# FMS

**Användarmanual**

Elev åk 7-9 och gymnasiet

Innehållsförteckning

[FMS 1](#_Toc41997288)

[1FMS webbsystem 2](#_Toc41997289)

[2 Förslag till arbetsordning för FMS Elevprofil 2](#_Toc41997290)

[3. Administration 3](#_Toc41997291)

[3.1 Skapa klass 3](#_Toc41997292)

[3.2 Lägga till en elev 3](#_Toc41997293)

[3.3 Importera elever 3](#_Toc41997294)

[3.4 Enskilda elevers profiler 3](#_Toc41997295)

[3.5 Skapa särskilda grupper 4](#_Toc41997296)

[4. Statistik 4](#_Toc41997297)

[4.1 Spara diagram för PowerPoint 4](#_Toc41997298)

[5. FMS steg för steg 4](#_Toc41997299)

[5.1 FMS organisation på skolan 4](#_Toc41997300)

[5.2 De fysiska testerna 5](#_Toc41997301)

[Kondition Coopers test (maxtest) 5](#_Toc41997302)

[Kondition Beeptest (maxtest) 6](#_Toc41997303)

[Kondition 1-Mile Walk Test (submaxtest) 7](#_Toc41997304)

[Kondition Ergometercykeltest (submaxtest) 7](#_Toc41997305)

[Kondition Steptest Irma Åstrand (submaxtest) 7](#_Toc41997306)

[Rörlighet 8](#_Toc41997307)

[Balans 8](#_Toc41997308)

[Styrka 8](#_Toc41997309)

[6. Samtalsunderlag 9](#_Toc41997310)

[6.1 Fysisk kapacitet 10](#_Toc41997311)

[6.2 Upplevd hälsa 10](#_Toc41997312)

[6.3 ANDT (Alkohol, Narkotika, Droger, Tobak) 11](#_Toc41997313)

[6.4 Mat och Energi 12](#_Toc41997314)

[6.5 Livet på fritiden 12](#_Toc41997315)

[6.6 Livet i skolan 12](#_Toc41997316)

[7 Livsstilsplanen 13](#_Toc41997317)

[8 Frisk / Riskvärden 13](#_Toc41997318)

[9 Frisk/Riskgruppsindelning 14](#_Toc41997319)

# **1. FMS webbsystem**

1.1 Systemkrav

För bästa användarupplevelse rekommenderas följande webbläsare: Kolla att ni har senaste versionerna.

* Google Chrome
* Firefox
* Internet Explorer
* Safari

1.2 Olika behörigheter

* Administratörsbehörighet ges av FMS. Administratör kan bara skapa klasser och ge eleverna inloggning men ser ingen info om eleverna. Kan också lägga till personal med admin och mentorsbehörigheter
* Elevbehörighet ges av Admin. Elev kan skapa profiler, se sina gamla profiler och jämföra med tidigare. De kan också bjuda in personal(mentorer) att se deras profil.
* Skolsköterskbehörighet ges av FMS. Skolsköterska kan se alla elevers data genom sin sekretessplikt.
* Idrottslärarbehörighet ges av FMS. Idrottsläraren kan se alla elevens resultat om eleven godkänt detta genom en inbjudan i appen.
* Mentorbehörighet ges av admin. Mentor kan bara se elevens Livsstilsplan om eleven ger tillstånd via webappen.

# **2. Förslag till arbetsordning för FMS Elevprofil**

1. Eleverna gör fystesterna efter noggranna instruktioner enligt inplastade affischer eller i programmet, företrädesvis på lektioner i idrott o hälsa eller vid schemabrytande dagar. De matar in på sin mobil, Ipad eller dator.
2. Frågorna besvaras i samband med lärarledda gruppsamtal på lektion i idrott och hälsa eller tillsammans med skolsköterska. Extra frågor för att stimulera till samtal finns i programmet vid de flesta frågor. Dessa frågor kan vid distansundervisning besvaras enskilt. Bra att vara flera vuxna vid gruppsamtalen. Lämpliga deltagare är elevhälsans personal förutom idrott o hälsaläraren som oftast är huvudansvarig.
3. Samtalet avslutas med en livsstilsplan.
4. I menyn hittar du en exempelelev som du kan använda om du vill visa programmet i samband med gruppsamtalet.
5. Förslagsvis erbjuds eleven att berätta om sin livsstilsplan i samband med utvecklingssamtal.
6. Statistikdiagram kan visas för arbetslag för gemensamma åtgärder över ämnesgränserna.
7. Statistikdiagram kan skapas klassvis, årskursvis eller för hela skolan att använda vid kommunredovisningar.

# **3. Administration**

Administrationen av systemet görs av administratör. Nedan följer en kort beskrivning av de olika delar som kan administreras och hur det går till.

## 3.1 Skapa klass

Admin (kan vara vem som helst) är den som kan skapa klasser och ge eleverna inloggning via mail ( helst skolmail som ej får ändras under skoltiden, då eleverna annars inte kan få nya lösenord om de glömt dem) Gå in på Enheter i menyn /Visa klasser/Skapa klass

Elever kan skapas en och en eller som klass eller grupp via ett exceldok.

## 3.2 Lägga till en elev

Gå in i Menyn: Elever/Välj klass/lägg till elev

En bild som visar ritning

Automatiskt genererad beskrivning

## 3.3 Importera elever

Skapa en klasslista i excel och lägg den t ex på skrivbordet för att kunna importera den.

Rubrikerna kommer inte med vid importen så du behöver inte ha dem med om du inte vill.



Klicka sedan på ”Importera”.

En bild som visar ritning

Automatiskt genererad beskrivning

Eleven får sin inloggning via sin mailadress. Mailadressen får ej ändras under skoltiden då eleven då i så fall inte kan klicka på glömt lösenord och få det till sin mail.

## 3.4 Enskilda elevers profiler

Skolsköterskan kan söka fram enskilda elever.

Gå in i Menyn: Välj klass/ välj elev/ visa.

## 3.5 Skapa särskilda grupper

Gå in i Menyn: Skolans egna grupper/ny urvalsgrupp/skapa. Admin kan skapa skolans egna grupper.. Till exempel: Lättare liv (gå ner i vikt), sluta röka, bollgruppen.

# **4. Statistik**

I statistiken finns möjlighet att få ut detaljerad statistik över eleverna på den egna skolan eller på hela Sverige (Globalt).

Följande filtreringsmöjligheter finns. Följande jämförelser kan göras

En bild som visar skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning

Det finns två alternativ att visa statistik:

1 Varje faktor jämförs

2 Urval med alla faktorer jämförs



En bild som visar skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning

## 

## 4.1 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. Man kan också få lista på eleverna i valt urval.

# **5. FMS steg för steg**

Att arbeta utifrån ett salutogent förhållningssätt i samtal handlar om att man med enkla frågor flyttar fokus från det som är problem/ eller bekymmersamt till en önskad framtid när problemet är helt borta. Det handlar om:

* att lyfta elevens resurser, styrkor och goda egenskaper
* att uppmärksamma på det som redan i dag fungerar bra
* att sätta egna förbättringsmål
* att få eleven att beskriva hur det skulle påverka livet positivt

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.

## 5.1 FMS organisation på skolan

* Fystester:

FMS består dels av fysiska tester, som förslagsvis genomförs i samband med kurs i idrott o hälsa eller i samband med schemabrytande dagar. Testresultaten matas in via FMS IT stöd av elevens själv under handledning.

* Samtalet i grupp eller individuellt:

Faktorer som påverkar hälsa och lärande får i ett samtal beteckningen frisk- eller riskvärde. Vid samtalet blir eleven medveten om hur deras liv påverkas av:

resultaten från de fysiska testerna och svaren på frågorna kring det som rör livsstil och hur man mår och fungerar i skolan.

Samtalet genomförs i första hand som gruppsamtal inom ämnet idrott o hälsa tillsammans med personal från elevhälsan. Det kan också ske individuellt i samband med skolsköterskans elevhälsosamtal.

* Webbaserat IT stöd:

Eleven matar in resultaten i FMS Web App, under handledning för att säkerställa att de förstått frågorna ordentligt och för att få hjälp att skapa livsstilsplanen.

* Utvecklingssamtalet:
* Efter samtycke från eleven kan skolans mentor använda utvecklingsplanen för att stödja eleven i sitt förändringsarbete och ytterligare göra det begripligt för eleven hur levnadsvanorna påverkar inlärningen.
* Personuppgiftslagen:
* FMS modellen följer dataskyddsförordningen General Data Protection Regulation (GDPR)

## 5.2 De fysiska testerna

De fysiska testerna kan med fördel göras i samband med kurserna i Idrott o Hälsa. De 18 planscherna visar rörelserna tydligt men vi rekommenderar att man visar alla övningar. Testerna är enkla och standardiserade och kräver minimal utrustning.De visar srtyrka i ben, rygg, arm/skuldra, mage samt rörlighet i nacke, skuldra, bröst,bål och bäcken. Balansen hållningen och konditionen mäts också. De flesta elever uppskattar att jobba gruppvis förutsatt att läraren tänker igenom grupperingen. Vissa elever bör ges möjlighet till testning i mindre grupp varvid extra tid måste avsättas.

**Konditionstest:**

Dela gärna upp laborationen i två eller tre delar där konditionstestet görs vid ett tillfälle och de övriga vid ett eller två andra tillfällen. Att få jobba i lugn och ro under trivsamma former utan stress skapar intresse och en god social gemenskap

**MAXTEST**

Cooper- eller Beeptest (sk maxtest):

I största möjliga utsträckning bör konditionen testas via Coopertestet. För elever som tränar regelbundet fungerar testet mycket bra. Jämfört med laboratoriemätta test har det 0,89 i korrelationsfaktor. Att jämföra med 1,0 som är perfekt.

Men många elever som inte tränar regelbundet får missvisande resultat vid de sk maxtesten då de inte anstränger sig maximalt. Det är då bättre att de gör 1MileWalktest eller Steptestet (Irma Åstrands). Cykelergometertest är förstås också möjligt men tidsödande i skolmiljö.

### Kondition Coopers test (maxtest)

är ett konditionstest utvecklat av [Kenneth H. Cooper](https://sv.wikipedia.org/wiki/Kenneth_H._Cooper) på [1960-talet](https://sv.wikipedia.org/wiki/1960-talet). Testet utvecklades för att använda på militär och går ut på att springa så långt som möjligt under tolv minuter. Kenneth H. Cooper menade att sträckan som personen hinner är nära sammankopplad med, och därmed ett mått på, syreupptagningsförmågan. Testet kan utföras på två sätt: a) 12minuterstestet och b) test med konditionssnurran

**12 minuterstestet:**

Testet är lätt att genomföra. Man springer så långt man kan på 12 minuter.

Sträckan bör sluta på närmare 3 km. Korrelationen mot personens [maximala syreförbrukning](https://sv.wikipedia.org/wiki/VO2_max), VO2 max, approximeras med formeln:

{\displaystyle \mathrm {VO\_{2}\;max} ={d\_{12}-504.9 \over 44.73}}VO2 Max = d12 – 504,9

44,73

4444,44,73där d12 är antalet meter personer tillryggalagt på 12 minuter och resultatet VO2 max fås i liter per minut enligt formeln ovan. För att kunna mata in resultatet i FMS dataprogram multipliceras VO2 med 1000. Då får man fram MLO2

**Test med konditionssnurran:**

Testet kan också genomföras med hjälp av konditionssnurran som kan beställas hos motionskonsult AB. Man springer 2000, 2400 eller 3000 meter så fort man kan och får då ett testvärde som man avläser på konditionssnurran. Värdet som kallas testvärde motsvarar ML O2 och kan matas in direkt i FMS dataprogram.

### Kondition Beeptest (maxtest)

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.

En bild som visar skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning

Ovan ses en uppställning för Beep testet. Tänk på att själva löpningen skall markeras med ett ”stopp” vid vändningen. Tänk att löpningen sker som på en ”linje”.

SUBMAXTEST

1MWT (1 Mile walk test), Ergometercykeltest eller Steptest är de submaxtest vi använder I FMS. Det är viktigt att det uppmätta värdets rimlighet bedöms och ställs i relation till vad eleven svarat på frågan om fysisk aktivitet. Om värdet verkar orimligt får det inte visas det inte i sammanfattningen i dataprogrammet. Ett orimligt värde kan bero på någon av alla felkällor i samband med submaxtest. Eleven bör då rekommenderas att göra ett maxtest för att få ett riktigt resultat. Maxpulsen är en vanlig bov när man vill göra i submaxtest. Maxpulsen är genetiskt betingad och har stor individuell spridning. Dessutom finns många formler för att räkna ut maxpuls. Den formel som flera forskningsrapporter anger som den bästa är Tanaka et al. ekvationen, 208-(0,7 x ålder). En individ med låg maxpuls får oförtjänt bra värden och tvärsom, en elev med hög maxpuls får oförtjänt dåliga värden vid submaxtest. En individ som tränar regelbundet och ändå får låga värden bör få beskriva i vilken utsträckning hans träning är pulshöjande. Om det efter diskussionen är troligt att värdet är fel bör individen rekommenderas att utföra ett ”maxtest”. Lika viktigt är det att samtala med en individ som aldrig tränar och ändå får höga värden. Frågan är då om det goda resultatet beror på låg maxpuls eller att vardagsaktiviteterna är så intensiva att de leder till konditionshöjning.

### Kondition 1-Mile Walk Test (submaxtest)

1-MWT är ett submaximalt konditionstest som bygger på personens vikt, slutpuls, ålder och kön (Kline at al., 1987). Testet är konstruerad för gång på plan mark eller löparbana. Resultaten stämmer bäst vid sträcka 1 Mile 1 609 meter och för vuxna.

Deltagaren instrueras att gå sträckan så fort de kan utan att jogga eller springa. Puls och sluttid registreras med pulsklocka och tidtagarur omedelbart efter målgång.

Det kan vara svårt att göra bådadera samtidigt varför det är en fördel att arbeta två och två. En stannar i mål och håller reda på tiden. Den testade läser själv av pulsen. Pulsur är nödvändigt för tillförlitligheten i testet. Pulsen får inte understiga 110 slag/minut. Faktorer som kan påverka resultatet är t.ex. felaktig puls och tidtagning samt en icke korrekt mätt vägsträcka. När det gäller standardiseringskraven kan pulshöjande faktorer påverka resultatet, t.ex. om deltagaren ätit kraftigt, tränat hårt, rökt eller snusat strax innan testet eller har en infektion i kroppen.

**Glöm inte att värdera rimligheten i värdet!**

### Kondition Ergometercykeltest (submaxtest)

Cykeltestet har samma tillförlitlighet som flextest och steptest. Dålig ventilation, stress, nikotin, fel inställd metronom, fel tramptakt och maxpuls är felkällor.

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.

**Glöm inte att värdera rimligheten i värdet!**

### Kondition Steptest Irma Åstrand (submaxtest)

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”.

Testet tar minst ca 6 minuter och högst 12. Man mäter pulsen varje minut. Använd pulsur. Det gäller att hålla på så länge att man når steady state, dvs pulsen är stabil sånär som på 3 slag under 2 minuter. Det inträffar när kroppen har bestämt sig för hur mycket syre som behövs för detta speciella arbete. 3 personer på en bänk är lagom för att pulsklockorna inte ska ”störa” varandra. Använd Borgskalan då och då för koll av maxpulsen. Borgskalan ska landa på minst 12 vid slutet av testet. Under 12 är testet ej tillförlitligt och värden får ej visas. Resultaten kan matas in direkt i FMS dataprogram

**Glöm inte att värdera rimligheten i värdet!**

### Rörlighet

Uppvärmning behövs ej men noggranna instruktioner och inga tänjningar för att eliminera skador.

Bäckenövningen är viktig. Hamstringsmuskulaturen (baksida lår) och iliopsoas (framsida höft) påverkar bäckenets ställning, som i sin tur påverkar hållningen. Bäckenets ställning har starkt samband med muskulaturen rygg/ axlar nacke. En stor kunskapsvinst görs om teoretisk kunskap kring hur musklerna fäster runt bäckenet och påverkar hela ryggen ges parallellt med testerna. Musklerna är tydligt angivna vid namn på svenska och latin.

Ur elevprofilens salutogena perspektiv rekommenderas att samtliga rörlighetstest genomförs. De flesta elever får bra resultat på samtliga test och bör bli medvetna om värdet av detta genom att vi i skolan visar att det är viktigt att testa rörlighet varje år.

### 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.

Elevprofilen visar genom databasen 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.

### Styrka

Referensvärdena utgår ifrån samtliga tester som matats in i FMS Elevprofildatabasen. Vi använder en normalfördelningskurva som har följande fördelning:

1 2 3 4 5

2,1% 13,59% 68,26% 13,59% 2,1%

Ytterlighetsvärdena 0,12 % + 0,12 % tas bort.

Uppdateringar sker 1 eller 2 gånger per år i samband med lov.

Det är viktigt att styrkeövningarna görs såsom beskrivits på laborationsanvisningarna om vi ska kunna göra intressanta jämförelser. Takten på rörelserna ska vara ganska långsam vilket innebär hela rörelsen på ca 4 sek. För att få rörelsen standardiserad måste vi använda metronom som ställs in på 60. 2 klick upp och 2 klick ner på rygg, mage, ben. Arm gäller vä arm 2 klick upp och två klick ner och hö arm 2 klick upp o 2 klick ner. Läs av värdet 1-5 i tabellerna för värdering av de fyra övningarna.

Medelvärdet av de tre övningarna blir ett mått på allmän styrka från 1 – 5. Mycket otränade personer utför inte alltid övningarna till maxpunkt då de är ovana vid att ”ta ut sig”. De får då ännu sämre resultat än de egentligen borde ha haft. Detta bör tas upp i samtalet. Kanske motiveras eleven att göra om testet.

Ben:

”Sittande stolen” så länge som möjligt.

Rygg:

Antal sekunder som bålen kan hållas statiskt i horisontalplanet utanför en brits med höftbenskammen vid bänkkanten och fixerade ben samt med 5 kg vikt i famnen.

Arm/Skuldror:

Alt 1 Tyngder i händerna. Flickor 5 kg och pojkar valfritt 5 eller 10 kg såväl i åk 7-9 som i gymnasiet. Utgångsläge: Händerna vid axlarna med hantlar. Lyft ena armen mot taket och ner till axlarna igen. Gör likadant med andra armen. Detta var en omgång. 2 sek upp 2 sek ner med vardera arm innan rörelsen är klar. När den ena armen inte orkar mer är testet slut.

Alt 2 Alternativ till övningen med vikter är armböjningar på golvet. På tå för män och valfritt tå eller knä för kvinnor. Viktigt att gå så djupt att överarmen är i vågrätt läge.

Buk och Höftböjare:

Armarna i kors framför bröstet. Knäleden 90 grader. Kamrat håller i fötterna. Situp tills armbågarna når knäna. 2 sek upp 2 sek ner.

# **6. Samtalsunderlag**

Vi har delat in elevprofilen i 6 områden och 26 faktorer som påverkar hälsa och lärande:

FYSISK KAPACITET

UPPLEVD HÄLSA

ANDT

MAT OCH ENERGI

LIVET PÅ FRITIDEN

LIVET I SKOLAN

KASAM

Salutogent förhållningssätt

Samtalsunderlaget kan fyllas i av eleven utan handledning men måste sedan följas upp av ett samtal individuellt eller i grupp för att säkerställa att eleven förstått frågan.

Gruppsamtalet har stort värde om ni kan får eleverna att prata om de olika frågorna – vad de olika faktorerna har för betydelse i livet.

Exempel på frågeställningar som ni kan använda finns i inforutan vi de flesta frågor.

Ingen elev ska känna att hen behöver berätta om sina resultat utan samtalet ska hållas på en generell nivå. Informera dem om att gå till elevhälsan om de vill prata om något de inte vill lyfta i grupp.

För att förstärka det salutogena förhållningssättet från början får eleven efter varje fråga/test svar klicka i om han/hon är nöjd så eller vill göra en förbättring. Detta får eleven sedan utveckla i samband med att Livsstilsplanen skapas.

## 6.1 Fysisk kapacitet

**Tester**

Rörlighetstest

Styrketest

Balanstest

Motoriska tester

Hållningstest

Konditionstest

Vikt

**Frågor kring**

Fysisk träning

Vardagsaktiviteter

Stillasittande

## 6.2 Upplevd hälsa

**Min kropp**

Kan leda till intressanta diskussioner vid ett gruppsamtal kring idealbilder-

**Mår bra i livet**

I statistiken visas denna fråga som Upplevd hälsa då det är ett forskningsbegrepp. Frågan hur jag mår i livet tror vi ger en bättre bild av begreppet allmän hälsa.

**Rygg. axlar, nacke**

Pigg - Utvilad

Mage

Huvud

Sömn

Stress

## 6.3 ANDT (Alkohol, Narkotika, Droger, Tobak)

**Alkohol**

Forskning söks kring unga och alkohol

**Doping- och Narkotikaumgänge**

Drogfrågan är förenad med anmälningsplikt dvs den vuxne som får reda på att en ungdom använder narkotika är skyldig att anmäla detta till sociala myndigheter. Att umgås med kamrater som använder droger är inte lagstridigt men frågan ger mycket god möjlighet till samtal och ett medvetandegörande om hela drogproblematiken. Vi har valt att behandla dopingfrågan på samma sätt trots att lagen därvidlag inte är lika sträng. Genom detta sätt att hantera dessa känsliga frågor får vi lättare igång det samtal vi syftar till – den medvetandegörande kommunikationen.

**Rökning**

**Snusning**

Studier Karolinska Institutet

*Smokeless tobacco (snus) and risk of heart failure Uppsala Universitet/Karolinska Institutet 2011 1076 äldre män Maria-Pia Hergens*

Data från två oberoende kohorter visar att användning av snus kan vara förenad med en högre risk för hjärtsvikt.

*Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes* [*Cecilia Magnusson*](http://ki.se/people/cecmag)*, adjungerad professor vid institutionen för folkhälsovetenskap Karolinska Institutet år 2013.*

Våra resultat tyder på att hög konsumtion av snus är en riskfaktor för typ 2-diabetes. Risken liknade det hos rökare, vilket innebär att rökare inte minskar risken för typ 2-diabetes genom att byta till snusanvändning. Resultaten stöder också uppfattningen att nikotin ökar risken för typ 2-diabetes.

*Högt nikotinberoende hos ungdomar som snusar/Anna Post Karolinska Institutet 2013*

Vår studie bekräftar antagandet att snus bidrar till ett ökat nikotinberoende särskilt för den grupp ungdomar som både röker och snusar, säger Ann Post, rökavvänjningsexpert och en av forskarna bakom studien.

Resultaten, som publiceras i den vetenskapliga tidskriften Addiction, bygger på en enkät i den så kallade BROMS-studien (Barns Rökning Och Miljö i Stockholms län), där drygt 800 sjuttonåringar ingår. Av de ungdomar som svarade på enkäten var 466 exklusiva rökare, 209 exklusiva snusare och 144 blandbrukare. Samtliga deltagare använde tobak någon gång i månaden eller oftare. Bland de som snusade använde över 70 procent tobak dagligen. Motsvarande siffra bland rökarna var 46 procent.

## 6.4 Mat och Energi

**Regelbundenhet:**

Med regelbundna menar vi att man varje dag i veckan äter frukost, lunch, middag samt något mellanmål.

Energi (pasta, potatis, ris, bröd, nötter…)

Protein ( kyckling, kött, fisk, bönor, linser…) samt

Vitaminer,mineraler( grönsaker, frukt…)

**Kostpyramiden**:

Det handlar om att eleven varje dag får i sig vitaminer, mineraler, kolhydrater och proteiner

**Rätt mängd:**

I förhållande till hur mycket eleven rör sig

**Onyttigheter:**

Godis,kakor bakverk, läsk

## 6.5 Livet på fritiden

**Fritidsintressen** Fritidsintressen som ger glädje, stimulans och balans

**Kamratrelationer**

**Vuxenrelationer**

## 6.6 Livet i skolan

**Trygghet**

**Trivsel**

**Arbetsro**

**Satta Kunskapsmål**

**Nå kunskapsmål**

Sedd av lärarna

Analysdelen med fysiska tester och livsstilsfrågor avslutas med att eleven får ett diagram som visar allt hen sagt att hen är nöjd med. Med egna ord skriver

## 

# **7 Livsstilsplanen**

Analysdelen med fysiska tester och livsstilsfrågor avslutas med ett diagram som visar allt eleven sagt att hen är nöjd med. Med egna ord skriver eleven hur detta påverkar livet i dag. Denna mening är viktig ur det salutogena perspektivet och är den första meningen som syns i Livsstilsplanen.

Nu är analysen av dagsläget gjord genom fystester och frågor kring levnadsvanor i dag och vad eleven är nöjd med i dag.

**Nu kommer klon i hela FMS arbetet - Livsstilsplanen**.

Det är lämpligt att det görs ett uppehåll mellan analysdelen och livsstilsplanen. En bra start på arbetet med livsstilsplanen kan vara att man samlar eleverna i grupp och låter dem gå in i resultatcirklarna och uppdatera sig med dagsläget.

När hen sedan klickar sig in i Livsstilsplanen visas ett med de faktorer eleven sagt att han vill förbättra. Hen väljer tre av dessa som känns viktiga, graderar målet från 1-5 och beskriver hur det ska gå till att nå målen. Ledfrågor finns i programmet.

Arbetet med att sätta upp mål kan ges som hemarbete för att förkorta lektionsarbete. Men det är viktigt att sedan samla dem i grupp och låta dem prata om hur de tänkt om de vill, gärna i smågrupper. Viktigt förstås också att respektera om någon vill sitta ensam och lyssna.

Ge ordentligt med tid för detta arbete.

Livsstilsplanen kan skrivas ut.

# **8 Frisk / Riskvärden**

**Samtalsunderlaget:**

1-2 = risk

3-5 = frisk

utom på

rökning och alkohol där 1-4 = risk

**Fysvärden:**

Se tabellerna som ligger i programmet vid resp test.

## 9 Frisk/Riskgruppsindelning

**Högriskgrupp** sammanlagt 4 riskfaktorer eller

Separat rökning 1-3

Separat alkohol 1-2 (endast personalprofil)

vikt 1-2 kombinerad med 1-2 styrka

Separat fysisk aktivitet 1

**Varningsgrupp** 3 riskfaktorer

**Friskgrupp**  1-2 riskfaktorer

Lycka till med att hjälpa eleverna att ta eget ansvar för sin livsstil genom FMS!

På hemsidan [www.fms.se](http://www.fms.se) hittar ni kontaktpersoner om ni har frågor och funderingar!