

Lífsstíll



Lífsstíll eða lífnaðarhætti má skilgreina sem þá hegðun sem endurspeglar ákveðin viðhorf og gildi einstaklinga eða hópa. 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 orðinn vani eða lífsstíll. Undir lífsstíll fellur hér ýmis áhættuhegðun, s.s. neysla löglegra eða ólöglegra vímuefna og tóbaks. Þessi áhættuhegðun er sérstaklega varhugarverð á uppvaxtarárunum þegar nemendur eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska á sama tíma og þau eru að móta sín viðhorf og lífsstíll. Skólinn er hluti af því umhverfi sem hefur áhrif á viðhorf og hegðun ungs fólks og því mikilvægt að hann setji sér stefnu og viðmið fyrir þessa lífsstílstengdu þætti. 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 nemanda sem byrja að neyta þeirra.

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. Stefnan þarf að innihalda viðbragðsáætlun og aðgerðir ef upp kemst um neyslu einhverra þessara efna. Mikilvægt er að starfsfólk, nemendur og foreldrar fái kynningu á henni. Sem dæmi um aðgerðir vegna stefnu skóla í áfengismálum má nefna að neysla áfengis á skemmtunum skólans ógildi miðann að skemmtuninni og að allir fari samferða í strætó eða rútu á samkomur sem haldnar eru utan skólans, sem og til baka að þeim loknum.

Nikótínfíkn er mjög fljót að myndast og því fyrr sem gripið er inn í reykingafíkt hjá barni því meiri líkur eru á að það takist að koma í veg fyrir að það verði háð nikótíni til langframa. Með því að koma í veg fyrir að ungt fólk byrji að reykja, eða nota tóbak á annan hátt, leggja skólar sem vinna að tóbaksvörnum á virkan hátt grunn að góðri heilsu nemenda sinna um ókomna framtíð. 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.

Viðmið

- Skólinn seti sér skýra stefnu um heilsueflingu og forvarnir sem inniheldur m.a. stefnu um áfengis- tóbaks- og vímuvarnir. Stefnan gildir bæði fyrir starfsfólk, nemendur og gesti skólans.
- Stefna skólans inniheldur viðbragðs- og aðgerðaráætlun vegna áhættuhegðunar eða annarra lífsstílstengdra þátta.
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl og áhættuhegðun hefur bæði fastan sess í lífsleikni og er fléttuð í aðrar námsgreinar.
- Tóbaksvarna- og áfengislögum er framfylgt í skólanum.
- Skólaumhverfi og starfsfólk skólans hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki.

Gátlisti – áfengi og önnur vímuefni

Gátlistinn nefnir atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. 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 = Miðlungs 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 í að annast kennslu um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna						
Starfsfólk fær fræðslu um einkenni neyslu vímuefna og þekkir viðbragðsáætlun skólans í slíkum tilfellum						
Í skólanum er virk viðbragðsáætlun vegna neyslu áfengis og annarra vímuefna						
Skólinn býður árlega upp á fræðslu um gildi samræmdra aðgerða foreldra til að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnanotkun nemenda						
Gögn um umfang neyslu áfengis og annarra vímuefna nemenda eru kynnt reglulega fyrir nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans						
Fræðslan sem nemendur fá er viðeigandi fyrir hópinn og í samræmi við gögn um neyslu nemenda						
Foreldrum stendur til boða fræðsla um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna						
Samstarf er milli skólans og aðila utan skólans um stefnu og aðgerðir í áfengis- og vímuefnamálum í nærsamfélaginu						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6 H heilsunnar						

Gátlisti – tóbak

Gátlistinn nefnir atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. 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 = Miðlungs 3 = Mikill

Tóbak	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Í skólanum er virk viðbragðsáætlun við tóbaksnotkun nemenda						
Í samstarfi við skólaheilsugæsluna er leitað leiða til að hjálpa nemanda að hætta tóbaksnotkun						
Allir, jafnt nemendur sem starfsmenn, fá fræðslu um skaðsemi tóbaksnotkunar						
Skólinn kynnir sér reglulega umfang tóbaksnotkunar nemenda og kynnir fyrir nemendum, starfsfólki og foreldrum						
Samstarf er milli skólans og aðila utan skólans um stefnu og aðgerðir gegn tóbaksnotkun						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6 H heilsunnar						
Tóbaksvarnafræðsla er kennd samkvæmt aðalnámsskrá						

Verkfærakistan

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilseflandiskoli/afengi-tobak 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 önnur vímuefni

[Hvað veistu um áfengi?](#)

[Staðreyndir um vímuefni.](#)

[Kennslustundir um vímuefni og tóbak.](#)

Tóbak

[Reyklaus bekkur](#)

Tóbakslausir grunnskólar sem inniheldur m.a. viðbrögð við tóbaksnotkun barna, upplýsingar fyrir nemendur sem vilja hætta tóbaksnotkun, kynningarbréf um stefnu skólans í tóbaksvörnum, samningar við nemendur og bréf til foreldra.

Fræðsluefni um tóbaksvarnir fyrir grunnskóla - glærur og kennsluleiðbeiningar.