

HELSEFREMMEDE SKOLER

Lærerens egenvurdering

Innledning og målsetting

God helse er viktig for barns utvikling og evne til læring om mestring. Skolen er en viktig arena for å bygge gode levevaner i tidlig alder. Helsefremmende skoler er et viktig satsingsområde i Saltdalskolen. Skolens satsing på helsefremmende arbeid skal bidra til god helse, trivsel, økt læring og gode holdninger hos elever og ansatte. Det er et mål at alle skolene i Saltdal skal oppfylle alle kriteriene for helsefremmede skoler innen utgangen av året.

Tiltak i skolens virksomhetsplan

I tilknytning til arbeidet med helsefremmende skole, er det utviklet et selvevalueringsverktøy. Dette verktøyet brukes internt som et hjelpemiddel for evaluering av skolens pedagogiske virksomhet knyttet til helsefremmende arbeid. Målet er at det skal bidra til gode refleksjoner over egen praksis, og føre til positive endringer. Evalueringa skal danne grunnlaget for skolens prioriteringer av tiltak innenfor området helsefremmende skole. Disse prioriteringene skal synliggjøres i skolens virksomhetsplan.

Godkjenning som helsefremmende skole

Skolene i Saltdal ble godkjent som helsefremmende i 2018, og skilt ble hengt opp ved hver skole. Det anses som viktig at den enkelte ansatte fortsetter å planlegge og arbeide med helsefremming til den enkelte elev og foresatt.

Veiledning til skolens egenvurdering

Alle ansatte fyller ut hver sitt skjema med egenvurdering. Den enkelte ansatte svarer ut fra egen praksis. Rektor sammenfatter svarene og får en oversikt over resultatene for skolen. Disse sendes Folkehelsekoordinator og avdelingsdirektør innen utgangen av skoleåret.

Når læreren fyller ut

Grønn= Ja/påstanden stemmer for min praksis.

Gul = Delvis riktig/ påstanden stemmer til en viss grad for min praksis.

Rød= Nei/ påstanden stemmer ikke for min praksis.

1. Helsefremmende arbeid er forankret i skolen	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg opplever at det helsefremmende arbeidet er forankret i skolens virksomhetsplan, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Forankringen skjer i alle ledd: elever, ansatte, ledelse og foreldre.				
Jeg følger opp skolens plan for prioritering, implementering og vedlikehold av kriteriesett for helsefremmende skole.				
Jeg markedsfører min skole som helsefremmende skole.				

2. Jeg arbeider systematisk for å fremme god helse og godt psykososialt miljø	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg arbeider systematisk og kontinuerlig for å oppnå et godt psykososialt miljø.				
Jeg har rutiner og metoder for avdekking og krenkende atferd og oppfølging av eventuelle hendelser.				
Jeg samarbeider med foreldrene om det forebyggende og holdningsskapende arbeidet.				
Jeg samarbeider med skolehelsetjenesten, PPT og barnevern i de sakene som krever dette.				
Jeg kjenner til skolens rutiner for håndtering av alvorlige, uforutsette hendelser som ulykker, dødsfall o.l				
Jeg oppdager og håndterer brudd på retten til et godt læringsmiljø på en effektiv og god måte.				
Jeg jobber systematisk med faktorene læringsmiljø, klasseledelse og relasjonskompetanse.				
Jeg bruker resultater fra elevundersøkelsen som grunnlag for arbeid med det psykososiale miljøet i skolen.				

3. Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg legger til rette for at det er varierte aktiviteter, slik at elevene blir utfordret fysisk og motorisk på ulike måte. Aktivitetene er av moderat eller høy intensitet(blir andpusten)				
Jeg og teamet mitt har utarbeidet en enkel årsplan for å sikre at elevene får minst 60 minutter daglig variert fysisk aktivitet gjennom hele året.				
Jeg mener skoleplassen vår er en spennende arena for sosial og fysisk aktivitet- sommer som vinter.				
Jeg praktiserer utetid i friminuttene som en del av skoledagen.				
Jeg oppfordrer eleven med trygg skolevei til å gå eller sykle til skolen				
Jeg prøver at kroppsøvingfaget fokuserer på motivasjon og mestring, slik at gode relasjoner til faget opparbeides.				
Jeg tar nærmiljøet i bruk og kombinerer uteundervisning og fysisk aktivitet.				

4. De nasjonale retningslinjene for skolemåltider følges	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Skolen har minimum 20 minutter matpause.				
Skolen er med i en skolefruktordning.				
Skolen er med i en melkeordning som tilbyr lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk.				
Skolen tilbyr enkel brødmatt til elever som ikke har egen matpakke.				
Elevene har tilgang på kaldt drikkevann.				
Jeg er med på å legge til rette for et trivelig spisemiljø.				
Måltidene gjennomføres med maksimalt 3-4 timers mellomrom.				
Jeg bidrar til at skolen tilbyr ikke elevene brus, saft, potetgull, snacks, godteri. Heller ikke kaker, vafler og boller daglig.				
Skole med ungdomstrinn har kantine eller matbod.				

Dersom skolen har kantine, er mattilbudet basert på varierte og grove brødvarer, myk margarin, variert pålegg, frukt, grønnsaker, skummet/ ekstra lett/lettmelk, juice og kaldt drikkevann.				
---	--	--	--	--

5. Skolen er tobakks- og rusfri	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg jobber tydelig med holdninger og atferd til tobakk (røyk, snus o.a) og rusmidler.				
Jeg kjenner skolens regler og rutiner for hvordan man forholder seg til elever man antar har eller er i ferd med å utvikle et rusproblem, eller som kommer ruset på skolen.				
Jeg avstår fra tobakksbruk i skoletiden.				
Skoleområdet vårt er tobakksfritt.				

6. Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Helsesøster har kontortid på skolen med muligheter for drop-in.				
Skolehelsetjenesten bidrar med tiltak for å styrke foreldrenes mestring av forelderrollen.				
Personalet i skolehelsetjenesten har kompetanse på å fange opp signaler på omsorgssvikt, mistriivsel og utviklingsavvik.				
Skolen involverer skolehelsetjenesten i planlegging som er relevant for fysisk og psykisk helse.				

7. Skolen har gode rutiner for samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg sørger for at hjemmet får informasjon om arbeidsmåter, vurderingsformer, målene for opplæring i fagene, faglig utvikling, hvordan hjemmet kan bidra til å fremme måloppnåelse.				
Jeg sørger for aktiv medvirkning fra elever i utviklingen av skolens miljø og ulike tilbud.				

Skolen har opplæring av og aktive rådsorganer: Elevråd, skoleutvalg/skolemiljøutvalg (SU/SMU) og foreldrenes samarbeidsutvalg (FAU).				
Jeg tar opp elevenes helse, læringsmiljø og skoletrivsel som tema på foreldremøter og i utviklingssamtaler.				

8. Skolen gir opplæring i levevaner og har en arbeidsmåte som fremmer helse	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Skolen har ansatte med kompetanse i levevaner (kosthold, fysisk aktivitet, tobakk/rus, søvn og hvile).				
Skolen har et program for å etablere trygghet, trivsel og tilhørighet i skolen				
Jeg gir elevene opplæring i levevaner som fremmer god fysisk og psykisk helse.				
Jeg bidrar til at elevene våre kjenner de nasjonale anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet.				

9. Skolen samarbeider med andre instanser	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg følger skolens rutiner for samarbeid med skolehelsetjenesten, PPT, BUP og barnevern.				
Jeg legger til rette for samarbeid med lag og foreninger og andre aktører i skolens nærmiljø.				
Jeg melder ifra hvis elever ikke har det bra.				

10. Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid	Grø	Gul	Rød	Kommentar
Jeg får jevnlig kurs/opplæring i førstehjelp/livredning.				
Skolen vår arbeider med trafikkopplæring.				
Skolen har fokus på internkontroll og systematisk arbeid, dette gjelder både				

fysisk og psykososialt/organisatorisk arbeidsmiljø.	■	■	■	
Skolen er utformet etter retningslinjene for universell utforming	■	■	■	

Ha en fin dag



Vennlig hilsen fra

Solveig Annie Strøm

Folkehelsekoordinator

E-post: solveig.stroem@saltdal.kommune.no

Telefon: 476 75269 eller 756 82000



Saltdal kommune

Imetekommende - Løsningsfokusert - Ansvarlig