



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 2011 er lífsleikni ein af mörgum námsgreinum samfélagsfræðinnar. Það er því mikilvægt að lífsleikniþættir fái sitt rými innan samfélagsfræðinnar. Lífsleiknin gegnir mikilvægu hlutverki við að styrkja hugrekki, frumkvæði, ábyrgð og sjálfsmynd til að nemendur taki frekar réttar ákvarðanir þegar þeir standa frammi fyrir mikilvægum ákvörðunum í lífinu.

Að jafnaði er auðveldara að hafa strax frá byrjun áhrif á viðhorf til hinna ýmsu lífnaðarháttá, 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 unglings árunum þegar nemendur eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska á sama tíma og þeir eru að móta viðhorf sín og lífshætti. Þættir eins og netnotkun, útlitsdýrkun og svefn hafa meiri áhrif á ungmenni í okkar nútímasamfélagi en áður fyrr auk þess sem umræða um málefni tengd kynheilbrigði er opnari og flóknari. Skólinn getur með skýrri stefnu og aðgerðaáætlun haft mikil áhrif á viðhorf og gildi sem stuðla að jákvæðari

ákvarðantöku nemenda er varða lifnaðarhætti t.d. tóbak, vímugjafa, kynlíf og netnotkun.

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. Lífsleikni er grunnur að velferð og árangri í lífinu.

Aukin lífsleikni eflir nemendur í:

- samskiptahæfni svo þeir geti tjáð sig, skilið eigin líðan og tilfinningar og geti brugðist við á viðeigandi hátt
- sjálfsöryggi sem m.a. fær þá 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 gagnrýnni og uppbyggilegri hugsun
- að vita hvað þeir 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. Áhrifa máttur 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 unglunga og því fyrir 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.

Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn

Mikilvægt er að skólinn marki sér stefnu og fræði nemendur um jákvæða og örugga netnotkun, kynheilbrigði, viðhorf til útlits og svefn. Stefnuna þarf að kynna fyrir nemendum, starfsmönnum og ekki síður foreldrum sem þurfa að taka virkan þátt í umræðunni um þessa þætti heima. Þættirnir fléttast oft saman en þó er mikilvægt að hver þáttur fái sitt rými í fræðslunni. Skólinn, eins og aðrir sem koma að uppeldi og fræðslu, ber ábyrgð á að nemendur fái þá fræðslu, sem í boði er, til að byggja upp nemendur sem geti tekið upplýstar og réttar ákvarðanir.

Netið er hluti af nútímasamfélagi sem mikilvægt er að börn og unglingar læri að nota rétt. Börn og unglingar þurfa að tileinka sér gagnrýna hugsun og ábyrga netnotkun til að geta nýtt netið á jákvæðan og öruggan hátt. Samstarf heimila og skóla er nauðsynlegt í þessu samhengi og er skólinn í lykilaðstöðu til að sjá til þess að foreldrar séu upplýstir og fræddir um þær hættur sem netið geti haft í för með sér.

Mikil áhersla er lögð á útlit og líkamsvöxt í nútímasamfélagi og beinist hún ekki síst að ungu fólki. Nemendur þurfa að fá fræðslu um staðalmyndir fjölmiðla og þeim þannig kennt að beita gagnrýnni hugsun um skilaboð varðandi útlit og líkamsvöxt. Til þess að viðhalda jákvæðri sjálfsmynd er mikilvægt að efla hugrekki barna til að vera þau sjálf og auka skilning fyrir fjölbreytileika þannig að hver manneskja fái að vera til á sínum forsendum.

Mikilvægt er að temja ungu fólki gagnrýna hugsun um kynheilbrigði og samskipti þannig að þau viti hvaða þættir stuðli að heilbrigðu kynlífi. Ungt fólk vill meiri umræður og upplýsingar um kynheilbrigðismál. Gott samstarf þarf að ríkja á milli skóla og foreldra um kynfræðslu. Foreldrar þurfa að vera upplýstir um námsefni skólans og þannig má virkja þá til aukinnar þátttöku í umræðum um kynheilbrigðismál heima fyrir. Rannsóknir sýna að viðhorf foreldra til kynlífs getur haft áhrif á það hversu snemma ungt fólk fer að stunda kynlíf. Því fyrr sem þau byrja að stunda kynlíf því meiri líkur eru á neikvæðum afleiðingum kynlífs eins og eftirsjá, kynsjúkdómum, þungunum og ofbeldi.

Góður svefn er nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Rannsóknir sýna að gæði og lengd nætursvefns hafa áhrif á námsgetu og minni. Þau börn og unglingar sem hafa góðar svefnvenjur og sofa nóg eru hamingjusamari, taka frekar ábyrgð á heilsunni, borða hollari mat, eru hæfari til að takast á við streitu og ástunda frekar reglulega hreyfingu en þau sem ekki sofa nóg. Þess vegna er mikilvægt að skólinn upplýsi nemendur og foreldra um mikilvægi svefns.

Í skólum þarf að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Efla þarf færni þeirra í samskiptum, uppbyggingu sjálfsmyndar, ákvarðanatöku, markmiðasetningu og streitustjórnun. Nauðsynlegt er að þau öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan. Markmið þess er meðal annars að styðja börn og ungmenni svo að þau geti tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði.

Aðalnámskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)

Grunnskólinn skal vinna markvisst að forvörnum og heilsuefningu þar sem hugað er að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda skólans. Lögð skal áhersla á almennar forvarnir, s.s. gagnvart tóbaki, áfengi, öðrum vímuefnum og annars konar fíkn, t.d. net- og spilafíkn.

Aðalnámskrá grunnskóla (7.8, 2011)

Viðmið

- Skólinn setji sér skýra stefnu um heilsuefningu og forvarnir. Stefnan gildir bæði fyrir starfsfólk, nemendur og gesti skólans.
- Stefnunni fylgir viðbragðs- og aðgerðaáætlun vegna áhættuhegðunar og lífsstílstengdra áhættuþátta.
- 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 gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangsörðun hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

| Áfengi og önnur vímuefni | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Starfsfólk fær fræðslu og þjálfun í samráði við Embætti landlæknis til að annast kennslu um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna. | | | | | | |
| Starfsfólk fær fræðslu í samráði við Embætti landlæknis 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 gagnvirk og í samræmi við niðurstöður um stöðu áfengis- og vímuefnanotkunar nemenda t.d. kennsluefnið <i>Val og vitund</i> um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir. | | | | | | |
| Foreldrum stendur til boða fræðsla um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna. | | | | | | |

| Áfengi og önnur vímuefni | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 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 6H heilsunnar. | | | | | | |
| Skólinn hefur frumkvæði að aðgerðum sem örva og styrkja foreldrasamstarf til að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnanotkun nemenda á unglíngastigi. | | | | | | |

Gátlisti – tóbak

Í gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangsstöðu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

| Tóbak | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|---|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Skólinn notar ráðleggingarnar um tóbakslausa grunnskóla. | | | | | | |
| Í samstarfi við Heilsumvernd skólabarna er leitað leiða til að hjálpa nemendum að hætta tóbaksnotkun sé hún til staðar. | | | | | | |
| Nemendur, starfsfólk 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 skólaheilsu- gæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar. | | | | | | |
| Tóbaksvarnafræðsla er kennd samkvæmt Aðalnámskrá t.d. kennsluefnið <i>Val og vitund</i> um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir. | | | | | | |
| Skólinn tekur þátt í verkefninu <i>Tóbakslaus bekkur</i> . | | | | | | |

Gátlisti – netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn

Í gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangsröðun hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

| Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um jákvæða og örugga netnotkun. | | | | | | |
| Skólinn notar námsefni (t.d. frá Saft) til að fræða nemendur um jákvæða og örugga netnotkun. | | | | | | |
| Nemendur fá upplýsingar um hvert hægt sé að leita ef upp koma vandamál í sambandi við netnotkun. | | | | | | |
| Nemendur fá fræðslu og þjálfun sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi útlitsviðmið, kröfur um útlitsbreytingar og útlitsdýrkun í samfélaginu. | | | | | | |
| Nemendur fá fræðslu sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi kynhlutverk og hegðun kynjanna, t.d. hvað snertir áhugamál, klæðaburð og litaval. | | | | | | |
| Foreldrar og starfsfólk fær fræðslu um ríkjandi útlitsviðmið og hvernig draga megí úr skaðlegum áhrifum þeirra. | | | | | | |
| Nemendur fá upplýsingar um hvert þeir geta leitað ef upp koma vandamál í tengslum við útlitsáhyggjur eða áhættusamar aðferðir við að breyta útliti og líkamsvexti. | | | | | | |
| Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um kynheilbrigði, kynsjúkdóma og fleiri þætti kynlífs. | | | | | | |

| Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Námsefni í kynfræðslu er kennt við skólann. | | | | | | |
| Með upplýsingum og umræðu er nemendum kennt að vera gagnrýnin á ýmsa ytri þætti sem geta haft áhrif á kynlíf, eins og klám, kvikmyndir, auglýsingar og félagsþrýsting. | | | | | | |
| Skólinn hefur frumkvæði að því að styrkja foreldrasamstarfið til að efla umræðu um kynheilbrigði unglinga inni á heimilunum. | | | | | | |
| Nemendur fá upplýsingar um hvert hægt er að leita ef upp koma spurningar eða vandamál í sambandi við kynheilbrigðismál. | | | | | | |
| Nemendur, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu um miklivægi svefns. | | | | | | |
| Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6H heilsunnar. | | | | | | |

Verkfærakistan

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á www.landlaeknir.is er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efnis er:

Á heimasíðu *6H heilsunnar* – www.6h.is er að finna upplýsingar, fróðleik og verkefni um hina ýmsu lífsleikniþætti fyrir börn, unglinga og foreldra

Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar

Áfengi og vímuefni

Hvað veistu um áfengi?

Staðreyndir um vímuefni

Val og vitund - Kennsluefni um áfengis-, tóbaks- og vímuefnavarnir

Námsefni Námsgagnastofnunar um áfengis- og vímuvarnir í lífsleikni

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is. Kafli um *Hugrekki* sem fjallar m.a. um áfengi og önnur vímuefni

Tóbak

Tóbakslausir grunnskólar - Efni til stuðnings við gerð stefnu og aðgerðaráætlunar í tóbaksvörnum. Meðal efnis eru sýnishorn af bréfum og önnur hjálpatæki

Val og vitund - Kennsluefni um áfengis-, tóbaks- og vímuefnarnir

Fræðsluefni um tóbaksvarnir fyrir grunnskóla - *Glærur og kennsluleiðbeiningar*

Tóbakslaus bekkur

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is. Kafli um *Hugrekki* sem fjallar m.a. um tóbak

Netnotkun

Á heimasíðu *Saft* – www.saft.is er að finna upplýsingar, fróðleik og námsefni um jákvæða og örugga netnotkun

Ábendingarhnappinn er að finna á heimasíðu Barnaheilla. Þar er hægt að tilkynna um óviðeigandi eða ólöglegt efni á netinu

Útlitsviðmið

Heimasíða um *sjálfsmynd* – www.sjalfsmynd.com. Þar er að finna ýmis konar fróðleik sem snýr að jákvæðri sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglunga

Heimasíða um *líkamsvirðingu* - www.likamsvirding.is. Þar er að finna efni um jákvæða líkamsmynd, heilsuefningu óháð holdafari, fræðslu um fordóma vegna holdafars o.fl.

Svefn

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is

Námsefni og verkefnablöð um svefn - á vef Embættis landlæknis

Grein um svefn og hvíld - á vef Embættis landlæknis

Kynheilbrigði

Bæklingur um kynlíf unglunga

Bæklingur um samskipti foreldra og barna um kynlíf

Upplýsingabæklingur um kynsjúkdóma. Smitleiðir, einkenni, meðferð og forvarnir

Bæklingur með leiðbeiningum um getnaðarvarnir

Kynheilbrigði, unglingar og ungt fólk. Greinar og fróðleikur um kynheilbrigði á vef Embættis landlæknis

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is

Námsefni Námsgagnastofnunar um kynlíf/kynfræðslu – www.nams.is

Fáðu já! Stuttmynd um mörkin milli ofbeldis og kynlífs og leiðarvísir – www.faduja.is

Ungt fólk og kynlíf, kennarahandbók. Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB)

Tótalráðgjöf, alhliða ráðgjöf m.a. um kynlíf fyrir ungt fólk - www.totalradgjof.is