



**HEILSUEFLANDI**  
framhaldsskóli

vellíðan fyrir alla

# Viðmið fyrir heilsuefningu í framhaldsskólum

Heilsueflandi framhaldsskóli  
Embætti landlæknis  
Katrínartúni 2, 105 Reykjavík  
Sími 510 1900  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)



# Meginviðmið fyrir heilsueflandi framhaldsskóla

- Heildstæð og skýr stefna skólans nær yfir alla lykilþætti heilsueflandi skóla, þ.e. hreyfingu, mataræði, geðrækt, tóbak, áfengi og vímuefni, kynheilbrigði, jafnrétti og öryggi. Einnig nær mannauðsstefna skólans yfir sömu lykilþætti.
- Skólastjórn fer fyrir stefnu skólans en felur stýrihóp um heilsueflingu innan skólans að vinna með heilsueflingu sérstaklega. Stýrihópurinn getur ákveðið að sérstakur ábyrgðarmaður sé fyrir hvern og einn þátt stefnunnar, ef þörf þykir.
- Sett hafa verið fram mælanleg markmið og önnur viðmið til að meta hvernig gengur að framkvæma aðgerðir og hver árangurinn er. Áætlunin er endurmetin reglulega.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnuna, þ.m.t. nemendur, foreldraráð, skólastjórn, kennarar og annað starfsfólk, foreldrar, fulltrúar nærsamfélags og fleiri eftir aðstæðum.
- Stefnan er kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu reglulega, s.s. við uppákomur á vegum skólans, á starfsmannafundum, í skólaráði, í foreldraráði og á vef skólans.
- Endurmenntun er til staðar fyrir kennara á þeim sviðum sem um viðmiðin snúa að og styðja við heilsueflingu og forvarnir.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að framfylgja stefnunni sem er eins samþætt skólastarfinu eins og kostur er.



**Viðmið**

Í lista um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

**Staða**

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| 1. Hreyfing                                                                                                                                                                                           | Núverandi staða |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                       | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefna og aðgerðir</b>                                                                                                                                                                  |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Í stefnu skólans er lögð áhersla á að stuðla að daglegri hreyfingu nemenda og starfsfólks.                                                                                                        |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Aðgerðaráætlun listar upp verkefni hvers vetrar fyrir sig, samkvæmt stefnunni.                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Skólinn er í formlegu samstarfi við aðila í nærsamfélaginu um aðgerðir sem snerta hreyfingu nemenda og starfsfólks.                                                                               |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Skólinn tekur stöðuna á hreyfingu nemenda og starfsfólks á minnst 3 ára fresti.                                                                                                                   |                 |   |   |   |   |
| <b>Viðmið 2 – Virkur ferðamáti</b>                                                                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |
| 2.1 Árlega er fastur liður í starfi skólans að hvetja nemendur og starfsfólk markvisst til að lágmarka notkun einkabíla og ferðast þess í stað oftast með almenningssamgöngum, gangandi eða hjólandi. |                 |   |   |   |   |
| 2.2 Nóg er af hjólagrindum eða annarri, viðeigandi aðstöðu (t.d. hjólaskýli) til að geyma hjól með öruggum hætti í skólanum.                                                                          |                 |   |   |   |   |
| 2.3 Aðstaða er til að hlaða rafmagnshjól í skólanum.                                                                                                                                                  |                 |   |   |   |   |
| 2.4 Þeir sem nota virkan ferðamáta hafa gott aðgengi að aðstöðu til að skipta um föt og fara í sturtu.                                                                                                |                 |   |   |   |   |
| 2.5 Örugg aðstaða er í skólanum til að geyma aukafarangur.                                                                                                                                            |                 |   |   |   |   |
| 2.6 Kort er til yfir helstu göngu- og hjólaleiðir í nágrenni skólans er sýnilegt í skólanum.                                                                                                          |                 |   |   |   |   |



| Viðmið 3 – Námsgreinin íþróttir-, líkams-, og heilsurækt                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 3.1 Námsframboð og -kröfur samræmast ákvæðum aðalnámskrár um námsgreinina.                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.2 Stefna skólans kveður á um að námsgreinin sé liður í námi nemenda á öllum önnum á þeirra námsferli.                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 3.3 Kennsla í greininni er ávallt undir stjórn íþróttakennara skólans þ.e. kennarar eru á staðnum og stýra kennslustundinni eins og tíðkast í öðrum námsgreinum.                                               |  |  |  |  |  |
| 3.4 Íþróttakennurum skólans er gert kleift og þeir hvattir til að sækja endurmenntun sem nýtist þeim í starfi á minnst tveggja ára fresti.                                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.5 Boðið er upp á fjölbreytta valáfanga í námsgreininni sem mæta mismunandi þörfum nemenda.                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 3.6 Nemendum er gert kleift að velja valáfanga í námsgreininni á hverri önn á sínum námsferli.                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 3.7 Á minnst 3 ára fresti stendur skólinn fyrir samantekt og umræðum um mætingu og virkni nemenda í námsgreininni                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 3.8 Ef þörf er á aðgerðum til að bæta mætingu og/eða auka virkni nemenda í námsgreininni er sett fram áætlun um úrbætur. Skólastjórnendur, íþróttakennari/-ar og nemendur koma að vinnslu áætlunar um úrbætur. |  |  |  |  |  |
| 3.9 Skólinn tekur árlega saman fjölda og tilefni vottorða vegna undanþágu frá þátttöku í námsgreininni.                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 3.10 Markvisst er leitað leiða til að mæta þörfum nemenda sem af einhverri ástæðu geta ekki eða treysta sér ekki til að taka þátt í hefðbundnum kennslustundum í námsgreininni.                                |  |  |  |  |  |
| 3.11 Nemendur sem hafa mikla reynslu af ástundun íþrótta eða annarrar hreyfingar eru hvattir, og fá tækifæri til að miðla af þekkingu sinni og reynslu í námsgreininni.                                        |  |  |  |  |  |
| 3.12 Nemendur sem stunda afreksíþróttir fá til þess þann stuðning af hálfu skólans sem þeir hafa rétt á skv. aðalnámskrá framhaldsskóla, í samráði við íþróttakennara skólans.                                 |  |  |  |  |  |
| Viðmið 4 – Hreyfing og útvera í tengslum við aðrar námsgreinar                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 4.1 Fastur liður í undirbúningi hvers skólaárs er að skoða hvernig flétta má hreyfingu og útiveru inn námið í öðrum námsgreinum en skólaíþróttum.                                                              |  |  |  |  |  |
| 4.2 Árlega er skipulögð fræðsla fyrir nemendur og starfsfólk um hvernig má takmarka langvarandi kyrrsetu og vernda stoðkerfið.                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 4.3 Vinnuaðstaða nemenda og starfsfólks er tekin út á minnst þriggja ára fresti m.t.t. áhrifa á stoðkerfið með aðstoð sérfræðings.                                                                             |  |  |  |  |  |
| 4.4 Hléæfingar (uppbrot kennslustunda) eru fastur liður í skólastarfinu.                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |



| Viðmið 5 – Íþróttaviðburðir og þemadagar                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5.1 Nemendafélagið og skólinn standa fyrir íþróttaviðburðum, þemadögum eða öðrum heilsueflandi viðburðum sem hvetja til hreyfingar innan skólans og/eða í samstarfi við aðra skóla a.m.k. 2x á hverju skólaári. |  |  |  |  |  |
| 5.2 Nemendafélagið í samstarfi við skólann hvetur nemendur a.m.k. 2x á ári til þátttöku í almenningsíþróttaviðburðum t.d. almenningshlaupum, Hjólað í skólann og Lífshlaupinu.                                  |  |  |  |  |  |





## Viðmið

Í listann um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| 2. Mataræði                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Núverandi staða |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefna skólans á sviði næringar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Í stefnu skólans er m.a. fjallað um framboð á matvöru í skólanum og gæði matarins sem boðið er uppá. Vitnað er í handbók um mataræði í framhaldsskólum.                                                                                                                                                                                                             |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Aðgerðaráætlun til að framfylgja stefnunni liggur fyrir. Samræmis er gætt á milli þess sem gildir fyrir starfsfólk og nemendur.                                                                                                                                                                                                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Skólastjórnendur hafa kannað og fylgjast reglulega með hvort sá matur sem er í boði í mötuneyti skólans samræmist ráðleggingum Embættis landlæknis. Þetta á við hvort sem reksturinn er í höndum skólans en einnig þegar utanaðkomandi aðili rekur mötuneytið en þá er sérstaklega mikilvægt að gera kröfur um hollustu því skólinn ber ábyrgð á að lögum sé fylgt. |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði. Stuðst er við efni tengt næringu á vegum Embættis landlæknis ( <a href="http://www.landlaeknir.is/radleggingar">www.landlaeknir.is/radleggingar</a> ).                                                                                                                                                                       |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Starfsfólk í mötuneyti hefur viðeigandi menntun til að sinna sínu starfi og fær endurmenntun árlega í málaflokkum tengdum starfinu, s.s. í næringarfræði og matvælaöryggi.                                                                                                                                                                                          |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Óhollar mat- og drykkjarvörur eru ekki auglýstar í skólanum, þetta á einnig við sjálfsala og kæla. Með óhollum mat- og drykkjarvörum er átt við vörur sem ekki er leyfilegt að bjóða til sölu í heilsueflandiskóla, sjá nánar undir framboð á mat- og drykkjarvöru.                                                                                                 |                 |   |   |   |   |
| <b>Viðmið 2 – Framboð á mat- og drykkjarvörum</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |   |   |   |   |
| 2.1 Nemendum stendur til boða að kaupa hollan hádegisverð minnst fjórum sinnum í viku. Hádegisverður er í samræmi við <a href="#">ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði</a> .                                                                                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2.2 Hafragrautur er í boði fyrir nemendur og starfsfólk, hvort sem er til sölu eða gefins, a.m.k. fjóra daga í viku.                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.3 Nemendum og starfsfólki gefst kostur á að kaupa D-vítamíngjafa með hafragrautnum.                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 2.4 Ávextir og grænmeti eru til sölu í mötuneyti/sjoppu á hóflegu verði.                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 2.5 Að minnsta kosti 50% af samlokum sem seldar eru uppfylla skilyrði sem sett eru fyrir matvælamerkið Skráargatið.                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 2.6 Sætabrauð, bakkelsi, kökur og kex eru einungis í boði frá hádegi. Slíkar vörur eru ekki staðsettar við kassann. Hugað er að hráefnavali við bakstur: Notaður minni sykur og mjúk fita, sjá ítarlegra í handbók.                                                    |  |  |  |  |  |
| 2.7 Orkudrykkir, gosdrykkir, íþróttadrykkir, vatnsdrykkir með sítrónusýru (E330) og sykraðir svaladrykkir eru ekki seldir innan veggja skólans (hvorki í sjoppu, mötuneyti né sjálfsölum).                                                                             |  |  |  |  |  |
| 2.8 Boðið er uppá hreinar fituminni mjólkurvörur eða lítið sykraðar vörur. Ef sykraðar vörur í boði þá einungis minni pakkningar (250 ml eða minna).                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.9 Ef próteinaríkar mjólkurvörur í boði þá með sem minnstum sykri, án sætuefna og eingöngu minni pakkningar (250 ml eða minna).                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 2.10 Sælgæti og orkustangir er ekki selt í skólanum, hvorki í sjoppu, mötuneyti né sjálfsölum.                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.11 Snakk er ekki selt í skólanum, hvorki í sjoppu, mötuneyti né í sjálfsölum.                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 2.12 Skyndibitatilboð er að hámarki 1x í mánuði. Ef hollari valkostur þá í lagi oftar. (Með hollari valkost er átt við hollari skyndibita og hollara meðlæti, t.d. gulrætur eða annað grænmeti í staðinn fyrir franskartöflur, vatn, kolsýrt vatn í staðinn fyrir gos. |  |  |  |  |  |
| 2.13 Komið er til móts við ólíkar þarfir nemenda m.t.t. mataræðis, t.d. vegna ofnæmis eða óþols.                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 2.14 Kalt drykkjarvatn er aðgengilegt innan skólans og hvatt er til vatnsdrykkju umfram aðra drykki á sýnilegum stöðum.                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 2.15 Ef sjálfsalar eru í skólanum þá eru ekki seldar óhollar mat- og drykkjarvörur í þeim. Með óhollum mat- og drykkjarvörum er átt við vörur sem ekki er leyfilegt að bjóða til sölu í heilsueflandi skóla.                                                           |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – Kennsla</b>                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 3.1 Næringarfræði er kennd við skólann, a.m.k. sem valfag.                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 3.2 Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði. Stuðst er við efni tengt næringu á vegum Embættis landlæknis ( <a href="http://www.landlaeknir.is/radleggingar">www.landlaeknir.is/radleggingar</a> ).                                                                      |  |  |  |  |  |



## Viðmið

Í listann yfir viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Geðrækt                                                                                                                                                                                           | Núverandi staða |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                   | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefna skólans á sviði geðræktar</b>                                                                                                                                                |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Stefna og starfshættir skólans miða að því að skapa jákvætt og hvetjandi lærdómsumhverfi sem eflir vellíðan, áhuga og getu hvers og eins.                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Starfsfólk skólans hefur næga þekkingu og færni til að styðja við jákvæða hegðun, líðan og félagsleg samskipti nemenda.                                                                       |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Skólinn nýtir gögn og árangursmælingar með markvissum hætti til að efla geðræktarstarf, skólabrag, gæði kennslu og stuðning við nemendur.                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Skólinn veitir nemendum þann námslega, tilfinningalega og félagslega stuðning sem þeir þurfa til að geta stundað nám með farsælum hætti.                                                      |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Allir nemendur fá kennslu sem miðar að því að efla félags- og tilfinningafærni, jákvæða sjálfsmynd, líkamsmynd, seiglu og trú á eigin getu og færni til að leita sér hjálpar þegar þörf er á. |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Skólinn er í nánú samstarfi við foreldra og nærumhverfi um að hlúa að vellíðan og velferð allra nemenda.                                                                                      |                 |   |   |   |   |
| <b>Viðmið 2 – Starfshættir og skólaumhverfi</b>                                                                                                                                                   |                 |   |   |   |   |
| 2.1 Stjórnendur skólans líta á það sem eitt helsta hlutverk sitt að efla viðhorf og starfshætti innan skólans sem stuðla að jákvæðum skólabrag, vellíðan og velfarnaði allra nemenda.             |                 |   |   |   |   |
| 2.2 Skólastjórnendur stuðla að samheldni og samvinnu meðal starfsfólks um að styðja á sem bestan hátt við velferð, vellíðan og farsælt nám allra nemenda.                                         |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2.3 Starfsfólk er meðvitað um mikilvægi þess að nemendur upplifi jákvæð tengsl við skólann og leggur sig fram um að mynda jákvætt samband við sérhvern nemanda.                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.4 Í skólanum er gætt að því að sérhver nemandi myndi persónuleg tengsl við að minnsta kosti einn starfsmann sem hann treystir og getur snúið sér til ef eitthvað kemur upp á.                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.5 Markvisst er stuðlað að uppbyggingu þekkingar meðal kennara á gagnreyndum aðferðum við bekkjarstjórnun og að hafa jákvæð áhrif á hegðun, líðan og félags tengsl nemenda, t.d. með því að hvetja og styðja kennara til að sækja sér símenntunar á þessu sviði. |  |  |  |  |  |
| 2.6 Hróss og hvatning er notað kerfisbundið í öllu skólastarfi og áhersla lögð á að veita jákvæðri hegðun nemenda meiri athygli en neikvæðri.                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 2.7 Starfsfólk fær a.m.k. árlega fræðslu um verndandi og áhættuþætti fyrir geðheilsu og vellíðan, helstu geð- og þroskaraskanir meðal ungmenna og áhrif þeirra á nám.                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 2.8 Í skólanum er virkt nemendalýðræði og leitast við að hafa samráð við nemendur varðandi skólastarfið, t.d. tilhögun og tímasetningu prófa og verkefna, hegðunarviðmið sem eiga að ríkja innan skólans o.fl.                                                    |  |  |  |  |  |
| 2.9 Árlega er skapaður vettvangur með nemendum þar sem þeir taka þátt í að móta skólastarfið með starfsfólki. Fulltrúar starfsfólks og nemenda setja saman tillögur út frá hugmyndum slíkra starfsdaga sem komið er til framkvæmda eins og hægt er.               |  |  |  |  |  |
| 2.10 Tryggt er að allir nemendur hafi jafnt aðgengi að skólastarfinu og tengdum viðburðum, s.s. með því að tryggja aðgengi fyrir fatlaða, erlenda nemendur o.s.frv.                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 2.11 Í skólanum ríkja einföld og skýr viðmið um æskilega hegðun sem hafa það markmið að stuðla að notalegu andrúmslofti, árangursríkri kennslu og jákvæðum samskiptum. Þau eru unnin í samvinnu við nemendur, orðuð á jákvæðan hátt og sýnileg innandyr.          |  |  |  |  |  |
| 2.12 Ráðleggingar um leiðir til að efla geðheilsu og vellíðan, t.d. 5 leiðir að vellíðan, geðorðin 10 o.fl., eru sýnilegar og aðgengilegar nemendum og starfsfólki.                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 2.13 Í skólanum er virkt tengslanet milli erlendra skiptinema og íslenskra nemenda með það að markmiði að stuðla að auknum samskiptum og vináttu milli nemenda af ólíku þjóðerni*.                                                                                |  |  |  |  |  |
| 2.14 Í skólanum eru skráðir verkferlar sem allt starfsfólk þekkir varðandi viðbrögð við merkjum um félagslega eða tilfinningalega erfiðleika meðal nemenda. Starfsfólk er hvatt til að vera vakandi fyrir slíkum merkjum og bregðast við ef þeirra verður vart.   |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – Kennsla</b>                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |

\* Þessu atriði er sleppt í skólum sem hafa enga erlenda skiptinema.



|                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 3.1 Allir nemendur skólans fá kennslu með gagnreynndum aðferðum sem miðar að því að efla félags- og tilfinningafærni, jákvæða sjálfsmynd, líkamsmynd, seiglu og trú á eigin getu og færni í að leita sér aðstoðar þegar þörf er á. |  |  |  |  |  |
| 3.2 Kennarar nota fjölbreyttar kennsluaðferðir sem miða markvisst að því að efla áhuga og virka þátttöku allra nemenda.                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3.3 Nemendur fá tækifæri til að setja sér námsmarkmið út frá eigin áhugasviði og gildismati og velja sér viðfangsefni eins og kostur er.                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 3.4 Í skólanum er leitast við að skapa fjölbreytt námsframboð til að mæta áhuga og styrkleikum ólíkra nemenda.                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.5 Í skólanum er lögð rík áhersla á að hjálpa nemendum að finna og rækta styrkleika og hæfileika sína.                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3.6 Við kennslu er lögð áhersla á að þjálfva vaxtarhugarfar (e. growth mindset) meðal nemenda.                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.7 Kennsla er skipulögð með þeim hætti að námsálag verði ekki of mikið, m.a. með því að forðast að mikilvæg verkefnaskil og próf í ólíkum fögum lendi á sama tíma.                                                                |  |  |  |  |  |
| 3.8 Nemendur fá reglulega þjálfun frá upphafi náms í að koma fram, tala fyrir framan aðra, tjá skoðanir sínar og færa rök fyrir máli sínu.                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 3.9 Allir nemendur fá kennslu í aðferðum sem miða að því að auka vellíðan og draga úr streitu, t.d. núvitund, slökun, jóga eða streitustjórnun.                                                                                    |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 4 – Mat og stuðningur</b>                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 4.1 Amk. árlega eru lagðar fyrir kannanir á vegum skólans til að meta skólabrag, félagsstengls og líðan nemenda. Nemendum og foreldrum eru kynntar niðurstöður slíkra kannana þegar þær liggja fyrir.                              |  |  |  |  |  |
| 4.2 Árlega er lögð fyrir önnun meðal foreldra nemenda yngri en 18 ára til að meta líðan, félagslega stöðu og gengi ungmenna í skólanum, aðbúnað, samskipti við starfsfólk o.s.frv.                                                 |  |  |  |  |  |
| 4.3 Í skólanum er framkvæmd tengslakönnun meðal nemenda og brugðist við með stuðningi og úrræðum ef merki eru um félagslega erfiðleika eða einangrun.                                                                              |  |  |  |  |  |
| 4.4 Í skólanum eru snemmtæk úrræði til staðar til að mæta þörfum ungmenna sem þurfa stuðning vegna náms, hegðunar, tilfinninga- eða félagsfærni.                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 4.5 Innan skólans fer reglulega fram greining á því hvort og hvaða stuðning skorti í skólanum til að þörfum allra nemenda sé mætt og þeim líði vel.                                                                                |  |  |  |  |  |
| 4.6 Í skólanum er virkt lausnateymi sem kennarar og annað starfsfólk getur leitað strax til eftir stuðningi, ráðgjöf og handleiðslu til að takast á við hegðun, nám, líðan og félagsstengsl nemenda þegar erfiðleika verður vart.  |  |  |  |  |  |
| 4.7 Nemendur eru hvattir til að láta vita í skólanum af vanlíðan og erfiðleikum og leita sér aðstoðar. Þeir eiga greiðan aðgang að stuðningi innan skólans og vita hvert þeir geta leitað ef eitthvað kemur upp á.                 |  |  |  |  |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 4.8 Brugðist er við merkjum um náms-, hegðunar-, félags-eða tilfinningavanda meðal nemenda með viðeigandi stuðningi í samráði við nemanda, og foreldra ef við á, t.d. námskeiðum, einstaklingsmiðuðum stuðningi, sveigjanleika í mætingu eða hagræðingu á námi.                 |  |  |  |  |  |
| 4.9 Í skólanum er í boði á hverri önn kennsla um námstækni, skipulagsfærni og leiðir til að draga úr prófkvíða.                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 4.10 Skólinn vinnur með skapandi hætti að því að efla félagstengsl og vinna gegn einsemd og félagslegri einangrun meðal nemenda t.d. með ýmiskonar hópastarfi í samvinnu við kennara, námsráðgjafa og/eða nemendafélag.                                                         |  |  |  |  |  |
| 4.11 Tilgreindur aðili í skólanum hefur ábyrgð og umsjón með því að úrræði og ráðleggingar sem snúa að þörfum nemenda með náms-, hegðunar-, félags- eða tilfinningavanda séu að fullu innleiddar og endurskoðaðar reglulega til að koma sem best til móts við þarfir nemandans. |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 5 – Samvinna við foreldra og samfélag</b>                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5.1 Lögð er áhersla á að allt starfsfólk leggi sig fram um að eiga góða samvinnu við foreldra um menntun og líðan nemenda.                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 5.2 Starfsfólk fær stuðning og leiðsögn frá yfirmönnum og/eða samstarfsfólki varðandi jákvætt og lausnamiðað samstarf við foreldra.                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5.3 Samskipti við foreldra fara fram á tungumáli sem þeir eiga auðvelt með að skilja.                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 5.4 Í skólanum er lögð áhersla á að hafa strax samband við foreldra ef áhyggjur vakna af líðan og velferð nemenda undir 18 ára.                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 5.5 Skólinn viðheldur reglulegu sambandi við foreldra og hvetur þá til að taka virkan þátt í skólastarfi, t.d. með því að láta málefni skólans sig varða, koma skoðunum sínum á framfæri og taka þátt í viðburðum á vegum skólans.                                              |  |  |  |  |  |
| 5.6 Skólinn tekur vel á móti athugasemdum frá foreldrum varðandi nám barna þeirra, líðan í skólanum, aðbúnað, samskipti við starfsfólk og samnemendur o.s.frv. og vinnur úr þeim með skipulegum og lausnamiðuðum hætti.                                                         |  |  |  |  |  |
| 5.7 Skólinn á frumkvæði að því að hvetja foreldra til að sitja í skólanefnd.                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 5.8 Foreldrar nemenda undir 18 ára aldri eru reglulega upplýstir um námsstöðu barna sinna, mætingu og framvindu í námi, niðurstöður kannana á líðan og högum nemenda, viðburði framundan, uppbrot á skólastarfi og annað slíkt.                                                 |  |  |  |  |  |
| 5.9 Foreldrar eru reglulega upplýstir um fyrirkomulag stuðnings sem börn þeirra undir 18 ára aldri fá í skólanum vegna náms-, hegðunar-, félags- eða tilfinningavanda og fá reglulegar upplýsingar um framvindu.                                                                |  |  |  |  |  |
| 5.10 Einstaklingsviðtöl eru haldin a.m.k. einu sinni á ári fyrir foreldra og nemendur að 18 ára aldri til að ræða námsstöðu, félagslega virkni og líðan í skólanum.                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5.11 Skólinn leitar eftir samvinnu við heilsugæslu og nærsamfélag um að veita nemendum með hegðunar-, félags- og tilfinningavanda skjóta aðstoð og úrræði.                                                                                                                      |  |  |  |  |  |





## Viðmið

Í listann yfir viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Áfengi, önnur vímuefni, tóbak og rafrettur                                                                                                                                                   | Núverandi staða |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                              | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefna skólans í tóbaks, áfengis- og vímuvörnum</b>                                                                                                                            |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Stefna skólans í tóbaks, áfengis- og vímuvörnum er skýr, samþykkt og sýnileg. Stefnan nær einnig yfir rafrettur.                                                                         |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Aðgerðaráætlun og viðbragðsáætlanir sem viðkoma notkun tóbaks, rafrettna-, áfengis- og vímuefnum er til staðar fyrir starfsfólk, nemendur og foreldra.                                   |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Skólastjórnendur fylgjast reglulega með niðurstöðum rannsókna um áhættuhegðun nemenda í skólum og nýta þær í ákvarðanatöku.                                                              |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Stefna skólans í tóbaks-, rafrettu-, áfengis- og vímuvörnum er unnin í samráði við nemendur, starfsfólk og foreldra.                                                                     |                 |   |   |   |   |
| <b>Viðmið 2 – Skemmtanir og viðburðir</b>                                                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |
| 2.1 Viðburðir skólans eru auglýstir áfengis- og vímuefnalausir.                                                                                                                              |                 |   |   |   |   |
| 2.2 Viðburðir sem eru utan skóla eins og t.d. bjórkvöld eru ekki auglýstir á vegum skólans, hvorki innan veggja skólans né á miðlum skólans eða nemendafélags.                               |                 |   |   |   |   |
| 2.3 Sé skólayfirvöldum kunnugt um að nemendur í skólanum standi að samkomum eins og bjórkvöldi, er haft samband við foreldra, bæjaryfirvöld og lögreglu og unnið sameiginlega að lausn mála. |                 |   |   |   |   |
| 2.4 Vinnulag um fyrirkomulag fastra viðburða á vegum nemendafélags er skýrt og unnið í samvinnu við starfsfólk og nemendur skólans.                                                          |                 |   |   |   |   |
| 2.5 Skólaböll eru ekki haldin á föstudögum eða laugardögum.                                                                                                                                  |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2.6 Skólaböll eru haldin á stöðum þar sem áfengi, áfengisauðglýsingar og annar varningur tengdur áfengi er ekki sýnilegur.                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.7 Dagskrá árshátíðar er samfelld og ekki gert hlé á viðburðum.                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.8 Tryggt er að það gæti samræmi sé á milli tímasetninga viðburða og skólabyrjunar þannig að nemendur nái að minnsta kosti 8 tíma svefni.                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.9 Skólaskemmtunum lýkur fyrir miðnætti.                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 2.10 Inngangar eru vaktaðir á skólaskemmtunum sem haldnar eru með tilliti til reglna um tóbak, áfengi- og vímuefni.                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 2.11 Á skólaskemmtunum eru salerni vöktuð.                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.12 Nemendum er greint frá því hvaða reglur ríkja á samkomum og skemmtunum á vegum skólans.                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 2.13 Skýrar reglur eru um hvernig skuli bregðast við aga- og siðgæðisbrotum á skemmtunum, þar sem m.a. er gert ráð fyrir því að rætt sé við hlutaðeigendur í hvor í sínu lagi og forráðamenn kallaðir á staðinn séu nemendur undir 18 ára aldri.                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.14 Ef rökstuddur grunur leikur á um að ólöglegt athæfi hafi átt sér stað er lögregla kölluð á staðinn.                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 2.15 Allir foreldrar eru látnir vita um tímasetningar skemmtana og viðburða og reglur skólans varðandi hegðun á þeim.                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 2.16 Skólinn beitir sér fyrir því að útskriftarnemar stundi ekki fjáröflun með áfengisneysluhvetjandi viðburðum.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.17 Markmið skólans er að nemendur og starfsfólk neyti ekki tóbaks né áfengis eða annarra vímuefna á viðburðum á vegum skólans.                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – Verklag vegna tóbaks, rafrettna, áfengis og annarra vímuefna í skólanum</b>                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 3.1 Stefna skólans inniheldur viðbragðsáætlun um hvernig skuli bregðast við þegar nemandi eða starfsmaður neytir tóbaks í húsakynnum skólans eða á skólalóð.                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.2 Í stefnu um áfengi og vímuefni er kveðið á um að starfsfólk neyti ekki áfengis með nemum enda stangist það á við hugmyndafræði heilsueflandi skóla.                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3.3 Lögð er áhersla á það við útskriftarnema að neysla allra vímuefna sé bönnuð á meðan þeir hafa viðdvöl í skólanum og jafnframt sé bannað að koma undir áhrifum í skólann.                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.4 Skólinn er með verkferli vegna áfengis- og vímuefnanotkunar sem tryggir í senn langtímahagsmuni nemanda sem er í vanda, sem og annarra viðkomandi aðila. Forvarnafulltrúi, forvarnarteymi, náms- og starfsráðgjafi eða annar tilgreindur fagaðili aðstoðar við að finna lausnir, við hæfi eftir því sem við á. |  |  |  |  |  |
| 3.5 Í skólanum er boðið uppá stuðning t.d frá hjúkrunarfræðingi og/eða sálfræðingi fyrir þá nemendur sem vilja hætta að nota tóbak, rafrettur eða munntóbak.                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 3.6 Öll viðbrögð skólans við upptökum vegna áfengis eða annarra vímuefna, tóbaks og rafrettna eru í samræmi við sjálfræðisaldur og foreldrar kallaðir til ef rætt er við nemendur yngri en 18 ára.                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.7 Aðgerðaráætlun um snemmtæka íhlutun vegna vímuefnanotkunar nemenda er til staðar - hvað á að gera og hver innan skólans.                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 3.8 Skólinn nýtir árangursmetin inngrip og kenningar í forvörnum samanber staðreyndablað Embættis landlæknis um virkni forvarna.                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.9 Forvarnafulltrúi, forvarnarteymi, náms- og starfsráðgjafi eða annar tilgreindur starfsmaður með ábyrgð á forvörnum er starfandi við skólann.                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.10 Markmið skólans er að enginn noti tóbak eða rafrettur á skólatíma, hvort sem um er að ræða á skólalóð eða utan hennar. Farið er eftir gildandi lögum um tóbak og rafrettur.                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.11 Markmið skólans er að enginn neyti áfengis eða vímuefna á skólatíma, hvort sem um er að ræða á skólalóð eða utan hennar.                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 3.12 Viðbragðsáætlun um hvernig skuli bregðast við þegar nemandi eða starfsmaður neytir tóbaks eða rafrettna í húsaðskynnum skólans eða á skólalóð.                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 3.13 Viðbragðsáætlun um hvernig skuli bregðast við þegar nemandi eða starfsmaður neytir áfengis eða vímuefna í húsaðskynnum skólans eða á skólalóð.                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 3.14 Kennsla um tóbak, vímuefni, kynheilbrigði og heilbrigða lífnaðarhætti er fléttuð í aðrar námsgreinar t.d. sálfræði, líffræði, stærðfræði. Kennslan er gagnvirk og í samræmi við niðurstöður bestu þekkingar.                                      |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 4 – Foreldrar og nemendur</b>                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 4.1 Foreldrum nemenda á 1. ári er boðið á kynningu við upphaf skólaárs þar sem þeir fá upplýsingar um áherslur og stefnu skólans, hegðunarviðmið, reglur varðandi skemmtanir, árlega viðburði, boðleiðir innan skólans o.fl. sem snertir skólastarfið. |  |  |  |  |  |
| 4.2 Kynning á reglum skólans og viðeigandi forvarnafræðsla er fastur liður á kynningarfundum foreldra nýnema.                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 4.3 Foreldrum stendur til boða fræðslufundir um tóbak, áfengi og önnur vímuefni og í samræmi við niðurstöður skólakannana.                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 4.4 Foreldrar eru hvattir til að taka virkan þátt í foreldrasamstarfi á skólaböllum.                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 4.5 Skólinn á frumkvæði að því að hvetja foreldra til að sitja í skólanefnd.                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 4.6 Stefna skólans er kynnt foreldrum, nemendum og starfsfólki á hverju ári, með skilvirkum hætti.                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |



## Viðmið

Í listann um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

### Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Jafnrétti og kynheilbrigði                                                                                                                                           | Núverandi staða |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefna um jafnrétti og kynheilbrigði</b>                                                                                                               |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Í stefnu skólans er fjallað um jafnrétti og kynheilbrigði.                                                                                                       |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Stefnan er sýnileg og aðgengileg nemendum og starfsfólki og foreldrum, t.d. á heimasíðu skólans.                                                                 |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Skólastjórnendur vinna að aðgerðaráætlun vegna jafnréttis og kynheilbrigðis.                                                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Skólinn hefur viðbragðsáætlun ef upp koma mál í skólanum er varðar jafnrétti og/eða kynheilbrigði.                                                               |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Í skólanum er stuðlað að kynjahlutföll í ráðum og nefndum séu í samræmi við kynjahlutfall innan skólans.                                                         |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Skólinn hefur viðbragðsáætlun til að takast á við ójafnt kynjahlutfall í stjórnnum, ráðum og nefndum innan skólans.                                              |                 |   |   |   |   |
| 1.7 Skólinn hvetur kennara til að nýta tækifæri til endurmenntunar um jafnrétti og kynheilbrigði.                                                                    |                 |   |   |   |   |
| <b>Viðmið 2 – Jafnrétti</b>                                                                                                                                          |                 |   |   |   |   |
| 2.1 A.m.k. einn áfangi um kynjajafnrétti er í boði á hverri önn.                                                                                                     |                 |   |   |   |   |
| 2.2 Í heilsueflingarstarfi á vegum skólans er sjónum beint að hegðun en ekki holdafari og virðing er borin fyrir ólíku útliti, líkamsvexti, áhuga og getu nemenda.   |                 |   |   |   |   |
| 2.3 Í skólanum er borin virðing fyrir margbreytileika og menningu þeirra sem eru af erlendum uppruna.                                                                |                 |   |   |   |   |
| 2.4 Þess er gætt að heilsueflingarstarf innan skólans ýti ekki undir megrun, útlitsdýrkun, fitufordóma, kynjastaðalmyndir, fötlunarfordóma eða aðra óæskilega þætti. |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2.5 Orðfæri og framkoma starfsfólks einkennist af virðingu fyrir fjölbreytileika m.t.t. kyns, holdafars, kynhneigðar, kynvitund, uppruna, aldurs, þjóðernis, fötlunar, o.s.frv.                                             |  |  |  |  |  |
| 2.6 Umsóknir og kosningar í ráð og nefndir nemenda eru gagnsæjar, opnar og aðgengilegar öllum á vefsíðu nemendafélags og skólans.                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 2.7 Kosnir fulltrúar í nemendastarfi fá þjálfun og handleiðslu til að sinna störfum sínum í þágu nemenda.                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.8 Í skólanum er virkt nemendalýðræði og leitast við að hafa samráð við nemendur varðandi ýmsa þætti skólastarfsins, t.d. tilhögun og tímasetningu prófa og verkefna, hegðunarviðmið sem eiga að ríkja innan skólans o.fl. |  |  |  |  |  |
| 2.9 Í skólanum er virk jafnréttisnefnd.                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 2.10 Í skólanum er virkt tengslanet milli erlendra skiptinema og íslenskra nemenda sem hefur það að markmiði að stuðla að auknum samskiptum og vináttu milli nemenda frá ólíkum menningarhópum.                             |  |  |  |  |  |
| 2.11 Lögð er áhersla á að nemendafélag skólans sé fyrirmynd hvað varðar mannvirðingu, jafnrétti og jákvæð samskipti.                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – kynheilbrigði</b>                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 3.1 Nýnemar fá kennslu um kynheilbrigði, bæði félagslega og líffræðilega þætti í að minnsta kosti 6 klukkustundir, fyrstu önnina.                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 3.2 Smokkasjálfsalar eru til staðar í skólanum og þeim er haldið við með reglulegu eftirliti til að tryggja greitt aðgengi að smokkum.                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 3.3 Á fyrsta ári í framhaldsskólanum er foreldrum boðin fræðsla um samskipti og stöðu kynheilbrigðis meðal ungs fólks.                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 3.4 Í skólanum er skólahjúkrunarfræðingur sem unglingar geta leitað til með kynheilbrigðismál.                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 3.5 Árlega er haldinn þemadagur um kynheilbrigðismál.                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |



**Viðmið**

Í listann um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

**Staða:**

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Öryggi                                                                                                                                                                                                        | Núverandi staða |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                               | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Öruggt umhverfi og velferð</b>                                                                                                                                                                  |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Unnið er markvisst að jákvæðum skólabrag og komið er í veg fyrir hverskyns ofbeldi og niðurlægjandi hegðun.                                                                                               |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Starfsfólk skólans er vakandi fyrir merkjum um vanrækslu og ofbeldi og sinnir lögbundinni tilkynningaskyldu til barnaverndaryfirvalda ef grunur vaknar um slíkt meðal nemenda undir 18 ára aldri.         |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Allt starfsfólk fær kennslu um einkenni eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar.                                                                                            |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Skólinn hefur skráða verkferla og viðbragðsáætlun til að bregðast við einelti, andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi, geðheilbrigðisvanda, sjálfsvígshættu og áföllum meðal nemenda og starfsfólks. |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Allt starfsfólk er reglulega upplýst um þá verkferla og viðbragðsáætlanir sem ríkja innan skólans og hvernig á að fylgja þeim.                                                                            |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um einelti, vanrækslu eða ofbeldi.                                                                                      |                 |   |   |   |   |
| 1.7 Fræðsla fyrir foreldra um einkenni eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku, er til staðar.                                       |                 |   |   |   |   |
| 1.8 Starfsfólk fær þjálfun í viðbrögðum við einkennum um ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.                                                         |                 |   |   |   |   |
| 1.9 Starfsfólk fær þjálfun í hvernig nálgast megi nemanda í ofangreindum vanda til að geta bent á þá þjónustu sem stendur til boða.                                                                           |                 |   |   |   |   |
| 1.10 Nemendur eru hvattir til að láta vita af því ef þeir verða vitni að ofbeldi, einelti, stuldi, útskúfun eða fordómum af einhverju tagi innan skólans.                                                     |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1.11 Þolanda ofbeldis verður ekki gert að sitja með dæmdum geranda sínum í bekk/tíma, gerandi er fluttur til.                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 1.12 Skólinn tekur saman upplýsingar um staði og úrlausnir sem nemendur geta leitað sér aðstoðar og upplýsinga innan nærsamfélagsins og hefur þær sýnilegar fyrir nemendum.                                                           |  |  |  |  |  |
| 1.13 Busun á sér ekki stað í skólanum heldur er nýnemum fagnað á jákvæðan hátt með uppbroti á skóladegi, hátíð og gleðistund fyrir alla.                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 1.14 Ekki fara fram viðburðir í tengslum við skólann sem ýta undir staðalmyndir eða fordóma, s.s. keppnir í fegurð, þyngdartapi eða vaxtarrækt, kosningu vinsælustu nemenda o.s.frv.                                                  |  |  |  |  |  |
| 1.15 Auglýsingar sem endurspegla staðalmyndir um kynjahlutverk, klámvæðingu, útlitsdýrkun eða fordóma eru ekki leyfðar innan skólans.                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 1.16 Boðið er upp á áfanga/kennslu þar sem fjallað er um einkenni ofbeldis, afleiðingar og bjargráð.                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 1.17 Nemandi sem er fallinn á mætingu samkvæmt reglum um skólasókn fær viðeigandi aðstoð og fær þann sveigjanleika, stuðning og aðhald allra í nærsamfélaginu sem hann þarf til að stunda nám sitt á þann máta sem honum hentar best. |  |  |  |  |  |
| 1.18 Starfsfólk hefur aðgang að viðeigandi handleiðslu vegna vanda ef þurfa þykir.                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 2 – Öruggt umhverfi og slysavarnir</b>                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 2.1 Brugðist er við slysum, óhöppum og ofbeldistilvikum með viðeigandi hætti og þau skráð. Samband er haft við viðeigandi eftirlitsaðila, þegar það á við.                                                                            |  |  |  |  |  |
| 2.2 Aðgengi og aðstæður fyrir nemendur með fötlun eru góðar og tryggja að þau geti tekið þátt í starfi skólans til jafns við aðra nemendur og komist leiðar sinnar innan og utan skólans.                                             |  |  |  |  |  |
| 2.3 Reglulega er fylgst með hávaða, t.d. með hávaðamælingu og brugðist við með viðeigandi hætti ef þörf er á.                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.4 Séð er til þess að viðhald á göngu- og hjólaleiðum í nánasta umhverfi skólans sé gott og þeim haldið greiðum, t.d. með sópun, mokstri, hálkuvörnum og góðri lýsingu.                                                              |  |  |  |  |  |
| 2.5 Starfsfólk fer reglulega á skyndihjálparnámskeið.                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 2.6 Til staðar er öryggis- og viðbragðsáætlun er tekur til slysavarna sem endurskoðuð er árlega.                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 2.7 Umhverfi innandyra er bjart, vel loftræst og hæfilegt að stærð svo vel fari um nemendur og starfsfólk                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 2.8 Í skólanum er að minnsta kosti árlega farið vel yfir verkferla og ábyrgð starfsfólks þegar kemur að tilkynningaskyldu til barnaverndar.                                                                                           |  |  |  |  |  |



**Viðmið**

Í listann um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

**Staða:**

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Verklag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Núverandi staða |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 – Stefnumótun og áætlanagerð</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Skólinn hefur unnið stefnu þar sem andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan er í fyrirrúmi. heilsa, virðing, jafnvægi og vellíðan nemenda og starfsfólks er í fyrirrúmi. Stefnan tekur m.a. til jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra og er sýnileg og aðgengileg nemendum og starfsfólki, t.d. á heimasíðu skólans. Jafnrétti og jöfnuður eru hugtök sem eru höfð að leiðarljósi. |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Heilsa og vellíðan er höfð að leiðarljósi í allri stefnumótun og aðgerðum skólans (e. „Health in All Policies“).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Innra og ytra mat skólastarfs liggur fyrir og haft til hliðsjónar við stefnumótun og áætlanagerð.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Stefnumótun á sviði heilsu og vellíðanar er gerð í samráði við þá sem hlut eiga að máli, þ.e. fulltrúa nemenda, foreldra, starfsfólks skólans og nærsamfélags.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Jöfnuður er virtur í samræmi við barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna (SP), framhaldsskólalög, skólastefnu um menntun án aðgreiningar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Samningur SP um réttindi fatlaðra er hafður að leiðarljósi við stefnumótun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |   |   |   |   |
| 1.7 Í stefnu og aðgerðum er tryggt er að ALLIR nemendur hafi jafnt aðgengi að námstækifærum, mannvirkjum og félagslífi skólans.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |   |   |   |   |
| 1.8 Stefna skólans er að styðja við og styrkja jákvæða hegðun, samskipti og framkomu hjá nemendum og starfsmönnum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |   |   |   |   |
| 1.9 Niðurstöður rannsókna á heilsu og líðan ungmenna sem taka tillit til áhrifaþátta heilbrigðis eru nýttar til stefnumótunar, áætlanagerðar og kennslu í skólanum. Brugðist er við áskorunum ef með þarf.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1.10 Stefna skólans er kynnt fyrir nýjum nemendum, foreldrum og starfsfólki og er sýnileg á vef skólans sem dæmi.                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| Tilgreint er í stefnu skólans að nemendur mæti skilningi og sveigjanleika varðandi verkefnaskil og mætingu (fái ekki fjarvist) séu þeir að glíma við veikindi eða aðra erfiðleika.                                                                                         |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 2 - Stýrihópur og stuðningshópur/-ar</b>                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2.1 Í skólanum er starfandi stýrihópur Heilsueflandi framhaldsskóla, þar sem sitja (að lágmarki) fulltrúar skólastjórnenda, kennara og foreldra, nemenda, forvarnarfulltrúa og tengiliður við Embætti landlæknis.                                                          |  |  |  |  |  |
| 2.2 Stýrihópur hittist að minnsta kosti tvisvar á önn.                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 2.3 Stuðningshópur/ar er til staðar og styðja við stýrihóp eftir þörfum.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.4 Íþróttakennari, sálfræðingur, stjórnandi mötuneytis, náms- og starfsráðgjafi og foreldri/ar eru í stýrihóp eða í stuðningshópi* (Fer eftir aðstæðum hvers skóla).                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 2.5 Stýrihópur leitar til heilsugæslu, löggæslum félagsþjónustu og annarra hagsmunaaðila í nærumhverfi varðandi samstarf vegna heilsueflingar eftir þörfum.                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 2.6 Stýrihópur fer yfir alla gátlista í upphafi skólaárs ásamt fyrirbyggjandi gögnum um áhrifaþætti heilbrigðis (og dregur grunnlínu í upphafi) og skilgreinir markmið vetrarins í heilsueflingarstarfi í samræmi við stöðu skólans.                                       |  |  |  |  |  |
| 2.7 Stýrihópur fyllir inn í þau atriði í gátlista sem unnið var með um veturinn fyrir lok skólaárs (30. júní).                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – Starfshættir</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 3.1 Starfsfólk er markvisst hvatt til að tvinna eflingu á heilsu og vellíðan í kennslu á sínum fögum, t.d. með því að auka líkamlega virkni í kennslustofunni, skapa aukin tækifæri til jákvæðra samskipta milli nemenda, taka til umfjöllunar heilsutengd atriði o.s.frv. |  |  |  |  |  |
| 3.2 Tengiliðir HEF og annað starfsfólk fær hvatningu og svigrúm til að sækja reglulega endurmenntun, svo sem viðeigandi málþing, námskeið og/eða ráðstefnur sem eflir færni þeirra til að vinna að eflingu heilsu og vellíðanar nemenda og starfsfólks.                    |  |  |  |  |  |
| 3.3 Tekið er á móti nýnemum með jákvæðu viðmóti og kynningum á starfsemi skólans, þjónustu og úrræðum svo nemendur þekki umhverfi sitt og hvers er ætlast til af þeim.                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 4 – „Að valda ekki skaða“</b>                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 4.1 Í allri heilsueflingu á vegum skólans er haft að leiðarljósi að valda ekki skaða. Þess er t.d. gætt að heilsueflingarstarf á vegum skólans ýti ekki undir vanlíðan, fordóma, staðalmyndir eða áhættuhegðun í tengslum við útlit, líkamsvöxt, mataræði eða hreyfingu.   |  |  |  |  |  |



|                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 4.2 Í heilsueflingar- og forvarnarstarfi er notast við viðurkenndar aðferðir sem byggja á vísindalegum grunni og hafa verið sannreynðar í starfi með ungmennum. Staðreyndablað Embættis landlæknis er nýtt til grundvallar.              |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 5 - Nærsamfélag</b>                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 5.1 Skólinn hefur frumkvæði að myndun tengslanets með lykilaðilum í nærsamfélaginu í heilsueflingar- og forvarnarskyni og sér um að viðhalda því.                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 5.2 Skólinn nýtir sér þá aðstoð og aðstöðu sem í boði er í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan nemenda.                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 5.3 Starfandi er virkt foreldraráð við skólann.                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 5.4 Skólinn skapar aðstöðu fyrir foreldraráð til fundahalds.                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5.5 Niðurstöður rannsókna á heilsu og líðan ungmenna og úrræði í nærsamfélagi eru kynnt fyrir foreldrum og nemendum, innan þriggja mánaða eftir að þær hafa verið kynntar fyrir skólanum.                                                |  |  |  |  |  |
| 5.6 Skólinn leggur áherslu á að vera með skipulegt samstarf við Félags- og fjölskyldupjónustu, íþrótt- og æskulýðsstarf, tónlistarskóla, löggæslu, heilsugæslu, grasrótarfélög eða önnur viðeigandi félög sem starfa innan samfélagsins. |  |  |  |  |  |
| 5.7 Skólinn er í samstarfi við stýrihóp Heilsueflandi samfélags (HSAM) innan síns sveitarfélags og skipar aðila innan stýrihóps til að vara í virku sambandi við stýrihóp HSAM                                                           |  |  |  |  |  |
| 5.8 Skólinn er með skipulegt samstarf við grunnskóla sveitarfélagsins og íþrótt- og æskulýðsstarf innan samfélagsins.                                                                                                                    |  |  |  |  |  |

*Með stuðningshóp er átt við hóp með fulltrúum fleiri hópa (s.s. foreldra og mótuneytisstarfsfólks) sem styður við stýrihóp eftir þörfum. Þetta er nokkurs konar bakland stýrihóps og getur ráðist af stærð og aðstæðum hvers skóla. Æskilegt er að skólinn útnefni sérstakan starfsmann sem er tengiliður við Embætti landlæknis og ber ábyrgð á að fylgja eftir heilsustefnu.*

*Lokaskýrsla verður svo til á [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is): sjá leiðbeiningar á [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).*

**Viðmið**

Í listann um viðmið á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu [www.heilsueflandi.is](http://www.heilsueflandi.is).**

**Staða:**

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

| Starfsfólk                                                                                                                                                                                          | Núverandi staða |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                     | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Viðmið 1 - Vinnuvernd</b>                                                                                                                                                                        |                 |   |   |   |   |
| 1.1 Stjórn skólans sér til þess að reglulega (ss. árlega) sé gert áhættumat samkvæmt leiðbeiningum Vinnueftirlits ríkisins. Leiðbeiningar má finna á vef Vinnueftirlitsins.                         |                 |   |   |   |   |
| 1.2 Í skólanum er virk starfsmannastefna sem miðar að því að skapa jákvætt, hvetjandi og öruggt starfsumhverfi þar sem allt starfsfólk fær að njóta sín.                                            |                 |   |   |   |   |
| 1.3 Í skólanum er skilgreindur aðili sem hefur umsjón með starfsmannamálum.                                                                                                                         |                 |   |   |   |   |
| 1.4 Starfsfólk er hvatt til endurmenntunar og starfsþróunar og séð til þess að það hafi tækifæri til að sinna slíku.                                                                                |                 |   |   |   |   |
| 1.5 Áætlun um heilsueflingu, vinnuvernd og úrbætur byggir á áhættumati Vinnueftirlitsins.                                                                                                           |                 |   |   |   |   |
| 1.6 Farið er eftir reglugerð um skólahúsnæði og aðbúnað starfsfólks. Hugað er sérstaklega að góðri loftræstingu, góðri birtu, vinnufrið og hljóðvist fyrir alla.                                    |                 |   |   |   |   |
| 1.7 Boðið er upp á ráðleggingar í sambandi við líkamsbeitingu í daglegu starfi a.m.k. þriggja ára fresti.                                                                                           |                 |   |   |   |   |
| 1.8 Áætlun gegn einelti, kynbundinni áreitni og ofbeldi fyrir starfsfólk hefur verið unnin í skólanum og unnið er eftir henni*.                                                                     |                 |   |   |   |   |
| 1.9 Trúnaðarmenn og/eða fulltrúar mannauðsmála upplýsa starfsfólk um réttindi í stéttarfélögum, bæði hvað varðar endurmenntun og ýmsa styrki, t.d. vegna líkamsræktar og meðferðar á líkama og sál. |                 |   |   |   |   |
| 1.10 Skólastjórnendur bjóða upp á starfsmannasamtöl a.m.k. einu sinni á ári þar sem starfsfólki gefst m.a. tækifæri á að ræða líðan sína og möguleika til starfsþróunar.                            |                 |   |   |   |   |



|                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1.11 Þess er gætt að starfsfólk fái undirbúningstíma vegna starfsmannasamtala sem þeir eiga rétt á.                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 1.12 Sérstakur stuðningur er fyrir starfsfólk sem snýr aftur til starfa eftir langtíma veikindi.                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 1.13 Reglulega er boðið upp á fræðslu um einkenni og afleiðingar streitu og kulnunar ásamt leiðum til úrbóta.                                                                              |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 2 – Starfshættir</b>                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 2.1 Starfsfólk er hvatt til að vera nemendum góð fyrirmynd í leik og starfi.                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 2.2 Markviss áhersla er lögð á jákvæð samskipti á vinnustaðnum.                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 2.3 Boðleiðir eru skýrar og upplýsingaflæði gott.                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 2.4 Áætlun er til um móttöku og þjálfun nýs starfsfólks.                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2.5 Starfslýsingar eru til og skýrir verkferlar sem eru reglulega uppfærðir.                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 2.6 Verklagsreglur eru til um hvernig bregðast beri við grun um ofbeldi gegn nemenda.                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 2.7 Virkt starfsmannafélag er starfandi við skólann sem stendur fyrir reglulegum viðburðum sem miða að skemmtilegum samverustundum starfsfólks.                                            |  |  |  |  |  |
| 2.8 Umsækjendur um starf samþykkja að leitað sé upplýsinga um refsídóma vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga (sem fjalla um kynferðisbrot).                            |  |  |  |  |  |
| <b>Viðmið 3 – Neysla tóbaks, rafrettna, áfengis og annara vímuefna</b>                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 3.1 Mótuð er stefna um áfengismál, bæði innan og utan vinnustaðarins, t.d. varðandi mörk um áfengisneyslu og -gjafir, sjá nánar í bæklingi um ráðleggingar um heilsueflingu á vinnustöðum. |  |  |  |  |  |
| 3.2 Starfsfólk skólans notar ekki tóbak á vinnutíma, fær stuðning og er hvatt til að hætta að nota tóbak.                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 3.3 Boðið er upp á fræðslu frá fagaðila um áhrif neyslu löglegra og ólöglegra vímuefna auk tóbaks.                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 3.4 Skólinn kemur til móts við starfsfólk sem leitar sér aðstoðar vegna vandamála með lögleg eða ólögleg vímuefni og stuðlar að endurkomu þeirra til starfa.                               |  |  |  |  |  |
| 3.5 Stuðningur í boði fyrir starfsfólk til að hætta að nota tóbak, áfengi og/eða önnur vímuefni.                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 3.6 Starfsfólk fær kennslu um forvarnafræðslu, s.s. einkenni neyslu vímuefna og viðbrögð skólans.                                                                                          |  |  |  |  |  |





| Viðmið 4 – Hreyfing                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 4.1 Starfsfólk er hvatt til og því auðveldað að stunda reglulegra hreyfingu t.d. með sveigjanleika, sturtuðstöðu og æfingahópum.                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 4.2 Árlega er boðið upp á fræðslu frá fagaðila til að stuðla að reglulegri hreyfingu starfsfólks.                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 4.3 Starfsfólk er eftir því sem við á hvatt til að nýta sér styrki stéttarfélaga s.s. til heilsuræktar og heilsufarsmælinga.                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 4.4 Á minnst 3 ára fresti er gerð könnun á meðal starfsfólks þar sem er m.a. spurt hvort það nýti sér þann stuðning sem er í boði m.t.t. hreyfingar og einnig hvað starfsfólk telur vanta til að það geti hreyft sig meira. Í framhaldinu eru skilgreindar aðgerðir til úrbóta. |  |  |  |  |  |
| 4.5 Starfsfólk skólans er hvatt til að ganga eða hjóla í og úr vinnu.                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 4.6 Skólinn býður upp á samgöngusamninga fyrir starfsfólk sem gengur eða hjólar í og úr vinnu.                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| Viðmið 5 – Mataræði                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5.1 Starfsfólki stendur til boða að kaupa hollan hádegisverð. Hádegisverður er í samræmi við <a href="#">ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði</a> .                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 5.2 Á kaffistofu starfsmanna er boðið upp á hollan mat í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði.                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 5.3 Við val á fundarfæði er farið eftir ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði.                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| Viðmið 6 – Geðrækt                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 6.1 Skólastjórnendur stuðla að aukinni þekkingu starfsfólks á mikilvægi geðheilsu og vellíðanar, hvetja starfsfólk til að hlúa að eigin vellíðan og veita ráðrúm til þess.                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 6.2 Árlega er framkvæmt mat á líðan, starfsálagi og starfsánægju starfsfólks svo sem með áhættumati.                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 6.3 Áætlun um úrbætur á starfsháttum eða starfsumhverfi sett fram í kjölfarið á niðurstöðum mats um líðan, starfsálag og starfsánægju, sé þess þörf.                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 6.4 Stjórnendur láta starfsfólk skólans reglulega vita af því sem vel er gert og eru duglegir að hrósa og hvetja.                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 6.5 Í skólanum eru sköpuð tækifæri fyrir teymisvinnu milli kennara og deilda.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 6.6 Skýr farvegur er fyrir starfsfólk til koma á leiðis ábendingum, kvörtunum eða tillögum varðandi skólastarfið, samskipti eða líðan í vinnu og skýrt verklagt er á því hvernig unnið er úr slíku.                                                                             |  |  |  |  |  |