



### Handlingsplan for helsefremmende læring

Vikens strategi for helsefremmende skoler skal bidra til å styrke skolene som arena for helse og trivsel. Med utgangspunkt i dette, har Ski videregående skole utarbeidet en lokal handlingsplan knyttet til vårt helsefremmede arbeid.

Tiltak	Når	Ansvar
Oppstartprogram med ulike aktiviteter for elevene på alle trinn	August	Skolens ledelse, elevtjenesten, kontaktlærere, fadder-elever
Tidlig foreldremøte for Vg1	August	Skolens ledelse

Overføringsmøter grunnskole- videregående skole knyttet til individuelle søkere	August	Rådgivere
Vg1: Kartlegge grunnleggende ferdigheter i norsk, matematikk, engelsk og 2. fremmedspråk	August	Aktuelle faglærere vg1, skolens ledelse
Oppstarttur for vg1 (Slora gård)	September	Miljøarbeider, kontaktlærere, idrettsseksjonen og avdelingsledere
Klassen som ressurs- «den beste utgaven av deg selv, blir du sammen med andre». Karriere- og livsmestringsprogram som bidrar til personlig utvikling. Arbeid med faglige og sosiale ferdigheter. <a href="https://veilederforum.no/artikler/serier/klassen-som-ressurs">https://veilederforum.no/artikler/serier/klassen-som-ressurs</a>	Hele året	Kontaktlærere, elevtjenesten
Klassens time på alle trinn; arena for elevmedvirkning	Hele året	Kontaktlærer, klassenes tillitsvalgte, trivselsambassadører
Inkludere spørsmål om helse og ansvar for egen helse i elevsamtalen, for å øke bevissthet rundt betydningen av god fysisk og psykisk helse, og hvordan eleven selv kan ta ansvar for egen helse.	Høst	Kontaktlærer
Samarbeid med grunnskolerådgiverne i området.	Hele året	Leder elevtjenesten, karriereveileder, Veiledningssenteret i Follo v/ Karrieretjenesten
Organiserte midttide- aktiviteter hver onsdag fra 11.30-12.45, hvor blant annet idrettshallen er disponibel.	Sept-juni	Miljøarbeider i samarbeid med elever
Avspenningskurs med fysioterapeut onsdag i midttimen	En periode høst/ vår	Fysioterapeut

Tilbud om ulike foredrag en gang i måneden; for eksempel knyttet til det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring; om søvn, ernæring, hvordan søke jobb m.m	Hele året	Elevtjenesten i samarbeid med eksterne og interne aktører
Klassevise opplegg om seksuell helse; temaer som identitet, følelser, grenser, seksualitet, mangfold og inkludering	Bruk av klassens time på ulike tider gjennom året	Helsesykepleier Kontaktlærer
Studiecafé hver torsdag	Sept-juni	Miljøarbeider og minoritetsrådgiver
Ulike aktiviteter på biblioteket; for eksempel sjakk, puslespill og bokutstillinger	Hele året	Bibliotekar
Leksehjelp mandag etter skolen og onsdag i midttimen. Egne elever oppfordres til å søke på jobb som leksehjelpere (utlyses hver høst).	Okt-juni	Avdelingsleder realfag, leksehjelpere
Ulike arrangementer, markeringer og happenings i regi av skolens elevråd og avgangsstyre.	Hele året	Elevrådet, avgangsstyret, elevtjenesten, helsesykepleier, trinnleder vg3
Skolerevy- et tilbud til alle skolens elever	Okt- feb	Involverte elever, miljøarbeider
Mulighet for aktivitetstilbud etter skoletid; aktiviteter etter innspill fra elever	Okt-mai	Elever i samarbeid med miljøarbeider
Interessebasert kroppsøving i utvalgte klasser	Perioder av året	Avdelingsleder idrettsfag, kroppsøvingslærere
Friluftsliv programfag tilbys alle elever på alle våre tre utdanningsprogram i forbindelse med fagvalget.	Jan-feb	Avdelingsleder idrettsfag, faglærer
Uteområde med mulighet for fysisk aktivitet, deriblant nærliggende idrettsanlegg, hinderløype, kubbspill, utesjakk m.m. Inne finnes det blant annet bordtennisbord og futsal-bord.	Høst, vår	Elevrådet, trivselsambassadører, miljøarbeider

Aktivitetstilbud for ansatte en gang i uka	Sept-juni	Skolens ledelse, idrettsavdelingen
Volleyballturnering for skolens elever og lærere	Desember	Vg3 idrettsfag
Aktivitetsdag for alle skolens elever	Juni	Elevrådet i samarbeid med miljøarbeider
Skolehelsetjenesten til stede på skolen daglig (fysioterapeut en gang i uka)	Hele året	Helsesykepleier, fysioterapeut
Sunn og bærekraftig kantine	Hele året	Kantinemedarbeidere
Oppfølging av elevundersøkelsen og medarbeiderundersøkelsen; knyttet til overordnet del av læreplanverket og strategi for helsefremmende skoler	Januar/februar	Skolens ledelse
Skolen og skoleledelsen legger til rette for styrket profesjonsfellesskap gjennom strukturert arbeid innenfor og mellom fagseksjoner, lærerteam og trinnteam.	Felles møtetid gjennom året	Skolens ledelse