

FOLKEHELSEPLAN TYNSET BARNESKOLE



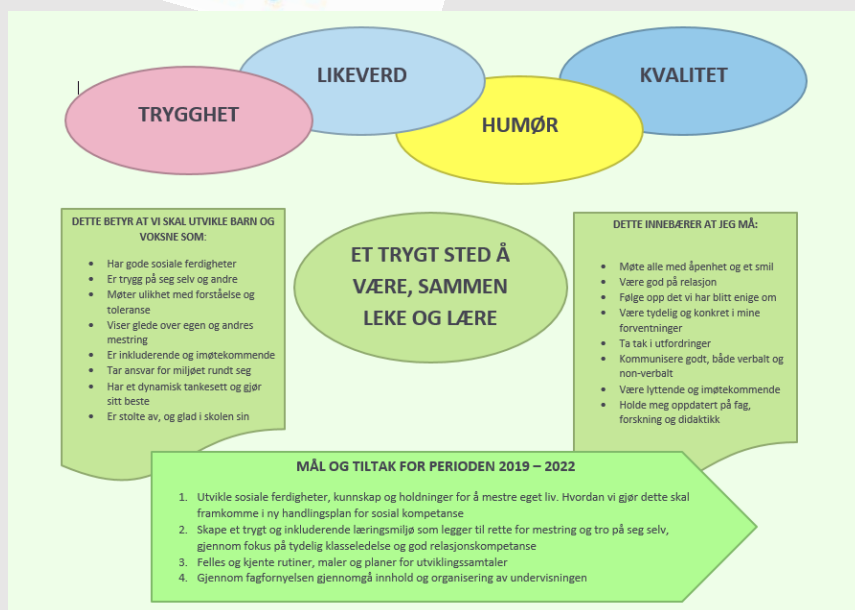
ET TRYGT STED Å VÆRE,
SAMMEN LEKE OG LÆRE

Revidert 1.november 2019

TRYGGHET – LIKEVERD – HUMØR - KVALITET

Innholdsfortegnelse

Målsetting.....	3
Tannhelse.....	3
Kosthold og ernæring.....	4
Fysisk aktivitet.....	4
Kroppen og pubertet.....	6
Psykisk helse.....	6



Målsetting

Verdens helseorganisasjon sier at skolen kanskje er den aller viktigste arenaen for å forbygge psykiske helseplager.

I fagfornyelsen som kommer høsten 2020 er det tre tverrfaglige temaer som skal inn i skolen og integreres i fagene, der folkehelse og livsmestring er ett av dem.

Målet med dette temaet i skolen er å hjelpe barn og unge med å komme i kontakt med seg selv og sine følelser, for å kunne bidra til å gi dem en sterkere og bedre psykisk helse, og gjøre dem enda bedre rustet til å takle livet.

I Opplæringslovens formålsparagraf kan man lese at formålet med opplæringa i skolen blant annet er at *«elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet»*.

Skolen har hatt lang tradisjon for å bidra med opplæringen i fysisk helse, kosthold og ernæring fra fag som gymnastikk og heimkunnskap/heimstadiære til fagene kroppsøving og mat og helse. At den gjennomsnittlige levealderen i Norge har gått opp de siste hundre år kan skolen ta en del av æren for.

Hva trenger så dagens barn og unge for å håndtere livet? Tannhelse, ernæring og fysisk aktivitet kan de mye om. Dagens utfordringer er av en helt annen karakter.

Skolen har utarbeidet en ny handlingsplan for sosial kompetanse og sammen med denne reviderte folkehelseplanen ønsker vi å dreie fokuset mer over til barn og unges psykiske helse. Samtidig skal vi ikke slutte med opplæring i tannhelse, ernæring og fysisk aktivitet.

Hovedmålet med denne planen er å samordne arbeidet med folkehelse og livsmestring ved skolen og øke fokus mot forebyggende helsearbeid. Dette arbeidet gjøres i tett og godt samarbeid med Tynset helsestasjon og skolens helsesykepleier.



Tannhelse

God tannhelse er viktig. Det påvirker oss i stor grad i hverdagen. Undersøkelser viser at tannhelsen har innvirkning på livskvaliteten vår.

Statistikk fra folkehelseinstituttet viser at barn (5 år) og unge (12 år) i Hedmark har de friskeste tennene i Norge, med henholdsvis 86 % og 72 %. Snittet for landet i samme aldersgruppe er 81 % og 60 % (2018 tall).

Tiltak

- Informasjon om tannhelse med fokus på kosthold og tannpuss. Hovedfokus på 2.trinn og 6.trinn gjennom faget mat og helse.

Ansvar

- Skolens helsesykepleier i samarbeid med tannhelsetjenesten, kontaktlærere og faglærere i mat og helse

Kosthold og ernæring

Et variert kosthold er et godt grunnlag for god helse. Et bra kosthold har mye grønnsaker, grove kornprodukter, fisk, frukt og bær, samt begrensede mengder med rødt kjøtt, salt og sukker.

Statistikk fra folkehelseinstituttet (2015 tall) viser at Hedmark kommer dårlig ut når det kommer til daglig inntak av grønnsaker, frukt og sukkerholdige drikker.

Vi ligger lavest på statistikken over inntak av frukt og grønt og høyest på inntak av sukkerholdige drikker sammen med Østfold og Vestfold.

Tiltak

- Fokus på sunt og variert kosthold i hverdagen
- Fokus på sunt og variert kosthold i faget mat og helse
- Tema på foreldremøte 1.trinn
- Servering av sunn mat på SFO
- Daglig tilrettelegging for skolefrukt og skolelyst (melkeprodukter)

Ansvar

- Skolens helsesykepleier i samarbeid med kontaktlærere og faglærere i mat og helse, assistenter og fagarbeidere i SFO



Fysisk aktivitet

Det finnes i dag god dokumentasjon på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og fysisk aktivitet er forbundet med en rekke positive helseeffekter både fysisk, psykisk og sosialt.

Regelmessig fysisk aktivitet har betydning for helsen, både i oppveksten og senere i livet, og vi vet at grunnlaget for barn og unges helse etableres i barne- og ungdomsårene.

Denne fasen er derfor spesielt viktig i barn og unges liv, da den kan bidra til å etablere gode fysisk aktivitet og helsevaner senere i livet.

Fysisk aktivitet viktig for å oppnå normal vekst, og utvikling av motoriske ferdigheter. Fysisk aktivitet har beskyttende effekt på livsstilsrelaterte sykdommer som for eksempel overvekt og fedme.

Tiltak

- En time fysisk aktivitet hver dag
- Ukentlig uteskole 1.-4.trinn
- TL-leker hver dag i langpausen midt på dagen
- Ulike aktivitetsdager på ulike trinn – planfestet i sosialhandlingsplan
- Sykkel- og trafikkopplæring 5.trinn

Ansvar

- Kontaktlærere, faglærere, TL-elever og TL-ansvarlige og ledelsen



Skolen har vært med i trivselslederprogrammet siden skoleåret 2016/2017.

Hvert halvår læres 16 nye trivselsledere fra 4.-7.trinn opp i det å være trivselsleder for alle skolens elever. De gjennomfører daglige aktiviteter for alle elever, kan «bestilles» for å ha en TL-time på trinn, gjennomfører adventskalender med aktiviteter før jul og TL-mester på våren (etter mesternes mester). Disse TL-elevene er en viktig og positiv bidragsyter til fysisk aktivitet, trivsel og det å danne vennskap på skolen vår.

Kroppen og pubertet

Alle barn har rett til beskyttelse mot vold og overgrep. At de har kunnskap om rettigheter, kropp, seksualitet og overgrep og trygge voksne som de kan snakke med, er helt nødvendig for å forebygge seksuelle overgrep. Systematisk opplæring er i tråd med læreplanens mål om respekt for seksuell integritet og grenser og gjør barna bevisst egne og andres grenser.

Tiltak

- Kroppen min eier jeg (3.trinn) – opplegg fra Redd Barna
- Jeg er her (5.trinn) – opplegg fra Redd Barna
- Vold i nære relasjoner (6.trinn) – et opplegg fra Krisesenteret på Lillehammer
- Tema pubertet på 5.trinn

Ansvar

- Kontaktlærere, faglærere, helsesykepleier, krisesenteret på Lillehammer

Psykisk helse

Skolen ønsker å jobbe systematisk med å fremme god psykisk helse og et godt psykososialt miljø. Elevene skal utvikle evne til å ta hånd om seg selv og andre.

Målsetting er at barn og unge skal lære livsmestring, finne gode mestringsstrategier når de møter

hverdagens problemer, støtte andre og

oppretholde god psykisk helse, håndtere følelser, kommunikasjon, vennskap, konflikter og endringer i livet. Vi ønsker at elevene skal delta og medvirke gjennom dialogiske prosesser. Dette stiller krav til de voksnes relasjonskompetanse gjennom anerkjennende kommunikasjon.

Tiltak

- Psykologisk førstehjelp – individuell hjelp og i gutte- og jentegrupper
- Zippys venner (1.-4.trinn)
- Passport (5.-7.trinn) – planlegges igangsatt høsten 2020
- Nettvett på 5.trinn – opplegg fra Redd Barna
- www.dubestemmer.no (7.trinn)
- Tenåringshelse – sammen med skolelege

Ansvar

- Kontaktlærere, faglærere, helsesykepleier, skolelege og ledelsen

