



SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE
Firda vidaregåande skule



Meir enn ein skule



Handlingsplan for folkehelse

Firda vidaregåande skule

2009 – 2011

Handlingsplan for folkehelse 2009- 2011

Firda vidaregåande skule

Handlingsplanen for folkehelse v/Firda vidaregåande skule har sju delområde som alle har betydning for opplæringsmiljøet på skulen – og dermed for læringsutbyttet for den enkelte. Innan kvart delområde vert det peikt på tiltak som vil gjere det lettare å realisere skulens mål ved å førebygge mot forhold som kan verke negativt. Samtidig er det grunn til å peike på at kvart av dei sju områda er mangfaldige og samansette, der skulen berre er ein av fleire arenaer som betyr noko for elevane.

1. Psykisk helse

Det beste førebyggjande tiltaket for å sikre god psykisk helse er å skape og halde ved like gode gruppe- / læringsmiljø.

Tiltak 1: Vurdering av gruppe- og læringsmiljøet skal vere faste innslag på dagsorden under alle klassemøte. Kontaktlærarane har eit spesielt ansvar for å fange opp signal som kan tyde på at elevar ikkje har det bra. Kontaktlærarane skal legge stor vekt på å kommunisere med tillitselevane, slik at desse trygt kan vende seg til kontaktlærarane om saker som gjeld klasse- og læringsmiljøet. Klasse- og læringsmiljøet må trekkast med i diskusjonen om gruppe- og læringsmiljøet. Alle har eit ansvar for at dette er godt.

Tiltak 2: Firda deltek i ei tverrfagleg gruppe som har både førebyggjande og oppfølgjande oppgåver i høve til psykisk helse. Med i gruppa er rådgjevarane på Firda vgs, helsesøster, psykiatritenesta i kommunen, PPT.

Tiltak 3: Kurset "Krise og meistring" vert gjennomført i alle vg1-klasser tidleg i skuleåret.

Tiltak 4: Hybelkurset som no vert halde i vg1, må følgjast opp med kurs / opplegg i vg2 og vg3. Kurset skal ha fokus på mat / ernæring.

Tiltak 5: Skulen skal arbeide for å få miljøkoordinator i full stilling.

Tiltak 6: Det vert sett i gang arbeid med å utvikle velferdstilboda for tilsette.

2. Ernæring

Tiltak 1: Det vert utvikla pedagogiske opplegg knytt til ernæring, tannpleie/tannhelse, t.d. som del av hybelkurs på alle årsstega.

Tiltak 2: Tilgjenge på drikkevatt vert styrkt gjennom fleire vassfontener og utdeling av vassflasker.

Tiltak 3: I regi av Open skule skal det kvart skuleår gjennomførast aktivitetar som har mat/ernæring som tema.

Tiltak 4: Utvikle vidare samarbeidet Open skule – kantina i Trivselshagen.

3. Fysisk aktivitet

Det er eit prioritert område å sikre alle elvar minst ein time fysisk aktivitet for dag. Det er ei stor utfordring er å få til dette i skuletida.

Tiltak 1: Skulens uteområde vert betre tilrettelagt for fysiske aktivitetar.

Tiltak 2: Det vert utvikla tilbod om trening / trim / mosjon for tilsette og elevar utover det idrettslaga tilbyr.

Tiltak 3: Elevane på idrettsfag utviklar opplegg for andre klasser på skulen.

Tiltak 4: Tilbod om fysiske aktivitetar som del av Open skule.

4. Rus og tobakk

Tiltak 1: Det vert sett i gang arbeid for å revidere skulens "Handlingsplan mot rus".

Tiltak 2: Verdas tobakksfrie dag skal markerast på Firda kvart år.

Tiltak 3: Skulen skal arbeide for å utvikle / halde oppe rusfrie fritidstilbod for ungdom i Gloppen.

Tiltak 4: Skulen skal utvikle og gjennomføre nye opplegg knytte til rusførebygging.

Tiltak 5: Firda skal årleg ta initiativ til og medverke til ein aksjon mot langing av alkohol.

5. Skader og ulukker

Tiltak 1: Det må utviklast opplegg / tiltak /planar for å redusere sjansane for skader innan dei programområda der elevane kan bli utsette for slikt, knytt til fag / praksis. Desse planane /opplegga må også innehalde tiltak for dei som vert skadde.

Tiltak 2: Det vert gjennomført ein refleks-kampanje kvar haust.

6. Kultur og helse

Tiltak 1: Det må sikrast betre tilgjenge til og informasjon om kultur- og fritidstilboda i Gloppen.

Tiltak 2: Det vert sett ned ei gruppe med representantar frå elevråd og tilsette som skal utvikle / gjere framlegg om nye modellar for kulturtilbod og –aktivitetar i og ved Trivselshagen.

7. Anna

Tiltak 1: Det skal gjennomførast informasjons- og diskusjonsopplegg om seksualitet, seksuelt overførbare sjukdomar mm i alle vg1- og vg3- klasser kvart år.

Planen gjeld frå hausten 2009.

Delområda	Tidsrom	Ansvarleg
1. Psykisk helse		
Tiltak 1: Vurdering av læringsmiljøet	Haust- og vår-semester	Klassekontaktar / Ove Eide
Tiltak 2: Tverrfagleg gruppe	Kontinuerleg	rådgjevar
Tiltak 3: Krise og meistring	Før haustferien	Rådgjevar / helsesøster
Tiltak 4: Hybelkurset	Før haustferien	Rådgjevar/ miljøkoordinator / helsesøster
Tiltak 5: Miljøkoordinator i full stilling	Kontinuerleg	Ove Eide
Tiltak 6: Velferdstilbod for tilsette	Kontinuerleg	Vigdis Henden
2. Ernæring		
Tiltak 1: Pedagogiske opplegg	Haustsemesteret 2009	Miljøkoordinator / tannpleiar
Tiltak 2: Vassfontener og	Haustsemesteret 2009	Miljøkoordinator

vassflasker		
Tiltak 3: Aktivitetar på Open skule	Kontinuerleg	Miljøkoordinator
Tiltak 4: Samarbeid Open skule - kantina	Hausten 2009	Ove Eide / miljøkoordinator
3. Fysisk aktivitet		
Tiltak 1: Tilrettelegge uteområdet	kontinuerleg	Miljøkoordinator
Tiltak 2: Tilbod om trening / trim for elevar og tilsette	Før haustferien 2009	Ove Eide
Tiltak 3: Elevane på idrettsfag utviklar opplegg	Kontinuerleg	Inger Marie Sande
Tiltak 4: Fysiske aktivitetar for elevar som del av Open skulen	Kontinuerleg	Miljøkoordinator
4. Rus og tobakk		
Tiltak 1: Revisjon av handlingsplanen mot rus	Haustsemesteret 2009	Ove Eide
Tiltak 2: Markere verdas tobakkefrie dag	årleg	Miljøkoordinator / rådgjevar
Tiltak 3: Utvikle rusfrie fritidstilbod	Kontinuerleg	Inger Marie Sande / miljøkoordinator
Tiltak 4: Utvikle opplegg rusførebygging	Kontinuerleg	Miljøkoordinator / Rådgjevar
Tiltak 5: Aksjon mot langing	Haustsemesteret 2009	rådgjevar
5. Skader og ulukker		
Tiltak 1: Utvikle opplegg for reduksjon av skadar	Haustsemesteret 2009	Ove Eide
Tiltak 2: Reflekskampanje	Hausten 2009	miljøkoordinator
6. Kultur og helse		
Tiltak 1: Info om kultur- og fritidstilboda	Kontinuerleg	rådgjevar
Tiltak 2: Gruppe som lagar framlegg om aktivitetar og tilbod i / ved Trivselshagen	Haustsemester 2009	Ove Eide
7. Anna		
Info- og diskusjonsopplegg vedk seksualitet	Januar – mars 2010	rådgjevar