

# Lífsleikni



Lífsleikni er getan til að aðlagast mismunandi aðstæðum á jákvæðan og uppbyggilegan hátt og að takast á við kröfur og viðfangsefni daglegs lífs, samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, (*Live Skills Education in Schools*; 1997).

Í aðalnámskrá grunnskóla er fjallað um lífsleikni sem sérfað sem m.a. er ætlað að auðvelda skólum að veita fræðslu sem stendur utan hefðbundinna námsgreina og að koma til móts við kröfur um aukið uppeldishlutverk. Það þykir því ákjósanlegt að nota þetta sama heiti á þennan þátt heilsueflandi skóla.

Að jafnaði er auðveldara að hafa strax frá byrjun áhrif á viðhorf til hinna ýmsu lífnaðarháttanna, sem síðan móta hegðunina, heldur en að breyta eftir á þegar hegðunin er orðin vani eða lífsstíll. Undir þetta fellur ýmis áhættuhegðun, s.s. neysla löglegra eða ólöglegra vímuefna og tóbaks. Slík áhættuhegðun er sérstaklega varhugarverð á unglingsárunum þegar nemendur eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska á sama tíma og þeir eru að móta viðhorf sín og lífshætti. Með skýrri stefnu og aðgerðaáætlun í skólum er hægt að hafa áhrif á viðhorf til tóbaks, áfengis og annarra vímuefna og hugsanlega fækka í hópi þeirra nemenda sem byrja að neyta þeirra. Mikilvægur þáttur í

mótun viðhorfa er sjálfsmynd og hugrekki til að standa við ákvarðanir sem teknar eru á grundvelli upplýsinga og í samræmi við viðurkennd gildi og viðmið samfélagsins. Lífsleiknin fer þarna með stórt hlutverk.

### Með lífsleikni eflast börn í:

- samskiptahæfni svo þau geti tjáð sig, skilið eigin líðan og tilfinningar og geti brugðist við á viðeigandi hátt
- sjálfsöryggi sem m.a. fær þau til að leita sér aðstoðar þegar þess gerist þörf
- að setja sig í spor annarra, auðsýna samkennd og veita öðrum stuðning
- að sýna frumkvæði við að leysa vanda og ágreiningsmál á uppbyggilegan hátt
- að takast á við streitu og læra að slaka á
- að taka sjálfstæðar ákvarðanir um eigið líf sem byggðar eru á gagnrýninni og uppbyggilegri hugsun
- að vita hvað þau vilja í reynd og hvað ekki, sér og öðrum til góðs og farsældar, og hugrekki til að fylgja ákvörðunum sínum eftir.

## Áfengi, tóbak og önnur vímuefni

Stefna skólans um áfengi, tóbak og önnur vímuefni, og neyslu þeirra á viðburðum tengdum skólastarfi, þarf að taka mið af gildandi lögum um áfengi, tóbak og ávana- og fíkniefni. Henni þarf að fylgja viðbragðsáætlun og aðgerðir ef upp kemst um neyslu einhverra þessara efna. Mikilvægt er að starfsfólk, nemendur og foreldrar fái kynningu á stefnunni. Sem dæmi um aðgerðir vegna stefnu skóla í áfengismálum má nefna: að neysla áfengis á skemmtun skólans ógildi miðann að skemmtuninni og að allir fari samferða í strætó eða rútu á samkomur, sem haldnar eru utan skólans, og til baka að þeim loknum.

Í tóbakslausu skólaumhverfi er lögð áhersla á að tóbaksnotkun og reykingar séu hvorki hefðbundin hegðun né til eftirbreytni. Áhrifamáttur fyrirmynda er mikill og kennarar eru í mjög sterkri stöðu til að hafa áhrif á viðhorf og hegðun ungs fólks.

Nikótínfíkn myndast mjög hratt við reykingafíkt barna og unglinga og því fyrr sem gripið er inn í því meiri líkur eru á að það takist að koma í veg fyrir að barn verði háð nikótíni til langframa. Með því að koma í veg fyrir að ungt fólk byrji að reykja, eða nota tóbak á annan hátt, styrkja skólar heilsu nemenda sinna umtalsvert um ókomna framtíð.

## Viðmið

- Skólinn setji sér skýra stefnu um heilsuefningu og forvarnir, m.a. um áfengis-, tóbaks- og vímuvarnir. Stefnan gildir bæði fyrir starfsfólk, nemendur og gesti skólans.
- Stefnunni fylgir viðbragðs- og aðgerðaáætlun vegna áhættuhegðunar og lífsstílstengdra áhættupátta.
- Fræðsla um heilbrigða lífshætti og áhættuhegðun á sér fastan sess og er fléttuð saman við aðrar námsgreinar og skólastarfið.
- Tóbaksvarna- og áfengislögum er framfylgt í skólanum.
- Skólaumhverfi og starfsfólk skólans hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki.

## Gátlisti – áfengi og önnur vímuefni

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skólanum að sjá stöðu sína. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt viðatriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti    2 = Að hluta til    3 = Að fullu  
**Forgangur:** 1 = Lítil eða enginn    2 = Miðlungsmikill    3 = Mikill

Áfengi og önnur vímuefni	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Starfsfólk fær fræðslu og þjálfun til að afla sér þekkingar og færni til að annast kennslu um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna.						
Starfsfólk fær fræðslu um einkenni neyslu vímuefna og þekkir viðbragðsáætlun skólans í slíkum tilfellum.						
Til staðar er virk viðbragðsáætlun vegna neyslu áfengis og annarra vímuefna.						
Árlega er foreldrum boðin fræðsla og aðstoð til samræmdra aðgerða foreldra til að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnanotkun barna sinna.						
Skólinn kynnir sér reglulega umfang áfengis- og vímuefnanotkunar nemenda og kynnir niðurstöður fyrir nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans.						
Fræðslan, sem nemendur fá, er sniðin að þörfum hópsins og í samræmi við gögn um neyslu nemenda.						
Foreldrum stendur til boða fræðsla um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna.						
Samstarf er milli skóla, heimila og nærsamfélags um stefnu og aðgerðir vegna áfengis- og vímuefnanotkunar.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <i>6 H heilsunnar</i> .						
Skólinn hefur frumkvæði að námskeiðum fyrir foreldra, s.s. Örebro-áætluninni, verkefninu Sterk og viðbúin og Foreldra-sáttmálanum.						

## Gátlisti – tóbak

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skólanum að sjá stöðu sína. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti 2 = Að hluta til 3 = Að fullu

**Forgangur:** 1 = Lítil eða enginn 2 = Miðlungsmikill 3 = Mikill

Tóbak	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Skólinn nýtir ráðleggingarnar um tóbakslausa grunnskóla en í þeim felst stefnumótun í tóbaksvörnum og þær hafa að geyma viðbragðsáætlun við tóbaksnotkun nemenda.						
Í samstarfi við skólaheilsugæsluna er leitað leiða til að hjálpa nemendum að hætta tóbaksnotkun sé hún til staðar.						
Nemendur, starfsmenn og foreldrar fá fræðslu um skaðsemi tóbaksnotkunar.						
Skólinn kynnir sér reglulega umfang tóbaksnotkunar nemenda og kynnir niðurstöður fyrir nemendum, starfsfólki og foreldrum.						
Samstarf er milli skólans, heimila og nærsamfélags um stefnu og aðgerðir gegn tóbaksnotkun.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <i>6 H heilsunnar</i> .						
Tóbaksvarnafræðsla er kennd samkvæmt aðalnámskrá.						

## Verkfærakistan

Á vefsíðunni [www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/lifsstill](http://www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/lifsstill) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

**Meðal efnis sem þar er:**

### Áfengi og vímuefni

*Hvað veistu um áfengi? Staðreyndir um vímuefni*

*Kennslustundir um vímuefni og tóbak* –Leiðbeiningar um kennslustundir þar sem fjallað er um þessi málefni

### Tóbak

*Tóbakslausir grunnskólar* en þar kemur m.a. fram stefna í tóbaksvörnum og viðbragðsáætlun við tóbaksnotkun

Dæmi um *bréf skólastjóra til starfsfólks* um tóbaksvarnastefnu skólans

Dæmi um *bréf til foreldra/forráðamanna til kynningar* á tóbaksvarnastefnu skólans

Dæmi um *bréf skólastjóra til foreldra/forráðamanna vegna tóbaksnotkunar* nemanda

Dæmi um *samning við nemanda* um tóbaksleysi á skólatíma og skólaviðburðum

Dæmi um *samning um heilbrigðan lífsstíl*

Dæmi um *skráningareyðublað* vegna tóbaksnotkunar

*Áhugahvetjandi samtal*

*Að hætta að nota tóbak – ráðleggingar*

*Kennslustundir um vímuefni og tóbak*

*Fræðsluefni um tóbaksvarnir fyrir grunnskóla* – glærur og kennsluleiðbeiningar

*Reyklaus bekkur*