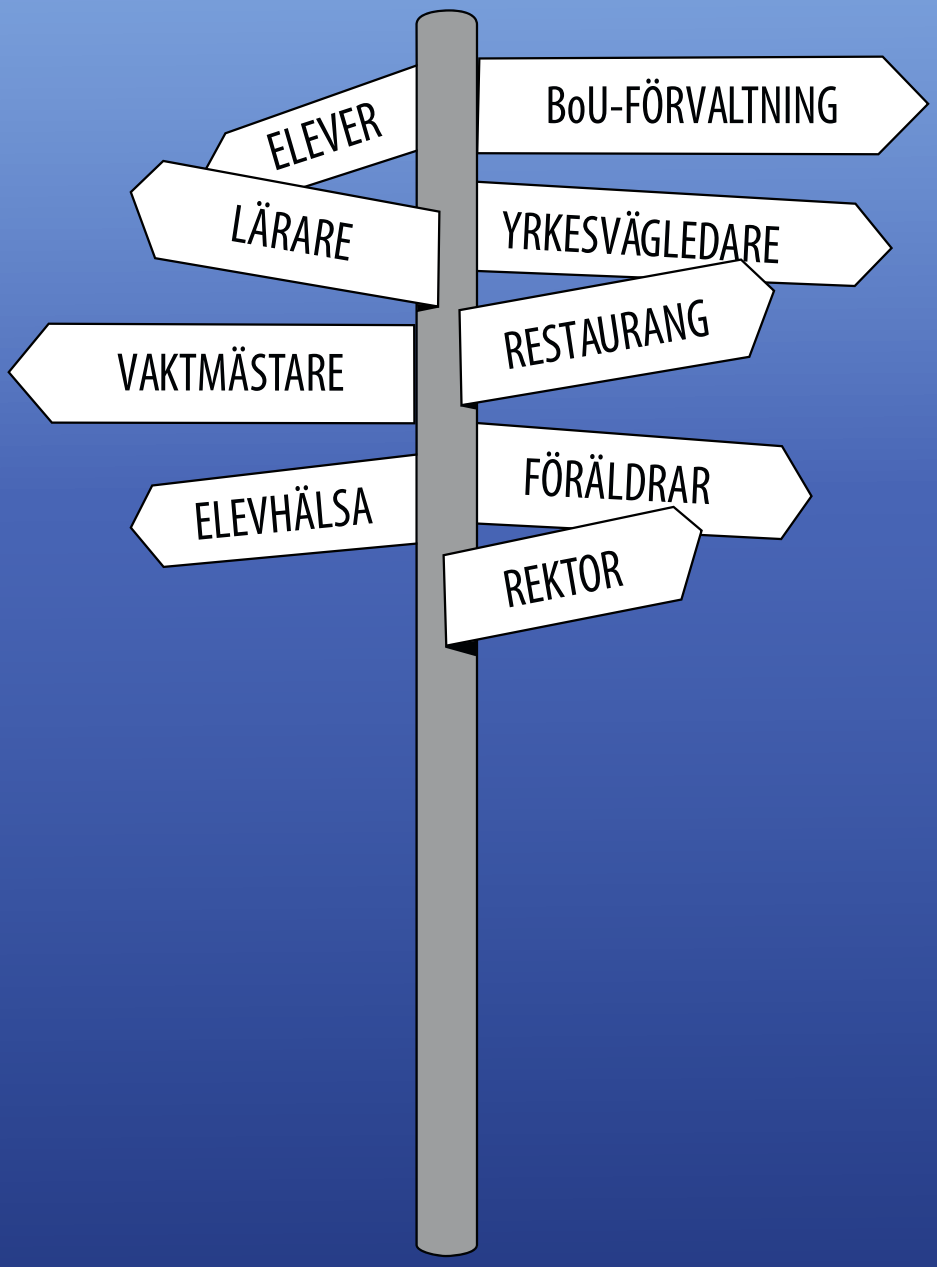
HELA SKOLAN



- guide till hälsofrämjande skolutveckling

Ett material framtaget av Folkhälsocentrum Landstinget Sörmland

LANDSTINGET SÖRMLAND

© Folkhälsocentrum, Landstinget Sörmland 2011

Materialet får kopieras med hänvisning till källan.

Innehåll

Välkommen till materialet HELA SKOLAN – en guide till hälsofrämjande skolutveckling! 4

Hur är HELA SKOLAN uppbyggt? 5

Kapitel 1. Hur skapas goda och hälsofrämjande lärandemiljöer? 8

Ge alla en bra start i livet 8
Faktorer som stärker hälsan 9
Skapa lust och trivsel 11
Ge alla rätten att bli sedda 14
Förbättra resultaten med höga förväntningar 15
Utveckla vänskap och social kompetens 17
Satsa på inflytande och delaktighet 19
Kroka arm med föräldrar 22
Utveckla jämställdheten 24
Källhänvisningar kapitel 1 27

Kapitel 2. Hur arbeta med hälsofrämjande undervisning? 31

Från klassrummet till hela skolan 31
Alla vinner på ämnesövergripande undervisning 32
Från fakta till samtal 32
Möt barn och unga där de är 34
Kunskapsområden med betydelse för hälsofrämjande skolutveckling 36
Fallbeskrivningar 45
Källhänvisningar kapitel 2 49

Kapitel 3. Hur organisera hälsofrämjande skolutveckling? 53

Hitta framgångsfaktorerna 53
Starta – Genomföra - Vidmakthålla arbetet 56
Steg 1 – Kartläggning, var står vi i dag? 56
Steg 2 – Analys 57
Steg 3 – Målbild och prioritering 57
Steg 4 – Ta fram en handlingsplan 58
Steg 5 – Planera genomförandet och påbörja arbetet 59
Steg 6 – Följ upp, dokumentera och fira 60
Steg 7 – Behåll det goda som uppnås 60
Se upp för ”fallgropar”! 61
Källhänvisningar kapitel 3 63

Bilaga 1 Definitioner och begrepp 64

Bilaga 2 Styrdokument för skolans verksamhet 67

Bilaga 3 Webbadresser 73

Välkommen till materialet HELA SKOLAN – en guide till hälsofrämjande skolutveckling!

Du håller nu i din hand ett stöd och inspirationsmaterial riktat till skolan och förskolan. Vi vänder oss till skolledare, pedagoger, elevhälsan och andra i skolan som vill utveckla områdena hälsa och lärande.

Idag är alla överens om att hälsa och lärande går hand i hand. En god kvalitet i undervisningen och trygga, inkluderande skolmiljöer är viktigt för hur flickor och pojkar mår, utvecklas och presterar i skolan. Men även självklarheter behöver ständig näring i form av dialog och reflektion.

Landstinget Sörmlands vision är att verka för sörmlänningens rätt till en god och jämlik hälsa samt rätten till kultur och utbildning i en livskraftig region. Det är därför angeläget för oss att stödja och skapa förutsättningar för hälsofrämjande arbete i länet. Skolan är i detta sammanhang den samhällsarena som har störst möjlighet att bidra till en god och jämlik hälsa hos barn och unga. Här kan HELA SKOLAN bidra!

Förlaga till guiden är ”Hälsofrämjande skola – en handbok som ger fria händer” som togs fram 2002. Vi upplever att många har haft glädje av handboken. Den har beställts av skolor och av personer vars uppdrag är att vara ett stöd i att utveckla det hälsofrämjande arbetet i skolan. Har du tagit del av handboken kan du till viss del känna igen dig i denna guide. Vår målsättning har varit att behålla det som fortfarande är aktuellt och lägga till det som är nytt, både från forskning och från erfarenheter av det arbete som bedrivs i skolor idag. Vi har också förstärkt materialet utifrån ett barnrättsperspektiv.

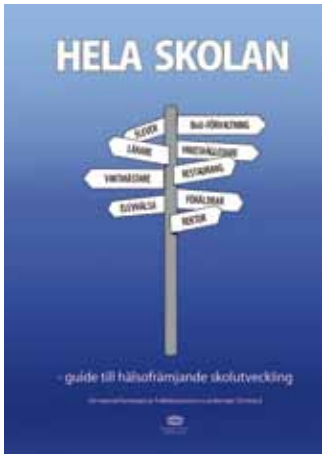
När ni använder HELA SKOLAN vill vi utmana var och en att ta på sig glasögon som sätter barnet i centrum, genom att fokusera på barns och ungas lust och förutsättningar till lärande. Vi utgår från ställningstagandet att det är de vuxna som ansvarar för barnets rätt till bästa uppnåeliga hälsa och för att motivera och stödja barn till lärande. Med sådana glasögon hoppas vi kunna inspirera och skapa avtryck i er vardag.

Eller som en skoltrött femtonårig pojke uttryckte det:
”Va tror dom ... lärarna ... att vi som är femton automatiskt ska springa in i klassrummet och unisont skrika Jippii! Fysik! ... nä jag tror nog att ni vuxna får anstränga er lite mer ...”

Vår förhoppning är nu att du och din skola får glädje av HELA SKOLAN och att det kan ge inspiration, utmaningar, kunskap och stöd i uppdraget att arbeta med hälsofrämjande skolutveckling!

FOLKHÄLSOCENTRUM
LANDSTINGET SÖRMLAND

Hur är HELA SKOLAN uppbyggt?



Guiden är uppdelat i tre kapitel. På flera ställen finns det frågor att fundera över och samtala om.

Kapitel 1 Hur skapas goda och hälsofrämjande lärmiljöer?

Detta kapitel beskriver faktorer som stärker hälsa samt frisk- och skyddsfaktorer som påverkar hälsa och lärande. Syftet med kapitlet är att belysa vilka grunder som behövs för att arbeta med hälsofrämjande skolutveckling. De olika pusselbitarna som beskrivs ger möjlighet för skolledning, pedagoger och övrig personal att i dialog utveckla en gemensam grund att stå på.

Kapitel 2 Hur arbeta med hälsofrämjande undervisning?

I det här kapitlet beskrivs först vad som karaktäriserar en hälsofrämjande undervisning. Därefter lyfts fakta och reflektioner kring de kunskapsområden som har betydelse för hälsofrämjande skolutveckling. I slutet av kapitlet finns ett antal fallbeskrivningar med tillhörande frågor som kan tjäna som diskussionsunderlag. Ibland är det lättare att utmana den egna verkligheten genom att diskutera fiktiva, men realistiska, situationer. Detta för att slippa positionering och försvar av tidigare gjorda landvinningar och misstag.

Kapitel 3 Hur organisera hälsofrämjande skolutveckling?

Allt utvecklingsarbete kräver någon form av struktur och organisering. I kapitel tre beskrivs förutsättningar och tips på hur det hälsofrämjande arbetet kan organiseras. Här betonas också möjligheten att använda hälsofrämjande skolutveckling som ett gemensamt kitt för skolans arbete med värdegrund, demokratiutveckling, hälsa mm. Istället för att bli ytterligare ”en sak, ett perspektiv” att ta hänsyn till, kan arbetets organisation bidra till helhetstänkande, sammanhang och samsyn.

Källor och bilagor

Källhänvisningar finns i slutet av varje kapitel och källor till materialet är främst hämtade från Skolverket, Statens folkhälsoinstitut, Barnombudsmannen, Delegationen för jämställdhet i skolan (DEJA), webbplatsen Skolporten om forskning och utveckling samt Landstinget Sörmlands egna publikationer.

I bilaga 1 beskrivs några definitioner och begrepp. Bilagan kan användas som utgångspunkt i samtal och diskussioner för att öka samsynen mellan olika professioner samt mellan personal, elever och föräldrar.

Bilaga 2 beskriver kort några styrande dokument som ligger till grund för skolans uppdrag när det gäller kopplingen hälsa och lärande.

I bilaga 3 hittar du länkar till olika webbplatser med aktuell information om hälsa och lärande.

Tack!

Det här materialet hade inte varit möjligt att ta fram utan hjälp av flera goda krafter.

Tack till de skolledare, skolutvecklare, personal från elevhälsan och strategiska folkhälsoarbetare i de sörmländska kommunerna samt från andra län som läst, reflekterat och lämnat värdefulla synpunkter.

Tack Agneta Nilsson, undervisningsråd på Skolverket, för goda råd, synpunkter och support. Tack också Bengt Sundbaum, folkhälsovetare samt Maria Warne, doktorand Mittuniversitetet.

För hjälp med textbearbetning, rubriksättning och delar av strukturen tackar vi Annica Otter, kommunikatör vid Annonsbyrån HEMMA.

Till sist ett innerligt tack till vår administratör Carina Pettersson på Folkhälsocentrum. Ditt tålamod, dina flinka designfingrar och kloka formuleringar har räddat oss genom denna skriv- och lärprocess. Tack även till läsande kollegor för råd och uppmuntran i såväl med- som motgång. Ett särskilt tack till Heidi Leppäniemi som var med initialt och lade grunden för materialet.

Katarina Gustafson, folkhälsoplanerare
Monica Gustafsson-Wallin, strateg för barnrättsfrågor

Fakta Folkhälsocentrum

Verksamhetsidé
FHC är ett utvecklingscentrum för arbete med barnets rättigheter och rätten till en god och jämlik hälsa för Sörmlands befolkning, i enlighet med landstingets vision och mål.

Kontaktuppgifter

Landstinget Sörmland
Folkhälsocentrum
Repslagaregatan 19
611 88 Nyköping
E-post: Folkhalsocentrum@dll.se
Tfn: 016-10 48 31
www.landstingetsörmland.se/folkhalsocentrum

Röster från barn och unga

”Jag har haft en jättebra lärare som gjorde tydlig planering för hela terminen och varje lektion. Vi visste exakt vad som skulle hända och vi fick direkt ny planering om något inträffade. Han var alltid flexibel och våra prov påverkades aldrig om vi hade en lektion mindre inför ett prov. Han var lugn och trygg.”

”Jag tycker att det måste bli tystare på lektionerna och godare och varmare skolmat”

”Va tror dom . . . lärarna . . . att vi som är femton automatiskt ska springa in i klassrummet och unisont skrika
JIPPII- FYSIK
... nä jag tror nog att ni vuxna får ansträngа er lite mer . . .”

Kapitel 1. Hur skapas goda och hälsofrämjande lärandemiljöer?

Hälsa och lärande går hand i hand!
I detta kapitel presenteras frisk- och skyddsfaktorer med betydelse för barns och ungas hälsa samt framgångsrikt lärande. Frisk- och skyddsfaktorer kan liknas vid pusselbitar som tillsamman bildar en helhet. De är viktiga var för sig. Men de påverkar även varandra och ger tillsammans effekter som bara kan skapas genom att vi arbetar med dem i ett sammanhang och utifrån en gemensam värdegrund.

Använd kapitlets texter och frågerutor i samtal om:
Hur kan vi på vår skola skapa en samsyn kring hälsa och lärande?
Vilka frisk- och skyddsfaktorer behöver vi utveckla för att skapa hälsofrämjande miljöer i klassrummet, i den övriga skolmiljön och i mötet mellan individer?

Ge alla en bra start i livet

Det är många som delar ansvaret för att ge barn och unga en bra uppväxt. Föräldrarna har en given roll. Här är forskare, föräldrarna själva och barnen samstämmiga i att familjen är viktig för att skapa tillit, ge stöd och omsorg i vardagen. Vad som sker på fritiden har också stor betydelse för individens hälsa. Att ha och träffa vänner, att vara aktiv i föreningslivet eller ha andra intressen är berikande, utvecklande och stärker på många sätt barns och ungas självkänsla och självbild.

> "Det finns inte någon riskaktie på börsen som ger så god utdelning som förebyggande arbete för barn och unga ."
>
> Ingvar Nilsson, Nationalekonom

Utöver familjen och det närmaste nätverket, är skolan samhällets viktigaste institution när det gäller att påverka barns och ungas lärande, hälsa och utveckling. En stor del av barndomen tillbringas i skolan. En skola som kan ge alla elever stöd och motivation i skolarbetet, så att de går ut skolan med godkända betyg, är en av de bästa investeringar ett samhälle kan göra för att skapa god hälsa för barnet – nu och i vuxenlivet.

Skolans egen agenda har fokus på inlärning av grundläggande kunskaper och färdigheter. Men skolan påverkar också elevernas personliga och sociala utveckling. Förskolan och skolan kan i sin bästa form både förebygga att barn och unga utvecklar problem samt kompensera för individuella och strukturella svårigheter. Därför är det viktigt att de vuxna i skolan har kunskap och medvetenhet om vad som gynnar hälsa, vilka faktorer som bäst bidrar till effektiv undervisning och vad som minskar risken för social utslagning eller upplevelser av att inte duga till. Annars riskerar skolan att bli en sorteringsinstans som skiljer de lyckade från de mindre lyckade.

> Varje barn har rätt till obligatorisk och kostnadsfri undervisning samt rätt att åtnjuta bästa möjliga hälsa.
>
> Artikel 24, 28
> FN:s konvention om barnets rätttigheter

De flesta barn som växer upp i Sörmland och Sverige mår bra, har gynnsamma livsvillkor och bra levnadsvanor. De flesta sörmländska barn uppnår också goda resultat i skolan samt går ur skolan med godkända betyg i alla ämnen. Men förutsättningarna är inte jämlika. Det finns barn och unga som befinner sig i riskzonen för problem. En mindre grupp lever under svåra förhållanden som hänger samman med de livsvillkor och familjeförhållanden barnet lever i. Framför allt är det familjens socioekonomiska position i samhället som påverkar de hälsorisker barn och unga utsätts för samt den stimulans och det stöd som familjen kan erbjuda barnet.

Beslutsfattare på olika nivåer har en viktig roll. Politiker och chefer skapar förutsättningar för hur verksamheter som förskola, skola, socialtjänst och hälso- och sjukvård kan bedrivas. Detta påverkar i sin tur möjligheterna för hur de vuxna i förskolan och skolan kan ta ansvar för formandet av en inkluderande och hälsofrämjande lärandemiljö.

Faktorer som stärker hälsan

Hälsa + Lärande
= Sant

En känsla av sammanhang

KASAM, en känsla av sammanhang, bidrar till hälsa enligt sociologen Aaron Antonovsky. Antonovsky har influerat det hälsofrämjande arbetet i Sverige och bland annat myntat begreppet salutogenes: faktorer som stärker hälsan. En viktig utgångspunkt för teorin om salutogenes är att livet är fullt av påfrestningar och att enbart försöka undvika dem är inte en framkomlig väg. Istället bör vi inrikta oss på de faktorer som främjar hälsa, så kallade friskfaktorer.

KASAM består av tre centrala komponenter:

- Begriplighet
- Hanterbarhet
- Meningsfullhet

Begriplighet betyder att det måste finnas en känsla av att det som händer i livet är något så när förutsägbart och om överraskningar inträffar, går dessa att ordna och förstå i efterhand. *Hanterbarhet* handlar om att uppleva att man kan möta de krav och utmaningar man ställs inför i olika sammanhang. Det innebär också att man upplever att man har resurser, egna eller andras, som man kan lita på. *Meningsfullhet* handlar om delaktighet. Denna komponent pekar på att livet och dess olika skeenden har en känslomässig värdefull innebörd, en så kallad ”motivationskomponent”.

KASAM är möjligt att ständigt utveckla och påverka och är i hög grad beroende av människans samspel med sin omgivning. Ju högre begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet skolan kan medverka till i lärmiljön, desto högre KASAM för eleverna.

Framgångsrika copingstrategier

Generellt kan sägas att vår känsla av sammanhang ökar ju fler framgångsrika copingstrategier vi har att tillgå. Coping innebär att både konkret kunna handskas konstruktivt med en svår situation och att emotionellt kunna härbärgera de känslor som uppstår.

Genom att få kunskap om och träna upp framgångsrika copingstrategier kan vi öka vår KASAM. Här följer exempel på sådana strategier som barn och unga använder och som vuxna kan stödja samt hjälpa den unga att utveckla:

- Problemlösning/framförhållning (engagera sig aktivt i att lösa problemet, t.ex. genom en handlingsplan)
- Söka socialt stöd (söka råd och stöd från familj, vänner, lärare etc.)
- Söka professionell hjälp (ta hjälp av vuxna professionella)

- Positiv omformulering av en situation eller ett problem
- Humor (se en humoristisk aspekt eller något förskonande i det man upplever)
- Optimism (se problem mer som en utmaning än ett hot)
- Katharsis (Lätta på ”trycket” genom att uttrycka känslor. Befrielse från känslor genom att dessa tillåts få utlopp)
- Substitution (Försöka undvika problemet genom att känslomässigt eller fysiskt engagera sig i något annat. OBS! ej samma sak som flykt från, eller undvikande av problem!)

Delaktighet och empowerment

Att individen själv ska kunna öka kontrollen över sitt liv och sin hälsa samt möjligheterna att påverka desamma benämns ofta som empowerment. Begreppet är användbart när vi talar om hälsofrämjande skolutveckling då fokus för begreppet är människans kontroll över sin upplevda hälsa och de förhållanden som påverkar hälsan. Empowerment fokuserar på lösningar och bygger på individers inre styrka, rättigheter och förmåga. Individen ses inte som objekt utan som ett handlande subjekt. Det är en process där människor tillsammans hjälps åt att utveckla sin förmåga att se det friska, se möjligheterna till att utveckla ett gott liv, likväl som att få syn på orsaken till eventuella problem och att finna en beredskap för dem.

Empowerment i skolan handlar om två komponenter:

- att den enskilde eleven ska få kontroll över sin situation t.ex. när det gäller studietakt, undervisningsnivå m.m.
- att eleverna som grupp kan flytta fram sina positioner när det gäller delaktighet och beslut i skolan.

Thinking and feeling processing and dealing

Empowerment är en ”nerifrån och upp” strategi och bör därför ses både som mål och medel. Processens steg är att se och värdera, tolka och handla, och denna process måste ske i samverkan mellan de vuxna och eleverna. En konsekvens av detta är att vuxna inte bara kan ge empowerment till ”maktlösa” barn och unga. Men vuxna kan bidra genom att forma och strukturera situationer och erfarenheter på ett sätt som underlättar för barn och unga att stärka och maktgöra sig själva.

Hur begripligt, hanterbart och meningsfullt är arbetet för oss vuxna i skolan?

Hur får vi vuxna i skolan vetskap om hur begripligt, hanterbart och meningsfullt skolarbetet är för eleverna?

Hur kan vi öka upplevd begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet för personal och elever?

Vad kan vår skola och den enskilde pedagogen göra för att stärka framgångsrika copingstrategier hos barn och unga?

Skapa lust och trivsel

Lusten är betydelsefull för att barn och unga ska nå målen i skolan. Trivs eleverna skapar det goda förutsättningar för lust till lärande.

De flesta elever i Sörmland uppger att de trivs bra i skolan och trivseln har ökat. En viktig faktor för det är att relationerna med lärare och andra elever har förbättrats. Andra viktiga faktorer för trivsel är en lugn och trygg atmosfär i klassrummet där lärarens förhållningssätt och ledarskap är grunden.

> 6 av 10 elever tycker att alla eller de flesta lärarna är bra på att skapa arbetsro.
>
> Attityder i skolan 2009

Miljöer som stärker

Skolans fysiska miljö sätter ramar och ger förutsättningar för den pedagogiska kvaliteten men påverkar också hälsa och trivsel för de som vistas där. Färgsättning, ljussättning, akustik och möblering i klassrummet, korridorerna, matsalen med flera miljöer påverkar oss. Även vårt sätt att vara mot varandra påverkas av den miljö vi vistas i.

Om inte den fysiska och psykosociala miljön upplevs som god är risken stor att det ger effekter som stress, psykosomatiska besvär och det kan också skapa utrymme för kränkningar och mobbning.

För att trivas är det också viktigt med möjlighet till lek, återhämtning och rekreation. Här är den fysiska miljöns utformning betydelsefull. Det är därför bra att eleverna involveras tidigt i planeringen, så att både barns och vuxnas perspektiv kommer med.

TIPS!

Ett sätt att undersöka hur eleverna upplever miljöerna i skolan är att genomföra trygghetsvandringar. En mindre grupp elever går tillsammans med vuxna och fotograferar de miljöer man vill undersöka. Därefter tittar man på bilderna och kommenterar det som skapar trivsel och det som behöver åtgärdas.

Checklista för att arbeta med rumsliga förändringar

- **Interaktioner** – Vilka samspel är möjliga? Hur kan barn och unga relatera till varandra i rummet/utrymmet? Hur kan barn och vuxna samspela i rummet/utrymmet?
- **Aktiviteter** – Vad är möjligt att göra i detta rum/utrymme? Vilken typ av aktiviteter är möjliga? Vilka är omöjliga?
- **Verktyg** – vilka pedagogiska verktyg har barn och unga tillgång till i rummet/utrymmet?
- **Utvecklingshopp** – Finns en förväntan om utveckling i detta rum/utrymme? Har barnen och de unga tillgång till detta hopp?
- **Kreativitet** – Är rummet ”färdigt” eller finns det utrymme för barnens och de ungas innovationer? Är det möjligt för barnen och de unga att förändra rummet i någon av de ovan uppräknade aspekterna?

Förväntat beteende – regler och normer

Trivsel påverkas av att det finns tydliga regler och normer som gäller och fungerar i skolan. Framgångsrikt är att alla på skolan gemensamt enas om några få och grundläggande normer. Normerna förankras sedan hos skolledning och föräldrar. Målet är att skapa en lugn skolmiljö där alla elever får positiv uppmärksamhet. Regler behövs också men de är enklare att komma ihåg och följa om man har enats om de övergripande normerna först. Det handlar också om att vara överens om vad som händer ifall någon bryter mot reglerna. Barn och unga lyfter ofta fram att vuxna inte är tillräckligt konsekventa och följer upp när normer och regler bryts.

> "Om man ser en pojke i ett äppelträd ska man inte misstänka att han knycker äpplen, utan istället utgå från att han har tagit sig upp för att binda fast ett äpple som lossnat."
>
> Harry Hjörne, Journalist

- Hur arbetar vår skola med trivsel?
- Vilka faktorer tycker jag är viktiga för trivseln i skolan?
- Vad tycker eleverna att de behöver för att trivas och känna lust att lära?
- Vem sätter normerna i vår skola?
- Hur involveras alla elever för att vidmakthålla och utveckla arbetet med skolans normer och regler?
- Har vi vuxna på skolan utvecklat ett gemensamt förhållningssätt vid norm- och regelbrott?

Värme för frusen lärare

Kall morgon i februari.
Som vanligt rusar jag iväg till skolan.
Onsdag. Jag går snabbt igenom dagens schema.
Lärare. Passade jag verkligen till det?
På sista tiden hade jag känt mig "muterad" på ett tråkigt sätt. Det mesta gick på rutin.
Vart tog hjärtat vägen? Var fanns själens frirum i skolan?
Var fanns motivationen och kreativiteten?

Varför inte börja med musik?! Jag sätter på bandspelaren.
Panflöjtens toner smeker min frusna själ när barnen "ramlar" in i klassrummet.
Några reagerar. Vackra toner berör även om man inte visar det öppet.
Rörelserna blir mjukare. Somliga lyssnar och stänger av "pratet" en smula.

Morgonhälsning.
Vi börjar med insidan, tänker jag.
– Jag önskar mig mycket värme idag, så att vi kan "tina upp" tillsammans.
Alla nickar.
Vi delar och berättar hur vi känner oss.
– Jag är trött och kall... ont i huvudet... hungrig.... Glad och pigg.
– Får killar ha halsband? – Min fågel dog.
Vi lyssnar. Bryr oss om. Långsamt värms det sociala klimatet upp. Alla får berätta.

Turen kommer till Leopold.
Han är blek och sammanbiten. Han trummar med fingrarna mot bänklocket.
– Ja Leopold, vad tänker du på?
– Jag tänker på den där vita tabletten.
Jag fick den i halsen i morse.
Det kändes som jag inte kunde andas.
– Menar du flourtabletten?
– Ja, jag kunde inte andas, men då hjälpte mamma mig så att jag fick ut den igen...
Han flåsar och ser lättad ut. Nu är det sagt och allt känns lättare.

Efter en stund sätter vi igång med skrivandet.
Jag iaktar Leopold, som jobbar ovanligt bra.
Han har redan fått flera kramar och smågnolar för sig själv.
Nu är krampen som bortblåst. Viljan har tänts, och lusten har flammat upp.
Han är redan i forskartagen. Avspänd, glad och koncentrerad.

Jag stängde klassrumsdörren bakom mig.
Skoldagen var slut.
En behaglig känsla, och styrka fanns kvar inombords som efter en skön skogspromenad.

Detta var något nytt. Vi hade lyssnat till insidan, och motivationen kom tillbaka.
Här fanns något som jag måste återerövra.
Först se vilka vi är och sedan göra.
Bygga från grunden.

Jag ser dig – du ser mig.
Det är viktigt att starta från botten
att få berätta
vilka vi är, vad vi längtar efter
så att vår vilja kan tändas igen.

Kerstin Lindberg
Ur boken "Goda grunder och pedagogiska möjligheter" Rädda Barnen

Ge alla rätten att bli sedda

Att bli sedd handlar om att bli bekräftad i att man duger precis som man är. Självkänslan växer av att bli förstådd och bekräftad och det bidrar i sin tur till att man som person känner sig värdefull.

Speciellt i tonåren behövs ett stort och varmt ”ja” från vuxenvärlden på frågan om att man duger. Även de som signalerar självständighet och styrka, och får höga betyg, kan ha en tendens att underskatta sig själva. Läraren kanske bara ser den duktiga elevens resultat och har svårt att se vad som finns bakom. *”Lärarna behandlar mig som att jag klarar allt, men de känner inte till allt arbete som ligger bakom bra betyg”* sa en flicka som blev intervjuad i en studie om upplevd stor stress i skolan. En annan flicka kände stor sorg över att hon känt sig osynlig i skolan, att ingen hade sett hennes behov, hon uttryckte sig så här:

”Lärarna behandlar mig som att jag klarar allt, men de känner inte till allt arbete som ligger bakom bra betyg ”

” Jag tänkte många gånger att jag önskade att jag var en IG-elev så man slapp vara duktig. Det är väldigt lite fokus på hur vi mår, vi som presterar bra. De som får uppmärksamhet är de som bryter ihop på lektionen för att pojkvännen har gjort slut eller dom som slänger proven ifrån sig. Det är ju dom som har det jobbigt tycker lärarna. Det är då man blir lite avundsjuk”.

Regelbundna samtal med lärare och mentor är något som elever framhåller som betydelsefullt för att få mer kontroll över sin utbildning och sitt lärande. Det är framför allt lärarna som kan hjälpa till att hitta en alternativ handlingsplan och ge eleven individuella lösningar. Den pedagogiska utmaningen blir här att skapa jämlika villkor för synligt lärande - inte lika villkor för alla individer.

Se det osynliga

För de elever som inte klarar skolan, inte känner att skolan är till för dem, är det de vuxnas utmaning och ansvar att få dem motiverade att komma tillbaka och gå igenom skolan med godkända betyg. Att skapa relationer till dessa elever är första steget mot att väcka lust till lärande. Får de träffa en person i skolan som tycker om dem och som intresserar sig för deras hela situation samt dess förmågor, skapas en relation som bygger på balansen att vara pedagog och att vara personlig.

”De dagliga mötena med skolans vuxna betyder mest för elevernas välbefinnande i skolan.”

Lars H Gustafsson, Barnläkare

Ibland talas det om maskrosbarn, barn som trots en påtaglig social utsatthet klarat sig bra i livet. Det är en myt att maskrosbarnet växer upp utan vuxet stöd. Bakom varje maskrosbarn finns någon som har sett och stöttat barnet. Denna ”någon” är många gånger en trygg vuxen i skola eller barnomsorg som har sett, lyssnat på barnet och bekräftat det. Med andra ord varit en viktig förebild under uppväxten.

- Hur märker mina elever att jag är intresserad av dem som person och av deras lärande?
- Hur kopplar jag empati och engagemang för eleverna till den professionella rollen?

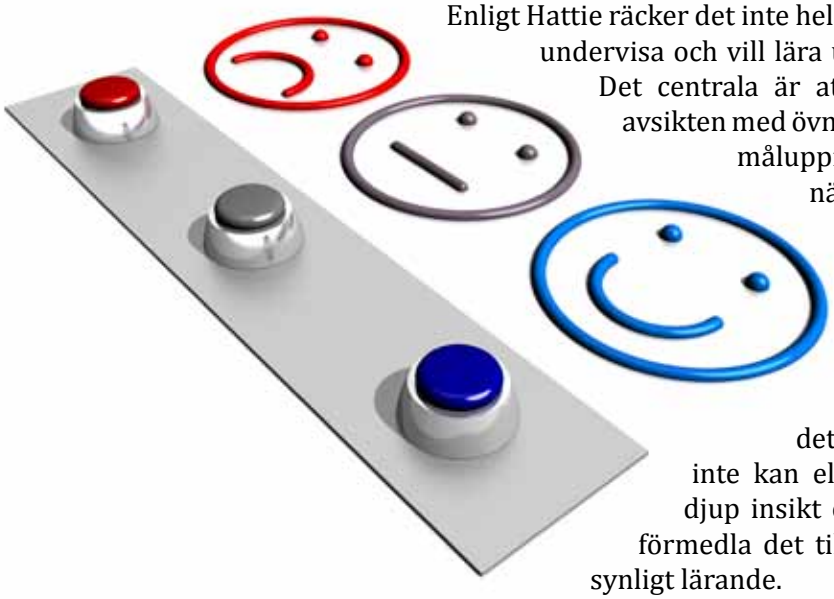
Förbättra resultaten med höga förväntningar

Det är inte i första hand elevernas bakgrund som är avgörande för deras skolresultat. Klassrumsforskning visar entydigt att positiva förväntningar från lärarens sida styr elevernas prestationer i gynnsam riktning.

Positiva förväntningar handlar om att utgå från att **alla** elever kan lära sig och uppnå målen. För detta krävs att läraren är empatisk, intresserad och engagerad i sitt möte med eleven samt erbjuder en bred repertoar av metoder för att nå kunskap. Här är devisen ”så som du ser på mig - sån blir jag” en viktig utgångspunkt för de vuxnas förhållningssätt.

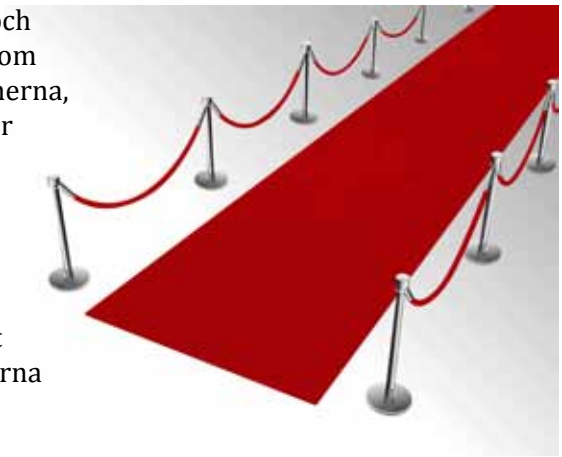
> ”Inget slår en skicklig lärare...”
>
> John Hattie, Utbildningsforskare

Resultatet av femton års forskning om olika faktorers påverkan på elevers studieresultat är samlat i boken ”Visible learning” - synligt lärande. Det är den hittills största internationella kunskapsöversikten och sammanställningen är gjord av utbildningsforskaren John Hattie. Sammanställningen visar att de yttre ramarna för skolan och undervisningen har liten betydelse jämfört med den enskilde lärarens sätt att arbeta. Det som har störst betydelse för elevernas resultat är att läraren har möjlighet att ta del av metoder som utvecklar dem som pedagoger, *”Inget slår en skicklig lärare”* är Hatties slutsats.



Enligt Hattie räcker det inte heller med att läraren tycker om att undervisa och vill lära ut eller att eleven är engagerad. Det centrala är att läraren synliggör för eleven avsikten med övningen och vilka kriterierna är för måluppfyllelse. Synligt lärande uppstår när läraren ser lärandeprocessen genom eleverna ögon och när eleven ser sig själv som sin egen lärare. Samspelet lärare och elev är det centrala. Att lärare och elev tillsammans konstruerar kunskap och att det blir tydligt vad eleven kan, inte kan eller har missförstått. Att ha en djup insikt om sitt eget lärande och kunna förmedla det till läraren är en central faktor i synligt lärande.

Välkommen hit!



Elevernas närvaro påverkas av förväntningar och respons. Förväntningarna signaleras dels genom att läraren visar ett stort engagemang på lektionerna, dels genom att skolan tydligt förmedlar hur viktigt det är att alla är närvarande. För att kunna upptäcka skolk måste frånvarorapportering ske noggrant och likvärdigt. Om skolk misstänks eller frekvent förekommer är det viktigt att skolan snabbt reagerar och att det för eleven blir tydliga och direkta konsekvenser. Att omgående kontakta och samverka med föräldrarna är en skyddsfaktor.

Skolan måste arbeta långsiktigt för att skolklimatet och miljön i skolan blir så välkomnande och inkluderande att alla elever vill komma till skolan, även de dagar eleven inte är på topp. Säkert är det sådana dagar man ännu mer skulle behöva mötas av goda vuxna och vänliga skolkamrater.

- Vilka förväntningar har jag på mina elever?
- Hur uppfattar och tolkar eleverna mina/skolans förväntningar?
- Hur informeras nya elever om skolans förväntningar på dem?
- Vilka hinder och möjligheter har vi på skolan när det gäller alla elevers rätt att lära och uppnå målen?

- Hur ser jag på orsaken till elevers frånvaro?
- Hur upplever elever och föräldrar att vi hanterar skolk?
- Finns det något i vårt skolklimat som gör att elever avstår från att gå hit?

Utveckla vänskap och social kompetens

För barn och unga är förmågan att knyta vänskapsband central för deras utveckling. Förmågan, social kompetens, kan definieras på olika sätt. Terje Ogden, professor i pedagogisk psykologi, har definierat det som att ha ett antal färdigheter där de viktigaste är att:

- ha förmågan till empati och inlevelse
- kunna hävda sig och stå för sig och sina åsikter

Med denna definition innebär social kompetens att det inte bara handlar om att lära sig vissa färdigheter, de måste också balanseras. Konkret handlar det både om hur man ska få vänner, behålla vänner och lösa konflikter. Fungerar inte detta hamnar barnet eller tonåringen lätt utanför. Olika risk- och problembeteenden som skolk, mobbning, rökning, mycket alkohol och riskfylld sexualitet har ofta utanförskap som grund. Barn som verkar deprimerade, ensamma, isolerade och utan tro på framtiden kan sakna någon eller några förmågor av social kompetens.

Markera avstånd eller kränka?

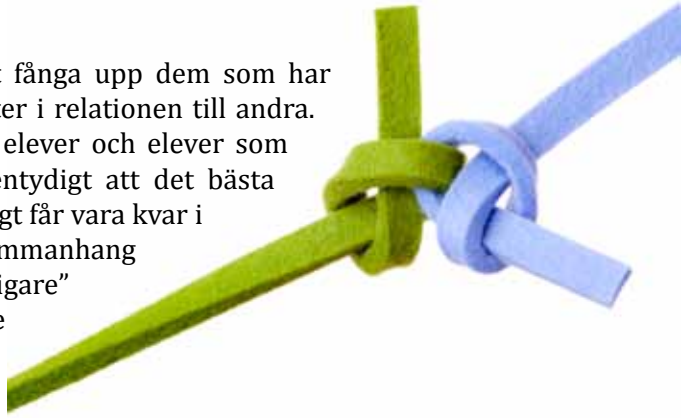
För att kunna ingripa i vardagen och medverka positivt i barns kamratrelationer och sociala liv är det viktigt att vuxna i skolan har kunskaper om hur barn gör när de arbetar med och utvecklar sin förmåga till goda relationer. Att utveckla relationer är komplext och gränsen mellan socialt samspel och kränkningar kan ibland vara hårfin.

Ur barnens perspektiv kan handlingar där de både innesluter och utesluter varandra ses som nödvändiga inslag i relationsarbetet. För att skapa gemenskap med någon/några blir det ibland nödvändigt att utesluta andra. Handlingar fungerar dels för att avvisa och markera avstånd till dem, dels för att förstärka samhörighet och gemenskap med andra. Delar av detta samspel kan dock få till följd en mer permanent uteslutning för vissa barn.

Om situationer där barn utesluts eller utsätts för kränkande handlingar inte definieras som ”mobbning” är risken uppenbar för att problem som bör uppmärksammas förklaras bort eller ignoreras. En annan risk är att de handlingsprogram och åtgärder som skolan bemöter problemen med inte svarar upp mot dess komplicerade sammanhang.

Konsten att bygga relationer

Det finns en utmaning i att få varje barn att känna tillhörighet i en grupp. Att konstruera genomtänkta grupper och se till att barn med brister i social kompetens får möjlighet att arbeta med sina färdigheter är ett ansvar för de vuxna i skolan. En viktig förutsättning för detta är att pedagogen får kontinuerlig kollegial feadback och handledning.



I en bra relation har läraren möjlighet att tidigt fånga upp dem som har svårigheter att nå studiemålen eller har svårigheter i relationen till andra. Det kan vara frestande att ”plocka bort” stökiga elever och elever som är svagare studiemässigt. Men forskning visar entydigt att det bästa stödet för dessa elever är att de så länge som möjligt får vara kvar i ordinarie undervisningsgrupper. De finns då i ett sammanhang där de kan bli stimulerade och kan ha de ”duktigare” eleverna som förebilder. Detta får självklart inte ske på ett sådant sätt att det leder till negativa konsekvenser för andra elever.

- Hur arbetar vi med att öka elevernas sociala och emotionella kompetenser?
- Ser jag tecken på utfrysning/undandragande i mina klasser/grupper?
- Om jag ser det, hur hanterar jag det?
- Hur kan våra samtal bidra till att eleverna ser sin del i det som sker, dvs. vilken ”typ” av samtal synliggör samspelet mellan människor?

Satsa på inflytande och delaktighet

Delaktighet som inlärningsfaktor

Delaktighet är en förutsättning för inlärning. När elever får vara med i planeringen, aktivt ta ansvar för sitt arbete utifrån ålder och mognad, ger det många positiva effekter. Uppgifterna blir då mer meningsfulla och angelägna, eleverna har överblick över kunskapsområdet och vet vad som förväntas av dem. Det skapar i sin tur ökad KASAM vilket leder till ökad beredskap för hälsa och välmående.

Ibland uppstår olika uppfattningar mellan barn och vuxna om vad de unga kan ha inflytande över och få vara med och bestämma om. Dessa meningsskiljaktigheter kan uppstå mot bakgrund av att barn och vuxna har olika förväntningar på i vilka frågor, när och i vilken grad som eleven/eleverna ges inflytande samt på vilket sätt. Här uppstår inte sällan ”kulturkrockar” mellan eleverna och de vuxna t.ex. i klassrummet.

”Personalen i skolan säger att de lyssnar och tar in vad elever tycker och tänker, men det stämmer inte tycker jag. Skolan sätter upp regler som ingen kan följa.”

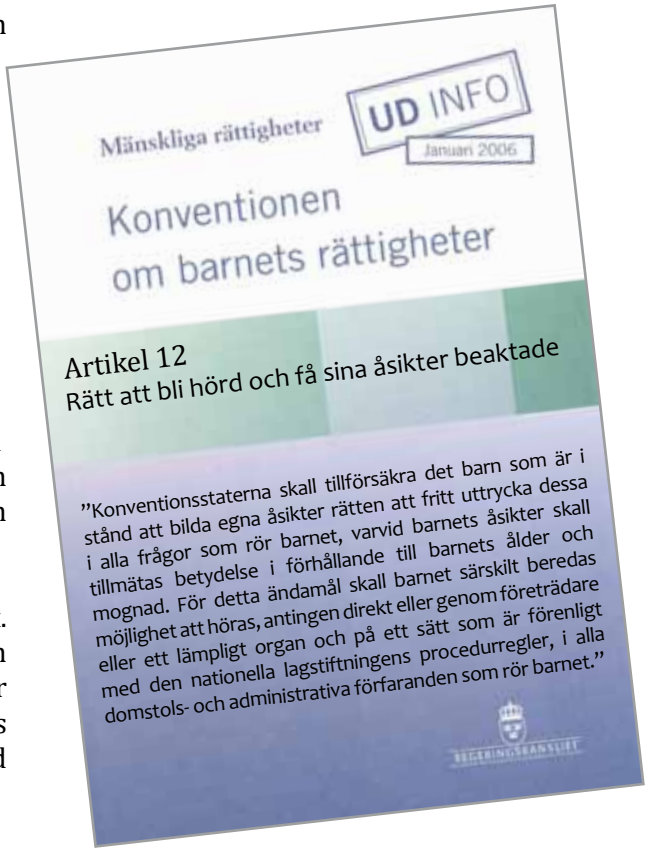
Liv & Hälsa ung

En orsak till dessa ”krockar” kan vara att det finns olika kulturer för inflytande och delaktighet i förskolan, skolan och hemmet. Många barn och unga lever idag i familjer där de tillåts att höras, ses och ha inflytande över sin vardag och där deras enskilda behov sätts i centrum, så kallade ”förhandlingsfamiljer”. Dessa barn är ofta nyfikna och vana vid medbestämmande. De kan lätt uppfattas som odisciplinerade och utmanande i skolmiljöer, då de har en försvagad auktoritetstro. För att motivera dessa barn till samarbete och deltagande i skolans vardag och i undervisningen behöver vuxnas auktoritet, i bemärkelsen att väcka positiv respekt och lyhördhet hos barn, förvärvas och aktivt underhållas.

Inflytande – en mänsklig rättighet

I artikel 12 i FN:s konvention om barnets rättigheter slås barnets rätt till delaktighet och inflytande fast. Att det är en mänsklig rättighet visar på dess dignitet. Artikeln säger att rättigheten handlar om att få bilda en åsikt, ges möjlighet att framföra den och få den respekterad. Konventionen säger också att det gäller i alla frågor som berör barnet direkt eller indirekt.

Men vad innebär det? Har skolan t.ex. handlingsberedskap så att eleverna kan lämna synpunkter på undervisningen eller tillsättandet av ny rektor? Tas elevernas kunskap och erfarenheter med redan vid planering av om- och nybyggnationer?


Mänskliga rättigheter

UD INFO

Januari 2006

Konventionen om barnets rättigheter

Artikel 12
Rätt att bli hörd och få sina åsikter beaktade

”Konventionsstaterna skall tillförsäkra det barn som är i stånd att bilda egna åsikter rätten att fritt uttrycka dessa i alla frågor som rör barnet, varvid barnets åsikter skall tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad. För detta ändamål skall barnet särskilt beredas möjlighet att höras, antingen direkt eller genom företrädare eller ett lämpligt organ och på ett sätt som är förenligt med den nationella lagstiftningens procedurregler, i alla domstols- och administrativa förfaranden som rör barnet.”

Deltagande behöver heller inte automatiskt vara lika med inflytande. Här spelar förmågan till självbestämmande, individens position och status i gruppen/organisationen samt olika individers maktresurser stor roll. Vilket i sin tur aktualiserar aspekter som rör maktrelationer mellan barn och vuxna samt balansförhållanden mellan barnets och den vuxnes rättigheter. Detta ställer krav på att det finns medvetna, lyssnande vuxna i barnets omgivning som förstår när individen, eller elevgruppen, har mognad att ta ansvar i en specifik fråga.

Att fostra demokratiska medborgare

Ett annat skäl för att utveckla former och forum för elevernas inflytande är skolans viktiga uppgift, att fostra demokratiska medborgare. Att bygga upp hållbara strukturer för elevinflytande, som bärs av de vuxna i skolan, ger stabilitet och minskar risken för att delaktighet bygger på elever som är ”eldsjälar” i t.ex. elevrådets arbete under ett enda läsår.

”Saker som tas upp på elevrådet utförs aldrig.”

Liv & Hälsa ung

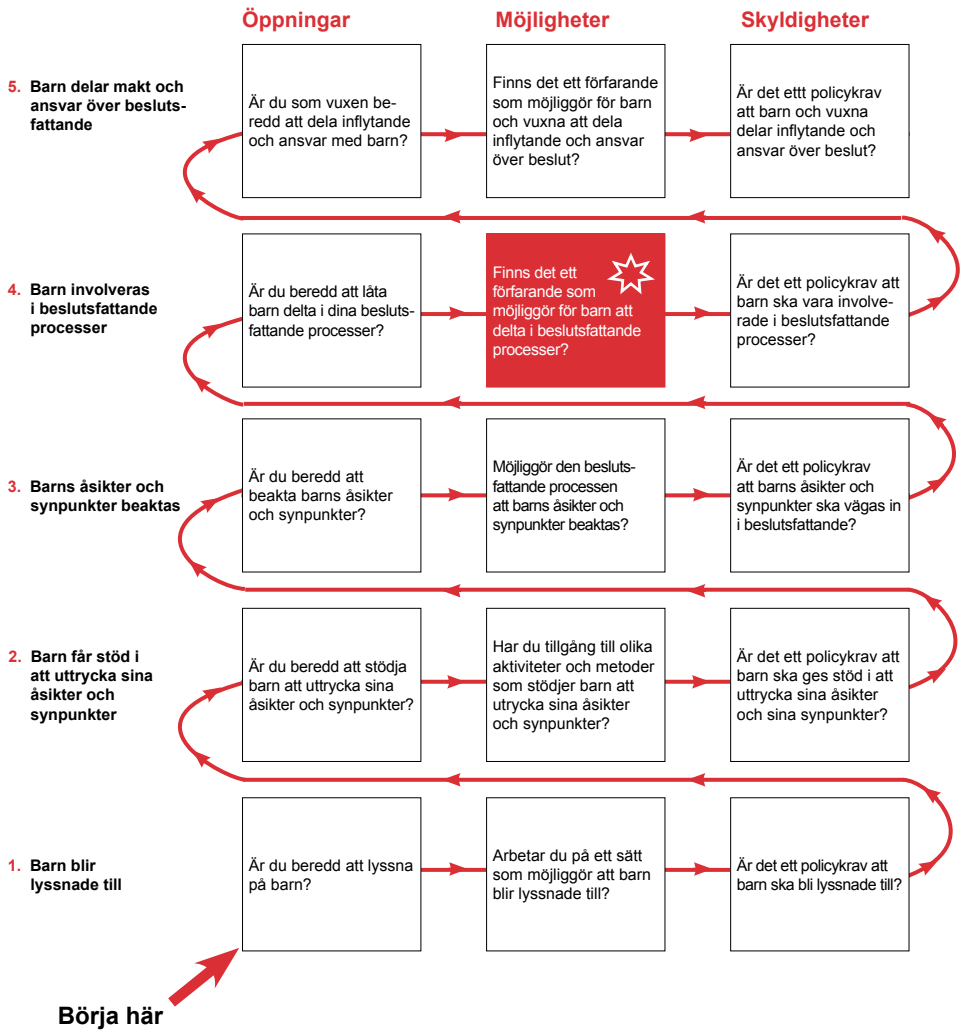
Trots att barnets rättsliga position successivt har stärkts, internationellt och nationellt, finns det anledning att fråga sig vilka begränsningar i samhället och skolan som påverkar barnets möjligheter att utöva sina mänskliga och medborgerliga rättigheter? Elevers rättsliga ställning i skolan är idag generellt sett svag. Få beslut som rör eleven kan överklagas till en oberoende instans. En elev är därför under hela sin skoltid beroende av skolpersonalens yrkeskunnande och välvilja, samt av föräldrarnas val av skola och stöd för skolgången. Det blir då särskilt angeläget att se elevens inflytande i skolan som en rättighet, men också som en resurs för skolan och hela dess miljö.

- På vilket sätt kommer eleverna till tals på vår skola, och i vilka frågor?
- Uppfattar eleverna att de har inflytande? Och i så fall inom vilka områden?
- I vilka frågor tycker jag att eleverna kan ha inflytande?
- Är jag som vuxen beredd att släppa makt inom områden där barn och unga kan vara med och bestämma?

Delaktighet och inflytande – en pedagogisk utmaning

Barndomen är inte bara en transportsträcka till vuxenlivet utan har ett värde i sig. För att artikel 12 ska kunna förverkligas krävs en humanistisk syn på barn och att de vuxna ser eleverna som aktörer. Att omsätta artikel 12 i det vardagsnära arbetet är en läroprocess även för de vuxna. Modellen på nästa sida kan tjäna som underlag för samtal på skolan om utveckling av olika aspekter av delaktighetsprocesser. Modellen innehåller en särskild fråga för varje steg på varje nivå. Genom att besvara frågorna stegvis kan läsaren definiera den nuvarande situationen och lätt identifiera nästa steg som bör tas. I verkligheten är det inte troligt att en profession eller organisation befinner sig på en enda plats i diagrammet. Det viktiga är att få syn på hur det ser ut på er skola och vad ni kan och vill utveckla.

Nivåer av delaktighet



Modellen är hämtat ur: Shier, H (2001) Översättning: Sverre Nyborg Warner för projektet växtkraft

Detta är minimigränsen att uppnå ifall man har signerat FN:s konvention om barnets rättigheter

På varje nivå sker steget *Öppningar* så snart som den vuxne är villig att arbeta på den nivån, dvs. när skolans personal engagerar sig personligen eller konstaterar att de tänker arbeta på ett särskilt sätt för att uppnå beskriven nivå.

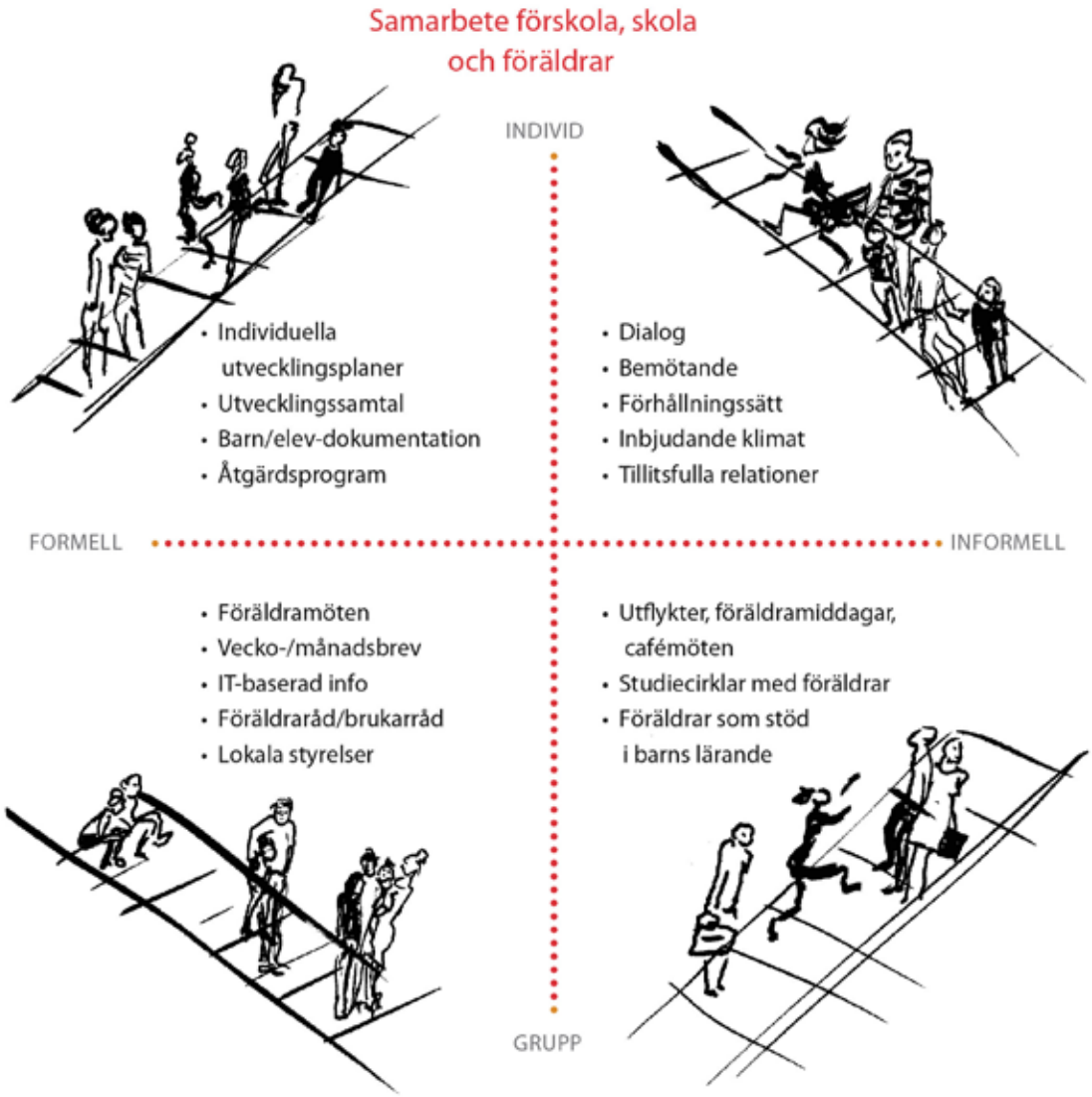
Det andra steget, *Möjligheter*, inträffar när behoven är uppfyllda som gör det möjligt för skolpersonalen att i praktiken arbeta på denna nivå. Dessa behov kan bestå av resurser såsom arbetstid, färdigheter och kunskap (kanske genom träning), utveckling av nya arbetssätt eller andra sätt att närma sig fastställda arbetsuppgifter.

Slutligen uppstår *Skyldigheter* när man kommit överens om en policy som innebär att skolans personal ska arbeta på denna nivå. Det byggs alltså in krav i skolans system att arbeta på ett särskilt sätt, som möjliggör en särskild grad av barns/elevers delaktighet.

Kroka arm med föräldrar

För skolans del har föräldrasamarbete flera ingångar, både på formell och informell nivå samt på individ- och gruppnivå. Samarbetet med föräldrar är ett komplext område som ofta utmanar skolpersonalen. Som lärare kan det kännas stressigt, krävande och ensamt och i sådana situationer är det viktigt att rektorn skapar förutsättningar för självreflektion och kollegiala samtal om samverkan med föräldrar.

I skolverkets antologi ”Vi lämnar till skolan det käraste vi har... Om samarbete med föräldrar - en relation som utmanar” finns denna matris som tydliggör de olika ingångarna och vad de består av.



På den informella nivån återfinns en rad kontaktskapande former, allt det som rör bemötande av och förhållningssätt till föräldrar. Detta är något som antologin särskilt lyfter fram, då förhållningssättet hos personalen ofta är nyckeln till ett förtroendefullt samarbete.

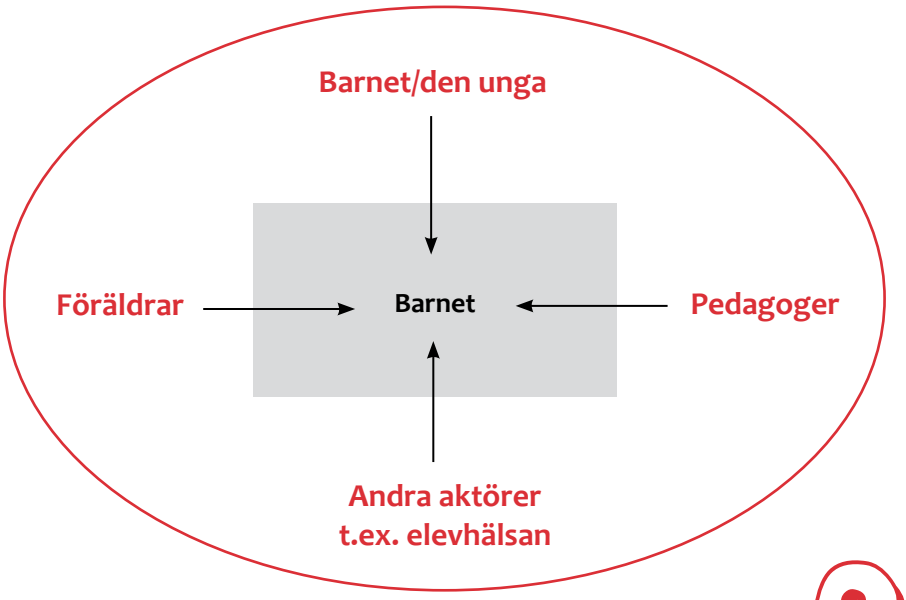
Balansgång och fostran

Det kan vara svårt att hitta balansen mellan föräldrarnas fostransansvar och det som ligger i skolans ansvar, det vill säga, att vara ett stöd för familjen i deras ansvar för barnets fostran och utveckling.

I artikel 5 i FN:s konvention om barnets rättigheter slås fast att föräldrars ansvar, rättigheter och skyldigheter inte är obegränsade, utan ska vara förenliga med begreppet ”evolving capacities of the child” som kan översättas till *den fortlöpande utvecklingen av barnets förmåga*. I barnrättssammanhang spelar begreppet stor roll eftersom det indikerar att, i takt med att barnets kompetenser ökar, minskar behovet av vuxnas ledning. Barnen kan ta större ansvar för frågor som rör deras liv. Frågan blir då hur vi skapar balans mellan barnets kapacitet och rätt till integritet kontra föräldrarätten och pedagogernas ansvar?

> Det behövs en hel by för att fostra ett barn.

Föräldrars engagemang, deras förväntningar på sina barns skolarbete och ett ömsesidigt förtroende mellan skola och föräldrar har stor betydelse för att barn och unga ska nå framgång i skolan. Ett framgångsrikt förhållningssätt för att skapa ömsesidig tillit och förtroende är att placera ”barnet i centrum” och att barnet då ses både som subjekt och objekt. Genom att skolan visar en genuin omsorg om barnet och tålmodigt och målmedvetet fokuserar på elevens långsiktiga lärande byggs ett förtroende mellan lärare och förälder. Det uttrycks som att läraren och föräldern krokar arm på var sin sida om barnet.



- Vilka förväntningar har vi på föräldrarna?
- Hur påverkar förväntningarna arbetet med den enskilde eleven?
- Har vi föräldrarna med oss, känner de tillit till vår skola?
- Hur kommunicerar vi med föräldrarna när barnet är i svårigheter?
- Har vi balans mellan formell och informell föräldrakontakt på vår skola?

Utveckla jämställdheten

Målet för jämställdhetsarbetet i skolan är att varje elev ska kunna utvecklas efter sina förutsättningar och intressen, utan att begränsas av stereotypa eller traditionella föreställningar om kön och genus. Rätten till lika värde och att inte diskrimineras på grund av kön är också en mänsklig rättighet enligt artikel 2 i FN:s konvention om barnets rättigheter.

> Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.
>
> Artikel 2 FN:s konvention om barnets rättigheter

Beroende på vilket kön vi har beter vi oss och behandlas vi olika, vilket också leder till ojämlikhet i hälsa. I skolan finns könsskillnader inom flera områden. Forskning visar att flickor har generellt bättre betyg än pojkar i alla ämnen utom idrott och hälsa. Pojkar pratar mest i klassrummet och får mest uppmärksamhet av pedagogerna, medan flickorna i allmänhet är tystare och ofta tilldelas och accepterar rollen som ordningsskapare. Enkätstudier i skolan visar dock att pojkar tycker att skolpersonal lägger större vikt vid vad flickor säjer. Flickor uppvisar också en större stress relaterat till skolan. Delegationen för jämställdhet i skolan har uppmärksammat att pojkar i högre grad riskerar att mötas av lägre förväntningar och därför tidigt lär sig hantera skolmisslyckanden.

Väv in jämställdhet och likabehandling

Jämställdhets- och likabehandlingsarbete handlar om att arbeta med strukturer och könsnormer som begränsar individens utveckling. Flickor eller kvinnor kan lika lite som pojkar eller män bortse från de kulturellt bestämda förväntningar som riktas mot dem, och som är olika beroende på individernas kön. Skolan avspeglar på många sätt de värderingar som finns i samhället, och det är inte så konstigt att skolan ibland brister i jämställdhet, så länge det finns motsvarande brister i samhället i övrigt.

> ”Mamma, varför måste jag sitta i pojkgruppen och prata en gång i veckan, jag är ju inte bråkig....”
>
> Pojke 6 år

Jämställdhet är en fråga om kunskap. Det får inte reduceras till en åsiktsfråga. Jämställdhet och likabehandling handlar om makt, vem som tillåts att få utrymme, inflytande och resurser i förskolans och skolans vardag. Traditionella normer och vanor, det vill säga att göra som vanligt, bidrar till att bevara obalansen mellan könen.

Arbete med jämställdhet och likabehandling behöver få ta tid, för att resultatet ska bli bestående. Det är också viktigt att skolans personal får utrymme för att bearbeta sina egna attityder och föreställningar om flickor och pojkar, och lära sig se könsmönster och diskriminering i sin egen vardag.

En genusmedveten lärare har lättare att väva in jämställdhet och genusperspektiv i undervisningen. Till exempel när och varför indelningen i flick- och pojkgrupper kan vara lämplig eller inte lämplig att göra. Men man ska också vara medveten om att alltför mycket fokus på kön kan leda till att man inte ser den enskilde eleven.

Definitioner av kön och genus

Kön kan ses som (relativt) synonymt med biologiskt och sexuellt kön.

Genus definieras som det socialt och kulturellt skapade könet.

Betydelsen av både kön och genus är dock inte något statiskt utan förändras i relation till tid och sammanhang.

- Hur påverkar våra olika förväntningar på flickor och pojkar bemötandet av och relationerna till eleverna?
- Diskutera egna antaganden om kön och genus.
- På vilka sätt anser vi att kulturella, sociala och biologiska faktorer blir viktiga i jämställdhets- och likabehandlingsarbetet?
- Hur ofta diskuterar vi frågor om genus och kön med eleverna?
- Jämställdhetsarbete i praktiken: vad utgår man ifrån? Likhet mellan könen? Olikhet mellan könen?
- Vilka hälsovinster kan arbetet med jämställdhet och likabehandling ge för elever och personal?

TIPS!

Fördjupningsmaterial

Inget slår en skicklig lärare. En dokumentation från sex konferenser 2010 – tio föreläsares perspektiv

Rapporten är från de konferenser som Skolverket genomförde 2010 för att stimulera till en diskussion om bland annat motivation, elevers lärande, lärares lärande, rektors pedagogiska ledarskap och föräldrasamarbete. Artiklarna i dokumentationen bygger på föreläsningarna men en del tillägg har gjorts i efterhand. Deltagare var bland annat Agneta Nilsson, Per Kornhall och Gunilla Molloy.
www.skolverket.se/utveckling_och_bidrag (materialet finns under jämställdhet och hälsofrämjande skolutveckling)

Barnrapport Sörmland Delrapport III: Barns egna reflektioner kring hälsa & livsvillkor

Materialet innehåller filmer, noveller och en studiehandledning. Teman är relationer, skola, fritid och hälsa. Filmerna bygger på barnens egna upplevelser och berättelser och har en speltid på ca 10 minuter per film. Novellerna speglar de vuxnas roll och ansvar.
www.landstingetsörmland.se/folkhalsocentrum

Trialog - att stärka demokratiarbetet i skolan

Trialog fokuserar på elevinflytande och är ett stöd för att utveckla en hållbar elevdemokrati. Trialogmetoden använder ett analysinstrument som kallas delaktighetstrappan vilket är anpassat till skolan och matchat med exempel på skolfrågor och klassrumsfrågor om formellt och informellt inflytande.
www.trialog.se

Filmer om jämställdhet i skolan

I fyra filmer presenteras hur jämställdhet kan bli en del av skolans vardag. Till varje film hör metoder som kan användas i klassrummet och de presenteras av lärare som arbetar på låg- mellan- och högstadiet samt gymnasiet. Filmerna är cirka 10-15 minuter. Filmerna finns på Skolverkets webbplats.
www.skolverket.se/utveckling_och_bidrag (materialet finns under jämställdhet)

Källhänvisningar kapitel 1

Folkhälsa, hälsa och hälsofrämjande strategier

Empowerment
Boken tar upp begreppet empowerment utifrån olika perspektiv och beskriver olika empowermentorienterade projekt.
Ole Petter Askheim och Bengt Starrin, Gleerup 2007

Folkhälsopolitisk rapport 2010 Framtidens folkhälsa – allas ansvar
Ger en överblick över hur folkhälsan har utvecklats och resultatet av genomförda åtgärder samt rekommendationer om framtida satsningar.
Statens Folkhälsoinstitut 2010

Hälsans mysterium
Boken har betytt mycket för vändningen inom medicinsk forskning. Från en koncentration på sjukdomsförloppet och patogenes till ett studium av friskfaktorerna och salutogenes.
Aaron Antonovsky, Natur och Kultur 1991

Liv & hälsa ung 2008. Vad vet vi om sörmländska barns och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa?
Presenterar resultat från enkätundersökningen som riktar sig till elever i årskurs 7 och 9 i grundskolan och åk 2 på gymnasiet. Beskriver också vad som påverkar barns och ungas hälsa samt ger information om vad som är av betydelse för att stärka friskfaktorer och undanröja riskfaktorer för barn och ungdomar.
Landstinget Sörmland 2008

Låter sig skyddsänglar organiseras? - hälsofrämjande strategier för ungdomar i utsatta bostadsområden
Boken vill bidra till samtalet om hur en samlad hälsofrämjande strategi skulle kunna se ut för de ungdomar som lever i utsatta områden.
Ulf Hagström, Eva Redemo och Lena Bergman, Folkhälsoinstitutet 1998

Trygga och goda uppväxtvillkor - en grogrund för psykisk hälsa
En kunskapssammanställning om att skapa förutsättningar för psykisk hälsa för barn, unga och unga vuxna 0-25 år.
Landstinget Sörmland 2009

Hälsoekonomi

Det är bättre att stämma i bäcken än i ån
Visar på vilka vinster samhället kan göra genom tidiga och samordnande investeringar i preventiva åtgärder – såväl mänskliga som ekonomiska. Rapporten finns i tre versioner: huvudrapport, handledning och sammanfattning.
Ingvar Nilsson och Anders Wadeskog, Skandia Försäkringsbolag 2008

Investera i barns hälsa
Boken ger en samlad bild av den kunskap som finns om uppväxtvillkorens hälsoproblem och vad som påverkar barns hälsa.
Sven Bremberg (red.), Statens Folkhälsoinstitut, Gothia förlag 2010

Nu – inte senare!
Om att hjälpa barn i tid och om klok samhällsekonomi. Ger exempel på förebyggande arbete med barn och unga i syfte att ge näring till processarbete. Politiker, ekonomer och anställda resonerar kring samverkan, förebyggande arbete och ekonomi.
Stiftelsen Allmänna Barnhuset 2009

Skolutveckling, fysisk och psykosocial skolmiljö

Att bli medveten och förändra sitt förhållningssätt. Jämställdhetsarbete i skolan.
Presenterar och analyserar aktuella projekt, metoder och insatser för att främja jämställdhet i skolan. Rapporten ingår i en serie av forskarrapporter från DEJA.
SOU rapport 2010:83

Attitudes towards Swedish comprehensive school. Comparisons over time and between classrooms in grade 6.
Avhandling om elevers trivsel i skolan, jämförelser över tid.
Mary-Anne Holfe-Sabel, Göteborgs universitet 2006

Barns perspektiv på jämställdhet i skola - en kunskapsöversikt
Rapporten ingår i en serie av forskarrapporter från DEJA.
SOU rapport 2010:66

Det måste va´sånt som får en att fundera... Om hälsoarbete i skolan – från direktiv till perspektiv
Sammanfattar Skolverkets tänkande om hälsoarbete i skolan. Kopplingar görs också till arbetet med värdegrundsfrågor.
Agneta Nilsson och Olle Norgren, Skolverket 2001

Flickor, pojkar, individer - om betydelsen av jämställdhet för kunskap och utveckling i skolan
Slutbetänkande av DEJA.
SOU rapport 2010:99

Förhandlingsbarnen
Artikel i Förskoletidningen 1999. Artikelns text är redigerad och hämtad ur kapitel 4 i boken ”Barndomspsykologi – utvecklingen i en förändrad värld” av Dion Sommer.

Förskolans och skolans värdegrund - förhållningssätt, verktyg och metoder
Ett stödmaterial som beskriver förskolans och skolans uppdrag att förmedla, förankra och gestalta grundläggande demokratiska värden.
Skolverket 2011

Goda grunder och pedagogiska möjligheter
Belyser utgångspunkter och infallsvinklar samt ger konkreta uppslag för värdegrundsarbetet i förskolan och skolan.
Anna Norelle Beach och Marie-Louise Berg Danielsson (red.)**,** Rädda Barnen 2000

Hälsofrämjande skola - en handbok som ger fria händer
Förlaga till denna guide.
Landstinget Sörmland 2002

Inneslutning och uteslutning - barns relationsarbete i skolan
Boken beskriver skolan, organiserad av vuxna, som en central arena för socialt samspel där barn etablerar, upprätthåller och utvecklar relationer.
Marie Wrethander Blidning, Studentlitteratur 2007

Inget slår en skicklig lärare. En dokumentation av sex konferenser 2010 – tio föreläsares perspektiv.
Konferenserna syftade till att stimulera till diskussion om bland annat motivation, elevers lärande, lärares lärande, rektors pedagogiska ledarskap och föräldrasamarbete.
Skolverket 2010

Livskunskap. Det goda samtalet - går det att lära ut?
Intervjuer med föreläsarna vid seminariet ”Det goda samtalet” – är det något man kan lära ut? Bland andra deltog Björn Gislason, Birgitta Kimber och Bente Jensen. Allmänna Barnhuset i samarbete med Folkhälsoinstitutet 2001

Lärande och fysisk miljö
En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola.
Pia Björklind, Myndigheten för skolutveckling 2005

När självkänslan växer...
Ett inspirationsmaterial för ett hälsofrämjande arbete på gymnasieskolans individuella program. Erfarenheter från ett pilotprojekt.
Ulf Hagström, Eva Redemo och Gunilla Larsson, Folkhälsoinstitutet 2000

Skolans mål och möjligheter
I rapporten presenteras och diskuteras undersökningar som visar hur undervisningen kan effektiviseras, men också hur lärandemiljön i allmänhet kan utvecklas för att stärka elevernas ämnesrelaterade och sociala lärande.
Terje Ogden, Statens Folkhälsoinstitut 2005

Skolutvecklingens många ansikten
En kunskapsöversikt som presenterar olika synsätt på skolutveckling samt en europeisk utblick och orientering om andra förekommande föreställningar om skolutveckling.
Gunnar Berg och Hans-Åke Scherp (red.), Myndigheten för skolutveckling 2003

Trygghetsvandring en vägledning
Skriften visar steg för steg hur man kan gå till väga före, efter och under en trygghetsvandring., för att skapa trivsamma miljöer och trygghet i ett område.
Tryggare och Mänskligare Göteborg, Boverket och Brottsförebyggande Rådet 2010

Utveckla barns emotionella och sociala kompetens
Boken ger både teoretiska och praktiska kunskaper om hur läraren kan arbeta för att förstärka såväl barns sociala kompetens som deras problemlösningsförmåga och ämnesmässiga inlärning.
Carolyn Webster-Stratton, Förlagshuset Gothia 2004

Vi lämnar till skolan det käraste vi har ... Om samarbete med föräldrar – en relation som utmanar
Ett stödmaterial om samarbetet mellan förskola/skola och föräldrar. Upplagd som en antologi och består av femton artiklar.
Agneta Nilsson (red.), Skolverket 2008

Visible learning, a synthesis of over 800 meta-analyses realition to achievenment
Sammanlagt handlar det om 50 000 vetenskapliga studier där mer än 80 miljoner elever har varit involverade. Studierna gäller utformning av undervisning, karaktäristiska för skolan och läroplaner.
John A.C. Hattie, Oxon UK 2008

Konventionen om barnets rättigheter

Barnets bästa i främsta rummet – en pedagogisk utmaning?
En guide till konventionen om barnets rättigheter för pedagoger i förskola, skola och fritidshemmen. Boken bygger på författarens avhandling, Folkrätt för barn som pedagogiskt åtagande: Statligt ansvar – regionalt lärande?
Elizabeth Englundh, Liber förlag 2009

Barnkonventionen och Tjosanhejsan
Med utgångspunkt i sagor och sång visualiseras barnkonventionen och värdegrundsarbete i olika skolämnen för de yngre skolbarnen och förskolan.
Kristina Bartley och Maria Hällquist, Förlag Haellquist & Röstlund 1999

Mänskliga rättigheter Konventionen om barnets rättigheter
UD info, Regeringskansliet 2006

Vems röst väger mest? Barn och vuxna om elevinflytande i skolan
Rädda Barnen vill med denna rapport uppmärksamma barnets rätt till inflytande i enlighet med FN:s konvention om barnets rättigheter.
Rädda Barnen 2008

Vägar till delaktighet: Öppningar, möjligheter och skyldigheter
En modell för att öka barns delaktighet i att fatta beslut i enlighet med artikel 12.1 i FN:s konvention om barnets rättigheter.
Harry Shier, Översättning till svenska genom projektet Egen växtkraft – Barns och ungdomars delaktighet, självbestämmande och frigörelse 2008-2011

Aa Bb Cc
123
e=mc²
1+1=

Kapitel 2. Hur arbeta med hälsofrämjande undervisning?

Ett av skolans mål är att alla elever ska få kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället. Lärandet handlar om att ge kunskap men också att eleverna får möjlighet att reflektera över sina attityder. Det ger i sin tur eleverna förutsättningar att aktivt kunna påverka sina handlingar och beteenden.

I det här kapitlet beskrivs grundläggande förutsättningar för en stimulerande lärandemiljö kopplat till skolans hälsouppdrag och kunskapsområden vilka samtliga förstärker arbetet med hälsofrämjande skolutveckling. Sist i kapitlet finns ett antal fallbeskrivningar med följdfrågor. Använd fallen som utgångspunkt för diskussioner kring de utmaningar som skolans personal och elever ställs inför när det gäller undervisning, samtal och normbildning om hälsa och livsstil.

Från klassrummet till hela skolan

I kapitel ett beskrevs viktiga pusselbitar för lust till lärande samt vad som gynnar en god och främjande miljö för lärande. Här betonades fyra hörnstenar:

1. goda relationer
2. ett salutogent förhållningssätt
3. ett demokratiskt förhållningssätt
4. samt fokus på inkludering/ickediskriminering

För att kunna påverka attityder och beteenden som gynnar hälsa är det också viktigt att det som tas upp i klassrummet genomsyrar hela skolans miljö. När frågor om hälsa och livsstil går ”hand i hand” med goda lärandemiljöer och ett gott skolklimat blir undervisningen trovärdig och får synergieffekter. Processen bygger på att kunskapsinlärning ses som ett resultat av en social process där fakta, skolämnen med betydelse för hälsa och olika metoder används integrerat i alla delar av skolans vardag.

Lärandeprocessen försvåras dock om det finns en praktik för eleverna och en annan för de vuxna. Detta dilemma lyfts ofta från barnen själva som en fråga om trovärdighet. Därför är det viktigt att alla vuxna i skolan är ”med på tåget” och agerar enligt den kunskap och de normer som lärs ut. Personal i förskolan och skolan är förebilder. Inte bara genom sina livsstilsval och levnadsvanor, utan också genom att de vuxnas förhållningssätt är lyssnande, ingjuter mod och tillit, lockar fram elevernas talanger samt skapar optimism och framtidstro.

Alla vinner på ämnesövergripande undervisning

Hälsofrämjande undervisning och skolutveckling vinner på att skolan arbetar ämnesövergripande. Det förutsätter t.ex. att samverkan kommer till stånd mellan pedagogerna och elevhälsans professioner så att fler delar på ansvaret för undervisningen. Rektor har här en viktig roll, och ett tydligt ansvar, för att skapa förutsättningar för samverkan och även möjliggöra för föräldrar och verksamheter utanför skolan att involveras.

Hälsoarbetet i skolan riskerar att få den ”enfrågekaraktär” som ibland präglar samhällsdebatten. Att det kan bli på detta sätt beror bland annat på politiska reaktioner och på den massmediala uppmärksamheten kring olika företeelser som rör barn och unga i samhället. Denna påverkan riskerar att göra den hälsofrämjande undervisningen till isolerade aktiviteter som kan liknas vid ”brandkårsutryckningar”. Det vill säga att en dag är det fysisk aktivitet som är i fokus, nästa dag dopning, tredje dagen psykisk ohälsa osv. Då blir sambandet med individens livsstils- och hälsoval otydligt för eleverna och möjligheten för reflektion över tid går förlorad.

Det finns ingen forskning som visar att ”enfrågekampanjer” av detta slag har effekt på levnadsvanor och livsstil. Det som verkar ha störst inverkan på beteende, och förändringar av beteenden, är när kunskap sätts in i ett verklighetsnära sammanhang. Först när personen kan identifiera egna vinster, eller bidra till vinster för andra, blir det meningsfullt att göra personliga ställningstaganden och anamma en hälsofrämjande livsstil. Om undervisningen i hälsa och livsstilsfrågor får ta plats i skolans alla ämnen ökar varje elevs möjlighet att hitta sina vinster och sina bevekelsegrunder för goda hälsoval.

Från fakta till samtal

I samtal skapas ständigt ny kunskap – kunskap om nya perspektiv, kunskap om sig själv och om andra. En lektion om exempelvis hälsosamma kostvanor kan ge eleverna nya fakta och perspektiv. Men om de inte får möjlighet att bearbeta denna kunskap finns risken att den ”passerar” och aldrig får någon personlig innebörd, eftersom ingen reflektion har uppstått.

I den här processen har det visat sig ha stor betydelse att den vuxne visar ett genuint intresse och respekt för elevernas berättelser och reflektioner, för att samtalet ska uppfattas som bra. Ju mer öppen den vuxne är för det som eleverna tycker är viktiga frågor, ju bättre och tryggare blir samtalet. Förtroendefulla samtal sker lättast i en mindre grupp med en till två vuxna samtalsledare. Det är viktigt att skolans pedagoger och elevhälsan ges förutsättningar att gemensamt planera och genomföra undervisningen på ett sådant sätt.

Vuxnas makt och moraliserande

Kunskap och samtal om hälsa och livsstil bör vara fri från moraliserande så att eleverna fritt kan använda kunskapen till att reflektera över sitt eget liv, sina egna ställningstaganden och vilka val man gör när det gäller den egna livsstilen. Det är också viktigt att reflektera över hur inbyggda ojämlikheter i gruppens inbördes relationer påverkar samtalet. Det handlar t.ex. om lärarens/den vuxnes makt, om kulturella och sociala ojämlikheter och om ojämlikhet mellan könen.

Att det finns en ojämlikhet inbyggd i förhållandet melllan vuxna och barn kommer man inte ifrån. Men det förutsätter att de vuxna på skolan skaffar sig en medvetenhet om vuxnas makt samt reflekterar över detsamma i dialog med de som berörs. Då kan förutsättningar för allas rätt och möjligheter att komma till tals skapas.

Utveckla rollen som samtalsledare

Placering/kroppsspråk

Var sitter jag? Vad signalerar min plats? Hur sitter jag? Vad signalerar mitt kroppsspråk? Tar jag ögonkontakt?

Lyssnande

Lär jag under tiden jag lyssnar? Tänker jag på det som sägs eller är jag på väg mot nästa fråga/ämne?

Språkliga signaler

Uppmuntrar och stödjer jag de elever som talar? Ställer jag följdfrågor och undviker frågor där svaret är bara ja eller nej? Bjuder jag in alla i samtalet (kroppsspråket, det verbala uttrycket)? Hur respekterar jag de som är tysta?

Respons

Hur svarar jag när en elev talar till mig? Vilka signaler ger jag, hur uppfattar eleven/eleverna mig? Är jag avslappnad och vänlig eller är jag sträng, förbjudande och distanserad? Bekräftar jag det eleverna säger eller värderar jag det?

Talutrymme

Hur mycket utrymme tar jag själv och hur mycket utrymme får eleverna? Ges alla de utrymme de själva behöver? Är jag intresserad av vad eleverna tänker och tycker eller är jag bara ute efter ”rätt svar”?

Föra samtalet framåt

Tar jag fram nya infallsvinklar på ett problem genom att ställa ”skillnadsfrågor”? T.ex. är det någon skillnad på om en äldre kompis eller en okänd langare köper ut alkohol till en 16-åring? Ger jag färdiga svar på hur eleverna bör agera i en viss situation, eller beskriver jag en händelse och frågar eleverna hur de själva skulle göra?

Möt barn och unga där de är

Arbetet med hälsofrämjande undervisning ställer krav på medvetenhet hos de vuxna. Medvetenhet om vilken mognad eleverna har samt vilka miljöer och sammanhang de befinner sig i. Med all säkerhet har också eleverna olika mycket erfarenheter med sig, och olika intressen, vilket ger ännu en dimension. Just därför är det viktigt att involvera barn och unga i undervisningen och tillsammans skapa en dialog kring hälsa och livsstil som utgår från deras vardag och behov. Om barn och unga får möjlighet att uppleva att de kunskaper de får inom området hälsa och livsstil hjälper dem att strukturera vardagserfarenheterna, blir inlärningen mer meningsfull och begriplig = ökad KASAM. Eleven kan då lära för livet.

De yngre barnen

Att arbeta med de kunskapsområden som har betydelse för elevernas hälsa och livsstil har förstås olika karaktär beroende på elevernas ålder och mognad. I yngre åldrar är barn mycket lojala och ganska prestigelösa. De är fortfarande inställda på att det vuxna säger om vad som är bra för hälsan är rätt. Då finns det nästan ingen som kan tänka sig att t.ex. röka. De har lärt sig att det är farligt och dyrt och de känner att det luktar äckligt.

Men redan i mellanstadiet börjar barnen inse att de vuxna själva inte alltid gör som de säger. De förstår också att egna ställningstaganden som de tidigare var så säkra på, t.ex. att aldrig någonsin röka, kan bli komplicerade att hålla. Kamraterna blir mer och mer viktiga. *"Det som kompisarna gör vill jag också göra, för att få tillhöra gruppen och inte känna mig utanför".*

"Jag bryr mig inte bara om mitt liv. Mina vänner brukar komma till mig och de vet att de kan lita på mig".

Liv & Hälsa ung

Tonåringar och unga vuxna

Tobak, sex och alkohol är starka vuxenmarkörer och det blir särskilt tydligt i mötet med elever på högstadiet. Det finns en känslighet i tonårstiden, en protest mot vuxenvärlden. I frigörelseprocessen ingår det att testa gränser och ibland handla tvärtemot vad föräldrar och andra vuxna vill. Man kan säga att tobak och alkohol är rätt konventionella former av ”uppror”. Att experimentera med tobak och alkohol handlar både om att markera ett självbestämmande och att kopiera typiskt vuxenbeteende.

Det finns naturligtvis andra skäl också. Att röka eller dricka alkohol kan vara att söka spänning i något förbjudet. Det handlar ofta om att göra något tillsammans med jämnåriga, att känna samhörighet med gänget. Men det kan också handla om att protestera. En elev med problem hemma eller som inte trivs i skolan, och inte har någon bra kontakt med lärare eller annan personal, vill ännu mindre göra ”som skolan säger”. Det kan också vara ett uttryck för ett självdestruktivt sug. Man söker sig till det som är dåligt istället för att söka sig till det som är bra. Den negativa identiteten blir både en protest och något negativt i livet, men som personen inför sig själv formulerar som något ”häftigt” och inkluderande.

På gymnasiet är eleverna mer inne i en process där de existentiella frågorna är i fokus. Eftersom eleverna på gymnasiet har mer livserfarenheter kan de fördjupa sig i olika hälsofrågor. De är mer öppna för att reflektera kring både det som är positivt och det som är negativt med t.ex. alkohol, tobak och sex på ett sätt som i sin bästa form blir utvecklande istället för stigmatiserade.

Kunskapsområden med betydelse för hälsofrämjande skolutveckling

Estetiska ämnen, idrott och hälsa och hem- och konsumentkunskap är ämnen med egen tim- och läroplan. Ämnena är populära hos de flesta elever och de har en tyngdpunkt på moment som inbjuder till rörelse, praktiska moment och samarbete. Ämnena bidrar till att barn och unga får använda sin högra hjärnhalva vilken stimulerar kreativitet, känslosamhet, intuition, helhetsuppfattning osv. Skolan som helhet har en tyngdpunkt på vänstra hjärnhalvans egenskaper. Båda hjärnhalvorna behöver få arbeta och stimuleras för att vi ska kunna ta in kunskap, lära och må bra.

Utöver dessa ämnen har skolan ansvar för att arbeta med mer traditionella hälso- och livsstilsfrågor som kost, fysisk aktivitet, ANDT och sex- och samlevnad. Arbetet är komplext och inte alltid helt lätt att ”få till” så att alla känner sig involverade och berörda. Traditionellt har undervisningen om hälsa och livsstil utgått från ohälsosamma livsstilsval och frånvaro av sjukdom/ohälsa. Idag säger forskningen att lärande inom dessa frågor bör ta sitt avstamp i det som gynnar hälsa.

På följande sidor presenteras kunskap och viktiga perspektiv för skolämnenas och hälsofrågornas koppling till hälsofrämjande skolutveckling.

Kost och fysisk aktivitet

Underlätta goda matvanor

Mat är något vi behöver för att växa, utvecklas och må bra. Att äta regelbundet, tre mål mat och några mellanmål under dagen brukar vara en bra fördelning. I skolan serveras lunch och denna måltid är kanske skolans viktigaste bidrag till att främja goda matvanor. Trevlig miljö, umgänge, angenäma dofter och smaker är minst lika viktigt som att maten är näringsriktig. Vi är beroende av positiva stimuli. Är det trivsamt och bra mat i skolrestaurangen går eleverna dit, om inte väljer de andra alternativ.

Lustfyllda skolmåltider kan påverka elevernas matvanor och attityder till mat. Att väcka nyfikenhet för nya smaker och dofter är ett sätt att arbeta.

Det handlar om att eleverna får:

- lära känna sina sinnen och sin egen smak
- träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt om smak- och doftupplevelser
- utvecklas till en medveten konsument
- möjlighet att prova nya produkter och rätter
- ökad variation i det man äter

Förebygg övervikt och fetma
Fetma har i stor utsträckning att göra med ärftliga faktorer. När det finns en ärftlig bakgrund är livsstilsfaktorer, kost och motion, och sociala, beteendemässiga, kulturella och samhälleliga faktorer avgörande för om fetma utvecklas eller inte.

Skolan kan bidra till att göra skillnad visar interventionsstudier.
Vad som påverkar är att:

- det som serveras i skolrestaurangen har ett bra näringsvärde
- det på skoltid inte erbjuds godis, bullar och saft osv.
- skoldagen innehåller daglig fysisk aktivitet
- skolgården stimulerar till rörelse och lek
- föräldrarna involveras i arbetet så att de vuxnas budskap är så samstämmigt som möjligt

"Jag skulle vilja ha gympa två gånger i veckan"

Liv & Hälsa ung

Uppmuntra fysisk aktivitet
För att stimulera fysisk aktivitet och rörelse finns det skolor som inriktar sitt arbete på att lära i naturen och förlägga undervisning utomhus. Andra har valt att utöka timmarna för idrott och hälsa, uppmuntrar vuxna att delta aktivt i lek och spel på raster och väljer att promenera till aktiviteter utanför skolan i stället för att ta bussen.

Fysisk aktivitet har många positiva effekter inte minst för barns normala tillväxt och utveckling. Motorisk stimulering och träning har positiv effekt på barns grovmotorik, finmotorik, perception och förmåga att minnas detaljer. Fysisk aktivitet är därför inte bara viktig för hälsan utan spelar också en avgörande roll för själva lärandet och lärandeprocessen.

En skolgård som inspirerar till lek och rörelse är givetvis av betydelse för att eleverna ska vilja och kunna vara aktiva på raster. Vad som stimulerar till rörelse har eleverna själva stor kunskap om. Involvera eleverna så att de är med i planeringen när skolgården ska förändras, utvecklas eller byggas om. Delaktighet och möjligheten att påverka brukar också leda till mindre skadegörelse.

- Vilka spännande smaker och dofter har mött eleverna i skolmatsalen den senaste veckan?
- Finns det tid för samtal runt lunchbordet?
- Hur kan vi få in rörelse och fysisk aktivitet i traditionellt teoretiska ämnen?
- Vad tycker elever i olika åldrar att de behöver för att trivas på skolgården och bli inspirerade till rörelse?
- Vilket förhållningssätt har vi till matsäck på utflykter? Sötsaker vid firanden av födelsedagar och andra viktiga händelser?

Idrott och hälsa

Ämnet idrott och hälsa har ett brett innehåll. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett individuella förutsättningar ska kunna delta, erhålla upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina villkor.

Alla ska kunna delta och vara aktiva

Idrott och hälsa är det ämne i skolans historia som mest förknippats med särbehandling av flickor och pojkar, både i styrdokument och i praktiken. Det präglar situationen ännu i dag även om det är samundervisning som gäller sedan flera decennier. Statistik visar att pojkar i större utsträckning än flickor tycker att ämnet är roligt. Fler pojkar än flickor tycker att de blir duktigare i ämnet, färre pojkar känner sig dåliga i ämnet och färre pojkar skulle vilja slippa vara med. Idrott och hälsa är för övrigt det enda ämnet där pojkar i genomsnitt har högre betyg än flickor. Undersökningar visar också att de som är fysiskt aktiva på idrotts- och hälsalektionerna för det mesta är samma elever som är aktiva på fritiden inom idrottsföreningar.

Förebygg diskriminering och kränkande behandling

Särskilda åtgärder mot diskriminering är nödvändiga i det ordinarie arbetsmiljöarbetet i skolan, och inom idrott och hälsa kan situationer uppstå som är unika för denna miljö. Omklädningsrummet är en plats som vuxna har liten insyn i och där kan elever utsättas för kränkningar och övergrepp. På själva lektionerna finns det också moment som kan leda till att elever blir kränkta: lag ska sättas samman och den som inte är så duktig blir inte vald. Sättet som vuxna ibland talar med och om elever och deras icke idrottsutövande kan också vara kränkande. Att kunna prestera, vara stark och aktiv är något som värdesätts högt i samhället och medvetet eller omedvetet kan vi vuxna ta oss rätten att döma utifrån dessa höga ideal.

Elever med funktionsnedsättningar är särskilt utsatta för särbehandling inom idrottsämnet. Individer med funktionsnedsättning definieras ofta utifrån sitt funktionshinder istället för individuella förmågor. Det blir särskilt märkbart vid fysisk aktivitet. Att se elevens hjälpmedel som ett attraktivt redskap kan vara ett sätt att involvera och skapa delaktighet trots funktionsnedsättningen. Skolan kan t.ex. låna in rullstolar till idrotten så att alla elever får prova på att köra rullstolsbasket, stationsövningar med rullstol, rullstolspingis osv. Rullstolen blir då ett attraktivt redskap för att ta sig snabbt fram och göra trick snarare än ett signum för funktionsnedsättning och funktionshinder.

Motiv för hälsa

Engagera eleverna i att ta fram motiv till det som främjar hälsa och planera innehållet tillsammans. Om motivet ”att stärka hjärtat” är ett tema kan eleverna prova på olika former av fysisk aktivitet som stärker hjärtmuskeln. Om temat är ”att bli glad” kan eleverna prova olika former av fysisk aktivitet för att hitta sådant som gör dem glada. Denna inriktning på undervisning stimulerar samtal och diskussioner om hälsa och ohälsa och stärker individperspektivet. Eleverna får vara delaktiga och aktiva utifrån vars och ens förutsättningar och lär sig att lyssna till den egna kroppens signaler. Att alla elever har möjlighet att delta i undervisningen, utifrån de egna individuella förutsättningarna, måste vara utgångspunkten så att ämnet inte bara blir intressant för de redan ”aktiva och frälsta”.

- Vad gör vi för att minska särbehandling i ämnet idrott och hälsa?
- Hur delaktiga är eleverna i planeringen av innehållet i ämnet?
- Hur inkluderas elever med funktionsnedsättningar i ämnet idrott och hälsa?

Hem- och konsumentkunskap

Resurshushållning ger hållbar utveckling

Resurshushållning är en kärnfråga i hem- och konsumentkunskap och har funnits med så länge ämnet eller dess motsvarighet funnits i skolan. Förståelsen för samspelet mellan hushåll, samhälle och natur utgör grunden för att barn och unga ska kunna vara delaktiga i formandet av en medveten livsstil och ett hållbart samhälle. Förutom kunskap och medvetenhet, som många elever får, bör undervisningen i hem- och konsumentkunskap arbeta aktivare med att väcka engagemang för en hållbar utveckling. Eftersom hem- och konsumentkunskap har det minsta utrymmet i timplanen måste ämnet vara en gemensam angelägenhet för hela skolan. Då kan ämnet få den bredd och omfång som krävs för att eleverna ska få en reell möjlighet att arbeta med det.

"Om man har en bra lärare så blir ämnet bra. Om man får laga lite mer avancerade mat-rätter blir det roligare."

Pojke 17 år

En aktivare del i det hälsofrämjande arbetet

I hem- och konsumentkunskap ingår kunskapsområden som social gemenskap, mat och måltider, boende och konsumentekonomi. Flera av områdena berör livsvillkor vilka är förutsättningar för levnadsvanor och hälsa. Undersökningar visar att många skolor som är "hälsofrämjande skolor" inte har med hem- och konsumentkunskap i sitt arbete. Det innebär att ämnet inte får den givna roll det borde ha och att eleverna går miste om värdefull kunskap.

Utmana könsskillnader

Hem- och konsumentkunskap är ett populärt ämne i skolan och det är framför allt den praktiska matlagningen som får uppskattning. Både pojkar och flickor säger sig ha nytta av ämnet och att kunskaperna är viktiga för dem både nu och i framtiden.

Hem- och konsumentkunskap kan ytligt sett se jämställd ut, men i klassrumsobservationer visar det sig att traditionella könsmönster finns. Pojkar utför i större utsträckning så kallade traditionellt manliga uppgifter som att flytta bord, medan flickor tar sig an traditionellt kvinnliga uppgifter som att göra fint och pyssla. Rummets könskodning har avgörande betydelse för vad framför allt pojkar får utföra. När eleverna utmanas på t.ex. kockduell förändras normerna och även pojkar kan ge uttryck åt en social omsorg som inte är accepterat i lika hög grad på de ordinarie lektionerna. Att hitta undervisningsformer där eleverna glömmer könsroller och stereotypa förväntningar, och bara går in för vad de gör, är en utmaning i undervisningen.

Hur kan hem- och konsumentkunskap bli en gemensam angelägenhet för hela skolan? Vilka hälsovinster kan det ge eleverna?

Vilken roll har hållbar utveckling i undervisningen och på skolan som helhet?

Hur jobbar vi för att utmana könsskillnaderna?

ANDT-arbete

Hörnstenar och byggstenar minskar risk och utanförskap
Att eleverna trivs och fungerar väl i skolan är ett grundläggande skydd mot att utveckla problem och missbruk. Därför finns det ingen motsättning mellan ett bra förebyggande arbete i skolan och en hög prioritering av skolans lärande kärnuppdrag. I arbetet med att skapa ett gott skolklimat är de båda ambitionerna istället varandras förutsättningar, de samspelar med och förstärker varandra.

Vid sidan av ett gott skolklimat och en bra lärandemiljö för eleverna, finns fyra hörnstenar och tre viktiga byggstenar i arbetet med att främja elevernas hälsa och förebygga att unga hamnar i riskfyllda situationer och utanförskap:

Hörnstenar

1. Samarbete med föräldrar
2. Pedagogiska insatser i klassrummet
3. Elevhälsa och pedagoger i samverkan
4. Fritidssysselsättningar med skolan som bas

"Jag är stolt för jag har aldrig rökt eller snusat"

Liv & Hälsa ung

Byggstenar

1. Förebyggande policy för tobak, alkohol, dopningsmedel och narkotika
2. Att öka skolnärvaro och motverka skolk
3. Strategi mot mobbning

Även om skolans faktainriktade ANDT-undervisning inte direkt påverkar elevernas beteende får inte slutsatsen bli att skolan ska sluta undervisa om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Viktiga skäl till varför undervisningen behövs är att unga behöver:

- förstå bakgrunden till gällande lagar och regler kring ANDT
- kunna värdera reklam och budskap i media om ANDT
- förstå och kritiskt kunna värdera budskap inom ungdomsgruppen (bland annat det s.k. majoritetsmissförståndet)
- känna till konsekvenserna för den egna hälsan vid bruk av alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak
- få kunskap om hur det kan vara att växa upp i missbruksmiljöer

Gör skoltiden tobaksfri

Många ungdomar börjar röka oh snusa varje år, trots ett ökat medvetande om tobakens skadlighet. Att arbeta för en rök- och tobaksfri skoltid är en av de viktigaste insatserna skolan kan bidra med för att främja en tobaksfri uppväxt. Det handlar om att följa rökförbudet på skolområdet, och oavsett om eleverna eller personalen är på andra platser än skolgården, så är det inte okej att röka eller snusa under skoldagen. Skolan bör också ge stöd och hjälp till de elever som vill sluta. Många kommuner har tagit fram policydokument för en rökfri arbetsplats, och dessa dokument är ett viktigt stöd för skolans möjligheter att arbeta aktivt tobaksförebyggande.

Låt föräldrarna samspela med skolan

Att alla vuxna säger ett tydligt NEJ till alkohol, och att föräldrarna inte bjuder hemma eller köper ut, har visat sig ha stor inverkan på debutålder. Det påverkar även mängden konsumerad alkohol och alkoholrelaterade problem senare i livet.

Föräldrarna bör också involveras i större utsträckning och kontaktas direkt när en elev rökt eller snusat på skoltid. Unga förväntar sig att vuxna ingriper mot deras rökning. Studier visar att nära relationer till vuxna som bryr sig är en anledning till att röka mindre eller att sluta röka. Ett nära och förtroendefullt samarbete med föräldrar har en viktig effekt och normbildningen stärks.

"Men alltså om du dricker hemma... Du vill ju ändå dricka när du är ute. Bara för att du dricker hemma så betyder det ju inte att du inte kommer att dricka när du går ut."

Emelie 15 år
Tonårspalören

Skydda barn och unga från rökning

Enligt tobakslagen, som är en skyddslag, ska alla lokaler som barn och unga använder vara rökfria. Det gäller också skolans område utomhus. Syftet med lagen är att skydda barn och ungdomar från rökning och passiv rökning.

SFS 1993:581

- Hur arbetar vi för att främja goda levnadsvanor och förebygga riskfyllda beteenden?
- Hur påverkas undervisningen av min egen inställning till ANDT och mina egna vanor?
- Vilka möjligheter till samtal mellan personal och elever, om ANDT, finns det på vår skola?
- Vilka regler för rökning och snus har vi på skolan för elever och personal?
- Hur bjuder vi in och samverkar med föräldrar i ANDT-frågor?

Estetiska ämnen

Kultur bidrar till hälsa

Läroplanerna för förskola och grundskola betonar att skapande arbete och lek är väsentliga delar i aktivt lärande. Kultur och kulturella uttryckssätt bidrar till en mer jämlik hälsa och stimulerar barns och ungas sociala, emotionella och intellektuella utveckling. Det finns till och med forskning som visar på statistiska samband mellan utövandet av kulturella aktiviteter och lägre dödlighet i alla åldrar.

Bild, musik och slöjd är ämnen som ofta fungerar som ”förstärkare” för lärandet och hälsan. Att arbeta med händerna och sinnena ger livet en djupare dimension. Att skapa och vara kreativ väcker nyfikenhet, ansvarstagande, självständighet och förmåga att lösa problem. Det bidrar också till att skapa relationer, lust och glädje vilket t.ex. musik och sång ofta associeras med. Det ger också möjligheter för individen att visa sidor som annars kanske inte kommer fram i de traditionella skolämnena. Att få sjunga inför publik kan ge energi och glädje för både sångaren och för publiken, positiva känslor som smittar av sig även i andra sammanhang under skoldagen.

Kultur och inflytande

Bilder och olika former av konstnärlig gestaltning inspirerar till att formulera frågor, uppleva och reflektera över egna och andras erfarenheter. Det stimulerar också förmågan att kritiskt granska och pröva sina ställningstaganden. Kunskap om bilder och bildkommunikation är en viktig förutsättning för att aktivt delta i samhällslivet. Utveckling av bildförmågan ökar barns och ungas möjlighet att använda sin kulturella yttrandefrihet vilken rymmer både rätten att bilda egna åsikter och att utöva inflytande (artikel 12 FN:s konvention om barnets rättigheter).

Att fritt få uttrycka sig genom skapande är en del av yttrandefriheten och en mänsklig rättighet för alla barn och unga. Kulturella uttryckssätt hör ihop med barns rätt till yttrandefrihet och att till fullo delta i det kulturella och konstnärliga livet (artikel 2, 13 och 31 FN:s konvention om barnets rättigheter). Förskola/skola har här ett ansvar för att göra det möjligt, och uppmuntra elever till, att använda sig av olika uttrycksformer. Barns och ungas utövande av, och deltagande i, det kulturella livet och de konstnärliga uttrycken, bygger mycket på en balansakt mellan lust och lärande. Lusten representerar här barns och ungas egen nyfikenhet och villkor, medan lärandet är beroende av att vuxna tar ansvar för tillgänglighet, möjlighet att få prova på olika former samt en vilja till kulturell samexistens och förståelse.

Ett kitt för sammanhållning
De estetiska ämnena och uttrycken kan också användas för att skapa sammanhållning och en positiv anda på förskolan/skolan.

För att känna glädje och stolthet för sin skola är den fysiska miljön viktig. Genom bild och slöjd kan elever bidra till att utforma och försköna skolans miljö. Att barn och unga kan sätta sin prägel på den miljö de vistas i motverkar skadegörelse, klotter och nedskräpning. Det är dock viktigt att arbetet med den fysiska miljön involverar eleverna redan på planeringsstadiet. Detta för att öka känslan av sammanhang samt ge eleverna möjlighet att tidigt i processen bidra med sina förslag på hur miljöerna kan förskönas och göras mer hälsosamma.

Musikens gränsöverskridande karaktär kan ge elever möjligheter att samverka i ett gemensamt musicerande, oberoende av etnisk och kulturell bakgrund. Det gör att musikämnet blir till ett socialt viktigt instrument i skolan. Många skolor har erfarenheter av att musikaler och andra musik/teateruppsättningar kan ge positiva effekter på det mesta inom skolan, både när det gäller motivation för lärandet och mobbningsförebyggande arbete.

"Ett barn har hundra språk
men berövas nittionio.
Skolan och kulturen
skiljer huvudet från kroppen.
De tvingar en att tänka utan kropp
och handla utan huvud.
Leken och arbetet
Verkligheten och fantasin
Vetenskapen och fantasteriet
Det inre och det yttre
Görs till varandras motsatser."

Citat från Det mångspråkande barnet av Loris Malaguzzi, f.d. borgmästare i Reggio Emilia, Italien.

- Vilken status har kultur på vår skola?
- Kopplar vi ihop musik, bild och slöjd med de teoretiska ämnena på våran skola?
- Hur involveras eleverna i planering och val för "kulturella uttryck" som sker på skoltid?

Sex- och samlevnad

Sex och samlevnadsundervisningen är en av skolans mest tacksamma och svåraste uppgifter. Det är tacksamt för läraren som kan bygga relationer med en intresserad klass. Det är också roligt för eleverna som får en kunskap som direkt relaterar till deras vardag och som de kan ta med sig in i framtida relationer.

Undervisningen kan delas in i tre delar:

1. Vardagsarbetet som innebär att svara på frågor och att ta itu med olika situationer i vardagen som tangerar området.
2. Speciella lektioner eller samtalsstunder (helst i halvklass), antingen i blandade eller könsspecifika elevgrupper kring frågor som rör sexualitet, kärlek, jämställdhet, med mera.
3. Det som är särskilt markerat i läroplanen, nämligen att sex och samlevnad vävs in i olika ämnen som historia, religion, svenska, engelska, biologi och samhällskunskap.

Vad som påverkar sexualiteten handlar mycket om sammanhang. Att man avstår från kondom handlar inte alltid om okunskap utan ofta om spirande förälskelse, alkoholens berusning, dålig självkänsla och osäkerhet. Samtidigt påverkar sexualiteten också sammanhanget. En förälskad tonåring kanske inte kan ta itu med svenskuppgiften innan han fått ställa den där frågan om hur man egentligen vet att någon är kär i en. Därför är det viktigt att sex- och samlevnadsundervisningen bedrivs i ett ämnesövergripande sammanhang, vilket är rektorns ansvar och inte t.ex. biologilärarens.

"Min klass fick inte besöka ungdomsmottagningen medans alla andra klasser fick det. Inte så bra undervisning i sex och samlevnad"

Liv & Hälsa ung

Vi påverkas alla av samhällets syn på sexualitet och samlevnad och en del av att förbereda och bygga upp undervisningen är därför att skolans personal själva får utrymme att reflektera över sina uppfattningar. För att undervisningen ska få genomslag i elevernas vardag behöver man arbeta med kunskap, attityder och beteende. Det kräver en blandning av metoder, allt ifrån katederundervisning till rollspel och värderingsövningar.

Budskap om sex- och samlevnad får bäst effekt om de fokuserar på sexualitetens positiva sidor. Undervisningen blir mer givande om den utgår ifrån elevernas verklighet och vardag. Ett genus- och hbt-perspektiv behöver också ingå.

- Hur pratar vi om sex och samlevnad på vår skola? Med negativ eller positiv inriktning?
- Vem ansvarar för sex- och samlevnads-undervisningen hos oss och hur bedrivs den?
- Hur pratar eleverna om sex och samlevnad? På vilket sätt och i vilka sammanhang?
- Hur hanterar vi könsord i skolmiljön?

Fallbeskrivningar

Här följer fyra fallbeskrivningar baserade på verkliga situationer. Använd fallen som utgångspunkt för samtal och diskussioner om hälsofrämjande skolutveckling och hälsofrämjande undervisning.

”Ja se dagens ungdom” *- att arbeta med budskap och värderingar*

Vi befinner oss på en skola där det blivit populärt att följa programmet ”Paradise Hotel”. Många vuxna på skolan tycker att det är för lättklätt, för mycket fylla och för mycket nedvärderande sex. Andra tycker att det är ”opassande”. Tjejerna i programmet upplevs som trasiga och lättfotade, killarna upplevs som känslokalla och ytliga.

En lärare tycker att programmet har dåligt inflytande på skolans elever. En annan lärare tycker att hon är gammalmodig ”Alla som ställer upp i programmet vet vad de ger sig in på, och vad är egentligen problemet? Sex är positivt!” En diskussion tar fart och de flesta tycker nog ändå att programmet är fel på något sätt, även om det är svårt att sätta fingret på vad problemet egentligen är.

Några veckor senare är det dags för skolan att planera årets sex- och samlevnadsblock. Diskussionen tar fart igen ”Vi borde inrikta oss på att vara en motbild till mediernas bild av sex”, säger en lärare. ”Okej, en motbild…” skriver sekreteraren för mötet. ”Alltså bara för att förtydliga, vad var det nu jag skulle skriva att vi var emot och vad var det som vi var för?” Det blir tyst i gruppen. Ja, vad ska hon egentligen skriva i anteckningarna?

Frågor att diskutera:

Hur kan skolan arbeta så att undervisningen handlar om att både förmedla fakta och att det skapas utrymme för samtal om budskap och värderingar?

Vilka budskap ska skolan ge eleverna när det gäller livsstil och hälsofrågor, och varför just dessa budskap?

Hur ska detta budskap påverka undervisningen, hanteringen av elevers frågor eller speciella händelser i skolmiljön?

Om vi bestämmer oss för vissa budskap, hur tolkar eleverna det som sägs, och det som inte sägs?

”Hur ska vi få till det här med sex och samlevnad?”
- att arbeta ämnesövergripande

I lärarrummet träffas delar av ett arbetslag för att planera hur de ska kunna utveckla sex- och samlevnadsundervisningen. Målet är att den ska bli en mer naturlig del av deras respektive ämne och övergripande på skolan:
– För mig är det inget problem, det är ju en naturlig del av biologin, säger lärare A.
– Men det är inte lika lätt i svenska, säger lärare B och suckar.
– Inte i matten heller, svarar lärare C snabbt.
– Jag har faktiskt funderat på att ha ett tema om sex och kultur, hur normerna ser ut i andra länder och hur våra egna svenska normer har förändrats fram till idag. Vad tycker ni om det, säger lärare D som har samhällskunskap.
– Du kanske ska låta eleverna studera hur sex skildras i litteraturen och på film, fortsätter lärare D i riktning mot lärare B.
– Men hur ska jag göra i matten då . . . suckar lärare C.
– Vi borde ta ett snack med skolhälsovården, de kanske har några råd om hur vi ska göra, fortsätter han.
– Borde inte hela arbetslaget vara med förresten, undrar lärare D.
– Vore det ändå inte bäst om du som har biologi tar hand om hela rasket, säger lärare C.
– Nä, nu tror jag det är dags att koppla in rektor på det här, säger lärare D.

Frågor att diskutera:

Vilka möjligheter och hinder finns för att arbeta ämnesövergripande på vår skola?

Hur ser det interna samarbetet ut idag på skolan, både mellan och inom olika professioner och arbetslag?

Hur upplever och märker eleverna att vi arbetar ämnesövergripande?

”I hjärnan på en idrottslärare”
- att arbeta med jämställdhet och elevens lust att lära

”Hm, dags att börja planera inför nästa termin. Det måste till något nytt… Jag vill ju att alla ska få ut något av mina lektioner och att de ska upptäcka hur kul man kan ha med idrott. Men vad ska jag göra med det där tjejgänget som aldrig vill vara med? Som alltid glömmer kläderna eller har ont i huvudet. Och hur ska jag få de tävlingsinriktade att förstå att det inte alltid är viktigast att springa fortast, tackla hårdast och hoppa högst? De skrämmer ju bort klasskompisarna.

Ska jag fortsätta med samundervisning eller gå tillbaka till separat undervisning för tjejerna och killarna. Fast det känns inte kul… det förstärker ju bara olikheterna och inte ökar det elevernas respekt för varandra heller. Nä, jag måste hitta på något annat.

Men hur gör jag? Tjejer och killar är ju olika. Killar har för det mesta större styrka och snabbhet och det är ju alltid det som hyllas. Jag vet, för jag skriker också högt när någon slår ett rekord. Hur ska jag få både mig själv och eleverna att upptäcka andra värden i idrotten?

Tror jag ska se mig om efter lite annorlunda idrottsaktiviteter, som inte bara handlar om råstyrka. Konstsim till exempel, det ställer höga krav på uthållighet och estetisk förmåga. Jag har också hört att några av tjejerna i en klass tränar boxning på fritiden, det handlar ju mycket om teknik även om många tror att det bara är råstyrka. Ska också kolla med eleverna vad de själva skulle vilja pröva, det kommer säkert fler tips därifrån.”

Frågor att diskutera:

Vilka värden är det som ofta avspeglas i idrott- och hälsaundervisningen idag och vilka alternativ finns?

Hur definierar vår skola ett gott resultat i idrott- och hälsaundervisningen?

Hur mäter skolan att resultat uppnåtts?

Hur får vi alla elever att vilja delta och känna lust till rörelse och fysisk aktivitet?

Varför löser varken sam- eller särundervisningen klassens problem?

”Står du här och röker? ”
- att arbeta med levnadsvanor och skolans normer

Lena plockar ihop i klassrummet efter lektionen. När hon tittar ut genom fönstret ser hon att lärarkollegan Lennart står och röker med ett par av de äldre eleverna på gatan utanför skolgården. Hon blir urförbannad och rusar ner för trapporna. Varför står du här och röker? Kan du inte hålla dig tills du slutat för dagen, säger hon till Lennart inför de förvånade eleverna. Det har väl inte du med att göra, kontrar Lennart och fimpar cigaretten med klacken mot trottoaren. Det har jag visst, säger Lena. Du också, vi har ett gemensamt ansvar.

Lennart lommar iväg åt ett håll och Lena stormar in i lärarrummet.
Nu stod Lennart och rökte med eleverna igen. Är det ok tycker ni? kastar hon ur sig med hög röst.

Några av kollegorna ruskar på huvudet och håller med henne, andra suckar och tittar i golvet.
Alla måste ju kunna bestämma själv, säger någon.
Nej, nu är det dags att vi tar reda på vad som gäller. Sedan måste vi snacka om det här och bestämma hur vi vuxna ska bete oss med rökning och snusning. Vi kan ju inte stå och prata om hur farligt det är och sen gå ut och röka ihop med eleverna, säger en av lärarna som håller med Lena.
Jamen det blir ju nästan som att vi diskriminerar rökare och snusare, säger en annan.

På parkeringen efter dagens slut:
Hej Lennart, jag hörde att du och Lena rök ihop tidigare idag. Hur är det? frågar kollegan Tuula. Det är väl OK, svarar Lennart. Jag kan förstå att Lena blir upprörd. Samtidigt är det ju så att när jag och eleverna möts vid ”rökrutan” har vi andra samtal. Jag märker att det finns ett stort behov hos eleverna att prata med någon vuxen. Vi möts mer som ”jämlikar” och det skapar förtroende men självklart blir det ett dilemma för mig att röka med eleverna på skoltid.

Frågor att diskutera:

Resonera om lösningen på Lennarts dilemma.

Finns det andra dilemman på vår skola när det gäller vad vi lär ut och hur vi gör?

Hur kopplar vi arbetet med hälsa och levnadsvanor till elevernas rätt till inflytande och deras vardag?

Var finns utrymmet för förtroendefulla samtal mellan elever och personal på vår skola?

Källhänvisningar kapitel 2

Hälsofrämjande arbete i skolan och klassrummet

Det måste va´ sånt som får en att fundera…Om hälsoarbete i skolan – från direktiv till perspektiv
Sammanfattar Skolverkets tänkande om hälsoarbete i skolan. Kopplingar görs också till arbetet med värdegrundsfrågor.
Agneta Nilsson och Olle Norgren, Skolverket 2001

Elevhälsan börjar i klassrummet
Boken handlar om hälsofrämjande arbete i grundskolan och innehåller en rad vardagsnära exempel från skolan vardag.
Lars H Gustafsson, Studentlitteratur 2009

Hela livet, 50 år med sex- och samlevnadsundervisning
En antologi kring undervisningen om sexualitet, samlevnad och jämställdhet i skolan.
Agneta Nilsson (red.), Myndigheten för skolutveckling 2005

Lunch och lärande - skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet
Rapporten är en inventering av aktuell forskning.
Maria Lennernäs, Rapport 1 Livsmedelsverket 2011

Konst, hur man lever, och lite annat. Barns och ungas tankar och åsikter om kultur
En rapport som presenterar resultatet från en enkätundersökning om kultur i skolan och på fritiden.
Barnombudsmannen 2006

Kultur för hälsa – en exempelsamling från forskning och praktik
Kunskapsunderlaget syftar till att ge exempel på forskning och utvärderade verksamheter inom området, inspirera till ett hälsofrämjande arbete med kulturen som insats och att bidra till diskussion och kunskap om kulturens betydelse för människors hälsa och motivera till fortsatt forskning.
Statens Folkhälsoinstitut 2005

Man vet inte var trappstegen är i livet… Perspektiv på tobak, alkohol och narkotika
Referensmaterial som kan användas som utgångspunkt för vidare reflektion kring den komplexitet som finns i hälsoområden som tobak, alkohol och narkotika.
Agneta Nilsson, Skolverket 1999

Nationell strategi för rökfria skolgårdar
Ett redskap för att öka efterlevnaden av tobakslagens bestämmelser om en rökfri skolgård. Kan fungera som ett underlag för att utveckla en policy.
Statens folkhälsoinstitut 2010

Skolan förebygger 2
Statens Folkhälsoinstituts uppdrag år 2009-2010 var att aktivt sprida kunskap om sådana insatser som i grund- och gymnasieskolan kan förebygga och reducera elevers bruk av alkohol, narkotika, dopningspreparat och tobak.
http://www.fhi.se/skolanförebygger (23 mars 2011)

Physical activity in 6-10 year old children: Variations over time, associations with metabolic risk factors and role in obesity prevention
Avhandling som visar att skolor kan motverka övervikt och fetma hos eleverna genom ökad fysisk aktivitet under skoldagen och minskad mängd fett och socker i lunch och mellanmål.
Gisela Nyberg. Karolinska Institutet 2009

Tonåringar om tobak - Vanor, kunskaper och attityder
Rapporten bygger på en kartläggning som genomfördes 2009. Visar också förändringar över tid.
Maria Nilsson, Statens Folkhälsoinstitut 2010

Pedagogiskt material och webbplatser för mat, fysisk aktivitet, ANDT och sex – och samlevnad

Berusning på schemat?
Stöd och inspiration för undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Boken finns i två versioner, en för undervisningen i åk 7-9 och en för gymnasiet. Boken vänder sig till pedagoger och annan skolpersonal och är tänkt som en praktisk uppslagsbok.
Bengt Sundbaum, Statens Folkhälsoinstitut 2010

NCFF – Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom
Webbplatsen ger stöd för skolor och fritidshem i arbetet med ökad fysisk aktivitet, goda matvanor och andra hälsofrämjande aktiviteter under skoldagen.
http://www.oru.se/ncff (5 april 2011)

Mat i förskola och skola
Statens Livsmedelsverks webbplats ger råd om bra mat i förskolan och skolan för att främja hälsosamma matvanor.
http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola (23 mars 2011)

Röda tråden – handbok i sex- och samlevnad
Materialet ger konkreta tips och förslag till hur man kan arbeta med sex och samlevnad i skolan, på fritidsgården och ungdomsmottagningen.
Lafa, Enheten för sexualitet och hälsa Stockholms läns landsting

Kursplaner, skolämnen och handlingsplaner

Förebygga diskriminering och kränkande behandling. Främja likabehandling
En likabehandlingsplan, plan mot kränkande behandling,
Diskrimineringsombudsmannen, Barn- och elevombudet och Skolinspektionen 2008

Grundskolans kursplaner för bild, musik och slöjd
http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138 (7 juni 2011)

Hem- och konsumentkunskap
En samtalsguide om kunskap, arbetssätt och bedömning.
Skolverket 2007

Hem- och konsumentkunskap
Ämnesrapport till rapport 253 (NU-03)
Skolverket 2005

Musiken, skolan och livsprojektet: Ämnet musik på gymnasiet som en del i ungdomars identitetsskapande
Avhandling som visar att elevers val av musikaktiviteter kan ses som strategiska investeringar för framtiden.
Manfred Scheid, Institutionen för estetiska ämnen. Umeå universitet 2009

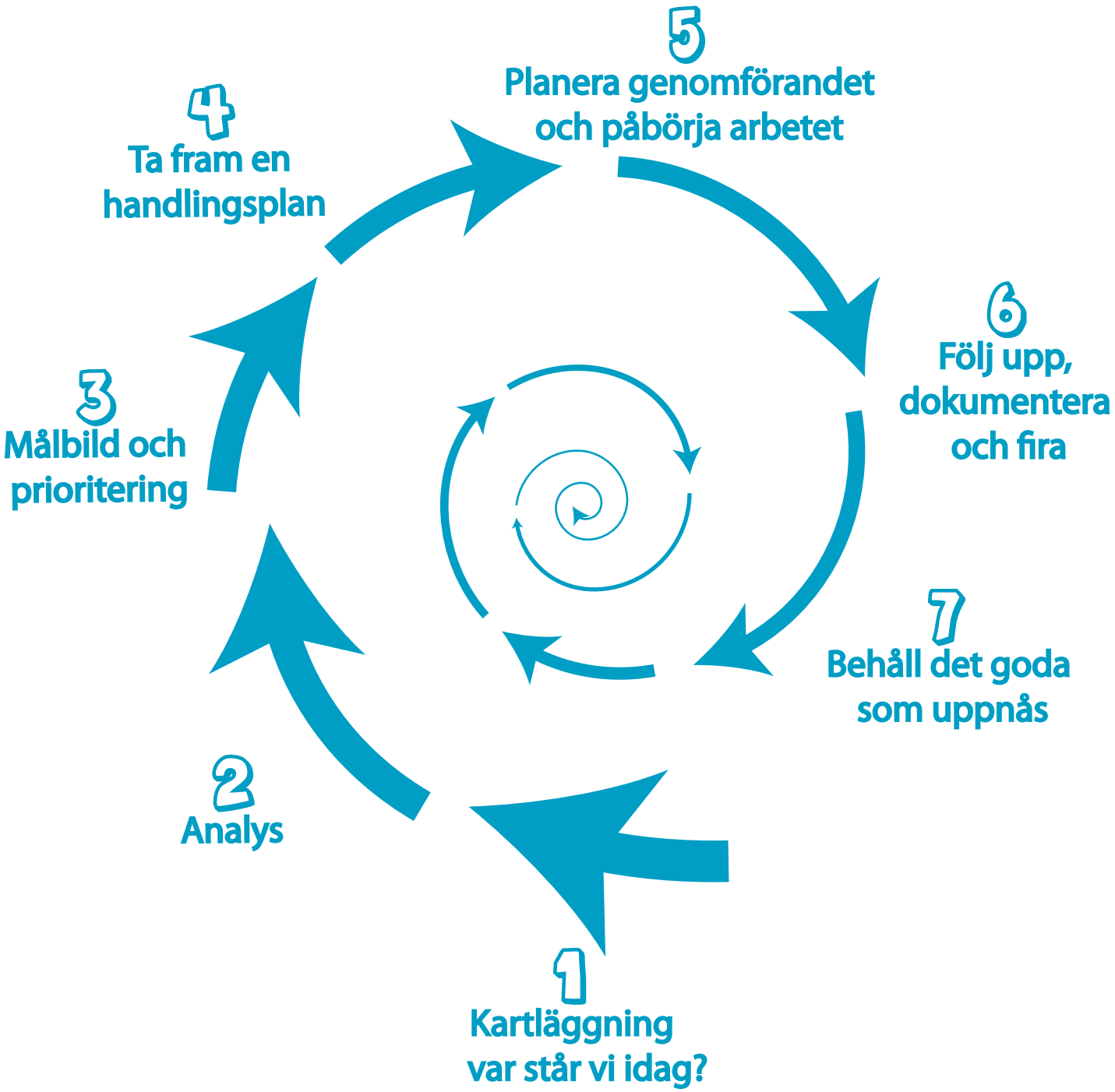
Skolämnet Idrott och hälsa hösten 2002 - Uppläggning och huvudresultat från en nationell utvärdering
Charli Eriksson, Kjell Gustavsson, Therese Johansson, Jan Mustell, Mikael Quennerstedt, Karin Rudsberg, Marie Sundberg och Lena Svensson, Instutitionen för idrott och hälsa, Örebro Universitet 2003

Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa
Håkan Larsson och Karin Redelius (red.), Gymnastik- och idrottshögskolan 2004

Skolornas arbete vid trakasserier och kränkande behandling
Rapporten är en redovisning av ett kvalitetgranskningsprojekt som syftar till att bidra till att förhindra trakasserier och kränkande behandling.
Skolinspektionen 2010:1

Övrigt

Barns syn på vuxna – att komma nära barns perspektiv
Boken bygger på samtal med sexåriga barn då de berättar om hur de uppfattar vuxna i sin omgivning och vilken betydelse vuxna kan ha för dem.
Elisabeth Arnér och Britt Tellgren, Studentlitteratur 2006


5
Planera genomförandet och påbörja arbetet
4
Ta fram en handlingsplan
6
Följ upp, dokumentera och fira
3
Målbild och prioritering
7
Behåll det goda som uppnås
2
Analys
1
Kartläggning var står vi idag?

Kapitel 3. Hur organisera hälsofrämjande skolutveckling?

Grundläggande för en lyckad hälsofrämjande skolutveckling är att den blir en del av skolans vardagliga strukturer och organiseras så att alla kan vara delaktiga. Arbetet ska självklart kopplas ihop med de ordinarie uppdrag och mål skolan har. (I bilaga 2 finns en förteckning över några av de mål- och styrdokument som knyter an till hälsa och lärande).

I detta kapitel ges vägledning och tips på hur ni kan organisera ert arbete. Istället för att t. ex. göra ett projekt för ”likabehandlingsplan” och ett annat för ”barnets rättigheter”, kan skolan samla de hälsofrämjande uppdragen och bidra till att varje uppdrag och fråga sätts i ett sammanhang. Det minskar risken för att personalen tröttnar och motverkar det motstånd som kan uppstå i samband med att man arbetar i för många ”stuprör”. Istället för att bli ”ytterligare en sak” blir det hälsofrämjande arbetet en del av skolans ordinarie arbete.

Hitta framgångsfaktorerna

Det finns ett antal utgångspunkter som initialt är viktiga när en organisation vill starta, utveckla och vidmakthålla förbättrings- och utvecklingsarbete.

Att förändra arbetssätt och nå ut i vardagen tar ofta lång tid. För det hälsofrämjande arbetet innebär tidsaspekten ibland att möjliga hälsovinster inte alltid uppnås så snabbt som man skulle önska. Forskning visar dock att generella och långsiktiga arbeten/insatser ökar jämlikhet i hälsa och stärker barns och ungas hälsa, både i barndomen och i vuxenlivet.

Med tydlig struktur och gemensamt uppsatta mål skapas förutsättningar för att identifiera framgångar och vinster i skolans hälsofrämjande arbete både på kort och långt sikt. Här följer en kort beskrivning av framgångsfaktorer samt en modell för hur skolan kan organisera sitt arbete.

Förstå, kunna, vilja

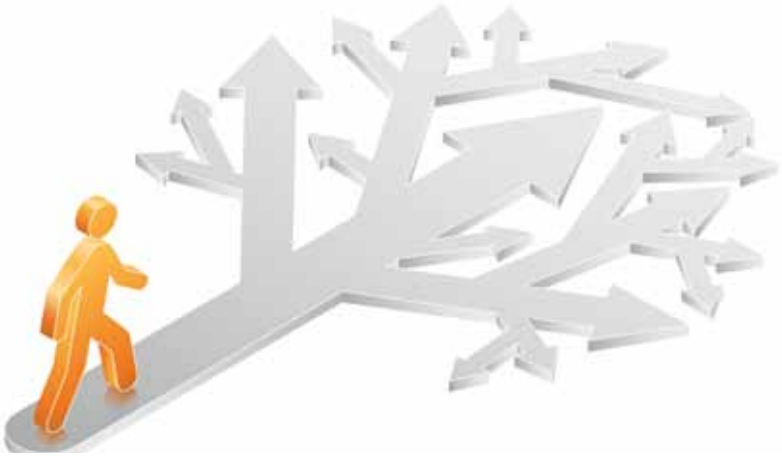
Förstå – Alla på skolan måste få möjlighet att lära om, och sätta sig in i, vad arbetet med hälsofrämjande skolutveckling betyder och vad det kommer att innebära för just dem. Saknas insikten om varför arbetet görs, och nyttan av det, blir det svårt att förstå hur var och en kan bidra till utvecklingen.

Kunna – Skolledningen måste se till att det finns förutsättningar, resurser och mandat för arbetet. Resurserna ska vara av både ekonomisk, personell och materiell karaktär.

Vilja – Det måste finnas en vilja på skolan och i de olika personalgrupperna samt hos elever och föräldrar, om arbetet ska ta fart och bli lyckosamt. Men viljans kraft och uthållighet förutsätter att de två första premisserna är på plats.

Rektor och skolledning visar färdriktning

Avgörande för ett lyckat resultat med att utveckla det hälsofrämjande arbetet är att rektor är delaktig i verksamheten, leder det pedagogiska arbetet samt kommunicerar och förankrar skolans mål med det hälsofrämjande arbetet. För att rektorn ska kunna utföra sitt ledarskap på detta sätt lyfter rektorer själva, i forskning om framgångsrika skolor, upp följande förutsättningar:



- ett begränsat ansvarsområde
- tillgång till stödfunktioner på kommunal nivå
- möjligheter till avlastning

All skolpersonals kompetens och engagemang är givetvis värdefulla tillgångar men utan rektors tydliga ledarskap är det mycket svårt att nå framgång i arbetet. Att skolledningen efterfrågar resultat och tempo i arbetet är också viktigt.

Elevhälsans betydelse

Elevhälsan har en självklar roll i arbetet med hälsofrämjande skolutveckling. Elevhälsans personal har en särskild närhet till eleverna, men också sakkunskap när det gäller barns och ungas sociala utveckling och hälsa.

> "Elevhälsan börjar i klassrummet."
>
> Lars H Gustafsson, Barnläkare

Genom sin unika kunskap och kompetens kan elevhälsan ge information och råd till skolledning och pedagoger i arbetsmiljöfrågor, utredningar och övergripande elevvårdsfrågor, samt fungera som resurs i ordinarie hälsoämnen i skolan. Elevhälsan har också ofta ett upparbetat kontaktnät med närsamhället t.ex. ungdomsmottagning, socialtjänst, polis, hälso- och sjukvård och föreningsliv vilka ibland kan bidra till arbetet. I nya skollagen stärks elevhälsan då det blir krav på, att förutom skolsköterska och skolläkare, ska eleverna också ha tillgång till psykolog och kurator. Denna förstärkning anser många som betydelsefull.

Gör arbetet känt

När skolan satt upp gemensamma mål för det hälsofrämjande arbetet måste det bli känt av alla i organisationen. Alla behöver uppleva att de involveras, kan påverka och tillåtas ta ansvar, även eleverna.

TIPS!

Hur kan arbetet blir känt?

- Skolans webbplats - gör en hemsida om arbetet
- Rapportera från arbetet på varje ledningsgrupp, arbetsplatsträff och elevrådsmöte
- Skapa ett nyhetsbrev till föräldrarna

Konsten att samverka

Allt utvecklings- och förbättringsarbete förutsätter samverkan. Samverkan uppstår ur en aktiv handling på flera olika nivåer. Samverkan är inget självändamål utan ett medel för att uppnå målen med arbetet. I det hälsofrämjande sammanhanget är samverkan självklart eftersom arbetet gynnas av att flera personer och professioner samarbetar.

I början av en samverkan är det viktigt att få syn på de medverkandes olika kunskapstraditioner, språkbruk och värderingar för att skaffa sig en samsyn och gemensamma mål för arbetet. Samsyn bygger på tillit mellan de medverkande, elever och vuxna, samt de olika professionerna. Viktiga utgångspunkter är:

- att samsynen även omfattar ledningsnivåerna
- att det finns gemensamma teoretiska utgångspunkter
- att det finns upparbetade kontaktytor och fungerande kommunikation
- att man involverar och tar tillvara tvärprofessionell kompetens

En annan framgångsfaktor för samverkan är att var och en är genuint intresserad av vad de andra kan och vill bidra med. Forskningen lyfter fram sex punkter som behövs för att skapa ett ”äkta” samarbete i en grupp:

- genuin önskan att samarbeta
- intresse för och kunskap om den andra parten
- ömsesidigt förtroende
- respekt för övrigas kompetens och arbetsområde
- respekt för den egna kompetensen
- medvetenhet om den egna begränsningen

TIPS!

Att starta samverkan

- Börja med att hitta en samsyn kring centrala begrepp och utgångspunkter för ert arbete. I bilaga 1 finns definitioner och begrepp att utgå ifrån i era samtal.
- Låt varje deltagare i gruppen beskriva förhoppningar och farhågor inför arbetet. Diskutera därefter hur realistiska förhoppningarna är och hur farhågorna kan överbryggas.
- Resonera om hur mycket och på vilket sätt varje deltagare kan och vill bidra i arbetet.

Starta – Genomföra - Vidmakthålla arbetet

Varje skola behöver utgå från de förutsättningar och behov som finns i och runt den egna skolan. Därför kommer två skolor som arbetar med hälsofrämjande skolutveckling inte att arbeta på samma sätt och heller inte nå samma resultat.

Det finns några steg i ett utvecklingsarbete som är gemensamt för den här typen av processarbete som hälsofrämjande skolutveckling innebär. Här beskrivs kortfattat dessa samt några viktiga ”kom-i-håg” och tips på hur ni kan genomföra varje steg.

Steg 1 – Kartläggning, var står vi i dag?

Börja med att identifiera behoven på er skola. En kartläggning som belyser elevernas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa ger en beskrivning av deras liv och vardag och kan vara ett bra sätt att identifiera förbättringsområden på skolan. Det finns två datakällor av vikt, egna och andras data. Tänk på att de data ni tar del av kanske inte alltid har samma utgångspunkter som det syfte ni har för ert arbete. Det är därför viktigt att gemensamt fundera över relevans och validitet.

Exempel på användbara källor:

- *Liv & Hälsa ung:* Enkätundersökning som Landstinget Sörmland genomför regelbundet i samverkan med länets skolor i årskurs 7 och 9 på grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet. Frågor ställs om elevernas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. www.landstingetsörmland.se/lhu
- *Upp till 18:* Underlag från Barnombudsmannen och Statistiska centralbyrån. Beskriver barns levnadsförhållanden i siffror, generellt och över tid. Här finns uppgifter om bl.a. barns hälsa, situationen i förskolan och skolan, fritidsvanor och familjeförhållanden. Ett särskilt kapitel behandlar barn i utsatta situationer. www.barnombudsmannen.se
- *Attityder till skolan:* Skolverket genomför undersökningen vart tredje år och målgruppen är elever från årskurs 4 till gymnasiet och lärare. Exempel på områden som belyses är mobbning, stress, förtroende för skolan, skolan i samhällsdebatten och demokratifrågor. www.skolverket.se

En annan viktig del i kartläggningsfasen är att fundera på var står vi idag, och vad vi redan gjort, när det gäller att skapa goda lärmiljöer och främjandet av elevernas och personalens hälsa. Kartlägg insatserna i ett brett perspektiv: organisatoriska, personella, pedagogiska men också den psykosociala miljön och den fysiska miljön. Då undviks dubbelarbete och lärdomar kan dras av redan gjorda insatser. För att göra en sådan inventering behöver frågor ställas till såväl personal som elever och deras föräldrar.

Fundera också över hur frågor ställs när vi vill veta något om elevernas uppfattning om t.ex. skolmiljön och arbetet i skolan. Svarens användbarhet skiljer sig åt beroende på hur frågorna formuleras. Ex. ”**hur** vill du att skolgården ska se ut?” eller ”**vad** vill du göra på skolgården?”. Vad-frågan ger i större utsträckning de vuxna en vägledning om hur man bör utforma skolgårdens miljöer.

Steg 2 – Analys

Analysera resultaten från kartläggningen. Gör det i samverkan, vuxna och elever, så att skolledningen får allas synpunkter inför kommande prioriteringsarbete. När eleverna involveras i analysen måste frågorna förstås omarbetas och anpassas till deras ålder och mognad.

Frågor att använda vid analysen:

- Vilken bild ger kartläggningen? T.ex. när det gäller hälsa, arbetsmiljö, värderingar, jämställdhet, delaktighet, relationer, trivsel, samarbete och samverkan?
- Är bilden förväntad eller blev något okänt synligt?
- Saknar vi något? I så fall, varför är det inte med/inte synligt?
- Är bilden samstämmig eller framträder olika bilder beroende på vem som tar del av beskrivningen? (skolledning, pedagoger, elevhälsan, eleverna…?)
- Om vi tolkar olika - vad beror det på?
- Vad är det vi ser? Vad kan vi påverka och vad har vi förutsättningar att arbeta med i skolan?

Steg 3 – Målbild och prioritering

Efter analysen är nästa steg att ta reda på vad vi vill uppnå och göra en prioritering. Att hitta en rimlig ambitionsnivå, på kort och lång sikt, är angeläget för måluppfyllelse och lyckade resultat.

Frågor inför målformulering och prioritering::

- Vilka är våra förbättringsområden?
- Hur bevarar vi befintliga styrkor?
- Vad vill vi uppnå? Vilken är vår målbild?
- Hur ska vi prioritera?
- Hur kan vi skapa balans mellan uppsatta mål, beräknad insats och önskad effekt?

Steg 4 – Ta fram en handlingsplan

När analysen är gjord och mål uppsatta ska en handlingsplan tas fram. Kanske är det flera insatser eller några få. Det är viktigt att inte ta i för mycket utan att göra det som upplevs rimligt och möjligt. Hur detaljerad planen görs beror på vilka behov som just ni har.

Handlingsplan

Bakgrund och syfte

Beskriv resultat av kartläggning samt motiv för arbetet.

Beskriv hur arbetet kopplas till skolans måldokument och andra insatser som knyter an till arbetet.

Mål - på kort och lång sikt

Vad vill vi åstadkomma? Sätt upp mätbara och tidsatta mål.

Prioriteringar och avgränsningar

Är det några områden/mål som är mer angelägna att starta med?

Vad ska vi inte arbeta med?

Vilka ska involveras/medverka?

Metod

Hur ska arbetet genomföras?

Vilka tillvägagångssätt passar bäst utifrån våra prioriterade målområden samt skolans egna förutsättningar?

Organisation, ansvar och resurser

Vem ansvarar för vad?

Vem utför de olika aktiviteterna/momenten?

Ska nya arbetsgrupper bildas eller kan vi använda befintliga?

Vilka medel avsätts i form av tid för personal och elever?

Vilka ekonomiska resurser finns?

Har vi tillgång till nödvändigt material för att genomföra arbetet?

Tidsplan

När ska det olika stegen tas?

Uppföljning och utvärdering

Hur följer vi upp arbetet kontinuerligt?

Vem ansvarar för att efterfråga resultat?

Hur tar vi reda på om vi har vi nått våra mål?

När i tid ska uppföljning ske och vilka ska ansvara för den?

Steg 5 – Planera genomförandet och påbörja arbetet

När syfte, mål och tillvägagångssätt är formulerat i handlingsplanen är det dags att påbörja genomförandet. En framgångsfaktor är att tillsätta en grupp, ett förbättrings-team, med tydligt uppdrag och mandat från rektor.

Att tänka på vid sammansättning av teamet:

- Tvärprofessionell representation (kom ihåg elever och föräldrar!)
- Teammedlemmarna ska ges tidsutrymme och ha förtroende att medverka
- En teamledare bör utses

Att tänka på vid uppstart:

- Hur gör vi handlingsplanen och arbetet känt hos all personal, elever, föräldrar och andra samverkansparter?
- Vilken kunskapsutveckling behövs för att arbetet ska kunna genomföras och förstås av alla på skolan?
- Hur gör vi arbetet lustfyllt för oss i förbättringsteamet samt för övrig personal och elever?
- Hur kommunicerar vi under arbetets gång med skolledningen, om den inte ingår i teamet? T.ex. för att få möjlighet att pröva nya saker eller få hjälp med systemhinder.

Öppna dörrar

Se till att systematisera information om arbetet och tillfällen när andra på skolan ges möjlighet att komma med synpunkter under arbetets gång. För att arbetet ska utvecklas måste det finnas möjligheter att ta in nya krafter i processen. Se till att ha ”öppna dörrar” för idéer som de nytillkomna föreslår och var beredda på att modifiera arbetet när så krävs. Det är lätt att bli hemmablind och det är viktigt att nytillkomna också känner sig delaktiga och har en funktion att fylla i processen. Varje år möter ju dessutom skolan nya konstellationer av elever och föräldrar som ska involveras i det hälsofrämjande arbetet.

Steg 6 – Följ upp, dokumentera och fira

Följ upp kontinuerligt och stäm av utifrån målen. Uppföljningen kan t.ex. göras i reflekterande samtal mellan personal och elever som visar både hur ni står gentemot uppsatta mål, men också hur processen upplevs och vilka erfarenheter arbetet i sig ger. Lärandet på vägen är lika viktigt som det resultat man kommer att uppnå. Ett ”misslyckat” resultat gentemot uppsatta mål kan vara nog så lärorikt. Det måste vara tillåtet att pröva, misslyckas, backa och börja om för att göra bättre.

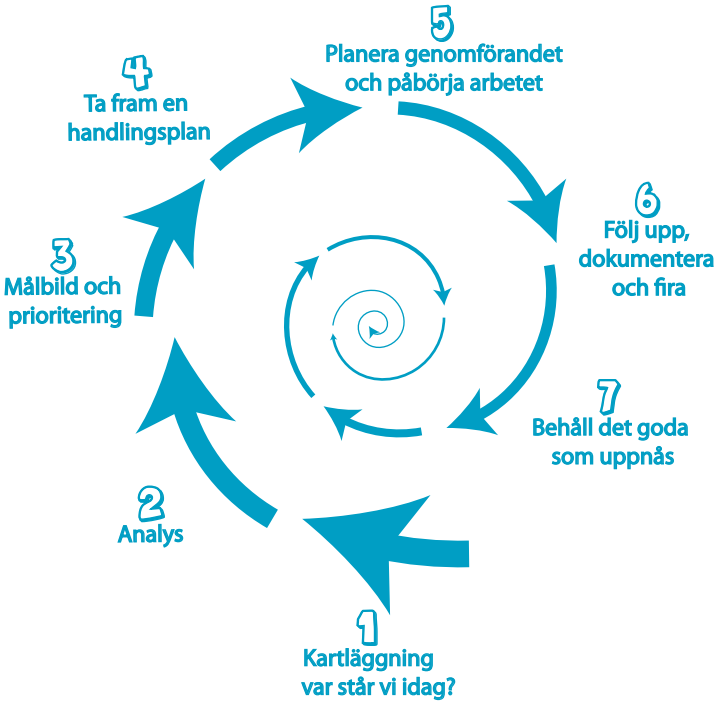
Det är viktigt att arbetet dokumenteras för att få en bild av den utveckling som sker under arbetets gång. Dokumentationen blir också ett sätt att säkerställa att den kunskap och de erfarenheter som byggs upp i processen inte bara finns i de medverkandes egna erfarenheter, tankar och minnesbilder.

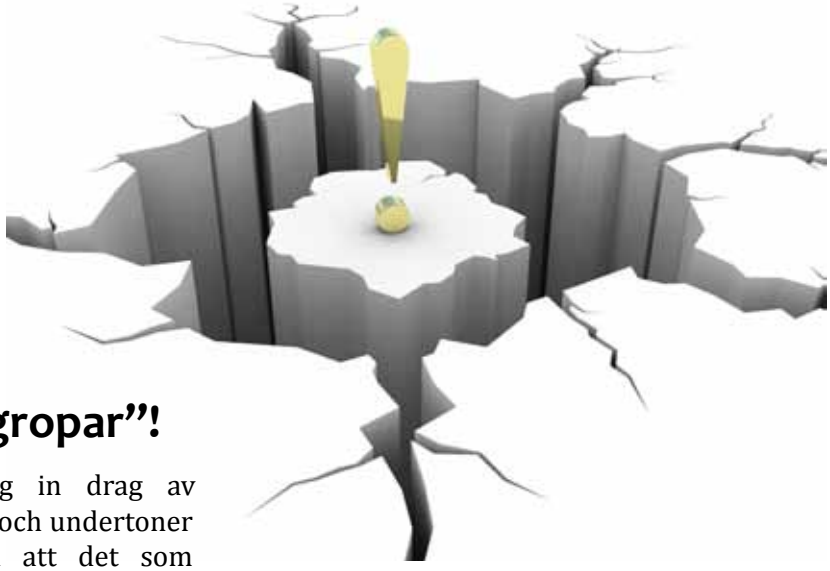
Lika viktigt som att kontinuerligt reflektera och dokumentera är det att fira när delmål och mål har uppnåtts. Att personal, elever och föräldrar tillsammans får ta del av viktiga milstolpar och lyckade insatser bygger motivation för fortsatta steg och ger stolthet och glädje över gemensamma landvinningar.

Steg 7 – Behåll det goda som uppnås

Det behövs strukturer för att upprätthålla förändringen. Sådant som underlättar är till exempel att tydliga ansvarsområden identifieras även efter att arbetet slutförts.

Även om det hälsofrämjande utvecklingsarbetet startar som ett ”förbättringsprojekt” är det viktigt att arbetet vidmakthålls i skolans ordinarie strukturer, via årlig planering och uppföljning.





Se upp för ”fallgropar”!

Det kan lätt smyga sig in drag av uppoffring i hälsoarbetet, och undertoner av moral och olust. Så att det som lyfts fram mest handlar om det vi är mot: t.ex. rökning, mobbning och sexuella trakasserier.

Dessa ”mot” kommer oftast från vuxenvärlden i en förmanande ton och inbjuder inte till någon dialog. Det signalerar att det redan är klart på förhand vad som gäller.

”Vargen kommer…”

Hälsa kan också lätt handla om det som bara berör få individer och om ”värsta scenarier”. *”Jag tycker att man borde ha mer om detta med livet. Det skulle inte behöva vara inriktat på sex, utan mer om detta hur man känner sig. Det saknar jag, för det är egentligen det viktigaste och också det svåraste i livet. Det blir ofta väldigt lite om sådant som faktiskt finns, för egentligen är det ju inte så många som knarkar och har aids. Det är viktigt att ta det som angår alla, men det gör man inte”.* Citat från intervju med elev gjord av Skolverket angående hälsa i skolan.

Metoders vara eller inte vara…

Ännu en fallgrop är att skolan bör hitta den ”ultimata” evidensbaserade metoden för hälsofrämjande arbete och undervisning. Att använda sig av metoder är givetvis bra och nödvändigt då vi inte bör ”uppfinna hjulet på nytt” utan att utgå från evidens och beprövad erfarenhet. Viktigt är dock att ha kunskap om de metoder som ska användas och i vilken kontext de ska verka i.

I många metoder som idag lanseras till skolan, när det gäller att arbeta med hälsa och relationer, finns värderingsövningar beskrivna och rekommenderade. Avgörande för att övningarna ska fungera hälsofrämjande är att atmosfären är så tillitsfull att det känns helt okej att ha åsikter och uttrycka dem, eller avstå från det, inför gruppen och inför de vuxna. Är det inte så blir övningen inte det redskap det är tänkt: att ge träning i att göra medvetna val genom att uppmuntra personen att handla i enlighet med kunskap och sina värderingar.

Pedagogiken runt värderingsövningar utgår för det mesta från metoder framtagna för äldre tonåringar och vuxna. De bygger på att personen kan metatänka om sig själv, relatera kring sina ställningstaganden och sätta dem i ett sammanhang över tid. Barnets individuella ålder, mognad och kognitiva förmåga påverkar med andra ord upplevelsen av övningen och effekten av den. Felaktigt använda metoder kan alltså snarare motverka sitt syfte. Det är därför i många sammanhang mer adekvat att prata om förhållningssätt och tillvägagångssätt, än metoder, när man vill arbeta med hälsofrämjande skolutveckling.

Alla metoder har för- och nackdelar. Innan en specifik metod börjar användas kan det vara bra att överväga metodens användbarhet för arbetet med hälsofrämjande skolutveckling eller undervisning.

TIPS!

Att tänka på vid val av metod:

- Var kommer metoden ifrån? I vilket sammanhang har den utformats?
- Vilken värdegrund vilar metoden på?
- Hur påverkas barns, ungas och elevers rättigheter av metoden?
- Hur påverkas det ömsesidiga samspelet i t.ex. arbetsgruppen eller mellan personal och elever av metoden?
- Vad händer med effekterna av metoden om vi anpassar den till våra egna värderingar, mål med arbetet och förhållanden på skolan?
- Vem är avsändare av metoden? Vilka syften styr avsändaren?
- Om metoden sägs vara evidensbaserad, hur har detta undersökts och i vilket sammanhang har metoden prövats/utvärderats? Stämmer detta överens med våra värderingar, syften och mål?

?

Hur får vi alla på skolan att arbeta åt samma håll i de hälsofrämjande arbetet?

Hur gör vi för att undvika att peka ut individuella hälsoproblem och istället ta ett helhetsgrepp?

Vad är vi vuxna på skolan ”för respektive emot” när det gäller hälsa och hälsorisker? Är vi för och emot på goda grunder eller med utgångspunkt i tyckande?

Källhänvisningar kapitel 3

Ett fördjupat samarbete. En skrift om förhållningssätt, system, relationer och professionalitet i utveckling av välfärden.
En skrift med inriktning på ledares erfarenheter av och strävan mot att fördjupa samarbete. Innehållet är också applicerbart när politiker och professionella vill fördjupa samarbetet.
Marie Fridolf, Ideelle AB 2006

Från nyhet till vardagsnytta. Om implementeringens mödosomma konst. En forskningssammanställning.
Här presenteras och diskuteras vetenskapliga undersökningar av hur nya metoder och produkter, introduceras, realiseras och sprids.
Karin Guldbrandsson, Statens Folkhälsoinstitut 2007

Folkrätt för barn som pedagogiskt åtagande. Statligt ansvar – regionalt lärande?
I avhandlingen studeras hur lärandet och kunskapsprocessen ser ut i en offentlig organisation (i det här fallet Landstinget Sörmland) som bestämt sig för att implementera FN:s konvention om barnets rättigheter i verksamheten.
Elizabeth Englundh, Stockholms universitet 2008.

Man vet inte var trappstegen är i livet... Perspektiv på tobak, alkohol och narkotika
Referensmaterial som kan användas till att vara en utgångspunkt för vidare reflektion kring den komplexitet som finns i hälsoområden som tobak, alkohol och narkotika.
Agneta Nilsson, Skolverket 1999

Samordning – nya möjligheter inom välfärdsområdet
En skrift om samordning utifrån ett individperspektiv mellan arbetsförmedling, försäkringskassa, kommun och landsting.
Landstingsförbundet och Svenska kommunförbundet 2004

Strategi för samverkan - kring barn och unga som far illa eller riskerar att fara illa
Rapporten presenterar en gemensam strategi för samverkan. Strategin bygger på tillgänglig kunskap om faktorer som främjar ett stabilt och framgångsrikt gemensamt arbete.
Myndigheten för skolutveckling, Rikspolisstyrelsen och Socialstyrelsen 2008

Successful principal leadership: Prerequisites, processes and outcomes
Avhandling om vad rektorer på framgångsrika skolor gör och hur ledarskapet har med skolans framgång att göra.
Monika Törnesén, Umeå universitet 2009.

Växa - inte lyda
Handlar om barnets rätt att vara en egen individ och hur vuxna kan lära sig förstå, uppmuntra och stötta barnet. Författaren diskuterar också argument för och emot metoder i samspelet med barn.
Lars H Gustafsson, Nordstedts 2010

Bilaga 1 Definitioner och begrepp

Folkhälsa, hälsofrämjande arbete m.m.

Arbetet med att främja folkhälsan och individers hälsa är ett samhällsansvar med många dimensioner och begrepp. Här följer definitioner av ett antal begrepp som ofta används inom hälsofrämjande utvecklingsarbete.

Hälsa

Enligt WHO:s hälsodefinition från 1946 definieras hälsa enligt följande:
”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaron av sjukdom eller handikapp”.

Hälsa inbegriper fyra var för sig lika viktiga värdebegrepp nämligen: Långt liv, friskt liv, rikt liv och jämlikt liv, detta enligt WHO:s rapport Health for All in the 21st century (1998). En god hälsa skall ses som en resurs för samhället och dess individer och inte som ett mål i sig.

Bestämningsfaktorer för hälsa

Bestämningsfaktorer för hälsa är alla de faktorer i samhällsorganisationen, i människors livsvillkor, levnadsvanor och biologi som bidrar till skillnader i hälsa och ohälsa. Bestämningsfaktorerna ska, per definition, ha ett hållbart statistiskt förklaringsvärde men används i praktiken i viss mån även för förhållanden som på goda grunder antas har en påverkan på hälsa och ohälsa.

Det finns olika sorters bestämningsfaktorer. Kön, ålder, genetik, utbildning, sysselsättning och boende är exempel på livsvillkorsfaktorer. Motion, alkohol- och tobaksvanor är exempel på levnadsvanefaktorer (benämns även livsstilsfaktorer).

Strukturella bestämningsfaktorer benämns de faktorer som sammanhänger med hur samhället är organiserat och som främst påverkas via lagstiftning och andra politiska beslut kring t.ex. bostadsplanering, trafikmiljö, utbud av alkohol och tobak med mera.

Bestämningsfaktorer kan både öka och minska risken för ohälsa och benämns, beroende på effekt, riskfaktor eller frisk-/skyddsfaktor. Ett exempel på en riskfaktor är rökning och ett exempel på en friskfaktor är trivsel i skolan.

Stödjande miljöer för hälsa

Stödjande miljöer för hälsa är miljöer som skyddar människor mot hälsohot och möjliggöra att de utvecklar sin kapacitet, sitt självförtroende och sin hälsa. Miljöerna kan vara fysiska som exempelvis bostadsområde, skola och hemmet eller sociala som exempelvis nätverk och familj.

Folkhälsa

Folkhälsa är ett samlande begrepp för hela befolkningens hälsotillstånd, som tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar således inte bara om att hälsan bör vara så bra som möjligt, den bör också vara så jämlikt fördelad som möjligt. Det primära intresset är de bestämningsfaktorer som har stor betydelse för människors hälsa.

Det nationella målet för folkhälsan är formulerat på följande sätt: *"Att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen"* (prop. 2002/03:55)

Folkhälsoarbete

Folkhälsoarbete innebär systematiska och målinriktade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för att åstadkomma en god och jämlik hälsa för hela befolkningen. Åtgärderna kan både vara inriktade på att skapa gynnsamma förutsättningar och miljöer för hälsan (socialt, kulturellt, fysiskt, politiskt, ekonomiskt och emotionellt). Det kan också vara riktade insatser mot individer, grupper eller institutioner för att förmedla kunskap och öka medvetenheten om samband mellan livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Utgångspunkten för folkhälsoarbetet är elva övergripande målområden (prop.2007/08:110).

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Hälsofrämjande och förebyggande arbete är två olika ansatser av folkhälsoarbetet. Hälsofrämjande arbete handlar om att utveckla och stärka det som gynnar hälsan. De insatser som sker fokuserar på att öka tillgången till frisk/skyddsfaktorer.

Förebyggande arbete handlar om att förhindra, skydda mot och att undvika ohälsa. De insatser som sker fokuseras på att minska andelen riskfaktorer.

Barnperspektiv, barnets perspektiv m.m.

Vuxna har ofta åsikter om vad som är bra och dåligt för barn och ungdomar. Åsikterna utgår ibland från kunskap, beprövad erfarenhet och forskning, ibland från allmänt tyckande eller tolkningar från egna erfarenheter och egna upplevelser i barndomen. Ofta benämns åsikterna som att man ”har ett barnperspektiv”. För att förtydliga synen på begreppet barnperspektiv finns ett antal begrepp som är av vikt att särskilja och klargöra.

Barnets perspektiv

Barnets perspektiv besitts endast av barn. Det handlar om deras erfarenheter, iakttagelser, uppfattningar och förståelse av tillvaron. För att barnets perspektiv ska ges utrymme krävs därför att de tillåts att delta och uttrycka sina erfarenheter och åsikter.

Barnperspektiv

Utgångspunkten i barnperspektivet är synen på barn och unga som fullvärdiga medborgare samt respekten för barnets fulla människovärde och integritet. Att ha ett barnperspektiv innebär att analysera vilka följder beslut och åtgärder kan få för ett enskilt barn eller barn och unga som grupp. Att anamma ett barnperspektiv handlar både om attityder, kunskap och om arbetsmetoder. Om en verksamhet berör barns vardag eller om en åtgärd eller beslut bedöms få konsekvenser för barn ska hänsyn tas till barnrättsperspektivet.

Barnrättsperspektiv

Barnrättsperspektivet uttrycker skyldigheten att genom lämpliga åtgärder förverkliga barnets mänskliga rättigheter. Mer konkret innebär barnrättsperspektivet att vid alla åtgärder eller verksamheter som rör barn alltid beakta:

- Att barn, såväl enskilt som i grupp, behandlas likvärdigt och utan åtskillnad utifrån rättigheterna i konventionen om barnets rättigheter. Åtgärderna ska bejaka varje barns rätt att leva och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och behov.
- Att barnets intressen, både på lång och på kort sikt, uppmärksammas och övervägs särskilt. Barnets bästa ska vara ledstjärna vid alla beslut.
- Att barn kan komma till tals vid alla beslut som rör dem, antingen som individer eller som grupp. Inför beslut eller åtgärder som rör barn ska barnets synpunkter utrönas och det ska skapas möjligheter för att dessa ska komma fram och redovisas på bästa sätt. Barnets synpunkter ska tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad.
- Att tillräckliga resurser, såväl finansiella som av annan natur, avsätts för att barnets rättigheter ska tillgodoses.

Barnkompetens

Omfattar såväl formell kompetens om barn och unga som erhålls genom utbildning samt erfarenhetsbaserad kunskap som erhålls genom daglig kontakt med barn, unga och deras familjer.

Bilaga 2 Styrdokument för skolans verksamhet

De dokument som reglerar förskoleverksamhet, skolbarnsomsorg, skola och vuxenutbildning inkluderar bland annat konventioner, lagar, läroplaner, kursplaner, betygskriterier och kommunala riktlinjer och policydokument. Som komplement till dessa kan en skola även upprätta en lokal policy som exempelvis innebär en tobaksfri skoltid, drogfria skolavslutningar och att alla bär cykelhjälm vid utflykter. Policydokument är inte juridiskt bindande utan anger en vision och strävan att arbeta mot. Konventioner däremot är folkrättsligt förpliktigande för stater som ratificerat konventionerna. Här följer en kort beskrivning av några konventioner, lagar och styrdokument som har bäring på arbetet med hälsofrämjande skolutveckling och hälsofrämjande undervisning.

Lagar, förordningar och föreskrifter

Skollagen

Skollagen är stiftad av riksdagen och innehåller de grundläggande bestämmelserna om förskoleverksamhet, skola och vuxenutbildning. Enligt skollagen ska alla barn och ungdomar, oberoende av kön, geografisk hemvist, sociala och ekonomiska förhållanden samt ursprung, ha lika tillgång till utbildning och få kunskaper och färdigheter som utvecklar dem till ansvarskännande samhällsmedborgare.

I mars 2010 överlämnade regeringen ”Den nya skollagen – för kunskap, valfrihet och trygghet” (prop. 2009/10:165) till riksdagen. Propositionen behandlades under våren 2010 och tillämpas från och med första juli 2011. Det blir samma regler för friskolor och offentliga skolor, förskolan blir en egen skolform och lärares och rektorers allmänna befogenheter förtydligas. Kommunernas skyldighet att fastställa en kommunal skolplan försvinner i och med den nya lagen och istället införs bestämmelser om systematiskt kvalitetsarbete som ska dokumenteras.

Den nya skollagen innebär att reglering som idag finns i olika lagar och förordningar samlas på ett ställe och är en modernisering och anpassning till ett målstyrt skolväsende och till den ansvarsfördelning som råder mellan stat och kommun.

I nya skollagen blir värdegrunden tydliggjord för alla skolformer. Där sägs att utbildningen ska förmedla och förankra respekt för mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar. Genom en tydlig koppling till FN:s konvention om barnets rättigheter markeras att barnets bästa ska vara utgångspunkten i all utbildning. I Skollagen (2010:800 1 kap. 10 §) har en ny bestämmelse införts som säger att för att kunna avgöra vad som är barnets bästa krävs en bedömning av vilka konsekvenser ett beslut/en åtgärd får för det enskilda barnet eller en grupp av barn. Vid en sådan bedömning, eller barnrättskonsekvensanalys, ska barnets bästa väga tungt i förhållande till andra avvägningar. Skrivningen utgår från artikel 3 och 12 i FN:s konvention om barnet rättigheter.

Den nya skollagen ställer krav på att elevhälsan, förutom skolläkare och sjuksköterska, även ska omfatta tillgång till psykolog och kurator.

Ett nytt krav är att skolmaten ska vara näringsriktig.

Styrning och uppföljning av skollag och skolans arbete

Skolverket styr, stödjer, följer upp och utvärderar den svenska skolan, utifrån skollagen och läroplanerna, och har i uppgift att kunna ge Regeringen och Riksdagen en samlad bild av den svenska skolan och därmed underlag för olika beslut.

Skolinspektionen har det nationella tillsynsansvaret och arbetar med kontroll och utvärdering av kommunernas skolverksamhet, vilket är väsentligt för att kunna upprätthålla en likvärdig kvalitet på landets skolor. Granskningen syftar till att bevaka barns, elevers och studerandes rätt till en god utbildning i en trygg miljö. Skolinspektionen arbetar också med att granska och bedöma ansökningar om att driva friskolor. Man får i och med den nya skollagen tydligt lagstöd för sin tillsyn av friskolor och skarpare sanktionsmöjligheter om huvudmännen missköter sig.

Barn- och elevombudet (BEO) är en självständig funktion vid skolinspektionen. BEO:s uppdrag är att se till att förskolor och skolor följer den del av skollagen som handlar om kränkande behandling. BEO utreder anmälningar om kränkande behandling av barn och elever i skolan, och kan även företräda dem i domstol. BEO samverkar med Diskrimineringsombudsmannen (DO).

Diskrimineringslagen

Diskrimineringslagen innehåller sju olika diskrimineringsgrunder:

- etnisk tillhörighet
- funktionshinder
- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck
- religion eller annan trosuppfattning
- sexuell läggning
- ålder

Diskrimineringsombudsmannen (DO) har ansvar för att övervaka att lagen efterlevs och utreder bland annat anmälningar om diskriminering och trakasserier. Det innebär att man kan vända sig till DO om någon elev eller vuxen i en skola ägnar sig åt diskriminering eller trakasserier kopplade till de sju diskrimineringsgrunderna.

Arbetsmiljölagen

I arbetsmiljölagen är arbetsgivare och andra skyddsansvariga skyldiga att förebygga olycksfall och ohälsa i arbetet. Det finns också regler om samverkan mellan arbetsgivare och arbetstagare. Arbetsmiljön omfattar alla faktorer och förhållanden i arbetet: tekniska, fysiska, arbetsorganisatoriska, sociala samt arbetets innehåll. Från och med åk 7 så har elever i grundskolan rätt att vara med i skolans arbetsmiljöarbete genom att utse elevskyddsombud. Arbetsmiljöförordningen anger att två elevskyddsombud ska utses för varje årskurs på grundskolans högstadium och för varje linje på gymnasiet.

Elevskyddsombuden har enligt arbetsmiljölagen rätt att delta i skolans arbetsmiljöarbete samt rätt till information, utbildning och ledighet från skolarbetet i den utsträckning som behövs för att sköta uppdraget. Elevskyddsombud får dock inte ta del av information som är föremål för tystnadsplikt eller sekretess. Till skillnad från vanliga skyddsombud har elevskyddsombuden inte uttrycklig rätt att exempelvis delta vid planering av förändringar i verksamheten. De har inte heller rätt att stoppa arbete som kan anses vara farligt för liv och hälsa. Arbetsmiljöverket (AV) ansvarar för tillsyn av arbetsmiljö- och arbetstidslagstiftning.

Tobakslagen

Tobakslagen innehåller bland annat regler som begränsar rökning i vissa miljöer så som i lokaler som är avsedda för barnomsorg, skolverksamhet eller annan verksamhet för barn eller ungdom samt på skolgårdar och på motsvarande områden utomhus vid förskolor och fritidshem. Lagen innehåller också föreskrifter om att tobaksvaror inte får säljas eller på annat sätt lämnas ut i näringsverksamhet till den som inte har fyllt 18 år.

Läroplaner

Den 1 juli 2011 börjar läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr 11 att gälla. I läroplanerna beskrivs verksamheternas värdegrund och uppdrag samt mål och riktlinjer för arbetet.

Skolan ska ansvara för att eleverna inhämtar och utvecklar sådana kunskaper som är nödvändiga för varje individ och samhällsmedlem. Skolan ska bidra till elevernas harmoniska utveckling. Utforskande, nyfikenhet och lust att lära ska utgöra en grund för verksamhet. Lärarna ska sträva efter att i undervisningen balansera och integrera kunskaper i sina olika former.

Om hälsa uttrycks det att *"Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället".* I revideringen av Läroplanen 2003 aktualiserades den fysiska aktiviteten genom formuleringen; *"skolan ska sträva att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen".* I Lgr11 är det fortsatt en del av skolan uppdrag.

Föreskrifter

Skolverket kan besluta om bindande bestämmelser som kallas föreskrifter. En förutsättning är att Regeringen har meddelat i en förordning att Skolverket får alternativt skall ge ut föreskrifter inom ett visst område. De kan exempelvis gälla kursplaner och betygskriterier, bidrag för elever i fristående skolor och statsbidrag till personalförstärkningar i skola och fritidshem.

Även föreskrifter från exempelvis Arbetsmiljöverkets berör arbetet i skolan, såsom verkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1). En god arbetsmiljö kan ses som en viktig kvalitetsaspekt för elever och personal och är samtidigt en viktig faktor för att uppnå de nationella målen i skollagstiftningen.

Även Trafiksäkerhetsverket föreskrifter om skolskjutsning (ändring 1988:21) berör skolans verksamhet.

Internationella deklarationer, fördrag, rekommendationer och konventioner

Exempel på internationella fördrag och konventioner som Sverige förbundit sig att verka för i utbildningssammanhang är FN:s konvention om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, FN:s konvention om barnets rättigheter, FN:s rekommendation om utbildning för internationell förståelse, FN:s deklaration om undervisning i miljöfrågor samt Salamancadeklarationen om principer, inriktning och praxis vid undervisning av elever med behov av särskilt stöd.

FN:s konvention om barnets rättigheter

FN:s konvention om barnets rättigheter är en central utgångspunkt för arbetet med värdegrunden i skolan och förskolan – liksom andra konventioner om mänskliga rättigheter. Konventionen bör läsas i sin helhet men fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten och enskilda artiklar ska tolkas.

Artikel 2 Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras. Gränsen för diskriminering av något slag innebär dock inte förbud mot berättigande av differentiering mellan barn, exempelvis avseende barnets fortlöpande utveckling.

Artikel 3 Barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut och åtgärder som rör barn.

Artikel 6 Varje barn har rätt att överleva och utvecklas fysiskt, psykiskt, andligt och socialt.

Artikel 12 Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör henne/honom. Barnets åsikt ska respekteras och beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

Artikel 3 brukar beskrivas som konventionens etiska nålsöga. Barnets bästa är givetvis inte den enda faktor att ta hänsyn till i olika situationer och beslut, men ska vara föremål för en aktiv behandling och alltid finnas i direkt åtanke inför alla beslut som direkt eller indirekt berör barnet, den unga. Detta gäller alltså oavsett vem som fattar beslutet och på vilken nivå. De fyra huvudprinciperna relaterar till varandra och tillsammans formar de en attityd till barn, konventionens barnsyn. En barn- och människosyn som ställer krav på ett aktivt arbete med vuxnas attityder och förhållningssätt.

Nedan följer beskrivning av några av de sakartiklar som relaterar till barnets rätt till utbildning och barnets rätt till bästa möjliga hälsa.

Rätt till skola och utbildning

I artiklarna 28 och 29 tas barnets rätt till utbildning och utbildningens syfte upp, vilket staten på grundnivå ska försäkra genom obligatorisk och fri skolgång. I och med konventionens tillkomst ges barnet en tydlig rätt att inte enbart vara en passiv mottagare av utbildning. Med utgångspunkt från konventionen har barnet rätt att delta i beslut som rör dess utbildning eftersom art 28 och 29 ska tolkas genom artikel 12, barnets rätt att komma till tals.

När det gäller utbildningens syfte och värderingar säger konventionen att undervisningen ska utveckla barnets personlighet till fullo och barnets värdighet ska respekteras. Utbildningen ska också utveckla barnets respekt för de mänskliga rättigheterna. Vidare ska utbildningen syfta till att utveckla respekt för barnets och dess familjs kulturella värden och förbereda barnet för ett ansvarsfullt liv i ett fritt samhälle i en anda av fred, förståelse, tolerans, jämställdhet och vänskap mellan folk och etniska grupper.

Vidare ska stater uppmuntra utvecklingen av både yrkes- och studieförberedande gymnasieskolor. Stater ska också vidta åtgärder för att uppmuntra regelbunden närvaro och reducera avhopp, samt se till att högre utbildning finns att tillgå.

Rätt till hälsa och sjukvård

I enlighet med artikel 24 har barnet rätt att åtnjuta bästa uppnåeliga hälsa och rätt till högsta tillgängliga sjukvårdsstandard och rätt till inrättningar för behandling av sjukdom och rehabilitering. Bästa uppnåeliga hälsa betyder att barnet skall garanteras bästa möjliga hälsa och inte bara en miniminivå.

Denna artikel ställer också krav på bland annat minskad spädbarnsdödlighet, tillfredställande hälsovård för mödrar före och efter förlossning, bekämpande av undernäring och sjukdomar samt avskaffande av traditionella sedvänjor som är skadliga för barnets hälsa. Även säkerställandet av information till alla grupper i samhället avseende barnhälsovård, näringslära och andra grundläggande kunskaper berörs.

Avseende ungdomar, konstaterar barnrättskommittén att stater bland annat har skyldighet att tillhandahålla rådgivning och hälsovård för mental liksom sexuell- och reproduktiv hälsa.

Rätt till deltagande och informerat samtycke

Barn har rätt till deltagande i beslutsfattande angående deras egen hälsa och sjukvård, i linje med bland annat artikel 1, 12 och 24. Barnrättskommittén betonar kontinuerligt vikten av att barns deltagande sker i stigande takt med deras ålder och mognad, dock finns ingen strikt övre eller undre åldersgräns och heller ingen strikt definition av begreppet ”evolving capacities” som nämns i artikel 5.

När det gäller integritet och sekretess och den relaterade frågan om informerat samtycke till behandling, bör statsparter enligt barnrättskommittén anta lagar eller förordningar för att säkerställa att konfidentiell rådgivning angående behandling, ges till ungdomar på ett sådant sätt att de kan ge sitt informerade samtycke. Här kan personal inom elevhälsa få vägledning genom Socialstyrelsens Meddelandeblad Nr 7/2010.

Sekretess och information

I relation till artikel 16 uppmuntrar barnrättskommittén stater att strikt respektera ungdomars rätt till privatliv och sekretess i sammanhang som berör råd och samtal kring hälsoärenden. Vårdgivare har enligt kommittén en skyldighet att hantera sekretessärenden om medicinsk information på ett sätt som speglar konventionens principer. Denna information kan endast lämnas ut med ungdomens medgivande, eller lämnas ut i samma situationer som gäller för en vuxen. Ungdomar som bedöms mogna nog att få rådgivning utan närvaro av förälder eller annan person har rätt till privatliv och kan begära sekretess och även behandling.

Exempel på fall då kommittén anser att rätten till privatliv brister är bland annat då ungdomens räkning för läkarbesöket skickas till föräldrarna och därigenom uppmärksammar att besöket ägt rum och eventuellt även anledningen till besöket. Fortsatt i linje med artikel 16 ställs bland annat krav på regler som försäkrar att barn vet om att det lagras information om henne/honom i form av journaler, varför detta görs och vem som kontrollerar informationen. Se Socialstyrelsens Meddelandeblad 7/2010.

Sekretessen och barnets rätt till konfidentiella samtal med exempelvis skolsköterska och skolläkare kommer i konflikt med anmälningsplikten och de artiklar i konventionen som berör barnets rätt till skydd, t.ex. artikel 19. I relation till denna problematik rekommenderar dock bl.a. den självständige experten för FN:s studie om våld mot barn att stater etablerar säkra, välkända, sekretessbelagda och tillgängliga rapporteringssystem. I Sverige regleras detta genom Socialtjänstlagen kap. 14, den så kallade ”Anmälningsplikten för barn som riskerar att fara illa”.

Rättigheter för barn med funktionsnedsättning

Artikel 23 beskriver särskilda rättigheter för barn och unga med funktionsnedsättning. Här sägs att barn med funktionsnedsättning har rätt att åtnjuta ett fullvärdigt och anständigt liv under förhållanden som säkerställer värdighet, främjar självförtroende och möjliggör aktivt deltagande i samhället. Vidare fastställs att barnet ska få särskild omvårdnad och de som ansvarar för barnet ska, inom ramen för lärandets tillgängliga resurser, få det bistånd som är lämpligt med hänsyn till barnets tillstånd och föräldrarnas förhållanden. Biståndet ska ges på ett sätt som bidrar till barnets största möjliga integrering i samhället och till barnets individuella utveckling. Man skriver också att biståndet ska vara kostnadsfritt när så är möjligt. Barn med funktionsnedsättning omfattas också av rättigheter i FN:s konvention om rättigheter hos personer med funktionsnedsättning.

Agenda 21

Agenda 21 är FN:s globala handlingsprogram för hållbar utveckling som antogs vid FN:s konferens i Rio de Janeiro 1992. Handlingsprogrammet tar upp tre samverkande dimensioner för att framtida utveckling ska vara hållbar socialt, ekonomiskt och ekologiskt. Dimensionerna innehåller exempelvis faktorer som:

Sociala dimensionen	hälsa och livskvalitet, utbildning, demokrati, jämställdhet, religions- och yttrandefrihet.
Ekonomiska dimensionen	konsumenternas inflytande, teknikutveckling, möjlighet till arbete och försörjning, hållbara produktions- och konsumtionsmönster.
Ekologiska dimensionen	begränsa utsläpp till luft, mark och vatten, bevara biologisk mångfald och hushålla med ej förnyelsebara resurser.

Tillsammans för hälsa Strategi för EU: 2008-2013

Kommissionens vitbok presenterade 2007 en ny hälsostrategi för Europeiska unionen. Strategin fokuserar på att främja god hälsa i ett åldrande Europa, skydda medborgarna från hot mot hälsan, stödja dynamiska hälsosystem och ny teknik samt ett strukturerat samarbete för att genomföra strategins mål.

Bilaga 3 Webbadresser

Här följer en förteckning på användbara webbadresser till myndigheter, organisationer och webbsidor.

Offentliga verksamheter

Arbetsmiljöverket www.av.se
Barnombudsmannen www.barnombudsmannen.se
Brottsförebyggande rådet www.bra.se

Diskrimineringsombudsmannen www.do.se
Handisam (Myndigheten för handikappolitisk samordning) www.handisam.se
Kulturrådet www.kulturradet.se

Landstinget Sörmland www.landstingetsörmland.se
Livsmedelsverket www.slv.se
Länsstyrelsen i Södermanlands län www.lansstyrelsen.se/sodermanland

Polismyndigheten www.polisen.se
Sveriges kommuner och landsting www.skl.se
Skolinspektionen www.skolinspektionen.se

Skolverket www.skolverket.se
Socialstyrelsen www.socialstyrelsen.se
Statens Folkhälsoinstitut www.fhi.se

Ungdomsstyrelsen www.ungdomsstyrelsen.se
Utbildningsradion (UR) www.ur.se

Organisationer

A Non Smoking Generation. Arbetar för att ungdomar aldrig ska börja använda tobak. Detta görs bland annat genom att besöka skolor, utbilda skolpersonal och information till föräldrar. www.nonsmoking.se

BRIS. En organisation som arbetar för barnets rätt i samhället. Har information för både unga och vuxna. www.bris.se

CAN - Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Ger information om alkohol och andra droger bland annat genom publikationer, kurser och konferenser. I varje län finns ett länsombud som har kännedom om den regionala situationen och många kontakter för det drogförebyggande arbetet. www.can.se

Hushållningssällskapet. En organisation som bland annat arbetar med mat och hälsa. De utbildar, inspirerar och engagerar om mat från jord till bord, utifrån ett helhetsperspektiv på mat, miljö och hälsa. www.hush.se

IOGT-NTO. En organisation som arbetar mot alkohol och droger. Arbetar bland annat med information till elever och utbildning till skolpersonal och föräldrar. I länet finns en länsavdelning och flera lokalavdelningar. www.iogt.se

NTF Sörmland. En organisation som arbetar för en trygg och säker trafik, där skolan är en av målgrupperna för arbetet. www.ntf.se/sormland

RFSU- Riksförbundet för sexuell upplysning. Arbetar bland annat med information till elever och utbildar skolpersonal i sex och samlevnad. I Sörmland finns en lokalförening i Katrineholm. www.rfsu.se

RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter. Arbetar bland annat med information till elever och utbildar skolpersonal i frågor som heteronormativitet och sexuell läggning. I Sörmland finns avdelningar i Eskilstuna och Nyköping. www.rfsl.se

Rädda Barnen. En organisation som arbetar för barnets rättigheter, väcker opinion och stöder barn i utsatta situationer. I Sörmland finns flera lokalavdelningar. www.rb.se

Sörmlandsidrotten. Arbetar bland annat med att utveckla samverkan mellan idrotten och skolan, och med en mer jämställd idrott. www.rf.se/sodermanland

Övrigt

Barnets bibliotek. En webbplats som vill stimulera läsning, för barn och alla som arbetar med barn upp till 14 år. www.barnensbibliotek.se

Barnrättsakademin. Nationellt centrum vid Örebro univesitet, som erbjuder uppdragsutbildningar och kompetensutveckling om barnets rättigheter. www.barnrattsakademin.se

Forskning.se. Webbplats som drivs och utvecklas av myndigheter och stiftelser som finansierar forskning samt landets lärosäten. Sidan ”För dig i skolan” har både elever och personal som målgrupp. www.forskning.se

Jämställ.nu - Allt om jämställdhetsintegrering. Webbportal som ger besökaren verktyg (t.ex. databas, lärandeexempel) för det dagliga arbetet med jämställdhetsintegrering. www.jamstall.nu

NCFF - Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. Stödjer skolor och fritidshem i arbetet med ökad fysisk aktivitet, goda matvanor och andra hälsofrämjande aktiviteter så som utomhuspedagogik. www.oru.se/ncff

Skolporten. Har en bred bevakning på det som sker inom skolan. Här finns bland annat information om alla doktorsavhandlingar som är relevanta för skolans lärare och ledare. www.skolporten.com

Publikationer förebyggande arbete i skolan. Statens folkhälsoinstitut har samlat egna publikationer inom området hälsofrämjande och förebyggande arbete i skolan på denna plats. www.fhi.se Sök platsen via sökmotorn.

Uppslagsverk barn och unga. Statens folkhälsoinstitut presenterar information om bestämningsfaktorer för hälsa och effekter av förebyggande insatser för barn och unga. Texterna i uppslagsverket bygger till stor del på systematiska översikter av vetenskaplig litteratur med länkar till källor.
www.fhi.se sök uppslagsverket via sökmotorn.

SHE – Schools for Healt in Europe. Världshälsoorganisationens, WHO, regionala nätverk i Europa för hälsofrämjande arbete i skolan. www.schoolsforhealth.eu

LANDSTINGET
SÖRMLAND