

Heilsu- og forvarnarstefna Framhaldsskólans á Húsavík

Skólinn vinnur markvisst að og leitast við með öllum tiltækum ráðum að efla það viðhorf meðal nemenda að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl og tekur þátt í verkefnum heilsueflandi framhaldsskóli. Lögð er áhersla á að styðja frumkvæði nemenda sjálfra. Skólinn reynir að veita áhugasömum nemendum, sem vilja vinna að heilbrigðu lífni og fíknivörnum meðal skólafélaga sinna á jafningjagrundvelli svigrúm til þess í félagslífi og innan einstakra námsgreina eftir því sem því verður við komið. Skólinn tekur ekki ábyrgð á neinni þeirri samkomu sem ekki er fyrirfram skýrt kveðið á um að eigi að vera vímulaus.

Forvarnafulltrúi og heilsuteymi

Í stefnunni er gerð grein fyrir hlutverki forvarnafulltrúa og sett fram helstu markmið og aðgerðir skólans sem miða að heilbrigðu lífni og forvarnastarfi.

Innan skólans starfar heilsuteymi sem í eru ásamt forvarnafulltrúa fulltrúi frá nemendum, námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, skólastjórnandi.

Helstu verkefni forvarnafulltrúa og heilsuteymis eru að:

- endurskoða forvarnar- og heilsustefnu skólans
- hafa eftirlit með að forvarnar- og heilsustefnu skólans sé fylgt eftir
- vera til ráðgjafar við gerð aðgerðaáætlana, ef þess er óskað, um hvernig beri að stuðla að heilbrigðari lífsstíl og forvörnum
- fylgjast með umræðu um forvarnir og heilsueflandi lífsstíl og vera í sambandi við aðra aðila sem vinna að sama markmiði ○ Landlæknisembættið ○ fræðslumiðstöð í fíknivörnum – FRÆ ○ forvarnarstarfi á vegum Menntamálaráðuneytisins ○ forvarnarstarfi á vegum Norðurljósa ○ forvarnarumræðu á vegum samtaka skólastjórnenda

- samstarfsverkefninu HOFF ○ SÁÁ. Samtök áhugafólks um áfengis – og vímuefnavanda ○ Lýðheilsustöð ○ Lögreglu ○ O.fl.
- standa að fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og forvarnir fyrir nemendur, starfsfólk og forráðamenn nemenda
- miðla upplýsingum til foreldraráðs skólans
- halda uppi umræðu og fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og forvarnir og koma á framfæri hugmyndum til að efla þann þátt skólastarfsins.

Hlutverk forvarnarfulltrúa er að:

- veita forvörnum og heilsuteymi forstöðu
- vera boðberi forvarna og heilbrigðs lífsstíls innan skólans
- miðla upplýsingum til nemenda og forráðamanna þeirra með því að vera með viðtalstíma og standa fyrir fræðslufundum
- vinnur að stefnumörkun skólans í forvarnar- og heilsumálum
- gerir forvarnar- og heilsueflandi áætlun fyrir starfstímabil skólans og er ábyrgur fyrir framkvæmd hennar
- aðstoðar við samþættingu forvarna heilsueflandi lífsstíls við annað skólastarf þar á meðal kennslu, sérstaklega í lífsleikni
- leitar leiða til að bæta ástandið sé þörf
- hefur inngrip í mál nemenda þar sem íhlutunar er þörf og metur hvert tilfelli fyrir sig
- gætir trúnaðar gagnvart skjólstæðingum sínum
- sækir fundi forvarnarfulltrúa á landsvísu
- situr í forvarnarteymi bæjarins
- er tengiliður við Landlæknisembættið í verkefninu heilsueflandi framhaldsskóli

Helstu markmið og leiðir

Markmið FSH er að efla heilbrigðan lífsstíl og efla alhliða forvarnir. Í því felst að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og traustri sjálfsmynd nemenda. Hvetja nemendur til að hreyfa sig og neyta hollrar fæðu og sneiða hjá reykingum, munntóbaksnotkun, áfengisneyslu og annarri vímuefnanotkun og styðja nemendur sem vilja losna úr ánauð vímuefna.

Leiðir skólans að þessum markmiðum felast einkum í starfi forvarnarfulltrúa, heilsuteymis og heilsunefndar, skýrum reglum og almennri fræðslu.

Almenn markmið:

Markmið	Ábyrgð	Aðgerð	Eftirfylgni/tími
Fræðsla fyrir nemendur, starfsmenn og aðstandendur	Forvarnafulltrúi	Allir starfsmenn hljóti almenna fræðslu á sviði forvarna og heilsueflandi lífshátta, fræðslu til að þekkja einkenni, sem nemendur í vanda bera oft með sér, og viti hvert vísa á slíkum málum.	Stöðumat árlega
Heilbrigður lífsstíll og forvarnir fléttast með einum eða öðrum hætti inn í allar námsgreinar skólans	Bókasafnsvörður Forvarnarfulltrúi	Safnar skýrslum um samþættingu forvarnarefnis og annars námsefnis og dreifir sýnishornum af slíku efni meðal kennara, sem og öðru því efni sem hann kann á að rekast á, bókum, bæklingum eða öðru sem tengist heilbrigðum lífsstíl á einn eða annan hátt. Haldnir eru vinnufundir þar sem kennarar vinna úr hugmyndum og flétta heilbrigðan lífsstíl og forvarnir inn í kennsluáætlanir sínar.	Stöðumat árlega
Sjá nemendum fyrir viðfangsefnum sem styrkja sjálfsmynd og sjálfsvirðingu	Námsráðgjafi	Ráðgjöf um námsval miði að heilbrigðu sjálfsmati. Nemandi taki það nám sem hann hefur forsendur til að ráða við, kemur honum að gagni og er honum ekki á móti skapi, þannig að hann finni að hann tilheyri skólanum og geti náð árangri.	Stöðumat árlega.

		<p>Leitað verði leiða til að þjálfa tilfinningalega færni, vitsmunalega færni og hegðunarfærni nemenda, sérstaklega nemenda sem eru í áhættuhópi hvað varðar brottfall.</p> <p>Hvetja nemendur til að láta gott af sér leiða á einn eða annan hátt.</p> <p>Styðja við hvers konar áhugamál einstaklinga sem stuðla að heilbrigðum lífsstíl.</p> <p>Fræðsla um aðra valkosti sem veita heilbrigða upplifun, s.s. íþróttir, ferðamennska, listiðkun, verklega vinnu og aðra vinnu sem stuðlar að aukinni lífsgleði.</p>	
<p>Reyna að koma í veg fyrir eða seinka vímuefnaneyslu eins og reykingum, munntóbaksnotkun, áfengisdrykkju og neyslu annarra fíkniefna.</p>	<p>Forvarnarfulltrúi</p> <p>Skólameistari</p> <p>Skólahjúkrunarfræðingur</p>	<p>Fræðsla um skaðsemi vímuefna og leiðir til að leita sér aðstoðar.</p> <p>Skýrar reglur um umgengni um ávana- og fíkniefni og viðurlög við brotum á þeim.</p> <p>Leiðir til að hætta hvers kyns neyslu.</p>	<p>Stöðumat árlega.</p>

Standa fyrir viðburðum á vegum skólans og í félagslífi nemenda sem einkennast af heilbrigðum lífsháttum og efla lífgleði	Forvarna- og félagslífsfulltrúi	Félags- og skemmtanalíf án vímuefna verði eftt með ýmsum samkomum sem skipulagðar eru af nefndum og ráðum í samvinnu við félagslífs- og forvarnafulltrúa. Nemendur verði hvattir og styrktir til þátttöku fjölbreyttu í félags- og skemmtanalífi án vímuefna.	Stöðumat árlega.
Viðbragðsáætlun til að aðstoða ungmenni sem eru í áhættuhópi	Forvarnafulltrúi	Skilgreina tilvísunaraðila innan og utan skólans þegar íhlutunar er þörf og stofna til tengsla við þá, s.s. námsráðgjafa, skólahjúkrunarfræðing, almenna heilsugæslu, sálsgæslu og áfallahjálp, sálfræðing, meðferðaraðila o.fl.	Stöðumat árlega.

Markmið sem styðja og styrkja sérstaklega verkefnið heilsueflandi framhaldsskóli:

Næring:

Stuðla að aukinni neyslu á hollum mat og auknum skilningi á mikilvægi þess að nemendur og starfsfólk tileinki sér hollar matarvenjur:

Forvarnafulltrúi	Boðið upp á fjölbreytt og hollt fæði eins og kostur er í sjoppu skólans í samstarfi við þá aðila sem sjá um sjoppuna.	Funda reglulega með þeim sem sjá um sjoppuna.
Skólinn	Tryggja að aðgengi að drykkjarvatni sé gott.	

Skólinn	Veitingar sem boðið er upp á á fundum eða viðburðum á vegum skólans taki mið af fjölbreytni og hollustu.	
Skólinn	Regluleg fræðsla fyrir nemendur og starfsfólk um innihaldslýsingar, skammtastærðir og ýmis málefni sem snúa að næringu. Næringarfræðingur fenginn inn með slíka fræðslu.	Á hverjum vetri til upprifjunar og til að bæta við þá þekkingu sem fyrir er.

Hreyfing:

Hvetja til og standa fyrir uppákomum sem leiða til aukinnar hreyfingar meðal nemenda og starfsfólks og efla vitund um gildi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega heilsu.

Skólinn Íþróttakennari	Fjölbreytt íþróttakennsla sem hvetur nemendur til heilbrigðari lífsstíls, þar sem bæði fer fram verkleg- og bókleg kennsla.	
Skólinn	Taka þátt í verkefnum eins og Lífshlaupinu og standa sjálf fyrir álíka átökum eins og t.d. gengið í skólann o.fl.	
Forvarnafulltrúi, heilsuteymi og heilsunefnd nemenda	Uppákomur minnst mánaðarlega af ýmsum toga sem skipulagðar eru af heilsunefnd og forvarnafulltrúa.	Minnst einu sinni í mánuði á föstum tíma
Forvarnafulltrúi, íþróttakennari, heilsuteymi og heilsunefnd	Bjóða upp á kynningar á möguleikum til hreyfingar í samfélaginu	Minnst einu sinni á önn

Forvarnafulltrúi, íþróttakennari, heilsuteymi og heilsunefnd	Auka samstarf við íþróttafélög á svæðinu	
--	---	--

Geðrækt:

Hlúa að andlegri heilsu nemenda og starfsfólks og ýta undir að allir leggi sitt af mörkum til að efla góðan starfsanda í skólanum með einum eða öðrum hætti.

Forvarnafulltrúi og lífsleiknikennari	Vinna gegn fordómum með því að fræða, taka þátt í þar til gerðum skipulögðum dögum o.s.frv.	
Forvarnafulltrúi og heilsuteymi	Fræða nemendur og starfsfólk um gildi góðrar andlegrar heilsu og hvernig er hægt að stuðla að henni.	
Forvarnafulltrúi	Fylgjast með forvarnarverkefnum sem unnin eru annars staðar eins og t.d. á vegum Geðhjálpár	
Skólinn, starfsfólk, nemendur	Taka vel á móti nýjum nemendum og starfsfólki og aðstoða það við að komast inn í skólasamfélagið	

Námsráðgjafi	Vinna markvisst gegn einelti og eineltisáætlun sé sýnileg nemendum, foreldrum og starfsfólki.	
Skólinn, starfsfólk, nemendur, nefndir og ráð	Standa fyrir skemmtilegum viðburðum og uppákomum sem hressa, bæta og kæta.	

Forvarnaráætlun er sett fram í upphafi hvers skólaárs og er í sífelldu endurmati.

Forvarnateymi Norðurlands fundar mánaðarlega í stjórnsýsluhúsi. Í því eru forvarnafulltrúi FSH, deildarstjóri unglíngastígs Borgarhólsskóla, fulltrúi frá lögreglunni, skólahjúkrunarfræðingur, forvarnafulltrúi Norðurlands, félagsmálastjóri, tómsunda- og æskulýðsfulltrúi.

Fundir forvarnafulltrúa í framhaldsskólum eru haldnir einu sinni á hvorri önn. Þeir eru haldnir víða um land og þar koma allir forvarnafulltrúa landsins saman og miðla upplýsingum og fá fræðslu af ýmsu tagi.