



## HELSEFREMMEDE SKOLER - EGENVURDERING

**Rediger gjerne for å tilpasse til skolen/kommunen. Trykk fil + sett inn for å lage egen forside**  
**Innledning og målsetting**

I Nordland setter vi mennesket i sentrum. For at så mange som mulig skal oppleve at de lever *Det gode liv i* (by, sted, kommune) gir vi derfor vennlige små dytt til kommunene og innbyggerne, slik at vi med små grep kan ta vare på (by, sted, kommune), oss selv og hverandre.

Skolen er en viktig arena for å bygge gode levevaner i tidlig alder. Skolene jobber kontinuerlig med kriteriene for en *Helsefremmende skole*, slik at elevene opplever *Det gode liv i* (by, sted, kommune). *Helsefremmende skole* skal bidra til god helse, trivsel, økt læring og gode holdninger hos elever og ansatte. Det er et mål at alle skolene i Nordland skal oppfylle kriteriene for helsefremmede skoler innen utgangen av 2025.

### **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 virksomhet knyttet til helsefremmende arbeid. Målet er at det skal bidra til gode refleksjoner over egen praksis, og føre til positive endringer. Evalueringen skal danne grunnlaget for skolens prioriteringer av tiltak innenfor området *Helsefremmende skole*. Disse prioriteringene synliggjøres i skolens virksomhetsplan.

### **Veiledning til skolens egenvurdering**

Alle ansatte fyller ut hvert sitt digitale skjema med egenvurdering. Den enkelte ansatte svarer ut fra egen kunnskap og praksis. Rektor får en oversikt over resultatene for skolen, og disse analyseres sammen med skolens plangruppe.

### **Når læreren/den ansatte fyller ut**

Grønn= Ja/påstanden stemmer.

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

Rød= Nei/ påstanden stemmer ikke.

### **Ved sammenfatning av skolens resultat (skolens ledelse)**

Skolene vurderer selv om de fortsatt er en *Helsefremmende skole*. Ut fra analyse av resultat i kartleggingen, settes tiltak i verk på skolen.

### **Informasjon til skolens rådsorgan om videre arbeid med helsefremmende skole.**

Tverrfaglig Team tas med i arbeidet med Helsefremmende skole.

Elevråd, FAU og SU holdes orientert om arbeidet.

### **Markering som helsefremmende skole (1. gang):**

Når skolen mener de oppfylle kriteriene, sendes utfylt skjema med kommentarer og vedlegg (lenker) til:

Kommunale skoler: Legg skjema i xxxxx under saksnummer 20xx/xxxxx

Private skoler: Send skjema til xxxxx kommune v/ xxxxxx, Postboks xxxx, 8xxx xxxxxxx.



1. Helsefremmende arbeid er forankret i skolen				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg opplever at det helsefremmende arbeidet er forankret i skolens virksomhetsplan og andre planer på skolen. Forankringen skjer i alle ledd: elever, ansatte, ledelse og foreldre.				
Skolen evaluerer helsefremmende arbeid årlig gjennom bruk av dette selvevalueringsverktøyet				
Jeg følger opp skolens plan for prioritering, gjennomføring og vedlikehold av kriteriesett for helsefremmende skole.				
Jeg snakker om min skole som en helsefremmende skole.				

2. Jeg arbeider systematisk for å fremme god helse og godt psykososialt miljø				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg følger skolens og kommunens rutiner og metoder for avdekking av krenkende atferd og oppfølging av eventuelle hendelser.				
Jeg jobber systematisk med faktorene gode relasjoner, klasseledelse og kultur for læring.				
Jeg samarbeider med foreldrene om det forebyggende og holdningsskapende arbeidet.				
Jeg samarbeid med skolehelsetjenesten, PPT og barnevern i de sakene som krever dette.				
Jeg bruker resultater fra Ungdata, elevundersøkelsen og klassetrivsel som grunnlag for arbeid med det psykososiale miljøet i klassene jeg underviser i.				
Jeg melder ifra hvis elever ikke har det bra.				

2. Jeg arbeider systematisk for å fremme god helse og godt psykososialt miljø				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg kjenner til og følger de nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet. <a href="#">Se lenke:</a>				
Jeg og teamet mitt legger til rette for at elevene er fysisk aktive i minst 60 minutter daglig med variert fysisk aktivitet gjennom hele året, inkludert aktiv læring og kroppsøving.				
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 oppfordrer foresatte til å tilrettelegge for at deres barn går eller sykler til skolen.				
Jeg og teamet mitt tar grep for elever som i liten grad deltar i fysisk aktivitet og/eller kroppsøving.				
Jeg bruker nærmiljøet og skolegården som alternativ arena til undervisning og fysisk aktivitet.				
Jeg tar nærmiljøet i bruk og kombinerer uteundervisning, aktiv læring og fysisk aktivitet.				

4. De nasjonale retningslinjene for skolemåltider følges				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg kjenner til og følger de nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skolen. <a href="#">Se lenke:</a>				
Jeg legger til rette for god hygiene før og under måltider.				
Jeg og teamet mitt setter av minimum 20 minutter til å spise.				
Jeg er med på å legge til rette for et trivelig spisemiljø uten skjermtid.				

Jeg sørger for å tilby enkel brødmat til elever som ikke har med egen matpakke.				
Jeg bidrar til at skolen ikke tilbyr elevene brus, saft, potetgull, godteri, kaker, boller o.l utenom spesielle anledninger, som er bestemt av skolen.				
Jeg tilrettelegger for at måltidene gjennomføres med maksimalt 3-4 timers mellomrom.				
Jeg bidrar til at de nasjonale retningslinjer følges på turer og arrangementer i regi av skolen.				
PÅ SFO: Jeg legger til rette for at barn som ikke har spist frokost hjemme, får spise på SFO.				

5. Skolen er tobakks- og rusfri				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Skoleområdet vårt er tobakksfritt.				
Jeg avstår fra tobakksbruk i skoletiden.				
Jeg kjenner skolens 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 jobber systematisk med holdninger og atferd til tobakk (røyk, snus, e-sigarett) og rusmidler.				

6. Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste.				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg er kjent med at helsesykepleier har kontortid på skolen med muligheter for å «droppe inn»				
Jeg er kjent med at skolehelsetjenesten gjennomfører samtaler på 1., 3., 6., 8. og 9.trinn.				
Jeg er kjent med at skolehelsetjenesten bidrar med tiltak for å styrke foresattes mestring av foreldrerollen.				

Jeg er kjent med at skolehelsetjenesten kan involveres i planlegging av aktiviteter og undervisningstilbud, som er relevant for fysisk og psykisk helse.				
Jeg er kjent med at personalet i skolehelsetjenesten har kompetanse på å fange opp signaler på omsorgssvikt, mistriivsel og utviklingsavvik.				

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

	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg legger til rette for opplæring av klasserådsrepresentanter, som deltar i elevrådet.				
Jeg bidrar til at skolen har aktive rådsorganer og er kjent med disse. (Elevråd, SU/ SMU og FAU)				
Jeg sørger for at hjemmet får informasjon om arbeidsmåter, vurderingsformer, målene for opplæring i fagene, faglig og sosial utvikling og hvordan hjemmet kan bidra til å fremme måloppnåelse.				
Jeg sørger for at elevene får medvirke i utviklingen av skolens miljø.				
Elevenes helse, læringsmiljø og skoletrivsel er tema på foreldremøter og i utviklingssamtaler				

### 8. Skolen gir opplæring i levevaner og har en arbeidsmåte som fremmer helse

	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg har kunnskap om gode og sunne levevaner (kosthold, fysisk aktivitet, tobakk/rus, søvn og hvile) og forholder meg til nasjonale anbefalinger i undervisningen.				
Jeg er en god rollemodell og gir elevene opplæring i levevaner som fremmer god fysisk og psykisk helse.				



Jeg bruker varierte arbeidsformer og undervisningsmetoder, som sikrer at flere elever opplever mestring.				
--	--	--	--	--

9. Skolen samarbeider med andre instanser				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg følger skolens rutiner for samarbeid med barne- og familieenheten, BUP, barnevern og eventuelt andre.				
Skolen legger til rette for samarbeid med lag/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				
	Ja	Delvis	Nei	Kommentar (valgfritt)
Jeg får jevnlig (dvs. annet hvert år) kurs/opplæring i førstehjelp/livredning.				
Jeg har fokus på sikkerhet ved planlegging av undervisning og aktiviteter utenfor skolens område.				
Jeg kjenner til skolens rutiner/kriseplan for håndtering av alvorlige hendelser som ulykker, dødsfall o.l.				
Jeg er kjent med skolens planer for systematisk trafikkopplæring.				
Jeg arbeider systematisk med nettvett.				
Jeg er kjent med at skolen vår har rutiner for: <ul style="list-style-type: none"><li>• Internkontroll og systematisk arbeid.</li><li>• Sjekk/kontroll av aktivitetsanlegg og lekeplasser på skolens uteområde.</li></ul>				

Jeg ønsker kurs i følgende tema:
