



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



SHE4AHA
Health throughout life

Aðgerðarhæfni

Hvað er aðgerðahæfni til heilsu?

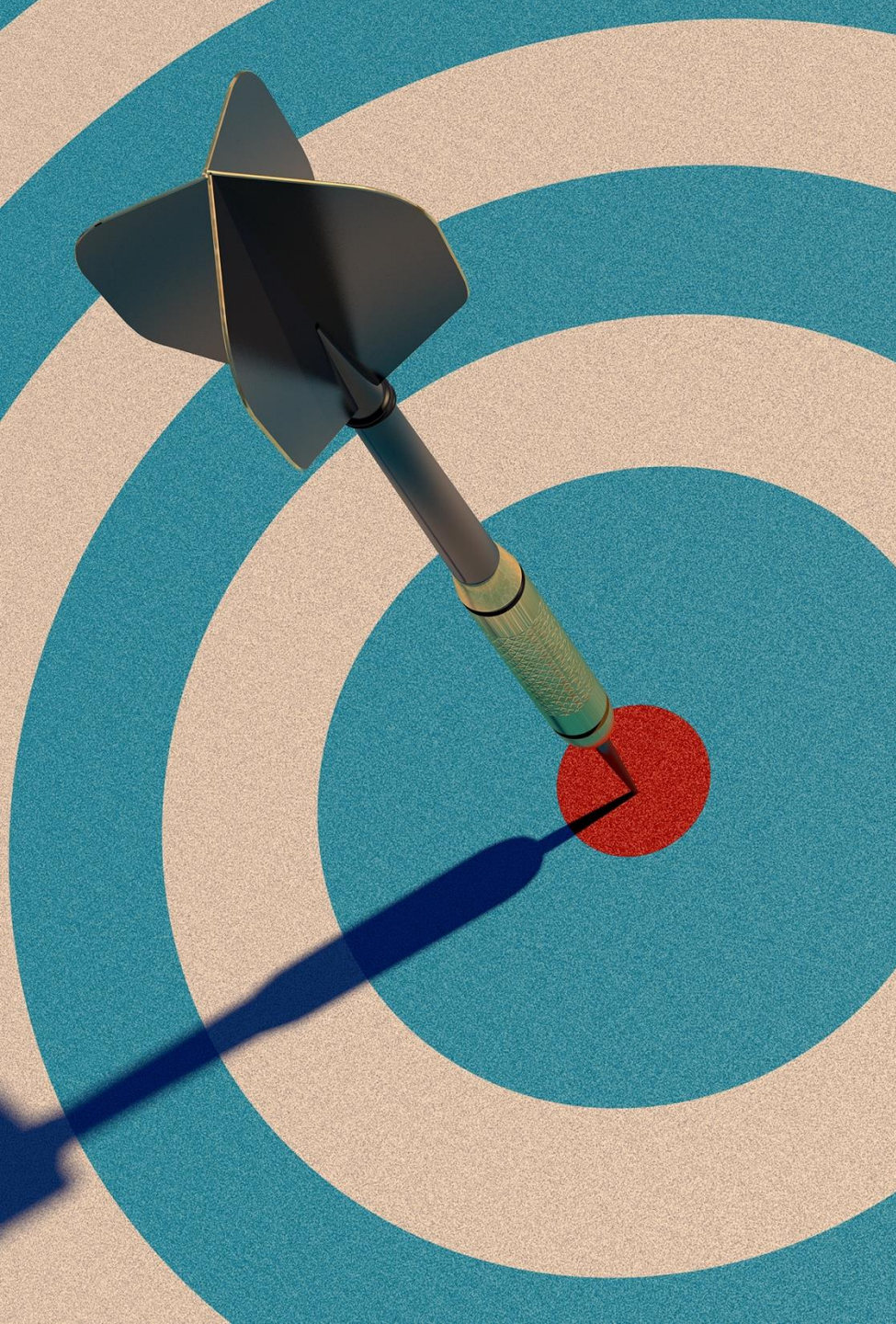
Aðgerðahæfni er hæfileikinn til að bregðast við til að bæta heilsu sína.

Heilsulæsi er undirstaða aðgerðahæfni til heilsu.

- Hæfni til að skilja sjálfan sig, aðra og heiminn á þann hátt sem gerir einstaklingum kleift að taka þýðingarmiklar ákvarðanir tengdar heilsu.

Aðgerðahæfni er hæfni til að takast á við heilsutengdar áskoranir á einstaklings-, skipulags- og samfélagsstigi. Það felur í sér samstarf um skipulagningu, framkvæmd og mat á aðgerðum sem miða að því að bæta heilsu og vellíðan við raunverulegar aðstæður (í skólastofunni, á skólastigi, innan nærsamfélagsins og í þjóðfélaginu).

Aðgerðahæfni byggir á framtíðarsýninni um samfélag sem stuðlar að heilsu og vellíðan allra.



Markmið

Að efla hæfni, hvatningu og hugrekki nemenda til að bregðast við – bæði nú og í framtíðinni – í þágu eigin heilsu og vellíðanar og annarra.

Hver eru tengslin á milli aðgerðahæfni og heilsuefningar í skóla (1)?

Aðgerðahæfni er kjarnahugtak er snýr að heilsuefningu í skóla. Það vísar til getu og vilja nemenda til að grípa til upplýstra, ígrundaðra og þroskandi aðgerða til að bæta heilsu - bæði þeirra eigin og annarra.

Þekking + þátttaka = Aðgerðarhæfni

Heilsuefning í skólum snýst ekki bara um að miðla þekkingu á heilsu. Það snýst um að styrkja nemendur til að:

- Skilja heilsutengdar áskoranir í samhengi
- Ígrunda á gagnrýninn hátt val og afleiðingar
- Þróa sjálfstraust til að bregðast við
- Hafa áhrif á umhverfi sitt á uppbyggilegan hátt

Af hverju þetta skiptir máli í skólum

Heilsuefling í skólum verður að vera þátttökumiðuð, en ekki bundin í hefðir.

Þegar nemendur taka þátt í að þróa verkefni tengd heilsueflingu hefur það hvetjandi áhrif og dýpkar nám.

Aðgerðahæfni tengir markmið námskrár við það sem er raunverulega mikilvægt, þannig verður nám þroskandi og valdeflandi.

Niðurstaða: Að byggja upp hæfni til aðgerða er grunnurinn að sjálfbærri heilsueflingu í skólum. Þetta snýst ekki bara um hvað nemendur læra - heldur hvernig þeir geta nýtt það.

Hvernig eflum við aðgerðarhæfni?

Að efla aðgerðahæfni þýðir að skapa námsumhverfi þar sem nemendur eru hvattir ekki aðeins til að skilja málefni tengd heilsu heldur einnig til að taka þátt, taka ákvarðanir og grípa til aðgerða sem hafa þýðingu.

Helstu aðferðir eru meðal annars:

1. Þátttaka nemenda: Fá nemendur til að bera kennsl á viðeigandi viðfangsefni og móta námsferlið.
2. Raunveruleg gildi: Vinna með raunverulegar, daglegar áskoranir sem nemendur geta tengt sig við og haft áhrif á.
3. Samræður og ígrundun: Hvetja til opinnar umræðu, siðferðilegrar rökhugsunar og gagnrýnninnar hugsunar.
4. Samsköpun: Skipuleggja aðgerðir saman með nemendum – ekki koma bara með lausnir.
5. Styðja sjálfræði: Gefa þeim svigrúm fyrir val, eignarhald og frumkvæði.
6. Áhersla á möguleika: Leggja áherslu á það sem hægt er að gera – ekki aðeins það sem er krefjandi eða erfitt.

Aðgerðarhæfni



Aðgerðahæfni einkennist af mikilli skuldbindingu, hvatningu, þátttöku og þrautseigju í samstarfi við aðra til að bæta aðstæður og seiglu andspænis hindrunum.



Aðgerðahæfni krefst víðtækrar þekkingar á málefninu, framtíðarsýn/tillögur að lausnum, athugun á möguleikum, aðstæðum og úrræðum til að leysa ástandið, auk ígrundunar á ferli og árangri aðgerða.



Nemendur ættu að fá stuðning til að taka þátt og verða hvattir til að taka eftir og takast á við áskoranir í lífinu sem tengjast heilsu og öðlast fjölbreytta þekkingu á völdum málefnum eða ástandi.



Samvinna og virk þátttaka er lykillinn að því að þróa aðgerðahæfni.

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