



Heilsueflandi grunnskóli

Inngangur

Nemendur

Nærsamfélag

Hreyfing / Öryggi

Mataræði / Tannheilsa

Heimili

Geðrækt

Lífsleikni

Starfsfólk

Handbókin er unnin af vinnuhópi á Lýðheilsustöð

Ritstjórn:

Sveinbjörn Kristjánsson, ritstjóri

Helgi Jóhann Hauksson

Bryndís Kristjánsdóttir

Málaflokkar:

Bára Sigurjónsdóttir

Bryndís Elva Gunnarsdóttir

Gígja Gunnarsdóttir

Guðrún Guðmundsdóttir

Hólmfríður Guðmundsdóttir

Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Jóhanna Laufey Ólafsdóttir

Rafn Jónsson

Að auki lögðu eftirfarandi útgáfunni mikilvægt lið:

Sigurbjörg Kristjánsdóttir, Egilsstaðarskóla

Ingibjörg Guðmundsdóttir, Hörðuvallaskóla

Helga Guðmundsdóttir, Heimili og skóla

Útgefandi: Lýðheilsustöð, Reykjavík 2010

Hönnun: Næst auglýsingastofa ehf

Prentun: Prentmet ehf

ISBN 978-9979-9843-8-2

Heilsueflandi skólastarf

Heilsueflandi grunnskóli:

- Stuðlar að góðri heilsu og líðan nemenda og starfsfólks skólans.
- Bætir námsárangur nemenda.
- Örvar til þátttöku og ábyrgðar með virðingu fyrir lýðræðislegum vinnubrögðum og mannréttindum.
- Sér til þess að skólaumhverfið sé öruggt og hlúi að nemendum.
- Eflir nemendur í námi og félagslífi og til að vera virkir þátttakendur í hvorutveggja.
- Tengir saman heilsu- og menntamál.
- Tekur á heilsu og vellíðan alls starfsfólks skólans.
- Vinnur með foreldrum og sveitarstjórn.
- Fléttar heilsumálin saman við daglegt skólalíf, námskrá og árangursmat.
- Setur sér raunhæf markmið sem byggjast á nákvæmum upplýsingum og traustum vísindalegum gögnum.
- Leitast við að gera æ betur með því að fylgjast sífellt með, meta stöðuna og endurmeta aðgerðaáætlanir.

Inngangur

Efni handbókarinnar *Heilsueflandi skóli*, og annað fræðsluefni henni tengt, er ætlað til að auðvelda skólum að vinna markvisst heilsueflandi skólastarf. Í handbókinni eru upplýsingar um það sem heilsueflandi skólastarf felur í sér og atriði sem hyggja þarf að þegar skóli hefur ákveðið að starfa í anda heilsueflandi skóla. Gert er ráð fyrir að Heilsueflandi skóli setji sér **heildræna stefnu um heilsueflandi skólastarf**, ásamt tímasettri aðgerðaáætlun, og í skólanámskrá sé tekið mið af stefnunni. Stefnan **þarf að vera** unnin í góðu samstarfi skólastjórnenda, kennara, starfsfólks, nemenda, foreldra, skólahjúkrunarfræðings og nærsamfélagsins en þannig næst bestur stuðningur við málefnið og skilningur á því sem hægt er að ná fram með slíkri stefnu. Reglulega þarf síðan að meta árangur stefnunnar og endurskoða í samráði við fulltrúa allra þeirra sem áttu þátt í gerð hennar. Stefnan og aðgerðaáætlunin þarf svo að vera öllum aðgengileg, t.d. á vefsíðu skólans.

Átta þættir skólastarfsins

Eins og forsíða handbókarinnar, og önnur gögn sem verkefninu fylgja, sýnir er lögð sérstök áhersla á að vinna með átta lykilþætti skólastarfsins, þ.e. **nemendur, mataræði og tannheilsu, heimili, geðrækt, nærsamfélag, hreyfingu og öryggi, lífsstíl og starfsfólk**, og að í stefnu skólans sé sérstaklega fjallað um þessa þætti. Hver og einn þáttur fær sinn sérstaka kafla í handbókinni. Þar er farið yfir þau lágmarksviðmið sem uppfylla þarf í heilsuefandi skólastarfi og gátlisti er yfir atriði sem hyggja þarf að til að ná viðmiðunum. Gátlistunum fylgir stigagjöf og forgangsröðun atriða sem skólinn getur nýtt sér til að sjá hvernig hann er staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði.

Hér á eftir eru tekin saman nokkur viðmið sem eiga við alla þættina. Við hvern og einn þátt eru síðan nefnd viðmið sem eiga sérstaklega við um þann þátt. Hver skóli getur síðan bætt við viðmiðum og atriðum í gátlista eftir þörfum og vild. Í hverjum kafla er vísað til vefsíðu en þar verður ávallt að



Meginviðmið fyrir heilsuefandi skóla

- Heildstæð og skýr stefna skólans nær yfir alla lykilþætti heilsuefandi skóla, þ.e. mataræði og tannheilsu, hreyfingu og öryggi, geðrækt, lífsstíl, nemendur, starfsfólk, heimili og nærsamfélag.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnuna, þ.m.t. nemendur, skólaráð, skólastjórn, kennarar, starfsfólk, foreldrar, skólahjúkrunarfræðingar, fulltrúar nærsamfélags og fleiri eftir aðstæðum.
- Ábyrgðarmaður er fyrir stefnu skólans og hann hefur með sér stýrihóp. Stýrihópurinn getur ákveðið að sérstakur ábyrgðarmaður sé fyrir hvern og einn þátt stefnunnar.
- Stefnan er samvinnuð skólastarfinu eins og kostur er, þ.m.t. öllu almennu skólastarfi og öllum námsgreinum.
- Stefnan er kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu reglulega, s.s. við skólasetningu, á starfsmannafundum, í skólaráði, á bekkjarkvöldum, á kynningarkvöldum, á vef skólans og í fréttabréfum.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að framfylgja stefnunni.
- Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið *6 H heilsunnar*.
- Sett hafa verið fram mælanleg markmið og önnur viðmið til að meta hvernig framkvæmd aðgerða gengur og hver árangurinn er. Reglulega er gert ráð fyrir endurmati á áætluninni.

finna nýjustu upplýsingar um kennsluefni, ítarefni og annað gagnlegt efni sem nýta má í heilsueflandi skólastarfi.

Þess ber að geta að verkefnið um heilsueflandi skóla er lifandi starf og því er gert ráð fyrir að áherslur geti breyst og ný þekking bæst við í ljósi reynslunnar, sem hefur síðan áhrif á innihald handbókarinnar. Þá verður nýju efni komið á framfæri á [vefsíðu heilsueflandi skólastarfs](#) og heilsueflandi skólum tilkynnt um það hverju sinni. Í einhverjum tilfellum verða prentaðar nýjar síður í handbókina sem skólarnir fá þá sendar.

Saga heilsueflandi skóla

Árið 1992 hófst í Evrópu verkefnið *European Network of Health Promoting Schools* sem var samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Evrópuráðsins og Evrópusambandsins. Verkefnið miðaði að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu þar sem lögð er rík áhersla á samstarf við foreldra og samfélag. Fjörutíu lönd í Evrópu ákváðu að taka þátt og varð Ísland formlegur þátttakandi í verkefninu í maí 1999. Ákveðið var að leggja sérstaka áherslu á að efla geðheilsu barna og ungmenna auk annarra heilsueflandi aðgerða. Talið var mikilvægt að börnum gæfist tækifæri til að vera í heilsueflandi skóla allt frá upphafi skólagöngu og því voru skólar á öllum skólastigum með í verkefninu.

Meðal þeirra sem höfðu umsjón með verkefninu var Landlæknisembættið en við stofnun Lýðheilsustöðvar árið 2003 fluttist verkefnið til stöðvarinnar. Í Evrópu hefur verkefnið verið að breytast í árána rás og Lýðheilsustöð hefur fylgst með þeirri þróun þar sem fulltrúi stöðvarinnar hefur jafnan tekið þátt í árlegum samráðsfundum landanna. Hér á landi hefur verið unnið að heilsueflandi skólum á ýmsan hátt og meðal annars hefur verið unnið fræðsluefnið *6 H heilsunnar* en því tengt er vefsíðan www.6h.is. Skóla-hjúkrunarfræðingar hafa kennt þetta námsefni í skólum landsins á undan-förnum misserum en það er á verksviði skólaheilsugæslunnar að sjá um heilbrigðisþjónustu innan veggja skólans, þ.m.t. að skoða og meta nemendur með viðurkenndum og leyfilegum aðferðum og veita geðheilsuþjónustu, s.s. viðtöl.

Lýðheilsustöð hefur síðan staðið fyrir skólaþingum, árið 2008 og 2010, þar sem m.a. hefur verið kynnt það heilsueflingarstarf í skólum sem stöðin hefur unnið að í samstarfi við fjölmarga aðra. Stefnt er að því að um reglulegan viðburð verði að ræða og þar gefst m.a. gott tækifæri fyrir heilsueflandi skóla að fá nýjar upplýsingar og efni sem Lýðheilsustöð miðlar, að skiptast á upplýsingum og reynslu sín á milli, að mynda tengsl við aðra skóla og sérfræðinga og að draga í bú fjölmargt annað sem kemur starfinu til góða.

Tilgangurinn með heilsueflandi skólum

Betri námsárangur

Góð heilsa hefur jákvæð áhrif á námsárangur. Aðalmarkmið skóla er að námsárangur nemendanna verði sem bestur. Heilsueflandi grunnskólar leggja mikið af mörkum til þess að skólarnir nái náms- og samfélagsmarkmiðum sínum.

Auðvelda aðgerðir til að bæta heilsuna með því að efla þekkingu nemenda á heilbrigði og þjálfá þá í rökhugsun, félagsmálum og hegðun.

Í skólanum gefast oft góð tækifæri til að flétta umræður um heilsu saman við meginviðfangsefnin, t.d. lestur og reikning, og víkka þannig sjóndeildarhring nemenda. Aðferðir heilsueflandi skóla auðvelda kennurum að útskýra fjölmörg almenn og sérhæfðari atriði í námsefninu og þjálfá nemendur í að finna lausnir á margvíslegum viðfangsefnum, jafnt þau sem snerta þeirra eigin heimahaga og þau sem snúa að heiminum í heild. Nemendurnir geta lært og þjálfað sig í ýmsum efnum, hugsun, félagsfærni og þá líka heilsuhegðun, og allt þetta getur bætt námsgetu þeirra.

Leiðbeiningar um heilsueflingu í skólum

(Byggt á *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for promoting health in schools*)

Vaxandi skilningur er á tengslunum milli skólamenntunar og heilsu og sá skilningur endurspeglast í því hve mikil áhersla er lögð á skólamenntun í *Þúsaldarmarkmiðum* Sameinuðu þjóðanna í þróunarmálum. Í skólum er hægt að leggja mikið af mörkum til að efla heilsu og bæta líðan nemenda og starfsfólks skólans. Um allan heim hefur því áherslan verið á að allt skólastarf sé í anda heilsueflingar. Á undanförunum 20 árum hafa komið fram margvíslegar áætlanir og aðferðir þar að lútandi. Nöfnin á þeim hafa verið fjölbreytileg, til dæmis *Heilsueflandi skólar*, *Alhliða skólaheilsa*, *Barnvænir skólar* og *FRESH-áætlunin*. Í öllum áætlunum kemur fram að nauðsynlegt sé að horfa á **allt skólastarfið í heild** því sérhver hlekkur í skólasamfélaginu getur skipt máli við að efla heilsuna. Áætlanir sýna jafnframt að nauðsynlegt er að gera meira en að setja heilsufræði í kennsluskra skólanna ef ætlunin er að ná árangri í því að stuðla að góðri heilsu alls ungs fólks.

Margvíslegar upplýsingar hafa komið fram um hvers konar heilsuefling gefist best í skólum. Heildstæð, vel skipulögð heilsueflingarstefna skóla, sem er **samtvinnuð skólastarfinu í heild**, er líklegri til að stuðla að góðri heilsu og góðum námsárangri nemenda en þær sem snúast fyrst og fremst um beina upplýsingagjöf í kennslustofunni.

Í *Leiðbeiningum um heilsueflingu í skólum* eru dregnar upp meginlínurnar í þessari aðferð. Leiðbeiningarnar eru afrakstur umræðna og vangaveltna sérfræðinga í heilbrigðis- og menntamálum um allan heim. Þær byggjast á bestu tiltæku gögnum, rannsóknum og viðteknum venjum. Þær eru settar fram í stuttu og hnitmiðuðu máli til að mennta- og heilbrigðismálayfirvöld, skólar, almennasamtök og aðrir áhugasamir eigi hægara um vik að efla heilsumálefni í skólunum.

Grundvallaratriði heilsueflingar í skólum

Hugmyndin um heilsueflandi skóla er byggð á Ottawa-sáttmála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um heilsueflingu. Þar eru talin upp eftirfarandi sex grundvallaratriði:

- **Stefnumið um heilsueflandi skóla**

Þau koma skýrt og greinilega fram í skólanum, bæði í skjalfestum gögnum, s.s. námsskrá skóla, og í viðteknum venjum og starfsháttum sem efla heilsu, bæta líðan og örva þátttöku. Mörg slík viðmið lúta að því að efla heilsu og bæta líðan, t.d. þau sem snúast um að taka upp hollara mataræði í skólum og þau sem eiga að hindra einelti.

- **Skólaumhverfið**

Skólaumhverfið lýtur hér að skólabýggingunum, lóðinni, tækjum og búnaði í og umhverfis skólann, t.d. hvort nóg rými er fyrir líflega leiki og hvort gert er ráð fyrir að börnin geti sinnt heimanáminu og borðað hollan og góðan mat í skólanum. Skólaumhverfið lýtur líka að öryggi og grundvallarþægindum eins og salernum og þrifum á þeim til að hindra útbreiðslu sjúkdóma; drykkjarvatni og hvort aðgengi að því sé gott; hreinu lofti; öllum mengunarfefnum, sýklum og öðru því sem skaðað getur heilsuna, og hvort umhverfi, tæki og búnaður séu ekki slysavaldar.

- **Félagsumhverfi skólanna**

Félagsumhverfi skólanna lýtur að því hversu gott samband er milli starfsmanna og nemenda og milli nemenda innbyrðis. Samskiptin við foreldra og aðra í grenndinni hafa áhrif á félagsumhverfi skólanna.

- **Heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga**

Þetta lýtur bæði að formlegri og óformlegri kennslu og verklegum viðfangsefnum í skólanum. Þar öðlast nemendur þekkingu og færni í samræmi við aldur og þroska og læra af reynslunni svo að þeir geti smám saman gripið til eigin ráða til að bæta heilsu og líðan sjálfra sín og annarra í námunda við sig og bætt um leið námsárangur sinn.

- **Samfélagstengsl**

Samfélagstengsl snúast um sambandið milli skóla og fjölskyldna nemenda og sambandið milli skóla og helstu stofnana og félaga í nærsamfélaginu. Með því að ráðgast við og fá þessa aðila til samvinnu styrkist heilsueflingarstarf skólanna og nemendur og starfsmenn öðlast stuðning við aðgerðir sínar.

- **Heilbrigðisþjónusta**

Skólaheilsugæslan er hluti af almennri heilsugæslu og markmið hennar er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Starfsfólk skólaheilsugæslunnar vinnur með velferð nemenda að leiðarljósi og í náinni samvinnu við foreldra og aðra forráðamenn, skólastjórnendur, kennara og aðra sem hlut eiga að málum nemenda. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál. Starfsemi skólaheilsugæslunnar fer eftir lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda. Í henni felast skoðanir, bólusetningar og heilbrigðisfræðsla ásamt ráðgjöf til nemenda, fjölskyldna þeirra og starfsfólks skólans.

Heilsueflingu komið á í skólum

Eftirfarandi atriði reynast nauðsynleg til að heilsueflandi skóli komist á laggirnar:

- **Stjórnvöld setja fram skýra stefnu um heilsueflandi skóla**

Þar sem yfirvöld, ýmist ríkisstjórn eða sveitarstjórn, hafa sett fram skýra stefnu um heilsueflandi skóla reynist skólunum auðveldara að ná tókum á málefninu. Í mörgum löndum hefur frumkvæðið að heilsueflandi skólum þó upphaflega komið úr skólunum sjálfum eða nánasta umhverfi þeirra og það síðan leitt til þess að stefna hefur verið mörkuð fyrir landið allt.

- **Stjórn skólans og yfirmanna verkefnisins verður að standa heils hugar að baki málefninu**

Heilsueflandi skóli lýtur að öllu skólastarfinu og þarf því á sífelldum stuðningi kennara, skólastjóra og skólastjórnar að halda.

- **Skipa þarf fámennan stýrihóp úr hópi kennara, annarra skólastarfsmanna, nemenda, foreldra og annarra aðila í skólahverfinu, sem hafi með höndum virka stjórn verkefnisins og samræmingu aðgerða**

Heilsueflandi skóli fer vel af stað ef vinnunni er dreift á margar herðar og allir hagsmunahópar, sem málið varðar, taka þátt í ákvörðunum og aðgerðum. Nauðsynlegt er að nemendur og foreldrar séu með í stýrinefnd-inni og að hlustað sé á skoðanir þeirra. Skipa þarf formann stýrihópsins sem er ábyrgur fyrir starfi hópsins.

- **Fram þarf að fara úttekt á núverandi aðgerðum í heilsueflingarmálum miðað við grundvallaratriðin**

Ef allt starfsfólk skólans tekur þátt í því vekur það umræður um heilsu og velferð og hvað skólinn getur gert í þeim efnum. Það hvetur fleiri starfsmenn til að leggja sig fram við að hrinda í framkvæmd markmiðum heilsueflandi skóla.

- **Setja þarf fram í skýru máli þau markmið sem sátt hefur náðst um að stefnt skuli að og hvernig þeim skuli náð**

Markmiðin verða að vera raunhæf og aðgerðirnar innan þeirra marka sem skólinn ræður við.

- **Semja þarf yfirlýsingu um að skólinn sé nú heilsueflandi skóli**

Þessi yfirlýsing er táknað fyrir fyrirætlanir skólans og festir í sessi markmið sveitarfélagsins í skólamálum. Yfirlýsing af þessu tagi er gagnleg til að koma á framfæri fyrirætlunum og markmiðum og gerir skólasamfélaginu kleift að fagna sérhverjum áfanga í heilsueflingarmálum. Margir skólar hengja yfirlýsinguna upp á áberandi stað til að leggja áherslu á öll þessi atriði. (Hver og einn *Heilsueflandi grunnskóli* fær jafnframt sérprentað veggspjald frá Lýðheilsustöð með nafni skólans.)

- **Sjá verður til þess að tilteknir starfsmenn og samstarfsmenn úr skólasamfélaginu fari á námskeið til að auka hæfni sína og getu svo að þeir hafi síðan tök á að láta hæfileika sína og þekkingu njóta sín**

Heilsueflandi skóli krefst þess að starfsfólkið hafi skilning á að aðgerðir utan skólastofunnar eru jafnmikilvægar og þær sem fara fram innan hennar. Bráðnauðsynlegt er að starfsfólkið eigi kost á að fara á námskeið til að bæta eigin þekkingu og geti tekið þátt í og rætt og rökstutt aðgerðir sínar í skólanum við aðra.

- **Fagna þarf merkurum áföngum**

Allir heilsueflandi skólar setja sér áfangamarkmið, t.d. að semja yfirlýsingu um heilsueflingu og setja hana upp á áberandi stað í skólanum, að nemendur haldi kynningarfund um verkefnið í skólahverfinu, að tekin sé upp ný stefna í matarmálum o.s.frv. Með því að fagna slíkum áföngum er verið að festa hugsunina um heilsueflandi skóla í sessi meðal nemenda og starfsmanna skólans og jafnframt meðal almennings í næsta nágrenni og embættismanna.

- **Gera verður ráð fyrir að 3-4 ár taki að ná sumum markmiðum**

Heilsueflandi skóli er ekki tímabundið viðfangsefni. Það er sífellt í þróun, smábreytt og lagar sig að breyttum aðstæðum og á þannig sinn þátt í heilbrigðu skólasamfélagi. Hins vegar er ekki hægt að breyta öllu á svipstundu. Ef markmið og aðgerðir eru raunhæfar er þess að vænta að verulegur árangur geti náðst á 3-4 árum.

Heilsueflingu viðhaldið í skólum

Í ljós hefur komið að eftirtalin atriði er nauðsynlegt að hafa í huga til að viðhalda árangri fyrstu áranna næstu 5-7 árin:

- Sjá til þess að stjórnvöld og önnur yfirvöld hviki hvergi í stuðningi sínum við heilsueflingu, viðhaldi henni, fylgist með henni og meti árangurinn af þeim aðferðum sem beitt er (formlegur samningur milli heilbrigðis- og menntamálaráðuneyta hefur gefið góða raun til að halda málum vakandi).
- Koma á og samhæfa alla þætti og aðgerðir heilsueflingarinnar í grunnstarfi skólans.
- Kynna og rifja upp fyrir öðrum heilsueflingarstarfið innan og utan skólans.
- Tryggja að tími og aðstaða og fjármunir séu tiltækir til að unnt sé að þjálfa starfsfólk og helstu samverkamenn.
- Sjá til þess að starfsfólkið fái tækifæri til að efla eigin heilsu og bæta eigin líðan.
- Endurskoða og endurskipuleggja, þar sem þörf krefur, á þriggja til fjögurra ára fresti.
- Halda áfram að sjá til þess að nægum fjármunum og mannafla sé beint til þessara mála.
- Látastýrihópin ásamt formanni sínum halda áfram að hafa yfirumsjón með verkefninu, til að drifkrafturinn dali ekki, og skipa nýja í stað þeirra sem smám saman hverfa úr hópnum.
- Sjá til þess að starfsmenn og nemendur fái að fylgjast með starfseminni og verði hafðir með í ráðum um nýjungar.
- Gæta þess að mat á starfsemi menntakerfisins byggist á því að heilsuefling sé samofin skólalífinu og að hún komi fram í matinu.
- Gæta þess að mat á starfsemi menntakerfisins byggist á því að nám og námsárangur nemenda sé samofið heilsueflingunni og að það komi fram í matinu.
- Sjá svo um að unnt sé að samtvinna áætlanir um heilsueflingu í skólum öðrum mikilvægum markmiðum og áætlunum í samfélaginu um heilsu, vellíðan og menntun ungs fólks.
- Sum fyrri skólaheilsuverkefni hafa verið fjármögnuð til skamms tíma og þar hafa menn stundum gert sér óraunsæjar vonir eða ekki horft til alls skólastarfsins í heild sinni.
- Ef heilbrigðiskerfið stendur að fjármögnun heilsueflingarverkefna er

hætta á að úrtöluraddir heyrir um að fjármunum sé ekki varið til þess að bjarga mannlífum eða bregðast við bráðum heilsuvanda.

- Tungutak og hugarheimur manna í menntakerfinu er stundum svolítið frábrugðinn tungutaki og hugarheimi fólks í heilbrigðiskerfinu og annars staðar, og öfugt. Fólk þarf að gefa sér tíma og sýna gagnkvæma virðingu til að ná saman.
- Nauðsynlegt er að sýna menntakerfinu með óyggjandi hætti fram á þær framfarir í námsárangri sem geta fylgt heilsueflingarverkefnum.

Árangur heilsueflandi skóla

- Heilsueflandi skólar stuðla að og viðhalda skólasamfélagi þar sem lýðræðishugsun og samvinna ráða ríkjum.
- Þeir stuðla að samstarfi milli þeirra sem stýra mennta- og heilbrigðismálum.
- Þeir sjá til að nemendum og foreldrum finnist þeir hafi eitthvað að segja um lífið í skólanum.
- Þeir stuðla að fjölbreyttum náms- og kennsluáðferðum.
- Þeir sjá til að nægur tími gefist til að undirbúa bekkjarskemmtanir og utanskólaskemmtanir.
- Þeir ræða um málefni heilsunnar í sambandi við líf og samfélag nemenda.
- Þeir notfæra sér aðferðir sem byggjast á heildrænum skóla fremur en aðferðum sem byggjast á skólastofukennslu.
- Þeir sjá til að kennarar og nánasta samstarfsfólk þeirra hafi ávallt tæk á að auka við þekkingu sína og getu.
- Þeir skapa afbragðsfélagsumhverfi sem ýtir undir opinská og einlæg samskipti innan skólasamfélagsins.
- Þeir samræma aðgerðir innan skólans sem og milli skóla, heimilis og nágranna.
- Þeir sjá til þess að mönnum séu ljós markmið skólans, hverjir stýri málum og stuðningur sveitarfélagsins sé til staðar.
- Þeir skapa þannig andrúmsloft að nemendur skynji að til mikils er ætlast af þeim í félagslífi og námsárangri.

Verkfærakistan

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/inngangur er skrá yfir efni sem lýtur að starfsemi heilsueflandi skóla og hver skóli getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Helstu heimildir um heilsuefingu í skólum

- Allensworth, D., og Kolbe, L. (1987). The comprehensive school health program: Exploring an expanded concept. *Journal of School Health*, 57, 10: 409-412.
- American School Health Association (2008). „Health Promotion through Schools: The Federal Agenda.“ ASHA, Kent, Ohio.
- Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D., og Young, I. (2006). „Health Promoting Schools: A Resource for Developing Indicators.“ IPD, Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Kaupmannahöfn.
- Blum, R., McNeely, C., og Rinehart, P. (2002). „Improving the Odds: The Untapped Power of Schools to Improve the Health of Teens.“ Center for Adolescent Health and Development, Minnesótaháskóla.
- Clift, S., og Jensen, B.B., (ritstj.) (2005). „The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice.“ Danish University of Education Press, Kaupmannahöfn.
- Greenburg, M., Weissberg, R., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., og Elias, M. (2003). Enhancing school based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 6-7: 466-474.
- Lee, A. (2004). Analysis of the main factors generating educational changes in Hong Kong to implement the concept of Health Promotion Schools. *Promotion & Education*, XI (2): 79-84.
- Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S., og Sowden, A. (1999). Health promotion schools and health promotion in schools: Two systematic reviews. *Health Technology Assessment*, 3, 1: 207.
- Masters, G., (2004). „Beyond political rhetoric: What makes a school good.“ *OnLine Opinion – e Journal of Social and Political Debate*.
- Moon, A., Mullee, M., Rogers, L., Thompson, R., Speller, V., og Roderick, P. (1999). Schools become health promoting: An evaluation of the Wessex Healthy Schools Award. *Health Promotion International*, 14: 111-122.
- Muijs, D., og Reynolds, D. (2005). „Effective Teaching: Evidence and Practice.“ Paul Chapman Publishing, London.
- Patton, G., Bond, L., Carlin, J., Thomas, L., Butler, H., Glover, S., Catalano, R., og Bowes, G. (2006). Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial on student health risk behavior and well-being. *American Journal of Public Health*, 96: 9.
- Stewart-Brown, S. (2006). „What is the evidence on school health promotion in improving school health or preventing disease and specifically what is the effectiveness of the health promotion schools approach?“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Kaupmannahöfn.
- St Leger, L., Kolbe, L., Lee, A., McCall, D., og Young, I. (2007). „School Health Promotion – Achievements, Challenges and Priorities“ in McQueen, D. V. & Jones, C. M. (ritstj.) *Global Perspectives on Health Promotion Effectiveness*. New York: Springer Science & Business Media .
- St Leger, L. & Nutbeam, D. (1999) „Evidence of effective health promotion in schools“. In: Boddy, D. ed. *The Evidence of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe*. European Union, Brussels.
- Wells, J., Barlow, J., og Stewart-Brown, S. (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Research Papers in Education*, 19, 31: 261-291.
- World Health Organization (1995). „WHO Expert Committee on comprehensive school health education and promotion.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- World Health Organization (1997). „Conference Resolution: The Health Promoting School: An investment in education, health and democracy.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- World Health Organization (2007). „Schools for health, education, and development: A call for action.“ Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Genf.
- Young, I. (ritstj.) (2002). „The Egmond Agenda.“ Í: The report of a European conference on linking education with the promotion of health in schools. IPC of the European Network of Health Promotion Schools, Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Kaupmannahöfn, og NIGZ, Woerden, Hollandi.
- Young, I. (2005). Health promotion in schools: A historical perspective. *Promotion & Education*, XII (3-5): 112-117.