



Skolrådets arbete kring LHU

Diskutera: Hur kan skola och hem samverka för att hjälpa eleverna att hitta strategier för Hälsosam livsstil?

Skolrådet lägger fram att det är viktigt att vuxna/vårdnadshavare visar intresse för temat och hjälper till att skapa balans mellan skola, aktiviteter, sömn och mat.

Stresshantering	Kost	Sömn	Fysisk aktivitet	Självkänsla
Bryta allt för aktiva kvällsmönster	Se över miljön i matsalen	Fysisk aktivitet	Morgonpepp	
Fysisk aktivitet	Ändra inställning och grupptryck kring skolmaten	Göra saker tillsammans Tex läsläxan	Terminsaktiviteter Tex brännboll fotboll	Jämföra sig med andra.
Skolstress-resultat, jämföra sig med andra, prov, betyg		Yoga		Prata om Idoler på nätet
Hjälpa barnet prioritera	Gemensam mattid hemma	Massage	Se över skärmtid	Ovillkorlig kärlek
Ha "tråkigt"	Matdagbok	Planera med barnet	Cykla gå till skolan	Hantera frustration
Reflektion			Se över elevernas skämtid	Bra förebild
Kartlägga vanor			Vuxna ska vara förebilder	Markera vid dåligt beteende

Studieteknik				Få syn på dåligt beteende
Planera hemma				Dela erfarenheter
Fördela tiden över dygnet.				Samarbete mellan föräldrar
Strukturerad dag				

181127:

Dagens fråga:

Hur ska Skolrådet konkret arbeta för att nå ut till “alla”?