

SMARTa mål

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



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

Materialet är gratis att ladda ned på vår hemsida www.folkhalsoguiden.se
Gå in på området ”mat”.

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

Om du har frågor kontakta oss gärna på:
info-mat@phs.ki.se

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



SKOLHÄLSO NYCKELN

KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM 2011



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

Hälsa och lärande går hand i hand

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.



Här är ett förslag på hur planeringen av hälsoarbetet på skolan kan läggas upp med hjälp av Skolhälsonyckeln – ett verktyg för självbedömning inom fyra moduler.

1 En bra början – bilda ett hälsoteam

Bilda ett team bestående av representanter från elevhälsan, 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.

2 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 två timmar att besvara frågorna i de fyra modulerna. Poängbedömningen ger en bild av skolans styrkor och svagheter inom varje modul.

3 En handlingsplan ger struktur åt arbetet

Utifrån resultatet i Skolhälsonyckeln bestämmer teamet vilka åtgärder som skall prioriteras. Åtgärderna kan formuleras i en handlingsplan med "SMARTa" mål, tidsplan och ansvarsfördelning.

Det är bra att förankra handlingsplanen 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.

4 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.