



Nordland
FYLKESKOMMUNE

Helsefremmende barnehager og -skoler

Bjørn-Are Melvik

2017 Oppvekstkonferansen i Bodø

Den store roen
Foto: Bjørn-Are Melvik

Bakgrunn

- Kriterier for helsefremmende barnehager, - gsk og –vgs
- Folkehelsealliansen (28 regionale aktører) – strategiplan og arbeidsgrupper
- Samarbeidsavtale om folkehelsearbeid mellom Nfk og kommunene
- Barnehagens og skolens lovverk og forskrifter
- Folkehelseloven

Hvor ble det av barndommen?

<http://citizensforsafetechnology.org/How-Things-Have-Changed,81,1729>

Barnehage 9600 timer
+ 1.-7.trinn 5120 timer
+ Vgo 2523 timer
+ 8.10- trinn 2566 timer

= Totalt 19809 timer = 12 år i arbeidslivet

=====

Med friminuttene 30000 timer = ca 17 årsverk

	IN THE OLD DAYS	NOW
LISTENING TO MUSIC		
WATCHING FILMS		
CHATTING WITH FRIENDS		
READING THE NEWS		
PLAYING MUSIC		

Mesteparten sittende

Generell del av læreplanen

*«**Målet med opplæringa er å ruste barn, unge og voksne til å møte livsens oppgåver og meistre utfordringar saman med andre. Ho skal gi kvar elev kompetanse til å ta hånd om seg sjølv og sitt liv, og samtidig overskott og vilje til å vere andre til hjelp.**»*

(Generell del av læreplanen)



Foto: Bjørn-Are Melvik

Barnehageloven

§ 2. Barnehagens innhold

- Barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet.
- Barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfulle opplevelser og aktiviteter.
- Barnehagen skal ta hensyn til barnas alder, funksjonsnivå, kjønn, sosiale, etniske og kulturelle bakgrunn, herunder samiske barns språk og kultur.
- Barnehagen skal formidle verdier og kultur, gi rom for barns egen kulturskaping og bidra til at alle barn får oppleve glede og mestring i et sosialt og kulturelt fellesskap.
- Barnehagen skal støtte barns nysgjerrighet, kreativitet og vitebegjær og gi utfordringer med utgangspunkt i barnets interesser, kunnskaper og ferdigheter.
- **Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.**
- Departementet fastsetter nærmere regler om barnehagens innhold og oppgaver (rammeplan) ved forskrift.
- Barnehagens eier kan tilpasse rammeplanen til lokale forhold.



God helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring. Barnehagene er en viktig arena for god helseutvikling. Grunnlaget for kriteriesettet bygger på FNs barnekonvensjon, barnehageloven, folkehelseoven og gjeldende forskrifter for barnehager. Barnehagen er godkjent etter forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Formål

Helsefremmende arbeid i barnehagene skal bidra til god helse, trivsel og gode holdninger for barn og ansatte.

1 Helsefremmende arbeid er forankret i barnehagen
 Det helsefremmende arbeidet er forankret i barnehagens årsplan, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Arbeidet evalueres jevnlig. De ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende hverdag.

2 Barnehagen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og godt psykososialt miljø
 Barnehageleder og styrer sørger for et psykososialt miljø på dagsordenen. De ansatte ivaretar barna, skaper et inkluderende miljø og arbeider for et godt psykososialt miljø som forebygging mot mobbing og krenkelses.

3 Alle barna er fysisk aktive minst 90 minutter hver dag
 Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, både ute og inne. Naturbaleværelser og nysgjerrighet er sentrale i barns hverdag. Aktivitetene bør være varierte.

4 Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen følges
 Ansatte bidrar til at kvaliteten er helsefremmende og at barna får gode matopplevelser og er fornøyd.

5 Barnehagen er tobakksfri
 Det er ikke tillatt å bruke røyk eller snus i barnehagens åpenbare rom.

6 Barnehagen har fokus på god hygiene
 Barnehagen bidrar til at barna får gode hygienevaner. Vask av hendene etter toalettbesøk og før måltid er eksempel på vaner som barnehagen kan bidra til å etablere.

7 Barnehagen bidrar til at barna erfarer og lærer hva som er helsefremmende
 Barna skal få lære og erfare om sunn mat, fysisk aktivitet og andre sunne levevaner. De voksne er gode forbilder.

8 Barnehagen har godt samarbeid med foresatte og tverrfaglige tjenester etter behov
 Barnas fysiske og psykiske helse er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler. Ellers samarbeider barnehagen tett tverrfaglig samarbeid med andre instanser for mestring og tilbud.

9 Barns medvirkning vektlegges
 Barna engasjeres og blir med i diskusjoner om tilbak og tilbud som angår dem.

10 Barnehagen arbeider systematisk med ulykkesforebyggende arbeid
 Det arbeides med å forhindre, seig til helhet og andre sikkerhetsforhold og ulykkesforebyggende tiltak for å skape robuste og trygge barn.



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, folkehelseoven og gjeldende forskrifter for skoler. Skolen er godkjent etter forskrift om miljørettet helsevern.

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 psykisk helse og godt psykososialt miljø
 Skolen arbeider aktivt for at den enkelte elev skal oppleve trivsel, trygghet og sosial tilhørighet. Det arbeides aktivt med forebygging av mobbing og krenkelses.

3 Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag
 Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, både ute og inne. Aktivitetene bør være varierte og medføre at man blir andpusten og at kroppen blir utfordret fysisk på ulike måter.

4 Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges
 Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke. 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 skoletiden. Dette gjelder alle elever og alle ansatte som har kontakt med elever i løpet av skoletiden.

6 Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste
 Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskilt tilbud med mulighet for «drop-in» for elevene. Tjenesten skal være tverrfaglig.

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 psykiske helse og samspill med andre 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 kostråd og anbefalinger for fysisk aktivitet. Varierte undervisningsmetoder sikrer at flere elever får muligheten til å oppleve mestring.

9 Skolen samarbeider med andre instanser
 Det etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser etter behov, dette for å sikre et 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. Skolen har gode rutiner for internkontroll.



Helsefremmende barnehager

- Kriterier utarbeidet i samarbeid med Fylkesmannen, andrefylker, kommuner, og friluftsråd
- Folkehelsealliansen – arbeidsgruppe bestående av HMTS, Friluftsrådene, FM, Nord Universitet, PBL,
- Lansering/promotering 15. mars, Reipå barnehage + 29 andre barnehager.

Krav for å oppfylle anbefalte kriterier for helsefremmende barnehager

1. Helsefremmende arbeid er forankret i barnehagen

- Helsefremmende arbeid er beskrevet i barnehagens vedtekter, årsplan og andre styringsdokumenter.
- Barnehagen har en plan for prioritering, implementering og vedlikehold av kriteriesett for helsefremmende barnehager.
- Ansvarsområder er prioritert og fordelt.
- Selvevaluering gjennomføres årlig.

2. Barnehagen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og et godt psykososialt miljø

- Barnehagen har rutiner for å ta opp psykisk helse og psykososialt miljø på personalmøter
- Barnehagen har skriftlige rutiner for:
 - Håndtering av alvorlige, uforutsette hendelser (ulykker/dødsfall).
 - Oppfølging av hendelser (mobbesituasjoner o.l.).

3. Alle barn er fysisk aktive minst 90 minutter hver dag

- I løpet av en vanlig barnehagedag er det tilrettelagt for fysisk aktivitet i 90 minutter eller mer.
- I løpet av en vanlig barnehagedag er alle barna fysisk aktive i 90 minutter eller mer.
- Barnehagen har god observasjonspraksis for å kartlegge barnas aktivitetsmønster
- Barnehagen har gode rutiner for å kartlegge motoriske ferdigheter.
- Barnehagen har tiltak for de som deltar lite i lek og fysisk aktivitet

4. Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen følges

- Det legges til rette for to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag.
- Minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.
- Det legges til rette for å kunne spise frokost for de som ikke har spist frokost hjemme.
- Maksimum 3 timer mellom hvert måltid.
- Voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
- Det legges til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
- Måltidenes pedagogiske funksjon ivaretas
- Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene.

5. Barnehagen er tobakksfri

- Barnehagens område er tobakksfritt.
- Arbeidsleder pålegger barnehagens ansatte å avstå fra bruk av tobakk i arbeidstiden.

6. Barnehagen har fokus på god hygiene

- Det sørges for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilbereding av mat.
- Såpe (evt. spritdispenser) og papirhåndklær finnes ved alle håndvasker.
- Det brukes engangshansker ved stell av blødende sår og neseblødninger.
- Barnehagen har rutiner for varsling til smitteverlegen og foreldre/foresatte om utbrudd av eller hyppig forekomst av smittsomme sykdommer.

7. Barnehagen bidrar til at barna erfarer og lærer hva som er helsefremmende

Helsefremmende grunnskoler

- Kriterier utarbeidet i samarbeid med Fylkesmannen, andre fylker, kommuner, og friluftsråd
- Samarbeid mellom Gjensidigestiftelsen, Nfk og Polarsirkelen om implementering
- Folkehelsealliansen – arbeidsgruppe bestående av Friluftsrådene, FM, Nord Universitet, Nordland idrettskrets, Mental helse, rektor v/ Lyngheim skole

Krav for å oppfylle anbefalte kriterier for helsefremmende grunnskoler

- 1. Helsefremmende arbeid er forankret i skolen**
 - Helsefremmende arbeid er beskrevet i virksomhetsplan og andre styringsdokumenter.
 - Skolen har en plan for prioritering, implementering og vedlikehold av kriteriesett for helsefremmende skole.
 - Ansvarsområder er prioritert og fordelt.
 - Selvevaluering gjennomføres årlig.
- 2. Skolen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og et godt psykososialt miljø**
 - Skolen jobber aktivt med følgende forhold:
 - Positive relasjoner mellom elev og lærer.
 - Positive relasjoner og kultur for læring blant elevene.
 - God ledelse, organisasjon og kultur for læring på skolen.
 - Resultater fra Elevundersøkelsen brukes som grunnlag for arbeid med det psykososiale miljøet i skolen.
 - Skolen har skriftlige rutiner for:
 - Håndtering av alvorlige, uforutsette hendelser (ulykker/dødsfall).
 - Oppfølging av hendelser (mobbesituasjoner o.l.).
 - Skolen bruker et program for å fremme psykisk helse og et godt psykososialt miljø.
- 3. Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag**
 - I en vanlig skoledag er det tilrettelagt tid for fysisk aktivitet i 60 minutter eller mer (inkl. kroppøving).
 - I en vanlig skoledag er elevene fysisk aktive i 60 minutter eller mer (inkl. kroppøving).
 - Skolen har tiltak for de som i liten grad deltar i fysisk aktivitet og kroppøving.
- 4. Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges**
 - De nasjonale retningslinjer for skolemåltidet etterleves på følgende arenaer:
 - Servering/mat på turer i regi av skolen.
 - Servering/mat på arrangementer i regi av skolen.
 - Tilbudet i matbod/kantine.
 - I elevbedrifter.
 - Skolen tilrettelegger trivelige spisemiljø.
 - Elevene har minimum 20 minutters matpause.
 - Elevene har lett tilgang på kaldt drikkevann.
 - Skolen/SFO tilbyr mat til elever som ikke har med seg mat eller penger hjemmefra.
- 5. Skolen er tobakks- og rusfri**
 - Skolens område er tobakksfritt.
 - Arbeidsgiver pålegger skolens ansatte å avstå fra tobakk i arbeidstiden.
 - Skolen bruker tobakks- og rusforebyggende program (Gjelder kun 8-10 kj).
- 6. Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste**
 - Kommunen har stillingsressurser i skolehelsetjenesten i henhold til Helseinspektorens normalta.
 - Helsestøtter har kontortid på skolen med muligheter for drop-in.
 - Skolen involverer skolehelsetjenesten i planlegging som er relevant for fysisk og psykisk helse.

Helsefremmende grunnskoler

- 2017 Helgeland – 18 kommuner besøkt og ca 30 skoler er klare
- 2018 Midtfylket (forutsetning: Fortsatt samarbeid med Gjensidigestiftelsen)
- 2019 Nordfylket (forutsetning: Fortsatt samarbeid med Gjensidigestiftelsen)

3.-4. mai 2017, møte med Gjensidigestiftelsen

I mål eller?

Utfordringene på Helgeland er:

- Forankring
- Systemarbeid
- Fysisk aktivitet
- Klar for læring

Ca. 30 skoler av 73 er i mål



Våre bidrag i arbeidet med å skape en helsefremmende grunnskole:

1. Innledning og prosessledelse for ståstedsanalyse (2-4 timer)
2. Hva gjør andre – og hva skal vår skole gjøre – planprosess (2-4 timer)
3. Foreldremøte (2 – delt, felles + klassevis) (2 timer)
4. Prosessledelse i 6 mnd (inkluderer 1, 2 og 3)
5. Prosessledelse – plan uteområdet – søknad om aktivitetsanlegg via spillemidler

Kurs:

- ASK modellen med fokus på fysisk aktivitet i fag (2-7 timer)
- Stedsbasert læring og bruk av verktøyet: www.kartiskolen.no/stedsbasert (2-7 timer)
- Lek og herjing – påfyll i den metodiske ryggsekken for hverdagsaktivitet (2-6 timer)

Bidragstyttere/tiltak vi anbefaler:

- Kurs om kosthold i skolen (4-6 timer)
- Fiskesprellkurs
- Kurs for lærere som skal lede aktivitetsledere (elever) i friminuttene
- Relasjonsledelse som metode for forebyggende psykisk helse i skolen
- Stolpejakt – et orienteringstilbud rundt egen skole (pokemon)
- MedDag – medvirkning, prosess ledet av ungdom for ungdom
- Annet – kurs dere mener vil bidra til å gjøre jobben lettere

Pakke til skoler som er klare (gjelder kun 2017, verdi ca 20'):

- Friminuttsaktiviteter (baller, ringer, tau etc.)
- Læring i fag (folierte tall og annet værbestandig materiale)
- Vintersett (snoformer)
- Vannkjøler (for montering på vannrør, kaldt, rent vann rett i koppen)
- Annet



Helsefremmende arbeid?



Undervisningstid - læringstid



Turmat?



Hvor stor er egentlig? Hvor lang?



Snøforming – Kunst & håndverk (aktivitet)



Matematikk



Naturfag



Robust ungdom som takler en støyt?



Mulige (helse)konsekvenser

- Mestring
- Motivasjon
- Læring
- God helse
- Mange yrkesaktive år
- «tapsfølelse»
- Glemming
- Fravær/ skulking
- Frafall
- Psykisk helse?
- Utdanning?
- Dårlig helse
- Antall yrkesaktive år?

Norsk



Frihet, fri som fuglen fly
over grønne enger

Mens vinden blåser over
vingene

Friheten er stor der du
svever over vann og sjø

Det føles som om jeg bærer
stjernehimmlen som krone

**Takk for
oppmerksomheten!**



Foto: Bjørn-Are Melvik