

Instruktionsboken till livet **Skolpaket**



Verktyget för det nya skolämnet

Livsstilskompetens

I EN TID då vår ohälsa alltmer kopplas till och påverkas av vår livsstil, blir individens hälsokompetens en viktig hälsokomponent. Idag är hälsa inte bara avsaknad av fysisk ohälsa utan också ett psykiskt och socialt välmående. Larmrapporter om fetma, typ-2 diabetes, stress och sömnproblem duggar tätt. Vi kan inte medicinera bort all ohälsa, men vi kan i stor utsträckning själva påverka vår livsstil.

VI ERBJUDER ETT unikt utbildningsmaterial som sätter fokus på hälsa utifrån en helhetssyn. Budskapet är motivation och vägval till att må bättre. Inte bara genom fysisk träning och kostråd, utan främst genom att lära hur man formulerar sin egen strategi för att nå dit man vill. Med en röd tråd och inspirerande pedagogik blir materialet både en hälsokick för all skolpersonal och lättillgänglig i undervisningen av elever från åk 9 och uppåt i utbildningssystemet.

Med handledarpärmen för

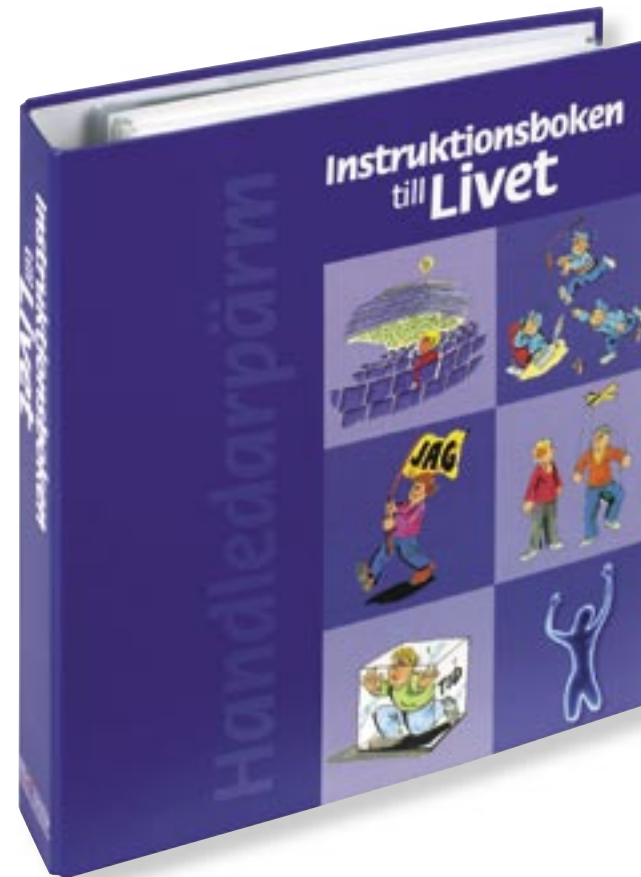
Instruktionboken till livet som bas blir det lätt att tematiskt arbeta med hälsan.

Arbetet kan t ex sammanfattas under begreppet *livsstilskompetens* eller *hälsokompetens*. I pärmens lärarhandledning finns exempel på genomförande. Särtryck ur boken och handledarpärmen kan du se på vår hemsida. Särtryck ur boken kan även rekvideras från oss, se folderns baksida.

MATERIALETS HELHETSSYN PÅ

hälsa bygger på det riksbekanta Bunkefloprojektet, som syftar till att ge barnen en instruktionsbok till livet, en hälsöförsäkring eller en vaccination mot för tidig ohälsa. Det finns starka skäl att ställa sig frågan vad som krävs för att våra barn ska må bra 2040.

DU ÄR VÄLKOMMEN till vår hemsida www.bunkeflomodellen.com där vi berättar mer om detta erbjudande och om våra andra hälsoprojekt för skolan.



Innehåll

(227 sidor + 25 OH-bilder fördelat under 10 flikar)

Flik 1

- Välkommen

Flik 2

- Hälsa – ditt förhållande till livet

Flik 3

- Arbetsplatsen som arena för hälsa

Flik 4

- Inspiration och vetenskap

Flik 5

- Välbefinnande – praktiska åtgärder

Flik 6

- Om lärande

Flik 7

- Arbetsblad

Flik 8

- Lärarhandledning

Flik 9

- Register och referenser

Flik 10

- OH-bilder

Innehåll (168 sidor)

Inledning

Hälsa – ditt förhållande till livet

Att våga ta dig själv på större allvar

Balansen i livet

Det ska vara roligt att leva

Lust att leva med spring i bena

Kost och näringsbalans

Tobak och alkohol

Avslutning



B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Beställa via www.bunkeflomodellen.com eller e-post info@bunkeflomodellen.com

Ja tack, jag beställer

Instruktionsboken till livet Hel klassuppsättning

f-pris
(exkl moms och porto)

___ ex 631-5297-5 | handledarpärm + 25 böcker

6 900:-

Instruktionsboken till livet Halv klassuppsättning

___ ex 631-6813-8 | handledarpärm + 12 böcker

4 500:-

Instruktionsboken till livet, handledarpärm

___ ex 631-5295-9

1-5 ex

2 900:-

6-10 ex

2 400:-

Instruktionsboken till livet, bok

___ ex 631-5296-7

1-10 ex

220:-

11-50 ex

199:-

50-100 ex

189:-

___ ex **Instruktionsboken till livet, Särtryck bok**

0:-

Namn: _____

Skola/Företag: _____

Adress: _____

Postnr/Ort: _____

Tel: _____ E-post: _____

Vill du veta mer?

Gå in på vår hemsida www.bunkeflomodellen.com

eller kontakta vårt kansli 040-16 47 54

e-post: info@bunkeflomodellen.com