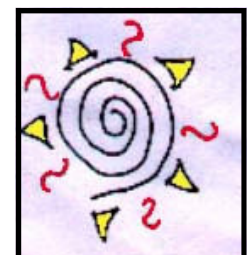


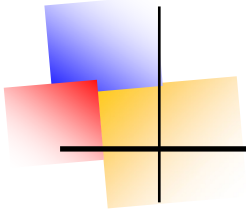
VIÐMIÐ HEILSUFRAMHALDSSKÓLA



Menntaskólinn í Kópavogi



Heilsuefning í skólum



Samstarfsaðilar:

Heilsuefling í skólum, samstarfsverkefni menntamálaráðuneytis, heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis og Landlæknisembættis. Menntamálaráðuneytið Sölvhólsgötu 4, 150 Reykjavík

Menntaskólinn í Kópavogi

Höfundar:

Anna Björg Aradóttir, Anna Lea Björnsdóttir

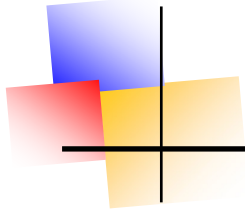
Uppsetning og hönnun:

Anna Lea Björnsdóttir, Guðmundur Sigurðsson

Myndir: Nemendahópur sem vann að verkefni „Betri líðan“ YM (Sviss, Ísland, Portúgal, Slóvenía og Makedónía). Nemendur og kennari vinna saman.

Prentun: Svansprent

ISBN



Heilsuefling í skólum

Ágæti viðtakandi.

Líðan og heilsa ungmenna hefur áhrif á getu þeirra til að læra og þroskast og að sama skapi hefur skólasamfélagið áhrif á heilsu og líðan ungmenna. Það skiptir því miklu máli að skapa ungmennum aðstæður í skólanum sem efla velferð og heilbrigði þeirra. Mikilvægt er að líta á heilbrigði í víðum skilningi þess orðs þannig að það taki yfir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Þessa þætti verðum við að efla með því til dæmis að skapa skólasamfélag þar sem ungmennin taka virkan þátt í skólastarfinu og foreldrar eru hvattir til að axla þá ábyrgð sem fylgir því að eiga ungmenni sem er í skóla.

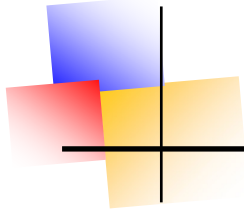
Heilsuefling miðar að því að auðvelda fólki að hafa vald á og auka við eigið heilbrigði og velferð. Heilsuefling er ekki eingöngu málefni heilbrigðisgeirans heldur samfélagsins í heild, allt frá stjórnvöldum til einstaklinga. Skólinn er samfélag þar sem tækifæri gefst til að reyna að hafa áhrif á þá þætti sem hafa jákvæð eða neikvæð áhrif á heilsu og velferð ungmenna til að geta komið til móts við þarfir þeirra og auka möguleika þeirra til að lifa góðu og innihaldsríku lífi.

Árið 1992 hófst í Evrópu verkefni sem heitir "European Network of Health Promoting Schools", en það er samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar, Evrópuráðs og Evrópusambands. Verkefnið miðar að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu og lögð er rík áhersla á samstarf við foreldra og samfélag. Fjörutíu lönd í Evrópu taka þátt og Ísland varð formlegur þátttakandi í maí 1999. Ákveðið var að leggja sérstaka áherslu á að efla geðheilsu barna og ungmenna auk annarra heilsueflandi aðgerða. Það var líka talið mikilvægt að börn og ungmenni hefðu tækifæri til að vera í heilsueflandi skóla allt frá byrjun skólagöngu og þess vegna eru skólar á öllum skólastigum með í verkefninu.

Heilsuefling í skólum miðar að því að:

- **Skapa heilsueflandi umhverfi** til náms og vinnu, hvað varðar byggingar, leikvelli, matstofur og öryggisþætti;
- **Efla ábyrgð einstaklinga, fjölskyldu og samfélagsins á eigin heilsu;**
- **Hvetja til heilbrigðra lífshátta** með raunhæfum og aðlaðandi valkostum fyrir nemendur og starfslíð;
- **Gera nemendum kleift að nýta líkamlega, andlega og félagslega getu sína** og auka sjálfsvirðingu þeirra;
- **Setja skýr markmið heilsueflingar og öruggs umhverfis** fyrir alla í skólanum, nemendur og fullorðna;
- **Ala á góðum samskiptum nemenda og kennara** og bæta tengsl milli skóla, heimila og sveitarfélags;
- **Kanna styrkleika og úrræði samfélagsins** til að styðja aðgerðir til bættrar heilsu;
- **Skipuleggja samfellda námsskrá í heilbrigðisfræðslu** með virkri þátttöku nemenda;
- **Bæta þekkingu og hæfileika nemenda** til að geta tekið ábyrga afstöðu um eigin heilsu og til að vernda og bæta umhverfi sitt;
- **Að kenna nemendum að horfa til heilbrigðisþjónustu** út frá víðu sjónarhorni og nýta sér hana á sem hagkvæmastan hátt.

Allar nánari upplýsingar
Anna Björg Aradóttir
annabara@landlaeknir.is
510 1900
Anna Lea Björnsdóttir
lea.bjornsdottir@mrn.stjr.is
545 9500



Viðmið heilsuframhaldsskóla

Skilgreining á heilsu

Góð heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan. Það er hægt að vera við góða heilsu þrátt fyrir sjúkdóma eða fötlun.

Skilgreining á samfélagi heilsuframhaldsskóla

Börn, foreldrar/forráðamenn og allt starfsfólk heilsuframhaldsskólans.

Yfirlýsing

**Samþykkt á ráðstefnu Evrópunets heilsueflandi skóla
Heilsueflandi skóli – fjárfesting í menntun, heilbrigði og lýðræði.
Haldin í Þessaloníkíu í Grikklandi, 1.-5. maí 1997.**

Öll börn og ungmenni í Evrópu skulu eiga rétt á og tækifæri til að menntast í heilsueflandi skóla.

Rannsóknir sýna að ákvörðunarþættir heilbrigðis og menntunar eru tengdir órjúfanlegum böndum. Um er að ræða krafta sem ekki er hægt að horfa fram hjá ef við ætlum að vernda, viðhalda og efla menntun og heilsu unga fólksins. Starf Evrópunets heilsueflandi skóla gefur vísbendingar um að ef vel tekst að festa í sessi stefnu, grundvallarviðmið og aðferðir heilsueflandi skóla í skólastarfi getur það haft jákvæð áhrif á námsreynslu unga fólksins sem lifir og lærir í skólunum. Heilsueflandi skólar hafa reynst vera fjárfesting í bæði menntun og heilsu. Auk þess hefur heilsueflandi skóli jákvæð áhrif á kennara, stjórnendur og þá sem bera ábyrgð á skólunum og samfélagi þeirra.

Skólar eru grundvöllur þess að skapa kynslóðir með hugsjónir og góða menntun í farteskinu. Heilsueflandi skólar geta haft veruleg áhrif á að draga úr ójöfnuði í þjóðfélaginu og hafa þannig góð áhrif á heilbrigði, velferð og þjóðarhag.

Heilsueflandi skóli byggir á félagslegu líkani um heilbrigði. Lögð er áhersla á allt skipulag skólans með einstaklinginn í brennidepli. Miðpunktur líkansins er ungmennið, lítið er á það heildrænt og í samspili við umhverfi sitt. Þessi aðferð krefst styðjandi félagsumhverfis sem hefur áhrif á hugsjónir, skilning og athafnir allra sem lifa, vinna, leika og læra í skólanum. Allt þetta stuðlar að jákvæðu andrúmslofti sem hefur áhrif á samskipti í skólanum, ákvarðanatöku unga fólksins, gildismat þess og viðhorf.

Yfirlýsingin er hvatning til stjórnvalda um að taka upp hugmyndafræði heilsueflandi skóla um alla Evrópu og var samþykkt á fyrstu ráðstefnu Evrópunets heilsueflandi skóla. Tilgangur yfirlýsingarinnar er að hvetja til stefnumörkunar (þ.m.t. lagasetningar) og gefa vísbendingar um það sem gera þarf til að stuðla að heilsueflandi skóla. Í yfirlýsingunni eru skilgreind grundvallarviðmið og aðgerðir sem eru forsendur þess að hægt sé að nýta til fullnustu möguleika heilsueflandi skóla.

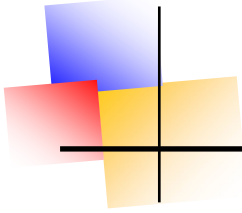
Yfirlýsingin endurspeglar viðhorf fagfólks, með fjölbreyttan bakgrunn, frá 43 löndum í Evrópu. Hún hvetur stjórnvöld til að taka upp hugmyndafræði heilsueflandi skóla og er ákall til þeirra um að skapa aðstæður sem tryggja framgang eftirfarandi grundvallarviðmiða.

1. Lýðræði

Heilsueflandi skóli byggir á lýðræðislegum sjónarmiðum sem efla menntun og þroska einstaklinga, þróun samfélagsins og heilbrigði.

2. Jöfnuður

Heilsueflandi skóli tryggir að jöfnuður sé kjarni í náminu. Þannig verða skólar lausir við kúgun, ótta og einelti af hvaða tagi sem er. Heilsueflandi skóli tryggir að allir hafi jafnt aðgengi að öllum menntunartækifærum. Markmið heilsueflandi skóla er að tryggja tilfinningalegan og félagslegan þroska hvers og eins og gera öllum kleift að nýta sér getu sína án mismununar.



3. Styrking og geta til athafna

Heilsueflandi skóli bætir getu ungmenna til athafna og til að stuðla að breytingum. Hann skapar umhverfi þar sem ungmenni, í samstarfi við kennara og aðra, öðlast trú á að ná árangri. Styrking ungs fólks, ásamt hugsjónum þeirra og hugmyndum, gerir þeim kleift að hafa áhrif á líf sitt og aðstæður. Til að ná þessu þurfa stefna og aðferðir menntunar að gefa nemendum tækifæri til virkrar þátttöku í gagnrýnni ákvarðanatöku.

4. Skólaumhverfi

Heilsueflandi skóli gerir sér grein fyrir að gott umhverfi, félagslegt og efnislegt, er mikilvægur þáttur í að bæta og viðhalda heilsu. Umhverfið verður ómetanlegur þáttur í árangursríkri heilsuefingu með því að alið sé á stefnu sem eflir vellíðan. Til þess þarf að tryggja aðgerðir og eftirlit með öryggi og heilsu ásamt skilvirku stjórnskipulagi.

5. Námskrá

Námskrá heilsueflandi skóla gefur nemendum tækifæri til að öðlast þekkingu, innsýn og lífsleikni. Námskráin verður að taka mið af þörfum ungs fólks, nú og í framtíðinni, örva sköpunargleði námsáhuga og námsgetu. Námskrá í heilsueflandi skóla er líka innblástur fyrir kennara og aðra sem starfa við skólann og eflir persónulegan og faglegan þroska þeirra.

6. Kennaramenntun

Menntun kennara er fjárfesting í heilbrigði og menntun. Lagasetningar og frumkvæði verða að vera leiðbeinandi við uppbyggingu grunn- og endurmenntun kennara ásamt hugmyndafræði heilsueflandi skóla.

7. Mat á árangri

Heilsueflandi skóli metur árangur aðgerða sinna í skóla og samfélagi. Mælikvarðar góðs árangurs eru m.a. hvernig tekist hefur að styðja og styrkja nemendur og að innleiða grundvallarviðmið heilsueflandi skóla á árangursríkan hátt.

8. Samstarf

Sameiginleg ábyrgð og náð samstarf ráðuneyta, sérstaklega ráðuneyti heilbrigðis og menntamála, eru nauðsynleg þegar verið er að setja á laggirnar heilsueflandi skóla. Samstarf á landsvísu verður að endurspeglast heima í héraði. Hlutverk, ábyrgð og boðleiðir verða að vera skilgreindar og öllum skýrar.

9. Samfélög

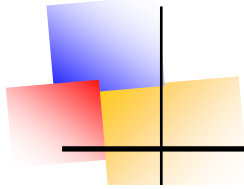
Skólasamfélagið, foreldrar meðtaldir, gegna lykilhlutverki í að leiða, styðja og styrkja hugmyndafræði heilsueflandi skóla. Samstarf skólafólks, foreldra, óopinberra og opinberra stofnana skapar afl til jákvæðra breytinga. Eins er líklegra að unga fólkið verði virkir þegnar í samfélaginu. Saman geta skólinn og samfélagið skapað félagslegt og efnislegt umhverfi sem leiðir til betri heilsu.

10. Sjálfbærni

Öll stjórnunarstig verða að leggja sitt af mörkum til heilsueflandi skóla. Þessi fjárfesting er framlag til sjálfbærrar þróunar í samfélaginu til lengri tíma lítið. Það leiðir aftur til þess að samfélagið verður bakhjarl fyrir skólana.

Fjárfest til framtíðar

Þessi grundvallarviðmið eru innsti kjarni hugmyndafræði og aðferða heilsueflandi skóla. Þau skapa grunninn að fjárfestingu í menntun, heilbrigði og lýðræði fyrir komandi kynslóðir.



Leiðarljós samstarfsskólans

Menntaskólinn í Kópavogi

<http://mk.ismennt.is>

Pekking - þroski - þróun

Menntaskólinn í Kópavogi er menntaskóli í víðasta skilningi. Skóli bóklegra og verklegra mennta. Námsframboð er mjög fjölbreytt og stefnt er að gera nemendur hæfari til að mæta kröfum samfélagsins. Að hver og einn geti valið út frá áhugasviði og hæfileikum sem undirbýr hann undir störf í atvinnulífinu eða frekara nám. Stjórnendur og kennarar kappkosta að fylgjast vel með því sem hæst ber á sviði kennslumála, svo sem með námsefnisgerð, kennslugögnum og búnaði. Metnaður er lagður í að bjóða nemendum fjölbreytta kennsluhætti og það námsmat sem hæfir hverri kennsluaðferð. Þetta gera stjórnendur skólans meðal annars með því að velja hæfustu kennara hverju sinni og veita þeim svigrúm til sjálfstæðis sem leiðir til frumkvæðis í starfi. Á sama hátt með því að hvetja kennara til endurmenntunar og sjá til þess að þeir hafi tækifæri til hennar. Stjórnendur Menntaskólans í Kópavogi leitast við að skapa nemendum þroskandi starfsumhverfi. Þeir örva nemendur til dáða og þróðmennsku í leik og starfi. Að tileinka sér sjálfstæð vinnubrögð, sjálfsaga, gagnrýna hugsun og framsýni. Menntastefna skólans er, **pekking - þroski - þróun** til handa öllum nemendum og starfsfólki.

Við stjórnendur og starfsmenn Menntaskólans í Kópavogi viljum leiðbeina nemendum af festu án þess að teyma þá.

- Við viljum gefa þeim sýn til allra átta.
- Við viljum fremur kenna þeim að hugsa en innræta þeim hvað þeir eigi að hugsa.
- Við viljum vera þeim fyrirmynd um fornar dyggðir, iðjusemi, árvekni og stundvísi.
- Við leggjum áherslu á hvort tveggja - þekkingu og þroska.
- Við tökum undir með Stephani G. Stephansyni er sagði að menntunin væri hinn andlegi uppvöxtur mannsins.
- Við viljum kappkosta að koma hverjum og einum nemanda til nokkurs þroska.

Forvarnarstarf

Forvarnarstarf á að vera í daglegu starfi sérhvers framhaldsskóla. Menntaskólinn í Kópavogi vill stuðla að heilbrigðum lífsháttum og jákvæðri lífssýn nemenda sinna. Hann leggur því ríka áherslu á vímuvarnir með öflugum fræðslustarfi, sem unnið er undir stjórn tveggja kjörinna forvarnarfulltrúa, með dyggum stuðningi allra forráðamanna og kennara skólans.

Forvarnarstefna MK beinist að eftirfarandi atriðum:

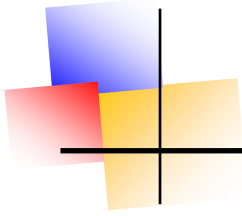
- Að fá nemendur til að taka ábyrga afstöðu og ákvarðanir varðandi lífsstíl.
- Að fyrirbyggja neyslu skaðlegra vímuefna.
- Að stuðla að heilbrigðu viðhorfi til eigin lífs.
- Að vera virk og fyrirbyggjandi.
- Að vera jákvæð og heilsteypt.
- Að efla sjálfstraust og sjálfsmynd.

Markmiðið með forvörnum skólans er meðal annars:

- að stuðla að heilbrigði og lífsgleði nemenda MK í námi og leik.
- að efla heilbriggt félagslíf.
- að stuðla að fræðslu um leiðir til heilbrigðs lífs.
- að hafa til taks upplýsingar um forvarnir og meðferð ungs fólks.
- að hafa gott samstarf við aðila utan og innan skólans.

Foreldrasamstarf

Skólastjórnendur skulu leitast við að koma á skipulegum tengslum við foreldra/forráðamenn nemenda og kynna þeim m.a. skólareglur, skipulag og markmið skólans. Stjórnendur og kennarar Menntaskólans í Kópavogi vilja eiga í góðu samstarfi við foreldra/forráðamenn nemenda. Þeir telja tvímælalaust að árangur nemenda og brautargengi í námi aukist eftir því sem samstarf heimilis og skóla er traustara.



Heilsueflandi Skóli

Efnislegt og
félagslegt umhverfi

Áætlun um
heilbrigðisfræðslu

Pátttaka foreldra
og samfélags

Heilbrigðisstefnur

Umhverfi

Skólabýgging, öryggi, hollur matur, skilaboð um heilsu, reykleysi, samskipti, hegðun, stjórnskipulag, allir jafnir, fyrirmyndir, samfélag, hreyfing.

Áætlanir

Samhæfing, stuðningsúrræði, aðferða-fræði, innihald, þjálfun, gildi, úrræði, þátttaka foreldra, ráðgjöf, stundatafla.

Þátttaka

Samstarf, myndun tengslaneta, framtíðarsýn, áætlanagerð, upplýsinga-miðlun, ástæður, úrræði, þarfir, lögmæti, leyst úr ágreiningi, þjálfun.

Stefnur

Forvarnir, sjálfsvirðing, hegðun og agi, einelti, hollit mataræði, vímuefni og reykingar, heilsa og öryggi, umhverfi, gæði, barnavernd, foreldrasamstarf, tilvísanir, áföll, jöfnuður.

Líkan um heilsueflandi skóla

Bjarne Bruun Jensen ritstjóri (2002). *Models of Promoting Health in Schools*.
Kaupmannahöfn: World Health Organisation
Þýðing: Anna Björg Aradóttir



Heilsuefling í skólum og Menntaskólinn í Kópavogi

Samstarfsverkefni 2002

**Menntamálaráðuneytið, Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið
Landlæknisembættið**