



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



SHE4AHA
Health throughout life

Heilsa

Hvað er heilsa?

Heilsa er grundvallarmannréttindi (SP, 1948)

Heilsa er hæsti mögulegi staðall sem hægt er að ná sem grundvallarréttur hvernar manneskju hvað varðar heilsu (WHO, 1948)

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku (WHO, 1946)

Heilsa er getan til að aðlagast og sinna eigin þörfum þegar tekist er á við félagslegar, líkamlegar og tilfinningalegar áskoranir (Huber, 2011)

Fullnægjandi aðgerðahæfni, við gefnar lífsaðstæður, til að ná markmiðum og gildum einstaklingsins (Wackerhausen, 1997)



Líkamleg, andleg,
félagsleg,
tilfinningaleg og
kynferðisleg
vellíðan er til
staðar

Laus við sjúkdóma

Tvær víddir heilsu

Neikvætt sjónarhorn

Laus við sjúkdóma

Jákvætt sjónarhorn

Laus við sjúkdóma en líkamleg,
andleg, félagsleg, tilfinningaleg og
kynferðisleg vellíðan er til staðar

Þröngt sjónarhorn

Lífsskilyrði

Vítt sjónarhorn

Lífsskilyrði og lifnaðarhættir

Fjögur sjónarhorn



Heildræn nálgun á heilsu

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