



## Heilsustefna Grunnskólans í Stykkishólmi

Heilbrigði og velferð er einn af grunnþáttunum í skólastarfi. Þar fléttast saman andleg-, líkamleg- og félagsleg vellíðan sem ræðst af samspili einstaklingsins, aðstæðna hans og umhverfis. Grunnskólinn leggur áherslu á heilbrigði og velferð nemenda og starfsfólks. Við gerð heilsustefnunnar var leitað til ýmissa aðila sem eru í samstarfi við grunnskólans eins og skólahjúkrunarfræðing, starfsmanna íþóttamiðstöðvar, foreldra, nemenda, kennara og annarra starfsmanna skólans. Verkefnið er á vegum Embættis landlæknis og er meginmarkmið stefnunnar að daglegt starf í skólanum stuðli að betri líðan og heilsu allra sem þar starfa.

### Nemendur

Mikilvægt er að allir nemendur skólans fái tækifæri á að vera virkir meðlimir í skólasamfélaginu, bæði hvað varðar nám sitt og skólastarfið í heild. Samstarf við nemendur er mikilvægt og er markmiðið að nemendur hafi fulltrúa í öllum þeim málum sem snúa beint að þeim og þeirra hagsmunum. Stuðla þarf að tækifærum og umhverfi þar sem nemendur upplifa að þátttöku þeirra sé óskað í samstafi við kennara og stjórnendur.

#### Leiðir að auknu samstarfi við nemendur:

- að fulltrúi nemenda eigi sæti í skólaráði og fái fræðslu um hlutverk sitt þar.
- að fulltrúi nemenda í skólaráði sé tryggður vettvangur til samráðs við aðra nemendur.
- að nemendur séu hafðir með í ráðum við gerð matseðils í skólamötuneytinu.
- að hugað sé að jafnvægi milli bók-, verk- og listnáms og áhersla lögð á að flétta þetta saman þannig hver nemandi fái að njóta sín.
- að nemandi eigi sæti í stýrihópi Heilsueflandi grunnskóla og/eða haft er gott samráð við nemendur.
- að nemendur fái fræðslu um lýðræði og lýðræðisleg vinnubrögð sem einnig birtast nemendum í skólastarfinu.

### Foreldrar og nærsamfélag

Í heilsueflingarstarfi er markvisst unnið með áhrifaþætti heilbrigðis. Heilsuefling er ferli sem gerir fólki kleift að hafa aukin áhrif á heilsu sína og bæta hana. Til þess að stuðla að heilsueflandi grunnskóla er því mikilvægt að grunnskólinn vinni saman með foreldrum og nærsamfélaginu til þess að ná sem bestum árangri að bættri heilsu nemenda okkar.

#### Leiðir að bættu samstarfi við foreldra og samfélag:

- að fulltrúi frá nærsamfélaginu eigi sæti í skólaráði og fái fræðslu um hlutverk sitt í skólaráði.
- að skólinn tilnefni sérstakan tengilið skólans við nærsamfélagið.
- að skólinn sýni frumkvæði að myndun tengslanets með lykilaðilum úr nærsamfélaginu í heilsueflingar- og forvarnarskyni.

- að skólinn nýti sér þá aðstoð sem er í boði í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan nemenda.
- að setja stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda er setja í skólanámskrá.
- að foreldrar taki virkan þátt í skólaráði skólans.
- að hlutverki starfsfólks skólans, þá sérstaklega umsjónarkennara og stjórnenda varðandi samstarf við heimilin séu sérstaklega skilgreind.
- að réttindi og skyldur foreldra og forráðamanna séu sérstaklega skilgreind í skólastarfinu og lýst í námskrá skólans.

Samfélagið er meðal annars: forstöðumaður íþróttarmiðstöðvarinnar, tómstunda- og æskulýðsfulltrúi, skólahjúkrunarfræðingur, félagsráðgjafi, bæjarstjóri, leikskóli, tónlistarskóli og Ungmennafélagið Snæfell.

### **Mataræði/tannheilsa**

Markmið Grunnskólans í Stykkishólmi er að bjóða upp á hollan mat mat fyrir nemendur og starfsfólk. Vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræði getur haft áhrif bæði á lærdómsgetu og hegðun. Börn verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á skólasvæðinu og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Skólahjúkunarfræðingur kemur og leiðbeinir nemendum með tannheilsu, flúor og þeim þáttum sem stuðla að heilbryggðum tönnum.

Í grunnskólanum stuðlað að hollu mataræði á þennan hátt:

#### **Fyrir nemendur:**

- Hafa gott aðgengi að köldu, fersku vatni
- Hollur og góður hádegismatur þar sem boðið er upp á grænmeti og/eða ávexti
- Skólinn býður upp á hafragraut á morgnana
- Kennd er mikilvægi holls mataræðis
- Mánaðarmatseðill er sýnilegur foreldrum á heimasíðu skólans.
- Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu í heimilisfræði.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um hollustu í námsefni 6 H heilsunnar.
- Tannfræðsla fylgir leiðbeiningum Embættis landlæknis um heilsuvernd skólabarna.

#### **Leiðir til að stuðla að góðu mataræði á vinnustað:**

- Auka aðgengi að hollum mat og takmarka framboð á óhollustu
- Bjóða ókeypis ávexti og grænmeti
- Hafa gott aðgengi að köldu, fersku vatni
- Bjóða hollt fundarfæði

### **Hreyfing/öryggi**

Í Grunnskólanum í Stykkishólmi hefur verið lögð áhersla á mikilvægi hreyfingar í gegnum árin. Góðar aðstæður eru til að stunda íþróttir og iðka sund. Skólinn hefur aðgang að stórum

Íþróttasal fyrir íþróttakennsluna en einnig skartar Sundlaugin í Stykkishólmi 25m útilaug og 12,5m innilaug þar sem nemendur ganga fyrir á skólatíma. Því má segja að íþróttamiðstöðin hafi þann aðbúnað til þess að bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til náms sem felur í sér hreyfingu og leiki.

Eftirfarandi þáttum hefur Grunnskólinn í Stykkishólmi verið að sinna mjög vel:

- Nemendur og starfsfólk er hvatt til að ganga eða hjóla til og frá skóla.
- Hámarksfjöldi nemenda í skólasundi er í samræmi við viðmið reglugerðar um hollustuhætti á sund- og baðstöðum (nr. 814/2010).
- Fjöldi nemenda á hvern kennara í skólaíþróttum er takmarkaður til að stuðla að öryggi og árangri.
- Boðið er upp á valáfanga á sviði íþróttanna fyrir nemendur á efsta stigi.
- Starfsfólk íþróttamiðstöðvar og einhverjum tilvikum starfsfólk grunnskóla er til staðar í búningasklefum til að gæta að öryggi og góðum samskiptum nemenda.
- Nemendur eru hvattir til útiveru og hreyfingar í frímínútum.
- Skólalóð býður upp á hreyfingu með fjölbreyttum leiktækjum og heppilegu landslagi fyrir sleðaferðir á veturnar.
- Boðið er upp á útikennslu með gönguferðum og útivist fyrir yngsta stigið.
- Skipulagt samstarf er á milli skóla og íþróttafélags sem sér um íþrótt- og tómstundastarfs.
- Nemendur eru hvattir til þátttöku í starfsemi Snæfells.
- Heilbrigðisfræðsla er á vegum skólaheilsugæslunnar.
- Nemendur geta stundað íþróttir hjá Snæfelli sem valgrein

### **Lífsleikni og geðrækt**

Í grunnskólanum í Stykkishólmi leggjum við áherslu á lífsleikni og bjóðum við upp á tvo tíma á viku þar sem hægt er að byggja upp getu til að aðlagast mismunandi aðstæðum á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Við búum á tímum þar sem kröfur og viðfangsefni daglegs lífs eru síbreytileg og er skilgreint af Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, (Live Skills Education in Schools; 1997).

Í markmiðum geðheilbrigðisstefnu alþingis er fjallað um að auka vellíðan og bættu geðheilsu landsmanna. Þar er lögð áhersla á geðrækt og forvarnir með börn og ungmenni í forgrunni. Í Grunnskólanum í Stykkishólmi eiga allir að leggja sitt af mörkum til að efla góðan og jákvæðan skólabrag. Góður skólabragur einkennist af virðingu og umburðalyndi. Við berum virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífsins og að hver einstaklingur fái tækifæri á að njóta sín á eigin forendum. Mikilvægt er að hlúa að andlegri heilsu nemenda og starfsfólks í skólasamfélaginu ásamt því að auka meðvitund hvers og eins um ábyrgð þess á góðum starfsanda í öllum skólanum.

Hér vinnum við markvisst að eftirfarandi þáttum:

- að kennt sé fag í skólanum sem sérstaklega tekur á geðrækt og geðheilsu
- miðla upplýsingum til nemenda, foreldra og starfsfólks um hvert sé hægt að leita ef vandi steðjar að
- að virk námsráðgjöf og sálfræðiþjónusta sé við skólann
- að eineltisstefna skólans og Geðorðin 10 verði gerð sýnileg
- að starfsfólki bjóðist fræðsla um geðheilsu og geðrækt
- að halda á lofti gildi andlegrar heilsu og þeim þáttum sem ber að leggja áherslu á í forvörnum gegn sjúkdómum af geðrænum toga.

- í skólanum sé aðgengilegt efni um leiðir til að leita sér aðstoðar vegna geðheilsu
- vinna eftir uppbyggingarstefnu grunnskólans (**þetta er í endurskoðun**)
- Nemendur fá fræðslu og þjálfun sem hvetur til gagnrýninnar hugsunar varðandi útlitsviðmið, kröfur um útlitsbreytingar og útlitsdýrkun í samfélaginu, einnig fá nemendur upplýsingar hvert þeir geta leitað í tengslum við þessa þætti.
- Nemendur fá fræðslu sem hvetur til gagnrýninnar hugsunar varðandi kynhlutverk og hegðun kynjanna, t.d. hvað snertir áhugamál, klæðaburð og litaval.
- Náms efni í kynfræðslu er kennt við skólann.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um tóbak í námsefni 6H heilsunnar.
- Tóbaksvarnafræðsla er kennd samkvæmt Aðalnámskrá.
- Nemendur fá fræðslu um jákvæða og örugga netnotkun.
- Nemendur fá upplýsingar um hvert hægt sé að leita ef upp koma vandamál í sambandi við netnotkun.
- Með upplýsingum og umræðu er nemendum kennt að vera gagnrýnin á ýmsa ytri þætti sem geta haft áhrif á kynlíf, eins og klám, kvikmyndir, auglýsingar og félagsþrýsting.
- Nemendur fá fræðslu um miklivægi svefns.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn.

### **Starfsfólk**

Starfsfólk skólans er hvatt til heilbrigðra lífnaðarháttá. Má þar nefna hreyfingu, svefn, næringu, streitustjórnun og hugarfar. Áhættumat er gert annað hvert ár og umbætur skipulagðar í kjölfarið.

#### Í skólanum fylgjum þessum punktum:

- Farið er eftir reglugerð um skólahúsnæði og aðbúnað starfsfólks.
- Starfsfólki gefst kostur á fræðslu um heilbrigða lífnaðarhætti, s.s. um hreyfingu, næringu og geðrækt.
- Starfsfólk skólans notar ekki tóbak á vinnutíma og er hvatt og veittur stuðningur til að hætta að nota tóbak.
- Boðið er upp á heilsusamlegan mat og starfsfólk hvatt til að neyta hollrar fæðu.
- Skólinn hefur stefnu um áfengismál á vinnustað og vinnutíma.
- Boðið er upp á hugleiðslu sem leið til að takast á við einkenni og afleiðingar streitu.
- Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott meðal starfsfólks.
- Eineltisáætlun fyrir starfsfólk er til í skólanum og unnið er eftir henni.
- Reglulega er gerð könnun á líðan starfsfólks og brugðist við ábendingum þeirra.
- Skólastjórnendur hafa starfsmannasamtal tvisvar yfir skólaárið þar sem starfsfólki gefst m.a. tækifæri á að ræða líðan sína.

### **Heilsustefna Grunnskólans í Stykkishólmi**

Markmið okkar í Grunnskólanum í Stykkishólmi er stuðla að auknum lífsgæðum nemanda og starfsfólks. Að vinnumhverfi sé gott og almenn vellíðan í leik og starfi. Með stefnu sem slíkri eykst meðvitund og þekking á forvörnum og almennri heilsuefningu og leggjum við áherslu á eftirfarandi þætti.

- ⇒ Aukin þekking á heilsueflingu
- ⇒ Góð líkamleg heilsa
- ⇒ Góð andleg heilsa
- ⇒ Aukin meðvitund og þekking á góðri næringu og hreyfingu
- ⇒ Færri veikindadagar
- ⇒ Aukin vellíðan