



Folkhälsans verksamheter för skolor på andra stadiet läsåret 2011–2012



Folkhälsans verksamheter för skolor på andra stadiet läsåret 2011–2012

Folkhälsan vill uppmuntra människor att verka för hälsa och livskvalitet där de lever, bor och arbetar. En hälsofrämjande skola är ett av Folkhälsans tyngdpunktsområden. För oss är det viktigt att verka för en skola där alla möter varandra respektfullt och lär sig ta ansvar för sin hälsa och för närmiljön. Att arbeta för en hälsofrämjande skola innebär att årligen i små steg utveckla skolan i en mer hälsofrämjande riktning.

Vi har många verksamheter som utvecklats tillsammans med elever och lärare och som tar fasta på god kommunikation, goda relationer och goda levnadsvanor. Vi har här sammanställt en broschyr där alla våra verksamheter som är riktade till andra stadiet är samlade.

Våra verksamheter för skolor presenteras även på Folkhälsans webbplats på adressen

www.folkhalsan.fi/ungochskola



Folkhälsans definition av en hälsofrämjande skola:

”En skola som sätter hälsan i fokus”

I en hälsofrämjande skola verkar studerande, personal och vårdnadshavare tillsammans för sin egen och andras hälsa och livskvalitet. Helhetssynen på hälsa integreras i vardagen.

Vi vill betona följande byggstenar i en hälsofrämjande skola:

- Individerna möter varandra respektfullt och tar eget ansvar för sin närmiljö.
- Delaktighet uppmuntras och skolan strävar efter att individerna skapar förändring genom aktivt handlande.
- Skolan uppmuntrar till fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor.
- Det finns ett gott samarbete mellan studerande, mellan personal samt mellan studerande och personal.
- Även samarbetet med hemmet och samhället omkring prioriteras.
- Såväl personalens som de studerandes hälsa och arbetsförmåga främjas målmedvetet.
- Skolan har en fungerande studerandevård.
- God kommunikation och goda relationer betonas.

Innehåll

Lärarnätverk.....	3
Skolkuratorsnätverk.....	3
Vi mobbar int´.....	3
Tutorer.....	3
Skolfred.....	3
Arbetsmaterial om barnkonventionen.....	4
DejtPark.....	4
Chilla.....	4
Trappan-utbildning.....	4
Sexsnack.....	5
Storasyster.....	5
UTU Ung till ung.....	5
Friluftsliv.....	5
Äventyrsbana.....	6
Ungdomstelefonen 0800 151 100.....	6
Sluta panta.....	6
Tonårspoli.....	6
Folkhälsans Resurscenter.....	6

Lärarnätverk

Folkhälsan bjuder in lärare till professionella nätverk där vi tillsammans arbetar för en hälsofrämjande skola.

I dag finns det sex regionala lärarnätverk som engagerar sammanlagt 300 finlandssvenska lärare. Nätverken finns i norra Österbotten, södra Österbotten, Åboland, västra Nyland, östra Nyland och huvudstadsregionen.

Vi träffas en gång per termin och presenterar aktuella teman och material. Avsikten är att i dialog med fältet utveckla goda modeller för hälsofrämjande skolutveckling. Träffarna ger dig också möjlighet till rekreation och aktiviteter som främjar trivsel och välbefinnande. Träffarna är avgiftsfria.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi, tfn 050 566 8777

E-post ari-pekka.toivari@folkhalsan.fi, tfn 050 301 1576

Skolkuratorsnätverk

Målsättningen är att stöda skolkuratorerna med material och metoder som kan användas inom skolan för att förebygga våld och mobbning och träna sociala färdigheter. Årligen ordnas en inspirationsdag i södra Finland (december) och en i Österbotten (juni). Träffarna beaktar även deltagarnas välbefinnande i form av motionsinslag eller konstupplevelser. Träffarna är avgiftsfria.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi, tfn 050 566 8777

Vi mobbar int´

Vi mobbar int´s verksamhet stöder skolornas antimobbingsarbete både på ett förebyggande och på ett ingripande plan. Vi erbjuder fortbildningar för skolpersonal, sammanställer material och sprider goda modeller för mobbningsförebyggande arbete. En god och fungerande kontakt till skolpersonalen är väsentlig och våra nätverk är viktiga för oss.

Utbildningar:

Vi ställer upp vid fortbildningsdagar för skolpersonal kring mobbningsförebyggande arbete. Vi stöder också gärna utvecklingsarbete kring skolans handlingsplan mot mobbning, våld och trakasserier.

År 2012 firar Vi mobbar int´ 10-årsjubileum. Det vill vi uppmärksamma genom att bl.a. ordna seminarier kring temat mobbning. Mera information om jubileumsåret skickas ut till alla skolor.

En aXion-handledarträff hålls för utbildade handledare 18–19 november 2011 i Tammerfors.

Material:

Vi mobbar int´-mappen innehåller fakta kring mobbning och kan laddas ner på vår hemsida.

Materialet "... så ingen blir ensam" består av fem korta filmer om mobbning och kan användas som diskussionsmaterial med studerande, föräldrar och skolpersonal.

Under hösten ger vi ut ett separat arbetshäfte knutet till två av filmerna i "... så ingen blir ensam". Materialet fokuserar på sexuella trakasserier.

Vill du veta mer?

E-post maria.ronn@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1088

E-post tove.ajalin@folkhalsan.fi, tfn 050 304 2163

www.vimobbarint.fi



Tutorer

Vi arbetar för att upprätthålla och utveckla tutorverksamheten i landets svenskspråkiga skolor. Målet är att ge stöd och verktyg för att engagera studerande och skolpersonal i en aktiv delaktighet och för en ökad trivsel i skolmiljön.

Under våren 2012 ordnas handledarträffar för vänelevs- och tutorhandledare, en i Nyland och en i Österbotten. Skolor som önskar stöd för att starta eller utveckla tutorverksamhet får gärna ta kontakt.

Material:

En ny tutorhandledarmanual finns nu tillgänglig på webben. Materialet stöder och underlättar tutorhandledarnas arbete på skolorna och består av konkreta verktyg för att ordna tutorverksamhet i andra stadiets skolor.

Vill du veta mer?

E-post maria.ronn@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1088

www.folkhalsan.fi/tutor

Skolfred

Syftet med skolfreden är att påminna om att alla i skolan har rätt till en trygg och jämlik inlärningsmiljö. Skolfreden utlyses varje år i början av höstterminen men verksamheten planeras så att den sträcker sig över hela läsåret. I år utlyses den nationella skolfreden den 24 augusti i Uleåborg. Svenska Privatskolan i Uleåborg är svensk pilotskola.

Pilotskolorna sammanställer förslag till läsårsprogram, som finns på skolfredens hemsidor www.skolfreden.fi. Om ni har frågor, tips eller material som ni tycker kunde läggas ut på webbplatsen kontakta oss på Folkhälsan.

Arrangör för den nationella skolfreden är Mannerheims Barnskyddsförbund, Utbildningsstyrelsen, Polisen och Folkhälsan. Ny samarbetspart från år 2011 är Finlands föräldraförbund.

På Åland samarbetar Folkhälsan med utbildnings- och kulturavdelning vid Ålands landskapsregering, Ålands polismyndighet, Rädna Barnen på Åland rf och Ålands fredsinstitut. Skolfreden utlyses på Åland i början av september och det är Lemlands och Lumparlands skola som står för programmet.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi och

marcus.karlsson@folkhalsan.ax (Åland)

Arbetsmaterial om barnkonventionen

Sedan augusti 2010 är Barnkonventionen nämnd i läroplanens grundvärderingar. Vi har därför i samarbete med Hem och skola och Finlands Svenska Skolungdomsförbund skapat ett metodmaterial för skolan som heter "För mer rättvisa". Materialet är gratis.

I materialet betonas särskilt artikel 2 om barns rätt att skyddas mot diskriminering. "För mer rättvisa" består dels av egna övningar, dels av övningar från annat metodmaterial som finns tillgängligt på webben.

En fortsättning på "Mer rättvisa" ges ut till barndagen den 20 november 2011. Då kommer fokus att finnas på förbud mot barnaga, våld och kränkningar.

"För mer rättvisa" kan beställas av:

malin.gustavsson@folkhalsan.fi eller laddas ner från Folkhälsans webbplats.

DejtPark



DejtPark är ett material som fungerar som underlag för dialoger kring sällskapande och parbildning. Materialet tar upp olika temaområden där frågan om respekt i parrelationen är den röda tråden.

Materialet kan användas t.ex.

- inom ämnet hälsokunskap
- som tillvalskurs från åk 9 eller inom andra stadiet
- i tjej- och pojkgrupper

Vi ordnar regelbundet två dagar långa utbildningar i olika regioner där man kan bekanta sig med materialet. Utbildningarna är avgiftsfria. Materialet, som omfattar en pärm med texter och övningar samt arbetskort, delas ut vid kursen.

Vill du veta mer?

E-post barbro.nase@folkhalsan.fi eller gun.andersson@folkhalsan.fi

Chilla



Chillamaterialet är ett verktyg för lärare och andra vuxna som vill hjälpa barn att slappna av. Materialet består av ett häfte med avslappningsövningar, massage- och yogaövningar och en cd-skiva med lugn musik och avslappningsövningar med en berättarröst som ger instruktioner. I materialpaketet ingår också affischer med instruerande bilder till massage- och yogaövningarna.

Övningarna lämpar sig för alla åldrar. De kan användas om och om igen. Med träning och upprepning blir avslappning snart en efterlängtat skön stund.

Under läsåret ordnar vi Chilla-inspirationseftermiddagar/ utbildningar på olika håll i Svenskfinland.

Vill du veta mer?

E-post erika.fogelberg@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1103
www.folkhalsan.fi/chilla

Trappan-utbildning

Folkhälsans luciainsamling 2008–2010 samlade in medel för arbete med utsatta barn och framför allt barn som har upplevt våld i familjen. Vi ordnar Trappan-utbildningar för personer som i sin yrkesvardag möter och samtalar med barn som har upplevt våld i hemmet. Trappan-modellen är 3–8 samtal, vilkas syfte är att barnet ska sätta ord på sina upplevelser. Utbildningarna kommer att fortsätta under läsåret 2011–2012. Utbildningarna är kostnadsfria.

Vill du veta mer?

E-post asa.carlsson@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1073

Sexsnack

Vi erbjuder sexualundervisning för barn och ungdomar enligt Sexsnack-modellen i hela Svenskfinland. Modellen ger en positiv, realistisk och bred bild av sexualitet på en åldersanpassad nivå. Ett baspaket för tonåringar består av tre lektioner per klass och för elever i åk 5–6 av två lektioner per klass. Baspaketet för andra stadiet kostar 195 euro + resekostnader och består av tre lektioner.

Bokningar av Sexsnack kan med fördel göras med beställningsblanketten som nås via webbadressen

www.folkhalsan.fi/sexsnack

Storasyster

Vår storasysterverksamhet är en form av mentorskap där en ung kvinna regelbundet under en tid träffar en flicka, för att genom avslappnade träffar finnas till som ett stöd i vardagen. En storasyster är en ung, vuxen kvinna som vill stöda en tonårsflicka. Storasystemen fungerar som en äldre väninna med mer livserfarenhet och vuxet ansvar.

Genom träffarna då "systarna" går på café eller promenader tillsammans ges flickan möjlighet att bli sedd, stödd och bekräftad i de val hon ställs inför i vardagen.

Med verksamheten vill vi kunna stöda flickors självkänsla och självförtroende och skapa möjlighet för flickor att uppleva trygghet i sig själva. Storasystarna erbjuds i första hand till flickor i högstadiet. Uppdraget som Storasyster görs ideellt, verksamheten är kostnadsfri.

För att komma med i verksamheten som en Storasyster krävs att du har en vilja att stöda en tonårsflicka och att du går Folkhälsans Storasysterutbildning.

Vi behöver också storabröder, så ta kontakt och kom med på utbildning. Vi vill gärna utveckla en motsvarande Storabrörverksamhet och behöver er killar!

Vill du veta mer?

Åland: marcus.karlsson@folkhalsan.ax, tfn 040 837 5777

Åboland: sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879

Österbotten: yvonne.nyberg@folkhalsan.fi, tfn 050 542 4191

UTU Ung till ung

Ungdomar talar mycket med varandra om allt som kretsar kring dem. UTU-verksamheten strävar efter att ta vara på denna naturliga diskussion, och på sätt lyckas få fram ett budskap om hälsosamma levnadsvanor.

UTU-ungdomarnas arbetsområde är hälsa och hälsosamma levnadsvanor. Det handlar om droger, alkohol, narkotika och tobak. UTUna besöker klasser och håller lektioner i grundläggande utbildningen i Åboland. Man är naturligtvis välkommen att delta på utbildningen även från andra orter. Främst riktar man sig till årskurserna 5–9 men även yngre kan komma i fråga. UTUna är minst 16 år fyllda och har fått en utbildning i att föra diskussioner och värderingsövningar samt lekar med eleverna. UTUna arbetar i par när de besöker skolorna. UTUna erhåller en gymnasiekurs i för sina timmar.

Vill du veta mer?

E-post sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879

Friluftsliv



Folkhälsans Förbund arrangerar friluftsverksamhet med utomhuspedagogik som grund för barn och ungdomar, främst i Åboland. Vi arrangerar friluftsdagar på våren, hösten och på vintern. Teman kan vara att röra på sig i skogen, överlevnad eller att gå med snöskor.

Vill du veta mer?

E-post patrik.berghall@folkhalsan.fi, tfn 050 599 3757

Konferens

Folkhälsan är med och arrangerar den andra konferensen i Finland om utomhuspedagogik i september 2011 i Esbo, Oitans. För mera information: www.mittinaturen.fi

Äventyrsbana

En äventyrsdag utomhus på Mjölbolsta Äventyrsbana i Raseborg innehåller såväl utmaningar och samarbete som motion och skoj. Äventyrsdagen räcker drygt fyra timmar med en matpaus inberäknad. Under en dag hinner eleverna prova på flera av våra mest omtyckta äventyr, t.ex. jättegungan, linbanan, rullande stocken, bildäcksbanan och paintball-skytte. Dessutom får eleverna samarbeta kring kluriga problemlösningar och teamäventyr, vilket visat sig vara bra för sammanhållningen i gruppen. Priset för en äventyrsdag (ca 4–5 h) är 300 €/grupp eller 20 €/studerande om ni är fler än 15 personer.

Vill du veta mer?

E-post susanna.stenman@folkhalsan.fi, tfn 019 278 6876 eller 050 304 7642

Ungdomstelefonen 0800 151 100

Folkhälsans Ungdomstelefon är en telefon som riktar sig främst till ungdomar i åldern 11–18 år. Ungdomstelefonen finns till för alla de unga som har tankar och funderingar de vill diskutera med en vuxen som har tystnadsplikt. Inga problem är för små eller stora för att diskuteras. De som svarar i telefonen är utbildade vuxna som har erfarenhet av att diskutera allt mellan himmel och jord med unga. Den som ringer får vara helt anonym, samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Ungdomstelefonen är öppen måndag–onsdag kl. 14.30–18.30.

Vill du veta mer?

E-post sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879 eller 02 278 6218

E-post janina.paju@folkhalsan.fi

Sluta panta

Sluta panta är en webbaserad stödtjänst för unga och finns på adressen x3m.yle.fi/slutapanta

Sluta panta är ett forum där unga kan få svar på sina frågor av professionella och där de kan diskutera om relationer, mat och ätande, framtid, studier och jobb, konflikter, kärlek, ensamhet ... lycka och glädje.

Chatten är öppen: måndag–onsdag 19–22, lördag 19–22

x3m.yle.fi/slutapanta

Sluta panta stöds av Undervisningsministeriet och är ett samarbete mellan Finlands Svenska Skolungdomsförbund, Folkhälsan, De ungas akademi, Ung info, Hem och Skola och Radio X3M.

Tonårspoli

Tonårspolikliniken hjälper och stöder ungdomar med problem som hör ihop med ungdomsutvecklingen. Det kan gälla sådana problem som hör ihop med den normala utvecklingen under pubertetstiden, men också allvarigare störningar. Vården kan bestå av enstaka undersöknings- eller vårdbesök eller en längre vårdkontakt. Också föräldrar kan vända sig till oss för att få stöd eller råd. Vår verksamhet bygger på kunskap om ungdomarnas utveckling och en helhetssyn där fysiska, psykiska och sociala faktorer beaktas.

Tonårspoli tar emot med tidsbeställning.

Vi har mottagning på sju olika orter:

Helsingfors: Topeliusgatan 20, tfn 09 315 54 00

Kaskö: Bladhskavägen 35, tfn 050 313 2565

Kristinestad: Salavägen 1, tfn 050 313 2565

Närpes: Mejerivägen 2, tfn 050 313 2565

Pargas: Munkvikvägen 31, tfn 02 536 9706

Vasa: Storalånggatan 60, tfn 06 312 4544

Åbo: Kaskisgatan 13 A 4, tfn 02 5369708

www.folkhalsan.fi/tonarspoli

Folkhälsans Resurscenter



Folkhälsans Resurscenter jobbar med Alternativ kommunikation (AKK), specialpedagogik, kommunikations- och datahjälpmedel samt datorstöd. Vi erbjuder handledning, föreläsningar, utprovningar och datateksverksamhet. Vi riktar oss till barn och unga i Svenskfinland och deras familjer samt till yrkesutövare.

Utprovningar, handledningar och föreläsningar debiteras, medan datateksbesök på Datateket i Helsingfors eller Vasa är avgiftsfria.

Vill du veta mer?

E-post resurscenter@folkhalsan.fi

www.folkhalsan.fi/resurscenter





Du = Folkhälsanaktiv?

Vill du engagera dig lokalt och jobba för din, dina barns eller andras hälsa? Tycker du att Folkhälsan står för goda värderingar som du vill understöda? Vill du få hem tidningen Folkhälsan 6 ggr per år och den vägen hålla dig informerad om aktuell verksamhet och insatt i aktuella hälsofrågor?

Passa på och bli medlem, aktiv eller passiv, i en Folkhälsanförening. Vi har hundra aktiva föreningar runtom i Svenskfinland. Medlemsavgifterna varierar, men rör sig i snitt kring tio euro per år. Vill du veta mera? Gå in på www.folkhalsan.fi/blimedlem eller kontakta organisationssekreteraren i din egen region.

Nyland: mikaela.nordling@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1094

Åboland: margo.storm@folkhalsan.fi, tfn 040 777 4769

Åland: ann-katrin.morn@folkhalsan.ax, tfn 040 519 4222

Österbotten: malin.strom@folkhalsan.fi, tfn 050 337 8138