

A photograph of a young person performing a skateboard trick on a wooden ramp at a skate park. The person is wearing a white t-shirt, blue jeans, and a light-colored cap. The background shows trees and a clear blue sky.

Sunde børn lærer bedre

– Hvordan sundhed kan bidrage til, at alle børn trives og bliver så dygtige, som de kan



En sund start på livet – holder hele livet

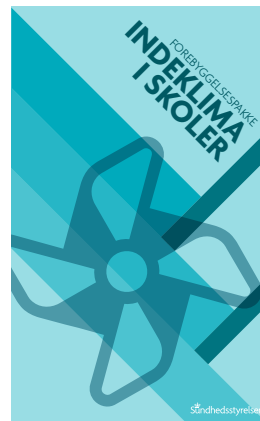
Sundhed er at have det godt, at være rask, at opleve livsglæde og tryghed, at kunne tage aktivt del i samfundet sammen med andre. Sundhed er en forudsætning for at lære, arbejde og fungere i dagligdagen igennem hele livet.

Denne pjece tager udgangspunkt i folkeskolereformen og Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. KL håber, at pjecen kan bidrage til dialog mellem skole- og sundhedsområdet til, hvordan sundhed kan understøtte elevernes trivsel, læring og udvikling.

Målet med folkeskolereformen er, at alle børn skal lære mere og trives bedre. Eleverne får kun de bedste forudsætninger for at kunne udvikle deres potentialer i den nye skole, hvis de trives og er sunde. Det handler blandt andet om selvværd, livsduelighed, leg, bevægelse, gode venner, en positiv oplevelse af at gå i skole, sund mad der giver energi, tilknytning til betydningsfulde voksne og et aktivt fritidsliv.

Siden kommunalreformen har kommunerne haft ansvaret for at skabe rammer for sund levevis hos borgerne. Det sundhedsfremmende arbejde med børn og unge går på tværs af kommunale forvaltninger. Lige fra det første besøg af sundhedsplejen i den nye familie, over årene i daginstitution og skole. Men sundhed er også, at børnene har adgang til natur og legepladser, at deres forældre bliver hjulpet ud af et alkoholmisbrug, at kommunen samarbejder med ungdomsuddannelserne for at forhindre frafald og meget mere.

Sammen med forældrene har kommunerne en nøgleposition i at fremme børns sundhed, læring og trivsel. Til glæde for det enkelte barns livskvalitet i hverdagen, og bedre muligheder for at leve et langt, aktivt liv uden kronisk sygdom. Til gavn for samfundet igennem reducerede udgifter til overførselsindkomster, pleje og genoptræning.



Samarbejde om sundhed, læring og trivsel i realiseringen af folkeskolereformen

I arbejdet med at konkretisere, hvordan folkeskolereformen skal realiseres på skolerne, vil kommunernes sundhedsområde kunne understøtte implementeringen ved at inddrage viden fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker.

Forebyggelsespakkerne handler om både fysisk og mental sundhed, og de samler anbefalinger, til hvad kommunerne kan gøre for at sikre en sundhedsfremmende og forebyggende indsats af høj kvalitet. Anbefalingerne er baseret på den aktuelt bedste viden fra forskning og kommunal praksis.

I de fleste kommuner er det sundhedsområdet, der koordinerer implementeringen af forebyggelsespakkerne og har viden om, hvilke anbefalinger i pakkerne der er relevante for skoleområdet. I mange kommuner vil sundhedsområdet kunne bidrage til indsatsen på skoleområdet på tre måder:

- Som sundhedsfaglig ressource med viden om officielle sundhedsanbefalinger og ideer til sundhedsfremmende indsatser.

- Som facilitator der igangsætter og koordinerer sundheds- og trivselsfremmende indsatser i og på tværs af skoler.
- Som kontaktperson der kender til eksterne aktører, som kan inddrages i den sundhedsfremmende undervisning.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker dækker over 11 emner: **alkohol, tobak, fysisk aktivitet, mad og måltider, mental sundhed, hygiejne, overvægt, indeklima i skoler, seksuel sundhed, overvægt og stoffer.**

Anbefalingerne i pakkerne er baseret på den aktuelt bedste viden fra forskning og praksis og berører alle forvaltningsområder i kommunen.

Energi til en længere og mere varieret skoledag

Skoledagen er med folkeskolereformen blevet længere, og elever og lærere tilbringer flere af dagens timer i skole end før reformen. Den længere skoledag øger behovet for, at eleverne får mulighed for at spise i løbet af skoletiden, så de har energi til at lære, og at indeklimaet i undervisningslokalerne fremmes, så luften stadig er frisk i de sene eftermiddagstimer.

Fakta

- Især eleverne i udskolingen er tilbøjelige til at springe morgenmaden over og lade være med at have madpakke med.
- Erfaringen med skolemadsordninger er, at ordninger, der inddrager eleverne, lærerne og skolens ledelse, har den største tilslutning.
- Undersøgelser har vist, at en forbedring af luftkvaliteten og temperaturen forbedrer elevernes præstationer og mindsker sygefraværet.

Kilde: Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker 'Mad og måltider' og 'Indeklima i skoler'

I forebyggelsespakken 'Mad og måltider' anbefales det, at skoler forholder sig til, hvordan eleverne har mulighed for at spise sunde måltider i løbet af skoledagen ved at formulere lokale mad- og måltidspolitikker. Fx hvor meget tid skal der være til at spise frokost og mellemmåltider? Regler for slik, kiks og kage i madpakken? Hvor skal eleverne spise? Skal der være mulighed for at købe mad på skolen? I forebyggelsespakken er samlet henvisninger til inspirationsmaterialer, der kan hjælpe skolerne på vej med at fremme sund mad og måltider igennem politikker og skolemadsordninger. I pakken er der også god inspiration at hente til faget 'Madkundskab' – især til de mål, der relaterer sig til sundhed.

Et uhensigtsmæssigt indeklima kan have væsentlige negative konsekvenser for ele-

vernes trivsel, koncentrationsevne og indlæring. Forebyggelsespakken 'Indeklima i skoler' giver råd til en række daglige rutiner, der fremmer et godt indeklima, fx at eleverne forlader klasseværelset, at der luftes ud i frikvarterene, at overtøjet hænges uden for lokalet, og at vinduer afskærmes ved solindfald.

Anbefalingerne til et bedre indeklima spiller fint sammen med skolereformens intentioner om i højere grad at inddrage alternative læringsmiljøer uden for klasselokalet og at anvende mere praksis- og handlingsorienteret undervisning. Udover de daglige rutiner fremhæver forebyggelsespakken, at skolens indeklima kortlægges hvert tredje år i de lovpligtige undervisningsmiljøvurderinger, og at skolerne tilbydes rådgivning og vejledning af bl.a. sundhedsplejen.



KOMMUNE EKSEMPEL #1

Sundhed og trivsel for alle børn 0-18 år – 'sundhed' som samarbejdspartner

I Fredericia Kommune arbejder man ud fra en fælles strategi for mad, måltider og bevægelse, der rummer alle 0-18 årige børn. Strategien giver sammenhængende rammer for sunde måltider og fysisk aktivitet for børn i dagpleje, daginstitutioner, skoler, SFO'er og klubber. Arbejdet med at formulere og realisere strategien er blevet til i et samarbejde mellem børne- og ungeforvaltningen og det strategiske sundhedssekretariat. Ansvaret ligger hos 'børn og unge'. Men sundhedssekretariatet fungerer som tæt samarbejdspartner, der i det daglige bidrager med sundhedsfaglig viden og deltagelse i de tværgående arbejdsgrupper, der skal realisere strategien lokalt.

www.paedagogisk.dk





KOMMUNE EKSEMPEL #2

Klar til mere læring i bevægelse – 'sundhed' som katalysator og faglig ressource

I Vejle Kommune har børne- og ungeområdet og sundheds- og forebyggelsesafdelingen over en årrække udviklet en samarbejdskultur, hvor medarbejdere fra sundhedsområdet bidrager med viden, så lærere og pædagoger integrerer mere bevægelse og fysisk aktivitet i skoledagen. Kommunens sundhedskonsulenter har fået et godt kendskab til de enkelte skoler og institutioner, og løsningen har vist sig billigere og bedre end brug af eksterne konsulenter. I forbindelse med skolereformen samarbejder sundhedsområdet med medarbejdere og ledere om kompetenceudviklingsforløb, der er tilpasset skolens lokalområde, således at der tages hensyn til, fx om skolen ligger midt i byen eller tæt på natur.



Mere motion og bevægelse som del af skoledagen

Folkeskolereformen indebærer, at alle elever skal deltage i motion og bevægelse gennemsnitligt 45 minutter om dagen, der både kan foregå i den fagdelte og understøttende undervisning.

Det øgede fokus på fysisk aktivitet understøtter elevernes sundhed, trivsel, læring og koncentrationsevne i skolen – og reformens muligheder for at inddrage lokale idrætsforeninger kan anspore eleverne til at dyrke motion i fritiden.

Forebyggelsespakken '**Fysisk aktivitet**' anbefaler, at skolerne formulerer en strategi for fysisk aktivitet, leg og bevægelse, der forholder sig til, hvordan eleverne kan være aktive i løbet af skoledagen samt mulighederne for at gå og cykle til og fra skole. Pakken lægger også vægt på, at pulsen kommer op i idrætsundervisningen, og at der arbejdes systematisk på at styrke børnenes motoriske færdigheder og opspore og hjælpe børn med motoriske udfordringer.

Fakta

- Leg og bevægelse kan være med til at fremme præstationen i de boglige fag og øge elevernes koncentrationsevne
- Børn, der er fysisk aktive mindre end én time hver dag, har markant højere forekomst af motoriske vanskeligheder, end børn der er aktive mere end én time dagligt. I gennemsnit har to børn i hver indskolingsklasse motoriske vanskeligheder
- En trafikpolitik på skolen er et godt værktøj til at styrke samarbejdet omkring børns, unges, forældres og medarbejders adfærd i trafikken - så det er nemt og sikkert at gå og cykle til og fra skole
- Socialt udsatte børn er oftere mindre fysisk aktive og deltager i færre idrætsaktiviteter end øvrige børn. Indsatser i skoler, der inddrager alle børn, modvirker denne tendens, mens indsatser, der er særligt målrettet udsatte og overvægtige børn, kan medvirke til stigmatisering

Bedre trivsel og sunde fællesskaber

Et af reformens mål er, at elevernes trivsel i skolen øges. Det handler blandt andet om elevernes glæde, tryghed og robusthed i skolelivet samt deres oplevelse af anerkendelse, støtte og indflydelse.

Fakta

- Børn og unge med sociale og mentale problemer har ofte vanskeligt ved at koncentrere sig om læring og sværere ved at gennemføre et uddannelsesforløb.
- Blandt 11-15 årige har én ud af fem flere tegn på dårlig mental trivsel i deres dagligdag.
- Risikobetonet adfærd såsom at eleven har en tidlig alkoholdebut, mobber andre, ryger eller begår hærværk eller kriminalitet hænger oftest sammen med dårlig trivsel.
- Børn der vokser op i familier med misbrugsproblemer eller psykisk sygdom er i risiko for at miste og udvikle sociale og mentale problemer. Det skønnes, at cirka 12 procent vokser op i en familie med et alkoholproblem, mens cirka 8 procent vokser op i familier med psykisk sygdom.

Kilde: Forebyggelsespakken 'Mental sundhed', 'Alkohol'

Reformen tilskynder til at skabe gode læringsfællesskaber på tværs af klasser og årgange, der styrker elevernes faglige og sociale kompetencer. De årlige trivselsmålinger, som alle skoler som del af reformen gennemfører, indbyder til systematisk at følge op og udvikle skolens arbejde med elevernes trivsel.

Forebyggelsespakken '**Mental sundhed**' giver inspiration og værktøjer til at fremme trivsel i skolen. I pakken henvises til evidensbaserede metoder, der styrker sociale fællesskaber og forebygger mobning og anden problematisk adfærd. Pakken fremhæver værdien af et tværfagligt samarbejde mellem lærere, pædagoger, sundhedsplejerske, SSP og PPR.

Nogle elever vil være udfordret af at vokse op i socialt udsatte familier, og de har brug for en særlig opmærksomhed for at få de bedste muligheder til at lære, udvikle sig, og være inkluderet i sunde fællesskaber. Forebyggelsespakkerne '**Mental sundhed**', '**Alkohol**' '**Stoffer**' og '**Overvægt**' lægger vægt på tidlig opsporing af mistrivsel, hvor de voksne omkring eleverne opfanger tidlige tegn på mistrivsel – og tidligt handler på det igennem en tværfaglig indsats, inden problemerne udvikler sig og får alvorlige konsekvenser for barnets læring og udvikling.



KOMMUNE EKSEMPEL #3

'Positiv adfærd i læring og samspil'

En række skoler i Ikast-Brande Kommune har valgt at arbejde efter PALS-metoden. Metoden giver en systematisk tilgang til arbejdet med et inkluderende læringsmiljø. PALS står for Positiv Adfærd i Læring og Samspil og er udviklet på et evidensbaseret grundlag. Tanken bag PALS er, at de sociale fællesskabsregler er for alle og skal læres af alle. Metoden styrker en inkluderende skolekultur, hvor alle elever inddrages og ingen stilles udenfor – uanset deres vanskeligheder. Igennem kompetenceudvikling får personalet lært redskaber til at sikre det gode undervisningsmiljø for alle elever, og at handle inden bekymringer udvikler sig til alvorlige problemer.

Læs mere www.socialstyrelsen.dk



KOMMUNE EKSEMPEL #4

Forældrenetværk og samarbejde om trivsel

Skolen ved i Søerne i Frederiksberg Kommune har arbejdet målrettet med at styrke forældresamarbejdet gennem trivselsgrupper. Trivselsgrupper er en metode til forældreinvolvering og -samarbejde med henblik på at fremme klassens trivsel og styrke forældresamarbejdet. Det generelt trivselsfremmende sigte gør metoden velegnet som forebyggende indsats mod mobning, mistrivsel og risikoadfærd.

KOMMUNE EKSEMPEL #5**Sundhed og trivsel – fælles sprog og fælles retning igennem årlige målinger**

I Odense Kommune bruger alle skoler skolesundhed.dk som et fælles værktøj i deres arbejde med klassernes sundhedsvaner og trivsel. Skolesundhed.dk er et elektronisk spørgeskema, som eleverne udfylder anonymt. Klassens samlede tal bruges til at planlægge trivselsarbejdet i klassen og via målingen året efter følges op på, om indsatserne har virket. Skolen bruger oplysningerne til at identificere udfordringer, der går på tværs af klasserne fx ringe mulighed for at være fysisk aktiv, mobning eller flere elever der ryger. Mange skoler har valgt at nedsætte et sundhedsudvalg med repræsentanter fra ledelse, lærere, sundhedsplejerske og psykolog, som arbejder strategisk med at fremme sundhed, læring og trivsel på skolen ud fra de årlige målinger. Målingerne for alle skoler bruges i dialogen med de politiske udvalg og der udgives årligt en samlet rapport. Skolesundhed.dk er udviklet af Århus universitet i samarbejde med en række kommuner.

Læs mere på www.skolesundhed.dk

**KOMMUNE EKSEMPEL #6****Matematik i bevægelse**

Fire skoler i Københavns Kommune har deltaget i udviklingen af undervisningsmaterialet IMOVE. IMOVE er et integreret, fagmålstilpasset, sundhedspædagogisk og matematisk undervisningsforløb for 5.-7. klassetrin. Formålet er at udvikle elevernes forståelse af, hvordan bevægelse indgår i hverdagen, hvordan man kan skabe en aktiv hverdag samt udvikle elevernes matematiske forståelse af og evner til at anvende statistik. Eleverne bærer skridttæller en uge i skoletiden og noterer hver dag, hvor mange skridt de har gået. I den efterfølgende uge bruges matematikundervisningen til at lave beregninger og diagrammer over resultaterne, samt at have sundhedspædagogiske dialoger med eleverne om fysisk aktivitet i skolehverdagen. Bag undervisningsmaterialet står Sundhedsfremmeforskning, Steno Diabetes Center i samarbejde med Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning.

Undervisningsmateriale kan findes her www.imove.zone



Sundhed ind i undervisningen

Via sundhedsundervisningen skal eleverne udvikle kompetencer til at kunne fremme sundhed og trivsel for sig selv og andre. De skal også opnå erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres.

Undervisningen i sundhed, seksualundervisning og familiekundskab er integreret i de øvrige skemalagte fag på alle klassetrin, ligesom det tidligere var gældende med faghæfte 21. Men skolereformen tilføjer nye perspektiver til sundhedsundervisningen igennem den understøttende undervisning og den åbne skole.

Tilrettelæggelsen af sundhedsundervisningen er først og fremmest en pædagogisk opgave for medarbejderne, tilrettelagt, målrettet og struktureret under hensyntagen til elevernes forudsætninger. Det er oplagt i tilrettelæggelsen af undervisningen at have et tæt samarbejde med skolesundhedsplejersken og SSP, ligesom mange skoler allerede har i dag. Desuden giver reformen nye muligheder for at bruge mere praktiske og anvendelsesorienterede undervisningsformer, der inddrager elevernes sanser og krop samt lokalsamfundet til at undersøge

og analysere sundhedsfaglige problemstillinger.

I alle forebyggelsespakkerne er der henvisninger til relevante undervisningsmaterialer fx inden for **alkohol, tobak, seksuel sundhed, mad og måltider, hygiejne, stoffer, og solbeskyttelse.**

Fælles ansvar for at forebygge usunde vaner

Skolens samarbejde med forældrene spiller en vigtig rolle for elevernes læring, trivsel og sundhed. Reformen giver mulighed for, at skolebestyrelsen vedtager principper for forældreansvaret, der forholder sig til, hvad skolen kan forvente af forældrene, og hvad forældrene kan forvente af skolen.

Forebyggelsespakkerne 'Tobak', 'Alkohol' og 'Stoffer' fremhæver vigtigheden af, at skolen og forældre samarbejder om at forebygge usunde vaner hos eleverne. Overordnet kan skoleledelse og -bestyrelse formulere en rusmiddel- og rygepolitik, som beskriver skolens holdninger til tobak, alkohol og stoffer. Mens forældrene opfordres til at aftale fælles regler og normer for alkohol og tobak i de enkelte klasser. Det er mest effektivt, hvis forældrene i en klasse kan nå frem til en fælles holdning til rygning og alkohol og står sammen om de aftaler, der indgås.

Risikoadfærd er i høj grad et socialt fænomen. Børn og unge er tilbøjelige til at 'glemme' egen viden, værdier og holdninger, hvis de føler, at de afviger for meget i forhold til fællesskabet. Klare regler kan give en gyldig grund til at sige fra overfor kammerater og lade være med at drikke og ryge.

Fakta

- Lovgivningen signalerer, at børn under 16 år ikke bør drikke alkohol, og at unge under 18 år ikke bør ryge.
- Børn og unge er særligt sårbare over for tobaks sundhedsskadelige virkninger. Tobak skader vitale organer i kroppen, herunder lunger, hjerte og kredsløb og skaber stærk afhængighed.
- Udviklingen de seneste år har gået i retning af, at danske unge drikker mindre. Danske unge drikker stadig mere og hyppigere end unge i andre europæiske lande og hver femte ung i 16-20 årsalderen overskrider Sundhedsstyrelsens højrisikogrænse.
- Unge, der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde at ryge og eksperimentere med stoffer

Kilde: Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker 'Alkohol' og 'Tobak'



KOMMUNE EKSEMPEL #8

Bedre sundhedsadfærd hos eleverne – 'sundhed' som hjælp til at introducere undervisningsmateriale

Sundhedsafdelingen i Køge Kommune har finansieret indkøb af undervisningsmateriale 'Tackling'. Om sundhed, selv-værd og samvær' til samtlige 7.-9. klasser i kommunen. I samarbejde med SSP er lærerne efterfølgende blevet undervist i brug af materialet. Tackling-materialet kan bruges til dialog med eleverne om forebyggelse af alkohol, tobak, hash og andre stoffer. Det indeholder emner, hvor eleverne får trænet deres personlige og sociale færdigheder. 'Tackling' er udviklet af Sundhedsstyrelsen som en dansk version af et amerikansk undervisningsmateriale, 'Life Skills'.

KOMMUNE EKSEMPEL #9

Fokus på forebyggelse af rygestart

Skolerne i Thisted Kommune har fokus på forebyggelse af rygestart, og de faktorer, der har betydning for, om unge begynder at ryge – f.eks. forældres rygevaner og holdninger til rygning hos de unge og deres omgivelser. Indsatsen tager udgangspunkt i X:IT materialerne fra Kræftens Bekæmpelse og består af både undervisning i materialet "Op i Røg" på op-i-roeg.dk i 7.-9. klasse og forældreinvolvering på snakomtobak.dk. Elementer hertil kan bestilles eller downloades gratis.



Øget samarbejde for at fremme elevernes læring, sundhed og trivsel

Sundhed er at have det godt, være rask, opleve livsglæde og tryghed og kunne tage aktivt del i samfundet sammen med andre. Denne pjece tager udgangspunkt i folkeskolereformen og Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, og hvordan de sammen kan understøtte, at vores børn i skolen trives og bliver så dygtige, som de kan. Pjecen er tænkt som inspiration til samarbejdet mellem skole- og sundhedsområdet i kommunerne for at fremme børns læring, sundhed og trivsel.

Hvis du vil vide mere:

Folkeskolereformen

På KL.dk kan du finde flere informationer om skolereformen. Siderne bliver løbende opdateret med den nyeste viden og udvikling.
www.kl.dk/Fagomrader/Folkeskolen/Folkeskolereformen

Hjælp til implementering af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker

Center for Forebyggelse i praksis hjælper kommunerne med at implementere Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Centeret afholder temadage, yder rådgivning i den enkelte kommune og holder oplæg på konferencer.

Læs mere på www.kl.dk/forebyggelseipraxis



KL Weidekampsgade 10
Postboks 3370
2300 København S

T. 3370 3370
kl@kl.dk