



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



SHE4AHA
Health throughout life

Heilsueflandi skóli

Hvað er Heilsueflandi skóli?

Heilsueflandi skóli vinnur stöðugt að því að efla getu sína sem vettvangur heilsu og vellíðanar til að lifa, læra og starfa.

Heilsueflandi skóli:

- Þróar heilsustefnu með efnispáttum sem innleiddir verða skólanámskrá.
- Tryggir að félagslegt umhverfi skólans og skólaumhverfið sem snýr að líkamlegri hreyfingu styðji við heilsu og vellíðan nemenda, kennara og annarra starfsmanna.
- Leggur áherslu á samstarf við foreldra og hagaðila samfélagsins til að efla heilsu og vellíðan barna og ungmenna.

Hver er tilgangur Heilsueflandi skóla?



Tilgangur heilsueflandi skóla er að skapa umhverfi sem eykur heilsu og vellíðan nemenda, starfsfólks og samfélagsins í heild, m.a. með því að draga úr félagslegum ójöfnuði í heilsu.



Heilsueflandi skóli setur heildræna nálgun á heilsu í forgang, sem miðar ekki aðeins að líkamlegri heilsu heldur einnig andlegri, tilfinningalegri og félagslegri vellíðan. Helstu markmið Heilsueflandi skóla eru meðal annars:

Kennsla í þáttum sem snúa að heilsu og vellíðan

Styðjandi umhverfi

Samstarf við fjölskyldur og samfélög

Stefnumótun

Vellíðan starfsfólks

Mat og stöðugar umbætur



Með því að forgangsraða heilsuefingu innan skólaumhverfisins miða Heilsueflandi skólar að því að skapa umhverfi þar sem nemendur geta dafnað ekki bara í kennslu heldur einnig félagslega og tilfinningalega. Á sama tíma eru nemendur að þróa með sér heilbrigðar venjur sem vara út lífið.



Kennsla í þáttum sem snúa að heilsu og vellíðan

Kennsla í þáttum sem snúa að heilsu og vellíðan þýðir að veita alhliða menntun sem gerir nemendum kleift að taka upplýstar ákvarðanir um heilsu sína og vellíðan. Slík kennsla fjallar um efni eins og næringu, hreyfingu, kynheilbrigði, geðheilbrigði, vímuefnaforvarnir og hreinlæti.



Styðjandi umhverfi

Styðjandi umhverfi felur í sér að hlúa að skólaumhverfi sem stuðlar að heilsu hegðun og hvaða val er í boði. Þetta getur falið í sér frumkvæði eins og að bjóða upp á næringarríkan mat í mötuneytum, efla hreyfingu með íþrótta- og tómstundastarfi og skapa öruggt rými fyrir nemendur til að ræða og leita stuðnings við að efla geðrækt.



Samstarf við fjölskyldur og samfélög

Samstarf við fjölskyldur og samfélög þýðir samstarf við fjölskyldur, félagasamtök, félagsmiðstöðvar/ frístund og heilsugæslu (skólahjúkrunarfræðinga) til að styðja við heilsu og vellíðan nemenda bæði innan og utan skólaumhverfisins. Þetta getur falið í sér að skipuleggja viðburði, vinnustofur og vitundarvakningu sem snýr að heilsu og vellíðan þar sem foreldrar og aðilar í nærsamfélagi taka þátt.



Policies

Stefnumótun

Stefnumótun er vinna sem felst í að þróa og innleiða stefnu sem styður við heilsueflandi skólaumhverfi. Þetta getur falið í sér að setja saman leiðbeiningar um íþróttakennslu, næringarstaðla fyrir skólamáltíðir, stefnu um forvarnir gegn einelti og samskiptareglur til að bregðast við neyðarástandi.



Vellíðan starfsfólks

Vinna að vellíðan starfsfólks felst í að efla heilsu og vellíðan starfsfólks skóla og viðurkenna að þeirra heilsa og vellíðan hefur bein áhrif á getu þeirra til að styðja nemendur á áhrifaríkan hátt.



Mat og stöðugar umbætur

Mat og stöðugar umbætur þýðir að meta reglulega árangur heilsueflingarverkefna og stefnu, auk þess að nota gögn til að taka upplýstar ákvarðanir um stöðugar umbætur.



Alþjóðlega
líkanið sem
notað hefur
verið í
heilsuefningar
starfi skóla

Þessar glærur voru þróaðar innan SHE4AHA verkefnisins.

Nánari upplýsingar um SHE4AHA verkefnið er að finna á www.healththroughoutlife.eu

Þetta efni er hægt að nota ókeypis með skýrri tilvísun í SHE4AHA verkefnið.

I

Leiðbeiningar um innleiðingu á Heilsueflandi skóla



Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem sett eru fram eru hins vegar eingöngu skoðanir höfunda og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdaskrifstofu mennta- og menningarmála (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA bera ábyrgð á þeim.

ÚTGEFIÐ AF

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE).

ÚTGÁFUDAGUR

Mars 2025