



HEILSUEFLING
REYKJAVÍK

LÝÐHEILSA OG HEILSUEFLING BARNNA OG
UNGLINGA Í LEIK- OG GRUNNSKÓLUM OG
FRÍSTUNÐASTARFI

Skýrsla stýrihóps um heilsueflingu mars 2016

Efnisyfirlit

Stýrihópur um heilsueflingu	3
Stýrihópurinn skipaður:	3
Til ráðgjafar:	3
Tillögur stýrihóps um heilsueflingu	4
Starf stýrihóps um heilsueflingu	6
Bókun velferðarráðs 15. október, 2015	7
1. Inngangur að heilsueflingu	8
Fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag	8
Heilsueflandi leik- og grunnskóli	9
Heilsueflandi frístundaheimili og félagsmiðstöðvar	10
2. Tillaga að Reykjavíkurlíkani	11
Reykjavíkurlíkan	11
Fjórir grunnþættir	12
Fjórir lykilþættir	12
Merki heilsueflandi Reykjavík	13
3. Innleiðingarætlun fyrir Reykjavíkurlíkan	13
Staða innleiðingar í hverfum borgarinnar	15
4. Ávinningur af heilsueflingarstarfi í skólasamfélaginu	16
5. Niðurstaða lokaskýrslu	17
Heimildaskrá	19
Fylgiskjöl	21
Fylgiskjal 1 – erindisbréf stýrihóps um lýðheilsu og heilsueflingu barna og unglunga í leik-, grunn- og frístundastarfi á vegum SFS	21
Fylgiskjal 2 – úr fundargerð 84. fundar Skóla og frístundaráðs	23
Fylgiskjal 3 – úr fundargerð 272. fundar Velferðarráðs	24
Fylgiskjal 4 – vinnustofur fyrir skóla og frístund í Reykjavík	25
Fylgiskjal 5 – matsblöð þáttakenda á vinnustofum fyrir skóla og frístund í Reykjavík	26
Fylgiskjal 6 - yfirlit um þáttöku leikskóla í Reykjavík í heilsueflingarstarfi, febrúar 2016	30
Fylgiskjal 7 - yfirlit um þáttöku grunnskóla í Reykjavík í heilsueflingarstarfi, febrúar 2016	32
Fylgiskjal 8 - yfirlit um frístunda og félagsmiðstöðvar í Reykjavík	33
Fylgiskjöl 9 , 10, 11 og 12 - Reykjavíkurlíkan	34

Stýrihópur um heilsueflingu

Borgarstjóri skipaði stýrihóp um lýðheilsu og heilsueflingu barna og unglunga í leik-, grunn- og frístundastarfi á vegum SFS í desember 2014. Hér eftir kallaður stýrihópur um heilsueflingu.

Stýrihópnum var ætlað að tryggja að sá hluti samnings Reykjavíkurborgar og Embættis landlæknis sem snýr að leik- og grunnskólum og frístundaheimilum gengi eftir. Þar er kveðið á um að sem flestir leik- og grunnskólar og frístundaheimili verði orðin aðilar að verkefninu Heilsueflandi skólar fyrir lok ársins 2015 og hvernig megi samþætta og nýta úttektir heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur í þágu lýðheilsu.

Stýrihópin skipuðu:

Heiða Björg Hilmiðsdóttir, formaður
Hermann Valsson
Elísabet Gísladóttir

Til ráðgjafar:

Guðrún Jóna Thorarensen, leikskólastjóri Sólborg
Helgi Eiríksson, framkvæmdastjóri Miðbergs
Óskar Sigurður Einarsson, skólastjóri Fossvogsskóla
Selma Árnadóttir, verkefnastjóri á skóla- og frístundasviði
Þórdís Gísladóttir, verkefnastjóri á þjónustumiðstöð Breiðholts
Jenný Ingudóttir, fulltrúi Embættis landlæknis
Ingibjörg Guðmundsdóttir, fulltrúi Embættis landlæknis

Starfsmaður hópsins var Helga Sigurðardóttir, gæðastjóri skóla- og frístundasviði, en síðasta mánuðinn einnig Unnur Margrét Arnardóttir, verkefnastjóri á skrifstofa borgarstjóra og borgarritara Sjá erindisbréf (fylgiskjal 1.)

Sema Árnadóttir lét af störfum á starfstímanum, í stað hennar kom Hulda Valdís Valdimarsdóttir, verkefnastjóri á skóla- og frístundasviði inn sem ráðgjafi.

Stýrihópurinn auk ráðgjafa hefur fundað með fjölmörgum aðilum, staðið fyrir vinnustofum með starfsmönnum frá öllum leik- og grunnskólum og frístundamiðstöðvum borgarinnar og fleira. Í þessari skýrslu verður gerð grein fyrir starfi og tillögum stýrihópsins. Í þeim tilfellum sem átt er við stýrihóp og ráðgjafa er talað um Heilsueflingarhóp.

Tillögur stýrihóps um heilsueflingu

- Stýrihópurinn hefur lagt fram Reykjavíkurlíkan að heilsueflingu. Það er hannað með ráðgjafahópnum út frá gögnum frá Embætti landlæknis með það fyrir augum að einfalda starfsstöðvum borgarinnar að setja sér markmið og hafa yfirsýn yfir heilsueflingarstarf.
- Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar verða miðpunktur heilsueflingarstarfs innan hverfa. Verkefnastjóri forvarna/félagsauðs/frístunda á þjónustumiðstöð er sérfræðingur síns hverfis í heilsueflingu og tengir það starf inn í forvarnarstarf innan hverfa eftir því sem við á og stýrir heilsueflingarteymi sem í eru hæfir aðilar úr nærsamfélaginu.
- Verkefnastjóri þarf að hafa skýrt umboð frá borgarstjórn/borgarstjóra til að vera leiðandi í heilsueflingarstarfi innan hverfanna og fái til þess stuðning frá starfsstöðvum og skrifstofum borgarinnar.
- Verkefnastjórar móta heilsueflingarteymi innan hverfa sem geta verið samþætt forvarnarteymi. Mikilvægt er að hafa fulltrúa ungmennaráða, öldungaráðs, foreldrasamfélagsins og fleiri inn í þessum heilsueflingarhópum. Hvert hverfi myndar sér stefnu um heilsueflingu til framtíðar þar sem unnið verði að ákveðnum markmiðum, saman innan hverfis þvert á allar stofnanir eða skipulagseiningar.
- Lagt er til að Forvarnarteymi sem starfar á fagskrifstofu Skóla og frístundasviðs (SFS) og á að hafa heildarsýn yfir forvarnarstarf sviðsins og styðja við starfsstöðvar við framkvæmd forvarnarstefnunnar fái einnig það hlutverk að starfa með heilsueflingarteymum í hverfunum. Fulltrúar SFS geta í gegnum samstarf í hverfum metið hvaða stuðning SFS þarf að veita skólunum.
- Velferðarsvið (VEL) stendur að baki verkefnastjórum og tryggir þeim menntun og þjálfun í heilsueflingu. Mikilvægt er að samstarf VEL og SFS sé öflugt og gott í þessu verkefni sem og samstarf við aðrar skrifstofur og svið borgarinnar. Allir vinni samhentir að heilsueflandi Reykjavík.
- Lagt er til að heilsueflingarstarf hefjist í leik-, grunnskóla og frístundastarfi en breiðist smám saman út til allra starfsstöðva borgarinnar og samstarfsaðila í hverfunum. Samstarfsaðilar sem þegar eru komir að borðinu eru framhaldsskólar, íþróttafélög og heilsugæsla.
- Verkefnastjórar hafa fengið tengiliðalista með nöfnum allra starfsmanna leik-, grunnskóla og frístundastarfs sem tóku þátt í námskeiði sem stýrihópurinn hélt um heilsueflingarstarf. Þeir halda utan um listann og tengiliði á hverjum stað í framhaldinu og hvernir taka þátt í heilsueflingarstarfi.
- Hver starfsstöð sem tekur þátt í heilsueflingarstarfi þarf að mynda heilsueflingarhóp og tilnefna tengilið verkefnisins við verkefnastjóra. Þetta má einnig auðveldlega samræma innleiðingu á forvarnarstefnu Reykjavíkur innan skólakerfisins.
- Embætti landlæknis veitir fræðslu og stuðning til starfsstöðva. Grunnskólar skrá sig á vef embættisins (og leikskólar þegar það verður mögulegt). Allir skrá þátttöku hjá verkefnastjóra.
- Hver starfsstöð fyllir út eitt eyðublað með markmiðum eða skráir markmið sín inn á vef Embættis landlæknis.

- Starfsstöðvar (leik- og grunnskólar og frístundamiðstöðvar) verða í samstarfi innan síns hverfis t.d. með sameiginlegum starfsdögum og vinnustofum. Verkefnastjóri er í samskiptum við Embætti landlæknis og heldur samráðsfundi með tengiliðum starfsstöðva í sínu hverfi.
- Skóla- og frístundasvið (SFS) sér til þess að heilsuefling verði einn af grunnþáttum skólastarfs eins og aðalnámskrá bæði leik- og grunnskóla gerir ráð fyrir. Mikilvægt er að samstarf VEL og SFS sé öflugt og gott í þessu verkefni sem og samstarf við aðrar skrifstofur og svið borgarinnar. Allir vinni samhentir að heilsueflandi Reykjavík.
- SFS tryggir að mat á heilsueflingarstarfi fari inn í innra og ytra mat skóla í samvinnu við sérfræðinga Embættis landlæknis.
- SFS tryggir að heilsueflingarstarf nái til starfsmanna SFS og starfssumhverfis þeirra sem og barnanna. Nýta mætti <http://www.heilsuhegdun.is/> í starfi með starfsmönnum.
- Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur (HER) tekur út öryggi í umhverfi barna í úttekktum sínum á starfsstöðvum og SFS heldur utan um niðurstöður þeirra. Árlega verði lögð áhersla á einn þátt eins og hávaða, loftgæði, efnisval, vatnsgæði o.s.frv og HER meti stöðuna á öllum starfsstöðvum.
- Leiksvæði við skóla þurfa að vera hvetjandi til hreyfingar og þroska og mikilvægt að þar sé öryggis gætt án þess að skerða þá möguleika. Lagt er til að HER skoði hvort öryggiskröfur varðandi tré og steina á lóðum hafi slík áhrif og hvort það sé lagaskylda að svo sé.
- Búið er að stofa facebook-hóp sem heitir “Heilsueflandi Reykjavík” sem í eru tengiliðir allra starfsstöðva SFS og verkefnastjórar VEL. Í framhaldi er lagt til að verkefnið eignist heimasíðu þar sem starfsfólk borgarinnar geti auðveldlega deilt hugmyndum og verkefnum og þannig stutt hvert annað.
- Lagt er til að hannað verði í samvinnu við Embætti landlæknis merki Heilsueflandi Reykjavíkur og að það verði notað til að auðkenna þá staði sem taka þátt. Það kæmi í stað merkis Heilsueflandi skóla, leikskóla o.s.frv. og skapaði meiri heildartilfinningu fyrir starfinu.
- Fylgja þarf eftir innleiðingu heilsueflingarstarfs í Reykjavík og mæla árangur með skilgreindum hætti. Lagt er til að stýrihópur um heilsu og jöfnuð fylgi því eftir og ákveði hvaða mælikvarðar verða notaðir.
- Um heilsueflingu í Reykjavík þarf að stofna samráðshóp verkefnastjóra og fela skilgreindum starfsmanni borgarinnar að halda utan um þann hóp og hafa yfirsýn yfir heilsueflingarstarf í Reykjavík. Kalla þarf eftir upplýsingum um það heilsueflingarstarf sem unnið er á vegum borgarinnar og í hverfunum, fylgjast með rannsóknarniðurstöðum og mælikvörðum á hvort starfið sé að skila árangri, leggja til breytingar ef ástæða er til og fylgja eftir markmiðablaði fyrir borgaryfirvöld. Mikilvægt er að verkefnastjórar fái mælingar til sín á árangri sem þeir geta miðlað áfram. Skólar nýta þær mælingar sem þeim finnst henta eftir áherslum.
- Stýrihópur um lýðheilsu og jöfnuð getur fylgt þessu verkefni eftir ella skipað stýrihóp til að fylgja innleiðingu á Reykjavíkurlíkani eftir.

Starf stýrihóps um heilsueflingu

Heilsueflingarhópurinn hittist alls 15 sinnum frá desember 2014 til janúar 2016, oftast fyrir hluta tímabilsins meðan verið var að hanna Reykjavíkurlíkanið. Aukafundir voru með ráðgjöfum frá Embætti landlæknis(EL) annars vegar og ráðgjöfum frá Reykjavík(RVK) hins vegar. Stýrihópurinn hefur fundað vikulega nær allan starfstímann auk þess að fara í heimsóknir í leik- og grunnskóla til að skoða vel hefur gengið að samræma heilsueflingarstarf almennu skólastarfi. Sumum skólum hefur tekist mjög vel upp meðan aðrir hafa ekki tekið þátt. Heilsueflingarhópurinn fékk m.a. kynningu á innleiðingu Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ, sem var fyrsta sveitafélagið á Íslandi til að vinna markvisst að því markmiði, auk fleiri kynninga. Einstakir meðlimir heilsueflingarhópsins hafa unnið að hliðarverkefnum í heilsueflingu svo sem að leiðbeiningar fyrir leikskóla, frístundastarf og Heilsueflandi Breiðholt.

Nemendur í Breiðholti hafa tekið þátt í rýnihópum, fundað var með SAMFOK og foreldrum úr foreldrasamfélaginu en mikill áhugi er þar á verkefninu. Einnig hefur verið fundað var með verkefnastjórum forvarna/frístunda/félagsauðs, verkefnastjóra um heilsueflingu starfsmanna Reykjavíkurborgar(hér eftir kallaðir verkefnastjóri) og ýmsum sérfræðingum í eflingu heilbrigðis og heilbrigðis og menntamálum.

Formaður kynnti starf heilsueflingarhópsins fyrir stjórnendum á velferðarsviði (VEL) og kynnti hugsanlegar niðurstöður fyrir formanni velferðarráðs, sviðsstjóra velferðarsviðs, heilbrigðisnefnd, formanni skóla- og frístundaráðs og sviðsstjóra skóla- og frístundasviðs (SFS). Einnig var haldin kynning fyrir stjórnendum SFS. Borgarstjóri hélt opinn fund með lykilaðilum úr Árbæ, Breiðholti og Grafarvogi um Heilsueflandi hverfi. Í framhaldinu fór formaður heilsueflingarhóps á fund með hverfisráði Árbæjar, auk þess sem formaður hverfisráðs Úlfarsárdals og meðlimur í hverfisráði Grafarvogs eru í stýrihópnum og var málið einnig rætt innan þeirra hverfisráða.

Eftir þetta umfangsmikla samráð var það niðurstaða heilsueflingarhópsins að búa til Reykjavíkurlíkan og var það kynnt á fjölmönnum fundi hjá Embætti landlæknis áður en áfangaskýrsla var skilað í júní 2015. Það byggir á að samþætta heilsueflingarstarf innan hverfa Reykjavíkur.

Í framhaldinu fór tími stýrihópsins í að kynna Reykjavíkurlíkanið og skýrsluna sem víðast og fræða um heilsueflingu og mikilvægi þeirrar nálgunar. Áfangaskýrslan var send til borgarstjóra og kynnt skóla- og frístundaráði og velferðarráði sem bókuðu stuðning við áframhaldandi vinnu við innleiðingu Reykjavíkurlíkansins.

Bókun skóla- og frístundaráðs 9. september, 2015

„Skóla- og frístundaráð þakkar Heiðu Björgu Hilmisdóttur og Helgu Sigurðardóttur fyrir kynningu á áfangaskýrslu um lýðheilsu og heilsueflingu barna og unglunga í leik- og grunnskólum og frístundastarfi. Skýrslan rímar vel við einn af grunnþáttum menntunar sem er heilbrigði og velferð og gefur hún glögga mynd af mikilvægi heilsueflingar í starfi með börnum. Í skýrslunni eru lagðar til leiðir að innleiðingu heilsueflandi skóla sem skóla- og frístundaráð telur mikilvægt að hrinda í framkvæmd. Í því tilliti mun skóla- og frístundasvið kynna verkefnið á fundum með stjórnendum leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva og brýna fyrir þeim mikilvægi verkefnisins ásamt því að halda áfram vinnu sinni um heilsueflingu starfsmanna.“ (fylgiskjal 2.)

Bókun velferðarráðs 15. október, 2015

„Velferðarráð þakkar fyrir áfangaskýrslu Heilsuefingarhóps Reykjavíkur og styður heilshugar að Reykjavík verði heilsuefandi samfélag. Mikilvægt er að búa börnum á öllum aldri góðan grunn þegar kemur að þekkingu á heilbrigði hvort sem er líkamlegu eða andlegu heilbrigði. Tilgangurinn er að gera þeim kleift að stunda heilsusamlegan lífsstíl, efla sjálfstraust þeirra ásamt því að undirbúa þau fyrir þær áskoranir sem kunna að verða á vegi þeirra á lífsleiðinni bæði þeim sjálfum og samfélaginu til góða. Áfangaskýrsla um lýðheilsu og heilsueflingu barna og unglinga í leik- og grunnskólum og frístundastarfi gefur glögga mynd af mikilvægi heilsuefingar í starfi með börnum og styður beint við forvarnarstefnu Reykjavíkur. Í skýrslunni eru lagðar til leiðir að innleiðingu heilsuefandi skóla sem velferðarráð telur mikilvægt að hrinda í framkvæmd og felur velferðarsviði að tryggja að verkefnastjórar félagsauðs og/eða forvarna setji þetta málefni í forgang í sínu starfi og jafnframt að starfsmenn þjónustumiðstöðva fái kynningu á heilsuefingarstarfi borgarinnar. Í framhaldi leggur velferðarráð áherslu á að þetta verklag sem kallað er Reykjavíkurlíkan verði nýtt til heilsuefingar í starfsstöðvum velferðarsviðs og stuðla þannig að heilsuefandi hverfum.“ (fylgiskjal 3.)

Eftir þann stuðning sem ráðin sýndu meðal annars með bókunum sínum var unnið að því að kynna Reykjavíkurlíkanið sem leið að heilsuefandi hverfum þar sem áherslan er á heilsuefandi skólastarf. Sótt var um styrk í Lýðheilsusjóð til að fjármagna heilsuefandi vinnustofur fyrir lykilfólk í skólasamfélaginu og í samstarfi við Embætti landlæknis var ákveðið að fá framkvæmdastjóra Schools for Health í Evrópu, Dr. Goof Buijs, til að koma. Óskað var eftir tengiliðum frá öllum starfsstöðvum SFS til að koma á vinnustofurnar og taka þátt í heilsuefingarstarfinu framundan. (fylgiskjal. 4.)

Formaður og starfsmaður stýrihópsins kynntu verkefnið og vinnustofurnar á skólastjórafundum bæði leik- og grunnskóla og starfsmaður hélt utan um lista yfir tengiliði. Haldnar voru tvær heilsdags vinnustofur með um 100 þátttakendum, í Hlöðunni í Gufunesbæ 12. Nóvember 2015 og í Frostaskjól 13. nóvember 2015 og þangað boðið tengiliðum frá starfsstöðvum SFS ásamt verkefnastjórum frá þjónustumiðstöðvum. Dr. Goof Buijs hélt fyrirlestur um innleiðingu á heilsuefandi skólum erlendis og benti á hvaða meginþættir væru mikilvægir við innleiðinguna. Að því loknu var unnið í hópum og hóparnir kynntu niðurstöður sínar. Könnun var gerð meðal þátttakenda um gagnsemi vinnustofanna, sem sýndu fram á að öllum þátttakendum þótti tilgangur vinnustofanna vera mikilvægur, 65 % mjög mikilvægur, 23% frekar mikilvægur og 12% mikilvægur. (fylgiskjal. 5.)

Haldinn var opinn fundur um Heilsuefandi skóla í Heilsuefandi samfélagi þann 12. nóvember í Hlöðunni Gufunesbæ, kl. 16:30-17:30. Stofnaður var facebook-hópur þar sem allir þátttakendur hafa aðgang að efni vinnustofanna:

<https://www.facebook.com/groups/564914346994134/>

Erindi Dr. Goof Buijs var tekið upp og má nálgast á meðfylgjandi vefsíðu:

<https://vimeo.com/147848103>

Í kjölfar vinnustofanna kynnti starfsmaður hópsins efni og útkomu þeirra ásamt Reykjavíkurlíkaninu fyrir fagskrifstofum leik- og grunnskóla og frístundamála. Fundað var með framkvæmdastjórum þjónustumiðstöðva og í framhaldi haldinn þriggja tíma fundur með þeim ásamt verkefnastjórum þar sem farið var yfir Reykjavíkurlíkanið og helstu tillögur stýrihópsins.

1. Inngangur að heilsueflingu

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin skilgreindi heilsu árið 1948:

“Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan

en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.”

Ef unnið er út frá þessari skilgreiningu er ljóst að hægt er að hafa áhrif á marga þætti sem hafa áhrif á heilsu fólks. Embætti landlæknis skilgreinir heilsueflingu:

“Með heilsueflingu er leitast við að efla heilbrigði með því að skapa fólki félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem gera einstaklingum og samfélaginu kleift að auka hreysti og efla vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði.”

Það er mikilvægt í öllu heilsueflingarstarfi að hafa í huga að það er síverkefni sem aldrei tekur enda heldur þróast með bestu þekkingu hverju sinni. Það að taka þátt felur í sér að vera tilbúinn til að gera félagslegt og manngert umhverfi þannig að það stuðli að og geri einstaklingi kleift að velja sér heilsueflandi lífsstíl. Með breyttum daglegum venjum og viðhorfum getur fólk á öllum aldri bætt andlega og líkamlega heilsu sína og vellíðan, því markmið er ekki einungis að koma í veg fyrir óheilsu heldur að auka vellíðan og lífsánægju. Miklu máli skiptir fyrir heilbrigði og vellíðan fólks að íbúabyggð sé þannig skipulögð að stutt sé í þjónustu, fólk hafi tækifæri til hreyfingar, mögulegt sé að hjóla eða ganga til vinnu og í skóla, nálgast heilsusamlegan mat, gefandi menntun og félagsstarf og -þjónustu ef þörf krefur, Reykjavíkurborg hefur því mörg tækifæri til að hafa áhrif.

Fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag

Það er stefna borgaryfirvalda að Reykjavík verði heilsueflandi borg. Reykjavíkurborg og Embætti landlæknis gerðu þann 4. júní 2013 með sér samkomulag um að taka upp markvisst samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík. Samstarfið beinist að þremur áherslusviðum: Heilsueflandi samfélagi, Heilsueflandi skólum og auknum jöfnuði.

Reykjavíkurborg hefur samþykkt forvarnarstefnu fyrir 2014 – 2019. Ljóst er að verkefnið um Heilsueflandi skóla getur hjálpað skólasamfélaginu að innleiða bæði forvarnarstefnuna og nýja aðalnámskrá, en einn grunnþátta aðalnámskrár er heilbrigði og velferð. Með því að leggja áherslu á heilsueflingu innan skólanna munu þessir þættir vinnast samhliða því.

Í aðalskipulagi og hverfaskipulagi borgarinnar er mikil áhersla lögð á heilsueflingu og öll stefnumótun hefur það að markmiði að auka öryggi og forsendur heilbrigðis í Reykjavík. Framtíðarsýn í forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar fyrir 2014 - 2019 er fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag og að fólk tileinki sér heilbrigðan lífsstíl. Samráðshópur um forvarnir fylgir því starfi eftir og kallar eftir upplýsingum frá forvarnarhópum hverfanna.

Í stefnu Sambands íslenskra sveitarfélaga 2014 - 2018 kemur fram:

“Sambandið skal hvetja sveitarfélög til þess að vinna eftir uppleggi ráðuneyta og Embættis landlæknis í þágu lýðheilsu gegnum heilsueflingu og forvarnarstarf. “

Hugmyndafræði Embættis landlæknis um Heilsueflandi samfélag byggir á að með markvissri vinnu megi auka velferð, vellíðan og heilbrigði íbúanna. Heilsueflandi skólar eru mikilvægur þáttur í þessu starfi og þar er byggt á heildrænni hugmyndafræði um heilsueflingu í skólastarfi sem auðveldar skólum að innleiða grunnþátt menntunar um heilbrigði og velferð með virkri þátttöku starfsfólks,

nemenda, foreldra og nærsamfélags. Embætti landlæknis hefur unnið handbók, gátlista og ítarefni fyrir Heilsuefandi samfélag og Heilsuefandi skóla. Sambærilegt efni fyrir leikskóla er væntanlegt. Undirhópur Stýrihóps um heilsueflingu er að vinna efni fyrir frístunda- og félagsmiðstöðvar í samráði við Embætti landlæknis. Þar fyrir utan hefur Embættið unnið heilsueflingar fræðslufni og leiðbeiningar fyrir vinnustaði, börn, ungmenni, fullorðna og eldra fólk. Það er afar mikilvægt að byggja heilsueflingarstarf á gagnreyndum rannsóknum og því er lögð áhersla á að í heilsueflingarstarfi í Reykjavík sé það mikla efni sem er að finna á vef Embættis landlæknis notað. Einnig er mikilvægt að læra af góðum fyrirmyndum erlendis frá og nýta það efni sem til er frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) og Schools for Health í Evrópu (SHE).

Heilsuefandi leik- og grunnskóli

Innleiðing Heilsuefandi skóla byggir á lögum um leikskóla (nr. 90/2008) og grunnskóla (nr. 91/2008) og aðalnámskrá grunnskóla frá 2011/2013. Heilbrigði og velferð eru skilgreind sem einn af sex grunnþáttum menntunar sem leik- og grunnskólar eiga að hafa að leiðarljósi og innleiða í öllu sínu starfi. Grunnþættir menntunar snúast m.a. um læsi á samfélaginu, menningu, umhverfi og náttúru, þannig að börn og ungmenni læri að byggja sig upp andlega og líkamlega, í þeim tilgangi að bjarga sér í samfélaginu og vinna með öðrum. Grunnþættirnir snúast einnig um framtíðarsýn barnanna til að hafa áhrif og taka virkan þátt í að viðhalda samfélagi sínu og þróa það, stuðla að auknu jafnrétti og lýðræði og að vinna því að samfélagið fái vel menntað og heilbriggt fólk.

Við innleiðingu á Heilsuefandi leik- og grunnskólum er byggt á grunnþáttunum sem eiga að endurspeglast í starfsháttum skóla, samskiptum og skólabrag. Þeir skulu vera sýnilegir í öllu skólastarfi og koma fram í inntaki námsgreina og námssviða, þekkingu og leikni sem börn og ungmenni afla sér. Vinnubrögð kennara og annarra sem starfa í skólum eiga að mótast af grunnþáttunum þannig að stuðlað sé að sjálfstæði, frumkvæði og þróun í skólastarfi. Nauðsynlegt er að nálgast ný viðfangsefni á heildstæðan hátt af faglegri víðsýni og eftir atvikum þverfaglega. Það getur kallað á óhefðbundna kennsluhætti og nýstárlega nálgun í skólastarfi. Mikilvægt er að umhverfi barna sé hvetjandi til hreyfingar og bjóði upp á fjölbreytt tækifæri til leiks og náms.

Heilsuefandi leik- og grunnskóli byggir fyrst og fremst á grunnþætti heilbrigðis og velferðar. Heilbrigði og velferð byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Því skal stuðla markvisst að velferð og vellíðan barnanna með því að skapa jákvæðan skólabrag og heilsuefandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum, enda verja þau stórum hluta dagsins í skóla. Í skóla sem leggur áherslu á markvisst heilsuefandi uppeldi er lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar. Heilsuefandi starf er einnig verkfæri sem hægt er að nýta til að hjálpa skólum að uppfylla margt sem þeir eiga að uppfylla. Meðal annars má nefna eftirfarandi þætti:

- ✓ Aðalnámskrá - grunnþátturinn heilbrigði og velferð en líka lýðræði og sjálfbærni
- ✓ Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar
- ✓ Innra og ytra mat í skóla- og frístundastarfi
- ✓ Áætlun gegn einelti sem kemur fram í forvarnarstefnu grunnskóla
- ✓ Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna
- ✓ Stefna skóla- og frístundasviðs um skóla án aðgreiningar
- ✓ Lög um grunnskóla 23.gr. um skólamáltíðir
- ✓ Starfsskrá frístundamiðstöðva
- ✓ Handbók um velferð og öryggi barna í grunnskólum
- ✓ Handbók um velferð og öryggi barna í leikskólum

Skóla- og frístundaráð Reykjavíkurborgar hefur samþykkt að vinna að 18 áherslupáttum í skóla- og frístundamálum á árunum 2015-2019. Einn þeirra er heilbrigði og vellíðan en margir aðrir samþykktir umbótaþættir tengjast einnig heilsueflandi skólastarfi, m.a. að efla samstarf við foreldra, stuðla að vinsamlegu samfélagi og styrkja forvarnir gegn einelti með því að innleiða viðhorf og þróa aðferðir sem stuðla að jákvæðum samskiptum starfsfólks og barna. Skólar í Reykjavík taka þátt í forvarnavinnu samkvæmt forvarnaráætlun en yfirumsjón hefur verður innleidd í hverfum borgarinnar í samstarfi við þjónustumiðstöðvar. Forvarnarteymi starfar á fagskrifstofu SFS og á að hafa heildarsýn yfir forvarnarstarf sviðsins og styðja við starfsstöðvar við framkvæmd forvarnarstefnunnar. Heilsueflingarstarf og forvarnir eru nátendar þó nálgun og áherslur séu ólíkar, annars vegar að efla heilsu og þekkingu barna svo sem minnkar líkur á að forvarnir þurfu og hins vegar forvarnir til að verjast einhverri ákveðinni hættu eða vanda.

Heilsueflandi skóli er lýðræðislegur skóli sem byggir á styrkleikum og hvatningu. Til að það takist þurfa allir að taka höndum saman. Skólar eru hvattir til að móta sér langtímastefnu um eflingu heilbrigðis og vellíðunar nemenda og starfsfólks. Hugmyndafræðin byggir meðal annars á þeirri grunn hugsun að, hvert einasta barn og ungmenni eigi rétt á og skuli hafa tækifæri til að menntast í heilsueflandi skóla og að skóla- og frístundastarf er kjörinn vettvangur til að stuðla að bættri heilsu í samfélagi. Með Reykjavíkurlíkaninu geta allir byrjað að vinna að heilsueflingu í samstarfi við samfélagið í sínu hverfi, áður en þeir sækja formlega um aðild að verkefninu Heilsueflandi skólar hjá Embætti landlæknis. Þó endanlegt markmið sé að allir skólar verði formlega þátttakendur í því.

Það er mikilvægt fyrir allt framtíðarstarf í leik- og grunnskólum og frístund að vera í forystu í heilsueflingarstarfi til að komandi kynslóðir búi yfir þekkingu á eigin heilbrigði, séu hraustari og líði og gangi betur og taki góðar ákvarðanir fyrir sitt líf.

Heilsueflandi frístundaheimili og félagsmiðstöðvar

Embætti landlæknis hefur ekki sett af stað verkefni sérstaklega fyrir Heilsueflandi frístundaheimili og félagsmiðstöðvar, en undirhópur stýrihóps um heilsueflingu er að vinna það efni í samráði við Embætti landlæknis. Í starfsskrá frístundamiðstöðva kemur fram að það er hlutverk frístundaheimila og félagsmiðstöðva að efla og styrkja heilsu og velferð barna og unglinga, hlúa að verndandi þáttum og lágmarka áhrif áhættuþátta í umhverfinu. Áhersla er lögð á að vinna með sjálfsmynd, umhyggju, félagsfærni, virkni og þátttöku. Í forvarnaráætlun Reykjavíkurborgar og viðmiðum og vísbendingum fyrir innra og ytra mat á gæðum frístundastarfs er einnig lögð áhersla á að börn á aldrinum 6-9 ára upplifi öryggi og stuðning sem geri þeim kleift að tileinka sér heilbrigða og uppbyggilega lífshætti, og börn og unglingar hafi stuðning sem geri þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Í þessu felst m.a. að gera hreyfingu að daglegum þætti í lífinu, nýta nærumhverfið til útivistar og útináms, tileinka sér hollt mataræði, lífsstíl án vímuefna, styrkja sjálfsmyndina og auka félagsfærni og skilning á því hvað felst í að búa í samfélagi með öðrum.

Starfsskrá frístundamiðstöðva fellur vel að áherslum Reykjavíkurborgar um heilsueflandi frístundastarf og þeim þáttum sem Embætti landlæknis leggur áherslu á í heilsueflandi verkefnum. Í barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er m.a. fjallað um skyldu og ábyrgð aðildarríkja varðandi heilsuvernd barna og rétt barna til að búa við aðstæður sem stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska sem styður við aukna áherslu á heilsueflingu í starfi frístundaheimila og félagsmiðstöðva.

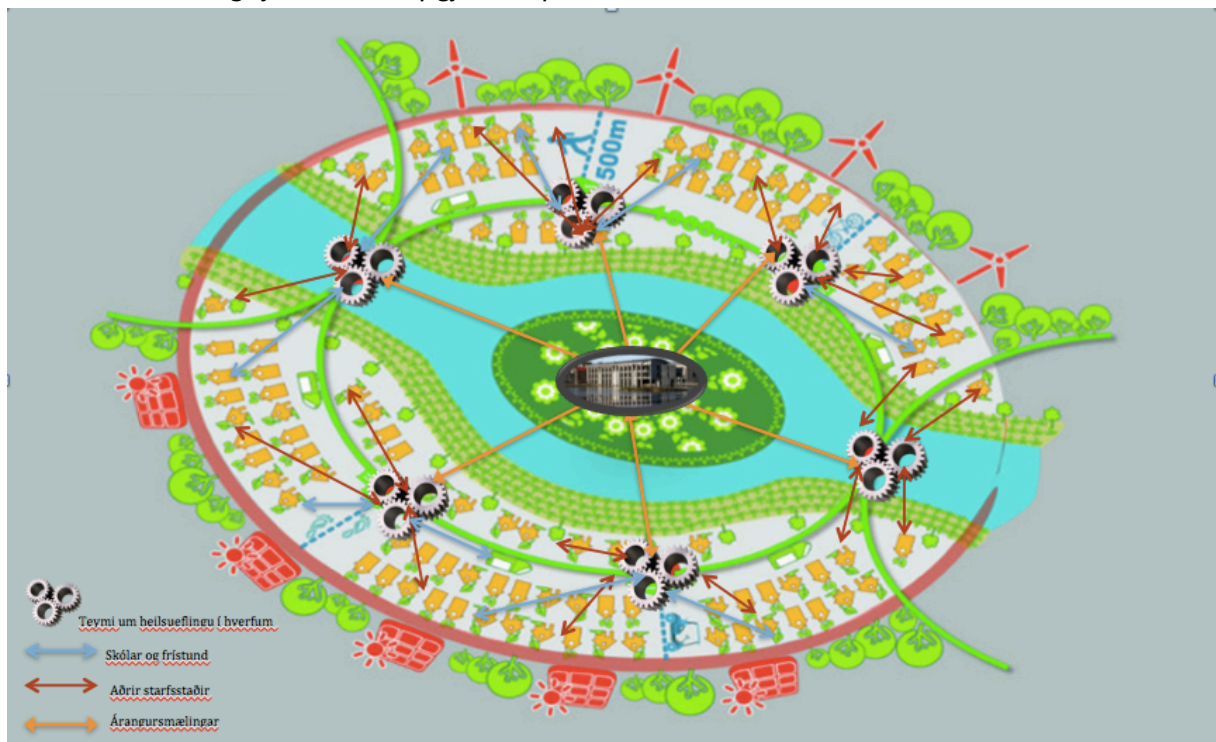
2. Tillaga að Reykjavíkurlíkani

Reykjavíkurlíkan

Verkefni stýrihópsins var að tryggja að sá hluti af samningi Reykjavíkurborgar og Embættis landlæknis sem snýr að leik- og grunnskólum og frístundaheimilum, gangi eftir. Handbók og gátlistar Embættis landlæknis fyrir Heilsueflandi skóla og fræðsluefni um Heilsueflandi samfélag auk forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar lágu til grundvallar við þróun Reykjavíkurlíkans fyrir heilsueflandi samfélag.

Verkefni Embættis landlæknis er síverkefni en Reykjavíkurlíkan er hugsað sem aðferð til að leiða skóla- og frístundasamfélagið inn í það verklag í samræmi við áherslur Reykjavíkurborgar. Hver skóli þarf að gera verkefnið að sínu, en um leið er það niðurstaða hópsins að best sé að unnið sé út frá sameiginlegum grunni í byrjun sem er einfaldur og aðgengilegur.

Það er álit stýrihópsins að skólasamfélagið þurfi aðstoð við að innleiða heilsueflandi áherslur og þörf er á tryggja eftirfylgni með heilsueflingarstarfi í Reykjavík. Stýrihópurinn telur að það sé árangursvænlegra að tengja heilsueflandi skóla og frístundar verkefnið því góða og áhugaverða starfi sem er nú þegar unnið í Reykjavík og byggja ofan á það. Því byggir Reykjavíkurlíkan á samspili þjónustumiðstöðva í hverfi og skólasamfélagsins til að byrja með en getur síðan þróast í að ná til fleiri starfsstöðva eins og sjá má á meðfylgjandi mynd.



Lagt er til að verkefnastjórar á vegum þjónustumiðstöðva verði sérfræðingar Reykjavíkurborgar í heilsueflingu og styðji skólasamfélagið í sínu hverfi með aðstoð heilsueflingar teymis. Einnig að stuðningur komi frá skóla- og frístundasviði inn í skólana þá ekki síst í formi fræðslu og þróunar á innra og ytra mati skóla og inn í heilsueflingarteymi í hverfum borgarinnar. Miðlægt í borgarkefinu verði starfsmanni falið það verkefni að hafa heildaryfirsýn yfir heilsueflingarstarf í Reykjavík, taka saman niðurstöður rannsókna fyrir hverfin og fyrir Reykjavík í heild.

Með þessu verklagi er ráðleggingum SHE og WHO fylgt um það að skapa vettvang þar sem ólíkir aðilar koma saman að því að vinna að sömu framtíðarsýn sem er að gera borgina heilsueflandi. Þær borgir sem hafa náð bestum árangri hafa búið til sameiginlegan vettvang eins og við leggjum til að verkefnastjóra á þjónustumiðstöðvum fái umboð til að stýra inni í hverfunum. Þeirra hlutverk væri

að kalla saman ólíka aðila og finna samstarfsfleti og verkefni sem styðja við starfið. Kynna niðurstöður rannsókna, skipuleggja fræðslu. Þegar starfsstaður fer af stað í því verkefni að vera heilsuefandi er mikill stuðningur að því að umhverfið sé að stefna í sömu átt, það eykur líkur á því að verkefnið verði síverkefni þar sem erfitt er að hætta einhverju sem margir koma að eða reiða sig á.

Það er eðlilegt að byrja á skólasamfélaginu þar sem það eru stærstu einingarnar innan hverfanna og láta starfið hríslast út frá því starfi til fleiri starfsstöðva. Byrja á því sem er auðvelt, því sem er vel gert og því sem vert er að lifa og halda svo áfram með því að bæta smám saman allt starf og umhverfi. Það að vera heilsuefandi þýðir ekki að maður sé fullkominn heldur að það sé markvisst unnið að því að bæta möguleika fólks til að lifa heilsusamlegu lífi. Heilsuefning er ekki og má ekki að vera enn eitt verkefnið sem skólinn þarf að vinna, heldur síverkefni sem gengur út á það að bæta lífsgæði og tækifæri barna og ungmenna í Reykjavík til að eiga gott og heilsusamlegt líf.

Reykjavíkurlíkanið er umgjörð utan um heilsuefningarstarf í Reykjavík þar sem byggt er á styrkleikum hvers hverfis og byrjað er að vinna að því að gera leik- og grunnskóla, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar heilsuefandi en smám saman ná starfið til hverfisins í heild. Líkanið skiptist í fjóra grunnþætti og fjóra lykilþætti.

Fjórir grunnþættir

Grunnþættir í Reykjavíkurlíkani eru áhersluþættir heilsuefningarstarfsins og á ábyrgð skólasamfélagsins og samstarfs innan hverfa:

- I. Næring
- II. Hreyfing
- III. Líðan
- IV. Lífstíll

Hver starfsstöð velur í hvaða röð grunnþættirnir eru teknir fyrir, einn grunnþáttur er tekinn fyrir í einu og unnið með hann til dæmis í eitt skólaár og hann þá samræmdur öllu skólastarfi eða á öðrum starfsstöðum í skemmri tíma. Best væri ef aðilar innan hverfa væru samstíga um val á grunnþætti en það er þó val hvers hverfis. Ítarefni, gátlistar og handbækur frá Embætti landlæknis nýtast inn í vinnu með grunnþættina en einnig má velja annað efni sem starfsstöðvunum finnst henta.

Fjórir lykilþættir

Lykilþættir í Reykjavíkurlíkani eru fólk og stofnanir sem tengjast skóla og frístundastarfi:

1. Nemendur
2. Starfsfólk
3. Heimili
4. Nærsamfélag

Í heilsuefningarstarfi í skólasamfélaginu þarf að vinna með alla lykilþættina í hverjum grunnþætti. Ef grunnþáttur er hreyfing þá þarf að vinna með hann gagnvart nemendum, starfsfólki, heimilum og nærsamfélagi. Ef um er að ræða annars konar starfsemi breytast lykilþættir en grunnþættir halda sér alltaf.

Hver og ein starfsstöð þarf í Reykjavíkurlíkaninu einungis að vinna með eitt A4 blað sem kalla má markmiðablað, til að halda utan um verkefnið (fylgiskjöl 9,10,11). En í grunninn er það sett upp eins og meðfylgjandi mynd sýnir. Á markmiðablöðunum sem fylgja með tillögu stýrihópsins koma fram þau atriði sem stýrihópurinn leggur til að allir uppfylli, en þau eru að hámarki fimm í hverjum þætti.

	hreyfing	næring	líðan	lífsstíll
1. Nemendur	Hvaða aðgerð hreyfing og nemendur	Hvaða aðgerð næring og nemendur	Hvaða aðgerð líðan og nemendur	Hvaða aðgerð lífsstíll og nemendur
2. Starfsfólk	Hvaða aðgerð hreyfing og starfsfólk	Hvaða aðgerð næring og starfsfólk	Hvaða aðgerð líðan og starfsfólk	Hvaða aðgerð lífsstíll og starfsfólk
3. Heimili	Hvaða aðgerð hreyfing og heimili	Hvaða aðgerð næring og heimili	Hvaða aðgerð líðan og heimili	Hvaða aðgerð lífsstíll og heimili
4. Nærsamfélag	Hvaða aðgerð hreyfing og nærsamfélag	Hvaða aðgerð næring og nærsamfélag	Hvaða aðgerð líðan og nærsamfélag	Hvaða aðgerð lífsstíll og nærsamfélag

Það er þó ekki nauðsynlegt frekar en að útlit blaðanna eigi að vera eins og hér er sýnt heldur er þetta lagt fram til stuðnings. Aðalatriðið er að hver starfsstöð setjist niður og setji sér raunhæf markmið um hvernig efla megi heilsu í samráði við verkefnastjóra í hverfi og þann vettvang til samvinnu sem þar er.

Stýrihópurinn skilar einnig markmiðablaði fyrir borgarstjórn þar sem hluti verkefnanna sem tiltekin eru í fræðsluefni frá Embætti landlæknis eru á ábyrgð stjórnenda borgarinnar (fylgiskjal, 12). Áhersla er á gott samstarf milli allra aðila skólasamfélagsins og hverfisins og að farið sé að lögum og reglum. Huga þarf að skólamenningu og -brag en það er undirstöðuatriði til að skólasamfélagið geti verið heilsueflandi. Mikilvægt er að heilsueflingarstarf nái til starfsmanna SFS og starfssumhverfis þeirra sem og barnanna. Nýta mætti <http://www.heilsuheggun.is/> í starfi með starfsmönnum. Vinna þarf markvisst með eftirlitsskýrslur frá HER á skóla- og frístundasviði þar sem teknir eru út áhættuþættir eins og hávaði, loftgæði, efnisval, vatnsgæði sem hafa áhrif á heilsu nemenda og starfsmanna og eru mikilvægur þáttur í heilsueflandi skólastarfi. Mikilvægt er að unnið sé með niðurstöðurnar með skipulögðum hætti. Leiksvæði við skóla þurfa að vera hvetjandi til hreyfingar og þroska og mikilvægt að þar sé öryggis gætt án þess að skerða þá möguleika.

Merki heilsueflandi Reykjavík

Með því að útbúa merki fyrir heilsueflandi Reykjavík sem heilsueflingarteymi hverfanna gætu útdeilt mundi skapast meiri heildar tilfinning fyrir verkefninu en ef notast er við sér merki fyrir leikskóla, grunnskóla og frv. auk þess að ekki eru til merki fyrir alla starfsemi sem taka mun þátt í heilsueflingarstarfi í Reykjavík. Embætti landlæknis er tilbúið að koma að hönnun slíks merkis með okkur.

3. Innleiðingaráætlun fyrir Reykjavíkurlíkan

Heilsueflingarhópurinn vann eftirfarandi innleiðingaráætlun fyrir Reykjavíkurlíkanið

1. Kynningar á vegum stýrihóps – lokið

Byrja að tala um verkefnið og skapa áhuga og eftirspurn, stýrihópur kynnir verkefnið:

Fundur verkefnastjóra í félagsauð og/eða forvörnum

Fundir skólastjóra

Fundir leikskólastjóra

Fundur með stjórnendum frístundamiðstöðva

Samfok

Stjórnendur velferðarsviðs

Stjórnendur skóla- og frístundasviðs

Heilbrigðisnefnd

Hverfaráð í austurborginni

Námskeið fyrir verkefnastjóra í félagsauð og forvörnum

Námskeið fyrir kennara og frístundaráðgjafa

Opinn fundur

- Ólokið

Borgarstjórn og borgarráð

2. Teymi um heilsueflingu í hverfunum

Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðvar í hverfum fela verkefnastjórum að móta teymi sem heldur utan um heilsueflingarstarf í hverfinu.

Í hverju teymi sitji aðilar frá Skólasamfélagi, íbúum, heilsugæslu, lögreglu, félagsþjónustu, íþróttafélögum, fyrirtækjum eftir hvað hentar á hverjum stað

Að verkefnastjórar fái skýrt umboð til að keyra áfram heilsueflingarstarf í Reykjavík.

Verkefnastjórar fái stuðning frá starfsmanni sem heldur utan um stöðu á heilsueflingarstarfi í Reykjavík og tekur saman árangursmælingar bæði frá hverfum og utanaðkomandi aðilum.

3. Kynningar á vegum verkefnastjóra – eru í vinnslu

Starfsstaðir skólasamfélagsins

Skólahjúkrunarfræðingar

Íþróttafélög

Foreldrar

Samvinna við félag foreldra leikskólabarna

Nemendafélög

Ungmennaráð

4. Undirbúningur á vegum borgarinnar

Merki – heilsueflandi Reykjavík

Hanna útlit á skjölum

Setja upplýsingar og eyðublöð á vef borgarinnar

Aðstoð við að útbúa fræðsluefni og skemmtilega viðburði á vegum starfsstöðvanna – SFS og VEL

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur og SFS fari yfir notkun á eftirlitsskýrslum

Skipuleggja eftirfylgni frá SFS og VEL og að í teymi um heilsueflingu starfi aðilar frá báðum skrifstofum

Skilgreina endurmat og árangursmælingar

5. Fyrstu skref

Leik- og grunnskólar, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar byrja á því að skrá sig í verkefnið í gegnum Reykjavíkurlíkanið hjá verkefnastjóra á árinu 2016.. Hver starfsstöð markar sér stefnu í hverjum áherslupætti fyrir sig til að efla öryggiskennd, árangur og vellíðan barna og starfsfólks.

Grunnskóli

1. Skrá sig sem þátttakendur í verkefninu hjá verkefnastjóra í þjónustumiðstöð í hverfinu.
2. Skrá sig í verkefnið hjá Embætti landlæknis og fá þaðan fræðsluefni og aðgang að gagnagátt.
3. Stofna stýrihóp innan skóla með formanni sem er tengiliður við Embætti landlæknis og verkefnastjóra á þjónustumiðstöð.
4. Hefja innleiðingarvinnu í samræmi við Reykjavíkurlíkanið og/eða gátlista Embættis landlæknis.

Leikskóli, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar

1. Leikskólar, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar skrá sig sem þátttakendur í verkefninu hjá verkefnastjóra í þjónustumiðstöð í hverfinu.
2. Stofna stýrihóp innan starfsstöðva með formanni sem er tengiliður við Embætti landlæknis og/eða verkefnastjóra á þjónustumiðstöð.
3. Hefja innleiðingarvinnu í samræmi við Reykjavíkurlíkanið.
4. Leikskólar geta skráð sig í verkefnið hjá Embætti landlæknis síðla árs 2016 og fengið þaðan fræðsluefni og aðgang að gagnagátt.

Staða innleiðingar í hverfum borgarinnar

21 grunnskóli í Reykjavík eru nú þátttakendur í verkefni Embættis landlæknis um Heilsuefandi skóla og en þegar stýrihópurinn hóf stöf voru þeir 14 þeim hefur því fjölgað um 50% á einu ári (fylgiskjal, 7). Auk þess sem fleiri skólar og fjöldi leikskóla og frístundamiðstöðva og félagsmiðstöðva er að huga að þátttöku í Reykjavíkurlíkanið til að byrja með. Farið er af stað þróunarverkefni byggt á verkefni þess um Heilsuefandi leikskóla. Í því verkefni eru tíu leikskólar þátttakendur á landsvísi, þar af tveir í Reykjavík (fylgiskjal, 6). Starfsstöðvar í frístundastarfi geta ekki gerst formlega aðilar að slíku verkefni en Reykjavíkurborg er að vinna fræðsluefni sem gerir þeim það kleift og hefur frístundamiðstöðin Miðberg hefur tekið þátt í því (fylgiskjal, 8)

Í Grafarvogi og á Kjalarnesi eru allir grunnskólar komnir af stað sem Heilsuefandi skólar enda löng hefð fyrir heilsuefngarstarfi í hverfinu sem er yfirlýst heilsuefandi hverfi. Allir leikskólar eru búnir að samþykkja að taka þátt í heilsuefandi leikskólaverkefninu, en beðið er gagna Embættis landlæknis til þess að koma því af stað. Íþróttafélög í hverfinu hafa sýnt verkefninu áhuga og eru jákvæð. Frístundaheimili og félagsmiðstöðvar bíða gagna til þess að geta farið af stað með heilsuefandi verkefni. Miðgarður ætlar að fela forvarnarhóp að leiða heilsuefngarstarfið í hverfinu.

Í Breiðholti er verkefnið Heilsuefandi Breiðholt farið af stað þar sem allar starfsstöðvar Reykjavíkurborgar í hverfinu eru þátttakendur. Þau hafa gefið út skýrslu um verkefnið og eru með sér merki fyrir "Heilsuefandi Breiðholt".

Í Árbæ er mikill áhugi á verkefninu eftir íbúafund með borgarstjóra um málið. Þar eru tveir skólar þátttakendur í verkefni Embættis landlæknis.

Í Laugardal og Háaleiti er búið að skipa teymi og framkvæmdaráð fyrir Heilsuefandi hverfi. Í framkvæmdaráðinu eiga sæti verkefnastjóri þekkingarmiðstöðvar, kennsluráðgjafi og unglingaráðgjafi, unnið er í samstarfi við heilsugæslustöðvar í Efstaleiti og Glæsibæ. Búið er að hafa

samband við alla skóla, íþróttafélög og ýmis félagasamtök í hverfinu. Fjórir skólar eru þegar þátttakendur í Heilsueflandi skólum og fleiri eru að skoða möguleikann. Í hverfunum tveimur eru sjö félagsmiðstöðvar fyrir fullorðna og þar er markvisst unnið að heilsueflingu. Verkefnastjóri hefur kynnt verkefnið í hverfisráðum bæði Laugardals og Háaleitis og kynnt Reykjavíkurlíkanið fyrir skólastjórnendum. Stefnt er á að kynna verkefnið 24. apríl 2015. hjá Austurbæjarslaufunni sem er samráðsvettvangur starfsstöðva SFS í hverfunum.

Í Miðborg, hlíðum og vesturbæ er búið að breyta forvarnateymi í heilsueflingarteymi þó áfram verði að sjálfsögu unnið að innleiðingu forvarnaáætlunar. Lögð er áhersla á að heilsueflingarstarf sé samfellt óháð aldri eða starfsstað eða stöðu í hverfinu, verkefni þjónustumiðstöðvarinnar eru meðal annars móttaka hælisleitenda og hugað hefur verið að því hvernig vinna megi með heilsueflingu sem beinist að þeim hóp meðal annars. Í teyminu eru auk starfsmanna ungmenni úr ungmennaráði, foreldrar, íþróttafélög og fleiri. Mörg heilsueflingarverkefni eru í gangi í hverfunum og verður byggt á því.

4. Ávinningur af heilsueflingarstarfi í skólasamfélaginu



Heilsueflingarhópurinn hefur sett fram meðfylgjandi mynd sem samantekt á þeim ávinningi sem rannsóknir sýna að heilsueflingarstarf geti skilað í skólakerfinu. Þetta er alls ekki tæmandi listi því með bættri helsu og betri líðan eflist persónuleg færni, tilfinningagreind og sjálfsmynd sem styður einstaklinginn í lífi og starfi, í samfélagi sem hefur heilsu og líðan í huga við alla stefnumótun og ákvarðanatöku og vinnur stöðugt að því að bæta manngert og félagslegt umhverfi og auka jöfnuð meðal íbúa.

Ljóst er að það er að miklu að vinna. Mestu skiptir að skapa með þessu betra samfélag sem eykur líkur á því að öll börn fái tækifæri til að dafna og þroskast og nýta sína styrkleika í lífinu.

Margar leiðir eru til að meta árangur heilsueflingarstarfs og mikilvægt er að hver starfsstöð setji sér mælikvarða, hvert hverfi setji sér mælikvarða en einnig að Reykjavíkurborg setji sér mælikvarða. Þar má nýta þær rannsóknir sem verið er að gera en lagt er til að skilgreindur starfsmaður borgarinnar fái það hlutverk að halda utan um samráðsvettvang verkefnastjóranna, kalla saman markmið og árangur í borginni og halda utan um ytri mælikvarða og skila þeim til verkfnastjóra til að vinna með í hverfunum. Ytri mælikvarðar eru meðal annars

- ✓ Skólapúls - SFS
- ✓ Niðurstöður á högum og líðan ungs fólks - Rannsókn og greining
- ✓ Rannsókn á heilsu og líðan Íslendinga – Embætti landlæknis
- ✓ Könnun á högum og líðan aldraðra – VEL

Aðrar mælingar gætu verið:

- ✓ Fjöldi skóla og frístundaheimila og félagsmiðstöðva sem taka þátt í Heilsueflandi starfi
- ✓ Veikindi starfsmanna
- ✓ Veikindi barna
- ✓ Skráningum skólahjúkrunarfæðinga hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins
- ✓ Starfsmannakönnun Reykjavíkurborgar
- ✓ Innra og ytra mat skólanna
- ✓ Fjöldi hjólandi
- ✓ Fjöldi gangandi
- ✓ Fjöldi innleiðingafunda
- ✓ Árangur í námi
- ✓ Líðan borgarbúa

Stýrihópur um heilsu og jöfnuð getur ákveðið hvaða mælingar skuli fara fram í Reykjavík. Það er mjög mikilvægt að kynna vel ávinninginn af því að Reykjavík verði heilsueflandi borg. Mikilvægt er að meta árangur heilsueflingarstarfs í Reykjavík með markvissum mælikvörðum sem er samþætt mælingum á heilsu og vellíðan í Reykjavík

5. Niðurstaða lokaskýrslu

Það er mikill áhugi meðal íbúa og starfsmanna Reykjavíkurborgar á að gera Reykjavík að Heilsueflandi borg. Reykjavíkurlíkanið gengur út á að unnið sé að heilsueflingu skóla og frístundastarfs sem hluta af heildar heilsueflingarstarfi. Mikilvægt er að horfa á lokamarkmiðið sem er heilsueflandi samfélag og að við vinnum að því á öllum stigum, það einfaldar verkefni um Heilsueflandi skóla frá Embætti landlæknis að vinna það í samstarfi innan hverfa. Stýrihópurinn telur þörf á að styrkja skóla og frístund og tryggja eftirfylgni til að heilsueflingin nái tilætluðum árangri. Verkefni Embættis landlæknis er síverkefni og Reykjavíkurlíkanið er ein leiðin inn í það, og til að styðja við margt annað sem gert er í skóla- og frístundastarfi.

Einn af kostunum við að búa til Reykjavíkurlíkan er að hægt er að nota það á mun fleiri starfsstöðvar Reykjavíkur en innan skólasamfélagsins. Reykjavíkurlíkanið getur nýst sem verkfæri fyrir þjónustumiðstöðvar í hverfunum til að taka forystu í að gera öll hverfi borgarinnar heilsueflandi. Þannig verði unnið út frá nokkrum kjörnum uns búið er að ná til samfélagsins alls. Innan VEL er mikill áhugi á verkefninu og allar þjónustumiðstöðvar eru komnar af stað í því. Embætti landlæknis hefur

áhuga á að koma að þróun Heilsueflandi borgar og í því er mikill styrkur fyrir Reykjavík sem vill sannarlega vera borg sem styður við heilsueflandi hegðun og skapar öllum íbúum jöfn tækifæri.

Heimildaskrá

Samkomulag Embættis landlæknis og Reykjavíkur

http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20428/version2/4.6.13_samningur_ELogRVK.pdf

Heilsueflandi grunnskóli Sótt á http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item12346/Heilsueflandi_grunnskoli

Heilsueflandi grunnskóli Sótt

http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20698/Heilsueflandi%20grunnskoli_0208.pdf

Könnun meðal heilsueflandi Grunnskóla, Embætti landlæknis. 2012-2013.

Forvarnastefna Reykjavíkur sótt á

http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/forvarnastefna_reykjavikur_net_1.pdf

Skilgreining á heilsu: sótt þann 20. 02.2016 á:

file:///Users/beta/Downloads/How%20should%20we%20define%20health_BMJ2011.pdf

Who 1948 skilgreining á heilsu: sótt þann 20.02.2016 á

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Glærur frá Embætti Landlæknis, Ráðstefna um heilsueflandi starf í grunnskólum 21. ágúst 2015

<http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item27527/Heilsueflandi%20grunnskoli%20%C3%AD%20heilsueflandi%20samfelagi%20og%20kynning%20a%20leidbeiningum.pdf>

SHE network - Health Promoting Schools

<http://www.schools-for-health.eu/she-network/health-promoting-schools>

Starfsáætlun skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar

Starfsáætlun velferðarsviðs 2014

http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/starfsaetlun_loka_yfirlesin_tilbui_n_til_birtingar_mars_2014.pdf

Heilsueflandi Leikskóli, óútgefin drög frá Embætti Landlæknis

Heilsueflandi frístund – óútgefin drög frá starfshóp

Síða Embættis Landlæknis <http://www.heilsuhegdun.is/>

Stefna Sambands íslenskra sveitarfélaga <http://www.samband.is/media/stefnumotun-sambandsins/Stefnumorkunarskjal---lokaskjal.pdf>

WHO- heilsueflandi borgir

http://www.who.int/healthy_settings/types/cities/en/

Fylgiskjöl

Fylgiskjal 1 – erindisbréf stýrihóps um lýðheilsu og heilsuefningu barna og unglunga í leik-, grunn- og frístundastarfi á vegum SFS



Reykjavíkurborg

ERINDISBRÉF

Stýrihópur um lýðheilsu og heilsuefningu barna og unglunga í leik-, grunn- og frístundastarfi á vegum SFS

Ábyrgðarmaður:

Borgarstjórinn í Reykjavík.

Hlutverk:

Lýðheilsa, almenn hreyfing og heilsuefning er mikilvæg í öllu starfi skóla- og frístundasviðs enda kveður leiðarljós sviðsins á um að börnum og ungmennum í borginni líði vel, fari stöðugt fram og þau öðlist uppeldi og menntun fyrir líf og starf. Starfshópnum er ætlað að tryggja að samningur Reykjavíkurborgar og landlæknisembættisins sem snúa að frístundaheimilum, leik- og grunnskólum gangi eftir. Þar er kveðið á um að sem flest frístundaheimili leik- og grunnskólar verði orðnir aðilar að verkefninu Heilsueflandi skóla fyrir loka ársins 2015. Auk þeirra gátlista og leiðbeiningar sem eru hluti af verkefninu verði hafðar til hliðsjónar leiðir og tillögur af málþingi sem skoðaði og ræddi heilsuefningu grunnskólabarna, sjá meðfylgjandi skýrslu og útfæra þessar tillögur jafnframt í leikskólastarfi. Þá fjalli starfshópurinn eftir atvikum um það hvernig megi samþætta og nýta úttektir heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur í þágu lýðheilsu.

Verkefnið náir til allra átta þátta heilsueflandi skóla:

- Mataræði / Tannheilsa
- Hreyfing / Öryggi
- Geðrækt
- Heimili
- Lífsleikni (tóbaksvarnir og áfengis- og vímuvarnir)
- Nemendur
- Nærsamfélag
- Starfsfólk

Stýrihópurinn skipa:

- Heiða Björg Hilmdóttir, formaður.
- Hermann Valsson.
- Elísabet Gísladóttir.

Til ráðgjafar:

- Helgi Eiríksson framkvæmdastjóri Miðbergs.
- Guðrún Jóna Thorarensen, leikskólastjóri Sólborg.
- Óskar Sigurður Einarsson, skólastjóri Fossvogsskóla.
- Selma Árnadóttir verkefnastjóri á skóla- og frístundasviði.
- Þórdís Gísladóttir, þjónustumiðstöð Breiðholts.
- Jenný Ingudóttir, fulltrúi Landlæknisembættisins.
- Ingibjörg Guðmundsdóttir, fulltrúi Landlæknisembættisins.

Starfsmaður hópsins:

Helga Sigurðardóttir, skóla- og frístundasviði.

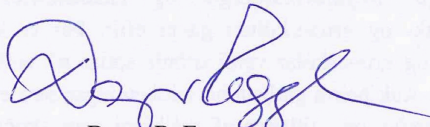
Til ráðgjafar og samstarfs:

Hópurinn starfi skv. leiðsögn stýrihóps um lýðheilsu og jöfnuð í Reykjavík þar sem við á. Að auki verði eftirfarandi til ráðgjafar og samstarfs: ÍSÍ og sérfræðingar, m.a. á sviði lýðheilsu, hreyfingar og næringarfræði. Hagsmunaaðilar, m.a. foreldrar, börn, unglingar og ungmenni.

Starfstímabil og skil:

Hópurinn skili til ábyrgðarmanns áfangaskýrslu með útfærðum tillögum um forgangsörðun verkefna vor 2015 og lokaskýrslu með yfirliti yfir þátttökuskóla í árslok 2015.

Reykjavík, 10. nóvember 2014



Dagur B. Eggertsson

Fylgiskjal 2 – úr fundargerð 84. fundar Skóla og frístundaráðs

SKÓLA- OG FRÍSTUNÐARÁÐ

Ár 2015, 9. september, var haldinn 84. fundur skóla- og frístundaráðs. Fundurinn var haldinn í Hofi á Höfðatorgi í Reykjavík og hófst kl. 11:05. Fundinn sátu Skúli Helgason (S) formaður, Jóna Björg Sætran (B), Kjartan Magnússon (D), Líf Magneudóttir (V), Nichole Leigh Mosty (Æ), Sabine Leskopí (S) og Örn Þórðarson (D). Auk þeirra sátu fundinn eftirtaldir áheyrnarfulltrúar: Arnaldur Sigurðarson (B); Birgitta Bára Hassenstein, foreldrar barna í grunnskólum; Guðlaug Erla Gunnarsdóttir, skólastjórar í grunnskólum; Guðrún Gunnarsdóttir, skólastjórar í leikskólum; Guðrún Kaldal, framkvæmdastjórar frístundamiðstöðva; Rósa Ingvarsdóttir, kennarar í grunnskólum; Sara Þöll Finnbogadóttir, Reykjavíkurráð ungmenna og Sveinn Sigurður Kjartansson, foreldrar barna í leikskólum. Jafnframt sátu fundinn Ragnar Þorsteinsson, sviðsstjóri, Aðalbjörg Dís Guðjónsdóttir, Elísabet Helga Pálmadóttir, Guðrún Edda Bentsdóttir, Helgi Grímsson, Kristján Gunnarsson, Ragnheiður E. Stefánsdóttir og Soffía Pálsdóttir. Fundarritari var Guðrún Sigtryggsdóttir.

Þetta gerðist:

1. Lögð fram skýrslan Lýðheilsa og heilsuefning barna og unglinga í leik- og grunnskólum og frístundastarfi, dags. í júní 2015. Heiða Björg Hilmdóttir, formaður heilsuefningarhóps og Helga Sigurðardóttir, gæðastjóri mótuneytisþjónustu skóla- og frístundasviðs, kynna og svara fyrirspurnum. SFS2014110060

Skóla- og frístundaráðsfulltrúi Framsóknar og flugvallarvina leggur fram svohljóðandi bókun:

Áfangaskýrslan um Lýðheilsu og heilsuefningu barna og unglinga í leik-, grunn og frístundastarfi er gott dæmi um verkefni sem fer af stað fyrir tilstilli borgarstjóra og tekur síðan talsverðum breytingum vegna áhrifa, ábendinga og óska frá kennurum og öðrum starfsmönnum skóla og ánægjulegt þegar slík samvinna leiðir af sér að gera gott og brýnt verkefni bæði betra og raunhæfara. Slíkt samstarf er ánægjulegt. Margt af því sem fjallað er um í áfangaskýrslunni er nú þegar unnið með í a.m.k. grunnskólunum. Aukin áhersla á aukna hreyfingu, betri næringu t.d. tengda mótuneytismat skólanna, bættu persónulega líðan og lífsstíl getur vafalítið haft mikil og góð heildstæð áhrif á vellíðan, velferð og námsgleði barnanna og er af hinu góða. Slíku er fagnað af hálfu Framsóknar og flugvallarvina. Verkefnið þarf mikla kynningu gagnvart kennurum og spurning hvernig og hvort um viðbótar vinnu er að ræða eða breyttar áherslur. Ef verkefnið sem er jú valfrjálst á að ná að skjóta traustum rötum í leik- og grunnskólum og í frístundastarfi kallar það á aukna samvinnu við þjónustumiðstöðvar hverfanna og vafalítið kallar sá stuðningur á ráðningu sérfróðra aðila, e.t.v. fjölgun stöðugilda eða breyttar áherslur og þarf því að skoða hvernig hægt verður að standa að þeim viðbótarkostnaði.

Áheyrnarfulltrúi foreldra barna í grunnskólum leggur fram svohljóðandi bókun:

Fulltrúi foreldra fagnar þessu tímabæra verkefni enda er heilbrigði og velferð einn af grunnþáttum menntunar skv. aðalnámskrá. Samvinna heimila og skóla er mikilvæg til að leggja grunninn að heilsuefningu barna sem mun síðan nýtast þeim áfram í lífinu. Fulltrúi foreldra telur mikilvægt að kynning á verkefninu sé markviss og til þess fallin að kveikja áhuga og tryggja að skólasamfélag hvers skóla sé tilbúið til að taka við verkefninu. Skólaráðum er ætlað að móta sérkenni og stefnu síns skóla, en á sama tíma eru æ fleiri skyldur og verkefni lagðar á herðar hans. Ef vel á að takast til við innleiðingu á verkefni sem þessu þarf ekki bara áhugi og vilji að vera til staðar, heldur einnig tími og fjármagn.

Bókun skóla- og frístundaráðs:

Skóla- og frístundaráð þakkar Heiðu Björg Hilmdóttur og Helgu Sigurðardóttur fyrir kynningu á áfangaskýrslu um Lýðheilsu og heilsuefningu barna og unglinga í leik- og grunnskólum og frístundastarfi. Skýrslan rímar vel við einn af grunnþáttum menntunar sem er heilbrigði og velferð og gefur hún glögga mynd af mikilvægi heilsuefningar í starfi með börnum. Í skýrslunni eru lagðar til leiðir að innleiðingu heilsuefandi skóla sem skóla- og frístundaráð telur mikilvægt að hrinda í framkvæmd. Í því tilliti mun skóla- og frístundasvið kynna verkefnið á fundum með stjórnendum leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva og brýna fyrir þeim mikilvægi verkefnisins ásamt því að halda áfram vinnu sinni um heilsuefningu starfsmanna.

Sjá fundargerð:

http://reykjavik.is/sites/default/files/skjol_borgarstjornarfundur/skola_og_fristundarad_0909_0.pdf

Fylgiskjal 3 – úr fundargerð 272. fundar Velferðarráðs

VELFERÐARRÁÐ

Ár 2015, fimmtudaginn 15. október var haldinn 272. fundur velferðarráðs og hófst hann kl. 13.05 að Borgartúni 12-14. Mættir: Ilmur Kristjánsdóttir, Elín Oddný Sigurðardóttir, Heiða Björg Hilmisdóttir, Magnús Már Guðmundsson og Gréta Björg Egilsdóttir. Áheyrnarfulltrúi: Kristín Elfa Gunnarsdóttir. Af hálfu starfsmanna: Stefán Eiríksson, Ellý A. Þorsteinsdóttir, Hörður Hilmarsson, Kristjana Gunnarsdóttir, Aðalbjörg Traustadóttir, Óskar Dýrmundur Ólafsson og Helga Jóna Benediktsdóttir sem ritaði fundargerð.

Þetta gerðist:

8. Lögð fram og kynnt áfangaskýrsla heilsueflingarhóps í júní 2015. Heiða Björg Hilmisdóttir gerði grein fyrir málinu.

Velferðarráð samþykkti eftirfarandi bókun:

Velferðarráð þakkar fyrir áfangaskýrslu Heilsueflingarhóps Reykjavíkur og styður heilshugar að Reykjavík verði heilsuefandi samfélag. Mikilvægt er að búa börnum á

öllum aldri góðan grunn þegar kemur að þekkingu á heilbrigði hvort sem er líkamlegu eða andlegu heilbrigði. Tilgangurinn er að gera þeim kleift að stunda heilsusamlegan lífstíl, efla sjálfstraust þeirra ásamt því að undirbúa þau fyrir þær áskoranir sem kunna að verða á vegi þeirra á lífsleiðinni bæði þeim sjálfum og samfélaginu til góða. Áfangaskýrsla um lýðheilsu og heilsuefingu barna og unglinga í leik- og grunnskólum og frístundastarfi gefur glögga mynd af mikilvægi heilsuefningar í starfi með börnum og styður beint við forvarnastefnu Reykjavíkur. Í skýrslunni eru lagðar til leiðir að innleiðingu heilsuefandi skóla sem velferðarráð telur mikilvægt að hrinda í framkvæmd og felur velferðarsviði að tryggja að verkefnastjórar félagsauðs og/eða forvarna setji þetta málefni í forgang í sínu starfi og jafnframt að starfsmenn þjónustumiðstöðva fái kynningu á heilsuefningarstarfi borgarinnar. Í framhaldi leggur velferðarráð áherslu á að þetta verklag sem kallað er Reykjavíkurlíkan verði nýtt til heilsuefningar í starfsstöðvum velferðarsviðs og stuðla þannig að heilsuefandi hverfum.

Sjá fundargerð:

http://reykjavik.is/sites/default/files/skjol_borgarstjornarfundur/velferdarrad_1510.pdf

Fylgiskjal 4 – vinnustofur fyrir skóla og frístund í Reykjavík

Schools for Health in Europe (SHE)

Vinnustofa fyrir skóla og frístund í Reykjavík

Gufunesbæ 12. nóvember 2015

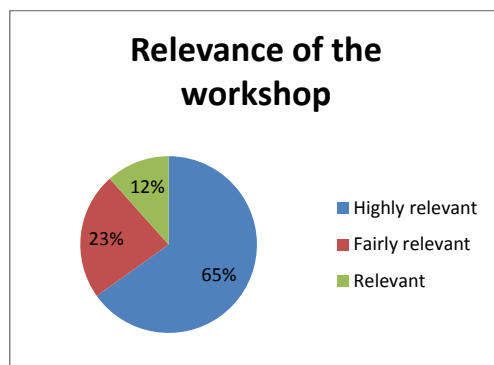
Frostaskjól 13. nóvember 2015

09:00 – 09:30	Kynning og opnun <i>Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður stýrihóps um heilsueflingu í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar</i> <i>Ingibjörg Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri Heilsueflandi skóla hjá Embætti landlæknis</i>
<i>Trainer: Goof Buijs, manager SHE network</i> <i>Focus: whole school approach and how to get started at my own school</i>	
09:30 – 09:50	Introductions, expectations and ground-rules <i>Goof Buijs, manager SHE network</i>
09:50 – 10:30	A whole school approach to health and the work of the Schools for Health in Europe (SHE) network <i>Goof Buijs: introduction lecture</i>
10:30 – 10:45	Hlé - hressing
10:45 – 12:00	How can a whole school approach look like in my school? Link between the 'health topics' and whole school approach Worksheet (discussion in small groups)
12:00- 13:00	Hádegismatur og hópmyndataka
13:00- 14.30	Working with the Iceland HPS manual How to involve the school community
14:30 – 14:40	Hlé - hressing
14.40 – 15:15	Concrete steps for school action plan
15:15 – 15.30	Evaluation and closing of workshop
15:30 – 16.00	Samantekt og næstu skref <i>Ingibjörg Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri</i> <i>Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður stýrihóps</i>

Fylgiskjal 5 – matsblöð þáttakenda á vinnustofum fyrir skóla og frístund í Reykjavík

Matsblöð SHE workshop Samantekt

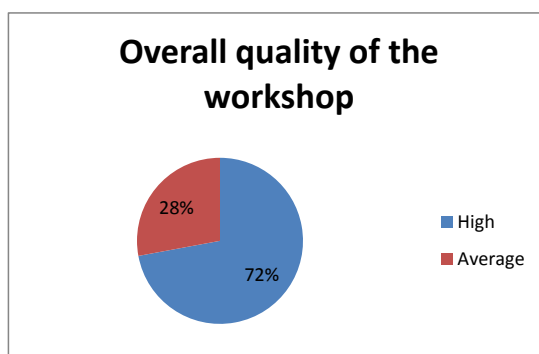
1. How would you rate the relevance of this workshop?



These are the answers when participants were asked to rate the relevance of the workshop. Participants were given the option of choosing between „highly relevant“, „fairly relevant“, „relevant“, „barely relevant“ and „irrelevant“.

28 participants (65%) rated the workshop as highly relevant, 10 participants (23%) rated it as fairly relevant and 5 participants (12%) rated it as relevant. 1 participant did not answer this question.

2. How would you rate the overall quality of the workshop?



These are the answers when participants were asked to rate the overall quality of the workshop. Participants were given the option of choosing between „high“, „average“ and „low“.

31 participants rated the quality of the workshops as high, 12 rated it as average and 1 participant did not answer the question.

3. Which part of the workshop did you like the most?

The answers to this question were fairly diverse. Many of the participants answered this question the same way, although there were some answers that differentiated from others.

24 participants said working together in groups, 10 participants said sharing ideas with others, 4 participants liked the lecture the most, 2 participants said the whole school approach, 2 participants liked worksheet #1 the most and 4 participants did not answer this question.

Other answers were as stated below:

- How to involve the school community
- Group work, good food. Nice with introduction.
- The first part. To meet the people who are worried about the issues. It was interesting to get to know SHE and what it stands for.
- Identifying relevant partners who are in play when we talk HP and relevant subjects. Setting specific goals to our HP plan at our school.
- The drawing exercise
- Getting to know what it is about.
- Discuss the first 2 concrete action points...
- The participation of everybody
- How does health promoting school look
- The topic and having everybody together, playschools, schools and others
- Worksheet3

4. Which part of the workshop could be improved?

The answers to this question were pretty diverse, although there were 16 participants who did not provide an answer for this question.

There were 4 participants that thought that it would have been better to have shorter days, 2 participants said they would have liked to have some information beforehand and 2 participants thought that worksheet 4 needed some work.

Other answers were as stated below:

- A little bit more time for the workshops
- Shorter lunch break and shorten the day that way

- Concrete steps for your school action plan
- Maybe get more ideas on how to prepare
- I would like to get more tools of how I can involve the school community.
- How to involve the school community? I wanted better answers/ideas.
- Introduction was too long
- Would have liked to go home with more material on this and have more links to look at
- I think the presentation could be more lively. For example with an icebreaker at the beginning and then maybe at one point show a video of a school that has implemented this policy and share their ideas and thoughts (both from teachers and students).
- I liked the worksheet you offered us, but I think that it involved a lot/some stress around the participants and not everyone was willing to take part on some active level.
- Hands on material. Something to take directly to the field.
- Divide people into smaller groups and alter types of schools.
- Translate workshop
- Results from group work took too long and maybe became insignificant because of some language barrier.
- Would be helpful to get more ideas for how to continue with this project for those schools who have already started
- Time managing.
- Getting some „best practice“ stories
- Add ideas off what has been done and worked
- More information about the methods and more facts about how they have worked
- None that I can think of apart from the cold.
- A small introduction about lunch would have been appreciated
- Don't have too long periods of talking... it doesn't matter who talks.
- Change the working groups often.
- Lunch – the sandwiches weren't labelled
- The last one

5. Do you have any further comments on the workshop?

Most participants were satisfied with the workshop. There were 4 participants that mentioned that this could be divided into two days, 5 participants wanted to say that they thought it was very interesting and 16 participants did not have any further comments.

Other answers are as stated below:

- To find out about conclusions and results
- I learned a lot and hope to implement it in my school.
- Well done 😊
- Good start in this work
- Enjoyable 😊
- I liked the workshop 😊

- This was very informative and helpful workshop
- Would have been better to have this in Icelandic.
- Good to talk to Ingibjörg during the break.
- I liked it a lot. Thank you 😊
- Thanks 😊
- Maybe get a contact list out for people in the same neighborhood so they can cooperate further in the future
- Thank you for nice workshop
- I would like to meet again soon and talk some more to teachers 😊
- Great workshop 😊 Thank you!
- I learned a lot.
- I find it difficult to point out things but overall I thought it was a good workshop and very useful
- Excited to plant seeds to other colleagues and start working with the plan full force.
- Looking forward to the follow up course 😊 once recreation program has been fully implanted.
- This assessment for the schools will probably be done by themselves as all other assessment which have been poorly supported by the authorities
- We have to hold the time plan (coffee time etc.)
- The workshop was very useful and hands on.
- Too similar workshops in the end but in the whole it was fun.

Fylgiskjal 6 - yfirlit um þáttöku leikskóla í Reykjavík í heilsuefningarstarfi, febrúar 2016

	Embætti Landlæknis	Heilsueflandi Reykjavík	Heilsueflandi Breiðholt
Árbær/Grafarholt			
Árborg			
Ártúnsskóli, Kvarnaborg			
Blásalir			
Heiðarborg			
Rauðaborg			
Rauðhóll			
Rofaborg			
Dalskóli			
Geislabaugur			
Mariuborg			
Reynisholt			
Breiðholt			
Bakkaborg			x
Borg			x
Hálsaskógur			x
Hólaborg			x
Holt			x
Hraunborg			x
Jöklaborg			x
Ösp			x
Seljaborg			x
Seljakot			x
Suðurborg			x
Grafarvogur/Kjalarnes			
Brekkuborg	x		
Engjaborg	x		
Fífuborg	x		
Hamrar	x		
Hulduheimar	x		
Klettaborg	x		
Laufskálar	x		
Lyngheimar	x		
Sjónarhóll	x		
Sunnufold	x		
Bakkaberg	x		
Laugardalur/Háaleiti			
Brákaborg			
Hof			
Langholt			
Laugasól			
Steinahlíð			
Sunnuás			
Álftaborg			
Austurborg			
Furuskógur			

Garðaborg
Jörfi
Kvistaborg
Múlaborg
Vinagerði

Miðborg/Hlíðar

Grænaborg
Miðborg
Bjartahlíð
Hlíð
Klambrar
Nóaborg
Sólborg
Stakkaborg

Vesturbær

Drafnarsteinn
Grandaborg
Gullborg
Hagaborg
Mýri
Sæborg
Tjörn
Vesturborg
Ægisborg

Fylgiskjal 7 - yfirlit um þáttöku grunnskóla í Reykjavík í heilsueflingarstarfi, febrúar 2016

Allir skólar eru með að einhverju leiti í Reykjavíkurlíkaninu eða Heilsueflandi Breiðholt.

Þáttökuskólar í verkefni EL Heilsueflandi grunnskóli

Árbær/Grafarholt

- ✓ Árbæjarskóli
- ✓ Ártúnsskóli
- ✓ Norðlingaskóli
- Selásskóli
- Dalskóli
- Ingunnarskóli
- Sæmundarskóli

Breiðholt

- ✓ Breiðholtsskóli
- ✓ Fellaskóli
- ✓ Hólabrekkuskóli
- Seljaskóli
- ✓ Ölduselsskóli

Grafarvogur/Kjalarnes

- ✓ Foldaskóli
- ✓ Hamraskóli
- ✓ Húsaskóli
- ✓ Kelduskóli
- ✓ Rimaskóli
- ✓ Vættaskóli
- ✓ Klébergsskóli

Laugardalur/Háaleiti

- Breiðagerðisskóli
- ✓ Fossvogsskóli
- ✓ Háleitisskóli
- Réttarholtsskóli
- Langholtsskóla
- ✓ Laugalækjarskóli
- ✓ Laugarnesskóli
- ✓ Vogaskóli

Miðborg/Hlíðar

- ✓ Brúarskóli
- Háteigsskóli
- Hlíðaskóli

Vesturbær

- Grandaskóli
- ✓ Hagaskóli
- Melaskóli
- Vesturbæjarskóli

21 skóli af 36 grunnskólum eða tæp 60%

Í byrjun voru 14 skólar þannig að þeim hefur fjölgað um 50% á ári
yfir landið eru um 40% skóla þáttakendur

Fylgiskjal 8 - yfirlit um frístunda og félagsmiðstöðvar í Reykjavík

Enginn frístund er skráð en þær sem eru staðsettar í Breiðholti eru með í Heilsueflandi Breiðholt og margar komnar vel af stað. Starfshópur sem er að vinna leiðbeiningar er enn að störfum í febrúar 2016.

Ársel

Fjósið - Sæmundarskóla,
Klapparholt - Norðlingaskóla,
Skólasel - Ártúnsskóla,
Stjörnuland - Kirkjustétt 2-6,
Töfrasel - Árseli,
Víðisel - Selásskóla.

Frostaskjól

Selið
Skýjaborgir
Undraland
Frostheimar

Gufunesbær

Brosbær
Galdraslóð
Hvergiland
Kastali
Regnbogaland
Símbað
Tígrisebær
Ævintýraland

Kampur

Draumaland
Eldflaugin
Halastjarnan

Kringlumýri

Álftabær
Krakkakot
Neðstaland
Sólbúar

Miðberg

Álfheimar
Bakkasel
Hraunheimar
Vinaheimar
Vinasel

Fylgiskjöl 9 , 10, 11 og 12 - Reykjavíkurlíkan

Áherslu ár:

Reykjavíkurlíkan		Næring		Hreyfing		Líðan		Lífstíll
Leikskóli - leiðbeiningarog gátlistar ekki komnar frá EL		áhersla ár_____		áhersla ár_____		áhersla ár_____		áhersla ár_____
Nemendur								
		Matarframboð og matseld í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Skipulagðar hreyfistundir í sal.		Veita jákvæðri hegðun meiri athygli en neikvæðri.		Foreldrum er bennt á fræðsluefni um tannheilsu og tannhirðu.
		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Dagleg útivera og hreyfing.		Sjálfsmynd efld með því að vinna með styrkleika barnsins.		Öryggi: Skýr stefna um öryggi barna. Sjá Öryggishandbók fyrir leikskóla.
		Komið til mót við ólíkar þarfir barna s.s. vegna ofnæmis.		Lóð skólans er örugg og býður upp á frjálsan skapandi leik.				Starf leikskólans einkennist af kynjajafnrétti og starfsfólk skólans leiðréttir staðalmyndir
Starfsfólk								
Lög um starfsemi leikskóla		Matarframboð og matseld í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Hvatt til hreyfingar, s.s. að ganga, hjóla til vinnu og gera hléæfingar.		Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott.		Starfsfólk notar ekki tóbak á vinnutíma.
Aðalnámskrá leikskóla		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Fræðsluerindi um hreyfingu árlega.		Starfsmannaviðtöl einu sinni á ári þar sem m.a. er rætt er um líðan.		Starfsfólk fær fræðslu um heilbrigðan lífstíl, næringu, hreyfingu og geðrækt.
		Boðið upp á ávexti og/eða grænmeti með máltíðum.		Skólinn tekur þátt í almennings-íþróttaviðburði sem hvetur til hreyfingar.		Félagsauðsverkefni tvisvar á ári til auka samkennd og starfsánægju.		Unnið er eftir eineltis og jafnréttisáætlun Reykjavíkur.
				Hvatt til að nýta sér styrki stéttarféлага s.s heiluræktar og heilsufarsmælinga.		Starfsfólk sé fyrirmynd nemenda um góð samskipti, lágan róm og hlýja framkomu.		
Fjölskylda								
Stuðlað er að því að virkt foreldrafélag starfi við skólann.								
Nærsamfélag								
Leikskólinn stuðlar að samstarfi í nærsamfélaginu.								
Mögulegir samstarfsaðilar í hverfi: Þjónustumiðstöðin, íþróttafélag, heilsugæslan ofl.								

Áherslu ár: byggt á gátlista EL heilsueflandi grunnskóli

Reykjavíkurlíkan Grunnskóli		Næring		Hreyfing		Líðan		Lífstíll
		áhersla ár		áhersla ár		áhersla ár		áhersla ár
								Lífsleikni
Nemendur								
Fulltrúi nemenda á sæti í skólaráði.		Matarframboð og matseld í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Skipulagir íþróttatímar sem uppfylla viðmið Aðalnámskrá.		Í skólanum er unnið eftir eineltisáætlun til þess að efla jákvæð félagstengsl og vellíðan.		Fræðsla um áfengi, tóbak og vímuefni.
Fulltrúi nemenda á sæti í stýrihópi Heilsueflandi grunnskóli.		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Hreyfing markvisst fléttuð inn í almennar kennslustundir.		Viðbragðsáætlanir vegna hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áfalla og vanrækslu.		Fræðsla um svefn.
		Boðið upp á ávexti og/eða grænmeti með máltíðum.		Skólinn hvetur til íþróttaiðkunar og hreyfingar utan skólatímans.		Kerfisbundið er lögð áhersla á hrós og hvattingu og virðingu í skólastarfinu.		Fræðsla um netnotkun.
		Skólinn býður upp á ávexti áskrift eða hvetur til að nesti innihaldi m.a. ávexti.		Lóð skólans er örugg og býður upp á frjálсан skapandi leik.		Jákvæðri hegðun veitt meiri athygli en neikvæðri.		Starf skólans einkennist af kynjajafnrétti
		Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og kennslu í matreiðslu.		Nemendur hvattir til að ganga eða hjóla í skólann.		Vinna gegn félagslegri einangrun með vinaverkefnum og reglum.		
Starfsfólk								
reglugerð 1157/2008 um skólaráð		Matarframboð og matseld í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Skólinn hvetur til hreyfingu starfsmanna t.d. með að ganga eða hjóla til vinnu.		Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott.		Starfsfólk notar ekki tóbak á vinnutíma.
lögum um starfsemi grunnskóla		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Skólinn tekur þátt í almennings-íþróttaviðburði sem hvetur til hreyfingar.		Starfsmannaviðtöl einu sinni á ári þar sem m.a. er rætt er um líðan.		Starfsfólk fær fræðslu um heilbrigðan lífstíl, næringu, hreyfingu og geðrækt.
stefna skóla og frístundastarfs um skóla án aðgreiningar		Boðið upp á ávexti og/eða grænmeti með máltíðum.		Starfsfólk hvatt til að nýta styrki stéttarfélaga til heiluræktar og mælinga.		Félagsauðsverkefni tvisvar á ári til auka samkennd og starfsánægju.		Unnið er eftir eineltis og jafnréttisáætlun Reykjavíkur.
handbók um öryggi nemenda og slysavarnir						Starfsfólk sé fyrirmynd nemenda um góð samskipti, lágan róm og hlýja framkomu.		
1040/2011 reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum								
Heimili								
Foreldrar eiga fulltrúa í skólaráði.								
Við skólann er starfrækt foreldrafélag.								
Skólinn og foreldrafélagið stendur fyrir sameiginlegum viðburðum á hverju skólaári.								
Skólinn hefur frumkvæði að kynningum og fræðslu fyrir foreldra								
Nærsamfélag								
Skólinn stuðlar að samstarfi með lykilaðilum í nærsamfélaginu til að efla heilsu og líðan.								
Skólinn á fulltrúa í forvarnarteymi hverfisins.								
Nærsamfélag á fulltrúa í skólaráði								

Áherslu ár: byggt á gátlista EL heilsuefandi grunnskóli

Reykjavíkurlíkan Frístund		Næring		Hreyfing		Líðan		Lífstíll
vinnuhópur enn að störfum		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____
								Lífsleikni
Nemendur		Nemendur		Nemendur		Nemendur		Nemendur
Fulltrúi nemenda á sæti í stýrihópi Heilsuefandi frístund		Matarframboð í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Hreyfing markvisst fléttuð inn í frístundastarf.		Í skólanum er unnið eftir eineltisáætlun til þess að efla jákvæð félags tengsl og velliðan.		Fræðsla um áfengi, tóbak og vímuefni.
		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Frístund kynnir ípróttaiðkun og tækifæri til hreyfingar utan skólatímans.		Viðbragðsáætlanir vegna hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áfalla og vanrækslu.		Fræðsla um svefn.
				Lóð Frístundaheimilis er örugg og býður upp á frjálstan skapandi leik.		Kerfisbundið er lögð áhersla á hrós og hvattingu og virðingu í skólafarfinu.		Fræðsla um netnotkun.
				Nemendur hvattir til að ganga eða hjóla í skólann.		Jákvæðri hegðun veitt meiri athygli en neikvæðri.		
						Vinna gegn félagslegri einangrun með vinaverkefnum og reglum.		
Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk
		Matarframboð og matseld í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.		Skólinn hvetur til hreyfingu starfsmanna t.d. með að ganga eða hjóla til vinnu.		Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott.		Starfsfólk notar ekki tóbak á vinnutíma.
		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Skólinn tekur þátt í almennings- ípróttaviðburði sem hvetur til hreyfingar.		Starfsmannaviðtöl einu sinni á ári þar sem m.a. er rætt er um líðan.		Starfsfólk fær fræðslu um heilbrigðan lífstíl, næringu, hreyfingu og geðrækt.
		Boðið upp á ávexti og/eða grænmeti með máltíðum.		Starfsfólk hvatt til að nýta styrki stéttarfélaga til heiluræktar og mælinga.		Félagsauðsverkefni tvisvar á ári til auka samkennd og starfsánægju.		Unnið er eftir eineltis og jafnréttisáætlun Reykjavíkur.
						Starfsfólk sé fyrirmynd nemenda um góð samskipti, lágan róm og hlýja framkomu.		
Heimili								
Foreldrar eiga fulltrúa í skólaráði.								
Við skólann er starfrækt foreldrafélag.								
Skólinn og foreldrafélagið stendur fyrir sameiginlegum viðburðum á hverju skólaári.								
Skólinn hefur frumkvæði að kynningum og fræðslu fyrir foreldra								
Nærsamfélag								
Skólinn stuðlar að samstarfi með lykilaðilum í nærsamfélaginu til að efla heilsu og líðan.								
Skólinn á fulltrúa í forvarnarteymi hverfisins.								

Áherslu ár:

Reykjavíkurlíkan Borgarstjórn vegna heilsueflandi skóla		Næring		Hreyfing		Líðan		Lífstíll
		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____		Áhersla ár _____
								Lífsleikni
Nemendur		Nemendur		Nemendur		Nemendur		Nemendur
		Aðstaða í skólum og fjármagn sé nægilegt til að uppfylla ráðleggingar Embættis Landlæknis		Lóðið við skóla og fristund eru öruggar og góð aðstaða til hreyfingar		Húsnæði skóla og aðbúnaður bjóði upp á fjölbreytt tækifæri til náms		Góð aðstaða er til að geyma hjól og hjálma við skóla
		Gott aðgengi að drykkjarvatni.		Kennsluaðstaða fyrir skólalífróttir svo sem íþróttahús, skólalóðir, sundlaugar og önnur þeim haldið greiðum með mokstri, hálkuvörnum, sópun og góðri lýsingu.		Húsnæði og allur aðbúnaður skal taka mið af því að tryggja öryggi og vellíðan		Takmarkanir og gott skipulag á bílaumferð þar að vera í nánasta umhverfi skóla
				Helstu göngu- og hjólaleiðir séu tengdar og reglul. teknar út m. ttt aðgengis og öryggis.				Merki Heilsueflandi Reykjavík
Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk		Starfsfólk
Skilulag Heilueflingarstarfs í Reykjavík						Samskipti eru jákvæð, boðleiðir skýrar og upplýsingaflæði gott.		Fræðsla um heilbrigðan lífstíl, næringu, hreyfingu og geðrækt.
verkefnastjórar forvarna í hverfum fá fræðslu og stuðning								
Heilsuefling verði tekin inn í innra og ytra mat skóla								
Heimili								
Fræðsluefni fyrir heimili um Heilsueflingu								
Nærsamfélag								
Fylgja eftir stefnumótun um forvarnir								
Setja Upplýsingar á vef borgarinnar								