



Anbefaling for helse- og trivselsfremmende arbeid i skole og barnehage i Eidsberg kommune



**FOLKEHELSEPROSJEKTET I EIDSBERG KOMMUNE,
RAPPORT NR. III
MAI 2004**

FORORD

Skoler og barnehager, ved siden av familien og det nære sosiale nettverket, er svært sentrale arenaer for å skape og videreutvikle helse- og trivselsfremmende oppvekstmiljøer for barn og unge.

Folkehelseprosjektets rapport *"Veivalg" for satsing på gode oppvekstmiljøer i Eidsberg kommune* og kommunestyret i Eidsberg (sak 61/03) foreslår at det utvikles en anbefaling for det helse- og trivselsfremmende arbeidet i skoler og barnehager. Anbefalingen omfatter alle pedagogiske virksomheter for barn og unge fra 0 til 20 år. Til grunn for arbeidet med anbefalingen ligger at det allerede gjøres mye godt folkehelsearbeid innenfor barnehage og skole i Eidsberg kommune.

Målet med anbefalingen for helse- og trivselsfremmende arbeid i skole og barnehage er å oppnå god helse og trivsel for alle i barnehagene og på skolene i Eidsberg.

For at barn og unge skal ha best mulig utbytte av opplæringen i barnehage og skole, er det nødvendig å sørge for et trygt og godt lærings- og oppvekstmiljø. En forutsetning for å skape et slikt miljø er blant annet å sikre elevenes grunnleggende fysiologiske behov for mat, drikke, hvile, lek/fysisk aktivitet, samt behovet for trygghet og en forutsigbar hverdag.

Foreldrene har det overordnede ansvaret for alle forhold som angår barnet, mens skole og barnehage, så vel som andre offentlige virksomheter og myndigheter har ansvar for å hjelpe foreldrene i dette viktige arbeidet.

Anbefalingen handler om skolen og barnehagen som arena. Dette betyr ikke at foreldrenes ansvar eller andre offentlige virksomheters ansvar for barn og unge blir sett på som mindre viktig.

Anbefalingen omhandler forhold som kan hjemles i lovverk og nasjonale og lokale planer. I stor grad handler den om tilrettelegging av fysisk og sosialt miljø i virksomheten. Anbefalingen sier ikke noe om det faglige, pedagogiske innholdet knyttet til sentralt gitte rammeplaner og fagplaner. Anbefalingen er ikke heldekkende, men tar for seg noen grunnleggende forhold for å påvirke helse og trivsel. Offentlige og private barnehager, grunnskole og videregående skole, så vel som øvrige kommunale virksomheter og det politiske miljøet utfordres til å legge forholdene til rette slik at anbefalingene kommer barn og unge i Eidsberg kommune til gode.

Anbefalingen er utarbeidet av en arbeidsgruppe bestående av representanter for barnehagen, grunnskolen og videregående skole, helsestasjonstjenesten, næring & miljø-avdelingen og folkehelseprosjektet, i samarbeid med skoleetaten og ledelsen ved Mysen videregående skole.

Arbeidsgruppen tilrår at anbefalingen revideres annethvert år.

Mysen 1.6.04

Roger Skjorten
Skolesjef

Bjørn Solberg
Rektor

Elsie Brenne
Folkehelsekoordinator

SAMMENDRAG

Eidsberg kommunestyre vedtok i 2003 å utvikle en anbefaling for helse- og trivselsfremmende arbeid i skole og barnehage. Anbefalingen fremmes som en rapport til kommunestyret, fra folkehelseprosjektet.

Anbefalingen tar for seg områdene fysisk aktivitet, kostvaner og måltider, samt tobakksforebyggende, rusforebyggende og trivselsfremmende arbeid. Anbefalingen sier også noe om læringsarenaer og arbeidsmåter.

Det er foretatt en kartleggingsundersøkelse i kommunale barnehager, alle grunnskoler og i videregående skole i Eidsberg kommune. Ledere av virksomhetene, pedagogiske ledere (styrere i barnehager, trinnledere i grunnskolen og inspektører på videregående skole), ledere i foreldrenes arbeidsutvalg, ledere i elevråd, samt helsesøstre deltok i kartleggingen.

Avsnitt 4 i anbefalingen er det mest sentrale avsnittet, der presenteres arbeidsgruppens forslag til hvordan helse og trivsel kan bygges og videreutvikles.

Avsnitt 1 gir bakgrunnsinformasjon om de ulike områdene anbefalingen bygger på, avsnitt 2 viser til lovverk og nasjonale og lokale planer, og avsnitt 3 presenterer resultatene fra kartleggingsundersøkelsen.

Til sammen danner disse grunnlaget for det som anbefales i avsnitt 4.

Valg av læringsarenaer og arbeidsmåter er sentralt for å lykkes med det helse- og trivselsfremmende arbeidet. Anbefalingen sier at helse- og trivselsfremmende arbeid skal inngå som en integrert del av det pedagogiske og miljømessige arbeidet i skole og barnehage. Dessuten er det anbefalinger for bruk av aktivitetsdager, uteskole og nærmiljø og foreldresamtaler/-møter.

Innenfor området fysisk aktivitet anbefales det at barnehagen og skolefritidsordningen har uteaktivitet hver dag, og at skolene legger til rette for fysisk aktivitet integrert i skoledagen. Det gis også anbefalinger for bruk av skoleveien og utemiljøet i virksomhetene. Anbefalingen slår fast at alle elever skal ha kroppsøving.

Innenfor området kostvaner og måltider legges Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet sine retningslinjer for mat i barnehagen og mat i skolen til grunn. Disse presiserer tid, tilsyn, trivsel og tilbud om melk og frukt/grønt.

Elevdrevet, voksenstyrt kantine anbefales for ungdomstrinnet, mens dagens ordning der videregående skole har ansvaret for sin kantine anbefales opprettholdt.

Vannkjølere settes opp på de skolene som ikke har tilbud om kaldt vann utenom toaletter.

Innenfor områdene forebygging av tobakksbruk og rusmisbruk anbefales det at man starter det forebyggende arbeidet i barneskolen. Virksomhetene anbefales å bruke programmer som er spesielt utviklet for formålet, og som har vist positiv effekt.

Det anbefales at det trivselsfremmende arbeidet ivaretas gjennom en lokal trivsels- og miljøplan. Noen virksomheter har allerede en sosial læreplan som kan tilsvare denne. Ikke minst presiseres behovet for tydelige voksne i virksomhetene og felles tolkning og holdning til vedtatte mål, arbeidsmåter og regler i virksomheten.

INNHOLDSFORTEGNELSE

Forord

Sammendrag

1. Bakgrunn	5
1.1 Fysisk aktivitet	5
1.2 Kostvaner og måltider	5
1.3 Tobakk og røyking	6
1.4 Rusmidler	7
1.5 Trivsel og sosial kompetanse	7
1.6 Sosial ulikhet	8
1.7 Læringsarenaer	9
1.8 Arbeidsmåter	9
2. Lovverk, nasjonale og lokale planer	10
3. Kartleggingsundersøkelse i barnehage og skole	12
3.1 Metode	12
3.2 Resultater	13
3.3 Idebank	15
3.3.1 Tiltak som i kartleggingsundersøkelsen nevnes som spesielt vellykket	15
3.3.2 Aktivitetsdager	16
3.3.3 Arbeidsmåter	16
4. Anbefalinger for;	17
4.1 Læringsarenaer og arbeidsmåter	17
4.2 Fysisk aktivitet	17
4.3 Kostvaner og måltider	18
4.4 Forebygging av tobakksbruk	18
4.5 Forebygging av rusmisbruk	19
4.6 Trivselsfremmende arbeid	19
5. Kompetansebehov	20
6. Litteratur	20

1. BAKGRUNN

1.1 Fysisk aktivitet

Tilstrekkelig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling av funksjonelle kvaliteter som motorikk, styrke, utholdenhet, bevegelse, utvikling av skjelettet og for den fysiske helsen generelt. Det er påvist at fysisk aktivitet har positive effekter på mental helse, og at økt aktivitet i skolen derfor kan bidra til økt mestring av stress, og mindre depresjon blant barn og unge. Erfaringer fra Sverige viser at elever med økt fysisk aktivitet i skolehverdagen har bedre konsentrasjonsevne og bedre læringsresultater. Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene synes å være viktig for både fysisk og psykisk helse i øyeblikket og senere i livet.

Undersøkelser gjennomført av Norsk senter for barneforskning viser at en ti-åring i gjennomsnitt sitter ti timer hver dag, at nakke-, skulder- og ryggplager øker blant barn og unge, og at skolegårder er for dårlig utformet i forhold til barn og unges behov for aktivitet.

Skoleveien og skoledagen er arena for hverdagsaktivitet som utnyttes i mye mindre grad enn for en generasjon siden. Om lag 40 % av elevene i Eidsberg går til skolen, i følge en landsdekkende undersøkelse gjennomført av Sosial- og helsedirektoratet. De yngste elevene sier selv at de er fysisk aktive i friminuttene, mens bare 35 % av ungdomsskole-elevne sier at de er det. I undersøkelsen finner man at tilrettelegging av det fysiske miljøet i ungdomsskolens uteområde har stor betydning for om ungdomsskole-elevne er aktive i friminuttene.

Norske og utenlandske studier av fysisk aktivitet i friminuttene har vist at det kan være en gevinst å hente i å organisere skoledagen med lengre friminutt og bruk av midttid (SHdir 2004).

Overvektsutviklingen i Norge er alarmerende; undersøkelser viser at ni-åringer av begge kjønn, og 15-årige gutter har hatt en vektøkning på 3 kg siden 1975. 15-årige jenter har økt 1,9 kg i vekt i samme periode. Årsaker til vektøkningen er bl.a. en inaktiv hverdag, mer skjermaktivitet (tv og pc) og et kosthold med for mye sukker og fett i forhold til energibruken.

Sosial- og helsedirektoratet anbefaler minimum 30 minutter fysisk aktivitet slik at man blir andpusten hver dag. Stortingsmelding nr. 30 (2003-2004) "Kultur for læring" sier at "skolen bør legge til rette for daglig fysisk aktivitet for alle elever".

1.2 Kostvaner og måltider

Måltidet er en sosial arena og møteplass, som er sentral for menneskenes sosialisering og livskvalitet. Det å spise handler om lyst, nytelse, samvær og opplevelse, ved siden av å dekke de rent fysiologiske behovene.

Måltidene i barnehagen er en hverdagsaktivitet som utnyttes i opplæringen, såvel i forhold til ernæring og helse, som til kulturens skikk og bruk, motorikk, begrepslæring og sosialisering. Skolemåltidet er et viktig miljøskapende og helsefremmende element på skolen, og har nær sammenheng med skolens overordnede mål for opplæringen. Det er derfor nødvendig at måltider i barnehagen og skolen integreres og forankres i virksomhetenes helhetlige planer.

Mange norske barn og ungdommer har gode måltidsvaner og et kosthold som er i tråd med norske næringsstoffanbefalinger. Imidlertid ser man flere bekymringsfulle utviklingstrekk, bl.a. et raskt stigende inntak av sukker fra brus og godterier, og et for lite inntak av frukt og grønnsaker.

Det mangler vitenskapelig dokumentasjon som viser sammenheng mellom måltid og læring, og som kan overføres direkte til norske forhold. All erfaringsbasert kunnskap tilsier imidlertid at det er en sammenheng mellom kvaliteten på den maten som spises i løpet av dagen og læring og konsentrasjon.

Skolemåltidet spiller også en viktig rolle når det gjelder å utvikle elevenes sosiale kompetanse, og det har en betydelig miljøskapende verdi i tillegg til å dekke de fysiologiske behovene for energi og næringsstoffer. Skolemåltidet kan således være et element i arbeidet for å forebygge problematferd og mobbing.

Sosial- og helsedirektoratet utga i 1997 *Retningslinjer for Mat i barnehagen*, som presiserer barnehagens overordnede ansvar for å legge til rette for gode måltider. I 2003 kom reviderte *Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole*. Disse handler om skolens ansvar når det gjelder å sikre tid, tilsyn, tilbudet av mat og drikke i skolemåltidet, og hvilke matvarer som ikke bør tilbys. Retningslinjene er forankret i § 11 om måltid i *Forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. fra 1995*.

1.3 Tobakk og røyking

Tobakksbruk fører til betydelige helseskader og for tidlig død i befolkningen. Tobakksbruk er den enkeltfaktor det er mulig å forebygge som kanskje har størst innflytelse på helsetilstanden (HD 2003). Redusert tobakksbruk vil bety et stort løft for folkehelsen.

30 % av den norske befolkningen mellom 16 og 74 år røyker daglig. 11 % røyker av og til. Det har vært en positiv utvikling i befolkningen fra 43 % dagligrøykere i 1973. Fra en positiv nedgang i ungdomsrøykingen i forrige århundre, så man ved inngangen til det 21. århundre igjen en økning i andelen dagligrøykende ungdomsskoleelever. I Østfold røyker 11 % av elevene på ungdomsskolen, mens 13 % av guttene og 18 % av jentene i ungdomsskolealder røyker av og til.

Erfaring og forskning viser at det er vanskelig å slutte å røyke eller å bruke snus. Derfor anbefales det fra Sosial- og helsedirektoratet primært å satse på tobakksforebyggende arbeid i skolen, gjennom undervisningsopplegget "VÆR røykFRI". Andelen som røyker daglig er lavere i klasser som deltar i undervisningsopplegget enn i andre klasser, og andelen som aldri røyker er høyere i de deltagende klassene.

Forskrift om miljørettet helsevern i skoler og barnehager forbyr røyking i virksomhetenes inneområder. Eier av virksomheten (kommunestyret) kan forby røyking i virksomhetenes uteområder.

1.4 Rusmidler

Rusmisbruk resulterer i store samfunnsmessige og personlige omkostninger. Misbruk påvirker både fysisk, psykisk og sosial helse, og er direkte og indirekte årsak til et betydelig antall dødsfall på landsbasis.

Samtidig skal vi være oppmerksom på at mange har en positiv opplevelse av både rusbruk og røyking.

Det har vært en økning av alkoholforbruket blant ungdom de senere årene, særlig blant de yngste jentene. Dette settes i sammenheng med et større alkoholkonsum i befolkningen generelt og en mer aksepterende holdning til alkohol i samfunnet. Alkohol er det mest brukte rusmiddelet, og det rusmiddelet som skaper mest sosial og psykisk uhelse blant ungdom.

Narkotikabruk er vesentlig mindre utbredt, men skaper generelt store og alvorlige problemer for brukerne. De aller fleste som bruker narkotiske stoffer misbruker også alkohol.

Debutalderen for alkohol i Norge er 15 år. Ungdom drikker for det meste øl. I 2000 drakk ungdom i Norge i underkant av 5 liter ren alkohol. 83 % av ungdom i alderen 15 – 20 år har prøvd alkohol, gutter drikker mer alkohol enn jenter. Om lag 10 % av ungdommene står for halvparten av konsumet blant ungdom.

I rusundersøkelsen i Eidsberg i 2002 fant vi tall som stemmer godt overens med nasjonale tall for alkohol- og narkotikabruk. De fleste introduseres til alkohol i ungdomsskoletiden. Bare en liten andel, om lag 5 – 10 % av ungdom i Eidsberg har brukt narkotika mer enn en gang.

Det er en klar sammenheng mellom bruk av ulike rusmidler. Blant de ungdommene som aldri har drukket alkohol, eller som sjelden gjør det er det bare et fåtall som har brukt narkotika, mens det blant elever som rapporterer at de drikker alkohol hver uke er hele 35 % som har brukt narkotika en eller flere ganger. Det er de elevene som allerede har erfaring med alkohol som bruker narkotika.

Det rusforebyggende arbeidet i skolen kan i hovedsak knyttes til fire hovedstrategier;

- Kunnskapsbaserte strategier handler om å sette fokus på kunnskap om skadevirkninger av alkohol og narkotika.
- Alternative strategier har som mål å redusere alkoholbruk ved å fokusere på alternative oppgaver.
- Affektive tiltak tar utgangspunkt i at unge bruker rusmidler på grunn av lavt selvbilde, og manglende evne til å ta avgjørelser. Man ønsker å utvikle ferdighetene til å ta selvstendige, ”riktige” valg.
- Sosial-kognitive strategier forsøker å påvirke det sosiale miljøet mot tidlig alkoholdebut ved å avlive myten om at ”alle drikker”. Strategien legger vekt på å aktivisere elevene gjennom bruk av gruppeledere og trendsettere, og å redusere forventningene til alkoholens virkning.

Kombinasjoner av strategier i skolen ser ut til å være det mest effektive for å utsette ungdoms alkoholdebut, og redusere bruk av alkohol.

1.5 Trivsel og sosial kompetanse

Forskning viser at økt trivsel kan bidra til å skape gode undervisnings- og læringsforhold. Barn og unge som trives i barnehagen og på skolen og opplever god

helse og livskvalitet, vil ha større mulighet for å konsentrere seg om læringsoppgavene. På samme måte vurderer en at ansatte som trives på sin arbeidsplass og som opplever god helse og livskvalitet, vil ha større overskudd til å gjøre en god jobb.

Det er laget mange programmer for skole og barnehage som har som formål å utvikle sosial kompetanse og forebygge utvikling av uakseptabel atferd. En forskergruppe oppnevnt av Kirke, utdannings- og forskningsdepartementet og Barne- og familiedepartementet i 2000 vurderte 52 ulike program beregnet for bruk i skole og barnehage. Åtte program ble vurdert som lovende, den gjennomgående mangelen ved disse var at effekten av dem ikke var evaluert. Disse programmene er "Alternative skoler", "Det er mitt valg (Lions Quest)", "Du og jeg og vi to", "Kreativ problemløsning i skolen", "Mobbing", "Problematferd – er det noe problem", "Skolemegling" og "Steg for steg". Ett av programmene, "Olweus` program mot mobbing", ble ansett som svært bra.

Forskergruppen anbefaler at programmene brukes i en helhetlig, bred sammenheng i barnehagen og i skolen, og at alle ledd i virksomhetene forplikter seg til en felles satsing og felles praksis.

Flere av programmene har også som mål å forebygge rusmisbruk og å utsette alkoholdebut. Rusmisbruk er uakseptabel atferd for barn og unge.

Skoleprosjektet "Connect Oslo" legger vekt på klare rammer og regler for elevene, tydelige klasseledere og tiltak mot mobbing (Ertesvåg 2004). Evaluering av opplegget viser at elever og lærere er fornøyd med opplegget, det er en langt større grad av disiplin og konsentrasjon, og alle skolene har klart å redusere mobbingen.

1.6 Sosial ulikhet

I stortingsmelding nr. 16(2002-2003) Folkehelsemeldingen pekes det på den økende sosiale ulikheten mellom grupper i den norske befolkningen. Meldingen uttrykker at den økende sosiale ulikheten er et problem og en utfordring for et velferdssamfunn som det norske.

Å benytte skolen som arena for å utjevne forskjeller mellom elevers sosiale bakgrunn har i hele etterkrigstiden vært en sentral føring. Målsettingene i arbeidet har i liten grad blitt oppnådd (Bakken 2004). Nye undersøkelser viser at hjemmet fortsatt har betydelig påvirkning på elevers læringsutbytte. Barn med høyt utdannede foreldre har bedre leseferdighet og får bedre karakterer enn barn som vokser opp i hjem der foreldrene har relativt kort utdanning eller lite kulturell kapital (Bakken 2004).

Det kan være berettiget å stille spørsmålet om skolen bidrar til å reprodusere sosial ulikhet. Forskere peker på skolens arbeidsmåter med prosjektarbeid og elevstyrte aktiviteter som en mulig forklaring. Andre forklaringer kan være en generell tendens til en økende kløft mellom familier som innehar ressurser som er viktige for barnas muligheter til å lykkes i skolen, og de som mangler slike ressurser.

Skolens organisering, der en del av elevens arbeid skal gjøres hjemme, uten veiledning fra pedagogisk personale, kan være en forklaring til den tydelige forskjellen i skolerestater mellom barn fra ulike sosiale klasser (Bakken 2004). Den generelle samfunnsutviklingen med sterkere polarisering er også en underliggende årsak.

1.7 Læringsarenaer

Barnehagens uteanlegg og nærmiljø er viktige arenaer for barnehagens hverdagsaktiviteter. Rammeplanen legger sterke føringer for at barnehagen aktivt skal benytte de muligheter som byr seg i de daglige aktivitetene.

Uteskole er regelmessig skoleaktivitet utenfor klasserommet. Ved å bruke uteskolen aktivt får elevene anledning til å ta mange sanser i bruk, og de får personlige og konkrete erfaringer i møtet med nærmiljøet. Arbeidsmåten gir rom for faglige aktiviteter, spontan utfoldelse og lek, nysgjerrig søken, fantasi, opplevelse og sosialt samvær (SHdir 2004).

En nasjonal undersøkelse om bruk av uteskole viser at 1. trinn regelmessig har uteskole. I 3. trinn er det en andel på 50 % som har uteskole hver uke, mens det i 5. trinn er sunket til om lag 20 %. På ungdomstrinnet er uteskole nesten ikke brukt.

Nærmiljøet som lokal næringsvirksomhet, bedrifter og gårdsbruk samt natur- og friluftsområder er arenaer som kan i større grad benyttes for læring og trivsel. Eidsberg-skolenes lokale kulturplan gir retningslinjer for og ideer til bruk av andre læringsarenaer (henvisning).

1.8 Arbeidsmåter

Foreldrene er viktige samarbeidspartnere i barnehage og skole. Foreldrene har det overordnede ansvaret for barnets helse og trivsel og for opplæringen. Evaluerte studier av helsefremmende arbeid i skolen har vist større effekt der foreldrene aktivt involveres i undervisningen (gjennom skriftlig informasjon, foreldremøter, oppgaver for foreldre og barn sammen osv).

Foreldrene er en viktig ressurs for at barnehagen og skolen skal bli kjent med barnet, og få bedre anledning til å tilrettelegge arbeidsdagen for det enkelte barnet. Skoler og barnehager kan organisere foreldrearbeidet og utnytte foreldreressursen, slik at det skaper to-veis kommunikasjon i større grad enn i dag.

Likeens kan fellesskap mellom foreldre og kunnskap om foreldrerollen utvikles gjennom den arenaen som skole og barnehage utgjør.

I kommunal virksomhet er det flere aktuelle samarbeidspartnere for barnehage og skole. Mest sentral er helsestasjonsvirksomheten, men også andre fagområder som barnevern, psykisk helse, sosiale tjenester og kultur/fritid er viktige samarbeidsparter. Dette krever vilje til omstilling og samarbeid hos alle parter, og at alle må gi og ta for å nå målene om et bedre og mer tilpasset tilbud til alle barn og unge gjennom skole og barnehage.

Aktivitetsdager er en arbeidsmåte i skole og barnehage som kan nå både pedagogiske, sosiale og helsemessige mål samtidig. Ideer til aktivitetsdager er presentert i pkt 3.3.

Fysisk aktivitet, kosthold, bruk av tobakk eller rusmidler, trivsel eller mobbing er en del av individets livsstil. Det er mange forhold som påvirker vår livsstil; individets kunnskaper, holdninger og verdier, det sosiale og det fysiske miljøet individet befinner seg i, samt samfunnets kultur og tradisjoner, politikk, lovgivning og planlegging.

Skal man påvirke individers livsstil handler det om å arbeide med flere av disse forholdene samtidig. Skolen har tradisjonelt vært mest opptatt av de kognitive faktorene, kunnskap og informasjonsformidling.

Barnehage og skole er imidlertid utmerkede arenaer for å bidra til å legge til rette det fysiske miljøet, slik at barnet kan gjøre gode livsstilsvalg for seg selv. Likeens er dette gode arenaer for å bygge og utvikle det sosiale miljøet.

Vi kjenner en del grunnleggende prinsipper for å påvirke livsstil gjennom barnehage og skole, disse er vist i pkt 3.3.

Det er vanlig innenfor kroppsøvningsfaget å ha jenter og gutter samlet i undervisningen. Undersøkelser har ikke kunnet påvise forskjell i trivsel mellom elever som har samlet undervisning og elever som har atskilt undervisning (SHdir 2003). Imidlertid ser det ut til at de jentene som har minst engasjement i faget kroppsøving ville kunne vinne på å ha enkelte kroppsøvingstimer atskilt fra guttene. Dette gjelder særlig fra ungdomstrinnet og oppover. Forslag til organisering er presentert under pkt 3.3.

Erfaringer fra både ungdomstrinnet og videregående skole i Eidsberg er at det også i andre sammenhenger kan være effektivt å arbeide med jenter og gutter i atskilte grupper.

2. LOVVERK / NASJONALE OG LOKALE PLANVERK

Regelverk knyttet til helse- og trivselsfremmende arbeid i skole og barnehage:

Lov om barnehager slår fast at barnehagen skal gi barn under opplæringspliktig alder gode utviklings- og aktivitetsmuligheter i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem. Barnehagen skal ha lokaler og uteområde som er egnet for formålet ut fra hensynet til barnas alder og oppholdstid. Barna skal ha mulighet for varierte aktiviteter i trygge omgivelser.

Rammeplan for barnehagen danner den forpliktende rammen for arbeidet i barnehagen, bl.a. gjennom mål for virksomheten. Innenfor hovedområdet ”fysisk aktivitet og helse” er barnehagens oppgaver å bidra til at barna utvikler positive holdninger til aktiv bruk av egen kropp gjennom varierte og allsidige opplevelser og utfordringer, at de utvikler positive holdninger til turer og friluftsliv og lek ute, og at de tilegner seg gode vaner og får grunnleggende kunnskap om hvordan de kan ivareta egen kropp, helse og velvære

Opplæringsloven slår fast at ”Alle elevar i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.” (§9a – elevenes skolemiljø). § 9a-2 og § 9a-3 omhandler det fysiske og det psykososiale miljøet og skolens ansvar for å legge til rette for helse, trygghet, trivsel og læring. I § 9a-4 om internkontroll er lovteksten tydelig på skolens ansvar for elevenes miljø: ”Skolen skal aktivt drive eit kontinuerleg og systematisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane. Arbeidet skal gjelde det fysiske så vel som det psykososiale miljøet”.

Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen (L97) uttaler om oppvekst- og læringsmiljøet at: ”Grunnskolen har eit særleg ansvar for å utvikle eit godt

læringsmiljø og for å medverke til eit trygt og stimulerande oppvekstmiljø. Samarbeid i skulen og mellom skule, heim og nærmiljø er ein viktig føresetnad for ei slik utvikling. Skulen har eit særleg ansvar for at språklege og kulturelle minoritetar kjem med i dette samarbeidet." Videre uttrykker forskriften om "einskapsskulen" at: "Einskapsskulen skal femne alle grupper. Der kjem elevane saman, lærer av og lever med ulikskap – uavhengig av kvar ein bur, sosial bakgrunn, kjønn, religion, etnisk tilhøyrse eller funksjonsevne. Det gjer at skulen er med på å jamne ut sosial ulikskap og skape samkjensle mellom grupper. I eit fleirkulturelt samfunn skal opplæringa fremje likestilling mellom elevar med ulik bakgrunn og motverke diskriminerande holdningar.

L97 trekker også fram kunnskapsområder som skal behandles på tvers av fag for å få fram helheten og bredden i områdene. Disse er blant andre familiekunnskap, samlivslære, helseforebyggende arbeid, kriminalitetsforebyggende arbeid, mobbing og voldsbruk.

I denne anbefalingen har vi valgt å ikke gå inn på innholdet i de enkelte fagplanene i L97 eller i fagplaner for videregående skole.

Stortingsmelding nr. 30 (2003-2004) **Kultur for læring**, (UFD), beskriver det tidløse og bestandige ved skolen, ved siden av å fokusere på endring, nye oppgaver og legge fokus på grunnleggende ferdigheter som eleven skal ha tilegnet seg.

Forskrift om skolehelsetjenesten av 3.4.2003 har som formål å fremme psykisk og fysisk helse, fremme gode sosiale og miljømessige forhold og forebygge sykdom og skade. Skolehelsetjenesten skal i samarbeid med skolens personell og elevene/foreldrene skape en helsefremmende skole gjennom et godt lærings- og arbeidsmiljø med hensyn til helse, trivsel og sikkerhet.

Forskrift om miljørettet helsevern i skoler og barnehager av 5.12.1995 har som formål "å bidra til at miljøet i barnehager, skoler og andre virksomheter fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade."

I forskriften finnes bestemmelser om muligheter for aktivitet og hvile, om måltider og om psykososiale forhold. § 18 slår fast at det ikke skal røykes i virksomhetens inneområde.

Til §11 om måltid er det knyttet retningslinjer for måltider i barnehage og skole, utarbeidet av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Retningslinjene anbefaler at barn og unge har minimum 20 minutter til skolemåltidet, at det skal være tilsyn for de minste, at det bør tilbys melk og frukt og grønt og at det skal legges til rette for trivsel ved måltidet.

St.meld nr.16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge (folkehelsemeldingen) framholder et kommuneperspektiv på folkehelsearbeidet framfor et sektorperspektiv som i dag er det rådende i kommunene. Folkehelsemeldingen konsentrerer seg derfor om mange arenaer for det helsefremmende arbeidet, herunder skole og barnehage, men også kultursektor, teknisk sektor og helsesektor. Hovedområder som meldingen berører er; fysisk aktivitet, kostvaner, røyking, rusmisbruk, sosial ulikhet, fattigdom, mobbing, sosial kompetanse, problematferd, rasisme og diskriminering

I tillegg til generell læreplan for grunnskole, videregående skole og voksenopplæring har Mysen videregående skole en egen **Utviklingsplan for Mysen videregående skole**

2003 – 2005. Grunnperspektiv i planen er at kunnskapstilegnelse og formidling best skjer i et utfordrende skolemiljø med trygge og faste rammer. **Tiltaksplan for sosialt miljøarbeid** har som mål at skolen blir en mobbe- og rasismefri skole. Dette skal oppnås ved blant annet å satse på miljøarbeid gjennom en miljøgruppe, å ha verneombud for elever og ansatte og et arbeidsmiljøutvalg der elevene også er representert.

Kommuneplanen er et overordnet styringsdokument som skal ivareta den fysiske, økonomiske, sosiale og kulturelle utviklingen i kommunen. Dette setter de lokale rammevilkårene for barns oppvekstmiljø. Kommuneplanens visjon er ”rik på muligheter” og gjennom denne skal Eidsberg kommune (i forhold til barnas arbeidsmiljø) bl.a. sikre og utvikle miljøkvalitetene, arbeide for likeverdige livsbetingelser, og sikre at kultur, rekreasjon og botilbudene gir mulighet for utfoldelse, trygghet og forutsigbarhet.

Andre planer i kommunen ligger innenfor de rammene som er fastsatt i kommuneplanen. **Grønnstrukturplanen** ivaretar grønne arealer i Mysenområdet på en helhetlig måte. Her er blant annet barns behov for nære friområder vektlagt. **Kommunal trafikksikkerhetsplan** inneholder både fysiske tiltak og opplærings-/holdningskapende tiltak for trafikksikkerhet. **Kommunedelplan for kultur** gir oversikt over og viser behov for anlegg og områder for kultur, idrett og friluftsliv. **Helhetlig plan for psykisk helse** skisserer tiltak for å fremme god psykisk helse og behandling av psykiske lidelser. **Skolebruksplanen** er for tiden under revisjon. En rekke andre lokale planer er førende i arbeidet med barn og unge i Eidsberg kommune.

Veivalg for gode oppvekstmiljøer i Eidsberg kommune er folkehelseprosjektets foreløpige handlingsplan for det helsefremmende og forebyggende arbeidet med barn og unge.

3. KARTLEGGINGSUNDERSØKELSE I BARNEHAGE OG SKOLE

For at anbefalingen om helse- og trivselsfremmende arbeid i barnehage og skole skulle bli så realistisk og god som mulig ble det i januar 2004 gjennomført en kartleggingsundersøkelse i barnehager og skoler.

Undersøkelsen satte fokus på områdene fysisk aktivitet, matvaner og kosthold, tobakk og røyking, rusmidler, trivsel, mobbing, rasisme og sosial ulikhet.

3.1 Metode

Kartleggingsundersøkelsen ble gjennomført som en skriftlig spørreundersøkelse med åpne svaralternativer til utvalgte deltakere. Det ble brukt tre spørreskjemaer med noe ulik vinkling. Følgende ble invitert til å delta; styrere, rektorer, avdelingsledere, teamledere/trinnledere, inspektører, SFO-ledere, elevrådsledere, FAU-ledere og helsesøstre.

Felles for alle deltakere var at de ble spurt om å beskrive tiltak som hadde vært vellykket. Dessuten ble det i ulik grad spurt etter hvordan man ser sin rolle i virksomheten, hva som konkret gjøres innenfor området, hvordan arbeidet er

forankret i planer, hvem som har ansvar for å gjennomføre arbeidet, og ideer til hvordan man kan bidra for å gjøre arbeid med området enda bedre. Svarene er bearbeidet av folkehelsekoordinator og arbeidsgruppen.

3.2 Resultater

Alle styrere og rektorer, alle SFO-ledere og alle helsesøstre deltok. Alle virksomheter er representert ved avdelingsledere/trinnledere/teamledere. Inspektørene ved Mysen videregående skole har svart på vegne av seksjonsledere.

Elevrådsleder ved alle skolene fra barneskole til videregående deltok. Dessuten deltok foreldrerådsledere ved alle barnehagene, samt Trømborg, Hærland, Kirkefjordingen og ungdomsskolen.

Det som presenteres nedenfor som resultater fra kartleggingen refererer bare til det som faktisk er ytret av deltakerne i undersøkelsen.

Resultatene presenteres etter deltakerkategorier, ikke i henhold til virksomhet.

I denne rapporten presenteres først og fremst eksempler fra virksomhetene og tiltak som deltakerne har ansett som vellykket. Når tiltak har blitt vurdert som ”vellykket” er dette begrunnet i svarers subjektive opplevelse av vellykkethet. Det er ikke spurt etter effekt av tiltaket.

Svarene innenfor områdene trivsel, mobbing, rasisme og sosial ulikhet er ofte svært sammenfallende. I vurderingen av svarene har vi derfor valgt å samle alle disse svarene under en felles bolk; ”trivsel”.

Elevråd

Elevene vurderer aktivitetsdager, cuper, valgfag og gode utelekemuligheter som svært vellykket, og sier også at de kan bidra til å arrangere slike. Videre er de godt fornøyd med melk- og fruktabonnementsordninger, vannautomater og vannflasker. Elevene på videregående skole framhever spesielt miljøgruppas arbeid som vellykket for et godt miljø på skolen. Elever på ungdomsskolen framhever at de har lærere de kan snakke med.

Foreldreråd

Foreldrene framhever at de er fornøyd med aktivitetsdager og ulike former for uteaktivitet, samt melk- og fruktabonnementsordning. Generelt røykeforbud framheves som bra, samt Kirkefjordingen skole for sitt trivselsfremmende arbeid. Foreldrene på ungdomsskolen etterlyser mer ro rundt skolemåltidet, og bedre kvalitet på matvarevalget i kantina. Generelt sett har foreldrerådsledere få ideer om hva de selv kan bidra med i barnehage eller skole.

Avdelingsledere/trinnledere/teamledere/inspektører (heretter kalt pedagogiske ledere)

Barnehagene er ute hver dag og driver organisert og uorganisert lek og fysisk aktivitet. Småskoletrinnet har utedag hver uke, mens mellomtrinnet har dette mer sporadisk. Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet og videregående skole begrenser seg til kroppsøvingstimer og enkelte aktivitetsdager.

Barnehagene har smøremåltid og fruktstund, og varierer med varm mat en gang i mellom. De legger vekt på variert og sunt kosthold, tid og trivsel ved måltidene.

Alle grunnskoler har skolemelkordning, de fleste barneskolene har også fruktordning. Matvaner og kosthold er tema først og fremst i heimkunnskap. Enkelte barneskoler oppgir at de setter fokus på tid og tilsyn ved skolemåltidet. Ved ungdomsskolen får bare 8.klasse spise i klasserommet. Kantina er for liten i forhold til elevtallet, og ernæringsmessig kvalitet på den maten som selges i kantina er ikke alltid ivaretatt. Kantina ved videregående skole framholdes som god med hensyn på matvareutvalg, ernæringsmessig kvalitet og miljø.

Tobakk og rus blir ikke berørt i barnehagen, og i liten grad tatt opp i barnetrinnet. Både ungdomsskolen og videregående skole arbeider med å håndheve røykeforbudet på skolenes områder. Ungdomsskolen bruker undervisningsopplegget VÆR røykFRI, mens videregående skole har tilbud om røykesluttkurs for aktuelle elever. Holdningsskapende arbeid benyttes i det rusforebyggende arbeidet, helsesøster er en viktig del av dette, både på ungdomsskolen og videregående. I noen grad benytter ungdomsskolen seg av at eldre elever/ungdommer underviser yngre (peer-leaders). Videregående skole har valgfaget "Aktiv elev".

Trivsel er et sentralt mål for all pedagogisk aktivitet i Eidsberg, fra barnehage til videregående skole. Barnehagene legger vekt på foreldresamtaler og på å bruke aktuelle situasjoner som oppstår. De benytter det pedagogiske opplegget "Du og jeg og vi to".

Flere barneskoler benytter undervisningsopplegget "Steg for steg". Dessuten legger man vekt på elevmegling, elevsamtaler, fadderordning og å løse akutte situasjoner på lavest mulig nivå. Kirkefjerdingen skole legger stor vekt på trivsel mellom de voksne i skolemiljøet.

Ungdomsskolen legger vekt på elevsamtaler, elevmegling og å ta elevene på alvor. Skolen har for tiden sosiallærer i deltidsstilling.

Videregående skole legger vekt på trivselsskapende tiltak ved skolestart. Skolen har miljøgruppe, elevverneombud, verneombud for ansatte og et eget team som jobber mot mobbing.

Ved alle pedagogiske institusjoner benyttes fysisk aktivitet og mat som trivselskapende tiltak. Å tilrettelegge det fysiske miljøet og omgivelsene er også et tiltak som benyttes for å skape trivsel.

De pedagogiske lederne ble også bedt om å si noe om hvordan arbeid med områdene kom til syne i virksomhetenes planer.

Det ser ut til at arbeidet med skolemåltidet er lite synlig i skolenes planer. To barneskoler har sosial læreplan. Handlingsplan mot mobbing nevnes også.

Ungdomsskolen og videregående skole har ANT-plan.

Skolefritidsordningen er opptatt av at elevene skal ha rikelig anledning til å bruke kroppen sin aktivt ute og inne. De er også opptatt av å legge til rette for et ernæringsmessig godt ettermiddagsmåltid. For å skape trivsel er man opptatt av at alle barn skal bli sett og hørt, gode mottakssituasjoner og samtaler med foreldrene. Skolefritidsordningen følger skolens planer og arbeid med trivselsfremmende tiltak.

Styrere og rektorer

Styrer eller rektor ser innenfor alle tema sin rolle som en som legger til rette, støtter, inspirerer og motiverer, ser til at intensjonene i rammeplan, læreplanverk og fagplaner følges opp og gir faglig veiledning.

For å skape trivsel må leder være synlig og til stede i personalet, og ta ansvar for at lærere og elever trives. Lederen må tenke trivsel ved ombygginger og endringer, og tenke utradisjonelt om bruk av ressurser. Hun må også bruke barnehagens og skolens organer aktivt (foreldreråd, elevråd, samarbeidsutvalg), og legge til rette for at personalet praktiserer felles konsekvente holdninger til elever, undervisningsformer og planverk.

Lederen må ta initiativ til felles diskusjoner av virksomhetens pedagogiske plattform.

Helsesøster

Om egen rolle i skolen sier helsesøstrene at de skal motivere, legge til rette og inspirere til at arbeid med helse og trivsel prioriteres. De er samtalepart for elever, foreldre og ansatte, og skal gi individuell veiledning til elever og foreldre ved behov. Helsesøster skal være med på å identifisere barn og unge som har problemer, delta i tverrfaglige møter og henvise videre i helsetjenesten ved behov.

Helsesøster samarbeider med alle aktører i skolen, også eksterne aktører i det offentlige tilbudet for øvrig.

3.3 Idebank

3.3.1 Tiltak som i kartleggingsundersøkelsen nevnes som spesielt vellykket

Barnehagene framhever at fysisk aktivitet generelt er veldig populært og framholder kontinuiteten i utedager og uteaktivitet som spesielt bra for deres virksomhet. Tenor skole mener de ser effekt av prosjektet "Aktiv skoledag" på den måten at elevene har fått noe av uroen ut av kroppen. Trømborg skole framholder sitt prosjekt "Trivsel i naturen". Hærland har god erfaring med aldersblandede turdager, noe som også har effekt i forhold til trivsel. Mysen skole er fornøyd med sitt opplegg for daglig fysisk aktivitet i de to eldste årstrinnene.

Ungdomsskolen har positiv erfaring med å skille jenter og gutter i kroppsøving. Dette gjøres ved å ha to klasser parallelt, eller ved å dele elevene i faste interessegrupper der en av gruppene er jentegruppe, en er guttegruppe og en er blandet gruppe. Særlig når tema er ballspill eller friidrett har dette hatt positiv effekt.

Edwin Ruud barnehage har sett positiv effekt av at de sjeldnere serverer søtt pålegg og saft. For øvrig påpeker alle barnehagene at faste rutiner, ro og hygge rundt måltidene er vellykket for å etablere gode matvaner hos førskolebarn.

Hærland og Trømborg trekker fram skolemelk- og fruktordningene som vellykket. Tenor skole og videregående skole mener utdeling av vannflasker og utplassering av vannautomater har vært vellykket.

Skolefritidsordningen ved Mysen skole mener de ser en positiv effekt av å ikke servere syltetøy og annet søtt pålegg til ettermiddagsmåltidet.

Ungdomsskolen anser undervisningsopplegget VÆR røykFRI som spesielt godt egnet for aldersgruppa. "Opplegget har vært vellykket for mange elever".

Videregående skole er fornøyd med ANT-dagene.

For arbeid med området rusmidler nevner videregående skole valgfaget "Aktiv elev" som vellykket.

Gode trivselsfremmende tiltak er i noen grad tiltak som allerede er nevnt under andre av områdene i denne undersøkelsen. Dette er aktivitetsdager der man bryter den daglige rutinen, utedager, fellesarrangement, arrangement som involverer felles måltider, og enkelte prosjekt som ”Aktiv skoledag” på Tenor skole og ”Trivsel i naturen” på Trømborg.

Bevisst fokus på å høye barnas og de unges sosiale kompetanse gjennom kontinuerlige aktiviteter nevnes av alle deltakerne i denne kategorien. Eksempler er sosial læreplan ved Kirkefjerdingen og Mysen skoler, opplegget ”Du og jeg og vi to” som brukes i barnehagene, systematisk jobbing med klasse- og skolemiljøet, elevmegling, elevsamtaler og samarbeid med foreldrene. Mysen skole og ungdomsskolen er spesielt godt fornøyd med å ha sosiallærerfunksjon på skolen. Ungdomsskolen trekker fram skoleturen med De hvite bussene til Polen og Tyskland i forbindelse med arbeid med andre verdenskrig og rasisme som spesielt vellykket. Tenor skole har samarbeid med foreldre som er knyttet til Mysen asylmottak.

3.3.2 Aktivitetsdager

Aktivitetsdager er en arbeidsmåte som kan ivareta mange ulike formål. Gode eksempler på aktivitetsdager er dager som har fokus på ulike idretter, multiaktivitetsdager, sykkelturner og fotturer i nærmiljøet, eller temadager med praktiske aktiviteter (”71 grader nord”, musikk, dans og drama, historiske aktiviteter på museet, fokus på ferskvann).

3.3.3 Arbeidsmåte

Uansett om det handler om rusmidler, tobakksbruk, fysisk aktivitet eller kosthold er det en del felles prinsipper for arbeidsmåten i barnehage og skole.

- Man må legge vekt på korttidseffekter framfor de langsiktige negative helsekonsekvensene.
- Barna eller ungdommene må selv delta aktivt for å identifisere negative helsekonsekvenser, korrigere misoppfatninger og diskutere hva som er meningsfull og målrettet atferd for dem.
- Gjentakende fokus på livsstilsfaktorene, ”små drypp” fungerer bedre enn ”skippertak”.
- Man kan benytte ”opinionsledere” i barne- og ungdomsgruppene, og bruke eldre barn/ungdommer som påvirkere overfor yngre (”peer-leaders”).
- Man må legge til rette de fysiske mulighetene for gode livsstilsvalg (uteområde som innbyr til aktivitet, trivelige måltider, håndheve røykeforbud, konsekvente regler for uakseptabel atferd osv.).
- Arbeidet må tilpasses etter lokale forhold.
- Samarbeid med foreldrene er sentralt.
- De voksne i miljøet, inkludert foreldrene må kommunisere og håndheve tydelige felles holdninger

4. ANBEFALINGER

I anbefalingene brukes ordene *skal*, *må* og *bør*. *Skal* eller *må* brukes når anbefalingen er hjemlet i lov eller forskrift, eller i nasjonale føringer. Aktuell lov, forskrift eller stortingsmelding er angitt i kursiv.

Bør brukes når lokale erfaringer eller forskning har vist effekt av forholdet.

4.1 Læringsarenaer og arbeidsmåter

- Helse- og trivselsfremmende arbeid *skal* inngå som en integrert del av det pedagogiske og miljørettede arbeidet i barnehagen og skolen, og synliggjøres i virksomhetens planverk. Alle virksomheter *bør* ha en arbeidsgruppe med ansvar for å bidra til at helse- og trivselsfremmende arbeid har høyt fokus. Foreldre og/eller elever *bør* delta i arbeidsgruppen.

*Lov om barnehager
Opplæringsloven §9a*

- Aktivitetsdager der en bruker aldersblanding, tilrettelegger for ulike typer aktiviteter og toner ned konkurranseelementet anbefales som virkemiddel for å øke fysisk aktivitet og for å skape trivsel for elever og lærere.
- Barnehagene *bør* benytte virksomhetens uteareal og nærområde hver dag.
- Uteskole *bør* benyttes hver uke for småskoletrinnet. Likeens anbefales at mellomtrinnet, ungdomstrinnet og videregående skole benytter uteskole mer enn en gang i måneden.
- Foreldresamtaler *bør* gjennomføres i barnehagen under tilvenningsperioden og deretter minst en gang i halvåret.
Foreldresamtaler i grunnskolen *bør* gjennomføres i løpet av første måned når barnet får ny klassestyrer, og minst en gang i halvåret.
Foreldremøter *bør* utnyttes til nettverksbygging mellom foreldre og til kunnskapsutvikling om foreldrerollen. Foreldre *bør* involveres i arbeidet med overgangen mellom barnehage og skole og mellom skoleslagene.

4.2 Fysisk aktivitet

- Barnehagen og skolefritidsordningen *skal* legge til rette for minst en time uteaktivitet hver dag.

*Rammeplan for barnehagen.
St.meld.nr.30 (2003-2004) Kultur for læring. (Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen).
Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. HD 15.12.1995*

- Alle elever i grunnskolen *bør* ha fysisk aktivitet i 30 minutter hver dag integrert i den ordinære undervisningen.
- De skolene som har trygge skoleveier, og har elever som ikke får skoleskyss *bør* oppmuntre elevene og foreldrene til å bruke føtter eller sykkel til skolen. Eidsberg kommune *bør* prioritere arbeid med sikre skoleveier.

- Utemiljøet i virksomheten *må* tilrettelegges slik at det inspirerer til fysisk utfoldelse i pauser. Dette er særlig viktig for ungdomstrinnet og videregående skole.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. HD 15.12.1995

- Alle elever *skal* delta i kroppsøving. Det *bør* fokuseres spesielt på elever som er lite interessert i fysisk aktivitet, ved å tilrettelegge for aktivitetsglede og lystbetonte aktiviteter. På ungdomstrinnet og videregående skole *bør* en gjøre forsøk med delt kroppsøvingundervisning for jenter og gutter.

Læreplanverket for den 10-årige skolen (KUF 1996).

Læreplan for videregående opplæring. Felles allment fag for alle studieretninger. Kroppsøving.

4.3 Kostvaner og måltider

- Måltider i barnehagen *skal* benyttes som en sentral del av det pedagogiske arbeidet. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet sine retningslinjer for mat i barnehagen *skal* legges til grunn i alt arbeid med mat og måltider.

Rammeplan for barnehagen.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. HD 15.12.1995

- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet sine retningslinjer for mat i skolen *skal* legges til grunn for arbeid med måltider i skolen. Skolen *bør* legge vekt på at skolemåltidet blir trivelig og at elevene har minimum 20 minutter til å spise. Skolene *bør* ha tilbud om melk og frukt/grønt. Skolefritidsordningen *må* ha tilbud om ettermiddagsmat som har god ernæringsmessig kvalitet.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. HD 15.12.1995

- Ungdomsskolen *bør* ha elevdrevet, voksenledet kantinedrift med et matvareutvalg som er ernæringsmessig tilfredsstillende. Kantina *bør* også ha et tilbud om frokost til selvkost, for elever som ikke får spist dette hjemme. Det *bør* settes av voksenressurs til å organisere dette tilbudet.
- Videregående skole *bør* ha et kantinetilbud med ernæringsmessig bra matvareutvalg. Kantina *bør* også ha tilbud om mat før 1. time.
- Det settes opp vannkjølere ved skolene, slik at elevene får tilgang på kaldt vann til enhver tid.

4.4 Forebygging av tobakksbruk (røyking og snusing)

- Barnehager og skoler *skal* være røyk- og snusfrie. Kommunestyret i Eidsberg *bør* vedta røykfrie uteområder i virksomhetene.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. HD 15.12.1995

- Arbeid med forebygging av tobakksbruk *bør* starte i 6. trinn.
- Programmet ”VÆR røykFRI” *bør* benyttes på alle trinn i ungdomsskolen, programmet ”Røyksignaler” *bør* benyttes i videregående skole. Arbeidet er kontinuerlig og alle ansatte forplikter seg til å følge felles praksis i virksomheten.
- Det *bør* tilbys røykesluttkurs på ungdomsskolen og på videregående skole.

4.5 Forebygging av rusmisbruk

- Forebyggende arbeid rettet mot rusmisbruk *bør* starte i 6. trinn.
- Det forebyggende arbeidet konsentrerer seg i første rekke om alkohol, deretter narkotiske stoffer.
- Skolen *bør* velge ett anbefalt program for å redusere problematferd og utvikle sosial kompetanse, jfr. pkt. 1.5. Hele personalet ved skolen forplikter seg til å følge opp intensjonene i programmet.
- Valgfaget ”Aktiv elev” i videregående skole *bør* utnyttes som en ressurs i så vel i videregående skole som i grunnskolen.

4.6 Trivselsfremmende arbeid

Mange av anbefalingene knyttet til de andre områdene har også betydning for det trivselsfremmende arbeidet.

- Alle virksomheter *skal* ha en egen lokal trivsels- og miljøplan (sosial læreplan). Denne skal bl.a. gi retningslinjer for virksomhetens arbeid med ”folkeskikk”, arbeid mot mobbing, rasisme og krenkende atferd, tiltak ved tilfeller av mobbing, rasisme og krenkende atferd, inne- og utemiljøet i virksomheten. Planen skal også presisere at alle har ansvar for å bidra til at intensjonene i planen blir fulgt.

Arbeidsmiljøloven

Opplæringsloven

- Alle virksomheter *skal* ha tydelige voksne som forholder seg til og håndhever felles vedtatte mål, arbeidsmåter og regler i virksomheten.

Rammeplan for barnehager

Opplæringsloven

St.meld.nr.30 (2003-2004) Kultur for læring

- Elevmegling/skolemegling benyttes som et særskilt tiltak ved alle grunnskoler for å redusere konflikter mellom elever.

5. KOMPETANSEBEHOV

Utdypes senere.

6. LITTERATUR

- Bakken A. (2004). Økt sosial ulikhet i skolen ? Tidsskrift for ungdomsforskning 2004,4(1);83-91
- Barne- og familiedepartementet. Lov om barnehager.
- Barne- og familiedepartementet. Rammeplan for barnehagen
- Brenne, E (2002). Rusundersøkelsen i ungdomsmiljøene i Eidsberg kommune.
- Brenne, E (2001). Frukt og grønt i skolen. Cand.scient-oppgave, Johan Throne Holst institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo.
- Ertesvåg S (2004). Connect: Oslo. Rapport fra gjennomføring og evaluering av pilotprosjekt i skoleåret 2002-2003.
- Helsedepartementet (1995). Forskrift om miljørettet helsevern i skoler og barnehager.
- Helsedepartementet (2003). Resept for et sunnere Norge. St.meld. nr. 16 (2002-03)
- Kvalitetsutvalget for grunnskolen (2003). I første rekke. Kvalitetsutvalgets utredning av 5.juni 2003
- Kirke- utdannings- og forskningsdepartementet, Barne- og familiedepartementet (2000). Vurdering av program og tiltak for å redusere problematferd og utvikle sosial kompetanse. Innstilling fra faggruppen.
- Kjærheim, V (2002). Rusundersøkelsen ved Mysen videregående skole.
- Lund K E, Luhr E, Jøsendal O (2002). VÆR røykFRI – fra forsøk til nasjonal implementering. Tidsskr Nor Lægefor 2002; 122: 408-14
- Mysen videregående skole. Utviklingsplan for Mysen videregående skole 2003 – 2005
- Mysen videregående skole (2003). Tiltaksplan for sosialt miljøarbeid.
- Sosial- og helsedirektoratet (2004). Fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rapport IS-1156

- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (1996). Retningslinjer for mat i barnehagen.
- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (2003). Retningslinjer for mat i skolen.
- Utdannings- og forskningsdepartementet. Opplæringsloven
- Utdannings- og forskningsdepartementet (1996). Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen.
- Utdannings- og forskningsdepartementet (2004). Stortingsmelding nr 30 (2003-2004) "Kultur for læring"
- Wold B, Samdal O (1999). Helsefremmende arbeid med barn og ungdom: Utvikling av et godt skolemiljø. Hemil-rapport nr 4 1999.
- <http://www.uib.no/psyfa/hemil/hefres/index.html>