

Psykisk hälsa med skolan som arena

DISKUSSIONSFRÅGOR- FÖRELÄSNING SISSELA NUTLEY

Efter att ni tittat på föreläsningen diskutera nedanstående frågor.

SKÄRMTID, SÖMN OCH LÄRANDE – VÅR ROLL SOM SKOLA

Hur påverkas elevernas lärande och mående av deras skärmvanor och sömn – och vad innebär det för vårt uppdrag i skolan?

- Vad ser vi hos våra elever idag?
- Hur kan vi anpassa undervisning och bemötande utifrån dessa förutsättningar?

SAMVERKAN MED HEMMET – ATT NÅ FRAM & SKAPA SAMSYN

Hur kan vi på ett konstruktivt sätt nå vårdnadshavare med kunskap om skärmtid och sömn, och samtidigt skapa samsyn kring barnens bästa?

- Vilka forum och arbetssätt fungerar hos oss?
- Hur kan vi prata om detta utan att det upplevs som skuldbeläggande?

ATT STÖTTA ELEVER I EN DIGITAL VARDAG

Hur kan vi konkret hjälpa elever att utveckla hälsosamma vanor kring fokus, återhämtning och digital användning?

- Vilka strategier kan vi lära ut kring koncentration och studieteknik?
- Hur kan vi stötta elever som har svårt att reglera sin skärmanvändning?

FRÅN KUNSKAP TILL VANA – ELEVENSGET ANSVAR & TRÄNING

Hur kan vi hjälpa elever att omsätta kunskap om hjärnan, sömn och fokus till faktiska beteendeförändringar i vardagen?

- Kan vi utforma hemuppgifter eller övningar som stärker goda vanor?
- Hur kan vi göra detta på ett sätt som engagerar både elev och hem?

SAMSYN & STRUKTUR I VERKSAMHETEN

Hur säkerställer vi att vi som arbetslag eller skola har en gemensam syn på dessa frågor?

- Vad gör vi redan idag?
- Vad behöver bli mer gemensamt, tydligt eller långsiktigt (t.ex. genom ett årshjul eller gemensamma riktlinjer)?