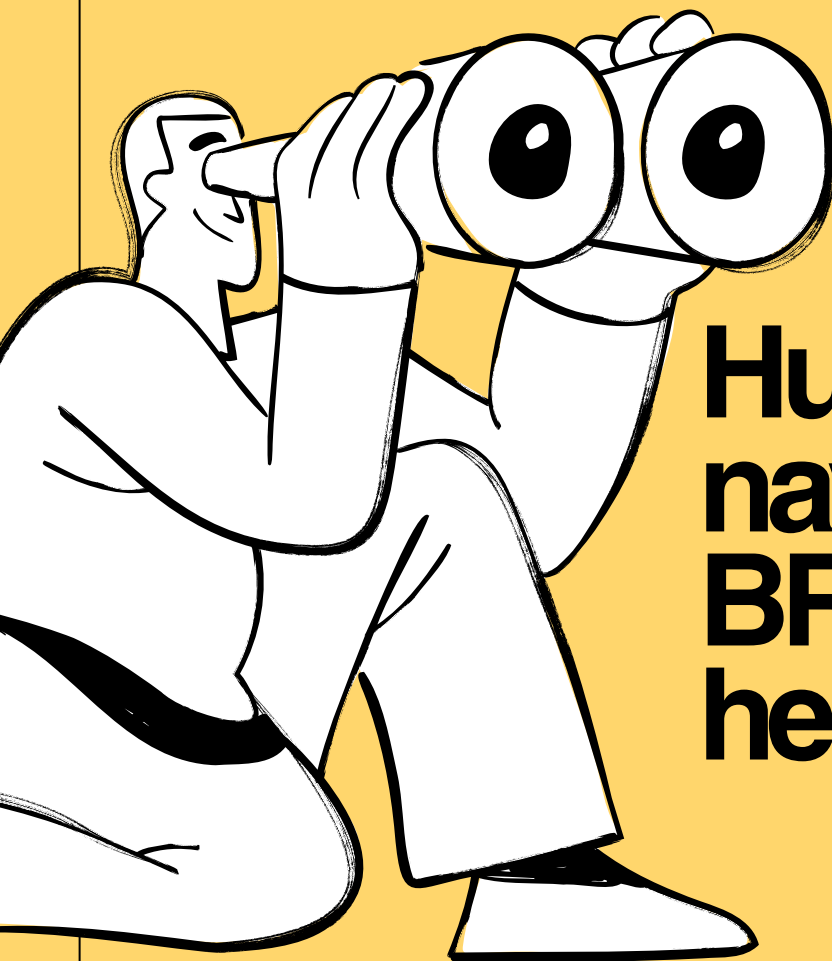




BRIDGE

Building Resilient compulsory schools
through an Integrated and Empowering approach
to well-being



Hur du kan
navigera på
BRIDGE
hemsida



Medfinansieras av
Europeiska unionen

BRIDGE-webbplatsen är utformad som en praktisk resurs för lärare och andra inom skolans värld som vill arbeta aktivt med välbefinnande i det dagliga skolarbetet. Det är inte bara en plats där du kan läsa om projektet, utan en resurs du kan använda när du ska planera lektioner, organisera aktiviteter eller diskutera välbefinnande med dina kollegor.

När du går in på webbplatsen ger startsidan (HOME) en snabb överblick över projektet och guidar dig direkt till de tre huvudområdena: Utbildningsmoduler för lärare, Strategier för elevengagemang och Verktygslådan för välbefinnande. Om du har ont om tid och söker inspiration kan du gå direkt till någon av dessa sektioner utan att behöva läsa allt i ordning.

Om du vill få en djupare förståelse för den övergripande visionen bakom materialet beskriver avsnittet OM BRIDGE projektets mål och dess helhets perspektiv på skola. Detta kan till exempel vara användbart om du ska presentera arbetet för kollegor eller diskutera satsningar på välbefinnande tillsammans med kollegor och ledning.

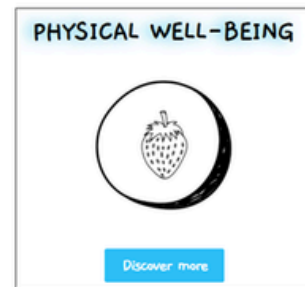
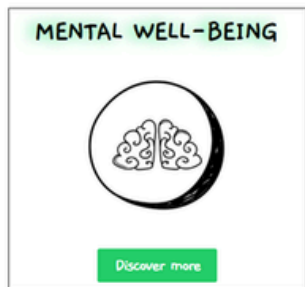
Avsnittet OM VÄLBEFINNANDE hjälper dig att reflektera över vad välbefinnande innebär i praktiken. Här beskrivs de tre sammanlänkade områdena – mentalt, socialt och fysiskt välbefinnande, och hur de påverkar lärande. Detta avsnitt kan vara särskilt användbart när du förbereder en diskussion i personalgruppen eller när ni tillsammans reflekterar över vilket område som behöver mer uppmärksamhet i det egna klassrummet.



ABOUT WELL-BEING

BRIDGE BETWEEN THREE WELL-BEING DOMAINS

In the BRIDGE project, we have worked together to support the development of well-being in three domains: Physical well-being, mental well-being and social well-being.



Den centrala delen av webbplatsen är avsnittet PRODUKTER.

UTBILDNINGSMODULER FÖR LÄRARE

Avsnittet Utbildningsmoduler kan ses som den professionella utvecklingsytan på BRIDGE-webbplatsen. Medan andra delar erbjuder strategier eller färdiga aktiviteter, är detta avsnitt utformat för att hjälpa dig att fördjupa din pedagogiska medvetenhet och medvetet stärka en eller flera dimensioner av välbefinnande i din undervisning.

HOME ABOUT BRIDGE ABOUT WELL-BEING PRODUCTS ▾ PARTNERS ▾ ACTIVITIES CONTACT US

MENTAL WELL-BEING

Discover more

Led by: Municipality of Luleå

The mental well-being module aims to increase teachers' and students' awareness of mental well-being. It introduces core concepts and theories related to mental well-being and provides research-based methods to promote mental well-being in schools. The module equips educators with practical tools to create a mentally healthy learning environment and support students' emotional resilience.

SOCIAL WELL-BEING

Discover more

Led by: Luleå University of Technology

The social well-being track addresses the importance of social connections, inclusion, and positive relationships in the school environment. It provides educators with strategies to:

- Foster a positive classroom climate
- Promote inclusion and diversity
- Encourage collaborative learning and peer support

PHYSICAL WELL-BEING

Discover more

Led by: Luleå University of Technology and University of Granada

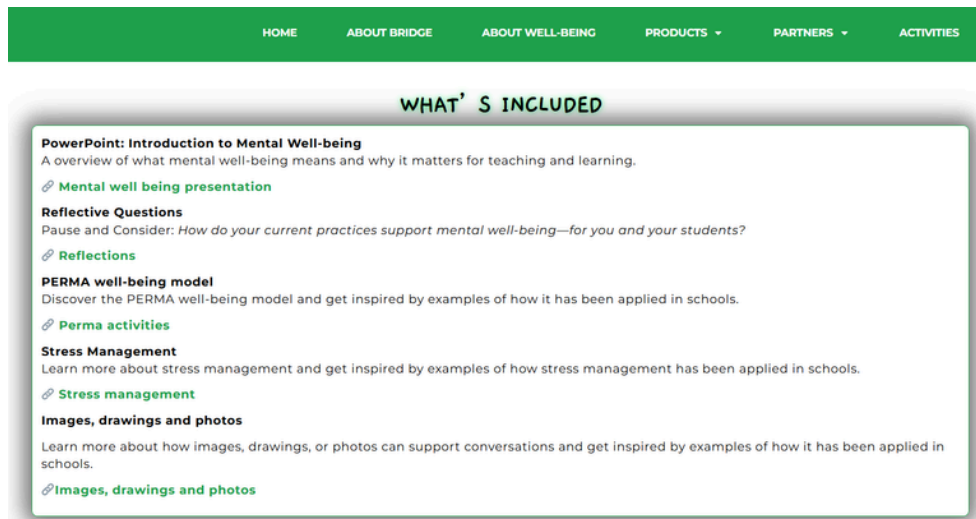
The physical well-being track promotes daily movement and active lifestyles in schools, addressing the fact that only 20% of children meet the recommended 60 minutes of daily physical activity. Encouraging active travel to school (walking or cycling) is a key strategy to support both student health and the Agenda 2030 goals.

A key focus was the SICTA project, a Swedish initiative aimed at increasing active school transportation by making walking and cycling safer and more accessible.

I stället för att presentera välbefinnande som en uppsättning isolerade aktiviteter bjuder Utbildningsmodulerna in dig att reflektera över hur vardagliga val i klassrummet — hur du inleder en lektion, strukturerar interaktion, hanterar övergångar eller bemöter elevers känslor — över tid bidrar till mentalt, socialt och fysiskt välbefinnande.

De tre spåren (mentalt, socialt och fysiskt) är inte tänkta att fungera som separata vägar, utan som analytiska perspektiv genom vilka du kan granska och utveckla din egen undervisningspraktik.

Spåret för **MENTALT VÄLBEFINNANDE** är särskilt användbart när du uppmärksammar tecken på stress, låg motivation eller emotionell trötthet i din klass. Det stödjer dig i att förstå hur emotionell reglering, resiliens och meningsskapande kan stärkas genom vardagliga undervisningssituationer. Materialet hjälper dig att gå från att reagera på svårigheter till att proaktivt skapa förutsättningar som skyddar och stärker elevernas inre resurser.



Spåret för **SOCIALT VÄLBEFINNANDE** blir särskilt relevant när klassrumsklimat, delaktighet eller kamratrelationer behöver uppmärksammas. Det fokuserar på hur dialog, gemensamma regler och jämlika interaktionsmönster kan förvandla vardagliga lektioner till miljöer präglade av tillhörighet och ömsesidigt erkännande.

Här förstås välbefinnande som något som byggs gemensamt, genom strukturerad kommunikation och medveten pedagogisk ledning.

Spåret för **SPÅRET FÖR FYSISKT VÄLBEFINNANDE** är särskilt användbart när du vill ompröva rörelsens och energins roll i lärandet. I stället för att begränsa fysisk aktivitet till särskilda moment under skoldagen uppmuntrar detta spår dig att reflektera över hur rytm, kroppshållning, övergångar mellan aktiviteter och aktiva pauser påverkar koncentration, engagemang och den övergripande kvaliteten i lärandet.

Det är också viktigt att betona att Utbildningsmodulerna är modulära. Du behöver inte följa dem i en bestämd ordning. Du kan ta del av en enskild konceptuell del för att förbereda en diskussion i personalgruppen, utforska ett specifikt verktyg för att möta ett aktuellt behov i klassrummet, eller successivt integrera delar från olika spår i ett mer långsiktigt utvecklingsarbete.

På så sätt fungerar Utbildningsmodulerna mindre som ett traditionellt utbildningsprogram och mer som en reflekterande resurs: en plats där du kan stanna upp, analysera din nuvarande praktik och göra medvetna justeringar som förankrar välbefinnande ännu tydligare i din dagliga undervisning.

STRATEGIER FÖR ELEVERS DELAKTIGHET Detta avsnitt är särskilt användbart när du vill ompröva elevdelaktighet, klassrumsklimat eller motivation på ett konkret och strukturerat sätt. Denna del av webbplatsen är organiserad i två tydligt åtskilda men sammanlänkade områden.

I det första området kan du utforska de tre spåren för välbefinnande, mentalt, socialt och fysiskt välbefinnande, genom att klicka dig vidare till respektive sida. Inom varje område finns ett antal forskningsbaserade strategier, presenterade i utfällbara sektioner. Detta gör det möjligt att ta del av varje strategi på ett fokuserat och överskådligt sätt, utan att överväldigas av långa textstycken. Strukturen gör det enkelt att röra sig mellan områdena, jämföra olika angreppssätt och reflektera över vilket område som kan behöva mer uppmärksamhet i just ditt sammanhang.

Du kan till exempel öppna strategierna för mentalt välbefinnande för att reflektera över stresshantering och emotionell medvetenhet, eller utforska strategierna för socialt välbefinnande om du arbetar med dialog i klassrummet och kamratrelationer. Om ditt fokus ligger på rörelse och hälsosamma vanor ger avsnittet om fysiskt välbefinnande vägledning som vilar på både forskning och erfarenheter från klassrummet.

Vid sidan av dessa strategier innehåller avsnittet även ett andra område som är särskilt ägnat åt praktiska exempel och aktiviteter, **Praktiska aktiviteter för välbefinnande**.

Detta är färdiga praktiker som har testats i verkliga skolmiljöer. Varje aktivitet anger tydligt tidsåtgång, ämnesområde och vilket välbefinnandeområde den fokuserar på, vilket gör det lätt att snabbt se hur den kan passa in i din egen undervisning.

Du kan till exempel introducera Brain Breaks för att återställa koncentrationen under längre lektioner, använda Lektionsstruktur-tavlan för att öka tydlighet och förutsägbarhet, eller arbeta med Energihjulet för att hjälpa elever att reflektera över balans i sin vardag.

Du kan också organisera ett samarbetsinriktat evenemang inspirerat av Sports Day eller använda Open Microphone för att skapa ett tryggt utrymme för återkoppling och dialog.

Det som gör detta avsnitt särskilt värdefullt är hur varje aktivitet presenteras. I stället för att erbjuda en kort beskrivning tillhandahåller webbplatsen strukturerade instruktioner som guidar dig genom hela den pedagogiska processen.

Du kan tydligt se målgruppens ålder, nivån av elevdelaktighet, vilket material som behövs samt aktivitetens bredare pedagogiska bidrag. Bladen innehåller också reflektioner från testfasen och, i många fall, exempel på hur aktiviteten har återanvänts eller anpassats i ett annat land.

Den konsekventa strukturen hjälper dig att bedoma både genomförbarhet och möjliga effekter innan du bestämmer hur aktiviteten kan anpassas till din skola. På så sätt erbjuder avsnittet Strategier för elevengagemang flera olika ingångar. Du kan börja i teorin och sedan gå vidare till praktiken, eller utgå från en konkret aktivitet och därefter fördjupa dig i den forskning och det strategiska ramverk som ligger bakom. Strukturen uppmuntrar både omedelbar prövning i praktiken och långsiktig reflektion, och stödjer lärare i att gå från enskilda initiativ till ett mer medvetet och sammanhållet arbete med elevengagemang och välbefinnande.

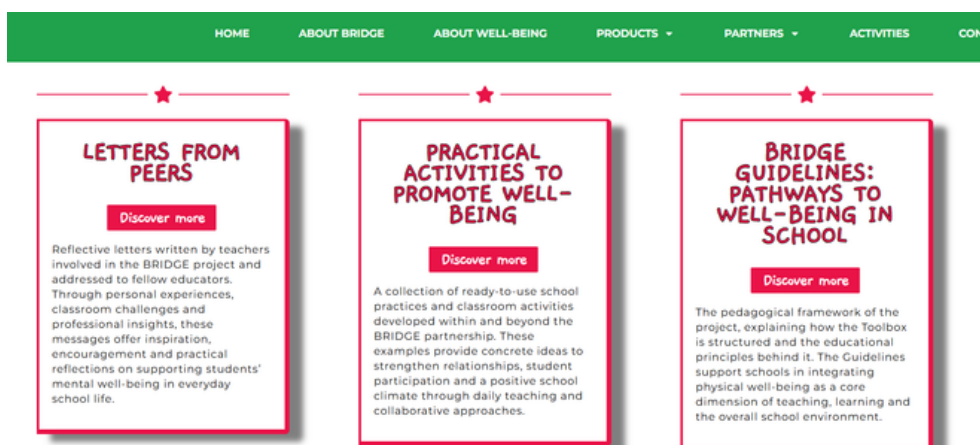
Verktyglåda för välbefinnande

På BRIDGE-webbplatsen utgör **Verktyglådan för välbefinnande** den plats där vision och praktik möts på ett mer strukturerat sätt. Medan andra delar av webbplatsen kan erbjuda enskilda strategier eller klassrumsaktiviteter, hjälper verktyglådan skolor att knyta samman dessa delar till ett bredare och mer sammanhållet arbetssätt.

Om du utforskar webbplatsen som lärare kan du se verktyglådan som ett stöd för att ta steget bortom enstaka prövningar. Den är särskilt användbar när du inte bara vill reflektera över vad du kan göra, utan också varför och hur välbefinnande kan integreras i skolans vardagliga rutiner och kultur.

Verktyglådan är uppbyggd kring tre delar:

- Brev från kollegor (Peer Letters)
- Praktiska aktiviteter för att främja välbefinnande
- BRIDGE-vägledning: Vagar till välbefinnande i skolan



LETTERS FROM PEERS Breven från kollegor ger röst åt professionella erfarenheter. Genom reflekterande bidrag skrivna av lärare som deltagit i projektet får du inblick i hur de har tolkat och arbetat med välbefinnande i sina egna sammanhang. Texterna presenterar inga färdiga lösningar; i stället visar de hur utmaningar, tveksamheter och små justeringar successivt kan förändra både klassrumsdynamik och professionellt tänkande.

PRACTICAL ACTIVITIES TO PROMOTE WELL-BEING samlar in och presenterar beprövade arbetssätt från partnerskolor. Det som särskiljer detta avsnitt är att aktiviteterna inte presenteras som abstrakta idéer, utan som strukturerade erfarenheter med tydlig kontextuell information. Detta gör det möjligt att bedöma genomförbarhet, anpassa omfattningen och förutse hur en insats kan fungera i den egna skolmiljön.

BRIDGE GUIDELINES, BRIDGE-vägledningen ger den pedagogiska och konceptuella ramen för arbetet. Den tydliggör hur de olika materialen hänger samman och hur de speglar det helskoleperspektiv som vägleder projektet. Om du samordnar ett arbetslag eller för dialog om välbefinnande på ledningsnivå ger detta avsnitt stöd i att säkerställa sammanhang och samsyn mellan insatser i klassrummet och skolans övergripande organisatoriska utveckling.

Tillsammans gör dessa tre komponenter att verktygslådan blir mer än en samling material. Den fungerar som en bro (BRIDGE) mellan utforskande arbete och medveten planering. Du kan använda den när du förbereder en diskussion i personalgruppen, när du vill samordna olika satsningar på välbefinnande inom ett gemensamt ramverk, eller när du reflekterar över hur arbetet i klassrummet hänger samman med skolans kultur.

I detta avseende föreskriver verktygslådan ingen färdig modell. I stället stödjer den systematisk reflektion och hjälper dig att knyta samman enskilda praktiker, elevers röster, professionella insikter och organisatorisk utveckling till ett sammanhållet och hållbart arbetssätt för välbefinnande.

BRIDGE-webbplatsen låter dig skapa din egen väg.

Behöver du något konkret till morgondagens lektion kan du börja direkt med en aktivitet. Planerar du ett mer långsiktigt arbete kan du ta avstamp i de olika spåren eller strategierna för elevengagemang. Arbetar du på strategisk nivå hjälper verktygslådan dig att knyta samman olika insatser till ett gemensamt arbetssätt.

Webbplatsen kan användas både individuellt och tillsammans med kollegor. Delarna hänger ihop: utbildningsmaterialet ger stöd till klassrumspraktik, och praktiska prövningar leder vidare till forskning och gemensamma ramverk.

I stället för ett färdigt program erbjuder BRIDGE en flexibel struktur som kan anpassas till din verklighet. Oavsett skolform eller ambitionsnivå stödjer materialet gradvis och meningsfull utveckling.

På så sätt blir webbplatsen mer än en samling resurser — den blir en praktisk följeslagare i arbetet med att bygga en hållbar kultur för välbefinnande för både elever och lärare.



Medfinansieras av
Europeiska unionen

BRIDGE



Building Resilient compulsory schools
through an Integrated and Empowering approach
to well-being

SCAN
ME



WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU
facebook.com/bridge.project.erasmus/



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.

[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]