



**Háskólinn
á Akureyri**

Heilsuefling í leik- og grunnskóla

Viðhorf og reynsla kennara og foreldra í einu
sveitarfélagi

Karen Ósk Kristjánsdóttir

**Kennaradeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
2020**

Heilsuefling í leik- og grunnskóla

Viðhorf og reynsla kennara og foreldra í einu
sveitarfélagi

Karen Ósk Kristjánsdóttir

30 eininga lokaverkefni sem er hluti af
Magister Educationis-prófi í menntunarfræði

Leiðsögukenndari
Nanna Ýr Arnardóttir

Kennaradeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, júní 2020

Titill: Heilsuefling í leik- og grunnskóla: Viðhorf og reynsla kennara og foreldra í einu sveitarfélagi
Stuttur titill: Heilsuefling í leik- og grunnskóla
30 eininga meistaraþrófsverkefni sem er hluti af Magister Educationis-prófi í menntunarfræði

Höfundarréttur © 2020 Karen Ósk Kristjánsdóttir
Öll réttindi áskilin

Kennaradeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Sólborg, Norðurslóð 2
600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:
Karen Ósk Kristjánsdóttir, 2020, meistaraþrófsverkefni, kennaradeild,
hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 82 bls.

Prentun: Ásprent
Akureyri, júní, 2020

Ágrip

Viðfangsefni þessa verkefnis er rannsókn á reynslu og viðhorfum kennara og foreldra af verkefnunum Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Rannsóknin var tilfellarannsókn þar sem tilfellin voru verkefni Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Sjónum var beint að viðhorfi kennara og foreldra til verkefnanna og reynslu þeirra af þeim. Gagnaöflunin var eigindleg og fól hún í sér rýnihópaviðtöl við foreldra og kennara. Rannsóknarspurningarnar sem leitað var svara við eru þessar:

1. Hver eru viðhorf og reynsla kennara í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Undirspurning: Hverju hefur Heilsueflandi leik- og grunnskóli breytt að mati kennara varðandi heilsu og líðan nemenda?

2. Hver eru viðhorf foreldra í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að vinna við Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla hefur gengið misvel. Verkefnið Heilsueflandi leikskóli hefur verið látið sitja á hakanum vegna annarra verkefna en bæði foreldrar og kennarar eru ánægðir með þá vinnu sem hafin er. Foreldrar telja mikla þörf á frekari kynningu fyrir foreldra og samstarfi milli heimilis og skóla.

Abstract

The aim of this project is to investigate the experiences and attitudes of teachers and parents of the project Health Promoting Kindergarten and Health Promoting School. The research was a case study and the case was the projects Health Promoting Kindergarten and Health Promoting School, the attitudes of teachers and parents towards these projects and their experiences of it. The collect of the data were qualitative that included focus group interviews with parents and teachers.

The research questions that the study attempted to answer were:

1. What are the attitudes and experiences of teachers in Mývatnssveit towards the projects Health Promoting Kindergarten and Health Promoting School?

Subquestion: What changes, in the opinion of the teachers, have the projects brought about with regard to health and wellbeing of the students?

2. What are the attitudes of parents towards the projects Health Promoting Kindergarten and Health Promoting School?

The results suggest that the work on the projects Health Promoting Kindergarten and Health Promoting School has mixed results. The project Health Promoting Kindergarten has been postponed because of other projects but both parents and teachers are happy with the work that has been done. Parents think that the projects needs to be better presented to the parents and communication between the homes and school.

Formáli

Verkefni þetta er til fullnaðar M.Ed.-prófs í menntunarfræði, með áherslu á yngra stig grunnskóla, við kennaradeild Háskólans á Akureyri vorið 2020. Vægi verkefnisins er 30 ECTS-einingar. Verkefnið fjallar um viðhorf og reynslu foreldra og kennara til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli í Mývatnssveit. Leiðsagnarkennari minn er Nanna Ýr Arnardóttir lektor við Háskólann á Akureyri.

Sérstakar þakkir fá þeir kennarar í Mývatnssveit sem tóku þátt í rýnihópsviðtali og þeir foreldrar barna við skólana sem gáfu sér tíma til að taka þátt í rýnihópsviðtali.

Nanna Ýr Arnardóttir lektor við Háskólann á Akureyri fær bestu þakkir fyrir góða og uppbyggilega leiðsögn við vinnu þessa verkefnis. Einnig fyrir að hvetja mig áfram og hafa trú á verkinu.

Loks fá Kristján M. Önundarson, faðir minn, og Jóhanna Jóhannsdóttir bestu þakkir fyrir prófarkalestur verkefnisins. Síðast en ekki síst fá móðir mín, unnusti minn og systkini mín góðar þakkir fyrir alla hvatninguna og þolinmæði.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	1
2. Fræðilegur bakgrunnur	5
2.1 Heilsa	5
2.2 Hreyfing	7
2.3 Samstarf milli heimilis og skóla	9
2.4 Heilsueflandi samfélag.....	11
2.5 Heilsueflandi grunnskóli.....	11
2.5.1 Markmið og stefna	12
2.5.2 Vinnulag.....	14
2.5.3 Áhersluþættir.....	15
2.6 Heilsueflandi leikskóli	23
2.6.1 Áhersluþættir.....	24
2.7 Rannsóknir	30
2.7.1 Hreyfing	30
2.7.2 Matarvenjur.....	32
2.7.3 Foreldrar.....	34
2.7.4 Geðrækt.....	35
2.7.5 Áfengi og tóbak.....	35
2.7.6 Heilsueflandi skólar	36
2.7.7 Rannsókn á viðhorfi starfsfólks	37
2.8 Samantekt.....	38
3. Rannsóknin	41
3.1 Rannsóknarsnið.....	41
3.2 Öflun gagna.....	42
3.3 Úrvinnsla og greining gagna.....	43
3.4 Réttmæti og siðferðileg atriði	43
3.5 Samantekt.....	44
4. Niðurstöður	47

4.1	Viðhorf, reynsla og mat kennara.....	47
4.1.1	Kynning á starfinu og hlutverk.....	47
4.1.2	Heilsuefling í skólunum	49
4.1.3	Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla	50
4.1.4	Staðan í dag	51
4.2	Viðhorf, reynsla og mat foreldra	52
4.2.1	Kynning á starfinu og hlutverk.....	52
4.2.2	Heilsuefling í skólunum	53
4.2.3	Samstarf milli heimilis og skóla.....	54
4.2.4	Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla	56
4.3	Samantekt.....	56
5.	Umræður	59
5.1	Kynning á Heilsueflandi leik- og grunnskóla	60
5.2	Heilsuefling í leik- og grunnskóla.....	62
5.3	Samstarf milli heimilis og skóla.....	65
5.4	Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla	67
5.5	Viðhorf og reynsla af Heilsueflandi leik- og grunnskóla.....	69
5.6	Samantekt.....	71
6.	Lokaorð	73
	Heimildir.....	77
	Fylgiskjöl	83

1. Inngangur

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* kemur m.a. fram að í skólum þurfi að skapa heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Heilbrigði einstaklings byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Starfsfólk skóla þarf að vera meðvitað um hvað felst í heilsutengdum forvörnum en einnig þarf að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta í skólum. Það þarf að styðja börn og ungmenni svo að þau geti tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði. Í skóla sem hefur heilsueflingu að leiðarljósi er lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 23). Heilsueflandi samfélag er heildræn nálgun sem Embætti landlæknis vinnur að en með því er heilsa og líðan allra íbúa samfélags í fyrirrúmi. Mikilvægur liður í starfi Heilsueflandi samfélags er stuðningur við starf Heilsueflandi leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla (Embætti landlæknis, e.d.a). Árið 1992 hófst verkefnið Heilsueflandi grunnskóli sem miðaði að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu. Árið 1999 varð Ísland formlegur þátttakandi í verkefninu og voru skólar á öllum skólastigum með í því vegna þess að talið var mikilvægt að börnum gæfist tækifæri á að vera í heilsueflandi skóla frá upphafi skólagöngu (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 7–9).

Ástæða þess að ég valdi að skoða betur Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla er sú að ég hef mikinn áhuga á heilsueflingu í skólum. Þegar ég var í grunnskóla var mikið lagt upp úr heilsu og vellíðan nemenda en sjálf stundaði ég íþróttir í mörg ár samhliða grunnskóla. Ég bjó í

litlu sjávarþorpi og sökum stærðar var ekki margt í boði sem stuðlaði að eflingu heilsu og vellíðunar og þess vegna finnst mér áhugavert að skoða viðhorf foreldra og kennara til heilsueflingar í skólum ásamt því að fá hugmyndir frá þeim til að efla heilsu nemenda í leik- og grunnskólum. Ég bý sjálf í Mývatnssveit og hef starfað í leik- og grunnskólanum þar og hef því kynnst þessu verkefni. Mig langaði til að vita hvernig fólkið í kringum nemendurna og mig upplifa þetta verkefni. Einnig ákvað ég að skoða aðeins samstarfið milli heimilis og skóla í verkefninu vegna þess að ég hef mjög mikinn áhuga á foreldrasamstarfi almennt og finnst mér gott foreldrasamstarf vera lykilatriði þegar kemur að skólustarfi.

Rannsóknin er tilfellarannsókn með eigindlegri aðferð. Tilfellin eru verkefni Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Sjónum er beint að viðhorfi kennara og foreldra til verkefnanna og reynslu þeirra af þeim. Gagnaöflun fól í sér tvö rýnihópaviðtöl við annars vegar kennara í stýrihóp Heilsueflandi leikskóla og/eða grunnskóla og hins vegar foreldra.

Markmið rannsóknarinnar er að kanna hver viðhorf og reynsla kennara og foreldra í Mývatnssveit er til Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvaða árangri það hefur skilað að þeirra mati. Einnig er markmiðið að fá innsýn í það hvernig unnið er í Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvernig gengur að framfylgja því. Til að ná markmiðinu er leitað svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum:

1. Hver eru viðhorf og reynsla kennara í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Undirspurning: Hverju hefur Heilsueflandi leik- og grunnskóli breytt að mati kennara varðandi heilsu og líðan nemenda?

2. Hver eru viðhorf foreldra í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Lykilhugtök: heilsuefling, grunnskóli, leikskóli, heilbrigði og velferð

Key words: health promotion, elementary school, kindergarten, health and welfare

2. Fræðilegur bakgrunnur

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir bakgrunni rannsóknarinnar. Gerð verður grein fyrir hugtakinu *heilsa* ásamt því að rýna í hugmyndafræði Heilsueflandi leik- og grunnskóla. Einnig verður kannað hvernig Heilsueflandi leik- og grunnskóli samrýmist aðalnámskrám. Farið verður ítarlega yfir hreyfingu og hvernig hægt sé að framfylgja heilsueflingu í grunnskólum. Fjallað verður um mikilvægi samstarfs milli heimilis og skóla og þau áhrif sem gott foreldrasamstarf getur haft. Farið verður ítarlega í áherslupætti Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla ásamt því að rýna í rannsóknir sem gerðar hafa verið til að kanna m.a. líðan nemenda og starfsfólks, hreyfingu o.fl. Í lok kaflans verður sagt frá rannsókn sem framkvæmd var árið 2014 þar sem sex skólastjórar voru spurðir um viðhorf sitt til heilsueflingar í grunnskólum.

2.1 Heilsa

Eitt af grundvallarréttindum hvernar manneskju er að njóta hæsta staðals heilsu en samkvæmt World Health Organization (WHO) er heilsa líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan. Þegar kemur að þroska barna er heilbrigður þroski mjög mikilvægur en það er geta þeirra til að lifa í breytilegu umhverfi (World Health Organization, e.d.). Í *Aðalnámskrá grunnskóla* er sett fram menntastefna sem reist er á sex grunnþáttum menntunar og er einn þeirra heilbrigði og velferð. Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði ásamt því að stuðla markvisst að velferð og vellíðan. Grunnurinn að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð er lagður í skóla þar sem lögð er áhersla á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi en skapa þarf börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Einnig þarf að stuðla að heilsusamlegu fæðuváli í skólaumhverfinu með fræðslu og

góðu framboði á fjölbreyttum mat (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 23).

Þegar kemur að fæðuvali skiptir mestu máli að það sé næringarríkt og fjölbreytt en einnig þarf magnið að vera hæfilegt. Það getur verið gott að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi. Mikilvægur hluti af hollu mataræði eru grænmeti og ávextir en þegar það er borðað eru minni líkur á þyngdaraukningu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og ýmsum tegundum krabbameina. Gott getur verið að borða fjölbreytt úrval af grænmeti ásamt því að velja grænmeti og ávexti sem álegg á brauð (Embætti landlæknis, 2014, bls. 5–8).

Regluleg hreyfing hefur fjölþættan ávinning fyrir heilsuna en hún eykur líkurnar á að fólk lifi lengur og við betri lífsgæði. Nauðsynleg undirstaða heilbrigðs lífs er góð næring og dagleg hreyfing en grundvöllur góðra matarvenja er hollur matur, hæfilegt magn og reglulegar máltíðir. Frá örófi alda hefur hreyfing verið ein af grundvallarathöfnum mannsins (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 2–4). Hreyfing er almennt skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld (Caspersen, Powell og Christenson, 1985, bls. 126–131).

Nauðsynlegt er fyrir börn og unglunga að hreyfa sig daglega fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Líkur eru á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsárum ef þeir upplifa jákvæða reynslu af hreyfingu á unga aldri. Dagleg hreyfing skapar m.a. tækifæri til að þjálfa hreyfifærni, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust. Hreyfing barna og unglunga ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti líkamshreysti. Einnig er mikilvægt að börnum og unglungum finnist hreyfingin skemmtileg og að hún sé í samræmi við færni þeirra og getu. Hreyfifærni barna og unglunga eykst við leiki og skipulagt íþróttastarf. Foreldrar og forráðamenn geta haft mikil áhrif á hvað börn þeirra hreyfa sig

mikið með því t.d. að vera góð fyrirmynd og hreyfa sig með börnunum (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 9).

Í leikskólum kynnast börn lífinu og tilverunni við leiki og hafa þau yfirleitt ríka hreyfipörf. Mikilvægt er að hvetja börn til að hreyfa sig og hafa skipulagðar hreyfistundir, bæði innandyra og utan. Í grunnskólum veitir þátttaka í ýmiss konar leikjum góða hreyfingu í frímínútum. Algennt er að hreyfing minnki með hækkandi aldri og því þurfa starfsfólk og foreldrar að vera dugleg að hvetja og styðja unglunga til að hreyfa sig daglega (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 21; Sallis, 2000, bls. 1598–1600).

Lögð er áhersla á að skólinn sé kjörinn vettvangur fyrir heilsuefingu á sviði næringar og hreyfingar. Í öllu skólastarfi gegnir næring mikilvægu hlutverki vegna þess að vel nærð börn eiga auðveldara með að einbeita sér. Mataræði getur haft áhrif á hegðun, lærdómsgetu og námsárangur. Mikilvægt er að kenna börnum góðar neysluvenjur snemma og gegna þar foreldrar og skólasamfélagið í heild sinni lykilhlutverki (Elva Gísladóttir, 2013; Nicklaus, 2016, bls. 3–9).

2.2 Hreyfing

Hreyfing er hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti. Hreyfing hjá börnum og ungmönnum hefur ekki aðeins áhrif á heilsu og vellíðan á fyrstu árum þeirra heldur einnig þegar þau verða eldri. Ef ungt fólk hefur ánægjulega reynslu af hreyfingu eru meiri líkur á því að það viðhaldi hreyfingu þegar það eldist. Með hreyfingu getur félagsleg færni barna og unglunga aukist ásamt því að skapa þeim tækifæri til að viðhalda vinatengslum og mynda ný. Við skipulag náms er mikilvægt að hafa marga þætti í huga eins og t.d. að börn fái að gera hlutina sjálf (Gígja Gunnarsdóttir, 2010, bls. 8–9; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1997, bls. 203–204).

Rannsóknir benda til þess að hreyfing sé hverfandi hluti af daglegu lífi margra en takmarkaður nætursvefn, næringarsnauður matur og óreglulegar máltíðir draga úr orku og þar af leiðandi lönguninni til að hreyfa sig. Margir verja frítíma sínum lengur í kyrrsetu en áður var en á sama tíma hefur þátttaka í íþróttastarfi og annarri skipulagðri hreyfingu í frítíma aukist (Sigfúsdóttir, Kristjánsson og Allegrante, 2007, bls. 70–80). Til að vinna að því að auka daglega hreyfingu nemenda í skólum þarf t.d. að taka ákvörðun um að setja hreyfingu í forgang. Einnig þarf að skipa vinnuhóp um hreyfingu þar sem tekin er ákvörðun um hver beri ábyrgð á aðgerðum sem snúa að hreyfingu í skólanum. Mikilvægt er að greina stöðuna og afla upplýsinga um hversu mikið nemendur hreyfa sig. Loks þarf að setja fram markmið og velja leiðir að settu marki. Þá þarf að forgangsraða aðgerðum eftir því hversu mikilvægar og raunhæfar þær eru (Gígja Gunnarsdóttir, 2010, bls. 10–15).

Skólahald hefur breyst mikið á síðustu árum og áratugum, sérstaklega með hraðri tækniþróun á ýmsum sviðum. Lögð hefur verið áhersla á að skólakerfið nýti þá kosti sem aukin tækni hefur upp á að bjóða en einnig ætti að gera viðeigandi ráðstafanir til að sporna gegn aukinni kyrrsetu. Ýmsar leiðir eru til til þess að flétta hreyfingu inn í almennar kennslustundir, bæði innandyra og utan. Kennsluhúsnaði er yfirleitt ekki hannað með það í huga að þar sé stunduð hreyfing en það þýðir ekki að húsnaðið sé ónothæft til hreyfingar, það þarf bara að laga sig að umhverfinu og finna tækifærin sem í boði eru. Hins vegar verður að taka mið af kennslurýminu og fara vel yfir það með nemendum hvaða reglum skuli fylgja og hvað beri að varast. Gott getur verið að nota hugmyndaflugið til að virkja nemendur en flesta leiki er hægt að laga að mismunandi kennslurými, námsefni, aldri, áhuga og getu nemenda með einum eða öðrum hætti (Hildur K. Aðalsteinsdóttir, 2010, bls. 41–44).

Frá upphafi byggðar hafa íþróttir fylgt Íslendingum en meginmarkmið kennslu í skólaíþróttum er að veita nemendum gott veganesti fyrir lífið. Mikilvægt er að skapa aðstæður sem stuðla að árangursríkri íþróttakennslu í

grunnskólum vegna þess að ánægjuleg reynsla af íþróttatímum getur lagt grunninn að reglulegri hreyfingu og öðrum heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni. Skólastjórnendur geta ákveðið að bæta við kennslustundum í skólaíþróttum en skylt er að veita hverjum nemanda að lágmarki þrjár kennslustundir í íþróttum í hverri viku skólaársins (Elísabet Ólafsdóttir, 2010, bls. 73–74).

Kyrrseta hefur aukist í samfélaginu (Ritstjórn Vísindavefsins og Vísindafélag Íslands, 2018) en til þess að sporna við þeirri þróun er mikilvægt að skapa aðstæður sem auðvelda hreyfingu. Einnig þurfa börn og unglingar að fá tækifæri til að öðlast viðeigandi þekkingu, jákvætt viðhorf og nægjanlega færni til að stunda hreyfingu. Þannig leggja börn og unglingar grunninn að heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni (Elísabet Ólafsdóttir, 2010, bls. 75).

Jákvætt viðhorf til skólaíþróttar er mikilvægt fyrir skólastjórnendur, kennara og annað starfsfólk. Einnig þarf starfsfólk skólans að meta skólaíþróttirnar til jafns við aðrar námsgreinar. Miklu máli skiptir að nemendur mæti í skipulagða íþróttatíma í skólanum, taki virkan þátt í þeim og finni til vellíðunar og öryggis. Skipulagið þarf að vera gott og kennsluaðstæðurnar við hæfi til að uppfylla mismunandi þarfir nemenda. Með góðu skipulagi er hægt að stuðla að því að sem flestir nemendur fái verkefni við hæfi, hreyfi sig nóg og séu almennt virkir á meðan á kennslu stendur (Elísabet Ólafsdóttir, 2010, bls. 76–77).

2.3 Samstarf milli heimilis og skóla

Samkvæmt lögum um grunnskóla er hlutverk grunnskóla, í samvinnu við heimilin, að stuðla að alhliða þroska allra nemenda og þátttöku þeirra í lýðræðisþjóðfélagi. Grunnskóla er einnig skylt að stuðla að góðu samstarfi milli heimilis og skóla þar sem markmiðið á að vera að tryggja farsælt skólastarf, almenna velferð og öryggi nemenda (lög um grunnskóla nr. 91/2008). Í *Aðalnámskrá grunnskóla* er fjallað um ábyrgð og skyldur foreldra

þar sem fram kemur að foreldrar eiga að gæta hagsmuna barna sinna ásamt því að stuðla að því að þau stundi nám sitt. Jafnframt er kveðið á um að foreldrar eigi að fá tækifæri til þess að taka þátt í námi barna sinna og að foreldrar eigi að hafa samráð við skólann um skólagöngu barna sinna (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 70).

Í lögum um leikskóla kemur fram að meginmarkmið uppeldis og kennslu í leikskóla eigi að vera m.a., í samvinnu við foreldra, að fylgjast með og efla alhliða þroska barna. Einnig á að stuðla að samstarfi foreldra, starfsfólks leikskóla og annars fagfólks en það er eitt af hlutverkum leikskólastjóra. Foreldrar eiga að hafa náíð samráð við starfsfólk leikskóla þar sem velferð barnanna er höfð að markmiði (lög um leikskóla nr. 90/2008).

Í *Aðalnámskrá leikskóla* kemur m.a. fram að vinna þarf með foreldrum, heilsugæslu og aðilum úr nærumhverfinu til að mæta áherslum um heilbrigði sem styður jákvæðan skólabrag, bættan námsárangur og vellíðan. Leikskóli á að fylgjast með og efla alhliða þroska allra barna í samstarfi við foreldra ásamt því að veita öllum börnum hollt og hvetjandi uppeldisumhverfi. Einnig þarf að stuðla að öryggi barnanna og vellíðan þeirra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 21, 32).

Foreldrasamstarf er það samstarf sem foreldrar og starfsmenn skólans eiga um ýmis mál. Í foreldrasamstarfi felst sameiginleg þátttaka foreldra, nemenda og kennara en upplýsingar frá skólanum eru taldar mikilvægur hluti samstarfsins. Til að árangur barna í námi sé sem bestur þurfa skóli og foreldrar að setja sér sameiginlegt markmið sem allir stefna að og taka sameiginlega ábyrgð á (Nanna Kristín Christiansen, 2011, bls. 19–21).

Foreldrar eru almennt velkomnir í skólann til að fylgjast með skólstarfinu en staðreyndin er sú að fæstir foreldrar mæta í skólann nema um sérstakt boð sé að ræða. Beita þarf öðrum aðferðum en að segja foreldrum að þeir séu alltaf velkomnir ef gefa á foreldrum tækifæri til að kynnast daglegu lífi skólans og sjá börnin sín að störfum. Það þýðir þó ekki að foreldrar megi ekki koma í

skólann nema eftir ströngum reglum, skólinn þarf að vera sveigjanlegur í samstarfi sínu við þá og leita leiða til að auka og bæta traust og gagnkvæman skilning (Nanna Kristín Christiansen, 2011, bls. 165).

2.4 Heilsueflandi samfélag

Embætti landlæknis vinnur að Heilsueflandi samfélagi í samstarfi og samráði við sveitarfélög, opinberar stofnanir, frjáls félagasamtök o.fl. Stuðningur við samfélög í að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum, heilsu og vellíðan er meginmarkmið Heilsueflandi samfélags (Embætti landlæknis, e.d.a). Með heilsueflingu er reynt að hafa áhrif á lífsstíl fólks ásamt því að gera því kleift að lifa heilsusamlegu lífi. Leitast er við að efla heilbrigði með því að skapa fólki félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi en þannig er einstaklingum og samfélaginu gert kleift að auka hreysti og efla vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði (Embætti landlæknis, e.d.b).

Í Heilsueflandi samfélagi er heilsa og líðan allra íbúa í fyrirrúmi og unnið er með áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðunar. Ef vel tekst til við innleiðingu Heilsueflandi samfélags má vænta þess að andleg, líkamleg og félagsleg heilsa og vellíðan íbúa verði betri ásamt því að öryggi og lífsgæði verði almennt betri. Mikilvægur liður í starfi Heilsueflandi samfélags er stuðningur við starf Heilsueflandi leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla (Embætti landlæknis, e.d.a).

2.5 Heilsueflandi grunnskóli

Árið 1992 hófst verkefni í Evrópu sem miðaði að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu. Hugmyndin um heilsueflandi skóla er byggð á Ottawa-sáttmála WHO um heilsueflingu (World Health Organization,

1986). Ísland varð formlegur þátttakandi í verkefninu árið 1999 en ákveðið var að leggja sérstaka áherslu á að efla geðheilsu barna og ungmenna auk annarra heilsueflandi aðgerða. Skólar á öllum skólastigum voru með í verkefninu vegna þess að talið var mikilvægt að börn hefðu kost á að vera í heilsueflandi skóla frá upphafi skólagöngu. Þegar skóli hefur ákveðið að starfa í anda Heilsueflandi grunnskóla er gert ráð fyrir að skólinn setji sér heildræna stefnu um heilsueflandi skólastarf og tímasetta aðgerðaáætlun. Lögð er áhersla á að unnið sé með átta áhersluþætti í Heilsueflandi grunnskóla en þeir eru: nemendur; nærsamfélag; hreyfing og öryggi; mataræði og tannheilsa; heimili; geðrækt; lífsleikni; starfsfólk (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 7–9, 11).

2.5.1 Markmið og stefna

Í Heilsueflandi grunnskóla taka allir í skólasamfélaginu þátt í að móta stefnuna og er skipaður sérstakur ábyrgðarmaður fyrir stefnuna sem hefur stýrihóp með sér. Sá hópur getur ákveðið að sérstakur ábyrgðarmaður sé fyrir hvern og einn þátt stefnunnar ef hann kýs svo. Reynt er að samtvinna stefnunni skólastarfinu eins og mögulegt er en reglulega er hún kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu þar sem allir taka þátt í að framfylgja henni (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 10).

Heilsueflandi skólar sjá m.a. til þess að nemendum og foreldrum finnist þeir hafa eitthvað að segja um starfið í skólanum en einnig er stuðlað að fjölbreyttum náms- og kennsluaðferðum. Heilsueflandi skólar leggja áherslu á aðferðir sem byggja á heildrænum skóla, fremur en aðferðum sem byggja eingöngu á kennslu í skólastofu. Einnig skapa þeir andrúmsloft þar sem nemendur skynja til hvers er ætlast af þeim í samskiptum, umgengni og í námi (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 16).

Samstarfsverkefni Þróunarstofu heilsugæslunnar og Embættis landlæknis sem kallast 6H heilsunnar er mikilvægur hluti af Heilsueflandi grunnskóla. 6H

stendur fyrir sex hugtök sem byrja öll á bókstafnum H en þau eru: hollusta, hreyfing, hamingja, hugrekki, hvíld og hreinlæti. Markmið verkefnisins er að fræðslufni sé aðgengilegt fyrir starfsfólk Heilsuverndar skólanna til að nota við heilbrigðisfræðslu 6-16 ára skólanna þar sem fræðslan er liður í heildrænni og samræmdri heilsueflingu grunnskólanna (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 16–17).

Grundvallaratriði heilsueflingar í skólum eru sex talsins: stefnuviðmið um heilsueflandi skóla; skólaumhverfið; félagslegt umhverfi skólanna; samfélagstengsl; heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga; heilbrigðisþjónusta. Stefnuviðmið um heilsueflandi skóla þurfa að koma skýrt og greinilega fram í skólanum en þau snúast t.d. um að taka upp hollara mataræði í skólum en mörg viðmið lúta að því að efla heilsu og bæta líðan. Hvað varðar skólaumhverfið þá þarf að hafa það í huga að nóg rými sé fyrir líflega leiki ásamt því að gera ráð fyrir að nemendur geti sinnt heimanámi og borðað hollan og góðan mat í skólanum. Mikilvægt er að gott aðgengi sé að drykkjarvatni og hreinu lofti ásamt því að hávaðastjórnun sé í lagi (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 11–12).

Það er margt sem hefur áhrif á félagslegt umhverfi skólanna en má þar t.d. nefna samskipti við foreldra og aðra í grenndinni. Einnig hefur gott samband milli starfsfólks og nemenda mikil áhrif á félagslegt umhverfi skólanna. Heilsueflingarstarf skólanna styrkist við samvinnu milli skóla og fjölskyldu nemenda en ekki síst með góðu sambandi milli skóla og helstu stofnana og félagssamtaka í nærsamfélaginu (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 12).

Heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga felst í formlegri og óformlegri kennslu ásamt verklegum viðfangsefnum í skólanum. Nemendur öðlast þannig þekkingu og færni ásamt því að læra af reynslunni. Þannig geta þeir smám saman gripið til eigin ráða til að bæta heilsu og líðan sjálfra sín ásamt því að bæta námsárangur sinn. Einn hluti almennrar heilsugæslu er

heilsuvernd skólabarna en markmið hennar er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 12).

2.5.2 Vinnulag

Það er að mörgu að hyggja þegar á að stofna heilsuefandi skóla og þurfa allir hlutaðeigandi að leggjast á eitt ef vel á að takast til, þ.e. kennarar, skólastjóri og skólastjórn. Æskilegt er að vinnan dreifist á alla þannig að ákvarðanir og aðgerðir séu á herðum allra sem málið varðar. Nauðsynlegt er að hlusta á skoðanir foreldra og nemenda sem hafðir eru með í ráðum eða eiga sæti í stýrihópnum. Einnig er mikilvægt að gott samstarf sé haft við skólahjúkrunarfræðing. Tengiliður skal skipaður sem er ábyrgur fyrir starfi stýrihópsins og tengslum við verkefnastjóra Heilsuefandi grunnskóla hjá Embætti landlæknis (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 13).

Í heilsuefningarmálum þarf að gera úttekt á núverandi aðgerðum miðað við grundvallaratriðin. Það vekur umræður um heilsu og velferð ef allt starfsfólk tekur þátt í þeirri úttekt ásamt því að hvetja fleira starfsfólk til að leggja sig fram við að vinna að markmiðum heilsuefandi skóla. Í samræmi við gátlista og viðmið Heilsuefandi grunnskóla sér stýrihópurinn um að útfæra verkefnaáætlun og framvindu hennar. Setja þarf fram skýr markmið sem verða að vera raunhæf og aðgerðirnar innan þeirra marka sem skólinn ræður við en einnig þarf að setja fram hvernig ná skuli markmiðunum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 13–14).

Setja þarf fram yfirlýsingu um að skólinn sé nú heilsuefandi skóli en skólinn fær sérprentað veggspjald frá Embætti landlæknis með nafni skólans til að hengja upp á áberandi stað í skólanum. Einnig geta heilsuefandi skólar fengið minni veggspjöld með þeim þætti sem lögð er áhersla á fyrir hvert ár. Nauðsynlegt er að starfsfólk eigi kost á að fara á námskeið til að bæta eigin

þekkingu ásamt því að geta tekið þátt í, rætt og rökstutt aðgerðir sínar í skólanum við aðra. Þegar markmiðum sem sett hafa verið fram er náð er mikilvægt að fagna slíkum áfanga því þannig er verið að festa hugsunina um heilsueflandi skóla í sessi meðal nemenda og starfsfólks skólans. Gott er að kynna góðan árangur fyrir foreldrum, nærsamfélagi og sveitarstjórn. Á fimm til sjö árum er hægt að vænta þess að verulegur árangur geti náðst ef markmið og aðgerðir eru raunhæfar. Heilsueflandi skóli er viðfangsefni sem er sífellt í þróun (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 14).

Nauðsynlegt er að hafa nokkur atriði í huga þegar viðhalda á heilsueflingu í skólum. Sjá þarf til þess að sveitarfélög og önnur yfirvöld haldi stuðningi sínum við heilsueflingu, viðhaldi henni, fylgist með henni og meti árangurinn. Einnig þarf að kynna og rifja upp heilsueflingarstarfið fyrir öðrum, bæði innan og utan skólans. Starfsfólk þarf að fá tækifæri til að efla eigin heilsu og bæta eigin líðan en starfsfólk og nemendur eiga að vera með í ráðum um nýjungar. Einnig þarf að gefa starfsfólki og nemendum tækifæri til að fylgjast með starfinu. Mikilvægt er að sýna fram á framfarir í námsárangri sem fylgja heilsueflingu í skólum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 15).

2.5.3 Áhersluþættir

Eins og áður kom fram er Heilsueflandi grunnskóla skipt upp í átta þætti. Sett eru fram viðmið sem uppfylla þarf í heilsueflandi grunnskólastarfi og gátlista yfir atriði sem hyggja þarf að til að ná viðmiðunum. Skólar sem taka þátt í þróunarstarfinu ákveða að vinna með einn til tvo þætti yfir veturinn. Hér verður gerð grein fyrir öllum átta þáttunum, sagt frá þeim viðmiðum sem fylgja hverjum þætti ásamt því að taka dæmi úr gátlistum hvers þáttar fyrir sig. Áhersluþættirnir eru: nemendur; nærsamfélag; hreyfing/öryggi; mataræði/tannheilsa; heimili; geðrækt; lífsleikni; starfsfólk.

2.5.3.1 Nemendur

Mikilvægt er að nemendur taki þátt í að móta heildarstefnu skólans en markmiðið er að þeir finni ábyrgð sína á verkefninu. Einnig þarf verkefnið að njóta og nýta reynslu nemendanna og hugmyndir þeirra um hverju þurfi að huga að í skólanum og utan skóla. Virk aðild þjálfar nemendur í að vera ábyrgir þátttakendur í lýðræðissamfélagi. Með þátttöku nemenda er unnið að því markmiði að nemendur finni fyrir eigin ábyrgð á verkefninu og að árangurinn ráðist af þeirra framlagi. Verkefnið nýtur einnig reynslu þeirra og hugmyndir um hverju þurfi að huga að í skólanum og utan hans. Mikilvægt er að aðstæður í skólaumhverfi nemandans séu þannig að nemendur og starfsfólk eigi auðveldara með að velja það sem er hollt frekar en það sem er óhollt þegar gera þarf upp á milli (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 19).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir nemendur eru að þeir séu virkir þátttakendur í skólastarfinu, fái að tjá sig um málefni sem tengjast þeim og að allir nemendur hafi sömu tækifæri til að fullnýta möguleika sína. Einnig er mótun stefna um lýðræðisuppeldi og um vinnubrögð sem jafnframt eru virt í skólastarfinu. Til að ná viðmiðunum kemur m.a. fram að fulltrúi nemenda eigi sæti í skólaráði, að nemendur séu hafðir með í ráðum við gerð matseðils í skólamötuneyti og að nemendur taki þátt í stefnumótunarvinnu skólans (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 23).

2.5.3.2 Nærsamfélag

Mikilvægt er að vera í samstarfi við lykilaðila í nærsamfélaginu til að ná sem bestum árangri í heilsueflingu og forvörnum í skólastarfinu. Samstarfið stuðlar að sameiginlegum skilningi á því sem er mikilvægt til heilsueflingar og velferðar. Skoða þarf hvaða stofnanir, fyrirtæki og félagasamtök eru í skólahverfinu en samstarfsaðilar geta t.d. verið heilsugæsla, félagsmiðstöðvar,

þjónustumiðstöðvar, íþróttafélög og elliheimili (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 25).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir nærsamfélagið er að samræmi þurfi að vera milli áherslu skólans og lykilaðila í nærsamfélaginu ásamt því að virkt samstarf sé á milli skóla og nærsamfélagsins. Til að ná viðmiðunum kemur m.a. fram að fulltrúi frá nærsamfélaginu eigi sæti í skólaráði og að skólinn nýti sér þá aðstoð sem er í boði í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan nemenda (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 26–27).

2.5.3.3 Hreyfing/öryggi

Mikilvægt er fyrir alla að tileinka sér lífshætti sem fela í sér daglega hreyfingu. Nú á tímum hreyfir stór hluti barna, unglinga og fullorðinna sig of lítið. Mikilvægt er að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu ásamt því að stuðla að því að bæði nemendur og starfsfólk skóla hafi tækifæri til að fullnægja sinni daglegu hreyfiþörf með öruggum hætti í tengslum við skólastarfið. Hreyfing nemenda getur stuðlað að betri einbeitingu og meiri afköstum, betri hegðun og minni truflunum á kennslu ásamt betri námsárangri (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 29–30; Kvalø, Bru, Brønning og Dyrstad, 2017, bls. 1838–1839).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir hreyfingu eru m.a. þau að kveðið sé á um daglega hreyfingu nemenda og reglulega hreyfingu starfsfólks í stefnu skólans. Einnig að aðstæður stuðli að því að nemendur og starfsfólk gangi eða hjóli í skólann með öruggum hætti og að aðstæður stuðli að því að allir nemendur hreyfi sig í frímínútum. Til að ná þessum viðmiðum eru t.d. nemendur og starfsfólk hvött til að ganga eða hjóla til og frá skóla ásamt því að skólinn beiti sér fyrir því að takmarkanir og gott skipulag sé á bílaumferð í nánasta umhverfi skólans. Foreldrum gefst kostur á fræðslu um hreyfingu ásamt því að þeir eru hvattir til þátttöku í slíku starfi. Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar

grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. nemenda, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags. Nemendur á öllum skólastigum eru hvattir til útiveru og hreyfingar í frímínútum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 31–32).

Í grunnskólum eru slys algeng og sum þeirra geta verið mjög alvarleg. Flest þessara slys verða á skólalóðinni og er helsta orsök þeirra fall (Barrios, Jones og Gallagher, 2007, bls. 275–278). Mikilvægt er að öll slys séu skráð til að fækka þeim. Reglulega þarf að skoða hver verður fyrir slysi, hvar það gerðist og hvernig það orsakaðist. Með slíkri samantekt er auðveldara fyrir starfsfólk að setja sér markmið í fækkun slysa. Gefin var út handbók sem ætluð er til að auðvelda rekstraraðilum grunnskóla, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum að hafa yfirsýn yfir alla þætti öryggis. Handbókin ber heitið *Handbók um velferð og öryggi barna í grunnskólum* og er markmiðið með henni að fækka slysum á nemendum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 36; Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2014).

Viðmiðið sem sett er fram fyrir öryggi er að skýr stefna sé um öryggi þar sem áhersla er á að tryggja öryggi nemenda í skólanum og í allri skólatengdri starfsemi. Til að ná þessu viðmiði þarf að vera til staðar í skólanum skýr stefna um öryggi sem byggð er á *Handbók um velferð og öryggi barna í grunnskólum* ásamt því að vinna með gátlista og aðrar upplýsingar í handbókinni (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 36–37; Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2014).

2.5.3.4 Mataræði/tannheilsa

Mataræði nemenda getur haft áhrif á lærdómsgetu og hegðun en þeir verja stórum hluta dagsins í skólanum (Nicklaus, 2016, bls. 3–9). Þess vegna er mjög mikilvægt að þeir eigi þar kost á hollum og góðum mat. Nemendur borða oftast fleiri máltíðir en hádegismat á skólatíma og það er því mikilvægt að skólastjórnendur hafi yfirsýn yfir næringu nemenda meðan á dvöl þeirra í

skólanum stendur. Gott er að kenna börnum snemma góðar neysluvenjur og gegna þar foreldrar og skólasamfélagið lykilhlutverki. Hægt er að stuðla að góðum neysluvenjum nemenda og starfsfólks með heildrænni stefnu um næringu í skólanum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 39–40).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir mataræði eru m.a. að nemendur fái fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu. Einnig þarf að vera samræmi milli þess sem kennt er í skólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í mötuneyti skólans. Til að ná þessum viðmiðum þarf ávallt að vera boðið upp á grænmeti og/eða ávexti með máltíðum og í skólanum þarf að vera gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni. Einnig þarf starfsfólk skólans að fylgjast með því að nemendur borði fjölbreyttan mat og hvetja þá til þess. Í heimilisfræði þurfa nemendur að fá fræðslu um hollt mataræði ásamt þjálfun í matreiðslu (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 41–43).

Í heilsueflandi skólum þarf matarframboð og matseld að vera í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis fyrir skólamötuneyti þar sem m.a. er stuðst við *Handbók fyrir skólamötuneyti*. Í þeirri handbók er m.a. fjallað um hollustu og samsetningu fæðu, farið yfir þau næringarefni sem finnast í mat ásamt því að gefa hollráð við matseðlagerð. Einnig er talað um að að æskilegt sé að hafa grænmeti alla daga með hádegismat og ávexti í morgunhressingu. Gott getur verið að bjóða upp á t.d. tvær tegundir grænmetis eða ávaxta en það getur kennt nemendunum að meta fleiri tegundir (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 41; Anna Sigríður Ólafsdóttir, 2003, bls. 3–23).

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og góð tannhirða og reglulegt tanneftirlit stuðlar að betri tannheilsu. Með samvinnu heimilis og skóla má skapa umhverfi og aðstæður í skólum sem stuðla að betri tannheilsu barna. Tengja má fræðslu um munnhirðu og hollar neysluvenjur við ákveðnar

námsgreinar í skólanum. Mælt er með því að flúorskola tennur allra grunnskólabarna einu sinni í viku með 0,2% flúorlausn (NaF) (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 44).

Viðmiðið sem sett er fram fyrir tannheilsu er að mótuð sé stefna um tannvernd, með áherslu á tannfræðslu og flúorskolun í heildarstefnu skólans. Til að ná þessu viðmiði þarf að vera skýr stefna í skólanum um tannfræðslu og flúorskolun ásamt því að öllum nemendum skólans standi til boða flúorskolun einu sinni í viku (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 44–45).

2.5.3.5 Heimili

Rannsóknir hafa sýnt að eitt af því sem hefur jákvæð áhrif á allt skólastarf eru góð samskipti á milli foreldra og skóla. Það getur skilað sér í betri líðan nemenda í skólanum, meiri áhuga og bættum námsárangri, auknu sjálfstrausti þeirra og betri ástundun. Einnig getur það leitt til jákvæðari viðhorfa til skólans hjá foreldrum og nemendum. Virkja má samtakamátt foreldra við uppeldið með samstarfi á milli foreldra og skóla. Samtakamátturinn getur aukist enn frekar með foreldrasáttmála þar sem foreldrar sameinast um reglur og viðmið til að minnka líkur á áhættuhegðun en slíkur sáttmáli er forvörn (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 47).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir heimilin eru m.a. að skólinn hafi heildræna stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda, að skólinn vinni markvisst að því að virkt og öflugt samstarf við heimili nemenda byggist á gagnkvæmri virðingu, trausti, samábyrgð og öflugri upplýsingamiðlun og að við skólann sé starfrækt foreldrafélag. Til að ná þessum viðmiðum þarf stefna um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda að vera lýst í skólanámskrá og að foreldrar taki virkan þátt í skólaráði skólans. Einnig þarf að vera starfrækt foreldrafélag við skólann sem vinnur samkvæmt lögum (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 48–50).

2.5.3.6 Geðrækt

Með því að efla færni barna og unglinga til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri og farsældar í lífinu. Grunnur barna og unglinga að velferð þeirra í lífinu er lagður með tilfinningalegri heilsu og vellíðan þeirra. Mikilvægasta umhverfi barns er heimili þess en þar á eftir er skólaumhverfið. Þar gefst þeim tækifæri til að efla félagsþroska í leik og starfi með öðrum börnum. Mjög mikilvægt er að gæta þess að ekkert í skólaumhverfinu stuðli að því að valda tilfinningalegum eða félagslegum skaða. Starfsfólk skóla þarf því ávallt að vera meðvitað um ábyrgð sína um að hlúa að velferð og vellíðan nemenda. Eitt af því sem hefur mótandi áhrif á sjálfsmynd og líðan ungs fólks til framtíðar eru skólaárin. Það skiptir því sköpum að þau áhrif verði til góðs (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 51–52).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir geðrækt eru m.a. að skólustefna miði að því að skapa jákvæðan skólabrag, að reglulegt mat sé lagt á líðan, virkni og námsstöðu nemenda í skólanum og að skólinn eigi í öflugum samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og félagslega velferð nemenda. Til að ná þessum viðmiðum þarf að marka stefnu um geðrækt í skólanum til að efla alhliða vellíðan. Einnig þarf að vinna eftir eineltisáætlun og leggja áherslu á að hrós og hvatning sé notað kerfisbundið í öllum skólastarfi. Skólinn þarf að hafa skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu og ofbeldi. Leggja þarf mat á skólabrag og líðan nemenda reglulega ásamt því að fá nemendum verkefni og kennslu sem stuðlar að einstaklingsbundnum framförum í námi. Loks þurfa nemendur að fá allskonar kennslu sem tengist geðrækt en þar má m.a. nefna kennslu sem miðar að því að efla jákvæða líkamsímynd, fræðslu um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu o.fl. Einnig er mikið unnið með foreldrum tengt geðrækt en þeir eiga að hafa greiðan aðgang að kennurum og skólastjórnendum til að ræða nám og líðan

barna sinna (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 53–59).

2.5.3.7 Lífsleikni

Þegar nemendur standa frammi fyrir mikilvægum ákvörðunum í lífinu gegnir lífsleikni mikilvægu hlutverki við að styrkja hugrekki, frumkvæði, ábyrgð og sjálfsmynd. Auðveldara er að hafa strax áhrif á viðhorf til hinna ýmsu lífnaðarháttanna en með skýrri stefnu getur skólinn haft mikil áhrif á viðhorf og gildi sem stuðla að jákvæðari ákvarðanatöku nemenda er varðar t.d. tóbak, vímugjafa, kynlíf og netnotkun. Lífsleikni eflir nemendur m.a. í að setja sig í spor annarra, að sýna frumkvæði við að leysa vanda og ágreiningsmál á uppbyggilegan hátt og að takast á við streitu og að læra að slaka á (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 61–62).

Taka þarf mið af gildandi lögum um áfengi, tóbak og ávana- og fíkniefni þegar stefna skólans um þessi mál er sett fram en mikilvægt er að starfsfólk, nemendur og foreldrar fái kynningu á henni. Einnig þarf skólinn að marka sér stefnu og fræða nemendur um jákvæða örugga netnotkun, kynheilbrigði, viðhorf til útlits og svefn. Þessa stefnu þarf einnig að kynna fyrir starfsfólki, nemendum og foreldrum. Í nútímasamfélagi er mikil áhersla lögð á útlit og líkamsvöxt. Hún beinist mjög að ungu fólki og því er mikilvægt að kenna þeim að nota gagnrýna hugsun varðandi kynheilbrigði og samskipti þannig að þau viti hvaða þættir stuðli að heilbrigðu kynlífi (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 62–63).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir lífsleikni eru m.a. að skólinn setji sér skýra stefnu um heilsueflingu og forvarnir, henni þarf að fylgja viðbragðs- og aðgerðaráætlun vegna áhættuhegðunar og lífstílstengdra áhættuþátta og skólaumhverfi og starfsfólk skólans hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki. Til að ná þessum viðmiðum þarf m.a. að vera virk viðbragðsáætlun til staðar vegna neyslu áfengis og annarra vímuefna, foreldrum þarf að standa til boða

fræðsla um skaðsemi áfengis og annarra vímuefna. Skólinn þarf að nota ráðleggingar um tóbakslausa grunnskóla ásamt því að nemendur, starfsfólk og foreldrar þurfa að fá fræðslu um skaðsemi tóbaksnotkunar. Hægt er að hafa áhrif á viðhorf til tóbaksnotkunar með skýrri stefnu og aðgerðaáætlun í skólum ásamt því að fækka þeim nemendum sem byrja að nota tóbak (Lýðheilsustöð, 2010, bls. 1). Einnig þurfa þessir aðilar að fá fræðslu um jákvæða og örugga netnotkun og mikilvægi svefns (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 65–69).

2.5.3.8 Starfsfólk

Mikilvægt er að starfsfólki líði vel í skólanum en þar getur heilsuefning á vinnustöðum skilað góðum árangri. Ef vel er að henni staðið getur hún skilað ávinningi fyrir starfsfólk og skólann í heild. Samkvæmt lögum ber atvinnurekanda að gera áætlun um heilsuvernd sem byggist á áhættumati. Þar eiga að koma fram aðgerðir til að stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð og vellíðan starfsfólks (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 71; lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr. 46/1980).

Viðmiðið sem sett er fram fyrir starfsfólk er að í stefnu skólans sé hugað að heilsu, vellíðan og góðu umhverfi og aðstöðu starfsfólks. Til að ná þessu viðmiði þarf að gera áætlun um heilsuefningu, vinnuvernd og úrbætur sem byggja á áhættumati. Einnig gefst starfsfólki kostur á fræðslu um heilbrigða lífnaðarhætti (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 72–73).

2.6 Heilsueflandi leikskóli

Árið 2012 hófst undirbúningur að Heilsueflandi leikskóla. Með því er ætlað að styðja leikskóla í að vinna markvisst að heilsuefningu ásamt því að gera hana

að hluta af daglegu starfi leikskólans. Gert er ráð fyrir því að Heilsueflandi leikskólar setji sér heildræna stefnu um heilsueflandi skólastarf ásamt tímasettri aðgerðaráætlun líkt og gert er ráð fyrir í Heilsueflandi grunnskólum. Áhersla er lögð á að unnið sé með átta áhersluþætti í Heilsueflandi leikskóla en þeir eru: hreyfing; mataræði; geðrækt; öryggi; tannheilsa; fjölskylda; nærsamfélag; starfsfólk (Embætti landlæknis, e.d.c).

2.6.1 Áhersluþættir

Heilsueflandi leikskóla er skipt upp í átta þætti. Sett eru fram viðmið sem uppfylla þarf í heilsueflandi leikskólastarfi og gátlista yfir þau atriði sem hyggja þarf að til að ná viðmiðunum. Hér verður gerð grein fyrir öllum átta þáttunum, sagt frá þeim viðmiðum sem fylgja hverjum þætti ásamt því að taka dæmi úr gátlistum hvers þáttar fyrir sig. Áhersluþættirnir eru: hreyfing; mataræði; geðrækt; öryggi; tannheilsa; fjölskylda; nærsamfélag; starfsfólk.

2.6.1.1 Hreyfing

Í æsku er lagður grunnurinn að lífsvenjum og heilbrigði á fullorðinsárum. Hreyfing er nauðsynleg börnum fyrir eðlilegan vöxt og þroska en dagleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi. Fjölbreytt hreyfing við hæfi stuðlar að betra líkamshreysti og aukinni hreyfifærni. Hreyfing skapar tækifæri til að auka félagslega færni, eignast vini og efla sjálfstraust. Árangursrík leið til að kynna börnum fyrir nánasta umhverfi sínu er útivera sem felur í sér hreyfingu. Einnig gefur það börnum kost á að takast á við ýmis viðfangsefni á virkan hátt. Stuðla þarf að því í leikskólum að bæði börn og starfsfólk hafi tækifæri til að fullnægja daglegri hreyfipörf sinni á öruggan og ánægjulegan hátt ásamt því að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu (Embætti landlæknis, 2016a).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir hreyfingu í leikskólum eru m.a. að kveðið sé á um daglega hreyfingu barna og að til staðar sé aðgerðaráætlun sem miðar

að því að viðhalda og bæta aðstæður barna til daglegrar hreyfingar. Einnig er skólinn í samstarfi við ýmsa aðila í nærsamfélaginu um að stuðla að hreyfingu barna og starfsfólks. Til að ná þessum viðmiðum kemur m.a. fram að foreldrum gefist kostur á fræðslu um hreyfingu barna ásamt því að vera hvattir til þátttöku í starfi sem stuðlar að hreyfingu barnanna. Einnig þarf að flétta hreyfingu inn í daglegt starf skólans og nýta skólalóðina og nánasta umhverfi skólans á skipulagðan hátt. Öll börn eiga að fara út a.m.k. einu sinni á hverjum skóladegi og á skólinn að hafa aðgang að hentugum sal eða öðru rými innandyra fyrir skipulagðar hreyfistundir (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 4–6).

2.6.1.2 Mataræði

Mikilvægt er að börn í leikskólum eigi þar kost á hollum og góðum mat vegna þess að þau verja stórum hluta dagsins þar. Algengt er að börn borði fjórum sinnum í leikskólum og þess vegna er mikilvægt að leikskólastjórar móti stefnu á sviði næringar. Einnig þurfa starfsmenn að hafa yfirsýn yfir næringu barna meðan á dvöl þeirra í leikskólanum stendur. Með því má betur stuðla að samræmi í næringarmálum og bættri heilsu og líðan barna. Við matarborðið mótast hluti af félagslegum þroska barna og þess vegna er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum. Einnig gefst þannig gott tækifæri til að kenna börnunum góða borðsiði (Embætti landlæknis, 2017a).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir mataræði í leikskólum eru m.a. að börn fái fræðslu um hollt mataræði og að samræmi sé milli þess sem kennt er í leikskólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í eldhúsi leikskólans. Einnig þarf stefna leikskólans á sviði næringar að vera heilðræn og fjalla þarf um umgjörð og umhverfi máltíða í henni. Til að ná viðmiðunum kemur m.a. fram að bjóða þarf upp á ávexti og/eða grænmeti að morgni til og í síðdegishressingu ásamt því að bjóða alltaf upp á grænmeti með hádegismat. Starfsfólk leikskólans þarf að hvetja til og fylgjast með að börnin borði fjölbreyttan mat ásamt því að gefa þeim nægan tíma til að njóta matar síns.

Börnin fá einnig fræðslu um hvað sé hollt mataræði (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 9–11).

2.6.1.3 Geðrækt

Grunnur er lagður að tilfinningalegri heilsu og velferð barna í lífinu á fyrstu æviárum þess. Forsenda þess að geta notið lífsgæða er góð geðheilsa og líðan ásamt því að vera fær um að finna tilgang með lífinu. Umhverfi ungra barna þarf að einkennast af stöðugleika og hlýju. Í lífi barns eru fyrstu árin þau mikilvægustu í lífi þess með tilliti til tilfinninga- og félagsþroska en eðlilegur þroski barna er háður öruggum og ánægjulegum tengslum við aðra, börn þurfa að geta tengst þeim sem annast þau tilfinningaböndum. Hlutverk leikskólans verður seint ofmetið en ung börn dvelja stærstan hluta vökutíma síns í leikskólanum en þar læra þau að fóta sig í veröld utan veggja heimilisins ásamt því að umgangast önnur börn og þroska persónuleika sinn í gegnum leik og samskipti (Embætti landlæknis, 2016b; Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 13).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir geðrækt í leikskólum eru m.a. að stefna leikskólans miði að því að skapa öruggt, styðjandi og nærandi umhverfi. Til að efla tilfinningalega og félagslega velferð barna er skólinn í öflugum samstarfi við foreldra og nærsamfélag. Til að ná þessum viðmiðum kemur m.a. fram að leggja þarf áherslu á að taka tillit til persónuleika og einstaklingsbundinna þarfa hvers barns í leikskólanum. Þjóða þarf börnin velkomin með brosi og hlýju viðmóti þegar þau mæta í leikskólann og kveðja þau þegar þau fara heim á daginn. Nota þarf hrós og hvatningu kerfisbundið í öllu starfi skólans og þarf starfsfólk að fá þjálfun í að bregðast á viðeigandi hátt við börnum í tilfinningalegu uppnámi. Í leikskólanum þurfa börnin að fá þjálfun og stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 14–18).

2.6.1.4 Öryggi

Mikilvægt er að huga að öryggi og slysavörnum í leikskólum. Samkvæmt slyssaskrá Íslands eru slys í leikskólum um 16% allra slysa á börnum á aldrinum 0-4 ára. Skrá þarf öll slys á þar til gerð skráningarblöð sem eru til í leikskólum til að fækka slysum. Með slíkri samantekt getur starfsfólk sett sér markmið í fækkun slysa ásamt því að vinna markvisst að því að forgangsraða slysavörnum miðað við fjölda og alvarleika slysa sem börnin verða fyrir. Einelti getur átt sér stað í leikskólum eða átt rætur sínar þar. Kenna þarf börnum samskiptafærni, vera góð fyrirmynd þeirra og leiðbeina þeim ásamt því að vera vakandi fyrir einkennum um vanrækslu eða annars konar ofbeldi og bregðast við því (Embætti landlæknis, 2018a).

Viðmiðið sem sett er fram fyrir öryggi í leikskólum er að skýr stefna sé um öryggi þar sem áhersla er á að tryggja öryggi nemenda í skólanum og allri skólatengdri starfsemi. Til að ná þessu viðmiði þarf leikskólinn m.a. að hafa skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um einelti, vanrækslu og ofbeldi. Vel þarf að fara um börnin í umhverfi þeirra og þarf leikskólinn að móta skýrt verklag um undirbúning og framkvæmd ferða utan leikskóla til að tryggja öryggi barna (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 24–25).

2.6.1.5 Tannheilsa

Mögulegt er að skapa umhverfi og aðstæður í leikskólum sem stuðla að betri tannheilsu barna. Til að auka tannheilsuvitund og bæta tannheilsu er hægt að kenna og koma á góðum venjum varðandi mataræði og munnhirðu. Það er gott að gera það bæði heima og í leikskólanum en mikilvægt er að börnin læri að þeim líði vel með hreinar og heilbrigðar tennur. Foreldrar gegna lykilhlutverki í tannhirðu barna sinna en mælt er með tannburstun að lágmarki tvisvar á dag. Samvinna heimila og leikskóla getur hins vegar stuðlað að enn betri tannheilsu barna og þar með stuðlað að betri tannheilsu síðar á ævinni (Embætti landlæknis, 2018b).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir tannheilsu barna eru að tannheilsustefna leikskólans sé með áherslu á hreinar og heilbrigðar tennur og að foreldrar og starfsfólk fái fræðslu um tannheilsu og tannhirðu. Einnig er leikskólinn í samstarfi við heimili og heilsugæslu vegna tannheilsu barna. Til að ná þessum viðmiðum þarf m.a. að kynna öllu starfsfólki leikskólans, foreldrum og forráðamönnum tannheilsustefnu leikskólans. Einnig þarf leikskólinn að taka þátt í tannverndarvikunni en tannfræðsla þarf að vera liður í leik og starfi skólans ásamt því að benda þarf foreldrum á aðgengilegt fræðsluefni um tannheilsu og tannhirðu (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 20–22).

2.6.1.6 Fjölskylda

Það getur skipt sköpum fyrir almenna líðan og velferð barna ef foreldrar sýna áhuga og ábyrgð á leikskólastarfinu, ásamt því að hafa áhrif á það. Einnig er jákvætt viðhorf til leikskólagöngu mikilvægt. Frá upphafi leikskólagöngu þarf að standa vel að aðlögun barns en það getur haft áhrif á alla leikskólagöngu barnsins. Þegar barn byrjar í leikskóla er það ný reynsla fyrir barnið og foreldra en leikskólinn er nýtt og framandi umhverfi sem þau þurfa að kynna. Mikilvægt er í aðlögunarferlinu að fjölskylda barnsins kynnist starfsfólki leikskólans og því starfi sem fram fer í leikskólanum en ekki síður að starfsfólkið kynnist barninu og fjölskyldu þess. Með þessu er lagður góður grunnur að framtíðinni (Embætti landlæknis, 2017b).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir fjölskyldu eru m.a. að skólinn hafi heildræna stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við fjölskyldur leikskólabarna. Til að ná viðmiðunum kemur m.a. fram að leikskólinn þurfi að koma til móts við þarfir barna og fjölskyldna þeirra ásamt því að upplýsa foreldra um réttindi og skyldur sínar gagnvart leikskólagöngu barnsins. Einnig þarf að hvetja foreldra til að taka þátt í starfi leikskólans og kynna þarf verkefnið Heilsueflandi leikskóli fyrir foreldrum. Veita þarf foreldrum upplýsingar og fræðslu um heilsueflingu ásamt því að vera þátttakendur í

völdum verkefnum sem tengjast heilsueflingarstarfinu (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 28–29).

2.6.1.7 Nærsamfélag

Mikilvægt er að vera í samstarfi við lykilaðila í nærsamfélaginu til þess að ná sem bestum árangri í heilsueflingu og forvörnum í leikskólastarfinu. Virkt samstarf þessara aðila stuðlar að sameiginlegum skilningi á því sem er mikilvægt til heilsueflingar og velferðar. Í nærsamfélaginu geta samstarfsaðilar t.d. verið heilsugæsla, íþrótt- og tómstundafélög, íbúasamtök og lögregla. Markmiðið með samstarfinu er að samræma aðgerðir ásamt því að móta sameiginlega sýn og stefnu um heilsueflingu (Embætti landlæknis, 2016c).

Viðmiðin sem sett eru fram fyrir nærsamfélag eru að virkt samstarf sé á milli leikskóla og nærsamfélags ásamt því að hafa samræmi milli áherslu leikskólans og lykilaðila í samfélaginu um heilsueflingu. Til að ná þessum viðmiðum þarf leikskólinn að hafa frumkvæði að myndun tengslanets með lykilaðilum í nærsamfélaginu og nýta sér þá aðstoð og aðstöðu sem í boði er í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan barnanna (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 30–31).

2.6.1.8 Starfsfólk

Heilsuefling á vinnustöðum getur skilað góðum árangri í vellíðan við vinnu hjá starfsfólki. Ef vel er staðið að heilsueflingu í leikskólum er hún líkleg til að skila ávinningi fyrir starfsfólk og leikskólann í heild. Þannig stuðlar leikskólinn einnig að góðri ímynd og að litið sé á hann sem eftirsóknarverðan vinnustað. Ávinningur starfsmanna getur t.d. verið vellíðan og starfsánægja, bætt almenn heilsa og aukið öryggi á vinnustað. Við þetta eflist starfsgeta hvers og eins ásamt því að þetta geti stuðlað að lengri og ánægjulegri starfsævi. Þegar vinnuveitendur hlúa að heilsu starfsfólks getur það haft jákvæð áhrif á

starfsfólk og starfsumhverfið í heild en einnig geta áhrifin náð til fjölskyldna starfsfólksins og samfélagsins alls (Embætti landlæknis, 2016d).

Viðmiðið sem sett er fram fyrir starfsfólk í leikskólum er að hugað sé að heilsu, vellíðan og góðu umhverfi og aðstöðu starfsfólks í stefnu skólans. Til að ná þessu viðmiði þarf m.a. að leggja áherslu á jákvæð samskipti á vinnustaðnum ásamt því að fara eftir reglugerð um skólahúsnæði og aðbúnað starfsfólks (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 33–34).

Í rannsókn þar sem einkenni streitu meðal kvenkyns leikskólakennara í Hong Kong var rannsökuð leiddu niðurstöður m.a. í ljós að vinnutengd streita og tímastjórnun voru aðal ástæður þeirrar streitu sem leikskólakennararnir upplifðu. Skoðaðar voru nokkrar ástæður þeirrar streitu sem leikskólakennararnir upplifðu og var tímastjórnun sú ástæða sem olli mestri streitu. Í rannsókninni lýstu kennararnir tímastjórnuninni á þann hátt að þeir höfðu of lítinn tíma til að undirbúa sig, vinnan var of mikil, skóladagurinn leið of hratt, stærð barnahópsins var of stór. Tímastjórnunin fól í sér þá tilfinningu að þurfa að gera meira en eitt í einu ásamt því að hafa ekki nægan tíma til að gera hlutina (Tsai, Fung og Chow, 2006, bls. 366–368).

2.7 Rannsóknir

Reglulega eru gerðar rannsóknir í grunnskólum landsins sem kanna m.a. líðan nemenda og starfsfólks, hreyfingu o.fl. Heilsueflandi skólar geta nýtt sér niðurstöður úr slíkum rannsóknum til frekari framþróunar.

2.7.1 Hreyfing

Nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á hreyfingu barna í grunnskólum en mun færri á hreyfingu barna í leikskólum. Árið 2000 voru settar fram niðurstöður úr rannsókn þar sem skoðað var hvenær hreyfing minnkar helst hjá fólki og hvort einhver kynjamismunur væri þar á. Þar kom fram að hreyfing minnkar

helst hjá fólki á aldrinum 13 til 18 ára og minnkar hún almennt meira hjá karlkyns- en kvenkyns einstaklingum (Sallis, 2000, bls. 1598).

Nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar hér á landi sem tengjast hreyfingu barna og ungmenna. Veturinn 2003-2004 var gerð rannsókn í 18 skólum á höfuðborgarsvæðinu og í þéttbýliskjörnum og dreifbýli á Norðausturlandi sem valdir voru af handahófi. Markmið rannsóknarinnar var að rannsaka í hvaða mæli 9 og 15 ára börn og unglingar á Íslandi uppfylltu hreyfiráðleggingar Lýðheilsustöðvar sem gefnar voru út árið 2008. Hreyfing eða virkni helmings þeirra sem tóku þátt var mæld á hlutlægan hátt með hröðunarmælum (ActiGraph™7124) (Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson og Erlingur Jóhannsson, 2011, bls. 75–78). Niðurstöðurnar sýndu að munur var á heildarhreyfingu barna og unglunga á virkum dögum borið saman við helgar en sem dæmi má nefna að hjá 9 ára stelpum mældust 610 slög/mín virka daga á móti 491 slög/mín um helgar. Stelpur hreyfðu sig því meira virka daga. Hjá 15 ára strákuum þá mældist hjá þeim 595 slög/mín virka daga á móti 476 slög/mín um helgar. Samkvæmt viðmiðum um meðalerfiða og erfiða hreyfingu uppfylltu um 5% 9 ára barna ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Hlutfall 15 ára unglunga er ekki nema um 9% að meðaltali (Kristján Þór Magnússon o.fl., 2011, bls. 78).

Veturinn 2005-2006 fór fram rannsókn þar sem markmiðið var að auka þekkingu og skilning á heilsu og lífskjörum ungs fólks. Alls tóku 166 skólar þátt og var svarhlutfallið um 86% nemenda en hún var lögð fyrir nemendur í 6., 8. og 10. bekk. Í rannsókninni var m.a. spurt um lífsstíl, næringu, hreyfingu, tannhirðu og líðan. Í þeirri rannsókn kom fram að eftir því sem nemendurnir eltust minnkaði hreyfing þeirra. Um 22% stelpna í 6. bekk hreyfðu sig daglega utan skólatíma en einungis ein af hverjum tíu í 10. bekk. Hjá strákuunum hreyfðu sig um 30% í 6. bekk á móti 19% í 10. bekk (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson, 2006, bls. 2, 6).

Árið 2012 var gerð sambærileg rannsókn þar sem könnun var lögð fyrir nemendur í 8., 9. og 10. bekk í öllum grunnskólum á Íslandi. Niðurstöður hennar sýndu að frá árinu 2009 hafði hlutfall þátttakenda í íþróttastarfi á vegum íþróttafélaga aukist. Helstu ástæður fyrir brottfalli úr íþróttastarfi voru áhugamissir, tímaleysi og að vinirnir hafi hætt (Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir, 2012, bls. 8, 17). Árið 2013 jókst íþróttaiðkun með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku talsvert meðal nemenda í 5.- 6. bekk frá árinu 2011. Einnig varð mikil aukning í íþróttaiðkun fjórum sinnum í viku eða oftar meðal beggja kynja (Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson, 2013, bls. 27–28).

Í leikskólum hafa fáar rannsóknir verið framkvæmdar en í rannsókn frá árinu 2007 sem fram fór í Tékklandi var m.a. könnuð hreyfing hjá fimm til sjö ára börnum og hún borin saman við hreyfingu hjá unglingum (12 til 17 ára) og ungu fólki (18 til 24 ára). Niðurstöðurnar sýndu m.a. að á virkum dögum hreyfðu leikskólabörnin sig næstum tvöfalt meira en unglingarnir og unga fólkið. Leikskólabörnin voru einnig eini hópurinn sem hreyfði sig meira um helgar en virka daga (Sigmund, Croix, Miklánková og Frömel, 2007, bls. 646, 648). Dagskipulag leikskólabarna veitir fleiri tækifæri til hreyfingar en stundaskrá grunnskólabarna en þó er vert að hafa í huga að einnig er mikið um kyrrsetu í leikskólum. Flest þeirra leggja sig eða fara í hvíld eftir hádegismatinn á hverjum degi, það er ávaxtastund á morgnanna þar sem allir nemendurnir sitja og einnig er síðdegishressing þar sem þau sitja (Sigmund o.fl., 2007, bls. 649–650).

2.7.2 Matarvenjur

Til að stuðla að því að fá þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda þarf að borða hollan og fjölbreyttan mat en hann leggur grunn að góðri heilsu og vellíðan (Embætti landlæknis, 2014, bls. 6).

Börn á aldrinum fjögurra mánaða til tveggja ára eiga auðvelt með að líka við nýjan mat ásamt því að læra hversu mikið eigi að borða af mat. Á þessu tímabili gefst fullorðnum tækifæri til að kynna matvæli fyrir börnunum áður en þau verða orðin hrædd við að prófa að borða eitthvað nýtt. Börn læra að finnast eitthvað gott ásamt því að læra að finnast eitthvað vont (Nicklaus, 2016, bls. 8).

Í rannsókn frá árunum 1998-2002 var markmiðið að meta áhrif skólans á tannburstun barna sem miðaði að því að hvetja grunnskólabörn til að bursta tennurnar daglega í skólanum. Niðurstöðurnar sýndu verulega aukningu á tannburstun barnanna en eftir að hætt var að hvetja börnin til að tannbursta sig í skólanum var þeirri tannburstun ekki viðhaldið og það varð ekki að vana hjá börnunum. Til að viðhalda tannburstun barnanna gæti þurft að halda áfram að hvetja þau til tannburstunar í framhaldsskólum (Wind, Kremers og Brug, 2005, bls. 53–59).

Í rannsókn frá árunum 2005-2006 þar sem markmiðið var að auka þekkingu og skilning á heilsu og lífskjörum ungs fólks voru t.d. skoðaðar hollustu- og matarvenjur mismunandi hópa. Þar kom í ljós að nemendur í 10. bekk borðuðu mun sjaldnar ávexti en börn sem voru yngri og að einhverju leyti virtist sem sælgætið kæmi í staðinn fyrir ávexti þegar börnin eltust. Hins vegar borðuðu nemendur í öllum árgöngum mun meira af ávöxtum en sælgæti. Niðurstöður varðandi tannhirðu nemenda sýndu að rétt rúmlega helmingur stráka burstaði tennurnar sínar oft en einu sinni á dag en stelpurnar voru mun duglegri, þrjár af hverjum fjórum burstuðu tennurnar sínar oft en einu sinni á dag. Athygli vakti að tannhirða virtist lítið breytast eftir aldri (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006, bls. 3–9).

Veturinn 2011-2012 var framkvæmd rannsókn þar sem tilgangurinn var að kanna mataræði sex ára barna. Í þeirri rannsókn kom m.a. í ljós að neysla grænmetis, ávaxta og heilkornaafurða var langt frá ráðleggingum og ráðlögðum dagskömmtum. Um helmingur barnanna sem tóku þátt í

rannsókninni neyttu minna en 40 grömmum af grænmeti daglega, til samanburðar má nefna að einn tómatur vegur um 80 grömm. Neysla á ávöxtum var að jafnaði meiri en neysla á grænmeti og neysla á kexi og kökum var næstum þrisvar sinnum meiri en neysla á trefjaríku brauði (Ingibjörg Gunnarsdóttir, Hafdís Helgadóttir, Birna Þórisdóttir og Inga Þórsdóttir, 2013, bls. 17–19).

Í rannsókn frá árinu 2012 sýndu niðurstöður að neysla ávaxta og grænmetis hélt áfram að aukast miðað við fyrri ár en það dró úr neyslu sælgætis (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2012, bls. 32). Árið 2013 virtust stelpur í 5., 6. og 7. bekk borða örlítið meira af grænmeti en strákar og strákar drekka meira af gosdrykkjum en stelpur (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2013, bls. 7).

2.7.3 Foreldrar

Áður en börn komast á unglingsaldurinn og áhrif jafningjahópsins eykst til muna er mjög brýnt fyrir foreldra að hafa skapað gott traust og samband við börn sín (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2013, bls. 39). Í rannsókn frá árinu 2012 sýndu niðurstöður að hlutfall unglunga í 9. og 10. bekk sem sögðust eyða tíma með foreldrum sínum hafði aukist frá árinu 2009 en tengsl barna við foreldra sína og fjölskyldu skipta miklu máli fyrir þróun og þroska þeirra (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2012, bls. 24).

Niðurstöður rannsóknar frá árinu 2013 sýndu m.a. að stelpur væru líklegri en strákar til að segjast vera stundum eða oft með pabba sínum eða mömmu í íþróttum eða útivist. Hins vegar sagði mjög stór hluti nemenda að allir í fjölskyldunni töluðu stundum eða oft saman. Einnig sögðu langflestir að þeir voru stundum eða oft með foreldrum um helgar. Nær allir sögðu að þeir ættu mjög eða frekar auðvelt með að fá umhyggju og hlýju frá foreldrum sínum og mikill meirihluti sagði að sér leið frekar eða mjög vel heima (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2013, bls. 42–50).

2.7.4 Geðrækt

Í rannsókn frá árinu 2005-2006 voru m.a. félagslegar aðstæður nemenda kannaðar og kom í ljós að miklum meirihluta nemenda leið yfirleitt vel í skólanum og virtist einelti minnka hratt með aldri. Stelpum virtist að jafnaði líða aðeins betur en strákuum í yngri bekkjunum en þegar könnuð var líðan nemenda af erlendum uppruna kom í ljós að þeim leið verr í skólanum og urðu mun oftar fyrir einelti en nemendur af íslenskum uppruna (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006, bls. 10–15).

Rannsóknir hafa sýnt að aukin tíðni þunglyndis og reiði meðal unglunga eykur líkur á margskonar vanda í lífi þeirra en í rannsókninni Ungt fólk frá árinu 2012 sýndu niðurstöður að mikill meirihluti unglunga taldi bæði líkamlega og andlega heilsu sína góða eða mjög góða (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2012, bls. 32).

Í rannsókn frá árinu 2005-2006 leiddu niðurstöður í ljós að líkamsímynd nemenda var í mörgum tilvikum neikvæð en eftir því sem strákarnir eltust hækkaði hlutfall þeirra sem voru ekki ánægðir með þyngd sína. Fjöldi þeirra stelpna sem töldu sig þurfa að léttast tvöfaldaðist milli árganga (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006, bls. 3–9). Í rannsókn frá árinu 2013 sýndu niðurstöður m.a. að hlutfall nemenda sem töldu sig vera of feita jókst á milli árganga en fleiri stelpur en strákar töldu sig of feitar en fleiri strákar en stelpur töldu sig of mjóa (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2013, bls. 13).

2.7.5 Áfengi og tóbak

Undanfarin ár hefur öflugt og stöðugt forvarnarstarf verið unnið en lítið hefur verið á vímuefnaneyslu ungmenna sem félagslegt og aðstöðubundið vandamál sem breyta megi með samræmdum aðgerðum í nærsamfélaginu (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2012, bls. 57). Í rannsókn frá árinu 2005-2006 kom í ljós að talsverð lækkun varð á hlutfalli nemenda sem reyktu daglega frá árinu 1995-

2003 en hlutfall þeirra nemenda sem reyktu hálfan pakka eða meira á dag stóð í stað. Mun færri nemendur höfðu orðið drukknir um ævina frá árinu 1995-2003 en það benti til þess að sífellt fleiri unglingar héldu sig frá ávana- og fíkniefnum. Stelpur voru talsvert líklegri til þess að hafa haft samfarir en tæplega þriðjungur nemenda í 10. bekk sögðust hafa haft samfarir. Meirihluti þeirra sögðust hafa notað getnaðarvarnir og var smokkurinn algengasta getnaðarvörnin (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006, bls. 17–23).

Árið 2012 sýndu niðurstöður rannsóknar áframhaldandi hlutfallslega fækkun á fjölda nemenda í 10. bekk sem reyktu sígarettur daglega og/eða höfðu orðið ölvuð sl. 30 daga. Í 8. bekk var neysla vart mælanleg í flestum tilfellum en þessar niðurstöður undirstrika áframhaldandi þörf fyrir forvarnarstarf hér á landi (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2012, bls. 57).

2.7.6 Heilsueflandi skólar

Lítið er til um rannsóknir hér á landi sem tengjast Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla. Í grein frá árinu 1999 var m.a. fjallað um þróun heilsueflandi skóla í Ástralíu ásamt því að fara yfir þau rök sem fram hafa komið um heilsufar barna í grunnskólum sem vinna að heilsueflingu. Þar kom m.a. fram að til að ávinningur verði af vinnu heilsueflingar verða skólar að hafa sérstaka áætlun um heilsueflingu sem nær yfir þróun á kunnáttu, líkamlegt og félagslegt umhverfi, samvinnu með heilbrigðisþjónustu, samstarf með samfélaginu og þátttöku foreldra. Þegar mikil vinna er lögð í það að bæta heilsu nemenda virðist það einnig bæta námsárangur þeirra. Ef nemendur eru hraustir verður nám þeirra auðveldara og þeir njóta þess meira. Heilsueflandi skóli virðist bjóða upp á aðferð sem eykur námsgetu nemenda ásamt því að bæta námsárangur í kennslustofum (St Leger, 1999, bls. 51–56).

Árið 2017 fór fram rannsókn í írskum skólum þar sem rannsökuð voru viðhorf og reynsla kennara af því að styðja við líðan nemenda í heilsueflandi skóla. Þar kom m.a. í ljós að einungis 11% kennaranna sem svöruðu sögðust

vera meðlimir í heilsueflandi teymi skólanna en til að vinna eftir verkefninu heilsueflandi skóli er mikilvægt að allur skólinn sé með vegna þess að það er margt sem hafa þarf í huga og vinna eftir. Kennararnir voru almennt jákvæðir gagnvart innleiðingu heilsueflandi skóla en þó voru nokkrir sem voru ekki enn sannfærðir um hvort það sé verðugt nám (Rooney, 2019, bls. 53–64).

2.7.7 Rannsókn á viðhorfi starfsfólks

Páll Sveinsson (2015, bls. 35) rannsakaði viðhorf sex skólastjóra til heilsueflingar grunnskóla þar sem tveir þeirra störfuðu við skóla þar sem Heilsueflandi grunnskóli var hluti af skólastarfinu. Rannsóknin fór fram árið 2014 en markmið hennar var að draga fram viðhorf skólastjóranna til heilsueflingar, hvort sem um var að ræða skóla sem starfaði eftir markmiðum Heilsueflandi grunnskóla eða ekki.

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að stjórnendur hefðu almennt jákvæð viðhorf til heilsueflingar en einnig sögðu þeir að starfsmenn hefðu jákvæð viðhorf til heilsueflingar, sérstaklega yngri kynslóð starfsmanna. Skólastjórnarnir lögðu hins vegar misjafnlega mikla áherslu á heilsueflingu. Þeir höfðu áhyggjur af geðrækt og andlegri líðan nemenda en þeir lögðu mikla áherslu á að vinna með heimilum og að skapa sameiginlega sýn á heilsueflingu (Páll Sveinsson, 2015, bls. 59–60).

Ein af hindrunum í innleiðingu Heilsueflandi grunnskóla var tímaskortur starfsmanna en skólastjórnarnir sögðu að ekki væri hægt að koma því á vegna fjölmargra verkefna sem kennarar sinntu daglega. Þeir treystu hins vegar sínum matráðum til þess að framleiða mat sem fellur undir skilgreiningu heilsueflingar en mikilvægt er að hæfur matráður starfi við skólamötuneyti vegna þess hversu mikið þarf að hafa í huga þegar kemur að því að elda í skólamötuneyti sem starfar í Heilsueflandi grunnskóla (Páll Sveinsson, 2015, bls. 61–63).

Stjórnendurnir töluðu um að í sumum tilfellum væri erfitt að fá heimilin með sér í heilsueflingu. Annars vegar vegna fjárhagslegra þátta þar sem sumir foreldrar héldu því fram að þeir höfðu ekki efni á betri matvöru né áskrift í íþróttastarf vegna fjárhagsstöðu sinnar. Hins vegar væri það vegna menntunarstöðu foreldra eða forráðamanna. Einn skólastjóranna talaði um að þáttur ríkisins ætti að vera meiri og skýrari. Kallaði hann eftir því að Embætti landlæknis myndi hvetja sveitarfélög til þess að leggja meiri áherslu á heilsueflingu, ekki einungis í skólum heldur í öllu samfélaginu (Páll Sveinsson, 2015, bls. 64–67).

Skólastjórnarnir voru almennt jákvæðir gagnvart hreyfingu nemenda og töluðu þeir um að útikennsla hafi aukist og að skólalóðir væru góðar og hvetjandi til hreyfingar fyrir nemendur. Þeir töluðu einnig um að ef jákvæð umræða um heilsueflingu myndi eiga sér stað í samfélaginu væru mun meiri líkur á að vel tækist til. Stuðningur sérfræðinga að geðræktarmálum var almennt góður og nauðsynlegur að mati skólastjóranna (Páll Sveinsson, 2015, bls. 68–70).

2.8 Samantekt

Í þessum kafla hefur verið gerð grein fyrir fræðilegum bakgrunni rannsóknarinnar. Í grunnskólum þarf að efla heilbrigði ásamt því að stuðla að velferð og vellíðan en verkefnið Heilsueflandi grunnskóli miðar að því. Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli eru partur af Heilsueflandi samfélagi og var aðeins farið yfir hlutverk Heilsueflandi samfélags og samstarfsins á milli þess og Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla.

Taka þarf ákvörðun um að setja hreyfingu í forgang til að auka daglega hreyfingu nemenda í skólum. Með hraðri tækniþróun þarf að gera ráðstafanir til að sporna gegn aukinni kyrrsetu. Skapa þarf aðstæður sem stuðla að

árangursríkri íþróttakennslu í grunnskólum en skólustjórnendur geta ákveðið að bæta við kennslustundum í skólaíþróttum. Börn og unglingar þurfa að fá tækifæri til að öðlast viðeigandi þekkingu, jákvætt viðhorf og nægjanlega færni til að stunda hreyfingu. Þannig er grunnurinn lagður að heilsusamlegum lífsvenjum hjá þeim í framtíðinni.

Farið var yfir mikilvægi þess að hafa gott samstarf milli heimilis og skóla en grunnskóla er m.a. skylt að stuðla að góðu samstarfi milli heimilis og skóla. Foreldrar eiga að gæta hagsmuna barna sinna og eiga þeir að fá tækifæri til þess að taka þátt í námi barna sinna og hafa samráð við skólann um skólagöngu barna sinna.

Í kaflanum var verkefnunum Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla gerð ítarleg skil ásamt því að skoða markmið þeirra, vinnulag og áhersluþætti. Einnig voru skoðaðar niðurstöður fjögurra eldri rannsókna þar sem heilsueflandi skólar geta nýtt sér niðurstöðurnar til frekari framþróunar. Loks var fjallað um niðurstöður úr rannsókn þar sem viðhorf sex skólustjóra til heilsueflingar grunnskóla voru rannsökuð.

Í Heilsueflandi grunnskóla er mótuð stefna og er reynt að samtvinna henni skólastarfinu eins og mögulegt er. Lögð er áhersla á að unnið sé með átta áhersluþætti í Heilsueflandi grunnskóla og eru þeir: nemendur; nærsamfélag; hreyfing og öryggi; mataræði og tannheilsa; heimili; geðrækt; lífsleikni; starfsfólk. Settur er á laggirnar stýrihópur sem hittist reglulega og sér um að útfæra verkefnaáætlun og framvindu hennar í samræmi við gátlista og viðmið Heilsueflandi grunnskóla.

Í Heilsueflandi leikskóla eru leikskólar studdir í að vinna markvisst að heilsueflingu ásamt því að gera hana að hluta af daglegu starfi leikskólans. Einnig er lögð áhersla á að unnið sé með átta áhersluþætti í Heilsueflandi leikskóla og eru þeir: hreyfing; mataræði; geðrækt; öryggi; tannheilsa; fjölskylda; nærsamfélag; starfsfólk.

Í rannsóknnum þar sem heilsa og lífshættir nemenda voru kannaðir sýndu niðurstöður að börn og ungmenni sem stunda íþróttir og/eða líkamsþjálfun reglulega eru líklegri til að líða betur. Einnig skiptir tengsl barna við foreldra sína og fjölskyldu miklu máli fyrir þróun og þroska þeirra. Skólastjórar sem unnið hafa með heilsueflingu í grunnskólum lögðu mikla áherslu á að vinna með heimilum og voru þeir almennt jákvæðir gagnvart hreyfingu nemenda.

3. Rannsóknin

Í þessum kafla er gerð grein fyrir þeim aðferðum sem rannsóknin byggir á. Sagt er frá rannsóknarsniði rannsóknarinnar, ferli hennar og vali á þátttakendum. Einnig er fjallað um öflun gagna, úrvinnslu og greiningu þeirra. Í lokin er rætt um réttmæti rannsóknarinnar og siðferðileg atriði.

Markmið rannsóknarinnar er að kanna hver viðhorf og reynsla kennara og foreldra í Mývatnssveit eru af Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvaða árangri það hefur skilað að þeirra mati. Einnig er markmiðið að fá innsýn í það hvernig unnið er í Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvernig gengur að framfylgja því. Til að ná markmiðinu er leitað svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum:

1. Hver eru viðhorf og reynsla kennara í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Undirspurning: Hverju hefur Heilsueflandi leik- og grunnskóli breytt að mati kennara varðandi heilsu og líðan nemenda?

2. Hver eru viðhorf foreldra í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla?

3.1 Rannsóknarsnið

Rannsóknin er tilfellarannsókn (e. case study). Tilfellin eru Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli og verður sjónum beint að viðhorfi kennara og foreldra til verkefnanna ásamt því að skoða reynslu þeirra og hvaða áhrif það hefur haft í skólunum að þeirra mati. Eitt af einkennum tilfellarannsóknar er nákvæm skoðun á einstökum tilfellum en skoðað er frekar það sérstæða og ódæmigerða til þess að fá sem mesta breidd í upplýsingarnar. Einn helsti kostur slíkra rannsókna er að hægt er að nota margskonar aðferðir

við öflun gagna (Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarsson, 2013, bls. 499–502).

Viðtöl voru notuð til gagnaöflunar í þessari rannsókn þar sem notast var við eigindlega aðferð. Tekin voru tvö rýnihópaviðtöl við samtals tíu viðmælendur. Í viðtölunum voru fáir viðmælendur og því unnt að kafa dýpra í efnið (Creswell, 2012, bls. 63–64).

3.2 Öflun gagna

Þar sem tilgangur rannsóknarinnar var m.a. að fá innsýn í það hvernig unnið er í Heilsuefandi leikskóla og Heilsuefandi grunnskóla voru þátttakendur valdir með markmiðsúrtaki þannig að óskað var eftir þátttöku þeirra sem taldir voru henta rannsókninni best (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013, bls. 130). Leitað var eftir þátttöku kennara í stýrihópi um Heilsuefandi leikskóla og Heilsuefandi grunnskóla ásamt því að óskað var eftir þátttöku foreldra barna í leik- og grunnskólanum og hafði undirrituð samband við alla þátttakendur. Alls tóku sex foreldrar þátt í rannsókninni og fjórir kennarar.

Tekin voru rýnihópaviðtöl við annars vegar kennarana og hins vegar foreldrana en rýnihópar er rannsóknaraðferð sem notuð er til að öðlast betri skilning á viðhorfum og reynslu tiltekins hóps fólks gagnvart ákveðnu viðfangsefni rannsóknar (Sóley S. Bender, 2013, bls. 300). Í viðtölunum var notast við viðtalsramma með hálf-formgerðum spurningum þar sem leitast var við að skilja reynslu og viðhorf viðmælenda út frá þeirra eigin sjónarhorni. Viðtölin voru tekin upp í fundarherbergi Skútustaðahrepps og stóðu þau í 40-60 mínútur og voru þau hljóðrituð.

3.3 Úrvinnsla og greining gagna

Við úrvinnslu og greiningu gagna var notuð túlkandi greining þar sem gögnin voru skoðuð, greind í þemu og mynstur sem náðu að lýsa og útskýra það sem verið var að rannsaka. Byrjað var á að afrita gögnin orðrétt og safna þeim saman í tölvutækan grunn. Um leið og lokið var við að afrita viðtölin var upptökunum af viðtölunum eytt. Þegar búið var að safna saman öllum gögnunum í tölvutækan grunn var grunnurinn brotinn upp í merkingarbærar einingar. Því næst voru búnir til yfirflokkar og undirflokkar undir þeim sem hjálpuðu enn betur við að greina gögnin. Loks voru útbúin þemu til að halda utan um gögnin og auðvelda greiningu (Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarsson, 2013, bls. 505). Þegar gögnin voru flokkuð í þemu var stuðst við spurningaramma viðtalanna. Þegar búið var að greina gögnin á þennan hátt voru niðurstöðurnar skrifaðar.

3.4 Réttmæti og siðferðileg atriði

Þegar framkvæmdar eru eigindlegar rannsóknir þarf að gæta vel að ýmsum siðferðilegum atriðum sem snerta rannsóknina. Ef rannsókn á að standa undir nafni þarf hún að uppfylla siðferðilegar kröfur en rangt er að valda óþarfa þjáningu, vanvirða ákvarðanir og að mismuna fólki (Sigurður Kristinsson, 2013, bls. 71). Mikilvægt er að þátttakendur í spurningakönnun séu ekki undir neinni þvingun eða af neinni neyð. Þeir eru sjálfviljugir og án þrýstings, þeir velja að vera með (Grétar Þór Eypórsson, 2013, bls. 469). Rannsakandi gætti persónuverndar og aflaði upplýsts og óþvingaðs samþykkis frá þátttakendum. Einnig gerði rannsakandi þátttakendum ljóst að þeir ættu rétt á að vita í hverju þátttaka þeirra fólst og hvernig upplýsingarnar um þá yrðu birtar. Þátttakendum var ljóst að þeim væri heimilt að draga þátttöku sína til baka hvenær sem er (Sigurður Kristinsson, 2013, bls. 77–82).

Til að upplýsa þátttakendur var formlegt bréf sent til kennara og foreldra með beiðni um þátttöku í viðtölunum. Þar voru markmið rannsóknarinnar tilgreind ásamt bakgrunni rannsakanda. Þátttakendum var gerð grein fyrir að viðtölin yrðu tekin upp og að upplýsingarnar sem þeir gæfu yrðu notaðar í meistaraþrófsverkefni rannsakanda. Þátttakendum var heitið trúnaði og órekjanleika til þeirra. Í upphafi viðtalanna var þátttakendum afhent upplýsingablað þar sem þátttakendur skrifuðu undir upplýst samþykki þess efnis að þeim hafi verið kynntur tilgangur rannsóknarinnar og í hverju þátttaka þeirra fælist ásamt því hversu langan tíma viðtölin myndu taka. Þar kom einnig fram að þátttakendum var ekki skylt að svara spurningum sem þeir vildu ekki svara. Loks var þeim gert ljóst að þeim væri heimilt að hætta þátttöku hvenær sem væri í rannsóknarferlinu án frekari útskýringa. Nafnleyndar var gætt og er einungis talað um þátttakendur sem kennara eða foreldra. Tekið er fram hvort um sé að ræða leikskólakennara eða grunnskólakennara til að sjá hvort munur sé á viðhorfi og reynslu eftir starfsvettvangi.

3.5 Samantekt

Rannsóknin er tilfellarannsókn með eigindlegum gögnum. Tilfellin sem rýnt var í eru verkefni Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Markmiðið var að skoða viðhorf og reynslu kennara og foreldra í Mývatnssveit af Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvaða árangri það hefur skilað að þeirra mati. Gögnum var aflað með tveimur rýnihópaviðtölum, einu við kennara sem sitja í stýrihóp annað hvort Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla og öðru við foreldra barna í leikskólanum og grunnskólanum. Í viðtölunum var stuðst við viðtalsramma með hálfopnum spurningum ásamt því að styðjast við viðtalsrammana við greiningu gagnanna í þemu. Niðurstöður viðtalanna voru síðan bornar saman og túlkaðar. Réttmæti

var fengið með nákvæmum vinnubrögðum og upplýsingaveitu til þeirra sem tóku þátt í rannsókninni.

4. Niðurstöður

Hér verður greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Í kafla 4.1 er gerð grein fyrir niðurstöðum úr rýnihópsviðtali við kennara. Stuðst er við viðtalsramma viðtalsins við skiptingu í þemu. Þemun eru: Kynning á starfinu og hlutverk; heilsuefling í skólunum; kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla; staðan í dag.

Í kafla 4.2 er gerð grein fyrir niðurstöðum úr rýnihópsviðtali við foreldra. Stuðst er við viðtalsramma viðtalsins við skiptingu í þemu. Þemun eru: Kynning á starfinu og hlutverk; heilsuefling í skólunum; samstarf milli heimilis og skóla; kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla.

4.1 Viðhorf, reynsla og mat kennara

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir þeim niðurstöðum sem fengust úr rýnihópsviðtali við kennara. Spurt var um viðhorf og reynslu kennaranna af verkefnum Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Allir kennararnir sem tóku þátt sitja í stýrihóp fyrir Heilsueflandi leikskóla og/eða Heilsueflandi grunnskóla.

4.1.1 Kynning á starfinu og hlutverk

Í máli kennara í rýnivíðtalinu kom fram að einungis einn kennari hefði farið á kynningu á Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla. Hinir kennararnir hafa kynnst stefnunni með því að starfa í skólunum en ekki farið á ákveðna kynningu á stefnunni. Viðmælendurnir eru allir í stýrihóp í sínum skóla þar sem eru kennarar, nemendur, foreldrar og starfsfólk skólans. Úr elstu bekkjum grunnskólans eru tveir fulltrúar og er tekið vel í allar hugmyndir sem koma frá þeim. Nemendurnir í skólanum vita hverjir eru þeirra fulltrúar og geta þeir því komið með hugmyndir til þeirra. Einnig er matráður skólans í

stýrihópnum en hann sér að mestu um að ákveða matseðil fyrir mötuneytið með heilsuefingu í huga. Stýrihópurinn ákveður þema á hverju hausti sem skólinn reynir að stefna að allan veturinn.

Nemendurnir sem sitja í stýrihópnum óskuðu eftir því að fá að sjá um að hefja verkefni sem kallast Lífshlaupið og fengu þeir það. Það heppnaðist ótrúlega vel hjá þeim og flott að sjá hvernig nemendurnir sáu alfarið um allt utanumhald um það en allir nemendur skólans hittust saman í íþróttahúsi sveitarfélagsins og fóru í leiki og leystu þrautir.

Í leikskólanum hefur verið skipaður stýrihópur sem á að sjá um Heilsueflandi leikskóla en lítið hefur gerst hjá þeim og verkefnið látið sitja á hakanum vegna annarra verkefna. Einn leikskólakennarinn lýsti þessu þannig:

Síðan ég fór í þennan blessaða stýrihóp fyrir, jaa, svona ári síðan, hefur ekkert gerst. Það er einu sinni búið að reyna að kalla saman á fund eitthvað í sambandi við þetta en það gekk ekki upp og svo hefur bara ekkert gerst.

Aðspurðir um stuðning frá öðru starfsfólki og nærsamfélaginu voru kennararnir sammála um að stuðningur frá stjórnendum væri mjög mikill í grunnskólanum. Stýrihópurinn í grunnskólanum fær fastan fundartíma einu sinni í viku og þarf að skila skýrslu í lok skólaárs um það sem gert var á árinu. Einn kennarinn talaði um að stuðningur frá Embætti landlæknis mætti vera meiri. Grunnskólinn fær gátlista sem Embætti landlæknis hefur útbúið fyrir skóla til að fara eftir en lítil sem engin eftirfylgni er með þeim. Kennurunum finnst vanta að Embætti landlæknis hafi samband, ýti við stýrihópnum eða komi með hugmyndir að verkefnum yfir skólaárið.

Kennararnir í leikskólanum töluðu um að stuðningur væri lítill í leikskólanum og það sem þyrfti að gera væri í raun að ákveða fund til að koma verkefninu almennilega af stað. Þeir veltu því fyrir sér hvort hægt væri að einhverju leyti að sameina skólana í verkefninu og vinna að heilsuefingu nemendanna í sameiningu.

Þegar kennararnir voru spurðir hvort foreldrar væru almennt að sýna verkefninu áhuga voru þeir sammála um að svo væri ekki. Foreldrarnir taka þátt í könnun tengdri Heilsuefandi grunnskóla en frumkvæði foreldra til að kynnast verkefninu er lítið sem ekkert.

4.1.2 Heilsuefling í skólunum

Eftir að grunnskólinn varð Heilsuefandi grunnskóli hefur íþróttakennslan aukist en allir nemendur fá fjórar kennslustundir á viku í íþróttir í staðinn fyrir þrjár. Kennararnir eru sammála um að nemendurnir séu flest allir mjög meðvitaðir um heilsu almennt. Þeim er kennt að lesa á umbúðir ásamt því að farið er yfir það með þeim hvað rétt næring er. Í náttúrufræði á unglingsstigi er verið að fjalla um mannlíkamann þar sem m.a. er farið í vöðvafræði og hvað það er sem þarf til þess að byggja upp vöðva. Í samfélagsgreinum læra nemendurnir um það hvernig þeir eiga að lifa í samfélaginu.

Embætti landlæknis sendir frá sér dagsetningar með áherslum á heilsueflingu eins og t.d. tannverndarviku. Dagsetningar snúast aðallega um hreyfingu en einnig eru ákveðnir fræðsludagar inn á milli. Kennararnir eru hins vegar sammála um að sterkara væri að fá einhvern utanaðkomandi í sumum tilfellum til að koma í skólann og fræða nemendurna. Kennararnir voru mjög áhugasamir um að halda tannverndarviku, sérstaklega í leikskólanum. Hægt væri að hvetja nemendur til að hugsa um tennurnar sínar og kynna þá fyrir hollum og óhollum mat og hvaða afleiðingar það getur haft að borða óhollt og sleppa því að tannbursta sig. Heilsuefling er eitthvað sem þarf að vinna með áfram, ekki bara tímabundið eins og einn kennarinn talaði um:

Svo erum við aðeins búin að fara inná geðræktina og unnum svolítið mikið með það en ég meina þetta er náttúrulega eitthvað sem þarf alltaf að vinna með aftur og aftur og aftur.

Starfrækt er sameiginlegt mötuneyti fyrir báða skólana og hefur það tekið miklum framförum eftir að grunnskólinn varð Heilsuefandi grunnskóli. Boðið

er upp á ávexti tvisvar á dag í báðum skólunum og grænmeti er alltaf í boði í hádegismatnum. Einn kennarinn hafði orð á því hversu ánægður hann væri með úrvalið af ávöxtum og grænmeti en alltaf er í boði meira en ein tegund.

Í leikskólanum tóku kennararnir þá ákvörðun sl. skólaár að hætta að bjóða upp á brauð í kaffitímanum og eru nú einungis með hrökkbrauð í boði ásamt ávöxtum. Lögð er mikil áhersla á útiveru í leikskólanum og fara allir nemendur leikskólans út a.m.k. einu sinni á dag. Einnig fara allir nemendur leikskólans í íþróttahúsið tvisvar sinnum í viku. Nemendahópnum er skipt niður í tvo hópa, yngri nemendur og eldri nemendur. Hvor hópurinn fer einu sinni í viku í skipulagðan íþróttatíma með íþróttakennara. Einn leikskólakennaranna sagði frá því að sl. vetur bættu kennararnir íþróttahústíma við á föstudögum og fara þá allir nemendur leikskólans saman í íþróttahúsið. Á föstudögum fær frjálsi leikurinn að njóta sín en hina dagana er skipulögð íþróttakennsla með íþróttakennara.

4.1.3 Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla

Þegar spurt var um kosti og galla Heilsueflandi leik- og grunnskóla fengust fleiri svör frá grunnskólakennurunum enda komin meiri reynsla á starfið þar. Einn grunnskólakennarinn sagði frá matarsóunarverkefni sem fram fór í skólanum sl. vetur þar sem maturinn sem nemendurnir hentu var vigtaður. Verkefnið stóð yfir í eina viku þar sem bæði morgunmatur og hádegismatur var vigtaður og var nemendunum skipt eftir námshópum. Verkefnið var framkvæmt þrisvar sinnum. Fyrst var það gert með vitund nemendanna og gekk það mjög vel. Ákveðið var síðan að gera það aftur og voru nemendurnir látnir vita að þeir fengju að vita af einni viku þar sem maturinn sem nemendurnir hentu yrði vigtaður en einnig að það yrði önnur vika þar sem maturinn sem þau hentu yrði vigtaður án þeirra vitundar. Verkefnið gekk ekki eins vel í það skipti. Þegar nemendurnir vissu af því að verið væri að vigta

matinn sem þeir hentu gerðu þeir sér grein fyrir því hvað þeir voru að henda miklu. Nemendurnir skömmtuðu sér minna á diskana og fóru frekar tvær ferðir.

Eftir að grunnskólinn varð heilsueflandi var gerð könnun um mötuneytið þar sem óskað var eftir ávaxtastundum í grunnskólanum og eru þær tvær talsins í dag, ein um morguninn og önnur seinni partinn. Flest allir nemendur grunnskólans nýta sér þessar ávaxtastundir og er alltaf meira en ein tegund í boði. Hins vegar mætti valið á ávöxtum stundum vera fjölbreyttara að mati kennaranna. Í hádegismatnum er alltaf boðið upp á grænmeti og yfirleitt er fleiri en ein tegund í boði. Einn kennarinn talaði um skólaliða sem var mjög duglegur að sjá til þess að nemendur grunnskólans væru með grænmeti á diskunum sínum. Það megi hins vegar gera betur í dag í að hvetja nemendur til að fá sér grænmeti í hádegismatnum. Í leikskólanum setja kennararnir grænmeti á diskinn og geta þannig betur fylgst með því hvort að nemendurnir séu að borða grænmeti. Einn leikskólakennarinn talaði um að hann reyni alltaf að skammta nemendunum allar tegundirnar af grænmeti sem boðið er upp á, ef nemandinn neitar hins vegar að fá allt saman þá verður hann að velja a.m.k. eina tegund.

Þegar umræðan barst að tannheilsu barna og tannverndarviku mundu kennararnir eftir að hafa fengið flúor þegar þeir voru í grunnskóla. Aðspurðir hvort nemendum væri gefið flúor í dag sögðust þeir ekki muna eftir því að það hafi verið gert síðan þeir byrjuðu að starfa í skólunum. Það er lítið rætt um tannvernd og mætti því vera meira.

4.1.4 Staðan í dag

Þegar kennararnir voru beðnir um að lýsa heilsu og líðan nemenda og kennara í leik- og grunnskólanum töldu þeir að hún væri almennt góð. Grunnskólakennararnir voru sammála um að líkamleg heilsa nemendanna væri góð, hjá sumum væri hún betri en andleg heilsa. Einn kennarinn talaði um að

sumir nemendur væru ekki að fá nægilega mikla næringu til að standa undir sjálfum sér.

Líkamleg heilsa mætti vera mun betri hjá mörgum nemendum. Það er alveg mjög ábótavant hjá nokkrum og ég hef eiginlega mestar áhyggjur af hvað varðar sko bara í rauninni vannæringu.

Kennararnir í leikskólanum voru sammála um að nemendur þeirra hafi mjög mikla líkamlega orku, það vanti ekkert upp á hana. Einn kennarinn talaði um að hann hefði ekki áhyggjur af því að einhver nemandi væri kominn að því að vera vannærður.

4.2 Viðhorf, reynsla og mat foreldra

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir þeim niðurstöðum sem fengust úr rýnihópsviðtali við foreldra. Spurt var um viðhorf og reynslu foreldra af verkefnum Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Óskað var eftir þátttöku foreldra í gegnum tölvupóst og voru sex foreldrar sem buðu sig fram til að taka þátt í rannsókninni.

4.2.1 Kynning á starfinu og hlutverk

Í máli foreldra í rýniviðtalinu voru foreldrarnir sammála um að þeir hefðu ekki fengið sérstaka kynningu á því hvað Heilsueflandi leikskóli eða Heilsueflandi grunnskóli sé. Sumir foreldrarnir vissu ekki að leikskólinn er Heilsueflandi leikskóli. Það hefur verið umræða í samfélaginu um Heilsueflandi grunnskóla og talaði eitt foreldrið um að það hafi gert ráð fyrir því að leikskólinn væri einnig heilsueflandi. Foreldrið man hins vegar ekki til þess að formleg kynning hafi farið fram á starfinu, hvorki í grunnskólanum né leikskólanum. Foreldrarnir voru sammála um að nauðsynlegt væri fyrir foreldra að fá kynningu á því um hvað heilsueflandi skólar snúast.

Eitt foreldrið starfar einnig í öðrum skólanum en vegna þess veit það að skólarnir eru heilsueflandi, það hafi hins vegar ekki vitað af því áður en það fór að starfa í öðrum skólanum. Foreldrarnir töluðu um að það væri ekki nóg að stimpla skólana sem heilsueflandi, það þyrfti að vinna eftir því og upplýsa foreldra, starfsfólk og nemendur.

Þegar foreldrarnir voru aðspurðir hvort þeim fyndist þeir hafa eitthvert ákveðið hlutverk tengt Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla eða hvort kennarar væru að sækjast eftir hugmyndum frá foreldrum voru þeir allir sammála um að svo væri ekki. Einnig voru þeir sammála um að samstarfið þyrfti að vera meira milli heimilis og skóla. Eitt foreldrið talaði um það á þennan hátt:

Mér finnst bara að foreldrar þurfi að vera, vita meira, svo að foreldrar og skólar geti unnið betur saman, svo að þetta sé ekki, þú veist, geggjað hollt í skólanum og svo kemur þú heim og eitthvað allt geðveikt heilsueflandi, þú veist, þetta þarf svolítið meira að haldast í hendur.

4.2.2 Heilsuefling í skólunum

Þegar foreldrarnir voru spurðir hvort þeir vissu hvað væri verið að gera í skólunum til að efla heilsu svöruðu þeir því að þeir töldu sig vita að þetta snerist um aukna hreyfingu og hollari mat, það væri um það bil það sem þeir vissu. Eitt foreldrið talaði um að það vissi til þess að það væru tvær ávaxtastundir í grunnskólanum og annað vissi að nemendur í grunnskólanum hefðu fleiri íþróttatíma nú en áður, þeir eru nú fjórir í staðinn fyrir þrjá.

Í haust var matarsóunarverkefni í grunnskólanum þar sem maturinn sem nemendur hentu var vigtaður. Foreldrarnir sögðust hafa vitað af því vegna þess að þeir hafi fengið tölvupóst um það. Foreldrarnir voru þó sammála um að það þyrfti að framkvæma svoleiðis oftari vegna þess að ef það er einungis gert einu sinni til tvisvar þá eru minni líkur á að það komist upp í vana.

Einnig kom fram í máli foreldra að þeir hefðu upplýsingar um að búið væri að taka út brauð hjá nemendum í leikskólanum í kaffitímanum og að í staðinn

fengju þau hrökkbrauð. Þar er grænmeti skammtað á diskana hjá nemendum og þau hvött til að borða grænmeti.

Foreldrarnir voru sammála um að nemendur á báðum skólastigum sæki mikið í að fara í íþróttir. Einu foreldrinu fannst frábært hversu gott framboð af hreyfingu væri fyrir nemendurna. Þau séu í íþróttum í skólunum og einnig sé boðið upp á íþróttæfingar hjá íþróttafélaginu Mývetningi eftir skóla. Því finnst maturinn í mótuneytinu hafa að miklu leyti farið í rétta átt. Með tilkomu þessa verkefnis finnst foreldrunum margt jákvætt hafa breyst.

4.2.3 Samstarf milli heimilis og skóla

Þegar foreldrarnir voru spurðir hvort þeir hefðu hugmyndir til þess að efla samstarf milli heimilis og skóla var áberandi hversu lítið samstarf þeim fannst vera og vildu að meira yrði gert. Eitt foreldrið talaði um að það væri orðið þínu hrætt við að tjá sig. Það hafði farið á fund í öðrum skólanum þar sem það upplifði kergju, bæði í foreldrum og starfsfólki skólans. Foreldrar vilja fá samtal milli heimilis og skóla, þeir vilja geta sest niður með starfsfólki sem fullorðið fólk og rætt málin, þeim finnst það hins vegar erfitt vegna þess hversu erfitt þeim finnst að nálgast starfsfólk. Það er mikilvægt fyrir foreldra að fá upplýsingar um starfið sem fram fer í skólunum, það gangi ekki nema foreldrar og skólar haldist í hendur og vinni saman. Hægt væri að hafa t.d. ákveðin verkefni einu sinni í mánuði sem stýrihópur Heilsueflandi grunnskóla og foreldrar ákveða saman. Eitt foreldrið lýsti því á þessa leið:

Ég held bara ef að samtalið væri meira, ef það væru bara svona pallborðsumræður uppi í skóla, með kennurum og foreldrum, af því að við höfum oft verið að reyna að fara t.d. í fjöruferð saman. Það er fullt af hugmyndum sem má alveg tengja við þetta verkefni.

Foreldrarnir upplifa það að þeir hafi ekkert um það að segja þegar skólinn innleiðir einhverjar nýjar aðferðir eða ný verkefni. Það sé ekki nóg að kennararnir fari á námskeið þess efnis, þeir þurfa að segja foreldrunum frá því

líka, upplýsa þá um aðferðirnar og bjóða upp á samtal um aðferðirnar eða verkefni. Foreldrarnir töluðu um að ekkert námskeið hafi verið um Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla.

Foreldrarnir töluðu um að það þyrfti að hleypa þeim inn og prófa nýja hluti. Hugsunin sem foreldrar upplifa frá starfsfólki er að þetta hafi alltaf verið svona og mun alltaf vera svona, það þurfi að breyta þessari hugsun. Þegar rætt var um hreyfingu nemendanna og íþróttaiðkun þeirra hafði eitt foreldri orð á því að íþróttir í sveitarfélaginu hafi verið niður á við, að börnin geti ekki æft neinar íþróttir nema kannski fótbolta en það sé ekki heldur í boði eins og staðan er núna. Annað foreldri benti á að búið væri verið að reyna að halda úti íþróttæfingum en vegna mjög slæmrar mætingar barnanna hafi því verið hætt tímabundið.

Þegar foreldrarnir voru spurðir að því hvað þeir myndu vilja sjá að starfsfólk skólanna myndi gera til að reyna að efla samstarfið voru þeir sammála um að upplýsa þurfi foreldrana en ekki síst nemendurna. Það sé ekki nóg að segja að skólarnir séu heilsueflandi, nemendurnir þurfi einnig að vita hvað heilsueflandi skóli sé. Einnig sögðu þeir að starfsfólkið gæti boðið foreldrum á námskeið og þá væri það undir foreldrunum komið að sækja það, hvort þeir ætli að kynna sér það sem verið er að vinna með börnunum þeirra.

Einnig voru foreldrarnir spurðir hvað þeir gætu gert til að efla samstarfið milli heimilis og skóla. Eitt foreldrið talaði um að foreldrar gætu óskað eftir því að fá að koma í skólann og sýna starfsfólki að þeir hefðu virkilegan áhuga á því að taka þátt í að efla samstarfið milli heimilis og skóla. Nokkrir foreldrar voru sammála um að frumkvæðið þyrfti að koma frá skólanum, starfsfólk þyrfti að spyrja hvort foreldrar hefðu einhverjar hugmyndir að samstarfi. Eitt foreldrið talaði um að skólinn væri húsnæði starfsfólksins og að dyrnar þyrftu að vera opnari fyrir foreldra og að foreldrum liði betur þegar þeir ætla að koma í heimsókn í skólann, að þeir upplifi að þeim finnist þeir velkomnir í skólann

hvenær sem er. Það er svo ótrúlega margt sem foreldrar geta gert, margir eru með mjög góðan bakgrunn sem gæti nýst í slíku samstarfi.

4.2.4 Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla

Þegar foreldrarnir voru spurðir út í kosti og galla Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla voru þeir sammála um að erfitt væri að telja upp ákveðna kosti og galla vegna þess að þeir þekkja verkefnið lítið sem ekkert. Þau voru hins vegar öll sammála um að það væri mikill kostur að nemendurnir fái fleiri íþróttatíma, bæði nemendur í leik- og grunnskólanum. Einnig voru þeir sammála um að ávaxtastundirnar sem eru í skólunum sé mikill kostur eftir að Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli var sett af stað.

Eitt foreldrið taldi mjög mikinn kost á því hversu mikið grænmeti væri í boði fyrir nemendurna. Því fannst einnig mikill kostur að maturinn væri hollari og hversu mikla hreyfingu nemendurnir fá. Það skiptir gríðarlega miklu máli fyrir nemendurna að hreyfa sig, bæði fyrir andlega og líkamlega heilsu.

Foreldrarnir töluðu um að börnin þurfi að tannbursta sig tvisvar á dag en það sé eitthvað sem þurfi að skoða, hvort hægt sé að leyfa börnunum að tannbursta sig í skólunum. Hægt væri að skoða hvort einhver annar möguleiki væri í boði til að stuðla að góðri tannheilsu nemendanna. Þeir mundu eftir því að hafa fengið sjálfir flúor þegar þeir voru í grunnskóla. Eitt þeirra mundi eftir því að flúor hafi verið í boði í grunnskólanum í Mývatnssveit en vissi ekki hversu langt væri síðan það hætti að vera í boði.

4.3 Samantekt

Innleiðing verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli hefur gengið misvel. Í Heilsueflandi leikskóla hefur verið skipaður stýrihópur fyrir verkefnið en lítið hefur gerst og verkefnið látið sitja á hakanum vegna annarra verkefna. Einungis einn viðmælendanna í kennarahópnum hafði setið

kynningu á Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflandi grunnskóla og höfðu hinir kennararnir einungis kynnst verkefnum með því að starfa í skólunum. Stýrihópurinn í grunnskólanum var mjög sáttur við stuðninginn sem þeir fá frá stjórnendum en stuðningur frá Embætti landlæknis mætti vera meiri.

Bæði kennararnir og foreldrararnir voru sammála um að mjög jákvætt væri hversu holla næringu nemendurnir fá í báðum skólunum. Nemendurnir hafa kost á því að fá ávexti tvisvar á dag og alltaf er boðið upp á grænmeti með hádegismatnum. Einnig er framboð á hreyfingu mjög gott og fá allir nemendur mikla skipulagða hreyfingu í hverri viku. Kennararnir og foreldrararnir voru hins vegar sammála um að efla þurfi tannvernd á báðum skólastigunum.

Foreldrararnir sem tóku þátt í rannsókninni voru sammála um að skortur væri á kynningu á verkefnum Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla. Þeir töluðu um að samstarfið milli heimilis og skóla þyrfti að vera meira og upplýsingar vanti til foreldra um það sem fram fer í skólanum. Einnig finnst foreldrunum erfitt að nálgast starfsfólk skólans og voru þeir sammála um að skólinn þurfi að hleypa foreldrum inn og prófa nýja hluti.

5. Umræður

Markmið rannsóknarinnar er að kanna hver viðhorf og reynsla kennara og foreldra í Mývatnssveit eru af Heilsueflandi leik- og grunnskóla og hvaða árangri það hefur skilað að þeirra mati. Einnig er markmiðið að fá innsýn í það hvernig unnið er í Heilsueflandi leik- og grunnskóla og hvernig gengur að framfylgja því. Til að ná markmiðinu er leitað svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum:

1. Hver eru viðhorf og reynsla kennara í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Undirspurning: Hverju hefur Heilsueflandi leik- og grunnskóli breytt að mati kennara varðandi heilsu og líðan nemenda?

2. Hver eru viðhorf foreldra í Mývatnssveit til verkefnanna Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli?

Í þessum kafla verða niðurstöður rannsóknarinnar teknar saman og túlkaðar með hliðsjón af fræðilegum bakgrunni rannsóknarinnar og þeim rannsóknarspurningum sem liggja til grundvallar.

Kaflanum er skipt niður með svipuðu sniði og niðurstöðukaflanum og skiptist hann í fimm hluta. Í fyrsta hlutanum verður fjallað um þá kynningu sem kennarar og foreldrar hafa fengið á verkefnunum Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli. Einnig verður farið yfir hvað starfandi stýrihópur í grunnskólanum gerir og hverjir eiga hlutverk í stýrihópnum. Í öðrum hluta kaflans verður talað um þá heilsueflingu sem hefur átt sér stað bæði í leikskólanum og grunnskólanum í Mývatnssveit. Í þriðja hlutanum verður fjallað um samstarf milli heimilis og skóla. Í fjórða hlutanum verður farið yfir þá kosti og galla sem bæði foreldrar og kennarar ræddu um sem tengjast Heilsueflandi leik- og/eða grunnskóla. Í fimmta og síðasta hlutanum er fjallað um þau viðhorf og reynslu foreldrar og kennarar hafa á verkefninu.

5.1 Kynning á Heilsueflandi leik- og grunnskóla

Árið 1999 varð Ísland formlegur þátttakandi í verkefni sem miðaði að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu. Talið var mikilvægt að börnum gæfist tækifæri til að vera í heilsueflandi skóla frá upphafi skólagöngu og þess vegna voru skólar á öllum skólastigum með í verkefninu. Skóli sem ákveður að starfa í anda Heilsueflandi grunnskóla setur sér stefnu um heilsueflandi skólastarf og tímasetta aðgerðaáætlun (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 7–9). Í Mývatnssveit starfa bæði leik- og grunnskólinn í anda Heilsueflandi leik- og grunnskóla. Börnin þar byrja því í heilsueflandi skóla við upphaf skólagöngu sinnar og eru í heilsueflandi skóla þangað til skólagöngu þeirra lýkur. Innleiðingin er hins vegar komin lengra á veg í grunnskólanum og vonast rannsakandi til þess að starfsfólk leikskólans geti nýtt sér niðurstöður þessarar rannsóknar við innleiðinguna.

Til að heilsueflandi skóli komist á laggirnar þarf á miklum stuðningi kennara, skólastjóra og skólastjórnar að halda. Gott getur verið að dreifa vinnunni þannig að allir sem málið varðar taki þátt í ákvörðunum og aðgerðum. Stýrihópur verkefnisins sér um að útfæra verkefnaáætlun og framvindu hennar í samræmi við gátlista og viðmið Heilsueflandi grunnskóla (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 13–14). Í grunnskólanum í Mývatnssveit er starfræktur stýrihópur með kennurum, nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans. Sá hópur setur niður ákveðið þema á hverju hausti sem unnið er með allan veturinn. Matráðurinn sér að mestu um að útbúa matseðil í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis fyrir skólamötuneyti en til þess notar hann t.d. *Handbók fyrir skólamötuneyti* (Anna Sigríður Ólafsdóttir, 2003).

Nemendur geta komið hugmyndum sínum á framfæri við stýrihópinn og er tekið vel í allar þær hugmyndir sem koma. Ekki voru tekin viðtöl við nemendur

og því hefur rannsakandi ekki sjónarhorn þeirra á Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla.

Eitt af markmiðum sem sett eru fram fyrir nemendur er að þeir finni ábyrgð á verkefninu en mikilvægt er að þeir taki þátt í að móta heildarstefnu skólans. Með þátttöku þeirra er unnið að því að þeir finni fyrir eigin ábyrgð á verkefninu, að árangurinn ráðist af þeirra framlagi (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 19). Allir nemendur grunnskólans hafa greiðan aðgang að þeim nemendum sem sitja í stýrihópnum og geta þeir þannig komið hugmyndum sínum á framfæri við stýrihóp skólans. Nemendurnir sem sitja í stýrihópnum fengu það hlutverk að sjá um ákveðið verkefni sem gekk ótrúlega vel hjá þeim. Þannig gátu þeir fundið fyrir mikilli ábyrgð á verkefninu og að hlustað væri á þá.

Undirbúningur að Heilsueflandi leikskóla hófst árið 2012 en með því er ætlað að styðja leikskóla í að vinna markvisst að heilsueflingu. Einnig er unnið að því að gera heilsueflingu að hluta af daglegu starfi leikskólans (Embætti landlæknis, e.d.c). Í rannsókn frá árinu 2014 þar sem viðhorf sex skólastjóra til heilsueflingar grunnskóla var rannsakað kom m.a. fram að ein af hindrunum í innleiðingu Heilsueflandi grunnskóla var tímaskortur starfsmanna. Fram kom að ekki væri hægt að koma því á vegna fjölmargra verkefna sem kennarar sinntu daglega (Páll Sveinsson, 2015, bls. 61–63). Sú streita sem leikskólakennarar finna oftast fyrir en tímastjórnun en þeir hafa of lítinn tíma til að undirbúa sig, vinnan er of mikil og upplifa þeir mikið álag í því að þurfa að gera meira en eitt í einu og hafa ekki nægan tíma til að gera hlutina (Tsai o.fl., 2006, bls. 366–368). Kennararnir í leikskólanum í Mývatnssveit sem tóku þátt í rannsókninni töluðu um að verkefnið Heilsueflandi leikskóli hafi verið látið sitja á hakanum og önnur verkefni fengið forgang. Þar hefur verið skipaður stýrihópur sem á að vinna að því að gera heilsueflingu að hluta af daglegu starfi leikskólans.

5.2 Heilsuefling í leik- og grunnskóla

Þegar kemur að þroska barna er heilbrigður þroski mjög mikilvægur en það er geta þeirra til að lifa í breyttu umhverfi (World Health Organization, e.d.). Allt skólastarf þarf að stuðla markvisst að velferð og vellíðan ásamt því að efla heilbrigði. Í skóla þar sem lögð er áhersla á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi er lagður grunnurinn að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð. Skapa þarf börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta í skólum (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 23). Til að kynna börn fyrir nánasta umhverfi sínu getur verið gott að stunda útiveru sem felur í sér hreyfingu. Með því fá börnin einnig kost á að takast á við ýmis viðfangsefni á virkan hátt (Embætti landlæknis, 2016a). Í bæði leik- og grunnskólanum í Mývatnssveit er mikið lagt upp úr hreyfingu hjá nemendum. Sú breyting varð á þegar grunnskólinn varð heilsueflandi að nemendurnir fengu fjórar kennslustundir á viku í íþróttum í staðinn fyrir þrjár. Samkvæmt viðmiðunarstundaskrá á hver nemandi að fá að lágmarki þrjár kennslustundir í íþróttum í hverri viku skólaársins (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 52). Mikið er um kyrrsetu í leikskólum en dagskipulag leikskólabarna veitir fleiri tækifæri til hreyfingar en stundaskrá grunnskólabarna. Í rannsókn frá árinu 2007 kom m.a. fram að leikskólabörn hreyfðu sig næstum tvöfalt meira en unglingar og ungt fólk á virkum dögum (Sigmund o.fl., 2007, bls. 646, 648–650). Í leikskólanum fara allir nemendur skólans út a.m.k. einu sinni á dag ásamt því að fara tvisvar í viku í íþróttahúsið, bæði í skipulagt starf en einnig í frjálsan leik. Bæði foreldrarnir og kennararnir sem tóku þátt í þessari rannsókn voru sammála um að framboð á hreyfingu fyrir nemendur á báðum skólastigunum væri mjög gott.

Aðstæður í skólaumhverfi nemenda þurfa að vera þannig að nemendur og starfsfólk eigi auðveldara með að velja það sem er hollt en það sem er óhollt. Mjög mikilvægt er að nemendur og starfsfólk eigi kost á hollum og góðum mat

í skólunum vegna þess að þau verja stórum hluta dagsins þar. Einnig er mikilvægt að bjóða ávallt upp á grænmeti og/eða ávexti með máltíðum. Mælt er með því að starfsfólk fylgist með að nemendur borði fjölbreyttan mat og hvetji þá til þess (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 19, 39–43). Í *Handbók fyrir mötuneyti* kemur m.a. fram að æskilegt sé að hafa grænmeti alla daga með hádegismat ásamt því að bjóða upp á ávexti í morgunhressingu en gott getur verið að bjóða upp á tvo valmöguleika (Anna Sigríður Ólafsdóttir, 2003, bls. 5–6). Mötuneytið í skólunum hefur tekið miklum framförum eftir að grunnskólinn varð Heilsueflandi grunnskóli og nýtur leikskólinn þannig góðs af. Boðið er upp á ávexti tvisvar á dag í báðum skólunum og í hádegismatnum er alltaf grænmeti í boði með matnum. Í leikskólanum eru kennararnir mjög duglegir að fylgjast með því að nemendurnir borði fjölbreyttan mat og að hvetja nemendurna til að fá sér grænmeti. Í grunnskólanum má gera betur í því að hvetja nemendur til að fá sér grænmeti með hádegismatnum en lítil sem engin eftirfylgni er með því. Velta má fyrir sér hvernig hægt væri að hvetja nemendur til að vera duglegri við að fá sér grænmeti með hádegismatnum.

Hlúð er að geðheilsu og vellíðan barna og unglinga með því að efla færni þeirra til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar. Það skilar sér m.a. í betri námsárangri og farsæld í lífinu. Marka þarf stefnu um geðrækt í skólanum til að efla alhliða vellíðan og þurfa nemendurnir að fá allskonar kennslu sem tengist geðrækt. Þar má t.d. nefna kennslu sem miðar að því að efla jákvæða líkamsmynd, fræðslu um einkenni geðrænna vandamála, eineltis og vanrækslu (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 53–59). Í grunnskólanum í Mývatnssveit hefur aðeins verið farið inná geðræktina og unnið með hana. Fræðsla um geðrækt og önnur atriði heilsueflandi leik- og grunnskóla er hins vegar eitthvað sem þarf að vinna með áfram, ekki bara tímabundið. Þetta eru atriði sem þarf að vinna með aftur og aftur. Mikilvægt er að vinna með geðrækt í bæði leikskólanum og grunnskólanum en spurning er

hvernig best sé að nálgast þá kennslu. Hvort betra sé að fá utanaðkomandi aðila inn í skólana eða hvort kennarar eigi að sjá um kennsluna.

Skapa þarf umhverfi og aðstæður í skólunum sem stuðla að betri tannheilsu barna. Með því að kenna og koma á góðum venjum almennt varðandi mataræði og tannhirðu er hægt að auka tannheilsuvitund og bæta tannheilsu. Gott getur verið að koma þessum venjum á bæði heima og í skólanum en mikilvægt er að börn læri að þeim líði vel með hreinar og heilbrigðar tennur (Embætti landlæknis, 2018b). Góð tannheilsa bætir almenna líðan og góð tannhirða og reglulegt tanneftirlit stuðlar að betri tannheilsu. Í verkefninu Heilsueflandi grunnskóli er mælt með því að flúorskola tennur allra grunnskólabarna einu sinni í viku. Skýr stefna þarf að vera í skólanum um tannfræðslu og flúorskolun ásamt því að öllum nemendum skólans standi til boða flúorskolun einu sinni í viku (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 44–45). Á hverju ári er svokölluð tannverndarvika sem Embætti landlæknis hvetur skóla til að taka þátt í. Kennararnir sem rætt var við voru mjög áhugasamir um að halda tannverndarviku og voru sammála um að það væri sterkur leikur að halda svoleiðis í leikskólanum. Ef halda ætti svoleiðis í grunnskólanum voru kennararnir sammála um að sterkara væri að fá einhvern utanaðkomandi til þess að koma í grunnskólann og fræða nemendurna. Gott gæti verið að hvetja nemendur til að hugsa um tennurnar sínar og hvaða afleiðingar það getur haft á tennurnar að borða óholtt og sleppa því að tannbursta sig.

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og góð tannhirða og reglulegt tanneftirlit stuðlar að betri tannheilsu en mögulegt er að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að betri tannheilsu í leik- og grunnskólum. Í Heilsueflandi grunnskólum er mælt með því að bjóða öllum nemendum flúorskolun einu sinni í viku (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 44; Embætti landlæknis, 2018b). Bæði foreldrarnir og kennararnir í rannsókninni mundu eftir að hafa sjálfir fengið flúor þegar þeir voru í grunnskóla en vissu ekki hversu langt væri síðan það hætti að vera í boði í

grunnskólanum í Mývatnssveit. Kennararnir mundu ekki eftir því að nemendunum hafi verið gefið flúor frá því að þeir byrjuðu að starfa í skólanum. Lítið er rætt um tannvernd í báðum skólunum og er það eitthvað sem vert er að skoða og bæta.

5.3 Samstarf milli heimilis og skóla

Þegar skóli ákveður að starfa sem heilsueflandi taka allir í skólasamfélaginu þátt í að móta stefnu verkefnisins. Reglulega er stefnan kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu þar sem allir taka þátt í að fylgja henni. Samskipti við foreldra hefur áhrif á félagslegt umhverfi skólanna og styrkist heilsueflingarstarf skólanna við samvinnu milli heimilis og skóla. Nauðsynlegt er að hafa nemendur og foreldra með í ráðum eða að þeir eigi sæti í stýrihóp og að hlustað sé á skoðanir þeirra (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 10–13). Í grunnskólanum er starfræktur stýrihópur með kennurum, nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans. Foreldrarnir sem tóku þátt í rannsókninni virtust hins vegar ekki vita af því og töluðu mikið um að það þyrfti að upplýsa foreldra, starfsfólk og nemendur betur. Foreldrarnir upplifðu sig ekki hafa neitt ákveðið hlutverk innan Heilsueflandi leik- eða grunnskóla og sögðu að samstarfið milli heimilis og skóla þyrfti að vera meira.

Grunnskóla er skylt að stuðla að góðu samstarfi milli heimilis og skóla þar sem markmiðið á að vera að tryggja farsælt skólastarf, almenna velferð og öryggi nemenda (lög um grunnskóla nr. 91/2008). Kennararnir í rannsókninni voru sammála um að foreldrar væru almennt ekki að sýna verkefninu áhuga eða að reyna að kynnast því. Það má því velta fyrir sér hvað hægt sé að gera til að efla samstarf ef hvorugur aðilinn finnur fyrir áhuga hins.

Í Heilsueflandi grunnskóla á foreldrum að gefast kostur á fræðslu um hreyfingu ásamt því að vera hvattir til þátttöku í slíku starfi. Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið

varðar, m.a. nemenda, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags. Það hefur jákvæð áhrif á allt skólastarf þegar góð samskipti eru á milli foreldra og skóla. Ávinningur slíks samstarfs skilar sér m.a. í betri líðan barna í skólanum, meiri áhuga og bættum námsárangri. Einnig leiðir þetta til jákvæðari viðhorfa foreldra og nemenda til skólans (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 31–32, 47). Í Mývatnssveit hefur verið umræða um Heilsueflandi grunnskóla og eitt foreldrið hafði orð á því að það hafi gert ráð fyrir því að leikskólinn væri einnig heilsueflandi. Foreldrarnir voru allir sammála um að þeir hefðu ekki fengið neina almennilega kynningu á því hvað felst í Heilsueflandi leik- og grunnskóla og sögðu þeir að nauðsynlegt væri fyrir foreldra að fá kynningu á því hvað heilsueflandi skólar snúast um.

Heildræn stefna verður að vera til staðar í skólanum um markmið og leiðir til samvinnu við heimili nemenda. Skólinn þarf einnig að vinna markvisst að því að virkt og öflugt samstarf við heimili nemenda byggist á gagnkvæmri virðingu, trausti, samábyrgð og öflugri upplýsingamiðlun (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 48–50). Í máli foreldranna kom fram að foreldrar geti óskað eftir því að fá að koma í skólann ásamt því að sýna starfsfólki að þeir hafi áhuga á því að taka þátt í að efla samstarfið milli heimilis og skóla. Þar kom einnig fram að dyrnar að skólanum þyrftu að vera opnari fyrir foreldrum og að þeim finnist þeir velkomnir í skólann hvenær sem er.

Gott er að kenna nemendum snemma góðar neysluvenjur en þar gegna foreldrar og skólasamfélagið lykilhlutverki. Mikilvægt er að nemendur eigi kost á hollum og góðum mat í skólunum en einnig heima. Þegar kemur að tannhirðu barna gegna þar foreldrar lykilhlutverki en mælt er með tannburstun að lágmarki tvisvar á dag. Samvinna heimila og skóla getur stuðlað að enn betri tannheilsu barna. Foreldrar eiga að hafa greiðan aðgang að kennurum og skólastjórnendum til að ræða nám og líðan barna sinna. Skólinn verður að eiga í öflugum samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og

félagslega velferð nemenda (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 39–40, 53–59; Embætti landlæknis, 2018b). Þegar börn eru hvött til að tannbursta sig í skólum eykst tannburstun hjá þeim ásamt vitneskju um tannvernd en það er eitthvað sem verður að viðhalda í töluverðan tíma svo að það verði að vana hjá börnunum (Wind o.fl., 2005, bls. 53–59). Í báðum skólunum er boðið upp á ávexti tvisvar á dag og er alltaf í boði grænmeti með hádegismatnum. Í leikskólanum var tekin sú ákvörðun að í kaffitímanum seinni partinn væri ekki lengur brauð í boði heldur einungis hrökkbrauð. Í máli foreldranna kom fram að nemendur þurfi að tannbursta sig tvisvar á dag og var ein hugmynd sú hvort hægt væri að leyfa nemendum að tannbursta sig í skólunum.

Í Heilsueflandi leikskóla eru foreldrar hvattir til að taka þátt í starfi leikskólans. Kynna þarf verkefnið Heilsueflandi leikskóli fyrir foreldrum og veita þeim upplýsingar og fræðslu um heilsueflingu. Einnig þurfa foreldrar að vera þátttakendur í völdum verkefnum sem tengjast heilsueflingarstarfinu (Embætti landlæknis, e.d.d, bls. 28–29). Í máli foreldranna kom m.a. fram að sumir þeirra vissu ekki af því að leikskólinn væri Heilsueflandi leikskóli. Þeir voru allir sammála um að nauðsynlegt væri fyrir þá að fá kynningu á því um hvað heilsueflandi skólar snúast.

5.4 Kostir og gallar Heilsueflandi leik- og grunnskóla

Allir viðmælendur rannsóknarinnar voru sammála um að ávaxtastundirnar í skólunum og að alltaf væri boðið upp á grænmeti með hádegismatnum væri mjög mikill kostur Heilsueflandi leik- og grunnskóla.

Í skólaumhverfinu þarf að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 23). Mikilvægt er að 6H heilsunnar sé hluti af Heilsueflandi grunnskóla en sú fræðsla er liður í heildrænni og

samræmdri heilsueflingu grunnskólabarna. Eitt af sex hugtökunum er hollusta en í Heilsueflandi grunnskóla er gert ráð fyrir því að nemendur geti borðað hollan og góðan mat í skólanum. Á skólatíma borða nemendur oftast fleiri máltíðir en hádegismat og því er mikilvægt að skólastjórnendur hafi yfirsýn yfir næringu nemenda meðan á dvöl þeirra í skólanum stendur (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 16–17, 39–40). Kennararnir í rannsókninni töluðu um að ávaxtastundirnar í grunnskólanum væru núna tvær í staðinn fyrir eina en nemendum stendur til boða að fá sér ávexti á morgnanna og seinni partinn. Foreldrunum fannst mjög mikill kostur hversu mikið grænmeti væri í boði fyrir nemendurna en einnig að maturinn væri orðinn mun hollari en hann var áður.

Mikilvægt er fyrir alla að tileinka sér lífshættisem fela í sér daglega hreyfingu. Hreyfing nemenda getur tengst betri einbeitingu og meiri afköstum, betri hegðun og minni truflunum á kennslu ásamt betri námsárangri (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 29–30; Kvalø o.fl., 2017, bls. 1838–1839). Dagleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 8–15). Hreyfing skapar tækifæri til að auka félagslega færni, eignast vini og efla sjálfstraust. Gott er að stunda útiveru sem felur í sér hreyfingu (Embætti landlæknis, 2016a). Börn og unglingar þurfa að fá tækifæri til að öðlast viðeigandi þekkingu, jákvætt viðhorf og nægjanlega færni til að stunda hreyfingu en þannig leggja þau grunninn að heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni (Elísabet Ólafsdóttir, 2010, bls. 75). Viðmælendurnir voru allir sammála um að það væri mjög mikill kostur að nemendurnir fái fleiri íþróttatíma, bæði nemendur leik- og grunnskólans. Nemendurnir í grunnskólanum fara fjórum sinnum í viku í skipulagða íþróttatíma og nemendurnir í leikskólanum fara tvisvar sinnum. Í leikskólanum er mikil áhersla lögð á útiveru og fara allir nemendur leikskólans út að leika sér og hreyfa sig a.m.k. einu sinni á dag.

Heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga felst í formlegri og óformlegri kennslu ásamt verklegum viðfangsefnum í skólanum. Nemendur öðlast þannig þekkingu og færni ásamt því að læra af reynslunni (Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson, 2013, bls. 12). Fram kom í viðtalinu við kennarana að fram hafi farið matarsóunarverkefni í grunnskólanum þar sem maturinn sem nemendurnir hentu var vigtaður í eina viku. Þannig gerðu nemendurnir sér grein fyrir því hvað þeir voru að henda miklum mat og skömmtuðu þeir sér því minna á diskana og fóru frekar tvær ferðir í staðinn fyrir að fá sér of mikið og henda matnum. Þetta telja kennararnir að sé mjög mikill kostur heilsueflandi skóla en foreldrarnir voru sammála um að þetta verkefni væri mikill kostur. Foreldrarnir vilja hins vegar að þetta sé gert oftar svo það komist frekar í vana hjá nemendum.

5.5 Viðhorf og reynsla af Heilsueflandi leik- og grunnskóla

Embætti landlæknis vinnur að Heilsueflandi samfélagi í samstarfi og samráði við sveitarfélög, opinberar stofnanir, frjáls félagasamtök o.fl. Í Heilsueflandi samfélagi er heilsa og líðan allra íbúa í fyrirrúmi og unnið er með áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðunar. Mikilvægur liður í starfi Heilsueflandi samfélags er stuðningur við starf Heilsueflandi leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla (Embætti landlæknis, e.d.a). Í rannsókn frá árinu 2014 kom m.a. fram að einn skólastjóri sem tók þátt í rannsókninni kallaði eftir því að Embætti landlæknis myndi hvetja sveitarfélög til þess að leggja meiri áherslu á heilsueflingu, ekki einungis í skólum heldur í öllu samfélaginu (Páll Sveinsson, 2015, bls. 64–67). Þegar kennararnir voru spurðir um stuðning frá öðru starfsfólki og nærsamfélaginu voru þeir sammála um að stuðningur frá stjórnendum í grunnskólanum væri mjög mikill. Í leikskólanum væri lítill sem enginn stuðningur enda þurfi að koma verkefninu almennilega af stað. Einn kennarinn

hafði orð á því að stuðningur frá Embætti landlæknis mætti vera meiri en unnið er eftir gátlistum sem Embætti landlæknis hefur útbúið en lítil sem engin eftirfylgni er með þeim.

Í rannsókn þar sem viðhorf og reynsla kennara í heilsuefandi skólum voru rannsökuð kom m.a. í ljós að kennararnir voru almennt jákvæðir gagnvart innleiðingu heilsuefandi skóla en lítill hluti kennaranna voru meðlimir í heilsuefandi teymi skólanna. Mikilvægt er að allur skólinn sé með þegar unnið er eftir verkefninu vegna þess að margt þarf að hafa í huga og vinna eftir (Rooney, 2019, bls. 53–64). Í rýnivíðtalinu við kennarana kom m.a. fram að einungis einn kennari hefði farið á kynningu á Heilsuefandi leikskóla eða Heilsuefandi grunnskóla. Í stýrihópnum í grunnskólanum eru einungis tveir kennarar og í stýrihópnum í leikskólanum eru þrír kennarar en fleiri kennarar starfa í skólanum og því vert að velta því fyrir sér hvort þeir ættu einnig að vera í stýrihópnum.

Skólastjórnarnir sem tóku þátt í rannsókn Páls Sveinssonar árið 2014 voru almennt jákvæðir gagnvart hreyfingu nemenda og töluðu þeir um að útikennsla hafi aukist. Einnig telja þeir mikilvægt að hæfur matráður starfi við skólamötuneyti vegna þess hversu mikið þarf að hafa í huga þegar kemur að því að elda í skólamötuneyti sem starfar í Heilsuefandi grunnskóla (Páll Sveinsson, 2015, bls. 61–63, 68–70). Í rýnivíðtölunum við bæði kennarana og foreldrana í þessari rannsókn kom skýrt í ljós að þeir væru allir mjög ánægðir með hversu mikil hreyfing væri í boði fyrir nemendur á báðum skólastigum. Einnig töluðu allir um hversu ánægðir þeir væru með matinn í skólamötuneytinu, hann væri orðinn hollari en hann var áður og alltaf grænmeti og ávextir í boði fyrir nemendurna.

Í rannsókninni sem Páll Sveinsson framkvæmdi árið 2014 kom þar m.a. fram að þeir skólastjórnar sem tóku þátt í rannsókninni lögðu mikla áherslu á að vinna með heimilum og skapa sameiginlega sýn á heilsuefningu. Hins vegar töluðu þeir einnig um að í sumum tilfellum væri erfitt að fá heimilin með sér í

heilsueflingu (Páll Sveinsson, 2015, bls. 59–60, 64). Í rýnivíðtalinu við foreldrana töluðu þeir um að þeir vilji fá samtal milli heimilis og skóla. Þeim finnst það erfitt vegna þess að þeim finnst erfitt að nálgast starfsfólkið. Mikilvægt er fyrir foreldra að fá upplýsingar um starfið sem fram fer í skólunum. Skólastarfið gangi ekki nema foreldrar og starfsfólk haldist í hendur og vinni saman.

5.6 Samantekt

Í Mývatnssveit byrja börnin í heilsueflandi skóla við upphaf skólagöngu sinnar og eru í heilsueflandi skóla þangað til skólagöngu þeirra lýkur. Nemendur skólans þurfa að finna eigin ábyrgð á verkefningu og hafa allir nemendur grunnskólans í Mývatnssveit greiðan aðgang að þeim nemendum sem sitja í stýrihóp verkefnisins. Skipaður hefur verið stýrihópur í leikskólanum í Mývatnssveit fyrir Heilsueflandi leikskóla en önnur verkefni hafa fengið forgang og Heilsueflandi leikskóli því setið á hakanum.

Skólastarf verður að stuðla að velferð og vellíðan ásamt því að efla heilbrigði. Mikið er lagt upp úr hreyfingu í bæði leik- og grunnskólanum í Mývatnssveit. Nemendur og starfsfólk eiga að hafa kost á hollum og góðum mat í skólunum en boðið er upp á ávexti tvisvar á dag í báðum skólunum og er alltaf grænmeti í boði með hádegismatnum.

Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnu Heilsueflandi leikskóla eða Heilsueflnadi grunnskóla og styrkist heilsueflingarstarf skólanna við samvinnu milli heimilis og skóla. Foreldrarnir sem tóku þátt í rannsókninni voru sammála um að samstarfið milli heimilis og skóla þyrfti að vera meira. Í rannsókn sem skoðuð var kom fram að skólastjórar lögðu mikla áherslu á að vinna með heimilum og skapa sameiginlega sýn á heilsueflingu.

6. Lokaorð

Meginmarkmið þessarar rannsóknar var að kanna hver viðhorf og reynsla bæði kennara og foreldra eru til Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla. Einnig að kanna hvernig unnið er í Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla og hvernig gangi að framfylgja því.

Helstu niðurstöður þessarar rannsóknar eru þær að vinnan við Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla hefur gengið misvel. Verkefnið Heilsueflandi leikskóli hefur verið látið sitja á hakanum vegna annarra verkefna en stofnaður hefur verið stýrihópur í báðum skólunum. Mikil ánægja er með framboð á ávöxtum og grænmeti í báðum skólunum, bæði hjá kennurunum og foreldrunum. Einnig voru kennarar og foreldrar mjög ánægðir hversu mikil hreyfing er í boði fyrir nemendur á báðum skólástigum.

Viðhorf foreldra í rannsókninni til verkefnanna var almennt jákvætt en þeir vilja þó fá meira samtal milli heimilis og skóla. Þeim finnst vanta mikið uppá foreldrasamstarf tengt verkefnum og vita lítið sem ekkert um þau. Þeir vilja fá upplýsingar um starfið sem fram fer í skólanum tengt heilsueflingu og fá að hafa eitthvað um það að segja. Þeir vilja að boðið sé upp á kynningu á verkefninu og hafa tækifæri til þess að koma með hugmyndir að því hvað hægt sé að gera. Fram kom í máli foreldranna að þeir eru orðnir þínu hræddir við að tjá sig, þeir hafa upplifað kergju í bæði foreldrum og starfsfólki. Kennararnir voru hins vegar sammála um að foreldrar væru almennt ekki að sýna verkefninu áhuga eða að gera eitthvað til að reyna að kynnast verkefninu. Það er því áhugavert að velta því fyrir sér hvað hægt sé að gera til að efla samstarfið milli heimilis og skóla.

Niðurstöðurnar benda til þess að leita þurfi leiða til að kynna Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla betur fyrir foreldrum. Miðað við hversu jákvætt viðhorf foreldra er til verkefnanna og hversu mikilvægt þeim finnst að fá kynningu á verkefninu má telja líklegt að foreldrar séu reiðubúnir til að læra

meira um Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla. Kynna þarf Heilsueflandi leikskóla fyrir foreldrum ásamt því að veita þeim upplýsingar og fræðslu um heilsueflingu. Foreldrarnir voru allir sammála um að það væri nauðsynlegt að fá kynningu á verkefninu og er það því eitthvað sem vert er að skoða þegar verkefnið Heilsueflandi leikskóli kemst betur á laggirnar.

Verkefnin Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli eru í sífældri þróun og er því mikilvægt að halda áfram þeirri vinnu sem hafin er. Athyglisvert verður að sjá hvernig staðan verður eftir nokkur ár þegar nemendur sem hafa verið í heilsueflandi skóla frá upphafi skólagöngu sinnar komast upp á unglíngastig. Einnig væri áhugavert að taka viðtöl við nemendur og fá fram þeirra viðhorf og reynslu á því að vera í heilsueflandi skóla.

Í rannsókninni var einungis talað við þá kennara sem starfa í stýrihóp fyrir Heilsueflandi leikskóla og/eða Heilsueflandi grunnskóla. Það væri áhugavert að sjá hvernig svörin yrðu ef tekin yrðu viðtöl við þá kennara sem ekki eru í stýrihópunum og koma því ekki beint að vinnu við verkefnið. Áhugavert væri að sjá hver svörin hefðu verið ef stærra úrtak hefði verið tekið.

Eftir að hafa rannsakað reynslu og viðhorf kennara og foreldra til Heilsueflandi leikskóla og Heilsueflandi grunnskóla velti ég því fyrir mér hver lokamarkmið heilsueflandi skóla séu. Einnig myndi ég vilja sjá hver áhrifin eru af heilsueflandi skólum hér á landi. Einnig finnst mér mikilvægt að skoða markmið heilsueflandi skóla, hvort þeim sé fylgt eftir og hver útkoman úr því sé. Skólarnir fá gátlista til að fylla út hvernig vinnan við verkefnið gengur en ég velti því einnig fyrir mér hvort verkefninu sé einhvern tímann lokið eða skyldum uppfyllt.

Hægt er að velja því fyrir sér hvort of fáir aðilar séu í stýrihópunum og eigi að sjá um jafn stór verkefni og Heilsueflandi leikskóli og Heilsueflandi grunnskóli eru. Mikið álag er á kennurum og því geri ég ráð fyrir að það sé erfitt að vera fáir sem sjá um stórt verkefni ásamt öllu hinu sem þeir þurfa að gera í skólanum. Einnig getur verið erfitt þegar nýtt starfsfólk kemur inn sem

ekki hefur verið sett inn í verkefnið og eiga að taka við keflinu, þá getur verið gott að það séu fleiri sem hafa séð um verkefnið.

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á verkefnunum Heilsueflandi leikskóli og/eða Heilsueflandi grunnskóli héraðs. Þó að ekki sé hægt að afhæfa út frá niðurstöðum rannsóknarinnar þar sem þær byggjast á túlkun minni vonast ég til þess að niðurstöðurnar geti nýst leikskólanum og grunnskólanum í Mývatnssveit til frekari þróunar á verkefnunum í báðum skólunum.

Heimildir

- Anna Sigríður Ólafsdóttir (ritstjóri). (2003). *Handbók fyrir skólamötuneyti*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir. (2012). *Ungt fólk 2012. Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík: Rannsókn og greining. Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Barrios, L. C., Jones, S. E. og Gallagher, S. S. (2007). Legal Liability: The consequences of School Injury. *Journal of School Health*, 77(5), 273–279.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. og Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4. útgáfa). Boston MA: Pearson.
- Elísabet Ólafsdóttir. (2010). Skólaíþróttir. Í Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Virgni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla* (bls. 73–84). Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Elva Gísladóttir. (2013, 24. október). Næring í heilsueflandi skólaverkefnum. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item21456/Naering-i-heilsueflandi-skolaverkefnum->

- Embætti landlæknis. (2018a, 18. júlí). Öryggi – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30097/Oryggi---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2018b, 22. október). Tannheilsa – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30099/Tannheilsa---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2017a, 29. mars). Mataræði – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30073/Mataraedi---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2017b, 6. apríl). Fjölskylda – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30096/Fjolskylda---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2016a, 5. október). Hreyfing – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30069/Hreyfing---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2016b, 5. október). Geðrækt – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30091/Gedraekt---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2016c, 5. október). Nærsamfélag – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30095/Naersamfelag---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2016d, 5. október). Starfsfólk – Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30094/Starfsfolk---Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (2014). *Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri* [bæklingur]. Reykjavík: Embætti landlæknis.

- Embætti landlæknis. (e.d.a). Heilsueflandi samfélag. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item28551/Heilsueflandi-samfelag>
- Embætti landlæknis. (e.d.b). Heilsuefling. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/heilsuefling/>
- Embætti landlæknis. (e.d.c). Heilsueflandi leikskóli. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30702/Heilsueflandi-leikskoli>
- Embætti landlæknis. (e.d.d). Heilsueflandi leikskóli: vellíðan fyrir alla. Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item30370/Heilsueflandi_leiksko%CC%81li_ga%CC%81tlisti_LOKA.pdf
- Gígja Gunnarsdóttir. (2010). Dagleg hreyfing í skólastarfi, af hverju og hvernig? Í Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Virgni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla* (bls. 7–18). Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Grétar Þór Eypórsson. (2013). Spurningakannanir: Um orð og orðanotkun, uppbyggingu og framkvæmd. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 453–472). Akureyri: Ásprent Stíll.
- Hildur K. Aðalsteinsdóttir. (2010). Almennar kennslustundir innandyrna. Í Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Virgni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla* (bls. 41–56). Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2013). *Ungt fólk 2013. Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 5., 6. og 7. bekk.* Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson (ritstjórar). (2013). *Heilsueflandi grunnskóli.* Reykjavík: Embætti landlæknis.

- Ingibjörg Gunnarsdóttir, Hafdís Helgadóttir, Birna Þórisdóttir og Inga Þórsdóttir. (2013). Landskönnun á mataræði sex ára barna 2011-2012. *Læknablaðið*, 2013(1), 17-23.
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eiginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 129–136). Akureyri: Ásprent Stíll.
- Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson og Erlingur Jóhannsson. (2011). Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra barna í ljósi lýðheilsuþáttanna. *Læknablaðið*, 2011(2), 75-81.
- Kvalø, S. E., Bru, E., Brønnick, K. og Dyrstad, S. M. (2017). Does increased physical activity in school affect children's executive function and aerobic fitness? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 1833–1841.
- Lýðheilsustöð. (2010). *Tóbakslausir grunnskólar: ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um tóbaksvarnir í grunnskólum* [bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu* [bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr. 46/1980.
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Lög um leikskóla nr. 90/2008.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2014). *Handbók um velferð og öryggi barna í grunnskólum*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti og Námsgagnastofnun.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla 2011*. Reykjavík: Höfundur.

- Nanna Kristín Christiansen. (2011). *Skóli og skólaforeldrar: Ný sýn á samstarfið um nemandann*. Reykjavík: IÐNÚ bókaútgáfa.
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *The Journal of School Health*, 67(6), 202–219.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104(1), 3–9.
- Páll Sveinsson. (2015). „Sveitarfélagið mætti sýna meiri lit...“: Viðtalsrannsókn á viðhorfum sex sunnlenska skólustjóra til heilsuefingar grunnskóla (óútgefin meistaritgerð). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/20685>
- Ritstjórn Vísindavefsins og Vísindafélag Íslands. (2018, 7. nóvember). Hvað hefur vísindamaðurinn Erlingur Jóhannsson rannsakað? Sótt af www.visindavefur.is/svar.php?id=76609
- Rooney, P. (2019). *An Investigation of Teacher's Views and Experiences on Supporting Students' Wellbeing Within The Context of a Health Promoting School* (mastersritgerð, Limerick háskóli, Írlandi). Sótt af https://ulir.ul.ie/bitstream/handle/10344/8397/Rooney_2019_Investigation.pdf?sequence=2
- Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarsson. (2013). Tilfellarannsóknir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 497–509). Akureyri: Ásprent Stíll.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32(9), 1598–1600.

- Sigfúsdóttir, I. D., Kristjánsson, A. L. og Allegrante, J. P. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22(1), 70–80.
- Sigmund, E., Croix, M. D. S., Miklánková, L. og Frömel, K. (2007). Physical activity patterns of kindergarten children in comparison to teenagers and young adults. *European Journal of Public Health*, 17(6), 646–651.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 71–88). Akureyri: Ásprent Stíll.
- Sóley S. Bender. (2013). Samræður í rýnihópum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 299–312). Akureyri: Ásprent Stíll.
- St Leger, L. H. (1999). The opportunities and effectiveness of the health promoting primary school in improving child health – a review of the claims and evidence. *Health education research*, 14(1), 51–69.
- Tsai, E., Fung, L. og Chow, L. (2006). Sources and manifestations of stress in female kindergarten teachers. *International Education Journal*, 7(3), 364–370.
- Wind, M., Kremers, S. og Brug, J. (2005). Toothbrushing at school: Effect on toothbrushing behaviour, cognitions and habit strength. *Health Education*, 105(1), 53–61.
- World Health Organization. (1986). Ottawa charter for health promotion. Sótt af www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/
- World Health Organization. (e.d.). Constitution. Sótt af <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema 2006: Landshlutaskýrsla*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.

Fylgiskjöl

Fylgiskjal 1. Beiðni um þátttöku kennara í rannsókn.....	84
Fylgiskjal 2. Beiðni um þátttöku foreldra í rannsókn.....	86
Fylgiskjal 3. Viðtalsrammi - kennarar.....	88
Fylgiskjal 4. Viðtalsrammi - foreldrar.....	89

Fylgiskjal 1. Beiðni um þátttöku kennara í rannsókn

Ágæti kennari.

Ég undirrituð Karen Ósk Kristjánsdóttir, er M.Ed. -nemandi í menntunarfræði við kennaradeild Háskólans á Akureyri.

Ég er að vinna að meistaraþrófsverkefni (30 ECTS) þar sem ég áforma að gera rannsókn á reynslu skólasamfélagsins í Mývatnssveit af Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla. Tilgangur minn með rannsókninni er að kynnast Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla betur með því að rannsaka viðhorf og reynslu foreldra og starfsfólks í skólunum í Mývatnssveit til Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla og hverju það hefur skilað til skólasamfélagsins.

Gagnasöfnunin felur í sér rýnivíðtöl við kennara og foreldra nemenda við skólana um Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla.

Þar sem þú ert kennari við leikskólann/grunnskólann í Mývatnssveit óska ég eftir þátttöku þinni í rýnihópsviðtal. Ástæða þess að ég vel að taka viðtal við starfshópinn er sú að ég tel að þið búið yfir miklum upplýsingum um efnið og séuð leiðandi aðilar í skólanum um það.

Þær upplýsingar sem þú veitir eru trúnaðarupplýsingar og verða einungis notaðar í þessu verkefni. Nöfnum sem kunna að koma fram verður breytt svo ekki sé hægt að rekja upplýsingar til þín og verður upptökunni eytt eftir afritun.

Rannsóknin verður einungis gerð í Mývatnssveit en með því að afmarka hana á þennan hátt vonast ég til að fá dýpri innsýn í það hvernig Heilsueflandi leikskóli og grunnskóli hefur áhrif á skólastarfið, starfsfólk skóla, nemendur og foreldra. Ég tel að niðurstöðurnar geti orðið gagnlegar fyrir skólana fyrir áframhaldandi þróun Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla.

Leiðsagnarkennari minn og ábyrgðarmaður er Nanna Ýr Arnardóttir, lektor við kennaradeild Háskólans á Akureyri, netfang: nanna@unak.is, sími: 460-8558.

Virðingarfyllst,

Karen Ósk Kristjánsdóttir, netfang: ha150028@unak.is, sími: 771-7631.

Fylgiskjal 2. Beiðni um þátttöku foreldra í rannsókn

Ágæta foreldri.

Ég undirrituð Karen Ósk Kristjánsdóttir, er M.Ed. -nemandi í menntunarfræði við kennaradeild Háskólans á Akureyri.

Ég er að vinna að meistaraþrófsverkefni (30 ECTS) þar sem ég áforma að gera rannsókn á reynslu skólasamfélagsins í Mývatnssveit af Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla. Tilgangur minn með rannsókninni er að kynnast Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla betur með því að rannsaka viðhorf og reynslu foreldra og starfsfólks í skólunum í Mývatnssveit til Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla og hverju það hefur skilað til skólasamfélagsins.

Gagnasöfnunin felur í sér rýnivíðtöl við kennara og foreldra nemenda við skólana um Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla.

Þar sem þú átt barn í leikskólanum/grunnskólanum í Mývatnssveit óska ég eftir þátttöku þinni í rýnihópsviðtal. Ástæða þess að ég vel að taka viðtal við foreldra er sú að ég tel mikilvægt að stuðla að og efla samstarf milli heimilis og skóla.

Þær upplýsingar sem þú veitir eru trúnaðarupplýsingar og verða einungis notaðar í þessu verkefni. Nöfnum sem kunna að koma fram verður breytt svo ekki sé hægt að rekja upplýsingar til þín og verður upptökunni eytt eftir afritun.

Rannsóknin verður einungis gerð í Mývatnssveit en með því að afmarka hana á þennan hátt vonast ég til að fá dýpri innsýn í það hvernig Heilsueflandi leikskóli og grunnskóli hefur áhrif á skólastarfið, starfsfólk skóla, nemendur og foreldra. Ég tel að niðurstöðurnar geti orðið gagnlegar fyrir skólana fyrir áframhaldandi þróun Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla.

Viðtalið fer fram miðvikudaginn 20. Nóvember kl 19:30. Gott væri að fá 6 til 9 viðmælendur, 2-3 sem eiga barn í leikskólanum, 2-3 sem eiga barn í grunnskólanum og 2-3 sem eiga bæði barn í leikskólanum og grunnskólanum. Viðtalið mun taka um eina klukkustund.

Leiðsagnarkennari minn og ábyrgðarmaður er Nanna Ýr Arnardóttir, lektor við kennaradeild Háskólans á Akureyri, netfang: nanna@unak.is, sími: 460-8558.

Virðingarfyllst,

Karen Ósk Kristjánsdóttir, netfang: ha150028@unak.is, sími: 771-7631.

Fylgiskjal 3. Viðtalsrammi - kennarar

Þema	Efni
<i>Inngangur</i>	Bjóða þátttakendur velkomna Stjórnandi kynnr sig Skýra tilgang og ávinning rannsókna
<i>Kynning</i>	Hvaða kynningu hefur þú fengið á Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla?
<i>Hlutverk þátttakanda</i>	Hvaða hlutverk hefur þú í Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla? <ul style="list-style-type: none"> • Hvernig hefur þér gengið að takast á við hlutverk þitt og hvaða stuðning hefur þú fengið til þess? • Finnst þér þú hafa fengið nægan stuðning? Ef ekki, hvernig myndir þú vilja að það yrði bætt?
<i>Hlutverk aðila og samstarf</i>	Hvert er hlutverk aðila í Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla? <ul style="list-style-type: none"> • Kennarar, stjórnendur, nemendur, foreldrar/forráðamenn • Hvernig er samstarfi háttað við vinnuna? • Hvernig er það kynnt fyrir kennurum, stjórnendum, nemendum?
<i>Kostir og gallar</i>	Hverjir eru helstu kostir og gallar Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla? <ul style="list-style-type: none"> • Getur þú gefið mér dæmi? • Hver er þín upplifun? • Er eitthvað sem þér finnst vanta?
<i>Heilsuefning í skólanum</i>	Hvernig er staðið að Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla í þínum skóla? <ul style="list-style-type: none"> • Getur þú gefið mér dæmi? • Hver ákveður það og hvernig?
<i>Flétta saman við skólastarf</i>	Hvernig er Heilsuefandi grunnskóla/leikskóla fléttað saman við almennt skólastarf? <ul style="list-style-type: none"> • Misjafnt eftir fögum? • Misjafnt eftir kennurum?
<i>Staðan núna</i>	Hvernig myndir þú lýsa heilsu og líðan nemenda og kennara í Reykjahlíðarskóla/leikskólanum Y1 núna? Er eitthvað sem þú vilt bæta við?
<i>Samantekt</i>	Taka saman meginatriði viðtalsins. Við höfum talað saman um...

Fylgiskjal 4. Viðtalsrammi - foreldrar

<i>Þema</i>	<i>Efni</i>
<i>Inngangur</i>	<p>Þjóða þátttakendur velkomna</p> <p>Stjórnandi kynnir sig</p> <p>Skýra tilgang og ávinning rannsókna</p>
<i>Kynning</i>	<p>Hafið þið fengið kynningu á Heilsueflandi leikskóla eða grunnskóla?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hversu mikla kynningu? • Hvernig kynningu?
<i>Hlutverk foreldra</i>	<p>Hvert er hlutverk foreldra í Heilsueflandi leikskóla og grunnskóla?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvernig er samstarfi háttað milli heimilis og skóla?
<i>Kostir og gallar</i>	<p>Hverjir eru helstu kostir og gallar Heilsueflandi grunnskóla/leikskóla?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur þú gefið mér dæmi? • Hver er þín upplifun? • Er eitthvað sem þér finnst vanta?
<i>Heilsuefling í skólanum</i>	<p>Hvernig er staðið að Heilsueflandi grunnskóla/leikskóla í skólanum hjá þínu barni?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur þú gefið mér dæmi?
<i>Hugmyndir foreldra</i>	<p>Hefur þú einhverja hugmynd um hvernig hægt er að bæta heilsu og líðan nemenda í leikskólanum/grunnskólanum?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvað getur starfsfólk skólanna gert? • Hvað geta nemendur gert? • Hvað geta foreldrar gert?
<i>Staðan núna</i>	<p>Hvernig myndir þú lýsa heilsu og líðan nemenda og kennara í Reykjahlíðarskóla/leikskólanum Y1 núna?</p> <p>Er eitthvað sem þú vilt bæta við?</p>
<i>Samantekt</i>	<p>Taka saman meginatriði viðtalsins. Við höfum talað saman um...</p>