



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



SHE4AHA
Health throughout life

En sundhedsfremmende skole

Hvad er en sundhedsfremmende skole?

En sundhedsfremmende skole styrker løbende sin kapacitet som et sundt sted at leve, lære og arbejde.

Det indebærer:

- En skriftlig sundhedspolitik forankret i skolens værdier og praksis
- Sundhedsrelaterede emner integreret i undervisning og curriculum
- Et fysisk og socialt miljø, der understøtter trivsel og sundhed
- Aktiv inddragelse af forældre, personale og lokalsamfund

Formålet med en sundhedsfremmende skole

Formålet er at skabe en skole, hvor trivsel, læring og handlekompetence går hånd i hånd.

Det sker ved at:

- Opbygge fællesskab og tryghed
- Udvikle elevernes evne til at træffe informerede og sunde valg
- Fremme lighed i sundhed og deltagelse
- Skabe bæredygtige indsatser, der rækker ud over skolen

En sundhedsfremmende skole bidrager ikke kun til bedre sundhed, men også til bedre læring, trivsel og livsduelighed.



Sundhedsundervisning

Sundhedsundervisning giver eleverne viden og handlekompetence til at forstå, vurdere og handle i forhold til deres sundhed og trivsel.

Indholdet spænder over:

- Kost og fysisk aktivitet
- Mental sundhed og følelsesmæssig trivsel
- Seksualitet og relationer
- Forebyggelse af rusmiddelbrug
- Kropsbevidsthed, hygiejne og søvn

Undervisningen skal være alderssvarende, inkluderende og deltagerorienteret.



Et sundhedsfremmende skolemiljø

Et støttende miljø fremmer positive valg og sund adfærd – fysisk, psykisk og socialt.

Eksempler:

- Sunde og tilgængelige madtilbud i kantine og skolearrangementer
- Bevægelse og aktivitet som en naturlig del af skoledagen
- Trygge rum for samtale om følelser, identitet og mistrivsel
- Indsatser mod mobning og fremme af social inklusion
- Indretning, farver og adgang til natur, der signalerer trivsel og respekt

Miljøet skal invitere til fællesskab, åbenhed og sund livsstil.



Samarbejde med familier og lokalsamfund

Sundhedsfremme sker bedst, når skolen arbejder sammen med omgivelserne.

Det indebærer:

- Involvering af forældre i temadage, valg og beslutningsprocesser
- Partnerskaber med lokale aktører – fx sundhedspleje, klubber og foreninger
- Fælles aktiviteter som sundhedsmesser, workshops eller idrætsdage
- Inddragelse af erfaringer og ressourcer fra lokalmiljøet

Målet er at skabe en fælles forståelse og fælles ansvar for børns trivsel.

Policies

Politikudvikling

Politikker er grundlaget for en sundhedsfremmende skole.

De skal:

- Udformes i samarbejde med elever, personale og forældre
- Understøtte fysisk og mental sundhed i praksis
- Dække områder som:
 - Fysisk aktivitet og bevægelse
 - Mad og måltider
 - Trivsel, antimobning og digital dannelse
 - Kriseberedskab og sundhedsberedskab

En god politik er klar, synlig og anvendt i hverdagen.



Personalets trivsel

Lærere og øvrigt personale har brug for arbejdsglæde og balance for at kunne støtte eleverne.

Skolen bør derfor:

- Fremme psykologisk tryghed og anerkendelse
- Skabe muligheder for faglig refleksion og støtte
- Sikre ledelsesmæssig opbakning og gode arbejdsvilkår
- Være opmærksom på arbejdspress, stress og samarbejdskultur

Et velfungerende personale giver en trivselskultur, der smitter af på eleverne.



Evaluering og løbende udvikling

Sundhedsfremme er en proces i bevægelse – derfor skal skolen:

- Evaluere indsatser og politikker regelmæssigt
- Bruge data, erfaringer og feedback til at justere retningen
- Involvere elever, personale og forældre i løbende forbedringer
- Udvikle en kultur for læring og kvalitet

Formålet er at sikre, at indsatserne forbliver relevante, inkluderende og effektive.

Den globale model for sundhedsfremmende skoler

Modellen viser, hvordan undervisning, miljø og samarbejde skaber en helhedsorienteret tilgang til sundhedsfremme. Den bygger på værdier som deltagelse, lighed, inklusion og handlekompetence.



Om materialet

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

Du kan finde mere information om SHE4AHA på:
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 | ForældreAllian
PUBLICERINGS DATO
April 2025