

Ritröð um grunnþætti menntunar

HEILBRIGÐI OG VELFERÐ



Heilbrigði byggir á andlegri, líkamlegri og félagslegri líðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings við umhverfi sitt og félagslegum kringumstæðum. Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan óháð efnahag og aðstæðum enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla. Helstu áherslupættir heilbrigðis eru jákvæð og raunsönn sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Allir þurfa að fá tækifæri til að njóta styrkleika sinna og byggja upp trausta sjálfsmynd sem er undirstaða þess að geta tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði. Veita þarf fræðslu um gildi hreyfingar, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til að hreyfa sig. Í skólaumhverfinu þarf að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat.

Ritröð um grunnþætti menntunar



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ- Grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum

© 2013 Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir
Kápuhönnun: Kristín Ragna Gunnarsdóttir
Umbrot og textavinnsla: Kristín Ragna Gunnarsdóttir og Námsgagnastofnun

Ritnefnd: Berglind Rós Magnúsdóttir, Hafsteinn Karlsson, Torfi Hjartarson
Tengiliður við Mennta- og menningarmálaráðuneytið: Sesselja Snævarr

Ritstjórn: Aldís Yngvadóttir, Sýlvía Guðmundsdóttir
2013 Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja – umhverfisvottuð prentsmiðja
ISBN 978-9979-0-1629-8



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Grunnpáttur í menntun
á öllum skólastigum

Margrét Héðinsdóttir
Fanný Gunnarsdóttir
Erla Kristjánsdóttir

Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Námshagkerfið



EFNISYFIRLIT

Ávarp	3
Formáli	4
Inngangur	6
1. Heilbrigði og velferð	8
Tengsl við aðra grunnþætti	13
Heilsufléttta	13
2. Viðfangsefni og aðferðir	15
Lífsleikni	15
Sjálfsmynd	20
Tilfinningar	23
Seigla – þrautseigja	25
Að taka ákvörðun	26
Samskipti	27
Hvöld	32
Næring	35
Hreyfing	36
Hreinlæti og snyrtimennska	41
Kynheilbrigði	42
Forvarnaáætlanir	48
Samþætting námsgreina	49
Dagar á árinu	52
3. Skólabragur	56
Samskipti starfsfólks og foreldra	59
Skólahúsið og skólalóðin	61
Öryggi	63
Áföll	63
Stoðþjónusta	64
4. Lokaorð	68
Myndir úr námsefni	69
Heimildir	70
Þakkir	72

ÁVARP

Í nýrri menntastefnu eru skilgreindir sex grunnþættir. Þeir eru í anda gildandi laga, reglugerða og alþjóðasamninga og mynda kjarna menntastefnunnar. Þeir varða starfshætti, inntak og umhverfi náms á öllum skólastigum og skapa mikilvæga samfellu í íslensku skólakerfi. Þessir grunnþættir eru læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun.

Miklu skiptir að rækta með markvissum hætti þá þekkingu, leikni og viðhorf sem styrkir getu einstaklinga í framtíðinni til að verða gagnrýnir, virkir og hæfir þátttakendur í jafnréttis- og lýðræðissamfélagi. Þessum grunnþáttum er m.a. ætlað að bæta úr því. Allir ættu að njóta menntunar sem dugir til þess að þeir geti veitt valdhöfum eðlilegt aðhald, hvort sem þeir eru í fjármálalífínu, stjórnámálum, fjölmiðlum eða á öðrum sviðum. Skólar eru í raun einu stofnanir samfélagsins sem geta tryggt öllum uppvaxandi kynslóðum tækifæri til að búa sig undir þátttöku í virku lýðræði, þjálfá gagnrýna og skapandi hugsun og mæta ólíkum félagslegum og menningarlegum aðstæðum.

Það eru gömul sannindi og ný að engin raunveruleg þróun verður í skólastarfi nema fyrir tilstuðlan kennara og skólastjórnenda. Lengi má lagfæra menntastefnu, skipulag, námsgögn og skólabyggingar en ef breytingum er ekki fylgt eftir í skólanum skila þær ekki árangri. Innleiðing nýrrar hugsunar í skólastarfi byggist á góðri samvinnu menntayfirvalda við þá sem bera hitann og þungann af skólastarfinu.

Ég ber þá von í brjósti að útgáfa sex þemahefta um grunnþætti hafi farsæl áhrif á skólastarf í landinu á tímum endurreisnar samfélagsins og hvet starfsfólk skóla, foreldra, forráðamenn og nemendur til að kynna sér vel efni heftanna og starfa í anda þeirra.



Katrín Jakobsdóttir

mennta- og menningarmálaráðherra



FORMÁLI

Í almennum hluta aðalnámskrár leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla 2011 er í fyrsta sinn gerð grein fyrir sex grunnþáttum í íslenski menntun. Þeir eru *lasi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun*. Grunnþættirnir ná til starfshátta, inntaks og námsumhverfis og eiga að stuðla að samfelli í skólakerfinu. Allir eiga þeir sér stoð í löggjöf fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, hver með sínum hætti, og skulu allir speglast í daglegum verkum nemenda og kennara. Með nýrri aðalnámskrá er dregið fram hve mikilvægu hlutverki þessir þættir gegna í skólastarfi.

Til að auðvelda kennurum og skólastjórnendum og starfsfólki skóla að átta sig á inntaki grunnþáttanna og flétta þá inn í skólastarf var ákveðið að gefa út rit um hvern þátt. Þar er leitast við að varpa ljósi á grunnþættina og vekja til umhugsunar um tækifæri tengd þeim í starfi skóla. Höfundar ritanna hafa farið ólíkar leiðir við verk sín og nálgast efnið frá ýmsum sjónarhornum en miða allir að sama marki; að ritin verði kennurum og öðru skólafólki til umhugsunar og hvatningar og ekki síst til leiðbeiningar í daglegu starfi skólans.

Ábyrgð og frumkvæði við innleiðingu grunnþáttanna hvílir á herðum skólastjórnenda í samvinnu við kennara og annað starfsfólk skóla. Þeir gegna forystuhlutverki í samvinnu við sitt fólk við að tryggja að grunnþættirnir endurspeglast í stefnu skólans og starfsháttum. Skapa þarf vettvang fyrir kennara og aðra starfsmenn til að skipuleggja hvernig grunnþáttunum verði best fyrir komið í daglegu starfi. Dæmi um leiðir eru

- leshringir, hópvinna og umræður
- kaffihúsafundir
- umfjöllun um einstaka kafla
- SVÓT-greining
- áætlanagerð
- sjálfsmat

og fleira til að meta samskipti og skólabrag út frá grunnþáttunum, greina stöðu mála, leggja upp kosti, þróa skólanámskrá og flétta þættina inn í daglegt skólastarf.

Stjórnendur skóla þurfa einnig að horfa inn á við og íhuga eigið starf og stjórnunarhætti með hliðsjón af hugmyndum um grunnþættina, hlutverk námsgreina eða námssviða, samvinnu starfsmanna, möguleika nemenda, náms- og kennsluhætti, velferð og líðan, leik og sköpunargleði, skólamenningu, nærsamfélag skóla og skapandi skólastarf. Sama máli gegnir raunar um alla sem tengjast skólastarfinu. Mikilvægt er að skoða með opnum huga og gagnrýnum augum viðhorf okkar og venjur í ljósi grunnþátta menntunar.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun hafa haft samvinnu um útgáfu rita um grunnþætti menntunar. Í þessu riti er fjallað um grunnþáttinn heilbrigði og velferð. Höfundar eru Margrét Héðinsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Fanný Gunnarsdóttir, kennari og náms- og starfsráðgjafi og Erla Kristjánsdóttir, fyrirverandi lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Ritnefnd



INNGANGUR

Um hvað snúast skólar fyrir börn og ungmenni? Hvaða hlutverki gegna þeir í íslensku samfélagi eða á alþjóðavísu? Svör við þessari spurningu geta verið bæði mörg og misvísandi en flest ættum við að geta sammælst um nokkur meginatriði. Samkvæmt Walker og Soltis (1997) eru meginmarkmið skóla miðlun þekkingar, félagslegt uppeldi og þroski einstaklingins.

Frá einu sjónarhorni er skólinn vaxtarreitir þekkingar og færni, frá öðru uppistaða í samfélagsvefnum og enn öðru annað heimili barna og unglínga sem öll þurfa að njóta stuðnings og leiðsagnar á þroskabrautinni. Skólanum er ætlað að færa nýjum kynslóðum þekkingu og þjálfun, stuðla að öflugri menningu og lífvænlegu samfélagi fyrir okkur öll og styðja nemendur, alla sem einn, til þroska. Stundum er bent á skuggahliðar skólastarfs eða misbrestir af ýmsu tagi, sumir sjá í skólanum félagslegt taumhald og telja má víst að ekki njóti allir sömu möguleika á sinni skólagöngu þótt að því sé keppt. Þekking hefur löngum setið í öndvegi skólastarfs en rannsóknir sýna að skólinn þarf að sinna vel félagslegu uppeldi og tilfinningaþroska barna og unglínga eigi fræðsla, færniþjálfun og þekkingarleit að skila árangri. Andlegur og félagslegur þroski er ekki síður mikilvægur en þekking og færni í starfi grunnskóla og jafnvel menntun yfirleitt. Ekki þarf heldur að orðlengja mikilvægi góðrar heilsu, börn og unglíngar þurfa öðrum fremur heilnæmt loft og hreyfingu, dagsbirtu og hollan mat, fjölbreytileg verkefni og hæfilega hvíld, öruggt umhverfi og góðan svefn um nætur.

Í nýrri menntastefnu á Íslandi eru skilgreindir sex grunnþættir sem eiga að færa menntakerfið nær kröfum nútímans. Þeir eiga rætur í lögum, stefnumarkandi yfirlýsingum og ýmsum alþjóðasamningum sem Íslendingar eru aðilar að og vilja hafa að leiðarljósi. Þeir gegna allir lykilhlutverki í menntun og skólastarfi en tengjast líka á margvíslegan hátt og styðja hver annan með ýmsu móti.

Í þessu riti er fjallað um grunnþáttinn heilbrigði og velferð. Byggt er á lögum og margvíslegri stefnumótun í anda þess sem lagt er fram í aðalnámskrá fyrir leik-, grunn- og framhaldsskóla, almennum hluta (2011). Þar segir að í skólum þurfi að

skapa börnum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Það skuli gera með því að efla færni þeirra í samskiptum, byggja upp sjálfsmynd þeirra, færni í að taka ákvarðanir, setja sér markmið og hafa stjórn á streitu. Lögð er rík áhersla á jákvæðan skólabrag og að heilsueflandi áherslur skóla nái yfir holla og heilsusamlega næringu, hreyfingu, hvíld, hreinlæti, öryggi og kynheilbrigði.



1 HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Í almennum hluta aðalnámskrár (2011) fyrir skólastigin þrjú, leik-, grunn- og framhaldsskóla, segir að heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Heilbrigði og líðan ráðist af flóknu samspili einstaklings og umhverfis og að í öllu starfi skóla þurfi að stuðla að velferð nemenda. Hugtökin heilbrigði og velferð eru býsna margslungin þegar grannt er skoðað.

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar (e. *World Health Organization, WHO*) sem sett var fram á fimmta áratug síðustu aldar snýst heilbrigði ekki bara um baráttu við sjúkdóma og heilsubrest heldur líka líkamlega, andlega og félagslega líðan (WHO, 1946). Og heilbrigði snýr ekki bara að einstaklingum heldur ekki síður að mannréttindum, efnahagsmálum og stjórnmálum almennt. Enda þykja rannsóknir hafa sýnt að ekkert hafi neikvæðari áhrif á almennt heilbrigði en ójöfnuður og fátækt (Marmot, Atkinson, Bell, Black, Broadfoot og Cumberlege, 2010).

Skólar eru til þess fallnir að efla jafnréttisvitund nemenda og eiga að gegna því lykilhlutverki. Einnig má segja að skólaskylda og skólastarf séu hornsteinar jafnræðis í samfélaginu. Hér á landi er almennt lítill munur á milli skóla þegar horft er til félagslegs umhverfis eða efnahags foreldra. Langflest börn sækja leikskóla í hverfinu sínu eða nálægt vinnustað foreldra og ganga í sinn hverfisskóla ásamt öðrum börnum í hverfinu. Í flestum hverfum eða byggðarlögum er líka breiður hópur íbúa. Því má segja að í skólum gefist einstakt tækifæri til að jafna stöðu nemenda og skapa kringumstæður sem efla andlega heilsu og bæta félagslega líðan barna og unglínga. Í skólum fer fram stór hluti af félagsmótun nemenda, vinna við að efla sjálfmyndina og rækta góð samskipti við aðra. Þar gefast líka tækifæri til að efla líkamlega hreytti og móta jákvæð viðhorf nemenda til útiveru og hreyfingar, heilnæmra lífshátta og hollrar næringar. Með almennri menntun drögum við úr aðstöðumun barna og unglínga og leitumst við að tryggja öllum tækifæri til þroska og góðrar heilsu. Í skólum eru nemendur þjálfaðir í að nýta

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin segir okkur hvert og eitt búa við andlega heilsu eða velsæld (e. *state of well-being*) þegar við gerum okkur grein fyrir eigin möguleikum, getum tekist á við eðlilega streitu daglegs lífs, unnið á árangursríkan og skilvirkan hátt og lagt okkar af mörkum til samfélagsins (WHO, 2011). Barna er bent á tengsl á milli andlegrar velsældar og heilbrigðis og áhugavert er að skoða þau tengsl í ljósi nýlegra rannsókna í læknisfræði sem sýna að streita og mikið álag hafa skaðleg áhrif á litningana eða erfðaeefnið (Shonkoff, Boyce og McEwen, 2009). Á endum litninga eru svonefndar kirnaraðir (e. *telomeres*) sem eiga að vernda litninginn og þar með líkamann. Kirnaraðirnar stytast við mikið álag eða áföll og við öldrun. Einnig er vitað að ýmiss konar reynsla og upplifun leiðir til mælanlegra breytinga í þroska taugakerfisins, hormónajafnvægi og ónæmiskerfi. Niðurbjótandi hugsanir, vanlíðan eða álag geta kallað fram neikvæð einkenni. Erfið samskipti, einelti, langvarandi niðurlægning, áföll í fjölskyldu, skilnaður foreldra, alvarleg veikindi nákominna, óöryggi eða þrálát vanmáttarkennd gagnvart verkefnum sem torvelt er að leysa, allt getur þetta valdið bæði andlegum og líkamlegum sjúkdómum.

margbreytilega hæfileika sína, vinna með öðrum, taka tillit til samnemenda og mynda með sér jákvætt og hvetjandi samfélag.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir að skólinn getur eftt heilbrigði þeirra sem standa höllum fæti og hefur til þess margar leiðir. Hollt mataræði, hreyfing og hvíld hafa jákvæð áhrif og vinna gegn skaðlegum áhrifum álags. Samkennd, stuðningur og virðing efla heilbrigði og vellíðan og miklu skiptir að eiga samleið með öðrum, njóta viðurkenningar og geta tilheyrt hópnum. Með því að sinna vel þessum þáttum í skólastarfinu er ýtt undir heilbrigði og velferð allra barna og unglínga. Um leið eru þetta þættir sem starfsfólk skóla getur sinnt af sérstakri kostgæfni þegar um er að ræða börn eða unglínga sem af einhverjum ástæðum búa við skort að þessu leyti. Þannig má hafa afgerandi áhrif á heilbrigði þessara barna og framtíðarmöguleika (Getz, Kirkengen og Ulvestad, 2011).

Víða um heim er horft til heilsueflandi skóla sem starfa í anda Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar og alþjóðlegra stefnumiða. Þar kemur fram að heilsueflandi skóli stuðlar í öllu starfi sínu að góðri heilsu nemenda og leitast við að tengja saman fræðslu og heilsusamlegt umhverfi. Heilsan ráðist af samspili okkar



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

við umhverfið sem okkur er búið og við tökum þátt í að móta. Þá er ekki aðeins átt við ytra umhverfi heldur einnig ríkjandi lífsviðhorf og félagslegan stuðning. Allt hefur þetta áhrif á lífshætti, heilsu og líðan nemenda. Hér á landi hefur Embætti landlæknis ásamt velferðarráðuneyti og mennta- og menningarmálaráðuneytinu haft þetta verkefni með höndum og átt um það samvinnu við ýmsa aðila. Verkefni undir þessu heiti beinast að grunn- og framhaldsskólum en margir leikskólar hafa einnig tekið þátt og beitt sér á þessu sviði. Verkefnið lýtur að þáttum sem snúa að nemandanum sjálfum, lífsstíl, geðvernd, næringu, hreyfingu, skólabyggingum, umhverfi, þátttöku og lýðræði í skólasamfélaginu, heimili nemandans og nærsamfélagi. Þátttakendur fá handbók og gátlista sem þeir geta stuðst við í sínu starfi.

Heilsueflandi grunnskóli ...

- stuðlar að góðri heilsu og líðan nemenda og starfsfólks.
- bætir námsárangur.
- örvar til þátttöku og ábyrgðar með virðingu fyrir lýðræði og mannréttindum.
- sér til þess að skólaumhverfið sé öruggt og hlúir að nemendum.
- eflir nemendur og fær þá til að taka virkan þátt í námi og félagslífi.
- tengir saman heilsu- og menntamál.
- tekur á heilsu og vellíðan alls starfsfólks.
- vinnur með foreldrum og sveitarstjórn.
- fléttar heilsuálin saman við daglegt skólalíf, námskrá og árangursmat.
- setur sér raunhæf markmið byggð á nákvæmum upplýsingum og traustum gögnum.
- leitast við að gera æ betur, fylgist með, metur stöðuna og endurmetur aðgerðaáætlanir.

Meginviðmið fyrir heilsueflandi skóla

- Heildstæð og skýr stefna um mataræði og tannheilsu, hreyfingu og öryggi, geðrækt, lífsstíl, nemendur, starfsfólk, heimili og nærsamfélag.



- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnuna: nemendur, skólaráð, skólastjórn, kennarar, starfsfólk, foreldrar, skólahjúkrunarfræðingar og fulltrúar nærsamfélags.
- Ábyrgðarmaður fer fyrir stefnu skólans og hefur með sér stýrihóp sem getur sett ábyrgðarmenn fyrir einstaka þætti stefnunnar.
- Stefnan er samtvinnuð öllu almennu skólastarfi og námsgreinum eins og kostur er.
- Stefnan er kynnt reglulega við ýmis tækifæri og fyrir öllu skólasamfélaginu.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að framfylgja stefnunni.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar.
- Sett eru mælanleg markmið og önnur viðmið til að meta framkvæmd og árangur og endurmeta áætlanir.

Heilsueflandi skóli leitast við að ...

- veita nemendum heilsusamlegt umhverfi, hvort sem horft er til líkamlegra, andlegra eða félagslegra þátta.
- vinna með foreldrum og nærsamfélaginu.
- tryggja jafnan aðgang að fjölbreyttu námi.
- vera jarðvegur fyrir virkni, samvinnu og þróun.
- tryggja að skólanámskráin taki mið af þörfum nemenda.

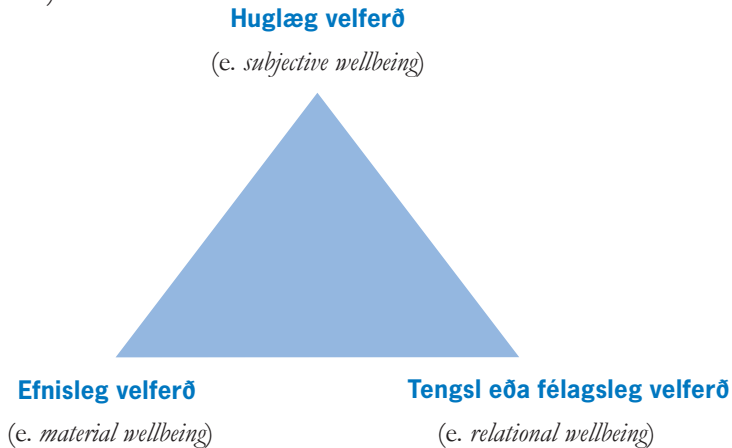
Frekari upplýsingar um verkefnið Heilsueflandi skóli er að finna á heimasíðu Embættis landlæknis.
Punktur hér að framan eru byggðir á þeim.

Erfitt getur reynst að festa hendur á hugtakinu velferð. Sá skilningur sem gjarnan er lagður í orðið er að það lýsi æskilegri, hagfelldri eða hagsælli stöðu einstaklinga og hópa í efnislegu, félagslegu og andlegu tilliti. Hugtök á borð við öryggi, vellíðan, heilnæmi, farsæld, efnahag, velmegun, hamingju og lífsgæði koma upp í hugann og er þá margt ótalið. Skilningur á velferð tekur mið af þeirri menningu og gildum sem eru ríkjandi í hverju samhengi og á hverjum tíma. Þess vegna er afar erfitt að setja fastbundinn mælikvarða á hvað velferð merkir í raun og veru, hugtakið er afstætt og orðræðan hverju sinni ætti að taka mið af því.



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Þegar við leitumst við að skýra hugtakið velferð eins og það birtist í námskrá mætti líta svo á að það vísi til þriggja átta. Ein þeirra snýr að því efnislega, önnur að tengslum og því félagslega, sú þriðja að huglægum eða andlegum þáttum (White, 2008).



Efnislegir þættir velferðar snúa að ýmsum efnislegum gæðum og möguleikum í daglegu lífi:

- tekjur, auður og eignir
- atvinnuþátttaka og athafnir sem auka lífslíkur
- menntun og hæfni
- líkamleg heilsa og geta
- aðgengi að þjónustu og þægindum
- umhverfisleg gæði

Tengsl og félagslegir þættir velferðar snúa að persónulegu tengslaneti, áhrifum og félagslegu öryggi:

- tengsl og sambönd sem einkennast af ást og umhyggju
- tengslanet sem býður upp á stuðning
- tengsl við ríkið, lög, stjórnmal, velferðarkerfið
- félagsleg, stjórnmalaleg og menningarleg samsemd og mismunun
- ofbeldi, árekstrar og (ó)öryggi
- rými fyrir persónulegar og félagslegar aðgerðir og áhrif

Huglægir þættir velferðar snúa að gildum, skynjun og reynslu:

- skilningur á grunngildum og siðferðislegum reglum
- hugmyndir um sjálfið og persónuleiki
- vonir, ótti og væntingar
- trú á tilgang og tómhyggja
- fullnægja og ófullnægja á ýmsum stigum
- traust og trúnaður

Þó að lengi megi velta vöngum um einstök atriði og áherslur í ofangreindri upptalningu sýnir hún vel að heilbrigði og velferð snerta marga þætti í daglegu lífi og samfélagsháttum. Um leið verður ljóst að heilbrigði og velferð koma víða við uppeldi og skólastarf.

Tengsl við aðra grunnþætti

Heilbrigði og velferð tengjast öðrum grunnþáttum menntunar með ýmsu móti. Til að mynda telst það til mannréttinda að hver og einn fái notið heilbrigðis og velferðar og að unnið sé gegn misrétti og ofbeldi af hvaða toga sem er í öllu skólastarfi. Sjálfbærni tengist möguleikum núlifandi og komandi kynslóða til að njóta heilsusamlegs lífs og í því sambandi eru augljós tengsl við jafnrétti, lýðræði og mannréttindi. Mikilvægt er að þekkja eigin líkama og bera skynbragð á eigin heilsu, geta tjáð sig og vera fær um að afla sér þekkingar og færni sem eflir heilsu og vellíðan. Þannig tengist læsi heilbrigði og velferð. Skapandi iðja og hugsun gagnast í námi, starfi og leik og stuðlar að lífsfyllingu og lífsgæðum á ótal sviðum. Læsi og köpun byggja á ígrundun og greinandi hugsun sem styðja við nám og þroska, heilbrigði okkar og velferð ævina á enda. Þannig mætti lengi telja.

Heilsuflétta

Eitt af hlutverkum skóla er að ala börn og ungmenni upp þannig að þau verði leiðtogar í eigin lífi og fær um að spjara sig undir sem flestum kringumstæðum. Á öllum skólastigum þarf að flétta saman þrjá þræði til að hámarka líkur á að nemendur búi yfir þekkingu og færni sem gerir þeim kleift að að temja sér



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

heilbrigðan lífsstíl og leiðir til farsæls lífs. Þessir þræðir eru skólaumhverfi, skipulagt nám og samstarf við fjölskyldu og nærsamfélag. Með skólaumhverfinu sem börn, ungmenni og starfsfólk hrærast í frá degi til dags er átt við öll samskipti innan skólans, matinn sem börnin nærast á, hreyfinguna sem þau fá og hvíldina sem þau njóta. Kennarar og starfsmenn skóla verða að hafa hugfastan sinn þátt í því að skapa fyrir nemendur heppilegt umhverfi og vinnuaðstæður sem efla heilbrigði. Þetta gera þeir fyrst og fremst með því að efla og tryggja góðan skólabrag, stuðla að jákvæðum og uppbyggjandi samskiptum og láta sig málefni nemenda varða. Þeir geta einnig ofið inn í kennslugreinar sínar fróðleik um heilsutengd málefni. Skipulagt nám undir leiðsögn kennara snýr að börnunum sjálfum þegar fjallað er um þætti á borð við tilfinningar, samskipti, styrkleika og veikleika, um líkamann og starfsemi hans og ýmsa þætti sem hafa áhrif á heilbrigði. Smám saman taka börn og ungmenni ríkari ábyrgð á eigin velferð. Mikilvægt er að þau hafi í því sambandi þekkingu og færni sem stuðlar að heilbrigðum lífsháttum og geti valið það sem þeim er fyrir bestu í nútíð og framtíð. Eins og fram kemur í námskrám grunn- og framhaldsskóla byggist námið að miklu leyti á einstökum námsgreinum, námsþáttum og markmiðum en hver skóli hefur frjálsar hendur við útfærslu og skipulag námsins. Mikilvægt er að allir nemendur fái tækifæri til að læra um mannlíkamann og hvernig hann starfar. Í náttúrufræði og lífsleikni má fjalla um grunnþekkingu á mannlíkamanum, þroskaferli og kynþroska, skaðsemi tóbaks, áfengis, vímuefna og fleiri áhrifaþátta á heilsu. Þekking á réttindum og skyldum, hollustu í fæðuvali, hreyfingu, ábyrgð og virðingu getur verið til umfjöllunar í greinum á borð við lífsleikni, samfélagsfræði, heimilisfræði og íþróttir. Farsælt samstarf við fjölskyldur nemenda og nærsamfélagið skiptir líka miklu máli. Skólinn er hluti af stærra samfélagi og mikilvægi góðra tengsla og samskipta út á við eykur fjölbreytni í námi og starfi. Í því felast tækifæri fyrir nemendur og kennara til aukins skilnings og þroska samfélaginu öllu til heilla.

2 VIÐFANGSEFNI OG AÐFERÐIR

Hjá Barnahjálpi Sameinuðu þjóðanna (e. *United Nations Children's Fund, UNICEF*) beinast rannsóknir á velferð barna og unglinga að sex þáttum: efnahag; heilsu og öryggi; menntun; tengslum við vini, félagi og fjölskyldu; hegðun og áhættu; og álit barna og ungmenna á eigin velferð (UNICEF, 2007). Þessir þættir eru margslungnir eins og þræðir heilsufléttunnar og hafa gagnvirk áhrif hver á annan, þeir snúast um margvísleg viðfangsefni og kalla á fjölbreytilegar aðferðir eða lausnir. Hér verður nokkrum þessara atriða gerð skil.

Sannur mælikvarði á stöðu þjóðar er hversu vel hún býr að börnum sínum – heilsu þeirra og öryggi, efnaöryggi þeirra, menntun þeirra og félagsmótun, ásamt vitund þeirra um að vera elskuð, metin að verðleikum og talin fullgild í þeirri fjölskyldu og því samfélagi sem ól þau.

UNICEF, 2007

Lífsleikni

Áherslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar á andlegt heilbrigði fylgdu tilmæli sem lýstu því hvernig efla mætti færni barna og ungmenna til að takast á við lífið. Sú færni fékk heitið lífsleikni (e. *life skills*) og var skilgreind þannig:

Lífsleikni er geta til að laga sig að mismunandi aðstæðum og breyta á jákvæðan hátt. Sú geta gerir okkur kleift að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs (WHO, 1993).

Fleiri alþjóðlegar stofnanir hafa fallist á mikilvægi náms í lífsleikni og undir lok síðustu aldar, árið 1999, kom fram ný skilgreining frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og Sameinuðu þjóðunum:

Markmið náms í lífsleikni er að veita þjálfun og styrkingu í félagsálfraðilegri færni sem hæfir viðkomandi menningu og þroska barna og ungmenna: Lífsleikni er ætlað að efla persónu- og



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

félagsþroska, hindra heilsufarsleg og félagsleg vandamál og standa vörð um mannréttindi (WHO, 1999).

Sama ár kom út á Íslandi fyrsta aðalnámskráin í lífsleikni og í námskrá um lífsleikni frá árinu 2007 segir þetta:

Námsgreinin lífsleikni á að efla alhliða þroska nemandans. Það felur m.a. í sér að nemandinn geri sér far um að rækta með sér andleg verðmæti, líkamlegt heilbrigði og sálrænan styrk. Hann efli félagsþroska sinn og borgaravitund, siðvit og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Efling borgaravitundar vísar til þess að efla færni ungs fólks og fullorðinna til að vera virkir þátttakendur í lýðræðislegu samfélagi. Auk þess verði leitast við að styrkja áráði hans, frumkvæði, eðlislæga sköpunargáfu og aðlögunarhæfni til að takast á við kröfur og áskoranir í daglegu lífi (*Aðalnámskrá grunnskóla: lífsleikni*, 2007:5).

Í stuttu máli má segja að almennt markmið með lífsleikni sé að efla skilning barna og ungmenna á því *hvað felst í því að vera maður sem býr í samfélagi við aðra*. Börn og ungmenni þurfa að læra margt um hugsanir og tilfinningar, lýðræði og mannréttindi, ekki síður en um blóðrásina og meltinguna.

Á sama tíma og alþjóðastofnanir lögðu áherslu á mikilvægi lífsleikni fleygði fram rannsóknunum á tilfinningum og áhrifum þeirra á nám og daglegt líf. Bók Daniels Goleman (1995) um tilfinningagreind hafði mikil áhrif á skilning manna á hlutverki tilfinninga í námi og í kjölfarið fylgdi bylgja af námsefni fyrir börn og ungmenni um félagslega þætti og tilfinningar. Þessi nálgun hefur verið kölluð *Social and Emotional Learning (SEL)* í Bandaríkjunum en *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)* í Bretlandi. Áhersla er lögð á félags- og persónuþroska og lykilhugtökinn sjálfsvitund, stjórn á tilfinningum, áhugahvöt, samkennd og félagsfærni. Rannsóknir hafa sýnt svo ekki verður um villst að nám á þessu sviði hefur jákvæð áhrif á námsárangur og á seinni árum er oft rætt um *Social, Emotional and Academic Learning (SEAL)*, (sjá The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). Þessi nálgun er nokkuð ráðandi í námsefni um lífsleikni hér á landi sem og annars staðar. Handbók fyrir kennara og foreldra (Erla Kristjáns-

dóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson, Sæmundur Hafsteinsson) í þessum anda kom til dæmis út árið 2004. Henni var m.a. ætlað að styrkja kennara í að fjalla um tilfinningar þar eð slík kennsla kallar á önnur vinnubrögð en almennt tíðkast í hefðbundnum námsgreinum. Viðfangsefni og aðferðir voru sóttar til þekkingar, reynslu og aðferða sálfræði en mörgum heimspekingum, einkum siðfræðingum, þótti vanta markvissari og dýpri umfjöllun um siðfræðileg efni í lífsleikni (sjá Kristján Kristjánsson, 2001 og 2006).

Námsgreinin lífsleikni þróaðist áfram og nú er komin til sögunnar ný vídd eða nálgun sem byggir á heimspeki og jákvæðri sálfræði. Hún hefur átt vaxandi fylgi að fagna og er það fyrst og fremst vegna þess að lögð er áhersla á siðfræði, dygðir og gildi en einnig á jákvæðar hliðar mannlífsins, farsæld og hamingju. Jákvæð sálfræði kom fram seint á síðustu öld. Sálfræðingarnir Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi eru upphafsmenn hennar í núverandi mynd en byggja hana á gömlum grunni: siðfræði Aristótelesar, mannúðarsálfræði (Carl Rogers og Abraham Maslow), persónuleikasálfræði (Gordon Allport), póst-upplýsingarstefnu og siðfræði, forvörnum og heilsu (Bonniwell, 2006). Frumkvöðlarnir lögðu áherslu á að í jákvæðri sálfræði væri leitast við að skilja og efla styrkleika og dygðir sem gætu gert einstaklingum og samfélögum kleift að blómstra (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000), (sjá einnig Penn Positive Psychology Center og International Positive Psychology Association).

Það eru einkum tvær kenningar sem takast á í umræðu um hvað sé gott og farsælt líf. Annars vegar sældarhyggjan (e. *hedonism*) og hins vegar farsældarhyggjan (e. *eudaemonism*). Sældarhyggjan á rætur að rekja til Aristuppusar (435–366 f.Kr.) og Epicurusar (342–270 f.Kr.) en meginhugmyndin er að auka ánægju og draga úr þjáningu og að það sé nánast siðferðileg skylda okkar að efla ánægjulega lífsreynslu. Farsældarhyggjuna rekjum við til hugmyndar Aristótelesar (384–322 f.Kr.) um farsæld – að vera trúr sínum innri manni. Samkvæmt Aristótelesi felst sönn hamingja eða farsæld í því að greina dygðir sínar, leggja rækt við þær og lifa í samræmi við þær. Forsendan er að fólk eigi að leggja rækt við það besta sem það býr yfir og nýta þá færni og hæfni til að láta gott af sér leiða – einkum í tengslum við velfarnað annarra eða í þágu mannkynsins.



Jákvæð sálfræði byggir á ýmsum rannsóknum sem sýna áhrif bjartsýni og svartsýni á líf fólks. Eins og hér er sýnt í töflu skipta þau áhrif miklu máli.

Áhrif bjartsýni og svartsýni á líf barna og ungmenna

Bjartsýn hugsun

- Halda ótrauð áfram þrátt fyrir erfiðleika eða mistök.
- Eru sjálförugg.
- Eru fær um að leysa mál – sérstaklega ef á þeim eru margar hliðar.
- Ná betri námsárangri, eru framtakssamari og ná betri árangri í íþróttum en greindar- eða hæfileikapróf myndu spá fyrir um.
- Eru við góða heilsu.
- Eru vinsæl og í sterkum félagslegum tengslum.

Svartsýn hugsun

- Gefast upp, reikna með því að þeim mistakist.
- Finna fyrir hjálparleysi og jafnvel þunglyndi.
- Eiga alltaf von á því versta og víkja sér því undan að leysa mál.
- Gengur mun verr en greindar- eða hæfileikapróf myndu spá fyrir um.
- Búa við lélega heilsu, eru næmari fyrir smiti og ekki eins fær að taka heilsusamlegar ákvarðanir.
- Eru félagslega einangruð.

Craig, 2007; sjá einnig Fredrickson, 2009

Martin Seligman og Christopher Petersen settu saman lista yfir dygðir og styrkleika þar sem taldar eru sex megin dygðir sem eru viska og þekking, hugrekki, kærleikur og mannúð, réttlæti, hófsemi og yfirsíkvitleiki (e. *transcendence*) og tuttugu og fjórir skapgerðarstyrkleikar. Þeir leituðu m.a. fanga hjá Aristótelesi, í kristinni guðfræði, kenningum Zarabústra og Konfúsíusar og mannúðarheimspeki Búdda. Þessar dygðir má telja alþjóðlegar (Kristján Kristjánsson, 2013). Í jákvæðu sálfræðinni er lögð áhersla á að farsælt líf byggist á dygðugu lífverni og því að láta gott af sér leiða en ekki á því að fá óskir sínar uppfylltar í anda sældarhyggju.

Danski menntunarfræðingurinn Hans Henrik Knopp (2011) tilgreinir hvernig skólinn geti stutt betur nám barna og ungmenna.

Nemendur læra betur þegar ...

- þeir eru andlega og líkamlega heilbrigðir
- þeir hafa sjálfstjórn og ráða við aðstæður
- kennarar eru góðar fyrirmyndir í námi og skapandi starfi
- þeir búa yfir innri hvatningu
- jákvæðni ríkir (gleði, þakklæti, friðsemd ...)
- framtíðin er björt
- kennslan fellur að skapgerðarstyrk þeirra
- kennslan fellur að námsstíl þeirra
- námsumhverfið er listrænt og örvar skilningarvit þeirra
- nám og kennsla líkist uppgötvunarferli
- þeir geta verið skapandi
- félagsleg tengsl þeirra eru traust
- saman fer að vera einstakir einstaklingar og hluti af félagahópi
- saman fer jákvæður stuðningur og jákvæð ögrun (bls. 101–102).

Þennan lista byggir Knopp á hugmyndum jákvæðrar sálfræði á sama hátt og breski kennarinn Ian Morris (2009) sem hefur skrifað handbók fyrir kennara. Hann sækir viðfangsefni til sálfræði, jákvæðrar sálfræði, heimspeki; rökfræði og siðfræði, taugalífeðlisfræði og heilarannsóknna, heilsufræði; um andlega og líkamlega heilsu og núvitund (e. *mindfulness*). Bók Morris kom út í íslenskri þýðingu árið 2012.

Jákvæð sálfræði hefur fengið nokkuð harða gagnrýni, m.a. fyrir að gera of mikið úr áhrifum jákvæðni. Óraunhæft sé að telja fólki trú um að hver sé sinnar gæfu smiður óháð aðstæðum og samfélagsöflum (sjá t.d.

Farsælt líf

- Jákvæð huglæg reynsla
- Mikilvægi þess að leggja rækt við jákvæðar tilfinningar
- Um fortíðina (þakklæti, fyrirgefning)
- Um nútíðina (núvitund, að njóta)
- Um framtíðina (von, bjartsýni)

Peterson og Seligman, 2004



Ehrenreich, 2009) enda hljóti sjálfsmýndin að vera samofin félagslegum þáttum. Jákvæð sálfræði er oft nefnd hamingjufræði en deilt hefur verið um hvernig eigi að skilgreina hamingju, mæla hana og kenna (Suisa, 2008). Þá hefur Kristján Kristjánsson (2011, 2012) þælt mikið í þýðingu jákvæðu sálfræðinnar fyrir uppeldi og menntun, bæði kostum og annmörkum.

Sjálfsmýnd

Sjálfíð hefur í gegnum tíðina verið áhugavert rannsóknarefni margra fræðigreina. Fram hefur komið ótrúlegur fjöldi sjálfs-hugtaka sem stundum getur verið erfitt að greina að. Hugtakið *sjálfsmýnd*, eins og við þekkjum það, leit dagsins ljós í upphafi 20. aldar og nú eru flestir, lærðir og leikir, sammála um mikilvægi þess að styðja börn og ungmenni við að þróa með sér heilbrigða sjálfsmýnd byggða á sjálfsþekkingu og sjálfsvirðingu. Þá er gott að hafa í huga greinarmuninn á sældarhyggju og farsældarhyggju. Sældarhyggjan snýst fyrst og fremst um jákvæða sjálfsmýnd í sálfræðilegu tilliti en farsældarhyggjan leggur áherslu á raunsanna sjálfsþekkingu og siðferðileg viðmið.

Sjálfsmýndin er ekki meðfædd. Hún er í sífelldri mótnun alla ævi. Smám saman fá börn í gegnum umhverfi sitt og samskipti við aðra skilaboð sem þau raða svo saman í sjálfsmýndina. Allt sem sagt er og gert myndar hluta af þessari flóknu mynd sem við höfum af okkur sjálfum. Þær manneskjur, sem börn og ungmenni bera mesta virðingu fyrir og skipta þau mestu máli, hafa sterkari áhrif á sjálfsmýnd þeirra en aðrir. Þannig á sá sem barnið ber mikla virðingu fyrir auðvelt

Samkvæmt farsældarhyggjunni er myndin flóknari. Þá skiptir sjálfsvirðingin miklu máli, hún er eins konar grunnur, en svo er líka mikilvægt að maður sé ekki blekkur um eigið sjálf, þ.e. hafi góða sjálfsþekkingu. Og loks er ekki nóg að verðleikarnir séu til staðar (sjálfsvirðingin) og að þekkingin á þeim sé raunsönn (sjálfsþekkingin) heldur þarf mat manns líka að vera viðeigandi og þá jákvætt ef verðleikarnir standa undir því.

Ólafur Páll Jónsson, 2012

með að hafa áhrif á sjálfsmynd barnsins. Foreldrar eru hér í lykilhlutverki ásamt kennurum, vinum og öðrum þeim sem vinna með barninu eða unglingnum í skipulögðu starfi.

Einstaklingar með jákvæða sjálfsmynd, sem byggist á raunsannri sjálfsþekkingu, eru vissir um stöðu sína í lífinu. Þeir eru sjálfsöruggir, þekkja styrkleika sína og veikleika, ná oftast árangri og eiga hægt með að láta sér líða vel. Þetta á jafnt við um námsárangur og annað sem fólk tekur sér fyrir hendur. Kennarar og annað starfsfólk skóla eru því í þýðingarmiklu hlutverki. Nemendur þróa sjálfsmynd sína á jákvæðan veg í jákvæðu og hvetjandi skólaumhverfi. Starfsmenn skólanna eru í leik og starfi í miklum samskiptum við nemendur á mikilvægum mótunartíma í lífi þeirra. Fjölmargir kennarar og starfsmenn skóla eru færir á þessu sviði og hafa tamið sér samskiptamáta við börn og ungmenni sem er uppbyggjandi fyrir sjálfsmynd þeirra sem eru að vaxa úr grasi.

Mikilvægt er að nemendur geri sér grein fyrir styrkleikum sínum og læri að beita þeim til að bæta úr veikleikum. Í því skyni hefur nýst vel að styðjast við fjölgreindakenningu Howards Gardner (1983). Hann hefur sett fram kenningu um að maðurinn búi yfir mörgum greindum. Hver einstaklingur býr yfir sinni sérstöku greindasamsetningu sem getur breyst með tíma og reynslu. Þeir sem vinna með nemendum í skóla eiga þess kost að efla jákvæða sjálfsmynd þeirra með því að virkja áhugasvið þeirra og gefa því vægi í skólastarfi. Nefna má þátttöku í íþróttum, skátum, björgunarsveitum, dansi, tónlistarnámi eða öðru listnámi, ýmiss konar söfnun, ljósmyndun, fluguhnýtingar eða önnur viðfangsefni. Fjölmörg áhugamál eru þess eðlis að auðvelt er að flétta þau inn í skólastarf og þannig má veita nemendum tækifæri til styrkja sjálfsmynd sína. Vinna sem þeir hafa gleði af hjálpar þeim að ná góðum árangri og blómstra í skólanum. Eftir því sem börn og unglingar eldast fjölgar valkostum og nemendur standa frammi fyrir vali á milli valgreina, námsbrauta, skólagerða og jafnvel búsetu.

Ekki er víst að áhugasvið og hæfileikar stýri alltaf valinu, oft og tíðum snýst ákvörðunin fyrst og fremst um að fresta því að velja til að geta fylgt hópnum. Ef val, á hvaða skólastigi sem er, byggist ekki á áhuga eða færni er hætt við að viðfangsefnið verði óspennandi, að virkni í námi verði minni en ella og árangur

Tilfinningar

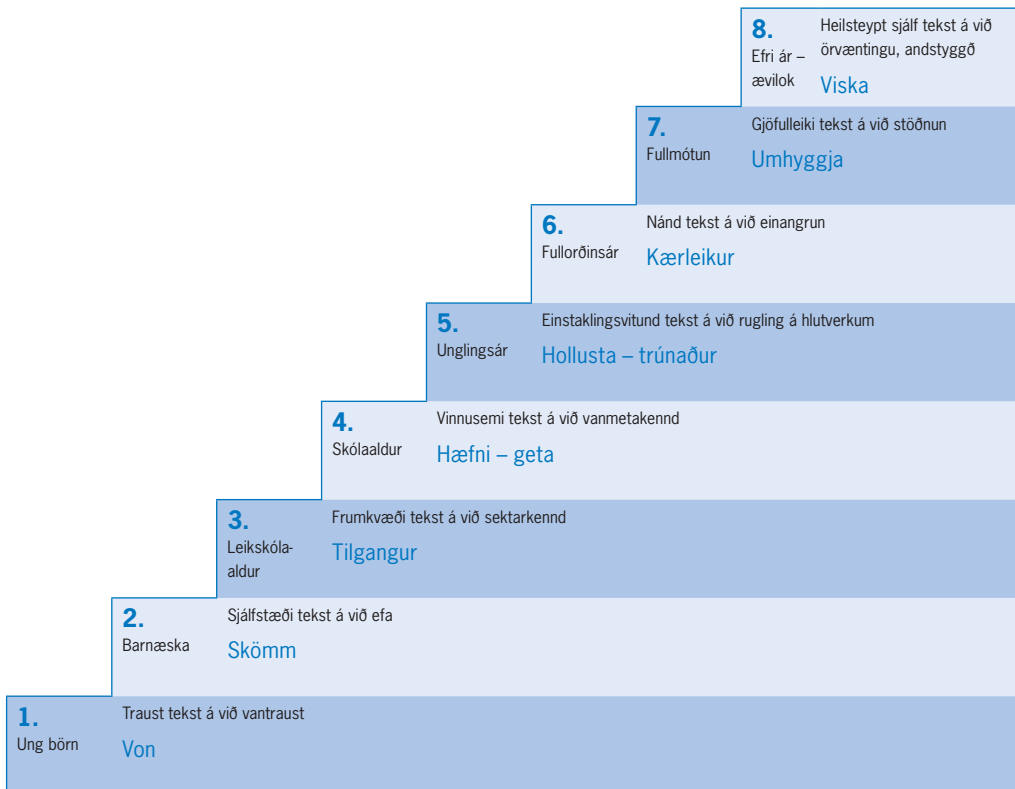
Á síðustu áratugum hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir á tilfinningum og hlutverki þeirra. Þar standa bæði sálfræðingar og taugafræðingar að verki. Niðurstöður hafa sýnt að tilfinningar og vit eru ekki greind að heldur fléttast þau saman og deila sameiginlegri stjórnstöð í heilanum, nánar tiltekið í framheila. Tilfinningar eru oftast flokkaðar í tvo meginflokka. Annars vegar eru frumtilfinningar eða geðhrif sem eru líffræðileg. Þeim fylgja viðbrögð sem eru þau sömu í ólíkum menningarheimum og sjást einnig hjá dýrum. Þær tengjast ekki tungumáli né skilningi. Sem dæmi má nefna ógnun þar sem brugðist er við með árás eða flótta (e. *fight or flight*). Hins vegar eru flóknari tilfinningar sem eiga rætur að rekja til þess að við búum í samfélagi og eigum samskipti við aðra. Þær leika stórt hlutverk í samskiptum manna á milli.

Frumtilfinningar – geðhrif	Félagslegar tilfinningar
<ul style="list-style-type: none"> ● Reiði ● Andstyggð ● Ótti ● Hamingja ● Hryggð ● Undrun <p style="text-align: right; font-size: small;">Darwin, 1872; Damasio, 1999; Tracy, Robins og Tangney, 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vandræðakennd ● Skömm ● Sekt ● Afbrýði ● Öfund ● Hneysklun ● Fyrirlitning ● Stolt ● Þakklæti ● Samúð ● Aðdáun <p style="text-align: right; font-size: small;">Damasio, 2003</p>

Félagsleg togstreita og tilfinningar sem henni tengjast geta líka haft mikil áhrif á líf einstaklinga. Ein af mörgum kenningum um vegferð mannsins gegnum lífið er kenning Eriks Erikson (1950) um að maðurinn gangi í gegnum átta þroskaskið frá fæðingu til æviloka. Öll samfélög gera kröfur til einstaklingsins og á hverju skeiði takast á félags- og sálfræðilegir þættir. Líta má á kenninguna sem dæmi um hugsanleg félags- og sálfræðileg átök og möguleg áhrif félagslegra tilfinninga.



Félags- og sálfræðileg átök



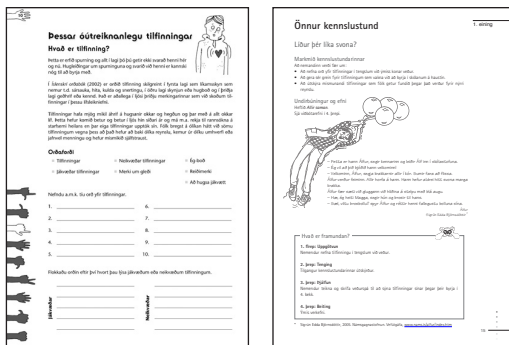
Erikson, 1950

Ef við lítum á þau skeið sem tengjast skólagöngu barna og ungmenna er umhugsunarefni hvernig starfsmenn skóla geta lagt þeim lið við að komast klakklaust af einu skeiði yfir á það næsta.

Leikskólaaldurinn einkennist annars vegar af sjálfræði og frumkvæði og hins vegar skömm og sektarkennd. Ekki er ætlast til að börnum sé hlíft við að skammast sín eða finna til sektar en ástæðan verður að vera réttmæt. Sem dæmi má nefna að ekki þykir rétt að áminna börn þótt slys verði á meðan þau eru að læra að halda sér þurrum.

Fjórða skeiðið þar sem takast á vinnusemi og vanmetakennd er fremur auðvelt að heimfæra á skólastarf. Þá eru flest börn komin í grunnskóla og ráða misvel við úrlausnarefnin sem fyrir þau eru lögð. Mikilvægt er að leggja áherslu á styrkleika þeirra fremur en veikleika undir þeim kringumstæðum. Börn sem fara full af vanmetakennd yfir á næsta skeið þar sem einstaklingsvitund tekst á við hlutverkarugling eiga ekki jákvæð svör við spurningum eins og *Hver er ég?* og *Hvert vil ég stefna í lífinu?* Farsæld á öllum skeiðum styrkir jákvæða sjálfsmýnd.

Mikilvægt er að börn og unglingar læri að þekkja eigin tilfinningar, átti sig á hvernig þær hafa áhrif á líðan þeirra og geti sett þær í orð. Tilfinningarófið er vítt og sumar tilfinningar eru erfiðari en aðrar. Nemendur þurfa að læra að takast á við erfiðar tilfinningar og vita að í þeirri glímu er hægt að fá hjálp frá öðrum. Fjallað er um tilfinningar í flest öllu námsefni í lífsleikni. Geðrækt meðal barna og ungmenna felst ekki síst í að þjálf þau í að lesa eigin tilfinningar og annarra, taka ákvarðanir, treysta eigin dómgreind og vaka yfir andlegri líðan sinni.



Myndir 5 og 6 sýna dæmi úr námsefni grunnskóla þar sem fjallað er um tilfinningar.

Seigla – þrautseigja

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt hve miklu máli skiptir að geta tekist á við vandamál og erfiðleika af seiglu og þolinmæði (Henderson og Milstein, 1996). Börn sýna seiglu þegar þau bregðast við erfiðum atburðum á uppbyggilegan hátt af jákvæðni og bjartsýni og hún hefur mikið að segja um hvort þeim farnist vel. Seigla er hvorki meðfædd né fyrirfram ákveðin og hún er ekki endilega eiginleiki eða persónuleiki sem sum börn búa yfir en ekki önnur. Seigla verður til við þroskaferli og börnum, sem búa yfir því sem til þarf, gengur ekki alltaf vel að

Samskipti

Jákvæð samskipti eru lykillinn að vellíðan og árangri. Maðurinn er félagsvera og þarf að vera í góðum samskiptum við aðra. Sjálfsvitund felst í því að þekkja sjálfan sig og félagsvitund í því að skilja aðra og geta sett sig í þeirra spor. Góð samskipti snúast um virðingu, traust og samkennd.

Heimspækingurinn Martin Buber (1937) greindi samskipti manna annars vegar í *ég – þú* samskipti (e. *I – Thou*) þar sem ríkir jafnrétti, virðing og traust og hins vegar í *ég – það* samskipti (e. *I – It*) þar sem oft ríkir skeytingarleysi og jafnvel hvöt til að nýta sér í hag persónuna í hlutverki þriðju persónu. Þessi ópersónulegu samskipti eru oft ríkjandi á milli þeirra sem eru í valdastöðu og hinna sem eru það ekki. Þetta hefur oft átt við um samskipti kennara og nemenda eða samskipti heilbrigðisstétta og sjúklunga. William Watson Purkey (1996) setti fyrstur fram kenningu sem sprettur af þessu og kölluð er á ensku *Invitational Theory*. Erfitt hefur reynst að þýða heiti þessarar kenningar en stundum er hún nefnd nemendavæn og sjúklingavæn nálgun enda hefur hún reynst vel við þjálfun heilbrigðisstétta og starfsfólks í skólum. Purkey, John M. Novak og fleiri höfundar sem lagt hafa út af kenningunni leggja mikla áherslu á að þeir sem hafa valið sér störf sem felast í samskiptum eigi stöðugt að minna sjálfa sig á hvað skiptir meginmáli í þjónustu við aðra og leggja sig fram um að sýna hlýlegt viðmót (Purkey og Novak, 1996).

Hæfni í samskiptum tekur að þróast strax við fæðingu. Börn læra það sem fyrir þeim er haft og þeir sem eru í samskiptum við börn verða fyrirmyndir þeirra um samskipti. Eins og í mörgu öðru hafa foreldrar og fjölskylda mest áhrif. Verji barn stórum hluta vökutíma síns í skóla eru það samskiptin þar sem þau læra mest af á þeim tíma. Samskipti hafa mikil áhrif á heilbrigði og velferð því í gegnum þau byggist sjálfmyndin upp og líðan er oftast en ekki afleiðing samskipta.

Í samskiptum endurspeglast ýmis viðhorf og gildi þeirra sem eiga samskipti. Fyrir skólasamfélagið eru góð samskipti lykilatriði. Þau eru forsenda þess að kennurum, öðrum starfsmönnum og nemendum líði vel í skólanum. Til að börn læri að tilcinka sér góð samskipti við aðra er árangursríkast að vera góð fyrirmynd enda til lítills að kenna samskipti af bók eða öðru námsefni ef kennari ástundar annað en áður var kennt.



Hvað má gera til að efla samtals- og samskiptatækni?

- Kenna og þjálfra samtals-tækni þar sem allir fá að koma skoðunum sínum á framfæri á skýran hátt. Þetta má gera með umræðum í hópi ungra barna, í lífsleiknikennslu eða á vikulegum bekkjarfundum.
- Rækta þarf góð samskipti í öllu skólalastarfinu, í hópi starfsmanna og í almennri kennslu. Fá má foreldra til að ræða heima við börnin um mikilvægi góðra samskipta.
- Kenna þarf börnum og ungmennum virka hlustun – að hlusta af athygli, sýna það m.a. með því að horfa á þann sem talar og bregðast við því sem hann segir.
- Gera öllum ljóst að það er ekki hluti af góðum samskiptum að grípa fram í fyrir þeim sem hefur orðið. Gott er að hafa til taks lítið kefli sem við gætum kallað talsprotu (e. *talking stick*) og setja þá reglu að aðeins sá sem heldur á sprotanum hafi orðið og megi tala.
- Allir verða að virða skoðanir annarra og átta sig á því hve stutt er á milli þess að gera lítið úr því sem aðrir segja og þess að fordæma skoðanir eða lífsstíl annarra. Bekkjarfundir eru góðir í þessu skyni.
- Tillitssemi er órjúfanlegur hluti af góðum samskiptum og endurspeglar tilfinningalæsi. Umræða um tilfinningar og þjálfun í að skilja eigin tilfinningar og annarra er mikilvæg. Með klípusögum sem ýmist eru lesnar, ræddar eða leiknar má læra að setja sig í spor annarra. Viðburðir úr daglegu lífi, fréttir og frásagnir í fjölmiðlum geta líka verið góðar kveikjur.

2. námseining Kennsla 1 Vinnublað

Ljkillinn að góðri hlustun

Leiðbeiningar: Lættu vandlega eftirfarandi spurningar.

<p>A. Einbeiting</p> <p>Vertu þinn sem er að tala. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar.</p>	<p>B. Viðurkenning</p> <p>Kinnhúfu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar.</p>	<p>C. Að fá aðra til að opna sig</p> <p>Opnaðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar.</p>
---	--	--

2. námseining Kennsla 1 Vinnublað

Hæfileikar mínir til að hlusta

Leiðbeiningar: Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar. Húfuðu þetta þú og hlustaðu á þann sem talar.

Þegar ég var með stundáhrifni á þessu hátt:

1. Ég og eini fremi þegar ég var að tala.
2. Þetta var mjög gott.
3. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.
4. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.
5. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.
6. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.
7. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.
8. Hugðu til lífshleðis tína á viku og hlustaðu á þann sem talar.

Myndir 9 og 10 sýna dæmi úr námsefni grunnskóla þar sem fengist er við hlustun og samskipti.

Aðferðir kenndar við Thomas Gordon (2001) eru gott dæmi um hvernig efla má færni í samskiptum. Hann leggur áherslu á færni fullorðinna í að beita virkri hlustun og tjá sig skýrt og skilmerkilega. Þá er lykilatriði að beina athyglinni að hegðun eða atferli en ekki persónu barnsins og áhrifum þeirrar hegðunar á kennarann eða foreldrið. (Ég-boð – þú-boð). Börn geta auðveldlega tileinkað sér þessa aðferð en það verður að gefa þeim tækifæri til að þjálfa hana sín á milli. Við getum tekið dæmi um samtal á milli vinkvenna: – „Ég varð reið þegar ég sá að þú tókst peysuna mína í leyfisleysi.“ Stelpan sem á peysuna kemur því skýrt til skila við vinkonuna að hún reiddist þeirri hegðun að taka peysuna án leyfis. Hér er sagt frá tilfinningum sem tengjast ákveðnum viðburði en ekki brugðist við með hörðum og dæmandi orðum sem varpa litlu ljósi á líðan þess sem átti hlutinn. Annað dæmi er samtal kennara og nemanda: – „Mér líður illa þegar ég heyri hvernig þú talar við bekkjarbróður þinn.“ – Þarna fær nemandinn að vita að hegðun hans og ljótt orðbragð kallar fram slæma líðan hjá kennara. Í stað þess að dæma nemandann sjálfan er bent á hegðun hans og bein áhrif hennar á líðan kennarans. Kennarinn hefði getað felld dóm um nemandann en það hefði haft allt önnur og verri áhrif: – „Þú ert óþolandi ruddi.“ Einnig má hafa í huga að það er áhrifaríkara að gera athugasemdir á jákvæðum nótum en neikvæðum eins og sjá má í dæmunum hér á eftir (Faber og Mazlish, 1995).

Heima

Í stað gagnrýni ...

Foreldri: Að sjá þig! Þú ert úfin og ógreidd og ekki komin í skóna. Flýttu þér nú annars verður þú of sein í skólann.

Barn: Ég get aldrei gert neitt rétt.

... má lýsa því sem vel er gert og því sem eftir er:

Foreldri: Þú ert bara næstum búin að klæða þig. Komin í hrein föt og sokka. Þú átt bara eftir að fara í skóna og greiða sér.

Barn: Ég geri það strax.



Í skólanum

Í stað gagnrýni ...

Kennari: Þú átt enn eftir tvö síðustu dæmin! Ef þú silast svona áfram verður þetta aldrei búið.

Nemandi: Ég er vonlaus.

... má lýsa því sem vel er gert og því sem eftir er:

Kennari: Þetta er meira en hálfnað hjá þér! Þrjú dæmi búið og þú átt bara tvö eftir!

Nemandi: Ég get þetta alveg.

Í stað þess að hafna tilfinningum ...

Nemandi: Þessi saga er heimskuleg.

Kennari: Nei, hún er það ekki. Hún er mjög áhugaverð.

Nemandi: Ég hata lestur.

Kennari: Nei, þú gerir það ekki. Þú kannt vel að lesa.

Nemandi: Það eru of mörg orð í henni.

Kennari: Nú læturðu kjánalega. Orðin eru öll auðveld.

Nemandi: Þetta er of erfitt.

Kennari: Þú reynir ekki einu sinni. Þú bara nennir þessu ekki.

... má ræða þær:

Nemandi: Þessi saga er heimskuleg.

Kennari: Það er eitthvað sem þér líkar ekki við hana.

Nemandi: Hún er leiðinleg. Hverjum er ekki sama um Siggu Jóns?

Kennari: Ó, það er sögupersónan sem vekur ekki áhuga þinn.

Nemandi: Nei, mér fannst síðasta sagan sem við lásum skammtileg – um hestinn og hundinn.

Kennari: Viltu helst lesa um dýr?

Nemandi: Já, ég held það. Þegar þessi er búið ætla ég að fá bók um hunda.

Kennari: Ég skal hjálpa þér að finna þannig bók þegar við förum næst á safnið.

Fjölmargir kennarar leggja mikla vinnu í að skapa góðan anda í sínum námshópum og kenna nemendum ákveðna samskiptahætti. Margir skólar styðjast við uppbyggingarstefnu Diane Gossen en hún nýtist vel til að kenna börnum sjálfsaga og sjálfsstyrkingu (Guðlaug Erla Gunnarsdóttir og Magni Hjálmarsson, 2007).

Í samfélagi þar sem jákvæð samskipti, vinátta, virðing, samhygð og umburðarlyndi eru í hávegum höfð er líklegt að fólki líði vel. Þegar búnar eru til bekkjarreglur og bekkurinn fær að ræða hvernig öllum geti líðið vel koma í langflestum tilvikum frá nemendum mjög góðar tillögur að reglum. Samræðan innan hópsins gerir það að verkum að börnin og ungmennin leiða hugann að því hvað þarf til að þeim líði vel og geti sinnt vinnu sinni. Það er lærdómsríkt að rökraða, standa fyrir máli sínu, hlusta á rök annarra og endurmeta fyrri skoðanir.

Jákvæð samskipti einkennast af virðingu. Þau þurfa að vera uppbyggileg jafnvel þó að málið snúist um neikvæða hegðun. Þá er mikilvægt að það komi skýrt fram að það er hegðunin sem er gagnrýni verð en ekki persóna þess sem í hlut á. Hegðun getur verið slæm en það að sýna slæma hegðun er ekki það sama og vera slæmur eða illa innrættur.

Sigrún Aðalbjarnardóttir hefur rannsakað áhrif þjálfunar í samskiptum á þroska og námsárangur og þar kom í ljós að þjálfun í samskiptum leiðir til framfara í hópi nemenda:

Þær mikilvægu niðurstöður fengust einnig að nemendur sem fengu sérstaka hvatningu í skólastarfi til að huga að samskiptum sínum sýndu meiri *þroskaframfarir* í hugsun (sbr. viðtölin) en nemendur sem ekki fengu slíka þjálfun (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007:191).

Í rannsóknum Sigrúnar (2007) kom einnig fram að miklu máli skiptir að þjálfna nemendur í að leysa ágreining á farsælan hátt. Árekstrar milli nemenda stafa oftast af 1) baráttu um hluti sem takmarkað framboð er af, t.d. bolta, mörkin á skólalóðinni, athygli kennara, vinátta nýrra nemenda; 2) þörfum, s.s. fyrir að láta til sín taka, viðurkenningu, gott sjálfsálit og árangur; 3) ólíkum viðhorfum og skoðunum. Þjálfna þarf nemendur í að setja sig í annarra spor og gera sér grein fyrir tilfinningum og líðan mótherja. Farsæl lausn felur í sér sátt þar sem tekið er tillit til viðhorfa beggja aðila.



Nemendur geta lært að leysa ágreining

Þættir sem leysa deilur og átök eða forða árekstrum

1. Greining – að skilgreina vandamálið.
2. Hugkvæmni – að setja fram mismunandi kosti – lausnir.
3. Áætlun – að ná tökum á aðferðum til að forða árekstrum.
4. Áhætta – að taka þá áhættu að reyna lausn.

Mikilvægt er að nemendur geri sér grein fyrir því að lausn á ágreiningi felur yfirleitt í sér að báðir aðilar verða að gefa eitthvað eftir. Það er ekki alltaf æskilegt að annar vinni og hinn tapi.

A og B greinir á	B fær það sem hann vill	B fær ekki það sem hann vill
A fær það sem hann vill	A vinnur – B vinnur	A vinnur – B tapar
A fær ekki það sem hann vill	A tapar – B vinnur	A tapar – B tapar

Filey, 1975

Margir skólar hafa notað aðferðir kenndar við uppeldi til ábyrgðar þar sem reynir oft á þetta. Lögð er áhersla á að nemendur taka sjálfir ábyrgð á að leysa ágreining á farsælan hátt. Ein aðferðin er sú að fá börn eða ungmenni sem eiga í ágreiningi til að setjast við svokallað *sáttaborð* og ræða málin eftir tilteknum reglum.

Hvíld

Hvíld er ein af grunnþörfum okkar og er hverjum manni nauðsyn. Góður nætursvefn skiptir mestu þó að allir þurfi reglulega hvíld frá verkefnum dagsins. Nætursvefninn er utan seilingar skólanna en starfsfólk skóla getur engu að síður haft jákvæð áhrif á hann með því að fræða bæði börn og foreldra um mikilvægi svefnsins og taka tillit til þess í skipulagi dagsins að allir þurfa sína hvíld. Á *Heilsuvefnum 6H* á slóðinni <http://www.6h.is> má finna ýmis góð ráð varðandi svefn og hvíld.

Á leikskólaaldri þurfa flest börn svefn um miðjan daginn eða í það minnsta hvíldarstund. Þar sem flest börn koma í leikskólann fyrir kl. 8:30 á morgnana

þarf daglúrin að vera um hádegisbil til að vökuþíminn síðdegis verði lengri en vökuþíminn að morgni en það er mikilvægt til að trufla síður nætursvefn barnanna. Af þessum sökum er gott að hafa hádegismatinn snemma, til dæmis frá kl. 11 til 11:30, sérstaklega hjá yngstu börnunum. Margir foreldrar óttast að daglúrar hjá börnum trufla nætursvefn. Ef daglúrin er tekinn snemma er hægt að draga verulega úr þeirri hættu. Grunnskólabörn þarfnast líka næðisstunda í skólanum þar sem verkefni eru lögð til hliðar og börnin geta notið hvíldar. Frímínútur hvíla hugann frá náminu en rólegar stundir inni á milli þar sem stuðlað er að hugarró eru líka góðar.

Kennarar nota ýmsar leiðir til að hvíla og endurnæra nemendur

- Lesa framhaldssögu fyrir hópinn.
- Skipuleggja lestrarstundir þar sem börnin lesa bók að eigin vali.
- Láta nemendur slaka á í sæti eða á teppi undir stjórn kennara.
- Leika tónlist og fá nemendur til að teikna eða krota eftir tónlistinni.
- Taka lagið með nemendum.
- Fara með nemendum í stuttan leik.

Unglingar þurfa meiri svefn en þeim finnst gott að viðurkenna. Þeir þurfa 9 til 10 tíma svefn á hverri nóttu. Íslenskir unglingar eiga það sameiginlegt með unglingum margra landa að sofa of lítið. Kynþroskanum fylgja miklar breytingar á hormónaflæði og framleiðsla þessara hormóna og flæði þeirra um líkamann fer fram í djúpum svefni. Fræðimenn hafa bent á að unglingar eiga oft erfitt með að sofna á kvöldin, vegna þess að melatónín – hormón myrkursins – sem gefur líkamanum merki um að sofna vinnur seinna hjá þeim en börnum og fullorðnum og þar af leiðandi reynist mörgum unglingum erfitt að fara mjög snemma á fætur á morgnana. Ástæða þess er ekki eingöngu sú að þeir komi sér ekki í rúmið, hormónaflæði líkamans hefur einnig áhrif. Bent hefur verið á að það myndi henta unglingum betur að fá að mæta í skólann kl. 9 en að mæta kl. 8 þegar líkamsklukka þeirra segir þeim að enn sé nótt. Dæmi eru um skóla, bæði



Ónógur svefn hefur margt í för með sér

- Þreytu, slen, deyfð og syfju
- Einbeitingarerfiðleika
- Þirring
- Aukna slysatíðni
- Minni afköst
- Erfiðleika í samskiptum

hérlandis og erlendis, sem tekið hafa upp sveigjanlegan skólatíma fyrir unglínga. Þeir sem þess þurfa geta þá sofð aðeins lengur á morgnana og unnið lengur á daginn. Þegar lítið er til þess hversu mikilvægur svefninn er og hvaða afleiðingar svefnleysi hefur á fólk er ekki úr vegi að skoða hvort taka megi upp sveigjanlegra tímaskipulag fyrir unglínga í skóla eða seinka skólabyrjun um klukkustund.

Slakað á!

Einfaldar leiðbeiningar við daglega slökun

- Nemendur koma sér þægilega fyrir á stól eða á teppi á gólfinu.
- Bakið beint og báðir fætur á gólfi ef setið er.
- Handleggir niður með síðum eða í kjöltunni með lófa á lærum.
- Sitja með lokuð augu.
- Slaka vel á í öxlum.
- Slaka vel á kjálkavöðvum og tungu – ná spennu úr andliti.
- Anda rólega og djúpt inn um nefið og ímynda sér að loftið fari alveg ofan í maga eða nafla.
- Halda aðeins niðri í sér andanum.
- Anda rólega út um munninn og tæma vel lungun.
- Slaka á í öllum líkamanum – hreyfa hvorki legg né lið.
- Reyna að tæma hugann en ef það tekst ekki þá beina huganum að jákvæðri minningu.
- Þegar slökuninni er að ljúka er best að byrja á því að hreyfa aðeins finger, tær, handleggi, axlir, bakið, hálsinn og höfuðið – opna síðan augun.
- Á meðan á slökun stendur er gott að hlusta á róandi tónlist eða rólegar leiðbeiningar kennara.

Næring

Þörfin fyrir næringu er öllum ljós og vaxandi fólk þarf nauðsynlega að fá reglulega fjölbreyttan og hollan mat í hæfilegum skömmtum. Embætti landlæknis gefur út ráðleggingar um mataræði ásamt handbókum fyrir mötuneyti leik-, grunn- og framhaldsskóla og þær má nálgast á heimasíðu embættisins. Samkvæmt rannsóknnum kemur um þriðjungur orkunnar, sem 15 ára unglingar fá, úr fæðuflokkum sem gefa mjög lítið af vítamínum, steinefnum og trefjum (Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir, 2006). Með því móti ná unglingarnir ekki að uppfylla þörf sína fyrir þessi efni nema með því að innbyrða of margar hitaæiningar. Það er því mikilvægt að börnum og ungmennum standi til boða hollur og næringarríkur matur í skólanum. Einnig þarf að tryggja góð húsakynni og nægilegan tíma til að matast – hvort sem nemendur koma með mat eða hressingu að heiman eða fá hana í skólanum. Það er sjálfsögð krafa að sú næring sem nemendur fá í skólum uppfylli skilyrði um góða og vel samsetta fæðu. Í daglegu umhverfi nemenda er mikið af orkuríkum en næringarsnaudum mat sem vafalaust á sinn þátt í því, samhliða of lítilli hreyfingu, að mörg börn og ungmenni glíma við ofþyngd eða offitu.

En matur er ekki bara matur, að borða er félagsleg athöfn og umhverfið og andrúmsloftið sem ríkir þegar matar er neytt skiptir ekki síður máli fyrir líðan og heilsu en fæðan sjálf. Tíminn sem börnum er ætlaður til að matast skiptir líka máli. Börn eru mislengi að borða og margir kannast við hálfklárað nesti sem kemur heim aftur af því að nestistíminn var búinn eða mat sem þarf að kasta í ruslatunnur. Huga þarf sérstaklega vel að þessum þáttum hjá nemendum á öllum aldri. Hávaði í mötuneytum skólanna er áhyggjuefni og hefur stundum mælst yfir heilsuverndarmörkum sem er ekki ásættanlegt. Til að draga úr hávaða í matsal má horfa til þess að skipta nemendahópnum upp í fámennari hópa og nota t.d. vaxdúka á borðin, það dregur verulega úr glamri frá diskum og hnífapörum. Viðvarandi hávaði í mötuneyti skapar þreytu þar sem börnum er ætlað að ræða við skólafélaga, njóta matar, hvílast og endurnærast og við því verður að bregðast.



Dæmi um góðar venjur í skólum

- Drykkir eins og mjólk og vatn í stað ýmiss konar safa hafa mælst vel fyrir þar sem því hefur verið komið á. Það er liður í að bæta tannheilsu því sætir og súrir drykkir eru skaðlegir tönnum.
- Í mörgum leikskólum er boðið upp á ávaxtastund og í grunn- og framhaldsskólum er víða framreiddur salat- og ávaxtabar sem hluti af mataráskrift.
- Nemendur eru hvattir til að hafa með sér ávexti eða grænmeti í nesti.
- Reynst hefur vel að kennarar eða starfsmenn borði með nemendum í hádegi. Nærvera þeirra veitir aðhald og notalegt andrúmsloft auk þess sem þeir eru mikilvæg fyrirmynd.
- Nokkrir grunn- og framhaldsskólar bjóða nemendum sínum hafragraut á morgnana. Það hefur gefist vel enda sýna kannanir að nemendur í efri bekkjum grunnskóla og í framhaldsskóla borða síður morgunmat heima.
- Skólar geta lagt sitt af mörkum til tannverndar barna og gert flúorskól að fastri reglu, t.d. eftir hádegismat einu sinni í viku en rannsóknir hafa sýnt að bæta má tannheilsu verulega með flúorskoli (Chen, Ling, Esa, Chia, Eddy og Yaw, 2010). Tannheilsa íslenskra barna er mun slakari en tannheilsa í nágrannalöndum. Samkvæmt íslenskri rannsókn eru 80% 15 ára barna með byrjandi skemmdir í glerungi og 12 ára eru með meira en tvöfalt fleiri skemmdir eða viðgerðar tennur en í nágrannlöndunum (Agustsdóttir, Gudbrandsdóttir, Eggertsson, Jonsson, Gudleifsson, Sæmundsson, Eliasson, Arnadóttir, Holbrook, 2010). Minna þarf foreldra á að fylgjast með því að börn þeirra bursti tennur á morgnana og kvöldin.

Hreyfing

Hreyfing þarf að vera hluti af daglegu skólastarfi. Rétt eins og næring og hvíld er hreyfing nauðsynleg fyrir líkamlegan þroska barna og ungmenna. Vitað er að hreyfing á unga aldri hefur ekki aðeins áhrif á heilsu og vellíðan á því æviskeiði heldur einnig síðar á lífsleiðinni. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu segir að öll börn ættu að hreyfa sig minnst eina klukkustund á

dag. Er þá átt við hreyfingu sem dugar til að barnið mæðist og svitni (Gígja Gunnarsdóttir, 2010). Ánægjuleg reynsla ungs fólks af hreyfingu eykur auk þess líkurnar á að það haldi við slíkum lífsvenjum þegar það eldist. Margar rannsóknir sýna að hreyfing hefur jákvæð áhrif á fjölmarga þætti eins og námsárangur, svefn, líðan, kvíða, þunglyndi, blóðþrýsting, blóðfitu, streitu, beinþéttni, úthald, einbeitingu, vöðvauppbyggingu, þroska hjartavöðvans og efnaskipti. Að sama skapi er hreyfingarleysi áhættuþáttur fjölmargra sjúkdóma.

Nauðsynlegt er að huga að hreyfingu í öllu skólastarfi. Íþróttir og sund eru dæmi um námsgreinar þar sem hreyfing er meginviðfangsefnið. Þessar greinar ná samt ekki að uppfylla hreyfipörf barna á skólatíma. Því er æskilegt að kennarar bjóði upp á stutta hreyfileiki eða þrautir í kennslustundum, einkum á yngstu skólastigunum. Ýmsar hugmyndir um þetta má sjá í *Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla* (Gígja Gunnarsdóttir, 2010) og *Hreyfistund* (Hildur Karen Aðalsteinsdóttir, 2008).

Hreyfiseðillinn

Hreyfiseðill er tímabundinn samningur sem nýtist þeim sem óttast eða treysta sér ekki til að taka þátt í skólaíþróttum. Þessi hópur er ekki stór en notar oft læknisvottorð til að reyna að komast undan því að fara í leikfimi eða sund. Ástæðurnar geta verið margar. Ekki er óalgengt að krakkar sem taka snemma eða mjög seint út kynþroska reyni að komast hjá því að fækka fötum fyrir framan samnemendur. Aðrar ástæður geta verið atriði eins og húðslit, ofþyngd, kvíði eða þunglyndi. Þá má nefna að ýmsir nemendur, t.d. nemendur á einhverfurófi eða með ADHD-einkenni þola oft illa að vera í hávaða í stóru rými. Í stað þess að sleppa hreyfingu er mikilvægt að hvetja nemandann til að hreyfa sig utan skólatíma undir umsjá foreldra sinna. Nemandi fær þá hreyfiseðil hjá skólahjúkrunarfræðingi, íþróttakennara eða náms- og starfsráðgjafa. Foreldrar ábyrgjast að fylla seðilinn út og kvitta fyrir hreyfingu. Þegar blaðið er útfyllt er því skilað til skólans og þannig er hægt að fylgjast með iðkun nemandans. Þetta er gott dæmi um samvinnu heimilis og skóla um úrlausnarefni sem oft hefur reynst kennurum eða skólastjórnendum erfitt viðfangs.



HREYFING			
Dagsetning	Hvað varstu að gera?	Tími	Kvitta

Gerðu ráð fyrir að fara út tvisvar í viku, t.d. í æfingar, sund, út að hjóla eða í stuttar gönguferðir.

Þegar þú ert búin(n) að fylla út blaðið skilar þú því til _____ og færð nýtt blað.

Gangi þér vel!

Mynd 11 sýnir dæmi um hreyfiseðil.

Hvernig má ýta undir aukna hreyfingu í skólastarfi?

- **Útikennsla** – Flétta má saman útiveru, hreyfingu og námi í ólíkum námsgreinum. Útikennslustofur eru við marga leik- og grunnskóla.
- **Ratleikir** – Með ratleikjum má tengja saman námsgreinar og skólahverfið. Nemendur fara eftir ákveðnu kerfi um svæðið og leysa verkefni eða þrautir.
- **Æfingar í skólastofu** – Þegar þreyta gerir vart við sig og athygli er farin að dofna getur nokkurra mínútna hreyfiuppbot í kennslustund bætt líðan og aukið afköst. Nálkast má aðgengilegar æfingar á vefnum hjá Embætti landlæknis. Einnig má benda á bækurnar *Hreyfistund* og *Snerting, jóga og slökun* sem fást hjá Námsgagnastofnun.
- **Íþróttatimar** – Tryggja þarf að skipulag kennslustunda höfði jafnvel til allra nemenda og að allir taki þátt.



- **Val** – Bjóða má börnum og ungmennum upp á fjölbreytt val um hreyfingu innan dyra og utan.
- **Virgni utan skóla** – Meta má sem hluta af námi skipulagða og reglubundna hreyfingu nemenda eins og í íþróttum, björgunarsveitum, ferðafélögum eða gönguklúbbum.
- **Stuðningur** – Bjóða má þeim sem þess þurfa upp á stuðningstíma í íþróttum eða sundi. Skipuleggja má með þeim gönguferðir í íþróttatímum og nota skrefamæli til að fylgjast með hreyfingu. Sumum finnst hvetjandi að færa skrefin sín inn á línurit og sjá aukinn árangur gönguferða.
- **Útileikir** – Kenna ætti börnum ýmsa útileiki sem eru á góðri leið með að gleymast.
- **Almenn hreyfing** – Ýta má undir hreyfingu í daglegu skólastarfi, hvetja nemendur til að ganga eða hjóla í skólann.
- **Lóðin** – Skóla- og leikskólalóðin þarf að vekja jákvæð hughrif, vellíðan, bjóða upp á fjölbreytta möguleika á hreyfingu og sköpun. Skipulag hennar þarf að vera þannig að umhverfið nýtist til frjálsra leikja, skipulagðrar útiveru og kennslu. Um leið og tryggja þarf öryggi á lóðinni verða allir að fá tækifæri til að efla hreyfifærni sína og fara aðeins út fyrir þægindarammann.
- **Hvetja til þátttöku í átaksverkefnum** – Á vegum Íþróttasambands Íslands eru *Lífshlaupið* að hausti og *Hjólað í vinnuna* að vori. Ýmis hlaup eru í boði árið um kring, líka fyrir börn og unglínga og á sumardaginn fyrsta er hlaup víða um land fyrir alla aldurshópa. Þá má nefna áheitahlaup eins og *Apahlaupið* á vegum Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna á Íslandi og *Reykjavíkurmaraþonið*.



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Að stilla saman strengi

Í kennslustundum kemst stundum á losarabragur þegar vinna er brotin upp og nemendur teygja úr sér, standa upp og hreyfa sig. Til að stilla aftur saman strengi er gott að ráð að allir setjist og kennarinn og nemendur klappi saman í takt. Lófunum er fyrst klappað saman og svo klappað á borðið. Þegar góður taktur hefur náðst má t.d. setja lófana upp og hendur fram. Oft er gott að enda á því að snúa framrétttum höndum bara um úlnliði. Nú á vera komin á ró í skólastofunni og nemendur tilbúnir að taka til við vinnu sína aftur. Þetta augnablik má nota til að koma mikilvægum skilaboðum til hópsins því nú hlusta oftast allir!

hreyfing okkur
all þarf að hreyfa

Sarkisvetni hefur verið rannsakað og sýnt fram á að hreyfing er mikilvæg til að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði. Hreyfing er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði. Hreyfing er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði.

Metunarból
Eftir að hreyfing hefur verið gerð er gott að taka sér tíma til að metunarból. Metunarból er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði.

æðuhringurinn
all þarf að hreyfa

Æðuhringurinn er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði. Æðuhringurinn er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði.

Heilsan

Þegar við erum heilsum er okkur líka heilsum og heilsum okkur. Þegar við erum heilsum er okkur líka heilsum og heilsum okkur. Þegar við erum heilsum er okkur líka heilsum og heilsum okkur.

Heilbrigðisáhrif
Heilbrigðisáhrif er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði. Heilbrigðisáhrif er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði.

Heilbrigðisáhrif
Heilbrigðisáhrif er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði. Heilbrigðisáhrif er einn af þeim þingum sem hjálpa okkur að viðhalda lífsgæðu og heilbrigði.

Fyrsta kennslustund

Hinn undraværi líkam okkar

Tilgangur
Að þú getur tekið ábyrgð á þessum líkama þessum og heilbrigði þessum.

Málefnið kennslustundarinnar
• Hvernig virkar líkaminn okkar
• Hvernig virkar heilinn okkar
• Hvernig virkar hjarta okkar

Undirbúningur og efni
• Líkaminn okkar
• Heilinn okkar
• Hjarta okkar

Heilbrigð sálf / héraustum líkaminn

Hvað er frumundin?
1. Jónur Úppfylling
2. Jónur Tenging
3. Jónur Sjálfan
4. Jónur Bending

Önnur kennslustund

Svona huga ég vel um líkamann minn

Tilgangur
Að þú getur tekið ábyrgð á þessum líkama þessum og heilbrigði þessum.

Málefnið kennslustundarinnar
• Hvernig virkar líkaminn okkar
• Hvernig virkar heilinn okkar
• Hvernig virkar hjarta okkar

Undirbúningur og efni
• Líkaminn okkar
• Heilinn okkar
• Hjarta okkar

Hvað er frumundin?
1. Jónur Úppfylling
2. Jónur Tenging
3. Jónur Sjálfan
4. Jónur Bending

Myndir 12-15 sýna dæmi úr námsefni þar sem fjallað er um heilustengd málefni. Tvær efri eru úr framhaldsskóla en tvær neðri úr grunnskóla.

Hreinlæti og snyrtimennska

Hreinlæti er þáttur sem hefur afgerandi áhrif á líf og heilsu fólks. Hér er bæði átt við persónulegt hreinlæti en líka snyrtimennsku í meðferð persónulegra hluta eins og skólabóka, ritfanga og skólatösku, umgengni í skólahúsnæði, skólastofum, á göngum, snyrtingu og í matsal. Vitað er að starfsfólki líður betur við vinnu og afkastar meiru ef húsnæði og starfsumhverfi er snyrtilegt og fallett. Það ber vott um virðingu fyrir sjálfum sér og umhverfinu að ganga vel um og vera hreinn og snyrtilegur. Því leggja kennarar á öllum skólastigum áherslu að nemendur virði almennar umgengnisreglur og fylgi þeim. Brýnt er að gefa gaum að ýmsum atriðum í tengslum við persónulega umhirðu nemenda, svo sem hreinum fötum, hreinu hári, tönnum, höndum og nöglum. Að þessum þætti koma bæði hjúkrunarfræðingur og umsjónarkennari. Allt sem viðkemur hreinlæti og snyrtimennsku er nauðsynlegt að vinna í góðu samstarfi við foreldra.

Vitað er að algengasta smitleið baktería, veira og sníkjudýra á milli manna er með höndum og því er handþvottur mikilvæg leið til að verjast smiti og pestum. Það er góð almenn regla að þvo sér um hendur áður en borðað er og eftir salernisferðir. Að ala börn upp við þá sjálfsögðu venju er hluti af daglegu starfi og skólabrag. Salerni þurfa að vera hrein og snyrtileg og tryggja þarf gott aðgengi að sápu og handþurrkum eða handklæðum sem skipt er um reglulega. Hjúkrunarfræðingar í grunnskólum kenna börnum handþvott í upphafi skólagöngu en það er eins með þá færni eins og aðra að hana þarf að æfa og gott að fleiri minni á mikilvægi handþvottarins.

Hluti af þroskaferli barna felst í því að þau vilja sjálf taka ákvörðun um ýmis persónuleg mál, eins og í hvaða föt þau fara eða hvenær og hvort þau fara í bað eða sturtu. Á unglingsárum gengur oft erfiðlega að fá suma unglinga til að þvo sér. Einkum á það við um drengi. Mörg dæmi eru um að börn verði fyrir aðkasti vegna slæmrar líkamslyktar eða vegna þess að fötin þeirra eru óhrein. Umsjónarkennarar og aðrir sem annast börn í skólunum þurfa oft að hafa afskipti af slíkum málum. Þá getur hjálpað að leita ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða náms- og starfsráðgjafa og fá aðstoð þeirra við að ræða við foreldra.

Ávallt þarf að sýna nærgætni þegar viðkvæm persónuleg mál eru rædd. Oftar en ekki kemur þó í ljós að símtal kennarans virkar sem stuðningur við foreldra



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

sem hafa verið í basli með að fá barnið sitt til að fara í hrein föt eða í bað. Tregða nemenda getur átt sínar skýringar í sjálfstæðistilburðum sem foreldrar eiga erfitt með að taka á og hafa jafnvel gefist upp fyrir. Hirðuleysi, breytt útlit og hegðun geta verið vísbendingar um alvarleg mál eins og kynferðislega misnotkun og fíkniefnaneyslu. Eins og í leikskólum getur verið nauðsynlegt fyrir yngstu nemendur grunnskóla að hafa aukaföt ef á þarf að halda. Þetta getur allt eins átt við um unglunga sem hreyfa sig mikið úti í frímínútum eða matarhléi og svitna mikið. Þegar barn hefur aldur og þroska til ætti það að vera regla að fara í sturtu eftir íþróttir. Mikilvægt er að passa vel upp á samskipti barna og unglunga í búnings- og sturtuklefum og gefa þeim nægan tíma til að þrifa sig, þurrka og klæða. Þjálfar þarf nemendur í að þvo sér og þurrka, sýna tillitsemi og virðingu við þessar aðstæður og líta á sturtuna sem eðlilegt framhald íþróttatíma.

Kynheilbrigði

Þroski manneskjunnar sem kynveru hefst í móðurkviði og honum lýkur við ævilok. Kynþroskatímabil unglingsáranna er aðeins hluti af þessu ferli. Miklu máli skiptir að þekkja þroskaferli hvers aldurskeiðs og geta greint á milli þess sem er eðlilegt og þess sem þarf að gefa sérstakar gætur. Markmiðið er að öll börn verði kynferðislega heilbrigð, fær um að velja og hafna og átta sig á hvað þeim er fyrir bestu. Börn eru ólíkir einstaklingar, sum eru t.a.m. forvitnari um eigin líkama en önnur. Ung börn geta sýnt kynferðislega hegðun sem stingur í augu fullorðinna en flest fimm til sex ára börn hafa náð að átta sig á hvaða hegðun er viðeigandi eða óviðeigandi eftir stund og stað.



Hvað einkennir kynhegðun barna fyrir kynproskatímabilið?

Börn 2ja til 5 ára

- eru forvitin um líkama annarra.
- spyrja spurninga um líkamsstarfssemi og kyn.
- kanna skynjun líkama síns.
- túlka bæði kynin í hlutverkaleikjum.
- nota leikföng og dúkkur til að leika náin kynni þar sem ímyndunaraflið fær að njóta sín.

Börn 6 til 12 ára

- Samsvörun við annað kynið verður sterkari.
- Aukinn áhugi á að kanna eigin líkama.
- Aukinn forvitni um líkama annarra.
- Kynferðislegar spurningar vakna.
- Brandarar með kynferðisskirkotun í hópi jafninga.
- Líkamleg snerting jafnaldra.

Leikir barna endurspeglar gjarnan reynslu þeirra og það sem þau hafa heyrt og séð, t.a.m. brjóstgjöf, faðmlög, samfarir (í fötum) og kossa þar sem foreldrar og börn eru í aðalhlutverkum. Eðlislæg forvitni barna um líkama sinn og annarra drífur leikinn áfram. Ástæða er til að vera á varðbergi ef leikurinn eða teikningar barna fela í sér valdböð, vanlíðan, hótanir, yfirráð, ofbeldi eða atferli eins og að þrengja hlutum í leggöng eða endaþarm, kyssa eða sjúga kynfæri. Ef grunur kviknar um að barn eða unglingur hafi orðið fyrir kynferðislegri misnotkun ber samkvæmt lögum að tilkynna þann grun til barnaverndaryfirvalda.

Mikilvægt er að umræður um kynferðislega hegðun eða kynferðislega tilburði nemenda í skóla séu yfirvegaðar og faglegar og einkennist af nærgætni og virðingu. Gott er að spyrja opinna spurninga og gefa barninu tækifæri til að segja frá því sem gerðist með eigin orðum. Segðu mér hvað þú varst að gera? Hvernig datt þér í hug að gera það? Hver kenndi þér þetta? Hvernig líður þér þegar þú gerir svona? Hafa þarf í huga að börn sem verða fyrir misnotkun fyllast gjarnan



skömm og láta lítið uppi ótillkvödd. Ef grunur er um brot gagnvart barni þarf að gæta fyllstu varúðar og standa eins faglega að málum og unnt er.

Samkvæmt lögum og reglugerðum hvílir sú skylda á heilbrigðisstarfsfólki og kennurum að veita nemendum kynfræðslu. Kynfræðsla getur verið bæði formleg, farið fram með skipulögðum hætti í sérstökum kennslustundum, og óformleg þar sem vísað er til alls þess sem hefur áhrif á þekkingu og viðhorf nemenda um kynferðisleg samskipti. Það er mikilvægt að skólastjórnendur tryggji að skólahjúkrunarfræðingar í samvinnu við kennara fái góðan tíma með nemendum til að sinna heilbrigðisfræðslu.

Kynfræðsla heyrir undir fleiri en eina námsgrein en mörkin eru ekki skýr. Því er mikilvægt að í grunnskólum sé skilgreint í skólanámsskrá hvernig formlegri kynfræðsla er háttað, hver beri ábyrgð á henni og hvernig samstarfi kennara og skólahjúkrunarfræðinga er varið.

Í aðalnámskrá framhaldsskóla segir að í framhaldsskólum skuli hvetja til heilbrigðs lífennis og heilsuræktar nemenda. Skólum ber því m.a. að leggja áherslu á kynheilbrigði. Kynfræðsla í framhaldsskólum er með mismunandi hætti. Í nokkrum skólum er hún hluti af lífsleikni en víða er eina kynfræðslan stuttar heimsóknir frá heilsugæslunni eða læknanemum. Mest áhersla er þá oft á getnaðar- og kynsjúkdómavarnir sem mikilvægt er að fjalla um en fræðslan má ekki einskorðast við þá þætti þar eð flestir unglingar verða kynferðislega virkir á framhaldsskólaaldri skv. rannsókn á kynhegðun íslenskra ungmenna (Rannsóknir og greining, 2006). Þar kemur fram að 32% stúlkna og 28% drengja hafa kynmök í fyrsta sinn á aldrinum 16 til 20 ára en álíka margir af báðum kynjum höfðu fyrstu samfarir á grunnskólaaldri.

Kynfræðsla getur verið viðkvæmt mál því hún snertir oftast grundvallargildi fólks eins og trú og lífsskoðanir. Því er mikilvægt að senda foreldrum upplýsingar um fræðsluna og óska eftir samvinnu við þá ef ástæða er til. Á unglingsárum er sjálfsmynd, tilfinningaþroski og gildi í mikilli mótun. Því þarf að vanda vel kynfræðslu með unglingum og byggja á hugmyndum um jafnrétti, ábyrgð, virðingu og sjálfsstjórn. Ljóst þarf að vera að kynlíf eða reynsla nemenda, kennara eða foreldra er ekki til umfjöllunar heldur viðurkennd þekking á sviði kynheilbrigðis ásamt skoðunum og gildum í samfélaginu. Allir eiga rétt á að hafa sína skoðun

og hugmyndir. Tryggja þarf að í hópnum komi ekki fram niðurlægjandi eða fordómafullar athugasemdir, að nemendur virði einkalíf hver annars og beri ekki upp nærgöngular spurningar. Brýnt er að skapa traust og afslappað andrúmsloft til að unnt sé að fjalla um alla þá þætti sem flétta þarf saman í fræðslunni.

Nokkur atriði sem fjalla þarf um í kynfræðslu fyrir unglinga

- Kynhormón og starfssemi kynfæra
- Kynþroski stráka og stelpna
- Æxlun mannsins og fósturþroski
- Kynhlutverk – karlar og konur sem kynverur
- Kynhneigð
- Gildismat og virðing í samskiptum
- Jákvæð og neikvæð snerting
- Kynferðislegt ofbeldi
- Klám og klámvæðing
- Staðalmyndir

Óformleg kynfræðsla kemur til kasta allra þeirra sem annast börn, foreldra þeirra og starfsmanna skóla. Börn og unglingar þurfa að læra að í samskiptum sem snúa að kynferðismálum gilda ákveðnar reglur og siðferðisleg mörk, hvað er viðeigandi og óviðeigandi hegðun. Mikilvægt er að kennarar og starfsfólk skóla leiðbeini nemendum í þessum efnum. Þeir þurfa að vera vakandi fyrir samskiptum í nemendahópnum og vísbendingum um fordóma og niðurlægjandi samskipti sem geta farið leynt.

Námsgagnastofnun gefur út kynfræðsluefni fyrir grunnskóla. Á vef Fræðslusamtaka um kynlíf og barneignir, á slóðinni <http://www.fkb.is>, er fræðsluefni ætlað framhaldsskólakennurum og Embætti landlæknis gefur út efni sem ber heitir *Örugg saman* og er ætlað til að þjálfa unglinga í að setja mörk í samskiptum. Einnig er fræðslu og upplýsingar að finna á *Heilsuvefnum 6H* á slóðinni <http://www.6h.is> og hjá Embætti landlæknis er ýmiss konar fræðsluefni



Hvað merkir klám í ykkar huga?

Aukið aðgengi að klámi á síðustu árum hefur haft áhrif á hugmyndir ungs fólks um kynlíf. Verkefnið getur verið para- eða hópverkefni og má vinna með nemendum á unglingastigi grunnskóla og í framhaldsskólum.

Nemendur fjalla um eftirfarandi spurningar og skrá hjá sér niðurstöður:

- Hvað merkir orðið klám?
- Ætli allir séu sammála um skilgreiningu á klámi? Ef nei, hvers vegna ekki?
- Ætli sé munur á milli kynja þegar kemur að því að skilgreina klám? Ef já, hvers vegna? Hvernig er aðgengi að klámi?
- Er hægt að tala um kosti og galla kláms? Ef já, rökstyðja svarið.
- Hvað er átt við með klámiðnaði?
- Er munur á því hvernig konur og karlar birtast í klámi?
- Er nauðsynlegt eða ekki að sporna við klámi. Rökstyðjið svarið.
- Hvað er átt við með hugtakinu klámvæðing? Nefna dæmi.

Niðurstöður eru kynntar og opnað fyrir umræður.

fáanlegt. Heilsugæslan gefur út *Leiðbeiningar um alblíða kynfræðslu* sem finna má á vef hennar. Þar er á mjög skýran hátt fjallað um hvernig byggja má upp heildstæða kynfræðslu í skólum. Einnig má benda á vefinn <http://www.faduja.is>, þar er m.a. að finna umfjöllun um mörkin á milli kynlífs og ofbeldis. Kynfræðsla til unglinga er gríðarlega mikilvæg, ekki síst í ljósi eftirfarandi staðreynda:

- Íslenskar stúlkur byrja fyrr að hafa samfarir og eiga fleiri bólfélagan en jafnöldur þeirra á Norðurlöndunum (Kjaer, Tran, Sparen, Tryggvadóttir, Munk, Basbach, Liaw, Nygård og Nygård, 2007).
- 44% íslenskra pilta skoða klám oft í viku en meðaltal meðal jafnaldr þeirra á Norðurlöndunum er 29% (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2010).

- Íslenskir unglingar nota smokk síður en jafnaldrar á Vesturlöndum. Við síðustu samfarir notuðu 66% íslenskra ungmenna smokk en meðaltal jafnaldra þeirra á Vesturlöndum og í Norður-Ameríku var 77% (Candace, Gabhainn, Godeau, Roberts, Smith, Currie, Picket, Richter, Morgan og Barnekow, 2008).
- Notkun á hormónagetnaðarvörn meðal kvenna 15 til 49 ára er mun minni hér en á Norðurlöndunum en notkun á neyðargetnaðarvörninni mest hér (NOMESCO, 2010).
- Í rannsókn sem verið er að vinna úr kemur fram að samkynhneigðum ungmennum líður mun verr í skóla en öðrum og eru mun líklegri til að hafa reynt sjálfsvíg en gagnkynhneigðir jafnaldrar (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, Þóroddur Bjarnason, Ársæll Már Arnarson og Andrea Sigrún Hjálmsdóttir, 2010).

Ljóst er að börn velta fyrir sér kynhneigð sinni ung að árum. Sú staðreynd að samfélagið tekur gagnkynhneigð sem gefnum hlut og að skortur er á samkynhneigðum fyrirmyndum á vafalítið þátt í vanlíðan þeirra sem eru að uppgötva samkynhneigð sína. Umræða um transgender fólk, þá sem upplifa sig í röngum líkama, hefur verið takmörkuð þar til á allra síðustu misserum og þekking á málefnum þess er af skorum skammti í samfélaginu. Kennarar þurfa að skoða hug sinn til samkynhneigðar og stöðu transgender fólks og gera sér fulla grein fyrir að hugsanlega er meðal nemenda þeirra fólk í þeim sporum. Það krefst vissrar færni að mæta þeim sem upplifir sig í röngum líkama, einstaklingi sem jafnvel er farinn að hugsa um að láta leiðrétta kyn sitt. Starfsfólk skóla þarf að búa yfir nauðsynlegri þekkingu til að hægt sé að mæta nemendum þar sem þeir eru staddir, hlusta og leiðbeina fordómalaust. Með vandaðri kynfræðslu ætti að vera hægt að leggja lóð á þær vogaskálar að allir njóti virðingar og skilnings og hafi þá þekkingu og færni sem dugar til að geta notið heilbrigðs kynlífs án tillits til kynhneigðar.



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Hægt er að stunda kynlíf án samfara þegar einstaklingarnir eru ekki tilbúnir til að stunda kynmök. Það er alveg jafnánægilegt og gæfandi og svo er líka sjánsamlegt að báða með samfari þar til maður hefur ólást meiri þroska.

Kynmök krefjast fólklæms trausts og viðragnar beggja aðila. Í kynlífi á enginn að vera þvingaður til neins. Þegar einstaklingur þekkir tilfinningar sínar skapar það öryggi og hann veit betur hvað hann vill og er þar af leiðandi betur í stakk búinn til þess að njóta kynlífs. Aþyrgð í kynlífi er mikilvæg. Til að stuðla að kynheilbrigði er ekki einungis nauðsynlegt að þekkja eigin tilfinningar og vilja heldur er einnig þörf að þekkja smíðeðla kynsjáðsömu og helstu þengdabarnin. Sjá kafla um kynheilbrigði, bls. 33.

Kynlíf getur veitt mikla gleði og hamingju. Kynhvort getur verið mjög sterk og slátt tilfinning. Því er mikilvægt að vera ávæðinn og trúa sjálfri/sjálfum sér og segja hversu langt maður vill ganga. Þó manni langi til að leita og kysast er það ekki endilega merki um að maður vill ganga lengra. Kynlíf í aldri að vera óþægilegt eða sára aðra mannesku. Allir hafa rétt á því að segja nei.



Kynlíf og klám

Klám, eða kynlíf sem ólösuva, er orðfyrirferðarmákið í umhverfi nútímans og fer því varfamt framánjökum mönnum. Klám má skýja sem kynferðislega tilbeði eða hegðun fólks sem virkar stuðandi eða er á annan hátt lífilækkandi eða niðrandi. Mikill munur er á erotik og

klámi. Erotik felur hvorki í sér ofbeldi né niðurlægjandi hegðun. Í erotik ríkir gagnrýsamleg viðröng. Klám er afskaplega umdeilt en rétt er að fjgrnda eftirfarandi:

- Ást, erotik og kynlíf eiga ekkert sameiginlegt með klámi.
- Í klámi er drengin er upp fólk mynd af raunveruleikanum þar sem venjulegt fólk er gert að kyndubóm, stjórnaðum persónum.
- Gott kynlíf hefur ekkert með þessa mynd að gera fremur en útlit kynfara eða staðbreyttis eða þröðs.
- Hugtök eins og þungun, föstureyðing, getubævarni og kynsjáðsömu eru aldrei nefnd.
- Klám felur oft í sér kynferðislegt ofbeldi.
- Barnaklám sem sýnar börn yngri en 18 ára í kynferðislegum aðhólum er ofbeldi.
- Sáta og þjéla vanda barnakláms, af hversu tagi sem er, er ólögleg samkvæmt íslenskum lögum.

Kynlíf og ofbeldi

Kynlíf á alltaf að byggjast á samþykki beggja aðila. Nei þýðir nei. Ef einstaklingur getur ekki gæði samþykki fyrir kynmökum, t.d. vegna óvunar eða sjúfu, má ekki hafa kynmök, það er nauðgun og væðar við lög.

Kynferðislegt ofbeldi birtist á marga vegu. Nauðgun, kynferðisleg misnotkun á börnum, kynferðisleg misnotkun innan fjölskyldunnar, þ.e. afspæll, eru verst afbrigði kynferðislegrar misnotkunar. Kynlíf sem þvingað er upp á einhvern getur haft avarandi stærmar afleiðingar, samskipta fyrir barn sem verður fyrir kynferðislegri misnotkun fjölskyldueldris, netta er ofbeldi og það er óveðandi og ólöglegt.

Þú skalt alltaf tilkynna, eða segja frá, hafi þú orðð fyrir misnotkun, kynferðislegu áreitni eða nauðgun. Hesttu einnig frá þínu, sem benda í alku, til að leita hjálpar. Best er að bringja í lögreglu, neyðarmóttöku fyrir kolendur nauðgunar, næstu heilugusustöð eða leita til einhvers í skólunum.

Vissir þú

- *Ad þú veist á barnaklám á Netinu getur þú láð vita á t.d. barnahell.is eða bringt til lögreglu?*
- *Ad rannsóknir hafa leitt í ljós að klám er skadlegt og að fólk sem hefir til klám er líklegur en aðrir til að beita ofbeldi?*

Fróðleikskorn

Þegar þú ert á Netinu hafðu í hugu:

- *Geftu ekki upp persónulegar upplýsingar, svo sem nafn, aldur, myndir, heimilisfang, stímanúmer eða nafn skóla.*
- *Ef þú veist á eitthvað sem þér finnst ógagnandi og óþægilegt mældu þú við einhvern um það.*
- *EKKI mæla þér mót við netin sem þú þekkir ekki eða hefir aldrei séð.*

Verkefni

- *Leindu á Netinu að upplýingum um neyðarmóttöku vegna nauðgunar, t.d. á www.astradur.is*
- *Þráð þýðir tungutak á Ítölu-Íslit.*

Mynd 16 sýnir dæmi úr námsefni grunnskóla þar sem fjallað er um kynlíf, klám, kynferðislegt ofbeldi og misnotkun.

Forvarnaáætlanir

Skólum ber að sinna forvörnum, einkum gagnvart tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum. Einnig ber að huga að fíknum á borð við net- og spilafíkn og grípa þar til varna. Ætlast er til að grunnskólar geri sér forvarnaráætlun og birti hana í skólanámskrá. Áætlunin á að taka til varna gegn fíkniefnum, áfengi og tóbaki en líka einelti og áreitni, ofbeldi, vegna öryggismála, slysavarna og aga. Ligga þarf fyrir hvernig skólinn ætlar að beita sér í forvörnum og hvernig brugðist verður við vanda þegar hann kemur upp. Miklu skiptir að ræða þessi mál í öllu skólasamfélaginu, kynna áherslur, stefnumið og viðurlög sem víðast og birta vandaða áætlun í skólanámskrá. Á þessu sviði eins og öðrum er líka mikilvægt að hafa nemendur með í ráðum og virkja þá sem oftast til góðra verka. Fella má forvarnir að viðfangsefnum margra námsgreina og ýmiss konar félagslífi innan skóla og utan.

Sambætting námsgreina

Í rannsókninni *Starfsþættir í grunnskólum 2009–2011* (Rannsóknarstofa um þróun skólastarfs, 2011) má sjá áhugaverðar niðurstöður um ólíka starfshætti í íslenskum grunnskólum. Niðurstöður leiða í ljós að þar sem markvisst er unnið að því í daglegu skólastarfi að auka áhrif og virka þátttöku nemenda sýna nemendur betri samskipti, þeim líður betur og hafa jákvæðari viðhorf til skóla og náms. Með þessum náms- eða starfsháttum er áhersla lögð á tengsl frelsis, ábyrgðar og innri aga hjá nemendum.

Með auknum áhrifum nemenda er m.a. átt við að ...

- auka val nemenda.
- þjálfa nemendur í að setja sér markmið.
- nemendur komi að því að skipuleggja skóladaginn.
- nemendur hafi tók á að velja sér námsefni.
- nemendur geti haft áhrif á vinnuhætti eða vinnulag.
- nemendur geti komið að því að velja aðferðir við námsmat.

Heilbrigði og velferð eiga að vera samofin öllu námi og öllum námsgreinum og mynda eina stóra heilsufléttu sem hefst strax í leikskóla og heldur áfram upp grunn- og framhaldsskóla. Hugmyndaflug kennara og nemenda gefur fjölbreytninni vængi. Námsgagnastofnun hefur gefið út fjölbreytt námsefni á þessu sviði og einnig má nálgast margvíslegt efni á netinu. Fjölmörg félagasamtök og stofnanir hafa einnig útbúið efni sem tengist heilbrigði og vellíðan og nýtist skólum og nemendum á öllum aldri.

Vinna með börnum á leikskólaaldri einkennist af sambættingu. Dagleg viðfangsefni eru sniðin að aldri og þroska barnanna og áherslur sem byggja á heilbrigði og vellíðan fléttast á einn eða annan hátt inn í öll viðfangsefni. Námsgreinar grunn- og framhaldsskóla, eins og lífsleikni, íþróttir, heimilisfræði, samfélagsgreinar og ýmsar náttúrufræðigreinar, eru nátengdar áherslum um heilbrigði og velferð. Að auki má auðveldlega flétta viðfangsefni um heilbrigði og velferð inn í aðrar námsgreinar. Ef skólinn sem heild leggur línurnar, áhersla er lögð á heilbrigði, jákvæðan lífsstíl og góða sjálfsmynd nemenda má greina fjölmörg tækifæri til tenginga við allar námsgreinar.



Hugmyndir að verkefnum sem byggja á samþættingu námsgreina

- **Uptaka járns í líkamanum** – Náttúrufræði og heimilisfræði. Nemendur kanni hvers vegna járnskortur er algengt vandamál, sérstaklega hjá stúlkum en hér á landi eru 18% 15 ára stúlkna með of litlar járnbirgðir í líkamanum (Elisabet Margeirsdóttir, 2010). Einnig er áhugavert að skoða áhrif kalks og C-vítamíns á járnupptöku.
- **Áhrif reykinga á úthald** – Náttúrufræði, lífsleikni og íþróttir. Skoða með nemendum efnafræðilega ástæðu þess að reykingar draga úr úthaldi fólks.
- **Polpróf eða piptest** – Íþróttir, stærðfræði og lífsleikni. Hægt er að bjóða nemendum að fara í einföld próf sem mæla súrefnisupptöku í líkamanum. Þannig geta þeir fylgst með því hvort úthald þeirra breytist yfir önnina eða veturinn. Nemendur fá fræðslu um þátt reglulegrar þjálfunar, næringar og hvíldar. Niðurstöður prófanna færa þeir síðan inn á línurit sem hengt er upp í íþróttasal og vistað hjá kennara eða nemanda.
- **Flokkun úrgangs í skólastofu og matsal og hann nýttur á fjölbreyttan hátt** – Heimilisfræði, náttúrufræði, myndmennt og lífsleikni. Þetta verkefni má vinna eitt og sér eða sem hluta af vinnu við t.d. Grænánaverkefnið sem er alþjóðlegt umhverfisverkefni sem Landvernd heldur utan um. Nemendur fá í upphafi fræðslu um umhverfismál, flokkun og moltugerð. Allir verða að taka þátt í verkefninu en einstaka bekkir eða nemendahópar geta fengið sérstök verkefni í tengslum við flokkunina, s.s. að útbúa kynningu fyrir foreldra, búa til pappamassa úr pappír sem búið er að flokka og vinna fjölbreytta hluti í myndmennt, nýta moltu sem verður til á svæðinu í ræktun, t.d. á grænmeti. Hægt er að nota í fjölbreytt listaverk ýmislegt sem til fellur og væri annars flokkað sem ónýtanlegt efni.
- **Vinna úr heilbrigðistöfræði frá Embætti landlæknis** – Stærðfræði, náttúrufræði, samfélagsfræði, lífsleikni o.fl. Nemendur á ýmsum aldri geta unnið fjölbreytt verkefni upp úr gögnum frá embættinu og nýtt margvíslega þekkingu og færni. Kennarar geta skráð sig á vef embættisins og fengið fréttablaðið *Talnabrunn* sent í tölvupósti. Þar er að finna tölulegar upplýsingar um heilsutengd málefni.



- **Lestur og ritun um heilbrigði og velferð** – Íslenska, enska, danska, þýska og fleiri tungumál. Í fjölmörgum kennslubókum sem notaðar eru í tungumálakennslu er efni um heilbrigði og áhrifaþætti þess. Einnig má nálgast mismunandi upplýsingar á netinu, sjá m.a. <http://kidshealth.org> en þar er mikið af fróðleik fyrir börn og ungmenni á ensku og spænsku og skemmtilegar hugmyndir fyrir kennara. Á vefslóðinni <http://www.bzga.de> má finna efni á þýsku og ensku og Sundhedsstyrelsen í Danmörku heldur úti vef um heilbrigði, meðal annars heilbrigði barna og ungmenna. Slóðin er <http://www.sst.dk>. Sambærilegt vefsetur á Íslandi er *Heilsuvefurinn 6H* á slóðinni <http://www.6h.is>.
- **Dagbóarskrif** – Íslenska eða önnur tungumál, myndmennt og framsögn. Dagbóarskrif þjálfar nemendur í að tjá tilfinningar sínar og skoðanir og setja fram drauma sína og þrár. Nemendur geta bætt andlega líðan og dregið úr kvíða, depurð eða þunglyndi. Skrifa má um daglegt líf, samskipti eða líðan. Dagbækur geta ýmist verið ritaður texti, teiknaðar myndir, ljósmyndir eða blandað form. Ekki er hægt að ætlast til þess að nemendur skili eða hleypi kennara í dagbækur sínar. Aftur á móti gætu nemendur valið sjálfir að flytja fyrir bekkinn eða nemendahópinn valda hluta úr dagbókinni sinni og fengið það metið sem framlag í sínu námi.
- **Rétt líkamsbeiting** – Íþróttir, upplýsingatækni, hönnun, textílmenn, heimilisfræði, náttúrufræði o. fl. Í þessum námsgreinum gefast tækifæri til að kenna og þjálfar nemendur í að beita líkamanum rétt, ofgera ekki viðkvæmum liðum, sinum og vöðvum. Með fræðslu og réttri þjálfun má draga úr álagseinkennum í stoðkerfi. Sýna þarf hvernig best er að beita líkamanum, t.d. við að lyfta hlutum, sitja við tölvu, meta hæð á vinnuborði, ýta þungum hlutum og bera skólatösku. Í framhaldinu fá nemendur það verkefni að meta eigin líkamsbeitingu í daglegu lífi.
- **Fræðsla um fjölmargar ólíkar fíknir** – Lífsleikni, náttúrufræði, stærðfræði, upplýsingatækni o.fl. Nemendur ræða hvað hugtakið fíkn merkir. Þeir eru beðnir að nefna þær fíknir sem þeir þekkja eða hafa heyrt af, velta fyrir sér tengslum erfða og umhverfis og skoða leiðir til að stjórna fíknunum eða uppræta þær. Nemendur skiptast síðan í hópa og hver hópur



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

velur að kynna sér sérstaklega eina fíkn. Að lokum kynnir hver hópur niðurstöður. Það fer svo allt eftir aldri nemenda, tímaramma og umfangi verkefnisins hve viðamiklar kröfur eru gerðar til efnistaka.

- **Sjálfböðavinna** – Lífsleikni, samfélagsfræði o.fl. Nemendur á öllum aldri geta unnið sjálfböðastarf á ýmiss konar forsendum. Hægt er að hugsa sér að halda hlutaveltu, basar eða flóamarkað – safna saman gömlu dóti eða fötum og selja. Gefa má góðu málefni vinnuframlag með því að halda skemmtun eða taka til hendinni þar sem þörf er á. Sjálfböðastörf stuðla að samhygð og í sjálfböðavinnu fléttast saman mannúðarmál, mannréttindi og ýmis sjónarmið sem snerta siðferðisvitund nemenda.
- **Verkefnatengt nám eða þemanám** – Þvert á námsgreinar, bekkjardeildir og hópa. Í flestum skólum er a.m.k. einu sinni á ári brotin upp hefðbundin stundaskrá en unnið í staðinn með ákveðið þema eða grunnhugmynd. Tilvalið er að tengja áherslur um heilbrigði og velferð við slíka daga, til að mynda heilsuviku, mannræktardaga, vinaviku eða öryggisviku.
- **Hvað er að finna í fjölmiðlum?** – Ýmsar námsgreinar. Í fjölmiðlum er auðvelt að finna margvíslega umfjöllun um málefni sem tengjast heilsu, svo sem þætti, fréttir og greinar um samskipti, áhugamál, mataræði eða hreyfingu. Auðvelt er að gera sér mat úr slíkum efnivið í kennslu.

Dagar á árinu

Margar innlendar og alþjóðlegar stofnanir og samtök hafa helgað vissum málefnum sérstaka daga. Sameinuðu þjóðirnar og undirstofnanir þeirra hafa, svo að dæmi sé tekið, stofnað til fjölda slíkra daga. Í kringum þá skapast oft umræða um mál sem áhugavert getur verið að fjalla um á öllum skólastigum. Tilvalið er að hafa þemavikur í tengslum við slíka daga og samþætta námsgreinar um slík viðfangsefni. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin leggur til marga slíka daga og upplýsingar um þá má finna á viðburðadagatali á vefsetri stofnuninnar þar

sem einnig má finna sérstaka vefi eða síður daganna, sjá <http://www.who.int/mediacentre/events/annual/en/>. Hér verða nefndir nokkrir dagar sem hæglega má tengja beint við heilbrigði og velferð.

Janúar/febrúar – Tannverndarvika

Markmið vikunnar er að beina athygli að tannvernd, mataræði og tannhirðu. Embætti landlæknis heldur úti tannverndarvikunni. Nánari upplýsingar má finna á vef embættisins, sjá <http://www.landlaeknir.is>.

Febrúar – Alþjóða netöryggisdagurinn

Dagurinn var fyrst haldinn árið 2003. Ár hvert er ákveðið þema til umfjöllunar á þessum degi og venjulega nýtur hann töluverðrar athygli í fjölmiðlum. Á heimasíðu verkefnisins má sjá dagsetninguna með talsverðum fyrirvara ásamt þema dagsins, sjá <http://www.saferinternet.org>.

11. febrúar – 112-dagurinn

Markmið 112-dagsins er að kynna neyðarnúmerið og starfsemi þeirra sem tengjast því, efla vitund almennings um mikilvægi þessarar starfsemi og hvernig hún nýtist almenningi. Ár hvert er ákveðið þema tekið fyrir og auðveldlega má tengja það umfjöllun um öryggi skólafólks á öllum aldri. Á vefslóðinni <http://www.112.is> má finna áherslur dagsins og nánari upplýsingar.

22. mars – Alþjóðlegur dagur vatns

Markmið dagsins er að minna á mikilvægi fersks vatns fyrir heilsu og velferð. Dagurinn er helgaður ákveðnu þema sem ár hvert er kynnt er á vef Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar.

7. apríl – Alþjóðaheilbrigðisdagurinn

Ár hvert velur Alþjóðaheilbrigðismálastofnun tiltekið umfjöllunarefni þar sem vakin er athygli á þessum degi. Upplýsingar um þema dagsins má finna á vefsetri stofnunarinnar.

22. apríl – Alþjóðlegur dagur Móður Jarðar

Dagurinn er helgaður fræðslu um umhverfismál. Nánari upplýsingar á <http://www.earthday.org>.



3. maí – Alþjóðadagur tjáningarfrelsis

Sameinuðu þjóðirnar halda alþjóðadag tjáningarfrelsis árlega til að vekja athygli á meginreglum frjálsrar fjölmiðlunar. Nánari upplýsingar er að finna á slóðinni <http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/flagship-project-activities/world-press-freedom-day/homepage/>.

31. maí – Alþjóðlegur tóbakslaus dagur

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin vekur athygli á skaðsemi tóbaks 31. maí ár hvert. Allar nánari upplýsingar má finna á vef stofnunarinnar.

September – Samgönguvika og billaus dagur

Evrópuráðið stendur fyrir samgönguviku sem haldin er í september ár hvert. Hér á landi hafa nokkur sveitarfélög tekið þátt og endar hún gjarnan á bíllausum degi. Þema hverrar viku má finna á slóð verkefnisins <http://www.mobilityweek.eu/home/>.

29. september – Alþjóðlegi hjartadagurinn

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengir sjúkdómar. Markmið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar með deginum er að vekja athygli á því að með heilsusamlegu lífverni er hægt að draga úr líkum á að fá þessa sjúkdóma. Nemendur, fjölskyldur þeirra og kennarar gætu staðið fyrir eða tekið þátt í hlaupum, göngum eða öðrum viðburðum sem gjarnan eru á þessum degi.

16. september – Dagur íslenskrar náttúru

Ríkisstjórn Íslands ákvað árið 2011 að tileinka íslenskri náttúru heiðursdag til að undirstrika mikilvægi hennar. Honum hefur verið fagnað með ýmsu móti um allt land. Sjá nánar á vef umhverfis- og auðlindaráðuneytis á slóðinni <http://www.umhverfisraduneyti.is>.

21. september – Alþjóðlegur dagur friðar

Sameinuðu þjóðirnar hafa haldið alþjóðlegan dag friðar síðan 1981. Hverjum degi er valið ákveðið þema sem finna má á vefsetri samtakanna á slóðinni <http://www.un.org/events/calendar/>.

Október/nóvember – Forvarnardagurinn

Forvarnardagurinn er haldinn að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Bandalag íslenskra skáta, Reykjavíkurborg, Háskóla Íslands og Háskólann í Reykjavík. Dagurinn er helgaður vinnu nemenda í 9. bekk grunnskóla þar sem lítið er sérstaklega til samskipta unglinga og foreldra, þátttöku í skipulögðu æskulýðsstarfi og forvarna gegn ávana- og fíkniefnum. Vefur verkefnisins er á slóðinni <http://www.forvarnardagur.is>.

16. október – Alþjóðlegur dagur matar

Um milljarður jarðarbúa fær ekki nóg að borða og deginum er ætlað vekja fólk til umhugsunar um það. Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna (e. *Food and Agriculture Organization, FAO*) stendur fyrir þessum degi og árlegt þema dagsins má finna á vef hennar á slóðinni <http://www.fao.org/partnerships/corp-events/en/>.

1. desember – Alþjóðlegi alnæmisdagurinn

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin heldur alþjóðlega alnæmisdaginn til að minna á að við þurfum sífellt að vera á varðbergi og vinna að því að hefta útbreiðslu sjúkdómsins. Sérstakir dagar eru líka helgaðir berklum, blóðgjöfum, bólusetningum, lifrabólgu og malaríu svo að eitthvað sé nefnt. Nánari upplýsingar eru á vef stofnunarinnar.



3 SKÓLABRAGUR

Skólabragur gefur til kynna starfshætti og þann anda sem ríkir í skólanum. Hann litast af samskiptum nemenda, starfsmanna og foreldra. Góður skólabragur endurspeglar gagnkvæma virðingu á milli manna og einkennir gjarnan skóla þar sem allir taka þátt í að móta skólastarfið og geta haft jákvæð áhrif á vinnuhætti og vinnulag. Að góðum skólabrag má stuðla með ýmsu móti. Hlúa þarf að líðan nemenda og sjá til þess að þeir finni sig örugga í umhverfinu. Góður starfsandi ýtir undir að nemendur tileinki sér hæfni í samskiptum, komi vel fram við aðra, sýni umburðarlyndi, samkennd og skilning. Þeir tileinka sér sjálfsgaga, læra að taka ábyrgð á eigin hegðun, ganga vel um og virða skólareglur. Til þess þurfa skólareglur að vera skýrar og eftirfylgd jákvæð. Mikilvægt er að fagleg reynsla og hæfileikar starfsfólks fái að njóta sín.

Jákvæður skólabragur skiptir sköpum fyrir líðan og starfsgleði nemenda og starfsfólks og getur haft sömu áhrif og besta forvarnarstarf. Neikvæð samskipti eins og stríðni, einelti og áreitni eru litin hornauga og sú regla í hávegum höfð að allir eigi rétt á vinnufríði í skólanum til að geta nýtt sér allar kringumstæður þar, námsefni og kennslu sem best.

Til að rækta jákvæðan skólabrag og halda honum við þarf skipulag og kennslufyrirkomulag skólans að vera í sífelldri endurskoðun og þróun. Nemendur, starfsfólk og foreldrar þurfa að vinna þétt saman og vera tilbúin að nýta hvert tækifæri sem gefst til að ná settu marki. Skýr stefna um skólastarfið og góð samvinna við grenndarsamfélagið skipta líka miklu.

Skólanámskrá þar sem lögð er áhersla á jákvæðan og uppbyggilegan skólabrag einkennist af

- markmiðum sem lúta að því að auka heilbrigði og vellíðan nemenda. Ýmist er unnið að markmiðum innan námsgreina eða þau birtast í almennri stefnu skólans.

- áherslum sem draga fram jákvæða þætti í fari nemenda, styrkleika og færni og stuðla að traustri sjálfsmynd, seiglu og þolgæði.
- markmiðum þar sem áhersla er lögð á samkennd, virðingu, vellíðan, traust og öryggi; samskipti og samstarf nemenda, starfsfólks og foreldra taka mið af því.
- markmiðum sem fela í sér að efla virkni og félagsþroska og þátttaka í félags- og tólmundastarfi er metin sem hluti af námi.
- áherslum á viðfangsefni sem auka færni nemenda í að tjá hugsanir sínar, skoðanir og tilfinningar og koma með beinum hætti að skipulagi skólastarfs, vali viðfangsefna og námsmati.
- markmiðum og starfsháttum sem stuðla að því að hver nemandi sýni ábyrgð í daglegu lífi. Nemendur fá þjálfun í að setja sér raunhæf markmið og aðstoð við að meta stöðu sína.

Árið 1964 var sett á laggirnar í Bandaríkjunum þekkingarmiðstöð sem kennd er við R. K. Greenleaf og byggir á hugmyndafræðinni um þjónandi forystu eða leiðtoga. Hugmyndafræðin gengur m.a. út á samfélagslega ábyrgð stjórnenda, sanngirni í garð samstarfsfólks og að heildarhagsmunir séu ætíð í fyrirrúmi. Þessar hugmyndir um þjónandi leiðtoga eða stjórnanda eiga einkar vel við í skólastarfi. Skólastjóri sem hefur velferð og heilbrigði starfsfólks og nemenda að leiðarljósi er líklegri en aðrir til að verða traustur leiðtogi í heilsueflandi skóla. Skóli sem býr starfsfólki gott vinnuumhverfi gerir það betur í stakk búid til að efla heilbrigði nemenda. Starfslýsingar verða að vera skýrar og aðgengilegar og faglegur stuðningur eða handleiðsla tiltæk. Stjórnandi þarf að leggja áherslu á að hvetja og umbuna fyrir vel unnin störf. Starfsmenn sem fá tækifæri til að nýta ólíka færni, reynslu og áhugamál blómstra frekar í starfi og verða skólasamfélaginu mikilvægir og verðmætir.

Samskipti í skólum eru oft og tíðum flókin og margþætt. Nemendur eiga með sér samskipti sín á milli; nemendur, kennarar og annað starfsfólk eiga samskipti; og kennarar eiga í samskiptum og samstarfi hver við annan. Að auki á starfslíð skóla í samskiptum við foreldra og nærsamfélag. Ekki verður hjá því komist að árekstrar og lítt uppbyggileg samskipti á milli nemenda geti átt sér stað. Slík



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

samskipti geta haft áhrif á þann sem fyrir þeim verður allt lífið. Þetta á ekki síst við um hegðun sem flokkast undir kúgun og yfirgang eins og einelti. Skólar eiga að marka sér skýra stefnu í baráttunni gegn einelti en eins og allir vita er það oft vel falið og erfitt að koma auga á það. Hafa skal í huga að einelti getur átt sér stað í starfsmannahópum og á milli nemenda og starfsmanna. Engin ein leið er fær til að bregðast við einelti og miklu skiptir að gera ráð fyrir fyrir fjölbreytilegri nálgun (Flygare, Frånberg, Gill, Johansson, Lindberg, Osbeck og Söderström, 2011).

Leiðir sem laða fram jákvæð samskipti

- Skýrar samskiptareglur sem nemendur þekkja, virða og gera að sínum.
- Nám og starf í skólanum byggir á samvinnu og þátttöku.
- Markviss fræðsla og þjálfun í félagsfærni og tilfinningalæsi.
- Nemendum er hrósað fyrir jákvæða hegðun og góð samskipti.
- Traust ríkir á milli starfsfólks og nemenda.
- Nemendur finna að starfsfólk lætur sig velferð þeirra varða.
- Nemendur fá tækifæri til að hafa áhrif á skólastarfið.
- Gott samstarf er við foreldra.



Líðan í skólastofnunni

Líðan Ásgeirs og Heiðu

Í bekknum sem þú séð. Á myndinni hér fyrir ofan eru Ásgeir og Heiða. Ásgeir líður útstakt vel í skólanum. Hann á marga félagas og vini og gengur vel að vinna verkefni sem hann færst við. Ásgeir hlákar til hvers skóladags.



A B C

Hæðu líður oft illa í skólanum. Hún hefur ekki nóg vini og þekkingu. Henni gengur ekki alfar nóg vel með skólaerfni. Hæðu er oft illt í maganum á morgnana áður en hún fer í skólarn og hún kvíð skóladeginn.

Önnur kennslustund 1. sinningur

Líður þér líka svona?


Markmið kennslustundarinnar

- Atréttast við þá félagsfélaga/ fengingum við þessa tíðar vilku.
- Hó þess er gætt fyrir tilfinningum þess sem líður illt í skólanum og heim.
- Hó þess er vinnandi tilfinningar sem lúk þess fyrir hólvið þess þess fyrir fyrir fyrir.

Undirbúningur og efni

Liður Állar venur.

Skólaerfni í t. þess.



— Þetta er líður Ásgeir, veigir þessum og liður Állar sin í það bekkurinn.
— Hó þess er gætt fyrir tilfinningum þess sem líður illt í skólanum og heim.
— Hó þess er vinnandi tilfinningar sem lúk þess fyrir hólvið þess fyrir fyrir.
— Þetta er líður Ásgeir, veigir þessum og liður Állar sin í það bekkurinn.
— Hó þess er gætt fyrir tilfinningum þess sem líður illt í skólanum og heim.
— Hó þess er vinnandi tilfinningar sem lúk þess fyrir hólvið þess fyrir fyrir.

— Hó þess er gætt fyrir tilfinningum þess sem líður illt í skólanum og heim.
— Hó þess er vinnandi tilfinningar sem lúk þess fyrir hólvið þess fyrir fyrir.

— Hó þess er gætt fyrir tilfinningum þess sem líður illt í skólanum og heim.
— Hó þess er vinnandi tilfinningar sem lúk þess fyrir hólvið þess fyrir fyrir.

Myndir 17 og 18 sýna dæmi úr námsefni grunnskóla þar sem fjallað er um líðan í skóla og samskipti.

Samskipti starfsfólks og foreldra

Samskipti við foreldra og heimili barna og ungmenna eru hluti af skólastarfinu. Þau ráðast af aldri og þroska þeirra en líka kringumstæðum foreldra og félagslegri stöðu. Að þessu þarf að huga. Formleg samskipti geta átt sér stað á nemenda- og foreldrafundum, foreldrar heimsækja skóla af ýmsum tilefnum og stundum talast fólk við í síma eða skiptist á tölvupóstum. Leiðir geta líka legið saman í skráningarkerfum skólanna eða í samfélagsmiðlum. Hafa skal í huga að sum mál eru þess eðlis að æskilegt er að kennari sé ekki einn í viðtali. Góð vinnuregla er að skrá niður það helsta sem rætt er, ákvarðanir sem teknar eru og fara yfir þá punkta með foreldrum í lok fundar. Ef ekki tekst að ganga frá fundargerð í lok fundar er rétt eftir atvikum að senda hana í tölvupósti, kalla eftir athugasemdum og fá samþykki foreldra. Einnig þarf að ígrunda vel og vanda allt sem skráð er í nemendaskýrslur eða dagbækur. Lögum samkvæmt eiga foreldrar rétt á að sjá það sem skólinn skráir um börn þeirra og þar eru tölvusamskipti ekki undanskilin.

Foreldrum er skylt að taka þátt í skólastarfinu. Strax frá fyrsta degi barns í skóla mynda skólinn, nemandinn og foreldrar órjúfanlega heild. Sýnt hefur verið fram á að viðhorf foreldra til skólastarfs og þátttaka þeirra hefur áhrif á velgengi barna og ungmenna (Nanna Kristín Christiansen, 2010). Þátttaka foreldra getur verið mismunandi en markmiðið er að auka tengsl skóla og heimila og skapa samstarfsvettvang. Í skólum þar sem heimsóknir og þátttaka foreldra eru eðlilegur hluti af skólastarfinu geta nemendur verið öruggir um sig, þeim líður vel og afstaða þeirra til námsins verður jákvæðari en ella.

Samskipti skólans og nærsamfélagsins

Mikilvægt er að skóli sé í góðum tengslum og eigi samstarf við aðrar stofnanir og ýmsa aðila í nærsamfélaginu. Má þar nefna félagsþjónustu sveitarfélagsins, heilsugæsluna, félagsmiðstöðvar, lögreglu, trúfélög, íþróttafélög og ýmis félagasamtök sem vinna að málefnum barna og unglunga. Samstarf þessara aðila hefur stóru áhrif á síðustu árum og er það vel. Velferðarþjónusta sveitarfélaga og heilsugæsla skera sig nokkuð úr að þessu leyti því að lögum samkvæmt er hluti af þeirra starfi og ábyrgð að sinna börnum og unglungum í nánun samstarfi við skóla. Fulltrúar þeirra eiga lögboðin sæti í nemendaverndarráði grunnskóla.



Heilsuvernd barna í grunnskólum fylgir tilmælum frá Embætti landlæknis og mikilvægt er að skólinn, heilsugæslan og foreldrar eigi gott samstarf um framkvæmd hennar. Heilsuvernd skólabarna felur meðal annars í sér forvarnir og fræðslu sem hjúkrunarfræðingar sinna. Byggt er á hugmyndafræði og fræðslu sem kennd er við 6H og byggir á samstarfsverkefni Heilsuverndar skólabarna og Embættis landlæknis.

Áherslur fræðslunnar eru **H**ollusta – **H**víld – **H**reyfing – **H**reinlæti – **H**amingja – **H**ugrekki og kynheilbrigði. Víða er komið við en hafa ber í huga að fræðslan kemur ekki í staðinn fyrir kennslu kennara um sambærileg efni. Þessi fræðsla er hugsuð sem viðbót með það að leiðarljósi að forvarnarstarf skilar bestum árangri þegar það fer fram á mismunandi tímum, við mismunandi aðstæður og kemur úr ólíkum áttum. Samstarf skólahjúkrunarfræðinga og kennara skilar góðum árangri og veitir báðum aðilum mikilvægan stuðning. Nánari upplýsingar er að finna á gagnvirka *Heilsuvefnum 6H* á slóðinni <http://www.6h.is>.

Gott samstarf þarf að vera með þeim sem sjá um íþrótt- og tólmstundastarf nemenda, lögreglu og öðrum sem veita stoðþjónustu. Samstarf þessara aðila þarf að vera í föstum farvegi enda er markmið þeirra allra að styðja við bakið á fjölskyldum, veita ráðgjöf ásamt því að bjóða upp á uppbyggilegt æskulýðsstarf. Með þessu samstarfi fæst betri yfirsýn yfir málefni barna, boðleiðir verða styttri og auðveldara reynist að samræma aðgerðir og inngrip. Reynsla í skólahverfum og sveitarfélögum sem hafa tekið upp formlegt samstarf af þessum toga sýnir að starfið skilar sér vel til ungmenna.

Í flestum skólahverfum eða sveitarfélögum starfa ýmis fyrirtæki en gott samstarf við þau getur auðgað skólastarfið. Augljós samstarfsvettvangur getur falist í að nemandi fái að taka þátt í starfi fyrirtækja í tengslum við skipulagða náms- og starfsráðgjöf eða annað nám. Með samkomulagi við stjórnendur fyrirtækja má skipuleggja heimsóknir nemenda í fyrirtækið eða heimsóknir fulltrúa fyrirtækis í skólann. Nemendur á öllum aldri geta nýtt sér stuttar heimsóknir, tengt þær ýmsum námsgreinum eins og samfélagsfræði, stærðfræði, íslensku, erlendum tungumálum, heimilisfræði, list- og verkgreinum. Einnig má minna á gildi safna og menningarstarfs fyrir skólastarfið. Með því að sækja heim söfn, fara á sýningar eða sækja tónleika má auka samfélagsvitund og styrkja tengsl við nærsamfélagið.

Skólahúsið og skólalóðin

Skólahúsið og skólalóðin mynda umgjörð um skólastarfið og í því geta falist bæði möguleikar og skorður. Enginn dregur í efa að umhverfið hefur bæði bein og óbein áhrif á alla okkar líðan. Mikil lífsgæði eru fölgin í því að starfa í skólaumhverfi þar sem hugsað er fyrir góðri dagsbirtu, góðri loftræstingu, réttri lýsingu, góðri hljóðvist, hlýlegu litavali, snyrtimennsku og greiðu aðgengi að skólalóð sem höfða þarf jafnt til beggja kynja. Þegar nýr skóli er hannaður eða eldra skólahúsnæði breytt er æskilegt að byggingin sjálf og skólalóðin myndi eina heild þannig að skólalóðin víkki út hefðbundið kennslurými. Mikilvægt er að leggja áherslu á leiksvæði sem kalla á fjölbreytta hreyfingu, ýta undir áraði nemenda og nýta náttúrulegt umhverfi og græn svæði eftir því sem kostur er. Um leið er mikilvægt að hafa augun opin fyrir möguleikum á borð við grenndarskóga eða útikennslu á svæðum í næsta nágrenni skólans.

Sýnt hefur verið fram á að hugmyndafræðin um græna skóla eykur heilbrigði og vellíðan. Hluti af þeirri hugmyndafræði er að auka í skólastarfinu hlut útikennslu þar sem nemendur fá meðal annars að taka virkan þátt í umhirðu, ræktun og flokkun. Með útikennslu fá þeir líka að njóta veðrabrigða, ólíkra birtuskilyrða og árstíða árið um kring. Svæði þar sem finna má tré, gróður, steina og vatn geta auðveldlega orðið að ævintýraheimi. Það reynir á líkamlegan styrk og andlegt þor að fá að klifra upp í tré, leika sér í gróðri, hoppa á milli steina, sula í vatni, þjálfa jafnvægið, blotna og verða kalt. Það eykur félagsþroska að vera á skólalóð sem býður upp á fjölbreytta samveru í leik og námi. Börn og unglingar sem fá að taka þátt í að móta útisvæði, koma að uppbyggingu og viðhaldi þess læra að virða umhverfið og bera ábyrgð á svæðinu.

Könnun sem gerð var í Toronto í Kanada sýndi jákvæða breytingu á hegðun og líðan barna þegar skólalóð var breytt í samræmi við hugmyndir um grænar skólalóðir. Samskipti barnanna urðu friðsamlegri og samstarfsfærni þeirra jókst, m.a. í leikjum (Bell og Dymont, 2008). Frá fornu fari hefur líka verið vitað að góð leið til að vinna gegn andlegri vanlíðan er að stunda ýmis útistörf eins og garðyrkju. Sama máli gegnir um börn og unglinga. Græn skólalóð getur verið steinn í vörðu skólastarfs sem hefur heilbrigði og velferð að leiðarljósi.



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Skólalóðir skipulagðar í grænum anda gefa óþrjótandi möguleika á nýtingu og upplifun:

- Í hönnun eða smíði geta nemendur útbúið fuglahús og fódurbretti sem komið er fyrir úti á skólalóð. Þeir gefa síðan fuglunum og hreinsa svæðið.
- Koma má upp veðurstöð þar sem nemendur fylgjast með hitastigi, úrkomu og vindátt.
- Nemendur smíða ýmis furðudýr, sæti, bekki eða skýli.
- Útbúa má eldstæði á öruggum stað á skólalóðinni og nota við ýmis tækifæri.
- Nemendur geta farið út á svæðið, málað, teiknað, útbúið skúlptúra eða tekið ljósmyndir.
- Þjálfarar má skynfærin:
 - Hlusta á umhverfishljóð, s.s. fuglahljóð, þyt eða skrif í laufi og nota jafnvel sem kveikjur að nýrri tónlist.
 - Þefa af haustlaufum, blómstrandi blómum eða nýslegnu grasi.
 - Þreifa á steinum, trjáberki, mismunandi runnum, mold eða sandi.
 - Smakka á grasi og ýmsum plöntum – laufblöðum, stönglum og blómum. Sérstaklega væri hægt að nýta hér jurtir úr kryddjurtreit, ber af berjarunnum og rabarbara.
 - Upplifa á eigin skinni hita- og sársaukanema í húð með því t.d. að ganga berfætt í snjó, á grasi, möl, steinum eða sandi. Finna mun á næmleika skynjunar í lófum, iljum og á öðrum húðsvæðum.
- Útbúa má matjurtagarð með lífrænt ræktuðum mat- og kryddjurtum sem hægt er að nýta í mótuneyti skólans eða heimilisfræði.
- Fara má út á skólalóðina og finna ýmis form sem koma fyrir í stærðfræði, mæla og vega.
- Læra má ný orð um það sem er að finna á skólalóðinni, hún er endalaus uppspretta orða sem hægt er að leika sér með og glíma við á ólíkum tungumálum.
- Nýta má fjölbreytta og margbreytilega skólalóð sem tekur mið af árstíðaskiptum sem vettvang sögu- og ljóðagerðar.

- Fara má í þrautakóng á lóðinni og herma m.a. eftir hreyfingum og hljóðum dýra.
- Útbúa má þrautabraut eða stíga fyrir ratleiki á lóðinni.

Öryggi

Öll börn og ungmenni eiga að finna til öryggis bæði innan veggja skólans og úti á skólalóðinni en samkvæmt lögum eru gerðar miklar kröfur til öryggis barna í skólum. Slys í grunnskólum hér á landi eru fleiri en í nágrannalöndum. Samkvæmt tölum frá slysaskrá Íslands eiga tæp 20% slysa á börnum sér stað í skólum, á skólalóðinni, á göngum eða í íþróttasal og er þá einvörðungu um alvarleg slys að ræða. Í mörgum tilvikum má koma í veg fyrir slys með réttum aðgerðum og bættri þekkingu starfsmanna á slysavörnum. Halda þarf reglulega skyndihjálparnámskeið sem eru sérstaklega löguð að starfsfólki skóla og kringumstæðum þar. Á leikskólastigi hefur slysum fækkað á undanförunum árum og er það m.a. að þakka öflugum starfi í slysavörnum í leikskólum og aukinni fræðslu til foreldra ungra barna.

Mikilvægt er að börn og ungmenni geti treyst starfsfólki skóla. Því er eðlileg krafa að skólastjórnendur kanni vel feril starfsfólks sem ræðst til starfa í skólum. Til að tryggja öryggi nemenda enn frekar þarf að liggja fyrir viðbragðsáætlun við áföllum eins og líkamlegu, andlegu eða kynferðislegu ofbeldi sem nemendur gætu orðið fyrir í skólanum eða á öðrum vettvangi. Á netinu leynast margar hættur sem skólar þurfa að vera vakandi fyrir og vernda nemendur gegn. Benda þarf foreldrum á að gæta öryggis barna á netinu heima fyrir en í því sambandi má benda á *SAFT, samfélag, fjölskylda og tækni* sem er vakningarátak um örugga notkun barna og unglinga á upplýsingatækni. Vefur SAFT er á slóðinni <http://www.saft.is> og þar er að finna holl ráð til foreldra.

Áföll

Alvarleg áföll hafa áhrif á heilsu, líkamlega og andlega. Rannsóknir sýna að einstaklingur sem verður fyrir tveimur til þremur áföllum í æsku er líklegri til að þjást af heilsubresti sem fullorðinn en sá sem ekki á slíka reynslu að baki (Shonkoff,



2009). Mikilvægt er að starfsfólk skóla og aðrir sem starfa með börnum beiti öllum tiltækum ráðum til að vernda þau og leitist við að draga úr áhrifum áfalla eins og mögulegt er. Markviss fræðsla til starfsmanna skóla er ein helsta forsenda þess að faglega sé tekið á slíkum málum. Stofnun áfallaráða eða áfallateyma og gerð vandaðra áfallaáætlana sem styðjast má við þegar alvarleg áföll koma upp treysta einnig líkurnar á að örugglega sé brugðist við óvæntum erfiðleikum. Þótt nánasta fjölskylda standi næst barni sem fyrir áfalli verður geta kennarar og aðrir fullorðnir sem starfa með barninu í skólanum lagt sitt af mörkum. Finni barn að kennari þekkir og skilur aðstæður þess er líklegra en ella að það óttist ekki að sýna tilfinningar ef sorg eða önnur áföll knýja dyra. Sorgarviðbrögð barna eru oft óútreiknanleg og það veitir þeim öryggi að geta leitað til kennara síns

Algeng viðbrögð skólubarna eftir áfall

- Aukinn þirringur og reiði
- Tilfinningasveiflur
- Félagsleg einangrun
- Einbeitingarerfiðleikar
- Grátur og depurð
- Samviskubít – sektarkennd
- Líkamleg einkenni, s.s. ógleði, höfuðverkur, svimi, magaverkir, vöðvaverkir/vöðvabólga og almenn vanlíðan

eða annars starfsmanns skólans ef það þarf á stuðningi að halda. Oft koma fram líkamleg einkenni hjá barni sem glímur við sorg eða afleiðingar áfalla á borð við átök á heimili. Mikilvægt er að þekkja þau, veita þeim athygli þegar þau koma fram og hlúa að barninu.

Einstaklingsbundið er hvernig sorgin brýst út og því mikilvægt að huga að hverjum og einum við slíkar aðstæður. Oft þarf ekki flókin viðbrögð eða miklar aðgerðir en kennari sem veit og skilur getur gert gæfumuninn þegar áföll og afleiðingar af þeim eru annars vegar.

Stoðþjónusta

Líðan er flókið samspil margra þátta í lífi hvers og eins. Ekki er sjálfgefið að börn tali beint út um líðan sína og aðstæður. Kennarar og aðrir sem eru í nánú sambandi við börn og ungmenni í skólanum átta sig oft á því ef eitthvað bjátar á. Í sumum tilvikum getur þurft að leita til stoðþjónustu skóla sem er margþætt

og mismunandi eftir skólastigum. Með stoðþjónustu er hér átt við sérfræði- og fagþjónustu, innan eða utan skóla, þar sem einstaklingar eða stofnanir geta sótt aðstoð vegna vanda nemenda sinna. Stoðþjónustan snýr annars vegar að aðstoð við nemendur með sérstakar þarfir, hins vegar þeim starfsmönnum skóla sem sinna þessum nemendum, einkum kennurum. Til að koma betur til móts við þarfir nemenda, jafna stöðu þeirra og auka vellíðan hafa skólar í vaxandi mæli búið sér til verkferla og áætlanir til að styðjast við og fara eftir. Nefna má áætlanir um einelti, móttöku nýrra nemenda, sérkennslu, áföll og jafnrétti. Allar þjóna þeim tilgangi að vera liður í stuðningi við nemendur, kennara og annað starfsfólk í erfiðum málum.

Ef upp koma erfið mál í skóla er mikilvægt að starfsfólk

- bregðist skjótt við og tilkynni málið í samræmi við viðeigandi verkferla skólans.
- leiti ráða hjá þeim sem líklegur er til að hafa þekkingu á málinu eins og skólahjúkrunarfræðingi, náms- og starfsráðgjafa, umsjónarkennara, skólastjórnanda, fulltrúum þjónustumiðstöðvar eða skólayfirvöldum.
- hafi samband við foreldra.

Nemendur búa ekki allir við ásættanlegar aðstæður. Ástæður geta verið margar, eins og breytingar á fjölskylduhögum, skilnaður, atvinnuleysi foreldra, sorg, gedræn vandamál, áfengis- eða fíkniefnaneysla, vanræksla eða ofbeldi á heimilinu. Hafa skal í huga að í slíkum tilvikum skipar skólinn oft veigamikinn sess en ýmis dæmi eru um að tengsl sem barnið myndar við kennara eða annan starfsmann geta skipt sköpum fyrir líðan þess, öryggi og námsárangur. Starfsfólk skóla þarf því að vera á varðbergi og fylgjast vel með hegðun og líðan nemenda. Börn og unglingar sem búa við erfiðar eða óásættanlegar aðstæður sýna oft en ekki ákveðin einkenni sem geta gefið vísbendingar um að eitthvað sé að. Hér á eftir eru talin ýmis dæmi um slík einkenni. Nemandi ...

- sýnir áhugaleysi, er ekki virkur og hættir að sinna náminu.
- er árásagjarn – á erfitt með að hemja skap sitt.
- fer að bera aukna ábyrgð til dæmis á skólafélögum eða yngri systkinum.



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

- bregst illa við ef hafa á samband heim.
- bregst illa við snertingu.
- mætir ekki jafn vel og áður – kemur oftast seint eða mætir ekki.
- sýnir breytta hegðun sem engin skýring er á.
- er í rifnum fötum eða með skemmdar eigur.
- er með skrámur, marbletti eða áverka sem ekki ríma við sögu sem sögð er til skýringar.
- á í erfiðleikum með að treysta öðrum.
- fer heim í frímínútum og matarhléum.
- kemur áberandi oft of snemma í skóla eða frestar heimför eins og kostur er.
- sýnir hræðslu eða óöryggi í nýjum aðstæðum.
- kemur sér undan aðstæðum þar sem hafa þarf fataskipti eða fara í sturtu.
- sýnir minna sjálfstraust.
- neitar að taka þátt í félagsstarfi í skólanum eða utan hans.
- sýnir ofbeldishegðun.
- ber með sér að umhirðu og klæðnaði er áfátt – vantar hlífðarföt, föt eru skítug, hár, tennur og neglur þarfnast snyrtingar.
- sýnir sjálfsskaðandi hegðun.
- sýnir líkamlega eða andlega vanlíðan – óskilgreindir verkir, depurð og grátur.
- vill vera – ósýnilegur.
- vill þóknast öllum.

Þótt börn eða unglingar sýni eitthvert ofangreindra einkenna þarf það ekki að merkja að eitthvað bjáti á í fjölskyldum þeirra. Það er margt annað sem getur kallað á breytta hegðun eða líðan og má þar nefna breytingar á vinnuhóp, óraunhæfar kröfur til náms, afbrýðissemi eða samanburð sem kallar á athygli. Einnig geta ýmsir sjúkdómar eða raskanir sem birtast á mismunandi hátt eftir aldri nemenda og einstaklingum haft áhrif í þessa átt.

Vakni grunur um kynferðislega misnotkun, heimilisofbeldi, of miklar kröfur til barnsins eða vanrækslu er kennurum skylt að tilkynna slíkt til nemendaverndarráðs eða barnaverndarnefndar viðkomandi sveitarfélags. Góðar leiðbeiningar og verklagsreglur skólafólks um tilkynningaskyldu má finna á vef Barnaverndarstofu á slóðinni <http://www.bvs.is>.



3 LOKAORÐ

Menntun snýst ekki bara um upplýsingar og þekkingu, þjálfun og færni, hún snýst ekki síður um að vera í samfélagi við annað fólk og þroska hæfileika sína sjálfum sér og öðrum til góðs. Skóli fyrir börn og ungmenni hefur því mörgum hlutverkum að gegna. Skólinn er einn af hornsteinum menningar og samfélags sem leggur áherslu á frelsi til athafna, tækfæri til þroska, jafnræði og samhjálp með heilbrigði og velferð allra að leiðarljósi. Til að öll börn og ungmenni fái notið hæfileika sinna og krafta þurfum við að leggjast á eitt um að búa þeim heilnæmt og öruggt umhverfi, skipuleggja nám við hæfi, hvetja þau til þátttöku og fá sem flesta í nærsamfélagi þeirra og nánasta umhverfi til samstarfs. Nemendur þurfa að þróa með sér margvíslega lífsleikni, leikgleði, jákvæða og raunsanna sjálfsmynd byggða á traustri þekkingu, færni í ákvarðanatöku, ábyrgðarkennd, tilfinningaþroska, samskiptahæfni og seiglu sem gerir þeim kleift að takast á við margslungið nám og margbrotna tilveru. Huga þarf að næringu nemenda, hvíld og hreyfingu ásamt ýmsum þáttum sem tengjast heilsugæslu og almennu heilbrigði. Jafnframt þarf að gæta að andlegri líðan, samskiptaerfiðleikum, ýmsum félagslegum vanda og áföllum sem allir nemendur geta orðið fyrir einhvern tíma á sinni skólagöngu. Skólinn er í vissum skilningi annað heimili nemenda og á stóru heimili er í mörg horn að líta. Við höfum staldrað við í sumum þeirra, svipast um og stundum bent á leiðir og kosti sem skoða má nánar. Þetta rit gerir efninu engin tæmandi skil en verður vonandi til að hjálpa kennurum og öðrum sem koma að skólastarfi að hugsa um, vaka yfir og sinna vel þeim mikilvæga grunnþætti menntunar sem hér er nefndur heilbrigði og velferð.

Myndir úr námsefni

- Mynd 1 *Leið þín um lífið – Siðfræði fyrir ung fólk*. Brauer, L. o.fl. (1997). Þýðing Stefán Jónsson. (2002). Námsgagnastofnun.
- Mynd 2 *Að ná tökum á tilverunni – Handbók kennara*. (2000). Námsgagnastofnun.
- Mynd 3 *Ertu? – Vinnubóke í lífsleikni*. Aldís Yngvadóttir. (2009). Námsgagnastofnun.
- Mynd 4 Námsgagnastofnun úr grunnskóla. Norðlingaskóli, óútgefið.
- Mynd 5 *Ertu? – Vinnubóke í lífsleikni*. Aldís Yngvadóttir. (2009). Námsgagnastofnun.
- Mynd 6 *Að vaxa úr grasi 4, 1. eining*. (2008). Námsgagnastofnun.
- Mynd 7 *Að vaxa úr grasi 4, 3. eining*. (2008). Námsgagnastofnun
- Mynd 8 *Lífsbrautin – lífsleikni fyrir frambaldsskóla*. Páll V. Sigurðsson og Sigurjóna Jónsdóttir. (2008). Iðnú.
- Mynd 9 *Að ná tökum á tilverunni – Handbók kennara*. (2000). Námsgagnastofnun.
- Mynd 10 *Að ná tökum á tilverunni – Handbók kennara*. (2000). Námsgagnastofnun.
- Mynd 11 *Hreyfiseðill*. Fanný Gunnarsdóttir, óútgefið.
- Mynd 12 *Lífsbrautin – lífsleikni fyrir frambaldsskóla*. Páll V. Sigurðsson og Sigurjóna Jónsdóttir. (2008). Iðnú.
- Mynd 13 *Lífsbrautin – lífsleikni fyrir frambaldsskóla*. Páll V. Sigurðsson og Sigurjóna Jónsdóttir. (2008). Iðnú.
- Mynd 14 *Að vaxa úr grasi 3, 4. eining*. (2007). Námsgagnastofnun.
- Mynd 15 *Að vaxa úr grasi 3, 4. eining*. (2007). Námsgagnastofnun.
- Mynd 16 *Um stelpur og stráka – Kynfræðsla*. Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnardóttir. (2006). Námsgagnastofnun.
- Mynd 17 *Samvera – Vinnum saman í skólastofunni*. Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008). Námsgagnastofnun.
- Mynd 18 *Að vaxa úr grasi 2, 1. eining*. (2005). Námsgagnastofnun.



Heimildir

- Aðalnámsskera frambaldsskóla: Almennur bluti.* (2011). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Aðalnámsskera grunnskóla: Almennur bluti.* (2011). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Aðalnámsskera leikskóla: Almennur bluti.* (2011). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Agustsdóttir, H., Gudbrandsdóttir, H., Eggertsson, H., Jonsson, S. H., Gudlaugsson, J. O., Sæmundsson, S. R., Eliasson, S. Þ., Arnadóttir, I. B. og Holbrook, W. P. (2010). Caries prevalence of permanent teeth: a national survey of children in Iceland using ICDAS. *Community Dent Oral Epidemiol*, 38, 299–309. *Barnalög* nr.76/2003.
- Barnaverndarstofa. Ársskýrsla 2006–2007. 8. júní 2008. Sótt af <http://www.bvs.is/files/file654.pdf>.
- Bell, A. C. og Dymont, J. E. (2008). Grounds for health: The intersection of green school grounds and health-promoting schools. *Environmental Education Research*, 14(1), 77–90.
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell*. London: Personal Well-being Centre.
- Buber, M. (1937). *I and thou*. Þýð. Ronald G. Smith. 2004. London: Continuum.
- Candace, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, Chr., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. og Barnekow, V. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Kaupmannahöfn: WHO Europe.
- Chen, C. J., Ling, K. S., Esa, R., Chia, J. C., Eddy, A. og Yaw, S. L. (2010). A school-based fluoride mouth rinsing programme in Sarawak: a 3-year field study. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 38, 310–314.
- Craig, C. (2007). *Creating confidence: A handbook for professionals working with young people*. Glasgow: The Centre for Confidence and Well-being.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. London: Harcourt Publishers Ltd.
- Damasio, A. (2003) *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. London: Harcourt, Inc.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray, Albemarle Street.
- Elísabet Margeirsdóttir. (2010). *Járnbúskapur 9 og 15 ára Íslendinga: Inntaka og lífjafngengi járns*. M.Sc.-ritgerð: Háskóli Íslands, Matvæla- og næringarfræðideild Heilbrigðisvísindasviðs.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined america*. Metropolitan Books.
- Embætti landlæknis. Sótt af <http://landlaeknir.is>.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton and Company Inc.
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2004). *Lífsleikni: Sjálfstraust, sjálfsági og samkennd. Handbók fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Faber, A. og Mazlish, E. (1995). *How to talk so kids can learn: At home and in school*. New York: Fireside.
- Filey, A. C. (1975). *Interpersonal conflict resolution*. Minnesota: Scott Foresman.
- Flygare, E., Fránberg G., Gill, P., Johansson, B., Lindberg, O., Osbeck, C. og Söderström, Å. (2011). *Utvärdering av metoder mot mobbning*. Stockholm: Skolverket.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: BasicBooks.
- Getz, L., Kirkengen, A. L. og Ulvestad, E. (2011). Menneskets biologi – metted med erfaring. *Tidskrift for Den norske legeforening*, 131, 683–687.
- Gígia Gunnarsdóttir (ritstjóri). (2010). *Virki í skólustarfi: Handbók um breytingu fyrir grunnskóla*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gordon, T. (2001). *Samskipti kennara og nemenda – í skólum og félagsstarfi, á heimilum og leikvöllum*. Þýð. Ólafur H. Jóhannsson. Reykjavík: Æskan.
- Guðlaug Erla Gunnarsdóttir og Magni Hjálmarsson. (2007). Uppeldi til ábyrðar: Uppbygging sjálfsgaga. *Netla – Vefámarit um uppleddi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2007/003/index.htm>.

- Henderson, N. og Milstein, M. (1996). *Resiliency in schools: making it happen for students and educators*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Hildur Karen Aðalsteinsdóttir. (2008). *Hreyfistund*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir. (2006). *Hvað borða íslensk börn og unglingar?* Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga 2003–2004. Reykjavík: Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús.
- International Positive Psychology Association. Sótt af <http://www.ippanetwork.org/>.
- Kjaer, S. K., Tran, T. N., Sparen, P., Tryggvadóttir, L., Munk, C., Dasbach, E., Liaw, K. L., Nygård, J., Nygård, M. (2007). The burden of genital warts: a study of nearly 70,000 women from the general female population in the 4 Nordic countries. *J Infect Dis*. 2007 Nov 15;196(10):1447–54. Epub 2007 Oct 31.
- Knoop, H. H. (2011). Education in 2025: How positive psychology can revitalize education. Í *Applied positive psychology: Improving everyday life, schools, work, health, and society*. New York o.v.: Routledge
- Kristján Kristjánsson. (2001). Lífsleikni í skólum: Saga, forsendur, flokkun, vörn. *Uppeldi og menntun*, 10, 81–104.
- Kristján Kristjánsson. (2006). Lífsleikni og tilfinningagreind. *Uppeldi og menntun*, 15(1), 25–41.
- Kristján Kristjánsson. (2011). Jákvæða sálfræðin gengur í skóla. Hamingja, skapgerðarstyrkleikar og lífsleikni. *Netla – Vefáttur um uppleddi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2011/018.pdf>.
- Kristján Kristjánsson. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles? *Educational Psychologist*, 47(2), 86–105.
- Kristján Kristjánsson. (2013). A gap in the value layer? Trajectories, challenges and prospects of moral education post-2008. Erindi flutt á ráðstefnu NERA í Reykjavík 6.–8. mars 2013.
- Leiðbeiningar um alhlöða kynfræðslu*. Sótt af: <http://www.heilsugaeslan.is/kennsla-verklag-visindi/leidbeiningar/kynfraedsla/>.
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008*.
- Lög um grunnskóla nr. 09/2008*.
- Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008*.
- Lög um leikskóla nr. 90/2008*.
- Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir og um fóstureyðingar og ófrjósemisáðgerðir nr. 25/1975*.
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2010). *The nordic youth research 2010*. Rannsóknir og greining.
- Marmot, M., Atkinson, T., Bell, J., Black, C., Broadfoot, P., Cumberlege, J. o.fl. (2010). *Fair society, healthy lives*. Stóra Bretland: The Marmot Review.
- Morris, I. (2009). *Learning to ride elephants – Teaching happiness and well-being in schools*. Þýð. Erla Kristjánsdóttir, 2012. *Nám í skóla um hamingju og velferð*. Kópavogi: Námsgagnastofnun.
- Nanna Kristín Christiansen. (2010). *Skóli og skólafórelðrar – ný sýn á samstarfið um nemandann*. Reykjavík: Iðnú.
- NOMESCO. (2010). *Health statistics in the nordic countries 2010*. Ritstjóri Johannes Nielsen.
- Ólafur Páll Jónsson. (2012). Munnlegt viðtal 11. desember.
- Penn Positive Psychology Center. Sótt af <http://www.ppc.sas.upenn.edu/>.
- Peterson, C. og Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford o.v.: Oxford University Press.
- Purkey, W. W. og Novak, J. M. (1996). *Inviting school success*. Wadsworth Publishing Company.
- Rannsóknarstofa um þróun skólastarfs. (2011). *Starfsþættir í grunnskólum*. Sótt af http://skrif.hi.is/starfsaettir/files/2011/02/Skýrsla_nemendavagn.pdf.
- Rannsóknir og greining. (2006). *Kynhegðun ungs fólks á Íslandi og kynferðisleg misnotkun á börnum*. Samstarfsverkefni Barnaverndarstofu og Rannsókna og greiningar. Sótt af <http://www.bvs.is/files/file425.pdf>.
- Reglugerð um sérfræðijónustu sveitarfélaga við leik- og grunnskóla og nemendaverndarráð í grunnskólum nr. 584/2010*.
- Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 18/1992*.
- Seligman, M. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55(1):5–14).



HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

- Sigrún Aðalabjarnardóttir. (2007). *Virðing og umbyggja: Ákall 21. aldar*. Heimskringla, Háskólaforlag Máls og menningar.
- Sigrún Sveinbjörnsdóttir, Þóroddur Bjarnason, Ársæll Már Arnarsson og Andrea Sigrún Hjálmsdóttir. (2010). Lífsánægja samkynhneigðra unglinga í 10. bekk. *Sálfræðiritið*, 15, 23–36.
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T. og McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: building a new framework for health promotion and disease prevention. *The Journal of the American Medical Association*, 301(21), 2252–2259.
- Suissa, J. (2008). Lessons from a new science? On teaching happiness in schools. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3–4), 575–590.
- The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. Sótt af <http://casel.org/>
- Tracy, J. L., Robins, R. W. og Tangney, J. P. (ritstjórar). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: The Guilford Press.
- UNICEF (2007). Innocenti Research Centre. *Report Card 7 – Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries. A comprehensive assessment of the lives and well-being of children and adolescents in the economically advanced nations*. Sótt af <http://www.unicef.org/media/files/ChildPovertyReport.pdf>.
- Walker, D. F. og Soltis, J. F. (1997). *Curriculum and aims*. New York: Teachers College Press.
- White, S. C. (2008). *But what is wellbeing?* Sótt af http://staff.bath.ac.uk/ecsscw/But_what_is_Wellbeing.pdf.
- WHO (1946). *Constitution of the World Health Organization*. Sótt af http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.
- WHO (1993/1997). *Life skills education in schools*. Genf: WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2.
- WHO (1999). *Partners in life skills training: Conclusions from a United Nations inter-agency meeting*, Genf: WHO/MNH/MHP/99.2.
- WHO (2011). *Mental health: a state of well-being*. Sótt af http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html.

Pakkir

Torfi Hjartarson fær sérstakar þakkir fyrir yfirllestur, tillögur og ábendingar við skrif þessa rits. Örnú Skúladóttur, Guðrúnu Kristinsdóttur, Herdís Storgaard, Jónu Ingibjörgu Jónsdóttur, Karen Júlíu Júlíusdóttur, Ólafi Páli Jónssyni og Valdimar F. Valdimarssyni er einnig þakkaður yfirllestur og góð ráð.

RITRÖÐ UM GRUNNPÆTTI MENNTUNAR





MENNTA- OG
MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ



NÁMSGAGNASTOFNUN
8880