

STRAUME SKOLE – EN HELSEFREMMEDE 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. 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 planer, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Arbeidet evalueres jevnlig.

- De ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende skolehverdag og de har deltatt på kurs i emnet.
- Straume skoles virksomhetsplan er under revidering og der kommer også helsefremmende arbeid inn som en rød tråd.

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 krenkelser.
- Skolen har nettopp tatt i bruk en ny handlingsplan mot krenkende atferd og mobbing godkjent etter endringer i Opplæringslovens § 9a. Saken blir drøftet i Elevrådet, FAU og i personalet. Planen evalueres hvert halvår og tas opp til diskusjon ved behov.
- I tillegg er skolen med på «Trivselslederordningen» som også skal være med å fremme det psykososiale miljøet, vi har vennebank, fadderordning og et engasjert elevråd.
- I personalet drøftes elevundersøkelsens resultater årlig, der vi ser på hvordan elevene hos oss har det.
- Skolen får også Psykologisk førstehjelpskurs, gitt av helsesøster, for 5.kl hvert år.

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.

- Skolen har «Ut å gå» fire dager i uken, der elevene i 5.-7.kl går ei løype raskt slik at de får opp pulsen.
- I tillegg har vi fysisk aktivitet innbakt i timene, enten som avbrudd («røris» / «trill og tren»/ «løp rundt skolen»/ i stillesittende arbeid, eller når man bytter fag.
- Skolen har i flere år arrangert «Aktiv skolevei», et prosjekt der elevene oppfordres til å sykle eller gå til skolen. Dette pågår ca. 1-2 måneder etter og før skoleferien der det blir trukket ut en hovedvinner som får ny sykkel. I tillegg trekkes flere som vinner mindre premier som er rettet mot trafiksikkerhet, f. eks sykkelhjelm.

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.
- Alle elevene har egne kopper/glass som de kan drikke kaldt vann fra.
- Skolen er med på skolefrukt og skolemelk ordningen og de som ønsker det kan ha tilgang til frukt og melk hver dag. (Vi tilbyr kun lettmelk, ekstra lett melk, laktose og sukkerfri kakaomelk).
- I tillegg arrangerer vi skolelunsjer noen ganger pr år, der elevene får smøre mat selv fra et sunt utvalg.
- Under felles skolemåltid får elevene sitte samme for å skape ei hyggelig ramme rundt måltidet.
- Når det arrangeres elevkantine av elevrådet, sørger de for å lage sunne retter. Det kan være havrevafler, grove rundstykker, sunn pizza etc.
- 1.kl lærer tar også opp med foreldrene hva som er sunn og god mat til lunsj og hvordan søvnrutinene bør være.

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.

- Det er ingen av skolens ansatte som røyker eller snuser i skoletiden.

6.

Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskeltilbud med mulighet for

«drop-in» for elevene. Tjenesten skal være tverrfaglig.

- Tjenesten er ikke helt jevnlig enda siden helsesøster holder på med utdanning.
- Fra høsten 2018 skal den bli mer stabil.

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.

- Mat og helse samt naturfag har fokus på sunn og næringsrik mat
- Elevrådets kantine har også fokus på sunn mat
- Fokus på høstens foreldremøter
- Samfunnsfag har tema rus på mellomtrinnet
- Helsesøster og Folkehelsekoordinator kommer på skolebesøk og snakker om nøkkelhulls merket og arrangerer «fresk frokost».

9.

Skolen samarbeider med andre instanser

Det etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser etter behov, dette for å sikre et helhetlig tilbud rundt eleven.

- Skolen er med på God skolestart, der flere instanser er inne (logoped, fysioterapeut, helsesøster etc)
- Skolen har også samarbeid med BUP og PPD
- Kommunen gir tilbudet «etter skoletid» for elever fra og med 7.kl
- Vi samarbeider med lag og foreninger

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.

- Skolen har trafikkopplæring med klassene hvert år
- Hver høst fokuseres det på bruk av refleks.
- Hver vår fokuseres det på sjøvett og bruk av redningsvest i båt og ved hav/vann.
- Viktig for skolen at alle elevene blir svømmedyktige.
- Aktiv skolevei fokuserer på bruk av sykkelhjelmer
- Vaktmester går jevnlig over lekeapparater for å sjekke at de er trygge

Helsefremmende SFO etter skoletid

Vi har fokus at det enkelte barn i SFO skal oppleve trygghet, trivsel og sosial tilhørighet.

Målsetningen vår er å skape et miljø hvor omsorg for hverandre, trygghet, trivsel, vennskap og positive relasjoner skal stå sentralt.

Vi legger stor vekt på at barna får tid til å være i fysisk aktivitet hver dag.

Vi er ute stort sett hver dag på ettermiddagen, minst én time.

Vi går på tur i nærområdet når det er heldagsåpent på SFO.

Vi bruker gymsalen til lek og aktiviteter.

Barna er fysisk aktive det meste av tiden de oppholder seg på SFO, gjennom lek og aktiviteter.

Vi har fokus på at den maten vi serverer skal være sunn og god.

Vi legger vekt på at hver enkelt skal vise god bordskikk når vi spiser. Vi skal vise respekt for hverandre og akseptere at hver enkelt skal få spise i fred og ro.

Personalet bruker denne tiden til å få snakket med hvert enkelt barn. I tillegg til å snakke om daglige ting og opplevelser, bruker vi denne stunden til å snakke om hva som er favorittmaten til hver enkelt, hva som er sunt og godt, og hva som ikke er så bra å spise.

Måltidene som serveres på SFO: Hjemmebakt brød, grove knekkebrød og havregrynsgrøt. Pålegget varieres, men vi har ikke søtt pålegg som Hapå, Nugatti etc. På fredager serverer vi et varmt måltid eller hjemmebakt brød med egg. Frukt har vi 2 ganger i uka. Til alle måltider har vi lettmelk og/eller vann.

Samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte

Vi har ukentlig samling med alle barna hvor hver enkelt får komme med det de har på hjertet. Hver og en kan komme med innspill til innkjøp av leker og utstyr, hvor vi skal gå på tur, hvordan vi kan løse konflikter, forslag på aktiviteter m.m. Vi legger stor vekt på at alle skal få snakke og bli hørt.

Samarbeid/medvirkning foreldre:

Møter/snakker med foreldre i bringe/hentetid.

Foreldremøte på høsten.

Årsplan/informasjonsfolder deles ut til alle på høsten.

SFO posten sendes hjem hver måned.

Foreldrekafe på våren.

Facebookgruppe (lukket)