

Handlingsplan läsåret 20/21 för

Friskvård

Folkhälsa är en beskrivning av hela befolkningens hälsotillstånd som tar hänsyn till både nivå och fördelning av hälsa. En god folkhälsa innebär ett så gott hälsoläge för så många som möjligt och att skillnaderna mellan de som har det sämst och bäst är små. Regionens folkhälsoarbete skapar förutsättningar för god och jämlik hälsa hos hela befolkningen.

Utifrån huvudmannens intentioner erbjuder Västerbottens folkhögskola friskvårdande aktiviteter för våra studerande. Vi vill stimulera till aktiviteter på och utanför skolan som främjar hälsa och därmed öka förutsättningarna för trivsel och effektivitet i studierna och ger ökad livskvalitet.

Ett helhetsperspektiv på hälsa och friskvård är viktigt för oss. Det innebär en strävan mot fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Utgångspunkt ska vara individuella förutsättningar.

Friskvård är allas ansvar. Folkhögskolans ansvar består i att skapa en god studie- och boendemiljö samt att stimulera till friskvårdsaktiviteter av olika slag som främjar hälsa, studieglädje och effektivitet.

Mål:

- Förbättrad fysisk, psykisk och social hälsa inom studerandegruppen
- Rökfrihet vid Västerbottens folkhögskolas samtliga utomhusmiljöer
- Öka de studerandes kunskaper om vilka faktorer som påverkar hälsan
- Öka de studerandes kunskaper om hur kosten påverkar hälsan

Aktiviteter:

- Erbjud stöd med att sluta röka och snusa genom tobaksavvänjning i grupp.
- Erbjud utbildningar inom området hälsa och friskvård.
- Anordna föreläsningar.
- Två friluftsdagar per läsår.
- Servera hälsosam kost med ekologiskt och närproducerade livsmedel.
- Kursansvariga ska skapa förutsättningar för planerade och systematiska hälsoaktiviteter på skoltid i varje kursgrupp.
- Erbjud träning, yoga och meditation.
- Erbjud kulturella aktiviteter (teater, film, skapande mm).
- Erbjud ändamålsenliga lokaler för friskvård.
- Erbjud stöd via studerandehälsan.

Utvärdering av friskvårdaktiviteterna skall ske i den skolövergripande utvärderingen samt i delårsrapport 2, 2021.