

Med fokus på hälsan

KRAMFORS För Ådalsskolans 450 elever går denna vecka i hälsans tecken. Den årliga hälsoveckan tar sikte på ungdomarnas välbefinnande, såväl till kropp som själ.

Elevkåren har haft ett stort inflytande på veckans program.

- Rektorerna bad oss komma med önskemål om innehållet. Via Facebook och på andra sätt frågade vi vad eleverna ville ha. Självförtroende och utseendefixering var exempel på vad de ville ta upp, berättar elevkårens ordförande Olivia Alstermark.

Hälsopedagogen Cajsa Tengblad besökte i går skolan. Hon hade en gång ett självskadebeteende med ätstörningar. Nu vill hon ge redskapen för att laga trasiga själar.

- Det är lätt att se var felet sitter på ett brutet ben, men det går inte att röntga en bruten själ. Psykisk ohälsa drabbar många unga som då ofta vänder sig inåt. På skolorna finns professionell hjälp att få, men man måste

vara ärlig med problemen mot sig själv och åtminstone en till person.

En hälsosam livsstil kräver goda matvanor. Kommunens kostnhet har sett till att eleverna under veckan fått möjlighet att börja dagen med en nyttig frukost.

Klasserna har kört teambuildning för att svetsa samman de olika programmen över årskullarna. Kulturella aktiviteter, power yoga och avslappning är exempel på hälsostراتيجier som har gått att testa. Det har informerats om belastningsskador, stress, sömn och studieteknik.

Svenskalärarna har lyft fram språkets roll för hälsan, att man blir bemött efter hur man talar. I en omvärldsutblick av rektorerna handlade det mesta om Syrien.

Årskurs ett har i dag fri-luftsdag. Övriga träffar lokala företagare som berättar om deras förväntningar på framtida arbetskraft.

Erik Åmell
0612-77 17 64
erik.amell@allehanda.se



Fysiska aktiviteter stod på programmet under hälsoveckan. Samhällsprogrammet spelade brännboll.

FOTO: ERIK ÅMELL



Rektor Peyman Vahedi diskuterar hälsoveckan med elevkårens Olivia Alstermark och hälsopedagogen Cajsa Tengblad.



Ådalsskolans elever har börjat hälsoveckan med en nyttig frukost.

välkommen till en riktig

BYGGGHNDEL

och alla sköna höstprojekt!

MIDBEC

Tapeter

20%

rabatt

BECKERS

Symfoni Takfärg

50%

rabatt

SVEDBERGS

Hela sortimentet

20%

rabatt

När du köper Vitvaror för minst 15000:- på köpet

*När du köper kök för 60 000 kr.

FRESKS

BONUS PÅ ALLT!
Du får alltid 2% i bonus när du betalar med XL-BYGG kortet hos oss. Fullständiga villkor och ansökan finner du i butik eller på www.fresks.se

*När du köper Symfoni Vägffärg får du köpa samma mängd Symfoni Takfärg med 50% rabatt.

HÄRNÖSAND Varvsgatan 17 0611-837 00 mån-fre 7-18, lör-sön 10-14
SOLLEFTEÅ Övergårdsv. 17 0620-827 00 mån-fre 7-18, lör-sön 10-14

Erbjudandena gäller t.o.m 30/8-22/9 2013 med reservation för slutförsäljning, kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter