KURSPLAN

Ditt bästa JAG – hitta tillbaka till din optimala hälsa

Kortkurs | Semidistans | 50 % studietakt | Augusti–december 2027

1. Kursbeskrivning

Ditt bästa JAG är en upplevelsebaserad hälsokurs som ger dig möjlighet att stanna upp, utforska sina behov och skapa förutsättningar för ett mer hållbart, hälsosamt och meningsfullt liv.

Kursen utgår från ett helhetsperspektiv på hälsa där fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa samverkar.

Genom praktiska aktiviteter, kunskap, reflektion och personlig utveckling får deltagarna utforska hur livsstil, återhämtning, rörelse, naturkontakt, kreativitet och relationer påverkar välbefinnandet.

Undervisningen bedrivs på semidistans med digitala lektioner, självständigt arbete och en fysisk närträff per månad på skolan.

Kursens pedagogiska grund är att du ska få uppleva, prova och reflektera snarare än enbart ta del av teoretisk kunskap.

Målet är att varje deltagare ska få ökad självkännedom och konkreta verktyg för att utveckla sin egen hälsa utifrån sina förutsättningar och behov.

2. Kursens övergripande mål

Kursen ska dig som deltagare möjlighet att:

- Utveckla förståelse för hälsa ur ett helhetsperspektiv.
- Öka sin självkännedom och förståelse för egna behov och drivkrafter.
- Skapa hållbara vanor som stärker hälsa och livskvalitet.
- Utveckla strategier för stresshantering och återhämtning.
- Upptäcka glädjen i rörelse och fysisk aktivitet.
- Utforska naturens och kreativitetens betydelse för välbefinnandet.
- Stärka sin psykiska och existentiella hälsa.

- Skapa större balans mellan aktivitet, vila och återhämtning.
- Utveckla en personlig riktning för sin fortsatta hälsoutveckling.

3. Lärandemål

Efter avslutad kurs ska du ha fått möjlighet att:

Kunskap och förståelse

- Beskriva grundläggande samband mellan livsstil, fysisk och psykisk hälsa.
- Förstå hur stress, sömn, kost, rörelse och återhämtning påverkar kroppen.
- Förklara naturens, kreativitetens och gemenskapens betydelse för välbefinnandet.
- Känna till olika metoder för mindfulness, avslappning och stresshantering.
- Förstå betydelsen av mening, sammanhang och existentiell hälsa.

Färdigheter och förmågor

- Använda enkla metoder för återhämtning och stressreglering.
- Prova olika former av fysisk aktivitet och medveten rörelse.
- Använda naturvistelse och kreativitet som resurser i vardagen.
- Identifiera egna behov och formulera personliga hälsomål.
- Planera och genomföra mindre förändringar i sina levnadsvanor.

Personlig utveckling och förhållningssätt

- Utveckla en ökad förståelse för sina egna styrkor och möjligheter.
- Reflektera över värderingar, livsval och vad som skapar mening.
- Ta ett större eget ansvar för sin hälsa utifrån sina förutsättningar.
- Formulera en personlig plan för fortsatt hälsoutveckling.

4. Kursens fem huvudområden

Tema 1. Självkännedom och livsbalans – börja med dig själv

Innehåll:

- Vad är hälsa? Ett holistiskt hälsoperspektiv.
- Fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa.
- Hälsans olika dimensioner och hur de samverkar.
- Självkännedom, värderingar och personliga behov.
- Livsbalans och livsstil.
- Motivation och förändringsprocesser.
- Att sätta realistiska och hållbara mål.

Praktiska moment:

- Personlig hälsokartläggning.
- Livshjulet – hur ser min livsbalans ut?
- Reflekterande skrivande.
- Mindfulness och närvaro.
- Personlig målformulering.

Tema 2. Stresshantering och återhämtning – skapa utrymme för vila

Innehåll:

- Kroppens stressystem och stressreaktioner.
- Skillnaden mellan positiv och negativ stress.
- Nervsystemet och kroppens behov av återhämtning.
- Sömnens betydelse för hälsan.
- Återhämtning i vardagen.
- Mindfulness, meditation och medveten andning.
- Gränssättning och balans mellan prestation och vila.

Praktiska moment:

- Andningsövningar.
- Guidad meditation och avslappning.
- Kroppsscanning.
- Mindfulness i vardagen.
- Skapa en personlig återhämtningsrutin.
- Sömn- och återhämtningsdagbok.

Tema 3. Naturen som kraftkälla – hitta tillbaka till livsenergin

Innehåll:

- Naturens betydelse för fysisk och psykisk hälsa.
- Naturkontakt och stressreducering.
- Skogsbad och medveten närvaro.
- Årstidernas betydelse för välbefinnandet.
- Friluftsliv och rörelse i naturen.
- Naturens betydelse för mening, sammanhang och tillhörighet.

Praktiska moment:

- Skogsbad.
- Medvetna naturpromenader.
- Vandring i skog och skärgård.
- Sinnesövningar utomhus.

- Förundranspromenad.
- Reflektion och skrivande i naturen.

Tema 4. Rörelseglädje och kreativitet – väck kropp och skaparlust

Innehåll:

- Fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan.
- Rörelse som källa till energi och livsglädje.
- Kroppskännedom och medveten rörelse.
- Lekfull träning och rörelsevariation.
- Kreativitet och skapande som hälsoresurs.
- Kulturens betydelse för välbefinnandet.
- Glädje, gemenskap och social hälsa.

Praktiska moment:

- Rörelse till musik.
- Enkla träningsformer och promenader.
- Balans, rörlighet och kroppskännedom.
- Kreativt skapande genom färg, form och material.
- Målning, textil och hantverk.
- Skapande reflektion kring hälsa och livsglädje.

Tema 5. Existentiell hälsa och personlig utveckling – vägen vidare

Innehåll:

- Vad ger livet mening?
- Existentiell hälsa och upplevelsen av sammanhang.
- Tillit, hopp och livskraft.
- Att känna sig delaktig i något större.
- Relationer och gemenskap.
- Personliga värderingar och livsval.
- Att skapa ett meningsfullt och hållbart vardagsliv.
- Motivation och långsiktig förändring.

Praktiska moment:

- Reflektionsövningar kring mening och livsriktning.
- Livets viktiga sammanhang.
- Övningar kring hopp, tillit och styrkor.
- Personlig framtidsvision.
- Min personliga hälsoplan.

5. Pedagogiskt upplägg

Kursen bygger på upplevelsebaserat lärande där praktiska erfarenheter, reflektion och kunskap vävs samman.

Vi arbetar enligt följande pedagogiska modell:

1. **Inspireras:** Digital introduktion till månadens tema.
2. **Utforska:** Prova övningar och aktiviteter på egen hand.
3. **Uppleva:** Fördjupa temat genom praktiska aktiviteter under närträffen.
4. **Reflektera:** Dokumentera erfarenheter och insikter i en personlig hälsologgbok.
5. **Integrera:** Omsätta kunskaperna i vardagen och utveckla hållbara vanor.

Teoretiska moment hålls korta och konkreta och följs av praktiska övningar.

Samtal och erfarenhetsutbyte sker både i grupp och individuellt. Deltagarna uppmuntras att dela med sig, men personliga erfarenheter och privata reflektioner behöver inte delas med andra.

6. Studieform och tidsfördelning

Studietakt: 50 %, cirka 20 timmar per vecka.

Kursen omfattar cirka 20 veckor och genomförs med en kombination av lärarledd undervisning, digitala moment, fysiska närträffar och självständigt arbete.

Exempel på:

Studieform
Lärarledda lektioner och digital undervisning
Praktiska övningar och aktiviteter
Individuellt arbete och hälsoutmaningar
Reflektion, loggbok och läsning
Digitala gruppsamtal och uppföljning

Veckostruktur närträffar

- **Tisdag:** Lärarledd undervisning, digitalt eller enligt veckans schema. Introduktion till aktuellt tema.
- **Onsdag:** Lärarledda praktiska moment, övningar, rörelse och fördjupning.
- **Torsdag förmiddag:** Gemensam undervisning, uppföljning och erfarenhetsutbyte.
- **Torsdag eftermiddag:** Individuell studietid för egna övningar, reflektion och personlig utveckling.
- **Övrig tid:** Självständigt arbete, naturvistelse, rörelse, mindfulness och veckans hälsoaktiviteter.

Under veckorna mellan närträffarna sker undervisning och uppföljning via digital lärplattform.

7. Terminsplanering augusti–december 2027

AUGUSTI – Månad 1

Börja med dig själv – självkännedom och livsbalans

Syfte: Att skapa trygghet i gruppen och ge deltagarna möjlighet att kartlägga sitt nuläge och formulera personliga mål.

Veckor:

- Vecka 1: Introduktion, gemenskap och hälsa ur ett helhetsperspektiv.
- Vecka 2: Min hälsa och mina levnadsvanor – nulägesanalys.
- Vecka 3: Självkännedom, värderingar och personliga behov.
- Vecka 4: Motivation, målsättning och små steg mot förändring.

Närträff:

- Uppstart och presentation.
- Gemensamma gruppövningar.
- Hälsokartläggning och personlig målformulering.
- Naturpromenad och mindfulness.
- Introduktion till den personliga hälsologgboken.

Hemuppgift: Påbörja en personlig hälsodagbok och genomför en egen hälsoutmaning.

SEPTEMBER – Månad 2

Stressa mindre, lev mer – återhämtning och balans

Syfte: Att ge kunskap om stress och återhämtning samt verktyg för att skapa större balans i vardagen.

Veckor:

- Vecka 5: Stress och kroppens reaktioner.
- Vecka 6: Nervsystemet, andning och avslappning.
- Vecka 7: Sömn, vila och återhämtning.
- Vecka 8: Mindfulness och hållbara vardagsrutiner.

Närträff:

- Föreläsning och praktisk introduktion till stresshantering.
- Andningsövningar och meditation.
- Avslappning och kroppsscanning.
- Reflektion kring egna stressmönster.
- Skapa en personlig återhämtningsplan.

Hemuppgift: Genomför en daglig återhämtningsövning och dokumentera dina erfarenheter.

OKTOBER – Månad 3

Naturen som kraftkälla – närvaro och livsenergi

Syfte: Att utforska naturens betydelse för hälsa, återhämtning och livskvalitet.

Veckor:

- Vecka 9: Naturens betydelse för människans hälsa.
- Vecka 10: Skogsbad och medveten närvaro.
- Vecka 11: Naturkontakt, sinnen och förundran.
- Vecka 12: Rörelse och återhämtning i naturen.

Närträff:

- Naturbaserade aktiviteter i skog och skärgård.
- Skogsbad och sinnesövningar.
- Vandring och rörelse.
- Naturmeditation.
- Reflektion kring naturens betydelse för välbefinnandet.

Hemuppgift: Genomför regelbundna naturvistelser och dokumentera vad du upplever.

NOVEMBER – Månad 4

Rörelseglädje och kreativitet – kroppen och skapandet

Syfte: Att upptäcka rörelse och kreativitet som vägar till energi, glädje och välbefinnande.

Veckor:

- Vecka 13: Rörelsens betydelse för fysisk och psykisk hälsa.
- Vecka 14: Kroppskännedom, balans och rörelseglädje.
- Vecka 15: Kreativitet och skapande.
- Vecka 16: Kultur, gemenskap och social hälsa.

Närträff:

- Lekfulla rörelsepass.
- Rörelse till musik.
- Kroppskännedom och avslappning.
- Kreativ verkstad med olika material.
- Samtal kring skapande och livsglädje.

Hemuppgift: Skapa en egen rörelse- och kreativitetssatsning som du genomför under veckan.

DECEMBER – Månad 5

Ditt bästa JAG – mening, utveckling och vägen vidare

Syfte: Att sammanfatta terminens erfarenheter och formulera en personlig plan för fortsatt hälsoutveckling.

Veckor:

- Vecka 17: Existentiell hälsa och vad som ger livet mening.
- Vecka 18: Tillit, hopp, livskraft och sammanhang.
- Vecka 19: Mina styrkor, insikter och nya vanor.
- Vecka 20: Min personliga hälsoplan och framtidsvision.

Närträff:

- Reflektion över terminens utveckling.
- Övningar kring mening, hopp och framtid.
- Sammanställning av personliga lärdomar.
- Presentation av den egna hälsoplanen.
- Gemensam avslutning och firande.

Slutuppgift: Min personliga hälsoplan – så tar jag hand om mitt bästa JAG framåt.

8. Arbetsuppgifter och deltagarnas dokumentation

Under kursen arbetar deltagarna med en personlig hälsologgbok som följer dem genom hela terminen.

Loggboken innehåller:

- Personlig hälsokartläggning.
- Reflektioner kring mående och levnadsvanor.
- Veckans hälsoövningar.
- Mindfulness- och återhämtningsreflektioner.
- Natur- och rörelsedagbok.
- Kreativa uppgifter och personliga insikter.
- Mål, delmål och uppföljning.
- Personlig hälsoplan.

Uppgifterna ska vara konkreta och möjliga att genomföra i deltagarnas vardag.

9. Närvaro, uppföljning och bedömning

Kursen har ingen traditionell examination med prov eller betyg.

Deltagarnas lärande följs upp genom:

- Aktivt deltagande i undervisning och praktiska aktiviteter.
- Genomförande av individuella uppgifter.
- Reflektioner i hälsologgboken.
- Deltagande i samtal och erfarenhetsutbyte.
- Personlig utvärdering av den egna utvecklingen.
- En avslutande personlig hälsoplan.

De fysiska närträffarna är en viktig del av kursens pedagogiska upplägg och förutsätter deltagande enligt skolans närvaroregler.

10. Slutresultat – deltagarens personliga hälsoplan

Som avslutande moment sammanställer varje deltagare sin egen hälsoplan.

Den ska innehålla:

1. Mitt nuläge – hur ser min hälsa och livssituation ut?
2. Mina viktigaste insikter från kursen.
3. Vad får mig att må bra?
4. Vad behöver jag prioritera mer i mitt liv?
5. Mina viktigaste hälsovanor.

6. Hur ska jag arbeta med återhämtning, rörelse och balans?
7. Vad ger mitt liv mening och riktning?
8. Mina personliga mål för de kommande månaderna.

Hälsoplanen blir ett personligt verktyg för fortsatt utveckling efter kursens slut.

11. Kursens grundläggande förhållningssätt

Kursen utgår från följande principer:

- Hälsa handlar om hela människan.
- Alla människor har olika behov och förutsättningar.
- Små förändringar kan skapa förutsättningar för långsiktig utveckling.
- Återhämtning är lika viktig som aktivitet.
- Natur, rörelse, kreativitet och gemenskap är resurser för välbefinnande.
- Personlig utveckling är en process, inte ett färdigt resultat.
- Varje deltagare ansvarar för sin egen utveckling och får stöd att hitta sin väg.

Kursens röda tråd:

Stanna upp – lyssna inåt – upptäck dina möjligheter – skapa hållbara vanor – hitta tillbaka till ditt bästa JAG.