

«Det er her mer hørre te'»



Handlingsplan helse og livsmeistring 0 – 16 år

Oppfølging av folkehelseoversikt 2019 – 2023 i oppvekst



Sauda kommune

Innleiing

Kjensla av **å høyra til** er kanskje den mest avgjerande faktor for utvikling av god fysisk og psykisk helse. Å investera i tilhøyre kan vera det som avgjer om utflytta ungdom vendar heim igjen når dei er ferdig med utdanning, det kan altså slå positivt ut på folketalet!

Viktigare enn folketalet er det at ei oppleving av tilhøyre betyr noko for kvar og ein sin livskvalitet. Barnehage og grunnskule får lov til å låna barn og unge i store deler av deira vakne tid, og har dermed eit stort ansvar for å skapa tilhøyre. Dette arbeidet skal sjølvsagt skje i eit tett samarbeid med føresette, som er dei som har hovudansvar for oppdraging av sine barn og unge.

Den politisk vedtekne Folkehelseoversikten for Sauda kommune 2019-2023, peikar på utanforskap som ei av utfordringane i vårt samfunn. Utanforskap grunna dårleg økonomi i familien, lite sosialt nettverk, dårleg fysisk og psykisk helse, samlivsbrot eller vanskelege familieforhold.

Barnehagane og skulane har fleire tiltak som skal styrka barn og unges evne til å ta gode helseval for seg sjølv nå og i framtida. Dei fleste og viktigaste tiltaka skjer i den daglege kontakten mellom dei vaksne og barn/ungdom, i tillegg til pedagogiske aktivitetar og undervisning. Desse kjem ikkje fram av denne oversikten.

I oversikten er samla tiltak for område som blir peika på som sentrale for god fysisk og psykisk helse: Fysisk aktivitet, sunn matglede, å oppleve eigenverdi, å vera aktør i eige liv, å bli inkludert, å kunne handtera motgang og å ha evne til empati. Desse tiltaka er også ei oppfølging av Folkehelseoversikten 2019-2023. Det er ingen nye tiltak i planen, dette er praksis kommunen har i dag på området. Tiltaka er samla inn etter kontakt med tenestene.

For å styrka samarbeidet mellom dei kommunale tenestene som skal hjelpa barn, unge og familiar som strevar, er BTI innført som samhandlingsmodell i Sauda kommune frå barnehage- og skulestart 2020. Betre Tverrfagleg Innsats har som mål å få til tidleg, heilskapleg og koordinert innsats for barn, unge og familiar som treng hjelp og støtte. For å styrkja den lokale samhandlingsmodellen BTI er, vil det bli arrangert ein årleg felles temadag for tilsette i oppvekst og helse.

BTI-arbeidet vil også framover gi føringar for korleis me organiserer tenestene våre, fordeler ressursane, kva kompetanse me skal ha i organisasjonen m.m. Denne handlingsplanen vil bli evaluert og revidert i samband med årlege drøftingar av BTI-arbeidet, der me skal analysere «kor skoen trykkjer.»

Føresette, helsestasjon, barnehagar, skular og det friviljuge treng å jobba saman for sikra spissa og aktive grep for å nå dei mest sårbare barn og unge, dei som står i fare for å bli ekskludert frå fellesskapet.

Om me jobbar saman etter mottoet «Når mitt barn har det godt, har ditt barn det godt. Når ditt barn har det godt, har mitt barn det godt» (ukjend), kan me bli som i det ofte brukte afrikanske uttrykket «Det krev ein heil landsby for å oppdra eit barn.»

Ein slik landsby, der alle bryr seg minst like mykje om korleis andre har det, som seg og sine, er det godt å bu i!

Tiltak merka grønt er tiltak som er under planlegging, med eit mål om innføring i løpet av året.

Område: Fysisk aktivitet	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle barn og unge skal vera fysisk aktive minst ein time kvar dag. Det vil sei hard og moderat aktivitet, styrke, balanse og koordinasjon. (Folkehelseoversikten 2019-23) 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	<ul style="list-style-type: none"> - Helsestund i 1.klasse med informasjon om betydninga av fysisk aktivitet. - Individuell samtale i 3. og 8.klasse. - Deltak på foreldremøte i 1. og 8.klasse
Barnehage	<ul style="list-style-type: none"> - Faste tur dagar - Vanntilvenning for 5-åringane - Trafikkopplæring
Barneskule	<ul style="list-style-type: none"> - Faste aktivitetsdagar og turneringar - Symjeopplæring frå 1. – 10.klasse - Trafikkopplæring - Fysisk aktivitet jmf. nasjonale krav. - Kroppsøving - Hjartesone rundt alle skular
Ungdomsskule	<ul style="list-style-type: none"> - Symjeopplæring - Valfaget «Fysisk aktivitet og helse» - Samarbeid med Sauda skisenter om bestemt tal dagar klassane kan bruke skisenteret i kroppsøvingsfaget. - Ski/aktivitetsdag. - Overnattingstur 9.klasse - Hjartesone rundt alle skular
Fritid	<ul style="list-style-type: none"> - Idrettslag- og foreningar tilbyr eit stort mangfald av fysisk aktivitet, til alle årstider. - Synleggjering av alle fritidstilbod på Portal Sauda sine nettsider. - Kulturkortet inkluderer eit medlemskap i ein valfri frivillig organisasjon. - Kommune prioriterer å gje økonomisk støtte til frivillige aktivitetar som aukar fysisk aktivitet og utjamnar sosiale forskjellar.
Føresette	<ul style="list-style-type: none"> - Digitalt foreldrekurs med tema samanheng mellom god fysisk og psykisk helse.

Område: Sunn matglede	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Barn, unge og føresette skal ha kompetanse om mat som fremjar konsentrasjon, utvikling og læring. • Ramma for måltidet i barnehage og skule skal vera slik at barn og unge får ro og tid nok til å nyta maten. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	<ul style="list-style-type: none"> - Helsestund i 1.klasse. - Individuell samtale i 3. og 8.klasse. - Foreldremøte i 1. og 8.klasse.
Barnehage	<ul style="list-style-type: none"> - Felles rutine for måltid, rammene rundt måltid og krav til sunn mat. - Lunsj blir servert i barnehagen dagleg. - Frukt blir servert i barnehagen dagleg. -
Barneskule	<ul style="list-style-type: none"> - Tannpleiar fortel om samanhengen mellom mat og tannhelse til 1.klassingane. - 6.klasse har undervisning i mat & helse-faget kvar veke. -
Ungdomsskule	<ul style="list-style-type: none"> - Gratis frukt til alle elevane kvar dag - 9.klasse har undervisning i mat og helse - God, næringsrik mat i skulen si kantine
Fritid	
Føresette	<ul style="list-style-type: none"> - Digitalt foreldrekurs med tema samheng mellom god fysisk og psykisk helse.

Område: Eigenverdi	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Barn og unge skal oppleve å tilhøyra eit fellesskap der dei opplever medverknad, anerkjenning og kjensla av å vera god nok slik dei er. • Barn og unge skal møta vaksne som anerkjenner at menneske har ulik medfødt temperament og personlegdom, og som viser at dei forstår ulikskap som ein ressurs. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	<ul style="list-style-type: none"> - Undervisning om grenser, val og overgrep på alle undervisningstrinn. - Pubertetsundervisning i 5.klasse
Barnehage	<ul style="list-style-type: none"> - Alle vaksne har kompetanse i varm og grensesetjande oppdragarstil («Være sammen»)
Barneskule	<ul style="list-style-type: none"> - Elevane får tilbake- og framovermeldingar frå læraren ut frå eit breitt kompetansesyn, som dekkjer alle områda i formålsparagrafen. (Økonomiplan 2019-2023)
Ungdomsskule	<ul style="list-style-type: none"> - #Psyktnormalt; Eit undervisningsopplegg på 8.trinn om livsmeistring og psykisk helse. Samarbeid mellom Helsestasjon, Psykisk helse og skulen. - MOT-øktar med titlar som «Eigenstyrke», «Verdifull», «Tryggleik» og «Verdibevissthet» - Helsesjukepleiar tilstades på skulen ca 1,5 dag i veka . - Trivselsundersøking gjennomført årleg for alle trinn. - Elevane får tilbake- og framovermeldingar frå læraren ut frå eit breitt kompetansesyn, som dekkjer alle områda i formålsparagrafen. (Økonomiplan 2019-2023)
Fritid	<ul style="list-style-type: none"> - Mangfaldig kultur- og fritidstilbod der alle skal kunne finne eit område der dei kjenner meistring.
Føresette	<ul style="list-style-type: none"> - Digitalt foreldrekurs med tema utvikling av hjernen og nervesystem.

Område: Aktør i eige liv	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Barn og unge skal oppleva at dei har reell innflytelse på det som gjeld dei. Dei skal erfara at stemma deira blir høyrte. • Barn og unge skal oppleva eit trygt psykologisk klima som gjer at dei utviklar mot til å seia si meining og dela sine tankar. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	- Seksualundervisning og besøk for helsestasjon for ungdom for 10.klasse.
Barnehage	- Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevidu»
Barneskule	- Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevidu»
Ungdomsskule	- #Psyktnormalt på 8. trinn. Oppfrisking på 9. trinn - MOT-øker med tema som «Val», «Verdibevissthet» og «Framtid» - Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevidu»
Fritid	- Mangfald i utval av kultur- og fritidstilbod skal gi eit val for alle, barn og unge kan bestemma kva dei vil bruka fritida si på.
Føresette	- Digitalt foreldrekurs med tema regler og rutinar.

Område: Inkludering	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle barn og unge skal oppleve eit fellesskapande tilbod i barnehage og skule. • Barn og unge skal få erfaringar med at mangfald i kultur, språk, religion er ein styrkje for fellesskapet. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	- Individuell samtale med barn og foresatte om skulestart, ½ år etter oppstarten.
Barnehage	- Fokus på inkludering av alle i overgangsrutiner innad i barnehagen, og frå barnehage til grunnskulen.
Barneskule	- Fadderordning ved skulestart, 5.klasse elevar er fadrar for nye elevar. - Felles leirskuleveke for alle 7.klassingane i Sauda.
Ungdomsskule	- Plan for overgang barneskule – ungdomsskule - MOT-økter. Viktig tema i alle økter. - Samarbeid med ungdomsarbeider (skule/fritid) - #Psyknormalt tek opp også dette som førebygging av bla psykisk helse. - Trivselsundersøking årleg tek opp spørsmålet med enkelteleven.
Fritid	- Kultur- og fritidstilbod som er opne for alle, på felles arenaer. - «Kulturkortet» gjer at alle barn og unge kan delta, uavhengig av familiens økonomi.
Føresette	- Klassekontaktar har ansvar for at det blir arrangert to klasse miljøtiltak per skuleår. - Tiltaksbank med forslag til gode og inkluderande klasse miljøtiltak for alle trinn.

Område: Handtera motgang	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> • Barn og unge skal få hjelp til å bli ein positiv aktør i eige liv ved å halda fokus på det som er bra og fungerer godt i seg sjølv og hos andre, i relasjonar dei har til andre menneske og samfunn. • Barn og unge skal få kunnskap om kva som er normal variasjon i kjenslelivet, og læra teknikkar/grep dei sjølv kan gjera når livet oppleves vanskeleg. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	- Samarbeid med ungdomsskulen om programmet «psykt normalt» for elevar i 8.klasse.
Barnehage	- Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevindu»
Barneskule	- Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevindu» -
Ungdomsskule	- MOT-øktar med tema som «Val» - Helsejukepleiar tilstades på ungdomsskulen 1,5 dag pr veke for enkeltelevar. - #Psyktnormalt 8. trinn, repetisjon 9. trinn. - Bruk av verktøya «psykologisk førstehjelp» og «toleransevindu»
Fritid	- Fritids- og kulturtilbod som gir arenaer der barn og unge har ein indre motivasjon for å øva til dei meistrarar.
Føresette	- Digitalt foreldrekurs med tema kjensleregulering, å læra og tole, og å regulere kjensler.

Område: Empati	
Målsetting:	
<ul style="list-style-type: none"> Barn og unge skal få varierte erfaringar med å sjå og læra av andre perspektiv/oppleving, som grunnlag for å utvikla forståing og respekt for andre. 	
Ansvar:	Tiltak:
Helsestasjon	- Alle undervisningsopplegg og samtalar som gjennomføres i grunnskulen er innom dette tema.
Barnehage	- Førstehjelpsopplæring (Henry) - Handlingsplan mot mobbing, førebyggjande del.
Barneskule	- Opplæring i nettvett på alle klassetrinn, tilpassa alder. - Handlingsplan mot mobbing, førebyggjande del.
Ungdomsskule	- #Psyktnormalt på 8.trinn - MOT-økter. Kjem igjen i mange økter. - Trivselsundersøking blir tatt årleg.
Fritid	- Kultur- og fritidsaktivitetar der felles innsats mot same mål gjer at barn og unge må visa omsyn til kvarandre.
Føresette	- Digitalt foreldrekurs med tema kjensleregulering, å læra og tole, og å regulere kjensler.