vuxenrelationer
- Kroppsupplevelse
- Kondition
- Vikt
- Upplevd fys kapacitet

För varje förbättringsområde sätter eleven
Den siffra hen vill nå

Välj målbild

2

Risk

Frisk

1 2 3 4 5

Sätt värde

MIN LIVSSTILSPLAN

Dessa önskade förbättringar blir nu **Mina Livsstilsmål**

Mina 3 viktigaste mål är alltså:

- Fysisk träning från 2-5
- Skärmtid från 1-4
- Vikt från 1-5

Som avslutning skriver eleven med egna ord när hen ska ha nått resp mål och hur hen ska nå dit. Detta blir:

MIN LIVSSTILSPLAN

Mitt första mål är Fysisk träning 2 till 5

Om jag gör denna ändring kommer det att göra följande skillnad i mitt liv.

Jag kommer att börja den genom att

Mitt andra mål är Skärmtid 1 till 4

Om jag gör denna ändring kommer det att göra följande skillnad i mitt liv.

Jag kommer att börja den genom att

Mitt tredje mål är Vikt 1 till 5

Om jag gör denna ändring kommer det att göra följande skillnad i mitt liv.

Jag kommer att börja den genom att

Jag vill göra en uppföljning om månader

Eleven äger sin Livsstilsplan. Och ansvarar för för den. De som kan se elevens livsstilsplan är mentor (förutsatt att eleven givit titillåtelse genom ett klick på mentors namn i programmet) som endast kan se själva Livsstilsplanen och skolsköterskan som kan se allt då hon befatta av sekretesslagen.

På en del skolor tas livsstilsplanen upp vid varje utvecklingssamtal om eleven givit tillåtelsen till mentorn

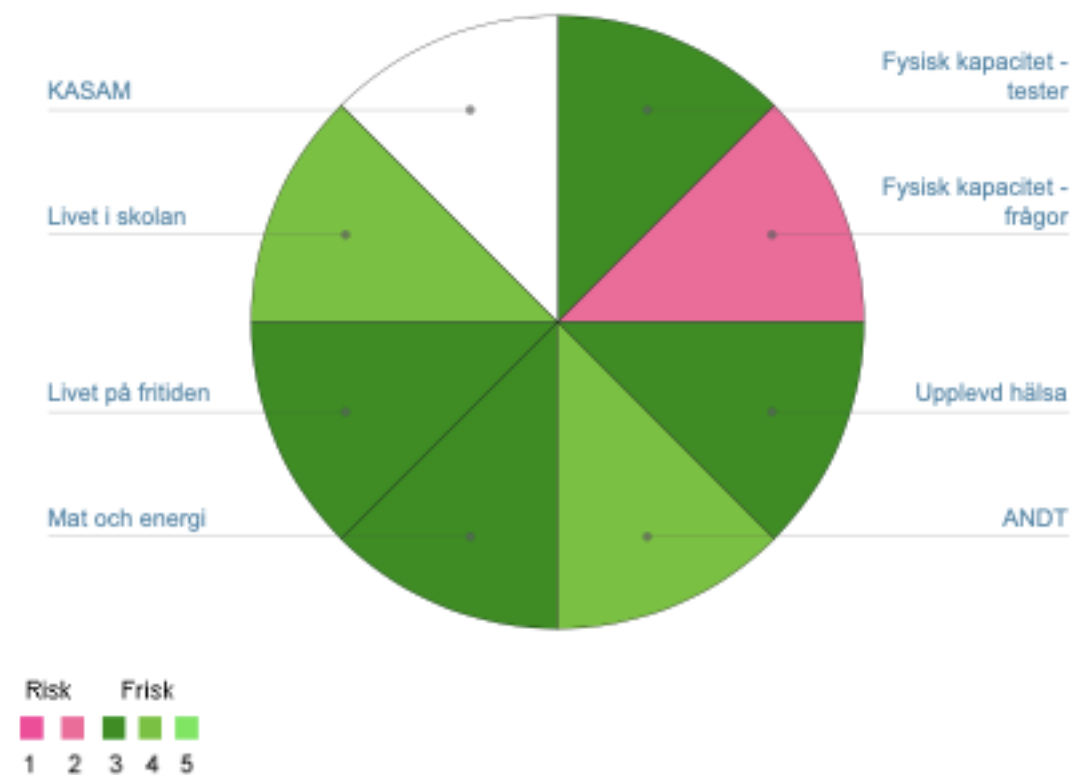
MIN LIVSSTILSPLAN



För att stimulera eleven att försöka nå sina mål visas nuläge och önskat läge med hjälp av cirkarna

MITT LIV IDAG

Färgen i tårtbiten visar genomsnittsvärdet på faktorerna inom tårtbiten



MITT LIV NÄR JAG NÅTT MÅLEN



Eleven önskas nu lycka till !

Livsstilsplanen kan skrivas ut och där kan hen se:

DETTA ÄR DU NÖJD MED I DAG

DETTA VILL DU FÖRBÄTTRA

HIT VILL DU NÅ GENOM ATT: aktiviteterna beskrivs

De som kan se elevens livsstilsplan är nu mentor (om eleven givit tillåtelse genom ett klick på mentorns namn) som endast kan se själva Livsstilsplanen och skolsköterskan som kan se allt då hon befatta av sekretesslagen.

På en del skolor tas livsstilsplanen upp vid varje utvecklingssamtal. Eleven berättar de delar hen vill dela med sig

Hoppas ni genom FMS Webapp kunnat stimulera till spännande värdefulla diskussioner kring värdet av en god livsstil med mycket fysisk aktivitet. Varma hälsningar från Acki

acki@fms.se

Ring mig gärna och berätta på 0708 280918

