

Rörelsedax

Workshops

Workshopparna arrangeras i två omgångar (kl. 12.30-13.30 och kl. 13.45-14.45) om inte annat nämns.

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-2

- 1 Aktivitetsbana med spel och sinnen – Anna Herler
- 2 Massagesagor – Carina Holm
- 3 Fhille tar familjen ut i naturen – Johanna Sallinen och Nina Finnäs
- 4 Uteskola – Annika Möller och Carina Aurén
- 5 Barnens grundläggande rörelsemönster samt Babkin reflexens betydelse för handens finmotorik – penngreppet – Camilla Söderlund

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-6

- 6 Ett rörelserikt klassrum – Sofie Hahtokari
- 7 Bli en mästare på bollkontroll – Hanna Snårbacka
- 8 ZumbaKids – Anna Skogvik
- 9 Röris7 – Kika Fogelberg

10 Dansglädje för 6- till 12-åringar – Jessica Krohn

11 Funktionell träning i skolan – Matts Pettersson

12 Knopp och kropp igång funktionellt – Nina Thoden

13 Rörelsestunder under lektionstid . Johan Storbjörk

14 Edsevö skola i rörelse – Hanna Molander

15 Strong Kids – Carina Björkman

16 MISSION X- hälsofostran på ett spännande och elevaktiverande sätt – Ann-Catherine Henriksson

17 Lågaffektivt bemötande – Ann-Britt Forsblom och Camilla Nyman

18 Hopprep som pausgymna, för gymna och övriga lektioner samt rasten – Ida Björkman

19 Sätt fart på matematiken – matematik och rörelse med hjälp av Karlavagnen – Cilla Heinonen

20 Lekfull simundervisning – Anna Fröding och Rebecca Siegfriids

63 Nyttiga mellanmål – Monica Lytts-Mursu och Yvonne Björk-Biskop

21 Ekonomisk läskunnighet åk 4-6 – Inger Aaltonen

22 Innegym som rastaktivitet – Kari Rönqvist

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-9

23 "IKT i gymnastiken? Javisst!" – Anders Holmberg

24 Gymnastik med trumpinnar – Pia Nyman och Pia Boström

25 Rörelseglädje utomhus med hjälp av sällskapsspel – Anna-Lena Blusi

26 Socialt välmående i klassen – föräldrar som resurs – Petra Högnäs och Linda Björkgård

27 Utis – utomhuspedagogik och äventyr i skolvardagen – Lina Boholm och Kristoffer Nylund

28 Artkunskap i rörelse – Maria Svens

29 Swing it magistern! – Kim Ahlgren

30 Hoppa ut i naturen – Mia Skog

31 På väg mot en hållbar framtid – Ann-Catherine Henriksson och Mia Skog

32 Digiliikuntaa suomen tunnilla – Camilla Fellman och Margita Nylund

33 Soma Move – Mikaela Storbacka

34 Stresshantering och avslappning i skolan – Maria "Mimmi" Östman

35 Hur kan vi aktivera våra äldre elever och få in mera rörelse under skoldagen och rasterna? – Nina Cederberg

36 Boxercise – Hanna Hellman

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK 7– gymnasiet

37 Ekonomisk läskunnighet för åk 7-9 – Nina Ingves

38 Aktiva studier – Henrik Wennman

39 Bugga loss – Jessica Krohn

40 Lär dig mera om cirkulär ekonomi genom spelet Circula – Eeva Korhonen

41 Bland moduler och studiepoäng – Pamela Granskog

42 När studentprovet blev digitalt – Pamela Granskog

44 Myror, historiska hundar och livshistorier – Andrea Svanbäck

68 Vem lär vad åt vem? Exempel på speciallärares roll i gymnasiet – Anne Uppgård

WORKSHOPS MED INRIKTNING PÅ ALLA LÄRARE

43 Idrottsskador och tejping (balance/kinesiologi) – Henry Kallvik

45 Mumin 75 – Inka Hedman och Kira Schroeder

- 46** Många bollar i luften! – Trygve Cederberg
- 47** Dans för Psykisk Hälsa – prova på workshop! – Anna Duberg
- 48** Rörelserikedomsberikad skola – Dean Kriellaars
- 49** Rörelserikedom och inkludering – Dean Kriellaars
- 50** Resan som ett rörelserikt samhälle – Tom Englén
- 51** "Movement preparation" – Tom Englén
- 52** Prova på ett pulspass – Hjärnbyggarna
- 53** Det aktiva klassrummet Puls 2.0 – Hjärnbyggarna
- 54** Siffror i rörelse – lär dig läsa din lönespecifikation – Jan-Mikael Wikström
- 55** Koulusulis on kivaa! – Mohammad Emran
- 56** Ditt andetag – ett effektivt verktyg för att motverka, hantera och förebygga stress – Eva Åstrand
- 57** Ögonmotorikens betydelse för skolframgång – Anne Ström
- 58** Stressa mindre – lev mer! – Pernilla Nylund
- 59** Hur får man brafilis i skolvardagen? – Christina Holm och Mikaela Lervik
- 60** Unga och sexualitet: Hur kunde vi föra en öppen, hälsofrämjande och konstruktiv dialog om sex? – Tom Pakkanen
- 61** Medveten närvaro som stöd i stresshantering och återhämtning – Jonas Lönnqvist
- 62** Helt rätt! – Grammatikgodis för alla – Joanna Vikström Eklöv
- 64** Pratar du kroppsspråk? – Nina Dahl-Tallgren
- 65** Hinderbanelöpning som mångsidig träningsform ute – Niclas Wiitala
- 66** Bryt stillasittandet i skolan – Johanna Berlin
- 67** Skola i rörelse lärarträff – Johanna Berlin
- 69** Mindset – hur vi tänker om vår förmåga att lära – Ulrika Fellman

WORKSHOPBESKRIVNINGAR

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-2

1. Aktivitetsbana med spel och sinnen

RUM: C7

En workshop med Lärums olika spel och andra material som man kan använda för att träna rörelse och olika sinnen.

Målgrupp: Lärare, åk F-2

Max antal deltagare: 15



Anna Herler är ergoterapeut till utbildningen. Hon har erfarenhet av ergoterapi för barn både kliniskt och terapi. Människans sinnen och uppfattning av sin kropp och dess rörelser, är centralt inom ergoterapi och ses som grundläggande för människans aktivitet. Leken är en viktig del i varje barns liv, den har identifierats som en av de viktigaste aktiviteterna där barn engagerar sig i.

2. Massagesagor

RUM: B6

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Vi går igenom olika massagesagor och provar dem på varandra. Deltagarna får material med sig hem från workshopen.

Målgrupp: Lärare, åk F-2

Max antal deltagare: 20



Carina Holm, förskollärare, Zachariasskolan. Enligt min erfarenhet så har barnen lättare att ta in ny kunskap i samband med rörelse. Beröring bidrar till gemenskap och kamratanda.

3. FHille tar familjen ut i naturen!

RUM: BIBLIOTEKET

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

FHille är ett program med lekar och aktiviteter för familjer med barn i åldern 4-7 år. Under 30 FHille-veckor får barnet och föräldern leka, lära och upptäcka tillsammans inne och ute. Under workshopen bekantar vi oss med programmets förhållningssätt till natur och miljö samt prövar på utelekar och aktiviteter ur programmet. Här kan du läsa mer om FHille: www.folkhalsan.fi/fhille

Målgrupp: Lärare, åk F-2

Max antal deltagare: 12



Johanna Sallinen, Sakkunnig i språkutvecklande verksamhet och småbarnspedagogik och **Nina Finnäs**, koordinator för FHille på Folkhälsan. De har båda sedan barnsben aktivt rört på oss olika sätt inom olika grenar och kombinerar gärna utevistelse med rörelse.

4. Uteskola

RUM: UTOMHUS

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Vi berättar om hur vi arbetat med uteskola under två läsår i Nedervetil skola. Vi arbetar medvetet för att få in mycket rörelse i vår uteskola.

Målgrupp: Lärare, åk F-2

Max antal deltagare: 20

Annika Möller och **Carina Aurén**, klasslärare, Nedervetil skola

5. Barnens grundläggande rörelsemönster samt Babkin reflexens betydelse för handens finmotorik – penngreppet

INHIBERAD!

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Vi går praktiskt igenom barnens grundläggande rörelsemönster (vad kommer innan korsgång) och vi går igenom hur man testar babkin och hur man jobbar med (integrerar)densamma så att elever i förskola-åk 1-2 ska kunna få ett bra och smidigt penngrepp. Att integrera en överaktiv Babkin kan minska kramper i händerna om sådana finns, ge smidighet i finmotoriken samt på ett naturligt sätt hjälpa barnen till ett fungerande penngrepp med lagom styrka. Att integrera Babkin är lätt och något varje lärare och förälder kan lära sig. Workshopen är mycket praktiskt inriktad, learning by doing.

Målgrupp: Lärare, åk F-2

Max antal deltagare: 20



Camilla Söderlund är speciallärare och sensomotorisk reflexpedagog i Pedersöre kommun. Snöade 2008 in på detta med lärande och motorik, utbildade sig till sensomotorisk reflexpedagog och är ödmjukt tacksam över att kunna hjälpa barn framåt i lärandet via motoriken.

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-6

6. Ett rörelserikt klassrum

RUM: B6

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Hur kan man få in rörelse varje dag i klassrummet och undervisningen. Under workshopen kommer ni att få konkreta tips om brainbreaks, rörelsepauser och hur man får en rörligare undervisning i bl.a. modersmål och OL.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Sofie Hahtokari, klasslärare i Nedervetil skola. Att röra på mig varje dag är mitt sätt att få ny energi och något jag mår bra av.

7. Bli en mästare på bollkontroll

RUM: B3

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Under workshopen kommer du att få tips och idéer om hur du kan utveckla elevernas grundfärdigheter i bollspel. Workshopen ger praktiska tips på olika uppvärmningar, upplägg av banor och olika småspel och lekar som utvecklar bollkontrollen och förbättrar speluppfattningen hos eleverna. Du får gärna vara ombytt, workshopen är praktisk.

Målgrupp: Lärare, åk F-4

Max antal deltagare: 20

Jag heter **Hanna Snårbacka** och bor i Nykarleby med man och två barn. Jag är ämneslärare i gymnastik och hälsokunskap med en klasslärarutbildning i grunden. Jag jobbar som timlärare i gymnastik i Holm Skola i Larsmo. Jag har hela tiden vetat att jag vill jobba med barn och ungdomar och i och med min egna passion för rörelseglädje var valet lätt att veta att jag ville bli just jumpalärare. Ordet rörelseglädje är väldigt viktigt för mig, och mitt centrala mål med min undervisning i gymnastik är att eleverna skall känna äkta rörelseglädje och få känslan av att lyckas oavsett vilken nivå de befinner sig på.

8. ZumbaKids

RUM: DRAMSALEN

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

ZumbaKids är ett dansbaserat pass som bygger på Zumbans rörelseglädje till musik, men rörelser och musik är anpassat för barn. Under denna workshop delar jag med mig av musik och koreografi till tre låtar som du kan använda direkt med elever eller plocka delar från. Dessutom får

du inspiration, tips och idéer på hur du kan jobba med rörelse till musik i förskola/ skola.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Anna Skogvik, hemma från Kronoby och arbetar som speciallärare i Kronoby kommun. Är också utbildad sensomotorisk reflexpedagog och tror att medveten rörelseträning är viktigt för inlärning och utveckling. Jag har över 10 års bakgrund som instruktör för olika gymnastikgrupper såsom Zumba, motionsgymnastik, dansgrupper för barn samt föräldra- och barngymnastik.

9. Röris7

RUM: A3

Med Friskis&Svettis inspirerande pausgymnastprogram kan du få in rörelse som en aktiv del av skoldagen. Vi går praktiskt igenom Röris7 och du har därefter möjlighet att köpa materialet till priset av 25€.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20, (min. 8)



Kika Fogelberg, koordinator för Folkhälsans verksamheter för skolor. Kika talar för att pausgympa i klassen bidrar till en positiv stämning i klassen. Kika brinner för fysisk aktivitet och friluftsliv.

10. Dansglädje för 6-12-åringar

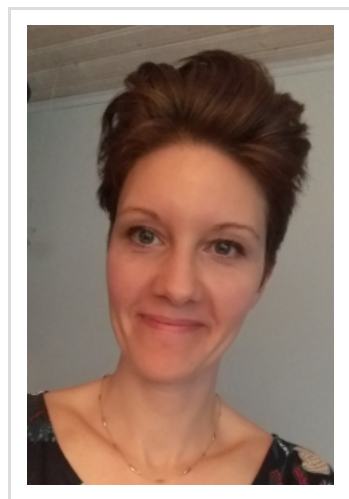
RUM: BI/GE (GY)

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Utlärning av dansens grundelement med olika rörelser, steg, formationer och fattningar till musik

Målgrupp: Lärare åk F-6

Max antal deltagare: 20



Jessica Krohn, klasslärare, Bonäs skola har arbetat som gympa- och folkdansinstruktör i 20 år. Hon ser rörelse som en naturlig del av vardagen och ett måste för att man ska må bra. Hennes unika sätt att lära ut dans på ett lustfyllt sätt har attraherat många, både barn och vuxna.”

11. Funktionell träning i skolan

RUM: C8

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Vi går igenom grunderna för funktionell träning (crossfit/crosstraining osv) och hur man anpassar den typen av träning för skolan.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20

Matts Pettersson, klasslärare, Holm skola. Jag är uppväxt på fotbollsplanen men håller numera mest till vid crossfit jeppis där jag tränar och jobbar som coach. Träning ska vara roligt och varierande.

12. Knopp och kropp igång funktionellt

RUM: B5

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Konkreta tips och idéer på hur du kan motivera och aktivera elever via funktionella inlärningsmetoder. Vi lär oss samtidigt som vi läser, skriver och rör på oss. Passar bäst åt lärare i de lägre årskurserna men tipsen är användbara också högre upp. Jag delar med mig av lekar och spel som jag använt mig av i den egna klassen.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Nina Thodén heter jag. I knappa 20 år har jag jobbat på Såka skola, en byskola i Karleby. Under de senaste åren har jag allt mer börjat arbeta funktionellt. Det är motiverande för mig som lärare och för eleverna. Det fungerar för barn med koncentrationsproblem men också för blyga elever.

Alla aktiveras och oftast har vi roligt under dessa lektioner.

13. Rörelsestunder under lektionstid

RUM: A6

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

I Pedersöre har vi gjort upp månadsprogram för rörelsestunder under lektionstid i åk 1-6. Dessa program kan lärarna använda sig av för att få in mera rörelse under lektionstid. Ni får testa på några månadsprogram under min workshop. Jag visar även hur vi gjort dessa månadsprogram lättillgängliga för alla lärare i kommunen via G-Suite.

Målgrupp: Lärare åk F-6

Max antal deltagare: 20

Johan Storbjörk, rektor, Kållby-Heimbacka skola. Jag är en person som alltid tyckt om att röra på mig. Jag tycker att det är viktigt att barn och även vuxna rör på sig regelbundet. Jag har även egna erfarenheter av att rörelse har en positiv inverkan på elevernas koncentration och inlärnin

14. Edsevö skola i rörelse

RUM: A6

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Fördelarna med aktivare skoldagar är många. Under denna workshop ges konkreta exempel på hur vi kan skapa aktivare och trivsammare skoldagar. Hur aktiverar vi eleverna? Vilken är elevernas roll och delaktighet? Hur får vi med personalen? Vilka möjligheter ger skolans lokaler, gård och närmiljö? Hur kan vi skapa aktivare lektioner? Workshopen avslutas med gemensam diskussion där vi delger varandra erfarenheter och tankar kring temat.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Hanna Molander, klasslärare och rektor i Edsevö skola, Pedersöre. Sitter i styrgruppen för Pedersöreskolorna i rörelse och fungerar som ansvarsperson för skolan i rörelse i Edsevö skola. Idrottar själv aktivt för att må bra och för att få energi att orka med en intensiv vardag.

15. Strong Kids

RUM: B1

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Kort beskrivning av workshopen: Strong Kids är ett gympapass där man tränar styrka, snabbhet, rörlighet och samarbete. I klassrums-/tambursituation tränar man som pausgympa en eller flera rörelser under en kort stund, ofta i form av en utmaning. Du får inspiration till både gymnastiktimmen och pausgympan. Ha gärna gymnastikkläder på dig under passet.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Carina Björkman. Jag heter Carina Björkman och jobbar som lärare och rektor i Hirvlax skola: Ett av mina största intressen är mångsidig rörelse och motion. På fritiden leder jag flera olika gymnastikgrupper för både barn och vuxna.

16. MISSION X- hälsofostran på ett spännande och elevaktiverande sätt

Workshopen har slagits ihoop med workshop 30.

Hur kan jag ta reda på fetthalten i en ostburgare? Hur kan jag utföra ett test i klassrummet eller utomhus för att utveckla min koncentration, balans, styrka eller reaktionsförmåga? Mission X: Träna som en astronaut är en ämnesintegrerad utmaning som fokuserar på hälsa, kost och naturvetenskap och där eleven utmanas att träna som en astronaut. Våren 2019 deltog ca 64 000 barn från 37 olika länder i det internationella projektet. Eleverna gör fysiska övningar, övar samarbete och genomför naturvetenskapliga undersökningar. Eleverna får lära sig hur vår kropp fungerar på ett roligt sätt. Instruktionsmaterialet för eleverna finns tillgängligt på svenska och för läraren finns utförligt handledningsmaterial. Kom och bekanta dig med några av övningarna! MISSION X-hemsidan finns på länken <https://www.stem.org.uk/missionx/challenge>

Målgrupp: Lärare F-6

Max antal deltagare: 20

Ann-Catherine Henriksson, Centret för livslångt lärande/Skolresurs

"Rörelse är lärande. Motion i många former och gärna utomhus är min livsstil".

17. Lågaffektivt bemötande

RUM: B5

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Lågaffektivt bemötande är en metod för hantering av problemskapande beteende. Metoden är utarbetad av psykolog Bo Hejlskov Elevén och hans lågaffektiva nätverk. Metoden används för att förebygga och hantera barns känsloutbrott – oavsett om de har en diagnos eller inte. Lågaffektivt bemötande i det dagliga mötet med barnen gör skillnad för både stora och små. Hur kan jag i min grupp eller klass förebygga och hantera utbrott och stress? Det handlar om att skapa en pedagogisk miljö präglad av lugn och positiva förväntningar på ett effektivt, professionellt och etiskt sätt. Rörelse är ett av redskapen för en fungerande vardag både för barn och vuxna.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



Camilla Nyman och PeM **Ann-Britt Forsblom**, arbetar bägge som Speciallärare inom småbarnspedagogik och förskoleundervisning i Pedersöre kommun. De har under tid specialiserat sig på barn som är krävande och hur man som pedagog kan skapa goda förutsättningar för att få den dagliga verksamheten att fungera. Rörelse är ett av redskapen för en fungerande vardag både för barn och vuxna.

18. Hopprep som pausgymna, för gymna och övriga lektioner samt rasten

INHIBERAD!

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Hopprep är ett simpelt redskap som man kan göra mycket med. I den här workshopen får du tips på hur du kan använda hopprep på gymnastiklektionen och rasten och varför inte som pausgymnastik eller undervisningsmetod även i andra ämnen än gymnastik.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 20



19. Sätt fart på matematiken – matematik och rörelse med hjälp av Karlavagnen

RUM: C10

Hur kan du använda Karlavagnen för att tillföra aktivitet och rörelse under matematiklektionerna? Karlavagnens lärarhandledningar innehåller mängder med tips på hur du kan undervisa matematik med hjälp av funktionella övningar och aktiviteter som låter eleverna vara fysiskt aktiva. På den här workshopen får du förslag och idéer på hur du kan använda rörelse som ett pedagogiskt verktyg i matematikundervisningen. Kom för att diskutera rörelse och matematik tillsammans med andra intresserade lärare!

Målgrupp: Lärare åk F-6

Max antal deltagare: 20



Cilla Heinonen jobbar som översättare och förlagsredaktör på Otava Utbildning.

RUM: HUEK

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Kom med och laga hälsosamma mellanmål! Vi tillreder till exempel tunnbröd, mellanmålsbars och smoothie.

Målgrupp: Lärare, åk F-6

Max antal deltagare: 16

Monica Lytts-Mursu och Yvonne Björk-Biskop, lärare i huslig ekonomi vid Sursik skola.

20. Lekfull simundervisning

RUM: C6

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Folkhälsan utbildar simlärare på svenskt håll i Finland och fortbildar även pedagoger som undervisar i simning i skolan. Denna workshop ger dig verktyg och inspiration att undervisa simning och livräddning genom lek och temahelheter både i simhall och på strand. Smedsby-Böle skola har byggt upp undervisningen stegvis med början i nybörjarsimmet, modellen presenteras. OBS! Vi håller till inne i klassrum och ute på gården.

Målgrupp: Lärare, åk F-6 samt gymnastiklärare

Max antal deltagare: max 20, minimi 8

Anna Fröding koordinerar simundervisningen på Folkhälsan. Anna är gymnastikläraren som brinner för lek, rörelse och friluftsliv. Anna strävar efter att simning skall upplevas glädjefyllt.

Rebecca Siegrids är klasslärare i Smedsby-Böle skola och fungerar också som Folkhälsans simlärarutbildare. Rebecca har bred erfarenhet av simundervisning och brinner för rörelse i olika former.

21. Ekonomisk läskunnighet för åk 4-6

RUM: C9

Bara en tredjedel av lärarna anser att skolan ger tillräckliga färdigheter i ekonomi. Det framgår av en enkät som 750 lärare och 60 lärarstuderande svarade på under läsåret 2018-2019. Över hälften av dem som svarade på enkäten uppger att de är lite eller mycket oroliga för ungdomarnas ekonomikunskaper.

Under workshopen bekantar vi oss med olika verktyg och metoder till ämnesöverskridande undervisning som utvecklar färdigheter inom ekonomiskt tänkande.

Målgrupp: Lärare, åk 4-6

Max antal deltagare: 20



Inger Aaltonen. Sakkunnig inom arbetslivskompetens och entreprenörskap och ansvarar för Ung Företagsamhet rf:s verksamhet i Svenskfinland.

22. Innegym som rastaktivitet

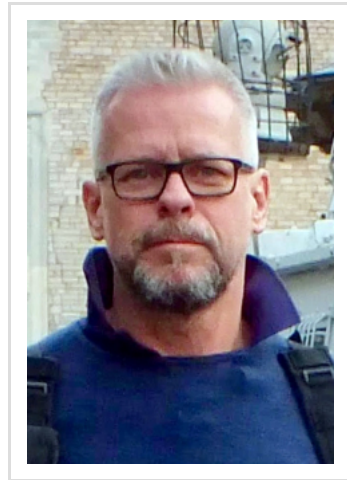
INHIBERAD!

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Regn, rusk och uterast? Risölärare visar hur man med enkla medel skapar aktiva inneraster för både stora och små.

Målgrupp: Lärare, åk 5-6

Max antal deltagare: 20



Kari Rönqvist, klasslärare, rektor, Risö skola. Jag har alltid motionerat, men mäter aldrig prestationer eller tider. Välmåendet är det centrala.

WORKSHOPS MED INRIKTNING LÄRARE, ÅK F-9

23. "IKT i gymnastiken? Javisst!"

RUM: C1

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Kom och få tips om hur du kan utnyttja den digitala tekniken för att bland annat inspirera, motivera och utvärdera dina elever i gymnastik. Du får tips på saker som du enkelt kan utföra med eleverna även om du inte är någon tekniknörd. Tag gärna med egen iPad eller smarttelefon.

Målgrupp: Lärare, åk F-9

Max antal deltagare: 20



Anders Holmberg är klasslärare i Holm skola som gillar att röra på sig. Favoritgrenar är hockey, traillopning, skidåkning och styrketräning. Att få känna sig frisk och stark och är en stor lycka, en känsla som jag gärna delar med mig av till mina elever.

24. Gymnastik med trumpinar

RUM: B1

Pound (eller Drum Fitness) är träningspasset som man kör med ett par trummpinnar i handen. Jobbigt, roligt, taktfast. Du kommer att bli påmind om dina muskler. Rockigt! Svettigt! Låt rockstjärnan inom dig komma fram! Endorfin- och energiskapande konditionsträning där du får känna dig som proffstrummis för en stund.

Helt utifrån egen nivå och dagsform. Alla kan vara med, inga förkunskaper krävs! Rockout. Workout.

Målgrupp: Lärare, åk F-9

Max antal deltagare: 20

Pia Nyman är fysioterapeut och utbildningsplanerare vid staden Jakobstad. **Pia Boström** är tf rektor i Kyrkoby skola i Pedersöre.

25. Rörelseglädje utomhus med hjälp av sällskapsspel

UTOMHUS

Med hjälp av bekanta sällskapsspel uppmuntras till rörelse oberoende av ålder och fysisk förmåga. Suomen Latu har utvecklat en modell för hur man tillsammans kan spela Memory, Kimble och Afrikas stjärna utomhus och Folkhälsan har översatt spelinstruktionerna till svenska. Vi spelar spelen och dessutom bekantar vi oss med Folkhälsans utematerial UTmanad. UTmanad kan med fördel användas för att kombinera undervisning, rörelse och utevistelse under skoldagen.

Målgrupp: Lärare, åk F-9

Max antal deltagare: 30 (min. 8)

Friskvårdspedagog **Anna-Lena Blusi**, sakkunnig i fysisk aktivitet och hälsa på Folkhälsans Förbund. Anna-Lena uppmuntrar och inspirerar gärna till en fysiskt aktiv livsstil. "Den bästa motionen är den som blir av".

26. Socialt välmående i klassen – föräldrar som resurs

RUM: BI/GE 1 (HGST)

Föräldrars delaktighet har positiva effekter på lärarens, föräldrarnas och framför allt barnens välmående och skoltrivsel. I workshopen ger vi idéer på hur du kan öka föräldrarnas engagemang i din egen klass och skola/förskola.

Målgrupp: Lärare, åk F-9

Max antal deltagare: 20

Workshopen leds av projektledaren **Petra Högnäs** och projektplaneraren **Linda Björkgård** från Förbundet Hem och Skola. Petra och Linda jobbar med projektet Varje förälder, vars målsättning är att öka de "osynliga" föräldrarnas delaktighet i sitt barns lärande och skolgång. För att få alla med krävs olika former av samverkan och möjligheter till delaktighet. Projektet har en hälsofrämjande betoning och vi har många goda erfarenheter av hur hälsa och rörelse kan främjas i hem och skola -sammanhang.

27. Utis – Utomhuspedagogik och äventyr i skolvardagen

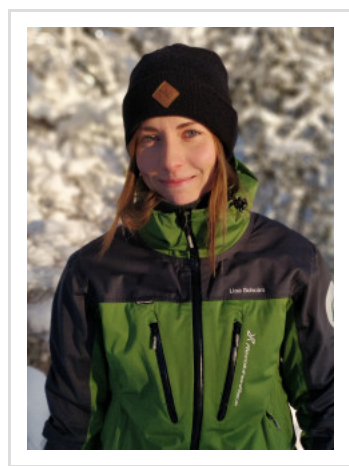
UTOMHUS

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Utis är ett upplevelseinriktat koncept som bygger på utomhuspedagogik, äventyrspedagogik och friluftsliv. Vistelse utomhus under skoldagen lockar till fysisk aktivitet och rörelse på ett naturligt sätt. Aktiviteterna på Utis fokuserar på självutveckling, social inkludering och teambuilding. Under workshopen får deltagarna en inblick i verksamheten samt praktiska tips för att använda sig av konceptet i undervisningen.

Målgrupp: Lärare åk F-9

Max antal deltagare: 20



Lina Boholm jobbar som specialklasslärare och utispedagog vid Kyrkostrands skola.



Kristoffer Nylund jobbar heltid som utispedagog för staden Jakobstad.

Både Lina och Kristoffer är utbildade vildmarksguider och brinner för friluftsliv och rörelse utomhus.

28. Artkunskap i rörelse

UTOMHUS

Här får deltagarna bygga på sin egen artkunskap, samt lära sig några spel och lekar som fungerar oavsett hurdan natur du har runt knuten. Verkstaden hämtar idéer från Kvarkens naturskolas egna undervisningshelheter, men även från SYKLI:s material #ulkoluokka.

Målgrupp: Lärare, åk F-6 samt ämneslärare i biologi

Max antal deltagare: 20

Maria Svens, naturskollärare vid Kvarkens naturskola. Den viktigaste rörelsen för mig är den som finns i vardagen. Som naturskollärare är jag ambassadör för rörelse i naturen, där terrängen utmanar koordination, motorik och balans.

29. Swing it magistern!

REMSON GOLFCLUB

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Golfens grunder. Vi övar på att hantera en golfklubba. Grepp, uppställning och swing.

Målgrupp:, Lärare, åk 4-9

Max antal deltagare: 20



Kim Ahlgren, klasslärare, Holm skola. Jag tycker golf är en utmärkt motionsform som passar alla, under en runda går man ca 10km. Vintertid sysslar jag med gymträning och skidåkning.

30. Hoppa ut i naturen

RUM: B3/UTE

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Vi bekantar oss med centrala begrepp och fenomen inom omgivningslära och naturvetenskap genom att använda funktionella aktiviteter där eleven är aktiv, har möjlighet att röra sig, reflekterar och samarbetar med andra. Förståelsen av begrepp och fenomen såsom vattnets kretslopp, fotosyntesen, näringsvävar, arters anpassning och evolution fördjupas då eleven får närma sig dem på ett lekfullt sätt. Många av aktiviteterna kan med fördel genomföras också utomhus.

Målgrupp: Lärare, åk 4-9

Max antal deltagare: 20

Mia Skog, Centret för livslångt lärande/Skolresurs

”Jag behöver rörelse i min vardag för ha sunda tankar, drömmar och kropp.”

31. På väg mot en hållbar framtid

RUM: LABB 4

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Vi bekantar oss med de globala målen för hållbar utveckling genom att använda oss av aktiviteter där eleverna är aktiva och delaktiga i processen. Aktiviteterna kan vara spel, lekar och olika slag av samarbetsövningar. Kunskap, konkretion och reflektion varvas då vi undersöker begrepp såsom klimatförändring, hållbar konsumtion och social rättvisa.

Målgrupp: Lärare, åk 4-9

Max antal deltagare: 20



Ann-Catherine Henriksson, Centret för livslångt lärande/Skolresurs

”Rörelse är lärande. Motion i många former och gärna utomhus är min livsstil”

Mia Skog, Centret för livslångt lärande/Skolresurs

”Jag behöver rörelse i min vardag för ha sunda tankar, drömmar och kropp.”

32. Digiliikuntaa suomen tunnilla

RUM: B2

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Vi bekantar oss med några digitala verktyg som kan användas för rörelse på finskalektionen: Pidä breikki, Sprintgame, Kissajumppa, X-breikki, Q-task ja Onnenpyörä.

Målgrupp: Lärare, åk 5-9

Max antal deltagare: 20



Margita Nylund och Camilla Fellman, lektorer i finska, Zachariasskolan.

Det är viktigt att eleverna får röra på sig under skoldagen. Lite pausgymnastik och trevliga rastaktiviteter gör både kroppen och hjärnan starkare samt förbättrar koncentrationen. På finskalektionerna kan man till exempel starta upp med lite Kissajumppa.

33. Soma Move

RUM: DRAMSALEN

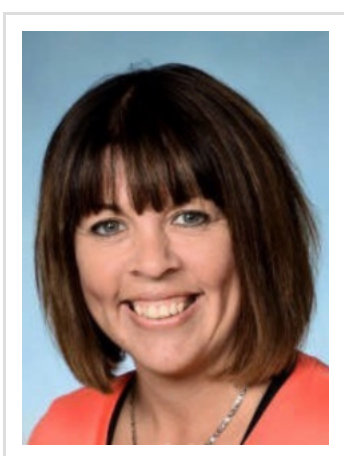
Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

SOMA MOVE är en unik helkroppsträning som du utför barfota med fördel på en yogamatta. Passet består av ett oavbrutet flöde med rörelser där varje rörelse i sig tränar funktionell styrka, kondition, rörlighet, kroppskontroll och balans. En av grundtankarna med SOMA MOVE är nämligen att röra kroppen som den helhet den är, utan att varken segregera olika kroppsdelar eller fysiska förmågor. Nivån av utmaning/träning sedan beror främst på dina egna förutsättningar och dina mål. Vill/behöver du kan du köra passet som ett långsammare återhämtande flöde med fokus på stretch och närvaro, men du kan också göra det till ett tufft fyspass om du vill/behöver det. – Den stele blir rörlig och den rörlige blir stark.

Tanken med dagens workshop är att via ett pass SOMA MOVE bjuda in er till ett helhetstänk kring kroppen som rörelseapparat och samtidigt via rörelser som "spider steps", "crawling lion" och "pantern" ge er inspiration och konkreta rörelseexempel att ta med er till idrottslektionerna eller pausgympan.

Målgrupp: Lärare, åk 5-9

Max antal deltagare: 20



Mikaela Storbacka. Utbildad gymnastiklärare som sedan 2008 arbetar vid Zachariasskolan och Topeliusgymnasiet i Nykarleby. Gick sin första instruktörsutbildning år 2000 i Step up och har sedan dess instruerat gruppträning regelbundet och i många olika former, allt från aerobics, step up och dans till BODYPUMP, BODYATTACK och BODYBALANCE. Är också utbildad personlig tränare via Folkhälsan utbildning. Brinner för att inspirera andra till rörelseglädje.

34. Stresshantering och avslappning i skolan

RUM: G4

Vi kommer i teori och praktik fokusera på hur vi som vuxna kan hjälpa den unga att minska stress som uppstår p.g.a de inre och yttre kraven.

Målgrupp: Lärare, åk 5-9

Max antal deltagare: 20

Maria Östman. Jag jobbar som skolkurator på andra stadiet i staden Jakobstad. Jag tror på motionens inverkan på hälsan, både den fysiska och psykiska och både som förebyggande och "hjälpande" metod. Jag motionerar varje dag och det är en stor del av vem jag är.

35. Hur kan vi aktivera våra äldre elever och få in mera rörelse under skoldagen och rasterna?

RUM: BI/GE 2 (HGST)

Kom med och ta del av erfarenheter från Tegengrenskolan som valdes till årets Skola i rörelse 2018-2019.

Du har möjlighet att pröva på enkla och lekfulla övningar som kan genomföras i klassen. Dessutom får du tips på olika rastaktiviteter som väcker elevernas intresse att välja social samvaro framom skärmtid.

Tid för diskussion och byte av idéer och erfarenheter.

Målgrupp: Lärare, åk 5- 9

Max antal deltagare: 20

Nina Cederberg, gymnastik- och hälsokunskapslärare vid Tegengrenskolan åk 7-9 och koordinator för Skolan i rörelse i Vörå kommun. Ivrar för att få barn och unga att röra på sig på ett lekfullt sätt.

36. Boxercise

INHIBERAD!

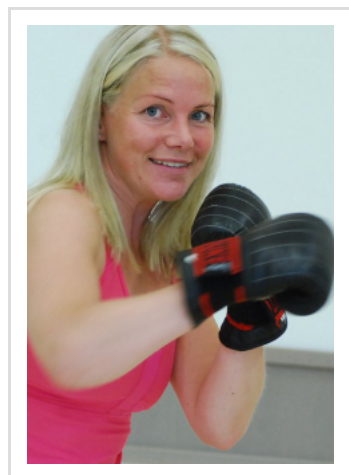
RUM: ELEVKÅRSUTRYMME

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Boxercise är en form av konditionshöjande intervallträning där vi tränar i par så den ena boxar och den andra håller mittsar som man slår/sparkar på. Sen byter man roller. Vi går igenom tekniken för grundslag /sparkar och tränar dessa i intervaller. Sen går vi igenom hur man kan lägga upp ett pass för effektiv träning.

Målgrupp: Lärare, åk F-9

Max antal deltagare: 20



Hanna Hellman, klasslärare i Munsala skola. Jag tränar för min egen del olika former av konditionsträning och besöker gymmet ett par gånger i veckan. Jag har under många år hållit olika gruppträningar bl.a. boxercise.

37. Ekonomisk läskunnighet för åk 7-9

RUM: FY/KE (GY)

Bara en tredjedel av lärarna anser att skolan ger tillräckliga färdigheter i ekonomi. Det framgår av en enkät som 750 lärare och 60 lärarstuderande svarade på under läsåret 2018-2019. Över hälften av dem som svarade på enkäten uppger att de är lite eller mycket oroliga för ungdomarnas ekonomikunskaper.

Under workshopen bekantar vi oss med olika verktyg och metoder till ämnesöverskridande undervisning som utvecklar färdigheter inom ekonomiskt tänkande.

Målgrupp: Lärare, åk 7-9

Max antal deltagare: 20



Nina Ingves, Ung företagsamhet. Har 10 års erfarenhet av entreprenörskapsutbildning och coachning inom både privata och offentliga sektorn.

38. Aktiva studier

INHIBERAD!

Gymnastiktutorverksamheten på Vasa gymnasium presenteras. Konkreta saker som är bra att tänka på ifall man vill starta upp med tutorverksamhet i egna skolan. Dessutom brainstormas nya idéer som deltagarna sedan kan förverkliga.

Målgrupp: Lärare, åk 7-gymnasiet

Max antal deltagare: 20



Henrik Wennman är lärare i gymnastik, hälsokunskap och matematik i Vasa gymnasium.

39. Bugga loss

RUM: BI/GE (GY)

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Grunder och enkla turer i snurrbugg.

Målgrupp: Lärare, åk 7- gymnasiet

Max antal deltagare: 20



Jessica Krohn har arbetat som gympa- och folkdansinstruktör i 20 år. Hon ser rörelse som en naturlig del av vardagen och ett måste för att man ska må bra. Hennes unika sätt att lära ut dans på ett lustfyllt sätt har attraherat många, både barn och vuxna.”

40. Lär dig mera om cirkulär ekonomi genom spelet Circula

INHIBERAD!

Hur skall vi bli bättre på cirkulär ekonomi där konsumtionen istället för ägande grundar sig på användningen av tjänster: att dela, hyra och återvinna produkter? Med tanke på framtiden och miljön är det viktigt att vi sporrar unga till att ta till sig idén om cirkulär ekonomi. Vi lär oss mera om cirkulär ekonomi genom spelet Circula. Spelet inspirerar och väcker intresset när det gäller utvecklingen av verksamhetsmodeller för en cirkulär ekonomi. Under spelet experimentera och utveckla man idéer och slutligen presenteras idéerna i ett eget team.

Målgrupp: Lärare i gymnasiet

Max antal deltagare: 20



Eeva Korhonen. Efter 16 år som svensklärare och studiehandledare jobbar Eeva nu som utbildare på Ung Företagsamhet rf. Eeva brinner för att sporra barn och unga till att hitta sina egna styrkor och färdigheter genom praktiskt idéskapande.

41. Bland moduler och studiepoäng

AUDITORIET

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

2021 får vi en ny läroplan och en ny struktur för gymnasiestudierna. Hur förändras gymnasieutbildningen och vad innebär reformen i praktiken?

Målgrupp: Lärare i gymnasiet

Pamela Granskog är undervisningsråd i modersmål och litteratur och koordinerar frågor som berör gymnasieutbildning på enheten för svenskspråkig utbildning vid Utbildningsstyrelsen.

42. När studentprovet blev digitalt

AUDITORIET

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Våren 2019 genomfördes den första stora omgången av det digitala studentprovet i modersmål och litteratur. Vilka tankar väcker provet och bedömningskriterierna?

Målgrupp: Modersmållärare i gymnasiet

Pamela Granskog är ordförande för sektionen för modersmål och litteratur vid studentexamensnämnden och fungerar även som censor.

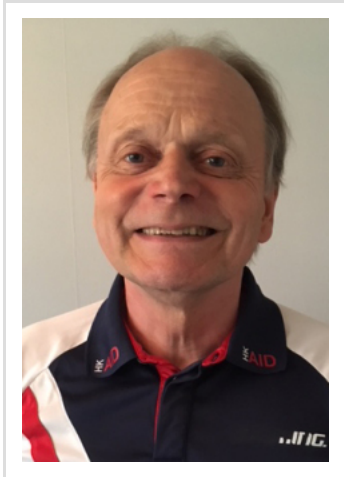
43. Idrottsskador och tejpning (balance/kinesiologi)

RUM: A1

Vi går igenom olika idrottsskador t.ex. vad man bör göra om man stukat foten. Vi följer upp detta med att både teoretiskt och praktiskt visa olika stödtejpningar både med vanlig idrottstejp och kinesiologitejp. Vi går även igenom grunderna för kinesiologitejpning.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Henry Kallvik. Pensionerad klasslärare/rektör med ett brinnande intresse för idrott och motion. Startade firman HK AID för drygt 10 år sedan.(www.hkaid.fi) Firman säljer idrotts- och första hjälp material samt håller olika kurser. Kinesiologitejpningskurser är populärast, gick själv på kurs 2010 och har många goda erfarenheter av denna tejp. Fungerar som tejpare och massör åt NIK (fotboll) och Blue Fox (innebandy). Eftersom jag själv är en flitig motionär och under min yrkeskarriär undervisade i gymnastik vet jag att motion och rörelse är viktig för alla åldersgrupper. Att röra på sig befrämjar hälsan på många olika plan. Viktigt att lärare får fortbildning i detta så att de kan väcka intresse hos barn och ungdomar att röra på sig.

44. Myror, historiska hundar och livshistorier

RUM: B4

Förlaget ger ut allt från faktaböcker till barnböcker, poesi och skönlitteratur. Böcker som passar för allt från lågstadiet till gymnasiet, i historia, biologi och modersmål. Förlaget presenterar och diskuterar sina böcker och delar med sig av tips på böcker som ni kan använda i undervisningen.

Målgrupp: Lärare, åk 7- gymnasiet

Max antal deltagare: 20



Andrea Svanbäck fungerar som marknadsföringschef på Förlaget.

68. Vem lär vad åt vem? Exempel på speciallärares roll i gymnasiet.

RUM: C6

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Varje gymnasium behöver sätta sin egen prägel på specialundervisningen, men i workshopen ges exempel på moment som *kan* ingå i en speciallärares uppgifter. Deltagarna har möjlighet att ställa frågor om arbetsbilden. Lagar och paragrafer behandlas inte.

Målgrupp: Special- och ämneslärare på andra stadiet (gymnasium)

Max antal deltagare: 20

Anne Uppgård, FM och speciallärare vid Vasa övningsskolas gymnasium

WORKSHOPS MED INRIKTNING PÅ ALLA LÄRARE

45. Mumin 75 år

RUM: A2

År 2020 är det 75 år sedan den första Muminboken, Småtrollen och den stora översvämningen gavs ut. Moomin Characters firar jublieumsåret med en stor välgörenhetskampanj för att rädda Östersjön #VÅRTHAV. Kira Schroeder, producent på Moomin Characters och Inka Hedman, affärsområdeschef på Otava, introducerar kampanjen och teman i muminböckerna som kan användas i undervisningen som inspiration för lärare att jobba vidare med.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Inka Hedman fungerar som affärsområdeschef på Otava.

Kira Schroeder är producent på Moomin Characters.

46. Många bollar i luften!

INHIBERAD!

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Hjärnan mår bra av koppla av med lekfull koordination. Lär dig grunderna i jonglering. Pröva olika typer av andra cirkustrick: snurrtallrik, flowerstick, gå på lina, enhjuling, diabolo, balansbräda och styltor. Inga förkunskaper krävs.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20

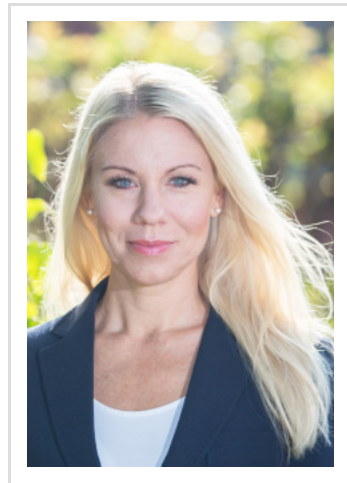
Trygve Cederberg är lektor i religion och filosofi med seriöst cirkusintresse. Grundare av projektet Cirkuskalaset, har undervisat ca 15 000 barn och vuxna i cirkus. Huvuddiscipliner: diabolo, jonglering och balanstrick.

47. Dans för Psykisk Hälsa – prova på workshop!

I denna workshop får du ta del av en vetenskapligt utvärderad metod där dans står i fokus för att stärka psykisk hälsa hos unga. Vi börjar med en kort presentation av forskningen. Sedan puls, energi, kravlös dans, gemenskap och stillhet. Ingen förkunskap krävs! Avslutningsvis kort summering av verksamma mekanismer. Välkommen att ta del av kunskap och energi som kan ge inspiration som dröjer kvar.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 40



Anna Duberg är Medicine doktor, forskningshandledare, leg. fysioterapeut inom psykiatri och dansinspiratör. Hennes avhandlingsarbete om dansens effekter för stressreducering hos unga har fått global uppmärksamhet – och idag varvar hon sitt forskningsarbete med nationell implementering och instruktörskurser i metodiken "Dans för Hälsa". För Anna är rörelse en självklar del i hennes liv och även en drivkraft i forskning och idéutveckling.

48. Rörelserikedomsberikad skola

SPORTIS 2

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Den här aktiva workshopen kommer att ge exempel på rörelserikedomsberikade övningar, spel och fysiska aktiviteter som leder till utveckling av rörelserikedomsberikade skolor. Dessa praktiska sessioner kommer att ha omedelbara tillämpningar inom idrottsundervisning, raster, transport till och inom skolan och inom idrotten.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 40



Dean Kriellaars, University of Manitoba, Canada

Expert på physical literacy och en av världens främsta ambassadörer på detta nya koncept för fysiskt aktivitet och hälsa. Dean brinner för att sprida budskapet om rörelserikedom och att bekämpa den epidemi av inaktivitet som sprider sig snabbt. Verksam vid University of Manitoba, väl anlitad talare världen över och har utvecklat många metoder och program som används brett i Kanada. Är även fysisk rådgivare åt Cirque de Soleil som har över 1500 artister från 55 länder.

49. Rörelserikedom och inkludering

SPORTIS 2

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Denna workshop kommer att belysa vikten av att skapa positiva utmaningar genom rörelserikedom för alla nivåer av förmåga och alla nivåer av intresse. Fördomar i samhället relaterade till kön, olika fysiska och intellektuella förmågor och kulturell integration kommer att lyftas. Praktiska exempel på positiva utmaningar kommer att ges i dessa avseenden.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 40



Dean Kriellaars, University of Manitoba, Canada

Expert på physical literacy och en av världens främsta ambassadörer på detta nya koncept för fysiskt aktivitet och hälsa. Dean brinner för att sprida budskapet om rörelserikedom och att

bekämpa den epidemi av inaktivitet som sprider sig snabbt. Verksam vid University of Manitoba, väl anlitad talare världen över och har utvecklat många metoder och program som används brett i Kanada. Är även fysisk rådgivare åt Cirque de Soleil som har över 1500 artister från 55 länder.

50. Resan som ett rörelserikt samhälle

INHIBERAD!

RUM: A5

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Hur Umeå och andra städer i Sverige tagit de första stegen att samverka mellan sektorer baserat på physical literacy.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 100



Tom Englén. Projektledare och "rörelsekoordinator" för Change the Game som är ett samverkansprojekt från Umeå baserat på physical literacy. Tom är en fd olympisk beachvolleyspelare som sedan 2014 arbetat med att utveckla och genomföra Change the games aktiviteter och utbildningar för att sprida physical literacy både i Umeå och runt om i Sverige. Är även projektledare för International Physical Literacy Conference Europe som arrangeras i Umeå 10-14 september 2019.

51. "Movement preparation"

INHIBERAD!

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

”Movement preparation”– uppvärmningsprogrammet som är baserat på Physical Literacy och som bevisligen reducerar skador, ökar prestationsförmågan och är roligare än traditionell fysträning.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 100



Tom Englén. Projektledare och ”rörelsekoordinator” för Change the Game som är ett samverkansprojekt från Umeå baserat på physical literacy. Tom är en fd olympisk beachvolleyspelare som sedan 2014 arbetat med att utveckla och genomföra Change the games aktiviteter och utbildningar för att sprida physical literacy både i Umeå och runt om i Sverige. Är även projektledare för International Physical Literacy Conference Europe som arrangeras i Umeå 10-14 september 2019.

52. Prova ett pulspass

SPORTIS 3

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Byt om och kom och testa ett pulspass ur elevperspektiv. Hur gör man? Är det jobbigt? Hur fungerar utrustningen?

Efter en kort genomgång av materiel samt utprovning av densamma har vi ett gemensamt pulspass fullt med rörelseglädje. Vi avslutar sedan med en förevisning om hur tekniken går att använda.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 40

Hjärnbyggarna, Daniel Kristoffersson, Mike Andersson, Mats Nahlbom och Daniel Hermansson

53. Det aktiva klassrummet – Puls 2.0

SPORTIS 3

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Vi berättar lite om de tankar vi har kring hur man kan ta in det vi har lärt oss om hjärnan och inläring i klassrummet. Ni kommer att få prova på att arbeta som eleverna gör i vårt aktiva klassrum.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 27

Hjärnbyggarna, Daniel Kristoffersson, Mike Andersson, Mats Nahlbom och Daniel Hermansson

54. Siffror i rörelse – lär dig läsa din lönespecifikation

RUM: G9

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Lönespecifikationen är ett månatligen återkommande dokument. Att läsa och förstå sig på vad som står i specifikation är inte alltid lätt, men ack så viktigt. Vi går igenom lönespecifikationer och lär oss läsa dem och förstår vad vår lön består av.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Jan-Mikael Wikström jobbar som förbundssekreterare på Finlands Svenska Lärarförbund. Han har följt med avtalsrörelser sedan början av 2000- talet och fungerar bland annat som utbildare då det gäller lärarnas lönesystem.

55. Koulusulis on kivaa!

INHIBERAD!

Sulkapallon opettaminen koulun ehkä pienessäkin liikuntasalissa voi olla haastavaa – vai onko? Tämän kurssin tarkoituksena on antaa opettajille työkaluja pienenkin liikuntasalin maksimaaliseen hyödyntämiseen niin tarvittavien välineiden kuin harjoitteidenkin osalta. Kurssilla hyödynnetään Suomen sulkapalloliiton laatimaa materiaalia, jonka tavoitteena on hauskaasti ja tehokkaasti monipuolistaa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaa sekä lisätä ja motivoida jatkamaan liikuntaharrastusta vapaa-ajallakin.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Mohammad Emran on toiminut sulkapallon parissa yli 30 vuotta ja valmentajana viimeiset 12

vuotta. Suorittanut Suomen sulkapalloliiton ykkös- ja kakkostason kurssit sekä maailmanliiton tarjomat ykkös- ja kakkostason kurssit. Mohammad on itse osallistunut senioreiden em- ja mm-arvokisoihin useita kertoja.

56. Ditt andetag – ett effektivt verktyg för att motverka, hantera och förebygga stress

RUM: BILDKONST 1+2 (GY)

Forskning visar att genom att träna din andning får du förbättrat immunförsvar, bättre sömn, ökat lugn och kraft att hantera olika stressreaktioner. I denna workshop får du verktyg som hjälper dig att andas mer medvetet, vi går också igenom skillnaden mellan fysiologisk stress och stressreaktioner. Du kommer också att få göra ett självskattningsformulär som visar hur väl du tar hand om dig själv och dina behov.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Eva Åstrand är utbildad pedagog, personlig tränare, mental tränare och yogainstruktör. Henne stora intresse är hälsa, välmående och personlig utveckling. Eva arbetar som utbildningsplanerare på Centret för livslångt lärare och ansvarar för projekten Hållbarhet som ledord och En trygg lärmiljö.

57. Ögonmotorikens betydelse för skolframgång

RUM: C8

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Skolan förutsätter visuell förmåga, men av vilka olika delar består den?

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Anne Ström, klasslärare och synpedagog i Kyrkostrands skola. Jag har alltid tyckt om att röra på mig. Då kroppen mår bra så mår också knoppen bra. Utan rörelse så utvecklas inte barnen optimalt.

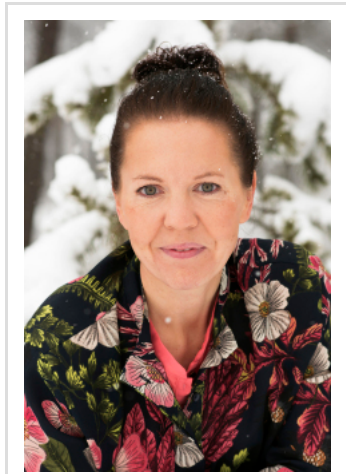
58. Stressa mindre – lev mer!

RUM: LÄRARRUMMET SURSIK

Hur kan man röra sig mot en mer stressfri vardag? Hur kan man hjälpa sig själv att stressa mindre? Vad ÄR stress och vad gör den med mig? Under den här workshopen pratar vi mental träning, stresshantering, vad stress egentligen är, hur det påverkar oss och vad man kan göra för att må bra och få mer energi. Det blir även diskussionsövningar och hjärnvila. Workshopen passar alla, men framför allt dig som ofta upplever att "det är mycket nu".

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 50



Pernilla Nylund. Jag är mental tränare, mamma, informatör och en typisk ”duktig flicka” som under lång tid snurrade runt i det berömda ekorrhjulet. Numera har jag ett annat förhållningssätt till vardagen. Motion och rörelse är lika viktigt för mig som mat och sömn, och jag hämtar ofta min energi från skogen.

59. Hur får man brafilis i skolvardagen?

RUM: B7

Kom med och fundera kring temat och få praktiska tips tillsammans med Barnavårdsföreningen

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Christina Holm är sakkunnig inom skol- och ungdomsverksamhet på Barnavårdsföreningen. Arbetar med förebyggande ungdomsarbete och som ledare på Tjejevillan i Nyland.



Mikaela Lervik är sakkunnig inom skol- och ungdomsverksamhet på Barnavårdsföreningen. Arbetar med förebyggande skolverksamhet för F-9, samt andra stadiet i Österbotten.

60. Unga och sexualitet: Hur kunde vi föra en öppen, hälsofrämjande och konstruktiv dialog om sex?

RUM: G8

Vårt diskussionsklimat kring sex har idag ofta dystra och hot-betonande undertoner. Samtidigt börjar forskare vara oroliga för hur ovilliga unga är att ha intima relationer och sex. Workshopen kommer att presentera central forskning om nuläget (både i Finland och internationellt) kring unga och sexualitet och inbjuda till diskussion kring frågan hur vi kunde styra dialogen om sex med unga i en riktning från hot och risk till den naturliga och hälsofrämjande aktivitet den är.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Tom Pakkanen är rättspsykolog, föreläsare och långdistanslöpare. Till hans centrala intressen hör forskning kring våld, riskbedömning och beslutsfattning. Han är bekymrad över hur polariserad och hot-fokuserad samhällsdebatten blivit i många frågor och funderar ofta på hur man kunde motverka den negativa inverkan (sociala)media ofta har på viktiga diskussioner.

61. Medveten närvaro som stöd i stresshantering och återhämtning

RUM: C1

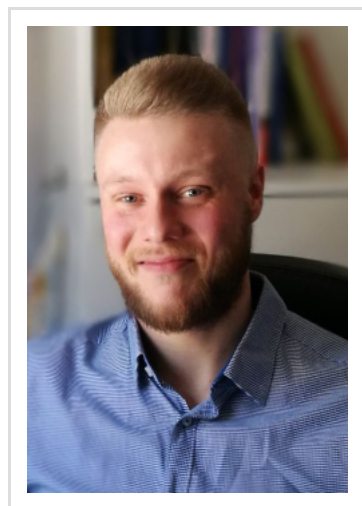
Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

I workshopen får du bekanta dig med vad medveten närvaro, som förhållningssätt, handlar om och varför det finns hälsofrämjande potential i att engagera sig i medveten närvaro i vardagen.

Teori och info blandas med ett par praktiska närvaroövningar och tips om hur du i vardagen medvetet kan kliva ur "autopiloten".

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20



Jag heter **Jonas Lönnqvist** och är legitimerad fysioterapeut och mindfulnessinstruktör. Motion och rörelse i olika former har alltid varit en del av mig och mitt liv. Tidigare i livet har jag utövat olika typer av högintensiva och mer extrema motionsformer men numera föredrar jag att utforska och närvara i kropp och sinne genom lugnare och långsammare rörelseformer. Jag mår bra av att röra mig i skog och natur och genomför väldigt gärna både kortare och längre vandringar, framför allt under sommarhalvåret. Jag tror på och stödjer motion och rörelse i de flesta former så länge det balsamerar både kropp och sinne. "Motion is lotion", men bara så länge vi kommer ihåg att också vända blicken inåt och konstruktivt svara an på kroppens och sinnets genuina behov.

62. Helt rätt! – grammatikgodis för alla

RUM: TEXTILSLÖJD

Kom med och låt författaren berätta om och demonstrera första boken i den nya läromedelsserien **Helt rätt!** Boken som ska ta ordkunskap, skrivregler och rättskrivning till en uppdaterad nivå. Tips på kreativa och rörelseinriktade övningar ges också vid tillfället.

Målgrupp: Lärare som undervisar i modersmål och litteratur från årskurs 3 och uppåt

Max antal deltagare: 20



Joanna Vikström Eklöv, klasslärare, läromedelsförfattare, illustratör och rektor inom fria bildningen. Idrott är väldigt ointressant i min värld. Jag är den som alltid kommit sist i varje skidtävling och duckar för bollar. Men eftersom jag vill ha en hjärna i rörelse, måste jag också röra min kropp. Min lösning är otvungen vardagsmotion. Jag promenerar ute i skogen, klättrar på stenrösen med mina barn, simmar i ån, dansar när jag gör mat och stretchar framför televisionen.

64. Pratar du kroppsspråk?

RUM: G1

Kroppsspråk är alla former av mänsklig icke-verbal kommunikation, medveten såväl som omedveten rörelser. Vi studerar kroppens rörelser, ökar vår kroppskännedom, hållning och utvecklar nyanser. Vi utforskar vår mimik och rörelsemönster. Syfte är att fokusera på styrka, rörlighet och kroppskontroll. Det blir roligt och svettigt! Ta med vattenflaska och bekväma kläder

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20

Nina Dahl-Tallgren är en energisk, glad och sprallig teaterpedagog från Wasa Teater. Nina har examina inom både drama och pedagogik. Rörelse och fysisk aktivitet är en naturlig del av arbetsvardagen på en teater. Kroppen är vårt uttryckselement!

65. Hinderbanelöpning som mångsidig träningsform ute

UTOMHUS

Träning där du använder hela kroppen på ett funktionellt och mångsidigt sätt samtidigt som du tränar upp din grundkondition. Passar för alla åldrar.

Målgrupp: *Alla lärare*

Max antal deltagare: 20

Toughest Trainer **Niclas Wiitala**: PT och idrottsledare som har stor erfarenhet av både gruppträning och individuell träning. Mångsidighet och att se ditt välmående som en helhet är Nickes ledord.

66. Bryt stillasittandet i skolan

RUM: G5

Workshopen arrangeras endast kl 12.30-13.30

Hur kan vi bryta elevernas stillasittande? Diskussion och förslag till åtgärder. workshopen ger praktiska idéer till aktiverande undervisningsmetoder.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20

Johanna Berlin är klaslärare och mentor för programmet Skola i rörelse. En trygg, jämlik och hälsofrämjande skolvardag är det som jag brinner för.

67. Skola i rörelse – lärarträff

RUM: G5

Workshopen arrangeras endast kl 13.45-14.45

Lärare som är med i Skola i rörelse eller i skolornas välmåendeteam träffas och skapar en arena för att utbyta erfarenheter och idéer med varandra.

Målgrupp: Lärare som är med i Skola i rörelse

Johanna Berlin är klaslärare och mentor för programmet Skola i rörelse. En trygg, jämlik och hälsofrämjande skolvardag är det som jag brinner för.

69. Mindset – hur vi tänker om vår förmåga att lära

RUM: G7

Har du nånsin haft en elev som verkar gilla utmaningar och trivs när matteuppgifterna blir svåra? Eller en elev som slår ifrån sig så fort hen misslyckas: ”äh, det här är för svårt, jag kan inte lära mig!”. Forskaren Carol Dweck menar att vi människor väldigt tidigt bildar oss en uppfattning om hur vår intelligens funkar, om hurvuida vi kan bli smartare/duktigare eller om sånt är medfött. Under den här workshopen går vi igenom begreppen dynamiskt mindset och statiskt mindset, hur dessa tankesätt påverkar vårt lärande samt hur vi kan hjälpa oss själva och andra att skapa bättre mentala förutsättningar för lärande.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20

Ulrika Fellman, naturskollärare på Villa Elba, utbildad vildmarksguide och psykologisk coach. Hon ssuderar miljöpsykologi vid sidan av jobbet och hennes huvudintresse rör sig kring mentalt välmående och personlig utveckling, genom naturupplevelser och positiv psykologi.

70. Tillhörighet och uteglädje **INHIBERAD!!**

Genom lekar, utmaningar och gemensamma mål stärker vi såväl gruppkänslan som självbilden. Under denna workshop provar vi på ett antal samarbetsövningar. Övningarna varvas med samtal

kring hur just dessa kan fungera för att möta olika behov i gruppen, anpassas till olika åldrar eller utvecklas för att skapa den rörelseglädje som behövs i just din skola.

Målgrupp: Alla lärare

Max antal deltagare: 20

David Carlsson, handledare, Villa Elba

DELA DET HÄR:

 Press This

 Twitter

 Facebook

 Gilla

Bli den första att gilla det här.

