

# VIÐMIÐ HEILSUGRUNNSKÓLA



Grunnskóli Eskifjarðar



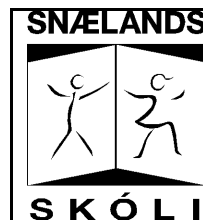
Grunnskóli Reyðarfjarðar



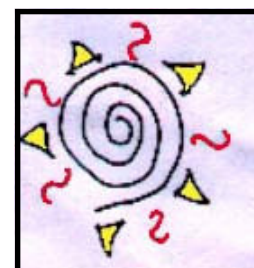
Nesskóli



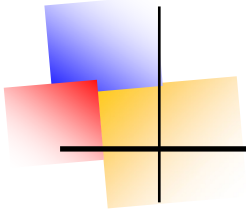
Kópavogsskóli



Snælandsskóli



Heilsuefning í skólum



**Samstarfsaðilar:**

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

**Grunnskólar Fjarðabyggðar:**  
**Grunnskóli Eskifjarðar**  
**Grunnskóli Reyðarfjarðar**  
**Nesskóli**

**Kópavogsskóli**  
**Snælandsskóli**

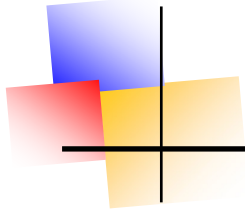
**Höfundar:**  
Anna Björg Aradóttir, Anna Lea Björnsdóttir,

**Uppsetning og hönnun:**  
Anna Lea Björnsdóttir, Guðmundur Sigurðsson

**Myndir:**Grunnskóli Eskifjarðar og Snælandsskóli

**Prentun:**Svansprent

**ISBN**



# Heilsuefling í skólum

---

## Ágæti viðtakandi.

Líðan og heilsa barna hefur áhrif á getu þeirra til að læra og þroskast og að sama skapi hefur skólasamfélagið áhrif á heilsu og líðan barna. Það skiptir því miklu máli að skapa börnum 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 börnin taka virkan þátt í skólastarfinu og foreldrar eru hvattir til að axla þá ábyrgð sem fylgir því að eiga barn sem er í skóla.

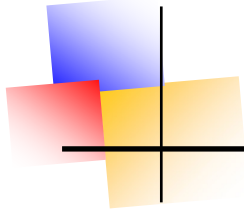
Heilsuefling miðar að því að auðvelda fólki að hafa vald á og auka við eigið heilbrigði og velferð. Heilsuefling er ekki eingöngu málefni heilbrigðisgeirans heldur samfélagsins í heild, allt frá stjórnvöldum til einstaklinga. Skólinn er samfélag þar sem tækifæri gefst til að reyna að hafa áhrif á þá þætti sem hafa jákvæð eða neikvæð áhrif á heilsu og velferð barna 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 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 heilsugrunnskóla

## 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 heilsugrunnskóla

Börn, foreldrar/forráðamenn og allt starfsfólk heilsugrunnskólans.

## 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, litið 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 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.

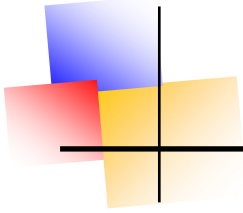
Yfirlýsingin endurspeglar viðhorf fagfólks, með fjölbreyttan bakgrunn, frá 43 löndum í Evrópu. Hún hvetur stjórnvöld til að taka upp hugmyndafræði heilsueflandi skóla og er ákall til þeirra um að skapa aðstæður sem tryggja framgang eftirfarandi grundvallarviðmiða.

### 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 heilsueflingu 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 náíð 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**

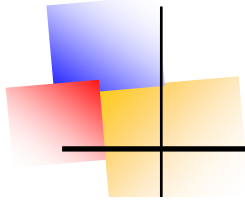
Skólasamfélagið, foreldrar meðtaldir, gegna lykilhlutverki í að leiða, styðja og styrkja hugmyndafræði heilsueflandi skóla. Samstarf skólafólks, foreldra, óopinberra og opinberra stofnana skapar afl til jákvæðra breytinga. Eins er líklegra að unga fólkið verði virkir þegnar í samfélaginu. Saman geta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

### **10. Sjálfbæri**

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 samstarfsskólanna

- **Grunnskóli Eskifjarðar** — <http://skoli-eskja.ismennt.is>

### **Myllan**

Myllan, tákn okkar, heldur á lofti þeim gildum sem við stefnum að með starfi okkar í Grunnskóla Eskifjarðar. Við stefnum að því að þessir fjórir þættir séu einkennandi fyrir starf okkar og móti viðhorf nemenda að loknu námi við skólann.

Þekking — Færni — Virðing — Áræðni

- **Grunnskóli Reyðarfjarðar** — <http://www.netskoli.is>

### **Heill og hamingja nemenda**

Skólinn á að snúast um heill og hamingju nemenda. Í honum eiga þeir að geta þroskast og dafnað í öruggu skjóli, þar sem þeim á að geta liðið vel og notið tækifæra til að afla sér þekkingar og leikni. Skólinn þarf að styrkja sjálfstraust nemenda, auka þeim víðsýni og samstarfshæfni þannig að þeir geti á farsælan hátt tekist á við lífið í síbreytilegu samfélagi nútímans og lagt sitt að mörkum til að bæta það. Um leið þarf skólinn að vera menningarstofnun í góðu samstarfi við bæjarbúa. Í honum þarf að vera nægt rými fyrir alls kyns íþrótt-, menningar- og listviðburði og í honum eiga fullorðnir að geta fengið tækifæri til frekara náms.

Til að hjálpa okkur við að gera skólann að þeirri stofnun sem við gjarnan viljum að hann verði setjum við skólastarfinu almenn markmið, nokkurs konar yfirmarkmið yfir þau markmið sem við setjum okkur í einstökum námsgreinum, félagslífi og fleiri þáttum.

- **Nesskóli**

**Viðsýni — vellíðan — jákvæðni — ábyrgð — hollusta.**

- **Kópavogsskóli** — <http://kopavogsskoli.kopavogur.is>

### **Gildin 6**

1. Jákvæður starfsandi
2. Agi í framkomu og vinnubrögðum
3. Verkefni taki mið af hæfni og getu einstaklinga
4. Gagnkvæm virðing ríki í samskiptum
5. Virk samvinna sem byggist á ábyrgð skólabeðnanna
6. Gagnkvæmt upplýsingastreymi milli heimilis og skóla og innan skóla

- **Snælandsskóli** — <http://snaelandsskoli.kopavogur.is>

### **Betri skóli bætt líðan**

Að efla færni, öryggi og möguleika nemenda og starfsmanna til að velja heilbriggt líf.

Að efla færni kennara til að miðla þekkingu á heilbrigðum lífsháttum og vilja og getu til að velja þá.

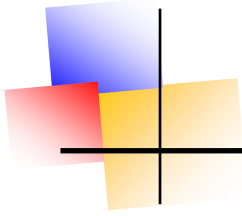
Að efla geðheilbrigði og minnka líkur á áhættu hegðun nemenda.

Að efla og bæta samskipti og tengsl milli: nemenda/kennara; nemenda/nemenda; kennara/kennara; skóla/foreldra.

Að efla og bæta heilsugæslu í skólanum.

Að auka á tengsl skóla og samfélags.

Að samþætta verkefni innan og utan skóla eftir því sem kostur er.



## 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, pátttaka foreldra, ráðgjöf, stundatafla.

### Pátttaka

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, Grunnskóli Eskifjarðar, Grunnskóli  
Reyðarfjarðar, Nesskóli, Kópavogsskóli og Snælandsskóli**

**Samstarfsverkefni 2002**

**Menntamálaráðuneytið, Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið  
Landlæknisembættið**