Embætti landlæknis

Heilsueflandi bekkur

FYRIR 7.-9. BEKK

Viðar Jensson
Ingibjörg Guðmundsdóttir
Lísbet Sigurðardóttir

Hvað er Heilsueflandi bekkur?

Heilsueflandi bekkur er verkefni með jákvæðri nálgun sem styður við heilsuhegðun nemenda í 7.-9. bekk. Verkefnið beinir sjónum að þáttum sem auka vellíðan og efla nemendur að takast á við áskoranir í lífinu.

Markmið verkefnisins er m.a. að auka seiglu, félagsfærni og tilfinningastjórnun. Lagt er upp með **jákvæða nálgun forvarna og heilsueflingar** með því að benda á aðferðir og **hollara val.**

Forveri verkefnisins
TÓBAKSLAUS BEKKUR

Forveri þessa verkefnis er Tóbakslaus bekkur sem fékk mikla þátttöku á landsvísu þar sem unnin voru frábær verkefni þar sem sjónum var frekar beint að neikvæðum hliðum tóbaksnotkunar.

Tókbakslaus bekkur

- Skilyrði fyrir því að mega taka þátt í verðalaunaleik voru að enginn í bekknum reykti á tímabilinu
- Verkefnið/samkeppnin var haldin í 20 ár með góðum árangri í grunnskólum landsins

Frétt um verkefnið árið 2018:

“Öllum sjöundu, áttundu og níundu bekkjum í grunnskólum landsins stendur til boða að taka þátt ef enginn nemandi í viðkomandi bekk notar tóbak. Á keppnistímabilinu verða dregnir út nokkrir heppnir tóbakslausir bekkir og allir í bekknum fá senda gjöf.”

Hvernig fer verkefnið fram?

- Kennari kynnir verkefnið fyrir nemendum og skráir þau til þátttöku inn á vef Heilsueflandi bekks

- Nemendur fræðast um þætti sem auka vellíðan og taka þátt í að velja verkefni til að vinna að og setja sér sameiginleg markmið með bekkjarfélögum sínum (kennarar geta notað glærur til að kynna viðfangsefni til að velja úr og samning má finna á vefsvæðinu)
  - ➢ Ef bekkur er að vinna með viðfangsefni sem gæti passað fyrir þetta verkefni þá er tilvalið að flétta því saman

- Líkt og í Tóbakslausum bekk geta nemendur í bekknum tekið þátt í verðlaunaleik/lokaverkefni (skil í lok apríl)

- Skilyrðin fyrir því að verkefni komi til greina sem verðlaunaverkefni eru að ***verkefnið sé með jákvæðri nálgun*** og að allir í bekknum taki þátt í að vinna verkefnið

Stuðningsefni

Stuðningsefni má finna inn á vef Heilsueflandi bekks:

www.island.is/heilsueflandi-bekkur

Handbók fyrir kennara - þar er að finna upplýsingar um hvernig gott er að leggja verkefni fyrir bekkin

Glærur fyrir nemendur - þar sem sett eru fram viðfangsefni sem hafa jákvæð áhrif á líðan

Verkfærakista - á vef Heilsueflandi bekks er verkfærakista þar sem þessir áhrifaþættir vellíðanar eru listaðir upp og undir þessari verkfærakistu má finna fræðslu, verkefni, ráðleggingar og ýmislegt efni sem hægt er að nýta í verkefnið

Sveigjanleiki í kennsluháttum og markmiðasetningu

- Aðlaga má efni/aðferðir að mismunandi kennsluháttum og nemendum með ólíkar þarfir
- Jákvæð nálugun: Einbeita sér að því sem nemendur ættu að gera fremur en að því sem þau ættu ekki að gera - hollara val
- Ef farið er yfir allt efni á glærum þá er mikilvægt að velja úr efninu og takmarka það sem á að vinna að í tengslum við markmið bekksins
    - Gott er að hafa skýr og mælanleg markmið
    - Ská markmið í samning sem nemendur undirrita

Þættir vellíðanar sem mynda verkfærakistu fyrir verkefnið

BEKKJARSAMNINGUR

Heiti bekkjar:

Viðfangsefni:

Dagsetning:

Undriskriftir allra í bekknum:

Bekkjarsamningur

Bekkurinn ákveður í sameiningu hvað þau vilja leggja áherslu á, hvað þau ætla að vinna með, hvert er þeirra markmið í samstarfi við kennara.

Kennari prentar út ***Samning*** sem allir í bekknum skrifa undir og hægt er að hengja upp í stofunni. Þetta gerir samkomulagið meira formlegt og nemendur upplifi sig sem hluta af verkefninu. Samningurinn er síðan skannaður inn og sendur á rafrænu formi.

Vörður - stöðumat

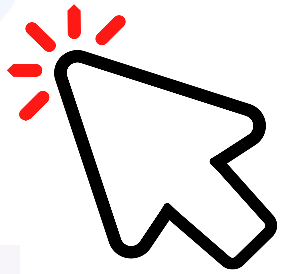
- Óskað verður eftir að þeir bekkir sem taka þátt skili inn stöðumati (hvaða vörðum hefur verið náð) á miðju tímabili.
- Útbúið verður sérstakt eyðublað til að fylla inn í og skila rafrænt.

Dæmi úr verkfærakistu á vefnum

Félagsleg tengsl +

Svefn - skjátæki +

Hollt mataræði −

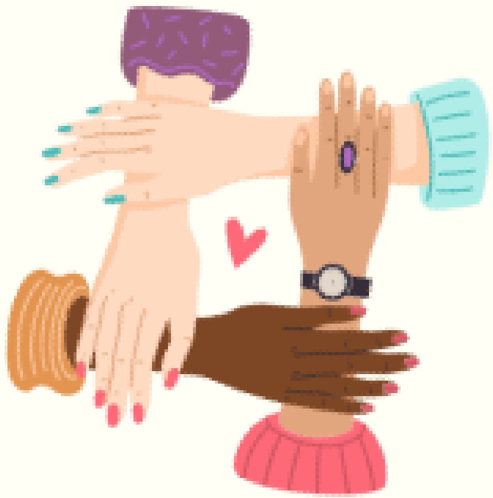


Næring - ráðleggingar embættis landlæknis

- Næring unglinga og ungs fólks. Embætti landlæknis
- Opinberar ráðleggingar um mataræði. Embætti landlæknis
- Hollara val. Sýnir magn viðbætts sykurs og koffíns í ýmsum vörum

Dæmi úr glærum fyrir nemendur

FÉLAGSLEG TENGSL



Tengjumst öðrum og gefum af okkur

Jákvæð sambönd eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.

Myndum og ræktum tengsl við fólkið í kringum okkur, í fjölskyldu, skóla og við vini

Félagsleg tengsl ættu því að veita okkur vellíðan en ekki vanlíðan.

Takk fyrir að hlusta

Spurningar?