

Hälsovägledning i skolan

Överkalix kommun har sedan vårterminen 2009 varit igång med ett hälsoprojekt på Strandskolan. Syfte är att genom information, utbildning och avsatt tid för elever och personal, främja en god hälsa för skolans elever.

Inriktningen har varit livsstilsinriktad, det har handlat om mental hälsa, matvanor, motion och stress samt även om tobak, alkohol och droger.

Målet är att ge kunskap och möjlighet till eleverna att förbättra elevernas hälsa och att ge dem goda förutsättningar för att kunna få en god hälsa som vuxna.

Under våren 2010 har vi med hjälp av vår praktikant Anna-Karin Åström, som är friskvårdare och blivande massageterapeut, samt vår vikarierande skolsköterska Sofia Bengtsson erbjudit eleverna:

Yoga

Avslappning

Qigong i år 4 & 5

Spinning i år 8 & 9

Mellanmål & alternativ till fredagsmys

Guidning till en bra hälsa

Kontrakt har skrivits i Tobaksfri Duo med elever i år 6, år 7 skrev kontrakt i höstas.

Föreläsning av "Don't drink and drive" har skett i år 8 & 9. (även i gymnasiet)

För att stärka självkänslan hos eleverna har ett samarbete med kyrkan inletts. Anna Pohjanen Tegelid, Mats Eriksson och Maria Maudsdotter från församlingen arbetar med detta i år 5 & 6. En fortsättning är planerad till hösten.

Till hösten planeras även en föreläsning samt övningar med en hälsovägledare.

På gång: Den 8 juni genomförs en aktivitetkväll för elever och föräldrar i år 6–9. På programmet finns bland annat information från vår områdespolis. Om du inte har fått en inbjudan, kontakta skolan.

Projektansvariga:

Alva Nordmark 741 15

Erik Nilsson 740 10