



Metodhandledning

Vi har velat skapa en läresurs med material som ger underlag för egen reflektion och för diskussion med andra kring olika faktorer som påverkar vår hälsa och vårt välmående, och som därmed påverkar våra möjligheter att kunna fokusera och prestera bra när vi studerar, arbetar eller sysslar med andra aktiviteter.

Vi har velat skapa ett material utan pekpinnar eller anspråk på att komma med den enda rätta vägen eller lösningen, utan i stället velat lyfta fram det var och en redan vet och kan, och genom frågorna skapa eftertanke och lust att fördjupa sig vidare i området. De länkar vi har valt tycker vi kan tillföra något till fördjupningsarbetet, men det betyder inte att vi förespråkar allt som man kan hitta i länkarna. Var och en behöver bilda sig sin egen uppfattning grundad på ett flertal informationskällor som man värderar utifrån ett källkritiskt perspektiv. Mer om källkritik hittar du här:

[Källkritik på Internet](#)

[Kolla källan](#)

Två delar av innehållet här i Friskvårdverkstan, "[Satsa på detta](#)" och "[Se upp med detta](#)", innehåller våra personliga åsikter om några saker som kan påverka oss positivt eller negativt. Vi baserar åsikterna på våra egna erfarenheter, men också på vår egen fördjupning inom respektive område och vi vill gärna att användarna av Friskvårdsverkstan utmanar och ifrågasätter det vi rekommenderar!

Här kommer våra tankar och förslag på hur läresursen som helhet kan användas:

Tiden för arbetet måste baseras på gruppens behov och möjligheter

Vi tänker oss att man kan bör ha minst åtta arbetspass, där det första arbetspasset bör innehålla presentationer av deltagarna, bakgrunden till att man ska jobba med läresursen, målet med arbetet, en introduktion till källkritiskt förhållningssätt, en planering av hur man ska arbeta med innehållet i läresursen, vid vilka tidpunkter man ska arbeta och hur arbetet ska presenteras i slutet. Det sista passet bör innehålla en presentation av resultatet av arbetet, en sammanfattning och en utvärdering. Passen där emellan innehåller arbetet med de fyra avsnitten "[Kost](#)", "[Motion & rörelse](#)", "[Sömn & vila](#)" och "[Avslappning](#)" och med sidorna "[Satsa på detta](#)" och "[Se upp med detta](#)".

Tiden för varje arbetspass bestämmer hur djupt man kan gå in i de olika frågorna som finns i läresursen.



är producerad 2012 för Folkbildningsrådet av Skarpnäcks folkhögskola

Detta verk är licensierat under en Creative Commons Erkännande-IckeKommersiellt-DelaLika3.0 Unported Licens



Arbetet med de fyra avsnitten

Bilderna i bildspelen är tänkta som inspiration till både reflektioner och diskussioner. Man kan samla tankar och associationer till de olika bilderna, antingen individuellt i [loggböcker](#) eller som en gemensam ordsamling.

Vi tänker oss att man först jobbar individuellt med reflektionsfrågorna till ett avsnitt och då gärna antecknar sina svar i någon form av privat loggbok. Man kan tänka sig att dessa svar redovisas i storgruppen men det är absolut inte nödvändigt.

Nästa steg blir att bilda mindre diskussionsgrupper med fyra till sju deltagare och i dessa grupper arbeta med diskussionsfrågorna. Här behöver man först få utrymme att fritt lufta sina egna erfarenheter och åsikter för att sen tillsammans söka information, t ex med hjälp av våra länkar, och formulera svar på frågorna gemensamt. Dokumentera dessa svar i en loggbok som är gemensam för alla deltagare. Diskutera gärna i storgruppen de olika svar smågrupperna har kommit fram till. Här kan man tänka sig att olika smågrupper tar hand om var sitt avsnitt, och sen redovisar det i storgruppen och leder en diskussion där som dokumenteras i den gemensamma loggboken. Redovisningarna kan gärna innehålla demonstrationer och exempel, som provsmakning av ett bra mellanmål eller någon rörelseövning.

Nu är det dags för slutreflektion, som helst ska börja med tid för att reflektera individuellt, och att skriva ner dessa reflektioner i den privata loggboken. Därefter kan man också gärna reflektera tillsammans, i smågrupperna eller i storgruppen.

Sidorna "[Satsa på detta](#)" och "[Se upp med detta](#)"

Först kan man gemensamt i storgruppen samla tips på det man tycker är något att satsa på för att må väl, orka med sina studier/sitt jobb och vara frisk och även tips på det man bör se upp med. Anteckna gärna detta i den gemensamma loggboken. Man bör också redovisa vad man grundar sina tips på.

Efter detta kan man ge tid för egen utforskning av de texter och länkar som finns på sidorna "[Gott och blandat](#)" och "[Se upp med detta](#)", och låta var och en skriva ner sina reflektioner i sin privata loggbok.

Därefter kan man i smågrupperna diskutera innehållet på "[Gott och blandat](#)" och "[Se upp med detta](#)" och redovisa sin diskussion i storgruppen eller i den gemensamma loggboken. Det är också möjligt att diskutera innehållet direkt i storgruppen.





Arbetsformerna bör vara utformade så att alla kan vara så delaktiga som möjligt i arbetet

Möblera lokalen, eller den digitala miljön, så att alla kan se varandra när hela gruppen ska dela erfarenheter och tankar med varandra, och möblera så att flera smågruppsdiskussioner kan pågå utan att störas av varandra. Vi använder själva gärna en stolring i helgruppssituationer och småbord som man sitter runt när man jobbar i mindre grupper. Glöm inte att man kan hitta bra studiemiljöer även utomhus! I den digitala miljön brukar vi skapa ett gemensamt rum och sen olika grupprum för smågruppsarbete.

Ge tid till egen reflektion innan ni börjar samla era erfarenheter gemensamt och diskutera olika saker. Då ökar sannolikheten att även mer introverta personer kommer till tals och då blir det också mer spridning och mindre likriktning i åsikterna. Här fungerar ofta den digitala miljön extra bra!

Låt alla komma till tals t ex genom att använda rundor, då man i tur och ordning får dela med sig av sina erfarenheter eller åsikter utan att bli avbruten eller kommenterad. I den digitala miljön kan man som ledare/lärare/pedagog ibland behöva uppmuntra de deltagare som inte genast kommer med sina inlägg i den ”digitala rundan”. Detta gör man bäst genom direktkontakt med den deltagaren, t ex via mejl eller genom ett telefonsamtal.

Skapa gemensamt rutiner för hur alla ska komma till tals i smågruppsarbeten. Utvärdera detta inom varje grupp efter varje gruppuppgift för att öka medvetenheten om hur man har lyckats. Här kan frågor som ”- Är du nöjd med hur mycket du pratade/var delaktig i grupparbetet denna gång eller är det något du skulle vilja förändra?” och ”- Är du nöjd med hur du lämnade plats till andra i grupparbetet, eller är det något du skulle vilja förändra?” fungera bra. Denna utvärdering är inget som behöver delas med de andra grupperna i kursen eller med ledaren/läraren/pedagogen.

Under rubriken "Satsa på detta" hittar ni filmer med [avslappningsövningar](#) och [koncentrationsövningar](#). Använd dessa som regelbundna inslag i arbetet, för att skapa så bra förutsättningar för lärandet som möjligt. Eget reflekterande kan med fördel ske medan man promenerar, och även diskussioner kan föras under promenader, cykelturer eller roddturer.

Kursledarens roll

Ledarens/lärarens/pedagogens roll kan se olika ut, men vi anser att man hela tiden bör sträva efter att alla deltagares erfarenheter och kunskaper ska tas tillvara! När man använder lärresursen Friskvårdsverkstan är det inte nödvändigt att kursledaren är expert, det räcker med att vara intresserad av området. Då Friskvårdsverkstan är en digital lärresurs behöver kursledaren vara bekväm med att använda en dator och vara van att använda internet. Om kursen ska vara nätbaserad ställs även krav på kunskaper om att leda nätbaserat lärande.





Det är inte alltid nödvändigt att ha en kursledare, man kan tillsammans i gruppen ta ansvar för det som kursledaren annars håller i!

Kursledarens uppgift är att skapa bra förutsättningar för deltagarnas arbete, att ha koll på att alla är delaktiga i arbetet och att arbetsklimatet är gott samt att se till att arbetet går framåt enligt den gemensamma planen. Det är en fördel om kursledaren är insatt i vad [ett källkritiskt förhållningssätt](#) innebär och känner till begreppet [Creative Commons](#).

Kursledaren kan ha en övergripande roll och stå utanför diskussioner, men det är också möjligt, och ofta önskvärt, att kursledaren deltar med sina personliga erfarenheter och reflektioner kring olika frågor. Det är ofta gynnsamt för arbetet om kursledaren först ger plats för deltagarnas erfarenheter innan hon/han bidrar med sina egna, men ibland behöver diskussioner dras igång eller sättas fart på av kursledaren. Man kan vid den gemensamma planeringen av arbetet komma fram till att olika grupper eller olika deltagare ska leda eller hålla i arbetet med varsin del av materialet.

Resultatet av arbetet kan presenteras på olika sätt

Presentationen kan bestå av den gemensamma loggboken, eller av gruppvisa presentationer med pröva på-inslag, eller av en utställning, en film, en dramatisering eller på något annat sätt. De enda gränserna här är fantasin, tiden och resurserna! Det viktigaste är att välja formen för presentationen så att den passar gruppen.

Sammanfatta och utvärdera

Det sista arbetspasset bör ni gemensamt sammanfatta vad ni har jobbat med under de olika arbetspassen, så att alla deltagare har detta färskt i minnet. Detta kan ni till exempel göra i en gemensam lista eller [tankekarta](#). Ta också fram de mål med arbetet ni bestämde vid det första arbetspasset. Därefter är det dags att utvärdera och då kan ni ta med följande frågor:

- Har kursens innehåll motsvarat dina förväntningar? Motivera!
- Har ni uppnått målen ni bestämde? Vad beror det på?
- Vad har varit viktigast för dig?
- Är det något du har saknat på kursen?
- Har kursens arbetsformer motsvarat dina förväntningar? Motivera?
- Har du förslag på förändringar i arbetsformerna? Hur skulle man i så fall jobba?
- Vad tycker du om din egen arbetsinsats på kursen? Motivera!
- Vad tycker du om samarbetet i din smågrupp? Motivera!
- Vad tycker du om det gemensamma arbetet i storgruppen? Motivera!
- Vad tycker du om kursledarens arbete/insatser? Motivera!





Utvärderingen kan göras i flera steg, beroende på gruppens behov och på tiden. Börja med att individuellt svara på utvärderingsfrågorna. Dessa svar kan sedan hanteras på olika sätt:

- Svaren lämnas anonymt till kursledaren
- Svaren lämnas till kursledaren med namn på avsändaren, så att det går att följa upp eventuella frågetecken
- Svaren redovisas i smågrupperna, och eventuellt diskuteras där
- Svaren redovisas i storgruppen, och eventuellt diskuteras där

När utvärderingen är klar behöver gruppen och/eller kursledaren reflektera över resultatet så att man nästa gång man vill jobba med läresursen Friskvårdsverkstan kan ha nytta av erfarenheterna från gruppens arbete!

Uppkopplat eller inte uppkopplat?

Förutsättningarna kommer att se olika ut för olika grupper som vill använda läresursen Friskvårdsverkstan. En del kommer att träffas i lokaler med tillgång till internetuppkoppling, andra kommer att sakna uppkoppling, vissa kommer att träffas enbart på nätet medan andra både ses IRL (träffas fysiskt) och på nätet.

Oavsett förutsättningarna (i alla fall nästan) går vårt material att använda. Om man inte har tillgång till internet när man ses kan texter och bilder laddas ner och skrivas ut i förväg. Våra filmer kan laddas ner och visas på en dator eller med en projektor. [Du hittar vårt material här!](#)

Till länkarna behöver man dock internetuppkoppling, och här kan man antingen jobba med att undersöka dem mellan kursträffarna om man inte har uppkoppling i kurslokalen eller förlita sig till de smarta mobiler som många idag har

Om deltagarna inte har möjlighet till uppkoppling hemma har biblioteken ofta uppkopplade datorer man kan få använda.

Om hemsidan

Friskvårdsverkstan är en öppen läresurs, producerad 2012 för Folkbildningsrådet av [Skarpnäcks folkhögskola](#). Friskvårdsverkstan är huvudsakligen producerad av Joakim Malmsten och Sofie Sandholm, med bidrag och hjälp från Ann Gillberg, Anna Gustafsson Falck, Mårten Roosvall, Pia Roxell, Cajsa Tartsay och Ingrid Karsten.



är producerad 2012 för Folkbildningsrådet av Skarpnäcks folkhögskola

Detta verk är licensierat under en Creative Commons Erkännande-IckeKommersiellt-DelaLika3.0 Unported Licens



Fotografierna är tagna av Sofie Sandholm och Joakim Malmsten.

I filmerna förekommer Joakim Malmsten, Anna Gustafsson Falck och Sofie Sandholm i bild, berättaröstrerna har Joakim Malmsten, Mårten Roosvall, Pia Roxell och Cajsa Tartsay bidragit med. Bakom kameran jobbade Joakim Malmsten och Sofie Sandholm, redigerade gjorde Joakim Malmsten.



Detta verk är i alla dess delar licensierat under en [Creative Commons Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 3.0 Unported Licens](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

