



S·H·E

Schools for Health in Europe



# SHE HANDBÓK FYRIR HEILSUEFLANDI SKÓLA 2.0

Desember 2019

Fræðilegar leiðbeiningar til að  
verða Heilsueflandi skóli

ISBN 978-87-94161-04-6

Uppfært 28. janúar, 2020

## 4 KAFLI 1 - AF HVERJU NÝ ÚTGÁFA AF HANDBÓK FYRIR HEILSUEFLANDI SKÓLA?

- 6 1.1 Af hverju ný útgáfa af SHE handbókinni?
- 7 1.2 Fyrir hvern/hverja er handbókin?
- 7 1.3 Hvernig er handbókin uppsett?

## 8 KAFLI 2 - TILGANGUR ÞESS AÐ VERÐA HEILSUEFLANDI SKÓLI?

- 9 2.1 Hvað er heilsuefning?
- 10 2.2 Hvernig er heilsa skilgreind út frá heilsuefningu?
- 12 2.3 Hvers vegna er heilsuefning mikilvæg í skólum?
- 13 2.4 Hvað er heilsuefning í skólum?
- 14 2.5 Heildræn nálgun skóla
- 15 2.6 Hvað virkar best fyrir heilsueflandi skóla?

## 16 KAFLI 3 - HVERNIG VERÐUR SKÓLI HEILSUEFLANDI Í FIMM SKREFUM?

- 18 3.1 Skref 1: Upphaf
- 25 3.2 Skref 2: Stöðumat
- 28 3.3 Skref 3: Aðgerðaráætlun
- 35 3.4 Skref 4: Innleiðing aðgerða
- 37 3.5 Skref 5: Mat á framvindu

## 38 KAFLI 4 - HVERNIG VINNUM VIÐ SAMAN AÐ HEILSUEFLINGU Í SKÓLUM?

- 4.1 Af hverju að byggja brýr milli heilsueflandi vettvanga?
- 39 4.2 Hvernig getur samsköpun (co-creation) gagnast heilsueflandi skóla?
- 39 4.3 Hvers konar vinnu er hægt að fara í til þess að efla samsköpun (co-creation)?
- 41

### HEIMILDIR

## 49

### VIÐAUKAR

- 53 Viðauki 1. Förum aftur í tíma til að skilja helstu áskoranir og forgang
- 54 Viðauki 2. Aðgerðaráætlum skóla
- 56 Viðauki 3. SHE stöðumatstækið
- 73 Viðauki 4. Þróun nálgunar um heilbriggt umhverfi með sáttmálum og yfirlýsingum
- 77

# SHE HANDBÓK FYRIR HEILSUEFLANDI SKÓLA 2.0

Höfundar:

**Teresa Vilaça** (Háskólinn í Minho, Portúgal)

**Emily Darlington** (Háskólinn Claude Bernard Lyon 1, Frakkland)

**María J. Miranda Velasco** (Háskólinn í Extremadura, Spánn)

**Olgica Martinis** (Króatíska Lýðheilsustofnunin, Króatía)

**Julien Masson** (Háskólinn Claude Bernard Lyon 1, Frakkland)

Með framlagi frá:

**Ingibjörg Guðmundsdóttir** (Ísland)

**Tineke Vansteenkiste** (Belgía)

**Luis Lopes** (Portúgal)

**Annamária Somhegyi** (Ungverjaland)

**Davor Černi** (Króatía)

**Peter Bentsen** (Danmörk)

**Útgáfuár:**

Desember 2019

**Útgefandi:**

Samtök heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE), Haderslev, Danmörk

**Hægt er að finna útgáfuna hér:**

[www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/](http://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/)

**Þakkir:**

SHE skóla handbók – Yfirfarin ný útgáfa sem er aðlöguð úr „SHE skólahandbók á netinu“ eftir Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc, Silvia de Ruiter M.Sc., gefin út desember 2013 og fjármögnuð af Evrópusambandinu (CB\_FY2013 operating grant).



KAFLI 1. \_\_\_\_\_

# AF HVERJU NÝ ÚTGÁFA AF HANDBÓK FYRIR HEILSUEFLANDI SKÓLA?

Á fimmtu Evrópuráðstefnu um Heilsueflandi skóla<sup>1</sup> var lögð áhersla á að uppfæra SHE handbókina á netinu í ljósi þeirra félagslegu aðstæðna sem lönd standa nú frammi fyrir. Fjölbreytileiki menningar og trúarbragða, stjórn mála- og efnahgslegar þrengingar, loftslagsbreytingar, málefni tengd kyni og ósmittbærum sjúkdómum eru meðal lykilatriða og núverandi áskorana sem leiða til breytinga í umhverfis- og samfélagslegum þáttum heilbrigðis; Lærdómur sem fenginn var af fimmtu evrópsku ráðstefnunni um heilsueflingu í skólum [1] staðfestir mikilvægi öflugra skuldbindinga til framtíðar um aðgerðir frá aðilum samtakana um heilsueflandi skóla (SHE)<sup>2</sup> (Sjá fyrir neðan).

### Moskvu yfirlýsingin – „Ráðleggingar um aðgerðir“ – Fimmta Evrópuráðstefna heilsueflandi skóla

**A.** Við viðurkennum og staðfestum þau gildi og stoðir sem settar hafa verið fram af Samtökum heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE). Sérstaklega á óvissutímum stendur Heilsueflandi skóli með þeim lýðræðisgildum sem sett hafa verið fram. Það er grunnur fyrir allar heilsueflandi aðgerðir í skólum og endurspeglar mannlega og félagslega heildarsýn sem einkennist af einlægni og gagnkvæmri virðingu. (...)

**B.** Við þekkjum að umhverfi, loftslag og heilsa eru nátengd og ætti ekki að huga að þeim sem einangruðum þáttum. Umhverfis- og loftslagsvandamál hafa áhrif á heilsu og ákvarðanir og aðgerðir gagnvart heilsu hafa áhrif á loftslag og umhverfið. Málefni er varða umhverfi, loftslag og heilsu eru knúin áfram af sömu grunvallarundirstöðum áhrifaþátta samfélagsins. Heilsuefling og menntun fyrir sjálfbæra þróun eða loftslagsbreytingar hafa sameiginleg markmið á sviði aðgerða. (...)

**C.** Við tölum fyrir heilsu í allar stefnur. Heilsu ætti að efla í öllu umhverfi ungs fólks og þeirra daglega lífi. Þrátt fyrir að skólar skipti miklu máli í lífi ungs fólks þá er ekki hægt að horfa á heilsueflingu í skólum sem einangrað fyrirbæri frá nærsamfélginu. (...)

**D.** Við vitum að ósmittbærir sjúkdómar (NCDs) þ.m.t. andlegir sjúkdómar ógna framtíð heilsu- og velferðarþjónustu margra landa og hagkerfa þeirra. Eins og kemur skýrt fram í Jakarta ákallinu eftir aðgerðum um ósmittbæra sjúkdóma frá 2011 þar sem lögð var áhersla á forgang við gerð heilbrigðisstefnu þjóða og leiðir til að koma í veg fyrir ósmittbæra sjúkdóma. Til að takast á við vaxandi tíðni ósmittbærra sjúkdóma þarf að byrja snemma; Heilsueflandi skóli getur komið inn sem viðeigandi nálgun þar sem lögð er áhersla á markmið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um alþjóðlega áætlun um aðgerðir til að koma í veg fyrir og stemma stigu við ósmittbærum sjúkdómum (NCDs) 2013–2020.(...)

1 Ráðstefnur um heilsueflandi skóla í Evrópu eru skipulagðar í samstarfi við SHE og eru þær góð leið til á miðla kerfisbundið þeim lærdómi sem aðildarlönd SHE hafa öðlast. Hlustað er á tillögur og hugað að þörfum þátttakulanda til að endurskoða og uppfæra grunngildi og stefnur SHE að aðgerðum. Slík grunngildi og stefnur eru grunnefni SHE handbókarinnar.

2 Frá stofnun Samtaka heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE) (styrkt af WHO) hefur hlutverk tengiliða SHE frá 33 löndum í Evrópu og Mið-Asíu verið að styðja við Heilsueflandi skóla í sínu landi. Þetta hefur verið gert með samtali við skólafyrirvöld og þátttakendur í skólasamfélaginu. Nokkrum árum eftir stofnun samtakanna var stofnaður hópur rannsakenda og rannsóknastofnanna frá ýmsum löndum Evrópu: „Rannsóknarhópur SHE“. Megin markmið Rannsóknarhóps SHE er að styðja við þróun heilsueflingar í skólum í Evrópu með því að hvetja, auðvelda og samræma fræðihugtök og rannsóknir bæði fræðilegar og byggðar á reynslu.

Byggt á þessum ráðleggingum eru sameiginlegar aðgerðir nauðsynlegar til að horft sé á samþættingu skólans og nærsamfélagsins en ekki bara á skólann. Þjónusta í nærsamfélaginu er s.s. íþróttafélög, heilbrigðisþjónusta/spítalar, vinnustaðir o.fl. (samþætt nálgun þar sem horft er til margra þátta í samfélaginu). Aðgerðir í skólanum ættu alltaf að vera tengdar við aðgerðir í nærsamfélaginu. Ein af þeim aðferðum sem hægt væri að nota til að nálgast það væri með samsköpunar ferli (co-creation<sup>3</sup>).

## 1.1 Af hverju ný útgáfa af SHE handbókinni?

Meginmarkmið handbókarinnar er að hvetja svæðis-/ landsfulltrúa SHE, skólastjóra, skólastjórnendur, kennara, annað starfsfólk skóla, nemendur og aðila í samfélaginu til að taka þátt í þróun heilsueflandi skóla. Aðferðirnar sem kynntar eru í þessari handbók eru bæði opnar og sveigjanlegar og eru ætlaðar til stuðnings þeirri vinnu að því að verða heilsueflandi skóli. Þessar aðferðir ætti að prófa og aðlaga að sögu skólans og félags- og menningarlegu samhengi og umhverfi hans.

SHE handbókin á að nýtast sem hvatning og tækifæri til að virkja, hvetja, styðja og leiða börn og ungt fólk til gagnrýnnar hugsunar, heilsueflingar og sjálfbærni bæði sem einstaklingar og sem hlutiaf samsköpun. Börn í leik-, grunn- og framhaldsskóla eiga þannig að vera virkir þátttakendur í málum er varða heilsu þeirra og umhverfi. Með leiðsögn fullorðinna leiðbeinanda ættu börn og ungt fólk að efla getu sína til aðgerða til að viðhalda eigin heilsu og efla aðstæður til heilsu og stuðla þannig að sjálfbærni í umhverfinu þar sem þau búa, lifa og læra.

### Samantekt, meginmarkmið handbókarinnar:

1. Kynna hugtakið heilsueflandi skólar.
2. Veita stuðning og hvatningu til svæðis-/ landsfulltrúa, stefnumótenda, skólastjórnenda, kennara, fulltrúa í nærsamfélaginu og allra annarra sem taka þátt í mótun á heilsueflandi skóla eða til að bæta eða viðhalda heilsueflandi skóla.
3. Hvetja stjórnvöld og ráðuneyti til að vinna að námsumhverfi þar sem öll börn og ungt fólk eru þátttakendur í árangursríkri heilsueflingu í sínum skólum.
4. Hvetja til mótunar á skýrum stefnum, áætlunum og aðgerðaráætlun til faglegrar þróunar hagsmunaaðila til þátttöku í heilsueflandi skóla eða til að bæta núverandi heilsueflandi skóla.
5. Hvetja svæðis-/ landsfulltrúa, skólastjórnendur, kennara, fulltrúa úr nærsamfélaginu og alla aðra þátttakendur í að móta saman stefnu heilsueflandi skóla (samþætt nálgun þar sem horft er til margra þátta í samfélaginu).
6. Styðja skóla í að þróa færni nemenda til að efla eigin heilsu.

---

<sup>3</sup> Þegar samsköpun (co-creation) á sér stað kemur saman þverfaglegt teymi, blanda af notendum og fagaðilum sem bera „formlega ábyrgð“ á ferlinu. Í samsköpun þarf að byggja á sameiginlegum skilningi á stöðunni, sameiginlegu orðalagi, samtali, samsetningu og gagnkvæmri færni og umræðu um sameiginleg markmið. Undirliggjandi markmið ferlisins er að koma af stað breytingaferli sem leiðir til meiri velsældar. [32]

## 1.2 Fyrir hvern/hverja er handbókin?

SHE skólahandbókin er ætluð fyrir svæðis-/ landsfulltrúa SHE, skólastjóra, skólastjórn, kennara, annað starfsfólk skóla, nemendur og aðra samstarfsaðila sem koma mótun heilsueflandi skóla frá leikskóla til grunnskóla til framhaldsskóla. Handbókin getur nýst með stuðningi frá fulltrúum heilbrigðisþjónustu og/ eða menntasviðs í sveitarfélaginu ef það á við. Það er ákjósanlegt að fulltrúar úr stjórnarsýslunni/ sveitarstjórn bæði frá mennta- og heilbrigðissviði styðji við þróun á nálgum heilsueflandi skóla eins og mælt er með í þessari handbók.

Þó áhersla sé aðallega á leik-, grunn- og framhaldsskóla í sveitarfélaginu/ nærsamfélaginu þá geta upplýsingarnar komið að gagni fyrir þá sem vinna að þróun stefnu fyrir heilsueflandi skóla á landsvísu og aðra í fræðasamfélaginu.

## 1.3 Hvernig er handbókin uppsett?

Handbókin hefst á kynningu á mikilvægum hugtökum sem viðkoma heilsueflandi skólum sem hægt er að útvíkka með Efni fyrir kennara – Lykilhugmyndir og verkefni: Að læra um heilsu og heilsueflingu í skólum [2] sem er hægt að nálgast á vefsíðu SHE. Það er einnig mikilvægt að í byrjun sé almennur skilningur á grundvallargildum SHE og sveigjanlegri nálgun að heilsueflingu sem hentar þörfum og sérsniðnum aðstæðum hverju sinni.

Í öðrum hluta handbókarinnar er farið yfir leiðbeiningar til að gerast heilsueflandi skóli í fimm skrefum sem er viðvarandi og endurtekið hringferli. Þetta ferli var í fyrri útgáfu af SHE handbókinni á netinu. Endurgjöf frá SHE fulltrúum undirstrikaði að þetta fimm skrefa ferli var gagnlegt við skipuleggja stefnu og aðgerðir til að verða heilsueflandi skóli.

Í þriðja hluta handbókarinnar eru hagsmunaaðilar hvattir til að nota verkefni til samvinnu og samsköpunar (co-creation) við mótun á stefnu og aðgerðum heilsueflandi skóla frá upphafi til enda (samsköpun og lausnir).

Góð Heilsa



Gott líf

KAFLI 2. \_\_\_\_\_

TILGANGUR ÞESS AÐ  
VERÐA HEILSUEFLANDI  
SKÓLI?

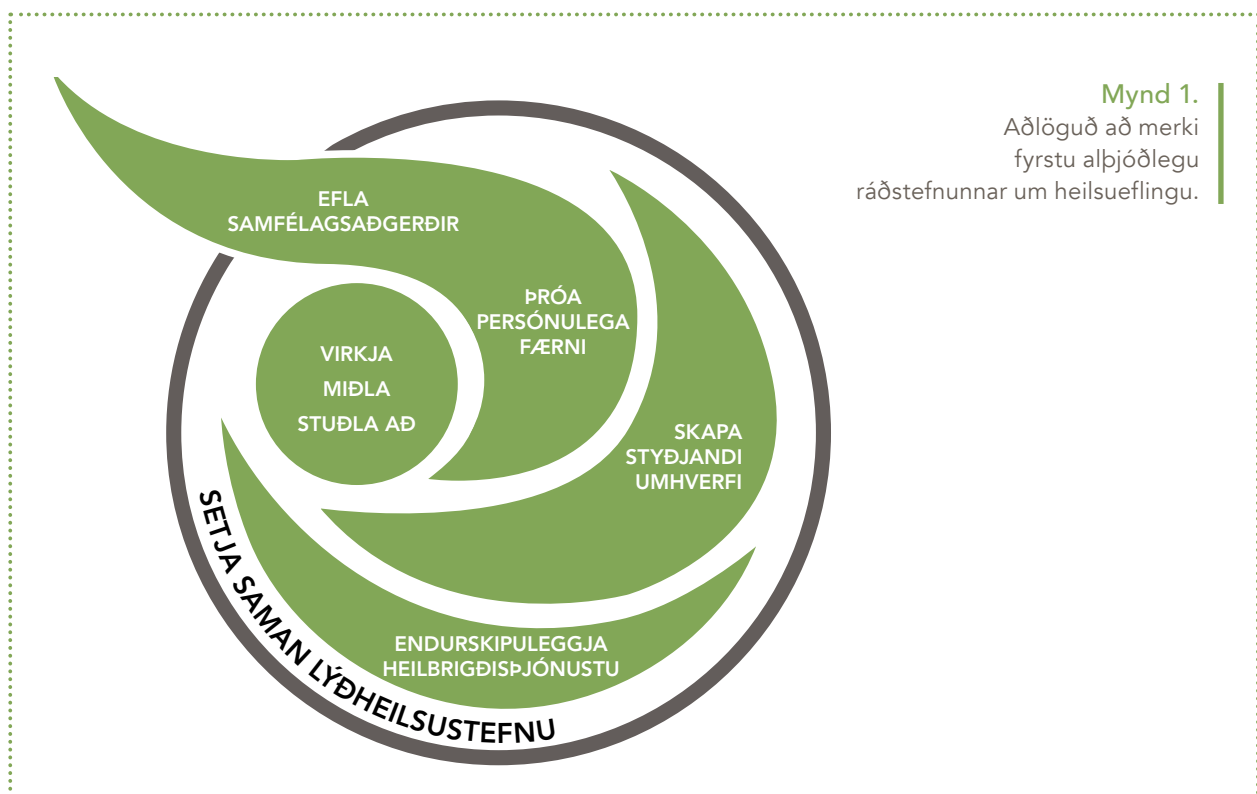


## 2.1 Hvað er heilsuefning?

Ottawa samkomulagið er frá fyrstu alþjóðlegu ráðstefnunni um heilsuefningu sem haldin var í Ottawa í nóvember 1986. Í samkomulaginu kemur fram að heilsuefning er „ferli til að valdefla fólk til að auka stjórn og hafa áhrif til bætingar á eigin heilsu“ [3]. Í sáttmálanum er einnig gert ráð fyrir að líta eigi á heilsu sem auðlind frekar en markmið. Friður, skjól, menntun, fæða, tekjur, stöðugt vistkerfi, sjálfbærar auðlindir, félagslegt réttlæti og jöfnuður eru meðal nauðsynlegra skilyrða til að stuðla að og viðhalda heilsu.

### Viðeigandi og skilvirkar aðferðir sem stuðla að heilsu eru meðal annars að (sjá mynd 1)

- Efla samfélagsaðgerðir
- Þróa persónulega færni
- Mynda stuðningsumhverfi
- Virkja, miðla, stuðla að
- Og endurskipuleggja heilbrigðisþjónustu



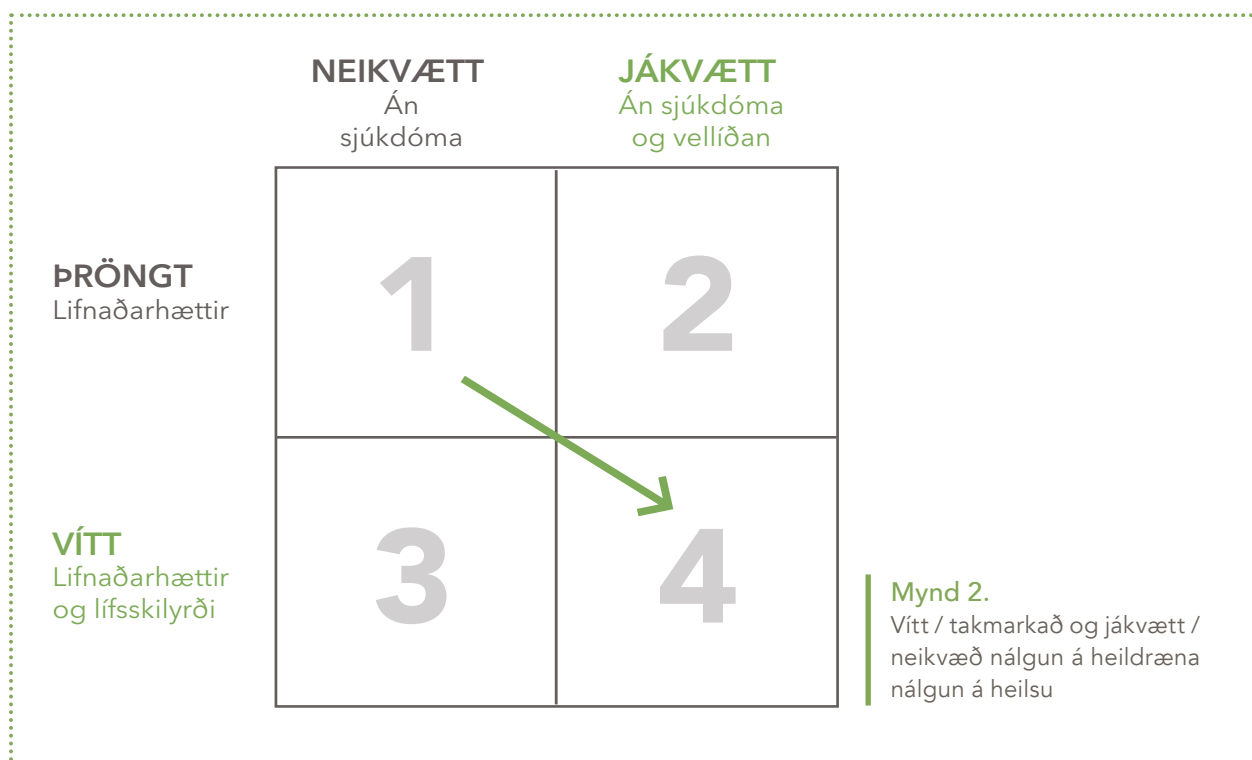
Í Ottawa samkomulaginu eru sett fram fimm lykilatriði innan heilsuefningar (setja saman lýðheilsustefnu, skapa styðjandi umhverfi fyrir heilsu, styrkja samfélagsaðgerðir til að auka heilbrigði, þróa persónulega færni, og endurskipuleggja heilbrigðisþjónustu) og þrjár grunnaðferðir heilsuefningar (HE) (að virkja, miðla, og stuðla að). Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnunni sýnir merkið sem kemur fram á mynd 1 hugmyndina um heilsuefningu sem er alhiða nálgun sem tekur tillit til fjölmargra stefna. Merkið um heilsuefningu er hannað opið og með vængi sem tegja sig til að ná inn að hringnum, sem táknar að svið heilsuefningar hefur vaxið og þróast. Nútið og framtíð heilsuefningar er að ná til nýrra hagsmunaaðila og samstarfsaðila, á öllu vettvöngum/stigum samfélagsins, frá staðbundnum til alþjóðlegum vettvangi.

Heilsa okkar er háð bæði af náttúrulegum og samfélagslegum kerfum, og hvernig þau spila saman, því þarf að aðlaga vistfræðilega nálgun í heilsuefningu, þekkja samspil milli vistvænna- og samfélagslegra þátta heilsu [4]. Í þessu samhengi þarf að stuðla að því að heilsueflandi inngríp/aðgerðir fylgi eftirfarandi þremur lykilatriðum [5]: þáttöku & samsköpun; jákvæð & heildstæð nálgun; vettvangur & samlegðaráhrif.

## 2.2 Hvernig er heilsa skilgreind út frá heilsuefningu?

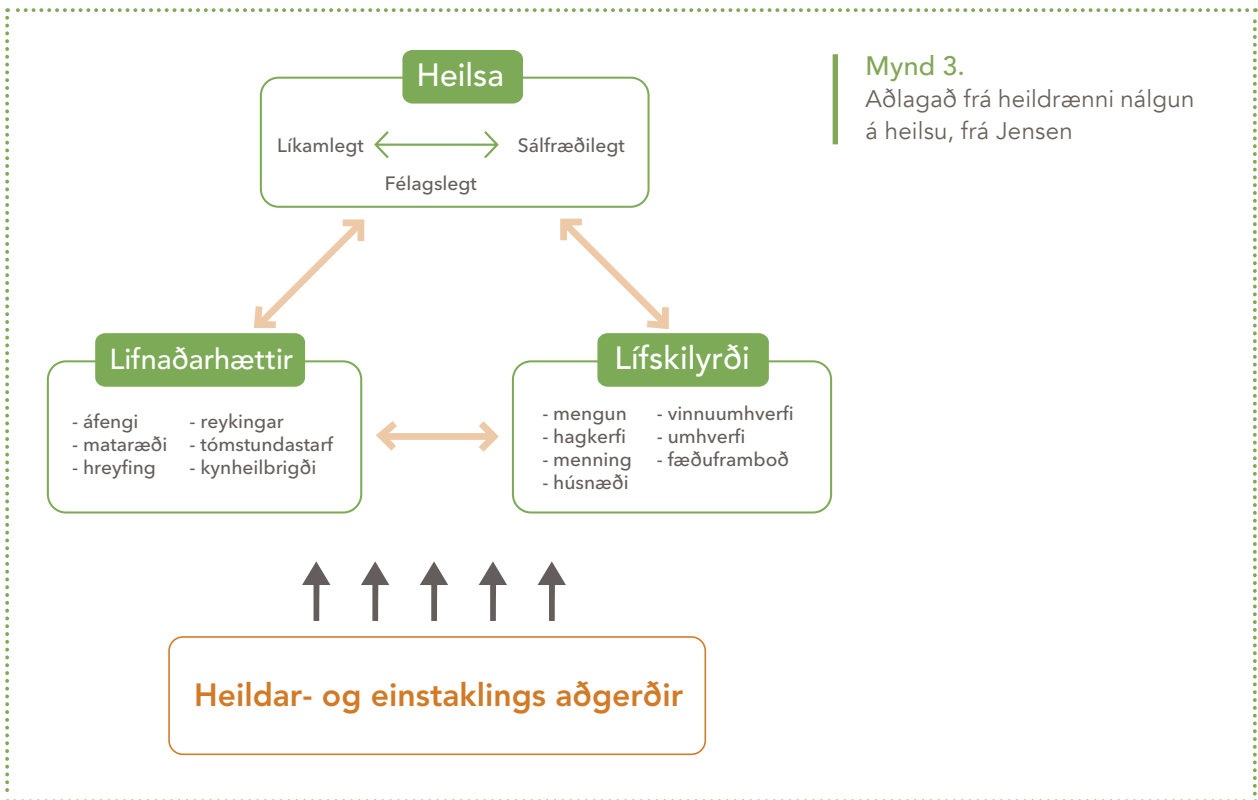
Það er engin ein skilgreining til fyrir heilsu en henni má lýsa sem „Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku“ [6].

Heildræn nálgun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar á hugtakinu heilsa gefur okkur huglæga nálgun á hvaða ástand líkamleg-, andleg- og félagsleg líðan er. Huber kemur fram með jákvæða nálgun á hugtakinu „heilsa“ sem hefur verið útskýrð sem „getan til að aðlagast og sinna eigin þörfum þegar tekist er á við félagslegar, líkamlegar og tilfinningalegar áskoranir“ [7]. Í þessu samhengi er gagnlegt að íhuga fræðsluinntakið að færast frá neikvæðri nálgun á heilsu „að vera laus við sjúkdóma“ að jákvæðri og heildrænni nálgun á heilsu. Þetta áréttar það að vinna að vellíðan til að hafa áhrif á lifnaðarhætti og lífsskilýrði (víðari sýn á heilsu) án þess að tapa sjónum af sjúkdómum (jákvæð áhersla heilsu).



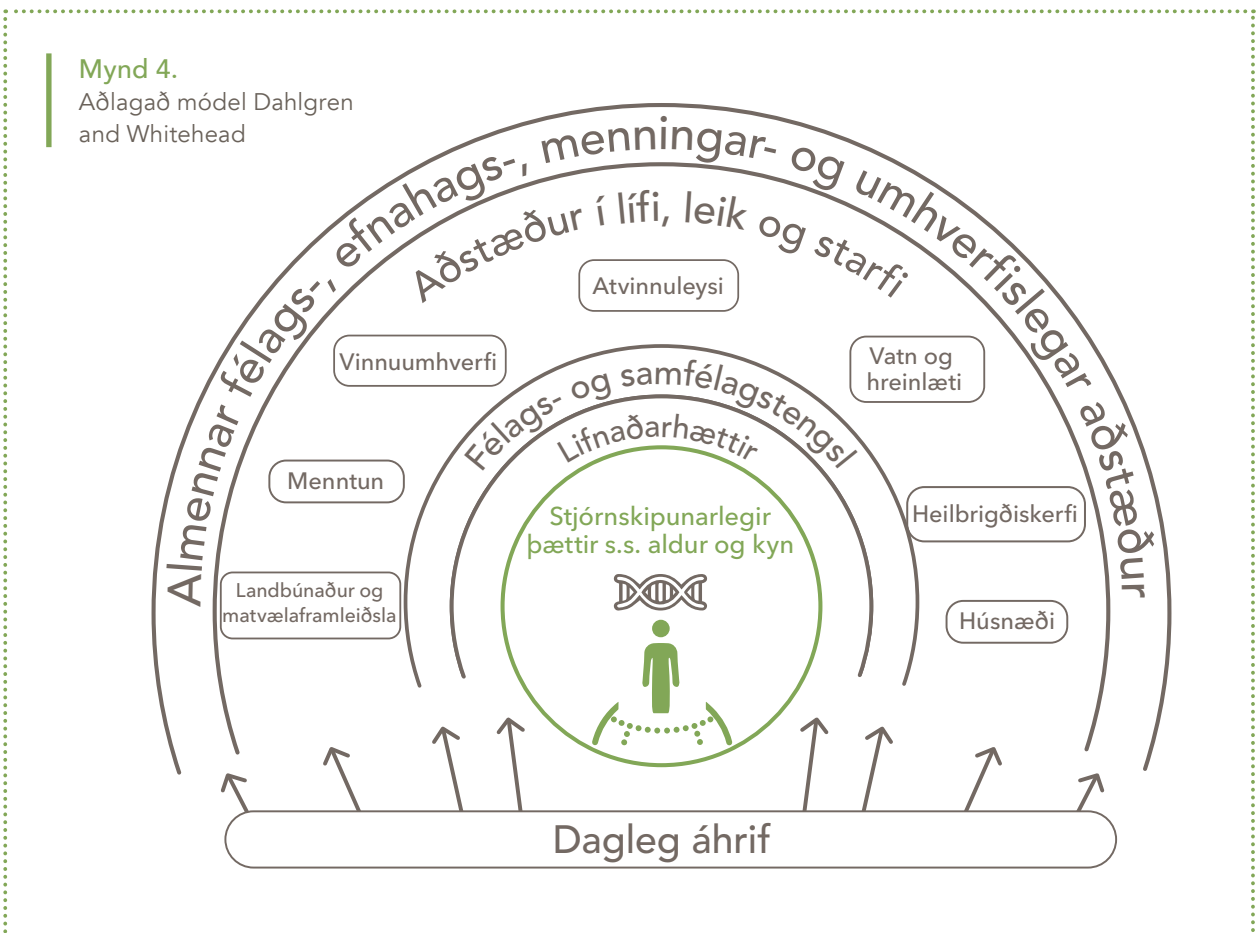
Þátttaka nemenda í þátttöku- og aðgerðarmiðuðum verkefnum þar sem fjallað er um heilsu í skólafunni, skólanum og samfélaginu felur í sér skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar þar sem heildræn heilsa sé innbyggð í hugmyndarfræði lýðræðislegrar heilbrigðisfræðslu.

Samkvæmt Jensen [8,10] er hægt að leggja til grundvallar að nota hugtakið heilsa fyrir heildræna- og aðgerðarmiðaða kennslu. Heildrænar leiðbeiningar fela í sér tvenns konar nálgun, að horfa á manneskjuna sem heild í öllu umhverfinu. (Mynd 3).



**Mynd 3.**  
Aðlagð frá heildrænni nálgun á heilsu, frá Jensen

Magir áhrifaþættir hafa áhrif á heilsu fólks, eins og fram kemur í aðlöguðu módeli Dahlgren and Whitehead (Mynd 4):



Lífnaðarhættir og lífsskilyrði eru tveir mikilvægir þættir heilsu [10]:

- **Lífnaðarhættir** byggjast á heilsuhegðun og venjum tengdum t.d. mataræði, hreyfingu, félagslegum samskiptum, notkun vímuefna og kynhegðun. Einstaklingar hafa því oft haft áhrif á sína lífnaðarhætti.
- **Lífsskilyrði** eru aðstæður í lífi, leik og starfi auk áhrifa frá nærumhverfinu og samfélaginu á líf einstaklingsins. Það getur verið erfitt að breyta þessum lífsskilyrðum en það er ekki ómögulegt þess vegna er mikilvægt að beina sjónum að breytingum þar.
- **Lífnaðarhættir** og lífsskilyrði eru samtengd. Dæmi, að búa í öruggu umhverfi, með barnvænum útvistarvæðum, eykur líkurnar á því að börn fái nægilega hreyfingu.

**Heilsa** ávinnst í gegnum samvirkni fólks og umhverfis. Heilsuefling felur þannig í sér bæði hegðun einstaklings og gæði félagslegra tengsla og umhverfis og lífsskilyrða. Heilsueflandi skólar endurspeglar hvernig þessir einstaklingsbundnu- og umhverfisþættir hafa áhrif á heilsu og vellíðan.

Þessi heildræna nálgun á heilsu getur nýst kennurum til að móta kennsluhætti sína svo að þeir geti t.d. aukið vellíðan og námsárangur á sama tíma (í gegnum þróun nemenda á félagsfærni þeirra). Undirliggjandi markmið er að tryggja að nemendur skilji við skólann með jákvæðu hugarfari og jákvæðri nálgun að heilsu. Einnig skilning á tengslum heilsu og félagslegra- og líkamlegar þátta umhverfisins sem þeir þurfa til að þrífast sem borgarar í lýðfæðislegu samfélagi [10].

## 2.3 Hvers vegna er heilsuefling mikilvæg í skólum?

Heilsa og menntun eru samtengdir þættir [12,13]:

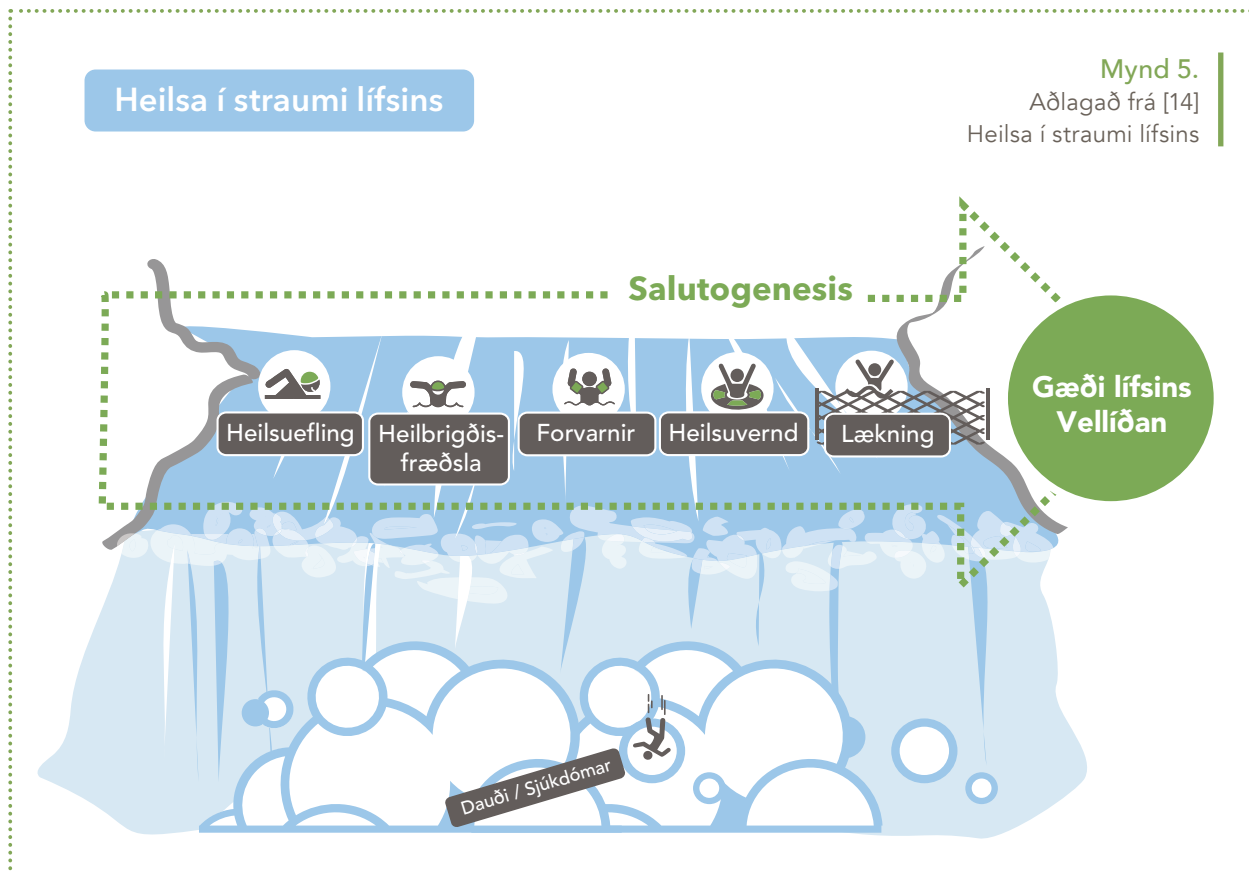
- Heilbrigð börn búa yfir meiri námshæfileikum og stunda námið betur.
- Börn sem mæta í skólann eru líklegri til að vera heilbrigðari.
- Nemendur sem hafa jákvæð tengsl við sinn skóla og fullorðinn einstakling þar eru ólíklegri að sýna áhættuhegðun og líklegri til að sýna góðan námsárangur.
- Námsárangur hefur jákvæða tengingu við langtíma efnahagslega velgengni og heilsufar
- Heilsuefling og vellíðan meðal starfsfólks skólans getur leitt til minni fjarveru og aukinnar starfsánægju meðal starfsfólks
- Með því að vinna að heilsueflingu starfsfólks samhliða heilsueflingu nemenda er það hvatning til starfsfólks til að vera jákvæðar fyrirmyndir

Þannig getur vinna með heilsueflingu í skólanum stutt við ykkur til að ná menntunar og félagslegum markmiðum skólans samhliða því að hafa áhrif á heilsu alls skólasamfélagsins.

Fyrir frekari upplýsingar um af hverju heilsuefling er mikilvæg í skólastarfi má sjá SHE staðreyndarblað 2; sem er hægt að nálgast á vefsíðu SHE.

## 2.4 Hvað er heilsuefling í skólum?

Heilsuefling í skólum getur verið útskýrð sem „Hvaða verkefni sem ætlað er að auka og/eða verja heilsu allra í skólasamfélaginu“ [13]. Mynd 5 stendur fyrir hvernig salutogenic fræðin túlka Ottawa samkomulagið [14].



Mynd 5.  
Aðlagð frá [14]  
Heilsa í straumi lífsins

Túlkun Salutogenic fræðanna á Ottawa samkomulaginu eftir Monicu Eriksson og Bengt Lindstrom [13, p.194] „áin er sem myndlíking á því hvernig stuðlað er að heilsu og hefur oft verið notuð. Samkvæmt Antonovsky, þá er ekki nóg að stuðla að heilsu með því að forðast streitu eða byggja brýr sem forða fólk frá því að falla í ána. Fólk þarf að læra að synda. (Antonovsky 1987).“

Samkvæmt Ottawa samkomulaginu, „heilsuefling er það ferli sem hvetur einstaklinga og samfélög til að hafa aukin áhrif á eigin heilsu og bæta hana til að lifa virku og innhaldsríku lífi [3]“. „Salutogenic fræðin fela í sér að styrkja möguleika fólks til að nýta góða heilsu sem verkfæri til að lifa innhaldsríku og ánægjulegu lífi“ [13].

Heilsuefling í skólum felur í sér viðleitni til að skapa heilsusamlegt skólaumhverfi, skólastefnu og námskrá til að gera heilsusamlega kostinn auðveldari. Þetta inniheldur einnig heilbrigðisfræðslu, þ.e. hvað er kennt í skólastofunni.

Heilsueflandi skóli er „skóli sem innleiðir markvissa og vel skipulagða áætlun fyrir heilsu og vellíðan og uppbyggingu félagsauðs allra nemenda, kennara og annars starfsfólks“ (Marjorita Sormunen sagði þetta á fimmtu SHE ráðstefnunni). Heilsueflandi skóli er meira en skóli sem býður upp á heilsueflandi verkefni. Það er skóli sem leggur sig fram um heildræna nálgun að heilsu.

Heilsueflandi skóli nálgast heilsu og vellíðan á markvissan og skipulagaðan hátt og er með skráða áætlun eða stefnu. Hún er aðgerða- og þáttökumiðuð; þar sem allt skólasamfélagið þ.m.t. nemendur, kennarar/ annað starfsfólk og foreldrar gegna ákveðnum hlutveikum í ákvarðanatöku og verkefnum. Einnig er lögð áhersla á valdeflingu sem tengist þróun á þekkingu, færni og skuldbindingu allra í skólasamfélaginu til að vinna að heilsueflingu og vellíðan.

Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu SHE, um heilsueflingu í skólum, efni fyrir kennara – lykilatriði og aðgerðir: læra um heilsu og heilsueflingu í skólum [2]

## 2.5 Heildræn nálgun skóla

Í handbókinni er unnið að heildrænni nálgun fyrir heilsueflingu. Nálgunin leitast við að ná árangri bæði hvað varðar heilsu og menntun með skipulagi, þátttöku og aðgerðarmiðaðri nálgun. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að það reynist vel í heilsueflingarstarfi skóla, bæði í rannsóknum og framkvæmd.

Niðurstöður sýna að heildræn nálgun að heilsu og sjálfbær þróun eru í raun tengd, og sýna að heilsa nemenda og sjálfbært umhverfi þar sem þau búa eru grundvallaratriði fyrir námsárangri. St. Leger [13] heldur því fram að hagsmunagæslu sé þörf til að tengja betur saman heilsueflingu og eflingu á sjálfbæru umhverfi.

### Heildræn nálgun skóla fyrir heilsueflingu er hægt að skipta upp í sex grundvallaratriði:

Hluti 1	Heilsustefnur eru skýrt skilgreind skjöl eða viðurkennt veklag sem sett er upp til að stuðla að heilsueflingu og vellíðan. Þessar stefnur geta innihaldið hvaða matvæli eru í boði eða lýsa því hvernig á að nálgast og koma í veg fyrir einelti. Þessar stefnur eru hluti af heilsustefnu.
Hluti 2	Umhverfi skólans eru byggingar skólans, skólalóðin og nærumhverfi hans. Dæmi: Þegar verið er að útbúa heilbriggt umhverfi ætti að leggja upp úr að gera skólalóðina aðlaðandi fyrir afþreyingu og hreyfingu.
Hluti 3	Félagslegt umhverfi skólans eða skólabragurinn vísar til gæða í samskiptum í skólaumhverfinu, þ.e. milli nemenda og á milli nemenda og starfsfólks. Félagslegri færni skólasamfélagsins og samband þeirra við foreldra og nærsamfélagið hefur áhrif á félagslegt umhverfi skólans.
Hluti 4	Einstaklingsbundin heilsuvitund og aðgerðahæfni ætti að koma fram í námsskrá og skipulagi sem þróar þekkingu og færni sem gerir nemendum kleift byggja upp hæfni og taka ákvarðanir tengda heilsu, vellíðan og menntun. Aðgerðir ættu að vera hluti af daglegu skipulagi skólans. T.d. ætti að miða að heilsusamlegum matarvenjum, daglegri hreyfingu, auka félagsfærni og heilsulæsi.
Hluti 5	Samfélagstengsl eru tengslin á milli skólans og fjölskyldna nemenda sem og skólans og lykilhagsmunaaðila í nærsamfélaginu, bæði einstaklín og hópa. Ráðgjöf og samstarf við hagsmunaaðila í nærsamfélaginu mun styðja við heilsueflandi starf skólans og þær aðgerðir sem tengjast skólasamfélaginu.
Hluti 6	Skólaheilsugæslan er sú svæðisbundna þjónusta sem ber ábyrgð á heilbrigðisþjónustu nemenda og heilsueflingu með þjónustu beint við nemendur. Þetta á einnig við um nemendur með sérþarfir. Starfsfólk skólaheilsugæslunnar getur unnið með kennurum í tengslum við tiltekin málefni s.s. hreinlæti og kynheilbrigðisfræðslu.

Með því að nálgast heilsu og vellíðan samhliða þessum sex grundvallaratriðum, styrkja þeir hvern annan og auka líkurnar á því að heilsueflingarstarfið verði skilvirkara.

Dæmi: Hægt er að stuðla að hollu mataræði með skólastefnu þar sem kemur fram hvaða matvæli ætti að framreiða og bjóða upp á í skólum. Skólamötuneytið getur verið hannað til að vera félagslega jákvætt umhverfi þar sem nemendur og starfsfólk kemur saman til að borða og hafa félagsleg samskipti. Með því að skapa jákvætt umhverfi eru minni líkur á að nemendur og starfsfólk fari úr skólaumhverfinu í hádeginu þar sem auknar líkur eru á að óhollari matvæli geti orðið fyrir valinu. Vitund um heilsusamlega valkosti er hægt að kenna í skólastofunni þar sem nemendum er kennt að lesa sér til um næringarinnihald og meta matinn. Þátttaka foreldra, veitingarstaða og annara fyrirtækja í nærumhverfinu getur styrkt viðleitni í skólaumhverfinu.

Hægt er að fara inn á vefsíðu SHE til að nálgast frekari upplýsingar og form um heilsueflingu í skólum: Efni fyrir kennara – Lykilatriði og aðgerðir: Læra um heilsu og heilsueflingu í skólum [2].

## 2.6 Hvað virkar best fyrir heilsueflandi skóla?

Komið hefur í ljós að nokkrir þættir stuðla að áhrifaríkum Heilsueflandi skólum.

### Þessir þættir innihalda að [13]:

- Þróa og viðhalda lýðræði og þátttöku innan skólasamfélagsins.
- Tryggja að aðilar skólasamfélagsins, þar á meðal nemendur, starfsfólk og foreldrar hafi tilfinningu fyrir eignarhaldi í skólastarfinu.
- Fylgja heildrænni nálgun skóla í heilsueflingarstarfinu í stað eingöngu hefðbundinnar skólastofu-kennslu eða stökum íhlutunum.
- Skapa félagslegt umhverfi sem styður við opin og heiðarleg samskipti innan skólasamfélagsins.
- Skapa skólabrag þar sem væntingar eru gerðar til félagslegra samskipta nemenda og námsárangurs.
- Nota fjölbreyttar náms- og kennsluáðferðir, til að gera grein fyrir mismunandi námsstílum, m.a. að veita sömu upplýsingar í gegnum mismunandi boðleiðir (t.d. námskrá, stefnu/reglur, starfsemi fyrir utan skólastofuna).
- Kanna heilsuþætti í samhengi við líf og samfélag nemenda.
- Hafa í huga að heilsueflandi skólaárangur er langtímaárangur (3-4 árum eftir að þátttaka hefst í heilsueflandi skóla) og að skilvirk innleiðing er lykillinn að árangri.

Til upplýsingar um söguna á nálguninni – má sjá viðhengi 1 „Förum aftur í tímann til að skilja lykil áskoranir og forgangsatriði“.



KAFLI 3. \_\_\_\_\_

# HVERNIG VERÐUR SKÓLI HEILSUEFLANDI Í FIMM SKREFUM?



Leiðbeiningarnar sem farið er yfir í þessum kafla er endurskoðuð útgáfa af SHE skólahandbókinni á netinu. Breytingarnar sem voru gerðar við fyrstu útgáfu SHE handbókarinnar, SHE skólahandbókin, mótaðist út frá niðurstöðum úr viðtölum við félagsfólk SHE um notkun á handbókinni og tillögum að úrbótum. Eins og Safarjan, Buijs and Ruiter (2013) nefna eru þessar leiðbeiningar byggðar á „HEPS verkfærum fyrir skóla: Leiðbeiningar fyrir þróun stefnu skóla á hollum matarvenjum og hreyfingu og á hollensku vefhandbókinni fyrir heilsueflandi framhaldsskóla“ [15].

**Hér eru nokkur dæmi um endurgjöf og mat sem rannsóknarfólk SHE frá mismunandi löndum gáfu fyrir þessar leiðbeiningar skref-fyrir-skref um hvernig á að verða heilsueflandi skóli:**



*Þegar við fengum SHE handbókina í fimm skrefum til að verða heilsueflandi skóli, var sannleikurinn sá að þetta var mjög spennandi, gott og frábært verkfæri. Þetta er mjög gott verkfæri fyrir þá sem höfðu ekkert til að verða heilsueflandi skóli. Það var ekkert til í landinu og ein leið til að byrja að skipuleggja netverk fyrir heilsueflandi skóla er að hafa sameiginlegt skjal. Hugmyndin var frábær og mikil hjálp. (...) Ég veit að á Spáni er það að minsta kosti notað í ýmsum sjálfstjórnarhéruðum“*

*(SHE rannsakandi frá Spáni, 2019)*



*Að mínu mati er SHE handbókin mjög gagnleg og góð byrjun fyrir skólana okkar. Ég held að það sé mikilvægt að gera SHE handbókina aðgengilega í farsímaforriti. Í Króatíu eru allir nemendur með farsíma og nota mörg mismunandi forrit“*

*(SHE rannsakandi frá Króatíu, 2019)*

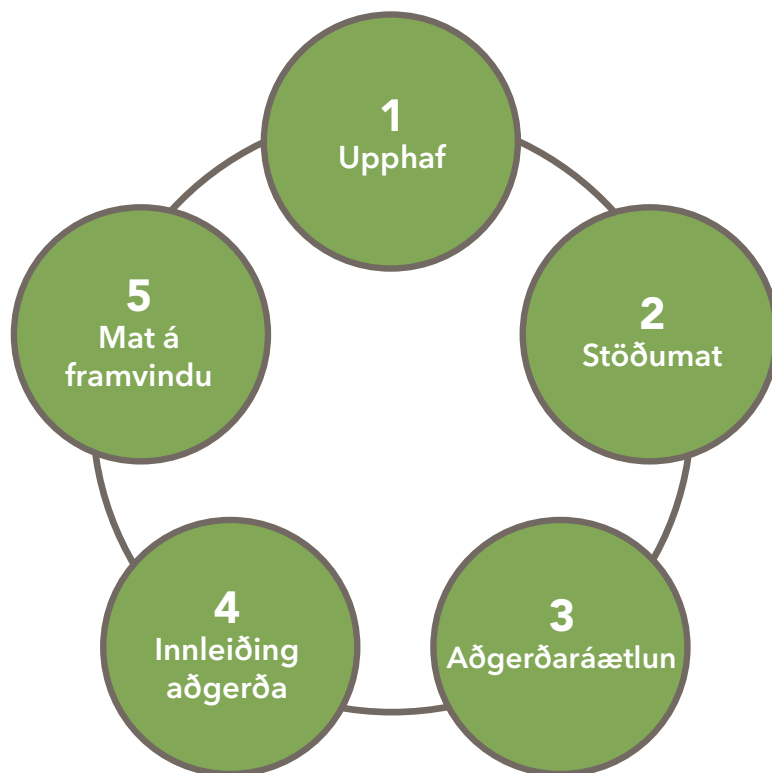
Leiðbeiningarnar „5 skref til að verða Heilsueflandi skóli“ er hægt að nota með mismunandi hætti eftir þörfum og forgangsröðun í þínu skólasamfélagi. Þeim er ætlað að styðja þig í ferlinu að verða heilsueflandi skóli. Það er mikilvægt að leggja áherslu og taka eftir að flestir skólar eru líklega þegar búnir að **vinna töluvert í heilsueflingu, svo sem kenna efni í heilbrigði sem hluta af námsskrá eða vinna verkefni til að til að efla félags- og tilfinngalega færni.**

Fimm áfangar til að verða / viðhalda heilsueflandi skóla er hægt að nota til að hefja, uppfæra, viðhalda og hvetja í ferlinu að verða og / eða viðhalda heilsueflandi skóla. Þeim er ætlað að styðja við hönnunina á gerð alhliða áætlunar til að koma verkefninu í framkvæmd. Fyrir skóla sem eru nú þegar heilsueflandi skólar er hægt að nota leiðbeiningarnar til að nálgast og uppfæra núverandi áætlun fyrir heilsueflandi skóla og aðgerðir með þeirri sýn að gera frekari umbætur og tryggja sjálfbærni.

Þessar skref – fyrir – skref leiðbeiningar um hvað ætti að gera til að verða heilsueflandi skóli eru settar fram sem fimm skipulagðir áfangar/vörður í röð sem tákna áframhaldandi hringferli (mynd 6).

### Mynd 6.

Lykilatriði til að verða heilsueflandi skóli og viðhalda með heildrænni skólanálgun.



Hugmyndafræðilega er þetta hringrás en í raunveruleikanum myndu þið kannski vilja byrja strax á skrefi 4. Það er í raun ekki vandamál en þegar þið veljið að fylgja handbókinni vonum við að skólar taki einnig til greina fyrri skref.

Þessar leiðbeiningar innihalda ekki ákveðna heilsufarsþætti sem ætti að leggja áherslu á í þínum heilsueflandi skóla. Að velja heilsufarsþátt er hluti af ferlinu. Innihaldið, það sem á að vinna með í ykkar heilsueflandi skóla, ætti að vera ákvörðun skólans og er tekin í skrefi 2.

## 3.1 Skref 1: Upphaf

### ➡ Skuldbinding

Ákvörðun ykkar um að gerast heilsueflandi skóli getur stafað af mismunandi aðstæðum og komið frá mismunandi aðilum innan skólans eða frá skólasamfélaginu.

#### Dæmi:

- Heilbrigðisyfirvöld í ykkar landi hafa það markmið að styðja skóla í að verða heilsueflandi skólar og nálgast ykkur til að fá stuðning og samvinnu í að verða heilsueflandi skóli.
- Starfsfólk skóla vekur athygli á áskorun er varðar heilsufarsþætti (t.d. geðheilbrigði, notkun vímuefna, einelti eða offitu) í skólanum og ákveður að bregðast við henni samkvæmt nálgun heilsueflandi skóla.
- Ákveðnir skólar á ykkar svæði eða í landinu eru heilsueflandi skólar. Athyglin sem þeir fá leiðir til þess að starfsfólk skólans verður meðvitað um kosti þess að innleiða heilsueflingu í skólasamfélagið.

- Það er mennta- / heilbrigðisstefna stjórnvalda að innleiða nálgun heilsueflandi skóla sem krefst þess að þið verðið heilsueflandi skóli.
- Foreldrar og nemendur hafa komið að máli við skólann um ákveðna heilsuþætti, t.d. geðrækt, lífsleikni, gæði og framboð matvæla. Þið viljið bregðast við þessum áskorunum eftir nálgun heilsueflandi skóla.
- Þið viljið bæta skipulag og heilsueflingarstarfið sem nú þegar er til staðar í skólanum.
- Hvatning þín er mikilvæg fyrir umræðuna og ákvörðunina til að verða heilsueflandi skóli. Burtséð frá því hvernig komist var að niðurstöðu, ætti ykkar heilsueflandi skóli að innihalda sex þætti að heildrænni nálgun skóla.

## ➔ Tryggja þarf stuðning skólastjórnenda

Stuðningur frá upphafi og viðvarandi skuldbinding skólastjóra og skólastjóranda er nauðsynleg til að vinna að og viðhalda því að vera heilsueflandi skóli. Heilbrigðis- og menntamálayfirvöld utan skólans er nauðsynleg í ferlinu en skólastjórnendur þurfa að vera leiðandi og taka ábyrgð á heilsueflingarstarfi skólans í samstarfi við aðra aðila innan skólasamfélagsins. T.d. veita tryggan stuðning við ferlið eins og stefnur sveitarfélaga, úræði, gögn, þjálfun o.fl.

Ef ákvörðun er tekin af einhverjum fyrir utan skólann að verða heilsueflandi skóli, þarf jafnvel að sannfæra skólastjórnendur um kosti þess að verða heilsueflandi skóli og gera þeim grein fyrir því að um langtíma skuldbindingu er að ræða.

Virkur og áframhaldandi stuðningur skólastjórnenda er nauðsynlegur því heilsueflandi skóli er langtíma nálgun, ferli í þróun, þarfnast skipulags og framkvæmdar og er metinn til framþróunar (mynd 6).

- Það gæti tekið heilt ár að tryggja stuðning og gera áætlun fyrir heilsueflandi skólann ykkar en það er líka nauðsynlegt að tryggja stuðning í gegnum öll hin skrefin.

Til að miðla á áhrifaríkan hátt áfram þeim kostum að verða heilsueflandi skóli til skólastjórnenda og fá stuðning þeirra getur verið hjálplegt að þróa samskiptaáætlun. Hér fyrir neðan má sjá hvernig má nálgast samskipti við skólastjórnendur um kosti heilsueflandi skóla nálgunnarinnar:

Við undirbúning samskipta við skólastjórnendur um kosti heilsueflandi skóla getur verið hjálplegt að fylgja eftirfarandi spurningum til að koma með rökstuðning eða ávarpa efnið.

Hvað gæti komið í veg fyrir að skólastjórn eða skólastjórnendur myndu styðja þá ákvörðun að verða heilsueflandi skóli? **Dæmi:**

- Skólinn tekur þegar þátt í sambærilegum verkefnum, t.d. sjálfbær eða öruggur skóli og stjórnendur eru hræddir um að heilsueflnadi skóli gæti varpað skugga á sem er þegar til staðar eða gæti kallað á viðbótarvinnu\*
- Takmarkaður tími/fjármagn
- Trú á að heilsuefling sé ekki forgangsmál fyrir skólastarf
- Eru ekki sannfærð um kosti þess fyrir skólann

Hvað eru forgangsmál fyrir skólastjórn og skólastjóra?

*\*Ef þetta dæmi á við þinn skóla þá ættirðu að skoða eftirfarandi upplýsingar: (næsta síða)*

## Skólar með líkar nálganir eða verkefni



„Hvað ef minn skóli er þegar að taka þátt í svipaðri nálgun eða verkefni og heilsueflandi skóli (t.d. öruggur skóli eða öðrum verkefnum tengdum heilsu) og skólastjóri eða skólastjórn eru treg til að gera aðrar breytingar? Þeim finnst það að verða heilsueflandi skóli myndi ofhlaða verkefnum á teymið og finnast heildarskólanálgunin koma í stað núverandi verkefna.“

### Tillaga:

Heilsueflandi skóli getur sett fram ramma til að halda utan um slík verkefni. Þetta gæti hjálpað til að gera þau skilvirkari. Þetta gætu verið mikilvæg samskiptaskilaboð til að leggja áherslu á við viðkomandi skólastjórnendur.

Fyrir frekari upplýsingar um að þróa samskiptaáætlun má sjá töflu 2 – Skipulag fyrir samskipti og Aðgerðaáætlun skóla (fylgiskjal 2)

## ➡ Afla stuðnings í skólasamfélaginu

Að afla stuðnings og samstöðu í skólasamfélaginu ykkar er lykilatriði til að ná árangri sem heilsueflandi skóli. Aðilar í skólasamfélaginu þurfa að hafa sameiginlega sýn á hvað heilsueflandi skóli er og hver ávinningurinn er. Það hjálpar til að finna fyrir eignarhaldi og að fá að taka þátt í ákvarðanatöku í öllu skólasamfélaginu. Skólastjóri getur farið þar með mikilvægt hlutverk til að hvetja aðila í skólasamfélaginu t.d. aðra kennara og starfsfólk skólans.

### Tillaga um að mynda samstöðu innan skólasamfélagsins [9]:

1. Skipuleggja fund (t.d. með starfsfólki, foreldrum og /eða nemendum) eða skólaviðburð. Á fundunum gæti skólastjóri og fulltrúi heilbrigðismála tengt skólasamfélagið ykkar í samtal um að verða heilsueflandi skóli. Þetta ætti að vera opin umræða þar sem þátttakendur geta miðlað sínum skoðunum og áhyggjum. Á sama tíma er þetta líka ykkar tækifæri til að kynna kosti þess að verða heilsueflandi skóli. Þegar verið er að undirbúa fundinn/viðburðinn gæti verið gott að vísa í Skipulag fyrir samskipti og Aðgerðaráætlun skóla (viðauki 2).
2. Heimsækið annan heilsueflandi skóla. Að fara með samstarfsfólkið ykkar, nemendur og foreldra þeirra til að skoða heilsueflandi skóla getur hjálpað þeim að sjá kostina við nálgun heilsueflandi skóla. Það gæti haft úrslitaáhrif til að hvetja þau til að styðja þá ákvörðun að verða heilsueflandi skóli.

## ➡ Skilgreinið og virkið helstu hagsmunaaðila

Það munu aðrir einstaklingar eða hópar fyrir utan skólasamfélagið sýna áhuga sem gætu skipt máli í ferlinu að verða heilsueflandi skóli. Þessir hagsmunaaðilar geta verið einstaklingar eða hópar eins og leiðtogar í samfélaginu og talsmenn lýðheilsu sem gætu stutt við ferlið við að verða heilsueflandi skóli.

Að þekkja þessa hagsmunaaðila og virkja þá getur leitt til öflugs stuðnings fyrir ykkar heilsueflandi skóla með tilliti til alls nærsamfélagsins (mynd 7).

Hvernig og hvenær þessir hagsmunaaðilar taka þátt í ferlinu að verða heilsueflandi skóli veltur á því hvaða hagsmunaaðilar það eru og endanleg ákvörðun er ykkar í því sambandi. Ef hagsmunaaðili getur aðstoðað ykkur í að verða heilsueflandi skóli ætti hann að vera með frá upphafi og gæti verið heppilegur aðili til að taka þátt í vinnuhópi heilsueflandi skóla. Það er einnig hægt að fá hagsmunaaðila til að taka þátt síðar í ferlinu.

**Dæmi:**

Þegar búið er að forgangsraða þáttum heilsueflandi skóla, getur samstarf við hagsmunaaðila fyrir utan skóla verið nauðsynlegir til að gera gagngerar breytingar.

**Dæmi:**

Þegar þið eruð komin með drög að aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla, þá gæti verið gott að hafa samband við hagsmunaaðila utan skólans (t.d. leiðtoga í samfélaginu) til að fá endurgjöf frá þeim og stuðning. Þið gætuð valið í staðinn að kynna fyrir þeim heilsueflingaráætlun skólans í skrefinu um Framkvæmd (skref 4) til að verða heilsueflandi skóli.

**Mynd 7.**

Dæmi um að virkja hagsmunaaðila

Einnig er hægt að tengja við heilbrigðisstarfsfólk í samfélaginu og þróa samstarf sem gæti leitt til skilvirkara starfs sem heilsueflandi skóli. Skólaheilsugæsla og sérfræðingar á menntasviði í nærsamfélaginu geta veitt ráðleggingar og stuðning í þróun, innleiðingu og mati á heilsueflandi skólanum ykkar.

Hver skóli er með sína hagsmunaaðila. Sumir hagsmunaaðilar eru almennir/þekktir í flestum skólum og aðrir verða sérstakir fyrir skólann og forgangsverkefni skólasamfélagsins. Dæmi: ef skólinn vill auka öryggi á göngu- og hjólaleiðum í skólann þá er sveitarfélagið mikilvægur hagsmunaaðili.

**Dæmi: Að fá pólotískan stuðning**

Í einhverjum tilfellum getur verið mikilvægt að fá stuðning sveitarstjórnarfolks en að sannfæra það til að styðja heilsueflandi skóla getur verið áskorun þar sem ávinningur fæst oftast yfir langt tímabil. Í Rotterdam, í Hollandi, var sveitarstjórnarfolk sannfært um að styðja við heilsueflandi skóla með því að nota skilaboðin um „að hámarka möguleika þeirra“. (Í þessari hafnarborg með hátt hlutfall brottfalls úr skóla, varð sveitarstjórnarfolk með áhuga á menntun málsvarar fyrir nálgun heilsueflandi skóla.

**➡ Þekkja tiltæk úrræði**

Að fá stuðning við viðleitni ykkar til að verða heilsueflandi skóli mun gera áætlunina og verkefnið fyrir skólann áhrifaríkari og skilvirkari. Á sama tíma er jafn mikilvægt að hafa nægileg úrræði eða aðföng til að framkvæma þær breytingar sem þið teljið þörf á.

Áður en byrjað er að skipaleggja ykkar heilsueflandi skóla er nauðsynlegt að skoða hvað hefur þegar verið gert sem tengist heilsueflingu í skólanum og hvaða úrræði eru til staðar til að víkka og bæta það sem þegar hefur verið gert.

#### Aðföng fela í sér:

- Mannafla eins og starfsfólk skóla, foreldrar, lykilaðilar í samfélaginu og utanaðkomandi sérfræðingar sem eru þegar hluti af verkefnum í skólanum.
- Fjármagn þ.m.t styrki sem hægt er að nota í ferlinu að verða heilsueflandi skóli og viðhalda því.

#### Með því að gera þetta gætir þú komist að því að:

- Þú gætir skipulagt og framkvæmt heilsueflandi starf við skólann ykkar með takmörkuðum fjármagni ef þú hefur þau aðföng sem þú þarfnast.
- Þú hefur ekki nægjanleg aðföng eins og er. Þú þarft að virkja mannauðinn og/eða finna leiðir til að safna fjármagni t.d. sækja um styrki.
- Það gæti verið svæðisbundið- eða landsskipulag sem gæti stutt við ykkur til að fá frekari mannauð eða fjármagn.
- Heilsueflandi skólustarfið ykkar þarf að takmarkast við núverandi aðföng/úrræði.

## ➡ Skipa vinnuhóp

Að setja saman vinnuhóp fyrir heilsueflandi skóla er mikilvægt fyrsta skref í undirbúningi þess að verða heilsueflandi skóli. Hlutverk vinnuhópsins er að leiðbeina skólasamfélaginu að verða og viðhalda því að vera heilsueflandi skóli. (Kassi 1)

Athugið: það er ekki alltaf nauðsynlegt að mynda nýjan vinnuhóp. Önnur nálgun gæti verið að samþætta heilsueflinguna í starfandi vinnuhóp, t.d. vinnuhóp sem sinnir umhverfisvernd í skólanum. Það er t.d. gert í Flanders þar sem skólar eru með marga vinnuhópa.

#### Kassi 1 - Hvað gerir vinnuhópurinn?

Hlutverk vinnuhóps heilsueflandi skóla er að leiðbeina skólasamfélaginu að verða og viðhalda því að vera heilsueflandi skóli.

- Vinnuhópurinn gerir úttekt á núverandi heilsutengdum stefnum og starfsháttum til að ákvarða þarfir og forgangsröðun í skólasamfélaginu.
- Vinnuhópurinn leiðbeinir skólasamfélaginu í gegnum öll skref þróunar og viðhalds í heilsueflandi skóla.
- Vinnuhópurinn styður áframhaldandi skuldbindingar skólasamfélagsins í að verða og viðhalda heilsueflandi skóla.

Vinnuhópur heilsueflandi skóla getur verið skipaður fulltrúum frá skólasamfélaginu og í honum geta einnig verið mikilvægir hagsmunaaðilar utan skólans. Kassi 2 sýnir mögulegar spurningar til að greina hverjir ættu að vera í vinnuhópnum og gætu einnig tekið til mikilvægra hagsmunaaðila utan skólans.

## Kassi 2 - Spurningar til að greina hugsanlega fulltrúa í vinnuhóp

1. Hverjir tilheyra eða eru fulltrúar skólasamfélagsins og hvaða sjónarhorn/innsýn gætu þeir komið með í starfið sem nefnt er í Hvað gerir vinnuhópurinn? (Kassi 1)
2. Eru samtök/einstaklingar fyrir utan skólasamfélagið sem ættu að vera í vinnuhópnum? Hugsaðu um viðeigandi sérfræðiþekkingu sem gæti vantað innan skólasamfélagsins.
3. Hvert getur hlutverk þeirra verið eða hvað geta þau lagt til í vinnuhópinn?
4. Hvaða fulltrúar væru mest viðeigandi og áhugasamastir, bæði innan og utan skólasamfélagsins?
5. Geta þessir fulltrúar gefið þann tíma sem þarf til að sinna hlutverkinu, núna og vonandi næstu skólaár?
6. skólaár?

Mögulegir aðilar að hópnum eru fulltrúar heilsueflandi skóla, eru virtir og hæfir eða sérstaklega áhugasamir fyrir heilsueflingu í skóla og áhugasamir um þátttöku.

### Fulltrúar í heilsueflandi vinnuhópi gætu verið:

- Skólastjóri eða skólastjórnandi
- Deildarstjóri
- Nemendur (núverandi/fyrirum)
- Foreldrar
- Kennari sem kennir heilbrigðisfræði
- Skólahjúkrunarfræðingur/skólalæknir
- Félgsráðgjafi eða sálfræðingur
- Íþróttakennari
- Fulltrúi skólaráðs
- Heilsu-/menntunarsérfræðingar utan skólans

Þegar vinnuhópur heilsueflandi skóla hefur verið stofnaður er mikilvægt að skipa tengilið sem sér um að skipuleggja verkefni hópsins. Tengiliðurinn ætti að vera aðili sem hefur svigrúm, tíma og hæfileika til að leiða hópinn. Viðkomandi hefur stuðning alls skólasamfélagsins og getu eða er í aðstöðu til að framkvæma breytingar í skólanum. Viðkomandi gæti boðist til að vera tengiliður eða verið beðinn um að taka það að sér. Í kassa 3 koma fram ábendingar um hvernig skipa ætti vinnuhópinn.

## Kassi 3 – Ábendingar til að skipa vinnuhóp

Það er mælt með að hafa vinnuhópinn lítinn u.þ.b. 5-8 fulltrúa. Í stærri hópum getur verið erfiðara að ná samstöðu og það krefst meiri mannauðs. Á sama tíma er nauðsynlegt að fá skoðanir, stuðning og aðstoð allra fulltrúa helstu markhópa.

Það er mikilvægt að virkja nemendur í þróunarferlinu, framkvæmdinni og matinu á heilsueflandi skóla. Nemendur hafa mikilvæga sýn og að gefa þeim virkt hlutverk í ferlinu eykur tilfinningu þeirra fyrir eignarhaldi og skuldbindingu til að innleiða og halda áfram að fylgja nýjum stefnum og verkefnum.

Þegar vinnuhópur heilsueflandi skólans hefur verið stofnaður er mikilvægt að fara yfir hlutverk hvers fulltrúa og skuldbindingar þeirra til hlutverksins. Í framhaldinu ættu fulltrúar að koma sér saman um hversu oft þeir vilja funda og hvað þau geta vænst til að hver fundur sé langur. Sjá nánar Aðgerðaráætlun skóla (fylgiskjal 2, s. 56) töflu til að fylla inn í fyrir þessi mikilvægu skref.

Skjalið Aðgerðaráætlun skóla getur hjálpað til við festa í sessi vinnuhóp heilsueflandi skóla.

Þið eruð kannski þegar með skólaráð eða annan hóp sem gæti starfað sem vinnuhópur heilsueflandi skóla. Kassi 4 sýnir dæmi um vinnuhóp sem er byggður upp í samræmi við Kæri Gosi: Ítalska leiðin að heilsueflandi skóla [16,17].

#### Kassi 4 – Dæmi um að setja saman vinnuhóp og sinna verkefnum

**Skólar í Lombardy héraði á Ítalíu sem samþykktu að taka þátt í Kæri Gosi heilsueflandi skóla nálgunni voru beðnir um að fylgja þremur skrefum:**

1. Fá formlegt samþykki frá skólaráði
2. Setja fram lýsingu á tilgangi þess að verða heilsueflandi skóli bæði í áætlun skólans og á vefsíðu skólans
3. Mynda vinnuhóp sem samanstendur af kennurum, starfsfólki, foreldrum, nemendum og fulltrúa skólaheilsugæslu.

**Vinnuhópur heilsueflandi skóla bar ábyrgð á eftirfarandi atriðum:**

1. Skilgreina og kanna heilsutengda þætti í skólanum
2. Velja heilsueflandi áherslur með aðstoð skólasamfélagsins
3. Leggja til sýn, markmið og aðgerðir til að takast á við heilsueflandi áherslur
4. Samþætta heilsutengd málefni /áhersluatriði í formlega námskrá með áherslu á þátttöku-kennsluaðferðir
5. Flétta heilsutengd málefni /áherslusvið við skólustefnu, umhverfis- og heilbrigðisþjónustu
6. Taka þátt í valdeflingarferli sem tekur til skólans og samfélagsins utan skólans og stuðlar að þátttöku
7. Leggja mat á heilsueflandi skólastarf og árangur í samvinnu við fagfólk háskóla í árangursmati /eða heilbrigðisstofnanna í samfélaginu.

Vinnuhópur heilsueflandi skóla hittist minnst einu sinni í mánuði eða eftir þörfum. Á fyrsta fundi er samskipta-áætlun rædd til þess að koma á framfæri kostum þess að verða heilsueflandi skóli við skólasamfélagið; þau þurftu að fylgja þessu eftir með fundum til að móta áætlun fyrir öll skrefin að verða heilsueflandi skóli.

## ➡ Hefja skipulag fyrir samskiptaáætlun

Samskipti eru mikilvægur hluti í hverju skrefi til að verða heilsueflandi skóli. Innan skólasamfélagsins þarf að koma réttum skilaboðum á framfæri með réttum leiðum til að öðlast stuðning fyrir heilsueflandi skóla. Það hjálpar að gera grein fyrir mikilvægum skrefum í ferlinu og getur aðstoðað við að tryggja að skólasamfélagið hafi tilfinningu fyrir eignarhaldi í ferlinu og árangri. Þá er einnig mikilvægt að eiga í góðum samskiptum við hagsmunaaðila utan skólasamfélagsins, t.d. upplýsa þá um heilsueflandi skóla, fá stuðning og mögulega óska eftir þeirra aðstoð.

Skilaboðin og leiðirnar sem notaðar eru velta á markhópnum og geta verið mismunandi eftir því í hvaða skrefi þið eruð. Dæmi: skilaboðin sem þú vilt koma á framfæri við skólasamfélagið munu verða önnur þegar þið eruð bara rétt að byrja samaborið við þegar verið er að gera aðgerðaráætlun.

Frá byrjun, þ.e. þegar þið viljið fá stuðning frá fulltrúum í skólasamfélaginu og utanaðkomandi hagsmunaaðilum, gæti verið hjálplegt að setja upp samskiptaáætlun. Í þessari áætlun þurfið þið að kortleggja



samskiptamarkmiðin, skilaboð sem þið viljið koma á framfæri og hvaða leiðir þið viljið nota fyrir hvern markhóp. Að gera þetta hjálpar ykkur við skipulag og skilvirkni.

Í skólanum ykkar gæti verið stafsfolk sem getur hjálpað við gerð samskiptaáætlunar. Til að fá frekari upplýsingar og komast af stað má sjá skjalið Aðgerðaráætlun. (fylgiskjal 2, s. 56)

## ➡ Hefja skipulag fyrir mat

Þegar verið er að skipa vinnuhóp heilsueflandi skóla er mælt með að hefja skipulag fyrir árangursmat. Vel ígrundað og innihaldsríkt mat kallar á að byrja skipulag snemma í ferlinu og verður til þessa að allt ferlið ætti að ganga betur.

Þegar skipaður hefur verið vinnuhópur er eitt af hans fyrstu verkum að ákveða hver gerir árangursmatið.

- Munu fulltrúar í vinnuhóp heilsueflandi skóla skipuleggja og framkvæma matið?
- Er vilji til að fá matsaðila utan skólans? Dæmi: utanaðkomandi matsaðili gæti komið frá heilbrigðisstofnu í nærsamfelaginu eða landshlutanum, þá gæti einnig fagaðili frá háskóla á svæðinu komið til greina á sviði félagsræði, lýðheilsu eða menntunar.

Fyrir frekari upplýsingar um skrefin í matsferlinu má sjá kafla um Skipulag mats.

Þegar matsaðili eða matsteymi hefur verið skipað, væri góð hugmynd að hefja skipulag fyrir matið, þ.e. hvaða aðgerðir þarf að framkvæma, hvenær, hverjir og hvað býður fjármagnið upp á. Smáatriðið í matsáætlunni, eins og hvað á að meta og hvaða aðferðarfræði á að nota er hægt að ákveða síðar þegar búið er að meta stöðu skólans og ákveða forgangsverkefni. Matsáætlunin ykkar er hluti af heildar aðgerðaráætlunni.

## 3.2 Skref 2: Stöðumat

### ➡ Stöðumat

Í þessu skrefi að verða heilsueflandi skóli er stöðumat á heilsu í skólanum upphafspunkturinn; það felur í sér að skilgreina núverandi stefnur skólans um heilsu og vellíðan og aðferðir til að ákvarða forgangsöröðun og þarfir skólasamfélagsins. Einnig felur það í sér mat á skipulögðum umhverfis- og einstaklingsbundnum þáttum og hvernig þessi atriði hvetja til eða hindra aðgerðir heilsueflandi skóla.

Hægt er að nota SHE stöðumatstækið (það er afrit af SHE stöðumatstækinu í viðauka 3 (s. 73) eða halað niður eintaki eða fyllt í það á SHE vefsíðunni til að aðstoða ykkur við að gera stöðumatið eða valið eigin aðferðarfræði. SHE stöðumatstækið er sett saman úr/með röð spurninga sem tengjast heildrænni nálgun skóla.

Að ræða saman og komast að sameiginlegri niðurstöðu um þessar spurningar getur verið hjálplegt við að taka ákvörðun um hvers skólinn þarfnast og hvernig forgangsöröðunin ætti að vera fyrir heilsueflandi skólann ykkar. Að gera þetta stöðumat fyrir skólann getur hjálpað til við að ákveða upphafspunkt fyrir þróunina, vöktunina og matið á heilsueflandi skólanum ykkar.

Ef þið ákveðið að nota SHE stöðumatstækni þá er hægt að nota það samhliða öðrum aðferðum. Dæmi: það getur verið upphafspunktur fyrir samtal og því fylgt eftir með vinnustofu um forgangsatríði; með vinnustofu um forgangsatríði væri hægt að tryggja að forgangsatríði ykkar fyrir heilsueflandi skóla væru forgangsatríði fyrir skólasamfélagið.

Áður en SHE stöðumatstækni er notað eða einhver önnur matsaðferð er hjálplegt að ræða fyrst, sem vinnuhópur heilsueflandi skóla, spurningar eins og þær sem eru settar fram í kassa 5. Þessar spurningar geta hjálpað ykkur til að byrja að hugsa um og staðsetja ykkar upphafspunkt.

### Kassi 5 - Spurningar sem hjálpa til við að staðsetja upphafspunkt

1. Eru nú þegar skólastefna í gildi með áherslu á heilsueflingu í skólasamfélaginu? Ef já, er hún almennt þekkt og notuð meðal starfsfólks/ skólasamfélagsins? Er hún í notkun?
2. Eru einhver forgangsatríði núna sem tengjast heilsueflingu og vellíðan í skólanum?
3. Hver eru núverandi heilsueflingarverkefni í skólanum? Eru þau mismunandi eftir skólastigum eða kennurum? Ná þau til alls skólasamfélagsins?
4. Hvaða stjórnunarhættir hvetja eða hindra heilsueflandi verkefni í skólanum meðal nemenda og starfsfólks? Dæmi: trú á að þetta sé aðeins verkefni fyrir heilbrigðiskennara en ekki verkefni fyrir allan skólann.
5. Hvaða umhverfisþættir hvetja eða hindra heilsueflandi verkefni í skólanum meðal nemenda eða starfsfólks?
6. Hvaða einstakir þættir eins og viðhorf, skoðanir eða tími, hvetja eða hindra heilsueflandi verkefni í skólanum meðal nemenda eða starfsfólks?
7. Er þjóðernis-, trúar- eða félagshagfræðilegur munur í heilsuhegðun í skólasamfélaginu? Ef svo er, hvernig er munurinn og hvernig er hægt að nálgast það?
8. Eru hagsmunaaðilar utan skólasamfélagsins þegar að styðja við aðgerðir heilsueflandi skóla? Ef svo er, hvert er þeirra hlutverk?
9. Hvaða mannauð, fjármagn hafið þið núna tiltækt fyrir heilsueflandi aðgerðir?
10. Styðja sérfræðingar í stefnumótun innanlands og í sveitarstjórn við verkefnið?

Styðja sérfræðingar í stefnumótun innanlands og í sveitarstjórn við verkefnið?

Þú ert með eintak af SHE stöðumatstækni í viðauka 3 (s. 73) það er einnig hægt að hala niður eintaki eða fylla inn í það á netinu á vefsíðu SHE.

## ➡ Forgangsröðun

Virkur heilsueflandi skóli er með víðtæka nálgun að heilsueflingu og vellíðan. Á sama tíma er mikilvægt að forgangsráða hvaða þætti varðandi heilsu ætti að leggja áherslu á. Mælt er með að leggja áherslu á 2 til 3 þætti, kynna eina áherslu á hverju ári, til að tryggja að skólinn geti markvisst haldið utan um þá og viðhaldið. Auðvitað fer forgangsröðin eftir í hvaða landi þið eruð, t.d. í Ungverjalandi eru skólar með áherslu á alla 4 grunnheilsueflandi þættina (hollt mataræði, daglega hreyfingu, geðrækt, þróun á heilsulæsi). Forgöngsröðun í Ungverjalandi er í samræmi við hvernig hægt er að bæta innleiðingu á þeim 4 aðgerðarþáttum.

Vinnuhópur heilsueflandi skóla getur verið með mikilvægt hlutverk í að forgangsráða heilsuþáttum en tilgreint hlutverk þeirra veltur á skólanum. Vinnuhópur heilsueflandi skóla getur ákveðið að velja áhersluþættina.

Dæmi: hægt er að nota SHE stöðumatstækið og ræða frekar, velja möguleg forgangsatríði og óska eftir endurgjöf frá öðrum fulltrúum skólasamfélagsins áður en endanleg ákvörðun er tekin.

## ➔ Vinnustofa um forgangsatríði

Annar möguleiki er að vinnuhópur heilsueflandi skóla geti sinnt eftirlitshlutverki í að aðstoða skólasamfélagið að forgangsráða. Fyrir þessa nálgun er hægt að setja upp vinnustofu um forgangsatríði (kassi 6).

### Kassi 6 - Vinnustofa um forgangsatríði

#### Tilgangur vinnustofu um forgangsatríði er:

- Fá frekari stuðning frá skólasamfélaginu að verða heilsueflandi skóli
- Fá samstöðu og tilfinningu fyrir eignarhaldi á áherslum og forgangsatríðum heilsueflandi skóla
- Ræða og velja forgangsatríði

Hlutverk vinnuhóps heilsueflandi skóla: Einn eða tveir fulltrúar úr vinnuhópi heilsueflandi skóla geta tekið að sér að stjórna vinnustoufni. Þeir setja fram stefnu um að velja og nálgast líklega þátttakendur fyrir vinnustofuna og skipuleggja vinnustofuna. Allur vinnuhópurinn kys um áhrifaþætti tengda heilsu sem ætti að vinna að í heilsueflandi skóla byggt á niðurstöðum vinnustofunnar.

Hvernig virkar vinnustofan: Fulltrúar úr skólasamfélaginu eru valdir eða sjálfboðaliðar taka þátt í vinnustofunni. Þeim er skipt upp í hópa með starfsfólki skóla, foreldrum og nemendum.

#### Leggjum til að skipta vinnustofunni upp í þrennt:

1. Kynning: Þátttakendur eru upplýstir um niðurstöðu á stöðumati skólans og er útvegað yfirlit um hvernig vinnustofan verður með markmiðum og ferlinu að setja fram forgangsatríði.
2. Forgangsráða: Þátttakendur í vinnustofunni fá leiðbeiningar frá vinnustofustjórum til að velja nokkra heilsuþætti til að forgangsráða.
3. Niðurstáða: Sem hópur velja þátttakendur 3-5 áhrifaþætti heilsu til að vinna með næstu 3-5 árin, einn þáttur kynntur á hveju ári.

Í lok vinnustofu kynnr hver hópur þeirra niðurstöður á forgangsröðum heilsuþáttana. Stjórnendur safna saman niðurstöðum og kynna þær fyrir vinnuhópi heilsueflandi skóla til að ræða og taka endanlega ákvörðun um forgangsröðun. Vinnustofan getur verið framkvæmd á 1.5 -2 klst.

#### Þátttaka nemenda

Það fer eftir aldri nemenda og getu til að skilja og taka þátt í að forgangsráða áhrifaþáttum, það gæti verið að ekki væri gott að hafa þau með í hópunum á vinnustofunni. Þetta er ákvörðun sem þið verið að taka. Ef nemendur taka þátt ætti að aðlagja vinnustofuna að þeirra skilningi og getu.

Þá er einnig hægt að fá kennara til að halda vinnustofu í kennslustund, forgangsráða og að lokum velja tvo eða þrjá forgangspætti.

Í vinnustofu um forgangsröðun er þátttakendum úr skólasamfélaginu skipt upp í hópa með starfsfólki skóla, foreldrum og nemendum og leiðbeint af stjórnendum vinnustofunnar við að forgangsráða og velja áhersluþætti sem vinna ætti með í heilsueflandi skóla. Vinnuhópur heilsueflandi skóla notar síðan niðurstöðurnar úr vinnustofunni til að taka lokaákvörðun um áhersluþættina.

## Spurningakönnun sem endurgjöf

Í staðinn fyrir að setja upp vinnustofu til að vinna forgangsroðun geta fulltrúar úr skólasamfélaginu fyllt út skriflega spurningakönnun þar sem þeir gefa til kynna hvaða mismunandi heilsuþættir eru mikilvægir fyrir þá. Eftir að niðurstöðum hefur verið safnað saman, fá þeir tveir eða þrír áhersluþættir sem fá flest stig framgang sem forgangsatriði fyrir heilsueflandi skóla.

Þegar forgangsatriði hafa verið sett fram gætuð þið fundið að forgangsatriðin ykkar kalla á að fá utan- aðkomandi hagsmunaaðila að borðinu í heilsueflandi skólanum ykkar, þ.e. sérfræðingar í ákveðum heilsuþáttum.

### 3.3 Skref 3: Aðgerðaráætlun

#### Aðgerðaráætlun

Þegar þið hafið ákveðið upphafspunkt og skilgreint þarfir og forgangsatriði skólasamfélagsins þá getið þið notað þær upplýsingar til að gera heilsueflandi aðgerðaráætlun fyrir skólann.

Í þessu skrefi vinna fulltrúar skólasamfélagsins saman að því að ákveða framvindu fyrir skólann ykkar, þ.e. hverju þeir vilja beina sjónum að, hvaða árangri þeir vilja ná, hvernig og innan hvaða tímaramma.

Ráðlagt er að beina sjónum að innleiðingu á einu forgangsatriði á hverju skólaári. Þ.e. á fyrsta skólaári eru það aðgerðir tengdar forgangi A sem verða innleiddar. Á öðru skólaári eru það aðgerðir tengdar forgangi A sem munu halda áfram og hafist verður við að innleiða nýjar aðgerðir tengdar við forgang B. Á þriðja skólaári munu aðgerðir tengdar við forgangi A og B halda áfram og aðgerðir tengdar forgangi C verða innleiddar. Að halda áfram starfinu í tengslum við hvern og einn forgang gæti haft í för með sér að athuga reglulega hvort tiltekið verkefni sé ekki ennþá í gangi. Með því að forgangsraða með þessum hætti í áföngum er sá tími minni sem notaður er í forgang og var kynntur áður og sjónum verður meira beint að viðhaldi og gera betur en að kynna nýja hluti.

#### Þróa aðgerðaráætlun

Næsta skref í að koma hugmyndum um heilsueflandi skóla í aðgerðir er að þróa aðgerðaráætlun. Aðgerðaráætlunin hjálpar til við að ná heilsueflandi markmiðum og meta árangur í skólanum þínum. Þetta felur í sér að útbúa lista yfir aðferðir og aðgerðir sem verða notaðar til að ná markmiðum ásamt tímalínu um innleiðingu. Það getur líka verið nytsamlegt að skrifa niður efni sem á að nota og ábyrgðaraðila einstakra aðgerða (kassi 7).

## Kassi 7 – Það sem þarf að hafa í huga þegar áætlun er skrifuð

### Þegar aðgerðaáætlun er skrifuð er mikilvægt að hafa í huga eftirfarnadi þætti:

1. Einkenni, þarfir og forgangsroðun skólasamfélagsins
2. Aðgerðaráætlun/aðgerðir í aðgerðaráætlun ættu að vera sanngjarnar m.v. áætlaðan verklokátíma með hliðsjón að tiltækum mannauð og fjármagni.
3. Verkefni, hlutverk og tímalína fyrir aðgerðir ætti að vera með skýran ramma og skjalfest. Aðgerðaráætlun skóla gæti verið hjálpleg í að kortleggja smáatriði áður en skipulagsskjalið er skrifað.
4. Kynna ætti takmarkaðan fjölda aðgerða og áherlusviða í einu. Að framkvæma of margar breytingar í einu getur verið of mikið álag á starfsfólk skólans, dregið úr gæðum og hvatningu/áhuga

Aðgerðaáætlunin ætti einning að innihalda stefnu til að undirbúa skólasamfélagið í að innleiða áætlun fyrir heilsueflandi skóla, t.d. veita starfsfólki skólans viðeigandi faglega starfsþróun.

Áður en aðgerðaráætlun er þróuð er ráðlegt að tengja við svæðisbundna fagaðila í menntun og lýðheilsu til að leiðbeina við mótun raunhæfar áætlunar.

Það er hægt að þróa eigin sjálfbæra aðgerðaráætlun með því að nota Aðgerðaráætlun skóla (viðauki 2).

## ➡ Yfir- og undirmarkmið

Að móta skýr og skynsamleg yfir- og undirmarkmið hjálpar til við að skýra heilsueflandi gildi fyrir næsta skólaár og næstu 3-5 ár. Yfir- og undirmarkmið leggja einnig grunnin fyrir matið; þau eru grundvöllur ákvarðana um hvort vel hafi tekist að innleiða heilsueflandi skóla og hvort tilætluðum árangri hafi verið náð.

- **Yfirmarkmið** eru almennar æskilegar umbætur á heilsu og vellíðan og eiga að byggjast á völdum forgangsatríðum. Skólar geta einnig sett yfirmarkmið tengd þekkingu, færni og umhverfi sem geta haft áhrif á heilsu og vellíðan.
- **Undirmarkmið** eru yfirmarkmið brotin niður í mælanlegar aðgerðir og niðurstöður eru settar fram til að ná yfirmarkmiðunum.

Markmiðin sem ætlunin er að ná ættu að vera SMART, þ.e. sértæk, mælanleg, aðlaðandi, raunhæf og tímasett. SMART markmið hjálpa til við að gera matsáætlun.

## Ferla- og útkomumarkmið

### Það eru tvær tegundir af markmiðum, ferla- og útkomumarkmið:

- **Ferlamarkmið** eru aðgerðir sem eru innleiddar til að ná yfirmarkmiðum, t.d. ákveðinn fjöldi þjálfunarlotta tengda heilsueflingu fyrir kennara eða fjöldi nemenda sem taka þátt í vinnustofu um forgangsatríði. Ferlamarkmið samsvara ferlamati.
- **Útkomumarkmið** eru mælanleg markmið, nákvæmari útgáfa á yfirmarkmiði sem ákvarða hvort yfirmarkmiði hafi verið náð. Dæmi, útkomumarkmið gæti sýnt mælanlegan mun í hegðun nemenda/starfsfólks eða tilfinningalega vellíðan eða vitneskju, getu og einnig umhverfi nemenda. Útkomumarkmið samsvara útkomumati.

Skotið þættina í heildarskóla nálguninni þegar komið er að yfir- og undirmarkmiðum. Helst ætti að nálgast forgangsatríðin í gegnum nokkrar ef ekki allar þessar leiðir. Þetta hjálpar til við tryggja heilsueflandi skóla sem áhrifaríkan og vel uppbyggðan skóla og tryggir sjálfbærni.

Þegar settur er upp tímarammi er mikilvægt að vera raunsæ við framkvæmd markmiða og væntinga til breytinga. Utanaðkomandi fagaðilar geta hjálpað við þetta ferli. Kassi 8 útskýrir dæmi um áætlun gegn einelti og ofbeldi í skóla.

### Kassi 8 – Dæmi um hvernig á að nálgast einelti eða ofbeldi í skóla

Óhugnanleg þróun eineltis og ofbeldis í skólum leiddi til að skólustjóri 24. grunnskóla, Piraeus í Grikklandi fékk rannsóknaraðila og sérfræðinga í heilsueflingu frá stofnun um heilsu barna til að aðstoða við að þróa heilsueflandi áætlun. Upphafspunktur skólans var metinn í samstarfi þeirra og kennara skólans.

Meginmarkmið heilsueflandi skólans var að þróa vinalegan skóla sem leggur áherslu á skilning, einlægni og virðingu meðal nemenda, foreldra og kennara. Markmið var valið í samvinnu við nemendur, kennara og sérfræðinga í heilsueflingu. Nemendur völdu og framkvæmdu aðgerðir heilsueflandi skóla með leiðsögn frá starfsfólki skólans.

#### Aðgerðir:

- Nemendur, undir leiðsögn kennara, gerðu rannsókn á upplifun og tilfinningu í skólasamfélaginu tengt einelti
- Nemendur settu fram sína sýn á heilsueflandi skóla
- Nemendur skrifuðu sögur og gerðu teikningar af bæði jákvæðum og neikvæðum atburðum í skólanum
- Nemendur gerðu hlutverkaleik og leikrit í tengslum við samskipti, vináttu og úrlausn vandamála
- Nemendur unnu að því að gera skólann að tilfinningalega ánægjulegu og gefandi umhverfi
- 5 kennarar í skólanum fengu 9 tíma þjálfun tengda því að útbúa og meta heilsueflandi skóla, þróa færni tengda heilsueflingu í skóla og þátttöku í aðferðarfræði virks náms
- Heilsueflandi skólinn hélt upp á þetta með hátíð og sýningu þar sem verk nemenda voru sýnd fyrir skólasamfélagið

## ➔ Vísar

Líkja má vísam við götukort; það „sýnir hvort þú ert á réttri leið, hvað þú hefur ferðast um langan veg og hvað þú átt langt eftir.“ [18]. Með öðrum orðum, vísar hjálpa til við að mæla árangur heilsueflandi skóla, hvað þú hefur komist langt og hvað þú átt langt eftir til að ná yfir- og undirmarkmiðum. Vísar endurspeglar verkefnið/þróun aðgerða og innleiðingarferlið eða úrtakið/niðurstöður; þeir eru notaðir til að fylgjast með og meta heilsueflandi skóla.

Vísar ættu að vera SMART (sértækt, mælanlegt, aðlaðandi, raunhæft og hafa tímaramma sem hægt er að ná).

Stundum geta markmiðin komið inn sem vísar en stundum þarf að búa til aðgreinda vísa. Þetta fer eftir því hversu flókin, sértæk og mælanleg markmiðin eru.

- Þegar þú ert komin með góða áætlun, er lykillin að árangri að framkvæma aðgerðirnar á heildstæðan og kerfisbundin hátt fyrir heilsueflandi skóla.
- Flestum markmiðum er hægt að ná 3-4 árum eftir að vinna hefst við þau í heilsueflandi skóla.

## ➡ Skipuleggja samskipti

Samskipti spila mikilvægt hlutverk í öllum þessum áföngum/skrefum í að verða heilsueflandi skóli.

Sem dæmi eru góð samskipti mikilvæg í:

- Að fá stuðning fyrir heilsueflandi skóla frá aðilum í skólanum og nærsamfélaginu og viðhalda þeim stuðningi.
- Að útskýra hver ber ábyrgð á einstaka verkefni, t.d. þegar á að framkvæma aðgerðaráætlun fyrir heilsueflandi skóla og tryggja að lokið verði við aðgerðir á réttum tíma.

Að eiga áhrifaríkar samræður við mismunandi aðstæður, getur samskiptaáætlun verið mjög gagnleg.

Þrep í samskiptaáætlun [19,20]:

1. Setja skýr samskiptamarkmið
2. Setja fram skýr og einföld skilaboð
3. Sammælast um góðar samskiptaleiðir
4. Útskýra allar samskiptaáðgerðir
5. Gera fjárhagsáætlun um framkvæmd á samskiptaáðgerðum

Fyrstu þremur þrepunum er lýst í þessum kafla. Þið getið skrifað niður lykilþætti í samskiptaáætlunni ykkar í Aðgerðaráætlun skólans (viðauki 2).

## Setjið upp skýr samskiptamarkmið

Það er mikilvægt að hafa skýr samskiptamarkmið sem grunn fyrir samskiptaáætlunina. Markmiðin eru það sem þið viljið ná fram í samskiptaskilaboðunum [20].

- Markmiðin ættu að höfða til þekkingar, viðhorfa eða hegðunar markhóps.
- Markmiðin ættu að vera SMART (sértæk, mælanleg, aðlaðandi, raunhæf og hafa tímaramma sem verður náð).

Dæmi, hér er markmið fyrir markhópinn starfsfólk skóla tengt við þekkingu: Allt starfsfólk skóla hefur vitneskju um ávinning þess að verða heilsueflandi skóli innan þriggja mánaða í skipulagsferlinu.

Dæmi um mögulega markhópa:

- Nemendur
- Skólaráð
- Kennarar og annað starfsfólk
- Foreldrar
- Fagaðili á heilbrigðissviði (t.d. félagsráðgjafi og hjúkrunarfræðingur)
- Heilbrigðisstofnanir sveitarfélaga
- Staðbundnir fjölmiðlar
- Leiðtogar í samfélaginu

## Einföld og skýr skilaboð

Þegar búið er að setja saman samskiptamarkmið, þá er mikilvægt að koma fram með skýr og hnitmiðuð skilaboð fyrir markhópinn sem byggja á markmiðunum. Ráðlagt er að nota tímann vel til að setja saman rétt skilaboð. Það getur verið hjálplegt að kynna sér rannsóknir um hvaða skilaboð eru gagnleg. Í flestum aðstæðum er betra að nota jákvæð skilaboð. Dæmi: hægt er að segja „nemendur verða heilbrigðir“ eða „nemendur verða sjaldnar veikir“.

Hérna eru nokkur atriði til að hafa í huga þegar setja á saman áhrifarík skilaboð:

- Hugsaðu um hvort jákvæð eða neikvæð skilaboð eru meira viðeigandi fyrir þinn markhóp og markmið
- Hugsaðu um hvort ætti að nota alvarleg skilaboð eða hvort skilaboð með kímni myndu hafa meiri áhrif
- Hafið skilaboðin SMART
- Tengid skilaboðin við þekkingu, viðhorf og hegðun
- Hugsið um hvernig skilaboðin geta veitt stuðning til að verða heilsueflandi skóli

## Ákveðið góðar samskiptaleiðir

Réttar samskiptaleiðir eru jafn mikilvægar og skilaboðin sjálf. Þegar verið er að velja samskiptaleið er gagnlegt að spyrja sjálfan sig hvort þessi leið hjálpi til við að ná samskiptamarkmiðinu. Leiðirnar eiga einnig að vera viðeigandi fyrir valdan markhóp. Ef foreldrar nemenda eru ekki að nota netið eða samfélagsmiðla þá eru net- og samfélagsmiðlar ekki hentug leið til að dreifa skilaboðum til þessa hóps.

Nokkur dæmi um leiðir fyrir samskipti eru:

- Bæklingar, einblöðungar eða veggspjöld
- Fréttbréf skólans
- Vefsíða skólans
- Upplýsingarfundir (t.d. skólaviðburðir eða fundir með kennurum og foreldrum)
- Fréttatilkynning
- Samfélagsmiðlar (Twitter, Facebook, Instagram)

Athugið: Þið viljið mögulega leggja áherslu á óformlegar tengileiðir. T.d. ávarpa fólk í eigin persónu í andyri skólans, viðkvæmir foreldrar sem erfitt er að ná til í gegnum aðrar leiðir.



## Skipuleggja árangursmat

Matið fyrir heilsueflandi skóla ætti að vera skipulagt sem hluti af heilsueflandi aðgerðaráætlun skólans. Þegar forgansaðgerðir fyrir heilsueflandi skóla hafa verið valdar, yfir- og undirmarkmið, hafið þið betri hugmynd um hvað ætti að meta og innan hvaða tímaramma.



## Skref í árangursmatinu

Þegar framkvæma og skipuleggja á árangursmat þarf að fylgja eftirfarandi skrefum: [21]:

1. Skref 1 (að verða heilsueflandi skóli): Hefja skipulag fyrir áætlun um árangursmat
2. Skref 1: Ákveða hver framkvæmir matið (t.d. aðili í vinnuhópi heilsueflandi skóla eða utanaðkomandi aðili frá heilsugæslu á svæðinu; matsaðili frá háskóla í félags-, lýðheilsu- eða menntavísindum)
3. Skref 2-3: Þróa matsáætlun sem innihalda smáatriði um matsform, tímamma, nauðsynleg aðföng/úrræði og úthlutun verkefna
4. Skref 4: Velja viðeigandi matsaðferð, s.s viðtöl, athuganir eða spurningakannanir. Viðeigandi matsaðferðir fara eftir nokkrum þáttum, t.d. hvað þið hafið mikinn tíma og úræði/aðföng og hvað það er sem er verið að mæla. Athugið að niðurstöður úr innra mati skólans er upphafspunktur fyrir árangursmat á heilsueflandi starfi skólans
5. Skref 5: Framkvæma matið
6. Skref 6: Nota niðurstöður matsins til framþróunar fyrir heilsueflandi skóla og miðla niðurstöðum til allra samstarfsaðila

Meðfylgjandi tafla (kassi 9) er byggð á skipulagi sem skóli í Sviss setti upp fyrir þeirra heilsueflandi skóla með það sem yfirmarkmið að geta metið áætlunina/nálgunina [21].

Kassi 9 - Dæmi: Kortlagning framkvæmdaáætlunar				
	Hverju viljum við breyta? (gæða-yfirmarkmið)	Hvernig sjáum við fyrir okkur þessa breytingu? (vísir)	Hvernig viljum við ná þessum yfirmarkmiðum? (aðgerðir)	Hvenær og hvernig mælum við breytingarnar? (árangursmat)
<b>Yfirmarkmið 1</b>	Auka þátttöku nemenda og foreldra	Nemendur taka þátt í ákvörðunartöku; foreldrar hafa opinberan fulltrúa	Koma á nemendaráði eða foreldrafundi og aðferðafræði til taka saman og miðla áfram efni fundanna til alls skólasamfélagsins/skólastjórnar.	Í lok skólaárs er vinna nemendaráðs metin; yfir sumartímenn á öðru ári er orðið ljóst hvernig foreldrafundirnir virkuðu
<b>Yfirmarkmið 2</b>	Komast hjá ofbeldi taka á flækjum og erfiðum aðstæðum með skipulögðum hætti	Nemendur takast á við erfiðar aðstæður með samtöllum, jafnvel með stuðningi frá hlutlausum þriðja aðila	Lausnamiðað verkefni sem hefur það markmið að auka samtal nemenda og virðingu þeirra fyrir hvert öðru	Mánaðarlegt mat á fundum með börnum í lausnamiðaða ferlinu/verkefninu og skriflegt mat eftir tvö ár

Við skipulag á mati gætu eftirfarandi spurningar tengdar matinu verið hjálplegar til umhugsunar.

Ef valið er að svara þeim í ykkar mati þá þarf að þróa samskonar vísa og aðferðafræði við mælingar:

1. Að hve miklu leyti hafa aðgerðir verið innleiddar eins og skipulagt var?
2. Að hve miklu leyti hefur yfir- og undirmarkmiðum verið náð?
3. Hverjar eru hindranir og áskoranir og hvernig er brugðist við þeim/hver er nálgunin þar?
4. Hvað hafið þið lært af því að yfirvinna áskoranirnar/finna lausnir á áskorunum?
5. Hvert er viðhorf starfsfólks skólans gagnvart heilsueflandi nálgun skólans?
6. Hvert er viðhorf foreldra gagnvart heilsueflandi nálgun skólans?
7. Hvert er viðhorf nemenda gagnvart heilsueflandi nálgun skólans?
8. Hefur árangur heilsueflandi skóla verið kynntur eða honum fagnað?

## Leiðir til að meta: Ferlið, afraksturinn, niðurstöðurnar (árangur)

Ein leið til að flokka niður leiðir til að meta hvað, er með því að skoða mat á ferli, afrakstri og niðurstöðum (árangri).

**Ferilmat** mælir að hve miklu leyti aðgerðir heilsueflandi skóla hafa verið framkvæmdar eins og skipulagt var. Það er leið til að fylgjast með framförum og ferli heilsueflandi skóla og með því að gera það er hægt að sjá hvað virkar vel, hvað virkar ekki og af hverju. Þegar það er komið í ljós þá er hægt að gera breytingar á aðgerðum, samskiptum eða úrræðum þannig framfarirnar verði unnar af meiri einlægni og skilvirkni.

Mat á afrakstri er mæling á breytingum yfir stuttan tíma. Dæmi:

- Meira styðjandi umhverfi
- Dálkur um heilsueflingu settur upp á vefsíðu skólans
- Foreldrakvöld um heilsueflingu
- Ráðstafanir gerðar fyrir hjólageymslu
- Þjóða upp á hollan valkost í skólamötuneytinu
- Auka þekkingu um að velja heilbrigða valkosti og heilsusamlega lífshætti

Afrakstur er niðurstaða á framkvæmdum aðgerða heilsueflandi skóla. Niðurstöður ferlis- og afrakstursmats veita gagnlegar upplýsingar um breytingar á miðri leið fyrir áætlunina og nálgunina [22].

**Mælingar á árangursmati** ná utan um árangur markmiða og/eða vísa sem hafa náðst eða hversu áhrifaríkur heilsueflandi skóli hefur verið í að hafa jákvæð áhrif á heilsu. Með því að nota Aðgerðaráætlun skólans (viðauki 2), er hægt að fylla inn eigin matsáætlun.



## Skrifa og endurskoða áætlunina

Vinnuhópur heilsueflandi skóla ber ábyrgð á að skrifa aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla en er ráðlagt að halda skólasamfélaginu upplýstu um framkvæmdir á einfaldan og skýran hátt. Það er líka gott að fá endurgjöf frá völdum aðilum í skólasamfélaginu áður en lokahönd er lögð á aðgerðaráætlunina. Þannig er tryggt eignarhald og skuldbinding fyrir áætluninni og framkvæmd hennar. Það gæti verið auðveldara að fá endurgjöf á formi spurningarlista sem væri aðlagður að mismunandi svarendum (t.d. nemendur, kennarar/annað starfsfólk skóla og foreldrar).

Athugið að það tekur tíma að óska eftir og fá endurgjöf. Gera þarf ráð fyrir þessum tíma í aðgerðar-áætlun heilsueflandi skóla.

Þegar búið er að safna saman allri endurgjöf á drögin á áætluninni, ætti vinnuhópur heilsueflandi skóla að ræða endurgjöfina og gera nauðsynlegar breytingar.

Þegar aðgerðaáætlunin er skrifuð og endurskoðuð gæti verið hjálplegt að ræða spurningar sem koma fram í kassa 10. Spurningarnar gætu hjálpað til við bæta áætlunina.

#### Kassi 10 - Spurningar til umræðu þegar verið er að skrifa og endurskoða áætlunina.

- Eru valin áherslusvið og markmið byggð á ramma og gildum heilsueflandi skóla?
- Eru valin forgangssvið og markmið byggð á núverandi heilbrigðisþörfum og forgangi skólasamfélagsins auk framtíðarsýnar skólaþróunar?
- Hvernig munu fyrirhuguð yfir- og undirmarkmið hafa áhrif á kennslumarkmið, skólamarkmið og skipulag daglegra vekefna?
- Hvernig mun áætlun/aðgerðir heilsueflandi skóla hafa áhrif á núverandi skólastefnu?
- Hafa aðilar úr skólasamfélaginu, þar á meðal nemendur verið í nægjanlegu samráði í þróunarferlinu?
- Eru tilteknir hópar nemenda eða þættir í skólalífinu sem ætti að veita sérstaka athygli í áætlun/skipulagi heilsueflandi skóla eins og kemur fram í þarfagreiningunni (greina upphafspunkt)? Ef svo er, hefur því verið veitt viðunandi athygli í aðgerðaráætlunni?
- Hafa allar ábendingar og athugasemdir verið greindar markvisst og fengið speglun á óskum skólasamfélagsins?
- Eru fyrirhuguð yfir- og undirmarkmið SMART og endurspeglu endurgjöf skólasamfélagsins?

### 3.4 Skref 4: Innleiðing aðgerða

#### ➡ Koma á framfæri lokaáætlun

Að verða heilsueflandi skóli er samvinnuferli alls skólasamfélagsins. Það er því hluti af ferlinu að dreifa og fagna lokaútgáfu af áætlun um heilsueflandi skóla. Þetta gefur öllum sem hafa tekið þátt tækifæri til að njóta afraksturs vinnunar. Þetta er einnig tækifæri til að kynna fyrir og fá frekari stuðning frá hagsmunaaðilum fyrir utan skólasamfélagið. Það er mikilvægt að ákveða hvernig og hverja á að upplýsa um lokaútgáfu á áætlun heilsueflandi skóla sem hluta af samskiptáætlun.

**Aðgerðaáætlun skóla** (viðauki 2) getur hjálpað til við að ákveða samskiptastefnuna.

Þær leiðir sem valið er að fara til að upplýsa aðila skólasamfélagsins og hagsmunaaðila utan skólasamfélagsins um lokaútgáfu á áætlun heilsueflandi skóla mun fara eftir skólum og markhópum.

Eftirfarandi leiðir eru samt sem áður mögulegar:

- Dreifa áætluninni meðal allra foreldra og starfsfólks skólans með því að birta hana á vefsíðu skólans og auglýsa hana í fréttablaði skólans
- Skipuleggja kynningarfund til að koma á framfæri og ræða áætlun um heilsueflandi skóla

- Upplýsa nemendur á nemendaráðsfundum, umræðum í kennslustofunni, skólaviðburðum, á veggspjöldum og með öðrum sjónrænum aðferðum
- Vera með heilsueflandi tilkynningatöflu
- Skipuleggja viðburði um vitundarvaknu, t.d. í mötuneyti skólans
- Fá staðarfjölmiðla til að vekja upp samfélagsvitund í sveitarfélaginu (nærsamfélaginu) um áætlunina og upplýsa þá um heilsufarsþætti

## ➔ Gera áætlunina sem hluta af daglegum athöfnum

Til að ná fram heilsueflandi yfir- og undirmarkmiðum þarf áætlunin að vera hluti af daglegu lífi í skólasamfélaginu. Til að áætlunin verði að veruleika þarf að framkvæma skipulagið í aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla. Í samræmi við sérstakar aðgerðir sem tengdar eru hverju undirmarkmiði þarf að skipuleggja þær, úthluta og útvega viðeigandi aðföng.

Á þessu stigi í ferlinu gæti verið verið gott að fá viðbótarstuðning frá foreldrum, nemendum og samstarfsaðilum í nærsamfélaginu/hagsmunaaðilum fyrir utan skólasamfélagið. Kassi 11 sýnir mismunandi ráð til að hefja aðgerðir.

### Kassi 11 - Ráð til að hefja framkvæmd

- Ráðlagt er að setja upp vörður [8]. Vörður gefa tækifæri til að meta aðgerðarferlið á leiðinni og gera breytingar í samræmi við það.
- Skilvirk samræming og samskipti er mikilvæg á þessu stigi ferlisins. Þetta tryggir að áskoranir eru skilgreindar og fundnar lausnir, farið í nauðsynlegar aðgerðir og þeim lokið á réttum tíma og hægt er að fagna árangri. Af þessari ástæðu er mikilvægt að finna tíma til að deila reynslu, framförum og áskorunum.
- Að deila dæmum um góð verkefni/starfsemi í ferlinu að verða heilsueflandi skóli með öllu skólasamfélaginu getur líka tryggt að allir hafi góðan skilning á sýninni, ferlinu og útkomunni; getur vakið upp áhuga á því sem hefur áunnist og skapað umræður um leiðir til að bæta heilsueflandi skóla.

Það er mikilvægt að íhuga eftirfarnadi spurningar við upphaf framkvæmda:

- Finna aðilar í skólasamfélaginu fyrir eignarhaldi áætlunar um heilsueflandi skóla og skuldbindingar til að koma henni í framkvæmd?
- Er búið að kynna heilsueflandi skóla í nærsamfélaginu/sveitarfélaginu?
- Er starfsfólk skólans öruggt um getu sína til að framkvæma áætlunina?
- Er búið að tryggja að nægan tíma, mannauð og fjármagn til að framkvæma áætlunina á fullnægjandi hátt?
- Eru verkefni, markmið og tímarammi skýrt framsett og kynnt?
- Er kerfi til staðar til að veita starfsfólki áframhaldandi stuðning og hvatningu í aðgerðaferlinu? Hefur verið hugað að hvernig nýjir nemendur, starfsfólk og kennarar verða hvattir til þátttöku og upplýstir um heilsueflandi skóla?
- Eru skilyrði til staðar til að halda áfram með heilsueflandi skóla til lengri tíma?

### 3.5. Skref 5: Mat á framvindu

#### Mat á framvindu

Vöktun og mat veita nauðsynlegar upplýsingar um áætlun og aðgerðir heilsueflandi skóla, m.a.:

- Framvindu verkefna sem eru stöðugt í gangi
- Áskoranir og árangur af framkvæmd áætlunar
- Skilvirkni heilsueflandi skóla í tengslum við ætluð yfir- og undirmarkmið heilsu
- Heilsueflandi skóli verður viðeigandi fyrir skólasamfélagið með tímanum

Forgangsatríði, þarfir og æskileg útkoma í skólasamfélaginu getur breyst. Þess vegna er skipulag, aðlögun og framkvæmd á áætlun heilsueflandi skóla ferli sem er stöðugt í gangi. Það krefst endurtekinnar vöktunar, mats og endurskoðunar, að minnsta kosti á 3-4 ára fresti.

Athugið að hugmyndin á endurmati getur verið metin sem neikvæð upplifun fyrir starfsfólk skóla og aðra aðila í skólasamfélaginu. Þeim getur liðið eins og verið væri að dæma þá. Því er mikilvægt að miðla ávinningi á vöktun og mati, það er lærdómsferli og tækifæri til að bæta.



KAFLI 4. \_\_\_\_\_

# HVERNIG VINNUM VIÐ SAMAN AÐ HEILSUEFLINGU Í SKÓLUM?

#### 4.1. Af hverju að byggja brýr milli heilsueflandi vettvanga?

Vettvangur heilsueflingar er „sá staður eða það félagslega umhverfi þar sem fólk fæst við daglegar athafnir, þar sem umhverfis-, skipulags-, og persónulegir þættir tengjast og hafa áhrif á heilsu og vellíðan. (...) hægt er að skilgreina vettvanga sem áþreifanlegur afmarkaður staður, hópur fólks með skilgreind hlutverk og skipulagsheild [23]. Vettvangar eins og skólar, heimili og samfélög skapa og móta aðstæður sem hafa áhrif á heilsu sem hefur orðið til þess að vettvangsnálgun er ein af grunnstoðum skipulags og innleiðingar heilsueflingar á alþjóðlegum vettvangi [24].

Sjá Viðauka 4 til að læra um sögu vettvangsnálgunar í gegnum stofnskrár og yfirlýsingar. Skólar, bæjarfélög og samfélög eru lykilvettvangar fyrir heilsu og líðan fólks. Heilsan verður til í daglegu lífi – í hverfum og samfélögum þar sem fólk býr, elskar, vinnur, verslar og leikur sér [29].

Heilsueflandi skólar geta komið á virkum tengslum við aðra heilsueflingarstarfsemi í nærumhverfinu og/ eða hvatt til þess að fleiri vettvangar í samfélaginu verði heilsueflandi með því að bjóða lykil stofnunum, félögum eða hagaðilum til samvinnu þegar skólinn er að taka sín fyrstu skref í heilsueflingu og er að leggja mat á stöðu sína og tækifæri til þess að geta komið auga á þarfir og forgangspatriði innan skóla-samfélagsins.

#### 4.2. Hvernig getur samsköpun (co-creation) gagnast heilsueflandi skóla?

Samsköpun innan ramma heilsueflandi skóla vísar til þess að bjóða skólasamfélaginu (t.d. nemendum, kennurum, öðru starfsfólki, skólastjóra, foreldrafélagi, nemendafélagi) með sérfræðingum og/eða hagaðilum (svo sem næringfræðing, hjúkrunarfræðing, fulltrúa bæjarstjórnar, fulltrúa íþróttafélags o.s.frv.) til þess að taka þátt í að hönnunar- eða lausnamiðuðu ferli. Markmið slíks ferlis er að komast að sameiginlegri niðurstöðu er varðar heilsueflingu. Segja má að samsköpun sé tegund af samvinnu um nýsköpun, þar sem skipst er á hugmyndum, þær byggðar upp og betrubættar í samvinnu um þróun nýrra gilda (hugtök, lausnir, vörur og þjónusta).

Taka þarf ákvörðun innan skólanna um hverjir eiga að vera leiðbeinendur (t.d. bekkjarkennari, heilbrigðis-kennari, heilsueflingarteymi, fulltrúi nemenda) sem hafa ákveðna hæfni eða fá þjálfun, sem sjá um framkvæmd þessa opna ferlis þar sem skipst er á þekkingu í samskiptum og samvinnu milli aðila í samsköpunarhópnum. Þátttakendur taka virkan þátt í samræðunni til að geta sameiginlega skilgreint og leyst vandamál þar sem allir hafa jöfn tækifæri til að leggja sitt af mörkum.

Þegar ferli samsköpunar fyrir heilsueflingu er nýtt innan heilðrænnar nálgunar skóla eru allar hugmyndir og öll þekking (vísindaleg eða í samhengi við málefnið) jafn mikils metin og virt í hringferlinu (mynd 8).

### Mynd 8.

Lykilskefin til að nota ferli samsköpunar innan heildarskólanálgunar.



Leiðbeinendur þurfa að undirbúa sig og skipuleggja dagskrá viðburðar fyrirfram („hver“, „hvað“, „hvers vegna“ og „hvar“ til að ákveða „hvernig“ viðburðurinn á að fara fram), hafa skýr markmið og tímasetja hverja æfingu/verkefni, samskapa reglur innan hópsins um hvernig samskiptum er háttað á fundunum, umræðunni haldið áfram, halda tímaáætlun fyrir æfingar/verkefni og ljúka viðburðinum með því að skipuleggja viðfangsefni næsta viðburðar eða fyrir framtíðina.

Samkvæmt sóttvarnarstofnum Bandaríkjanna (CDC) [25], er gagnlegt að setja ákveðnar samskiptareglur þegar unnið er að samsköpun á ákveðnum viðburði eða fundi (t.d. nemendur í tíma með kennurum, læknir frá heilsugæslu við fulltrúa bæjarfélags).

Sjá dæmi í kassa 12.



## Kassi 12 - Dæmi um reglur fyrir hóp samsköpunar samfélags

### Þátttakendum er boðið að:

- Leggja sitt af mörkum út frá reynslu, færni og tíma;
- Deila ábyrgð á leiðtogahlutverkinu og vinna sameiginlega að því að stýra samsköpunarvinnunni;
- Taka þátt í samtali um hugmyndir og reynslu af innsæi og umburðarlyndi;
- Bera virðingu fyrir hópnum og gæta að viðeigandi orðanotkun;
- Hlusta og bregðast við á opin og virkan máta á uppbyggilegan hátt;
- Vera viljug til að deila áskorunum, lærdómi frá fyrri reynslu, hindrunum sem hefur verið mætt og velgengi;
- Geta óhrædd tekist á um málefni á uppbyggilegan hátt með því að spyrja spurninga;
- Láta persónulegar árásir eiga sig;
- Skuldbinda sig til að nýta styrkleika hvers þátttakanda;
- Skuldbinda sig til að hjálpast að við að betrumbæta þar sem þörf er á;
- Nota stuttar, skýrar setningar og forðast að nota óljós orðatiltæki án skýringa;
- Skuldbinda sig til að leita að tækifærum um samstöðu eða málamiðlun og fyrir skapandi lausnir;
- Vera viljug til að leggja sitt af mörkum til þess að rými sé til að leita lausna;
- Efla persónuleg og fagleg markmið með þátttöku í samsköpunarhópnum.

Það kemur sér vel að leiðbeinendur búi yfir hæfni til að hvetja til opins samtals, það er að segja; i) virk, gegnsæ og opin þátttaka á máli sem allir skilja gegnum samsköpun á fundum, útskýra vandann, koma mismunandi viðhorfum á framfæri og skoða þau í heild sinni; ii) virða hagsmunaaðila og hugmyndir þeirra; iii) efla gagnkvæma virðingu milli aðila í teyminu; iv) nota opnar spurningar til þess að skapa opnar umræður, komast að skoðunum eða áhyggjum fólks, spyrja nánar um smáatriði, hjálpa til að finna lausnir á vandamálum eða semja um þær; v) hvetja þátttakendur til þess að halda samtalinu áfram; vi) veita athugasemdir þátttakenda endurgjöf; vii) aldrei þvinga ákveðna lausn á teymið; viii) vera virkur hlustandi til þess að bæta samskipti og ávarpa umdeild og erfið mál; ix) kalla fram margþætt sjónarmið og bera virðingu fyrir ólíkum skoðunum.

Samsköpun innan heilsueflandi skóla metur það að skipst sé á hugmyndum í samvinnu og samráði og að allir hafi eitthvað til málanna að leggja (nemendur, kennarar, annað starfsfólk, skólustjórnendur og sérfræðingar eða hagaðilar í nærumhverfinu) sem vefa saman nýja og sameiginlega sýn á heilsueflingu.

### 4.3. Hvers konar vinnu er hægt að fara í til þess að efla samsköpun?

Til þess að veita skólum innblástur til að nota samsköpun í sinni vinnu við að verða og viðhalda heilsueflingu í skólanum. Hér verður lýst nokkrum verkfærum samsköpunar sem „Co-creating Welfare project“ (samsköpunar vellíðunar verkefni) hefur búið til og prófað.

Hér fyrir neðan eru verkefnablöð frá „Co-creating Welfare: Training course material preparing professionals to co-create welfare solutions with citizens“ (Samsköpun vellíðunar: Námskeið með efni sem undirbýr sérfræðinga til samsköpunar vellíðunarlausna með íbúum)<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Þessi vinna hefur leyfi frá: Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Hér má sjá það leyfi <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

## VERKEFNABLAÐ 1 - Sameiginlegur skilningur á samsköpun með CUbe æfingunni.

### Tilgangur:

Teningurinn (Coventry University Cube - CUbe) er kassi sem er auðvelt að meðhöndla (ekki stærra en 30cm<sup>3</sup>), sem hópurinn lætur ganga. Þetta verkfæri (CUbe) er ætlaður til þess að ná fram hugmyndum frá öllum á sérstökum hugmyndasköpunarfundi og ekki síst frá þeim sem venjulega geta átt erfitt með að koma hugmyndum sínum á framfæri. Yfirborð teningsins (CUbe) er ætlað til að skrifa og teikna á. Allir þátttakendur fá tækifæri til að skrifa/teikna á yfirborð teningsins (CUbe).

Á meðan teningurinn (CUbe) er látinn ganga er hægt að ná fram hugmyndum hraðar með upplífandi umræðum þannig að hægt sé að skrifa þær niður á teninginn um leið og þær koma fram. Hægt er að tengja saman hugmyndir sem eru skráðar á mismunandi hliðar teningsins (t.d. er hægt að að teikna örvar til að tengja saman hugmyndir á mismunandi hliðum teningsins). Þegar teningurinn er svo fluttur út er hægt að skanna hann inn sem mynd sem á auðveldan hátt má senda þeim sem tóku þátt í æfingunni.

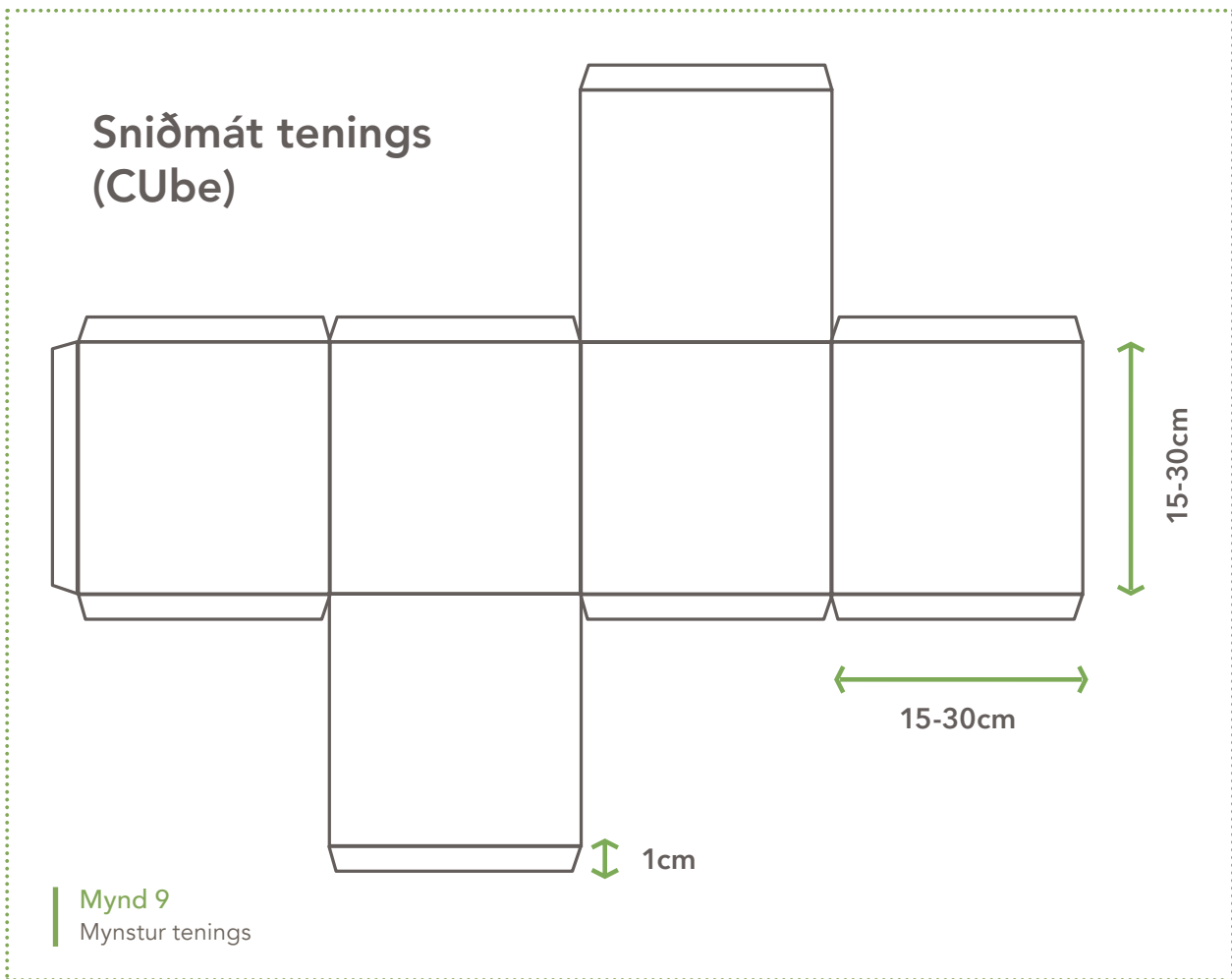
Æskilegt er að þessi æfing fari fram í öðru umhverfi en þátttakendur eru vanir, t.d. ef þátttakendur eru vanir að sitja í hring við borð til þess að ræða málin, þá mælum við með að þau standi upp og meiri hreyfing eigi sér stað á meðan æfingin er gerð. Það væri hægt að velja að standa annars staðar í herberginu en venjulega eða fara út úr herberginu og finna annað svæði (t.d. á minna formlegu svæði eða úti).

### Ferli:

- Gert er ráð fyrir hámark 30 mínútum í æfingu með teninginn (CUbe). Æfingunni er ætlað að vera stutt og hnitmiðuð upplifun sem ýtir undir hraða og þróttmikla hugmyndaöflun/hugmyndsköpun frekar en að verið sé að dvelja við ákveðnar hugsanir.
- Kynna ætti fyrir hópnum með stuttri útskýringu þá spurningu sem á að taka fyrir áður en æfingin hefst (hámark 2 mínútur).
- Skiptið stórum hóp í minni hópa.
- Æskilegt er að hafa um 6 í hverjum hóp en hægt er að hafa 4-8 þátttakendur í hóp ef á þarf að halda. Hafið í huga að hópur með 4 þátttakendum þarf meiri leiðsögn til þess að tryggja jafna þátttöku í æfingunni. Ef það eru fleiri en 8 krefst það meiri stjórnunar frá leiðbeinendum og það getur valdið því að ekki verði jafnt framlag frá öllum í hópnum innan 30 mínútna rammans.

### Hvernig á að gefa leiðbeiningar í æfingunni (CUbe):

- Áður en æfingin hefst, útskýrið að æfingin muni taka 30 mínútur. Þegar sá tími er liðinn tekur leiðbeinandinn teninginn (CUbe).
- Kynnið spurninguna (hámark 2 mínútur).
- Látið hvern hóp hafa einn tening (CUbe) og penna (hóparnir geta líka notað sína eigin ef þeir kjósa).
- Notið glæsur til þess að sýna hvernig tímanum líður og stillið þær fyrirfram.
- Hægt er að taka upp hljóðskrá fyrir hverja glæru þar sem búið er að lesa inn tímatakmarkanir en annars er hægt að hafa myndræna framsetningu. Það gæti verið gott að sýna hversu mikill tími er eftir frekar en að sýna hversu mikill tími er liðinn. Einhverjir leiðbeinendur gætu viljað sleppa glærum en þá þarf að tilkynna hvernig tímanum líður.
- Byrjið 30 mínútna æfinguna.
- Látið hópinn vita þegar það eru 10 mínútur, 5 mínútur og 2 mínútur eftir.
- Þegar 30 mínútur eru liðnar er tilkynnt að tíminn sé liðinn og teningunum (CUbe) er safnað saman frá hópnum.
- Slökkvið á glærusýningu.
- Opnið teningana (CUbe) og takið mynd af þeim flötum eða skannið inn og deilið með hópnum.



## VERKEFNABLAÐ 2 - Að hefja ferli samsköpunar með því að formgera vandann í samvinnu með fiskabúrsaðferð

### Tilgangur

Fiskabúrsaðferðin var að miklu leyti þróuð innan klínískrar sálfræði sem ný leið samsköpunar til þess að nýta hugveitu til þess að hjálpa fólki til að komast frá innsýn til hugmynda og til þróunar þeirra hugmynda í einni æfingu.

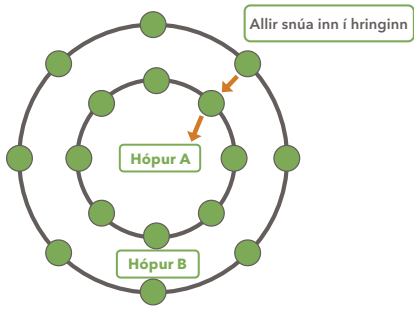
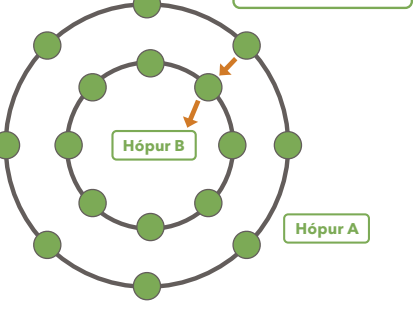
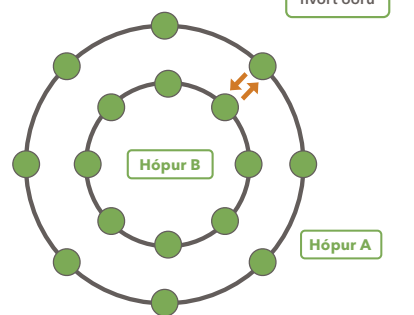
Í upphaflega Gullfiskabúrinu var lítill hópur fólks sem ræddi ákveðna atburðarrás eða dæmisögu á meðan ytri hringur fólks endurspeglar umræðurnar á einstaklingsbundinn hátt frá þeirra eigin sjónarhorni. Hópurinn skiptir síðan um hlutverk þar sem ytri hópurinn fer í miðjuna og deildir sinni sýn á það sem þau sáu og heyrðu og upplifðu í umræðunni. Í lokin ræðir allur hópurinn saman og nær saman um lykilatriði og niðurstöður.

Fiskabúrið er aðferð til að virkja samtímis innri og ytri athuganir. Með því að breyta um sjónarhorn geta komið fram fleiri sjónarmið. Þegar sjónarmið hafa verið tekin saman í niðurstöður innan fiskabúrsins er hægt að ná fram góðum efnivið með aukinni innsýn.

Til eru margar útgáfur á framkvæmd á fiskabúrsæfingunni og hér er útskýrð ein leið til að framkvæma æfinguna. Þessi aðferð var valin þar sem allir geta tekið þátt í sömu æfingu og gefur þannig öllum tækifæri til að tala, hlusta og taka ákvarðanir. Það eykur speglun og eflir skilning á sjónarhorni einstaklinganna.

## Ferli

Í herberginu er stólum raðað í tvo hringi, innri og ytri hring (eða eins og því verður viðkomið út frá aðstæðum). Sami fjöldi sæta er í innri og ytri hring.

<p><b>A</b></p> <p>Fiskabúrið sett upp</p>  <p>Allir snúa inn í hringinn</p> <p>Hópur A</p> <p>Hópur B</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>A) Biðjið alla þátttakendur að snúa inn í hringinn (t.d. hópur með 40 einstaklingum, þá eru 20 í hverjum hring) (Mynd 4A). Biðjið þátttakendur að hafa skrifblokk og penna meðferðis.</li></ul>
<p><b>B</b></p> <p>Allir snúa inn í hringinn</p>  <p>Hópur B</p> <p>Hópur A</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skref 2 (10 mín) (Mynd 10B)</li></ul> <p>- Hópur A og B skipta um sæti.</p> <p>- Hópur B (innri hringur) ræðir spurningu 2 (í ljósi umræðunnar sem átti sér stað í hóp A): „hvaða forgangsmál og þarfir innan skólasamfélagsins er að finna í matslista SHE (SHE rapid assessment tool)?“</p> <p>- Hópur A (ytri hringur) hlustar og skráir athugasemdir.</p>
<p><b>C</b></p> <p>Snúa að hvort öðru</p>  <p>Hópur B</p> <p>Hópur A</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skref 3 (10 mín) (Mynd 10C)</li></ul> <p>- Hópur B snýr stólunum sínum þannig að þau snúi að hóp A</p> <p>- Hópur A og B ræða lokaspurninguna saman (með tilliti til umræðunnar í hópum A og B hér á undan): „Hverjar eru helstu þarfir og forgangsmál sem við viljum bregðast við?“</p>

### Mynd 10.

Mismunandi áfangar fiskabúrsaðferðarinnar með innlögnum til þess að formgera vandann í samvinnu

## Aðrar leiðir til þess að framkvæma fiskabúrsaðferðina

- Þessi fiskabúrsaðferð hefur einnig verið nýtt þannig að hópur A er ein tegund samsköpunar (t.d. nemendur) og hópur B er önnur tegund samsköpunar (t.d. kennarar, sérfræðingar). Í þessari útgáfu eru hópar A og B oft beðnir um að ræða sömu spurninguna í fyrsta og öðrum áfanga (þetta hjálpar oft við að sjá ólíkar þarfir og takmarkanir innan hvers hóps) og koma svo saman í þriðja áfanga til þess að ná saman um helstu þarfir/forgangsatridi (eða þegar innlögnum er í öðrum skrefum að sameinast um lausn). Tekið er tillit til þarfa og takmarkana af því sem rætt var.
- Ef tími er af skornum skammti er hægt að skipta herberginu upp og búa til minni hópa (t.d. kringum borð sem eru þegar til staðar).

## VERKEFNABLAÐ 3 - Unnið að ferli samsköpunar með LEGO AÐFERÐinni (@Agnes\_Crepet)

### Tilgangur

Þessi LEGO aðferð var hönnuð til þess nýta samsköpun í að finna lausnir og að samskapa matsaðferðir með því að nota hönnunarhugsun. Áhersla þessarar aðferðar er: „hvernig getum við metið verkefni sem var samskapað? Hvernig getum við metið ávinning samsköpunar?“



### Aðferð

Ef verið er að vinna með stóran hóp skiptið honum þá í minni hópa með 10-12 þátttakendur í hverjum hóp.

### Skref 1: Eflum samkennd og berum kennsl á þarfir – alls 20 mínútur

#### Markmið þessa skrefs:

#### gera þátttakendum kleift að setja sig í spor notenda/sjúklinga/íbúa.

- Hver þátttakandi er beðinn um að búa til tvær persónur sem tákna þá notendur/ íbúa sem þau vinna með. (Sjá verkefnablað um persónur til að fá hugmyndir) (10 mínútur).
- Notið lego til þess að tákna persónuna og gulan miða til þess að útvega stutta lýsingu á persónunni.
- Þegar búið er að búa til allar persónurnar biðjið þá alla að kynna sínar persónur. Leiðbeinandi skrifar helstu álitamál/vandamál/hagsmuni á töfluna á sama tíma.
- Þegar þessu skrefi er lokið ættu þátttakendur að hafa góða hugmynd um hvers konar vandamál þau eru að takast á við, hvaða áskoranir þau eru að reyna að takast á við (10 mínútur).

## Sniðmát fyrir persónur:

NAFN		SNIÐMÁT FYRIR PERSÓNU		
ALDUR		ÁHUGAHVÖT (Shade bar)	PERSÓNULEIKAR	
KYN		Hvatning	Úthverfur	Innhverfur
STARF		Ótti	Skynjun	Innsæi
STAÐA		Afrek	Hugsanir	Tilfinningar
STAÐSETNING		Gróska	Dæma	Skilja
		Styrkur	TÆKNI	
ÍMYND		Félagslegt	UT og netið	
		MARKMIÐ (hverju vonast þessi persóna eftir að afreka)	Hugbúnaður	
		-	Öpp	
		-	Félagsleg tengslanet	
		-	MERKI (jákvæð eða neikvæð persónueinkenni, stimplun o.s.frv.)	
		-		
		GREMJA (sárskaukapunktur sem viðkomandi vill komast hjá)		
		-		
		-		
		LÍFFRÆÐILEGIR ÞÆTTIR		
ATHUGANIR				

### SKREF 2: FRUMGERÐ – 20 mínútur

- Hvert teymi með 10-12 aðilum skiptir sér upp í hópa með 3-4.
- Þau koma með hugmyndir að lausnum við vandanum sem var skilgreindur í skrefi 1 og búa til frumgerð að lausninni (hámark 15-20 mínútur).

### SKREF 3: ENDURTEKNINGARFERLI – 15 mínútur

- Hver hópur með 3-4 aðilum leggur fram hugmyndir sínar fyrir 10 manna hóp á 3 mínútum.
- Hver þátttakandi setur fram styrkleika þeirra hugmynda sem þeim líkar við og einnig veikleika eða hvaða breytingar þarf að gera. Þetta er gert mjög hratt (1 mínúta á hvern).

### SKREF 4: FRUMGERÐ – 15 mínútur

- Hver hópur með 3-4 aðilum vinnur aftur að eigin frumgerð að teknu tilliti til athugasemda.
- Nýjar hugmyndir og ný frumgerð er síðan sett fram. (hámark 15 mínútur)

### SKREF 5 – ENDURTEKNINGARFERLI - 15 mínútur

- Hver hópur með 3-4 aðilum leggur fram hugmyndir sínar fyrir 10 manna hóp á 3 mínútum.
- Hver þátttakandi setur fram styrkleika þeirra hugmynda sem þeim líkar við og einnig veikleika eða hvaða breytingar þarf að gera. Þetta er gert mjög hratt (1 mínúta á hvern).

### SKREF 6: FRUMGERÐ – 15 mín

- Allur hópurinn í sameiningu vinnur að frumgerð nýrrar lausnar.

## VERKEFNABLAÐ 4 - Samskipti og miðlun samsköpunarferlis og niðurstöðu með Pecha Kucha

### Tilgangur

Orðin Pecha Kucha eru japönsk og þýða spjall. Það er einnig fyrirlestrarform þar sem 20 glærur eru sýndar í 20 sekúndur hver – þetta þýðir að fyrirlesturinn er 6 mínútur og 40 sekúndur. Þetta form sér til þess að kynningin er hnitmiðuð og hröð en hvetur þig einnig til þess að vera skapandi í því hvernig þú kemur skilaboðunum á framfæri til áhorfenda.

Pecha Kucha aðferðin er áhrifarík þegar þú þarf að kynna hugmynd á mjög stuttum tíma. Æfingin leggur áherslu á það hvernig er hægt að umbreyta einstaklingsbundnum eldmóði og gera hann sýnilegan í stærri hópi/ samtökum. Pecha Kucha kynning getur á mjög áþreifanlegan máta hjálpað til við að virkja annað fólk, deila þekkingu, fá nýtt sjónarhorn o.s.frv.

### Aðferð

- 10 mínútur: Stutt kynning frá leiðbeinanda, hver er tilgangurinn, hvernig á að gera Pecha Kucha og kannski eitt dæmi. Þegar verið er að búa til Pecha Kucha kynningu í fyrsta sinn er algengt að fólk finni fyrir gremju vegna þröngra skilyrða og eigi erfitt með að ná að tímasetja tal og glærur svo vel sé. Þessum upplýsingum er hægt að deila með þátttakendum til þess að undirbúa þau undir að takast á við gremju.
- 50 mínútur: Hver hópur sem skapaði sameiginlegan söguþráð í Story Cubes (teningasögu) æfingunni útbýr eina kynningu. Vegna tímaramma gætu þau þurft að stytta kynninguna svo hún sé færri en 20 glærur.

### Til þess að búa til Pecha Kucha kynningu ættir þú að:

- Byrja á því að komast að því hver skilaboðin eru sem þú vilt koma á framfæri. Þú gætir verið með fjölmörg skilaboð en vegna tímarammans verður að velja fá skilaboð.
- Byggðu upp söguna þína. Fyrir hverja glæru hefur þú tíma fyrir sem samsvarar u.þ.b. 2 eða 3 setningum sem eru skrifaðar í word skjal. Þú getur valið að eyða meiri tíma í ákveðna glæru eða staldra lengur við ákveðin atriði, þitt er valið.
- Þegar þú býrð til Pecha Kucha kynningu getur þú notað myndir, teiknimyndir, fyrirsagnir o.s.frv. á glærunum. Athugið að of mörg orð á glæru verða til þess að áhorfendur hafa ekki tíma til að lesa þau. Mundu: Myndir segja meira en orð.
- Búðu til glærurnar þínar. Til þess að halda þér innan rammans er hvatt til þess að láta glærurnar skipta sjálfkrafa yfir á næstu glæru á 20 sekúndna fresti. Nú er komið að því að æfa kynninguna. Það þarf að æfa sig, formið gæti valdið stressi til að byrja með en ekki hafa áhyggjur. Það verður auðveldara eftir því sem líður á og þú munt búa til frábærar kynningar. Áhorfendur munu njóta þess að heyra og hlusta á kynningarnar og muna eftir skilaboðunum sem þú kemur á framfæri.
- Hægt er að finna flottar Pecha Kucha kynningar á YouTube til þess að fá hugmyndir að því hvernig er hægt að útfæra þetta. Gangi þér vel með nýju, skapandi og áhrifaríku kynningartæknina.
- 60 mínútur. Hver hópur kynnir frásögn sína fyrir öllum þáttakendum. Endurgjöf áhorfenda og leiðbeinanda leggur áherslu á hvernig þau meðtaka kynninguna og hvað kynningin gæti ef til vill falið í sér í næsta skrefi.



HEIMILDIR. \_\_\_\_\_



- [1] Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) (2019).  
*The Moscow Statement: Health, wellbeing and education in times of uncertainty*. Retrieved from:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements>
- [2] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., & Schulz, A. (2019).  
*Learning about health and health promotion in schools: Materials for Teachers - Key concepts and activities*. Haderslev, Denmark: Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). Retrieved from:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] World Health Organization (1986).  
Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO. Retrieved from:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- [4] Hancock T. (2015).  
Population health promotion 2.0: an eco-social approach to public health in the Anthropocene. *Can J Public Health*, 106(4):e252–5.
- [5] Jensen, B.B. (2019).  
Health Promotion, Version 2.0 - Key principles and challenges. Retrieved from:  
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948
- [7] Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011).  
*How should we define health?*. *Bmj*, 343, d4163
- [8] Jensen, B. B. (1997).  
A case of two paradigms within health education. *Health Education Research*, 12 (4), 419-428.
- [9] Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., & Buijs, G. (2010).  
*HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*. Woerden: NIGZ.
- [10] Jensen, B. B. (1995).  
Concepts and models in a democratic health education. In B. B. Jensen, (Ed.). *Research in environmental and health education* (pp.151-169). Copenhagen: Research Centre for Environmental and Health Education. The Danish University of Education.
- [11] Jensen, B. B. (1994).  
Health promoting schools in Denmark: an action competence approach to health education. In C. Chu & K. R. Simpson (Eds.). *Ecological public health: from vision to practice* (pp.132-141). Canada e Australia: Institute of Applied Environmental Research, Griffith University & Centre for Health Promotion, Toronto, Canada.

- [12] St. Leger, L. (2015).  
Foreword. In S. Venka, & P. Mannix- McNamara (eds.). *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (pp.v-viii). Dordrecht, Heidelberg, New York, London Springer.
- [13] St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010)  
*Promoting Health in Schools: from Evidence to Action*. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication. Retrieved from: <http://www.iuhpe.org/index.html>
- [14] Eriksson, M., & Lindström, B. (2008).  
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), 190-199
- [15] Safarjan, E., Buijs, G., & Ruiter, S. de (2013).  
*SHE online School Manual. 5 steps to a health promoting school*. Retrieved from:  
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/health-promoting-school-manuals/english>
- [16] Bruinen, G. (2009).  
Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 33-35). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Retrieved from:  
<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>
- [17] Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009).  
"My dear Pinocchio": The Italian way to the health promoting school. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15-17 June 2009* (pp. 22-24). Netherlands: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Retrieved from:  
<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>
- [18] Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006).  
*Health-promoting schools—definition and role of indicators in Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (pp. 41-60). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.
- [19] RIVM (2013).  
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Retrieved from:  
<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
- [20] RIVM (2013).  
Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Retrieved from:  
<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>

[21] Lanfranconi, E. (2006).

A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Eds.), *Health Promoting Schools: a resource for developing indicators* (pp.159-168). Copenhagen: IPC, WHO regional Office for Europe.

[22] World Health Organization (2008).

*School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: World Health Organization Press. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

[23] World Health Organization (1998).

Health Promotion Glossary. Geneva: World Health Organization Press. Retrieved from: <http://www.who.ch/hep>.

[24] Kokko, S., Green, L.W., & Kannas, L. (2013).

A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health Promotion International*, 29(3), 494–509. doi:10.1093/heapro/dat046

[25] Centres for Disease Control and Prevention (2016).

*Public Health Information Network Communities of Practice. Resource Kit*. Atlanta: CDC. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>

[26] *Co-creating Welfare* (2019).

Retrieved from: <http://ccw.southdenmark.eu/>

[27] Anastacio, Z., Bernard, S., Carvalho, G., Christensen, F., Darlington, E., Hansen, H., ... Vilaça, T. (2019).

*Co-creating Welfare - Training Course Material Preparing Professionals to Co-Creat Welfare Solutions with Citizens*. Braga, Portugal: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigação em Estudos da Criança.

VIÐAUKAR.



## Viðauki 1.

### Förum aftur í tíman til að skilja lykil áskoranir og forgang

Samtök Heilsueflandi skóla í Evrópu (ENHPS síðar SHE) stóðu fyrir fyrstu ráðstefnunni um Heilsueflandi skóla árið 1997 í Thessaloníki í Grikklandi. Ályktun frá þessari ráðstefnu nefnd „Fjárfesting í menntun, heilsu og lýðræði“ segir að „öll börn og ungt fólk í Evrópu hafi rétt og eigi að hafa tækifæri til menntunar í heilsueflandi skóla“ (ENHPS, WHO Aðlþjóðaheilbrigðismálastofnunin í Evrópu, 1997, p.1). Áhrifaþættir bæði menntunar og heilsu eru samtvinnaðir. Nálgun Heilsueflandi skóla (HPS) er fjárfesting bæði í menntun og heilsu auk viðeigandi stefnu til að draga úr ójöfnuði.

Að lokinni annarri evrópsku ráðstefnunni um Heilsueflandi skóla varð til Egmont Agenda (dagskrá): Nýtt verkfæri til að auka líkur á að koma á fót og þróa heilsueflingu í skólum og tengdum vettvöngum um alla Evrópu (A New Tool to Help Establish and Develop Health Promotion in Schools and Related Sectors Across Europe) (ENHPS, WHO Aðlþjóðaheilbrigðisstofnunin í Evrópu, 2002). Þar sem lögð er áhersla á heilsufar, búa til verkefni eða leiðir og mat sem er nauðsynlegt til að þróa og viðhalda Heilsueflandi skóla. Gögn sýna hversu árangursrík og sjálfbær nálgun Heilsueflandi skóla (HPS) getur verið og hvernig slík nálgun getur fengið stuðning af stefnum sem eru settar fram til að koma á ferlum innan heilbrigðis- og skólavettvanga.

Vilníusarályktunin: „Heilbrigðir betri skólar“ (þriðja evrópska ráðsefnan um Heilsueflandi skóla, Heilsueflandi skólar í Evrópu (SHE), 2009) leggur áherslu á að menntun og heilsa eru samtvinnaðir hagsmunir. Ef skólar sameina þessa þætti þá verða þeir betri staður fyrir börn og ungt fólk til að njóta þessa að læra, kenna og vinna. Skólar sem lykilþáttur í nærsamfélaginu er vettvangur með valkost til að stuðla að því að draga úr ójöfnuði í heilbrigðismálum<sup>5</sup>. Samstarf hagsmunaaðila frá öðrum viðeigandi stefnumótunarsviðum, t.d. ungmenna-, félags- og umhverfisstefnum og sjálfbærar þróunar er lykilatriði.

Óðisvéaryfirlýsingin: „Stafrófið okkar fyrir jöfnuð, menntun og heilsu“ (fjórða evrópska ráðstefna í Óðinsvéum/ Danmörku – Heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE), 2013). Viðurkenna grunngildi og stoðir heilsueflingar í skóla sem mikilvægt framlag til að ná yfir- og undirmarkmiðum í stefnumótunarramma Alþjóðarheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) fyrir heilsu og vellíðan í Evrópu, Heilsu 2020 og EU2020 stefnu um vöxt án aðgreiningar og með sjálfbærni. Heilsueflandi skólar stuðla að því að auka heilsu og vellíðan meðal íbúa Evrópu. Skólar hafa möguleika til að stuðla að þróun heilsutengdra færni og lífshátta barna og ungmenna.

Síðasta Evrópuráðstefnan fór fram í Moskvu – Rússlandi 20. -22. nóvember 2019 (fimmta ráðstefna Heilsueflandi skóla). Yfir 450 þátttakendur voru á ráðstefnunni frá 40 löndum. Moskvu yfirlýsingin: „Heilsa, vellíðan og menntun: Byggjum sjálfbæra framtíð“ viðurkenna og áretta mikilvægi gilda og stoða Samtaka heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE) sem öflugt framlag til að vinna með ójöfnuði í heilsu og auka heilsu, vellíðan og námsárangur barna og ungs fólks. Lögð var áhersla á nýjar samfélagsbreytingar sem er staðreynd<sup>6</sup> „það ætti ekki að vera aðgreint frá heilsueflingu í skólum, markmiðið er að styðja ungt fólk í að þróa heilsusamlega og sjálfsákvarðaða lífnaðarhætti og gera félagslegt, líkamlegt og vistfræðilegt umhverfi og jákvæða og sjálfbæra áhrifaþætti heilsu mögulega með samsköpun (co-create)“ (Samtök heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE), 2019, p. 1).

---

<sup>5</sup> Ójöfnuður í heilsu snýr að heilsu hópa fólks sem ætti ekki að vera til staðar og er hægt að koma í veg fyrir auk þess að vera óréttlát og ósanngjörn ó t.d. stríð, ofbeldi og loftlagsbreytingar hafa veruleg umhverfis- og samfélagsáhrif á heilsu

## HEIMILDIR

World Health Organization (1991).

The Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health. Retrieved from:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/>

World Health Organization (1997).

The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Retrieved from:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/>

World Health Organization (2005).

The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World. Retrieved from:  
[https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok\\_charter/en/](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/)

World Health Organization (2009).

Nairobi Call To Action Declaration. Retrieved from:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/en/>

World Health Organization & Finland. Ministry of Social Affairs and Health (2013).

Health in all policies: Helsinki statement. Framework for country action. Retrieved from:  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112636>

World Health Organization (2016).

Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development.  
Retrieved from:  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>

World Health Organization (2016).

Promoting health to delivering on the Sustainable Development Goals. Retrieved from:  
<https://www.youtube.com/watch?v=T8qMwDxpwOs#action=share>

## Viðauki 2. Aðgerðaráætlun skóla

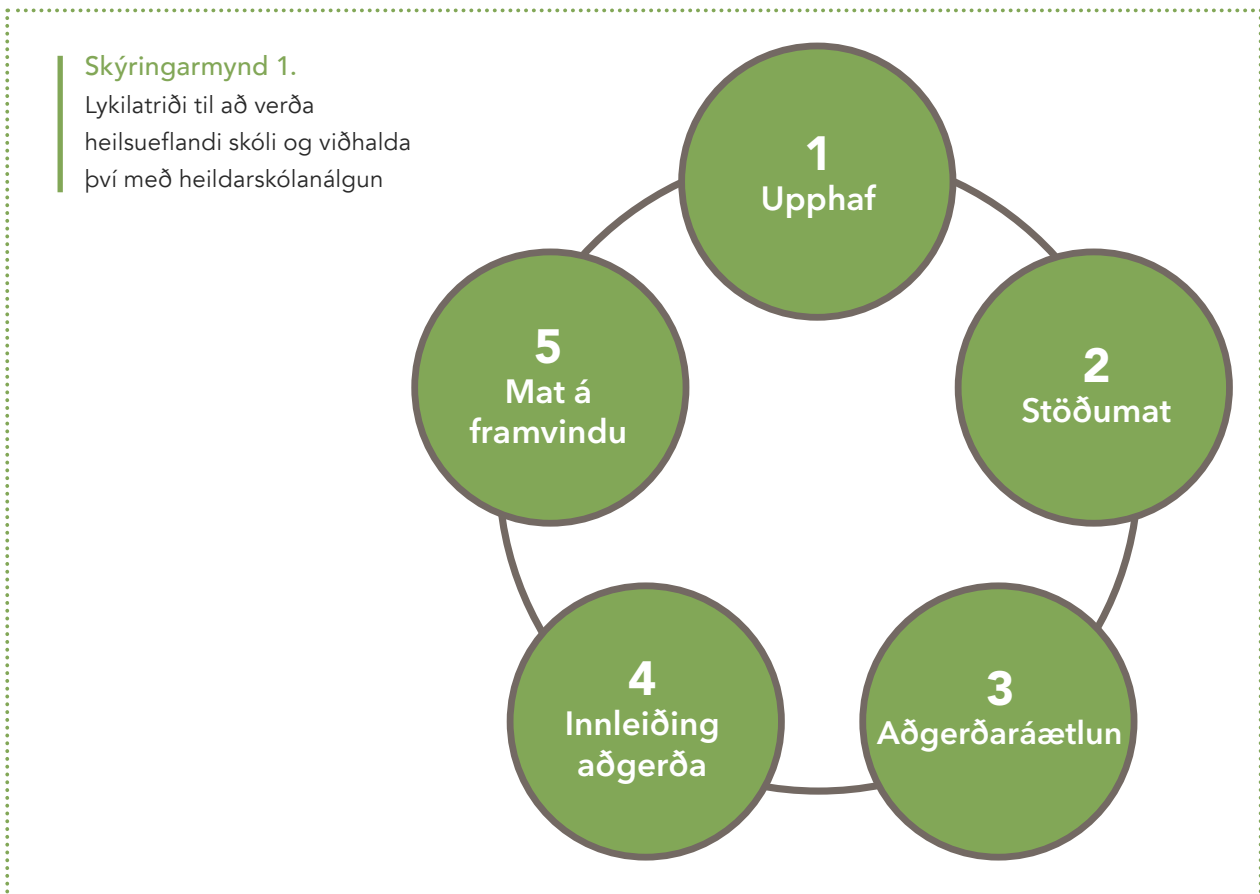
### Kynning

Að verða heilsueflandi skóli er áhugavert og mikilvægt ferli. Það á eftir að taka tíma og þarf að undirbúa vel en að lokum mun það leiða til skilvirkari og áhrifaríkari Heilsueflandi skóla.

Reynslan hefur sýnt að það geti tekið allt skólaárið að búa til aðgerðaráætlun fyrir heilsueflandi skóla. Aðgerðaráætlunin fyrir skóla er hönnuð til að veita aðstoð í þessu ferli, t.d. til að útskýra markmið og aðgerðir og ákveða einstaka ábyrgðaraðila. Með þessu verklagi gengur ferlið að heilsueflandi skóla betur, auðveldara er að skipuleggja samskipti og ná áhrifaríkum framgangi með áætlunina.

Fimm skref til að verða og viðhalda því að verða heilsueflandi skóli má sjá á skýringarmynd hér fyrir neðan (skýringarmynd 1). Eins og sést á örvunum á skýringarmyndinni er þetta stöðug hringrás. Í þessu skjali er fjallað um fyrstu þrjú skrefin í ferlinu með það að markmiði að veita aðstoð til að geta þróað eigin aðgerðaráætlun fyrir heilsueflandi skóla.

Aðgerðaráætlun skóla inniheldur dæmi um lykilatriði sem eru hjálpleg til að klára eigin aðgerðaráætlun, nákvæmar útskýringar eru ekki hluti af því. Vinsamlega vísið í samsvarandi skref og kafla í SHE nethandbókinni um skóla: 5 skref til að verða heilsueflandi skóli fyrir frekari upplýsingar.





## 2. Skref 1: Upphaf: Setja saman vinnuhóp

### 2.1 Skipta með sér hlutverkum og verkefnum

Þegar búið er að koma upp vinnuhóp fyrir heilsueflandi skóla er gagnlegt að skipta upp hlutverkum/ ábyrgð og verkefnum fyrir hópinn. Að fylla inn í töfluna hér fyrir neðan getur verið hjálplegt í þessu ferli.

Hlutverk og verkefni:

**Fulltrúar í vinnuhóp heilsueflandi skóla**

Nafn	Staða	Verkefni	Hlutverk / ábyrgð	Tímaskuld- binding / klst. á skólaári
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

## 2.2. Setja upp fundardagskrá

Með því að setja upp fundardagskrá fyrir næsta skólaár (fleiri ár) má tryggja að fulltrúar vinnuhópsins verða tiltækir til að hittast reglulega og í ákveðinn tíma. Það getur líka komið í veg fyrir misskilning í samskiptum og skýrir lykilhlutverk.

### Fundardagskrá vinnuhóps heilsueflandi skóla

Hver mun stýra fundum?

Hver mun rita niður fundargerðir/ taka punkta?

Hvað verður fundað oft?

Hvað verður farið yfir á fundunum?

Hvenær verður fundað (hvaða dagsetningar)?

Hvar verða fundirnir haldnir?

Hvað eru fundirnir langir?

## 3. Skref 2: Stöðumat

### 3.1. Setja fram forgangsattriði og skrifa þau niður

Þegar búið er að leggja mat á núverandi stöðu skólans með tilliti til heilsueflingar er hægt að velta fyrir sér hvaða áherslur og áskoranir eru í heilsueflandi skólanum ykkar og hvernig ætti að nálgast þær.

Þegar búið er að velja forgangsattriði skólans svið/ þætti er hægt að setja þau inn í töfluna hér fyrir neðan til að skrá valið ykkar.

Forgangsattriði fyrir heilsueflandi skóla	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## 4. Skref 3: Aðgerðaráætlun

### 4.1. Yfir- og undirmarkmið

Þegar forgangsröðun heilsueflandi skólans hefur ákveðin er mikilvægt að ákveða samsvarandi yfir- og undirmarkmið. Yfirmarkmið eru almennar æskilegar umbætur á heilsu og vellíðan og ættu að byggjast á völdum forgangssviðum. Undirmarkmið eru markmið sem eru sundurliðuð í mælanlegar aðgerðir og niðurstöður til að ná markmiðunum.

#### Dæmi 1.

Heildræn nálgun skóla: yfir- og undirmarkmið til að koma í veg fyrir og takast á við einelti

#### Forgangsverkefni: Til að koma í veg fyrir og takast á við einelti

##### Yfirmarkmið fyrir forgang

1. Móta stefnu skólans til að takast á við og koma í veg fyrir einelti
2. Skrá eineltisatvik
3. Skapa félagslegt umhverfi þar sem hægt er að ræða einelti opinskátt og segja frá
4. Þjálfra kennara og annað starfsfólk skóla til að greina betur og takast á við einelti í skólanum
5. Fræða nemendur um einelti skólum í kennslustofunni

##### Undirmarkmið fyrir forgang

1. Heildstæð\* stefna um einelti liggur fyrir innan tveggja ára
2. Komið verður á kerfi til að greina og skrá atvik eineltis innan árs
3. Skólabragurinn eða félagslegt umhverfi skólans er þannig að nemendur og starfsfólk skólans upplifir að þau séu virt og finni að þau geti auðveldlega tilkynnt eineltisatvik
4. Kennarar og annað lykilstarfsfólk skólans hefur farið á námskeið um hvernig á að greina og takast á við einelti í skóla
5. Kennarar og annað starfsfólk skóla veit hvernig þau eiga að bregðast við eineltisatvikum og hvernig og hverjum á að tilkynna það
6. Nemendur vita af hverju einelti er skaðlegt og hverjum á að segja frá ef þeir eða aðrir nemendur eru lagðir í einelti

\*bera kennsl á og áminna á viðeigandi hátt nemendur sem eru skilgreindir að valdi einelti; til að auðvelda að tilkynna einelti og taka á orsökum eineltis.

Í töflunum hér fyrir neðan er hægt að skrifa niður yfir- og undirmarkmið skólans byggð á þeim forgangsatriðum sem hafa verið valin. Ef það eru fleiri en þrjú forgangsatriði er hægt að bæta við töflum.

### Forgangur 1.

Yfirmarkmið fyrir forgangsatriði 1

Undirmarkmið fyrir forgangsatriði 1

### Forgangur 2.

Yfirmarkmið fyrir forgangsatriði 2

Undirmarkmið fyrir forgangsatriði 2

## Forgangur 3.

Yfirmarkmið fyrir forgangsatriði 3

Undirmarkmið fyrir forgangsatriði 3

### 4.2. Vísar

Vísar geta hjálpað til við að ákvarða hvort þið séuð á réttri leið, hversu langt þið eruð kominn og hvað langt er þangað til yfir- og undirmarkmiðum verði náð. Það getur verið hjálplegt að bera saman valda vísa við drög að aðgerðaáætlun til að bæta áætlunina.

#### Dæmi 2.

Vísar: Kynna hugmyndina um heilsueflandi skóla

Markmið	Vísar
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dreifa/breiða út hugmyndina um heilsueflandi skóla innan skólasamfélagsins</li><li>2. Leggja áherslu á að hugmyndafræðin sé vel þekkt innan skólasamfélagsins</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nýir kennarar, annað starfsfólk skólans, nemendur og foreldrar eru upplýst um hugmyndafræðina og stefnuna til að verða heilsueflandi skóli og viðhalda því</li><li>• Kennurum og öðru lykilstarfsfólki hefur verið útvegaður aðgangur að því sem hefur verið gefið út og öðru efni er varðar hugmyndafræði heilsueflandi skóla og heilsueflingu í skóla</li><li>• Lykilstarfsmenn skóla hafa tekið þátt í þjálfunarverkefnum heilsueflandi skóla eins og tilgreint hefur verið í áætluninni</li><li>• Starfsfólk skóla, nemendur og foreldrar telja að þekking þeirra á hugmyndafræði heilsueflandi skóla sé til staðar og áætlunin sé fullnægjandi til framkvæmdar á heilsueflandi skólastarfi</li></ul>

Í töflunni hér fyrir neðan er hægt að skrifa niður þá vísa sem samsvara ykkar yfir- og undirmarkmiðum.

Yfirmarkmið / undirmarkmið	Vísar

## 5. Skipuleggja samskipti

Samskipti eru mikilvæg fyrir öll skrefin til þess að verða heilsueflandi skóli. Innan skólasamfélagsins hjálpar til að ná árangri og stuðningi við heilsueflandi skóla ef réttum skilaboðum er komið á framfæri og notaðar eru réttar samskiptaleiðir. Það hjálpar til við að skýra mikilvæg skref í ferlinu og tryggja að skólasamfélagið hafi tilfinningu fyrir eignarhaldi í ferlinu og árangrinum. Til að eiga skilvirk samskipti við mismunandi aðstæður væri samskiptaáætlun mjög gagnleg. Í eftirfarandi töflum er hægt að skrifa niður mikilvæga þætti fyrir ykkar samskiptaáætlun (3).

### 5.1 Setja skýr samskiptamarkmið

Samskiptamarkmið er það sem er eftirsóknarvert að ná með samskiptaskilaboðum.

#### Dæmi 2. Samskiptamarkmið fyrir starfsfólk skóla:

**Markmið 1 (þekking):** Allt starfsfólk er meðvitað um kosti þess að verða heilsueflandi skóli innan fyrstu þriggja mánaða í skipulagsferlinu.

**Markmið 2 (viðhorf):** Að sannfæra skólastjórn (skólastjórnendur) að verða heilsueflandi skóli mun hafa jákvæð áhrif á heilsu og menntun nemenda og á starfsemi og ímynd skólans.

**Markmið 3 (hegðun):** Að minnsta kosti 75% starfsmanna skólans taka virkan þátt í þróun og innleiðingu á heilsueflandi skóla næstu 3-5 árin.

Í eftirfarandi töflu er hægt að skrifa niður samskiptamarkmið skólans eftir markhópi.

Samskiptamarkmið	
Markhópur / viðtakandi	Markmið



## 5.2 Gera skýr og einföld skilaboð

Samskiptaskilaboð eru skilaboð um heilsueflandi skóla sem þið viljið koma til ákveðinna aðila innan skólasamféluginu eða einstaklinga/hópa sem eru fyrir utan skólasamfélagið.

### Dæmi 4. Samskiptaskilaboð

Samskiptamarkmið	
Markhópur / viðtakandi	Markhópur / viðtakandi
Skólastjórn	Heilsueflandi skólastarf getur bætt ímynd skólans í samfélaginu
Skólastjóri	Heilsueflandi skólastarf getur bætt bæði heilsu og vellíðan allra í skólasamfélaginu og námsárangur nemenda
Staðbundnir fjölmiðlar	Skólinn okkar er að verða heilsueflandi skóli til að efla/bæta heilsu og vellíðan allra í skólasamfélaginu og efla enn frekar námsárangur nemenda

Í eftirfarandi töflu getið þið skrifað ykkar eign samskiptaskilaboð eftir markhópum. Þið munið líklega setja upp mismunandi skilaboð til markhóps á mismunandi stigum ferlisins. Það gæti verið gagnlegt að skipta skilaboðunum upp eftir áföngum/tímaramma.

Samskiptaskilaboð	
Markhópur/viðtakandi	Skilaboð

### 5.3 Veljið góðar samskiptaleiðir

Samskiptaleiðir er farvegurinn til að dreifa samskiptaskilaboðunum. Aðferðarfræðin/leiðin sem valin er fer eftir nokkrum þáttum, þar á meðal óskum markhóps, tímaramma sem er áætluður til að dreifa skilaboðunum og kostnaði. Í eftirfarandi töflu má sjá dæmi um mögulegar samskiptaleiðir fyrir nemendur og foreldra.

Samskiptaleiðir							
Markhópur	Leiðir						
	Fréttabréf skólans	Vefsíða skólans	Upplýsinga-fundir	Fréttatil-kynning	Samskipta-miðlar	Prentað efni (t.d. vegg-spjöld/ dreifi-miðar)	...
Nemendur							
Foreldrar							

Í eftirfarandi töflu getur þú tilgreint valdar samskiptaleiðir eftir markhópi

Samskiptaleiðir							
Markhópur	Leiðir						
	Fréttabréf skólans	Vefsíða skólans	Upplýsinga-fundir	Fréttatil-kynning	Samskipta-miðlar	Prentað efni (t.d. vegg-spjöld/ dreifi-miðar)	...

## 6. Skipuleggja árangursmat

Mat er mikilvægur þáttur í ferlinu að verða heilsueflandi skóli og viðhalda því. Matið (hvað, hvenær og hvernig) fer eftir öðrum þáttum áætlunar um heilsueflandi skóla, þar á meðal samskiptastefnu og forgangsatriðum heilsueflandi skóla, yfir- og undirmarkmiðum. Að setja saman yfir- og undirmarkmið sem eru SMART (sértæk, mælanleg, aðlaðandi, raunhæf og tímasett) gerir ykkur kleift að meta heilsueflandi skólann.

### 6.1 Velja spurningar fyrir matið og matsaðferðir

Dæmi – Spurningar fyrir mat og aðferðarfræði

Spurningar fyrir mat	Matsaðferðir
1. Að hve miklu leyti hefur heilsueflandi skólastarf verið innleitt eins og áætlað var?	t.d. athugun, skjöl, spurningalisti og/ eða viðtöl við starfsfólk skóla og nemendur
2. Hvaða samskiptaþjálfun hefur farið fram?	t.d. athugun, skjöl, spurningalisti og/ eða viðtöl við starfsfólk skóla og nemendur
3. Að hve miklu leyti var samskiptaþjálfun framkvæmd eins og áætlað var?	t.d. athugun, spurningalisti og/eða viðtöl við starfsfólk skólans og nemendur
4. Að hve miklu leyti hefur yfir- og undirmarkmiðum áætlunnar verið náð?	t.d. bera saman grunnlínu og útkomumælingar til að meta framfarir (megindlegar breytingar) unnið út frá spurningalistum og skráningum
5. Að hve miklu leyti hafa samskiptamarkmið náðst?	t.d. spurningalisti eða viðtal við starfsfólk skóla og nemendur
6. Hver eru viðhorf starfsmanna skóla og foreldra gagnvart heilsueflandi skólastarfinu?	t.d. spurningalisti eða viðtal við starfsfólk skóla og foreldra

Í eftirfarandi töflu er hægt að skrifa niður eigin matsspurningar og aðferðafræði.

Matsspurningar	Matsaðferðir

## 7. Ná utan um allt: Aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla

Nú þegar lykilþættir aðgerðaáætlunar um heilsueflandi skóla hafa verið skrifaðir niður sérðu heildar-myndina til að klára áætlunina, þar á meðal tímaramma fyrir aðgerðir, hver ber ábyrgð á hverju og hver fjárhagsáætlunin er fyrir starfið.

Eftirfarandi þrjár töflur geta hjálpað við að setja öll atriðin saman í eina aðgerðaáætlun, þar á meðal samskiptaáætluna og matið.

Tafla 1: Aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla						
Yfirmarkmið	Undirmarkmið	Árangursviðmið / vísar	Verkefni / aðgerðir	Lykilstarfsmenn & ábyrgð	Aðföng / úrræði & kostnaður	Tímalína

**Tafla 2: Samskiptaætlun heilsueflandi skóla**

Markhópar	Markmið	Skilaboð	Aðgerðir	Leiðir	Lykilstarfsmenn & ábyrgð	Aðföng/ kostnaður (mannauður & fjármagn)	Tímasetning (áfangar og tímalengd)

Tafla 3: Matsáætlun heilsueflandi skóla

Vísar/ Matsspurningar	Matsaðferð	Verkefni / aðgerðir	Lykilstarfs- menn & ábyrgð	Aðföng & kostnaður	Tímalína

## Til umhugsunar þegar verið er að setja upp forgangsverkefni og aðgerðaráætlun

### 1. Þekkja núverandi heilsueflingarstefnu skóla

- a. Tilgreina svæðisbundnar stefnur um heilsueflingu í skólum
- b. Tilgreina þau aðföng sem eru til staðar í samfélaginu til að styðja við fræðsluverkefni um heilsu í skólum
- c. Leggja mat á skuldbindingu stjórnarsýslu/ stofnanna/ sveitarfélags við þróun heilsueflandi skóla
- d. Leggja mat á skuldbindingar fræðsluyfirvilda um þróun og eftirlit með aðgerðaráætlun heilsueflandi skóla
- e. Tilgreina viðeigandi aðila/stofnun sem sér um að samræma heilsueflandi skóla á svæðinu. Einnig ábyrgðaraðila
- f. Tilgreina stuðningskerfi til að meta og vakta heilsueflingu í skólum

### 2. Forsendur fyrir gerð aðgerðaáætlunar

- a. SHE aðgerðaáætlunin er beinlínis hluti af menntaáætlun skólans
- b. Tilgreina núverandi aðföng til að þróa SHE aðgerðaáætlunina
- c. Tilgreina tengsl skólanámskrár og SHE aðgerðaáætlunar
- d. Skipulögð er þjálfun í nýlegri aðferðafræði til að hvetja allan skólann til þátttöku

## Tilvísanir í viðauka 2

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan. <http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>
2. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118-125). International Planning Committee, ENHPS
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>



## Viðauki 3. SHE stöðumatstækið

### Kynning

Í skrefi 2 til að verða heilsueflandi skóli er metin núverandi stefna og venjur skólans tengd heilsueflingu til að ákvarða þarfir og forgangsröðun skólasamfélagsins.

SHE stöðumatstækið var hannað til hjálpa til við að gera slíkt mat. SHE stöðumatstækið samanstendur af röð spurninga sem tengjast heildrænni nálgun skóla. Með því að svara spurningunum getur það hjálpað til við að bera kennsl á hvað skólinn gerir nú þegar vel, hvaða úrbóta er þörf og hvað ætti að leggja áherslu á í heilsueflandi skólanum.

SHE stöðumatstækið er einnig hægt að nota þegar skólinn er orðinn heilsueflandi. Það er hægt að bera saman svör frá fyrra mati við svörin í því síðara til að meta framfarir skólans en það getur hjálpað til að gera frekari breytingar á heilsueflandi skólanum.

### Leiðbeiningar

Ráðlagt er að vinnuhópur heilsueflandi skóla ræði spurningarnar í SHE stöðumatinu og komist að samkomulagi.

#### Nálgast ætti hverja spurningu með tvennskonar hætti:

1. **Núverandi:** núverandi staða skólans miðað við þriggja punkta kvarða, 1= ekki komið til framkvæmda; 2= að hluta komið til framkvæmda; 3 = að fullu komið til framkvæmda. Sjá vinstri dálka í matstækinu merkt núverandi.
2. **Forgangur:** skólasamfélagið metur spurninguna á þriggja punkta kvarða, 1 = lítill/enginn forgangur; 2 = meðal forgangur; 3 = mikill forgangur. Sjá hægri dálka í matstækinu merkt forgangur.

Niðurstöður matsins má túlka með því að skoða stig fyrir hverja spurningu með tilliti til núverandi ástands og mat á forgangi eða með því að reikna út meðaltal fyrir núverandi stöðu og meðaltal fyrir forgangsstig í hverjum kafla. Þar sem er bæði lágt mat/ meðaltal á núverandi stöðu skólans og hátt mat/ meðaltal fyrir forgang gæti verið þungamiðja framtíðaraðgerða í ferlinu að verða heilsueflandi skóli.

## SHE stöðumatstækið

### Núverandi staða:

1= ekki komið til framkvæmda; 2= að hluta komið til framkvæmda; 3 = að fullu komið til framkvæmda

### Forgangsröðun:

1 = lítill/enginn forgangur; 2 = meðal forgangur; 3 = mikill forgangur

	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Skipulag</b>						
1.1 Skólinn hefur yfirsýn yfir núverandi stöðu varðandi heilsu nemenda (þar á meðal líkamlega, andlega og félagslega heilsu) og vellíðan.						
1.2 Skólinn hefur yfirsýn yfir núverandi stöðu varðandi heilsu kennara/ starfsfólks (þar á meðal líkamlega, andlega og félagslega heilsu) og vellíðan.						
1.3 Skólinn getur metið núverandi heilsuhegðun (mataræði og hreyfing, kynheilbrigði, drygkjú, reykingar, önnur vímuefni og hreinlæti) nemenda með tilliti til aldurs, bakgrunns og kyns.						
1.4 Skólinn hefur framkvæmt úttekt á þörfum og óskum nemenda, kennara og starfsfólks varðandi heilsu og vellíðan (t.d. könnun, hugmyndakassi).						
1.5 Öllum í skólasamfélaginu er kunnugt um hver ber ábyrgð á heilsufar-sefnum í skólanum, þar með talið geðrækt.						
	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>2. Heilsustefna skólans</b>						
2.1 Skólinn er með skriflega stefnu um heilsu og vellíðan nemenda og kennara/starfsfólks, m.a. að efla heilsu og vellíðan og takast á við heilsu-tengdar áskoranir.						
2.2 Heilsa og vellíðan eru tengd fræðslumarkmiðum skólans.						
2.3 Heilsa og vellíðan eru hluti af námskrá skólans.						
2.4 Nálgun skólans á heilsu og vellíðan endurspeglar skoðanir, óskir og þarfir alls skólasamfélagsins (nemenda, kennara/ starfsfólks og foreldra).						
2.5 Nemendur, kennarar og foreldrar eru hvattir til að taka þátt í skipu-lagningu og framkvæmd heilsuefningarstarfs skólans.						

	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>3. Umhverfi skóla út frá rými og hreyfingu</b>						
3.1 Aðbúnaður skóla eins og skólalóð, kennslustofur, salerni, mötuneyti og gangar er nemendavænt, öruggt, hreint og stuðlar að hreinlæti (næg handsápa og pappírspurkur á salernum) fyrir alla nemendur.						
3.2 Aðbúnaður skóla eins og skólalóð, kennslustofur, salerni, mötuneyti og gangar eru viðeigandi með tilliti til aldurs, kyns og nemenda með sérþarfir.						
3.3 Nemendur og starfsfólk hafa aðgang að aðstöðu skólans til hreyfingar utan skólatíma.						
3.4 Öll aðstaða til hreyfingar og mötuneyti skólans uppfylla almennar öryggis- og hreinlætiskröfur.						
3.5 Leiðir í skólann eru öruggar og hannaðar til að hvetja nemendur til að kjósa virkan ferðamáta (t.d. að hjóla eða ganga).						
3.6 Í öllum byggingum skólans er haldið við þægilegu hitastigi, lýsing er góð og vel loftræst.						
3.7 Í mötuneyti skólans, skólabúðinni og sjálfsölum er boðið upp á hollan mat og drykk sem er á viðráðanlegu verði og uppfyllir innlenda matvælastaðla.						
	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>4. Skólabragur og félagslegt umhverfi skóla</b>						
4.1 Aðbúnaður skólans eins og mötuneyti, skólalóð, kennslustofur og gangar eru hönnuð á notalegan hátt fyrir félagsleg samskipti.						
4.2 Skólinn býður reglubundið upp á sameiginleg verkefni eins og þemavikur, viðburði, keppnir og morgunverðarklúbba sem eru m.a. að hluta ætlað til að stuðla að heilsu og vellíðan.						
4.3 Heilbrigðisfræðsla og heilsueflandi starfsemi, þ.m.t. tækifæri til að þróa og þjálfa lífsleikni eru hluti af frístundanámi.						
4.4 Í skólanum er traustur aðili alltaf til staðar fyrir alla nemendur sem þurfa að tala við einhvern einslega þegar þörf er á að deila áhyggjum eða hugsunum.						
4.5 Í skólanum ríkir alltaf vinalegt og glaðlegt viðmót þar sem öllum nemendum og kennurum/ starfsfólki líður vel og upplifir virðingu.						
4.6 Heilbrigðisstarfsfólk skóla (skólahjúkrunarfræðingur, félagsráðgjafi eða sálfræðingur) koma að einstaka heilsueflingarverkefnum og heildarskólanálguninni. Vinna í samstarfi við skólastjórnendur að því að samþætta heilsueflandi áherslur í skólanámskrá og heilsustefnu.						
4.7 Stuðningskerfi (þjónusta og aðbúnaður) er til staðar í skólanum fyrir nemendur með sértækar náms-, þroska- og líkamlegar þarfir.						
4.8 Í skólanum er kerfi til að bera kennsl á og vísa nemendum með sérþarfir til utanaðkomandi fagaðila ef þarfir nemandans eru fyrir utan fagsviðs skólans.						

	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>5. Heilsufærni</b>						
5.1 Skólinn innleiðir áætlanir sem beinast að færni og þekkingu einstaklingsins á heilsuþáttum, þar með talið geðrækt.						
5.2 Skólinn hefur skýrar reglur sem stuðla að heilsuhegðun.						
5.3 Hreyfingarhlé eru reglulega hluti af kennslustundum og frímínútum.						
	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>6. Samskiptaleiðir</b>						
6.1 Foreldrar nemenda í skólanum eru virkir þátttakendur í skólasamfélaginu.						
6.2 Skólinn hefur komið á tengslum við samstarfsaðila í nærsamfélaginu eins og íþrótt- og æskulýðsfélög, heilsugæslu, ráðgjafþjónustu, sjúkratryggingafélög, veitingastaði, verslanir í nærsamfélaginu o.s.frv.						
6.3 Skólinn skipuleggur reglulegar heimsóknir til samstarfsaðila / hagsmunaaðila í nærsamfélaginu til að hvetja nemendur að tileinka sér hollar matarvenjur, hreyfingu, efla félags- og tilfinningafærni og þroska o.s.frv.						
	Núverandi			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>7. Heilsuefling starfsfólks</b>						
7.1 Skólinn býður upp á reglulega þjálfun og valdeflingu sem tengist því að efla heilsu og vellíðan skólasamfélagsins.						
7.2 Næg úrræði eru til staðar til að útvega starfsfólki skólans uppfært efni um heilsuþætti, þar með talið geðrækt.						
7.3 Skólinn stuðlar að jafnvægi milli vinnu og einkalífs, hæfilegu vinnuálagi og býður upp á viðkunnlegt umhverfi til að ræða áskoranir í vinnu og streitu.						
7.4 Nýtt starfsfólk fær handleiðslu og þjálfun til aðstoðar við starfsþróun.						
7.5 Skólinn er með verklagsreglur til að bregðast við endurteknum fjarvistum starfsfólks og aðstoða starfsfólk sem er að snúa aftur við að aðlagast að nýju eftir veikindafri.						
7.6 Skólinn styður starfsfólksk við að tileinka sér og viðhalda heilbrigðum lífnaðarháttum, t.d. með því að skapa hollt heilsueflandi umhverfi.						

## Viðauki 4

### Þróun nálgunar um heilbriggt umhverfi með sáttmálum og yfirlýsingum

Í Ottawa sáttmálanum um heilsueflingu (WHO, 1986) [3] kemur fram að heilbrigði verður til í hversdagslífi fólks og í því umhverfi sem fólk lærir, starfar, lifir og er elskað.

Sundsvall yfirlýsingin fjallar um umhverfi sem styður við heilsu (WHO, 1991) [23] styrkt með hugmyndinni um heilbrigðan vettvang og þar kemur fram að:

- Það þarf að gera umhverfi - líkamlegt, félagslegt, efnahagslegt og pólitískt umhverfi – sem styður við heilsu.
- Allir hafa hlutverk í að skapa styðjandi umhverfi fyrir heilsuna.

Jakarta yfirlýsingin er um að leiða heilsueflinguna inn á 21. öldina (WHO, 1997) [24] gerir ráð fyrir forsendum heilsu:

- friður, skjól, menntun, félagslegt öryggi, félagsleg samskipti, matur, tekjur, valdefling kvenna, stöðugt vistkerfi, sjálfbær auðlindanýting, félagslegt réttlæti, virðing fyrir mannréttindum og jöfnuður.
- „Vettvangur fyrir heilsu“ táknar skipulagsgrunn innviða sem þörf er á fyrir heilsueflingu. Nýjar áskoranir er varða heilsu þýða að skapa þarf nýtt og fjölbreytt tengslanet til að ná þverfaglegu samstarfi. Slík netverk ættu að veita gagnkvæma aðstoð innan og milli landa og auðvelda upplýsingaskipti um hvaða aðferðir hafa reynst árangursríkar og í hvaða umhverfi.

Bangkok sáttmáli  
(WHO, 2005) [25]

Ákall til aðgerða í Nairóbí  
Yfirlýsing  
(WHO, 2009) [26]

Helsinki yfirlýsingin  
um heilsu í allar stefnur  
(WHO, 2013) [27]

Shanghai yfirlýsingin um eflingu heilsu með  
Heimsmarkmiðunum um sjálfbæra þróun til 2030  
(WHO, 2016) [28]

ISBN 978-87-94161-04-6

# SHE HANDBÓK FYRIR HEILSUEFLANDI SKÓLA 2.0

Fræðilegar leiðbeiningar til að verða  
Heilsueflandi skóli

**Höfundar:**

**Teresa Vilaça**

(Háskólinn í Minho, Portúgal)

**Emily Darlington**

(Háskólinn Claude Bernard Lyon 1, Frakkland)

**María J. Miranda Velasco**

(Háskólinn í Extremadura, Spánn)

**Olgica Martinis**

(Króatíska lýðheilsustofnunin, Króatía)

**Julien Masson**

(Háskólinn Claude Bernard Lyon 1, Frakkland)

**Pakkir:**

SHE skóla handbók – Yfirfarin ný útgáfa sem er aðlöguð úr „SHE skólahandbók á netinu“ eftir Erin Safarjan M.P.H., Goof Buijs M.Sc, Silvia de Ruiter M.Sc., gefin út desember 2013 og fjármögnuð af Evrópusambandinu (CB\_FY2013 operating grant).

**Útgáfuár:**

December 2019

**Útgefandi:**

Samtök heilsueflandi skóla í Evrópu (SHE), Haderslev, Danmörk

**Hægt er að finna útgáfuna hér:**

[www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/](http://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/)



This report has received funding under an operating grant from the European Union's Health Programme (2014-2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

[www.schoolsforhealth.org](http://www.schoolsforhealth.org)