



Introduktion till En frisk skolstart

Varmt välkomna!

Introduktion till En frisk skolstart

- Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) sprider och bistår i implementering år 2024-25 genom Elevhälsportal
- En frisk skolstart är kostnadsfritt för skolor i Stockholms län år 2024-25
- Webbinariet ger information om programmet och om möjligheten att delta.



Webbinariets upplägg (60 min)

- Kort om Elevhälsopoportalen
- Introduktion till En frisk skolstart
 - Nästa steg
- Frågestund



Kort om Elevhälsopoortalen



Elevhälsportalen hjälper skolor att arbeta hälsofrämjande



Vad innehåller Elevhälsoportalen?

- Aktuell forskning inom nio hälsoområden
- Förslag på evidensbaserade insatser
- Arbetsmodell för ett systematiskt och långsiktigt arbete med tillhörande verktyg
- Webbinarier om aktuella ämnen



Välkommen till Elevhälsportal skola

Här får du och din skola stöd i det hälsofrämjande arbetet

[Så här gör du](#)[Utvärdera skolans hälsoarbete](#)[Skapa en handlingsplan](#)[Alkohol](#)[Allergi](#)[Buller](#)[Ergonomi](#)[Fysisk aktivitet](#)[Mat](#)[Psykisk hälsa](#)[Sexualitet och relationer](#)[Tobak](#)



Introduktion till En frisk skolstart



Universellt familjestöd för hälsosamma
levnadsvanor & förebyggande av obesitas.

- Ett evidensbaserat familjestödsprogram integrerat i skolans verksamhet
- Tidigare forskningsprojekt på Karolinska Institutet
- Utvecklat i områden med stora hälsobehov
- Implementeras i förskoleklass eller årskurs 1

Baserat på skolans riktlinjer

- **Skollagen (§2010-800):** Alla elever i skolan ska ha tillgång till elevhälsa. Förebyggande och hälsofrämjande insatser ska stödja elevens utveckling mot skolans mål.
- **Läroplanen (Lgr22):** Eleverna ska ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor och utveckla intresse för att vara fysiskt aktiva
- **Vägledningen för elevhälsan:**
 - Främja alla elevers hälsa, utveckling och lärande samt stödja utveckling mot utbildningens mål.
 - Ta del av aktuell vetenskaplig utveckling för att utveckla elevhälsans arbete.
 - Samverka med pedagogisk verksamhet och annan personal samt med regionernas hälso- och sjukvård.

**Det finns starkt stöd
att skolan ska arbeta
med att främja hälsa
och förebygga ohälsa
hos eleverna.**

Varför ska ni vara med?!

- Starkt samband mellan hälsa och lärande
- Ett strukturerat arbetssätt anpassat till skolans verksamhet
- Öka personalens hälsokompetens
- Få en positiv relation med föräldrar från skolstart
- Positiv bild av skolan som hälsofrämjande
- Kan bidra till minskning av sociala hälsoklyftor

Det kommer bli kul!

Slutsatser från tre studier

- Ett effektivt program för förbättringar av matvanor och fysisk aktivitet
- Minskning av BMI hos barn med obesitas
- Effekterna avtar efter programmets slut – fortsatta insatser behövs
- Fokus bör ligga på föräldrars beteenden gentemot barnet (föräldratekniker "parenting practices")
- Programmet uppskattas av barn, föräldrar och skolpersonal
- Extra tid krävs för MI-samtalet med föräldrarna





Programkomponenterna

Programmet

Ett strukturerat och integrerat arbetssätt för **skolsköterska och lärare** i förskoleklass eller årskurs 1 med syfte att stödja föräldrar till bra hälsa för barnen med fokus på:

- **Hälsosamma matvanor**
- **Hälsosamma rörelsevanor/
minska inaktivitet**
- **Förebygga övervikt och obesitas**



Centralt budskap:

**Bra hälsa är viktigt för
orka leka, lära sig och växa
bra, ej fokus på vikt eller
kroppsstorlek!**

Interventionskomponenter



Material



Mer material finns på programhemsidan:
www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart



Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar



Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
Motiverande samtal
med föräldrar

Del 3:
Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter

Del 4:
Diabetes risktest
för föräldrar

Del 1: Föräldraguide

Hälsoinformation på lätt svenska och tio andra språk:

- Föräldrarollen
 - hur stöttar jag mitt barn till hälsosamma vanor
- Vilka vanor är hälsosamma för ett 6–7-årigt barn
 - mat och måltider
 - rörelse
 - godis och snacks
 - frukt och grönsaker
 - stillasittande
 - sömn



Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
**Motiverande samtal
med föräldrar**

Del 3:
**Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter**

Del 4:
**Diabetes risktest
för föräldrar**

En
FRISK
skolstart

Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
**Motiverande samtal
med föräldrar**

Del 3:
**Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter**

Del 4:
**Diabetes risktest
för föräldrar**

En
FRISK
skolstart

Del 2: Motiverande samtal med föräldrar

- Görs i samband med den rutinmässiga hälsoundersökningen
- Skolsköterskan genomför med föräldrar utifrån familjens behov
 - barnet ej närvarande (klassen/väntrummet)

Fokus på:

- föräldrars förhållningssätt för att stötta barnets vanor
- förändringar för hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor
- bibehållande av redan hälsosamma mat- och/eller rörelsevanor





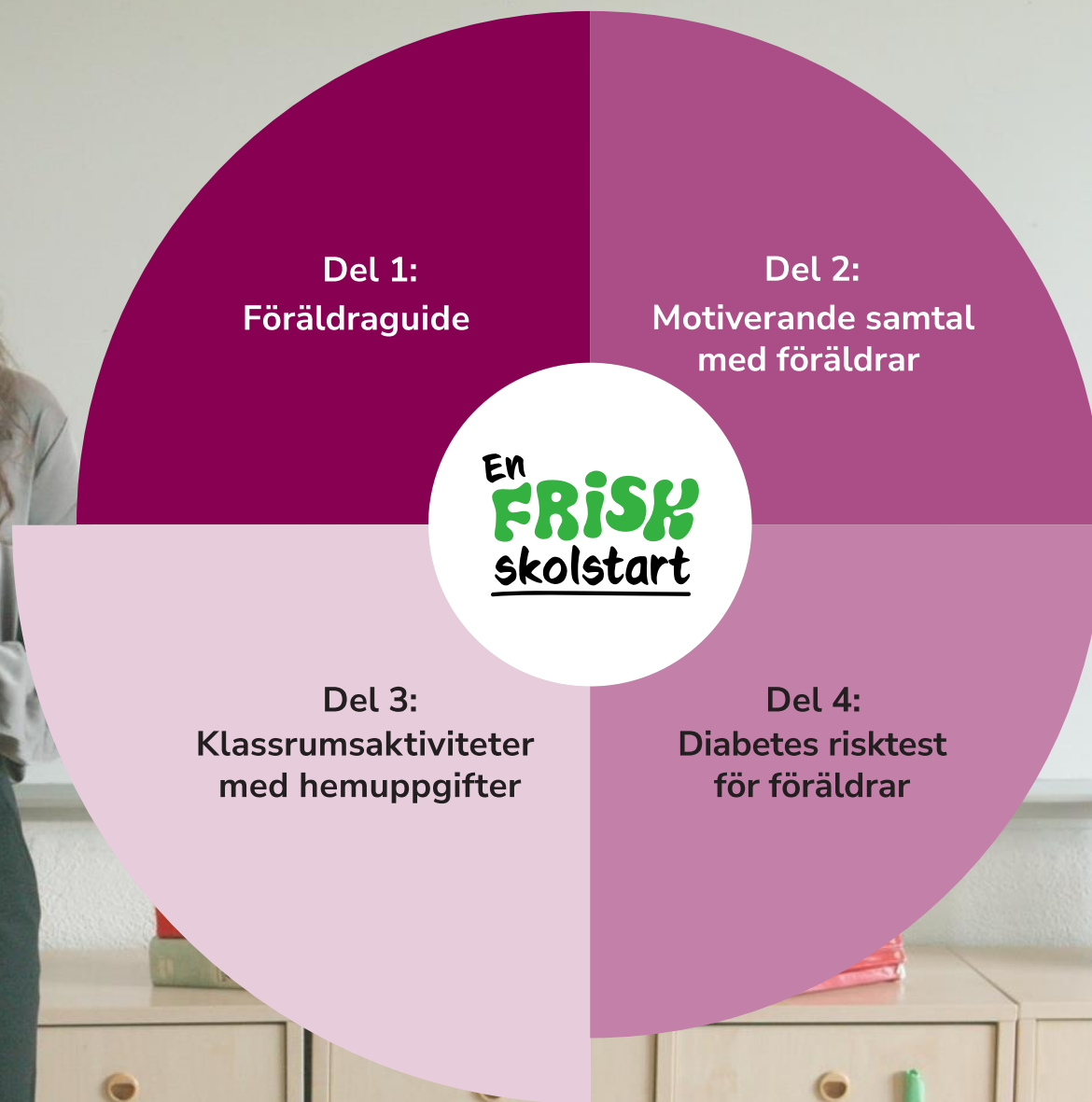
Del 1:
Föräldraguide

Del 2:
**Motiverande samtal
med föräldrar**

Del 3:
**Klassrumsaktiviteter
med hemuppgifter**

Del 4:
**Diabetes risktest
för föräldrar**

**En
FRISK
skolstart**



Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter

- Klassen arbetar med samma teman som i föräldraguiden
- Nio upplevelsebaserade "lektioner"
- Flexibelt utifrån barnens nivå med familjeuppgifter för att få delaktighet från föräldrar
- Gärna även egna idéer och material

Centralt budskap till barnen:

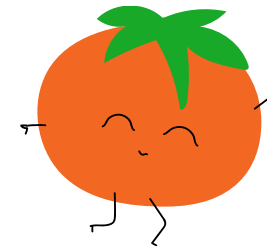
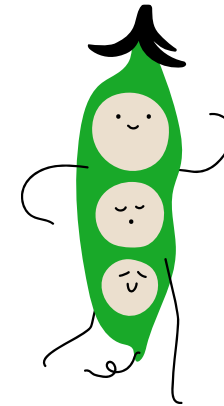
Bra hälsa är viktigt för att orka leka, lära sig och växa bra, ej fokus på vikt eller kroppsstorlek!

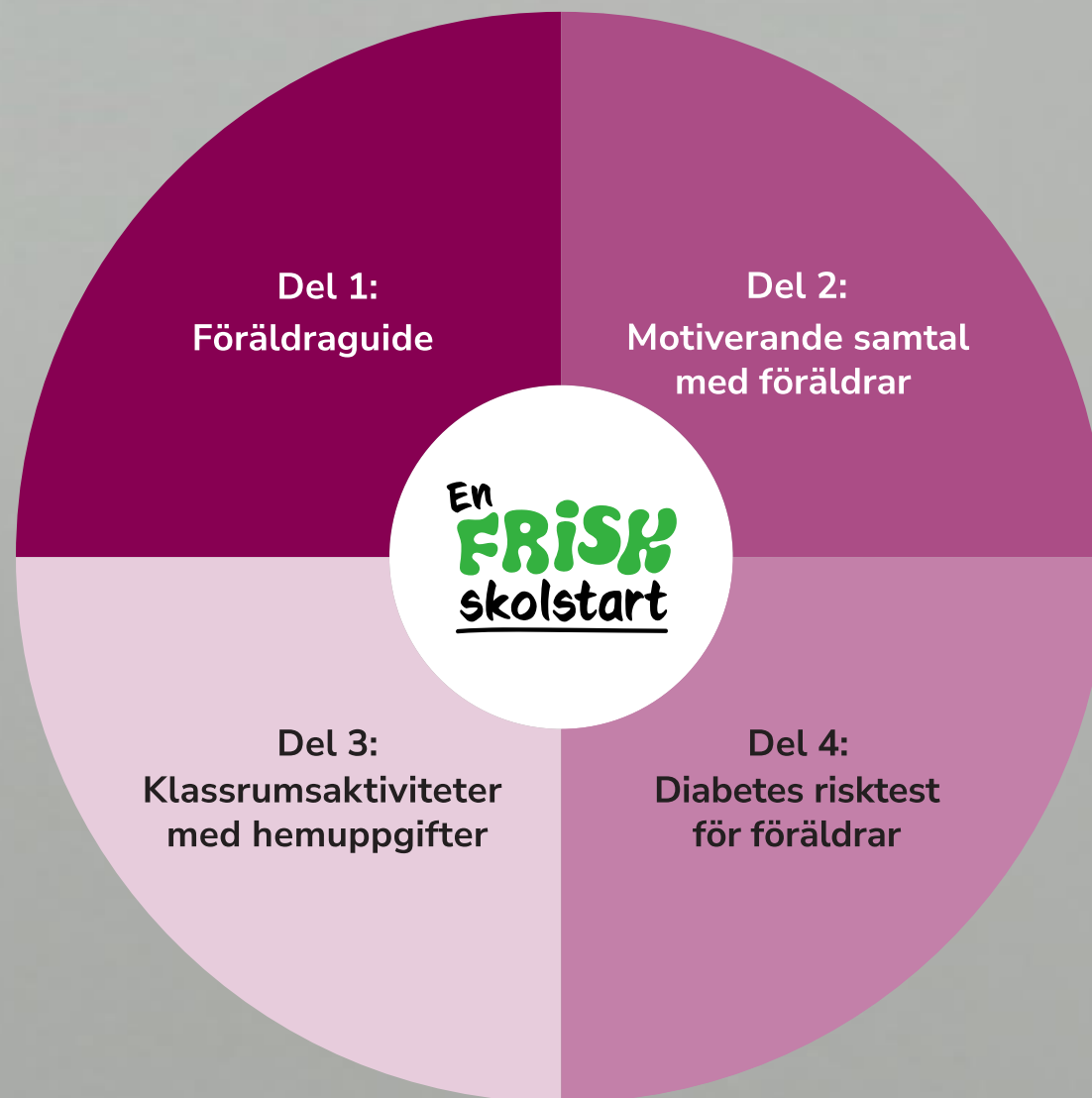


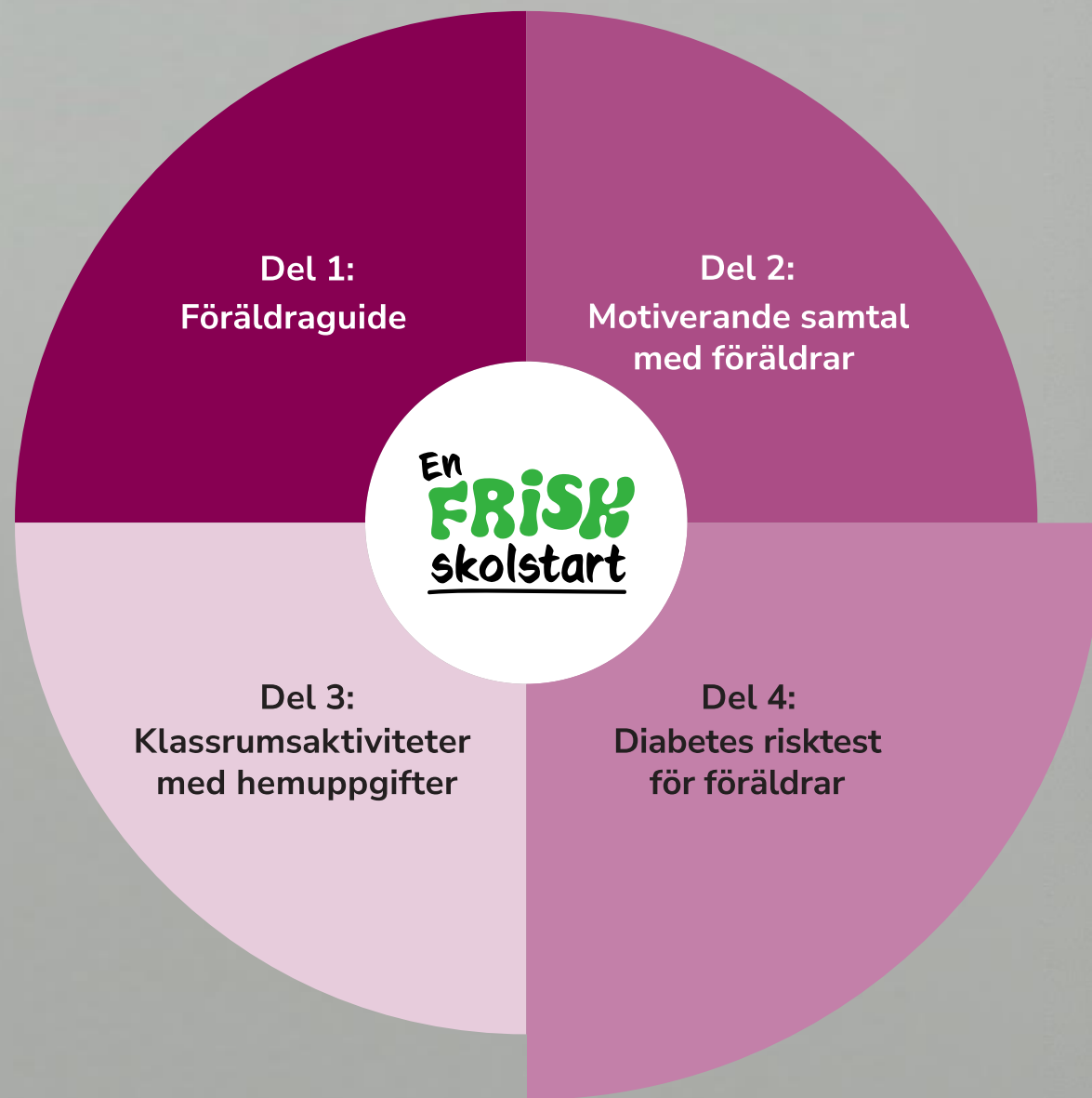
Del 3: Klassrumsaktiviteter med uppgifter

Syftet med klassrumskomponenten:

1. Att barn på ett upplevelsebaserat sätt lär sig om hälsosamma levnadsvanor, stor flexibilitet
2. Att föräldrarna genom hemuppgifterna agerar som förebilder och vägvisare till hälsosamma vanor. Föräldrar uppmuntras till delaktighet.







Del 4: Diabetesrisktest för föräldrar

- Föräldrar fyller i diabetesrisktest (FINDRISC) i föräldraguiden eller online. Vid förhöjd risk rekommenderas besök på vårdcentral.
- Förälder medvetandegörs om sin egen hälsa och levnadsvanor och motiveras vid behov till förändring och kontakt med primärvården





Implementering & uppföljning

Genomförande

Implementeringsstrategi	Utförande
1. Lokal förankring av EFS på skolan	Rektor och skolsköterska introducerar och förankrar EFS bland personalen på en studiedag vid skolårets början.
2. Skapa ett EFS-team på skolan	Ett EFS team skapas (rektor eller bitr. rektor, skolsköterska, lärare) som planerar det praktiska genomförandet så att komponenterna överlappar i tid.
3. Kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan involverad personal	Lärarna diskuterar det praktiska genomförandet av klassrumsaktiviteterna och hur de kommunicerar med föräldrar kring barnens hemuppgifter. Skolsköterskan utbildas i Motiverande samtal (MI).
4. Distribuera utbildningsmaterial	EFS-teamet beställer klassuppsättningar av materialet.
5. Motivera föräldrarna att delta	Rektor och/eller skolsköterska tydliggör gentemot föräldrar att skolan arbetar hälsofrämjande. EFS-filmen för vårdnadshavare visas vid första föräldramötet för att skapa engagemang. EFS affischen sätts upp på lämpliga platser på skolan. Lärarna informerar kontinuerligt föräldrarna om hemuppgifterna genom nyhetsbrevet.
6. Coachning	CES coachar EFS-teamet under höstterminen.
7. Uppföljning av implementeringen	Implementeringen följs upp under vårterminen tillsammans med EFS-teamet och diskuterar vid behov möjligheter till förbättringar.

Tidslinje för En frisk skolstart

FÖRE UPPSTART

Februari – maj

- Skolan introduceras av CES och påbörjar förberedelser
- Skolan bildar ett EFS-team som diskuterar genomförandet
- Skolsköterskor utbildas i Motiverande samtal
- Beställ material

UPPSTART

Juni – oktober

- Möten i EFS-teamet för planering, involvera gärna övrig skolpersonal
- Informera föräldrar på första föräldramötet om att EFS startar och visa filmen för vårdnadshavare
- Föräldraguiden skickas hem

PROGRAMMET PÅGÅR

November – april

- Lärare informerar föräldrar via veckobrevet
- Skolsköterskan skickar ut inbjudan till samtal
- Klassrumsaktiviteterna 1–9 genomförs
- Möten i EFS-teamet för avstämning och utbyte av erfarenheter
- Coachningsmöte med CES

UTFÄRDNING

Maj - juni

- EFS-teamet reflekterar över följsamheten till programmet
- Implementeringen av programmet följs upp och behov av eventuella förbättringar till nästa skolor diskuteras

Nästa steg för skolor i Stockholms län

- Anmäl intresse för mer info senast **31/1**
 - genom att mejla till: elevhalsoportalen.slso@regionstockholm.se
 - vid intresseanmälan bokas ett separat digitalt möte in för mer information och möjlighet att ställa frågor
 - Först till kvarn!
- **För skolor utanför Stockholms län:** Karolinska Institutet utvecklar en uppdragsutbildning för programmet med start HT25. För mer information kontakta liselotte.schafer-elinder@ki.se

Programhemsidan

Programmet beskrivs också på hemsidan, www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart, där allt material finns och kan laddas ned.

På Elevhälsportalen (www.elevhalsportalen.se) finns mer evidensbaserat stöd för hälsofrämjande och förebyggande insatser för alla åldersgrupper med fokus på skolmiljön.





Frågor?