

10 goda vanor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



Goda vanor för
hjärnhälsa och
lärande



KARLSTADS
GYMNASIESKOLOR

Vad är goda vanor Karlstad?

Gymnasieförvaltningens förbyggande och främjande arbete som syftar till att stärka elevernas hälsa och lärande.

Tar utgångspunkt i den senaste neurodidaktiska forskningen

Genomsyrar hela skolverksamheten

Samverkan med Carl Olivestam (neuroform öst) och Henrik Gyllensten (Österåker gymnasium), Kattegattgymnasiet i Halmstad



10 goda vanor

- 1 **MAT**
- 2 **FYSISK TRÄNING**
- 3 **POSITIV TANKE**
- 4 **HANTERA STRESS**
- 5 **LÄR NYA SAKER**
- 6 **REPETITION**
- 7 **OMVÄXLING**
- 8 **TA EGNA BESLUT**
- 9 **VÄNNER**
- 10 **SÖMN**

HJÄRN BERIKAD



Bakgrund

Den gamla hjärnan i den nya världen

Nya utmaningar

Psykiska ohälsan ökar

Måluppfyllelsen minskar

svt NYHETER Nyheter Lokalt Sport SVT Play Barn

/ VETENSKAP

DET SVENSKA SKOLEXPERIMENTET



2 min

Svenska elever vittnar om ohälsosam stress

Flera svenska 15-åringar har psykosomatiska besvär • Hör elevernas upplevelser



1 min

Rekordhög ohälsa bland svenska elever

Över hälften mår dåligt • Studier visar på samband med skolan



10 goda vanor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



HJÄRN
BERIKAD

Vår målsättning

Att eleverna ska ha kunskap och verktyg att kunna göra kloka val för hållbart lärande och hållbar hälsa, under gymnasiet och vidare i livet!



KARLSTADS
GYMNASIESKOLOR

Vad gör vi?

På skolan

I klassen

I
undervisningen

Augusti	Vänner och relationer
September	Sömn
Oktober	Mat
November	Lära nya saker
December	Fysisk aktivitet
Januari	Ta egna beslut
Februari	Positiv tanke
Mars	Repetition
April	Hantera stress
Maj	Omväxling/utmaning
Juni	

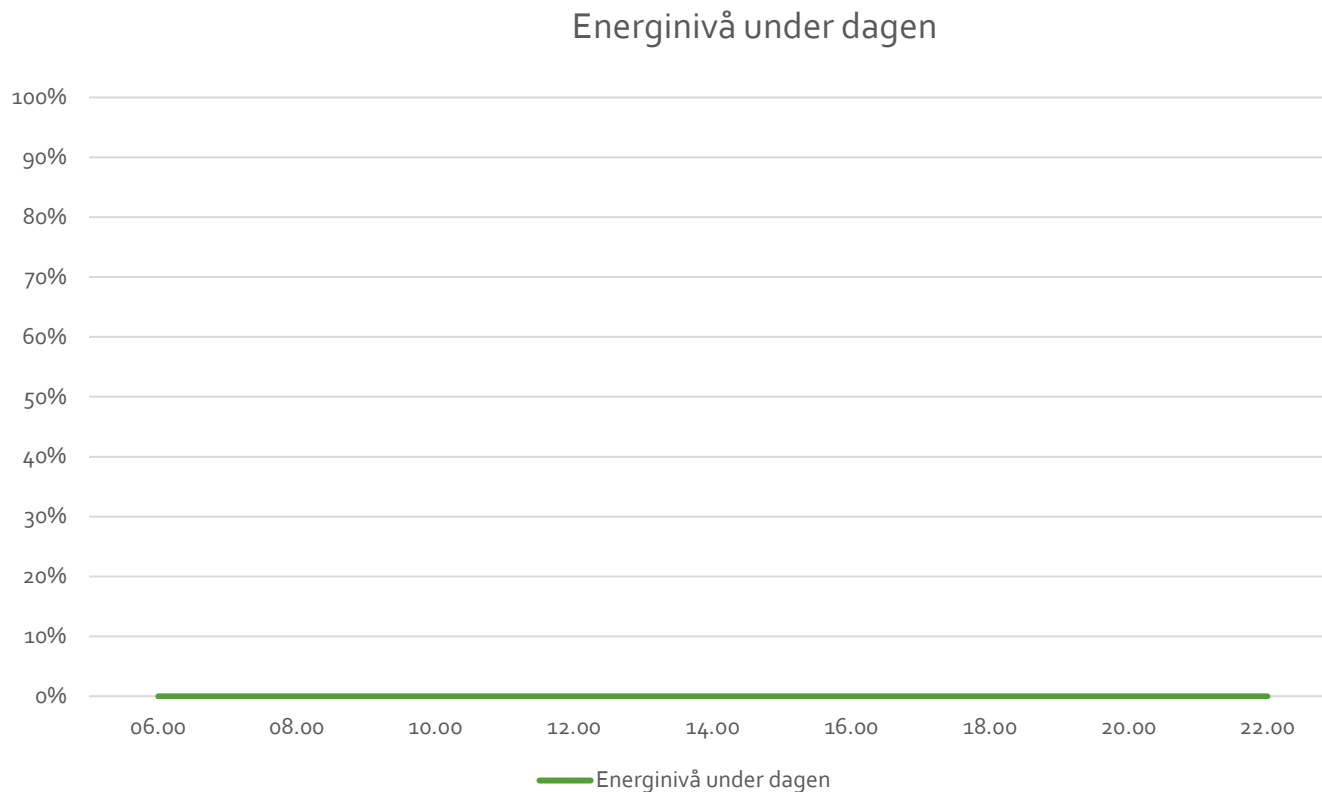


EXEMPEL ÅK 1

Uppgift !

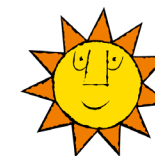
Hur upplever du din energinivå under dagen?

1. Markera några tidpunkter i diagrammet när du tycker att din energinivå är på topp.
2. Gör samma sak med några tidpunkter när du tycker att energin dippar.
3. Bind samman punkterna till en linje – den visar din energivåg!
(Du kan rita i datorn eller på papper).



10 goda vanaor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



EXEMPEL ÅK 1

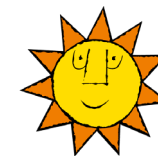


Studera din energivåg och diskutera med din bänkkamrat:

1. Vad kan du utläsa av din kurva? När har du toppar? Har du några markanta dippar? Varför ser kurvan ut som den gör?
2. Får du den energi du behöver?
3. Resonera kring vilka förändringar kan du göra för att få en jämnare kurva.
4. Ser du någon del av din kurva som är särskilt utmanande för att orka skoldagen?

10 goda vanaor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



BOOSTA DITT MINNE!

Vi har en tendens att dela på kroppen och hjärnan, men delarna hänger ihop. Det vi äter påverkar hela kroppen och en viktig del av den är hjärnan.

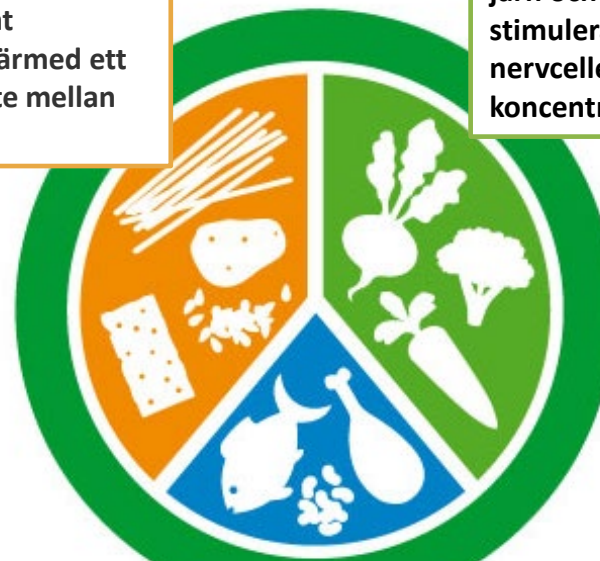
Vilka råvaror du väljer och hur du tillagar dem lägger grund för hur dina hjärnceller trivs och utvecklas.

Genom att följa tallriksmodellen underlättar du också för hjärnan att komma ihåg saker – stötta ditt minne!

EXEMPEL ÅK 2

Långsamma kolhydrater i grönsaker och fullkorn är bra för ett stabilt blodsocker. De ger hjärnan ett jämnt energitillskott och därmed ett driftsäkert samarbete mellan dig och din hjärna.

I frukt och grönt finns bl a vitaminer, järn och kalium. Kalium som stimulerar överföringen mellan nervceller i hjärnan. B-vitaminer ökar koncentrationen.



Proteiner stimulerar tillverkning av serotonin och dopamin. Dessa ämnen påverkar ditt humör, din koncentration och ditt minne.

Fett är också viktigt, bl a för hjärnan , nervsystemet och minnesförmågan.

10 goda vanor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



EXEMPEL ÅK 3

Repetition

- Lärstrategier

Fysisk aktivitet

- Minnespromenad

MINNESBOXEN

Hantera stress

- Elevens egna studieplanering

Sömn

- Avslappningsövningar

10 goda vanor

- 1 MAT
- 2 FYSISK TRÄNING
- 3 POSITIV TANKE
- 4 HANTERA STRESS
- 5 LÄR NYA SAKER
- 6 REPETITION
- 7 OMVÄXLING
- 8 TA EGNA BESLUT
- 9 VÄNNER
- 10 SÖMN



10 goda vanor

- 1 **MAT**
- 2 **FYSISK TRÄNING**
- 3 **POSITIV TANKE**
- 4 **HANTERA STRESS**
- 5 **LÄR NYA SAKER**
- 6 **REPETITION**
- 7 **OMVÄXLING**
- 8 **TA EGNA BESLUT**
- 9 **VÄNNER**
- 10 **SÖMN**



Vilka effekter har vi märkt?

- Kunskap om hjärnans plasticitet.
- Elever: blir medvetna om sina val (friskfaktorer) och att det genom arbete går att förändra.
- Neurdidaktiska förhållningssätt i undervisningen.



Hur vill vi utveckla konceptet?

Från projekt till inkludering i undervisningen där lärare tar utgångspunkt i neurodidaktik i planering och genomförande av undervisningen

Skapa fysiskt material av boxarna i åk 1.



FRÅGOR?



**KARLSTADS
GYMNASIESKOLOR**

Att diskutera/reflektera

- Hur kan vi skapa ett mer hållbart lärande för eleverna? Vilka förändringar kan och behöver vi i skolan göra?
- Hur kan vi i skolan skapa mer rörelse för eleverna i samverkan med lärandet?
- Hur kan vi hantera skärmar på ett bättre sätt, både för att främja hälsan men också inläringen?
 - Hur vi undervisar och när eleverna jobbar självständigt?
 - Vilka olika undervisningsmetoder kan vi använda oss av?

