Manual

Webbaserad Hälsofrämjande Elevutveckling åk 7-9 och gymnasiet

# Ge inloggning till eleverna

Logga in på ditt adminkonto och gör så här!

En bild som visar text, skärmbild, Teckensnitt, design

Automatiskt genererad beskrivning

Ett Elevexempel

coachmanual

**Lägg till Klass**

Klicka på klasser/Ny klass /åk/ program (om gymnasium)

**Lägg till elever** (om du vill lägga in enstaka elever)

Klicka på Elever - Fyll i alla fält

**Importera elever** (om du vill lägga in hela klasser)

Här kan du lägga in hela klasser i en excelfil

* Filformatet måste vara .xlsx
* Första raden räknas inte. Där kan du ha valfri text
* Följande rader måste innehålla:  
  Förnamn, Efternamn, Emailadress, Födelsedatum, Kön

Du kan ladda ner en exempelfil

# Det coachande samtalet

Låt eleverna besvara frågorna i lugn och ro fram till **RESULTATCIRKLARNA.** Be dem klicka runt på tårtbitarna och känna om de tycker att resultaten stämmer. Om de har en **vit tårtbit** betyder det att de har missat att fylla i någon fråga och kan nu gå tillbaka och fylla i. I samband med detta är det lämpligt att ta upp en eller flera frågor som ni eller eleverna bedömer som svåra eller intressanta.

* Ge **aldrig råd**
* Använd **öppna frågor**. Börja med HUR, VAD, VARFÖR.
* Använd **aldrig slutna frågor** som resulterar i ja resp nej svar

Detta är bara exempel på hur ni kan ställa frågor för att skapa lite mer medvetenhet innan eleverna går över till att sätta sina mål.

**Området Skolan**

Vilken fråga under arbetet/skolan är viktigast för att du ska må bra i arbetet/ skolan

**Området Fysiska testerna**

Hur upplevde ni de fysiska testerna?

**Området Fysisk kapacitet frågor**

*Fysisk träning -* Varför är det viktigt att bli andfådd ibland när man tränar?

*Vardagsaktiviteter/ Stillasittande* - Hur påverkas man av för mycket stillasittande?

**Området Upplevd hälsa**

*Stress*:Hur ser man på dig att du är stressad?

*Välmående*:Vad är välmående egentligen?

*Min kropp*: Vad är viktigt?

*Axlar nacke rygg*: Vad kan smärtor bero på?

*Utvilad*: Hur upplever man skillnaden om man är utvilad resp inte utvilad?

*Magont*: Hur kan livsstilen orsaka magont?

*Huvudvärk*: Hur kan livsstilen orsaka magont?

*Sömn*: Vad kan orsaka dålig sömn?

**Området Alkohol, Narkotika, Tobak och Spel**

Rökning*, snusning*:Vilka negativa konsekvenser har rökning och snusning?

Varför är rökare ofta tröttare än icke rökare ?

*Narkotika o Doping*: Hur svarar ni på frågan vad ni säger/gör om ni ser en kompis använda doping eller narkotika?

*Spel:* Hur tänker ni kring spel om pengar

**Området Mat och Energi**

*Måltidsfördelning*:Varför är det viktigt att äta med 4-5 timmars mellanrum?

*Energibalans*:Varför är det viktigt att ha balans mellan energiintag och fysisk aktivitet?

**Området Fritidsintressen**

*Fritidsintressen*:Vad är bra fritidsintressen? Varför är det viktigt att ha balans mellan fritid och skolarbete

*Skärmtid*: Vilka negativa konsekvenser har mycket användande av ”skärm”? Hur kan axlar nacke påverkas av skärmtid? Hur ser ni på balansen mellan skärmtid och fritid?

Nu är det bara att önska eleverna lycka till och i lugn och ro sätta sina MÅL och skapa sin LIVSSTILSPLAN. Lycka till!