Manual

Webbaserad Hälsofrämjande Elevutveckling åk 7-9 och gymnasiet

Innehållsförteckning

[1 Organisation på skolan 1](#_Toc83399404)

[2 De fysiska testerna 1](#_Toc83399405)

[2.1 Rörlighet 2](#_Toc83399406)

[2.2 Styrka 2](#_Toc83399407)

[2.3 Balans Motorik Hållning 3](#_Toc83399408)

[2.4 Kondition 3](#_Toc83399409)

[3 Gruppsamtalet 4](#_Toc83399410)

[3.1 Analys av nuläge 5](#_Toc83399411)

[3.2 Tips på coachande öppna frågor 5](#_Toc83399412)

[3.3 Resultatcirkeln Gå vidare till resultat 6](#_Toc83399413)

[3.4 Nästa steg Detta är jag nöjd med eller vill förbättra 7](#_Toc83399414)

[3.5 Lås arbetet 7](#_Toc83399415)

[4 Mål 7](#_Toc83399416)

[4.1 Förbättringar (Mål) 7](#_Toc83399417)

[5 SKAPA LIVSSTILSPLANEN 7](#_Toc83399418)

# Organisation och salutogent förhållningssätt

**Bwells frågor är inte enkät utan ett underlag för ett samtal!**

Förslag till organisation:

**Samtalet** sker i grupp av lärare i idrott o hälsa varje termin eller individuellt av skolsköterska.

**Rektor** leder arbetet med Bwells hälsotjänst och informerar kontinuerligt all personal om elevernas hälsoläge samt uppmuntrar mentorerna att ge eleven möjlighet att berätta om sin livsstilsplan på varje utvecklingssamtal.

**Lärarna i idrott o hälsa** ansvarar för arbetet med Bwellmetoden eftersom innehållet i Bwell är kopplat till kursplanerna i idrott o hälsa. Ett samarbete med Elevhälsan skapar bra förutsättningar för ett gemensamt hälsoarbete på skolan. Arbetslagen ges statistiska redovisningar varje termin för gemensamma insatser.

**Eleverna** informeras om

* hur det kommer att gå till.
* att resultaten inte betygssätts men att arbeten runt livsstilsområden kan vara betygsgrundande.
* Att endast skolsköterskan och de mentorer de själva godkänt ser deras resultat.

**Salutogent coachande samtal i skolan kopplat till FMS Elevprofil.**

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 bekymmersamt till den önskade framtiden, när problemet är mindre eller helt borta.

Det lösningsfokuserade samtalet handlar om

* att lyfta elevens resurser, styrkor och goda egenskaper
* att leta efter de tillfällen som redan idag fungerar bättre för att få det att hända oftare.
* att fråga efter vinsterna som målet skulle generera
* att fråga efter vilka som skulle märka en skillnad när eleven börjat med det första lilla steget.

Allt detta ger eleven motivation och kreativitet att hitta sin egen lösning. När han/hon får möjlighet att utforma egna mål samt vägen dit, är sannolikheten att nå målet betydligt högre än om någon annan berättar lösningen.

**De bästa lösningarna är inte bara specialtillverkade för individen, de är också speciellt tillverkade av individen själv.**

# De fysiska testerna

Det tar 2- 3 timmar att genomföra testerna vid stationer uppdställda vid de inplastade Bwell-affischerna med 2-3 elever i varje grupp. Det är viktigt att alla övningar visas genom filmen 15 min och /eller i samband med testerna så att de genomförs på rätt sätt och likadant varje gång för att eleverna ska kunna jämföra sina resultat med sig själva över tid. De visar styrka i ben, rygg, arm/skuldra, mage samt rörlighet i nacke, skuldra, bröst, bål och bäcken, balans, motorik och hållning. Konditionen mäts genom en snabb promenad utomhus ca 1 700 m . Mer krävande tester ingår för vältränade elever.

Resultaten matar deltagarna in direkt i mobil, dator eller ipad.

Alla instruktioner och affischer finns även i Webappen om man vill arbeta på distans.

Samtligt Material: *stol med ryggstöd, käpp, Bwellvinkel, linjal 20 cm, bord höjd ca 1 m, 2 st mattor, tidtagarur, pulsmätare (app), 5 cm bred bräda, 1 vikt 5 kg, (2 vikter 5 kg + 2 vikter 10 kg – kan ersättas vid alternativ övning)*

## Rörlighet

Övning 1,2 Rörlighet NACKE sidoböjning vä,hö

Övning 3,4 Rörlighet SKULDROR/AXLAR vä resp hö arm

Övning 5 Rörlighet SKULDROR/AXLAR händerna möts bakom ryggen

Övning 6 Rörlighet RYGG(bålen)

*Material: stol med ryggstöd, käpp, Bwellvinkel, 20 cm linjal, 5 cm Bwellklossar, låg bänk, spännrem ca 2 m*

*Instruktion: Lägg vinkeln på golvet – ställ bakrestolsbenen på det långa vinkelbenet ( eller förlängningen av det). Käppen ska vila på personens skuldra (inte på nacken) och kunna vridas så att den går parallellt med de korta vinkelbenen åt båda håll.*

Övning 7 Rörlighet RYGG sida vä,hö

*Material: en linjal 20 cm*

Övning 8 Rörlighet RYGG framåtböj

Övning 9 Rörlighet BRÖSTREGION

*Material: ett par klossar 5 cm*

*Klossarna sätts fast på axelkulorna och ska kunna nudda väggen*

Övning 10 Rörlighet i höften vä,hö

*Material: Stadigt bord höjd ca 1 m så att benet kan dingla fritt från höften*

Övning 11 Rörlighet HÖFT vä,hö

*Material: Matta*

## Styrka

Övning 12 Styrka BEN

*Material: Tidtagarur*

Övning 13 Styrka i ARM/SKULDRA

armböjning på golvet valfritt på knä eller tår

Övning 14 Styrka BUK situps

## Balans Motorik Hållning

*Material: metronom (finns som app), matta*

Övning 15 Balans

Ännu är lite forskning gjord på balansens och det vestibulara systemets effekter på människan välmående förutom att man löper mindre risk för olycksfall. De flesta sjukdagarna i Sverige beror på fallolyckor.

Databasen visar att elever som är fysiskt aktiva också har bättre balans än de som ej är fysiskt aktiva. Övningen görs på en balansbräda som är 3 cm bred och 5 cm hög. Det gäller att balansera på valfritt ben under en minuts effektiv tid. I standardiseringen ingår skor med stadig sula. Man får gärna träna innan eller göra om testet flera gånger. Valfritt ben används. Antal fotisättningar räknas.

*Material: 5 cm bred bräda ca 5 cm hög, tidtagarur*

Övning 16 Motorik

Övning 17 Hållning

## Kondition

De vanligaste sätten att mäta kondition på större grupper är **1 Mile Walktest** (submaxtest) **Cooper och Beeptest (**maxtest)

Det är även möjligt i Bwellprogrammet att göra Ergometercykeltest och Irma Åstrands steptest.

**Mile Walktest** :

är som är allra lättast att genomföra men också det som är minst tillförlitligt eftersom det är ett submaxtest.

Testet är konstruerad för gång på plan mark eller på löparbana. Resultaten stämmer bäst vid sträckan 1 Mile 1 609 meter och för vuxna men kan mätas till mellan 1 500 och 2 500 m.

Deltagaren ska gå sträckan så fort de kan utan att jogga eller springa. Puls och sluttid registreras med pulsklocka (alt. app i mobil) och tidtagarur omedelbart efter målgång. En fördel är att göra testet parvis. En stannar i mål och håller reda på tiden. Den testade läser själv av pulsen. Pulsen får inte understiga 110 slag/minut. Då är inte testet giltigt.

**Cooper- och Beeptest** är mer säkra tester men är maxtester och bara lämpade på ganska vältränade personer som är vana att anstränga sig. För otränade blir resultaten fel.

**Coopertest:**

Testet går ut på att springa så långt som möjligt under tolv minuter. Sträckan i meter skrivs in i dataprogrammet

**Beeptest:**

är ett konditionstest som går ut på att man springer fram och tillbaka mellan två punkter som är 20 meter från varandra. Under testet spelas ett band eller en CD med pipljud i vissa intervaller. Vid varje pip ska testpersonen ha nått till nästa punkt. Ju längre testet fortlöper desto snabbare kommer pipen. Det innebär att utövaren måste springa snabbare och snabbare ju längre man kommer i testet.

Testet delas in i nivåer och sträckor. Notera vilken nivå och sträcka som uppnåtts då utövaren ej orkar fortsätta med testet.

Faktorer som kan påverka resultatet; om deltagaren ätit kraftigt, tränat hårt, rökt eller snusat strax innan testet eller har en infektion i kroppen.

**Ergometercykeltest**

Motstånd ställs in och hastigheten bestäms (olika rekommendationer för olika cyklar) Pulsen mäts varje minut. Borgskalan ska landa på minst 12 vid slutet av testet. Under 12 är testet ej tillförlitligt och värden visas ej i dataprogrammet. Testet tar minst ca 6 minuter och högst 12

**Irma Åstrands steptest**.

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

Stig upp med vänster eller höger ben först (1), sedan andra benet och sträck knäna (2), stig ner (3), (4). Ställ in en metronom på frekvens 90 och varje moment 1,2,3,4 utförs vid varje ”klick”.

## Gruppsamtalet

Gruppstorlek: max 8 deltagare **ca 2 tim** för att samtalet ska bli bra – innehåller tre delar;

1 Analys av nuläge.

2 Sätta mål

3 Skapa Livsstilsplan

Områdena är:

* Fysisk aktivitet
* Upplevd hälsa
* Alkohol, tobak
* Matvanor
* Livet på fritiden
* Livet i skolan
* KASAM – Känsla av sammanhang speglar Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet. Prof Aaron Antonowski som skapat KASAMtestet har förbjudit att ge förklaringar eller exempel som kan hjälpa till vid besvarandet av frågorna. På gruppnivå är KASAMresultaten en bra indikator på hur många i gruppen som upplever att de förstår eller inte förstår olika skeenden i vardagen (BEGRIPLIGHET), tycker eller inte tycker att de kan hantera händelser under dagen (HANTERBARHET) och som tror eller inte tror att människor runt dem vill lyssna på vad de har att säga (MENINGSFULLHET). Det är de tre centrala begreppen i KASAM.

**Principer vid coachande samtal:**

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

## Analys av nuläge

* Börja gruppsamtalet med reflektioner kring de **fysiska testerna** och instruera eleverna att gå tillbaka och se att alla tester är ifyllda och att frågorna ” jag är nöjd med” ” jag vill förbättra” är ifyllda vid varje resultat.
* Det är viktigt att **varje område** behandlas var för sig och att samtalsledaren stimulerar till samtal efter varje ifyllt livsstilsområde. Stanna alltså efter varje område och försök få eleverna att verkligen tänka igenom sina svar genom att ställa öppna frågor

## Resultatcirkeln Gå vidare till resultat

* Då visasen cirkel med tårtbitar i olika färger 1 mörkröd, 2 ljusröd,3 mörkgrön,4 mellangrön, 5 ljusgrön. Om någon tårtbit är vit saknas ett svar inom det området. För att få ett resultat (en färg) måste alla tester och frågesvar vara ifyllda. Man kan gå tillbaka och göra om tills man är nöjd och vill gå vidare.
* Klicka på resp tårtbit för att få en resultatcirkel för resp område.

## Nästa steg Detta är jag nöjd med eller vill förbättra

* Deltagarna ser nu alla staplar hen sagt att hen är nöjd med, prioriterar 3 av dem samt motiverar med egna ord hur dessa påverkar deras liv i dag. Denna mening kommer att stå högst upp på deras Livsstilsplan.

## Lås arbetet

* Klicka på nästa så låses elevens samtliga svar.
* Nu är analysen av dagsläget klar. Nästa och sista och viktigaste steget är att sätta upp mål och skapa själva livsstilsplanen

**BENSTRÄCKARE INFÖR DE SISTA VIKTIGA STEGEN MÅL OCH LIVSSTILSPLAN**

# Mål

Nu börjar arbetet med att sätta mål

## Förbättringar (Mål)

* Eleverna ser nu alla staplar hen sagt att hen **vill förbättra**
* Nu ska de sätta sina **mål** genom att prioritera 3 förbättringar samt sätta den siffra från 1 – 5 som de vill uppnå.

.

# SKAPA LIVSSTILSPLANEN

Här är det viktigt att det finns tid för tankar och reflektioner. De tre målen ska nu var för sig beskrivas genom frågorna:

* Varför har du satt upp målet?
* Hur ska du göra?
* Hur ska du förbereda
* Hur ska du följa upp att du är på rätt väg

Detta blir **Livsstilsplanen som SPARAS i deltagarnas inloggning.**

Den kan också skrivas ut eller sparas på en plats på datorn som förslagsvis ger automatisk påminnelse.

Till sist berätta för gruppen när uppföljning kommer att ske genom en ny Livsstilsplan som görs på samma sätt.

**LYCKA TILL !**