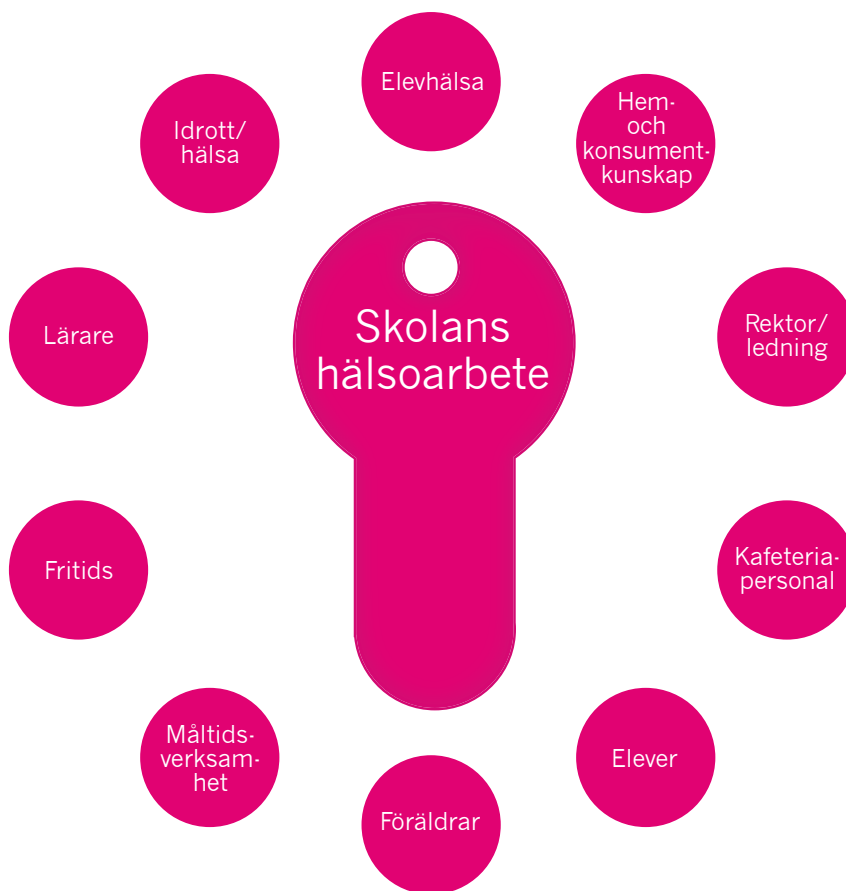


# Skolhälso nyckeln



Ett verktyg för bedömning av skolans arbete med mat, fysisk aktivitet och psykisk hälsa

# Innehåll

Hälsa och lärande går hand i hand.....	3
Modul 1. Övergripande hälsoarbete .....	4
Modul 2. Fysisk aktivitet.....	8
Modul 3. Psykisk hälsa.....	13
Modul 4. Mat.....	18

Skolhälsonyckeln har vidareutvecklats från en amerikansk förlaga, av Karolinska Institutet i samarbete med utbildningsförvaltningen, skolhälsovården och måltidsverksamheten i Österåkers kommun.

En beskrivning av användningen av Skolhälsonyckeln i skolor i Österåker ges i rapporten *Österåkersprojektet – en deltagarstyrd intervention för goda matvanor och fysisk aktivitet*.  
[www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

Materialet är framtaget på uppdrag av Stockholms läns landsting och med stöd av Folkhälsoanslaget.

Materialet är gratis att ladda ned på vår hemsida [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)  
Gå in på området "mat".

---

**Om du har frågor kontakta oss gärna på: [info-mat@phs.ki.se](mailto:info-mat@phs.ki.se)**



Elevernas hälsa och lärande påverkas av skolans hela miljö. Därför är det viktigt att personalen inom skolans alla verksamheter tillsammans skapar en miljö som ger eleverna så bra förutsättningar som möjligt för hälsa, välbefinnande och inläring.

### En bra början – bilda ett hälsoteam

Bilda ett team bestående av representanter från skolhälsovården, måltidsverksamheten, fritidsverksamheten, ämnes- och klasslärare i t ex Idrott & hälsa och Hem- och konsumentkunskap, samt skolledningen. Att utse en ordförande som sammankallar möten och leder diskussionerna underlättar teamarbetet.

### Ta hjälp av Skolhälsonyckeln

Hälsoteamet går igenom frågorna i Skolhälsonyckeln och gör en samlad bedömning av skolans hälsoarbete. Diskussionerna och reflektionerna är en viktig del i arbetet. Det tar cirka en till två timmar att besvara frågorna i de fyra modulerna. Poängbedömningen ger en bild av skolans styrkor och svagheter inom varje modul.

### En handlingsplan ger struktur åt arbetet

Utifrån resultatet i Skolhälsonyckeln bestämmer teamet vilka åtgärder som skall prioriteras för att förbättra skolans hälsoarbete. Åtgärderna kan formuleras i en handlingsplan med tidsplan och ansvarsfördelning. Formulera gärna målen som SMARTa mål. Handlingsplanen bör förankras hos skolledning, personal och elever så att alla på skolan är införstådda med hälsoarbetet. Utbildning av personal och annat stöd kan behövas vid genomförandet. Därför är det viktigt att relevanta beslutsfattare och tjänstemän i kommunen tar del av handlingsplanen och stödjer den.

### Uppföljning och nya rutiner

En årlig genomgång av frågorna i Skolhälsonyckeln gör det lätt att se hur hälsoarbetet utvecklas. Poängsättningen ökar i takt med att nya, mer hälsoinriktade rutiner införs.



Skolhälsonyckeln – ett verktyg för självbedömning inom fyra moduler: "Övergripande hälsoarbete", "fysisk aktivitet", "psykisk hälsa" och "mat".

### SMARTa mål

- **Specifika**
- **Mätbara**
- **Accepterade**
- **Realistiska**
- **Tidsplanerade**



## Modul 1. Övergripande hälsoarbete

### H1. Hälsöfrämjande arbete

**Pågår ett medvetet arbete inom skolan för att främja hälsan bland eleverna?**

- 3 = Ja, att skolan ska arbeta hälsofrämjande finns i skolans mål, och följs upp varje år
- 2 = Ja, hälsa nämns i skolans mål
- 1 = Nej, men att skolan ska arbeta hälsofrämjande har diskuterats som ett sätt att profilera sig
- 0 = Nej

### H2. Gemensam syn på hälsa

**Arbetar skolan aktivt med att skapa en gemensam syn på hälsa bland personalen, där följande områden ingår?**

- livsstilens betydelse för hälsan
- självbild, självförtroende och kroppsuppfattning
- stress och behov av arbetsro
- social kompetens

- 3 = Ja, vi diskuterar dessa områden regelbundet
- 2 = Ja, genom sporadiska diskussioner kring några av områdena
- 1 = Nej, men vi har planer på att börja diskutera dessa områden
- 0 = Nej, vi har inte diskuterat hälsa på detta sätt

### H3. Fortbildning för samtliga lärare

**Har lärarna under det senaste året erbjudits fortbildning genom t ex föreläsningar, kurser eller annat informationsmaterial, med avseende på:**

- mat
- rörelse
- självkänsla

- 3 = Ja, i alla tre ämnena
- 2 = Ja, i ett eller två av ämnena
- 1 = Nej, men det finns planer på att börja
- 0 = Nej

### H4. Hälsosamtal med elever

**De regelbundna hälsosamtal som skolsköterskan genomför följs upp på följande sätt:**

- 3 = Skolsköterskan sammanfattar och återkopplar hälsosamtalen med eleven, vårdnadshavaren samt informerar rektor generellt (på skolbasis) om elevernas hälsotillstånd
- 2 = Skolsköterskan sammanfattar och återkopplar hälsosamtalen med eleven och vårdnadshavare
- 1 = Skolsköterskan sammanfattar och återkopplar hälsosamtalen med varje elev
- 0 = Skolsköterskan genomför hälsosamtalen med varje elev men det sker ingen uppföljning



### H5. Användning av hälsosamtalen

**(besvaras om poängnivå 3 har kryssats för i fråga H4)**

**Hur används resultaten av hälsosamtalen?**

- 3 = Rektor informerar övrig skolpersonal om hälsoresultaten på skolan och informationen blir en del av det kontinuerliga övergripande hälsoarbetet inom skolan
- 2 = Rektor informerar övrig skolpersonal om hälsoresultaten på skolan och informationen leder till att några bland personalen gör enskilda hälsosatsningar
- 1 = Rektor informerar övrig skolpersonal om hälsoresultaten på skolan men informationen leder inte till några hälsosatsningar på skolan
- 0 = Rektor ger inte någon information om resultaten av hälsosamtalen till övrig skolpersonal

### H6. Skolsköterskans förebyggande hälsoarbete

**Bedriver skolsköterskan ett brett förebyggande hälsoarbete?**

- 3 = Ja, det ingår i skolsköterskans arbete och är sanktionerat av skolledningen
- 2 = Ja, i den mån det ryms inom ordinarie arbete, men ej som uttalat önskemål från skolledningen
- 1 = Nej, men skolsköterskan har uttryckt ett intresse för att kunna arbeta förebyggande men anser sig ej kunna prioritera detta
- 0 = Nej, vare sig skolledningen eller skolsköterskan har kunnat prioritera detta

### H7. Samverkan mellan skolsköterskan och övrig skolpersonal kring elevvård/hälsopedagogik

**Samverkar skolsköterskan på något av följande sätt:**

- 3 = Ja, skolsköterskan samverkar regelbundet med lärare, skolmåltidspersonal samt fritidspersonal
- 2 = Ja, samverkan förekommer men inte på regelbunden basis
- 1 = Nej, ingen samverkan förekommer men diskussioner har förts om att det vore bra med mer kontakt mellan skolsköterskan och den övriga skolpersonalen
- 0 = Nej, inga samtal om en sådan samverkan har förts

### H8. Samarbete med föräldrar eller vårdnadshavare

**Arbetar skolan aktivt tillsammans med föräldrar eller vårdnadshavare för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet genom några av följande exempel?**

- 3 = Genom att en kontinuerlig dialog i dessa frågor förs med föräldrarna
- 2 = Genom en temakväll om mat och fysisk aktivitet för föräldrarna t ex i samband med föräldramöte
- 1 = Genom material eller annat pedagogiskt stöd riktat till föräldrarna
- 0 = Nej, skolan vänder sig inte till föräldrarna för att främja elevernas mat och fysisk aktivitet



## Modul 1. Sammanställning av svar kring skolans övergripande hälsoarbete

Skolans övergripande hälsoarbete	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	
<b>H1.</b> Hälsofrämjande arbete	3	2	1	0	
<b>H2.</b> Gemensam syn på hälsa	3	2	1	0	
<b>H3.</b> Fortbildning för samtliga lärare	3	2	1	0	
<b>H4.</b> Hälsosamtal med elever	3	2	1	0	
<b>H5.</b> Användning av hälsosamtalen	3	2	1	0	
<b>H6.</b> Skolsköterskans förebyggande hälsoarbete	3	2	1	0	
<b>H7.</b> Samverkan mellan skolsköterskan och övrig skolpersonal kring elevvård/hälsopedagogik	3	2	1	0	
<b>H8.</b> Samarbete med föräldrar eller vårdnadshavare	3	2	1	0	
<b>SUMMA</b> (maxpoäng 24, om ej H5 fyllts i, 21)					=

Poängsättningen på frågorna illustrerar strukturen och omfattningen av er skolas hälsoarbete samt hur väl det är integrerat i skolans vardag.

- 3 poäng:** Indikerar att skolan har bra och varaktiga rutiner på området.
- 2 poäng:** Vissa insatser görs, men det kan finnas ett behov av vidareutveckling och varaktiga rutiner.
- 1 poäng:** Ni har själva identifierat ett behov av utveckling och påbörjat arbetet.
- 0 poäng:** Här finns det ett behov av utveckling.

Planeringsfrågorna på nästa sida används till att identifiera och prioritera nödvändiga förändringar för att förbättra skolans övergripande hälsoarbete. För att besvara frågorna utgår ni från er egen poängbedömning.





### F1. Daglig fysisk aktivitet

**Arbetar skolan aktivt med att uppfylla läroplanens strävansmål för daglig fysisk aktivitet? "Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen."**

**Lgr 11**

- 3 = Ja, målet uppfylls helt och hållet
- 2 = Delvis, så att eleverna kan vara aktiva några dagar i veckan
- 1 = Nej, men vi har tänkt börja införa rutiner för att nå detta mål
- 0 = Nej

### F2. Ansvaret för daglig fysisk aktivitet

**Finns en tydlig ansvarsfördelning för att alla elever ska kunna vara fysiskt aktiva under skoldagen?**

- 3 = Ja, vi har en ansvarig arbetsgrupp med t ex idrottslärare, ämneslärare, fritidspersonal och elever
- 2 = Ja, daglig fysisk aktivitet diskuteras ibland på personalmötena, och vi har utsett en person för detta
- 1 = Nej, men vi planerar att tydliggöra ansvaret för daglig fysisk aktivitet
- 0 = Nej, ansvarsfrågan har aldrig väckts

### F3. Kunskap om fysisk aktivitet och hälsa

**Skolan erbjuder alla elever schemalagd undervisning för att öka deras kunskap kring betydelsen av fysisk aktivitet för den egna hälsan och miljön. Undervisningen:**

- bygger på ett samstämmigt budskap bland berörd personal
- integreras i ett eller flera ämnen
- är årligen återkommande för samtliga elever

- 3= Ja, enligt alla tre kriterierna ovan
- 2= Ja, enligt ett eller två av kriterierna
- 1=Nej, men det finns planer på att införa sådana aktiviteter regelbundet
- 0= nej

### F4. Utepedagogik

**Används utepedagogik som ett arbetssätt i skolan?**

- 3 = Ja, vi använder utepedagogik i de flesta ämnena och i alla åldersgrupper
- 2 = Ja, vi har några lärare (förutom idrott och hälsa) som använder utepedagogik i sina lektioner
- 1 = Nej, men skolan har diskuterat att börja använda utepedagogik i fler ämnen än i idrott och hälsa
- 0 =Nej, vi använder inte utepedagogik mer än inom idrott och hälsa

### F5. Rastverksamheten

**Finns det en tydlig målsättning för rastverksamheten?**

- 3 = Ja, det finns skriftliga mål för rastverksamheten som följs upp regelbundet
- 2 = Ja, det finns generella regler för rastverksamheten men utan angivna mål
- 1 = Nej, men skolan har diskuterat att ta fram sådana mål eller regler
- 0 = Nej





### F6. Skolgårdens utformning

**Är skolgården utformad så att alla elever på skolan kan vara fysiskt aktiva på rasten?**

- 3 = Ja, skolgården har gott om aktiverande miljöer för alla åldersgrupper
- 2 = Ja, skolgården har aktiverande miljöer, men bara för vissa åldersgrupper
- 1 = Nej, men skolan har diskuterat att skapa aktiverande miljöer på skolgården
- 0 = Nej, vår skolgård saknar aktiverande miljöer för eleverna

### F7. Nyttjande av närområdet

**Utnyttjar skolan tillgängliga närområden så att eleverna kan vara fysiskt aktiva där?**

- 3 = Ja, aktiverande miljöer i närområdet nyttjas av alla eleverna
- 2 = Ja, aktiverande miljöer i närområdet nyttjas men bara av vissa åldersgrupper
- 1 = Nej, men skolan har diskuterat att låta eleverna nyttja närområdet på rasten
- 0 = Nej, vårt närområde saknar aktiverande miljöer för eleverna

### F8. Tillgång till gymnastik- och idrottslokaler

**Har eleverna schemalagd tillgång till något av följande:**

- gymnastikhall
- danslokal
- fotbollsplan för minst 7-mannalag
- simhall
- ishall

- 3 = Ja, eleverna har tillgång till tre eller fler av exemplen
- 2 = Ja, eleverna har tillgång till två av exemplen
- 1 = Ja, eleverna har tillgång till ett av exemplen
- 0 = Nej, eleverna har inte tillgång till något av exemplen

### F9. Tillgång till lek- eller idrottsredskap

**Har eleverna tillgång till lek- eller idrottsmateriel utöver fasta installationer, på raster och håltimmar?**

- 3 = Ja, alla eleverna har fri tillgång till lek- eller idrottsmateriel på raster och håltimmar
- 2 = Ja, men bara en del av eleverna har tillgång till lek- eller idrottsmateriel på raster
- 1 = Nej, eleverna har inte tillgång till lek- eller idrottsmateriel på raster och håltimmar
- 0 = Nej, men vi planerar att köpa in lek- eller idrottsmateriel till eleverna att användas på raster och håltimmar

### F10. Innemiljöns utformning

**Har eleverna tillgång till en innemiljö som stimulerar till fysisk aktivitet, t ex genom följande:**

- pingisbord med tillhörande redskap
- danslokal
- spel eller annan aktivitetsstimulerande materiel

- 3 = Ja, eleverna har tillgång till alla exemplen
- 2 = Ja, eleverna har tillgång till två av exemplen
- 1 = Ja, eleverna har tillgång till ett av exemplen
- 0 = Nej, inget mer än sittplatser är ordnat för inneaktiviteter



### F11. Möjlighet att gå eller cykla till skolan

#### Underlättar skolan för eleverna att gå eller cykla till skolan genom att:

- skapa säkra gång/cykelvägar genom att ta upp frågan med kommunens väsansvariga
- aktivt uppmuntra eleverna till gång eller cykling till skolan, t ex genom tävlingar om hur många som cyklar eller går till skolan
- aktivt uppmuntra föräldrarna till att få barnen att gå eller cykla till skolan, t ex genom vandrande skolbuss
- informera föräldrarna om säkra avlämningsplatser på ett lämpligt gångavstånd från skolan

- 3 = Ja, skolan har vidtagit alla fyra åtgärderna
- 2 = Ja, skolan har vidtagit två eller tre av åtgärderna
- 1 = Ja, skolan har vidtagit en av åtgärderna
- 0 = Nej, skolan har inte vidtagit någon av åtgärderna

### F12. Individuell hänsyn i undervisningen inom Idrott och hälsa

#### Utgår läraren/skolan från individens behov och intressen i undervisningen Idrott och hälsa genom några av följande exempel?

- både flickors och pojkars behov tillgodoses
- det finns extra resurser för elever med särskilda behov
- elevens egna intressen beaktas

- 3 = Ja, genom alla exemplen ovan
- 2 = Ja, genom två av exemplen
- 1 = Nej, men planer finns på att bättre möta individuella behov och intressen
- 0 = Nej

### F13. Fysisk aktivitet efter skoltid

#### Skolan arbetar för att öka elevernas fysiska aktivitet även utanför skoltid, genom att:

- samverka med friluftsförbund och idrottsföreningar
- samverka med kommunens kultur- och fritidsförvaltning (eller motsv.)
- skapa tillgång till aktiverande redskap efter skoltid
- stimulera till aktiviteter efter skolan på annat sätt

- 3 = Ja, genom tre eller fyra av exemplen
- 2 = Ja, genom ett eller två av exemplen
- 1 = Nej, men skolan har planer på att börja arbeta med detta
- 0 = Nej

### F14. Fysisk aktivitet i fritidsverksamhet

#### Finns en tydlig målsättning för fysisk aktivitet inom fritidsverksamheten?

- 3 = Ja, det finns skriftliga mål om fysisk aktivitet som följs upp regelbundet
- 2 = Ja, vi arbetar för att alla elever ska vara fysiskt aktiva men skriftliga mål och system för uppföljning saknas
- 1 = Nej, men vi har diskuterat att ta fram mål och rutiner för fysisk aktivitet i fritidsverksamheten
- 0 = Nej



Skolans hälsoarbete med fysisk aktivitet	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	
<b>F1.</b> Daglig fysisk aktivitet	3	2	1	0	
<b>F2.</b> Ansvaret för daglig fysisk aktivitet	3	2	1	0	
<b>F3.</b> Kunskap om fysisk aktivitet och hälsa	3	2	1	0	
<b>F4.</b> Utepedagogik	3	2	1	0	
<b>F5.</b> Rastverksamheten	3	2	1	0	
<b>F6.</b> Skolgårdens utformning	3	2	1	0	
<b>F7.</b> Nyttjande av närområdet	3	2	1	0	
<b>F8.</b> Tillgång till gymnastik- och idrottslokaler	3	2	1	0	
<b>F9.</b> Tillgång till lek- eller idrottsredskap	3	2	1	0	
<b>F10.</b> Innemiljöns utformning	3	2	1	0	
<b>F11.</b> Möjlighet att gå eller cykla till skolan	3	2	1	0	
<b>F12.</b> Individuell hänsyn i undervisningen inom Idrott och hälsa	3	2	1	0	
<b>F13.</b> Fysisk aktivitet efter skoltid	3	2	1	0	
<b>F14.</b> Fysisk aktivitet i fritidsverksamhet	3	2	1	0	
<b>SUMMA</b> (maxpoäng 42)					=

Poängsättningen på frågorna illustrerar strukturen och omfattningen av er skolas hälsoarbete samt hur väl det är integrerat i skolans vardag.

- 3 poäng:** Indikerar att skolan har bra och varaktiga rutiner på området.
- 2 poäng:** Vissa insatser görs, men det kan finnas ett behov av vidareutveckling och varaktiga rutiner.
- 1 poäng:** Ni har själva identifierat ett behov av utveckling och påbörjat arbetet.
- 0 poäng:** Här finns det ett behov av utveckling.

Planeringsfrågorna på nästa sida används till att identifiera och prioritera nödvändiga förändringar för att förbättra skolans arbete med fysisk aktivitet. För att besvara frågorna utgår ni från er egen poängbedömning.



1. Vilka är styrkorna och svagheter vad gäller möjligheter till fysisk aktivitet? Utgå från de poäng som varje fråga gav.
2. Identifiera vilka åtgärder som behövs och kan göras för att förbättra svagheter som identifierades ovan.
3. Använd era åtgärdsförslag som grund för att utveckla en handlingsplan.



**P1.** Arbete med mediapåverkan på självkänsla och kroppsuppfattning

**Har skolan schemalagd tid för att arbeta med medias påverkan på ungdomars självkänsla och kroppsuppfattning?**

- 3 = Ja, ämnet har diskuterats övergripande i skolan och integrerats i ett eller flera skolämnen
- 2 = Ja, skolan har jobbat med mediapåverkan som tema vid något/några enskilda tillfällen
- 1 = Nej, men ämnet har kommit upp vid enskilda diskussioner
- 0 = Nej

**P2.** Personalens attityder till mat och utseende

**Har skolan rutiner för hur personalen ska hantera sina egna attityder till mat och utseende när elever är närvarande?**

- 3 = Ja, det finns tydliga regler som efterlevs och frågan diskuteras regelbundet på personalmöten
- 2 = Ja, frågan diskuteras regelbundet, men det finns inga direkta regler
- 1 = Nej, frågan diskuteras inte direkt, men det finns en viss insikt att de egna attityderna kan påverka eleverna
- 0 = Nej

**P3.** Stöd till elever med ätstörningar, övervikt eller överträning

**Har skolan en handlingsplan för hur elever med övervikt, ätstörningar eller överträning ska tas om hand?**

- 3 = Ja, all personal är informerad om och använder handlingsplanen
- 2 = Ja, handlingsplan finns men involverar endast elevhälsovården eller särskild personal
- 1 = Nej, handlingsplan saknas, men frågan har diskuterats
- 0 = Nej

**P4.** Stöd till elever som på annat sätt drabbas av ohälsa

**Har skolan rutiner för hur elever med psykisk ohälsa (som t.ex. ångest, depression, ADHD, ledsenhet och ensamhet) ska identifieras och stöttas?**

- 3 = Ja, all personal är informerad om och samarbetar kring dessa rutiner
- 2 = Ja, rutiner finns men involverar endast elevhälsovården eller särskild personal
- 1 = Nej, rutiner saknas, men frågan har diskuterats
- 0 = Nej

**P5.** Arbete med kamratpåverkan

**Har skolan schemalagd tid för arbete med kamratattityder (såsom kamraternas enskilda attityder och beteenden, samt mobbning) kan påverka elevernas känslor och beteenden?**

- 3 = Ja, frågan har diskuterats övergripande i skolan och integrerats i ett eller flera skolämnen
- 2 = Ja, skolan har jobbat med kamratpåverkan som tema vid något/några enskilda tillfällen
- 1 = Nej, men frågan har kommit upp vid enskilda diskussioner
- 0 = Nej



### P6. Arbete med könsroller

**Har skolan schemalagd tid för arbete med hur könsroller kan påverka elevernas känslor och beteenden?**

- 3 = Ja, temat har diskuterats övergripande i skolan och integrerats i ett eller flera skolämnen
- 2 = Ja, skolan har jobbat med könsroller som tema vid något/några enskilda tillfällen
- 1 = Nej, men temat har kommit upp vid enskilda diskussioner
- 0 = Nej

### P7. Rutiner vid mobbning

**Har skolan rutiner för hur mobbningsituationer ska hanteras?**

- 3 = Ja, handlingsplan finns och all personal är införstådd med den
- 2 = Ja, handlingsplan finns men involverar endast elevhälsovården eller särskild personal
- 1 = Nej, handlingsplan saknas, men det har diskuterats att ta fram en
- 0 = Nej

### P8. Tillgång till kurator/psykolog

**Har eleverna på skolan tillgång till en kurator/psykolog?**

- 3 = Ja, en kurator/psykolog är på plats i skolan flera dagar i veckan
- 2 = Ja, en kurator/psykolog är på plats i skolan en dag i veckan eller mindre
- 1 = Nej, men man kan kontakta en kurator/psykolog som finns annanstans
- 0 = Nej

### P9. Personalens sätt att bemöta elever

**Finns det ett strukturerat arbete på skolan kring hur personalen ska bemöta elever?**

- 3 = Ja, det finns en tydlig målsättning som efterlevs och frågan diskuteras regelbundet på personalmöten
- 2 = Ja, frågan diskuteras regelbundet, men det finns inga direkta regler
- 1 = Nej, frågan diskuteras inte direkt, men det finns en viss insikt att personalens bemötande kan påverka eleverna
- 0 = Nej

### P10. Elevernas delaktighet

**I vilken grad är elever delaktiga i skolans beslut som rör dem, i enlighet med intentionerna i barnkonventionen?**

**Eleverna kan vara delaktiga genom:**

- Elevcentrerad pedagogik: Skolan utgår från individuellt lärande. Undervisningen läggs upp efter elevernas egna mål och intressen
- Specifika rutiner för att elever ska kunna uttrycka sina åsikter. Skolan ser till att alla elever är medvetna om dessa rutiner och att deras åsikter blir beaktade
- Elevråd

- 3 = Ja, eleverna har möjlighet att vara delaktiga genom alla ovanstående exemplen
- 2 = Ja, eleverna har möjlighet att vara delaktiga genom ett eller två av ovanstående exemplen
- 1 = Nej, men skolan har planer att börja arbeta med detta
- 0 = Nej



**P11.** Arbete med självkänsla

**Har skolan schemalagd tid för arbete med elevernas självkänsla och identitet?**

**Självkänsla är medvetenhet om den egna personens värde. Den kan vara allmän 'Jag duger som jag är', och den kan vara specifik för ett visst område, t.ex. skolprestation, kompisar, utseende, fysisk aktivitet mm.**

- 3 = Ja, frågan har diskuterats övergripande i skolan och ett beprövat program används på schemalagd tid
- 2 = Ja, skolan arbetar med frågan men inte genom ett beprövat program
- 1 = Nej, men frågan har diskuterats bland personalen
- 0 = Nej

**P12.** Skolans arbete med att förebygga stress bland eleverna

**Har skolan schemalagd tid för arbete med elevernas sätt att hantera stress?**

- 3 = Ja, frågan har diskuterats övergripande i skolan och ett beprövat program används på schemalagd tid
- 2 = Ja, skolan arbetar med frågan men inte genom ett beprövat program
- 1 = Nej, men frågan har diskuterats bland personalen
- 0 = Nej

**P13.** Skolans arbete med att förebygga konflikter

**Har skolan schemalagd tid för arbete med elevernas sätt att hantera konflikter?**

- 3 = Ja, frågan har diskuterats övergripande i skolan och ett beprövat program används på schemalagd tid
- 2 = Ja, skolan arbetar med frågan men inte genom ett beprövat program
- 1 = Nej, men frågan har diskuterats bland personalen
- 0 = Nej



Skolans arbete med psykisk hälsa	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng	
<b>P1.</b> Arbete med mediapåverkan på självkänsla och kroppsuppfattning	3	2	1	0	
<b>P2.</b> Personalens attityder till mat och utseende	3	2	1	0	
<b>P3.</b> Stöd till elever med ätstörningar, övervikt eller överträning	3	2	1	0	
<b>P4.</b> Stöd till elever som på annat sätt drabbas av ohälsa	3	2	1	0	
<b>P5.</b> Arbete med kamratpåverkan	3	2	1	0	
<b>P6.</b> Arbete med könsroller	3	2	1	0	
<b>P7.</b> Rutiner vid mobbning	3	2	1	0	
<b>P8.</b> Tillgång till kurator/psykolog	3	2	1	0	
<b>P9.</b> Personalens sätt att bemöta elever	3	2	1	0	
<b>P10.</b> Elevernas delaktighet	3	2	1	0	
<b>P11.</b> Arbete med självkänsla	3	2	1	0	
<b>P12.</b> Skolans arbete med att förebygga stress bland eleverna	3	2	1	0	
<b>P13.</b> Skolans arbete med att förebygga konflikter	3	2	1	0	
<b>SUMMA</b> (maxpoäng 39)					=

Poängsättningen på frågorna illustrerar strukturen och omfattningen av er skolans hälsoarbete samt hur väl det är integrerat i skolans vardag.

**3 poäng:** Indikerar att skolan har bra och varaktiga rutiner på området.

**2 poäng:** Vissa insatser görs, men det kan finnas ett behov av vidareutveckling och varaktiga rutiner.

**1 poäng:** Ni har själva identifierat ett behov av utveckling och påbörjat arbetet.

**0 poäng:** Här finns det ett behov av utveckling.

Planeringsfrågorna på nästa sida används till att identifiera och prioritera nödvändiga förändringar för att förbättra skolans arbete med psykisk hälsa. För att besvara frågorna utgår ni från er egen poängbedömning.





1. Vilka är styrkorna och svagheter som gäller skolans arbete med psykisk hälsa? Utgå från de poäng som varje fråga gav.
2. Identifiera vilka åtgärder som behövs och kan göras för att förbättra svagheter som identifierades ovan.
3. Använd era åtgärdsförslag som grund för att utveckla en handlingsplan.



### M1. Skollunchens näringskvalitet

**I den nya skollagen (1 juli 2011) ställs krav på att skolmåltiden både är kostnadsfri och näringsriktig (SFS:800 Skollag). På vilket sätt säkrar er skola kvaliteten på skollunchen?**

- 3 = Vi näringsberäknar matsedeln, inklusive de alternativa rätterna, och ser till att den överensstämmer med de nationella näringsrekommendationerna
- 2 = Vi följer de rekommenderade livsmedelsvalen och serveringsfrekvenserna i Livsmedelsverkets skrift "Bra mat i skolan"
- 1 = Vi planerar att se över rutinerna för att bedöma skollunchens näringsinnehåll
- 0 = Vi har inga rutiner för att bedöma skollunchens näringsinnehåll

### M2. Spridning av kostpolicy till berörd personal

**Om kommunal kostpolicy finns, har denna spridits till skolpersonal och rektor?**

- 3 = Ja, kostpolicyen har spridits till måltidspersonal och rektor, och rutiner för att följa kostpolicyen har beslutats om vid gemensamma träffar för skolan
- 2 = Ja, kostpolicyen har spridits till måltidspersonal
- 1 = Nej, men det finns planer på att sprida den till berörd personal
- 0 = Nej, inga planer finns på att sprida policyen
- = Kostpolicy finns ej i kommunen (se s. 22 för poängberäkning)

### M3. Målsättning för skollunchen

**Har skolans personal en gemensam målsättning för att:**

- alla elever ska komma till matsalen varje dag
- alla ska äta av huvudrätten varje dag
- alla ska äta 100 -125 gram grönsaker varje dag

- 3 = Alla tre alternativen
- 2 = Ett eller två av alternativen
- 1 = Nej, men vi planerar att formulera sådana mål
- 0 = Nej

### M4. Kunskap om mat och hälsa

**Skolan erbjuder alla elever schemalagd undervisning för att öka deras kunskaper och färdigheter i att göra hälsosamma och miljöanpassade matval. Undervisningen:**

- bygger på ett samstämmigt budskap bland berörd personal
- integreras i ett eller flera ämnen är
- årligen återkommande för samtliga elever

- 3 = Ja, enligt alla tre kriterierna ovan
- 2 = Ja, enligt ett eller två av kriterierna
- 1 = Nej, men det finns planer på att införa sådana aktiviteter regelbundet
- 0 = Nej

### M5. Alternativa lunchrätter

**Erbjuds eleverna ett val av flera lunchrätter varje dag?**

- 3 = Ja, vi serverar alltid minst tre rätter varav den ena kan vara vegetarisk som alla får ta av
- 2 = Ja, vi serverar alltid minst två rätter varav den ena kan vara vegetarisk som alla får ta av
- 1 = Nej, men planer finns på att utöka lunchutbudet med fler rätter
- 0 = Nej, vi serverar endast en rätt



### M6. Salladsbord

**Skolan erbjuder varje dag ett salladsbord som:**

- är placerat först i tag-ordningen, det vill säga före potatis/pasta/ris och kött/fisk
- innehåller minst fem grönsaker varav minst tre är fiberrika (ex broccoli, ärter, kål, bönor, rotfrukter)

- 3 = Ja, båda kriterierna möts
- 2 = Ett av kriterierna möts
- 1 = Nej, men planer finns på att förbättra salladsbordet
- 0 = Nej, inga av kriterierna möts

### M7. Bra livsmedel i kafeterian

**Erbjuder kafeterian/automaten nyttiga alternativ som till exempel:**

- färsk frukt
- smörgåsar
- lättmjölk, yoghurt och andra osötade mejeriprodukter
- kranvatten i tillbringare

- 3 = Ja, alla alternativ ovan erbjuds
- 2 = Ja, minst två av alternativen erbjuds
- 1 = Inget eller ett av alternativen finns men vi har planer på att erbjuda fler nyttiga alternativ
- 0 = Nej, inga av alternativen ovan erbjuds
- = Kafeteria/automat finns ej på skolan (se s. 22 för poängräkning)

### M8. Schemaläggning av lunchen

**Arbetar skolan aktivt för att främja en fast lunchtid och stressfri miljö för eleverna genom att:**

- elevernas lunch är schemalagd vid samma tid varje dag
- elevernas lunch är schemalagd till tidigast kl.11
- eleverna varje dag har så pass gott om tid att de inte upplever måltiden som stressig, dvs. minst 20 minuter till att sitta och äta i matsalen?

- 3 = Ja, alla tre kriterierna ovan stämmer
- 2 = Ja, två av kriterierna ovan stämmer
- 1 = Nej, men det finns planer på att införa dessa rutiner vid skolluncherna
- 0 = Nej

### M9. Ren och trivsamt ätmiljö

**För att uppnå en trivsamt matsituation för eleverna**

- har bullersänkande åtgärder satts in
- har matsalens väggar en trevlig utsmyckning
- torkas borden av mellan varje matlag
- finns minst en vuxen per skolklass närvarande vid måltiden

- 3 = Ja, allt ovan stämmer
- 2 = Ja, två av ovan alternativ stämmer
- 1 = Nej, vi möter ett eller inget av alternativen, men har planer på att arbeta för att öka trivselen
- 0 = Nej



### M10. Elevinflytande/matråd

**Eleverna är delaktiga i arbetet med att skapa bra skolmåltider genom att:**

- det finns ett matråd/elevråd i skolan som träffas varje termin och går igenom matsituationen, matsedel, etc
- elever får möjlighet att utvärdera skolmaten och bemötandet av skolmåltidspersonalen med hjälp av en enkät vartannat år eller oftare
- elever får göra praktik i matsalen

- 3 = Ja, genom alla alternativen ovan
- 2 = Genom ett eller två av alternativen ovan
- 1 = Nej, men det finns planer på att börja involvera eleverna i skollunchen
- 0 = Nej

### M11. Pedagogiska aspekter på skollunchen

**Deltar skolans personal i skollunchen och är goda förebilder genom att:**

- äta all mat som serveras
- visa vad en balanserad måltid är
- smaka på nya maträtter med en positiv inställning

- 3 = Ja, nästan alla vuxna på skolan äter pedagogiskt och agerar enligt alla tre exemplen
- 2 = Ja, de flesta vuxna på skolan äter pedagogiskt och agerar enligt ett eller två av exemplen
- 1 = Nej, men vi har planer på att utveckla området
- 0 = Få vuxna på skolan äter skollunch med ett pedagogiskt förhållningssätt

### M12. Frukost i skolan

**Erbjuds eleverna frukost i skolan (frukosten behöver ej vara kostnadsfri)?**

- 3 = Ja, frukosten serveras i lugn miljö i matsalen
- 2 = Ja, enstaka produkter säljs i kafeterian på morgonen
- 1 = Nej, men det finns planer på att börja servera frukost
- 0 = Nej

### M13. Mellanmål på fritids

**Mellanmålen på fritids är så gott som alltid sammansatta av:**

- osötade magra, mejeriprodukter
- osötade flingor/ müsli
- smörgås, frukt

- 3 = Ja, produkterna ingår så gott som varje dag och fritids serverar aldrig eller sällan söta krämer/ soppor, bakverk, godis och saft (högst 1-3 ggr per termin)
- 2 = Ja, flera dagar i veckan, men vi serverar även söta krämer/ soppor, bakverk, godis eller saft några gånger i månaden
- 1 = Nej, men det finns planer på att förbättra mellanmålen
- 0 = Nej



### M14. Begränsat utbud av söta produkter

**Arbetar skolan aktivt för att begränsa utbudet av bakverk, söta drycker (chokladdryck, saft, läsk), glass och godis, t ex vid födelsedagsfiranden, försäljning i cafeteria, elevförsäljning inför klassresor, hem- och konsumentkunskap och i matsalen?**

- 3 = Vi har fattat beslut om att aldrig (eller högst 1-2 ggr per termin) erbjuda eleverna på vår skola dessa produkter
- 2 = Vi har beslutat att minska på mängderna av ovanstående produkter, men ger en eller fler gånger i månaden tillgång till någon/några av dem
- 1 = Vi funderar på att minska på tillgången till bakverk, söta drycker, glass och godis på vår skola
- 0 = Vi saknar gemensamma bestämmelser för hur ofta eleverna ska serveras bakverk, söta drycker, glass eller godis på vår skola

### M15. Frukt som mellanmål

**Jobbar skolan med att främja fruktintaget hos eleverna genom något av följande alternativ?**

- avsätter tid för en fruktstund
  - skolan erbjuder gratis frukt
  - det finns frukt till självkostnadspris
  - barnen äter eventuell medhavd frukt på rasten
  - föräldrar uppmanas att skicka med barnen frukt till skolan
- 3 = Ja, genom minst tre av alternativen ovan
  - 2 = Ja, genom två av alternativen ovan
  - 1 = Nej, men det finns planer på att börja
  - 0 = Nej

### M16. Matutbud i skolans närmiljö

**Hur hanteras utbud av godis, glass, läsk, snabbmat utanför skolans område som eleverna kan nå under rasten?**

- 3 = Det finns inget sådant utbud / det finns ett förbud mot att eleverna införskaffar sån mat under skoldagen / eleverna är för unga att lämna skolområdet
- 2 = Skolan avråder eleverna från att införskaffa sån mat under skoldagen
- 1 = Vi har planer på att diskutera frågan med eleverna
- 0 = Vi har aldrig diskuterat att ta upp frågan med eleverna



## Modul 4. Sammanställning av svar kring skolans hälsoarbete med mat

Skolans hälsoarbete med mat	Poäng	Poäng	Poäng	Poäng
<b>M1.</b> Skollunchens näringskvalitet	3	2	1	0
<b>M2.</b> Spridning av kostpolicyn till berörd personal	3	2	1	0
<b>M3.</b> Målsättning för skollunchen	3	2	1	0
<b>M4.</b> Kunskap om mat och hälsa	3	2	1	0
<b>M5.</b> Alternativa lunchrätter	3	2	1	0
<b>M6.</b> Salladsbord	3	2	1	0
<b>M7.</b> Bra livsmedel i kafeterian	3	2	1	0
<b>M8.</b> Schemaläggning av lunchen	3	2	1	0
<b>M9.</b> Ren och trivsamt ättiljö	3	2	1	0
<b>M10.</b> Elevinflytande/matråd	3	2	1	0
<b>M11.</b> Pedagogiska aspekter på skollunchen	3	2	1	0
<b>M12.</b> Frukost i skolan	3	2	1	0
<b>M13.</b> Mellanmål på fritids	3	2	1	0
<b>M14.</b> Begränsat utbud av söta produkter	3	2	1	0
<b>M15.</b> Fukt som mellanmål	3	2	1	0
<b>M16.</b> Matutbud i skolans närmiljö	3	2	1	0
<b>SUMMA</b> (maxpoäng 48, om ej M2 och M7 fyllts i, 42)				=

Poängsättningen på frågorna illustrerar strukturen och omfattningen av er skolans hälsoarbete samt hur väl det är integrerat i skolans vardag.

**3 poäng:** Indikerar att skolan har bra och varaktiga rutiner på området.

**2 poäng:** Vissa insatser görs, men det kan finnas ett behov av vidareutveckling och varaktiga rutiner.

**1 poäng:** Ni har själva identifierat ett behov av utveckling och påbörjat arbetet.

**0 poäng:** Här finns det ett behov av utveckling.

Planeringsfrågorna på nästa sida används till att identifiera och prioritera nödvändiga förändringar för att förbättra skolans arbete med mat. För att besvara frågorna utgår ni från er egen poängbedömning.



1. Vilka är styrkorna och svagheter som gäller skolans arbete med mat och måltider i skolan? Utgå från de poäng som varje fråga gav.
2. Identifiera vilka åtgärder som behövs och kan göras för att förbättra svagheter som identifierades ovan.
3. Använd era åtgärdsförslag som grund för att utveckla en handlingsplan.

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**