

Nyhetsbrev

NCFF summerar och blickar framåt!

Under hösten har det skett en planering för en ombildning av Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF), som bildades 2004 som en särskild inrättning vid Örebro universitet. Den särskilda förordningen som regeringen beslutat om upphör den 31 december 2011.

NCFF har i samverkan med andra haft sju betydelsefulla år och sedan starten har 3 500 skolor och 31 000 personer deltagit i våra arrangemang, vilket motsvarar 50 % av landets grund- och gymnasieskolor. I och med den så kallade autonomireformen kan särskilda inrättningar såsom NCFF inte längre finnas vid universitet och högskolor. I ljuset av detta görs nu en vidareutveckling av verksamheten. NCFF fortsätter som ett nationellt centrum med bas vid Örebro universitet, styrelsen ersätts av ett rådgivande organ och en treårig verksamhetsplan håller just nu på att tas fram.

Utveckling bygger på:

Uppdraget

Att stödja skolor och annan offentlig verksamhet för barn och ungdom i deras utveckling av hälsofrämjande arbetssätt och ett hälsosamt lärande.

Visionen

Att alla barn och ungdomar oavsett behov och förutsättningar har goda och likvärdiga möjligheter att utveckla hälsosamma levnadsvanor och en livslång lust att lära. Genom inflytande, stimulans och en stödjande närmiljö skapas goda förutsättningar för alla barn och unga att utveckla sina förmågor.

Värdegrunden

Verksamheten inom NCFF har ett helhetsinriktat förhållningssätt när det gäller främjandet av god hälsa, goda levnadsvanor, lärande och utveckling hos barn och ungdom. Grundläggande är respekten för demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna. I utvecklingsarbeten är individens aktiva deltagande, vikten av de lokala sammanhangen och jämlikhet i hälsa viktiga beståndsdelar. Verksamheten vilar på vetenskap och beprövad erfarenhet och bygger på en samverkan med andra såsom kommuner, skolor, fritidshem, organisationer, myndigheter och näringsliv.

Vi ser fram emot sju nya år med många spännande samarbeten och hoppas du blir med oss på färden mot ett hälsosammare Sverige.

Sist men inte minst ett stort tack till alla er som på olika sätt bidragit till att göra arbetet inom NCFF framgångsrikt och stimulerande.

En riktigt God Jul och ett Gott Nytt år önskar vi er alla
Charli Eriksson, föreståndare NCFF

Innehåll

Aktuellt från NCFF	2
Gå och cykla till skolan 2011!.....	2
Årets lärare 2011 utsedda... 2	
Pressklipp	3
650 miljoner ska stärka skolhälsovård och elevvård	3
Pedagogens verktyg	3
Lästips	4
Högstadielävers hälsa och levnadsvanor.....	4
Nationell studie om skolmat i Sverige	5
Ny forskning ökar kunskapen om ADHD	5
Övrigt	6

Aktuellt från NCFF

Ute är Inne 2011

Konferensen "Ute är inne" arrangerades för tredje gången i Malmö med underbart septemberväder.

Ute är inne är en unik nordisk konferens med både intressanta föreläsningar och praktiska workshoppar utomhus. Drygt 900 personer deltog varav 120 workshopledare. Ett trettiotal deltagare kom från Danmark, Finland och Norge medans ett femtiotal från Island. Totalt 18 nordiska workshoppar hölls på engelska eller på annat skandinaviskt språk än svenska. De flesta av deltagarna var pedagoger från förskola upptill gymnasiet men även ett antal planerare och arkitekter med intresse för utemiljöer för barn och ungdomar deltog.

Konferensen lyfte fram den nordiska kulturen och traditionen att vistas, värna och undervisa i naturen, men manifesterade även värdet och behovet av utomhuspedagogik i Norden. Valet av plats bidrog även till att den tätortsnära miljöns möjligheter blev belysta.

Gå och cykla till skolan 2011!

Vinnaren i årets utmaning "Gå och cykla till skolan!" blev Fredrice-lundsskolan i Karlstad. Stort Grattis!

I årets utmaning har totalt 34 940 elever och lärare deltagit och tillsammans har man gått och cyklat över 25 000 mil, vilket motsvarar 6 varv runt jorden!

För mer information om vinnarna besök www.ncff.nu



Rapport från Skolforum 2011

Under tre dagar den 31 oktober – 2 november medverkade NCFF vid Skolforum. I vår monter hade vi bjudit in gäster som pratade om Säkra skolvägar, tävlingen Gå och cykla till skolan och utbildningsmaterialet Hälsa på Nobel vilket också lanserades på plats.

På tisdagen hade man chansen att mingla med årets Hem- och konsumentkunskaps lärare, årets Idrott- och hälsa lärare samt årets Fritidspedagog. Till våra monterbesökare delade vi med oss av NCFF kassar fyllda med vårt material. Skolforum besöktes av 11800 personer under tre dagar

Årets lärare 2011 utsedda!

Prisutdelningen av Årets Hem- och konsumentkunskapslärare, Årets idrottslärare och Årets Fritidspedagog gick av stapeln på stora scenen under Skolforum.

Stipendiet 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. Det kan handla om okonventionella men framgångsrika metoder som främjar elevernas lärande.

Årets HK-lärare 2011

Märit Östberg tilldelas ett stipendium på 15 000 kr.

Ur juryns motivering: Märit är en sann ambassadör för ämnet då hon många gånger ensam i glesbygden fått kämpa för elevernas förutsättningar till ett fullgott lärande.



Märit Östberg



Marie Enberg

Årets Idrottslärare 2011

Marie Enberg i Uppsala tilldelas ett stipendium på 15 000 kr.

Ur juryns motivering: Marie har en varierad och inkluderande undervisning där olika personligheter och behov ges möjlighet att växa.

Årets Fritidspedagog 2011

Monica Fagerström, Lönnens fritidshem i Partille tilldelas stipendium på 15 000kr.

Ur juryns motivering: Monica Fagerström är en engagerad, lyhörd och initiativrik fritidspedagog som har varit drivande i arbetet för att starta upp i Ur och Skur fritidshemmet Lönnen.

Läs mer om pristagarna på vår hemsida www.ncff.se



Monica Fagerström

Pressklipp

Ett friskare Sverige

Statens folkhälsoinstitut har för tredje året i rad fått regeringens uppdrag att samordna en uppmärksamhetsvecka kring goda matvanor och fysisk aktivitet, Ett friskare Sverige 2012.

Veckan genomförs 15-21 oktober 2012 och är ett samverkansprojekt som syftar till att främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos allmänheten. Det är kommuner, landsting/regioner, ideella organisationer och privata aktörer som medverkar. Nytt för i år är också att en oberoende utvärdering av alla tre årens uppmärksamhetsveckor, ska genomföras efter 2012 års vecka.

För mer information [Läs här!](#)

650 miljoner ska stärka skolhälsovård och elevhälsan

Fler anställda i skolhälsovården, fortbildning och en informationskampanj om näringsriktig skolmat. Det ingår i ett stort paket med satsningar på elevhälsan som regeringen fattat beslut om.

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

Nya rekommendationer för fysisk aktivitet hos vuxna

Fysisk aktivitet har fått en kraftigt stärkt position vad avser evidens och vetenskapliga belägg. Nu har nya nationella rekommendationer för fysisk aktivitet antagits i november 2011 av Svenska Läkaresällskapet.

De tidigare rekommendationerna sa i korthet att 30 minuters samlad fysisk aktivitet per dag var bra för hälsan. Idag är råden mer specifika och vänder sig till olika grupper av åldrar och människor i olika livsskederna. Syftet är självklart att bespara individer lidande i sjukdom och för tidig död.

För mer information om de nya rekommendationerna [Läs här!](#)

Länkar till artiklarna om utomhuspedagogik

En artikelserie kring Utomhuspedagogik har under hösten publicerats i Svenska Dagbladet.

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

Barnfetma ökar i Malmö

Var fjärde tioåring i Malmö är överviktig. Arbetet mot barnfetma går åt fel håll, enligt stadens folkhälsoenhet.

Källa: *Dagens Medicin* 2011-10-13

[Läs hela artikeln!](#)

Matens pris blev årets avslöjande

Med motiveringen: "För att de avslöjat det orimligt höga pris som djur, människor och miljö betalar för vår billiga mat." fick Daniel Öhman och Malin Olofsson Stora Journalistpriset 2011 i kategorin Årets avslöjande.

[Läs mer här!](#)

Pedagogens verktyg

Dansmatte

I dansmatte använder sig eleverna av dansen för att gestalta och konkretisera matematiken. Genom rörelserna blir det lättare att förstå och minnas olika matematiska begrepp.

Dansmatte ger fördjupad förståelse och erbjuder en alternativ inlärningsmetod som komplement. Muskelminnet hjälper sedan eleverna även på de vanliga mattelektionerna.

Ett kort smakprov på dansmatte hittar du på Youtube www.youtube.com/watch?v=uKNKSqMLjIM

En metodhandbok kan rekvireras från Institutet Dans i Skolan.

För mer information om Dans i skolan och forskning kring ämnet [Läs här!](#)

Sapere Adventskalender!

På Tessinsförskola i Nyköping har kocken Lillemor infört ett roligt och annorlunda sätt att utforska sina sinnen. Varje dag fram till jul, får barnen öppna en lucka i Sapere Adventskalender som innehåller olika påsar med smak och lukt inför julen. Kanel, senap, vanilj, pepparkakor m.m.

För mer information om hur Lillemor gjort [Läs här](#) eller kontakta skolan direkt.



Basträning för barn

SISU Idrottsböckers träningsserie har kompletterats med tre material - rolig träning för barn och ungdomar. Varje material består av ett häfte och en dvd.

Basträning för barn ger dig en mängd övningar med varierande rörelsekombinationer som fokuserar på barns stabilitet, balans och kroppskontroll. Om dessa "rörelsefrön" planteras tidigt så har barnen alla möjligheter att utveckla en stabil fysisk grund – oavsett om syftet är god hälsa eller idrottsliga framgångar.



Öviga material i SISU Idrottsböckers träningsserie:

- Träna med roliga lekar utomhus
- Träna med kroppen
- Träna med medicinboll
- Träna med balansboll och balansplatta
- Träna rörlighet

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

Bli en raketförskola!

Allebarnsrätten är ett initiativ för att skapa bättre, godare och näringsrikare måltider i förskolan. Därför söker man nu förskolor som är nyfikna och vill utvecklas.

50 "raketförskolor" – får ett-komma-igång-bidrag på 3 000:-, plus en inspirationslåda som bla innehåller den rykande färska kokbok "Kökshjältar" och boken "Sinnenas Skafferit" (vilken av Måltidsakademin blev utnämnd till Årets Bok 2011 kategori Barn), på posten.

För mer information [Läs här!](#)

Måltidsbloggen

Livsmedelsverket skapar ett kompetenscentrum för måltider i den offentliga sektorn.

På Måltidsbloggen kan du följa arbetet och bidra med värdefull feedback genom att kommentera inläggen.



www.maltidsbloggen.blogspot.com

Idrottslärare.se

Bakom sajten står idrottsläraren Michael Rasmucén som redan som lärarstudent fick tanken om att skapa ett forum som enbart riktar sig till idrottslärare.

Ambition är att hemsidan ska förmedla såväl erfarenheter, kunskaper, tips och idéer till Sveriges idrottslärare.

Idrottslärare.se är ett forum kring hur undervisningen i ämnet Idrott och Hälsa kan bedrivas för att fylla sitt syfte, dvs. att lära barn och ungdomar en hälsosammare livsstil.

I bloggen *Mer än bara gympa....* skrivs det hur det ser ut hos hos en vanlig idrottslärare på en gymnasieskola. Där lyfts tankar, reflektioner, kritik, åsikter och lite lektionsplaneringar inom idrottsämnet, men även ge inspiration åt andra idrottslärare.

För mer information besök www.idrottslarare.se

Lästips

Högstadielärares hälsa och levnadsvanor - en rapport från pilotprojektet "Elevhälsoenkäten"

Statens folkhälsoinstitut har sedan år 2008 deltagit i pilotprojektet Elevhälsoenkäten, som initierades av Svenska skolläkarföreningen och Riksföreningen för skolsköterskor.

Resultaten som presenteras i denna rapport visar på skillnader i elevernas hälsa och levnadsvanor mellan de deltagande kommunerna. Det gäller bland annat förekomsten av somatiska och psykiska besvär bland flickorna samt flickornas syn på den egna kroppen.

För mer information och möjlighet att ladda hem rapporten som pdf [Läs här!](#)

Den lärande hjärnan

Allt lärande sker i hjärnan och nyckeln till barns utveckling finns i hur hjärnan formas. Men hur



går vi från kunskap om nervceller till undervisning i klassrummet? Vad beror svårigheter som dyslexi, dyskalkyli och bristande koncentrationsförmåga på? Varför har hjärnans mognad betydelse för tonåringars beteende?

Hjärnan växer inte i ett vakuum utan måste förstås i sitt sammanhang. Genom exempel från egen och andras forskning, och öden hämtade ur verkliga livet, visar Torkel Klingberg hur hjärnan påverkas av allt ifrån gener till stress, fysisk aktivitet och nära relationer.

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

Konsten att förvalta en miljon

- Till dig som är lärare i grundskolan

En folder som är tänkt som inspiration och ett stöd till dig som är lärare i grundskolan. Media ger ofta en mörk bild av skolan som kan påverka yrkesrollen på ett negativt sätt. I skriften ges inspiration för att du som lärare ska kunna förmedla en mer nyanserad bild.

Materialet finns att ladda ned på Lärarförbundets hemsida www.lararforbundet.se

Den offentliga maten

Frilansjournalisten Sven Secher har intervjuat olika aktörer om rättsläget i Sverige just nu. Hans rapport "Den offentliga maten...om vad vi äter i dubbelmoralens förlovade land" belyser bland annat konsekvenserna för miljön, samhället och individen.



Rapporten kan laddas hem som pdf. [Läs här!](#)

Aktuell forskning

Nationell studie om skolmat i Sverige

SkolmatSverige har nyligen utfört den hittills största nationella undersökningen på området skolmat och analyserar nu den data som strömmat in!

SkolmatSverige kommer bl.a. att undersöka hur det nya lagkravet påverkar kommunens och skolans måltidsverksamhet. Informationen kring måltidskvalitet kan på sikt kopplas till forskning på hälsoekonomi och effekter på elevernas kostvanor, hälsa och studieresultat.

För mer information [Läs här!](#)

Synligt lärande

- Presentation av en studie om vad som påverkar elevers studieresultat

Finns det insatser som är mer framgångsrika än andra när det gäller att förbättra elevers lärande och studieresultat?

Sveriges Kommuner och Landsting presenterar på svenska en sammanfattning av den Nya Zeeländska utbildningsforskaren John Hatties bok *Visible Learning*. Boken ger en sammanfattande analys av 800 forskningsöversikter av studier om faktorer

som påverkar skolprestationer. Bland annat visas att undervisningen har en större betydelse än de strukturella villkoren nivågruppering, ekonomiska resurser och reducerad klasstorlek. Ett framgångsrikt lärande är en funktion av samspelet mellan en rad olika aspekter som presenteras närmare i boken.

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

Den går även att ladda ner som pdf.

Forskning ger bättre resultat i skolan

Ett häfte om forskningens viktiga roll för att nå förbättrade resultat i svensk skola. Den är gemensamt framtagen av sex organisationer med koppling till skolans verksamhet.

För mer information [Läs här!](#)

Ny forskning ökar kunskapen om ADHD

En ny studie vid Örebro universitet visar att barn med ADHD har nästan 50 procent lägre mängd av ett protein som är viktigt för uppmärksamhet och inlärning. Upptäckten kan innebära att det finns andra biokemiska avvikelser i hjärnan hos personer med ADHD än vad man hittills har trott.

- Det här tyder på att fler signalsubstanser är påverkade vid ADHD, och det skulle i framtiden kunna öppna vägen för andra läkemedel än de som används i dag, säger Jessica Johansson som presenterar sina forskningsresultat i en avhandling i medicin vid Örebro universitet.

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

Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10. Grundrapport

För att kunna genomföra stödjande insatser och främja barn och ungdomars hälsa är det viktigt att kartlägga och följa upp hur barn i Sverige mår och att identifiera de områden där svenska barn och ungdomar utmärker sig eller där utvecklingen går åt fel håll.

Enkätundersökningen Skolbarns hälsovanor är ett led i detta arbete och genomförs vart fjärde år bland Sveriges 11-, 13- och 15-åringar. Undersökningarna började år 1985/86 och har sedan 1993/94 genomförts av Statens folkhälsoinstitut. Det är en internationell studie och den senaste datainsamlingen genomfördes år 2009/10 i ett 40-tal olika länder eller regioner.

För mer information [Läs här!](#)

Kartläggning av insatser för barn och ungdomar i risksituationer 2011

Det finns en risk att barn och ungdomar som växer upp i familjer med bristande omsorg själva ska utveckla problem som kan leda till psykisk och fysisk ohälsa eller missbruk.

Regeringen har mot bakgrund av detta gett Statens folkhälsoinstitut ett treårigt uppdrag att kartlägga det förebyggande arbete i kommunerna som är särskilt riktat till barn och ungdomar i olika risksituationer.

I denna rapport presenteras resultatet av en kartläggning som genomförts 2011 och avser de förebyggande insatser som förekommit under 2010.

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



Matvanor och livsmedel

- Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010

Den här rapporten ger en fördjupad kunskap och information inom folkhälsans målområde 10 - Matvanor och livsmedel.

Syftet är att visa hur förutsättningarna för hälsa inom målområde 10 har utvecklats, med fokus på perioden 2004–2010, vilka åtgärder som har genomförts inom målområdet samt att ge rekommendationer till framtida åtgärder.

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

Övrigt

Jympa kan förhindra mobbning

Susanne Bejerot, som är psykiater och docent vid Karolinska institutet, har undersökt sambandet mellan mobbning och motorisk förmåga i en ny, ännu opublicerad studie.

– Den som blir mobbad som barn har ökad risk för ohälsa också som vuxen. Därför är det viktigt att hitta de här barnen, säger Susanne.

Drygt 2000 yrkesverksamma friska vuxna svenskar har fått svara på frågor om de blev mobbade under uppväxten och hur bra de klarade skolan. De fick också uppskatta sin motoriska förmåga i barnaåren.

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

Välkommen till Folkhälsostämman 2012

- 23-25 april på Folkets Hus i Stockholm

Folkhälsostämman är en inspirerande mötesplats för kreativa samtal och spännande föreläsningar om folkhälsa.

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

Ny idé om en fortbildningskurs för lärare

LivsmedelsSverige utvecklar en ny idé om en fortbildningskurs för lärare om mat, hälsa, miljö och sensorik. Kursen blir internetbaserad och omfattar ca 2 dagars arbete.

Kontakta LivsmedelsSverige om du är intresserad av en sådan kurs så får du mer information!

Maila: info@livsmedelssverige.se

Öppet forum om hälsofrämjande skolutveckling

- 26 januari 2012, Umeå

En dag med kreativa samtal och erfarenhetsutbyte kring hälsofrämjande skola. Riktat sig till dig som arbetar strategiskt med att främja hälsa.

För mer information [Läs här!](#)

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 mars 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