



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



SHE4AHA
Health throughout life

Heilsulæsi

MIKILVÆGI HEILSULÆSIS OG HLUTVERK ÞESS Í SKÓLAUMHVERFINU



Hvað er heilsulæsi?

Heilsulæsi vísar til getu einstaklinga til að afla sér, skilja og nota upplýsingar um heilsu og þjónustu á áhrifaríkan hátt til að taka viðeigandi ákvarðanir er varða heilsu og vellíðan.

Heilsulæsi nær yfir margvíslega færni og hæfni, þar á meðal lestur, ritun, talnalæsi, samskipti og gagnrýna hugsun, allt í samhengi við heilsu, vellíðan og heilbrigðisstofnanir.

Hvers vegna er heilsulæsi mikilvægt?

Afleiðingar lítils heilsulæsis er:

- Lítil þekking á heilsu
- Erfiðleikar við að takast á við eigin veikindi
- Ófullnægjandi nýting á heilbrigðisþjónustu
- Slæmt heilsufar og minni lífslíkur
- Hærri kostnaður vegna heilbrigðisþjónustu



Heilsulæsi í tengslum við Heilsueflandi skóla

Markvisst nám í og um heilbrigði (heilsu og vellíðan) skilar sér í námsárangri í heilsulæsi.

Heilsulæsi:

- Felur í sér hæfni til að greina þætti sem móta skilyrði fyrir heilsu einstaklingsins og annarra.
- Felur í sér þróun persónulegrar lífsleikni/hæfni – hæfni til að skilja einstaklinginn, aðra og heiminn á þann hátt sem gerir okkur kleift að taka þýðingarmiklar ákvarðanir varðandi heilsu.
- Styður við þróun sjálfræðis, valdeflingar og getu nemenda til að leggja sitt af mörkum til eflingar almannaheilla og aðgerðahæfni á sviði heilsu.
- Er réttur hvers nemanda: skólinn tryggir að allir nemendur hafi tækifæri til að upplifa og ná fjölbreyttri heilsuhæfni.

Lykilþættir heilsulæsis í skólaumhverfinu

Fræðileg þekking (hæfni til að nefna og lýsa meginreglum, hugtökum og líkönum sem tengjast heilsu)

Hagnýt þekking (færni, beiting þekkingar í starfi, hæfni til að leita upplýsinga)

Gagnrýnin hugsun (hæfni til að afla sér þekkingar í lifandi, breytilegu og rannsóknarmiðuðu sambandi við heiminn, að gera rökréttar tengingar, að finna lausnir á áskorunum)

Sjálfsvitund (hæfileikinn til að ígrunda um sjálfan sig, gera kleift að setja heilsutengd málefni í persónulegt samhengi og öðlast innsýn í eigin langanir, óskir, styrkleika, veikleika, gildi og viðhorf)

Borgararéttur (hæfni til siðferðilega ábyrgrar hegðunar, þátttöku í að efla almanniheill og lýðræði, og koma af stað samtali sem felur í sér ýmsa þætti sem tengjast tilteknu efni)



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