



## Handbók fyrir kennara

Útgefið í febrúar 2025



Embætti landlæknis

## Hvað er heilsueflandi bekkur?

**Heilsueflandi bekkur** er verkefni með jákvæðri nálgun sem styður við heilsuhegðun nemenda í 7.-9. bekk grunnskóla. Verkefnið beinir sjónum að þáttum sem auka vellíðan og styrkja nemendur í að takast á við áskoranir í lífinu. Markmið verkefnisins er m.a. að auka seiglu, félagsfærni og tilfinningastjórnun. Lagt er upp með jákvæða nálgun forvarna og heilsueflingar með því að benda á aðferðir og hollara val.

Tilgangur handbókar fyrir **Heilsueflandi bekk** er að veita kennurum stuðning og leiðbeiningar til að innleiða verkefnið. Handbókin útlistar markmið verkefnisins, veitir upplýsingar um framkvæmd þess og tillögur að aðferðum og verkefnum sem efla heilbrigða hegðun og vellíðan nemenda.

Nemendur fræðast um vellíðan og taka þátt í að velja verkefni til að vinna að og setja sameiginleg markmið með bekkjarfélögum sínum. Heilsa og vellíðan eru mikilvægar forsendur lífsgæða. Fjölmarginir þættir hafa áhrif til að viðhalda og bæta andlega, líkamlega og félagslega heilsu og vellíðan. Þessir þættir snúa bæði að einstaklingum sjálfum og þeirra nánasta umhverfi og aðstæðum. Góður **svefn**, fjölbreytt og hollt **mataræði**, regluleg **hreyfing**, takmörkun kyrrsetu, góð **félagsleg tengsl** og beina sjónum að **því jákvæða í lífinu** eru dæmi um mikilvæga þætti fyrir heilsu og vellíðan.

➔ Mikilvægt er að þetta verkefni komi til nemenda á jákvæðan hátt. Sameiginleg markmið, þátttaka nemenda og hvatning til heilsueflingar. Markmiðið er að draga úr áhættuhegðun sem hefur neikvæð áhrif á heilsu, svo sem notkun á nikótínvörum, neyslu orkudrykkja (koffíndrykkja) o.fl. Einnig er lögð áhersla á nálgun upplýsinga, heilsulæsi og efla gagnrýna hugsun.

Forveri þessa verkefnis er **Tóbakslaus bekkur** sem naut mikillar þátttöku á landsvísu. Þar var lögð áhersla á að varpa ljósi á neikvæðar hliðar tóbaksnotkunar.



## Markmið verkefnis



Markmið verkefnisins er að fræða nemendur um þá þætti sem auka vellíðan með það að leiðarljósi að þau geti nýtt sér fræðsluna/kennsluna og þau „verkfæri“ sem fjallað er um.

Lagt er upp með jákvæða nálgun heilsueflingar og forvarna með því að benda á gagnreyndar aðferðir og hollara val.

## Hvernig er best að hefja verkefnið?



**Skráning fer fram hér:** <https://forms.gle/m9Le5vDNQSdBmfM6>

**Kennari** kynnir verkefnið fyrir nemendum og getur nýtt sér glæsur með völdum þáttum vellíðanar til stuðnings. Bekkurinn kemur sér saman um að velja ákveðið verkefni til að vinna með og setja sér markmið í samræmi við það val.

Hægt er að hlaða glærum niður á [vef Heilsueflandi bekkis](#)

Einnig eru þar [Verkfærakistur](#) fyrir þá þætti sem kynntir eru á glærunum:

**Kennsluaðferðir:** Kennarinn getur nýtt sér verkfærakistur til að finna stuðningsefni um hvernig best er að leggja efni verkefnis sem verður fyrir valinu fyrir bekkinn. Hér eru nokkur atriði sem er gott að hafa í huga:

- Hugla vel að undirbúningi s.s. með innlögn, hópavinnu, verklegum verkefnum, umræðum og samtali
- Aðlaga má efni/aðferðir að mismunandi kennsluháttum og nemendum með ólíkar þarfir
- Áhersla ætti að vera jákvæð nálgun. Einbeita sér að því sem nemendur *ættu að gera* fremur en að því sem þau *ættu ekki að gera*
- Ef farið er yfir allt efni á glærum þá er mikilvægt að velja úr efninu og takmarka það sem á að vinna að í tengslum við markmið bekkisins

**Bekkurinn** ákveður í sameiningu hvað þau vilja leggja áherslu á, hvað þau ætla að vinna með, hvert er þeirra markmið og hvaða vörður ætla þau að setja sér í samstarfi við kennara. Kennari prentar út [Samning](#) sem allir í bekknum skrifa undir og hægt er að hengja upp í stofunni. Þetta gerir samkomulagið meira formlegt en ekki þarf að skila samningnum inn.



Hægt er að sækja veggspjald Heilsueflandi bekkjar inn á [vefnum](#) og prenta það út og hengja upp á vegg í skólastofu bekkisins



## Markmiðasetning

Markmiðasetning hjálpar nemendum að ná árangri með því að brjóta niður verkefni í viðráðanlega áfanga. Skýrið hvað varða þýðir: „Varða er undirmarkmið (minna markmið) sem sýnir okkur að við erum á réttri leið að stóra markmiðinu.“

### Dæmi um aðalmarkmið og undirmarkmið (vörður)

- Aðalmarkmið er að **auka svefngæði** - undirmarkmið gæti verið að lesa bók fyrir svefninn í x langan tíma á hverju kvöldi, sleppa því að hafa símann með upp í rúm, hreyfa sig yfir daginn, hlusta á hugleiðsluæfingu fyrir svefninn t.d. í [HappApp](#) o.s.frv.
- Aðalmarkmið er að **bæta næringu** - undirmarkmið gæti verið að borða fimm skammta af ávöxtum/grænmeti á dag, sleppa orkudrykkjum, sleppa sætindum, borða næringarríkt seinni part dags fyrir íþróttir og aðrar tólmstundir o.s.frv.



Hægt er að hafa markmiðin SMART (Skýr, Mælanleg, Aðgengileg, Raunhæf og Tímasett). [Hér er blað til útfyllingar](#) sem getur auðveldað markmiðasetningu.

## Hugmyndir að markmiðum

- Sofa 8-10 tíma á nóttu
- Borða fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag (samtals)
- Hreyfa sig daglega (skipulögð hreyfing/ganga/dansa/týna arfa/moka snjó)
- Virkja félagsleg tengsl við vinina; hitta eða hringja í vin frekar en að senda bara rafræn skilaboð
- Samvera með fjölskyldunni; spila, horfa á bíómynd, fönndra
- Setja x tímamörk á skjátíma í farsíma til dæmis
- Skrifa niður þrjá hluti(einstaklinga/viðburði/hvað sem er í kringum okkur) á hverjum degi sem við erum þakklát fyrir
- Taka upp rusl á hverjum degi sem við sjáum úti og henda því í viðeigandi flokkunartunnu



## Skipulagning bekkjarfunda

- Gott er að skipuleggja reglulega bekkjarfundi, til dæmis einu sinni til tvisvar í mánuði, til að fara yfir stöðuna og til að ræða saman um verkefnið.
- Nemendur gætu tekið þátt í því að skipuleggja slíka bekkjarfundi og gagnlegar upplýsingar um aðkomu þeirra er t.d. að finna í **[Verum virk - Félagsstarf, fundir og framkoma](#)**



## Lokaverkefni – verðlaun veitt fyrir framúrskarandi verkefni

Kennarinn og nemendur taka sameiginlega ákvörðun um hvort vinna eigi lokaverkefni. Veitt eru verðlaun fyrir þau verkefni sem þykja skara fram úr. Verkefninu á að skila á rafrænu formi, t.d. veggspjald, leikur, spil, myndband (hámark 10 mín). Nánari upplýsingar um lokaverkefni munu birtast inn á <https://island.is/heilsueflandi-bekkur>

Til þess að verkefni komi til greina sem verðlaunaverkefni þarf það að vera með jákvæðri nálgun og skilyrði að allir nemendur taki þátt í að vinna verkefnið.

Skil á lokaverkefni – 15. maí



## Þetta eru þeir þættir vellíðanar sem fjallað er um í verkefninu



Stuðningsefni verkefnisins s.s. glærur og verkfærakista, [sem hægt er að finna hér](#), er tengt við þessa þætti vellíðanar og er fjallað sér staklega um hvern þátt hér:



### Félagsleg tengsl

#### Félagsleg tengsl – tengjumst öðrum og gefum af okkur.

Jákvæð sambönd eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar. Mikilvægt er að mynda og rækta tengsl við fólkið í kringum okkur, fjölskyldu, vini og samstarfsfólk. Efling félagstengsla hefur forvarnargildi en það má t.d. sjá í rannsókn á tengslum íslenskra barna og ungmenna, við foreldra, vini og skóla, kom fram að börn og ungmenni sem höfðu öll tengsl slök voru lang líklegust til að vera einmana, hafa sálíkamleg einkenni, lenda í slagsmálum, leggja í einelti, vera lögð í einelti, drekka áfengi og reykja ([Hér má skoða skýrsluna](#)).

Í skýrslunni kemur einnig fram að:

- Eftir því sem félagstengsl voru slök á fleiri sviðum, þeim mun neikvæðari voru áhrif á heilsu og líðan.



- Þótt ungmenni hefðu slök tengsl á tveimur sviðum (t.d. við skóla og vini) rétti það stöðu þeirra nokkuð ef tengsl voru að minnsta kosti góð á einu sviði.
  - Þar skiptu tengslin við foreldra langmestu máli.

„Jákvæð skólatengsl (e. school connectedness) felast í þeirri upplifun nemenda að tilheyra og vera metnir að verðleikum í skólaumhverfinu, bæði námsmenn og einstaklingar (Resnick o.fl., 1997). Jákvæð reynsla barna og unglinga í skóla eflir vellíðan þeirra og heilbrigði, en neikvæð eykur á sálræn og líkamleg vandamál. Að líka vel í skólanum virðist þannig verndandi þáttur fyrir unglinga gegn ýmiss konar skaðlegri hegðun. Ef þeim hins vegar líkar miður eða finnst tengingin við skólann slök, þá eru þeir líklegri til að sýna af sér áhættuhegðun, meta heilsu sína lakari og hafa einkenni sálrænna og líkamlegra kvilla (Bond o.fl., 2007).“



## Góðar svefnvenjur

Mælt er með að börn (6-13 ára) sofi 9 til 11 tíma á nóttu og unglingar (14-17 ára) 8 til 10 tíma. Að vakna úthvíld að morgni er besti mælikvarðinn á það hvort við fáum nægan svefn.

- Samkvæmt rannsókninni „Ungt fólk“ hjá Rannsóknnum og greiningu sefur tæplega helmingur ungmenna í 8.-10. bekk 7 klst. eða minna á nóttu á meðan ráðlögð svefnlengd fyrir þann aldurshóp er 8-10 klst. ([Rannsóknir og greining, 2022](#)).
- Góður svefn er öllum nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Svefn hefur meðal annars jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, á námsgetu og einbeitingu, hjálpar heilanum að festa upplýsingar í minni og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna.

## Skjárinn & svefn

Of mikill skjátími hefur neikvæð áhrif á gæði svefns þ.m.t. á heilsuna og getur valdið svefnvanda. Þetta á bæði við um börn og fullorðna. Svefn hefur áhrif á líðan, en ónægur svefn hefur verið tengdur við hegðunar- og tilfinningarvanda hjá börnum. Því er mikilvægt að setja skýrar reglur varðandi skjátíma og svefn og fylgja þeim eftir.

- Ráðlagt er að hafa engin skjátæki í svefnherbergjum vegna neikvæðra áhrifa á nætursvefn. Einnig er ráðlagt að takmarka skjánotkun tveimur klukkustundum fyrir svefn því útfjólubláa ljósið frá skjánum hefur hamlandi áhrif á framleiðslu svefnhormónsins sem gerir okkur þreytt. Skjáefni getur haft örvandi áhrif á börn og komið í veg fyrir að þau nái ró.



## Hollt mataræði með grænmeti og ávöxtum

Mikilvægt er fyrir nemendur í grunnskólum að borða reglulega svo þau fái orku- og næringarefni jafnt yfir allan daginn og geta þá betur tekist á við verkefni sín. Börn þurfa hlutfallslega meiri orku en fullorðnir þar sem þau eru enn að vaxa og þroskast.

### Ráðleggingar um morgunesti grunnskólanema:

#### Viðmið fyrir morgunhressingu

Alltaf með í skólann - þar sem ekki er í boði áskrift að morgunhressingu	Stundum með í skólann*	Fyrir nemendur sem borða lítið í morgunmat eða sem verða mjög svöng fyrir hádegismat**
Ávextir og grænmeti  T.d. eplabitar, banani, mandarína, vínber, mangó, gulrætur, rófubitar, gúrkubitar, litlir tómatar, o.s.frv.	Aðeins orkumeiri matur til við- bótar við ávextina og grænmetið  T.d. ostbitar, egg, hrein jógúrt/skyr, hrökkbrauð, nokkrir hafrahingir og þurrkaðir ávextir eins og rúsínur, döðlur o.s.frv.	Samloka, flatkaka eða hrökk- brauð ásamt ávöxtum og/eða grænmeti  T.d. heilkornabrauð, flatkaka eða hrökkbrauð með osti, kotasælu, túnfiski, hummus, lifrarkæfu, eggjum, banana eða avókadó.

\*Til dæmis þann skóladag þegar það er skólasund eða æfing beint eftir skóla

\*\*Á frekar við um eldri börn. Til dæmis á miðstígi og efsta stígi



## Hreyfing

Samkvæmt [Ráðleggingum um hreyfingu](#) ættu öll börn og ungmenni að hreyfa sig daglega. Í minnst 60 mínútur á dag að meðaltali ættu börn að hreyfa sig rösklega þannig að öndun og hjartsláttur eykst.

Hreyfing er forsenda fyrir andlegum, líkamlegum og félagslegum þroska, heilsu og vellíðan barna. Kostir þess að takmarka kyrrsetu og stunda reglulega hreyfingu í samræmi við getu sína og áhuga er ótvíræðir. Sem dæmi um ávinninginn af reglubundinni hreyfingu fyrir börn má nefna:

- Betra þol og meiri vöðvastyrkur.
- Minni einkenni kvíða og þunglyndis.
- Betri beinheilsa.
- Stuðlar að heilsusamlegu holdafari.
- Aukin einbeiting og betri námsárangur.





## Sleppum tóbaki, nikótíni og áfengi

### Ráðleggingar embættis landlæknis í forvörnum:

- Meginmarkmið forvarnarstarfs er að draga úr eða koma í veg fyrir skaða sem notkun áfengis eða annara vímuefna hefur á einstaklinga, fjölskyldur og samfélagið í heild.
- Sérstök áhersla er á að seinka eða koma í veg fyrir að ungt fólk hefji notkun.
- Samantekt á nýjustu rannsóknum bendir meðal annars til þess að efling á félags og tilfinningafærni barna og ungmenna sem og efling á foreldrafærni séu ein af öflugustu forvarnarleiðunum.
- Forvarnir eiga sér stað í mismunandi lögum samfélagsins. Áfengisnotkun ungmenna, óhófleg áfengisnotkun eða skaðlegt neyslumynstur á sér oft rætur í samspili menningar, samfélagslegra- og einstaklingsbundinna þátta.

Hvað virkar í tóbaks- áfengis og vímuefnaforvörnum í skólum?

- **Staðreyndablað**

**Tóbak:** Tóbaksnotkun, hvort sem er reykingar, óbeinar reykingar eða reyklaust tóbak, er einn helsti áhættuþáttur fjölmargra alvarlegra sjúkdóma.

**Nikótín:** Nikótín er taugaeitur sem hefur skaðleg áhrif á æðar, hjarta og taugakerfi, meðal annars heilann. Nikótín er mjög ávanabindandi og hefur neikvæð áhrif á líðan.

- **Nikki Púðason:** Auglýsingarnar um Nikka Púðason eru hluti af verkefni sem miðar að því að vekja athygli á neikvæðum hliðum þess að nota nikótín og hversu ávanabindandi notkunin getur orðið.
- **„Nikótínþúðar eru óþolandi“** – Vefsíða fylgir *Nikka Púðason* verkefninu með upplýsingum fyrir ungmenni og fullorðna um áhrif nikótínþúða og leiðbeiningar um hvar megi fá hjálp við að hætta: <https://www.otholandi.is/>

**Áfengi:** Áfengi hefur mikil áhrif á heilsu og er einn af fjórum algengustu áhættuþáttum langvinnra sjúkdóma. Áfengisnotkun eykur líkur á ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum, skorpulifur og heilablóðfalli.



## Athygli á það jákvæða - styrkleikar

Höldum í forvitnina og tökum eftir hinu óvenjulega. Verum í núinu. Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því sem við upplifum athygli hjálpur okkur að meta það sem skiptir okkur máli. Með því að taka eftir eigin styrkleikum eflum við sjálfstraust og vellíðan. Þegar börn læra að beina sjónum að því sem gengur vel, eykst sjálfsöryggi þeirra og seigla.

**Happ app:** Nýtt heilsuapp sem byggir á vísindum jákvæðrar sálfræði og stuðlar að geðrækt með því að bjóða upp á gagnreyndar æfingar til að auka andlega vellíðan og efla geðheilsu notenda. Appið er frítt og hægt er að hlaða því niður í App Store og Google Play.

- Núvitundaræfingar: sjálfsmyndun- og núvitundaræfingar
  - Andleg vellíðan, tilfinningalegt jafnvægi, aukin einbeiting
- Hugarfar: Þakklætisæfing – þrír góðir hlutir
  - Jákvæðni, þakklæti, hamingja
- Styrkleikar: Styrkleikaæfing, finndu þína styrkleika
  - Jákvæð sjálfsmynd, aukin orka og gleði, tilgangur
- Tengsl: Þakklæti fyrir fólkið okkar, félagstengsl
  - Tilheyra – góðvild – betri heilsa



## Umhverfið og við

Ýmsar leiðir eru til þess að sýna umhyggju fyrir okkur og um leið jörðinni. Ýmis skemmtileg verkefni eru nefnd í verkfærakistunni sem snúast um að hlúa að jörðinni og að okkur sjálfum í leiðinni.

- Göngum og hjólum sem oftast milli staða eða nýtum almenningsamgöngur. Á sama tíma og við erum að hugsa vel um umhverfið erum við að auka vellíðan okkar með því að fá ferskt loft og hreyfingu.
- Verum dugleg að flokka ruslið
- „Rannsóknir sýna að það að upplifa náttúru og vera umkringd gróðri hefur jákvæð áhrif á okkur, bæði andlega og líkamlega. Það þarf bara 20 mínútna útiveru í

