

Lokal handlingsplan - helsefremmende praksis på skolen

Dynamisk plan for kosthold og fysisk aktivitet for barneskoler i Groruddalen

Refstad skole

Lokal handlingsplan sist endret av arbeidsgruppen 06.06.2019, Bredtvet



Helsefremmende praksis på skolen

Hvorfor lokal handlingsplan er viktig

Lokal handlingsplan er et verktøy for å konkretisere skolens tiltak. Tiltakene skal bidra til oppnåelse av de felles målsettingene for barneskolene i Groruddalen. Arbeidsgruppen identifiserer selv hvilke utfordringer som står i veien for skolens oppnåelse av felles målsettinger, og hvilke muligheter skolen har for endring. Delmål og tiltak defineres deretter.

Arbeidsgruppe på skolen

Skolens arbeidsgruppe er ansvarlig for utarbeiding og oppfølging av den lokale handlingsplanen. Arbeidsgruppen bør bestå av rektor, leder for aktivitetsskolen, helsesøster og eventuelt andre ansatte med interesse og/eller kompetanse på området. Den etablerte arbeidsgruppen består av:

Kari Bang Thorsrud	Undervisningsinspektør
Alem Leto	Leder aktivitetsskole
Janne Birkelund	Assistent aktivitetsskole
Henrik Holten	Lærer

Felles målsettinger for barneskolene i Groruddalen

- Skolen har et kosthold som er i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger¹
- Skolen bidrar til at alle elever oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet²

Utfylling av lokal handlingsplan

Problemområde	Identifiser utfordringer som står i veien for å nå felles målsettinger
Delmål	Definer mål for ønsket situasjon
Tiltak	Beskriv hva som må gjøres for å oppnå delmålet/ønsket situasjon
Hvordan	Beskriv hvordan tiltaket skal gjennomføres og hva som eventuelt må være på plass for at tiltaket skal kunne gjennomføres
Når/frist	Når skal tiltaket være satt i gang
Ansvar	Hvem har ansvar for at tiltaket gjennomføres
Status	Fylles ut underveis, slik at alle i arbeidsgruppen kan følge med på fremdriften av tiltaket

¹ Helsedirektoratets kostråd og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og SFO.

² Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet for barn fra 6-12 år.

Felles målsetting kosthold

Skolen har et kosthold som er i henhold til Helsedirektoratets retningslinje og anbefaling.

LOKAL HANDLINGSPLAN FOR KOSTHOLD

Problemområder	Delmål	Tiltak	Beskrivelse	Når/frist	Ansvar	Status
Kake og søtsaker ved bursdagsfeiringer i skoletiden.	Fjerne kakespising.	Felles rutine for hele skolen, informere foresatte.	Informere elever, personalet og foresatte om rutinen.	01.08.2019	Prosjektgruppa	Informert FAU 04.06.2019; ok!
Godteri ved avslutning til jul og sommer, skoletid.	Redusere godteri ved avslutning.	Drøfte med FAU om begrensning eller fjerning.	Elever tar med maks 100 g godteri. Legges i felles skål, lærer kontrollerer utdeling.	01.08.2019	Kari	Formidles lærere i uke 33, 2019
Godteri ved Halloween og karneval, AKS	Gode rutiner for mengde, 5 – 6 godteri per elev.	Fortsette å ha begrenset mengde.	AKS kjøper inn og deler ut godteri.	I gang.	Alem og AKS	Ok per 06.06.2019
Avslutning AKS 4.trinn	Gode rutiner for mengde, 5–6 godteri per elev + sukkerspinn.	Supplere med sunnere alternativer.	Serverer pizza og lager sukkerspinn. Mulighet for sunnere alternativ.	01.06.2019	Alem og AKS	Ok per 06.06.2019
Belønninger i skole og AKS	Ikke bruk godteri som belønning.	Erstatte godteri med diplom eller annen gode.	Informere personalet, gi eksempler på forslag.	01.08.2019	Prosjektgruppa	Formidles lærere uke 33
Oppretthold et sunt og godt mattilbud AKS	1.Varm mat 2.Frokost 1.trinn 3.Mer fisk 4.Mer frukt og grønt	Syrt av budsjettet, også ift tid til å lage mat. Snakk med AKS som har lyktes over tid. Oppgradere kjøkkenfasiliteter.	Alem tar kontakt med AKS hvor de har lyktes. Janne henter info. fra fellesmøter.	01.06.2019	Alem og Janne	I gang per 06.06.2019
Opplæring av i gode kostholdsrutiner	Lære gode kostholdsrutiner.	Kokkekunst 3.og 4.trinn Mat og helse 3. og 6. trinn Kostholdssamtale helsesøster 3.trinn	Skal besvisssthet og lærere elevene gode kostholdsvaner. Oppmuntre til gode matpakker.	I gang per 01.03.2019	Janne M&H lærere Helsesøster Lærere	Ok per 06.06.2019

Felles målsetting fysisk aktivitet

Skolen bidrar til at alle elever oppfyller Helsedirektoratets anbefaling for fysisk aktivitet³

LOKAL HANDLINGSPLAN FOR FYSISK AKTIVITET

Problemområder	Delmål	Tiltak	Beskrivelse	Når/frist	Ansvar	Status
Kartlegge at alle elever får nok fysisk aktivitet gjennom skole/AKS	Felles oversikt/system for aktivitet.	Baseledere lager system for oversikt. Koordinerer timeplan skole – AKS	Skole – AKS, nok aktivitet 1la. Dagen. Koordinere timeplan opp mot gymsal mm.	01.07.2019	Alem og baseledere	Baseledere tar hensyn til timeplanen per 06.06.19
Kartlegge at alle elever får nok fysisk aktivitet gjennom skole, 5.-7.trinn	Videreføre oversikt/system for aktivitet 5.-7.trinn	Videreføre skole-AKS plan	Kartlegge aktivitetsnivået skoleåret 2019/2020	01.08.2019	Ledelsen og prosjektgruppe	Ok per 06.06.2019
Vurdere om Ola/Kari burde gå på f.eks. allidrett på AKS for å få mer fysisk aktivitet	System for å identifisere enkeltelever	Samsnakke med lærerne Opprette flere plasser	Identifisere elever som trenger mer aktivitet og gi de aktivitet. Kartlegge aktivitetsnivået skoleåret 2019/2020	01.08.2019	Alem og baseledere	Ok per 06.06.2019
Varierte aktiviteter i desember, januar og februar (mellom to bolker kurs). Nå er det opp til basen.	Prøve å få til flere lokale aktører (per nå Bjerke travbane)	Kartlegge hvilke tilbud som er gratis.	Systematisere aktivitetene i denne perioden, slik at det blir høyere aktivitetsnivå hos alle elever (spesielt de som gjerne velger passive aktiviteter).	01.08.2019	Alem og baseledere	Ok per 06.06.2019
Variasjon i aktivitetene i frilek på AKS.	Identifisere hvilke elever som trenger mer aktivitet.	Læring i friluft, kurs	Tilbud om mer styrt aktivitet Motivere elever som ofte velger passive aktiviteter	01.08.2019	Alem og baseledere	Ok per 06.06.2019
Variasjon i aktivitetene i friminutt.	Aktivisere flere elever i friminutt, særlig eldre trinn.	Aktivitetsledere Bruke de nye lekeapparat skolestart 2019/2020	Prøve å lage aktiviteter	01.08.2019	Arbeidsgruppa Sosiallærere Ledelse	Ok per 06.06.2019

³ **Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting 6-12 år:** Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og belaster skjelettet. Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn. Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.