



## TIL SKÓLAFÓLKS FRÁ HEILSUVERND SKÓLABARNA

# Heilsuvernd skólabarna

## 6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Inn á heilsuvefnum [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) er að finna margvíslegan fróðleik fyrir börn, ungmenni og foreldra frá fagfólki. Heilsugæslan, Landspítalinn og Embætti landlæknis halda vefnum út og margir kennarnar nota hann í sínu starfi.

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings er foreldrum sendur tölvupóstur um inntak fræðslunnar. Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi.

Markmið fræðslunnar er að auka þekkingu skólabarna á heilsu og áhrifaþáttum hennar, stuðla að breyttu viðhorfi og hegðun barnanna í átt að heilbrigðum lífsvenjum.

Heilsuvernd skólabarna er framhald af ung barnavernd sem börnin og fjölskyldur þeirra hafa flest fengið hjá heilsugæslunni alveg frá fæðingu. Vinnuaðstaða skólahjúkrunarfræðinga er í skólanum þó heilsugæslan sé vinnuveitandi þeirra.

## FORVARNARFRÆÐSLA Í HEILSUVERND SKÓLABARNA

Hluti af starfi skólahjúkrunarfræðinga er að vinna að heilsuefningu og forvörnum í skólunum. Þetta krefst góðs samstarfs við kennara eins og allt annað í starfi heilsugæslunnar í skólunum. Skólahjúkrunarfræðingar eru ekki kennarar en þeir hafa sérfræðipækkingu á sínu sviði og fræðsluefni sem sérstaklega er hannað fyrir heilbrigðisstarfsfólk til forvarnarfræðslu í grunnskólum. Þessi fræðsla er að hluta til einstaklingsfræðsla sem fram fer inni hjá hjúkrunarfræðingi, oftast í tengslum við skoðanir, fræðsla í litlum hópum eða fræðsla til stærri hópa eins og bekkjar eða námshóps. Alltaf er um að ræða ákveðið fræðsluefni fyrir ákveðinn aldur. Þegar um er að ræða fræðslu til stórra hópa er mikilvægt að kennari sé til staðar en hjúkrunarfræðingur kemur inn sem gestur í kennslustundina.

**Rannsóknir sýna að heilsuefning í skólum getur bætt heilsu og líða barna.**

**Íhlutun sem ætlað er að stuðla að geðrækt, bættu mataræði, hreyfingu og því að fyrirbyggja áverka er líklegust til að skila árangri.**



## FORVARNIR HVAÐ VIRKAR?

Fræðsluefni skólahjúkrunarfræðinga byggir á þeirri þekkingu sem við höfum á því hvað virkar í forvörnum. Það byggir á jákvæðri nálgun og uppbyggingu einstaklingsins. Hér má nefna aðferðir og verkefni eins og:

- Gagnvirkar aðferðir sem örva færni nemenda og trúverðug samskipti á milli nemenda og þess sem fræðir.
- Heildræn nálgun með þátttöku foreldra og/eða grenndarsamfélagsins með áherslu á umhyggju og styðjandi umhverfi.
- Almenn lífsleikniverkefni með áherslu á að byggja upp einstaklinga, auka þekkingu þeirra og þjálfna færni, svo sem ákveðni, að bregðast við vanda og setja sér markmið.
- Verkefni sem efla félagsfærni með áherslu á ákvarðanatöku og hæfni til að velja rétt.

*Heilbrigð börn eru góðir nemendur – góðir nemendur mynda heilbriggt samfélag*

**Reyndu að skilja  
og hvetja  
aðra í kringum þig**

Lýkillinn að góðum samskiptum er að skilja af hverju fólk hagar sér eins og það gerir, skilja bakgrunn þess og hvað skiptir það máli.

- Setjum okkur í spor barnanna til að skilja hvað vakir fyrir þeim
- Verum óhrædd við að hrósa þeim fyrir það sem þau gera vel
- Hvetjum þau og styðjum í námi og leik með virkri þátttöku

# YFIRLIT YFIR SKOÐANIR, BÓLUSETNINGAR OG FRÆÐSLU Í HEILSUVERND SKÓLABARNA

## SKOÐANIR

Heilsufarsskoðanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk.

Skoðunin felur í sér sjónpróf, hæðar- og þyngdarmælingu auk fræðslu og samtals um lífsstíl og líðan.

Nemendur í öðrum árgöngum eru skoðaðir ef ástæða þykir til.

## BÓLUSETNINGAR

Markmið bólusetninga er að koma í veg fyrir alvarlega smitsjúkdóma. Sjúkdómar sem áður voru algengir og voru lífshættulegir ungum börnum hafa með tilkomu bólusetninga nánast horfið.

Alþjóða heilbrigðisstofnunin fullyrðir að engar læknisfræðilegar aðgerðir séu mönnum eins hagkvæmar og bólusetningar.

Bólusetningum sem skólabörnum eru boðnar eru í samræmi við tilmæli landlæknis um bólusetningar barna.

### 12 ára (7. bekkur)

Bóluset gegn rauðum hundum, hettusótt og mislingum allt í einni sprautu. Stúlkur bólusettar gegn leghálskrabbameini. Tvær sprautur á 6 mánaða tímabili.

### 15. ára (9. bekkur)

Bóluset gegn mænusótt, barnaveiki, stífkampa og kikhósta allt í einni sprautu.

Bólusetningarnar valda alltaf titringi í skólanum þegar þær eru framkvæmdar en með góðu samstarfi allra gengur þetta alltaf upp að lokum.

## HEILBRIGÐISFRÆÐSLA

Mikilvægur hluti af starfinu í heilsuvernd skólabarna er heilbrigðisfræðsla sem hjúkrunarfræðingar láta nemendum í té. Skólar eru mismunandi og aðstæður í skólum breytilegar frá ári til árs. Stundum eru viðfangsefni sem þurfa að fá forgang umfram önnur eins og til dæmis alvarleg veikindi nemenda eða hjúkrunarfræðingur og starfslið skólans koma sér saman um ákveðna verkaskiptingu þegar fræðslan er annars vegar. Hér þarf að vera sveiganleiki.

Hér er listi yfir það forvarnarefni sem hjúkrunarfræðingar hafa og er hluti af 6H fræðsluverkefninu.

### 1. bekkur

Hamingja/Líkaminn minn - Slysavarnir

### 2. Bekkur

Hamingja, tilfinningar

### 3. Bekkur

Hollusta, hreyfing, hamingja, hreinlæti - verkefnabók

### 4. Bekkur

Hamingja, kvíði - Slysavarnir - 112

### 5. Bekkur

Hamingja, samskipti

### 6. Bekkur

Kynþroski

Endurlífgun

### 7. Bekkur

Bólusetningar

### 8. Bekkur

Hugrekki, félagsþrýstingur – Sjálfsmynd og samskipti

Endurlífgun

### 9. Bekkur

Kynheilbrigði

### 10. Bekkur

Endurlífgun

Geðheilbrigði

Ábyrgð á eigin heilsu

**Ekki er ætlast til að aðrir en heilbrigðisstarfsmenn noti 6H efnið þar sem það er sérstaklega samið miðað við það að heilbrigðisstarfsmaður fræði. Aftur á móti eru inn á heilsuvefnum**

**[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) fjölmargar síður sem fjalla um sama efni og kennarar geta notað í sínu starfi.**



### Nokkur atrið sem geta hindrað að nemendur fái þessa fræðslu:

Undirmönnun í heilsugæslunni krefst þess að forgangsraðað sé.

Samstarfsferfiðleikar í skólanum þar sem ekki reynist unnt að fá að koma í bekk til fræðslu.

Áföll í skólanum eða alvarleg veikindi sem taka mikinn tíma.

## VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?



### Hverjir eru upphalds ávextir fjölskyldunnar?

Í mörgum ævintýrum koma ávextir og grænmeti við sögu, s.s. í Jóa og baunagrasinu og hjá Stjána Bláa. Þekkið þið fleiri dæmi?



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health