



OVERSIKT OVER HELSEFREMMEDE OG HOLDNINGSSKAPENDE ARBEID 2009-10

Tid	Hva	Hvordan
Hele året	FYSAK	Tilbud om ute- aktiviteter hele året, som ballspill, hoppetau, badminton ,basketball, Volleyball osv. Inneaktiviteter – diverse fotball og ishockeyspill FYSAK fast to dager pr.uke fra 11.30 -12.10
Hele året	Grønn kantine	Det vil bli servert sunn og helsefremmende kost i kantina hele året som for eksempel frukt, salater og grovt brød.
Hele året	Fadderordning for VG1 - elever	Vg2 –elever er faddere for nye elever, for å gjøre dem kjent og trygge ved skolen.
Hele året	Frokostservering / Frokostklubben 0740	Elevene får kjøpt rimelig havresuppe i kantina. Miljøarbeider serverer gratis frokost to dager pr uke fra kl.07.40 og frem til 08.00 for elever som ikke har fått frokost
Hele året	Ettermiddagsamling for hybelboere og andre elever	Miljøarbeider holder samling hver tirsdag fra 14.20- sosialt samvær med servering av et enkelt måltid
Hele året	STEP- gruppe	STEP-gruppa arrangerer trivselskapende aktiviteter for elevene gjennom hele skoleåret. <ul style="list-style-type: none">• Elevfest 28.08.for Vg1 - elever
Hele året	Personaltrim	Tilbud om trim for personalet etter skoletid flec dager i uka. Oppstart av bedriftidrettslag
Hele året	Fokusområder	Hele skolen: Fysisk aktivitet Fravær av mobbing Tobakk Vg1 – Psykisk helse .rus og kosthold Vg2- .Rus –trafikk/ russefeiring Vg3 – prevensjon – trafikk russefeiring
Hele året	Månedlig besøk fra politiet	Politiet vil besøke skolegården minst en gang i måneden. Det vil også bli kurs ved politiet i enkelte midttimer.
Hele året	Personalet sykler til arbeidet	Personalet oppfordres til å sykle til jobben.
August	Kontrakt om tobakksfrihet	Elevene får tilbud om å underskrive kontrakter om å holde seg tobakksfrie (røyk, snus) hele skoleåret. Premier trekkes på ”Verdens tobakksfrie dag”.
	Tilbud om	Helserådgiver inviterer til tobakksluttekurs over

	<p>tobakksluttekurs</p> <p>Helseskjemaer til alle elever</p> <p>”Jeg vil trives” ”jente grupper”</p> <p>Fest for nye elever 28.08</p> <p>Samling for hybelboere</p>	<p>fire uker.</p> <p>Helserådgivere deler ut.</p> <p>Oppstart samtalegrupper for gutter Vg1 Oppstart samtalegrupper for jenter</p> <p>STEP- gruppa arrangerer fest for Vg1-elever</p> <p>Tirsdag 25.08 inviteres hybelboere på ettermiddagssamling</p>
September	<p>Teateroppsetning ”Lær å røyke” med Gunnar Pensum</p> <p>FYSAK- dagen Tirsdag 07.10</p> <p>Foredrag om mobbing</p> <p>Matlagingskurs for hybelboere</p>	<p>Teateroppsetning for Vg1-elevene. .</p> <p>Aktivitet for alle elever og ansatte på skolens uteanlegg fra kl.1100 – 12,00.. Oppstart Fysak</p> <p>Forebyggende kurs for Vg1-elever,</p> <p>Praktisk kurs i enkel og sunn matlaging på HS – kjøkkenet.</p>
Oktober	<p>10.10 Verdensdagen for psykisk helse</p> <p>Uke 42 Aksjonsuka mot narkotika</p> <p>Foredrag om bruk av anabole steroider</p> <p>Demonstrasjon av markeringshund v- politiet</p> <p>VIP-prosjektet (Veiledning og informasjon om psykiske lidelser)</p>	<p>Informasjonsmateriell deles ut i kantina.</p> <p>Dagen markeres. Program legges opp ut fra nasjonalt program for dagen</p> <p>Informasjonsmateriell deles ut, kurs i studietimer</p> <p>Forebyggende kurs for Vg2 –gutter</p> <p>Politiet vil i Borggården vise hvordan de benytter hund for å finne narkotika</p> <p>Målgruppe: Vg1-klassene 3 timers undervisningsopplegg som kontaktlærer tar seg av, 2 timer med representanter fra spesialist-helsetjenesten. Tirsdag 13.10. blir det et kort kurs for lærere som skal ta seg av undervisningen sammen med representanter fra spesialisthelsetjenesten.</p>
November	<p>VIP-prosjektet (Veiledning og informasjon om psykiske lidelser)</p> <p>Teateroppsetning</p>	<p>Gjennomføres i alle Vg1 -klasser</p> <p>Målgruppe Vg3-klassene En times besøk fra spesialisthelsetjenesten – oppfølging etter opplegget Vg1 Oppsetningen vises for alle Vg2 -klassene</p>

	MDDR-tema ”Mobbing”	
Desember	Kurs om prevensjon i studietimer for Vg3 1.des verdensdagen HIV/AIDS 10. des. Menneskerettighetsdagen	Kurs i studietimer for Vg3- tema prevensjon 7 des. 40 min pr.gruppe.. Markeres med informasjons materiell, Foredrag i i studietimene . Markering av dagen
Januar.	Riktig kosthold	Kurs i studietimer for Vg1 -elever
Februar	Kurs om skadevirkninger ved rusbruk	Kurs om rus og konsekvenser ved politiet i studietimer. Kurset er for alle Vg1 - elever
Mars		.
April	Holdninger i trafikken Trafikkdager for russen	Informasjon fra Statens vegvesen og politiet for Vg2-elever i studietimer Arrangeres 13 og 14 april.- trafikk –helse-rus og jus
Mai	28. mai – Verdens tobakksfrie dag Snus- og røykeavvenningskurs	Informasjon om skadevirkninger ved tobakkbruk. Informasjonsmateriell deles ut. Oppslag på skolen. Trekning av tobakkskontrakter. Markering med stands rundt om på skolen. Kurs med tema tobakk i midttimer. Helserådgivere holder kurs for elever og ansatte.
Juni		

Per Kr Eng.

Avd.leder med ansvar for helsefremmende arbeid .