



Piteå Kommun

Hälsa och rörelse Februari 2015



Margareta Sundin
Utredare

Innehåll

Systematiskt kvalitetsarbete	1
Bakgrund	1
Vad säger nationella och lokala styrdokument?	1
Läroplaner	1
Läroplan för förskolan	1
Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet	2
Läroplan för gymnasieskolan	2
Skollagen	2
Verksamhetsplan 2013-2015	2
Barn- och utbildningsplan 2012-2014	2
Resultat	2
30 minuters rörelse per dag	2
Förskolan	2
Förskoleklass - årskurs 6 och fritidshemmet	3
Årskurs 7-9	3
Gymnasiet	3
Elevehälsans nya uppdrag	3
Hälsofrämjande arbetet	4
Förskolan	4
Förskoleklass – åk 6 och fritidshemmet	4
Årskurs 7-9	5
Gymnasiet	6
Uppdraget att göra ett nuläge och en plan för främjande och förebyggande arbete	6
Sammanfattning	7



Systematiskt kvalitetsarbete

Utifrån kraven i skollagen och Skolinspektionens påpekanden har barn- och utbildningsnämnden fattat beslut om ett kvalitetsarbete som ska bedrivas utifrån en årsvis planering. Årsplanen för 2012 fastställdes vid nämndens sammanträde januari 2012.

På enhetsnivå är det rektor/förskolechef som ansvarar för kvalitetsarbetets genomförande och utveckling.

Rektor/förskolechef är också ansvarig för att varje enhet utarbetar rutiner som svarar mot de lagstadgade bestämmelserna, de förvaltningsövergripande kraven samt enhetens egna förutsättningar och behov.

Rektor/förskolechef ansvarar också för att upprätta rapporter till huvudmannen enligt fastställd plan.

Bakgrund

Barn- och utbildningsnämnden formulerade i Barn- och utbildningsplanen 2012-2014 ett uppdrag till förvaltningen;

Alla förskolor/skolor ska avsätta minst 30 minuter till daglig fysisk aktivitet.

Uppföljning av uppdraget bestämdes till november 2012.

Utifrån uppdraget har samtliga förskolechefer och rektorer fått svara på frågorna;

1. Beskriv hur du arbetat med uppdraget?
2. Beskriv det hälsofrämjande arbetet på förskole/skolområdet.

Rektorer och verksamhetschefen för elevhälsan har även fått frågan,

- På vilket sätt deltar elevhälsan i det hälsofrämjande arbetet?

Nyckeltal för det hälsofrämjande arbetet har hämtats framförallt från hälso- och livsstilsundersökningen *Personligt*.

Vad säger nationella och lokala styrdokument?

Läroplaner

Läroplan för förskolan

Mål angående hälsa och välbefinnande finns under området Utveckling och lärande; *Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och välbefinnande.*

Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet

I första kapitlet anges att *Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.*

Samma kapitel anger att *hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.*

Under avsnittet **Kunskaper** i kapitel två finns målet *Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.*

Det centrala innehållet i kursplanerna för till exempel biologi, religion, idrott och hälsa, hem- och konsumentkunskap och samhällskunskap anger mål kring hälsa och livsstilsfrågor.

Läroplan för gymnasieskolan

I de övergripande målen och riktlinjerna anges att *det är skolans ansvar att varje elev har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa.*

Även examensmålen för de olika programmen samt det centrala innehållet i kursplanerna för till exempel idrott och hälsa och naturkunskap innehåller skrivningar kring hälsa- och livsstilsfrågor.

Skollagen

I skollagen 2 kapitlet har elevhälsan ett nytt uppdrag. *Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Elevernas utveckling mot målen ska stödjas. För medicinska, psykologiska och psykosociala insatser ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator. Vidare ska det finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses.*

Verksamhetsplan 2013-2015

Under området Livsmiljö finns dels kommunens gemensamma mål gällande hälsa- och livsstilsfrågor och dels nämndernas egna mål för området.

Barn- och utbildningsplan 2012-2014

Under området Livsmiljö finns målskrivningar angående området hälsa. Där finns också det uppdrag som Barn- och utbildningsnämnden formulerat till förvaltningen; Alla förskolor och skolor ska avsätta minst 30 minuter till daglig fysisk aktivitet.

Resultat

30 minuters rörelse per dag

Förskolan

Målet om 30 minuters rörelse per dag uppfylls med råge inom förskolans verksamhetsområde.

I förskolan är rörelse en naturlig del i verksamheten både ute och inne. Personalen skapar miljöer som utmanar barnen till olika sorters aktiviteter

Organiserad rörelse/hälsa då barnen får prova olika lekar och idrotter, musikaliska rörelselekar, yoga, dans, gymna babblarna och miniröris. Fri rörelse i motorikrum och gymnastiksal samt den fria leken.

Utevistelse med styrda och fria lekar, skridskor, skidor, pulka, madrasser, cyklar, sparkar, gungor, utflykter, promenader, plockar bär och hämtar naturmaterial till ateljén.

Förskoleklass - årskurs 6 och fritidshemmet

Daglig fysisk aktivitet minst 30 minuter är ett naturligt inslag varje dag för eleverna både ute och inne.

Att medvetet arbeta för att stimulera olika fysiska aktiviteter på rasterna med både planerade och fria aktiviteter och att se till att utemiljön är inbjudande med olika typer av ledredskap är viktigt. Skolor har köpt in skidor, skridskor och lekredskap. Elevråden är delaktiga när skolan köper in lekmaterial. Vid många skolor finns närhet till hockeyrink, fotbollsplan och skog. Några rektorer har schemalagt en längre rast per dag för att möjliggöra rörelse. För att öka tillgänglighet och uppmuntra till spontanidrott har en skola skapat en hinderbana, cykelbana och ramp.

Inom undervisningen finns idrott, simundervisning, promenader till olika aktiviteter.

Friluftsdagar och temadagar med innehåll av fysiska aktiviteter, Lilla Vasaloppet, skoljoggen och friidrott. Schemalagda aktiviteter en gång per månad med focus på rörelse och samarbete över åldersgränserna. Flera skolor använder rörelseprogrammet ”Röris” ett 5 minuters pausprogram till musik, sensomotoriskt rörelseprogram, mindfulness. Dansundervisning utifrån skapande skola. Flera skolor har Skol IF.

Årskurs 7-9

Skolorna försöker ständigt uppmuntra till fysisk aktivitet. Rektoreernas beskrivningar handlar till största del om olika rastaktiviteter, idrottsundervisningen, möjlighet att välja elevens val med fysisk aktivitet och om olika typer av dagar med innehåll av fysiska aktiviteter.

Utomhus finns en del utrustning t.ex. gungor, basketkorgar på några högstadieskolor. För att öka tillgänglighet och uppmuntra till spontanidrott har en skola skapat en hinderbana, cykelbana och ramp. En skola har närhet till en tennisbana.

Inne i skolorna finns tillgång till bordtennisbord, biljardbord, fotbollsspel och air- hockey i uppehållsrummet. En skola har skaffat ett löpband, roddmaskin, ett armbrytarbord och utökat tillgången på gymmet.

En höstadieskola har Skol IF där eleverna uppmannas till fysisk aktivitet.

Gymnasiet

Luncherna har förlängts för att eleverna ska ha möjlighet till utomhuspromenader samt erbjuder tider i styrkelokalen. Efter skoldagen finns det aktiviteter inom Skol IF. PUFF eleverna får träna gratis på olika anläggningar i kommunen. Fotbollsturneringar, volleybollturneringar ordnas. Skolan deltar i innebandy skol-SM.

Elevhälsans nya uppdrag

Elevhälsans arbete är i första hand inriktat på att främja elevernas hälsa. Det arbetet sker på olika nivåer.

Centralt

Verksamhetschef och chef för- och grundskolan har hösten 2014 träffat rektorerna och elevhälsoteamen områdesvis för samtal och implementering kring:

- Ny vägledning för Elevhälsa
- Ett elevärendes gång
- NORRBUS, SIP (samordnad individuell plan)
- Samverkan skola/socialtjänsten
- Frånvarorutiner
- Egenvård
- Orossamtal
- Tobaksfri duo

Utifrån att elevhälsan ska jobba främjande och förebyggande har varje elevhälsoteam fått i uppdrag att göra ett nuläge och en plan hur de tänker förbättra sitt arbete.

Under våren 2015 kommer rektorernas och elevhälsoteamens arbete att följas upp.

Hälsofrämjande arbetet

Förskolan

Förskolorna arbetar utifrån läroplansmålen och planen mot kränkningar och diskriminering. I det hälsofrämjande arbetet ingår bra miljö, låg personalomsättning mesta möjliga stimulans för det enskilda barnet och en pedagogisk verksamhet som utmanar och stimulerar.

Viktigt att barnen får bra mat, möjligheter till vila och sova får möjligheter att koppla av och roliga utmaningar.

Utemiljöer har setts över för att skapa en miljö för lek och lärande som stimulerar och bjuder in till rörelse. Motorikbanor har byggts upp. Dansprojekt som pedagogistan leder i centrala stan.

Utgångspunkten för projektet är att skaffa sig kunskap om kroppen, rummet och musiken.

Handledning ges till personalen av specialpedagog och KBT-pedagog.

Förskoleklass – åk 6 och fritidshemmet

Hälsoperspektivet finns alltid med när det gäller bemötande, rörelse, mat och aktiviteter. Vid klassråd, skolråd, fritidsmöten lyfts aktuella frågor. Skolorna använder trivselenkäter för att få alla elevers synpunkter. En rektor har elevsamtal 1 gång per månad, en annan rektor har diskuterat hälso- och kostfrågor på elevrådet och diskuterat rörelsemålet med personalen.

Flera skolor har lyft fram hälsa som en viktig del i hållbarhetsarbetet vid ansökan om *Skola för hållbar utveckling*.

I undervisningen ingår kostens betydelse och påverkan på kroppen, betydelsen av rörelse och motion, hygien, information om alkohol, tobak och narkotika. Idrottsläraren på en skola har individuella samtal i åk 6 kring kost, motion och hälsa. Några lärare kombinerar fysisk aktivitet med skolämnen t.ex. so/no och lägger lektionerna ute. Praktiska inslag försöker en del lärare förlägga utomhus så mycket som möjligt. På lektionerna arbetas även med värdefrågor, livsviktigt och använder rörelsepauser, fadderverksamhet, sensomotoriskt rörelseprogram och mindfulness. Samtliga skolor arbetar utifrån planen mot diskriminering och kränkande behandling.

De skolor som har Skol IF har t.ex. tillsammans med personalen utarbetat elevutformade aktiviteter med åldersblandade grupper, eleverna utgör styrelsen.

Många elever utnyttjar fritidshemmet och de aktiviteter som de erbjuder.

Skolsköterskan genomför elevhälsosamtal i förskoleklass, åk 2 och åk 4. Elevhälsosamtalen följs upp i elevhälsoteamet samt till mentor och utifrån behov planeras åtgärder. Skolsköterska har uppföljning med föräldrar och elever där hon anser att behov föreligger.

Skolsköterska/kurator har vid behov tjej/killsnack i åk 4-6.

Vaccination genomförs i åk 2 och 5.

Kurator träffar elever som har behov av samtal och föräldrar kan kontakta kurator för rådgivning. På en skola träffar kurator alla åk 6 inför åk 7 i ett enskilt samtal.

Elevhälsoteam(EHT): rektor, skolsköterska, kurator och specialpedagog, träffas kontinuerligt för att främja elevernas lärande och förebygga ohälsa. Mentor har möjlighet att delta på EHT träffar för att få råd och hjälp i enskilt elevvårdande.

I EHT-teamet läser man gemensam litteratur som diskuteras. I några områden deltar EHT teamet på arbetsplatsträffar ett par gånger per år.

Årskurs 7-9

Skolans samtliga ämnen berör hälsoperspektivet. Hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa har ett särskilt uppdrag. Ämnena samarbetar inom områdena kost och rörelse, hur det hänger ihop för att vi ska må bra. I idrotten läggs mycket focus på att kunna delta och få positiva upplevelser av olika delar såsom dans, friluftsliv, och en stor variation av koordinations och rörelselekar samt olika sporter. Fokus är att få varje individ att få kunskap och kunna göra positiva hälsofrämjande val senare i livet.

Idrotts – och friluftsalternativ finns som Elevens val

Skolorna tar aktivt avstånd från rökning. Några skolor är med i Tobaksfri duo.

Skolorna försöker att undvika att servera och sälja sötsaker och fika i Uppis, utan erbjuder frukt och smoothies istället.

Skolsköterskan har ett individuellt hälsosamtal med samtliga elever i åk 7 där stor vikt läggs vid vikt, kost, sömn, fysisk aktivitet, ”surftid”, tobak och alkohol, sex och samlevnad. Allt förs i en ton för att främja en sund livsstil. I de fall där det behövs följer skolsköterskan upp detta med respektive elev under hela högstadietiden.

Kurator har ett lösningsfokuserat förhållningssätt i syfte att medvetandegöra eleven om sina egna förmågor och egenskaper som de kan använda för att hantera och förändra/förbättra sin situation.

Studie- och yrkesvägledare(SYV) arbetar även med frågan i de vägledande samtalen som har med varje elev inför gymnasievalet. Beroende på det program eleverna väljer, diskuteras hur det framtida yrkesvalet kan ha påverkan på elevens fysisk, t.ex. tunglyft, gå och stå hela dagarna. SYV samtalar även, vid behov, kring elevens eventuella frånvaro – vilken effekt får detta i ett yrkesliv? Vad behövs för att förebygga och tänka främjande kring en hög frisknärvaro.

Vid 7-9 skolorna träffas Elevhälsoteamet (EHT): rektor, skolsköterska, kurator och specialpedagog varje vecka. De frågor som kommer upp på EHT-möten handlar ofta om psykosociala hälsan och hur skolan ska kunna behålla den höga andelen välmående elever som

finns på skolan. På en skola besöker specialpedagogerna och rektor samtliga arbetslag kontinuerligt (ca 2 ggr/termin och arbetslag). Syftet med dessa besök är att främja och förebygga svårigheter, fånga upp elever i behov av extra anpassningar och eventuellt särskilt stöd vid ett tidigt skede.

En rektor har angett att specialpedagoger deltar vid lektioner i åk 6 och har samtal med klasslärarna kring de behov som finns hos blivandeåk 7 eleverna. På detta sätt kan skolan ha träffar med föräldrar och lägga upp individuella planer för elever i behov av särskilt stöd. Ett sätt att främja ett framgångsrikt lärande och en god hälsa.

Rektorer har angett att Elevhälsoteamen under året arbetat med b.la. tydliggöra och implementera det nya ”elevärendets gång”, utifrån Skolverkets senaste allmänna råd, utarbetade rutiner för övergångar mellan årskurs 6 och 7, en handlingsplan vid frånvaro, arbetat med den nya skriften från Socialstyrelsen och skolverket Vägledning för elevhälsan.

Några EHT team avsätter ett par tillfällen per termin till att diskutera hälsofrämjande och förebyggande arbete. Tar del av forskning inom området, främst för elever i behov av stöd men även annan relevant forskning som rör hälsofrämjande arbete.

Gymnasiet

Elevhälsan deltar med hälsosamtal samt en halv dag i början av studietiden på Strömbackaskolan där man tar upp vikten av motion och träning. Hälsoaspekten finns med i kurserna Idrott & hälsa och naturkunskap. Eleverna får prova olika saker på idrottslektionerna för att öka intresset för aktivitet. På elevrådet bjuds det på frukt och vatten istället för sötsaker.

Skolan har ett förebyggande arbete med droginformation, information vid föräldramöte om sömn, stress, mat och rörelse.

Eleverna som vill får hjälp med struktur och planering hos specialpedagog. Det finns tillgång till specialpedagog i Lärstudion. Skolsköterkan genomför hälsosamtal och eleverna har möjligt till samtal hos kuratorn. Studie och yrkesvägledaren ger vägledning för att undvika omval och hitta rätt program och kurser.

Uppdraget att göra ett nuläge och en plan för främjande och förebyggande arbete

Norrjärdens förskole- och skolområde har upprättat en barn/elevhälsoplan från 1-16år, som har kommunicerats i hela området. Gemensamma träffar 2 gånger per år för alla elevhälsoteam i hälsofrämjande syfte där framgångsfaktorer lyfts.

Öjebyn har påbörjat ett projekt med elevhälsan 1-16 år. De arbetar för att få en röd tråd, en samsyn i elevvårdsteamerna ut ett hälsofrämjande och förebyggande perspektiv. Gruppen har arbetat med den nya skriften från Socialstyrelsen och skolverket Vägledning för elevhälsan. Målet är att styra över elevhälsateamens arbete från att mestadels arbeta med åtgärder till att arbeta hälsofrämjande och förebyggande.

Ett fåtal rektorer anger att de påbörjat arbetet med planen medan övriga inte startat.

Sammanfattning

I förskolan beskrivs målet om 30 minuters daglig fysisk aktivitet som ”lätt att uppnå”, likaså är det få rektorer som beskriver några problem att uppnå målet när det gäller yngre elever.

Hälsofrämjande arbete bedrivs med utgångspunkt från läroplanen. Arbetet omfattar en helhetssyn på kropp och själ och innefattar rörelse, kosthållning, arbete mot tobak och droger, mot diskriminering och likabehandling.

Elevhälsans uppdrag har förändrats till att arbeta med förebyggande och hälsofrämjande, finnas med i planeringar, genomföra hälsosamtal och på olika sätt i det dagliga arbetet uppmärksamma hur skolan kan förbättra det hälsofrämjande uppdraget.

Enkätundersökningen **Personligt 2014** visar att antal tillfällen då eleverna deltar i minst 30 minuters fysisk aktivitet under skoltid har sjunkit i alla årskurser när det gäller aktiviteter alla dagar. Totalt är det 45% av eleverna som nu har fysisk aktivitet mer än minst 3 dagar per vecka en sänkning sedan 2012 med 5%.

Hur ofta deltar du i minst 30 minuters fysisk aktivitet/rörelse på skoltid? (Gäller även idrottimmarna på skoltid)												
	Tidserie, %						2014	Tjej	Kille	År 7	År 9	År 2
	2008	2010	2011	2012	2013	2014						
Alla skoldagar	17	21	18	24	19	22	250	19	24	34	20	10
3-4 skoldagar	18	22	19	26	30	23	262	22	23	32	23	11
1-2 skoldagar	61	54	60	47	50	54	621	57	51	34	56	76
Aldrig	3	4	4	3	1	2	22	2	2		2	4
Svarsfrekvens 2014: 99,5% (1155/1161)												

Tabell ur Personligt 2014