

Nyhetsbrev

Aktuellt från NCFF

Fortbildning för att förebygga psykisk ohälsa i förskola och skolan

I juni startar distansutbildningen "Förebyggandets konst" vilket är en fortbildning för yrkesverksamma inom kommun och landsting, samt ideella sektorn i syfte att förebygga psykisk ohälsa i förskola och skolan. Ett 60-tal personer är antagna till utbildningen som omfattar 7,5 högskolepoäng och som ges av Örebro universitet på uppdrag av Socialstyrelsen. Det finns möjlighet för fler att delta och efteranmälningar till kursen tas emot helst före 5 juli.

Håll utkik efter fler fortbildningsmöjligheter på NCFF:s hemsida www.ncff.nu.

Superhjältar Sökes!

- Gå och cykla till skolan 2012

Gå och cykla till skolan är en nationell utmaning som vänder sig till Sveriges alla F-6 skolor och pågår mellan september och oktober



månad. Bakom initiativet står NCFF som arrangerar utmaningen tillsammans med Svensk Cykling.

Den skola som lyckas samla in flest respoäng genom att gå, cykla eller resa kollektivt, i förhållande till totalt antal deltagare på skolan, vinner 15 000 kronor. Totalt tävlas det om mer än 40 000 kronor i vinster! Superhjältar vykortet finns att beställa!

Mer information hittar du på vår hemsida www.ncff.nu

Ett friskare Sverige

Gå och cykla till skolan blir också en del av "Ett friskare Sverige" som äger rum vecka 42, 15–21 oktober 2012. Statens folkhälsoinstitut

Innehåll

Nominera "Årets lärare 2012"	2
För ensidig undervisning i idrott och hälsa	2
Förslag till nya nordiska näringsrekommendationer ...	2
Pedagogens verktyg	3
Matematik på stan	3
Lästips	4
Träna tanken	4
Tonårssömn	4
Aktuell forskning	5
Daglig idrottsutövning ger bättre betyg i alla ämnen.....	5
Konferenser och fortbildning.....	6
Övrigt.....	6
Dans ökar elevernas kreativitet.....	6
Sveriges bästa skolkockar i matlagings-OS	6
Livsfarligt att sitta still	7
Planera för attraktiva miljöer för fysisk aktivitet	7

samordnar, på uppdrag av regeringen, en uppmärksamhetsvecka kring vikten av goda matvanor och fysisk aktivitet över hela landet.

Deltagande i Gå och cykla till skolan kan även anmälas som en aktivitet under uppmärksamhetsveckan. Besök Ett friskare Sveriges hemsida www.ettfriskaresverige.nu för mer information.

Ny inspirationsskrift

NCFF och Statens folkhälsoinstitut håller just nu på att ta fram ett nytt inspirationsmaterial kring pedagogiska möjligheter och miljöer

Detta inspirationsmaterial vänder sig till pedagoger och övrig skolpersonal i grundskola, särskola och gymnasiet där mat och fysisk aktivitet ses som en naturlig del av den pedagogiska verksamheten. Låt dig inspireras till att våga tänka nytt och utmana din kreativitet kring rörelse och matglädje utifrån de förutsättningar som finns på din skola.

För mer information om materialet [Läs här!](#)

Nominera "Årets lärare 2012"

Nu kan du som elev, kollega, vän eller arbetsgivare vara med och nominera "Årets Lärare" i kategorierna:

- Årets Idrottslärare
- Årets Hem- och konsumentkunskapslärare
- Årets Fritidspedagog

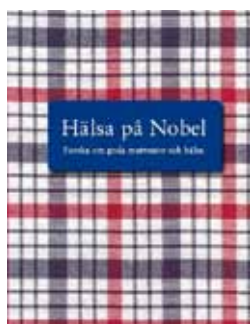
Hjälp oss sprida goda exempel och erfarenheter!

Stipendiet uppgår till 15000 kr och tilldelas den utbildade lärare som genom sin kunskap, kreativitet och entusiasm gjort särskilda insatser för utvecklingen av undervisningen och som med hela ämnets bredd synliggör den kraft som finns att utveckla.

För mer information besök vår hemsida www.ncff.nu

Måltidens dag 2012

Var med och fira "Måltidens dag" den 18 oktober; ett utmärkt tillfälle att lyfta fram matens betydelse för hälsan och hur måltiden kan bli en upplevelse för alla sinnen. Tips på hur man kan arbeta med mat och hälsa finner ni bl.a. i materialet "Hälsa på Nobel" som kan beställas från NCFF's hemsida www.ncff.nu Måltidens dag infaller under uppmärksamhetsveckan "Ett friskare Sverige".



För mer information [Läs här!](#)



Inspiration för framtiden!

Dokumentationen från konferensen "Ute är inne" i Malmö 2011 har formats som en idéskrift för framtiden. Det är en fördjupning kring insikterna om platsens betydelse för lärandet, och hur utemiljön kan anpassas för att skapa bättre förutsättningar för ett lustfyllt och

hållbart lärande. Den finns både som pdf-fil och som trycksak i en mindre upplaga.

För nedladdning och mer information [Läs här!](#)

NCFF efterlyser fler samverkanspartner!

NCFF befinner sig i omvandling. Genom att förordningen för NCFF upphörde 1 januari 2012 och de tidigare öronmärkta medlen från regeringen försvann, pågår nu ett intensivt arbete med att söka medel för verksamheten. Behovet är stort och till senast september måste ekonomin ha säkrats för att NCFF ska kunna fortsätta sitt arbete. Därför söker vi nu samarbetspartner och medfinansierare med ett engagemang för barn och ungdomars fysiska aktivitet, matvanor och hälsa.

För mer information kring detta kontakta Charli Eriksson, charli.eriksson@oru.se tfn 070-6401211

Pressklipp

För lite och ensidig undervisning i idrott och hälsa

Undervisningen i idrott och hälsa har en svag koppling till kursplanen. I många skolor får inte heller eleverna den mängd undervisning de har rätt till. Undervisningen är också ofta alltför inriktad på ensidiga fysiska aktiviteter och ger inte eleverna möjlighet att utveckla goda levnadsvanor. Det visar Skolinspektionens granskning av undervisningen i idrott och hälsa i årskurs 4-6 på 36 skolor.

För mer information om Skolinspektionens granskning [Läs här!](#)

Matsmart tävling avgjord

Dannikeskolan i Borås lyckades minska sitt tallrikssvinn med 82 % och vann därmed tävlingen ”Är du matsmart?”

Läs här hur de gick tillväga!

Stipendier utlyses!

Mjolkfrämjandet utlyser stipendier för en person eller en verksamhet som vill förverkliga goda idéer inom barn- och ungdomshälsa. Alla som arbetar inom barnhälsovården och skolhälsovården samt kostchefer, dietister och personal inom förskola och skola kan nomineras.

För mer information [Läs här!](#)

Förslag till nya nordiska näringsrekommendationer

Forskare från Norden har gått igenom det aktuella vetenskapliga läget i världen om sambanden mellan det vi äter och olika sjukdomar. I de flesta fall har den omfattande genomgången inte gett anledning att ändra rekommendationerna. En viktig nyhet är dock att de nya rekommendationerna fokuserar mer på vilka matvanor som är bra för hälsan än på betydelsen av enskilda näringsämnen. Förslaget går ut på remiss i höst.

För hela pressmedlandet [Läs här!](#)

Pedagogens verktyg

Matematik på stan - uppdrag

Med "Matematik på stan" ger Örebro kommun lärare ett användbart verktyg i matematikundervisningen. Syftet är att inspireras av matematiken runt omkring oss och göra matematiken mer konkret för att öka förståelsen.

Elevkommentar:

”Det här är så bra för man måste tänka!”

"Matematik på stan" består av ett antal matematikuppdrag utomhus, som du kan använda direkt i din undervisning – både på stan och i skolans närområde. Du hittar både övningsexempel och lärarhandledning på Örebro kommuns hemsida.

För mer information [Läs här!](#)



Voodoo, sura strömningar och en kastad handduk

Idag kan vi laga mat från hela jorden hemma i våra egna kök. Vi kan också gå på restauranger och smaka på mat från olika kulturer.

Det här skolmaterialet är gratis och tar dig runt till ett antal länder i världen som visar hur barnen där lever, vad de äter, hur det ser ut i deras skola m.m. Materialet är framtaget av SOS barnbyar och vänder sig till elever mellan 10-15 år.

För mer information [Läs här!](#)

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

Boken och den tillhörande webbplatsen Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom har tagits fram av Michail Tonkonogi och Helena Bellardini i samarbete med Skåneidrotten. Materialet beskriver i vilka åldrar som barn och ungdomar är som mest mottagliga för viss typ av träning, det vill säga när det är bäst för dem att träna olika fysiska förmågor såsom:

- Styrka
- Uthållighet
- Snabbhet
- Rörlighet
- Koordination



Här beskrivs också hur träningen bör planeras på kort och lång sikt, och vilka tester du kan ta hjälp av. Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom riktar sig i första hand till tränare och ledare inom barn- och ungdomsidrotten, men även till idrottslärare och studerande på idrottsrelaterade utbildningar vid universitet och högskolor. Syftet är att bidra till att fler barn och ungdomar börjar idrotta och får uppleva den glädje som allsidig, individ- och

åldersanpassad, utvecklande och skadefri idrott ger.

För mer information om materialet [Läs här!](#)

Aspergers syndrom och andra autismspektrumtillstånd

- i grundskola och gymnasium

Det finns ett stort behov av kunskap om hur man som pedagog kan arbeta med elever med Aspergers syndrom i grundskolan och gymnasieskolan. Nu finns ett nytt material från Stockholms läns landsting.

För mer information [Läs här!](#)

► [Ladda hem materialet \(pdf\)](#)



Hjälp till stillasittare!

Bli vältränad i tv-soffan eller i kontorsstolen! Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har skrivit boken "Smygträning för stillasittare" där de presenterar enkla övningar som stärker musklerna och som får fart på cirkulationen. Finns även som appar till mobilen.

Läs mer på:

www.stillasittare.se

www.appar24.se/smygtraning-for-stillasittare

Frisk i naturen

Denna argumentationsfolder vilar på vetenskaplig kunskap om naturens läkande kraft, hälsoprevention, förbättrad minnesförmåga och stressreduktion, fysisk och psykisk hälsa då kroppen sätter tanken i rörelse, minskar konflikterna och förbättrar motoriken. Ett lärande för hållbar utveckling i parktiken då vi aktiverar många sinnen och inte minst en "grön losec" i våra kroppar utan någon ökad kostnad.

För gratis nerladdning och mer information [Läs här!](#)

Geocaching - en lärande lek

En kort informationsfilm om geocaching.

På webbplatsen www.sites.google.com/site/geocachingenlarandelek/ hittar du också massor av andra tips och idéer om geocaching!

► [Se filmen här!](#)

En frisk skolstart

- föräldrastöd för goda mat- och rörelsevanor inom förskoleklassen

Syftet med projektet är att förbättra barns matvanor, fysiska aktivitet och viktutveckling genom motiverande samtal i samband med besök i skolhälsovården och genom lärarledd



klassrumsaktivitet. På så sätt hoppas man kunna utveckla och utvärdera en metod för föräldrastöd för bra mat- och rörelsevanor inom förskoleklassen.

För mer information om materialet [Läs här!](#)

Lästips

HOPP

- ett pilotprojekt för minskad övervikt och fetma hos skolbarn

Ur ett folkhälsoperspektiv är det angeläget att prioritera insatser mot övervikt och fetma hos barn i områden där det bor många lågutbildade och låginkomsttagare som tillhör riskgrupper för övervikt och fetma.

Projektet HOPP startades i syfte att utveckla metoder för generella och riktade insatser som medför att normalviktiga skolbarn behåller ett normalt BMI, och att barn med övervikt eller fetma successivt uppnår ett mer normalt BMI för sin ålder.

För mer information och hela rapporten [Läs här!](#)

Träna tanken

- en bok om mentala föreställningar

Att förbättra självförtroendet, hitta koncentrationen och lära sig att hantera nervositet, är exempel på vad mentala föreställningar används till inom idrotten. Det handlar om att utmana de mentala trösklar som hindrar dig från att hitta rätt känsla och prestera ditt bästa vid varje tillfälle.

– Man kan säga att du får lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Träna tanken vänder sig till idrottare men metoden med mentala föreställningar kan användas i många situationer i livet, säger Fredrik Weibull, en av bokens tre författare.



För beställning och mer information [Läs här!](#)

Tonårssömn

- ungdomars sömn och dygnsrytm

Elever med sömnbrist blir ofokuserade, omotiverade och oemottagliga för undervisning. En trött hjärna är en hjärna på halvfart.

I boken "Tonårssömn" av Olle Hillman, presenteras kunskap om sömn och dygnsrytm hos barn och ungdomar men också strategier för att komma till rätta med de vanligaste orsakerna till sömnsvårigheter. Boken vänder sig till all skolpersonal och andra som möter tonåringar i sin yrkesutövning.

För beställning och mer information [Läs här!](#)

► [Provläs boken här!](#)

Fritidshemmets historiska dilemma

Dagens samordning mellan fritidshemmet och skolan står här i fokus. Författare Malin Rohlin använder sig av begreppet den problematiska fritiden, som syftar på barnens tid mellan skolans slut fram till att föräldrarna kommer hem från arbetet.

I boken problematiseras bl.a. styrningen av fritidshemmet och författaren visar hur olika arenor tagit form - den sociala arenan, den socialpedagogiska arenan och den utbildningspedagogiska. Handlar fritidshemmets verksamhet t.ex. bara om vård och omsorg? Hur påverkas fritidspedagogutbildningen och synen på fritidspedagogens roll under de olika tidsperioderna?

För beställning och mer information [Läs här!](#)

Från motstånd till möjlighet

-att leda förändringsarbete i förskola och skola

Förväntningarna på kvalitetshöjning och resultatförbättring i förskola och skola är höga men hur gör man för att verkligen lyckas med ett förändringsarbete? Hur skapar man en förändringsbenägen kultur bland medarbetarna?

Boken presenterar praktiska tillvägagångssätt baserade på aktuell forskning, intervjuer med skolledare samt förändringsmodeller som anpassats för förskola och skola. Modellerna utgår bland annat från lösningsfokuserat ledarskap, där motstånd ses som en naturlig del i förändringsarbetet och kan vändas till nya möjligheter. Boken riktar sig till skolledare, ledningsgrupper, arbetslagsledare och medarbetare



som på annat sätt deltar i ledningsarbetet i förskola och skola.

För beställning och mer information [Läs här!](#)

Vägen till ett cyklande samhälle

Idéskriften "Vägen till ett cyklande samhälle – goda exempel på kommunal cykelplanering" har tagits fram av Sveriges kommuner och landsting, SKL, för att sprida goda exempel och därigenom skapa ytterligare kraft i arbetet med att få fler att cykla mer.

Idéskriften ger förslag på hur man kan få med cykelfrågorna i

det dagliga arbetet från tidiga planeringsskeden, genom kontinuerliga förbättringar inom driften och underhållet av cykelvägnätet till påverkansåtgärder.

Skriften vänder sig till tjänstemän och politiker, konsulter och andra som arbetar med cykelplanering. Mindre och medelstora kommuner samt kommuner där cykelfrågorna ännu inte står så högt på agendan bedöms ha störst nytta av rapporten.

För beställning och nedladdning [Läs här!](#)



Aktuell forskning

Daglig idrottsutövning har visat sig ge bättre betyg i alla ämnen

Resultatet av den första långtidsstudien av det omtalade Bunkefloprojektet där elever haft schemalagd idrott varje dag, visar att idrott i skolan gör att fler elever blir behöriga till gymnasiet.

Studien har följt över 200 barn från första till nionde klass och jämfört dem som haft daglig schemalagd fysisk aktivitet med dem som haft vanlig idrottsundervisning, det vill säga två gånger i veckan. 96 procent av dem som haft daglig idrott blev behöriga till gymnasiet medan 89 procent av dem som haft gymnastik två gånger i veckan blev behöriga. Framför allt pojkar hade nytta av den dagliga fysiska aktiviteten.

En icke-referentgranskad version av manuskriptet till forskningsrapporten [hittar du här!](#)

Svenska skolbarn har bra hälsa - men den är inte jämlik

Svenska skolbarn har jämförelsevis goda levnadsvanor och en bra hälsa men det finns stora skillnader mellan hur pojkar och flickor upplever sin psykiska hälsa. Det visar en internationell studie från Världshälsoorganisationen (WHO), där Sverige är ett av 40 deltagande länder.

Studien visar även att barn i familjer med högre socioekonomisk status har bättre levnadsvanor, de äter mer frukt, äter oftare frukost och de är mer fysiskt aktiva, jämfört med barn i familjer med lägre socioekonomisk status. De har även en bättre kommunikation med sina föräldrar, bättre stöd från sina klasskamrater, fler nära vänner och en bättre psykisk hälsa.

Detta är faktorer som har betydelse för barnens hälsa långt upp i vuxen ålder.

För mer information om studien [Läs här!](#)

Idrott till vilken nytta?

- en antologi om idrott och samhällsnytta

Är idrott nyttigt? Den frågan diskuteras i en ny bok med samma titel som SISU Idrottsböcker ger ut efter att Riksidrottsförbundet låtit ett tiotal forskare titta på idrottens samhällsnytta ur olika perspektiv. Resultatet visar att frågan är komplex.

Boken redovisar tydliga positiva effekter som att ungdomar som idrottar i en förening har



bättre självkänsla, får färre depressiva symptom, klarar sig bättre i skolan och begår färre brott. Men idrottsrörelsen får också kritik för brist på jämställdhet. Och några ställer frågan om idrotten överhuvudtaget behöver vara samhällsnyttig.

För mer information om boken [Läs här!](#)

Konferenser och fortbildning

Seminarium Hälsa och lärande

Hur kan skolan arbeta för bra mat och rörelsevanor; tre aktuella projekt

I Stockholm den 5 september 2012 arrangerar Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Karolinska institutet, utbildningen som riktar sig till all skolpersonal inklusive elevhälsan, kommunpolitiker och tjänstemän, hälsoplanerare m fl.

För mer information [Läs här!](#)

Fritidshemsbiennalen 10 september 2012

Den 10 september är det premiär för Fritidshemsbiennalen som arrangeras av Linköpings universitet, i samarbete med Linköpings och Norrköpings kommuner. Dagen är fylld med föreläsningar, workshops och utställningar och både forskare och personal på fritidshem i hela landet bjuds in att delta. Huvudföreläsare är Mats Trondman.

För program och inbjudan [Läs här!](#)

Fritidspedagogernas rikskonferens

Fritidspedagogernas rikskonferens arrangeras vid två tillfällen, i Stockholm 9/11 och i Göteborg 23/11 2012. Fritidshemmets verksamhet är i fokus och dess betydelse för barns utveckling och lärande. Vilka pedagogiska och didaktiska verktyg krävs för att medvetandegöra och synliggöra olika lärandeprocesser inom fritidspedagogiken?

Den röda tråden, där du som fritidspedagog kan tydliggöra målen i styrdokumentet och koppla dem till kvalitén inom fritidspedagogik tas upp på konferensen och diskuteras närmare för att öka medvetenheten om kvalitetsarbete på fritidshem. Inspiration och konkreta metoder som du har direkt nytta av i din kompetensutveckling. .

Program och anmälan hittar du på www.lararfortbildning.se

Idrott och hälsa 17 oktober 2012

Läroplanen lägger stor vikt vid dokumentationsuppdraget. *Hur kan du som idrottslärare få igång ett systematiskt kvalitetsarbete genom att identifiera arbetssätt som leder till framgång, där undervisningen dokumenteras och resultat synliggörs för elever och pedagoger?*

En konferens för lärare i idrott och hälsa i grundskolans åk 6-9 och gymnasieskolan.

För program och inbjudan [Läs här!](#)

Rikskonferensen Hälsosamt lärande 2013

Den tredje rikskonferensen Hälsosamt lärande planeras äga rum i Örebro under två dagar i april. NCFF har påbörjat arbetet med konferensen som bygger vidare på de goda erfarenheterna från de två tidigare konferenserna.

Utöver gemensamma aktiviteter kring hälsa i skolan planeras särskilda program för pedagoger inom idrott och hälsa, hem- och konsumentkunskap och fritidshem samt personal inom elevhälsa. Samarbete sker med bland annat Skolverket. Har du idéer kring rikskonferensen tag kontakt med oss inom NCFF www.ncff.nu

Övrigt

Dans ökar elevernas kreativitet

En doktorand i psykologi har testat elevers kreativitet beroende om de suttit stilla eller fått spontandansa till musik. Det visade sig att efter 25 minuters dans var eleverna nästan dubbelt så kreativa som de som suttit stilla. Förklaringen är att hjärnans belöningssystem tycks samspela med hjärnans inlärningsprocesser.

Men det gäller att dansen är improviserad. En koreograferad dans har inte samma effekter. Det beror på att den improviserade dansen, precis som vilken annan icke-styrd process som helst, ger dansaren ett mycket större utrymme att skapa själv. Styrda människor är ofta mindre kreativa förklarar doktoranden.

För hela artikeln kring dans och kreativitet [Läs här!](#)

Sveriges bästa skolkockar i matlagnings-OS

I oktober är det dags för Culinary Olympics i Erfurt i Tyskland och för första gången deltar ett lag med skolkockar i klassen Storkök. Lagmedlemmarna i det svenska skolkockslandslaget har alla fina tävlingsmeriter sedan tidigare och flera är, eller har tidigare varit finalister i tävlingen SkolmatsGastro.

För mer information [Läs här!](#)

Livsfarligt att sitta still

Forskare från Australien har för första gången lyckats mäta hur stillasittandet påverkar hälsan. Det har visat sig att vår allt mer stillasittande livsstil skadar hälsan på ett sätt som inte ens kompenseras av hård träning. Ju mer stillasittande, desto större risk att drabbas av kroniska sjukdomar.

För mer information [Läs här!](#)

Planera för attraktiva miljöer för fysisk aktivitet

Boverket har valt att lägga fokus på den fysiska planeringen och hur kunskapen om fysisk aktivitet kan användas i översiktsplaneringen, detaljplaneringen eller i planeringsunderlag och konsekvensanalyser.

Målet är att utveckla vägledning dels för planerare och politiker inom samhällsbyggnad, men också att synliggöra planeringens möjligheter för viktiga aktörer som idrottsföreningar och organisationer.



Uppdraget sker i samverkan med Statens folkhälsoinstitut, länsstyrelserna, Sveriges Kommuner och Landsting, Naturvårdsverket, Skogsstyrelsen, Trafikverket, Gymnastik- och Idrottshögskolan, Sveriges lantbruksuniversitet, Movium, Malmö Stad, Täby kommun och Örnsköldsviks kommun med flera. Uppdraget ska slutrapporteras till regeringen den 31 december 2012.

För mer information [Läs här!](#)

Några eftertankar från NCFF

Sedan starten 2004 har NCFF utifrån skolans övergripande mål och riktlinjer stött skolor i arbetet med ökad fysisk aktivitet, goda matvanor och andra hälsofrämjande verksamheter.

Året 2011 var ett intensivt år. NCFF producerade i samarbete med Statens folkhälsoinstitut och Nobelmuseet två nya fristående inspirationsskrifter som distribuerats ut till landets skolor.

Två nationella utmaningar har engagerat hundratals skolor och fritidshem i hela landet. Under 2011 publicerade NCFF fyra elektroniska nyhetsbrev varav ett temanummer kring Hem- och konsumentkunskap.

NCFF har tillsammans med lärarorganisationerna utsett "Årets lärare" i kategorierna Idrott och hälsa, Hem- och konsumentkunskap samt årets Fritidspedagog.

NCFF genomförde två stora arrangemang och konferenser under 2011, "Rikskonferensen för hälsosamt lärande" i Örebro den 7-8 april med 500 deltagare, samt "Ute är inne" den 29-30 september i Malmö med 871 deltagare.

Om du vill veta mer om hela verksamheten kan du ta del av årsredovisningen för 2011 som finns på hemsidan www.ncff.nu

Vi önskar er alla en riktigt fin aktiv och hälsobringande sommar

NCFF/ Charli Eriksson, föreståndare

NCFF Nyhetsbrev

Nyhetsbrev från NCFF publiceras fyra gånger per år och att prenumerera på dessa är helt gratis! Besök vår hemsida www.ncff.nu och anmäl dig! Vårt nästa nyhetsbrev utkommer i september månad.

Om du har några frågor eller önskemål och tips på innehåll, så kontakta oss gärna via e-post:

camilla.bergholm@oru.se

Ansvarig utgivare: Charli Eriksson
charli.eriksson@oru.se

Redaktör och layout: Camilla Bergholm
camilla.bergholm@oru.se

