
Heilsuefling í skólum



Heilsuefling í skólum

Heilsuefling

Á fyrstu ráðstefnunni um heilsueflingu sem haldin var á vegum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar í Ottawa, Kanada, árið 1986 var heilsuefling skilgreind sem það ferli sem auðveldar fólki að hafa vald á og auka við eigið heilbrigði og samfélagsins. Hugtakið tekur yfir víðara svið en forvarnir og heilbrigðisþjónustu. Heilbrigði verður ekki málefni heilbrigðisstétta einna, heldur þverfaglegt átak allra, allt frá stjórnvöldum til einstaklinga. Lykilhugtak er máttur, þ.e. að efla mátt og megin einstaklinga og samfélags við að taka þær ákvarðanir sem leiða til aukins heilbrigðis og vellíðunar. Árið 1994 var Heilsuefling, samstarfsverkefni heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis og Landlækniseimbættis, sett á laggirnar til að sinna verkefnum á sviði heilsueflingar.

Heilsuefling í skólum

Heilsuefling er mikilvæg fyrir börn og unglinga, auk þess sem hún leiðir til aukins heilbrigðis síðar á ævinni. Í skólanum næst til allra nemenda, einnig þeirra sem vegna heimilisaðstæðna eða annars eiga erfitt með að velja heilbrigt líf án utanaðkomandi stuðnings. Heilsuefling í skólum miðar ekki eingöngu að fræðslu og því síður að heilsufarsskoðunum, heldur að gera allt umhverfi skólans, lifandi og dautt að uppsprettu heilbrigðis. Lykilfólkið eru nemendurnir sjálfir, foreldrar, kennarar og annað starfslið skólans, en heilbrigðisstarfsfólk er til stuðnings. Mikil áhersla er lögð á að efla góð mannleg tengsl, sem rannsóknir sýna að stuðla að bættu heilbrigði og aukinni sjálfsvirðingu.

Evrópusamstarf um heilsueflingu í skólum

Árið 1992 hófst í Evrópu verkefnið “European Network of Health Promoting Schools”, en það er samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, Evrópuráðsins og Evrópusambandsins. Verkefnið miðar að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu og lögð er rík áhersla á samstarf við foreldra og samfélag. Fjörutíu lönd í Evrópu taka þátt og Ísland varð formlegur þátttakandi í maí 1999. Lögð er áhersla á grasrótarstarf og frumkvæði skólanna með stuðningi umsjónaraðila og yfirvalda. Ákveðin skilyrði eru fyrir inngöngu, sem tengjast fjölda skóla, markvissri verkefnaáætlun og skipulagi innanlands. Formleg samþykkt menntamála- og heilbrigðisyfirvalda þarf að liggja fyrir og mikil áhersla lögð á samræmda stefnu á öllum stjórnsviðum (stjórnvöld, sveitarstjónir, heilsugæsla og skóli). Ekki eru veittir styrkir í verkefni á landsvísu en umsjónarskrifstofa veitir ráðgjöf og stuðning með því að miðla upplýsingum um efni, aðferðir, verkefni, gerð handbóka og halda námskeið, fundi og ráðstefnur.

Heilsuefning í skólum á Íslandi

Sameiginlegt þriggja ára þróunarverkefni sem menntamálaráðuneyti, heilbrigðisráðuneyti og Landlækniseimbætti standa að. Verkefnisstjóri var ráðinn í janúar 2000.

Allir aðilar vilja leggja áherslu á samfellu og samstarf. Til að tryggja samfellu var ákveðið að fá til samstarfs skóla á öllum skólastigum í Kópavogsbæ, en auk þess grunnskóla úti á landi, Grunnskóla Fjarðarbyggðar á Reyðafirði, Eskafirði og Norðfirði. Í Kópavogsbæ er Heilsuleikskólinn Urðarhóll sem rekinn er í þremur húsum, Urðarhóli, Stubbaseli og Skólatröð. Tveir grunnskólar, Kópavogsskóli og Snælandsskóli. Einnig er Menntaskólinn í Kópavogi með í verkefninu. Þannig er reynt að tryggja að nemendur séu í heilsuefandi skóla frá upphafi skólagöngu. Sérstök áhersla er lögð á eflingu geðheilbrigði til að minnka líkur á áhættu hegðun s.s. neyslu tóbaks-, áfengis, og annarra fíkniefna, einelti og sjálfsvígum. Leitast er við að allt skólastarf, umhverfi skólanna og samstarf við foreldra og aðra í samfélaginu miði að því að nemendum líði og farnist sem best.

Markmið heilsueflingar í skólum á Íslandi

Er að samfélagið gefi möguleika og skuldbindi sig til að skapa heilsueflandi umhverfi. Það auðveldar skólasamfélaginu að stjórna eigin heilsu með: Stjórnunaraðgerðum, samskiptum innan og utan skóla, kennsluáðferðum, virku samstarfi og þátttöku í samfélaginu.

Er að skólasamfélagið efla skilning nemenda og efla heilbrigði þeirra bæði líkamlega, félagslega og andlega í fyrrnefndri merkingu orðsins, en ekki þekkingaröflunin ein. Vitneskjan ein nægir ekki, það þarf að breyta atferlinu varanlega í samræmi við þekkinguna. Heilbrigði er ekki einkamál einstaklingsins. Þeir sem lifa í samfélagi hafa áhrif á heilbrigði hvers annars. Með því að stuðla meðvitað að eigin heilbrigði höfum við áhrif á heilbrigði náungans.

Til að ná þessu fram þarf:

- Öllum að líða vel í skólanum bæði líkamlega og andlega.
- Að auka þekkingu einstaklinga innan skólans og í samfélaginu á eigin heilsu.
- Að þjálfa hæfileika og sjálfsvitund einstaklinga til að lifa heilbrigðu lífi.
- Hver skóli að setja sér markmið er stuðlar að heilsueflingu allra.
- Að fá alla í skólasamfélaginu til að vera virkir í verkefninu.
- Skólanámskrá að taka mið af bæði líkamlegri, félagslegri og andlegri heilsueflingu.
- Að auka markvissara samstarf skóla og heilsugæslu.
- Að efla félagsfærni með því að hafa öll samskipti innan skóla og við foreldra og forráðamenn ánægjuleg og gefandi.
- Að koma á góðum samskiptum við aðra skóla, foreldra og forráðamenn og bæjarfélag með hliðsjón að heilsueflingu.
- Samfélagið að vera umhverfisvænt.

Samstarfið skólaárið haust 2000 og vor 2001

Meginverkefnið var að fræða sem flesta í skólasamfélaginu um hina ýmsu þætti er tengjast heilsueflingu. Var það gert með því að halda fundi, námskeið og ráðstefnur og í það voru fengnir ýmsir sérfræðingar úr þjóðfélaginu.

Í fræðsluna fyrir þetta tímabil var lögð megináhersla á fimm þætti.

1. Skapandi og gott vinnuumhverfi

Félagslegur og andlegur aðbúnað á vinnustað, vinnuumhverfi í skólum, vinnu við tölur og hléleikfimi. Einnig var átakið Bakverkurinn burt kynnt.

2. Geðrækt

Geðheilsa og geðraskanir, geðrækt og kynning á nýju námsefni Geðræktar um geðheilsueflingu í skólum.

3. Hreyfing og dans

Íþróttir fyrir alla, námskrá grunnskóla með hliðsjón af hreyfingu, skólalóðin, íþróttir í leikskóla, heilsuefling-mannrækt, lífið gefur okkur meira með hreyfingu, hreyfing-dans í skólastofu og slökun.

4. Greind eða greindir?

Ein greind eða fleiri, kenning Gardner um margar greindir, hagnýting kenningarinnar, sýnishorn af kennslustund miðað við kenninguna, tilfinningagreind, tilfinningalæsi og tilfinningaólæsi.

5. Hollur matur í skóla

Matur, líðan og heilsa barna, eigið mataræði skoðað, hvað hefur áhrif á holdafar barna? Sykursæt börn, matur í skóla, bjóðum grænmeti og ávexti í skólum og hvar er að finna upplýsingar um hollustu?

Heilsueflingarskólarnir

Skólarnir hafa unnið að því að gera heilsueflingarmarkmið fyrir sig og notuðu þeir misjafnar aðferðir við það. Áhersla var lögð á að allir í skólasamfélaginu kæmu að þeirri vinnu. Í framhaldi af því hafa skólarnir komið þessum markmiðum áfram inn í hið almenna skólastarf með breyttum kennsluháttum til að nálgast betur andlega og félagslega vellíðan nemenda.

Skólarnir hafa verið með markvissar kannanir í skólunum um líðan nemenda. Verkefnið er því hluti af sjálfsmati skólanna og einn hlekkur í keðju þróunar og framfara.

Sérstakir dagar hafa verið í skólunum er stuðla að bættri heilsu allra.

Samstarf við heilsugæslu

Skólarnir og heilsugæslan hafa aukið samstarf sitt út frá víðara sjónarhorni en áður hefur tíðkast.

Þar má t.d. nefna samstarfsverkefni á milli Heilsugæslu Kópavogs og Heilsuleikskólans Urðarhóls.

Hjúkrunarfræðingur kemur í leikskólann einu sinni í viku og gerir þar 3-½ og 5 ára líkams- og þroskamat sem áður voru gerð í heilsugæslustöðinni.

Samstarfsverkefnið hefur tekist vel. Barnið er samvinnuþýðara í sínu daglega umhverfi sem það þekkir vel og allar upplýsingar eru nánari, þar sem hjúkrunarfræðingurinn getur rætt bæði við foreldra og starfsfólk leikskólans um barnið. Um leið er hjúkrunarfræðingurinn ráðgefandi fyrir leikskólann í málefnum er stuðla að almennri heilsu.

Sérstak samstarf hefur verið við heilsugæslur um fræðslu til 10 bekkjar með því að bekkirnir heimsækja heilsugæslur og kynnast starfsemi þar.

Lögð er áhersla á að skólahjúkrunarfræðingar tengist meira inn í almenna skólastarfið.

Í undirbúningi er að fá hjúkrunarfræðing til að sinna heilsugæslu í Menntaskólanum í Kópavogi.

Samstarfið skólaárið haust 2001 og vor 2002

- **The Non Violent Week at School 8-12 október 2001.**
Vika þar sem allar Evrópuþjóðir er taka þátt í verkefninu: Heilsuefling í skólum, huga að þessum málefnum með sínum heilsuskólum. Skólarnir voru með ýmsar uppákomur eins og fræðslufundi, leikþætti, leynivini, tónleika, grímudag, ljóðagerð, myndlist, leirlist og fleira. Einnig notuðu skólarnir tækifærið og kynntu áætlanir er tengjast einelti, stríðni, ábyrgð og öðru.
- **Vinnustofur**
Í stað námskeiða fyrir starfsmenn verða vinnustofur fyrir nemendur og skólana með kaffihúsastemningu, þar sem við gerum ýmislegt skemmtilegt og fróðlegt.
- Fyrsta vinnustofan var í formi Evrópskra kaffihúsa. Kaffihúsavinnustofan var haldin í Snælandsskóla og var fyrir heilsueflingarteymin í hverjum skóla. Á hverju kaffihúsi er ákveðið umræðuþema "Frá gáru til báru", eða hvernig virkjum við alla í skólasamfélaginu til heilsueflingar.
- **Lífsstíll starfsmanna skólanna.** Starfsmenn eru fyrirmynd nemendanna. Lögð verður áhersla á fræðslu og kynningu er tengist lífsstíl starfsmanna sem þeir síðan koma á framfæri til nemenda.
- **Bókapakkakeðja**
Skólarnir fá bókapakka í ákveðinn tíma um efni er tengist heilsueflingu í skólum. Gott fyrir þá sem vilja fræðast meira, síðan sendist pakkinn áfram til næsta skóla.

- **Áhersla á vörn gegn tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum**
Samstarf við nemendur skólanna um leiðir og úrræði. Nemendur úr MK fara í grunnskólana til að fræða nemendur. Grunnskólanemendur fara í leikskólana til að fræða nemendur.
- **Nemendasamskipti hérlendis og erlendis**
Nemendur úr Menntaskóla Kópavogs verða með fyrilestra um heilbrigt lífni og það að vera nemandi í framhaldsskóla fyrir grunnskólanemendur í Kópavogi. Grunnskólanemendur fara í leikskólana og segja frá lífinu í grunnskólunum. Nemendur verða í netsambandi við nemendur í Evrópu og vinna sameiginlega að heilsueflingu.
- **Samstarf við fatlaða og aldraða**
Nemendur úr MK, grunnskólunum og leikskólunum fara í heimsóknir til fatlaðra og aldraðra. Nemendurnir koma til með að kynnast venjulegum degi í lífi fatlaðra og aldraðra. Einnig er ætlunin að fá fatlaða og aldraða inn í skólana til að kynna sér skólastarfið og segja frá lífinu og tilverunni. Þetta verður fastur liður í skólastarfinu.

Hvað er framundan

Heilsueflingarskólarnir muna nú vinna að þeim verkefnum og markmiðum sem þarfagreining og stefnumótunaryinnan leiddi af sér.

Umsjónaraðilar Heilueflingar í skólum munu vinna að gerð leiðbeininga til að auðvelda öðrum skólum að verða heilsueflandi skólar.

Umsjónaraðilar eru að þýða leiðbeingar "The Steps Of Responsibility" frá Finnlandi, um það að bera ábyrgð á gjörðum sínum, ásamt nemendum úr MK. Ætlunin er að gefa ritið út og setja inn á heimasíðu verkefnissins. Þetta er einn liðurinn í andlegri og félagslegri vellíðan.



Stjórnun verkefnis:

Verkefnastjórn Heilsueflingar í skólum á Íslandi.

Stefán Baldursson, skrifstofustjóri menntamála og vísinda

Vilborg Ingólfssdóttir yfirhjúkrunarfræðingur hjá Landlæknisembættinu

Anna Björg Aradóttir, verkefnisstjóri Heilsueflingar og tengiliður Íslands í Evrópuverkefninu

Anna Lea Björnsdóttir, verkefnisstjóri Heilsueflingar í skólum

Hverjir vinna að verkefninu:

Menntamálaráðuneytið

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið

Landlæknisembættið

Kópavogsbær

Fjarðarbyggð

Menntaskólinn Kópavogi

Kópavogsskóli

Snælandsskóli

Heilsuleikskólinn Urðarhóll, Skólatröð og Stubbasel

Grunnskólar Fjarðarbyggðar Reyðarfirði, Eskifirði, og Norðfirði

Heilsugæslustöð Kópavogs.

Heilbrigðisstofnun Austurlands

Samstarfsaðilar:

Símenntunarstofnun Kennaraháskóla Íslands

Rannsóknir og greining

Geðrækt

Vinnueftirlit ríkisins

Lýsi HF

Manneldisráð Íslands

Íþróttir fyrir alla

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands

Íþróttasamband fatlaðra

Fjölbrautaskóli Suðurnesja

Lýðheilsufélagið

Sunnuhlíð hjúkrunarheimili aldraðra Kópavogi

Dagdvöl

Félag eldri borgara

Landspítali Háskólasjúkrahús Kópavogi

Anna Lea Björnsdóttir

verkefnisstjóri Heilsueflingar í skólum

Netfang: lea.bjornsdottir@mrn.stjr.is

Sími: 560 9579

Fax

Myndsími: 562 3068

GSM: 891 8099

Menntamálaráðuneytið

Sölvhólsgötu 4,

150 Reykjavík