



Internationella

Engelska Skolan

INTERNATIONELLA ENGELSKA SKOLAN

#movewithIES x Värsta bästa hälsan



Andjela Dimitrijevic
Health Initiative manager

#movewithIES

#movewithIES

Varför startade vi #movewithIES?

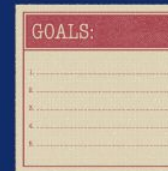


Idag ser vi att barn och ungdomar rör sig mindre, har ökat sitt stillasittande samt skärmtid och i lägre utsträckning äter enligtkostråden. Många fler barn och ungdomar lider dessutom även av psykisk ohälsa.

IES kände att vi behövde göra något och under läsåret 21/22 startades därför ett hälsoprojekt på utvalda IES-skolor runt om i landet.

Visionen med #movewithIES är att;

- fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor ska bli en del av elevernas vardag.
- nå upp till WHO's rekommenderade dos av daglig fysisk aktivitet, 60 min/ dag.
- skapa en sockerpolicy där våra skolor ska bli mer sockersmarta.
- utbilda eleverna i ämnet hälsa, såväl fysisk som psykisk.



I vårt arbete med hälsa vill vi ge eleverna de bästa förutsättningarna för att lyckas akademiskt samtidigt som vi hoppas att de bär med sig de hälsosamma vanorna livet ut.

Maria Dufva + IES



Kriminologen och författaren Maria Dufva har i samarbete med IES och #movewithIES skapat utbildningsmaterial till IES' elever i form av filmer.

Filmerna är baserade på hennes bok "Värsta bästa hälsan" och handlar om sömn, kost och rörelse.

Till de olika avsnitten i boken finns färdiga lektionsplanering där eleverna får fördjupa sig i ämnet genom att tillsammans diskutera och reflektera.



MATEN

Måste man äta det som är äckligt?

Matteo gillar verkligen inte potatis. Men det verkar alla andra göra! Det känns som att skolan serverar potatis till allt, varje dag. Potatismos, potatisbullar, potatisgratäng - potatis, potatis, potatis.

Matteo har bestämt sig för att försöka äta mer eftersom han behöver det, han tränar både basket och simning och vill orka köra hårt. Hans lärare har sagt att potatis innehåller bra energi men varje gång Matteo försöker äta lite så får han kväljningar, det är något med konsistensen.

- Vad kan Matteo göra? Hur kan man tänka om man inte gillar vissa maträtter?

Fyra hörn (10-15 minuter)

Markera hörnen i klassrummen med:

Ja (grön lapp eller 🟢)

Nej (röd lapp eller 🔴)

Jag vill förklara hur jag tänker eller jag har en fråga (gul lapp eller 🟡)

Jag vet inte eller jag har ingen åsikt (vit lapp eller ⚪)

Läs ett påstående i taget och ge eleverna tid att ställa sig där de vill. Efter varje påstående följer du upp med de som ställt sig vid "Jag vill förklara hur jag tänker eller jag har en fråga" (gula lappen eller 🟡).

- Barn och ungdomar ska sova minst nio timmar per natt.
- Jag är beroende av min mobil.
- Jag är ofta stressad.
- Jag gillar att röra mig på rasten.
- Frukt är lika gott som godis.
- Det är viktigt att lära sig om hälsosam livsstil i skolan.
- Det är bra att idrottsklubbar elitsatsar på unga.
- Det är bra att vi får gratis skollunch.
- Det är bra att ha mobilfritt på skoltid.
- Det är bra att vara utomhus på rasten.

.....
1. Mellis eller fika som är nyttigt OCH gott, finns det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

2. Ett lärarlett puls-pass före skolstart, hur skulle man få elever och lärare att vara med på det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

3. Elever ska ordna en dansutmaning för en yngre årskurs, hur skulle de kunna göra det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

4. En temavecka med hälsofokus, vad skulle den kunna innehålla?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

5. En "aktivare" skolgård som inte får vara jättedyr att ordna, hur skulle man kunna lösa det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

6. En trevligare matsal, kan man få till det, utan att det kostar jättemycket?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

7. En särskild rastgrupp som ordnar aktiviteter, hur skulle den fungera?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

8. Elever får jobba i skolköket för att lära sig mer om mat, vad skulle vara bra med det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....

9. Vad skulle kunna vara bra med att ha lektioner ute och använda naturen som klassrum? Hur skulle det gå till?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.
.....



Värsta Bästa Hälsan

Ämneslektioner

Klassråd

Livskunskap

Read hour

Skoljoggen

Bordspratare

Idrotten



Follow us!

#movewithIES

