

# Kom igång med våra webbutbildningar

## Introduktion

Vi på Generation Pep är övertygade om att med kunskap kommer engagemang. Därför har vi sedan vår start valt att arbeta med kunskapsspridning när det gäller frågor om barns och ungas fysiska hälsa. Våra två webbutbildningar är en del i det arbetet.

## Bakgrund till webbutbildningarna

Enligt barnkonventionen, som är svensk lag sedan år 2020, har alla barn rätt till bästa möjliga hälsa. Idag har inte alla barn i Sverige samma möjlighet till en god hälsa och ett gott liv. Det finns skillnader i barns uppväxtvillkor som påverkar möjligheten att kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv. Dessa skillnader kan vi alla vara med och påverka på ett eller annat sätt.

För att öka kunskapen om barns och ungas hälsa, samt vad de behöver för att må bra har Generation Pep tagit fram två kostnadsfria webbutbildningar, en för vuxna och en för skolelever i mellanstadiet och högstadiet. Båda utbildningarna är helt kostnadsfria och är en bra möjlighet att öka sina kunskaper om vad barn behöver för att må bra.

## Vad får man ut av våra webbutbildningar?

### Sverige ska må bättre

Vi vill att fler ska få ökad kunskap om barns och ungas levnadsvanor kopplat till fysisk aktivitet, hälsosam mat och beteendeförändringar. Därför finns vår kostnadsfria webbutbildning som riktar sig till alla vuxna i Sverige.

Du som genomför utbildningen kommer få grundläggande kunskap kring:

- Sambandet mellan fysisk aktivitet respektive hälsosam mat och barns och ungas hälsa
- De svenska rekommendationerna kring fysisk aktivitet och kost för barn och unga
- Hur mycket barn rör på sig och hur de äter
- Ojämlighet i hälsa med fokus på fysisk aktivitet och hälsosam mat
- Vad du som vuxen kan göra för att främja fysisk aktivitet och hälsosam mat för alla barn och på så vis bidra till en god och jämlik hälsa

Utbildningen riktar sig till dig som är vuxen och som möter barn i din vardag, exempelvis på förskolan, skolan, i barnhälsovården, tandvården eller på fritiden – men också till dig som vill lära dig mer om fysisk aktivitet, hälsosam mat och beteendeförändringar kopplat till barn och unga.

Utbildningen tar cirka 1 timme att genomföra men det är möjligt att pausa och komma tillbaka vid ett senare tillfälle för att slutföra utbildningen. Webbutbildningen erbjuder också diskussionsunderlag för vidare reflektion. Vid genomförd utbildning får du ett diplom som intygar att du gått utbildningen.

Utbildningen kan fungera som en gemensam kunskapsbas och erbjuder diskussionsunderlag som en hel personalgrupp kan använda för att stärka det hälsofrämjande arbetet som exempelvis förskolan, skolan eller annan verksamhet som möter barn och ungdomar. Gå

utbildningen i grupp eller var för sig och använd er sedan av diskussionsfrågorna för att se möjligheterna och utmaningarna i er verksamhet.

Utbildningen är faktagranskad av forskare på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Göteborgs universitet (GU) och Karolinska Institutet (KI).

## Mitt bästa dygn

Webbutbildningen *Mitt bästa dygn* riktar sig till elever i mellanstadiet och högstadiet med syftet att öka kunskapen om vad de behöver för att må bra. Utbildningen som är tänkt att genomföras på skoltid tar upp ämnena sömn, rörelse, mat, stillasittande skärmtid och egentid/tillsammanstid. Till webbutbildningen finns också en lärarhandledning som gör att du som lärare kan fördjupa elevernas kunskaper och koppla undervisningen till det centrala innehållet i kursplanerna. Mitt bästa dygn kan också med fördel användas av elevhälsan och fritidspersonal.

Den här utbildningen finns i två versioner. En riktar sig till elever i mellanstadiet och den andra till elever i högstadiet.

I webbutbildningen får eleverna lära sig vad kroppen behöver för att må bra och följande ämnen tas upp:

- Rörelse
- Mat
- Sömn
- Stillasittande skärmtid
- Egentid/tillsammanstid

Vi har också tagit fram kompletterande material till webbutbildningen som ni får tillgång till:

- Lärarhandledning
- Pyselblad för elever i mellanstadiet
- Diplom att ladda ner för alla elever som genomfört utbildningen

Utbildningen har faktagranskats av forskare på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Karolinska institutet (KI) och Uppsala universitet (UU). Utbildningen har testats av både elever och lärare.

## Komma igång med våra webbutbildningar

1. Välj den utbildning som passar dina behov
2. Registrera dig och gå utbildningen

Oavsett vilken utbildning du vill gå så registrerar du dig via denna länk:

<https://generationpep.onlineacademy.se/registration/registrering>

## Material kopplat till våra Webbutbildningar

Det finns en rad material kopplade till våra webbutbildningar. Allt material finns kostnadsfritt att skriva ut när du registrerat dig på utbildningen.

- Lärarhandledning
- Pysseblad
- Diplom
- Diskussionsunderlag