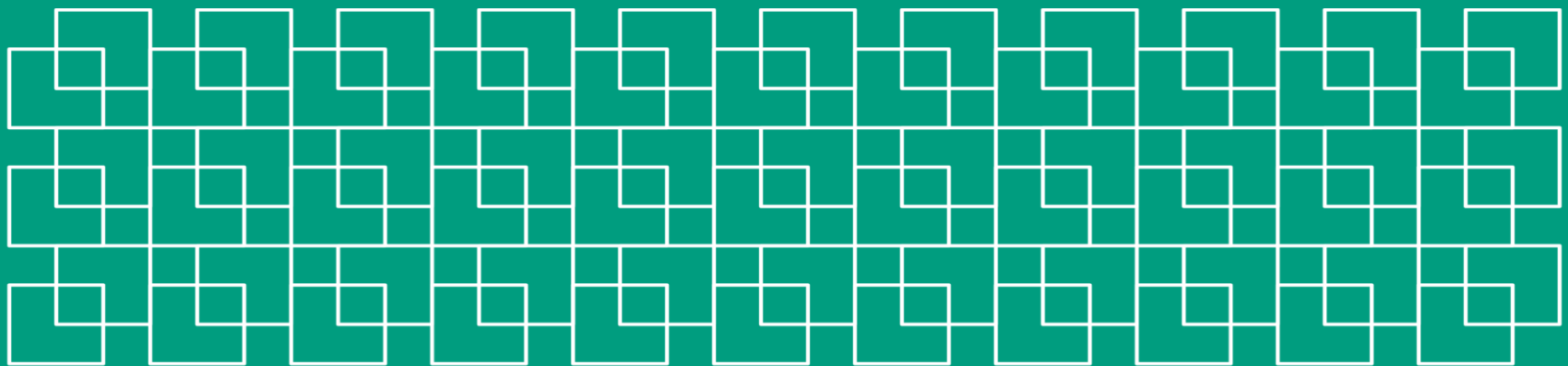


Folkehelse og livsmestring i skolen – hva med det?

RØRE Avslutningskonferanse for grunnskolen 29.11.23

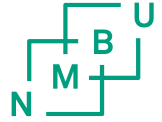
Camilla Ihlebæk, Institutt for folkehelsevitenskap, NMBU



Læreplanverket: Folkehelse og livsmestring

- «...gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse...»
- « ...å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.»
- «...bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.»

Om helse og folkehelsearbeid (og hvorfor skolen er en så sentral aktør)



Ansvar for folkehelsen

1860-1914: Legen, sunnhetskommisjonen

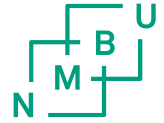
1915-1984: Legen, helsesøster, helserådet, helseprofesjonene

1985-2011: Kommunelegen, helsesøster, helseprofesjonene

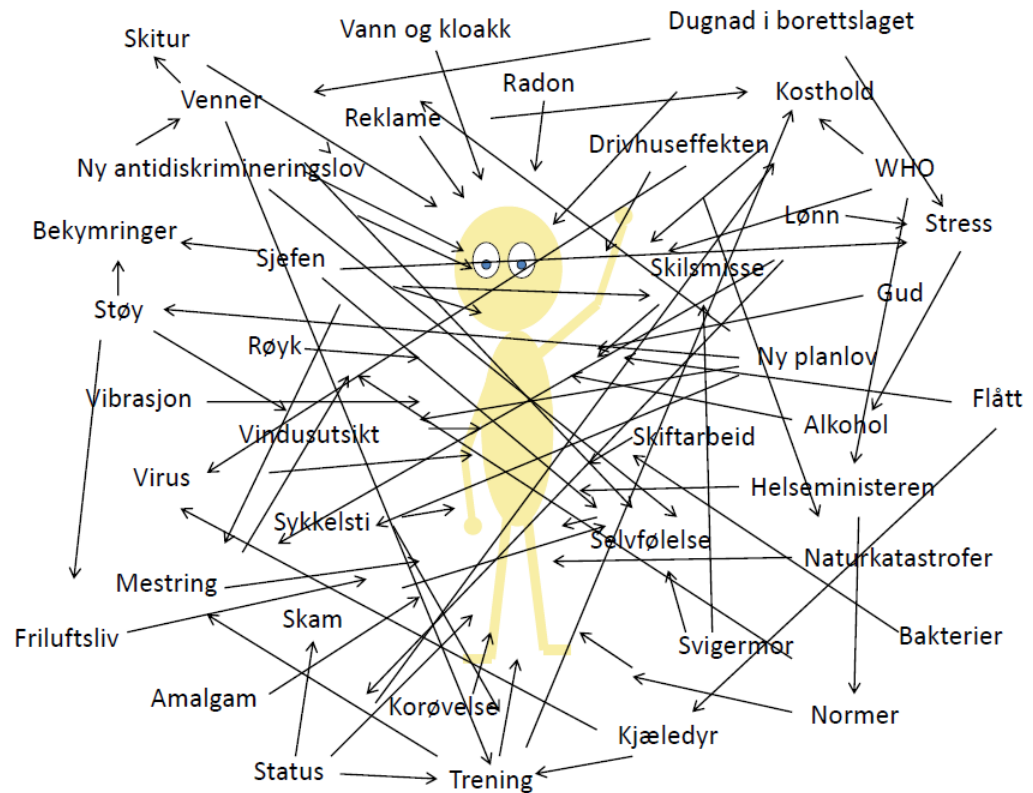
2012: Kommunedirektøren (Rådmann), plan og utvikling, skole og utdanning, teknisk etat, oppvekst og kultur, miljø, bolig, eiendom og vei osv osv

.....kommunelegen, helsesøster, helseprofesjonene

Hvorfor flyttet man ansvaret?

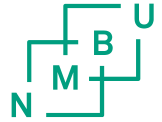


- ~~God helse er fravær av sykdom~~
- God helse er å ha overskudd til å takle hverdagens krav (Hjort 1994)



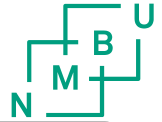
Illustrasjon: Camilla Ihlebæk

Folkehelsearbeid handler om 3 ting (grov forenkling):



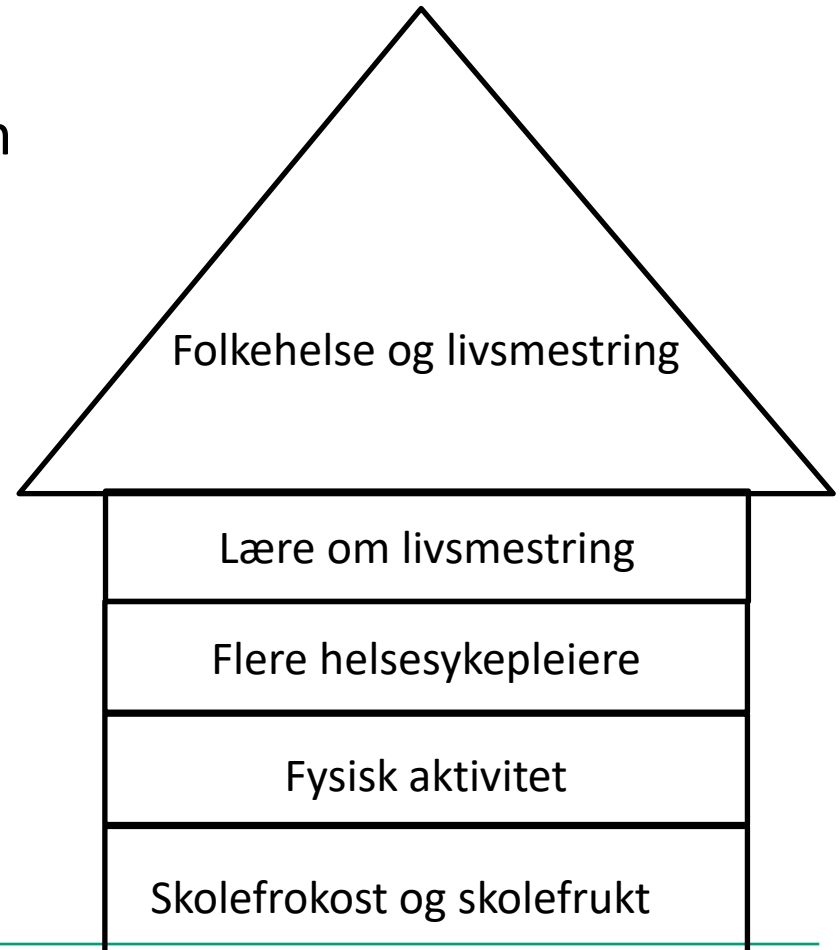
1. Forebygging: Fjerne eller redusere risikofaktorer for sykdom
2. Helsefremming: Styrke robusthet, mestring, trivsel, og livskvalitet
3. Redusere sosiale ulikheter i helse

Folkehelsearbeid handler om 3 ting (grov forenkling):

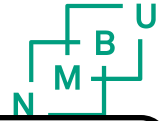


FÅ FOLKEHELSEARBEID INN I SKOLEN

1. Forebygging: Fjerne eller redusere risikofaktorer for sykdom

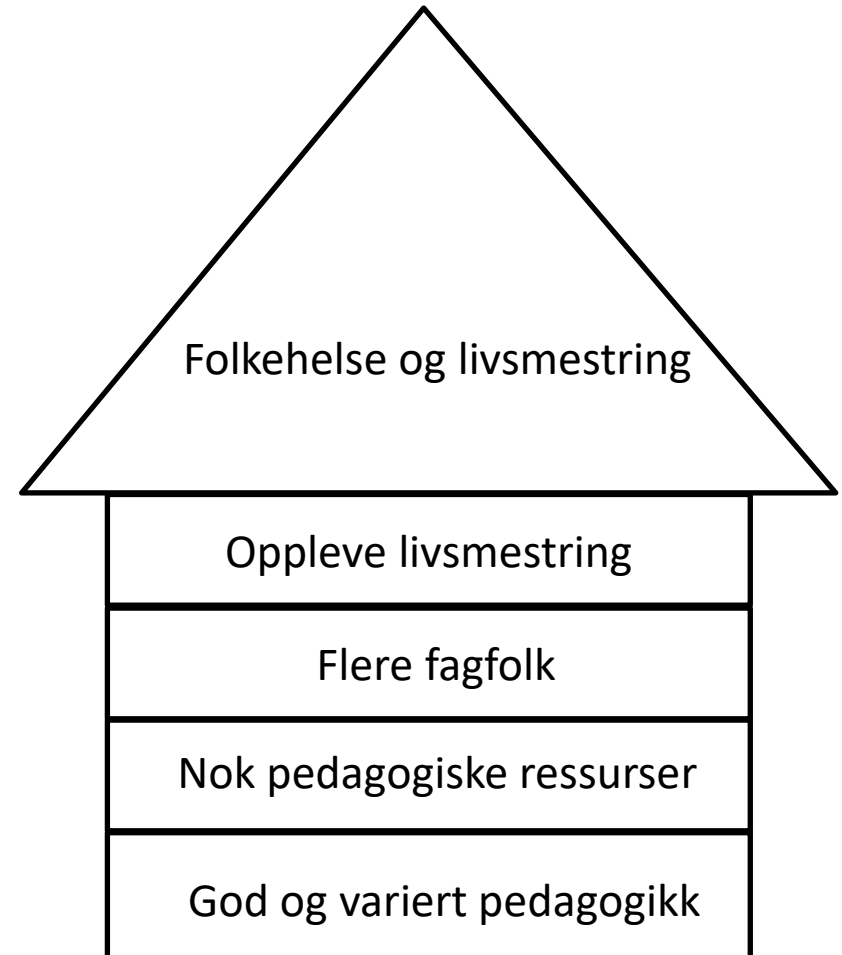


Folkehelsearbeid handler om 3 ting (grov forenkling):

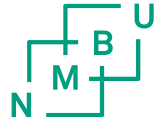


SKOLEARBEID ER FOLKEHELSEARBEID

2. Helsefremming: Styrke robusthet, mestring, trivsel, og livskvalitet



Hvordan skaper vi mestring?



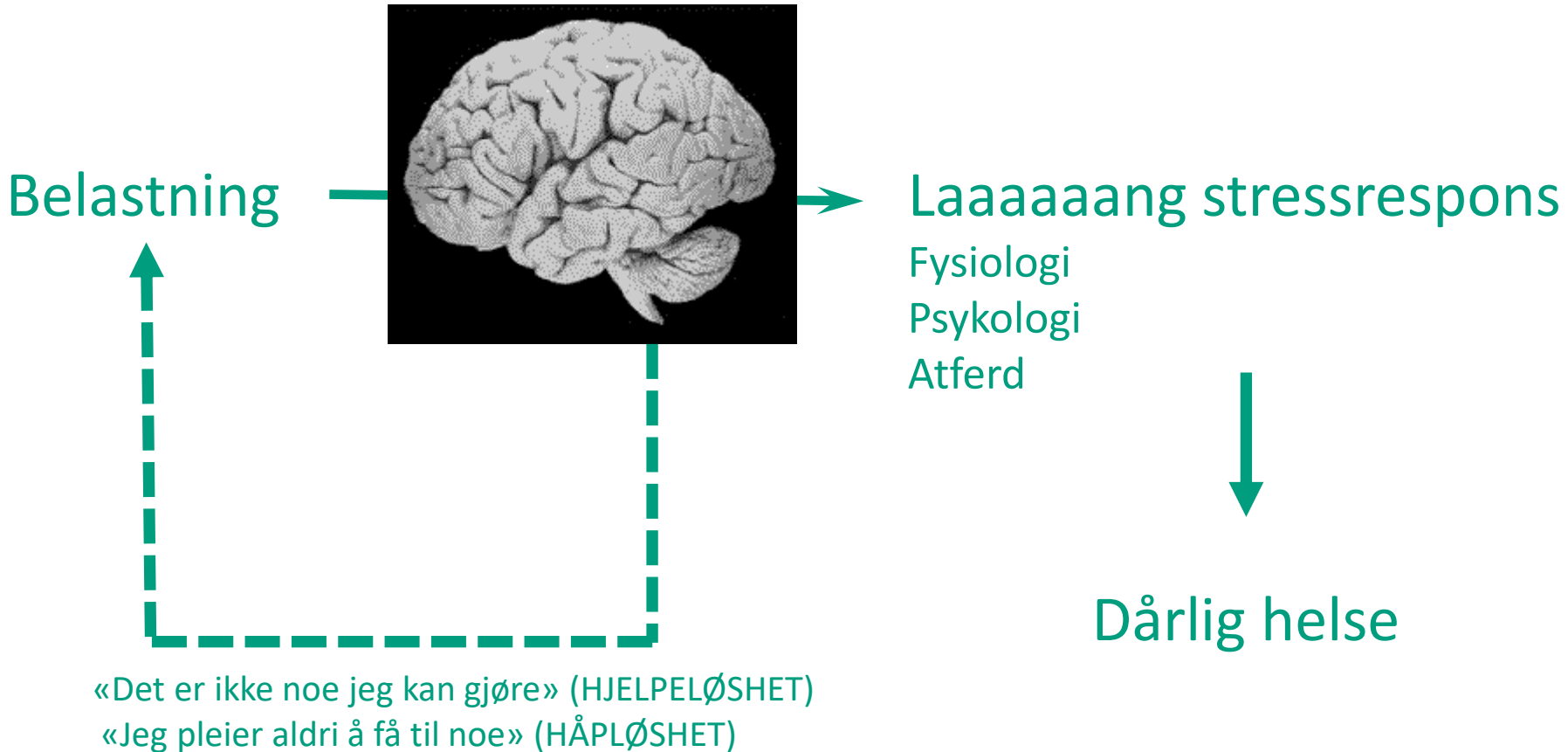
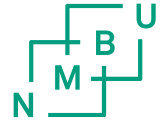
Belastning



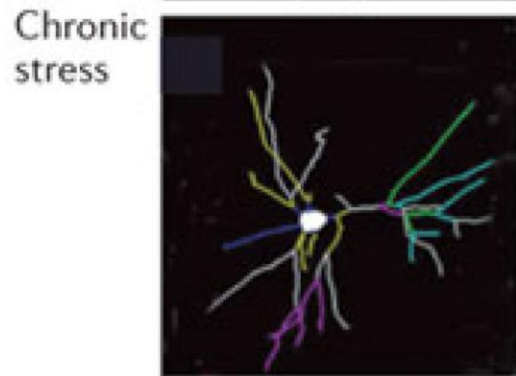
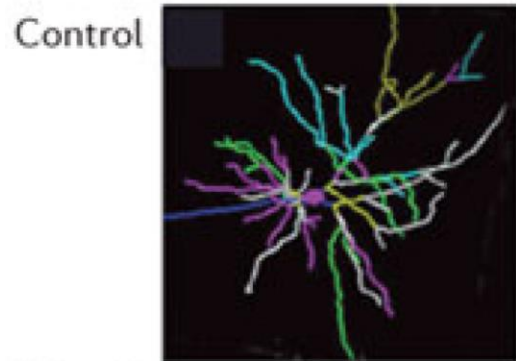
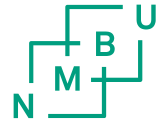
Stressrespons

Fysiologi
Psykologi
Atferd

Hvordan skaper vi mestring?



Mestring - «Stress på hjernen»

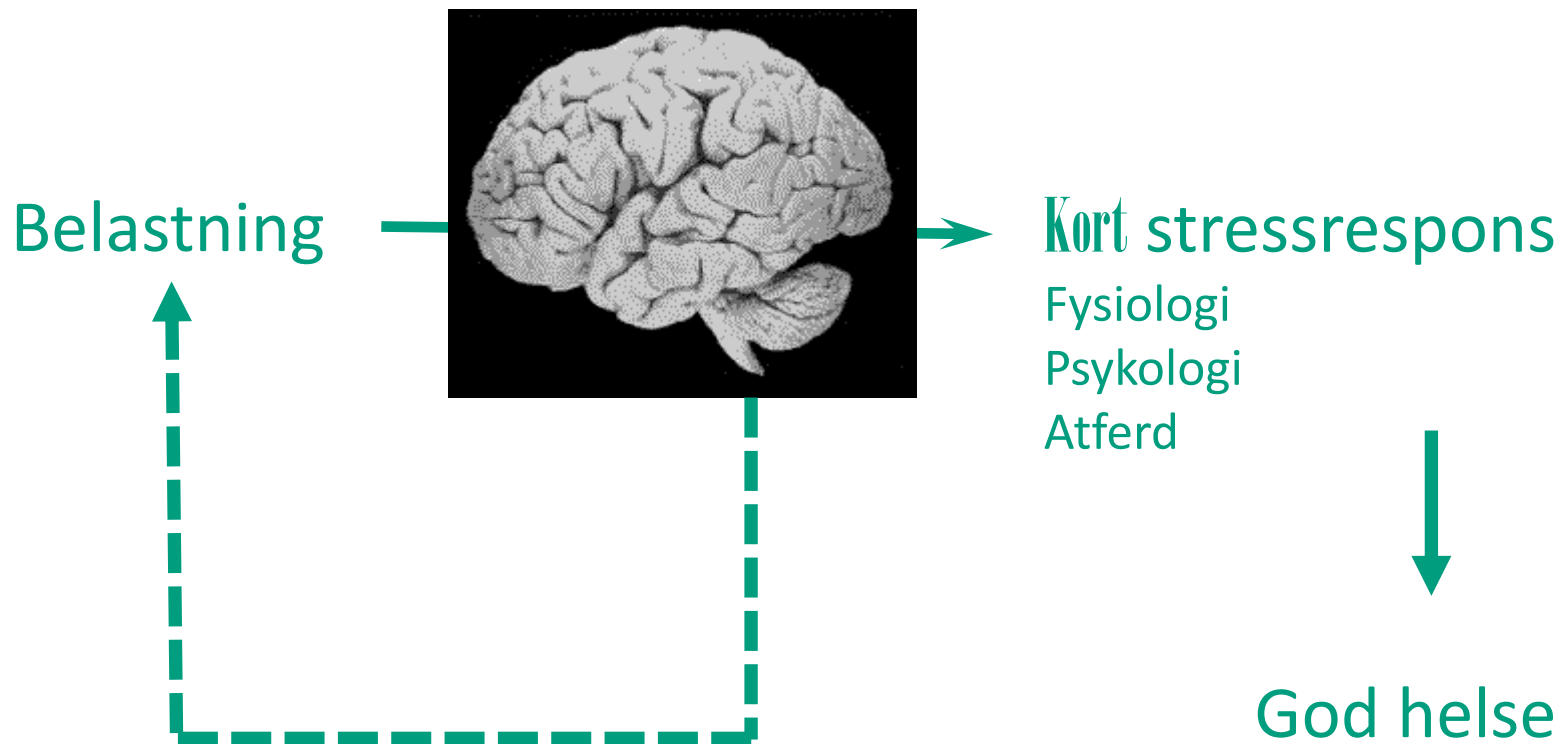


Prefrontal cortex
and hippocampus



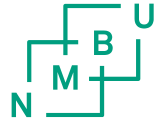
Amygdala and
orbitofrontal cortex

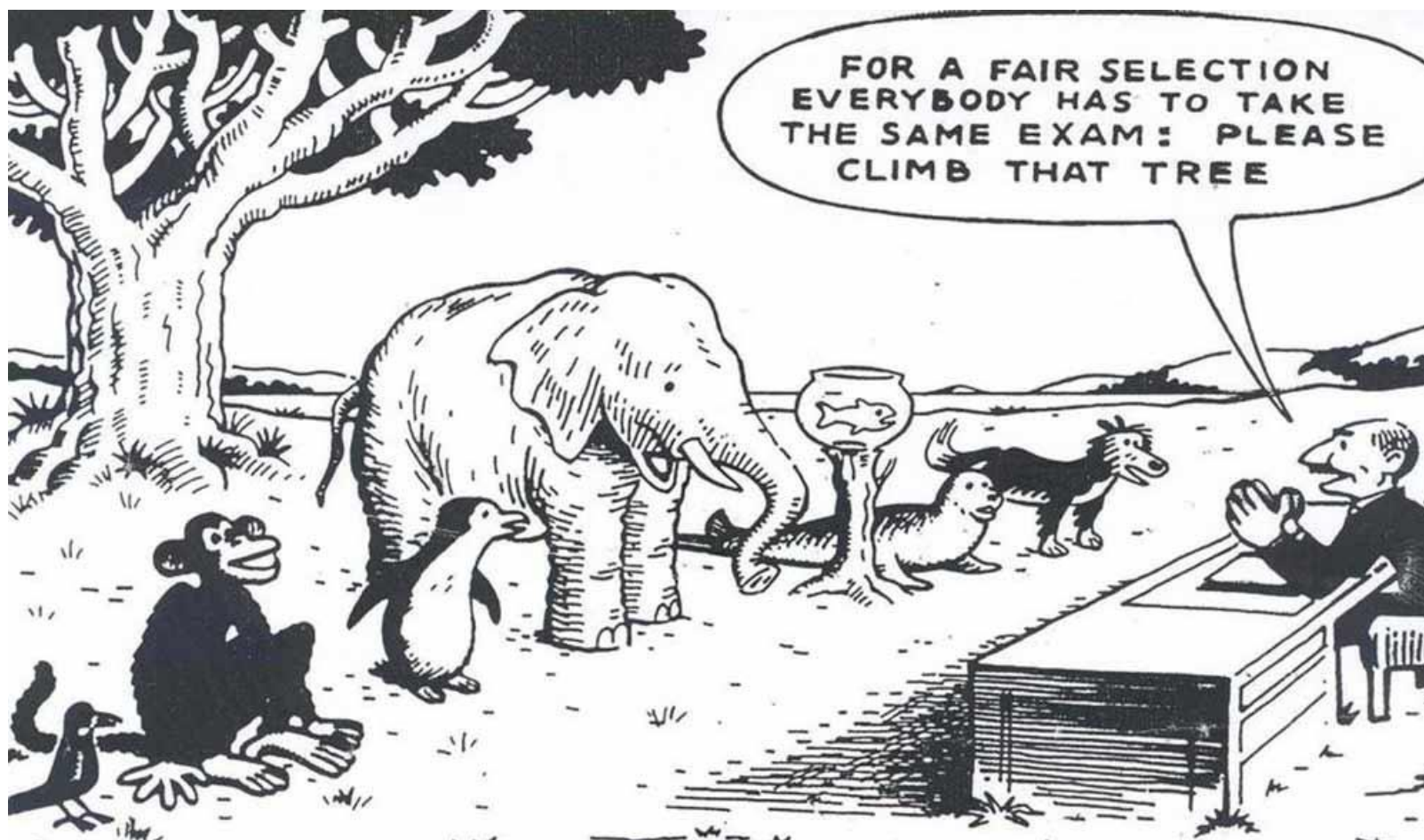
Hvordan skaper vi mestring?



«Jeg skal nok greie det, jeg pleier å få til ting» (MESTRING)

Hvor er et av de de beste stedene å skape mestring?





Vi må gripe for å begripe

Norsk skole er i ferd med å bli et storhodet akademisk troll, med svak kjernemuskulatur og dårlig gehør.

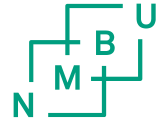
«Men det å sitte stille er en avansert handling. Det krever et godt utviklet balansesystem, som utvikles av bevegelse. Så paradoksalt nok må man ha vært i mye bevegelse, for å i det hele tatt kunne sitte stille. Når det begynner å rasle i armer og bein der nede på pultradene, er det altså ikke fordi elevene er vrange, eller for guds skyld har ADHD. Det er et signal fra barnets hjernestamme om at kroppen må bevege seg.»



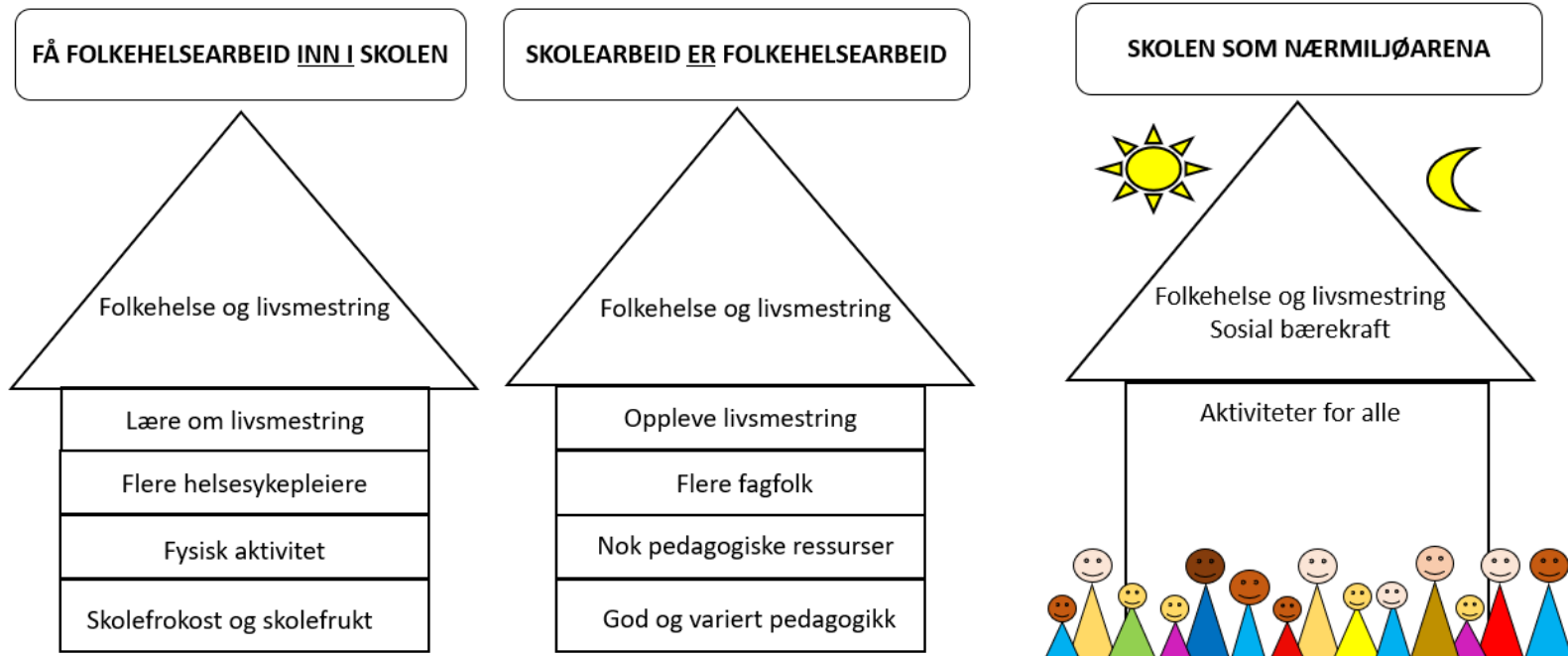
Elin Eika Bringa

Ped.psyk.rådgiver og forfatter

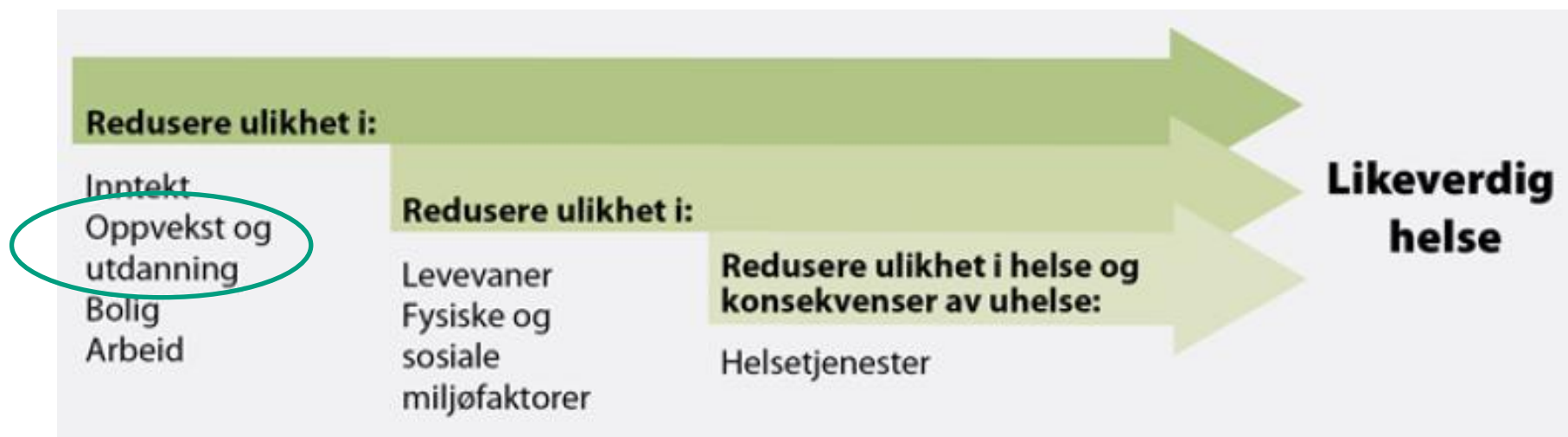
Folkehelsearbeid handler om 3 ting (grov forenkling):



3. Redusere sosiale ulikheter i helse



Fokuserer på «oppstrømsfaktorer»



Equality



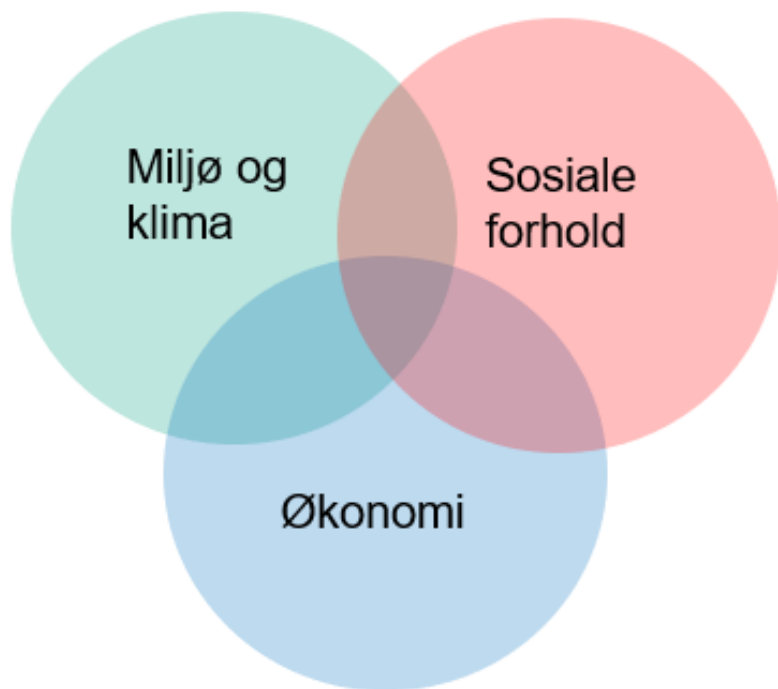
Equity



Justice



Sosial bærekraft – «den glemte dimensjonen»



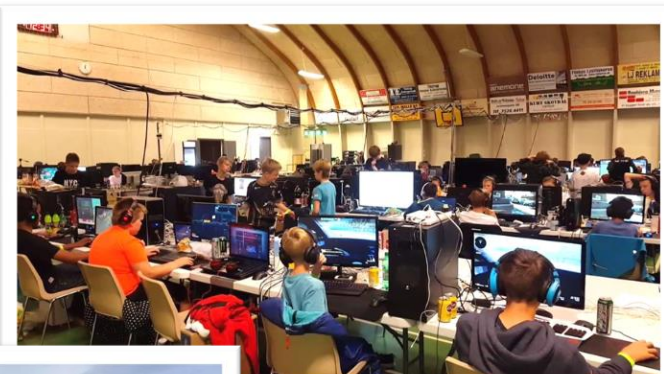
Sosialt bærekraftige samfunn er samfunn preget av tillit, sosiale nettverk, trygghet, tilhørighet og lik tilgang til goder som arbeid, utdanning og gode nærmiljø.

Sosial kapital

”egenskaper ved det sivile samfunnet, slik som nettverk, normer og tillit som styrker fellesskapets evne til å løse kollektive problemer og utfordringer.”

BONDING

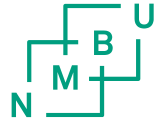
BRIDGING



BONDING



Skolen som nærmiljøarena – helt genialt?



- Skoler er en kommunal ressurs (som ofte er uutnyttet mange timer i døgnet)
- Skoler er ofte plassert sentralt i nærmiljøet
- Skoler har fasiliteter inne og ute som gir rom for et mangfoldig bruk

Alvimhaugen barneskole



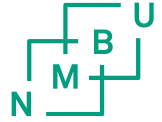
**Alvimhaugen har åpnet
skoledørene for hele
nærmiljøet**



Åpent 07.00 – 21.00

- Skolefrokost
- Leksekafé
- Verdensspeilet
- Ungdomsfellesskapet
- Trygg fritid
- Fredags
- Sparta fotball
- Utlån av lokaler til bursdagsfeiring
- Gratis mat etter skoletid
- Sterk og stødig (alder: 65+)
- Åpen møteplass i regi av velforeningen
- Allidrett
- Utlån av ski, sykler, skøyter
- Gitarkurs
- Barnepass v/foreldremøter
- Utlån av lokaler til borettslagsmøter
- Alvimdagen, 17. mai, julegateåpning m.m.

Skolen som nærmiljøarena – helt genialt?



- Skolen opplevdes som et trygt sted å sende barna sine, også etter skoletid
- Muligheter for å delta i aktiviteter på skolen, som ikke er knyttet til det tradisjonelle skolearbeidet, ga en mulighet for mestringsopplevelser knyttet til skolen (alle kan gå ut fra skolen og føle at de har mestret noe)
- Aktivitet for voksne på skolen ga høyere foreldreengasjement - også for det som pågikk i skoletiden
- Ansatte, elever og foreldre opplevde inklusjon, trygghet og tilhørighet til nærmiljøet



Vi vil RØRE Viken

- Liv og RØRE på skolene, til glede og berikelse
- Rom for å RØRE seg i alle fag
- La elevene RØRE i gryta selv
- Engasjere og beRØRE hele lokalsamfunnet
- Tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter

