



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



SHE4AHA
Health throughout life

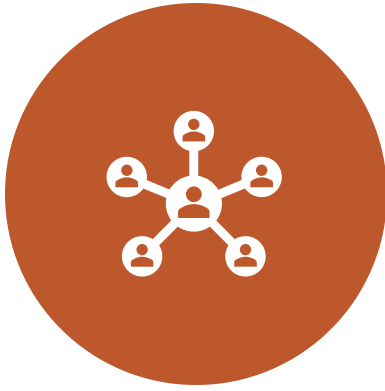
Lífsleikni

Hvað er lífsleikni?

Lífsleikni vísar til hæfni einstaklings til að aðlagast og bregðast við á uppbyggilegan/ jákvæðan hátt, þannig að hann geti tekist á við kröfur og áskoranir daglegs lífs á áhrifaríkan hátt.

Það er hæfni einstaklings til að viðhalda andlegri vellíðan með því að tileinka sér viðeigandi og jákvæða hegðun í samskiptum við aðra.

Þrír flokkar lífsleikni:



FÉLAGSLEG



VITSMUNALEG



TILFINNINGALEG

Félagsfærni



Munnleg samskipti og tjáning án orða - virk hlustun, tilfinningatjáning, hæfni til að gefa og taka á móti gagnrýni,



Hæfni til að setja mörk og semja – stjórnun ágreinings, hæfni til að standa með sjálfum sér og að standast félagslegan þrýsting



Samkennd, þ.e. hæfni til að hlusta á og skilja þarfir og sjónarmið annarra og tjá þann skilning,



Hæfni til samvinnu og samstarfs í hópi,



Hæfni til þess að koma skoðunum sínum á framfæri á áhrhifaríkan og sannfærandi hátt.

Vitsmunaleg færni

Ákvarðanataka og
færni til að leysa vandamál

Gagnrýnin hugsun og sjálfsmat
sem felst í því að geta greint áhrif
fjölmiðla og jafningja, verið
meðvitaður um þau gildi, viðhorf,
viðmið, skoðanir og þætti sem hafa
áhrif á okkur og að geta fundið
viðeigandi upplýsingaveitur.

Tilfinningafærni

Færni í
tilfinningastjórnun –
reiði- og kvíðastjórnun,
hæfni til að takast á við
missi, misnotkun og áföll

Streitustjórnunarfærni
sem felur í sér
tímastjórnun, jákvæða
hugsun og vald á
slökunartækni

Færni sem eflir
sjálfstraust og
sjálfsvirðingu, sjálfsmat
og sjálfsstjórn.



Af hverju að þróa lífsleikni barna?

- Lífsleikni stuðlar að alþjóðlegri þróun (félagslegri, tilfinningalegri, vitsmunalegri, líkamlegri),
- Lífsleikni bætir samskipti, eykur vellíðan og stuðlar að því að draga úr spillandi heilsuhegðun og auka heilbrigða heilsuhegðun,
- Lífsleikni ýtir undir félagslega aðlögun og námsárangur

Af hverju að
þróa lífsleikni
hjá unglingum?

Eins og með börn (hnattræn þróun,
velliðan o.s.frv.),

Til að koma í veg fyrir notkun
vímuefna (ólögleggra efna, tóbaks,
áfengis),

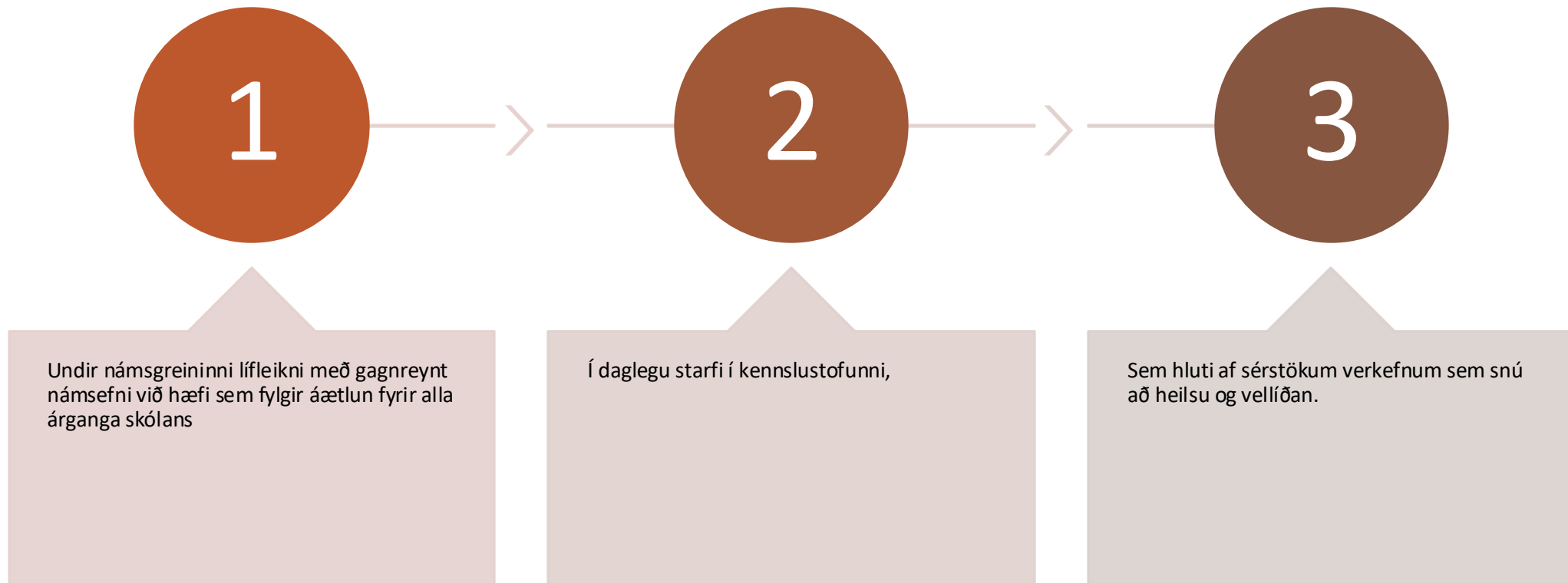
Til að koma í veg fyrir geðræn
vandamál, ofbeldishegðun og
áhættusama kynhegðun.



Þróun lífsleikni kemur öllum við

- Skólastjórnendur og menntayfirvöldi sveitarfélaögum og á landsvísu
- Skólaritarar og aðstoðarfólk +i skólum
- Kennarar og annað fagfólk í menntun
- Heilbrigðisstarfsfólk skólans
- Starfsfólk félagsþjónustu innan skóla,
- Nemendur,
- Foreldrar,
- Samstarfsaðilar skólans.

Hvernig á að þróa lífsleikni?



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 endurspeglar 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