

**SÅNT ÄR
LIVET (SÄL)**

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



SÄL – SÅNT ÄR LIVET

Sånt är livet (SÄL) är ett värdegrundsmaterial som är framtaget utifrån ett identifierat behov inom Elevhälsan i Helsingborg kring att arbeta förebyggande på gruppnivå i skolan för att främja barn och ungas hälsa. SÄL syftar till att rusta elever för livet genom samtal, reflektioner och olika övningar som rör psykisk, fysisk, social och existentiell hälsa.

SÄL är en del av elevhälsans förebyggande värdegrundsarbete och ett komplement till det värdegrundsarbetet som redan görs i det pedagogiska uppdraget på Helsingborgs stads skolor. Programmet bygger på Lgr-22, olika aspekter av existentiell hälsa och kuratorsgruppens samlade erfarenhet av olika aspekter av livet som elever möter i olika åldrar. I fokus står livet och olika aspekter av att vara människa. SÄL är ett samlingsmaterial som utgår ifrån olika teman. Materialet består av powerpointpresentationer som innehåller information om berörda teman med filmer, diskussionsunderlag och övningar. Materialet genomförs av kuratorn tillsammans med pedagoger och andra professioner inom elevhälsan. Nedan följer en beskrivning av de olika teman som SÄL omfattar samt dess respektive syfte.



Materialet hittar du via länken nedan.

https://drive.google.com/drive/folders/1psymFxgsJUfvrHkQG_IBpD60UQF2Yh9D

OBS. Välj "Ladda ner" längst till höger på sidan för att spara ner hela mappen med de teman som är riktade till lågstadiet, mellanstadiet eller högstadiet.

LÅGSTADIET

Känslor

Temat syftar till att belysa för eleverna varför vi har känslor, vilka känslor vi har och hur vi kan försöka hantera känslorna som kan komma att uppstå. Detta i sin tur ger eleverna möjlighet att få kunskap om hur känslor finns med oss i de flesta sammanhangen i livet och kanske kunna känna igen detta i olika situationer.

Barns rättigheter

Temat syftar till att öka elevernas kunskap om barns rättigheter och förmedla i vilka sammanhang som barnkonventionen är med och främjar barns mående och uppväxtvillkor.

Puberteten

Temat syftar till att i förebyggande syfte ge eleverna kunskap om hur kroppen utvecklas och att genom denna kunskap få tillit till sig själv och sin kropp.

Du, jag och alla andra

Temat syftar till att i ett förebyggande syfte ge eleverna kunskap om hur vi som människor påverkas av yttre faktorer så som kompisar, fritid, familj med mera och vad och i vilka sammanhang man som människa mår bra i. Ingjuta hopp "– du är bra som du är".

MELLANSTADIET

Puberteten

Fördjupning av tidigare tema på lågstadiet.

Du jag och alla andra

Fördjupning av tidigare tema på lågstadiet.

Barns rättigheter, normer och HBTQI

Temat syftar till att belysa normer och samhällsstrukturer och ge eleverna kunskap om olika begrepp. Temat syftar även till att ingjuta hopp och tillit samt känsla av sammanhang.

Kommunikation – att ta kontakt

Temat syftar till att ge eleverna ett sammanhang samt helhet kring hur viktig människans kommunikation är och kunskap om hur kommunikation kan underlätta och bygga bättre relationer och genom det skapa tillit till sig själv och andra.

Konflikter och bråk

Temat syftar till att ge eleverna kunskap om hur kommunikation kan underlätta och bygga bättre relationer. Genom att få kunskap om olika konflikthanteringsstilar, så kan det bidra både till den egna och andras förmågor att lösa konflikter. Det bidrar även till ökad förståelse för olika sätt andra människor hanterar konflikter på.

Framtid & valmöjligheter

Temat syftar till att belysa elevers olika valmöjligheter och hur man kan nå framåt i livet samt att det kan se olika ut för olika individer. Vidare bidrar temat till elevernas förståelse av sammanhangen mellan olika valmöjligheter, skolans roll, var man vill i framtiden samt hur traditioner och historia påverkar våra val.

Motivation & Grit

Temat syftar till att stärka elevernas förmåga att finna mening, själva hitta vägar framåt när det känns motigt samt hitta den inre kraften att inte ge upp. Temat bidrar till att belysa meningen med att fortsätta trots det känns tungt, samt tilliten till sig själv att man kan ta sig framåt trots allt men ibland via alternativa vägar.

Flow i livet

Temat syftar till att ge eleverna möjlighet att reflektera, få kunskap och finna mening i hur man kan få ett bra flow i livet för att ge livet som helhet en högre livskvalité. Vad är hälsa och vad innebär fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa? Vad behöver vi människor för att må bra?

HÖGSTADIET

Motivation och Grit

Fördjupning av tidigare tema från mellanstadiet.

Flow i livet

Fördjupning av tidigare tema från mellanstadiet.

Psykisk hälsa – vad är det?

Temat syftar till att belysa vad en god psykisk hälsa kan innebära och att det är normalt att livet går upp och ned. Temat belyser skyddsfaktorer och tips på hur man kan hantera motgångar och skapa bra rutiner för sig själv i vardagen. Temat bidrar till att ge eleverna kunskap om vad som skänker människan god hälsa i det långa loppet.

Sexualitet, relationer & samtycke

Temat syftar till att ge eleverna information om en god sexuell hälsa men också tid för reflektion kring vad begreppet innebär. Temat ger även eleverna möjlighet att ta ställning till påståenden i syfte att utveckla tilliten till sig själv och de sammanhang de kommer att stöta på i livet framöver både vad gäller relationer, sexualitet och samtycke.

Slutsputten – konsten att komma i mål

Temat syftar till att ge eleverna en påminnelse om vad de själva kan påverka för att nå sina mål. Temat bidrar även till att ge eleverna ett sammanhang och mening med vad de gör i skolan för att nå vidare till exempelvis gymnasiet samt vikten av att under tiden ta hand om sig själv med hjälp av "fem huskurer" (hämtade från SKR "Kraftsamling psykisk hälsa").

Fem skäl att avstå narkotika ANDT

Temat syftar till att öka elevernas kunskap kring narkotikans negativa påverkan både fysiskt, psykiskt men också relationellt. Detta bidrar i sin tur till att eleverna ges möjlighet att göra medvetna val och att de får en mening med varför man ska avstå narkotika. Kunskapen bidrar även till att eleverna då kan må bra i ett helhetsperspektiv.

Genom att erbjuda ovanstående teman belyser och bidrar elevhälsopersonalen till värdegrundsarbetet ute på skolorna. Materialet kan användas med stor frihet utan krav på att följa någon särskild ordning i dessa teman.

Om Snacka om livet

Målet för arvsfondsprojektet Snacka om livet har varit att möjliggöra för barn och unga att prata om existentiella frågor. Samtalaktiviteterna som beskrivs i detta häfte är utvecklade och framtagna under åren 2022–2024, inom ramen för projektet, och är nu en del av Elevhälsans ordinarie verksamhet.

På webben kan du läsa mer om Snacka om livet och ta del av andra samtalsmaterial som har utvecklats inom projektet.

Surfa till **partinfo.se** eller scanna qr-koden till höger med din mobilkamera.

