

Bunkeflommodellen

Våra strategiska partners:

finax

Kinnarps

PEAB

SIGMA

STADIUM

hälsa  kunskap
bunkeflommodellen

Under 1900-talet har medel-
livslängden ökat med 25 år
– endast cirka 5 av dessa år
kan tillskrivas sjukvården

Välfärden i dagens samhälle
har biverkningar

Allt fler människor har bytt
vällevnad mot *felleevnad*

I övergången från industrisamhälle till kunskapssamhälle har vi rationaliserat bort den fysiska aktiviteten från vår vardag – vi äter för mycket och fel i förhållande till vårt energibehov.

VUXENDIABETES

Idag: 300 000 människor
Om 10 år: 600 000 människor

En sjukdom som är enkel att undvika, men svår att bli av med

LIVSTILSBEROENDE

FETMA

har ökat med 100% bland vuxenbefolkningen på 10 år, framför allt <45 år

FETMA

har fyrdubblats hos 18-åringar.

FETMA

orsakar mer ohälsa i världen än undernäring och infektionssjukdomar.

Vi har flyttat vår stress från
våra rörelseorgan till vårt
viktigaste organ - hjärnan

90-95% vet att fysisk
aktivitet är viktigt för hälsan

75% av Sveriges vuxna
befolkning motionerar inte
tillräckligt ur hälsosynpunkt

Våra barn börjar ta till sig en livsstil som är negativ för hälsan

- Barnen blir skjutsade till skolan och fritidsaktiviteter istället för att gå eller cykla

Minskad risk att dö i förtid

- Genom sänkning av blodtryck 15%
- Genom sänkning av kolesterolvärdet 15%
- Genom viktminskning 15%
- Genom att sluta röka 50%
- Genom förbättrad kondition 65%

SBU 132

Biologin är inte förhandlingsbar

– vi får inte tappa
instruktionsboken till livet!

Fysisk inaktivitet är vår
största livsstilsrelaterade
riskfaktor för de s.k.
välfärdssjukdomarna

Vi måste skapa skapa
stödjande miljöer där en
aktiv vardag uppmuntras

Hälsa är inte bara fysisk
prestationsförmåga

– att "må bra" innebär även ett
socialt och psykiskt välmående

Upplevelsen av vad som är
hälsa varierar beroende på
vilken ålder och livssituation
man befinner sig i

Vi kan inte bara fokusera på
ohälsa – vi måste i allt högre
grad fundera över vad som
gör människor friska!

Vi måste tänka nytt och
inta ett *promotivt synsätt*,
där vi stödjer miljöer som
främjar hälsa, och ger både
kunskaper och färdigheter

Att MÅ BRA är:

- att ha resurser för att klara av vardagens krav
- att ha fysisk, psykisk och social förmåga för att byta riskfaktor till friskfaktor

Förändring mot en hälsosammare livsstil kräver alltid en egeninsats.

Men det räcker inte med vanlig hälsoupplysning – vi måste stödja arenor som är hälsofrämjande.

Barnets viktigaste sociala miljöer:

- Familjen
- Skolan
- Idrottsrörelsen

Hur samverkar dessa idag?

“Det krävs en hel by för
att uppfostra ett barn”

Hillary Clinton

Vi behöver en livsstil som ger förutsättningar för hälsa i ett livslångt perspektiv.

Den fysiska, psykiska och sociala mognaden är svår att lära sig som vuxen.

Skolan som hälsofrämjande arena

I dagens nätverkssamhälle
måste alla stötta arenan skolan!

Den ideella kraften, framför allt idrottsrörelsen, har en fantastisk möjlighet att stödja och samarbeta med morgondagens skola.

Men: då kan idrotten inte alltid sätta likhets-tecken mellan att "satsa" och "vinna serien"

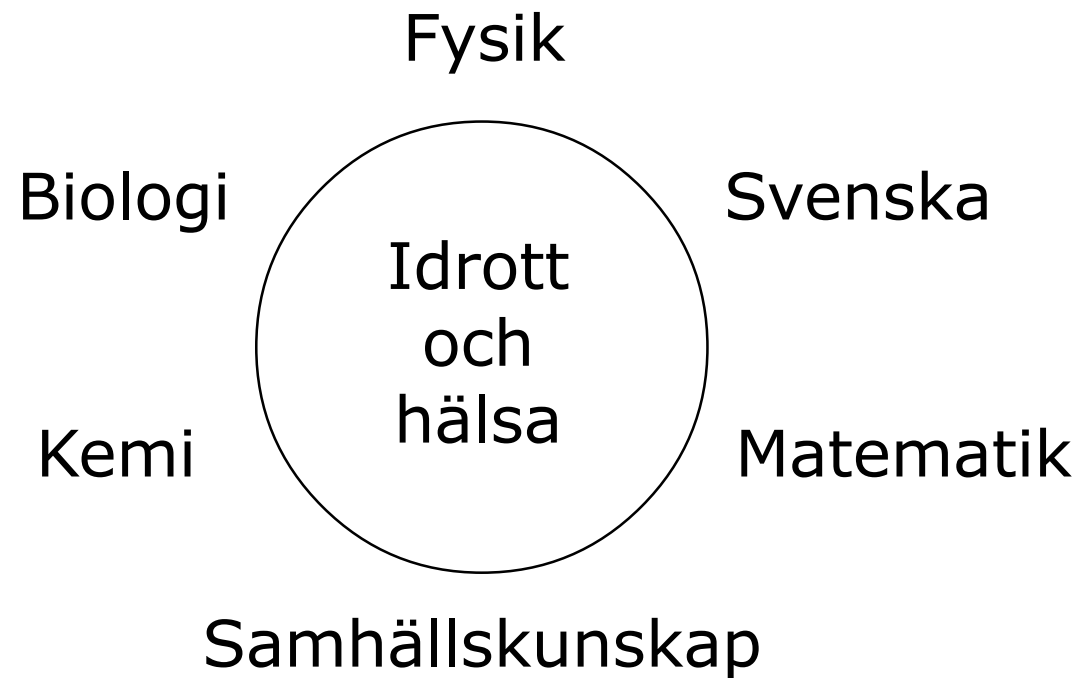
BUNKEFLOMODELLEN

– skola, föräldrar och
idrottsrörelsen i samverkan

Skolans rektor beslutade att ämnet *Idrott och hälsa* är ett kärnämne – lika viktigt som att lära sig läsa, räkna och skriva!

Framtidens skola

– kunskaper och färdigheter



Ämnet *Idrott och hälsa* handlar om att ge förutsättningar för att ha en god hälsa genom hela livet

Hälsopromotorns roll:

- koordinera/samordna/planera
- arbeta strategiskt med hälsofrågor
- inspirera/genomföra
- fungera som "motor" för att driva hälsoarbetet på skolan