

20 GODA VANOR

- Fortsättning av projektet Tio Goda Vanor.
- Rekommendationer för ungdomar och vuxna.
- Från organisationen Neuroforum (www.neuroforum.se) i samarbete med Kattegattgymnasiet i Halmstad.
- För lärare och elever på gymnasienivå, första upplagan, augusti 2026.



**NEUROFORUM och
KATTEGATTGYMNASIET 2026**

Innehåll

Förord	3
1. Allmänt om vanor	4
2. Förslag på 20 goda vanor	8
De tio goda vanorna - Grundpaketet	9
Ytterligare tio goda vanor (11-20)	10
Till läraren	14
3. Fyra böcker om goda vanor - referat	16
4. Ytterligare förslag på litteratur	23
Appendix – 10 goda vanor	24

Författare: Bidrag till texten har främst kommit från medlemmar i Neuroforums arbetsgrupp för Goda Vanor (Axel Eriksson, Rolf Ekman, Victoria Granström, Bertil Thomas, Anders Hill, Göran Wendin och Göran Söderlund) samt från en referensgrupp med lärare på Kattegattgymnasiet och andra skolor (Sara Sävhave, Lizette Widing, Malin Fredriksson, Louise Ek, Sandra Almqvist, Christiane Miller, Helén Ewald och Gustav Andersson). Mindre förslag på tillägg och ändringar har inkommit från tidigare och nya styrelseledamöter i Neuroforum.
Redaktör, medförfattare och sammanställare: Bertil Thomas

*) Bilderna i skriften kommer från www.unsplash.com, eller är AI-genererade med Chat-GPT

Förord

Detta häfte med rekommendationer på **20 Goda Vanor** är speciellt avsett för användning i skolor på gymnasienivå och uppåt. Det är samtidigt en fortsättning på projektet ”Tio Goda Vanor” som utvecklades av forskare i Neuroforum (främst Rolf Ekman och Aadu Ott) i samarbete med bland annat Ulrika Ahlqvist och Linda Bellvik på företaget Hjärnberikad.

Arbetet med 20 goda vanor, som startade 2021, utgår från att Tio Goda Vanor (TGV) *är ett viktigt grundpaket med goda vanor* för att må bra, få en god hjärnhälsa och få en bra start på livet, speciellt utvecklat för spridning i skolor på alla stadier. Detta grundpaket, som bygger på modern hjärnforskning, kan sedan byggas på med ytterligare kunskaper (och vanor) för att stärka specifika egenskaper och förmågor, till exempel för att få bättre självmedkänsla och självdisciplin, bli mer kreativ, få bra relationer, ökat välmående, bra impulskontroll, god livstillfredsställelse, god psykisk hälsa och så vidare.

I detta häfte diskuterar vi först vad som menas med vanor och beskriver varför det är så viktigt att utveckla goda vanor. Därefter presenterar vi de 20 Goda Vanor som vi rekommenderar att man pratar om i skolan. De 20 goda vanorna är, som sagt, en utvidgning av TGV med ytterligare vanor som enligt forskning och beprövad erfarenhet är värdefulla att diskutera och arbeta med i skolan. Sist i detta häfte ger vi också sammanfattningar av några viktiga böcker inom området.

Denna text, som *gärna får spridas utanför Neuroforum*, är inte någon slutprodukt utan kommer att utvecklas vidare med nya upplagor.

*) Bilderna i skriften kommer från www.unsplash.com, eller är AI-genererade med Chat-GPT

1. Allmänt om vanor

Vad menas med vanor?

Jo, med vanor menar man beteenden som man gör regelbundet och som med tiden blir mer eller mindre "automatiserade". Det handlar alltså om sådant som man gör mer eller mindre utan att tänka på det, kanske flera gånger om dagen, en gång om dagen eller varje vecka. Några exempel på vanor är vanan att borsta tänderna, vanan att träna (om man nu gör det), vanan att äta en viss sorts frukost varje dag, att ta en viss väg till skolan eller arbetet, att hälsa på vissa människor (men inte på andra), att läsa böcker, att tänka på olika sätt, att använda ett visst kroppsspråk, att följa vissa sociala medier, att lägga sig en viss tid på kvällen och så vidare. Många av våra vanor har blivit *automatiserade* (vi gör dem automatiskt) eftersom vi gör dem ofta. Det sägs att 90–95 procent av allt det vi gör dag ut och dag in är olika former av vanor.

Varför är det så viktigt med vanor?

Det är ganska lätt att förstå att de vanor man har är väldigt viktiga för hur livet kommer att utvecklas på längre sikt. *Några exempel:* Om man nästan alltid äter skräpmat så kan man inte räkna med annat än att på sikt få dålig hälsa och sjukdomar. Om man aldrig tränar kommer man med stor sannolikhet att bli överviktig. Om man skolkar och slarvar med sina studier leder de på sikt till dåliga skolresultat. Om man däremot ser till att alltid sova bra och att äta nyttig mat kommer detta också att leda till bättre hälsa.

Det förrädiska med vanor är att många av dem inte har så stor påverkan på kort sikt, men att de på lång sikt kan få väldigt allvarliga konsekvenser. Att röka några månader eller äta mycket skräpmat under något halvår (godis, fet mat mm) kanske inte får någon större inverkan på den långsiktiga hälsan om man sedan övergår till bättre vanor. Men om man fortsätter med samma vanor i fem eller tio år så får det säkert ganska allvarliga konsekvenser. Liknande om man slarvar med träning, studier, sömn och andra saker. *Genom sina vanor väljer man alltså vilken människa man vill utvecklas till på längre sikt.* Goda vanor leder till en positiv personlig utveckling där man ständigt förbättrar sin potential att klara livets utmaningar på ett bra sätt.

Kan ni ge exempel på några goda vanor

Ja självklart. Några exempel på goda vanor som man skulle kunna ha är (mycket kortfattat) följande. Vi delar upp dem i grupper för tydlighetens skull:

Matvanor

- Att ta ett fat grönsaker i stället för smörgås till maten varje dag
- Att undvika stora mängder fet mat
- Att äta frukt, nötter och bär i stället för godis och chips
- Att dricka vatten i stället för läsk till maten varje dag

Träningsvanor

- Att löpträna, cykla eller jogga några gånger varje vecka
- Att göra 30 armhävningar och sit-ups varje dag
- Att alltid ta trappor i stället för hiss
- Att simma en eller flera gånger i veckan
- Att dansa eller spela fotboll regelbundet

Relationer mm

- Att alltid svara glatt när du möter alla slags människor
- Att dagligen ge något beröm till sina syskon och närmaste vänner.
- Att hålla regelbunden kontakt med någon äldre släkting
- Att vara snäll och hjälpsam mot sina föräldrar, kamrater och syskon
- Att prata med många olika människor och lära av dem

Studievanor

- Att försöka lära sig nya saker varje dag
- Att lägga in en kort repetition efter varje dag i skolan
- Att alltid använda en bra studieteknik
- Att ha en bra attityd till studierna
- Att försöka se det intressanta i de ämnen man studerar

Tankevanor, stress mm

- Att tänka igenom allt som varit bra varje dag innan man lägger sig.
- Att tänka optimistiska tankar
- Att träna in ett dynamiskt mindset
- Att meditera 10 minuter varje dag
- Att sova minst 7-8 timmar per natt
- Att lägga sig i god tid för kommande dag

Allt det vi beskrivit här är goda vanor. Sedan finns det självklart många fler också. Det kan handla om hur man lägger upp sina studier (studieteknik), hur ofta man läser böcker, vilket kroppsspråk man använder med mera. I princip kan det handla om nästan vad som helst, till exempel studier, mat, sömn, träning, shopping, tv-tittande, tid på sociala medier, datorspelande, festande, kroppsspråk, resande, vilka vänner man umgås med, vilken röst man använder, vilka föreningar man är med i, och så vidare. Det kan också handla om vilka studierutiner man har, hur långa fikapauser man tar, vilka tidningar man läser, vilka möten man deltar i, hur man planerar sina studier, med vilka människor man umgås med mera.

Finns det dåliga vanor också?

Ja, självklart finns det också dåliga vanor, till exempel att äta stora mängder godis och bakelser varje dag, röka, dricka, spela bort pengar, slarva med sömn med mera. Ytterligare några exempel på dåliga vanor är följande:

- Att äta mat med stora mängder socker och fett.
- Att dricka stora mängder läsk eller energidryck.
- Att grubbla på gamla problem för mycket.
- Att gnälla och klaga på allt och alla.
- Att inte sköta sin kropp och träning.
- Att slösa för mycket pengar på shopping.
- Att hålla på för mycket med sociala medier.
- Att slarva med sina studier.
- Att ha en för stillasittande livsstil.
- Att bete sig illa mot studiekamrater, syskon och medmänniskor.
- Att ha dåliga sömnvanor.

Är det viktigt att tänka över sina vanor?

Ja, med allt det vi sagt så borde det vara tydligt att det är väldigt viktigt att tänka över vilka vanor man har och att göra det med jämna mellanrum. Att granska sina vanor handlar om två saker. Dels handlar det om att tänka igenom och tillföra goda vanor, dels att ta bort dåliga vanor. En bra rekommendation för alla är därför att tänka igenom ordentligt vilka vanor man har inom alla möjliga områden (mat, sömn, träning, relationer, studier med mera) och sedan minska på sådana vanor som är skadliga i längden och öka på sådana som är nyttiga.

Är det lätt att ändra på sina vanor?

Att ändra på sina vanor är inte alltid det lättaste att göra.

Många människor har till exempel försökt att sluta röka, äta bättre mat eller börja träna gång på gång, men alltid gett upp. Varför är det så svårt? Hur ska man göra för att lyckas med detta? Det finns givetvis biologiska och psykologiska förklaringar till att det ofta är svårt att ändra på dåliga vanor (drickande, rökande, ätande, spelande med mera). Men det finns faktiskt också en hel del metoder och tips som utvecklats för just detta (varav några är sammanfattade i slutet av detta häfte.)

Kortfattat: I vissa fall handlar det om att byta den ”belöning” man får av att utföra en viss handling mot en annan och bättre form av belöning. Om man är van att ta en bulle efter skolan varje dag, kan man kanske byta ut den (bulle) mot något nyttigare (till exempel en frukt). Det kan också handla om att gradvis påverka vanorna genom att börja i liten skala med så kallade ”mikrovanor”. Mer om detta finns att läsa i recensionen av boken ”mikrovanor” längre fram i texten.

Hur lång tid tar det att ändra en vana?

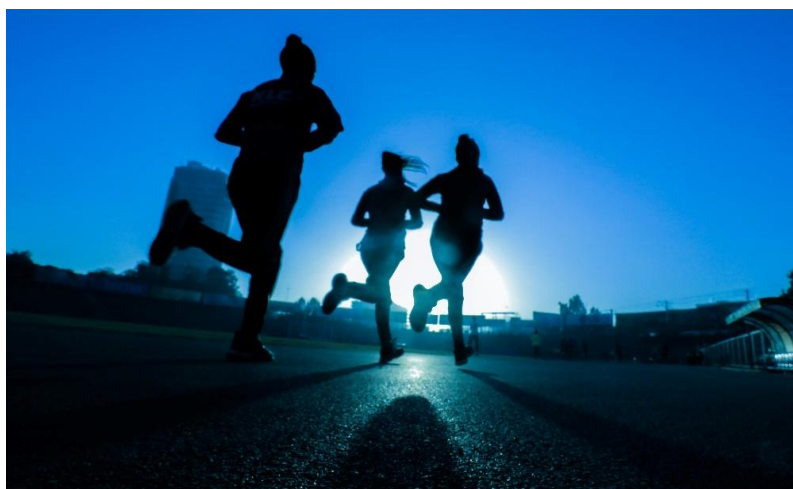
En annan sak är att det finns de som påstår att det alltid tar en viss bestämd tid att ändra på en vana. Det har till exempel förekommit uppgifter i olika böcker att det tar 21 dagar att ändra på en vana. Men det finns självklart inget svar på hur lång tid det tar att ändra en vana. Det beror på många olika faktorer som vilken vana det är frågan om, hur motiverad du är, hur du går till väga, hur länge du haft den gamla vanan med mera. Vissa vanor är lättare att ändra, andra är svårare. Några exempel är följande: Om man blivit beroende av starka droger (till exempel heroin) är det ofta oerhört svårt att bryta den vanan. Tjugoen dagar på ett avgiftningshem räcker knappast. Att vänja sig vid eltandborste i stället för en vanlig tandborste kan man säkert göra på en eller ett par dagar, liksom att byta från läsk till vatten på lunchen varje dag.



2. Förslag på 20 goda vanor.

Här nedan ger vi rekommendation på 20 goda vanor. Det handlar om goda ”grundvanor” och tillhörande kunskaper för att få en god hjärnhälsa, bra självkänsla, bra relationer, god personlig utveckling, goda skolresultat, hög livstillfredsställelse samt för att förebygga psykisk ohälsa.

Sådana vanor som redan idag diskuteras mycket i skolan har vi dock inte tagit med, hit hör till exempel betydelsen av att undvika överdriven användning av alkohol, droger och tobak. Inte heller har vi tagit med vikten av personlig hygien samt vikten av goda vanor när det gäller tandhälsa. Listan är självklart inte fullständig och inte heller uppställd i någon speciell ordning mer än att de tio grundvanorna (TGV) återfinns högst upp (kortfattat). På vissa av vanorna finns en kortfattad förklaring samt förslag på vidare läsning för den som vill fördjupa sig i teorin bakom och betydelsen av de olika vanorna.



DEL A De tio goda vanorna – Grundpaketet (TGV)

Här nedan beskriver vi först de tio goda vanorna (TGV). Dessa vanor och deras betydelse beskrivs bara mycket kortfattat i detta häfte eftersom det finns andra skrifter som beskriver dem mer utförligt, bland annat följande:

1. **Mat & Näring.** Att äta nyttig mat och dryck (frukt, grönt, fibrer, fröer, nötter, lagad mat mm)
2. **Fysisk träning.** Att ägna sig åt regelbunden fysisk träning (konditionsträning mm).
3. **Positiv tanke.** Att utveckla ett optimistiskt och positivt tänkande. (välja mer optimistiska tankar).
4. **Hantera stress.** Att behärska metoder för stresshantering med god återhämtning och regelbundna pauser i vardagen.
5. **Lära nya saker.** Att försöka lära sig något nytt varje dag. (Att öka sin nyfikenhet och vetgirighet)
6. **Repetition.** Att använda kloka strategier för repetition och träna in en god studieteknik.
7. **Omväxlingar & utmaningar.** Att skaffa mer omväxling, fler nya erfarenheter och mer utmaningar i livet.
8. **Ta egna beslut.** Att ta stort ansvar för sitt eget liv och sina egna beslut. (Att bli VD i sitt eget liv).
9. **Vänner och relationer.** Att lägga tid och tanke på sina vänner och relationer. Satsa på humor och lekfullhet.
10. **Sömn.** Att utveckla goda sovvanor, t ex att lägga sig ungefär samma tid varje dag och alltid sova minst 8 timmar.

Mer om de tio goda vanorna finns i appendix (i en artikel från Magasin Österåker).



DEL B Ytterligare goda vanor (11-20)

11. **Dynamiskt mindset.** Om vikten av att träna upp ett dynamiskt mindset (eng. growth mindset) till skillnad från ett statiskt mindset. De som har ett dynamiskt mindset tror på sin förmåga att ständigt lära sig nya saker och att utvecklas, de gillar att lära sig nya saker och tycker om att ge sig på svåra saker. De ser motgångar som tillfällen att lära sig. Förmågan och vanan att kämpa vidare trots motgångar är ett personlighetsdrag som också går under namnet "grit". Det är ett personlighetsdrag som man kan ha i större eller mindre omfattning och som kan variera från tillfälle till tillfälle, men som också kan tränas upp.

Carol Dweck, (2017), Mindset – Du blir vad du tänker, Natur & Kultur.

Duckworth, Angela, (2017) Grit – Konsten att inte ge upp, Natur och Kultur.

Goleman, Daniel, (1995) Känslans Intelligens, Wahlström och Widstrand.

Klingberg, Torkel, (2016), Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur & Kultur.

12. **Självmedkänsla.** Att utveckla en god självmedkänsla. Självmedkänsla handlar bland annat om att man ska ha en förlåtande inställning och tycka om sig själv både i motgång och medgång. Man ska undvika självanklagelser och vara som en "god vän" med sig själv även då man misslyckats med något eller då saker inte gått riktigt som man tänkt sig. Här ingår också att vikten av att *undvika skadligt jämförande* med andra människor, vilket ställer till tankemässiga problem för många ungdomar och vuxna. En god självmedkänsla är något som enligt forskningen är viktig för att må bra, fungera bra och sova bra. Vanan att ha en god självmedkänsla har också visat sig vara viktig för att förebygga psykisk ohälsa, till exempel depression och nedstämdhet.

Gilbert, Paul, (2012), The compassionate mind, A new approach to life challenges, Constable,

Lagercrantz, Agneta, (2014), Självmedkänsla, Natur & Kultur.

Callesen, Pia, (2020), Lev Mer – Tänk mindre (om att bli fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi), Norstedts.

Beck, Judith S, (2019), Cognitive Behavior Therapy, Guilford Press m fl.

Kristin Neff, (2011), Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself, Harper Collins.

13. **Skärmanvändning, sociala medier och spelande.** Att undvika onödig eller alltför omfattande användning av skärmar, sociala medier och överdrivet spelande, vilket enligt den samlade forskningen kan leda till många olika negativa konsekvenser, bland annat på sömnen, välmåendet, skolresultaten, koncentrationsförmågan, stresshanteringen och den personliga utvecklingen. Tjejer fastnar oftare i sociala medier, medan killar i högre grad är utsatta för att fastna i datorspel och även att exponeras för och fastna för porr i ung

ålder. Denna vana har starkt samband med vana 10 eftersom det ofta är sociala medier (eller spelande) som är bakgrunden till att man sover för lite (eller ägnar för lite tid åt andra nyttiga aktiviteter). Punkten kan eventuellt sammanfattas under begreppet "skärmhälsa".

Nutley, Sissela, (2019), Distraherad – Hjärnan, Skärmen och krafterna bakom, N & K..

Klingberg, Torkel, (2007), Den översvämmande hjärnan, En bok om arbetsminne, IQ och den stigande informationsfloden, Natur & Kultur.

Hansen, Anders, (2019), Skärmhjärnan, Bonnier Fakta.

14. Att lyssna på andra. Att vara en god lyssnare och kommunikatör. Det är något som främjar relationen mellan människor och som gör att vi kan undvika att hamna i konflikter och problem i skolor och på arbetsplatser mm (alternativt att lösa konflikter). I den internationellt framgångsrika boken "De 7 goda vanorna" av Stephen R Covey är detta en av de sju goda vanorna, vilket författaren uttrycker med att man "först ska försöka förstå, sedan bli förstådd". Vanan att lyssna på andra bygger vidare på vana 9 då byggandet av djupare relationer till stor del handlar om att lyssna, respektera och förstå andra människor. Det är en vana som man med fördel kan träna upp med samtal och olika övningar redan i skolan.

Covey, Stephen R, De 7 goda vanorna, Franklin Covey.

Jordan, Thomas, (2012) Konflikthantering i arbetslivet,

15. Att tänka kreativt. Punkt 15 handlar om vanan att tänka kreativt och att utveckla sin kreativitet, vilket är en viktig och nyttig förmåga för att utvecklas och lösa problem både på det personliga planet och på det professionella planet. Enligt kreativitetsexperten Ken Robinson är kreativitet lika viktigt som att kunna läsa och skriva i vår utbildning och bör ges samma status. Förmågan till kreativt tänkande och vanan att tänka kreativt kan utvecklas på olika sätt, till exempel med hjälp av kunskaper om kreativitet, genom att lära sig systematiska metoder för att öka kreativiteten samt genom återkommande övningar i kreativitet i skolan, vilket kan gynna såväl lärarna som eleverna.

De Bono, Edward (1984) Tänk kreativt, Brombergs.

Nilsson, Per-Olof, (2019) 500 övningar i kreativitet, Kompendium..

Nilsson, Per-Olof, 20 förhållningssätt för bättre kreativitet (Föreläsning, www.pohomepage.se)

16. Känslohantering och impulskontroll. Denna vana handlar om: (1) Att träna upp och främja en bra *impulskontroll* (även kallad självkontroll) och förstå dess betydelse i olika situationer, till exempel för att minska konflikter och våld. (2) Att öva upp förmågan att känna igen sina egna *känslor*, kunna benämna dem och reglera deras intensitet utifrån deras rimlighet (en känsla av panik vid provskrivning betyder till exempel inte att man måste springa ifrån faran), och (3) Att hjälpa andra med att känna igen och reglera sina känslor (till exempel att kunna "räkna till tio" när det behövs).

Impulskontrollen är en del av den emotionella kompetensen som beskrivs i boken "Känslorna Styr" (Gottfries, 2020). För ungdomar med en NPF diagnos, som kan ha svårigheter med impulskontroll, att lyssna på andra och att ha ett långsiktigt tänkande så är detta extra betydelsefullt. Att sätta upp mål, hålla motivationen vid liv och arbeta långsiktigt kan vara stora utmaningar, men genom att arbeta och prata om detta så kan ett hjärnsmart arbetssätt skapas som också är relevant och stödjande för dessa elever. Många av dessa elever är kreativa och bättre på att tänka utanför boxen och med ökat focus på kreativitet (nr 20) kan de få glänsa.

Mischel, Walter, (2014), Marshmallowtestet – Att bemästra självkontroll, Volante,
Prehn, Anette, (2018), Hjärnsmart pedagogik, Studentlitteratur,
Carl-Gerhard Gottfries, (2020), Känslorna Styr, Neuroforum.

17. Långsiktigt och klokt tänkande. Denna vana handlar om flera olika saker som har med tänkandet att göra, bland annat följande: (1) Att utveckla vanan att se framåt, sätta upp mål och tänka långsiktigt. (2) Att undvika överdrivet grubblande över tidigare bekymmer, trauman och misslyckanden. (3) Att lära sig tänka klokt och funktionellt samt att undvika skadligt (dysfunktionellt) tänkande i olika sammanhang, och (4) Att få kunskaper om "tankefällor" och hur man ska tänka för att undvika dem [Kahneman, 2013; Dobelli, 2016].

Vikten av att se framåt, tänka igenom sina värderingar och att sätta upp mål återkommer ofta i forskningen och i litteraturen om personlig utveckling. Det handlar bland annat om att tänka igenom hur man vill att livet ska se ut på ett eller flera års sikt och att fundera på vem man vill utvecklas till som människa och därefter styra mot detta mål. De mål man sätter upp kan handla om de mål man har i yrkeslivet eller i skolan på kort eller lång sikt. Men det kan också handla om fritiden, familjen, hälsan, relationer och andra aspekter av livet. Genom att medvetet styra sina handlingar mot dessa mål och arbeta med kontinuerliga förbättringar (vilket handlar om att omsätta sin kunskap och visdom i handling) skapar du en väg mot din önskade framtid.

När vi pratar om vikten av att undvika överdrivet grubblande kan vi också nämna betydelsen av **acceptans**. Med detta menas att se den inre och den yttre verkligheten så som den är utan att fly, undvika, förvränga, eller döma den och att handla effektivt utifrån denna verklighet i riktning mot sina värderingar och mål [Kåver, 2004]. Acceptans av det du är med om och möter i ditt liv måste inte betyda att du gillar allt det som händer, det du är med om, eller alla andra personer - det betyder att du ser händelsen, situationen eller människan på ett så objektivt sätt som möjligt utan att döma eller värdera. Ett accepterande förhållningssätt betyder inte att vi avstår från att söka förändring i en svår situation, men att vi slutar föra "krig" mot tillvaron och oss själva.

Covey, Stephen R, De 7 goda vanorna, Franklin Covey.

Kahneman, Daniel, (2013), Tänka snabbt och långsamt, Volante.

Waitley, Denis, (2014), The Psychology of Winning, Berkley Books.

Dobelli, Rolf, (2016) Om konsten att tänka klart, Carl Hanser Verlag.

Ericsson K Anders & Robert Pool, (2015), Peak – vetenskapen om att bli bättre på nästan allt, Volante

Kåver, Anna (2004), Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans. Natur och Kultur.

18. Kroppsspråket. Att utveckla och använda ett kroppsspråk som stärker närvaro, självkänsla, kommunikation och självkontroll. Det handlar om att förstå betydelsen av kroppsspråket i olika sammanhang och hur man med sitt kroppsspråk och sitt beteende kan påverka sina egna känslor och förbättra sin kommunikationsförmåga, sina prestationer och sitt välmående. Kunskaper om hur man tolkar kroppsspråket kan även leda till att man förstår andra människor bättre.

Cuddy, Amy, (2015), Närvara, Stärkt självförtroende med kroppens hjälp, Libris.

Carl-Gerhard Gottfries, (2020), Känslorna Styr, Recito förlag.

19. Mindfulness, musik, naturupplevelser mm. Att regelbundet utöva mindfulness och/eller meditation för att bli lugnare, må bättre, sova bättre, bli mer fokuserad och hantera stress och oro på ett bättre sätt samt, inte minst, för att få en hållbar balans mellan prestation och återhämtning. Liknande positiva effekter kan man också få av yoga, olika former av andlighet, av att regelbundet utöva musik eller att regelbundet tillbringa tid i skog och mark. Punkten har stark koppling till punkt 4 (att hantera stress).

Schenström, Ola, Mindfulness i vardagen, Månpocket.

Goleman & Davidson, Stillhetens styrka, Volante.

Csikszentmihalyi, Mihaly, (1996), Flow, Natur och Kultur.

Sandberg, Katrin & Hammarkrantz, Sara, (2021), Förundranseffekten, Bonnier Fakta.

20. Tacksamhet. Punkt 20 handlar om att utveckla sin tacksamhet. Det kan innebära att återkommande och vanemässigt tänka tacksamma tankar för sig själv. Men det kan också betyda att uttrycka sin tacksamhet till andra människor. Att ha för vana att fokusera på allt man kan vara tacksam för i livet leder enligt forskningen till bättre sömn, mer lycka och ett bättre välmående. Det ger också bättre relationer och förbättrar prestationerna på arbetet och i skolan. En av de världsledande forskarna och experterna på tacksamhet är Robert A. Emmons, men det finns många fler också. Vanan har stark koppling till vana 3 om att utveckla ett optimistiskt mindset.

Katarina Blom, Sara Hammarkrantz, Lycka på fullt allvar, En introduktion till positiv psykologi, Natur och Kultur.

Robert A. Emmons, Thanks! How the new Science of Gratitude Can Make You Happier, Houghton Mifflin Harcourt.

Till läraren

Listan med ytterligare goda vanor (utöver TGV) är, som sagt, sådana vanor som man kan gå vidare med efter att ha pratat i skolan om TGV under några år, kanske redan i grundskolan. De grundläggande vanorna beskrivs därför bara kortfattat i denna skrift. Alla vanor är avsedda att bidra till en bra skolgång och en bra start på vägen in i vuxenlivet. De kan ses som ett försök att samla och strukturera de kunskaper som finns inom området samt en hjälp att få ungdomar (och äldre) att på egen hand reflektera över sina vanor för att kunna göra sin egen lista för att förändra till det bättre. För den som vill läsa mer om teorin och vetenskapen bakom de goda vanorna har vi lagt till referenser till fackböcker som beskriver dem i mer detalj.

De grundläggande tio grundvanorna (TGV) är, som sagt, sådana som är lämpliga att diskutera redan tidigt i grundskolan, medan andra kan vänta till högre stadier. En del av de ”nya” vanorna (11-20) är främst avsedda att diskutera på högre stadier (högstadiet, gymnasiet eller på universitetet), då man fått mer livserfarenhet. Inget hindrar dock att man, man även kan prata om en eller flera av vanorna 11-20 redan på lägre stadier och parallellt med de tio goda vanorna. Grundtanken är att vanorna 11-20 ska ge nya perspektiv *djupare* förståelse och *tillföra något nytt* när man arbetat in de tio grundvanorna någorlunda väl.

En del av de nya vanorna (11-20) kan också betraktas som *grundläggande förmågor* för att de tio goda vanorna ska kunna etableras och hållas kvar i vardagen, till exempel de som handlar om impulskontroll, självmedkänsla och mindfulness. Till exempel så krävs en stark impulskontroll och ett långsiktigt tänkande för att bibehålla hälsosamma matvanor och hålla sig till en näringsrik kost. Utan dessa egenskaper riskerar man att snabbt ge upp sunda val vid minsta motstånd.

På samma sätt är förmågan att lyssna på andra och vara medveten om sitt kroppsspråk viktiga för att bygga och behålla goda relationer. Självmedkänsla och mindfulness, är viktiga när det gäller att kunna tänka positivt och hantera stress. Att vara snäll mot sig själv i motgångar och att stanna upp och känna efter vad man behöver är färdigheter som kan hjälpa en person att hålla ett positivt perspektiv, även i stressiga perioder. De ”kompletterande” vanorna kan alltså användas som förebyggande och hjälpande metoder för att skapa god mental hälsa och för att lyckas ordentligt med de tio grundläggande vanorna. Ju äldre eleverna blir desto mer kan vanorna förfinas och fyllas på med mer avancerat innehåll.

En **vetenskaplig text** med omfattande referenser till forskningen inom området hittar du i review-artikeln ”*A flourishing brain in the 21st-century! Develop good habits for mind, brain, wellbeing and learning*”, Mind Brain and Education, Rolf Ekman et al, (2021). Artikeln, som skrivits av medlemmar i Neuroforum, finns på hemsidan för Neuroforum, se www.neuroforum.se.

Ett **pedagogiskt** (och mer omfattande) **material** om de tio goda vanorna för lärare och elever har utvecklats av och kan beställas av företaget Hjärnberikad, som också ger föreläsningar och kurser, se www.hjarnberikad.se.

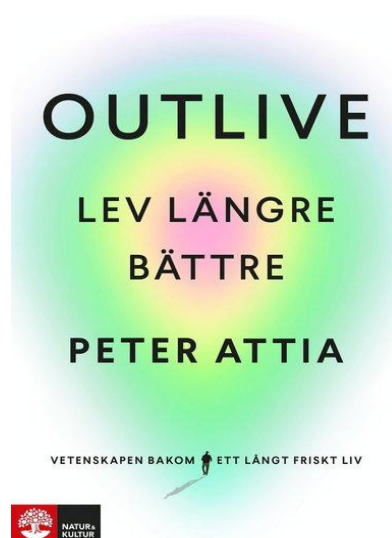
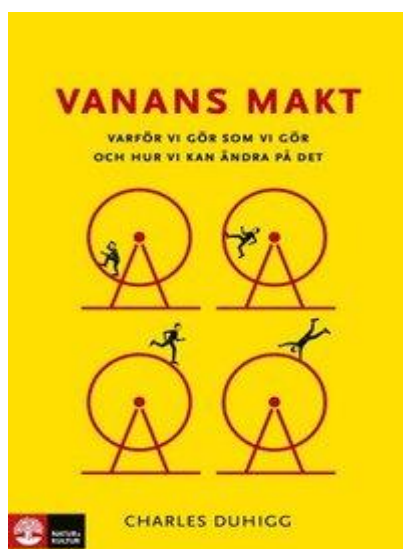
Det är inte meningen att man ska lära sig de olika vanorna utantill (eller liknande). Tvärtom behöver man ju inte längre fokusera på en viss vana, när den väl är etablerad. När man väl fått en viss vana på "plats", (t ex vanan att borsta tänderna två gånger om dagen), behöver man inte längre fokusera på den utan kan då gå vidare med andra vanor. Det bästa är kanske att man i skolan pratar om betydelsen av några vanor i taget och att eleverna var för sig (men i samråd med deras lärare) bestämmer vilka de främst vill fokusera på den närmaste tiden. Sedan måste man ju också gå tillbaka, fördjupa och repetera betydelsen av de goda vanorna gång på gång under hela studietiden.

För den som är bekant med IDG (**Inner Development Goals**) kan nämnas att våra vanor också bör kunna sorteras in i de fem grupper av "skills" som diskuteras inom IDG-rörelsen. En del av vanorna kan sorteras in under temaområdet "thinking", någon vana kan sorteras in under temaområdet "relating" och ytterligare någon kan sorteras in under området "being" och så vidare. (För den som inte vet: IDG beskriver i korthet 23 mänskliga och individuella förmågor (skills) och egenskaper (qualities) uppdelade i 5 temaområden att utveckla och fokusera på hos oss människor för att vi gemensamt ska uppnå FN:s 17 hållbarhetsmål (Sustainable Development Goals).

3. Fyra böcker om vanor - referat

I detta kapitel finns sammanfattningar av följande fyra böcker som ur ett brett perspektiv beskriver viktiga delar av forskningen om goda vanor. Alla böcker är baserade på vetenskap och utgivna i svenska översättningar.

- *Mikrovanor* – De minimala förändringarna som ger maximala resultat, B J Fogg, Volante (2020)
- *1%-metoden*, James Clear, Akademius förlag (2022)
- *Vanans makt*, Charles Duhigg, Natur och Kultur (2014)
- *Outlive - lev längre bättre*. Om vetenskapen bakom ett långt friskt liv, Peter Attia, Natur och Kultur (2024)



Mikrovanor – De minimala förändringarna som ger maximala resultat

Sammanfattning och recension av boken "Mikrovanor" av B J Fogg, (Volante, 2024)

Det finns många böcker som handlar om hur man ska tänka och handla för att gå framåt i livet och utveckla nya bättre vanor. Boken "Mikrovanor" av den amerikanske beteendevetaren Brian Jeffrey Fogg är en av de bättre på området. Bokens huvudsyfte är att beskriva vetenskapligt testade metoder för att träna in nya (goda) vanor och göra sig av med gamla (dåliga) vanor. De metoder han beskriver är vetenskapligt utprovade i hans eget beteendelaboratorium på Stanford University (söder om San Francisco, USA) och bygger på dagens forskning om hur vanor uppstår och hur de bibehålls.

Redan från början påpekar Fogg hur viktigt det är att alltid börja med små minimala beteendeförändringar om man vill ändra på sina vanor. Detta gäller även om man vill åstadkomma stora förändringar på sikt. Det ska vara minimala förändringar som man klarar att genomföra även de dagar man inte känner någon motivation. Anta, till exempel, att du vill börja träna trots att du aldrig förut gjort det. Ditt mål är att du på sikt ska ut och jogga tre gånger i veckan, dels för att gå ned i vikt, dels för att du på sikt vill kunna delta i vanliga motionslopp. Detta är exempel på en ganska vanlig målsättning för många människor. Problemet är bara att de flesta människor misslyckas med mål av denna typ. På samma sätt misslyckas man med andra mål; t ex att äta mer nyttig mat, minska surfandet på mobilen, lägga sig tidigare, ägna mer tid åt studier, lära sig nya språk, skriva en bok, bli en vänligare människa mm.

Hur ska man då göra för att lyckas med sina mål? Enligt Fogg så lyckas man bäst om man arbetar med en **metod** som bygger på kunskaper om hur den mänskliga hjärnan fungerar. Två viktiga delar i denna metod är att man ska börja med **minimala förändringar** (så kallade mikrovanor) och att man ska **berömma sig själv** ("fira") alla gånger man tagit ett steg i rätt riktning, om än litet, för att bygga upp en positiv självkänsla. Utöver detta är det viktigt att man bestämmer exakt vid vilken tidpunkt man ska utföra sina nya vanor. Ska det vara dagligen, varannan dag, flera gånger om dagen eller om den ska utföras i samband med speciella tillfällen?

Det kan självklart kännas motigt att ge sig ut och jogga fem kilometer en kulen höstkväll innan man fått in vanan. Därför ska man vara nöjd med att ta på sig joggingskorna och ta ett kort och lugnt varv runt kvarteret till att börja med. Det behöver inte ta mer än några minuter. När man väl "fått in" denna enkla vana vid bestämda tillfällen under några veckor kan man gradvis förlänga sina joggingturer de dagar man är mer motiverad. Under perioder när det är extra motigt, kan man hålla igång vanan genom att återgå till den minimala varianten

av den. Stora långsiktiga förändringar börjar i det lilla, påpekar Fogg. Genom att börja med pyttesmå positiva vanor kan man på sikt komma åt de större vanemönstren.

Det låter kanske som Foggs bok är en ganska ytlig bok. Men faktum är att den bygger både på forskning och beprövad erfarenhet från mängder av människor han arbetat med i sin verksamhet. Fogg går igenom teorier för vilka faktorer som leder till att vi förändras som människor. Han går också igenom en ny motivationsteori som inte bara inkluderar inre och yttre motivation utan även fokuserar på den omgivande miljöns (kontextens) betydelse. Han diskuterar hur viljestyrkan varierar beroende på yttre faktorer (tid på dygnet mm) samt betydelsen av att ha rätt attityder som gagnar den person man vill utvecklas till. Han diskuterar varför vissa beteenden är svåra att genomföra samt hur man ska göra för att förenkla dem. Vidare diskuterar han så kallade *mellanrumsrutiner* och *pärllrutiner*. Med detta menar han små rutiner som kan utföras då man störs av något irritationsmoment eller då man måste vänta (t ex i kön till kassan på snabbköpet eller medan datorn ska uppdateras). Det kan handla om att repetera någon kunskap (t ex ett par tyska glosor om man läser tyska), att göra några tåhävningar eller att göra en tyst övning i mindfulness.

Slutligen ger han, i slutet av boken, väldigt många bra exempel på ”goda vanor” och diskuterar olika metoder för att ”fira”. Till de senare här att ropa ”jaaa” i tysthet och le, att kalla sig själv för en vinnare, att veva med näven och säga ”härligt”, att fira med tummen upp, ta några danssteg mm. Positiva känslor gör dina beteenden mer automatiska, skriver han.

Boken ger som helhet en bättre förståelse för hur vi människor fungerar. Fogg menar att vi ska se livet som vårt privata ”förändringslaboratorium” där man kan experimentera fram den människa man vill vara. Han menar att alla människor har en superkraft, nämligen förmågan att i nästan varje ögonblick må bra. För de som är lärare ger boken många bra idéer hur vi kan hjälpa elever att tänka bättre, få ökad motivation, må bättre, få bättre studievanor mm. Den ger också bra förslag på hur man kan arbeta med sådana elever som vi uppfattar som ”besvärliga”. Det är en bok som i hög grad rekommenderas för alla.

”Att lära sig konsten att förändras är som att lära sig vilken konst som helst, det är en teknik liksom att lära sig spela piano eller att köra bil” (B J Fogg)

1%-metoden –

Små förändringar, stora resultat

Sammanfattning och recension av boken "1%-metoden" av James Clear, (Akademius förlag, 2021)

Det finns flera böcker som handlar om hur man ska tänka och handla för att bli framgångsrik och utveckla nya bättre vanor. Här ska vi kortfattat beskriva boken "1%-metoden" av James Clear, som är en av de mer inspirerande böckerna på området.

Boken 1%-metoden bygger på både äldre och nyare forskning inom kognitiv psykologi, neurovetenskap, motivationsteori och gruppdyamik och den har många referenser till kända namn inom vetenskapen som Antonio Damasio, Edward Thorndike, B F Skinner, Kurt Lewin, Solomon Asch med flera. Huvuddelen av Clears bok beskriver en fyrstegsmodell för hur vanor skapas – signal, behov, reaktion och belöning samt fyra "lagar" för beteendeförändring som bygger på denna modell. Man kan se modellen som en vidareutveckling av den modell med "signal, beteende och belöning" som Charles Duhigg tidigare skrivit om i boken Vanans makt. Med steget behov kan man få en bättre modell för att beskriva hur våra inre tankar, känslor och övertygelser påverkar vårt beteende via våra förväntningar och vårt dopamindrivna belöningsystem.

James Clear menar, bland annat, att betydelsen av att sätta upp *mätbara* mål, som det ofta talas om i böcker om ledarskap och personlig utveckling, är överskattat och ofta inte hjälper den som vill arbeta med sina vanor. Han menar att det är mycket bättre att arbeta med sin *identitet*, där det ingår att utveckla sina värderingar, sin självbild och sina övertygelser om vem man är och vad som är meningsfullt i det egna livet. Att ha som mål att springa ett maraton på en viss tid är inget bra mål, menar han, däremot att ha som mål att utvecklas till att bli en löpare. Att gå ned 20 kg i vikt är inte heller ett bra mål, däremot att ständigt arbeta för att vara en hälsosam människa som tänker på vad du äter. Typiska frågor som du ska ställa dig är alltså "Vilken sorts människa vill jag vara", "vilken sorts lärare vill jag vara" (om man är lärare), "vilken sorts läkare vill jag vara (om man är läkare)", "vem vill jag bli" osv. De specifika vanor du sedan väljer att arbeta med ska vara ditt sätt att uttrycka din identitet.

Medan Fogg går på djupet med betydelsen av att börja med *minimala förändringar* (så kallade mikrovanor) samt betydelsen av att *berömma sig själv* ("fira") alla gånger man tagit ett steg i rätt riktning (för att framkalla en positiv känsla), så fokuserar James Clear mer på att utarbeta fungerande *system* (strategier) för att ändra sina vanor samt (som sagt) på vikten av att arbeta med sin *identitet*. De konkreta strategier som James Clear diskuterar för att underlätta övergången från sämre till bättre vanor skiljer sig dock inte så mycket från de som Fogg och Duhigg diskuterar i sina böcker. Det handlar bland annat om att omforma sin miljö så att goda vanor lättare triggas igång, att börja i liten skala,

att minska exponeringen för sådant som kan trigga igång dåliga vanor, att koppla ihop nya vanor med tidigare vanor i ”staplar”, att välja sin umgängeskrets så att man kan stötta varandra med nyttiga vanor mm.

För den som är lärare, kurator, tränare eller coach är denna bok, en guldgruva i hur man kan stötta förändringsprocessen, utveckla motivationen och främja goda vanor hos de elever och klienter som man har till uppgift att hjälpa. Genom boken kan man få många bra idéer hur vi kan hjälpa oss själva och andra att tänka bättre, må bättre, få ökad motivation, få bättre studievänor, välja en förnuftig livsstil mm. Det är därför en bok som kan rekommenderas för alla.

”Om du lyckas bli en procent bättre varje dag i ett helt år, så har du blivit 37 ggr bättre när året är slut” (James Clear)

Vanans makt

Sammanfattning och recension av boken Vanans makt av Charles Duhigg, (Natur och kultur, 2014)

Större delen av de handlingar vi utför dag efter dag är inte beslut utan de är vanor. Om vi vill lyckas i livet är det alltså viktigt att granska alla de vanor våra liv består av och byta ut de vanor som inte gagnar oss i det långa loppet.

Med detta som utgångspunkt beskriver boken ”Vanans makt” hur våra vanor fungerar och speciellt varför våra vanor ofta är så svåra att förändra. Boken är bra för den som vill bli bättre på att analysera och förändra sina vanor, men också för alla som i sina yrkesroller arbetar mycket med människor (lärare, ledare i näringslivet och andra). Teorierna och metoderna är tillämpliga på alla slags vanor, t ex studievänor, arbetsvanor, sömnvanor, rökning, alkoholkonsumtion, ätande, spelande, shopping, sex, droger, negativa tankemönster, motion, mobilvanor och festande. Betydelsen av att träna upp sin viljestyrka, samt betydelsen av att man tror på att man kan förändras diskuteras också.

Även om boken inte ger något enkelt universalrecept på hur man ska förändra sina vanor så ger den en djupare förståelse som kan hjälpa dig att själv experimentera dig fram till bättre vanor. En av bokens förtjänster är att den ger mängder med lärorika exempel från vitt skilda områden. Ett intressant exempel är hur företaget Starbucks gör för att ”förvandla” nyanställda ungdomar (som ofta varit stökiga och bråkiga i skolan) till att bli välfungerande anställda på Starbucks caféer i Amerika, d v s exemplariska, vänliga och tillmötesgående med förmågan att hantera besvärliga situationer och ovänliga kunder på ett professionellt sätt. Boken diskuterar också forskning som visar hur den neurologiska aktiviteten i hjärnan förändras då man utvecklar nya vanor samt vilka strukturer i hjärnan som tycks vara inblandade vid alla automatiserade beteenden (bl a belöningssystemet och de basala ganglierna).

Outlive – Vetenskapen bakom ett långt friskt liv.

Sammanfattning och recension av boken "Outlive" av Peter Attia,
(Natur och Kultur, 2024)

Vill du leva ett långt, hälsosamt liv där du minimerat risken för att i förtid drabbas de vanligaste välfärdssjukdomarna; cancer, hjärtsjukdomar, demenssjukdomar och typ-2 diabetes? Har du sökt en klar och koncis bok för hur du maximerar din nuvarande och framtida hälsa samtidigt som du är kritisk till alla tillfälliga hälsotrender (dieter, fastekurer, träningstrender mm)?

Boken **Outlive** (med undertiteln Lev längre bättre – vetenskapen bakom ett långt friskt liv) av cancerläkaren Peter Attia är kanske den boken du letar efter. Bokens syfte är att ge en balanserad helhetssyn på vilka faktorer som är viktigast för de som vill få ett långt liv med god hälsa högt upp i åren. Författaren går bland annat igenom betydelsen av kost och näring, fysisk träning, styrketräning, olika fastekurer, meditation, mindfulness och sömn och väger dem mot varandra. Allt i boken är baserat på vetenskap, vilket dock inte hindrar att han kryddar med en del personliga erfarenheter. Författaren påpekar också att det inte räcker med att ha en kropp och en hjärna som är i topptrim, för att få ett bra liv med en hög livskvalitet krävs också att man lärt sig hantera sina relationer, sina känslor och sitt tänkande på ett klokt sätt.

Attia delar upp den totala hälsan i tre huvudkomponenter:

- Fysisk hälsa (kondition, muskelstyrka, balans, rörlighet, blodtryck, immunförsvar, metabol hälsa mm),
- Kognitiv hälsa (hjärnhälsa, minne, koncentrationsförmåga mm) och
- Emotionell hälsa (lycka, livstillfredsställelse, meningsfullhet, självkänsla, känslohantering mm).

För att få en bra totalhälsa måste vi börja tidigt och använda metoder för att optimera alla tre menar Peter Attia. Det räcker inte att "hoppa på" någon tillfällig hälsotrend (t ex 5-2-dieten, power yoga, högintensiv träning, mindfulness eller medelhavskost) utan det behövs en individuell, långsiktig och väl avvägd kombination av åtgärder och vanor. Några exempel på saker som diskuteras i boken är följande:

- Han går igenom flera olika tillfälliga trender när det gäller fasta, kost, sömn, träning och läkemedel och visar att många av dem har mycket begränsad effekt eller ingen effekt alls.
- Han diskuterar de brister som ofta finns i forskningen bakom olika metoder samt brister i medias rapportering av olika dessa.
- Han diskuterar de olika välfärdssjukdomarna var för sig och går på djupet med hur de byggs upp gradvis under lång tid och hur de bäst kan förebyggas (med kost, träningsmetoder, livsstilsråd mm)
- Han diskuterar hur stor betydelse olika faktorer har, t ex kostens, sömnens och stressens betydelse. Vilka av dessa saker är viktigast för hjärnhälsan och hjärtat?

Hur viktigt är det, till exempel, att äta rätt sorts fett (t ex omega-3) eller rätt sorts kött (inte processat rött kött)? Hur bra (eller dåligt) är det med alkohol och rött vin?

- Han förklarar varför det är så viktigt med *både* fysisk träning och styrketräning, speciellt för äldre människor. Han menar till exempel att dålig kondition är värre än rökning, men menar också att muskelmassa och muskelstyrka kan vara ännu viktigare än kondition. Lika viktigt som att träna är att träna på rätt sätt för att få effekt och undvika skador.
- Han förklarar varför det är så viktigt med ett tillräckligt intag av protein och diskuterar skillnaderna mellan olika sorters protein.
- Han menar att många är i stort behov av hjälp med sin emotionella hälsa, men är omedvetna om detta och känner inte igen signalerna och symptomen.

En **styrka** med boken är att författaren inte företräder någon speciell ”lära” när det gäller kost, träning och fasta utan har som mål att objektivt granska många olika metoder (faktorer) som påstås vara viktiga för hälsan och livslängden.

En **svaghet** med boken är dock att den emotionella hälsan är väldigt snålt behandlad jämfört med den fysiska och kognitiva hälsan. (Endast 28 sidor av totalt 460 ägnas åt denna del av hälsan). Här skulle man önskat en lika rigorös genomgång av förekommande psykologiska metoder med referenser till forskningen inom mental träning, positiv psykologi, KBT, lyckoforskning, mindfulness, ACT, psykoterapi mm. I stället beskriver han nästan enbart en enda metod (dialektisk beteendeterapi) och hur han själv blev hjälpt av just den metoden efter en lång period av dåligt psykiskt mående.

4. Ytterligare förslag på litteratur

Nedanstående lista innehåller förslag på ytterligare böcker och referenser som beskriver vetenskapen bakom goda vanor ur ett allmänt och brett perspektiv.

- *Låt din hjärna blomma – Hjärnberika alla dina sinnen. (Om Tio Goda Vanor)*, Rolf Ekman, Linda Bellvik, Ulrika Ahlquist, Hjärnberikad AB (2016)
- *De 7 goda vanorna*, Stephen Covey, Lava förlag (2015)
- *Mikrovanor – De minimala förändringarna som ger maximala resultat*, B J Fogg, Volante (2020)
- *Vanans makt*, Charles Duhigg, Natur och Kultur (2014)
- *1%-metoden*, James Clear, Akademius förlag (2022)
- *10 Tips – Må bättre och lev tio år längre*, Bertil Marklund, Volante, (2016)
- *Personlig utveckling från grunden*, Bertil Thomas, upplaga 2, Sanoma (2021)
- *Outlive - lev längre bättre. Om vetenskapen bakom ett långt friskt liv*, Peter Attia, Natur och Kultur (2024)
- OECD Education and Skills Today – What should students learn in the 21st century? OECD Report, (May 18, 2012)
- Inner Development Goals, <https://www.innerdevelopmentgoals.org>
- *Hjärnan och lärandet. Kunskaper för framtidens skola*. Bertil Thomas, Rolf Ekman, Joanna Giota m fl. Liber (2020)
- *A flourishing brain in the 21st-century! Develop good habits for mind, brain, wellbeing and learning*. Rolf Ekman et al, Mind Brain and Education (2021).
- *Livskompetens – Skola för livet*, Stig Zandrén, Books on Demand (2025)

10 GODA VANOR FÖR BÄTTRE HJÄRNHÄLSA

BRA MAT, GOD SÖMN OCH MOTION ÄR VANOR SOM STÄRKER KROPPEN OCH VÄSSAR HJÄRNAN. FORSKARE HAR IDENTIFIERAT TIO GODA VANOR OCH TILLSAMMANS UTGÖR DE GRUNDEN FÖR LIVSSTILSKONCEPTET HJÄRNHÄLSA SOM IDAG ANVÄNDS AV FÖRETAG OCH SKOLOR RUNT OM I SVERIGE. ÖSTERÅKERS GYMNASIUM ÄR EN AV SKOLORNA SOM HAR INFÖRT KONCEPTET MED MÅLET ATT FÖRBÄTTRA ELEVERNAS HÄLSA OCH LÄRANDE.

TEXT OCH FOTO: CHATARINA RISSEL. ILLUSTRATION: MOSTPHOTOS

Konceptet Hjärnhälsa enligt tio goda vanor är framtaget av hjärnforskare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, företaget Hjärnberikad och Kattgattgymnasiet i Halmstad och handlar om vad vi kan göra för att utvecklas så långt som möjligt och samtidigt må bra. Det innefattar fysisk träning, bra kost, vila, positivitet, stresshantering, repetition, omväxling, att lära sig nytt, att fatta egna beslut och att umgås med vänner. Österåkers gymnasium införde konceptet hösten 2019 på initiativ av matematik- och fysikläraren Henrik Gyllensten.

– Det finns en del fördomar om exempelvis ämnet matematik såsom att det är svårt och att vissa föds med mattehjärna och andra inte. Jag menar att alla kan nå sina mål om man kämpar och har rätt teknik och jag sökte ett forskningsbaserat arbetssätt som skulle underlätta för eleverna att ta till sig kunskap. Hjärnhälsa sammanfattar vad jag vill få ut i klassrummet. Det handlar om ett dynamiskt tankesätt, om uppmuntran och om sårbarhet, såsom att våga ställa frågor, säger Henrik Gyllensten.

BRAIN BREAKS OCH DOPAMINDUSCHAR

De goda vanorna kan införas i undervisningen på olika sätt beroende på elevernas ålder och förutsättningar. På Österåkers gymnasium finns affischer som dagligen påminner eleverna om hur hjärnan påverkas av olika vanor. Under lektionstid arbetar lärarna bland annat med så kallade brain breaks, pauser för hjärnan. De innebär att pedagogen initierar ett avbrott i lektionen, såsom en fysisk aktivitet i klassrummet eller en snabb promenad där eleverna får ett ämne att diskutera.

– Genom så pass enkla övningar får vi in motion och omväxling, två goda vanor, vid ett och samma tillfälle. Hjärnan får tänka nytt och inläringen förenklas när vi rör oss samtidigt som vi tar in ny information, säger Henrik Gyllensten.

För att hjälpa eleverna att skapa ett lugn inför prov, tar han ibland till lösningar såsom skattande barn-tricket.

– En dopamindusch är bra för att minska stressen och få eleverna att prestera bättre. Det kan jag få till genom att visa eleverna bilder och filmer på gulliga kattungar, barn som skrattar

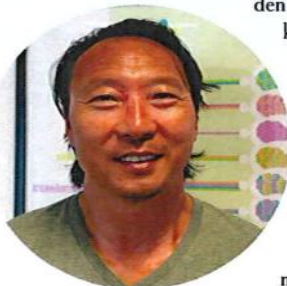
eller annat som startar positiva tankar som förhoppningsvis håller i sig under provet.

Henrik Gyllensten berättar att de flesta elever tycker att det är självklart att bra mat, fysisk aktivitet och sömn är viktigt. Långt ifrån alla känner dock till exakt vad som sker med hjärnan om man praktiserar eller inte praktiserar de goda vanorna.

– Jag tycker att Hjärnhälsa är en bra påminnelse att man inte ska glömma bort att ta hand om sig själv både fysiskt och psykiskt eftersom det ibland kan vara lätt att man åsidosätter det. Att ha jobbat med de goda vanorna har även lärt mig att tänka mer på den mentala och den fysiska hälsan när det gäller sömn, kost och träning, men även hur man kan ändra sina vardagliga rutiner till det bättre, säger eleven Jessica Vestberg på Österåkers gymnasium.

Eleven Smilla Klaréus tycker också att konceptet har gjort henne mer medveten om de positiva effekterna av att följa de goda vanorna, bland annat när det gäller stresshantering.

– Att jobba med de tio goda vanorna har gjort mig mer medveten om vad jag kan göra för att påverka mitt liv och min hälsa till det bättre och få mig att tänka mer positivt och bli bättre på att hantera stress.



Matematik- och fysikläraren Henrik Gyllensten på Österåkers gymnasium sprider konceptet Hjärnhälsa enligt tio goda vanor i Österåkers kommun.

LÅNGSIKTIGT ARBETE FÖR ÖKAD HÄLSA

Österåkers kommun arbetar för att fler kommunala förskolor, skolor och andra verksamheter ska arbeta långsiktigt med konceptet.

– Hjärnhälsa enligt tio goda vanor är en del i vårt övergripande arbete att ge elever de bästa förutsättningarna för lärande, utveckling och hälsa. En fördel med det här konceptet är att det är så flexibelt; förskolorna och skolorna kan arbeta med de olika vanorna på en mängd olika sätt utifrån elevernas förutsättningar, säger Henrik Kempe, chef för den centrala elevhälsan i Österåkers kommun.

Henrik Gyllensten delar med sig av sina kunskaper till alla som är intresserade av att initiera konceptet på sin arbetsplats och hoppas på en stor spridning framåt.

– Det här är hardcore biologi och kemi och det finns en enorm utvecklingspotential om man använder det på rätt sätt. Det är en livsstil som alla mår bra av genom hela livet och jag önskar att så många som möjligt får ta del av det, säger han.

1. Mat

Hjärnan behöver en jämn tillförsel av energi. Vilka råvaror du använder och hur maten tillagas har stor betydelse för hur dina celler mår och utvecklas. Bryta invanda matmönster och belöna hjärnan med rätt mat och näring - inte snabbmat och socker.

2. Fysisk träning

Det bildas nya hjärnceller vid fysisk aktivitet - därmed blir du smartare när du tränar. Varje gång du promenerar eller joggar och får upp pulsen så bygger hjärnan nya nervceller. Ett minst sagt motiverande faktum.

3. Positiv tanke

Vill du hjälpa din hjärna? Avsätt tid för positiva tankar! Varje dag tänker du över 60 000 tankar, så gör dem glada. Med rätt strategi svänger du förbi det negativa och skapar positiva strukturer. Skratta och din hjärna tackar dig!

4. Hantera stress

Vi kan inte stryka stress från vardagen, men vi kan bygga upp en motståndskraft. Det gäller att hantera stress på rätt sätt och inse att det finns flera olika sorter. När du får kontroll över vilken typ av stress du upplever faller bitarna på plats.

5. Lär nya saker

En nyfiken hjärna växer stadigt. Ny kunskap skapar stimulans och omgäende fler synapser. Kunskapstörst har drivit mänskligheten framåt i alla år - hjärnan stortrijs under processen.

6. Repetition

Hjärnan vill repetera och repetera igen. Det skapar spår som gör att ny kunskap fastnar. Samtidigt får du återhämta dig och känna att du bemästrar något. Så passa på, njut och vila i din repetition!

7. Omväxling

Din hjärna mår bra av omväxling och älskar utmaningar. Våga lämna gamla vanor och tvinga dig att ta nya grepp. Gör något du inte brukar göra - plötsligt blir du väldigt närvarande. Nya upplevelser bidrar till din hjärnas utveckling.

8. Ta egna beslut

Låt din egen hjärna ta dina egna beslut, för ingen känner dig bättre. I dag ställs vi inför mängder av fler val än för tio år sedan och takten ökar. Lär dig strategier som hjälper dig att forma beslut. Lita på dig själv och njut av frihetskänslan.

9. Vänner

Vill du ha en smartare hjärna? Umgås med dina kompisar! Det är ett härligt faktum att din hjärna är allra tryggast i sällskap med äkta vänner. Din hjärna blommar när den smartaste delen ges rejält med utrymme - en vidunderlig kraft.

10. Sömn

Sömnen är avgörande för att hjärnan ska kunna återhämta sig, bearbeta intryck och lösa problem. Du är aktiv när du sover - dessutom rensas hjärnan på slaggprodukter. En effektiv och nödvändig sanering.

De tio goda vanorna kommer från hjärnberikad.se.