

Kriterier - Helsefremmende grunnskole

God helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring og læring. Skolen er viktig for å bygge gode levevaner i tidlig alder. Grunnlaget for kriteriesettet bygger på FNs barnekonvensjon, opplæringsloven, folkehelseloven og gjeldende forskrifter for skoler. Det forutsettes at skolen følger gjeldende lover og forskrifter. Det helsefremmende arbeidet skal i størst mulig grad være kunnskapsbasert.

Formål

Helsefremmende arbeid i skolene skal bidra til god helse, trivsel, læring og gode holdninger for elever og ansatte.

1. Helsefremmende arbeid er forankret i skolen

Det helsefremmende arbeidet er forankret i skolens årsplan, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Arbeidet evalueres jevnlig. De ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende skolehverdag.

2. Skolen arbeider systematisk for å fremme et godt psykososialt miljø

Skolen arbeider aktivt for at den enkelte elev skal oppleve trivsel, trygghet og sosial tilhørighet.

3. Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag

Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, ute og inne. Aktiviteten bør være variert og medføre at man blir andpusten og at kroppen blir utfordret fysisk på ulike andre måter.

4. Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges

Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke, og at skolen tilbyr melk, frukt, grønnsaker og mat til dem som ikke har med seg matpakke hjemmefra. Skoler med kantine/matbod må stimulere elevene til sunne valg. Det er lagt til rette slik at det er enkelt å velge kaldt vann som tørstedrikk.

5. Skolen er tobakks- og rusfri

Det er ikke tillatt å bruke røyk, snus eller andre rusmidler i løpet av skoledagen. Dette gjelder alle elever og alle ansatte som har kontakt med elever i løpet av skoledagen.

6. Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskeltilbud med «drop-in» tilgjengelighet for elevene. Tjenesten skal være tverrfaglig og gi tilbud innen alle områdene i forskriftens § 2-3.

7. Skolen har gode rutiner for samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte

Skolen har tydelig medvirkning fra elever og foreldre i utviklingen av skolens miljø og ulike tilbud. Klasseråd, elevråd og FAU brukes aktivt i arbeidet. Elevenes fysiske og psykososiale helse er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

8. Skolen gir opplæring i levevaner og har arbeidsmåter som fremmer helse

Elevene gis opplæring i helsefremmende levevaner. Alle elever skal kjenne de nasjonale retningslinjer for sunn mat og fysisk aktivitet. Varierte undervisningsmetoder sikrer at flere elever får muligheten til å mestre.

9. Skolen samarbeider med andre instanser

Det etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser for helhetlig tilbud rundt eleven.

10. Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid

Det arbeides med trafikkopplæring, og andre sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende tiltak for å skape robuste og trygge elever.

Veileder kriterier helsefremmende grunnskoler

Helsefremmende skole

En helsefremmende skole er definert av Verdens Helseorganisasjon (WHO) som en skole som på en strukturert og systematisk måte utvikler og iverksetter en plan for helse, trivsel, og læring. Arbeidet må omfatte alle elever og alle som hører til på skolen.

Det helsefremmende arbeidet i skolen skal legge til rette for gode helsevalg for elevene for å bidra til at flere elever fullfører og består videregående opplæring, med bedre resultat.

Formålet med kriteriene

Kriterier for helsefremmende videregående skoler skal være en konkret og enkelt kommuniserbar beskrivelse av hva som ligger i begrepet «helsefremmende skoler». Kriteriene kan benyttes for å synliggjøre, ansvarliggjøre og forankre det helsefremmende arbeidet i skolen, og i arbeidet med å kvalifisere skolen som en helsefremmende skole.

Veilederen

Veilederen viser hvordan de enkelte kriteriene er forankret i lovverk, og i nasjonale føringer og anbefalinger. Den sier litt om hva forskning har dokumentert angående kriterienes betydning for helsen. Gode praktiske erfaringer og tiltak er også presentert for enkelte av kriteriene.

1. Helsefremmende arbeid er forankret i skolen

a. Lover mm:

Opplæringsloven § 9a. «Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring».

Lov om folkehelsearbeid § 20. «Fylkeskommunen skal fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler som fylkeskommunen er tillagt». «Helse i alt» er et overordnet mål for fylkeskommunen, inklusiv videregående skoles virksomhet.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (1995, sist endret 2012).

Forskriftens formål er å bidra til miljøet i barnehager, skoler og andre virksomheter som er nevnt i § 2 fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade.

Formålet med forskrift om Miljørettet helsevern i barnehager og skoler er å sikre at elevenes «arbeidsmiljø» ivaretas. Formålsparagrafen understreker betydningen av at barn og unges arbeidsmiljø på en aktiv måte skal virke positivt og fremmende på helse og trivsel og ikke bare holde negative miljøeffekter i sjakk. Den innebærer videre at helsefaglig kompetanse involveres sammen med teknisk-, pedagogisk- og planfaglig kompetanse når skolen planlegges, drives og vedlikeholdes.

Formålsparagrafen til forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons og skolehelsetjenesten

Formålet med forskriften er gjennom helsestasjons- og skolehelsetjenesten å fremme psykisk og fysisk helse, fremme gode sosiale og miljømessige forhold, forebygge sykdommer og skader.

b. Generelt:

Det helsefremmende arbeidet må forankres i skolens virksomhetsplan, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Forankring må skje i alle ledd; elever, ansatte og ledelse. Skolen må markedsføre seg som en helsefremmende skole, evaluere seg selv jevnlig og bidra med erfaringsutveksling med andre skoler. Kunnskap om helsefremmende arbeid må inngå som krav til ansattes kompetanse. De ansattes kompetanse sikrer en helsefremmende skolehverdag for elever og ansatte.

Formålet i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler «er å bidra til at miljøet i barnehager, skoler og andre virksomheter fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade». §4 plasserer ansvar for miljørettet helsevern hos leder og eier av virksomheten; «Leder av virksomheten har ansvar for å påse at bestemmelsene i eller i medhold av denne forskrift overholdes, og skal rette seg etter de pålegg som kommunen til enhver tid gir. Virksomhetens eier skal påse at det er etablert et internkontrollsystem».

Forskriften har en rekke bestemmelser om miljørettede forhold, som bl.a. utforming av uteområde, muligheter for aktivitet og hvile, måltid, psykososiale forhold, sikkerhet og helsemessig beredskap, inneklima og luftkvalitet. Det er kommunen som fører tilsyn med at virksomheten oppfyller kravene i forskriften, og godkjenner virksomheten.

c. praktiske eksempler:

Helsefremmende skoler i Nordland

[Invitasjon og prosjektbeskrivelse](#)

Telemark

[Telemarksmodellen, fra barnehage til videregående skole](#)

Island

[Health Promoting School Projects in Iceland](#)

d. Linker/ Les mer:

[Promoting Health in Schools, from Evidence to Action](#)

[School health promotion: evidence for effective action](#)

[Schools for health in Europe](#)

[Program and School Characteristics Related to Teacher Participation in School Health Promotion](#)

2. Skolen arbeider systematisk for å fremme et godt psykososialt miljø.

a. Lover mm:

Opplæringsloven § 9a. «Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring».

Opplæringsloven § 9a-4. Systematisk arbeid for å fremme elevenes helse, miljø og trygghet (internkontroll)

Lov om folkehelsearbeid (2012). «Helse i alt» er et overordnet mål for skolens virksomhet.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler § 12. *Psykososiale forhold. Virksomheten skal fremme trivsel og gode psykososiale forhold.*

§ 2-3 om skolehelsetjenestens tilbud i Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons og skolehelsetjenesten

I henhold til § 2-3 skal skolehelsetjenestens tilbud omfatte samarbeid med skole om tiltak som fremmer fysisk og psykososialt lærings- og arbeidsmiljø for elevene

b. Generelt:

Med psykososialt miljø menes de mellommenneskelige forholdene på skolen, det sosiale miljøet og hvordan elever og ansatte opplever dette. Alle elever i grunnskole og videregående skole har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Elevers læring henger tett sammen med et skolemiljø som er helsefremmende og trivselsfremmende.

Forhold som er grunnleggende for arbeidet med å utvikle og opprettholde et godt psykososialt læringsmiljø;

- Lærerens evne til å lede klasser og undervisningsforløp
- Positive relasjoner mellom elev og lærer
- Positive relasjoner og kultur for læring blant elevene
- Godt samarbeid mellom skole og hjem
- God ledelse, organisasjon og kultur for læring på skolen

En helsefremmende skole prioriterer det holdningsskapende og trivselsfremmende arbeidet og legger vekt på den positive vekselvirkningen mellom et godt psykososialt skolemiljø og et godt læringsmiljø.

Elevenes læringsmiljø i en helsefremmende skole tilrettelegges for at hver enkelt elev skal oppleve trivsel og trygghet, og mestring og føle at de duger. Den enkelte eleven skal oppleve tilhørighet og

inkludering i egen klasse og på egen skole, og ha et skolemiljø fritt for mobbing og krenkende atferd. Brudd på retten til et godt læringsmiljø blir oppdaget og håndtert på en effektiv måte på en helsefremmende skole.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

§ 12. Psykososiale forhold

Hva må være på plass?

- Skolen må ha oversikt over elevenes psykososiale miljø.
- Skolen skal ha en plan for å sikre elevene et godt psykososialt miljø. Planen må beskrive hvordan skolen jobber kontinuerlig og systematisk for å oppnå dette
- Skolen må ha rutiner for årlig evaluering av planen for et godt psykososialt skolemiljø
- Skolen må dokumentere samarbeid mellom skolen, elever og foresatte i forhold til sitt forebyggende og holdningsskapende arbeid.
- Skolen må dokumentere metoder og rutiner som skal avdekke mobbing som bla bruk av krenkende ord og handlinger og rutiner for oppfølging av slike hendelser
- Skolen skal ha etablert rutiner for samarbeid med skolehelsetjeneste,
- PPT, barnevern m.v. jf § 2-3, annet ledd i forskrift om helsestasjon og
- skolehelsetjenesten. (Forskriften er for tiden til revisjon)

- Skolen bør ha gjennomført en prosess med alle ansatte, elever og foresatte for å drøfte og dokumentere hva som oppfattes som et godt psykososialt miljø, hva krenkende adferd er, hva terskelen for å gripe inn er og når skoleledelsen skal varsles
- Skolen bør sørge for årlig informasjon til ansatte, elever og foresatte om skolens plan for et godt psykososialt skolemiljø

c. praktiske eksempler:

[Veiledning og informasjon om psykisk helse for ungdom \(VIP\)](#)

[Drømmeskolen – et verktøy for utvikling av et godt læringsmiljø](#)

d. Les mer:

[Promoting Health in Schools, from Evidence to Action](#)

3. Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag.

a. Lover mm:

Opplæringsloven § 9a. «Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring».

Helsedirektoratet 2014. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Rapport IS-2170
Læreplan Kroppsøvfaget 2012. Formål i faget

Helsedirektoratet 2014. Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

§ 10. *Muligheter for aktivitet og hvile mv*

Virksomheten skal planlegges og drives slik at den dekker ulike behov for aktivitet og hvile.

Lek og fysisk aktivitet er grunnleggende for fysisk og psykisk velvære. Det bør være arealer og utstyr nok til lek og varierte aktiviteter som fremmer bevegelsesglede, gir allsidig bevegelseserfaring og

mulighet for opplevelse av mestring av både fysiske og sosiale ferdigheter ute og inne for ulike aldersgrupper og ulike funksjonsnivåer.

Regjeringsplattformen 2013:

Regjeringen vil - Legge til rette for at skolene sikrer daglig fysisk aktivitet for elevene

Reviderte retningslinjer for fysisk aktivitet i Norge i 2014;

Barn og ungdom bør være fysisk aktive minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktiviteter med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet, inkluderes.

- Redusere stillesitting – gjelder alle
- Fysisk aktivitet utover 60 minutter daglig gir ytterligere helsegevinster.

b. Generelt:

Allsidig fysisk aktivitet er en forutsetning for god fysisk og motorisk utvikling hos barn. Det er også med på å forebygge en rekke sykdommer og helseplager senere i livet. Fysisk inaktivitet i befolkningen er i ferd med å bli vår største helsetrussel. Alt tyder på at også barn og ungdom er betydelig mindre fysisk aktive enn tidligere. Endret lekemønster og endret bruk av fritid som resultat av et stort og voksende tilbud av ulike skjermaktiviteter er sammen med økt motorisert transport viktige årsaker til dette. At barn nå tilbringer store deler av sin oppvekst fra ca. 1 årsalderen i institusjon, gjør at institusjonene må ta en større del av ansvaret for barnas fysiske aktivitetsbehov. Fysisk – motoriske ferdigheter må bli en viktig del av institusjonenes allmenndanning og læring. Nyere forskning tyder på at barnas fysiske aktivitetsbehov er større enn tidligere antatt dersom optimal utvikling og forebygging av senere sykdom ønskes. Derfor bør en helsefremmende grunnskole kunne tilby minimum 60 minutter allsidig fysisk aktivitet i løpet av dagen.

Tilbudet bør være mest mulig variert og stimulere ulike fysiske og motoriske ferdigheter. Ingen skoler er helt like, så hver skole må bygge sitt aktivitetstilbud på de muligheter og fortrinn som finnes. Muligheter til aktivitet både ute og inne må benyttes og utvikles. Innetid blir det alltid nok av, så det anbefales å stimulere mest mulig til fysisk aktivitet utendørs.

Skoleplassen

Barnas fysiske aktivitet bør i størst mulig grad være lekbetont og basert på variasjon og allsidighet. Et kvalitativt godt og variert uteområde til skolen vil ha avgjørende betydning for elevenes motivasjon til å være tilstrekkelig aktiv i løpet av skoledagen. Elevene må kjenne lyst til å være fysisk aktive ute i frisk luft i stedet for dataspill og mobilbruk innendørs. Utetid må oppleves som gode og ettertraktede minutter og ikke som tvang. Skoleplassen må derfor gjøres spennende som arena for sosial og fysisk aktivitet – sommer som vinter. God og riktig bekledning vil gjøre vinteren til en like spennende utesesong som sommerhalvåret. Ulike ballaktiviteter, klatrevegg / klatrejungel, balansebommer, ferdig merkede paradiser, tauhopping, sykkelløyper, høydehoppstativ og grop for lengdehopp, danseplass med musikk, akebakker, skiløyper og skihopp, isaktiviteter, snowboard, bygging av snøskulpturer og snøhytter, snøballkasting, m.m. Mulighetene er mange. Fin beplantning, vindskjerming og soner for ro og hvile, bl.a. bord og benker bør inngå. God estetisk utforming må vektlegges. Planlegg og tilrettelegg skoleplassen for helårlig bruk. Krev god tilrettelegging av skolens uteområder som en prioritert del av kommunal anleggsplan og – anleggsutbygging. At lærerne bruker friminutter sammen med elevene ute vil også virke motiverende til mer aktiv utetid. Skolen bør innføre utetid i friminuttene som en obligatorisk del av skoledagen.

Skolevegen

Skoleveien må i større grad gis tilbake til barna som mest mulig trygg arena for daglig fysisk aktivitet. Skal dette skje, må det legges restriksjoner på motorisert ferdsel. Hovedregelen bør være at barna skal ha fortrinnsrett til sikker gåing og sykling inn mot skolen. Der det ikke er egne gang- og sykkelveger og der det er praktisk mulig bør all unødvendig motorisert ferdsel i en radius av 1 km rundt skolene forbys. Kjøring av friske barn og ungdom innen samme radius må anses som unødvendig kjøring. Det bør dessuten gjennomføres strenge trafikkregulerende tiltak langs skolevegene opp til 2 km rundt skolene. Kommune, skolens ansatte og foreldre bør sammen utarbeide en tiltaksplan med mål om flere aktive elever langs skolevegen. Holdningsskapende arbeid og opplæring i trafiksikker adferd for både foreldre og elever må inngå i en slik plan. Kommunene bør prioritere skoleveger i bygging av nye gang- og sykkelveier.

Kroppsøvingstimene

Den største utfordringen med kroppsøvingstimene er å få alle med og få alle til å synes fysisk aktivitet er gøy. Det skal bygges opp et livslangt positivt forhold til det å være fysisk aktiv. Dette krever variasjon og ikke minst tilpassede tilbud for de som av ulike grunner blir «parkert» i ballspill eller i andre spesialaktiviteter. Det er de som i utgangspunktet har minst motivasjon til å delta som trenger størst oppmerksomhet og støtte, til å føle mestring og til å opparbeide gode relasjoner til faget. Samtidig må faget utfordre de grunnleggende fysiske ferdigheter som skal utvikles hos barn - koordinering, balanse, styrke, spenst og utholdenhet. Dette er ferdigheter som vil ha betydning for elevenes personlighetsutvikling, allmendannelse og varige bevegelseslyst (Yngvar Ommundsen 2013¹)

Uteundervisning (stedsbasert læring) og turer

Skolens nærmiljø har en rekke kvaliteter og muligheter for innlæring i ulike fag. Slik stedsbasert læring gjør undervisningen mer interessant og spennende og slik undervisning vil også gi en viss fysisk aktivitet som tilleggevinst. En utetime kombinert med 15-20 minutters gåtur gir kanskje den variasjon og det avbrekk som en lang skoledag trenger.

Sikkerhet

Ved tilrettelegging for fysisk aktivitet skal det alltid tenkes sikkerhet. Gjeldende forskrifter og sunn fornuft må følges. Sikkerhetstiltak må likevel ikke overdrives og hindre barnas fysiske utvikling. Det å slå seg og det å få ei rift i en fot eller en arm bør også være en del av barnas erfaringsbakgrunn i forhold til fysisk utvikling, det å lære seg risikovurdering og det å lære seg å sette egne grenser.

Enkel årsplan

Skolen bør diskutere hvordan egne muligheter kan sikre barna 60 minutter daglig variert fysisk aktivitet – gjennom hele året. Hvilke rutiner skal barnehagen ha for utetid/ innetid? Hva ønskes av fysiske tilrettelegginger ute og inne? Hvor kan vi få konsulentbistand som støtte til dette arbeidet hvis det anses ønskelig? Trengs det kursing i forhold til tilrettelegging for aktivitet og aktivitetsledelse? Men for all del: Gjør ikke fysisk aktivitet til et vanskelig og for utfordrende arbeid. Utgangspunktet er så godt og enkelt. Barn ønsker å være i fysisk aktivitet bare de blir gitt anledning til det.

C. Praktiske eksempler:

<http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Trening-og-fysisk-aktivitet.aspx>

¹ Yngve Ommundsen 2013. Norsk pedagogisk tidsskrift, 97, s. 155-166.

[Hvordan fremme fysisk aktivitet hos skolebarn?](#)

[Skolens utearealer – om behovet for arealnormer og virkemidler](#)

[Aktiv ute](#)

[Barnehage- og skoleanlegg \(nasjonal rådgivningstjeneste\)](#)

4. Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges

a. Lover mm:

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (1996). §11 Måltid.

Helsedirektoratet 2014. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Rapport IS-2170

Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011). Oppskrift for et sunnere kosthold

Stortingsmelding 34 (2012-2013). Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar

Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet (Helsedirektoratet);

Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke, og at skolen tilbyr melk, frukt, grønnsaker og mat til dem som ikke har med seg matpakke hjemmefra. Måltidets sosiale funksjon ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås.

Skolene bør tilby elevene

- Minimum 20 minutter matpause
- Frukt og grønnsaker
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Enkel brødmatt
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Et trivelig spisemiljø
- Måltider med maksimalt 3–4 timers mellomrom
- Kantine eller matbod

Skolene bør ikke tilby elevene

- Brus og saft
- Potetgull, snacks og godteri
- Kaker, vafler og boller til daglig

Skolekantina bør ha et mattilbud basert på

- Varierte og grove brødvarer
- Lettmargarin eller myk margarin
- Variert pålegg
- Frukt – hele, i stykker eller som pålegg og tilbehør
- Grønnsaker – skåret opp og lagt i vann, som pålegg, salat eller varmrett
- Skummet melk, ekstra lett lettmelk og lettmelk
- Juice og kaldt drikkevann

b. Generelt:

Grunnlaget for elevenes kosthold legges i hjemmet, men skolen har en viktig rolle. Mange spiser flere av dagens måltider på skolen. Tilrettelegging for gode måltider og et sunt mat- og drikke tilbud på skolen vil bidra til at elevene får gode muligheter til å etablere et helsefremmende og godt kosthold. Nordiske erfaringer og forskning viser at å tilby elevene sunn mat og hindre tilgang til usunn mat/drikke er et middel for å bedre kostholdsvanene.

Mat og måltider er ikke bare næringsstoffer, men også trivsel. Ei attraktiv kantine er en møteplass, og et viktig bidrag til et godt psykososialt miljø. Retningslinjer for skolemåltidet er forankret i lovverket gjennom «Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler» § 11, og veilederen til forskriften.

Kantinens rolle i helsefremmende arbeide må være forankret i ledelsen, og kantineansatte/ansvarlige må gis mulighet til kompetanseheving. Elevmedvirkning må sikres, gjerne gjennom et kantineutvalg/kostgruppe. Kantina må være attraktiv på pris, smak og kvalitet slik at det er naturlig for elevene å kjøpe mat på skolen i stedet for å handle på kiosk, butikk eller gatekjøkken.

Undervisning i ulike fag og tilbud i kantinen må bidra til at elevene utvikler forståelse for at sunne levevaner og skoleresultater henger sammen. Ernæring er tema i fagene mat og helse, naturfag og kroppsøving. Skoleeier må sikre at skolen har relevant kompetanse til å undervise i dette temaet.

En kartlegging viste at 2/3 av alle elevbedrifter omhandlet en eller annen form for mat eller matservering. Elever bør oppfordres til å velge ut et kompetansemål/læringsmål - de kan for eksempel drive kafe for besøkende på sykehjem, kantine på skolen eller utvikle nye produkter - med utgangspunkt i nasjonale føringer for kosthold.

Å hoppe over eller å spise frokost med lavere energiinnhold enn anbefalt (frokost bør gi 20-25 % av energibehovet) kan gi noe nedsatt kognitive funksjoner hos elever. Frokost med langsomme karbohydrater (grove kornprodukter, frukt og grønnsaker) gjør at konsentrasjonen holder seg lengre enn frokost med hovedsakelig raske karbohydrater (loff, fint bakverk). Elever med et mangelfullt kosthold har bedre effekt av å spise frokost enn elever som har fullverdig kosthold. Studier fra europeiske land viser at barn og unge som ikke spiser frokost har høyere vekt enn de som spiser frokost regelmessig.

Mange skoler/kommuner har god erfaring med å legge til rette for et ikke-foreldrebetalt måltid i løpet av skoledagen. Skoler med gratis fellesmåltider fremhever at måltidets sosiale rammer er med på å skape sosial tilknytning, og bidrar til at elevene forblir i utdanningsforløpet.

I formidling av kostråd til barn og unger det viktig å ha et bredt perspektiv. Våre matvalg påvirker miljøet, der utslipp av klimagasser ansees som en hovedfaktor. Produksjon av animalske matvarer som kjøtt og meieriprodukter påvirker miljøet mest. Sammenhengen mellom mat og miljøpåvirkning er kompleks, men det er konsensus om følgende generelle råd: Man bør velge flere vegetabiliske og færre animalske matvarer og velge matvarer som krever minst mulig transport, for eksempel ved bruk av mer lokal mat. Man bør redusere svinn i produksjon og utnyttelse av matvarer og benytte matvarer som krever lite emballasje.

c. Praktiske eksempler:

[Materiell kosthold - Nordland](#)

[Kantinesprell - Telemark](#)

[5 om dagen kantiner](#)

[Fiskesprell](#)

[Skolematens venner – Næring for læring](#)

[Eksempler kantiner i Telemark](#)

Skolefruktordningen

Alle skoler kan benytte seg av en abonnementsordning for skolefrukt, organisert gjennom Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker.

Evaluering av skolefruktordning (gratis) har vist at den bidrar til at elever spiser mer frukt og grønnsaker, at høyere inntak holder seg over tid og at inntaket av usunn mat reduseres.

d. Les mer:

Helsedirektoratet (2013). [Mat og måltider i videregående skole. En kvantitative landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod](#)

Helsedirektoratet. [Mat og måltider i SFO](#)

[Frokost øker barns konsentrasjon](#)

[Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer](#)

5. Skolen er tobakks- og rusfri

a. Lover mm:

Lov om vern mot tobakksskader § 12. Røykeforbud i lokaler og transportmidler.

Fra 1. juli 2014 gjelder følgende endring i tobakksskadeloven:

- Tobakksbruk er forbudt i barnehagers og skolars lokaler og uteområder § 26 og 27.
- Elever ved grunnskoler og videregående skoler skal være tobakksfrie i skoletiden.

Opplæringsloven § 3-7. Ordensreglement og liknande.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

§ 18. Røyking. Det skal ikke røykes i virksomhetens inneområde.

b. Generelt;

Med «tobakksbruk» menes bruk av alle typer tobakk; røyk, snus, skråtobakk o.a.

I det tobakksforebyggende arbeid er det særlig viktig å hindre nyrekruttering av tobakksbrukere.

Ungdomsårene er en periode der mange utsettes for røykedebut, særlig er overgangsperioden mellom ungdomsskole og videregående skole utsatt. FRI er et program som er vist at har god effekt på å få ungdomsskoleelever til å la være å begynne å røyke.

En stor internasjonal undersøkelse i 2013 viste at åtte av ti 15-åringer hadde smakt alkohol minst en gang, og at to av tre hadde vært beruset minst en gang. Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole og tiden i videregående skole er en viktig periode for å etablere ungdoms alkoholvaner. Særlig er russetiden en utsatt periode, der mange drikker store mengder alkohol, over

en lengre periode. Skolen har et særskilt ansvar for å sette grenser for russefeiring som går ut over liv og helse og evnen til å prestere hele tredje skoleår.

Alkohol er det klart største rusmiddelproblemet i Norge, både blant videregående skole-elever og befolkningen totalt sett. En marginal andel av ungdom 16 – 19 år benytter illegale rusmidler eller dopingmidler. Denne andelen ser ikke ut til å øke i ungdomsmiljøene

Skolen er en viktig arena for å jobbe med holdninger og atferd til tobakk og rusmidler. Samarbeid med elevrådet vil kunne være et godt bidrag til en tobakks- og rusfri skole. Husk samarbeid med skolehelsetjeneste, dette er felles innsatsområde- skole- skolehelsetjeneste. Det er også et mål med det tobakks- og rusforebyggende arbeidet på skolen at elever tilegner seg holdninger og atferd som setter dem i stand til å ta gode valg for seg selv også på fritiden. Skolen må ha tydelige og felles regler og rutiner for hvordan man forholder seg til elever som man antar at har eller er i ferd med å utvikle et rusproblem, eller som kommer ruset på skolen.

Ansatte ved skoler har et særskilt ansvar som rollemodeller. Arbeidsgiver har derfor i medhold av sin styringsrett anledning til å pålegge de ansatte å avstå fra tobakksbruk i arbeidstiden. For helsefremmende skoler må alle ansatte som har elevkontakt i løpet av skoledagen ikke bruke tobakk i skoletiden. Kommunen får utvidet sitt tilsynsansvar til også å føre tilsyn med forbudet mot røyking på skolenes uteområder, samt med forbudet mot tobakksbruk i skoletiden for elevene. I det daglige vil det være rektor som har ansvar for å håndheve forbudet.

Det er kommunen som har ansvar for rusmiddelpolitikken, slik som salgs- og skjenketider, antallet salgs- og skjenkesteder og for samarbeid med politiet om å skape gode lokalsamfunn. Målet for rusmiddelpolitikken er å redusere negative konsekvenser av rusmiddelbruk for enkeltindividet, tredje part og samfunnet.

c. Praktiske eksempler:

www.fristedet.no

<http://www.ungeogrus.no/>

Eksempel Røykfri:

[Odda Ungdomsskole](#)

d. les mer:

[Informasjon om røyking og snus](#)

[Informasjon om rusmidler](#)

[Unge & Rus](#) er et rusforebyggende undervisningsprogram til bruk i skolen. Unge & Rus er tilrettelagt for 8. klassetrinn, 9. klassetrinn og videregående skole.

[Kunnskapsbase for forebyggende og helsefremmende arbeid](#)

[Tidlig ungdomsfull øker risikoen for problematferd](#)

6. Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig Skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskeltilbud med «drop-in» tilgjengelighet for elevene. Skolehelsetjenesten er elevenes «bedriftshelsetjeneste», og skal gi tilbud innen alle områdene i forskriftenes § 2-3.

a. Lover mm:

Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-3 helsefremmende og forebyggende arbeid. Forebyggende innsats er forankret i loven som tre oppgaver:

1. Egne helsefremmende og forebyggende tjenester(helsestasjonstjeneste og helsetjeneste i skolen)
2. Forebyggende innsats som en del av alle kommunale helse- og omsorgstjenester
3. Helse- og omsorgstjenestens bidrag i det tverrsektorielle folkehelsearbeidet

Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.

Veileder til forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten(revisjon er igangsatt, eksisterende veileder blir til faglige nasjonale retningslinjer).

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler M.V., med tilhørende veileder IS-1798 Utviklingsstrategi for helsestasjons- og skolehelsetjenesten Meld.St.34 (2012-2013) Folkehelsemeldingen Gode helse – felles ansvar(kap. 5.2)

b. Generelt:

Skolehelsetjenesten er en lovpålagt tjeneste i kommunen, som gjennom sin forskrift har et forpliktende samarbeid med skolen. Grunnbemanningen består av helsesøster, lege og fysioterapeut, men kommunene står frie til å også ansette andre med helsefaglig bakgrunn og/eller psykososial kompetanse(psykolog, psykiatrisk sykepleier, rus)

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene

Tjenesten skal jobbe helsefremmende og forebyggende, samt avdekke skjevutvikling og barn/unge i risiko. Skolehelsetjenesten har et «friskfokus» og ser like mye etter sterke sider hos elevene som etter risikofaktorer, problemer og sykdom.

Skolehelsetjenesten skal i et tverrfaglig samarbeid bidra til å skape et godt oppvekstmiljø for barn og ungdom gjennom tiltak for å styrke foreldrenes mestring av foreldrerollen, fremme barns og ungdoms lærings- og utviklingsmiljø og bidra til å legge til rette for godt psykososialt og fysisk arbeidsmiljø i skolen. Videre er formålet med tjenesten å bidra til en mer helsefremmende livsstil i målgruppene.

Skolehelsetjenesten skal i samarbeid med skolens personell, elever og foreldre skape en helsefremmende skole gjennom å fremme godt lærings- og arbeidsmiljø med hensyn til helse, trivsel og sikkerhet. Tiltakene gjelder hele skolemiljøet – fysisk og psykososialt, innendørs og utendørs.

Skolehelsetjenesten skal i samarbeid med elever, foreldre, skolens personell og øvrige samarbeidspartnere arbeide for å identifisere elever med helsemessige problemer som har sammenheng med skolesituasjonen.

Skolehelsetjenesten skal blant annet:

- Bidra til økt trivsel og mestring for elevene, og legge til rette for et godt psykososialt og fysisk arbeidsmiljø i skolen.
- Være en støtte for barn og unge i en sårbar fase.
- Bidra til å hindre frafall i skoleløpet.
- Bidra til oversikt over helsetilstand

Skolehelsetjenesten skal gi tilbud innenfor alle områdene i forskriftens § 2-3 (ref) innebærer::

- Samarbeid med skolen om tiltak som fremmer et godt psykososialt lærings og arbeidsmiljø for elevene
- Forebyggende psykososialt arbeid og miljørettet helsevern
- Veiledning, helseundersøkelser, vaksiner, oppfølging og henvisning videre ved behov
- Helseopplysning/undervisning i grupper/klasser
- Oppfølging og tilrettelegging for barn/ungdom med spesielle behov

I det forebyggende psykososiale arbeidet er skolehelsetjenesten særlig opptatt av grupper med spesielle behov. Det gjelder både barn, ungdom og familier i risikogrupper, og barn og ungdom som allerede har psykiske lidelser eller problemer. Tjenestetilbudet må også være tilrettelagt for barn og ungdom med minoritetsbakgrunn.

Skolehelsetjenesten er en viktig arena for tidlig intervensjon. Tjenesten må derfor ha kompetanse på å fange opp signaler på omsorgssvikt, mistriivsel og utviklingsavvik.

Tannhelsetjenesten tilbyr gratis tannhelsetjeneste til aldersgruppen 0–18 år. Dette gjelder både forebygging og behandling. Den første innkallingen til tannklinikken skjer normalt etter det året barnet fyller 3 år. Skolen må etablere et direkte samarbeid med tannhelsetjenesten om veiledning i individuell oppfølging for å sikre god egen tannhelse.

c. Praktiske eksempler:

Tips til samarbeid mellom skole og skolehelsetjenesten:

- Formalisert tverrfaglig samarbeid, med faste tverrfaglige møter
- Samarbeid om gjennomføring av psykisk helseprogrammer
- Samarbeid om fraværsoppfølging av elever med bekymringsfylt fravær
- Representasjon fra skolehelsetjenesten inn i skolemiljøutvalget
- Samarbeid om mobbeforebyggende (manifest mot mobbing) og rusforebyggende tiltak
- Samarbeid om generelt helsefremmende tiltak, felles årshjul for skole og skolehelsetjenesten

Prosjektet «Den gode skolehelsetjeneste i Telemark», utarbeidelse av kvalitetsindikatorer-

«Lavterskeltilbud – utviklingsfremmende samtaler» – en videreutvikling av skolehelsetjenesten ved utvalgte videregående skoler i Oslo. Dette tiltaket startet opp som et prosjekt i 2007, og er implementert som fast tjenestetilbud til ungdom i 2011.

d. les mer:

IS-1798 «Utviklingsstrategi for helsestasjons- og skolehelsetjenesten» lanserer begrepet normtall for funksjoner i skolehelsetjenesten. For videregående skole benyttes disse normtallene for bemanning pr 100 elever; helsesøster i 13 % stilling, lege i 2,5 % stilling og fysioterapeut i 7 % stilling.

[Veileder til forskrift om helsefremmende og forebyggende arbeid ved helsestasjoner og skolehelsetjenesten](#)

7. Skolen har gode rutiner for samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte

a. Lover mm:

Opplæringsloven § 9a-5. elevdeltaking i skolemiljøarbeidet

Opplæringsloven § 9a-6. Informasjonsplikt og uttalerett

Opplæringsloven § 11-1. samarbeidsutval ved grunnskolar

Opplæringsloven § 11-1a. Skolemiljøutvalg ved grunnskolar

Opplæringsloven 11-2. elevråd ved grunnskolar

Opplæringsloven 11-4. Foreldreråd ved grunnskolar

Forskrift til opplæringsloven § 1-4a. tid til arbeid med elevråd og elevmedvirkning

Forskrift til opplæringsloven § 20-1. Formålet med foreldresamarbeidet

Forskrift til opplæringsloven § 20-2. Foreldreutvalet for grunnopplæringa

Forskrift til opplæringsloven § 20-3. Foreldresamarbeid i grunnskola

FNs menneskerettighetserklæring (artikkel 26)

Barnelova (§ 30)

Kunnskapsløftet – generell del og del II: Prinsipper for opplæringen.

b. bakgrunn:

Samarbeid mellom skolen og hjemmet er et gjensidig ansvar, men skolen skal ta initiativ og legge til rette for samarbeidet. Opplæringsloven, forskrift til loven og Læreplanverket danner grunnlaget for samarbeidet, og foreldrene/de foresatte skal ha reell mulighet for innflytelse på egne barns læringsarbeid faglig og sosialt.

Hjemmet skal få informasjon om målene for opplæringen i fagene, elevenes faglige utvikling i forhold til målene og hvordan hjemmet kan bidra til å fremme elevenes måloppnåelse. Videre skal hjemmet ha informasjon om hvordan opplæringen er lagt opp og hvilke arbeidsmåter og vurderingsformer som brukes. Det må også legges til rette for at foreldrene/de foresatte får nødvendige opplysninger for å kunne delta i reelle drøftinger om utviklingen av skolen».

I tillegg til foreldresamarbeidet skal skolen sørge for at elevene har mulighet til å ha medvirkning og medbestemmelse igjennom elevrådet, Skolemiljøutvalget og skoleutvalget (kun videregående) Forsøk har vist at økt medbestemmelse også i oppbygging av undervisning i ulike fag, bidrar til å øke elevenes trivsel, motivasjon og deltakelse i faget.

Skolen har aktiv medvirkning fra elever i utviklingen av skolens miljø og ulike tilbud. Klasseråd, elevråd og skolemiljøutvalg brukes aktivt i arbeidet.

Elevenes helse, læringsmiljø og skoletrivsel er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

Medvirkning- og medbestemmelsesorganer i videregående skole for elever og foresatte:

- Elevråd
- Skoleutvalg
- Skolemiljøutvalg
- Foreldresamarbeid

Kunnskapsløftet, del II: Prinsipper for opplæringen.

c. praktiske tips

[Regjeringen om skole-hjem-samarbeid](#)

[FUG om - Hjem-skole-samarbeid](#)

d. Linker/Les mer:

[Prinsipp for opplæringa – elevmedvirkning](#)

[Udir-7-2010 Foreldresamarbeid i grunnskolen og videregående opplæring](#)

[I St.meld. nr. 31 \(2007-2008\) Kvalitet i skolen](#)

<http://www.fug.no/>

<http://www.foreldrepraten.no>

8. Skolen gir opplæring i levevaner og har arbeidsmåter som fremmer helse

Elevene må gis opplæring i helsefremmende levevaner. Alle elever må kjenne de nasjonale retningslinjer for sunn mat og fysisk aktivitet.

Ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende undervisning. Helsefremmende undervisning inkluderes i alle skolens fag/fagplaner. Skolen har et skolestartprogram som bidrar til å etablere trygghet, trivsel og tilhørighet på skolen.

a. Lover mm:

Opplæringsloven § 9a forplikter skolene til å arbeide helsefremmende: *«Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring».*

§ 2-3 om skolehelsetjenestens tilbud i Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons og skolehelsetjenesten

I henhold til § 2-3 skal skolehelsetjenestens tilbud omfatte bistand og undervisning i gruppe/klasse/foreldremøter i den utstrekning skolen ønsker det.

c. Praktiske tips:

[Folkehelseinstituttet - Smittevern](#)

[Folkehelseinstituttet - smittsom hjernehinnebetennelse](#)

[Sex og samfunn - seksuelt overførbare sykdommer\(SOS\)](#)
[Spørretjenesten Klara Klok](#) (Gratis og anonym)

d. Linker/Les mer:

Opplæringsloven § 9a. «Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring».
Kunnskapsløftet. Læreplaner i fag.

Lov om folkehelsearbeid § 20. «Fylkeskommunen skal fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler som fylkeskommunen er tillagt». «Helse i alt» er et overordnet mål for fylkeskommunen, inklusiv videregående skoles virksomhet.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (1995, sist endret 2012).

SHE – Schools for Health in Europe (Eu): <http://www.schoolsforhealth.eu/>

Schools for health in Europe er det europeiske nettverket for helsefremmende skoler. Nettverket er basert på mer enn 20 års erfaring og forskning på feltet, der HEFRES var et stort forskningsbidrag. SHE bygger på fem pilarer;

«On the European level, the following pillars are shared that underpin the health promoting school approach:

- Whole school approach to health. Combine health education in the classroom with development of school policies, the school environment, life competencies and involving the whole school community
- Participation. A sense of ownership by student, staff and parent
- School quality. Health promoting schools create better teaching and learning processes and outcomes. Healthy pupils learn better, healthy staff work better
- Evidence. Development of new approaches and practices based on existing and emerging research
- School and community. Schools are seen as active agents for community development”

Læringsmål ses i sammenheng med beste sted for læringsaktiviteten, eksempel:

<http://www.kartiskolen.no/stedsbasert/>

Kroppsøvfingsfaget er tilrettelagt for bevegelsesglede og mestring for alle elever.

Resultater fra [Bevegelsesglede 1](#) og [Bevegelsesglede 2](#) (Østfold 2012) viser at dersom skolen legger til rette for økt medbestemmelse og et oppgaveorientert læringsmiljø i kroppsøvfingsfaget, økes elevenes trivsel, motivasjon og deltagelse i faget.

Hälsöfrämjande skola (Sv): <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Halsöframjande-skola/>

Hälsöfrämjande skola (Sv - Regionkansliet Västra Götland):

<http://www.vgregion.se/sv/Regionkansliet/Halso--och-sjukvardsavdelningen/Strategisk-utvecklingsenhet/Beslutstod-for-handlingsprogram-mot-overvikt-och-fetma/Beslutstod-startside/Skola/#halsobakgrund>

Get Moving (Dk):

<http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Kampagne%20om%20fysisk%20aktivitet/Getmoving%202006%20til%202008.aspx>

Action Schools! BC (Ca): <http://www.actionschoolsbc.ca/>

WHO – What is a Health Promoting School?

http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/index.html

Australian Health Promoting Schools: <http://www.ahpsa.org.au/>

Health Promoting Schools (Ca): <http://www.phecanada.ca/programs/health-promoting-schools>

The Schools (Health Promotion and Nutrition) (Scotland) Act 2007:

<http://www.scotland.gov.uk/Topics/Education/Schools/HLivi/foodnutrition/>

Health Promoting Schools New Zealand:

[https://www.healthed.govt.nz/search?topic\[0\]=5&type=resource&mode=picture-view](https://www.healthed.govt.nz/search?topic[0]=5&type=resource&mode=picture-view)

9. Skolen samarbeider med andre instanser

Det må etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser for helhetlig tenkning rundt elevene. Skolen skal melde i fra, hvis elever ikke har det bra.

Helsedirektoratet anbefaler at alle kommuner, enten alene eller i interkommunalt samarbeid, har et tilbud om helsestasjon for ungdom på to timer pr uke bemannet av både helsesøster og lege. Det er viktig å knytte til seg kompetanse innen psykisk helse enten ved å ansette egen psykolog, eller gjennom samarbeid med BUP, PPT eller ved interkommunalt samarbeid. Åpningstidene og tilbudet må tilpasses brukernes behov og utvides i større kommuner.

Lokale lag og foreninger kan være en viktig samarbeidspart i forhold til læringsmål. Et samarbeid kan gi skolen gevinster i form av: kompetanse, lokaler, utstyr med mer. Skolen er et naturlig samlingspunkt og det er derfor viktig med godt lokalt samarbeid.

10. Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid

a. Lover

Helse- og omsorgstjenesteloven, § 3-3. *Helsefremmende og forebyggende arbeid*
Opplæringsloven kap. 9a

b. Generelt:

Det arbeides med trafikkopplæring, og skolen har andre tiltak for å skape robuste og trygge elever. Sikkerhetsfremmende og skadeforebyggende tiltak i skoler kan gi rask og god effekt.

Universell utforming vil forebygge mange forskjellige typer ulykker. Trappeulykker er ett eksempel hvor enkle tiltak som doble gelender, merkete trappeneser og kanter kan gi betydelige reduksjoner i ulykkesfrekvens.

c. Praktiske eksempler:

[Trafikk og skole \(Trygg Trafikk\) interaktive oppgaver for elever og lærere](#)

[Universell utforming av skolebygg](#)

[Framtidens skoleanlegg i Nordland](#)

Utkast, versjon 12. juni 2014

[Brattn aktivitetspark](#)

UTKAST