



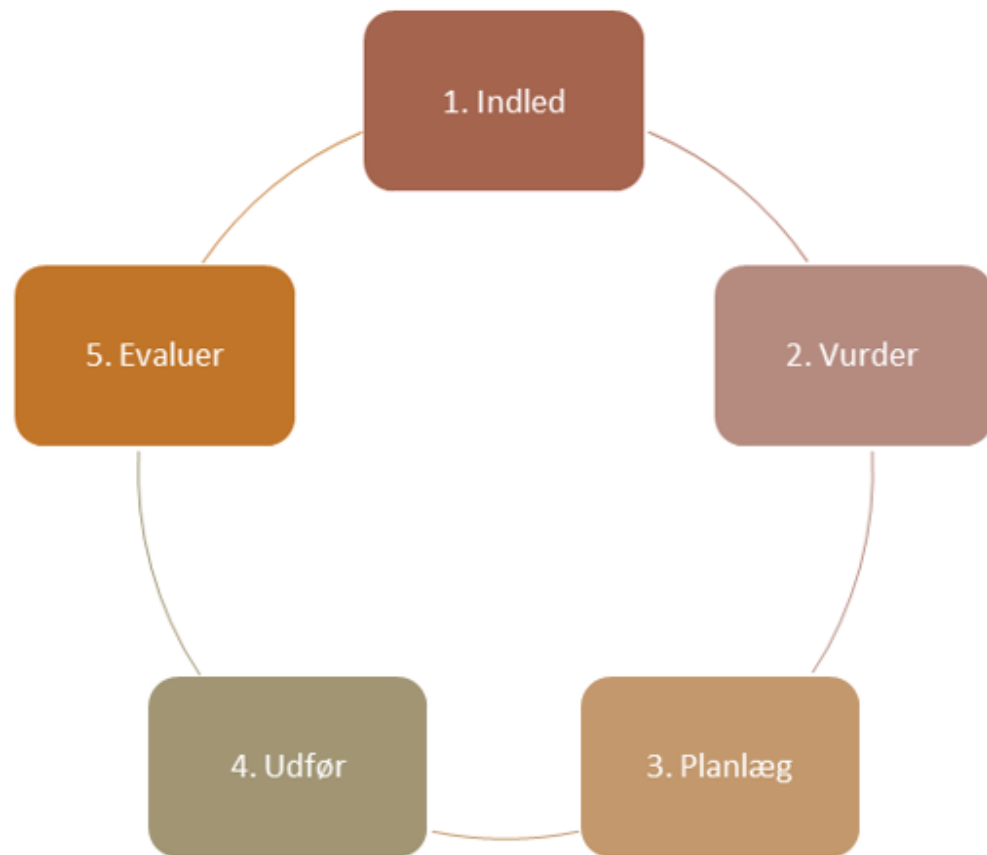
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



SHE4AHA  
Health throughout life

# 5 skridt til at blive en sundhedsfremmende skole

---



# De 5 skridt

---

# Skridt 1: Indled



**SIKR LEDELSENS OPBAKNING**



**SKAB ENIGHED I SKOLEFÆLLESSKABET**



**INVOLVER EKSTERNE INTERESSENER**



**VURDER OG OPTIMER TILGÆNGELIGE RESSOURCER**



**ETABLER EN ARBEJDSGRUPPE**

# Skridt 2: Vurder

---

## 1. EVALUÉR EKSISTERENDE POLITIKKER OG PRAKSISSE

- Gennemgå skolens nuværende politikker relateret til sundhed og trivsel – fx kost, bevægelse, mental sundhed og antimobning.
- Identificér praksisser, rutiner og aktiviteter, der påvirker sundhedsfremmende arbejde – både fremmende og hæmmende.

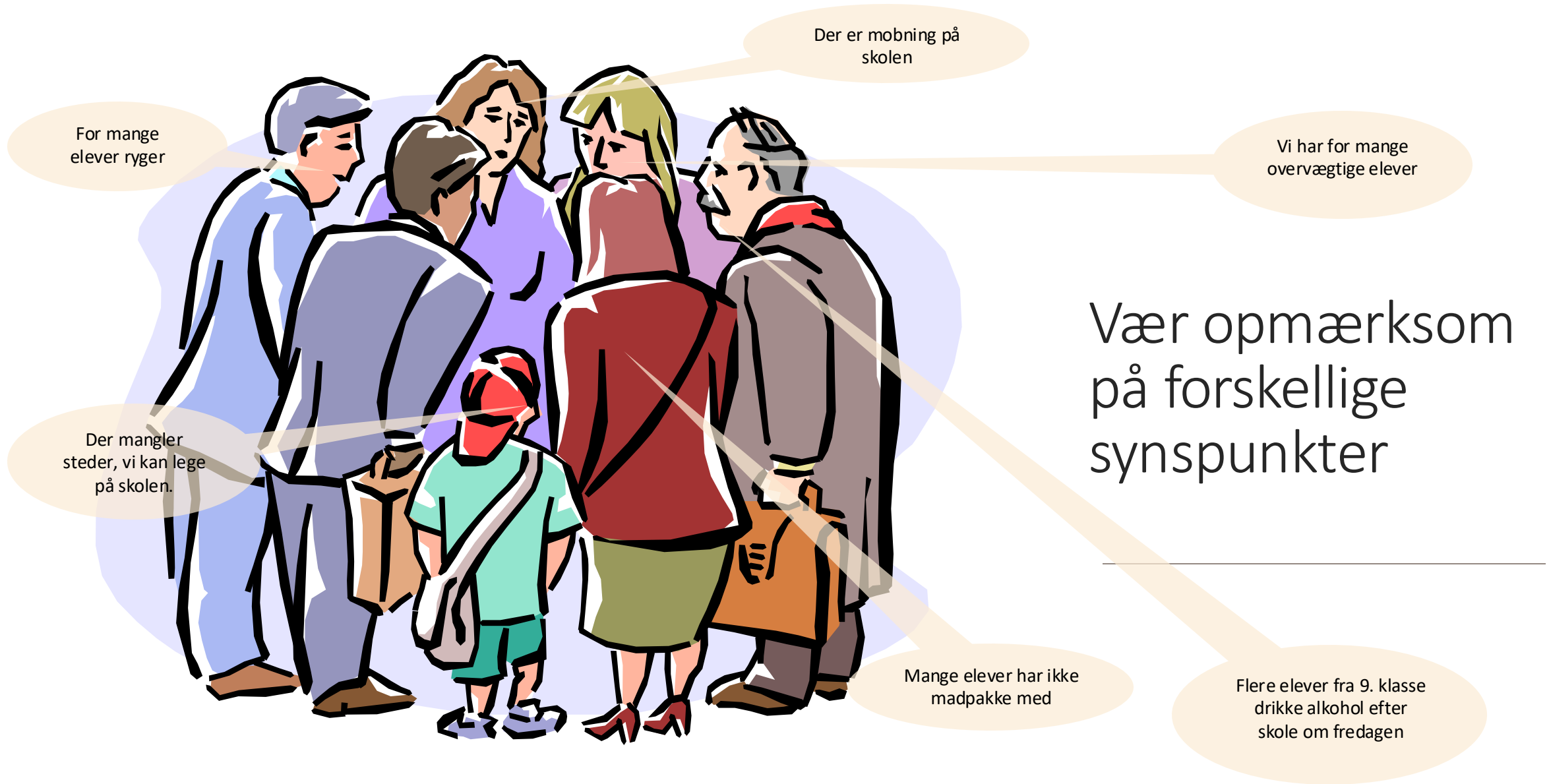
## 2. ANALYSÉR KONTEKSTUELLE FAKTORER

- Vurder organisatoriske rammer såsom beslutningsgange, ledelsesopbakning og samarbejdsstrukturer.
- Undersøg de fysiske rammer – herunder faciliteter, adgang til ressourcer og skolemiljøets indretning.
- Inkludér personlige og sociale faktorer som holdninger, kompetencer og engagement blandt elever, medarbejdere og forældre.

## 3. FASTLÆG ET UDGANGSPUNKT

- Sammenstil indsigterne for at etablere en klar baseline, der kan bruges til planlægning, målsætning og senere evaluering.
- Brug baseline-vurderingen som referencepunkt for at måle fremdrift og effekt af fremtidige sundhedsfremmende indsatser.





# Skridt 3: Planlæg

---

## SÆT KLARE OG REALISTISKE MÅL

- Målene bør tage udgangspunkt i de behov og prioriteter, som tidligere er identificeret, og de skal afspejle ønskede forbedringer inden for sundhed og trivsel.

## UDARBEJD EN EVALUERINGSPLAN

- Evaluering er afgørende for at vurdere, om handlingsplanen har haft den ønskede effekt.

## UDARBEJD EN KOMMUNIKATIONSPLAN

- Effektiv kommunikation sikrer gennemsigtighed, øger ejerskab og styrker samarbejdet i hele skolefællesskabet.

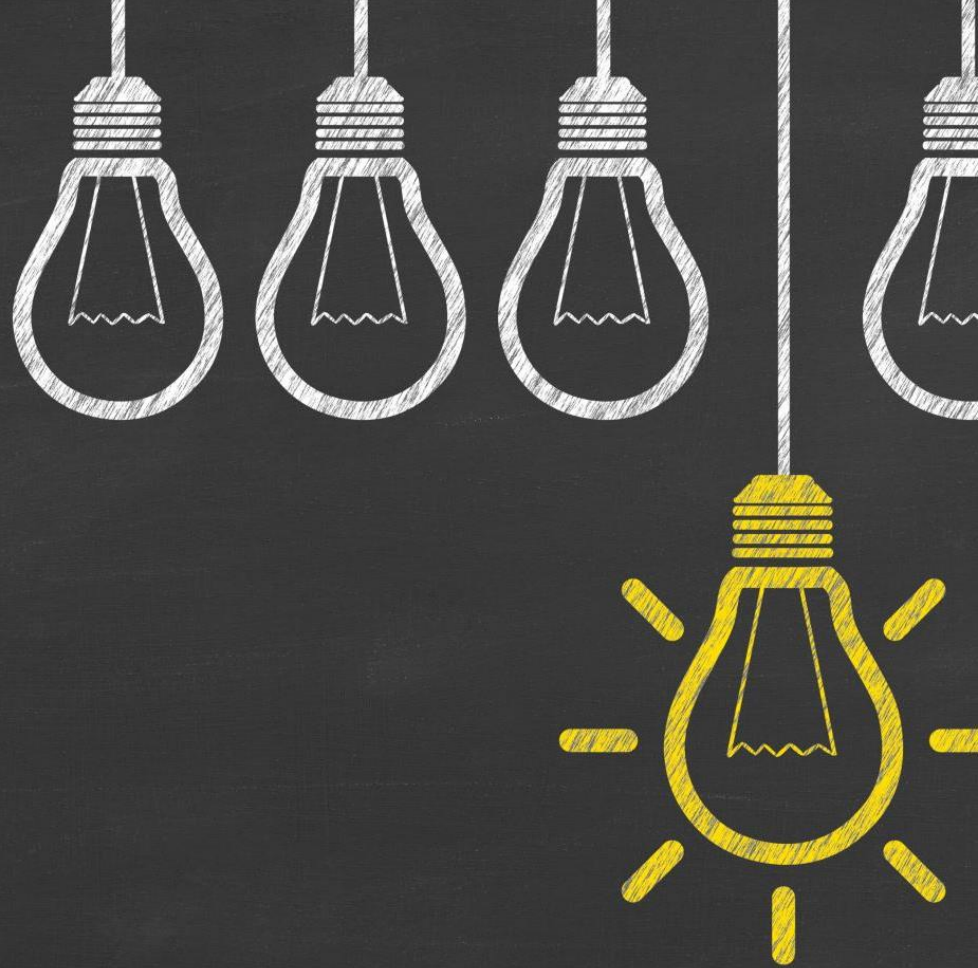
## FÅ FEEDBACK

- Inddrag skolefællesskabet, inden planen færdiggøres



## Skridt 4: Udfør

- Formuler et sæt klare og realistiske mål
- Planlæg evaluering
  - Du skal evaluere for at vurdere, om dine handlinger har været succesfulde, og om du har nået dine mål.
  - En række metoder kan anvendes, f.eks. observationer, interviews og/eller spørgeskemaer.
- Planlæg kommunikation
  - Det vil hjælpe med at tydeliggøre vigtige trin i processen og kan sikre, at skolefællesskabet og relevante interessenter får en følelse af ejerskab over processen og resultaterne.
- Indhent feedback
  - Før du færdiggør din handlingsplan, skal du indhente feedback fra forskellige medlemmer af skolefællesskabet. Sørg for, at planen stemmer overens med behov og ønsker – og vær åben for ændringer.



## Skridt 5: Evaluer

---

Evaluering giver vigtig information om skolens sundhedsfremmende initiativer.

I starten, da det sundhedsfremmende skoleinitiativ blev planlagt, blev der udarbejdet en evalueringsplan, som beskrev, hvordan data skulle indsamles.

Nu er det tid til at finde ud af, om skolens indsatser har været succesfulde, og om målene er blevet nået.



# En fortløbende proces

## Tilpasning og evaluering er nødvendige

- Skolens behov og mål kan ændre sig over tid
- Planlægning og tilpasning af sundhedsfremmende indsatser bør være løbende
- Evaluering giver vigtig viden til at justere plan og aktiviteter

## Om materialet

Disse slides er udviklet som en del af **SHE4AHA-projektet** samt oversat og kulturelt tilpasset af Anette Schulz, direktør i FamilieAlliancen og tidligere leder af SHE.

Du kan finde mere information om SHE4AHA på:  
[www.healththroughoutlife.eu](http://www.healththroughoutlife.eu)

Dette materiale kan frit anvendes med tydelig henvisning til SHE4AHA-projektet.

## Guiden til Sundhedsfremmende Skoler – vejen til sundhed, trivsel og læring



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

PUBLICERET AF  
FamilieAlliancen | samarbejde med  
Schools for Health in Europe Network, Finlands  
PUBLICERINGS DATO  
April 2025