



GuideMe


Skolehelse



Temamøte 2

Felles områder
for samarbeid

 **RBUP**
Regionsenter for barn og
unges psykiske helse
Øst og Sør

 **NTNU** | Regionalt kunnskapscenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

 Helsedirektoratet


AARHUS UNIVERSITY

norsk **helsenett**

 Forskningsrådet

 Oslo

 VID



Folkehelse og livsmestring

- Livsmestring – gjenstand for debatt.
- Skolen skal ruste elevene for livet...
- Å legge til rette for gode helsevalg, har stor betydning for folkehelsen.
- Temaområdet er operasjonalisert inn i de ulike fagplanene – dette er et *felles* anliggende.

Temamøte 2

Felles områder
for samarbeid



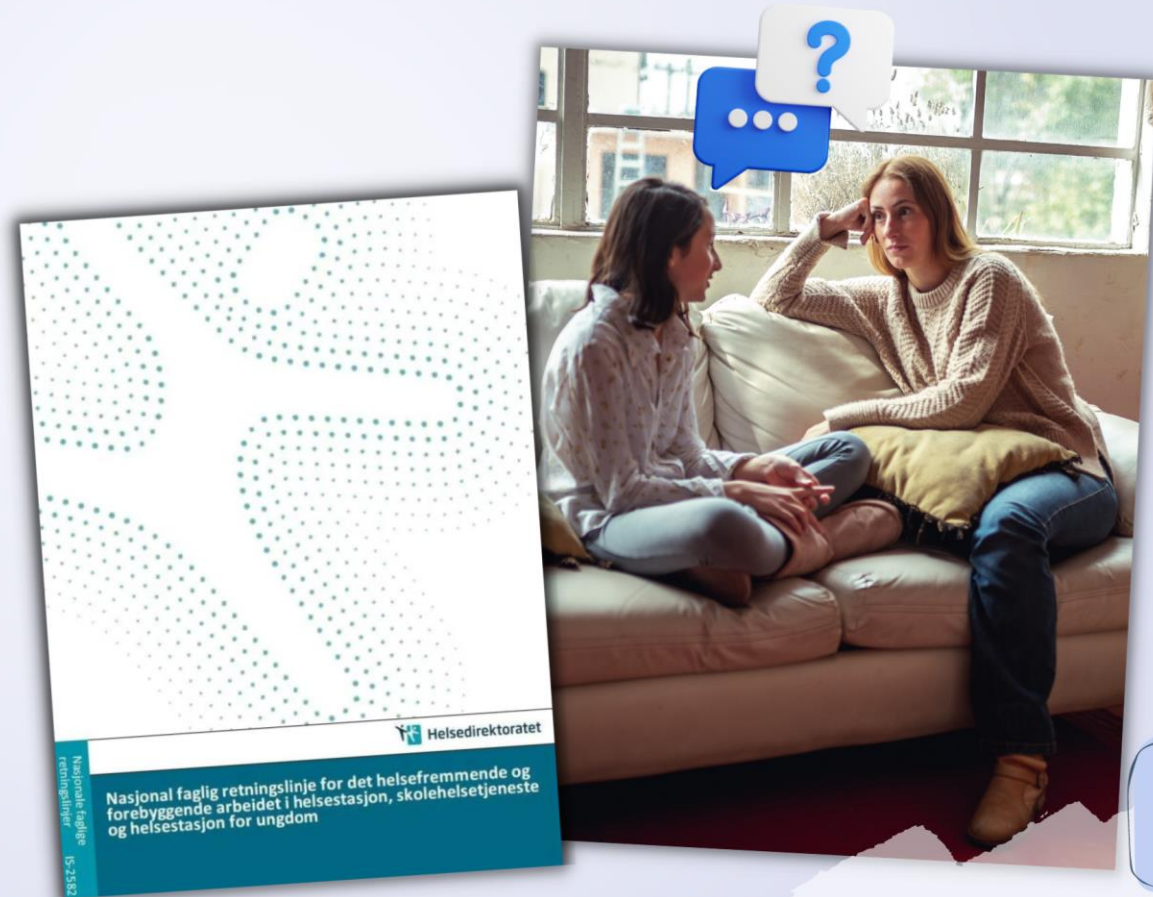
GuideMe
Skolehelse

Nasjonalt faglig retningslinje - Helsesamtalen på 8. trinn

Anbefaling om alle elever på 8.trinn får tilbud om en individuell samtale.

Hensikten er å:

- *Fremme livsmestring og bidra til sunne helsevalg*
- *Vurdere behovet for oppfølgende samtaler eller videre henvisning*
- *Skaffe oversikt over utfordringer hos den enkelte og i elevpopulasjonen ved skolen*
- *Styrke brukermedvirkning*



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Sentrale punkt og retningslinjer

Folkehelse og livsmestring

- Håndtere tanker, følelser og relasjoner
- Forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv
- Sette grenser og respektere andres
- Levevaner
- Mediebruk
- Fysisk og psykisk helse
- Seksualitet og kjønn
- Rusmidler

Nasjonal faglig retningslinje

- Mestring, trivsel og relasjoner
- Vold, overgrep og omsorgssvikt
- Søvn og søvnvaner
- Kosthold og måltidsvaner
- Fysisk aktivitet og stillesitting
- Tannhelse
- Seksualitet og samliv
- Tobakk, alkohol og rusmidler

- Gi kompetanse som fremmer god fysisk og psykisk helse
- Håndtere medgang og motgang, samt personlige og praktiske utfordringer

ELEVERS LIVSKVALITET

- Fremme livsmestring og bidra til sunne helsevalg
- Skaffe oversikt over utfordringer hos den enkelte og i elevpopulasjonen

Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Relasjoner og psykososialt miljø

- Gode relasjoner må erfares.
- Elevens opplevelse av egen skolehverdag er avgjørende.
- Vi trenger informasjon både på individ- og gruppenivå for å kunne gjennomføre målretta tiltak.



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Hele eleven - hele tiden

- Tilgjengelighet og tilstedeværelse er avgjørende.
- Kun 18-20 % av elever med emosjonelle vansker oppsøker selv hjelp for disse.
- Emosjonell støtte er sentralt i form av interesse for elevens hverdag med små og store utfordringer.



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Rusmidler og rusbruk



- Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med rusmidler.
- Rusbruk øker i løpet av ungdomstrinnet.
- Opplysnings- og holdningsskapende arbeid er derfor viktig i denne aldersgruppen.



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



GuideMe
Skolehelse

Eksempler på digitale ressurser knyttet til rusmidler og rusbruk

KORUS (korus.no) har en rekke aktuelle ressurser som kan benyttes og har utarbeidet både veileder for undervisningsopplegg med elever og informasjonshefter for foreldre.



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Seksualitet og kjønn

- Tema er dårlig dekket i lærerutdanningen.
- Samarbeid mellom lærere og helsesykepleiere er viktig for å sikre faglig kvalitet i undervisningen.
- Kunnskap om tema er viktig for å kunne ta gode livsvalg og fremme toleranse og respekt.



Temamøte 2

Felles områder
for samarbeid



Eksempler på digitale ressurser knyttet til undervisning om seksualitet og kjønn i skolen

Undervisning om seksualitet, grenser og seksuelle krenkelser

Her finner du undervisningsressurser for 8.-10 trinn og videregående skole om seksualitet og relasjoner på nett, uønsket deling av nakenbilder, om konsekvenser av å se på porno og uønsket seksuell oppmerksomhet. Det er også ressurser for voksne, for foreldre og aktuelle rapporter.

<https://www.reddbarna.no/skole/undervisning-om-seksualitet-grenser-og-seksuelle-krenkelser/>

Sex og samfunn

31.10.2019

Undervisningsopplegg om grenser og seksualitet

Vi har vært med på å utvikle et nytt og gratis undervisningsopplegg.

Opplæring i seksualitet og grensesetting er etterspurt og ønsket av elever. Ungdommer mener generelt at de reproduktive og preventive aspekter ved seksualitetsundervisning er godt dekket i skolen, men at det er et stort og udekket behov for mer seksualitetsundervisning knyttet til de emosjonelle sidene ved seksualitet, de områdene som ikke har en klar fasit. Derfor er det utviklet et undervisningsopplegg med vekt på dialogbasert undervisning, som tar i bruk relevante caser. Hvert case inneholder en veiledning til underviser, inkludert hvordan underviser kan igangsette og spørsmål til refleksjon og dialog. Undervisningsopplegget har som mål å skape sterkere bevissthet og dialog om kjønn, kjønnsroller, kropp, identitet, seksualitet og rus, samt grensesetting og samtykke knyttet til disse temaene.

Aktørene bak opplegget er Utdanningsetaten og Helseetaten i Oslo kommune, Sex og samfunn, Skeiv Ungdom og Rosa kompetanse. Sex og samfunn har særlig gitt råd om hva ungdom er opptatt av, hva de lurer på og hva de spør om i vår undervisning, og vi har bidratt i utarbeidelsen av relevante caser som skisserer situasjoner ungdom kan finne seg i.

Ressursen er todelt og kan lastes ned:

- et hefte med alle undervisningsopplegg og en del støttetekst
- alle casene i Power Point til visning i klasserommet

<https://www.sexogsamfunn.no/2019/undervisningsopplegg-om-grenser-og-seksualitet/>

Zanzu Min kropp i ord og bilder

Skriv inn et søkeord

Søk

Norsk (endre)

Zanzu, min kropp i ord og bilder

- Kropp
- Familieplanlegging og graviditet
- Infeksjoner
- Seksualitet
- Forhold og følelser
- Rettingheter og lover

Ordbok og oversettelser

Trenger du hjelp? Her finner du hjelpetjenester.

Hjelp >

Om oss

Konseptet Zanzu er utviklet av tyske helsemyndigheter (BZgA) og Sensoa. Helsedirektoratet har tilpasset Zanzu for bruk i Norge.

For fagpersonell

Howdan skal man snakke med pasienter og brukere

www.zanzu.no

Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Mediebruk - stillesitting og søvn

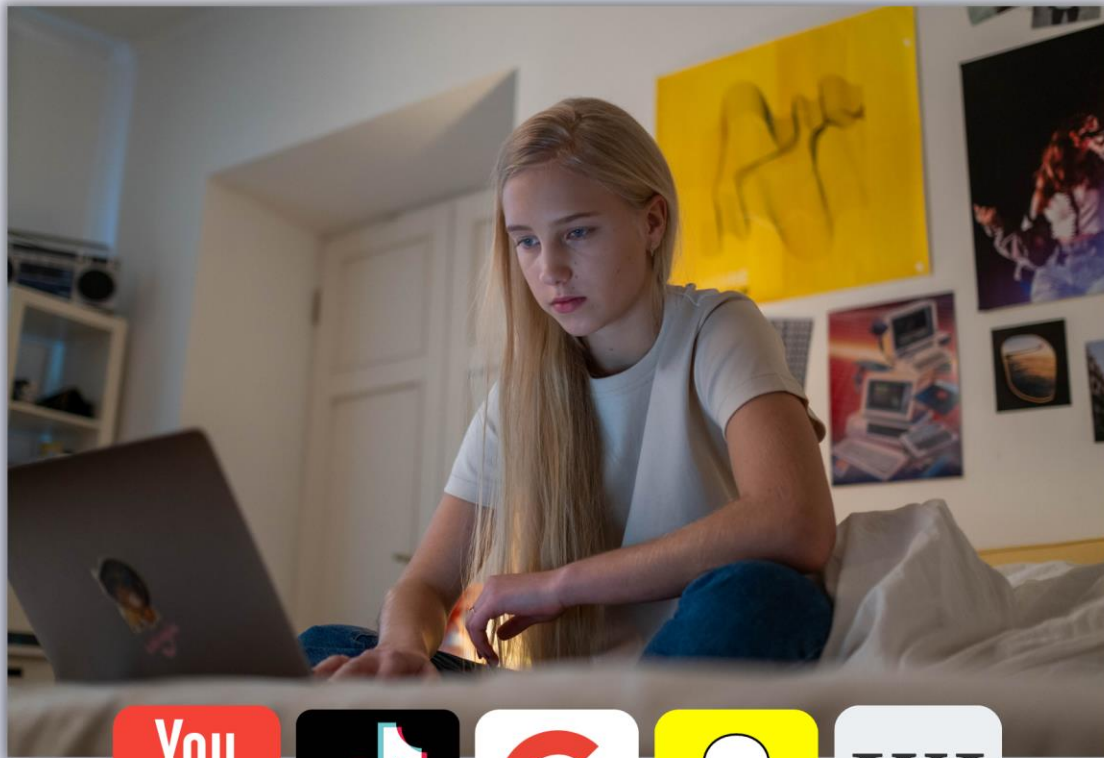
- Skjerm og digitale medier brukes ofte - både hjemme, på skolen og på fritiden.
- Viktig hjelpemiddel i dagens samfunn.
- Positivt for sosial kontakt og faglig utvikling.
- Men – også noen utfordringer....



Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Kildekritikk, stillesitting og søvn



- **Kildekritikk:** Medietilsynet og Udir har utarbeidet undervisningsopplegget «*Kildekritikk og falske nyheter*».
- **Stillesitting:** Mye skjermbruk kan gå utover fysisk aktivitet.
- **Søvn:** Skjermbruk i timene før man skal sove fører ofte til for lite søvn.

Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid



Noen kilder til informasjon og undervisningsopplegg:

Undervisningsopplegg og informasjon, mediebruk:



<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/skole/kildekritikk-og-falske-nyheter/>

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/stillesitting-barn/>

Tverrfaglige temaer – folkehelse og livsmestring i ny læreplan:



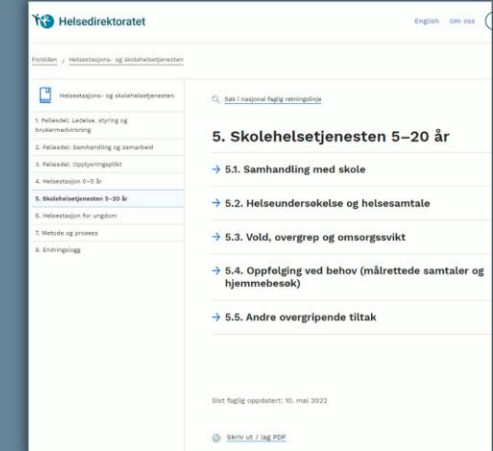
<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/?lang=no>

Veileder, rusforebyggende arbeid i skolen:



https://korusoslo.no/wp-content/uploads/2020/09/Rusforebyggende_arbeid2020v2_utfyllbar.pdf

Nasjonal faglig retningslinje for skolehelsetjenesten:



<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

Temamøte 2
Felles områder for samarbeid



GuideMe
Skolehelse

Presentasjonen er laget av:

- Solveig Holen, *RBUP Øst og Sør*
- Stine M. Ekornes, *RKBU Midt-Norge*
- Kristine Forfang, *Helseetaten Oslo kommune*

Innleser: Stine M. Ekornes

Layout: Maja Sandmo Grip, *RKBU Midt-Norge*

Temamøte 2
Felles områder
for samarbeid