



# Heilsueflandi grunnskóli



Nemendur



Nærsamfélag



Mataræði / Tannheilsa



Hreyfing / Öryggi



Lífsleikni



Geðrækt



Heimili



Starfsfólk





# Heilsueflandi grunnskóli

Embætti landlæknis, velferðarráðuneytið og mennta- og menningarmálaráðuneytið standa að þróunarstarfi um heilsueflandi grunnskóla.

Embætti landlæknis stýrir undirbúningi, framkvæmd og mati verkefnisins.

Auk ofantalinna aðila eiga m.a. Samband íslenskra sveitarfélaga, Heimili og skóli, skólaheilsugæslan, háskólasamfélagið og menntasvið Reykjavíkur fulltrúa í ráðgefandi faghópi Heilsueflandi grunnskóla.

## Endurútgáfa á handbókinni var unnin af vinnuhópi hjá Embætti landlæknis

**Ritstjórn:** Ingibjörg Guðmundsdóttir, ritstjóri  
Sveinbjörn Kristjánsson, ritstjóri

**Mataræði:** Elva Gísladóttir  
Hólfríður Þorgeirsdóttir

**Tannvernd:** Hólfríður Guðmundsdóttir  
Jóhanna Laufey Ólafsdóttir

**Hreyfing:** Gígja Gunnarsdóttir

**Öryggi:** Herdís Storgaard

**Geðrækt:** Sigrún Daníelsdóttir

**Lífsleikni:** Rafn Jónsson  
Sigurlaug Hauksdóttir  
Viðar Jensson

## Að auki lögðu eftirfarandi útgáfunni mikilvægt lið:

Sigurbjörg Kristjánsdóttir, Egilsstaðarskóla

Starfsfólk Heimilis og skóla

Faghópur um Heilsueflandi grunnskóla

## Aðrir sem komu að fyrstu útgáfu:

Bára Sigurjónsdóttir

Bryndís Elfa Gunnarsdóttir

Bryndís Kristjánsdóttir

Guðrún Guðmundsdóttir

Helga Margrét Guðmundsdóttir

Helgi Jóhann Hauksson

Rósa Þorsteinsdóttir

---

**Útgefandi:** Embætti landlæknis, Reykjavík 2013

**Hönnun:** Næst auglýsingastofa ehf.

**Prentvinnsla:** Prentmet ehf.

ISBN 978-9979-9527-3-2

# Formáli

Handbók Heilsueflandi grunnskóla er nú gefin út í annað sinn. Í þessari útgáfu hefur efnið verið endurskoðað og bæst við töluvert af nýju efni. Í samræmi við áherslur nýrrar Aðalnámsskrár frá 2011 er nú lögð sérstök áhersla á að þátttaka í Heilsueflandi grunnskóla styðji skóla við að innleiða grunnþáttinn heilbrigði og velferð í allt skólastarf.

Breytingar voru gerðar á gátlistum á þá leið að nú er aðallega verið að horfa á forgangsröðun verkefna sem taka á fyrir á yfirstandandi skólaári. Handbókin, heimasíða Heilsueflandi grunnskóla hjá Embætti landlæknis og vefsvæðið [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is) eru ætluð sem helsti stuðningur skólanna til að vinna að heilsueflingu. Þeir skólar, sem sótt hafa um þátttöku í Heilsueflandi grunnskóla, fá sérstakan aðgang inn á vefsvæðið. Mikilvægt er að nota handbókina samhliða vinnu við gátlista, verkefnaáætlanir og stöðumat á vefsvæðinu.

Handbókin kemur nú út með gormi, en ekki í möppu eins og áður, og verður hún uppfærð eftir þörfum á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is). Á síðunni verður jafnframt auðvelt að nálgast ýmislegt efni úr verkfærakistum.

Við vonum að þessar breytingar eigi eftir að koma grunnskólum að góðum notum í starfi sínu til að viðhalda og efla heilsu og líðan nemenda og starfsfólks.

Með kveðju,  
Stýrihópur Heilsueflandi grunnskóla  
hjá Embætti landlæknis





# Heilsueflandi grunnskóli

Inngangur	7
Nemendur	19
Nærsamfélag	25
Hreyfing / Öryggi	29
Mataræði / Tannheilsa	39
Heimili	47
Geðrækt	51
Lífsleikni	61
Starfsfólk	71
Innleiðingarlíkan	Baksíða



# Heilsueflandi skólastarf

## Heilsueflandi grunnskóli:

- Stuðlar að góðri heilsu og líðan nemenda og starfsfólks skólans.
- Bætir námsárangur nemenda.
- Örvar til þátttöku og ábyrgðar með virðingu fyrir lýðræðislegum vinnubrögðum og mannréttindum.
- Sér til þess að skólaumhverfið sé öruggt og hlúi að nemendum og starfsfólki skólans.
- Eflir nemendur í námi og félagslífi og til að vera virkir þátttakendur í hvoru tveggja.
- Tengir saman heilbrigðis- og menntamál.
- Tekur á heilsu og vellíðan alls starfsfólks skólans.
- Vinnur með foreldrum og sveitarstjórn.
- Fléttar heilsu og velferð saman við daglegt skólastarf, námskrá og árangursmat.
- Setur sér raunhæf markmið sem byggjast á nákvæmum upplýsingum og traustum vísindalegum gögnum.
- Leitast við að gera æ betur með því að fylgjast sífellt með, meta stöðuna og endurmeta aðgerðaáætlanir.

## Inngangur

Menntun er mikilvæg forsenda heilbrigðis en jafnframt er líkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði og vellíðan mikilvæg forsenda náms og góðs námsárangurs. Í Aðalnámskrá grunnskóla frá 2011 eru **heilbrigði og velferð** þess vegna skilgreind sem einn af sex grunnþáttum menntunar sem grunnskólar eiga að hafa að leiðarljósi og innleiða í öllu sínu starfi. Aðrir grunnþættir eru læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Þessi áhersla Aðalnámskrár er í samræmi við áherslur laga um grunnskóla nr. 91 frá 2008 þar sem segir meðal annars að í öllu skólastarfi skuli stuðla að heilbrigðum lífsháttum og taka mið af persónugerð, þroska, hæfileikum, getu og áhugasviðum hvers og eins.

Próunarstarfi Heilsueflandi grunnskóla er ætlað að styðja skóla í að vinna markvisst að heilsueflingu í sínu starfi og þar með uppfylla hlutverk sitt á sviði heilbrigðis og velferðar í samræmi við ákvæði þar um. Efni handbókarinnar Heilsueflandi grunnskóli er helsti leiðarvísir heilsueflandi grunnskóla. Í

handbókinni eru upplýsingar um það sem heilsueflandi skólastarf felur í sér og atriði sem hyggja þarf að þegar skóli hefur ákveðið að starfa í anda heilsueflandi grunnskóla. Gert er ráð fyrir að heilsueflandi grunnskóli setji sér **heildræna stefnu um heilsueflandi skólastarf**, ásamt tímasettri aðgerðaáætlun, og að í skólanámskrá sé tekið mið af stefnunni. Stefnan þarf að vera unnin í góðu samstarfi skólastjórnenda, kennara, annars starfsfólks, nemenda, foreldra, skólahjúkrunarfræðings og nærsamfélagsins en þannig næst bestur stuðningur við málefnið og sameiginlegur skilningur. Reglulega þarf síðan að meta árangur stefnunnar og endurskoða í samráði við fulltrúa allra þeirra sem áttu þátt í gerð hennar. Stefnan og aðgerðaáætlunin þarf svo að vera öllum aðgengileg, t.d. á vefsíðu skólans.

Í ritröð um grunnþætti menntunar *Heilbrigði og velferð* frá 2013 koma fram nánari útfærslur mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar á heilbrigði og velferð. Mikill samhljómur er á milli þessa þemaheftis og handbókar Heilsueflandi grunnskóla sem ætti að auðvelda skólum enn frekar að sinna heilsueflingu að mikilli alúð.

### Heilbrigði og velferð

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla.

Í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra.

Skólastjórnendur, kennarar og annað starfsfólk skóla þarf að vera meðvitað um hvað felst í heilsutengdum forvörnum og geta nýtt sér áreiðanlegar upplýsingar um þætti sem hafa áhrif á heilbrigði. ... Einnig þarf að vinna náið með foreldrum, heilsugæslu og aðilum úr nærumhverfinu því að slík samvinna er forsenda þess að góður árangur náist.

*Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*



# Átta áherslupættir Heilsueflandi grunnskóla



Sérstök áhersla er lögð á að vinna með átta lykilþætti sem tengjast skólastarfinu eins og forsíða handbókarinnar og önnur gögn sem verkefninu fylgja sýna. Þessir þættir eru: **nemendur, nærsamfélag, hreyfing og öryggi, mataræði og tannheilsa, heimili, geðrækt, lífsleikni og starfsfólk.** Í stefnu skólans ætti að fjalla sérstaklega um þessa þætti. Hver áherslupáttur fær sinn sérstaka kafla í handbókinni. Þar er farið yfir þau lágmarks viðmið sem uppfylla þarf í heilsueflandi grunnskólastarfi og gátlisti er yfir atriði sem hyggja þarf að til að ná viðmiðunum. Notkun á gátlistum, verkefnaáætlunum og stöðumati er lýst nánar í lok inngangskafila.

Hér á eftir eru tekin saman nokkur viðmið sem eiga við alla þættina. Hver þáttur hefur svo sín sérstöku viðmið. Hver skóli getur bætt við viðmiðum og atriðum í gátlista eftir þörfum og að vild t.d. á vefsíðuna [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is) þar sem áætlun skólans er vistuð. Í hverjum kafla er vísað í verkfærakistu með kennsluefni og öðrum gögnum sem nýta má í heilsueflandi skólastarfi. Nýjustu upplýsingar verður ávallt hægt að finna á heimasíðu Embættis landlæknis, [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

Þess ber að geta að vinna í anda heilsueflandi grunnskóla er lifandi starf og því er gert ráð fyrir að áherslur geti breyst og ný þekking bæst við í ljósi reynslunnar, sem hefur síðan áhrif á innihald handbókarinnar og annað stöðefni á heimasíðu verkefnisins.

## Saga heilsueflandi skóla



Árið 1992 hófst í Evrópu verkefnið *European Network of Health Promoting Schools* sem var samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Evrópuráðsins og Evrópusambandsins. Verkefnið miðaði að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu þar sem lögð er rík áhersla á samstarf við foreldra og nærsamfélagið. Fjörutíu lönd í Evrópu ákváðu að taka þátt og varð Ísland formlegur þátttakandi í verkefninu í maí árið 1999. Ákveðið var að leggja sérstaka áherslu á að efla geðheilsu barna og ungmenna auk annarra heilsueflandi aðgerða. Talið var mikilvægt að börnum gæfist tækifæri til að vera í heilsueflandi skóla allt frá upphafi skólagöngu og því voru skólar á öllum skólastigum með í verkefninu.

Meðal þeirra sem höfðu umsjón með verkefninu var Landlæknisembættið en við stofnun Lýðheilsustöðvar árið 2003 fluttist verkefnið þangað. Við sameiningu Lýðheilsustöðvar og Landlæknisembættisins 1. maí 2011 var verkefnið á nýjan leik komið til Embættis landlæknis. Í Evrópu hefur verkefnið verið að breytast í áranna rás og Embætti landlæknis hefur fylgst með þeirri þróun þar sem fulltrúi

# Meginviðmið fyrir heilsueflandi skóla

- Heildstæð og skýr stefna skólans nær yfir alla lykilþætti heilsueflandi skóla, þ.e. mataræði og tannheilsu, hreyfingu og öryggi, geðrækt, lífsleikni, nemendur, starfsfólk, heimili og nærsamfélag.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnuna, þ.m.t. nemendur, skólaráð, skólastjórn, kennarar, starfsfólk, foreldrar, skólahjúkrunarfræðingar, fulltrúar nærsamfélags og fleiri eftir aðstæðum.
- Ábyrgðarmaður er fyrir stefnu skólans og hann hefur með sér stýrihóp. Stýrihópurinn getur ákveðið að sérstakur ábyrgðarmaður sé fyrir hvern og einn þátt stefnunnar.
- Stefnan er samtvinnuð skólastarfinu eins og kostur er, þ.m.t. öllum námsgreinum og öðru skólastarfi.
- Stefnan er kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu reglulega, s.s. við skólasetningu, á starfsmannafundum, í skólaráði, á bekkjarkvöldum, á kynningarkvöldum, á vef skólans og í fréttabréfum.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að framfylgja stefnunni.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar.
- Sett hafa verið fram mælanleg markmið og önnur viðmið til að meta hvernig framkvæmd aðgerða gengur og hver árangurinn er. Reglulega er gert ráð fyrir endurmati á áætluninni.

embættisins hefur jafnan tekið þátt í árlegum samráðsfundum landanna. Hér á landi hefur verið unnið að heilsueflandi skólum á ýmsan hátt og meðal annars hefur verið unnið fræðsluefnið *6H heilsunnar*, sem sjá má nánar um síðar í þessum kafla. Skólahjúkrunarfræðingar hafa kennt þetta námsefni í skólum landsins á undanförunum misserum. Það er á verksviði Heilsuverndar skólabarna að sjá um heilbrigðisþjónustu innan veggja skólans.

Lýðheilsustöð stóð fyrir skólaþingum, árin 2008 og 2010, þar sem m.a. var kynnt heilsueflingarstarf skóla sem taka þátt í verkefninu. Embætti landlæknis hefur síðan haldið áfram því starfi m.a. með skólaráðstefnu 2011 og er stefnt að því að um reglulegan viðburð verði að ræða. Þar gefst gott tækifæri fyrir heilsueflandi skóla að fá nýjar upplýsingar og efni, að skiptast á upplýsingum og reynslu sín á milli, að mynda tengsl við aðra skóla og sérfræðinga og að draga í bú fjölmargt annað sem kemur starfinu til góða.

# Leiðbeiningar um heilsueflingu í skólum

(Byggt á *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for promoting health in schools*)

Vaxandi skilningur er á tengslunum milli menntunar og heilsu og sá skilningur endurspeglast í því hve mikil áhersla er lögð á menntun í *Dúsaldarmarkmiðum* Sameinuðu þjóðanna í þróunarmálum. Í skólum er hægt að leggja mikið af mörkum til að efla heilsu og bæta líðan nemenda og starfsfólks skólans. Um allan heim hefur því áherslan verið á að allt skólastarf sé í anda heilsueflingar. Á undanförunum 20 árum hafa komið fram margvíslegar áætlanir og aðferðir þar að lútandi. Nöfnin á þeim hafa verið fjölbreytileg, til dæmis *Heilsueflandi skólar*, *Alhliða skólaheilsa*, *Barnvænir skólar* og *FRESH-áætlunin*. Í öllum áætlunum kemur fram að nauðsynlegt sé að horfa á **allt skólastarfið í heild** því sérhver hlekkur í skólasamfélaginu getur skipt máli við að efla heilsuna. Rannsóknir sýna jafnframt að nauðsynlegt er að gera meira en að setja heilsufræði í kennsluskrá skólanna ef ætlunin er að ná árangri í því að stuðla að góðri heilsu alls ungs fólks.

Margvíslegar upplýsingar hafa komið fram um hvers konar heilsuefling gefist best í skólum. Heildstæð, vel skipulögð heilsueflingarstefna skóla, sem er **samtvinnuð skólastarfinu í heild**, er líklegri til að stuðla að góðri heilsu og góðum námsárangri nemenda en þær sem snúast fyrst og fremst um beina upplýsingagjöf í kennslustofunni.

Í kaflanum *Grundvallaratriði heilsueflingar í skólum* eru dregnar upp meginlínurnar í þessari aðferð. Leiðbeiningarnar eru afrakstur umræðna og vanga-veltna sérfræðinga í heilbrigðis- og menntamálum um allan heim. Þær byggjast á bestu tiltæku gögnum, rannsóknum og viðteknum venjum. Þær eru settar fram í stuttu og hnitmiðuðu máli til að mennta- og heilbrigðismálayfirvöld, skólar, almennasamtök og aðrir áhugasamir eigi hægara um vik til að efla heilsuálefni í skólunum.

## Grundvallaratriði heilsueflingar í skólum

Hugmyndin um heilsueflandi skóla er byggð á Ottawa-sáttmála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um heilsueflingu. Þar eru talin upp eftirfarandi sex grundvallaratriði:

- **Stefnuviðmið um heilsueflandi skóla**

Þau koma skýrt og greinilega fram í skólanum, bæði í skjalfestum gögnum, s.s. námsskrá skóla, og í viðteknum venjum og starfsháttum sem efla heilsu, bæta líðan og örva þátttöku. Mörg slík viðmið lúta að því að efla heilsu og bæta líðan, t.d. þau sem snúast um að taka upp hollara mataræði í skólum og þau sem eiga að bæta skólabrag.

## • Skólaumhverfið

Skólaumhverfið lýtur hér að skólabyggingunum, lóðinni, tækjum og búnaði í skólum og umhverfi t.d. hvort nóg rými er fyrir líflega leiki og hvort gert er ráð fyrir að börnin geti sinnt heimanáminu og borðað hollan og góðan mat í skólanum. Skólaumhverfið lýtur líka að öryggi og grundvallarþægindum eins og salernum og þrifum á þeim til að hindra útbreiðslu sjúkdóma. Einnig er mikilvægt að aðgengi að drykkjarvatni og hreinu lofti sé gott og að hávaðastjórnun sé í lagi.

## • Félagslegt umhverfi skólanna

Félagslegt umhverfi skólanna lýtur að því hversu gott samband er milli starfsfólks og nemenda og milli nemenda innbyrðis. Samskiptin við foreldra og aðra í grenndinni hafa áhrif á félagslegt umhverfi skólanna.

## • Heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga

Þetta lýtur bæði að formlegri og óformlegri kennslu og verklegum viðfangsefnum í skólanum. Þar öðlast nemendur þekkingu og færni í samræmi við aldur og þroska og læra af reynslunni svo að þeir geti smám saman gripið til eigin ráða til að bæta heilsu og líðan sjálfra sín og annarra í námunda við sig og bætt um leið námsárangur sinn.

## • Samfélagstengsl

Samfélagstengsl snúast um sambandið milli skóla og fjölskyldna nemenda og sambandið milli skóla og helstu stofnana og félagssamtaka í nærsamfélaginu. Með því að ráðgast við og fá þessa aðila til samvinnu styrkist heilsueflingarstarf skólanna og nemendur og starfsfólk öðlast stuðning við aðgerðir sínar.

## • Heilbrigðisþjónusta

Heilsuvernd skólabarna er hluti af almennri heilsugæslu og markmið hennar er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Starfsfólk Heilsuverndar skólabarna vinnur með velferð nemenda að leiðarljósi og í náinni samvinnu við foreldra og aðra forráðamenn, skólustjórnendur, kennara og aðra sem hlut eiga að málum nemenda. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál. Starfsemi Heilsuverndar skólabarna fer eftir lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda. Í henni felast skimanir, viðtöl um lífsstíl og líðan, bólusetningar og heilbrigðisfræðsla ásamt ráðgjöf til nemenda, fjölskyldna þeirra og starfsfólks skólans.

# Heilsueflingu komið á í skólum

Eftirfarandi atriði reynast nauðsynleg til að heilsueflandi skóli komist á laggirnar:

- **Stjórnvöld setja fram skýra stefnu um heilsueflandi skóla**

Þar sem yfirvöld, ýmist ríkisstjórn eða sveitarstjórn, hafa sett fram skýra stefnu um heilsueflandi skóla reynist skólunum auðveldara að ná tókum á málefningu. Í mörgum löndum hefur frumkvæðið að heilsueflandi skólum þó upphaflega komið úr skólunum sjálfum eða nánasta umhverfi þeirra og það síðan leitt til þess að stefna hefur verið mörkuð fyrir landið allt.

- **Stjórn skólans og yfirmanna verkefnisins verður að standa heils hugar að baki málefningu**

Heilsueflandi skóli lýtur að öllu starfi innan skólans og þarf á miklum stuðningi kennara, skólastjóra og skólastjórnar að halda.

- **Skipa þarf fámennan stýrihóp úr hópi kennara, annarra skólastarfsmanna, nemenda, foreldra og annarra aðila í skólahverfinu, sem hafi með höndum virka stjórn verkefnisins og samræmingu aðgerða**

Heilsueflandi skóli fer vel af stað ef vinnunni er dreift á margar herðar og allir hagsmunahópar, sem málið varðar, taka þátt í ákvörðunum og aðgerðum. Nauðsynlegt er að nemendur og foreldrar séu hafðir með í ráðum eða eigi sæti í stýrihóp og að hlustað sé á skoðanir þeirra. Mikilvægt er að gott samstarf sé við skólahjúkrunarfræðing. Skipa þarf tengilið stýrihópsins sem er ábyrgur fyrir starfi stýrihópsins og tengslum við verkefnisstjóra Heilsueflandi grunnskóla hjá Embætti landlæknis.

- **Fram þarf að fara úttekt á núverandi aðgerðum í heilsueflingarmálum miðað við grundvallaratriðin**

Ef allt starfsfólk skólans tekur þátt í úttektinni veur það umræður um heilsu og velferð og hvað skólinn getur gert í þeim efnum. Það hvetur fleira starfsfólk til að leggja sig fram við að hrinda í framkvæmd markmiðum heilsueflandi skóla. Stýrihópurinn sér síðan um að útfæra verkefnaáætlun og framvindu hennar í samræmi við gátlista og viðmið Heilsueflandi grunnskóla.

- **Setja þarf fram í skýru máli þau markmið sem sátt hefur náðst um að stefnt skuli að og hvernig þeim skuli náð**

Markmiðin verða að vera raunhæf og aðgerðirnar innan þeirra marka sem skólinn ræður við.

- **Setja þarf fram yfirlýsingu um að skólinn sé nú heilsueflandi skóli**

Heilsueflandi grunnskólar fá sérprentað veggspjald frá Embætti landlæknis með nafni skólans til að hengja upp á áberandi stað. Þeir fá einnig afhendan hnapp til að setja á vefsvæði skólans. Auk þessa geta heilsueflandi skólar fengið minni veggspjöld með þeim þætti sem lögð er áhersla á fyrir hvert ár.

- **Sjá verður til þess að tiltekið starfsfólk og samstarfsfólk úr skólasamfélaginu fari á námskeið til að auka hæfni sína og getu svo að þeir hafi síðan tæk á að láta hæfileika sína og þekkingu njóta sín**

Heilsueflandi skóli krefst þess að starfsfólkið hafi skilning á að aðgerðir utan skólastofunnar eru jafnmikilvægar og þær sem fara fram innan hennar. Bráðnauðsynlegt er að starfsfólkið eigi kost á að fara á námskeið til að bæta eigin þekkingu og geti tekið þátt í, rætt og rökstutt aðgerðir sínar í skólanum viðaðra.

- **Fagna þarf merkingu áföngum**

Allir heilsueflandi skólar setja fram verkefnaáætlanir með markmiðum og áföngum. Mikilvægt er að fagna slíkum áföngum því þannig er verið að festa hugsunina um heilsueflandi skóla í sessi meðal nemenda og starfsmanna skólans. Gott er að kynna góðan árangur fyrir foreldrum, nærsamfélagi og sveitarstjórn.

- **Gera verður ráð fyrir að 5-7 ártaki að ná sumum markmiðum**

Heilsueflandi skóli er ekki tímabundið viðfangsefni. Það er sífellt í þróun, lagar sig að breyttum aðstæðum og á þannig sinn þátt í heilbrigðu skólasamfélagi. Hins vegar er ekki hægt að breyta öllu á svipstundu. Ef markmið og aðgerðir eru raunhæfar er þess að vænta að verulegur árangur geti náðst á 5-7 árum.

# Heilsueflingu viðhaldið í skólum

Í ljós hefur komið að eftirtalin atriði er nauðsynlegt að hafa í huga til að viðhalda árangri til framtíðar:

- Sjá til þess að sveitarfélög og önnur yfirvöld hviki hvergi í stuðningi sínum við heilsueflingu, viðhaldi henni, fylgist með henni og meti árangurinn af þeim aðferðum.
- Koma á og samhæfa alla þætti og aðgerðir heilsueflingarinnar í grunnstarfi skólans.
- Kynna og rifja upp fyrir öðrum heilsueflingarstarfið innan og utan skólans.
- Tryggja að tími, aðstaða og fjármunir séu tiltækir til að unnt sé að þjálfa starfsfólk og helstu samverkamenn.
- Sjá til þess að starfsfólk fái tækifæri til að efla eigin heilsu og bæta eigin líðan.
- Endurskoða og endurskipuleggja starfið, þar sem þörf krefur, á þriggja til fjögurra ára fresti.
- Halda áfram að sjá til þess að nægum fjármunum og mannafla sé beint til þessara mála.
- Láta stýrihópin, ásamt tengilið, halda áfram að hafa yfirumsjón með verkefninu, til að drifkrafturinn dali ekki, og skipa nýja í stað þeirra sem smám saman hverfa úr hópnum.
- Hafa starfsfólk og nemendur með í ráðum um nýjungar og gefa þeim tækifæri til að fylgjast með starfinu.
- Samtvinna áætlanir um heilsueflingu í skólum öðrum mikilvægum markmiðum og áætlunum í samfélaginu um heilsu, vellíðan og menntun ungs fólks.
- Stilla væntingar. Heilsuefling í skólum hefur oft verið hugsuð til skamms tíma og þar hafa stundum verið gerðar óraunsæjar væntingar og ekki horft til skólastarfsins í heild.
- Mikilvægt er að sýna fram á framfarir í námsárangri sem fylgja heilsueflingu í skólum.

## Styrkleiki heilsueflandi skóla

- Heilsueflandi skólar stuðla að og viðhalda skólasamfélagi þar sem lýðræðishugsun og samvinna ráða ríkjum.
- Þeir stuðla að samstarfi milli þeirra sem stýra mennta- og heilbrigðismálum.
- Þeir sjá til þess að nemendum og foreldrum finnist þeir hafa eitthvað að segja um starfið í skólanum.
- Þeir stuðla að fjölbreyttum náms- og kennsluaðferðum.
- Þeir sjá til þess að nægur tími gefist til að undirbúa bekkjarskemmtanir og utanskólaskemmtanir.
- Þeir ræða um málefni heilsunnar í sambandi við líf og samfélag nemenda.
- Þeir leggja áherslu á aðferðir, sem byggja á heilðrænum skóla, fremur en aðferðum sem byggja eingöngu á kennslu í skólastofu.
- Þeir sjá til þess að kennarar og nánasta samstarfsfólk þeirra hafi ávallt tök á að auka við þekkingu sína og getu.
- Þeir skapa félagsumhverfi sem ýtir undir opinská og einlæg samskipti innan skólasamfélagsins.
- Þeir samræma aðgerðir innan skólans en einnig milli skóla, heimilis og nærsamfélags.
- Þeir sjá til þess að öllum séu ljós markmið skólans, hverjir stýri málum og að stuðningur sveitarfélagsins sé til staðar.
- Þeir skapa andrúmsloft þar sem nemendur skynja hvers er ætlast til af þeim í samskiptum, umgengni og í námi.

## 6H heilsunnar

6H heilsunnar er samstarfsverkefni Þróunarstofu heilsugæslunnar og Embættis landlæknis. Markmið verkefnisins er að hafa gagnreynt fræðsluefni aðgengilegt fyrir starfsfólk Heilsuverndar skólabarna til að nota við heilbrigðisfræðslu 6–16 ára skólabarna. Fræðslan er liður í heilðrænni og samræmdri heilsueflingu grunnskólabarna.

Sex hugtök sem byrja öll á bókstafnum H mynda umgjörð 6H heilsunnar hugtökin eru: hollusta, hreyfing, hamingja, hugrekki, hvíld og hreinlæti. Sjöunda hugtakið, kynheilbrigði, skírskotar til tölustafsins 6. Að lokum eru slysavarnir, neytendaheilsa og umhverfisheilsa efnisflokkar sem ganga þvert á hina sjö efnisflokkana. Börnin sjá þá fljótt ákveðna heildarmynd þeirra þátta sem hafa áhrif á heilbrigðan lífsstíl.



Áherslur fræðslunnar eru **Hollusta – Hvíld – Hreyfing – Hreinlæti – Hamingja - Hugrekki** og kynheilbrigði. Víða er komið við en hafa ber í huga að fræðslan kemur ekki í staðinn fyrir kennslu kennara um sambærileg efni. Þessi fræðsla er hugsuð sem viðbót með það að leiðarljósi að forvarnarstarf skilar bestum árangri þegar það fer fram á mismunandi tímum, við mismunandi aðstæður og kemur úr ólíkum áttum.

Samstarf skólahjúkrunarfræðinga og kennara skilar góðum árangri og veitir báðum aðilum mikilvægan stuðning.

*Heilbrigði og velferð (2013)*

Mikilvægt er að 6H heilsunnar sé hluti af Heilsueflandi grunnskóla og leggur það áherslu á samstarf skólans við heilsugæsluna. Í handbókinni er reglulega vísað í heimasíðu 6H heilsunnar, sem er [www.6h.is](http://www.6h.is), þar er að finna fróðleik og kennslufni sem skólar og foreldrar geta nýtt sér.

## Gátlistar, verkefnaáætlanir og stöðumat

Gátlistar Heilsueflandi grunnskóla eru notaðir til að skrá núverandi stöðu og forgangsroðun hvers atriðis í gátlistanum. Skólinn getur nýtt sér gátlistana til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og í kjölfarið metið hversu mikinn forgang hvert atriði fær á hverju skólaári.

Vefsvæðið [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is) er ætlað að styðja við skólana og er vefurinn notaður samhliða handbókinni til að forgangsraða og vinna verkefnaáætlun og stöðumat fyrir hvert skólaár. Unnið er út frá áhersluþáttunum átta með því að setja fram verkefnaáætlun fyrir hvert skólaár í samræmi við þarfir hvers skóla og áherslur. Í verkefnaáætluninni koma fram markmið, aðgerðir og ábyrgðaraðili fyrir hvern lið í gátlista en hver skóli getur valið að taka fyrir einn eða fleiri áhersluþætti á hverju ári. Í lok skólaárs metur stýrihópur skólans stöðu hvers liðs í gátlista og ákveður næstu skref. Embætti landlæknis fer yfir verkefnaáætlunina og stöðumatið og veitir endurgjöf eftir þörfum.

## Verkfærakistan

Á vefsíðu Heilsueflandi grunnskóla á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni sem lýtur að starfsemi heilsueflandi grunnskóla sem hver og einn skóli getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

## Helstu heimildir um heilsuefningu í skólum

- Allensworth, D., og Kolbe, L. (1987). The comprehensive school health program: Exploring an expanded concept. *Journal of School Health*, 57, 10: 409-412.
- American School Health Association (2008). „Health Promotion through Schools: The Federal Agenda.“ ASHA, Kent, Ohio.
- Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D., og Young, I. (2006). „Health Promoting Schools: A Resource for Developing Indicators.“ IPD, Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Kaupmannahöfn.
- Blum, R., McNeely, C., og Rinehart, P. (2002). „Improving the Odds: The Untapped Power of Schools to Improve the Health of Teens.“ Center for Adolescent Health and Development, Minnesótaháskóla.
- Clift, S., og Jensen, B.B., (ritstj.) (2005). „The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice.“ Danish University of Education Press, Kaupmannahöfn.
- Greenburg, M., Weissberg, R., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., og Elias, M. (2003). Enhancing school based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 6-7: 466-474.
- Lee, A. (2004). Analysis of the main factors generating educational changes in Hong Kong to implement the concept of Health Promotion Schools. *Promotion & Education*, XI (2): 79-84.
- Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S., og Sowden, A. (1999). Health promotion schools and health promotion in schools: Two systematic reviews. *Health Technology Assessment*, 3, 1: 207.
- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). *Ritröðum grunnþætti menntunar: [5]*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Masters, G., (2004). „Beyond political rhetoric: What makes a school good.“ *OnLine Opinion – e Journal of Social and Political Debate*.
- Mennta- og menningaráðuneytið. (2011). *Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti*. Reykjavík: Höfundur.
- Moon, A., Mullee, M., Rogers, L., Thompson, R., Speller, V., og Roderick, P. (1999). Schools become health promoting: An evaluation of the Wessex Healthy Schools Award. *Health Promotion International*, 14: 111-122.
- Muijs, D., og Reynolds, D. (2005). „Effective Teaching: Evidence and Practice.“ Paul Chapman Publishing, London.
- Patton, G., Bond, L., Carlin, J., Thomas, L., Butler, H., Glover, S., Catalano, R., og Bowes, G. (2006). Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial on student health risk behavior and well-being. *American Journal of Public Health*, 96: 9.
- Stewart-Brown, S. (2006). „What is the evidence on school health promotion in improving school health or preventing disease and specifically what is the effectiveness of the health promotion schools approach?“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Kaupmannahöfn.
- St Leger, L., Kolbe, L., Lee, A., McCall, D., og Young, I. (2007). „School Health Promotion – Achievements, Challenges and Priorities“ in McQueen, D. V. & Jones, C. M. (ritstj.) *Global Perspectives on Health Promotion Effectiveness*. New York: Springer Science & Business Media .
- St Leger, L. & Nutbeam, D. (1999) “Evidence of effective health promotion in schools”. In: Boddy, D. ed. *The Evidence of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe*. European Union, Brussels.
- Wells, J., Barlow, J., og Stewart-Brown, S. (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Research Papers in Education*, 19, 31: 261-291.
- World Health Organization (1995). „WHO Expert Committee on comprehensive school health education and promotion.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- World Health Organization (1997). „Conference Resolution: The Health Promoting School: An investment in education, health and democracy.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- World Health Organization (2007). „Schools for health, education, and development: A call for action.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- Young, I. (ritstj.) (2002). „The Egmond Agenda.“ Í: The report of a European conference on linking education with the promotion of health in schools. IPC of the European Network of Health Promotion Schools, Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Kaupmannahöfn, og NIGZ, Woerden, Hollandi.
- Young, I. (2005). Health promotion in schools: A historical perspective. *Promotion & Education*, XII (3-5): 112-117.



Meginmarkmið heilsueflandi grunnskóla er að stuðla að góðum skólabrag og hafa jákvæð áhrif á lífshætti, heilsu og almenna velferð nemenda. Í inngangi og öðrum köflum handbókarinnar kemur skýrt fram hversu mikilvægt er að nemendur taki þátt í að móta heildarstefnu skólans. Markmiðið er í senn að nemendur finni ábyrgð sína á verkefninu, að árangurinn ráðist af þeirra framlagi, og að verkefnið njóti og nýti reynslu þeirra og hugmyndir um hverju þurfi að huga að í skólanum og utan skóla. Auk þess þjálfar virk aðild nemendur í að vera ábyrgir þátttakendur í því flókna samspili athafna, andsvara, ábyrgðar, réttinda, upplýsinga og annarra þátta sem í heild sinni skapa lýðræðissamfélag.

Hugmyndafræði heilsueflandi skóla gengur út á að heilsan ráðist af samspili einstaklingsins og þess umhverfis sem hann býr við og tekur þátt í að móta. Þá er ekki aðeins átt við ytra umhverfi heldur einnig ríkjandi lífsviðhorf og félagslegan stuðning. Báðir þessir þættir geta haft áhrif á lífshætti, heilsu og líðan nemenda. Í stað þess að ábyrgðin sé eingöngu lögð á herðar einstaklingsins er ítrekað hversu mikilvægt er að í hans nánasta umhverfi, í þessu tilfalli skólaumhverfinu, séu aðstæður þannig að nemendur jafnt sem starfsfólk skólans eigi auðveldara með að velja það sem hollt er en það sem óhollt er þegar gera þarf upp á milli.

Til að efla tilfinningu nemandans fyrir ábyrgð sinni, áhrifum á eigið líf og samspil þess við samfélagið í heild sinni er gott að kynna nemendum réttindi sín, t.d. þau sem *barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna* veitir þeim en hann öðlaðist gildi á Íslandi árið 1992 og var lögfestur á Alþingi árið 2013. Hér eru dregin fram nokkur atriði úr sáttmálanum og í Verkferakistunni er tengill í sáttmálann í heild sinni. Einnig eru dregin fram nokkur atriði úr lögum og Aðalnámskrá grunnskóla sem ágætt er að hafa í huga við vinnuna að heilsueflandi skólastarfi.

Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Allir þurfa tækifæri til að njóta styrkleika sinna sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. Mörg áhugamál barna og ungmenna stuðla að heilbrigði og geta nýst í þessu samhengi. Með því að gefa áhugasviðum þeirra rými í skólastarfinu gefst tækifæri til að vinna út frá styrkleikum og áhuga, byggja upp jákvæða sjálfsmynd og efla þannig heilbrigði.

*Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*

Nemendur eiga rétt á því að koma sjónarmiðum sínum á framfæri varðandi námsumhverfi, námstilhögun, fyrirkomulag skólastarfs og aðrar ákvarðanir sem snerta þá. Taka skal tillit til sjónarmiða þeirra eins og unnt er.

*Lög um grunnskóla (91/2008)*

Í öllu skólastarfi skal stuðla að heilbrigðum lífsháttum og taka mið af persónugerð, þroska, hæfileikum, getu og áhugasviðum hvers og eins.

*Lög um grunnskóla (91/2008)*

## Viðmið

- Nemendur eru virkir þátttakendur í skólastarfinu, s.s. í stefnumótun og aðgerðum til að stuðla að heilsueflandi skóla.
- Nemendur fá að tjá sig um málefni þeim tengdum og hafa andmælarétt, rétt eins og fullorðnir.
- Mótuð er stefna um lýðræðisuppeldi, þ.e. um ábyrgð, réttindi og skyldur og um vinnubrögð sem jafnframt eru virt í skólastarfinu.
- Allir nemendur hafa sömu tækifæri til að fullnýta möguleika sína.

## Úr barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna

### 3. gr.

3. Aðildarríki skulu sjá til þess að stofnanir, þar sem börnum skal veitt umönnun og vernd, starfi í samræmi við reglur sem þar til bær stjórnvöld hafa sett, einkum um öryggi, heilsuvernd og fjölda og hæfni starfsmanna, svo og um tilhlýðilega yfirumsjón.

### 12. gr.

1. Aðildarríki skulu tryggja barni sem myndað getur eigin skoðanir rétt til að láta þær frjálslega í ljós í öllum málum sem það varða ...

### 13. gr.

1. Barn á rétt til að láta í ljós skoðanir sínar, og felur það í sér rétt til að leita, taka við og miðla hvers kyns vitneskju og hugmyndum ...

### 19. gr.

1. Aðildarríki skulu gera allar viðeigandi ráðstafanir á sviði löggjafar, stjórnsýslu, félags- og menntunarmála til að vernda barn gegn hvers kyns líkamlegu og andlegu ofbeldi, meiðingum, misnotkun, vanrækslu, skeytingarleysi, illri meðferð eða notkun, þar á meðal kynferðislegri misnotkun, meðan það er í umsjá annars eða beggja foreldra, lögráðamanns eða lögráðamanna, eða nokkurs annars sem hefur það í umsjá sinni.

### 28. gr.

1. Aðildarríki viðurkenna rétt barns til menntunar og skulu þau, til þess að réttur þessi nái fram að ganga stig af stigi og þannig að allir njóti sömu tækifæra, einkum:
  - a) koma á skyldu til grunnmenntunar sem allir geti notið ókeypis
  - b) stuðla að þróun ýmiss konar framhaldsmenntunar, þar á meðal almennrar menntunar og starfsmenntunar, veita öllum börnum kost á að njóta hennar og gera aðrar ráðstafanir sem við eiga, svo sem með því að veita ókeypis menntun og bjóða fjárhagslega aðstoð þeim sem hennar þurfa með
  - c) veita öllum kost á æðri menntun eftir hæfileikum, með hverjum þeim ráðum sem við eiga
  - d) sjá til þess að upplýsingar og ráðgjöf um nám og starfsval séu fyrir hendi og aðgengilegar öllum börnum
  - e) gera ráðstafanir til að stuðla að reglulegri skólasókn og draga úr því að nemendur hverfi frá námi.

### 29. gr.

1. Aðildarríki eru sammála um að menntun barns skuli beinast að því að:
  - a) rækta eftir því sem frekast er unnt persónuleika, hæfileika og andlega og líkamlega getu þess
  - b) móta með því virðingu fyrir mannréttindum og mannfrelsi og grundvallarsjónarmiðum þeim er fram koma í sáttmála hinna Sameinuðu þjóða
  - c) móta með því virðingu fyrir foreldrum þess, menningarlegri arfleifð þess, tungu og gildismati, þjóðernislegum gildum þess lands er það býr í og þess er það kann að vera upprunnið frá, og fyrir öðrum menningarháttum sem frábrugðnir eru menningu þess sjálfs
  - d) undirbúa barn til að lifa ábyrgu lífi í frjálsum þjóðfélagi, í anda skilnings, friðar, umburðarlyndis, jafnréttis karla og kvenna og vináttu milli allra þjóða, þjóðháttá-, þjóðernis- og trúarhópa og fólks af frumbyggjaættum
  - e) að móta með því virðingu fyrir náttúrulegu umhverfi mannsins.

### 33. gr.

Aðildarríki skulu gera allar viðeigandi ráðstafanir, þar á meðal á sviði löggjafar, stjórnarsýslu, félagsmála og menntamála, til verndar börnum gegn ólöglegri notkun ávana- og fíkniefna og skynvilluefna svo sem þau eru skilgreind í alþjóðasamningum sem um þau fjalla, og til að koma í veg fyrir að börn séu notuð við ólöglega framleiðslu slíkra efna og verslun með þau.

# Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Nemendur	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Fulltrúi nemenda á sæti í skólaráði og fær fræðslu um hlutverk sitt í skólaráði.					
Fulltrúa nemenda í skólaráði er tryggður vettvangur til samráðs við aðra nemendur.					
Gert er ráð fyrir að nemendur taki þátt í stefnumótunarvinnu skólans.					
Nemendur eru hafðir með í ráðum við gerð matseðils í skólamötuneytinu.					
Aðgengi og aðstæður í skólanum fyrir fötluð börn og börn sem þurfa sérstakan stuðning er þannig að þau geti tekið fullan þátt í skólastarfinu og komist leiðar sinnar innan og utan við skólann.					
Nemendur fá fræðslu um lýðræði og lýðræðisleg vinnubrögð sem einnig birtast nemendum í skólastarfinu.					
Hugað er að jafnvægi milli bók-, verk- og listnáms og áhersla lögð á að flétta þetta saman þannig hver nemandi fái að njóta sín.					
Nemandi á sæti í stýrihópi Heilsueflandi grunnskóla og/eða haft er gott samráð við nemendur.					

## Verkfærakistan – Nemendur

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis er:

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritroð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.*

*Barnasáttmálinn – barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna og umfjöllun um hann*

*Umboðsmaður barna á Íslandi – Talsmaður barna og unglinga*

*Reglugerð um skólaráð við grunnskóla nr. 1157/2008*

*Lög um grunnskóla nr. 91/2008*

*Lög um málefni fatlaðs fólks nr. 59/1992 Nærsamfélag*





Til þess að ná sem bestum árangri í heilsuefningu og forvörnum í skólastarfinu er mikilvægt að vera í samstarfi við lykilaðila í nærsamfélaginu.

Virkt samstarf milli skóla og annarra í nærsamfélaginu stuðlar að sameiginlegum skilningi á því sem er mikilvægt til heilsuefningar og velferðar, að lausnum helstu viðfangsefna og að leiðum til úrbóta og árangurs.

Til að átta sig á nærsamfélagi hvers skóla þarf fyrst að skoða hvaða stofnanir, fyrirtæki og félagsamtök eru í skólahverfinu og síðan hvort viðkomandi sé þegar tengdur skólastarfinu og þá hvernig. Kortlagning samstarfsaðila í nærsamfélaginu gefur yfirsýn yfir stöðuna og hugsanleg sóknarfæri til nánara samstarfs. Samstarfsaðilar geta t.d. verið heilsugæsla, félagsmiðstöðvar, þjónustumiðstöðvar, stoðþjónusta skóla, aðrir skólar, verslanir, íþróttafélög, íbúasamtök, elliheimili og lögreglan. Markmið samstarfsins er að samræma aðgerðir og móta sameiginlega sýn og stefnu um heilsuefningu.

Mikilvægt er að skólar byggi upp virk tengsl við nærsamfélag sitt og stuðli þannig að jákvæðum samskiptum og samstarfi við einstaklinga, félagasamtök, fyrirtæki og stofnanir.

*Aðalnámskrá grunnskóla (7.9, 2011)*

## Viðmið

- Virkt samstarf er á milli skóla og nærsamfélagsins.
- Samræmi er milli áherslu skólans og lykilaðila í nærsamfélaginu.

# Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Nærsamfélag	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Fulltrúi frá nærsamfélaginu á sæti í skólaráði og fær fræðslu um hlutverk sitt í skólaráði.					
Skólinn hefur frumkvæði að myndun tengslanets með lykilaðilum úr nærsamfélaginu í heilsueflingar- og forvarnarskyni.					
Skólinn tilnefnir sérstakan tengilið skólans við nærsamfélagið.					
Skólinn nýtir sér þá aðstoð sem er í boði í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan nemenda.					
Skólinn hefur frumkvæði að reglulegum fundum með lykilaðilum nærsamfélagsins.					

# Verkfærakistan – Nærsamfélag

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

## **Meðal efnis á vegum Embættis landlæknis:**

*Virkni í skólastarfi; Handbók um hreyfingu – kafli 8 um samstarf skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga bls. 91-102*

*Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru*

## **Annað efni:**

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritróð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.*



## Hreyfing

Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi. Þannig er öllum mikilvægt að tileinka sér lífshætti sem fela í sér daglega hreyfingu, óháð aldri, kyni, holdafari, andlegri eða líkamlegri getu. Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu ættu börn og unglingar að stunda miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur samtals daglega. Heildartímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn t.d. 10-15 mínútur í senn.

Breyttir tímar hafa stuðlað að breyttum lífsvenjum og stór hluti barna, unglinga og fullorðinna hreyfir sig of lítið. Það hefur aftur orðið til þess að kyrrsetulífurni er einn af þeim helstu áhættuþáttum sem ógna hvað helst heilsu og velferð landsmanna. Til að sporna gegn þessari þróun er mikilvægt að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu og stuðla að því að bæði nemendur og starfsfólk skóla hafi tækifæri til að fullnægja sinni daglegu hreyfipörf með öruggum og ánægjulegum hætti í tengslum við skólustarfið. Með aðstæðum er bæði vísað til þess fjölbreytta starfs, sem fram fer í skólanum, og til þeirrar aðstöðu sem starfinu er búin, bæði innan- og utandyra, með tilliti til hreyfingar. Æskilegt er að skólinn útnefni sérstakan starfsmann sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu skólans í hreyfingarmálum.

Auk ýmiss konar ávinnings fyrir heilsuna er hreyfing nemenda m.a. tengd betri einbeitingu og meiri afköstum, betri hegðun og minni truflunum á kennslu, betri skilum á heimavinnu og betri námsárangri.

Vinnustaðir, sem stuðla að reglulegri hreyfingu starfsfólks, eru auk þess líklegir til að uppskera m.a. þrekmeira og heilsuhraustara starfsfólk, færri veikindadaga, bætt samskipti, meiri starfsánægju, öflugri liðsheild og minni starfsmannaveltu.

Til einföldunar er litið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaíþróttum.

Með áherslu á daglega hreyfingu og markvissa hreyfipjálfun, er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Fræða skal nemendur um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Tekið er mið af þessu í íþróttakennslu og öllu öðru skólastarfi.

*Aðalnámskrá grunnskóla (23.1, 2011)*

## Viðmið – hreyfing

- Í stefnu skólans er kveðið á um daglega hreyfingu nemenda og reglulega hreyfingu starfsfólks. Til staðar er aðgerðaáætlun sem miðar að því að viðhalda og bæta aðstæður nemenda og starfsfólks til hreyfingar.
- Starfsfólk skólans býr yfir fullnægjandi færni til að stuðla að hreyfingu nemenda í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins og nýtur sjálft stuðnings til hreyfingar.
- Aðstæður stuðla að því að nemendur og starfsfólk gangi eða hjóli í skólann með öruggum hætti.
- Aðstæður stuðla að hreyfingu í tengslum við almennar kennslustundir innan- sem utandyra.
- Aðstæður stuðla að árangursríkri kennslu og námi allra nemenda í skólaíþróttum.
- Aðstæður stuðla að því að allir nemendur hreyfi sig í frímínútum.
- Aðstæður stuðla að virkri þátttöku nemenda í skipulögðu íþróttastarfi og öðru tómstundastarfi sem felur í sér hreyfingu.

## Gátlisti – hreyfing

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Hreyfing	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 1</b> – Hreyfing, stefna og aðgerðir					
Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. nemenda, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags.					
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á að stefnumálum skólans á sviði hreyfingar sé fylgt eftir.					
Til að fylgjast með framvindunni metur skólinn reglulega hreyfingu nemenda, t.d. heildarhreyfingu, ferðamáta og hreyfingu í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins.					
Við mótun stefnu og aðgerða á sviði hreyfingar er stuðst við handbók Embættis landlæknis, <i>Virkni í skólastarfi</i> , handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla.					
<b>Viðmið 2</b> – Starfsfólk og foreldrar					
Starfsfólki bjóðast námskeið og stuðningur til að styrkja það í að halda vel utan um verkefni sem fela í sér hreyfingu nemenda.					

<b>Hreyfing</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólkið sjálft til hreyfingar, t.d. með fræðslu, æfingahópum, styrkjum og aðgengi að sturtum.					
Foreldrum gefst kostur á fræðslu um hreyfingu og eru þeir hvattir til þátttöku í slíku starfi.					
<b>Viðmið 3 – Virkur ferðamáti</b>					
Nemendur og starfsfólk eru markvisst hvött til að ganga og hjóla til og frá skóla og í ferðum á vegum skólans.					
Skólinn leggur áherslu á að nemendur og starfsfólk noti við hjólreiðar hjálm, endurskinsmerki, endurskinsvesti eftir aðstæðum og annan viðeigandi öryggisbúnað.					
Góð aðstaða er til að geyma hjól og hjálma í skólanum.					
Reglur skólans um hjólreiðar taka mið af aðstæðum á hverjum stað og hindra ekki að nemendur, sem eru til þess færir, hjóli í skólann.					
Skólinn beitir sér fyrir því að helstu göngu- og hjólaleiðir nemenda séu vel tengdar og reglulega teknar út með tilliti til aðgengis og öryggis.					
Skólinn beitir sér fyrir því að takmarkanir og gott skipulag sé á bílaumferð í nánasta umhverfi skólans og að nemendur komist með öruggum hætti yfir umferðarpungar götur á leið sinni til og frá skóla.					
Skólinn beitir sér fyrir því að viðhald á göngu- og hjólaleiðum sé gott og þeim haldið greiðum með mokstri, hálkuvörnum, sópun og góðri lýsingu.					
Umferðarfræðsla fer fram samkvæmt reglugerð og lögð er áhersla á að auka þekkingu og færni nemenda sem gangandi og hjólandi vegfarenda.					



<b>Hreyfing</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 4</b> – Almennar kennslustundir innan- og utandyra					
Hreyfing er markvisst fléttuð inn í almennar kennslustundir, innandyra t.d. með hléæfingum og ýmsum verkefnum sem fela í sér hreyfingu.					
Húsnæði og aðbúnaður innandyra býður upp á fjölbreytt tækifæri til náms sem felur í sér hreyfingu og leiki.					
Útikennsla, sem felur í sér hreyfingu, er notuð sem kennsluáferð í öllum bekkjum og leitast er við að bæta aðstæður fyrir slíka kennslu.					
Skólinn skipuleggur þemadaga og tekur þátt í ýmsum viðburðum sem hvetja til hreyfingar.					
<b>Viðmið 5</b> – Skólaípróttir					
Skólinn uppfyllir viðmið Aðalnámskrár um lágmarksfjölda kennslustunda í skólaípróttum.					
Ípróttakennarar skólans hafa viðeigandi menntun.					
Boðið er upp á stoðkennslu og sérúrræði í skólaípróttum fyrir þá nemendur sem á þurfa að halda.					
Viðeigandi úrræði eru í boði fyrir nemendur sem af e-m ástæðum geta ekki tekið þátt í hefðbundnum skólaípróttum.					
Skipulag stundaskrár skapar nemendum viðeigandi svigrúm til að koma sér í og úr skólaípróttum og öðrum kennslustundum.					
Hámarksfjöldi nemenda í skólasundi er í samræmi við viðmið reglugerðar um hollustuhætti á sund- og baðstöðum (nr. 814/2010).					
Til að stuðla að öryggi og árangri er leitast við að takmarka fjölda nemenda á hvern kennara í skólaípróttum.					
Nemendum á efsta stigi standa til boða valáfangar á sviði ípróttar, annarrar hreyfingar og heilsuræktar.					
Hreyfiproskapróf og önnur stöðupróf eru reglulega notuð til að meta hreysti og hreyfifærni nemenda.					

<b>Hreyfing</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Starfsfólk er ávallt til staðar í sturtu- og búningasklefum til þess að gæta að öryggi og góðum samskiptum nemenda.					
Kennsluaðstaða fyrir skólaíþróttir, s.s. íþróttahús, sundlaug, skólalóð og önnur útiaðstaða, er hentug og örugg.					
<b>Viðmið 6 – Frímínútur</b>					
Nemendur á öllum skólastigum eru hvattir til útiveru og hreyfingar í frímínútum.					
Ávallt er starfsfólk til staðar á skólalóðinni í frímínútum sem gætir öryggis nemenda. Það er vel merkt t.d. með vestum.					
Skipulögð leikjadagskrá, sem höfðar til ólíkra hópa, er í boði í frímínútum.					
Góð og örugg aðstaða er til leikja og hreyfingar á skólalóð sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga og aldurshópa.					
<b>Viðmið 7 – Samstarf skóla, íþróttafélaga o.fl.</b>					
Skipulagt samstarf er á milli skólans og þeirra sem standa að íþrótt- og tómstundastarfi á svæðinu og gætt er að samþættingu í starfi þessara aðila.					
Starfsemi íþróttafélaga á svæðinu er kynnt fyrir nemendum og foreldrum og nemendur hvattir til þátttöku.					
Nemendur sem stunda íþróttir af kappi njóta viðeigandi sveigjanleika í skólaíþróttum ef þurfa þykir. Samráð er haft við íþróttakennara.					
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um hreyfingu í námsefninu um 6 H heilsunnar.					

## Verkfærakista – hreyfing

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### **Meðal efni á vegum Embættis landlæknis:**

*Virkni í skólastarfi, handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla*

*Forritið Teygjuhlé fyrir börn og unglínga*

*Ráðleggingar um hreyfingu*

*Hreyfiringurinn*

*Heilsuvera – heilsuvera.is upplýsingar um hreyfingu*

### **Annað efni:**

*Göngum í skólann*

*Lífshlaupið*

*UNICEF hreyfingin*

*Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á heimasíðu Námsgagnastofnunar - [www.nams.is](http://www.nams.is)*

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.*

*Reglur um öryggi í íþróttahúsum*

*Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010*

# Öryggi

Slys í grunnskólum eru algeng og eru sum þeirra mjög alvarleg. Flest slys verða á skólalóðinni og helsta orsök slysa er fall. Til að fækka slysum er mikilvægt að öll slys séu skráð á þar til gerð skráningarblöð sem eru til í skólanum eða í skólatengdri starfsemi.

Reglulega þarf að skoða:

- **Hver verður fyrir slysi**
- **Hvar gerðist slysið**
- **Hvernig orsakaðist það**

Með því að hafa slíka samantekt getur starfsfólk betur sett sér markmið í fækkun slysa og unnið markvisst í að forgangsraða slysavörnum út frá fjölda og alvarleika slyssanna sem nemendur verða fyrir.

**Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum** er yfirgripsmikil og tekur á öllum þáttum er snúa að öryggi nemenda í skólum. Handbókin er gefin út af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er ætlað að auðvelda rekstrar- aðilum grunnskóla, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum að hafa yfirsýn yfir alla þætti öryggis með það að leiðarljósi að fækka slysum á nemendum. Í handbókinni eru gerðar almennar kröfur um öryggi í grunnskólum og ábyrgð rekstraraðila, starfsfólks og foreldra. Þar er einnig að finna viðbragðsáætlun við slysum og vá s.s. eldsvoða og jarðskjálfta og komið er inn á forvarnir gegn ofbeldi og einelti, auk annarra þátta. Handbókinni fylgja gátlistar sem fylgja þarf eftir.

## Viðmið – öryggi

- Skýr stefna um öryggi, þar sem áhersla er á að tryggja öryggi nemenda í skólanum og í allri skólatengdri starfsemi.

## Gátlisti – öryggi

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Öryggi	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Skýr stefna um öryggi nemenda er til í skólanum sem byggð er á <i>Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum</i> .					
Unnið er með gátlista og aðrar upplýsingar í <i>Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum</i> .					

## Verkfærakista – öryggi

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis er:

*Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum á rafrænu formi á heimasíðu mennta- og menningarmálaráðuneytis*

*Heilsuvera – heilsuvera.is*

*Lög um grunnskóla nr. 91/2008 - fjallað mjög almennt um öryggi nemenda*

*Reglugerð um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða nr. 657/2009 - fjallað um Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum þar sem fram koma ítarlegar upplýsingar um allt er snýr að öryggi nemenda*

*Reglur um skólaakstur í grunnskólum nr. 656/2009 - almenn atriði um öryggi nemenda í skólaakstri*

*Reglugerð um notkun öryggis- og verndarbúnaðar í ökutækum Nr. 348/2007 með lagastoð í Umferðarlögum nr. 50/1987 - er að finna nánari upplýsingar um öryggisbúnað fyrir börn í ökutækjum*

*Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010 - er að finna upplýsingar um öryggi nemenda í skólasundi*

*Reglugerð um öryggi leikvallatækja og leiksvæða og eftirlit með þeim nr. 942/2002 – eru upplýsingar um öryggi á skólalóðum*

*Byggingarreglugerð nr. 112/2012 - eru upplýsingar um öryggi í skólabyggingum s.s. frágang húsnæðis, rafmagnsöryggi, eldvarnir o.fl.*

*Lög um öryggi vöru og opinbera markaðsgæslu nr. 134/1995 - eru upplýsingar um ýmsan búnað sem notaður er í skólum s.s. föndurvörur o.fl.*



## Mataræði / Tannheilsa

### Mataræði

Vel nærðir nemendur eiga auðveldara með að einbeita sér og mataræði getur því haft áhrif á bæði lærdómsgetu og hegðun. Nemendur verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á frístundaheimili eftir skóla og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Sú þróun hefur orðið í flestum grunnskólum að nemendum og starfsfólki er boðið upp á heitar skólamáltíðir. Nemendur borða oftast fleiri máltíðir en hádegismat á skólatíma, t.d. morgunhressingu og yngri börnin mörg hver síðdegishressingu á frístundaheimili. Mikilvægt er að skólastjórnendur og yfirmenn frístundaheimila hafi yfirsýn yfir næringu nemenda meðan á dvöl þeirra í skólanum eða á frístundaheimilinu stendur og móti um hana stefnu. Með slíkri heildrænni nálgun má betur stuðla að samræmi í næringarmálum og bættri heilsu og velferð nemenda. Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og skólasamfélagið gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna.

Hluti af félagslegum þroska er að borða saman og er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Mikilvægt er að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar.

Umgengnisreglur í matsal og nægur tími til að borða stuðlar að notalegum matartíma. Einnig er mikilvægt að nemendur læri að þeim líður vel af því að borða hollan mat. Tengja ætti fræðslu um hollt mataræði við sem flestar greinar í skólanum og gæta samræmis milli þess sem kennt er og þess matar sem boðið er upp á í skólanum. Líta ætti á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í skólanum.

Holl næring á skólatíma stuðlar að betri árangri nemenda í námi og leik og getur einnig verið mikilvæg leið til að efla heilsu nemenda.

Með heildrænni stefnu um næringu í skólunum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum nemenda og starfsfólks, öllu skólasamfélaginu til góðs. Æskilegt er að skólinn útnefni sérstakan starfsmann sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu í næringarmálum. Hér á eftir eru viðmið sem mikilvægt er að fjalla um í stefnu skólans um næringu.

Í skólaumhverfinu þarf að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Leggja þarf áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast.

*Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*

## Viðmið – Mataræði

- Stefna skólans á sviði næringar er heildræn og tekur mið af ráðleggingum Embættis landlæknis. Stefnan nær einnig yfir næringu á frístundaheimili nemenda sem og á ferðalögum og uppákomum á vegum skólans.
- Fjallað er um umgjörð og umhverfi máltíða í stefnu um næringu.
- Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu. Samræmi er milli þess sem kennt er í skólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í mótuneyti skólans.
- Starfsfólk í skólamótuneyti hefur viðeigandi menntun til að sinna sínu starfi og fær reglulega endurmenntun í málaflokkum tengdum starfinu.



# Gátlisti – Mataræði

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Mataræði	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 1</b> – Stefna skólans á sviði næringar					
Matarframboð og matseld er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis fyrir skólamötuneyti, þ.e. Handbók fyrir skólamötuneyti, Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, Fæðuhringinn og <i>Diskinn</i> (veggspjald um æskilega samsetningu máltíða).					
Matarframboð í frístundaheimili er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis um síðdegishressingu.					
Útnefndur hefur verið starfmaður sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu í næringarmálum í skólanum.					
Starfsvið ábyrgðarmanns fyrir stefnu í næringarmálum hefur verið kynnt öllu starfsfólki skólans, yfirmanni frístundaheimilis, nemendum, foreldrum og forráðamönnum.					

<b>Mataræði</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Ábyrgðarmaður fyrir stefnu í næringarmálum hittir stýrihóp Heilsueflandi grunnskóla, skólastjóra, yfirmann skólamötuneytis og yfirmann frístundaheimilis a.m.k. tvisvar á ári þar sem farið er formlega yfir matseðla í mötuneyti skólans og það sem boðið er upp á í síðdegishressingu á frístundaheimili. Framboð er borið saman við viðmið og gátlista fyrir næringu, þ.m.t. ráðleggingar Embættis landlæknis fyrir grunnskólamötuneyti og ráðleggingar um síðdegishressingu á frístundaheimilum.					
Ávallt er boðið upp á grænmeti og/eða ávexti með máltíðum.					
Skólinn býður nemendum upp á ávexti í áskrift í morgunesti eða er með skýrar leiðbeiningar um hollt morgunesti fyrir nemendur.					
Í skólanum er gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni.					
<b>Viðmið 2 – Umgjörð og umhverfi máltíða</b>					
Nemendum og starfsfólki skólans stendur til boða viðunandi aðstaða til að matast.					
Nemendur og starfsfólk skólans sitja saman til borðs á matartíma.					
Starfsfólk skólans hvetur til og fylgist með að nemendur borði fjölbreyttan mat.					
Nemendum gefst nægur tími til að njóta matar síns í nestistímum og hádegishléi.					
Nemendum stendur til boða að fá ábót, minni skammta eða leyfa af matnum sínum.					
Komið er til móts við ólíkar þarfir nemenda m.t.t. ofnæmis, óþols eða erfiðleika við að matast.					
Umgengnisreglur fyrir matsal eru sýnilegar nemendum og starfsfólki. Nemendum og starfsfólki eru kynntar þessar reglur.					
Skólinn kannar reglulega ánægju nemenda, foreldra og starfsfólks, ef við á, með skólamatinn.					
Mánaðarmatseðill er sýnilegur foreldrum á heimasíðu skólans.					

<b>Mataræði</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 3 – Kennsla</b>					
Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu í heimilisfræði.					
Stuðst er m.a. við fræðsluefni Embættis landlæknis við heimilisfræðikennslu.					
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um hollustu í námsefni 6 H heilsunnar.					
<b>Viðmið 4 – Starfsfólk mötuneytis</b>					
Skólinn nýtir sér fræðsluefni Embættis landlæknis um næringu fyrir starfsfólk mötuneyta.					
Starfsfólk mötuneytis aflar sér endurmenntunar í málaflokkum tengdum starfinu.					

## Verkfærakistan – Mataræði

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis á vegum Embættis landlæknis:

*Handbók fyrir skólamötuneyti*

*Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*

*Borðum ávexti og grænmeti, 5 á dag – einblöðungur*

*Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru*

*Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum –*

*ráðleggingar fyrir starfsfólk*

*Fæðuhringurinn*

*Diskurinn – veggspjald um æskilega samsetningu máltíða*

*Þitt er valið - drykkjarveggspjald - sýrustig og magn sykurs algengra drykkja*

*Heilsuvera – [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is) upplýsingar um næringu*

## Kennsluefni um næringu fyrir grunnskóla:

- *Stuðlum að aukinni grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna – Handbók fyrir kennara*
- *Grænmeti og ávextir – Verkefnabók 1*
- *Grænmeti og ávextir – Verkefnabók 2*

## Annað efni:

Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á heimasíðu Menntamálastofnunar - [www.nams.is](http://www.nams.is)

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritróð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar*

# Tannheilsa

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og eftirsóknarvert er að hafa heilbrigðar tennur. Í grunnskólum er mögulegt að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að betri tannheilsu barna en meira er um tannskemmdir meðal íslenskra barna en sambærilegra hópa í nágrannalöndunum. Þar eru tækifæri til að auka tannheilsuvitund og bæta tannheilsu með því að kenna og koma á góðum venjum varðandi tannhirðu og hollar neysluvenjur. Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur en fræðslu um tannhirðu og hollar neysluvenjur má tengja við ákveðnar námsgreinar í skólanum. Samvinna heimila og skóla getur stuðlað að enn betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni.

## Viðmið – Tannheilsa

- Skilgreind eru markmið um tannheilsu í heilsustefnu skólans með áherslu á tannhirðu og hollar neysluvenjur.
- Tannfræðsla tekur mið af markmiðum heilsuverndar grunnskólabarna og er hluti af námsefni skólans.
- Starfsfólk skólans fær fræðslu um tannheilsu og tannhirðu og samvinna er milli heimila og skóla.

# Gátlisti – Tannheilsa

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Tannheilsa	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 1 – Stefna og aðgerðir</b>					
Skilgreind markmið eru um tannvernd í skólanum.					
Tilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á að markmiðum sé fylgt eftir.					
<b>Viðmið 2 – Kennsla</b>					
Tannfræðsla nemenda tekur mið af markmiðum heilsuverndar grunnskólabarna í samvinnu við skólahjúkrunarfræðing.					
Tannfræðsla er samofin öðrum námsgreinum skólans.					
Skólinn tekur þátt í tannverndarviku með fræðslu, umfjöllun og viðburðum sem tengjast tönnum og tannheilsu.					
<b>Viðmið 3 – Fræðsla starfsfólks og samstarf</b>					
Starfsfólk fær upplýsingar um aðgengilegt fræðsluefni um tannheilsu og tannhirðu í samstarfi við skólahjúkrunarfræðing.					
Skólinn hefur frumkvæði að samstarfi skóla, skólaheilsugæslu og heimila um tannheilsu og tannhirðu.					

# Verkfærakistan – Tannheilsa

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

## Meðal efnis á vegum Embættis landlæknis:

*Myndbönd um tannhirðu*

*Burstum saman til 10 ára aldurs*

*Taktu upp þráðinn*

*Pitter valið-drykkjarveggspjald*

*Greinar og ítarefni*

*Heilsuvera – [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is) upplýsingar um tannvernd*



## Heimili

Áhugi, ábyrgð og áhrif foreldra á skólastarf, auk jákvæðra viðhorfa til náms og skólagöngu, getur skipt sköpum fyrir námsárangur, almenna líðan og velferð nemenda. Rannsóknir sýna að þegar góð samskipti eru á milli foreldra og skóla hefur það jákvæð áhrif á allt skólastarf. Ávinningur slíks samstarfs skilar sér m.a. í betri líðan barna í skólanum, meiri áhuga og bættum námsárangri, auknu sjálfstrausti nemenda og betri ástundun. Þetta leiðir til jákvæðari viðhorfa foreldra og nemenda til skólans.

Með samstarfi foreldra sín á milli og milli foreldra og skóla má virkja samtakamátt foreldra við uppeldið. Þessi samtakamáttur eykst enn frekar með sérstökum sáttmála, foreldrasáttmála, þar sem foreldrar sameinast um reglur og viðmið til að sporna við áhættuhegðun. Slíkur sáttmáli er forvörn í sjálfu sér.

Foreldrar hafa ákveðinn rétt og skyldur til að taka þátt í skólastarfinu. Foreldrafélög eru lögbundin í grunnskólum, skv. 9. grein laga nr. 91 frá 2008, og með tilkomu skólaráða er foreldrum tryggð hlutdeild í stjórnun skólans. Skólaráðin eru samráðsvettvangur skólastjóra og skólasamfélagsins um skólahaldið og starfa þau samkvæmt 8. grein ofangreindra laga auk þess sem gefin hefur verið út sérstök reglugerð, nr. 1157/2008, um skólaráðin.

Velferð barna og farsæl námsframvinda byggist ekki síst á því að foreldrar styðji við skólagöngu barna sinna og gæti hagsmuna þeirra í hvívetna, eigi gott samstarf við skóla, veiti skólanum viðeigandi upplýsingar og taki þátt í námi barna sinna og foreldrastarfi frá upphafi til loka grunnskóla. Upplýsingagjöf milli heimila og skóla og samráð kennara og foreldra um nám og kennslu er mikilvæg forsenda fyrir árangursríku skólastarfi. Skólar bera ábyrgð á að slíkt samstarf komist á og því sé viðhaldið alla skólagöngu barnsins. Virk hlutdeild og þátttaka foreldra í námi og starfi barna sinna er forsenda þess að foreldrar geti axlað þá ábyrgð sem þeir bera á farsælu uppeldi og menntun barna sinna.

*Aðalnámskrá grunnskóla (7.7, 2011)*

## Viðmið

- Skólinn hefur heildræna stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda og stefnunni er lýst í skólanámskrá.
- Réttindi og skyldur foreldra og forráðamanna eru sérstaklega skilgreind í skólastarfinu, svo og hlutverk starfsfólks skólans, umsjónarkennara og stjórnenda varðandi samstarf þessara aðila.
- Skólinn vinnur markvisst að því að virkt og öflugt samstarf við heimili nemenda byggist á gagnkvæmri virðingu, trausti, samábyrgð og öflugri upplýsingamiðlun.
- Við skólann er starfrækt foreldrafélag samkvæmt Aðalnámskrá og lögum með ákveðnu skipulagi eins og lýst er í Handbók Heimilis og skóla um starfsemi foreldrafélaga.
- Skólaráð starfar við skólann samkvæmt Aðalnámskrá og reglugerð um skólaráð með virkri þátttöku foreldra, nemenda, kennara, skólastjóra og lykilaðila úr nærsamfélaginu. Skólaráð fundar reglulega á skólaárinu og miðlar upplýsingum frá þeim fundum til alls skólasamfélagsins og foreldra á heimasíðu skólans og/eða með fréttabréfi.



# Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Heimili	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Stefna um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda er lýst í skólanámskrá.					
Réttindi og skyldur foreldra og forráðamanna eru sérstaklega skilgreind í skólastarfinu og er lýst í námskrá skólans.					
Hlutverk starfsfólks skólans, þá sérstaklega umsjónarkennara og stjórnenda varðandi samstarf við heimilin eru sérstaklega skilgreind.					
Handbók Heimilis og skóla og annað viðeigandi efni er haft til hliðsjónar við skipulagningu á samstarfi heimila og skóla.					
Foreldrar taka virkan þátt í skólaráði skólans.					
Skólinn stendur fyrir sameiginlegum fræðslufundi á haustin fyrir fulltrúa foreldra sem gegna trúnaðarstörfum í stjórnnum og ráðum skólans.					
Skólaráðsfundir eru haldnir reglulega, t.d. einu sinni í mánuði, og fundargerðir eru birtar á heimasíðu skólans.					
Bekkjarfulltrúanámskeið eru haldin á hverju hausti.					

Heimili	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Við skólann er starfrækt foreldrafélag sem vinnur samkvæmt lögum, Aðalnámskrá og ákveðnu skipulagi eins og lýst er m.a. í <i>Handbók Heimilis og skóla</i> .					
Skólinn og foreldrafélagið stendur fyrir nokkrum sameiginlegum viðburðum á hverju skólaári þar sem nemendur, kennarar, foreldrar og aðrir aðstandendur taka allir þátt og skemmta sér saman.					
Skólinn hefur frumkvæði að fræðslu- og samráðsfundum a.m.k. tvisvar á vetri fyrir foreldra þar sem fjallað er um samráð um heilsueflingu og forvarnir.					

## Verkfærakista – Heimili

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis er:

*Handbók Heimilis og skóla*

*Foreldrasáttmálinn*

*Reglugerð um skólaráð við grunnskóla nr. 1157/2008*

*Lög um grunnskóla nr. 91/2008*

*Heilsuvera – heilsuvera.is*

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritroðmennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.*



## Geðrækt – tilfinningaleg heilsa og vellíðan

Tilfinningaleg heilsa og vellíðan barna og unglunga leggur grunn að velferð þeirra í lífinu. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er góð geðheilsa og líðan undirstaða þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi með öðrum. Með því að efla færni barna og unglunga til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar, vera í góðum tengslum við aðra, finna eigin styrkleika og læra sjálfstjórn og þrautseigju, er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri og farsæld í lífinu.

Skólaumhverfið er, næst á eftir heimili barnsins, mikilvægasta umhverfi þess. Í skólanum gefst tækifæri til að efla félagsþroska í leik og starfi með öðrum börnum sem og fullorðnu fólki. Þar læra börn að láta í ljós skoðanir sínar og viðhorf og kynnast því til hvers er ætlast af þeim sem samfélagsþegnum. Sjálfsmynd þeirra mótast að miklu leyti af því hvernig komið er fram við þau og því er mikilvægt að skólaumhverfið sé vingjarnlegt, öruggt og hvetjandi.

Ákaflega brýnt er að gæta þess að ekkert í skólaumhverfinu sé til þess fallið að valda tilfinningalegum eða félagslegum skaða. Börn eru viðkvæmur hópur sem

þarfnast sérstakrar verndar frá samfélaginu og því er mikilvægt að starfsfólk skóla sé ávallt meðvitað um ábyrgð sína um að hlúa að velferð og vellíðan nemenda. Því miður eiga sumir sárar minningar frá sínum skólaárum þar sem þeir hafa kynnst höfnun, fordómum og jafnvel ofbeldi. Eitt mikilvægasta markmið geðræktarstarfs er að koma í veg fyrir slíka upplifun með öllum tiltækum ráðum. Skólaárin hafa mótandi áhrif á sjálfsmynd og líðan ungs fólks til framtíðar og skiptir sköpum að þau áhrif verði til góðs.

Í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsuefandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. ....Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Allir þurfa tækifæri til að njóta styrkleika sinna sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. ....Til að mæta áherslum um heilbrigði þurfa allir sem í skólum starfa að skoða störf sín með hliðsjón af heilbrigði og vinna í sameiningu að skýrum markmiðum sem styðja jákvæðan skólabrag, bætta námsárangur og vellíðan. Þar gegnir starfsfólk skóla miklu hlutverki sem fyrirmyndir.

*Aðalnámsskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*

Grunnskóli skal í hvívetna haga störfum sínum þannig að nemendur finni til öryggis og njóti hæfileika sinna. Nemendur eiga rétt á því að njóta bernsku sinnar í öllu starfi á vegum skólans.

*Lög um grunnskóla (91/2008)*

## Viðmið

- Skólastefnan miðar að því að skapa jákvæðan skólabrag sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan nemenda og eykur traust þeirra til skólans og starfsfólks hans.
- Reglulegt mat er lagt á líðan, virkni og námsstöðu nemenda í skólanum og nemendur hafa greiðan aðgang að stuðningi og úrræðum innan skólans.
- Unnið er með skipulögðum hætti að því að efla tilfinningaþroska, samkennd, félagsfærni, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd nemenda.
- Skólinn á í öflugum samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og félagslega velferð nemenda.

# Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 1</b> – Stefna skólans og vinnureglur					
Mörkuð er stefna um geðrækt í skólanum til að efla alhliða vellíðan, öryggiskennd og árangur nemenda og starfsfólks.					
Stefnumótun á sviði geðræktar er gerð í samráði við þá sem hlut eiga að máli, þ.e. foreldra, starfsfólk skólans, nemendur og nærsamfélag.					
Í skólanum er leitast við að virkja nemendalýðræði og virka þátttöku nemenda við skipulag og uppbyggingu skólastarfsins eins og kostur er miðað við aldur og þroska.					
Allt starfsfólk er vakandi fyrir merkjum um námsleiða, félagslega einangrun, vanlíðan eða aðra þætti sem geta ógnað farsælli skólagöngu og velferð grunnskólabarna.					
Í skólanum er unnið eftir eineltisáætlun til þess að efla jákvæð félagstengsl og vellíðan allra nemenda.					
Við vinnutilhögun, skipulag og kennslu er þess gætt að vellíðan og hagsmunir nemenda séu ávallt hafðir í fyrsta sæti.					
Þess er gætt að nemendur hafi góða vinnuástöðu þar sem er vel loftræst, góð birta og vinnufriður.					

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Í skólanum eru skýrar samskiptareglur sem miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Þær eru sýnilegar í einföldu máli og myndum og þeim er fylgt eftir.					
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrirmynd nemenda hvað varðar góð samskipti, lágan málróm og hlýja framkomu.					
Lögð er áhersla á að hrós og hvatning sé notað kerfisbundið í öllu skólastarfi og jákvæðri hegðun nemenda sé veitt meiri athygli en neikvæðri.					
Starfsfólk leggur sig fram við að koma auga á og hjálpa nemendum að finna og efla sína styrkleika í skólastarfinu.					
Þess er gætt að orðfæri og framkoma starfsfólks einkennist af virðingu fyrir fjölbreytileika m.t.t. kyns, holdafars, kynþáttar, kynhneigðar, þjóðernis, getu o.s.frv.					
Persónuleg málefni nemenda og/eða foreldra eru ekki rædd á kaffistofu starfsfólks eða annars staðar þar sem aðrir geta heyrt til.					
Skólinn hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu og ofbeldi.					
Starfsfólk þekkir vel þá verkferla og viðbragðsáætlanir sem ríkja innan skólans og fær reglulega þjálfun til þess að fylgja þeim.					
Útilokun, fordómar og mismunun líðast ekki innan skólans og nemendur eru hvattir til að láta kennara eða námsráðgjafa vita ef slíkt á sér stað.					
Starfsfólk er ávallt til staðar í sturtu- og búningsklefum til þess að gæta að öryggi og góðum samskiptum nemenda.					
Starfsfólk skólans er á ferð í virku eftirliti í frímínútum þannig að hægt sé að hafa gætur á öllum svæðum skólalóðar.					
Ekki eru fleiri nemendur úti í frímínútum í einu en starfsfólk skólans getur haft náið eftirlit með.					

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Sérstakur staður á skólalóð er tilgreindur sem „griðarstaður“ eða „vinastaður“ þangað sem börn sem eru einmana eða líður illa geta leitað. Starfsfólk fylgist með þessum stað og nemendum er kennt að koma til hjálpar ef börn setjast þar.					
Lögð er áhersla á að starfsfólk leiðbeini nemendum um jákvæð samskipti og leiki í frímínútum og sé vakandi fyrir merkjum um neikvæð samskipti, ofbeldi, útilokun og einelti.					
Starfsfólk skólans er þjálfað í því að bregðast við óæskilegum samskiptum með uppbyggilegum hætti um leið og þau koma fram og veita leiðsögn um æskilegri samskipti.					
Starfsfólk fær þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við að efla æskilega hegðun og draga úr óæskilegri hegðun.					
Kennarar fá þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við bekkjarstjórnun.					
Þegar ræða þarf um óæskilega hegðun við nemendur er það gert í einrúmi og án þess að aðrir heyri til. Þess er gætt að beina athygli aðeins að hegðuninni sem um ræðir en ekki persónu nemandans eða einstaklingsbundnum eiginleikum.					
Þess er gætt að starfsfólk skólans sé samstíga í því hvernig tekið er á æskilegri og óæskilegri hegðun þannig að tiltekin hegðun kalli á samskonar viðbrögð óháð því hvaða starfsmaður á í hlut.					
Nemendur eru ekki viðstaddir þegar ræða skal viðkvæm málefni er varða þá í fyrsta sinn. Þeim er boðið í viðtal með foreldrum eftir að rætt hefur verið við foreldra einslega.					
Nemendur eru spurðir um sína upplifun og álit í málum er varða þá sjálfa og þess er gætt að sjónarmið þeirra fái alltaf að heyrast í slíkum málum.					

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 2</b> – Mat og aðgengi að stuðningi					
Reglulega er lagt mat á skólabrag og líðan nemenda og brugðist við þegar þess þarf að lágmarki tvisvar á ári.					
Skólinn lætur framkvæma hávaðamælingu a.m.k. einu sinni á ári og bregst við með viðeigandi hætti til að draga úr hávaðamengun ef þörf er á.					
Nemendur fá verkefni og kennslu sem hæfir getu þeirra og stuðlar að einstaklingsbundnum framförum í námi.					
Nemendur sem sýna merki um námsvanda eru metnir m.t.t. sértækra námsörðugleika með viðurkenndu og stöðluðu matstæki eins fljótt og unnt er frá því grunur vaknar.					
Nemendur sem greindir eru með sértæka námsörðugleika fá einstaklingsmiðaða aðstoð sem byggir á gagnreyndum aðferðum.					
Boðið er upp á kennslu um námstækni, skipulagsfærni og leiðir til að draga úr prófkvíða fyrir þá sem þurfa.					
Kennarar gera tengslakönnun meðal nemenda á hverri önn og bregðast við ef merki eru um útilokun eða félagslega einangrun, t.d. með vinahópum, vinabema, hópefli o.s.frv.					
Ef merki um óæskileg samskipti eða hegðunarvanda koma ítrekað fram hjá nemanda er framkvæmt virknimat (mat á áhrifaþáttum hegðunarvanda) af fagaðila sem hefur hlotið til þess viðeigandi menntun og þjálfun.					
Þeir nemendur sem á þurfa að halda fá einstaklingsmiðaða stuðningsáætlun.					
Nemendur vita hvert þeir geta leitað eftir stuðningi innan skólans og eiga sérstakan trúnaðarmann, t.d. námsráðgjafa, sem þeir geta alltaf snúið sér til ef eitthvað kemur upp á.					
Samstarf er við aðila utan skólans um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.					



Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu eða ofbeldi.					
<b>Viðmið 3</b> – Kennsla og þjálfun					
Við skólann er kennt námsefni sem miðar að því að efla félags- og samskiptafærni, tilfinningalæsi, sjálfstraust og getu til að leita sér hjálpar þegar erfiðleikar steðja að.					
Fræðsluefni sem ætlað er að bæta líðan og samskipti, t.d. <i>5 leiðir að vellíðan</i> og samskiptaboðorðin, er sýnilegt og aðgengilegt innan skólans.					
Nemendur fá kerfisbundna þjálfun og stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg í skólanum.					
Nemendur fá þjálfun í því að koma fram allt frá upphafi skólagöngu með því að lesa eða tala upphátt fyrir framan aðra einu sinni í mánuði eða oftár.					
Nemendur fá kennslu sem miðar að því að efla jafnrétti og virðingu milli kynja og vinna gegn staðalmyndum um kynin, til dæmis að tiltekin leikföng, fatnaður, litir eða leikir séu aðeins fyrir stelpur eða stráka o.þ.h.					
Nemendur fá kennslu sem miðar að því að efla jákvæða líkamsmynd og virðingu fyrir fjölbreytileika holdafars.					
Boðið er upp á fræðslu fyrir nemendur um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Boðið er upp á fræðslu fyrir foreldra um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Boðið er upp á fræðslu fyrir starfsfólk um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Starfsfólk fær þjálfun í viðbrögðum við einkennum um geðraskanir, ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.					
Í kennslu og við val á námsefni er þess gætt að hvergi komi fram neikvæð umfjöllun um kyn, holdafar, kynhneigð, kynþátt eða annað sem einkennir mannlegan fjölbreytileika.					
Við heilsueflingarstarf í skólanum er lögð áhersla á virðing sé borin fyrir ólíku útliti, holdafari, áhuga og getu nemenda.					
Nemendur fá reglulega tækifæri til þess að standa á fætur og hreyfa sig í og á milli kennslustunda.					
Nemendur fá þjálfun í gagnreyndum aðferðum sem miða að því að efla núvitund, slökun og draga úr streitu, t.d. slökun, gjörhygli ( <i>mindfulness</i> ) eða streitustjórnun.					
<b>Viðmið 4</b> – Samvinna við foreldra og nærsamfélag					
Samstarf er við aðila utan skólans s.s. fagfólk og stofnanir í nærsamfélagi um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.					
Starfsfólk leggur sig fram við að eiga góða samvinnu við foreldra um menntun og líðan nemenda.					
Boðið er upp á foreldrasamtöl a.m.k. tvisvar á ári þar sem rætt er um nám, líðan og félagslega stöðu barna.					
Foreldrar fá vikulegan tölvupóst með upplýsingum um starf vikunnar og tilkynningar um hverskonar viðburði eða breytingar á skólastarfi sem eru á döfinni.					
Foreldrar eru reglulega upplýstir um námsstöðu barna sinna, verkefnavinnu, árangur og framvindu í námi.					
Foreldrar eru ávallt upplýstir um viðburði, fræðsluerindi og annað sem nemendum er boðið upp á utan hefðbundins skólastarfs.					

Geðrækt	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Foreldrum býðst tækifæri til að fylgjast með skólastarfinu á skólatíma ef þeir óska eftir því.					
Foreldum er gefið tækifæri til þess að koma sjónarmiðum sínum á framfæri þegar taka þarf stórar ákvarðanir um skólastarfið.					
Foreldrar hafa greiðan aðgang að kennurum og skólastjórnendum til að ræða nám og líðan barna sinna.					
Skólinn tekur vel á móti athugasemdum frá foreldrum varðandi nám barna þeirra, líðan í skólanum, aðbúnað, samskipti við starfsfólk og samnemendur o.s.frv. og vinnur úr þeim með skipulegum og lausnamiðuðum hætti.					

# Verkfærakistan – Geðrækt

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þagnar.

## Meðal efni á vegum Embættis landlæknis:

*Lífsleikninámsefnið Vinir Zippýs*

*Geðheilsa þín skiptir máli – ætlað ungu fólki*

*Geðheilsa barnsins þíns – ætlað foreldrum og öðrum aðstandendum ungs fólks*

*Örugg saman.* Forvarnarefni gegn andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi í samböndum unglunga

*Geðorðin 10 – góð ráð til að efla geðheilsu fólks á öllum aldri*

*5 leiðir að vellíðan*

*Heilsuvera – [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is) upplýsingar um líðan o.fl.*

## Annað efni:

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum.* Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.

*Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á heimasíðu Námsgagnastofnunar - [www.nams.is](http://www.nams.is)*

*Lagt í vörðuna.* Náms efni byggt á geðorðunum 10 og hugmyndum um geðræktarkassa

*Heimasíða um sjálfsmynd – [www.sjalfsmynd.com](http://www.sjalfsmynd.com).* Þar er að finna ýmiskonar fróðleik sem snýr að jákvæðri sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglunga

*Hvað get ég gert... - [www.hvadgeteggert.is](http://www.hvadgeteggert.is).* Hjálplegar bækur fyrir börn sem glíma við kvíða, reiði og neikvæðar hugsanir

*Heimasíða Barnaheill um verndun barna gegn ofbeldi – upplýsingar og fróðleikur*

*Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir unglunga.* Upplýsingarit Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) ætlað kennurum og öðru starfsfólki í skólum



Lífsleikni er getan til að aðlagast mismunandi aðstæðum á jákvæðan og uppbyggilegan hátt og að takast á við kröfur og viðfangsefni daglegs lífs, samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, (*Live Skills Education in Schools*; 1997).

Í Aðalnámskrá grunnskóla 2011 er lífsleikni ein af mörgum námsgreinum samfélagsfræðinnar. Það er því mikilvægt að lífsleikniþættir fái sitt rými innan samfélagsfræðinnar. Lífsleiknin gegnir mikilvægu hlutverki við að styrkja hugrekki, frumkvæði, ábyrgð og sjálfsmynd til að nemendur taki frekar réttar ákvarðanir þegar þeir standa frammi fyrir mikilvægum ákvörðunum í lífinu.

Að jafnaði er auðveldara að hafa strax frá byrjun áhrif á viðhorf til hinna ýmsu lífnaðarháttá, sem síðan móta hegðunina, heldur en að breyta eftir á þegar hegðunin er orðin vani eða lífsstíll. Undir þetta fellur ýmis áhættuhegðun, s.s. neysla löglegra eða ólöglegra vímuefna og tóbaks. Slík áhættuhegðun er sérstaklega varhugarverð á unglings árunum þegar nemendur eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska á sama tíma og þeir eru að móta viðhorf sín og lífshætti. Þættir eins og netnotkun, útlitsdýrkun og svefn hafa meiri áhrif á ungmenni í okkar nútímasamfélagi en áður fyrir auk þess sem umræða um málefni tengd kynheilbrigði er opnari og flóknari. Skólinn getur með skýrri stefnu og aðgerðaáætlun haft mikil áhrif á viðhorf og gildi sem stuðla að jákvæðari

ákvarðantöku nemenda er varða lifnaðarhætti t.d. tóbak, vímugjafa, kynlíf og netnotkun.

Mikilvægur þáttur í mótun viðhorfa er sjálfsmynd og hugrekki til að standa við ákvarðanir sem teknar eru á grundvelli upplýsinga og í samræmi við viðurkennd gildi og viðmið samfélagsins. Lífsleikni er grunnur að velferð og árangri í lífinu.

## Aukin lífsleikni eflir nemendur í:

- samskiptahæfni svo þeir geti tjáð sig, skilið eigin líðan og tilfinningar og geti brugðist við á viðeigandi hátt
- sjálfsöryggi sem m.a. fær þá til að leita sér aðstoðar þegar þess gerist þörf
- að setja sig í spor annarra, auðsýna samkennd og veita öðrum stuðning
- að sýna frumkvæði við að leysa vanda og ágreiningsmál á uppbyggilegan hátt
- að takast á við streitu og læra að slaka á
- að taka sjálfstæðar ákvarðanir um eigið líf sem byggðar eru á gagnrýnni og uppbyggilegri hugsun
- að vita hvað þeir vilja í reynd og hvað ekki, sér og öðrum til góðs og farsældar, og hugrekki til að fylgja ákvörðunum sínum eftir.

## Áfengi, tóbak og önnur vímuefni

Stefna skólans um áfengi, tóbak og önnur vímuefni, og neyslu þeirra á viðburðum tengdum skólastarfi, þarf að taka mið af gildandi lögum um áfengi, tóbak og ávana- og fíkniefni. Henni þarf að fylgja viðbragðsáætlun og aðgerðir ef upp kemst um neyslu einhverra þessara efna. Mikilvægt er að starfsfólk, nemendur og foreldrar fái kynningu á stefnunni. Sem dæmi um aðgerðir vegna stefnu skóla í áfengismálum má nefna: að neysla áfengis á skemmtun skólans ógildi miðann að skemmtuninni og að allir fari samferða í strætó eða rútu á samkomur, sem haldnar eru utan skólans, og til baka að þeim loknum.

Í tóbakslausu skólaumhverfi er lögð áhersla á að tóbaksnotkun og reykingar séu hvorki hefðbundin hegðun né til eftirbreytni. Áhrifa máttur fyrirmynda er mikill og kennarar eru í mjög sterkri stöðu til að hafa áhrif á viðhorf og hegðun ungs fólks.

Nikótínfíkn myndast mjög hratt við reykingafíkt barna og unglunga og því fyrir sem gripið er inn í því meiri líkur eru á að það takist að koma í veg fyrir að barn verði háð nikótíni til langframa. Með því að koma í veg fyrir að ungt fólk byrji að reykja, eða nota tóbak á annan hátt, styrkja skólar heilsu nemenda sinna umtalsvert um ókomna framtíð.

## Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn

Mikilvægt er að skólinn marki sér stefnu og fræði nemendur um jákvæða og örugga netnotkun, kynheilbrigði, viðhorf til útlits og svefn. Stefnuna þarf að kynna fyrir nemendum, starfsmönnum og ekki síður foreldrum sem þurfa að taka virkan þátt í umræðunni um þessa þætti heima. Þættirnir fléttast oft saman en þó er mikilvægt að hver þáttur fái sitt rými í fræðslunni. Skólinn, eins og aðrir sem koma að uppeldi og fræðslu, ber ábyrgð á að nemendur fái þá fræðslu, sem í boði er, til að byggja upp nemendur sem geti tekið upplýstar og réttar ákvarðanir.

Netið er hluti af nútímasamfélagi sem mikilvægt er að börn og unglingar læri að nota rétt. Börn og unglingar þurfa að tileinka sér gagnrýna hugsun og ábyrga netnotkun til að geta nýtt netið á jákvæðan og öruggan hátt. Samstarf heimila og skóla er nauðsynlegt í þessu samhengi og er skólinn í lykilaðstöðu til að sjá til þess að foreldrar séu upplýstir og fræddir um þær hættur sem netið geti haft í för með sér.

Mikil áhersla er lögð á útlit og líkamsvöxt í nútímasamfélagi og beinist hún ekki síst að ungu fólki. Nemendur þurfa að fá fræðslu um staðalmyndir fjölmiðla og þeim þannig kennt að beita gagnrýnni hugsun um skilaboð varðandi útlit og líkamsvöxt. Til þess að viðhalda jákvæðri sjálfsmynd er mikilvægt að efla hugrekki barna til að vera þau sjálf og auka skilning fyrir fjölbreytileika þannig að hver manneskja fái að vera til á sínum forsendum.

Mikilvægt er að temja ungu fólki gagnrýna hugsun um kynheilbrigði og samskipti þannig að þau viti hvaða þættir stuðli að heilbrigðu kynlífi. Ungt fólk vill meiri umræður og upplýsingar um kynheilbrigðismál. Gott samstarf þarf að ríkja á milli skóla og foreldra um kynfræðslu. Foreldrar þurfa að vera upplýstir um námsefni skólans og þannig má virkja þá til aukinnar þátttöku í umræðum um kynheilbrigðismál heima fyrir. Rannsóknir sýna að viðhorf foreldra til kynlífs getur haft áhrif á það hversu snemma ungt fólk fer að stunda kynlíf. Því fyrr sem þau byrja að stunda kynlíf því meiri líkur eru á neikvæðum afleiðingum kynlífs eins og eftirsjá, kynsjúkdómum, þungunum og ofbeldi.

Góður svefn er nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Rannsóknir sýna að gæði og lengd nætursvefns hafa áhrif á námsgetu og minni. Þau börn og unglingar sem hafa góðar svefnvenjur og sofa nóg eru hamingjusamari, taka frekar ábyrgð á heilsunni, borða hollari mat, eru hæfari til að takast á við streitu og ástunda frekar reglulega hreyfingu en þau sem ekki sofa nóg. Þess vegna er mikilvægt að skólinn upplýsi nemendur og foreldra um mikilvægi svefns.

Í skólum þarf að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Efla þarf færni þeirra í samskiptum, uppbyggingu sjálfsmyndar, ákvarðanatöku, markmiðasetningu og streitustjórnun. Nauðsynlegt er að þau öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan. Markmið þess er meðal annars að styðja börn og ungmenni svo að þau geti tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði.

*Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*

Grunnskólinn skal vinna markvisst að forvörnum og heilsueflingu þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda skólans. Lögð skal áhersla á almennar forvarnir, s.s. gagnvart tóbaki, áfengi, öðrum vímuefnum og annars konar fíkn, t.d. net- og spilafíkn.

*Aðalnámskrá grunnskóla (7.8, 2011)*

## Viðmið

- Skólinn setji sér skýra stefnu um heilsueflingu og forvarnir. Stefnan gildir bæði fyrir starfsfólk, nemendur og gesti skólans.
- Stefnunni fylgir viðbragðs- og aðgerðaáætlun vegna áhættuhegðunar og lífsstílstengdra áhættuþátta.
- Fræðsla um heilbrigða lífshætti og áhættuhegðun á sér fastan sess og er fléttuð saman við aðrar námsgreinar og skólastarfið.
- Tóbaksvarna- og áfengislögum er framfylgt í skólanum.
- Skólaumhverfi og starfsfólk skólans hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki.



## Gátlisti – áfengi og önnur vímuefni

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Áfengi og önnur vímuefni	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Starfsfólk fær fræðslu og þjálfun í samráði við Embætti landlæknis til að annast kennslu um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna.					
Starfsfólk fær fræðslu í samráði við Embætti landlæknis um einkenni neyslu vímuefna og þekkir viðbragðsáætlun skólans í slíkum tilfellum.					
Til staðar er virk viðbragðsáætlun vegna neyslu áfengis og annarra vímuefna.					
Árlega er foreldrum boðin fræðsla og aðstoð til samræmdra aðgerða foreldra til að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnanotkun barna sinna.					
Skólinn kynnir sér reglulega umfang áfengis- og vímuefnanotkunar nemenda og kynnir niðurstöður fyrir nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans.					
Fræðslan, sem nemendur fá, er gagnvirk og í samræmi við niðurstöður um stöðu áfengis- og vímuefnanotkunar nemenda t.d. kennsluefnið <i>Val og vitund</i> um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir.					
Foreldrum stendur til boða fræðsla um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna.					

<b>Áfengi og önnur vímuefni</b>	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Samstarf er milli skóla, heimila og nærsamfélags um stefnu og aðgerðir vegna áfengis- og vímuefnanotkunar.					
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar.					
Skólinn hefur frumkvæði að aðgerðum sem örva og styrkja foreldrasamstarf til að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnanotkun nemenda á unglíngastigi.					

## Gátlisti – tóbak

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Tóbak	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Skólinn notar ráðleggingarnar um tóbakslausa grunnskóla.					
Í samstarfi við Heilsuvernd skólabarna er leitað leiða til að hjálpa nemendum að hætta tóbaksnotkun sé hún til staðar.					
Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um skaðsemi tóbaksnotkunar.					
Skólinn kynnir sér reglulega umfang tóbaksnotkunar nemenda og kynnir niðurstöður fyrir nemendum, starfsfólki og foreldrum.					
Samstarf er milli skólans, heimila og nærsamfélags um stefnu og aðgerðir gegn tóbaksnotkun.					
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsu- gæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar.					
Tóbaksvarnafræðsla er kennd samkvæmt Aðalnámskrá t.d. kennsluefnið <i>Val og vitund</i> um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir.					
Skólinn tekur þátt í verkefninu <i>Tóbakslaus bekkur</i> .					

# Gátlisti – netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

## Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um jákvæða og örugga netnotkun.					
Skólinn notar námsefni (t.d. frá Saft) til að fræða nemendur um jákvæða og örugga netnotkun.					
Nemendur fá upplýsingar um hvert hægt sé að leita ef upp koma vandamál í sambandi við netnotkun.					
Nemendur fá fræðslu og þjálfun sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi útlitsviðmið, kröfur um útlitsbreytingar og útlitsdýrkun í samfélaginu.					
Nemendur fá fræðslu sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi kynhlutverk og hegðun kynjanna, t.d. hvað snertir áhugamál, klæðaburð og litaval.					
Foreldrar og starfsfólk fær fræðslu um ríkjandi útlitsviðmið og hvernig draga megi úr skaðlegum áhrifum þeirra.					
Nemendur fá upplýsingar um hvert þeir geta leitað ef upp koma vandamál í tengslum við útlitsáhyggjur eða áhættusamar aðferðir við að breyta útliti og líkamsvexti.					
Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um kynheilbrigði, kynsjúkdóma og fleiri þætti kynlífs.					

Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Námsefni í kynfræðslu er kennt við skólann.					
Með upplýsingum og umræðu er nemendum kennt að vera gagnrýnin á ýmsa ytri þætti sem geta haft áhrif á kynlíf, eins og klám, kvikmyndir, auglýsingar og félagsprýsting.					
Skólinn hefur frumkvæði að því að styrkja foreldrasamstarfið til að efla umræðu um kynheilbrigði unglunga inni á heimilunum.					
Nemendur fá upplýsingar um hvert hægt er að leita ef upp koma spurningar eða vandamál í sambandi við kynheilbrigðismál.					
Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um miklivægi svefns.					
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar.					

## Verkfærakistan

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis er:

Á heimasíðu *Heilsuveru – heilsuvera.is* er að finna upplýsingar og fróðleik um hina ýmsu lífsleikniþætti

*Heilbrigði og velferð – grunnþátturmenntunar á öllum skólastigum*. Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar

### Áfengi og vímuefni

*Hvað veistu um áfengi?*

*Staðreyndir um vímuefni*

*Val og vitund* - Kennsluefni um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir

*Námsefni Námsgagnastofnunar um áfengis- og vímuefni í lífsleikni*

*Heimasíða 6H heilsunnar - [www.6h.is](http://www.6h.is). Kafli um Hugrekki sem fjallar m.a. um áfengi og önnur vímuefni*

## Tóbak

*Tóbakslausir grunnskólar* - Efni til stuðnings við gerð stefnu og aðgerðaráætlunar í tóbaksvörnum. Meðal efnis eru sýnishorn af bréfum og önnur hjálpatæki

*Val og vitund* - Kennsluefni um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir

Fræðsluefni um tóbaksvarnir fyrir grunnskóla - *Glærur og kennsluleiðbeiningar*

*Tóbakslaus bekkur*

*Heimasíða 6H heilsunnar* - *www.6h.is*. Kafli um *Hugrekki* sem fjallar m.a. um tóbak

## Netnotkun

Á heimasíðu *Saft* – *www.saft.is* er að finna upplýsingar, fróðleik og námsefni um jákvæða og örugga netnotkun

*Ábendingarhappinn er að finna á heimasíðu Barnaheilla*. Þar er hægt að tilkynna um óviðeigandi eða ólöglegt efni á netinu

## Útlitsviðmið

Heimasíða um *sjálfsmynd* – *www.sjalfsmynd.com*. Þar er að finna ýmis konar fróðleik sem snýr að jákvæðri sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglunga

Heimasíða um *líkamsvirðingu* - *www.likamsvirding.is*. Þar er að finna efni um jákvæða líkamsmynd, heilsuefningu óháð holdafari, fræðslu um fordóma vegna holdafars o.fl.

## Svefn

*Heimasíða 6H heilsunnar* - *www.6h.is*

*Námsefni og verkefnablöð um svefn* - á vef Embættis landlæknis

*Grein um svefn og hvíld* - á vef Embættis landlæknis

## Kynheilbrigði

*Bæklingur um kynlíf unglunga*

*Bæklingur um samskipti foreldra og barna um kynlíf*

*Upplýsingabæklingur um kynsjúkdóma. Smitleiðir, einkenni, meðferð og forvarnir*

*Bæklingur með leiðbeiningum um getnaðarvarnir*

*Kynheilbrigði, unglingar og ungt fólk*. Greinar og fróðleikur um kynheilbrigði á vef Embættis landlæknis

*Heimasíða 6H heilsunnar* - *www.6h.is*

*Námsefni Námsgagnastofnunar um kynlíf/kynfræðslu* – *www.nams.is*

*Fáðu já! Stuttmynd um mörkin milli ofbeldis og kynlífs og leiðarvísir* – *www.faduja.is*

*Ungt fólk og kynlíf, kennarahandbók*. Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB)

*Tótalráðgjöf, alhliða ráðgjöf m.a. um kynlíf fyrir ungt fólk* - *www.totalradgjof.is*



Það er jafnmikilvægt að starfsfólki líði vel í skólanum og að nemendum líði þar vel. Heilsuefling á vinnustöðum getur skilað góðum árangri í þeim efnum. Ef vel er staðið að heilsueflingu er hún líkleg til að skila ávinningi fyrir starfsfólk og skólann í heild. Með heilsueflingu starfsfólks stuðlar skólinn einnig að góðri ímynd og að litið sé á hann sem eftirsóknarverðan vinnustað.

Ávinningur starfsmanna getur m.a. verið færri slys og minni veikindi, bætt almenn heilsa, vellíðan og starfsánægja. Þetta getur síðan dregið úr fjarvistum, fækkað veikindadögum og minnkað starfsmannaveltu. Starfsgeta hvers og eins eflist við þetta og allt getur þetta stuðlað að lengri og ánægjulegri starfsævi.

Vinnuveitendur, sem hlúa að heilsu starfsfólks hafa ekki aðeins jákvæð áhrif á starfsfólk og starfsumhverfið í heild heldur geta áhrifin einnig náð til fjölskyldu starfsfólksins og samfélagsins í heild. Atvinnurekanda ber lögum samkvæmt að gera áætlun um heilsuvernd sem byggist á áhættumati. Í þeirri áætlun eiga að koma fram aðgerðir til að draga úr atvinnutengdum sjúkdómum og slysum auk þess að stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð og vellíðan starfsfólks.

Til að mæta áherslum um heilbrigði þurfa allir sem í skólum starfa að skoða störf sín með hliðsjón af heilbrigði og vinna í sameiningu að skýrum markmiðum sem styðja jákvæðan skólabrag, bætta námsárangur og vellíðan. Þar gegnir starfsfólk skóla miklu hlutverki sem fyrirmyndir.

*Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)*

## Viðmið

- Í stefnu skólans er hugað að heilsu, vellíðan og góðu umhverfi og aðstöðu starfsfólks.



## Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Starfsfólk	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Áhættumat fer fram reglulega*.					
Gerð er áætlun um heilsueflingu, vinnuvernd og úrbætur sem byggja á áhættumati.					
Farið er eftir reglugerð um skólahúsnæði og aðbúnað starfsfólks.					
Starfsfólki gefst kostur á fræðslu um heilbrigða lifnaðarhætti, s.s. um hreyfingu, næringu og geðrækt.					
Skólinn hvetur starfsfólk til að ganga eða hjóla í og úr skóla.					
Skólinn hvetur starfsfólk til hreyfingar, t.d. með sveigjanleika, sturtuástöðu og æfingahópum.					
Starfsfólk skólans notar ekki tóbak á vinnutíma og er hvatt og veittur stuðningur til að hætta að nota tóbak.					
Skólinn hefur stefnu um áfengismál á vinnustað og vinnutíma.					
Boðið er upp á heilsusamlegan mat og starfsfólk hvatt til að neyta hollrar fæðu.					
Reglulega er boðið upp á fræðslu um einkenni og afleiðingar streitu og ráð til úrbóta.					
Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott meðal starfsfólks.					

Starfsfólk	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Eineltisáætlun fyrir starfsfólk er til í skólanum og unnið er eftir henni.					
Reglulega er gerð er könnun á líðan starfsfólks og brugðist við ábendingum þeirra.					
Skólastjórnendur hafa starfsmannasamtal a.m.k. einu sinni á ári þar sem starfsfólki gefst m.a. tækifæri á að ræða líðan sína.					

## Verkfærakistan – Starfsfólk

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þagnar.

### Meðal efnis á vegum Embættis landlæknis:

*Heilsuefning á vinnustöðum*

*Ráðleggingar um hreyfingu*

*Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*

*Heilsuvera – heilsuvera.is*

### Annað efni:

*Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritróð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar*

*Lífshlaupið*

*Hjólað í vinnuna*

*Reglugerð nr. 657/2009 um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða*

*\*Leiðbeiningar við gerð áhættumats – er að finna á heimasíðu Vinnueftirlitsins [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)*

*\*Vinnuumhverfisvísar fyrir áhættumat grunnskóla – er að finna á heimasíðu Vinnueftirlitsins [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)*

*Vinnuverndarlögin nr. 46/1980 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum*

*Vinnuvernd á vinnustöðum nr. 920/2006*



