



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



SHE4AHA
Health throughout life

Kennsla um heilsu og vellíðan

Hvað er kennsla um heilsu og vellíðan?

Kennsla um heilsu og vellíðan er ferli við að veita einstaklingum og samfélögum upplýsingar og færni til að bæta heilsu.

Gerir fólki kleift að taka upplýstar ákvarðanir um heilsuhegðun sína.

Áherslusvið eru næring, hreyfing, geðrækt, vímuefnaforvarnir og koma í veg fyrir sjúkdóma.

Kennsla um heilsu og vellíðan stuðlar að heilsusamlegum lífnaðarháttum og skapar umhverfi sem styður við vellíðan.

Hvers vegna er
kennsla um
heilsu og
vellíðan
mikilvæg?

Eykur vitund um áhættuþætti heilsu og forvarnir.

Hvetur til heilsusamlegrar hegðunar og lífnaðarháttar.

Dregur úr kostnaði í heilbrigðisþjónustu með því að stuðla að snemmtækri íhlutun.

Gerir einstaklingum kleift að taka upplýstar ákvarðanir er varða heilsu og vellíðan.

Styrkir samfélög með því að bæta lýðheilsu.

Hver er munurinn á kennslu um heilsu og vellíðan og heilsuefningu?

Menntun leggur áherslu á að veita einstaklingum þekkingu og færni til að taka upplýstar ákvarðanir hvað varðar heilsu og vellíðan.

→ Dæmi: Að kenna nemendum um jákvæð áhrif hreyfingar á heilsu.

Heilsuefning felur í sér víðtækari aðgerðir sem skapa umhverfi sem styður við heilsu, þar á meðal stefnur, félagslegar breytingar og samfélagsáætlanir.

→ Dæmi: Innleiðing reyklausra laga á opinberum stöðum.

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.

Leiðbeiningar um innleiðingu á Heilsueflandi skóla



Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem sett eru fram eru hins vegar eingöngu skoðanir höfunda og endurspeгла 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