



Heilsueflandi forvarnir í skólum:
*Upplifun nemenda á þátttöku í heilsueflandi
forvarnarverkefni*

Laufey Guðný Kristinsdóttir

Lokaverkefni til B.A.-prófs
Háskóli Íslands
Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Heilsueflandi forvarnir í skólum:
Upplifun nemenda á þátttöku í heilsueflandi forvarnarverkefni

Laufey Guðný Kristinsdóttir

Lokaverkefni til B.A.-prófs í uppeldis- og menntunarfræði
Leiðsögukenndari: Sigurlína Davíðsdóttir, prófessor í uppeldis- og
menntunarfræði

Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2011

Heilsueflandi forvarnir í skólum: *Upplifun nemenda á þátttöku í heilsueflandi forvarnarverkefni*

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til B.A.-prófs við Uppeldis- og menntunarfræðideild, Menntavísindasviði Háskóla Íslands.

© 2011 Laufey Guðný Kristinsdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala Menntavísindasviðs

Reykjavík, Ísland 2011

Útdráttur

Ritgerð þessi fjallar um heilsueflandi forvarnir. Framkvæmd var eigindleg rannsókn þar sem tekin voru viðtöl við þrjá nemendur í Flensborgarskóla. Skólinn er tilraunarskóli verkefnisins *Heilsueflandi framhaldsskóli* og umsjón með því hafa Menntamálaráðuneytið, Heilbrigðismálaráðuneytið, Lýðheilsustöð, Samband íslenskra framhaldsskólanema (SÍF) og Hagmunaráð íslenskra framhaldsskólanema (HÍF). Markmið rannsóknarinnar var að kanna upplifun nemenda á þátttöku í heilsueflandi forvarnarverkefni og hvort og þá hvernig verkefnið hefði áhrif á lífsstíl þeirra. Heilsusamlegur lífsstíll er einn af undirstöðuþáttum langlífis og vellíðanar vegna þess að flestir sjúkdómar Vesturlandabúa eru lífsstílstengdir, svo sem hjartasjúkdómar og krabbamein. Helstu niðurstöður eru að nemendurnir hafa orðið varir við aukið úrval af hollum mat. Þau telja gott aðgengi að hollum mat á góðu verði skipta miklu máli til að geta lifað heilbrigðum lífsstíl og eru þau ánægð með salatbarinn í skólanum. Ungmennin telja þó að verkefnið hafi ekki endilega áhrif á lífsstíl nemenda því það er undir þeim sjálfum komið hvað þau vilja gera. Ef þau vilja ekki borða hollan mat þá er auðvelt að kaupa skyndibita annarsstaðar. Þau eru þó stolt af skólanum og finnst hann styðja við nemendur sem kjósa að lifa heilsusamlega.

Formáli

Ritgerð mín *Heilsueflandi forvarnir í skólum: Upplifun nemenda á þátttöku í heilsueflandi forvarnarverkefni* er 14 eininga lokaverkefni til B.A. gráðu í uppeldis- og menntunarfræði við Háskóla Íslands. Leiðbeinandi minn við gerð þessarar ritgerðar var Sigurlína Davíðsdóttir, prófessor við Uppeldis- og menntunarfræðideild Menntavísindasviðs Háskóla Íslands.

Ég hef mikinn áhuga á því efni er ritgerðin fjallar um. Í framtíðinni hef ég hug á að starfa við forvarnarstarf til að stuðla að heilbrigðum lífsstíl barna og unglunga og auka lífsánægju þeirra. Ég vil þakka Sigurlínu leiðbeinanda mínum fyrir að hafa trú á mér og veita mér góða leiðsögn. Auk þess vil ég þakka vini mínum Jóni Pálmari Ragnarssyni, stjórn málafræðingi, fyrir yfirlestur ritgerðarinnar. Einnig vil ég þakka Héðni Svarfdal Björnssyni, verkefnisstjóra *Heilsueflandi framhaldsskóla*, og Bryndísi Jónu Jónsdóttur, mannauðsstjóra Flensborgarskóla, fyrir aðstoðina. Að lokum vil ég þakka nemendum þrem sem veittu mér viðtal kærlega fyrir að taka þátt í rannsókninni og gera hana að veruleika.

Efnisyfirlit

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Útdráttur..... | 4 |
| Formáli..... | 5 |
| Inngangur..... | 7 |
| Fræðilegur bakgrunnur..... | 10 |
| Skilgreining á heilsu | 10 |
| Skilgreinig á heilsueflingu | 11 |
| Heilsufarsógnir fyrr og nú | 14 |
| Mikilvægi þess að sporna gegn heilsufarsögnum nútímans..... | 17 |
| Þróun í heilsueflingu og forvörnum | 20 |
| Heilsueflandi framhaldsskóli..... | 25 |
| Framkvæmd rannsóknar | 28 |
| Rannsóknaraðferðir | 28 |
| Samstarfsfólk | 28 |
| Gagnasöfnun og gagnagreining | 29 |
| Niðurstöður | 31 |
| Heilsa..... | 31 |
| Fjölskyldan | 31 |
| Hvöt til að stunda heilbrigt lífni..... | 32 |
| Heilsueflandi framhaldsskóli..... | 33 |
| Umhverfið | 34 |
| Ímynd skólans | 35 |
| Áhrif verkefnisins á nemendur..... | 36 |
| Mótun verkefnisins | 37 |
| Samþykki þátttöku | 37 |
| Hvernig bæta má verkefnið | 38 |
| Umræður | 40 |
| Lokaorð | 43 |
| Heimildaskrá | 44 |

Inngangur

Áhugi minn á því sem tengist hollu mataræði og hreyfingu er mikill og finnst mér aukin tíðni ofþyngdar og offitu hjá börnum og unglíngum mikið áhyggjuefni. Ég tel mikilvægt að sporna gegn þessum vanda og byggja á góðum forvörnum í skólum með það fyrir augum að stuðla að heilbrigði og heilsusamlegum lífsstíl ungs fólks. Markmið og mikilvægi verkefnis míns er að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi heilsusamlegs umhverfis fyrir börn og unglínga til að þroskast, læra og auka lífsánægju.

Heilsa hefur verið skilgreind á marga mismunandi vegu en ráðandi er skilgreining Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar um að heilsa sé ekki einungis það að vera laus við örorku og sjúkdóma, heldur almenn velferð fólks bæði líkamleg, andleg og félagsleg. Með heilsueflingu er reynt að hafa áhrif á lífshætti fólks og því gefin tækifæri til að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Heilsuefling eru því aðgerðir sem miða að því að koma í veg fyrir það sem veldur sjúkdómum og veikindum í stað þess að laga og finnar leiðir til að lækna það sem þegar hefur farið úrskaiðis í heilsufari fólks (Laverack, 2004; Lýðheilsustöð, 2006). En afhverju er heilsuefling mikilvæg í vestrænum þjóðfélögum nútímans?

Áður fyrr voru sjúkdómar og dauðsföll afleiðingar lélegra húsakynna, slæmra vinnuaðstæðna, lítills hreinlætis og lélegrar næringar en með bættum aðstæðum dró úr veikindum og dauðsföllum. Í dag eru heilsufarsógnir af öðrum toga því nú glímur fólk við svokallaða lífsstílstengda sjúkdóma, svo sem sykursýki II og hjarta- og æðasjúkdóma, sem orsakast til dæmis vegna hreyfingarleysis, reykinga, óholls mataræðis og streitu. Til að sporna gegn þessum sjúkdómum er mikilvægt að leggja áherslu á heilsueflandi forvarnir. Margir aðilar þurfa að taka höndum saman, til dæmis ríki, sveitarfélög, félagasamtök, foreldrar og skólar. Skólastofnunin er ákjósanlegur vettvangur fyrir forvarnarstarf því rannsóknir hafa sýnt að ofþyngd og offita sé vaxandi vandamál hjá börnum og unglíngum. Því er mikilvægt að byrja sem fyrst að stuðla að heilsusamlegum lífsstíl með því að hvetja til aukinnar hreyfingar og hollari neysluvenja (Laverack, 2004; Sidell, Jones, Katz, Peberdy og Douglas, 2003; Sigurlína Davíðsdóttir, 2009). Rannsókn frá árinu 2009 sýndi að neikvætt samband sé milli háls líkamsþyngdarstuðuls (BMI) og kyrrsetulífs og ánægju og námsárangurs í skóla. Aftur á móti er jákvætt samband milli hreyfingar, ánægju og námsárangurs í skóla. Börn og

unglingar eyða stórum hluta dagsins í skólanum og því skiptir miklu máli að skólinn stuðli að heilsusamlegu umhverfi sem hefur jákvæð áhrif á velferð barna og unglunga (Kristjansson, Sigfusdóttir, Allegrante og Helgason, 2009).

Forvarnir í skólum eru ekki nýjar af nálinni og sífellt er unnið að þróun á betra og árangursríkara forvarnarstarfi. Rannsóknir hafa sýnt að heilðræn forvarnarstefna þar sem lögð er áhersla á samræmt átak á mörgum sviðum sé árangursríkast. Að því koma margir, til dæmis allt skólaumhverfið, foreldrar, grenndarsamfélagið og flestir sem snerta líf barna og unglunga. Áður fyrr var lögð áhersla á beina fræðslu, til dæmis um skaðsemi reykinga. En þegar ljóst var að hún skilaði ekki góðum árangri var ráðist á staðalmyndir, til dæmis með því að fá óvirka alkahólista til að halda fyrirlestra. Þriðja sveiflan var að byggja unglunga upp félagslega og tilfinningalega, vegna þess að gengið var út frá því að umhverfið og félagar hefðu sterkari áhrif heldur en einungis vitneskjan um hættuna. Auk þess var forvarnarstarf í formi jafningjafræðslu algengt. Sú fræðsla gekk út á að jafningjar unglunga fræddu þá um skaðsemi vímuefna. Í dag er mest áhersla lögð á heilðræna forvarnarstefnu og gengur verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli* út frá henni.

Í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* er unnið með heilsueflingu út frá fjórum þáttum. Þeir eru: næring, hreyfing, geðrækt og lífsstíll. 23 framhaldsskólar á landinu taka þátt og gefur verkefnið þeim tækifæri til að marka skýra stefnu í forvörnum sem snúa að heilsu ungmenna. Flensborgarskóli í Hafnarfirði byrjaði verkefnið haustið 2010 og er hann fyrsti skólinn sem gerir það (Lýðheilsustöð, 2010).

Í tengslum við ritgerð mína var gerð eigindleg rannsókn þar sem tekin voru viðtöl við þrjá nemendur sem taka þátt í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli*. Skoðað var hvaða sýn þeir hafa á heilsu, hvernig þeir upplifa að taka þátt í heilsueflandi forvarnarverkefni og hvernig þátttakan hefur áhrif á lífsstíl þeirra. Ekki var hægt að viðhafa hefðbundna nafnleynd skólans vegna þess að Flensborgarskóli er eini framhaldsskólinn á Íslandi sem hefur formlega hafið verkefnið.

Í upphafi er fjallað um fræðilegan bakgrunn ritgerðarinnar. Fyrst eru meginhugtökin heilsa og heilsuefling skilgreind. Síðan er fjallað um heilsufarsógnir fyrr og nú, mikilvægi þess að sporna gegn heilsufarsógnum nútímans, þróun forvarna hér á landi og verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli*. Eftir það er fjallað um framkvæmd rannsóknarinnar. Þar er greint frá rannsóknaraðferð, samstarfsfólki, gagnasöfnun og

gagnagreiningu. Næst er greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar þar sem kaflaskipt er eftir þeimum sem fundust við greiningu gagna. Síðan koma umræður þar sem niðurstöður rannsóknarinnar eru dregnar saman og bornar saman við fræðin. Verkefnið endar svo á lokaorðum þar sem vangaveltur höfundar koma fram og efni ritgerðarinnar er rætt.

Fræðilegur bakgrunnur

Í eftirfarandi kafla er fjallað um fræðilegan bakgrunn rannsóknarinnar. Byrjað verður á að skilgreina hugtökin heilsu og heilsueflingu. Síðan er fjallað um heilsufarsógnir fyrr og nú, mikilvægi þess að sporna gegn heilsufarsögnum nútímans, þróun í heilsueflingu og forvörnum og að lokum verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli*.

Skilgreining á heilsu

Hugtakið heilsa hefur verið skilgreint á marga vegu en ráðandi er skilgreining Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO): „Heilsa er ekki einungis það að vera laus við örorku og sjúkdóma heldur almenn velferð fólks bæði líkamleg, andleg og félagsleg“ („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not just freedom from disease and disability“) (Lýðheilsustöð, 2006).

Þegar fólk er spurt um hvað heilsa sé þá gefur það svör eins og: „Vera ekki veikur eða með einhvern sjúkdóm, vera í formi, ekki reykja og borða skynsamlega“. Þetta eru ráðandi svör þegar fólk er spurt út í heilsu. Heilsa er því talin líkamleg og ef fólk veikist þá er það vegna þess að fólk lifir ekki heilsusamlegum lífsstíl. Þegar fólk er spurt út í heilbrigði og hvernig því leið síðast þegar því fannst það vera heilbriggt gefur fólk frekar félagsleg svör. Svör eins og: „Hafa tilgang í lífinu, hafa völd yfir örlögum sínum, gera það sem gerir mann hamingjusaman, vera orkumikil, vera mikilvægur og elskaður, njóta góðra sambanda við vini og vera hluti af samfélaginu“. Það virðist því vera misjafnt hvort fólk skilgreini heilsu sem líkamlegan hlut eða sem árangur ákveðins lífsstíls. Hins vegar virðist heilbrigði snúast meira um tengsl við annað fólk og er því félagslegra fyrirbæri. Með heilbrigði lítur fólk frekar á sig í samhengi við umhverfið og tengsl innan þess. Rannsakendur telja því að félagsauður hafi mikilvægt hlutverk í því að viðhalda og bæta heilsu fólks (Laverack, 2004).

Fólk virðist því gera greinarmun á heilsu og heilbrigði, þar sem heilsa er talin líkamleg en heilbrigði er álitid félagslegt. Skilgreining Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) á heilsu nær því vel yfir skilgreiningu fólks á heilsu og heilbrigði eða að heilsa sé líkamleg, andleg og félagsleg. Þessar hugmyndir eru mikilvægar fyrir fólk sem starfar að heilsueflingu. Á þessum svörum má sjá að félagsauður skiptir miklu máli fyrir fólk.

Skilgreinig á heilsueflingu

Heilsuefling eru aðgerðir sem miða að því að koma í veg fyrir það sem veldur sjúkdómum og veikindum í stað þess að laga og finna leiðir til þess að lækna það sem þegar er farið úrskaiðis í heilsufari fólks. Með heilsueflingu er reynt að hafa áhrif á lífsstíl fólks og því gefin tækifæri til að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Fólk sem starfar við heilsueflingu leitast við að skapa fólki menningarlegar, efnahagslegar og félagslegar aðstæður og umhverfi. Ætlun heilsueflingar er því að veita einstaklingum og þjóðfélaginu tækifæri til að efla vitund og vilja og auka hreysti til að viðhalda heilbrigði. Ekki er langt síðan farið var að stunda og auka þekkingu á heilsueflingu. Misjafnt er hvernig fólk vinnur að heilsueflingu. Unnið er að heilsueflingu innan stofnana en einnig hafa stjórnvöld lagavaldið. Því má segja að heilsuefling fari fram í samstarfi við hópa innan þjóðfélagsins, ríkið og markaðinn. Fólk sem vinnur að heilsueflingu reynir að stýra samstarfinu í farveg sem eykur líkurnar á að heilsa fólks batni almennt í kjölfarið (Landlæknisembættið, 2009; Laverack, 2004).

Í fræðunum er talað um þrjár nálganir til heilsueflingar, læknisfræðilega nálgun, atferlis/lífsstíls nálgun og félagslega/umhverfislega nálgun (Laverack, 2004).

Læknisfræðileg nálgun gengur út frá því að líkaminn sé vél sem þarf að laga. Þessi nálgun innan heilsugeirans hefur verið ráðandi og snýst hún um að góð heilsa sé að vera ekki veik og að lækna sjúkdóma og veikindi sem koma utan að og herja á líkama fólks. Nálgunin leggur áherslu á einstaklinga og sérfræðinga innan heilbrigðiskerfisins, læknar vita best hvað þarf að gera til að halda góðri heilsu.

Atferlis/lífsstíls nálgun gengur út frá því að fólk hafi áhrif á heilsu með hegðun sinni og geti stjórnað heilsu með því að lifa heilsusamlegu lífi, til dæmis með því að borða hollan mat, hreyfa sig, reykja ekki né nota áfengi. Í þessari nálgun er lögð rík áhersla á að fræða fólk um áhættur vegna óheilsusamlegrar hegðunar og afleiðingar hennar. Nálgunin leggur áherslu á fólk í félagslegu samhengi en einblínir ekki á einstaklinginn þó að lífsstílsbreytingar séu undir honum sjálfum komnar. Félagslegt samhengi skiptir miklu máli því lítið verður úr lífsstílsbreytingum fólks nema það sé tekið með í reikninginn. Þessi nálgun leggur því mikla áherslu á félagslega-, pólitíska-, og menningarlega þætti við breytingar á lífsháttum fólks.

Félagsleg/umhverfis nálgun snýst um sjálfbært umhverfi og félagslegt réttlæti. Þessi nálgun leggur áherslu á að bæta umhverfi fólks sem lifir við fátækt, offjölgun, býr í heilsuspillandi húsnæði og þar sem almenningur stjórnar litlu. Þessi nálgun á ekki við hér á landi að miklu leyti, heldur á fremur erindi í þróunarlöndum (Laverack, 2004).

Í vestrænum þjóðfélögum er meiri þörf fyrir atferlis/lífsstílsnálganir vegna þess að umhverfið og aðstæður eru almennt góðar. Nálgunin leggur áherslu á félagslegt samhengi og því er mikilvægt að einblína á félagsauð (social capital). Félagsauður í heilsueflingu hefur mikilvægt hlutverk og hugmyndin að baki honum er að misrétti í heilsufari fólks sé tilkomið vegna misræmis í valddreifingu þess innan þjóðfélagsins. Rannsóknir á verkefnum sem tengjast heilsueflingu leggja áherslu á mikilvægi félagslegra nálgana í heilsueflingu. Bent er á að félagsauður sé vörn gegn slæmum áhrifum skorts og mikilvægt sé að einblína á félagsnet og félagstengsl í átaki sem snýr að samfélaginu. Það er mikilvægt að valdefla þegna samfélagsins til að minnka þá mismunun sem tengist heilsufari fólks. Með því að valdefla samfélagið er svokallaður félagsauður myndaður í leiðinni (Laverack, 2004). Það getur verið mismunandi hvernig net einstaklingar hafa í kringum sig. Sumir hafa góð tengsl og sterkt félagsnet í kringum sig en aðrir ekki.

Algeng skilgreining á valdi er vald yfir öðrum, vald yfir fólki, eiginleiki einstaklings eða hóps til að hafa áhrif á og ráða yfir öðrum. Vald til að velja eitthvað sjálfur er einfaldasta mynd valds, að geta valið á milli valkosta. En þegar val einhvers takmarkar frelsi annarra til að velja, verður það birtingarmynd valds hans yfir þeim. Þá verður til staða þar sem annar vinnur en hinn tapar. Í heilsueflingarátaki ættu þeir aðilar sem sjá um heilsueflingu að miða að því að veita þeim hópum vald sem á að heilsuefla, hafa þá með í ákvarðanatökum og veita þeim bjargir sem hafa áhrif á heilsu þeirra. Mikilvægt er að heilsueflingarfólk byggi upp traust og veiti aðgang að upplýsingum og noti það til að valdefla aðra. Í rauninni er ekki hægt að valdefla aðra en það er hægt að skapa aðstæður þar sem valdeflandi ferli geta farið af stað og er það hlutverk fólks sem stendur að heilsueflingarátökum (Laverack, 2004).

Valdefling eru þær gjörðir sem stuðla að því að efla vald fólks yfir aðstæðum sínum og lífi. Til eru þrjár tegundir valdeflingar samfélags. Þær eru: persónuleg valdefling, valdefling hópa og samtaka og víðara félagslegt og pólitískt breytingarstarf. Samfélag er hægt að skilgreina með því að skoða almenn tengsl milli íbúa, landssvæði

og félagsleg samskipti. Það er ekki endilega hægt að líta á samfélag sem stað þar sem fólk býr, eins og þorp, hverfi og borg, því á slíkum stöðum geta alveg eins verið einstaklingar sem hafa enga tengingu sín á milli. Samfélög eru líka mismunandi frá einum stað til annars og frá einum aðila til annars. Vestræn samfélög byggja til dæmis meira á einstaklingum og ákvörðunum þeirra, en í öðrum löndum er meira um félagsleg tengsl. Þegar heilsueflingarfólk skipuleggur átak þarf það því að skilgreina samfélagið og þarfir þess. Rannsóknir hafa sýnt að mikilvægt er að fólki innan samfélagsins finnist það hafa eitthvað til málanna að leggja, geri verkefnið að sínu eigin og finnist það stjórna eigin aðstæðum (Laverack, 2004).

Heilsueflingarátök geta verið skipulögð á mismunandi hátt, annars vegar þegar ytri aðilar koma með hugmyndina að átakinu (top down) og hins vegar þegar grasrótahreyfingar koma að verkefninu (bottom up). Það sem aðgreinir þessar tvær aðferðir er að í átaki ytri aðila er aðili utan að sem ákvarðar hver vandinn er. Hann þróar aðferðir til að leysa vandann og ákveður að hverju átakið á að beinast. Þessi aðili hannar, framkvæmir og metur átakið og fær fólk innan samfélagsins til að koma að verkefninu. Í þessu verkefni er ákveðin tímalengd og ákveðnir fjármunir. Einkenni grasrótaráttaka eru að ytri aðilar hjálpa samfélaginu og einstaklingum að varpa ljósi á vandamál og málefni sem skipta máli fyrir líf þeirra. Ytri aðilar styðja samfélagið við að þróa aðferðir til að leysa vandamálin. Samfélagið sjálft setur markmið og ytri aðili veitir aðstoð til að ná fram settum markmiðum. Tímalengd grasrótarkerfna er oftast löng og ekki sérstaklega tilgreind sem slík. Hægt er að samtvinna þessar tvær leiðir, til dæmis er hægt að byrja átak þar sem ytri aðilar koma með hugmyndina að því en síðan er hægt að virkja hópa innan samfélagsins sem átakið beinist að og vinna með þeim út frá þeirra hugmyndum um hvað þurfi að bæta. Í þannig átaki er mikilvægt að ytri aðilar láti stjórnina af hendi að ákveðnu leyti og treysti fólkinu, en styðji við bakið á því og veiti því viðeigandi bjargir. Verkefnið, *Heilsuefling í framhaldsskólum*, er dæmi um verkefni þar sem þessar tvær leiðir eru samtvinnaðar (Laverack, 2004).

Heilsuefling miðar því að því að hafa áhrif á lífsstíl fólks og að gefa því tækifæri til að lifa heilsusamlegu lífi, auka hreysti og viðhalda heilbrigði. Félaglegt umhverfi er veigamikili í heilsueflingu og er mikilvægt að fólk sem vinnur að heilsueflingu leggi áherslu á félagsnet og félagstengsl samfélagsins sem á að heilsuefla. Auk þess að skapa aðstæður til að valdefla hópinn og veita bjargir sem hafa áhrif á heilsu hans.

Heilsueflingarátök geta verið mismunandi eftir því hvort kveikjan að áttakinu komi frá ytri aðilum eða grasrótinni. Oft eru þessar tvær leiðir samtvinnaðar þar sem ytri aðilar, svo sem Lýðheilsustöð, koma með kveikju að verkefni og hanna áttak sem á að beinast að ákveðnum markhóp. Í dag vinnur Lýðheilsustöð að mismunandi verkefnum til að auka heilbrigði þjóðarinnar og draga úr heilsufarsógnum nútímans.

Heilsufarsógnir fyrr og nú

Áður fyrr voru helstu orsakir sjúkdóma, veikinda og dauða; smitsjúkdómar, léleg húsakynni, lítið hreinlæti, lítil næring og barnsburður. Mikið af lífshættulegum smitsjúkdómum svo sem kóléra, dreifðist þegar fólk drakk mengað vatn. Þegar mengað skólþvatn var aðgreint frá drykkjarbrunnum, tók að draga úr sjúkdómum vegna mengaðs vatns. Auk þess dró úr veikindum og sjúkdómum með betri vinnuaðstæðum og betri húsakynnum. Vinnuaðstæður í námum á níttjándu öld voru hættulegar. Mengað andrúmsloft í námum skemmdi lungu fólks og gerði það móttækilegra fyrir berklum sem voru ein helsta dánarorsök á þeim tíma. En þegar vinnuaðstæður fólks voru bættar með styttri vöktum, dregið úr barnaprælkun, laun hækkuð og aðgengi að almenningsmenntun jókst, böttnuðu félagslegar aðstæður fólks til muna og dró úr sjúkdómum og veikindum. Auk þess átti bætt næring stóran hluta í betri heilsu fólks, til dæmis hafði fólk efni á betra og næringarríkara fæði sem styrkti það líkamlega og gerði það hraustara til að takast á við veikindi, þegar laun hækkuðu. Með tilkomu getnaðarvarna og fjölskylduáætlana urðu mæður heilsuhraustari, lifðu lengur, fjölskyldur minnkuðu og þar af leiðandi bjó fólk við betri aðstæður þar sem rými varð mun meira. Stöðugar barneignir kvenna, sem algengar voru fyrir um hundrað árum síðan, gerðu það að verkum að margar konur voru illa á sig komnar líkamlega og yngstu börnin voru oft veik og móttækilegri fyrir sjúkdómum vegna slæms líkamlegs ástands mæðranna. Þessar breytingar á högum fólks áttu sér þó ekki stað með auðveldum hætti og þurfti verkafólk að berjast harkalega fyrir réttindum sínum. Raddir þeirra voru oft bældar niður af hástéttarfólki þar sem hagsmunum þeirra var ögrað. Þeir sem unnu mest að breytingum voru skipulagðir hópar verkafólks, skipulagðir hópar kvenna, fagfólk í lýðheilsu og framsýnir stjórnálamenn (Laverack, 2004; Sidell, Jones, Katz, Peberdy og Douglas, 2003).

Heilsufarsógnir nútímans eru af öðrum toga en áður þekktist. Í nútíma þjóðfélagi glímur fólk við svokallaða lífsstílstengda sjúkdóma og því liggur lykillinn að heilsu fólks hjá því sjálfu. Lífsstíl má skilgreina sem ákveðna hegðun og lífnaðarhætti sem hafa áhrif á heilsu fólks. Góður lífsstíll er tengdur góðri heilsu, til dæmis að hreyfa sig reglulega og borða holla fæðu (Lyons og Chamberlain, 2008). Lífsstílstengdir sjúkdómar orsakast fyrst og fremst af reykingum, hreyfingarleysi, röngu mataræði, ofáti og streitu. Dæmi um lífsstílstengda sjúkdóma eru hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki II og ýmsar tegundir krabbameins. Til að sporna gegn þeim vandamálum sem stafa af óheilbrigðum lífsstíl vestrænna þjóða þurfa margir að taka höndum saman. Það eru ýmsir aðilar og stofnanir sem standa að heilsueflingu og eru það einna helst ríkið, sveitarfélög, stofnanir, skólar, foreldrar og félagasamtök. Alþingi hefur lagavaldið, til dæmis til að setja reykingabann á ýmsum opinberum stöðum. Stjórnámálamenn skoða rannsóknir og ákvarða út frá þeim og í sameiningu við fagaðila hvaða leiðir séu bestar til að bæta heilsu fólks (Laverack, 2004; Sigurlína Davísdóttir, 2009). Lýðheilsustöð er í fararbroddi við heilsueflingu þjóðarinnar og markmið og starf Lýðheilsustöðvar beinist að því að efla kenndu og rannsóknir á sviði lýðheilsu. Auk þess að samræma og auka lýðheilsustarf hér á landi er hún stjórnvöldum til ráðgjafar og stuðnings við stefnumótun á sviði lýðheilsu og er í samstarfi og tengslum á alþjóðavettvangi (Lýðheilsustöð, 2006). Til að sporna gegn þeim vandamálum sem herja á vestræn þjóðfélög vegna lífnaðarháttanna er mikilvægt að leggja áherslu á heilsueflandi forvarnir. Stuðla þarf að heilsusamlegum lífsstíl með því að hvetja til aukinnar hreyfingar og hollari neysluvenja og eru skólar ákjósanlegur vettvangur fyrir heilsueflandi forvarnarstarf (Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2008).

Heilbrigðisráðuneytið (2008) gaf út *Heilsustefnu* og helsta markmið hennar var að skapa samfélagslegar forsendur til að stuðla að heilbrigðari lífsháttum fólks og þar með bæta heilsu allra landsmanna. Í skýrslunni er lögð áhersla á að skapa samfélag þar sem fólk á auðvelt með að taka heilsusamlegar ákvarðanir og sérstök áhersla er lögð á næringu, hreyfingu og geðrækt. Lögð er rík áhersla á forvarnir á þessum sviðum til að koma í veg fyrir sjúkdóma og þá þjóðfélagslegu byrði sem þeim fylgir. Áður fyrr voru smitsjúkdómar og ungbarnadauði helstu heilsufarsvandamál þjóða en með auknu hreinlæti, betri aðbúnaði, fjölbreyttara mataræði, betri húsakosti og öflugri heilsuvernd tókst að draga mikið úr þessum vandamálum. Lífslíkur Íslendinga hafa því

aukist undanfarna áratugi og er meðalaldur þjóðarinnar með þeim hæsta í heimi og ungbarnadauði er hvergi minni. Markmið *Heilsustefnunnar* er því ekki endilega að auka lífaldur fólks heldur eru fleiri þættir sem ber að huga að. Markmiðið er einna helst að fólki líði sem best á meðan það lifir, og því er mikilvægt að koma í veg fyrir sjúkdóma sem rýra lífsgæði fólks og eru dýrir þjóðfélaginu. Í *Heilsustefnunni* eru mismunandi markmið og aðgerðir eftir því að hvaða markhópi heilsueflingin beinist, til dæmis að börnum í leikskóla, börnum í grunnskóla, ungmennum í framhaldsskóla eða fullorðnum. Þau markmið og þær aðgerðir sem miðast að ungmennum á framhaldsskólaaldri eru fimmþætt. Í fyrsta lagi að hvetja og aðstoða framhaldsskóla við útfærslu heilsustefnu í skólanámskrá sem nær yfir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan nemenda og starfsmanna. Framkvæmdaraðilar þess þáttar eru framhaldsskólarnir sjálfir, félög framhaldsskólanema, Lýðheilsustöð og sveitarfélög. Unnið er markvisst að því að styrkja heilsueflingu og forvarnir í framhaldsskólum og er verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskólar* farið af stað. Fjallað verður nánar um það verkefni síðar í ritgerðinni. Í öðru lagi á að hvetja framhaldsskóla til að auka aðgengi að hollum mat í skólanum og veita starfsmönnum mótuneyta ráðleggingar um hollt mataræði. Í þriðja lagi verða þeim mótuneytum sem fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um næringarefni og mataræði veittar viðurkenningar. Útbúin er sérstök handbók fyrir mótuneyti með ráðleggingum og síðan mun Lýðheilsustöð þróa gátlista sem skólarnir svara sjálfir. Ef þeir svara öllum atriðum listans jákvætt þá fær viðkomandi skóli viðurkenningu. Í fjórða lagi á að halda íþróttamót í framhaldsskólum í samvinnu við Menntamálaráðuneytið, félög framhaldsskólanema og Íþróttasamband Íslands (ÍSí). Að lokum er síðasta markmiðið að framhaldsskólar verði án tóbaks og vímuefna (Heilbrigðisráðuneytið, 2008).

Heilsufarsógnir nútímans eru því af öðrum toga heldur en fyrir um hundrað árum. Með betri aðstæðum, meiri menntun og aukinni velmegun dró úr sjúkdómum og dauðsföllum vegna lélegra aðstæðna og smitsjúkdóma. Í dag glímur fólk við sjúkdóma vegna óheilbrigðs lífsstíls og eru ýmsar stofnanir og einstaklingar sem standa að heilsueflingu, til dæmis Lýðheilsustöð, stjórnvöld, skólar og fleira.

Mikilvægi þess að sporna gegn heilsufarsógnum nútímans

Aukin tíðni ofþyngdar og offitu er eitt helsta heilsufarsvandamál sem herjar á vestrænar þjóðir í dag. Þessi vandi herjar ekki einungis á fullorðið fólk heldur jafnframt börn og unglinga og sýna rannsóknir að vandamálið sé vaxandi. Íslendingar hafa verið framarlega í að tryggja góða heilsu barna og ekki er ástæða til að sofna á verðinum hvað varðar ofþyngd og offitu. Á Íslandi hefur ungbarnadauði verið með þeim minnsta í heimi. Auk þess hafa slysavarnir og bólusetningar skilað góðum árangri (Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2008; Landlæknisembættið, 2007). Offita er áhættuþáttur fyrir margskonar sjúkdóma, til dæmis sykursýki II, hjarta- og æðasjúkdóma, ýmsar tegundir krabbameins og einnig getur hún leitt til félagslegra og sálrænna vandamála. Því er mikilvægt að fylgjast með holdafari barna. Auk þess er líklegt að þeir sem þjást af offitu á barnsaldri muni einnig gera það á fullorðinsárum (Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2008).

Líkleg ástæða ofþyngdar og offitu er sú að ekki gengur vel að aðlaga orkuneyslu matar að minnkaðri orkuþörf fyrir líkamlega áreynslu sem fylgir nútíma lífsstíl með aukinni tölvunotkun og sjónvarpsáhorfi. Mikilvægt er spyrna við þróun ofþyngdar og offitu hjá börnum og unglingum með áherslu á forvarnir sem hvetja til aukinnar hreyfingar og hollari neysluvenja. Rannsóknir hafa sýnt að mikilvægt sé að grípa snemma inn í til að koma í veg fyrir vandamál og því eru skólar ákjósanlegir fyrir heilsueflandi forvarnarstarf (Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2008). Brýnt er að skapa umhverfi sem veitir aðgang að hollu og góðu fæði og hvetur til hreyfingar. Skólasamfélagið hefur mikil áhrif á líðan barna. Þar eyða þau stórum hluta síns daglega lífs og því skiptir miklu máli að heilsueflandi skólaumhverfi sé til staðar sem hafi jákvæð áhrif á velferð barna og unglinga. Rannsóknir hafa sýnt að lífsánægja og líðan barna hefur áhrif á getu þeirra til að þroskast og læra og því skiptir umhverfið miklu máli (Landlæknisembættið, 2007).

Í rannsókn frá árinu 2009 kom fram að neikvætt samband sé milli háslíkamsþyngdarstuðuls (BMI) og kyrrsetulífsstíls og ánægju og námsárangurs í skóla, en jákvætt samband er á milli hreyfingar og ánægju og námsárangurs í skóla. Líkamsþyngdarstuðull eða BMI (body mass index) er mælikvarði á þyngd miðað við hæð. Hann er reiknaður með því að deila þyngd einstaklings í kílóum með líkamshæð í

metrum í öðru veldi. Þá fæst vísbending um heildarfitumagn í líkamanum sem hægt er að bera saman við ákveðin viðmiðunargildi. Aftur á móti hafði ánægja í skóla sterk tengsl við árangur í skóla en var aðeins veikt tengd millibreyta í vísbendingum um heilsutengda hegðun. Í erlendri rannsókn þar sem samband offitu, frammistöðu í skóla og hegðun svartra barna sem sóttu skóla í miðbæjum stórborga var skoðað, kom í ljós að hlutfall barna sem voru of þung eða þjáðust af offitu og þurftu sérstaka aðstoð við námið voru tvisvar sinnum fleiri en þau börn sem ekki voru of þung og þurftu slíka aðstoð (Kristjansson, Sigfusdóttir, Allegrante og Helgason, 2009; National Heart Lung and Blood Institute, e.d.).

Nýleg rannsókn frá árinu 2010 skoðaði samband milli heilsutengdrar hegðunar, líkamþyngdarstuðuls (BMI), sjálfsmyndar og námsárangurs unglunga. Helstu niðurstöður voru annars vegar að lágur líkamþyngdarstuðull, regluleg hreyfing og heilsusamlegar matarvenjur voru tengd við góðan námsárangur. Hins vegar var jákvætt og sterkt samband milli heilsutengdrar hegðunar og góðrar sjálfsmyndar. Jákvætt samband var bæði á milli góðrar sjálfsmyndar og reglulegrar hreyfingar og milli góðrar sjálfsmyndar og neyslu ávaxta og grænmetis. Aftur á móti höfðu slæmar matarvenjur neikvæð áhrif á sjálfsmynd og námsárangur. Auk þess hafði hár líkamþyngdarstuðull neikvæð áhrif á sjálfsmynd. Möguleg áhrif heilsutengdrar hegðunar á jákvæðan námsárangur nemenda vekur mikinn áhuga hjá félagsvísindamönnum, heilbrigðisyfirvöldum og þeim sem sjá um lög og reglur er snúa að menntamálum. Fyrri rannsóknir hafa reynt að skýra það jákvæða samband sem virðist vera á milli góðs heilsuástands, góðra heilsuvenja og góðs námsárangurs. Þó rannsóknir hafi sýnt að jákvætt samband sé milli heilbrigðs lífennis og góðs námsárangurs í skóla, hafa niðurstöður rannsókna ekki sýnt stöðug tengsl. Það eru margar og flóknar breytur sem geta haft áhrif á sambandið og hafa rannsakendur ekki náð að útiloka þær þegar sambandið er skoðað. Þessar breytur eru til dæmis, aldur skólabarna, fjölskylduaðstæður, skólinn og fleiri óséðir einstaklings- og félagslegir þættir fólks sem geta haft áhrif. Því eru ferlin sem tengja heilsutengda hegðun og aðra þætti sem hafa áhrif á árangur í skóla ekki enn orðin ljós né hafa þau verið sett í nægjanlegt fræðilegt samhengi (Kristjansson, Sigfusdóttir og Allegrante, 2010).

Í einni af stærstu og best gerðu rannsóknum sem gerðar hafa verið í þeim tilgangi að sýna fram á tengsl milli árangurs í skóla og líkamlegrar hreyfingar, rannsakaði

Menntamálaráðuneyti Kaliforníufylkis árið 2005. Í rannsókninni voru nokkur þúsund nemendur í fimmta, sjöunda og níunda bekk skoðaðir og það kannað hvernig líkamlegt atgervi tengdist námsárangri í stærðfræði og lestri. Þeir nemendur í rannsókninni sem náðu lágmarksárangri á þrem prófum um líkamlegt atgervi fengu hærri einkunnir í stærðfræði og lestri en þeir sem náðu ekki lágmarksárangrinum (Kristjansson, Sigfusdóttir og Allegrante, 2010).

Samkvæmt niðurstöðum rannsókna sem gerðar hafa verið, þó þær hafi takmarkanir, virðist mikilvægt að stuðla að hollu mataræði og hreyfingu barna og unglunga til að bæta námsárangur og vellíðan í skóla. Niðurstöður rannsókna gefa nokkrar vísbendingar fyrir skólastofnanir um mikilvægi þess að stuðla að heilbrigði til að auka ánægju og námsárangur í skólum. Út frá þessum niðurstöðum ættu skólar að huga að skólastefnu og framkvæmd hennar, skólar ættu að íhuga að auka tækifæri, styrkja, styðja og bjóða upp á möguleika til fjölbreyttrar heilsutengdrar hegðunar í gegnum yfirgripsmikil verkefni, þá sérstaklega sem tengjast hreyfingu. Jafnframt ættu skólar að leggja meiri áherslu á þátttöku barna og unglunga til að hreyfa sig í ánægjulegu, keppnislausu umhverfi við miðlungs eða mikla ákefð í minnst 60 mínútur daglega. Einnig er mikilvægt að auka aðgengi að heilsusamlegri næringu til að auka heilbrigði og jafnvel námsárangur barna og unglunga (Kristjansson, Sigfusdóttir, Allegrante og Helgason, 2009). Í 36. grein í lögum um framhaldsskóla um heilsuvernd, hollustuhætti og forvarnir kemur fram að framhaldsskólum beri að tryggja að innan skólans sé í boði heilnæmt fæði sem samræmist opinberum manneldismarkmiðum. Auk þess eiga framhaldsskólar að hvetja til heilsuræktar og heilbrigðs lífsstíls nemenda. Hver og einn framhaldsskóli á að setja sér forvarnarstefnu og skal sú stefna birt opinberlega. Síðan skal skólinn með reglubundnum hætti gera grein fyrir því hvernig forvarnarstarfi er háttað (Lög um framhaldsskóla, nr. 92/2008, 36. gr.).

Heilsufarsvandamál nútímans vegna óheilbrigðs lífsstíls fólks er mikið áhyggjuefni og mikilvægt er að grípa í taumana og leggja áherslu á góðar forvarnir. Skólar eru sérstaklega mikilvægur vettvangur því þar eyða börn og unglingar stórum hluta síns daglega lífs og hefur hann því mikil áhrif á líðan barna og unglunga. Fjölmargar rannsóknir sýna að hreyfing og góð næring hafi jákvæð áhrif á námsárangur, sjálfsmynd og líðan ungmenna. Út frá þessum niðurstöðum þrátt fyrir takmarkanir þá virðist brýnt að skólar leggi upp úr heilsusamlegu umhverfi til að hafa jákvæð áhrif á

líðan og árangur nemenda. Auk þess er bundið í lög að framhaldsskólar bjóði upp á heilnæmt fæði, stuðli að heilbrigðum lífsstíl nemenda og marki sér opinbera forvarnarstefnu.

Þróun í heilsueflingu og forvörnum

Meginhlutverk forvarna er að koma í veg fyrir veikindi og sjúkdóma og hafa áhrif á fólk með það fyrir augum að það tileinki sér heilsusamlega lífshætti. Forvörnum má skipta í þrjú stig. Markmið fyrsta stigs forvarna er að koma í veg fyrir veikindi og sjúkdóma með því að stuðla að heilbrigðum lífsstíl fólks. Í fyrsta stigs forvörnum er hugað að góðum leiðum og aðferðum til að viðhalda heilbrigði fólks. Annars stigs forvarnir snúast um að greina sjúkdóma og veikindi eins fjótt og unnt er til að hægt sé að stöðva framgang þeirra. Mikilvægt er að koma í veg fyrir sjúkdóma snemma, til dæmis með því að taka lyf, láta athuga blóðþrýsting hjá lækni og fara í ýmiskonar skannanir, til dæmis skönnun fyrir brjóstakrabbameini. Með þriðja stigs forvörnum er hugað að því að hefta framgang sjúkdóms, á þessu stigi er átt við einstaklinga sem eru orðnir veikir. Þriðja stigs forvarnir snúast um að draga úr skaða og hamlu framvindu sjúkdóms með viðeigandi meðferðum og endurhæfingum (Lyons og Chamberlain, 2008; Tones og Green, 2004). Auk stiganna má líta á forvarnir út frá tveim sjónarhornum, annars vegar einstaklingins, hins vegar þjóðfélagsins alls.

Markmið forvarna eru misjöfn eftir því frá hvaða sjónarhorni er litið og því eru gjarnan notaðar mismunandi aðferðir. Forvarnir frá sjónarhóli þjóðfélagsins beinast að því að viðhalda framleiðni og starfsgetu þjóðfélagsþegnanna og draga úr kostnaði við meðferðir. Þjóðfélagið hefur úr nokkrum leiðum að velja til forvarna, svo sem fjárhagslegar álögur eins og aukna skattlagningu á tóbak. Með þessari aðferð dregur úr heildarneyslu þrátt fyrir að einstaklingar sem háðir eru tóbaki haldi áfram að kaupa það. Auk þess eru umhverfishindranir í að nálgast áhættuþáttinn mikilvægar til að draga úr heildarneyslu, til dæmis aldurstakmark við áfengis- og tóbakskaup. Forvarnir út frá einstaklingnum eru ólíkar forvörnum út frá þjóðfélaginu vegna þess að einstaklingurinn hugsar um sjálfan sig en ekki heildina. Flestir reykingamenn vita til dæmis að það er hættulegt að reykja og að þeir þurfi að hætta. Þeir sem hætta frekar að reykja eru þeir einstaklingar sem hafa þurft að horfast í augu við afleiðingarnar sjálfir, til dæmis krabbamein. Jafnframt eru sálfræðilegir þættir í ákvarðanatöku

einstaklinga ekki þeir sömu og í þjóðfélagslegri ákvarðanatöku. Einstaklingar eiga til dæmis ekki auðvelt með að miða gerðir sínar í nútímanum við eitthvað sem getur hent þá eftir 10 eða 15 ár, vegna þess að styrkingin við hegðunina kemur strax en afleiðingar hegðunarinnar í framtíðinni. Auk þess telur fólk að það komi ekkert fyrir það því mat þess á eigin áhættu er annað en á áhættu annarra. Þessi hugsun hefur verið nefnd bjartsýnisskekkja (Sigurlína Davíðsdóttir, 2001).

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur verið leiðandi í forvörnum í sambandi við heilsu og hafa verið reyndar ýmsar leiðir til auka heilsu fólks sem ná bæði til einstaklinga og samfélaga (Lyons og Chamberlain, 2008). Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur sett fram nokkrar skilgreiningar á heilsuefningu og hefur hún verið leiðandi í aðferðum til heilsuefningar. Þar má nefna Alma Ata yfirlýsinguna árið 1978, Ottawa heilsuefningar- sáttmálann frá árinu 1986, Adelaide yfirlýsinguna árið 1988, Sundsvall yfirlýsinguna frá árinu 1991, Jakarta yfirlýsinguna frá árinu 1997 og að lokum heilsuefningaryfirlýsinguna í Mexíkó frá árinu 2000 (Laverack, 2004; Tones og Green, 2004).

Árið 1978 var haldin ráðstefna í Alma Ata, Kasakstan, á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Á ráðstefnunni kom fram að sá mikli ójöfnuður á heilsu fólks milli þjóða og innan þjóða væri óásættanlegur. Lykilmarkmiðið eftir ráðstefnuna var „Heilsa fyrir alla“. Á ráðstefnunni var bent á sérstaka þörf fyrir heilsuefningu og verndun í þróunarlöndum. Það kom fram að mikilvægt væri að hafa fólk með í heilsuefningarferlinu: „Réttur fólks og skylda er að taka þátt í að skipuleggja og innleiða heilbrigðismál, bæði sem einstaklingar og sem hluti af stærri heild“. Sérstaða yfirlýsingarinnar var að ekki einungis var lögð áhersla á að fleiri myndu taka þátt, heldur var rík áhersla lögð á að valdefling (empowerment) væri nauðsynlegur þáttur til að stuðla að grunnþjónustu heilbrigðiskerfisins.

Ottawa-sáttmáli Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um heilsuefningu greindi frá nokkrum grundvallaratriðum sem skipta sköpum til að bæta heilsu fólks, svo sem friður, athvarf, menntun, fæði, tekjur, stöðugt vistkerfi, sjálfbærar auðlindir, félagslegt réttlæti og jöfnuður. Sáttmálinn gerði því ráð fyrir að heilsuefning ætti að snúast um meira en að koma í veg fyrir sjúkdóma eða taka upp heilsusamlegan lífsstíl. Í sáttmálanum eru fimm undirstöðuatriði til heilsuefningar og þau eru eftirfarandi: stefnumótun í heilbrigðismálum, stuðningur frá umhverfinu, styrkja félagslegt

umhverfi, þróa persónulega kunnáttu og heilbrigðisþjónusta. Sáttmálinn greinir einnig frá þremur mikilvægum hlutverkum þeirra er standa að heilsueflingu og helstu hlutverk þeirra eru að vera talsmenn, virkja og gera einstaklingum kleift að taka þátt og miðla málum.

Á ráðstefnu sem haldin var á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar í Adelaide var einblínt á fyrsta lið Ottawa-sáttmálans, stefnumótun í heilbrigðismálum. Til að loka á þann ójöfnuð sem ríkti í heilbrigðismálum var talið mikilvægt að útbúa opinbera stefnu þar sem lögð væri áhersla á að auka aðgang að þjónustu og vörum og byggja öruggt heilsueflandi umhverfi.

Ráðstefnan í Sundsvall árið 1991 var sú fyrsta á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar þar sem þjóðir víðsvegar úr heiminum komu saman, eða samtals fulltrúar frá 81 landi. Á ráðstefnunni var lögð áhersla á annan lið Ottawa-sáttmálans frá árinu 1986, að skapa styðjandi umhverfi. Lögð var áhersla á fjóra þætti og eru þeir eftirfarandi: Í fyrsta lagi er mikilvægt að leggja áherslu á trú, gildi, venju, félagslegt ferli og siði sem veita samstöðu og tilgang. Í öðru lagi skiptir skoðun og ábyrgð stjórnvalda til mannréttinda, félagslegs jöfnuðar, friðar og lýðræðis miklu máli. Í þriðja lagi er þarft að endurskipuleggja efnahagsleg úrræði sem stuðla að árangri við verkefnið „Heilsa fyrir alla“. Síðast en ekki síst er hlutverk kvenna mikilvægt til að skapa uppbyggjandi og styðjandi umhverfi og mikilvægt er að stuðla að jafnrétti kynjanna.

Árið 1997 var ráðstefna í Jakarta á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Á ráðstefnunni var samþykkt að heilsa teldist til grundvallar mannréttinda sem staðfesti fimm lykilatriði í Ottawa- sáttmálans. Á ráðstefnunni var lagt til að stofna sérstakt samband til að stuðla að heilsueflingu og var það talið lykilþátturinn til að ná árangri. Sýnt var fram á að nokkrir þættir í heilsueflingu væru mikilvægir til að ná árangri og þar var meðal annars nefnt að heildræn aðferð í heilsueflingu væri áhrifaríkust. Umhverfið, eins og fjölskylda, nágrannar og samfélagið allt, þyrfti að vera opið fyrir innleiðingu á yfirgripsmiklum aðferðum og þátttaka allra væri nauðsynleg til að ná árangri. Einstaklingur með sérfræðipækkingu á sviði heilsu væri mikilvægur til að halda utan um verkefnið og aðgangur að menntun og upplýsingum væri jafnframt þarfur til að ná árangri og góðri þátttöku. Síðast en ekki síst var talið mikilvægt að valdefla einstaklinga og samfélagið í heild.

Á alheimsráðstefnunni í Mexíkó árið 2000 var lögð áhersla á að stuðla að og bæta heilsu og heilbrigði sem hefði jákvæð áhrif á félagsþróun sérstaklega í vanþróuðum ríkjum. Ráðstefnan viðurkenndi að heilsa væri ekki aðeins afleiðing heldur hefði einnig áhrif á efnahagslega framþróun og jafnrétti. Niðurstöður ráðstefnunnar voru að bætt heilsa og félagsleg þróun ættu að vera á ábyrgð stjórnvalda og vera forgangsverkefni allra þjóðfélaga. Bætt heilsa ætti að vera undirstöðuatriði í öllum stjórnvaldsákvörðunum og verkefnum til að stuðla að bættri heilsu og jafnrétti fyrir alla (Laverack, 2004; Tones og Green, 2004). Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur því verið leiðandi í þróun forvarna og heilsuefingar um heim allan, þar á meðal á hér á landi.

Þróun forvarna á Íslandi sem beinast að einstaklingum hafa verið fjölbreyttar og sífellt er verið að vinna að betra og árangursríkara forvarnarstarfi. Sigurlína Davíðsdóttir (2001) setti fram yfirlit yfir þróun forvarna hérlendis. Fyrst voru forvarnir í formi beinnar fræðslu, til dæmis um skaðsemi reykinga. Fræðslan fór gjarnan þannig fram að börnum og unglingum voru sýndar myndir af ónýtum líffærum, til dæmis lungum reykingamanns. Til að sýna skaðsemi efnanna voru ónýtu líffærin borin saman við heilbrigð líffæri til að sýna skaðsemi af notkun þessara eiturefna. Með myndunum fylgdi námkvæm fræðsla um skaðsemi þessara efna á líkamann. Fræðsla af þessu tagi skilaði ekki eins góðum árangri og vonast hafði verið til í upphafi. Unglingar virtust ekki tengja áhættuna við sjálfa sig persónulega og reyktu og drukku litlu minna en áður þrátt fyrir fræðsluna. Börn og unglingar eru sjaldan með hugann við aðsteðjandi hættur í framtíðinni. Þeir eru uppteknir af því að lifa í nútímanum og telja að hörmungar dynji ekki yfir þá, heldur aðra.

Þegar rannsóknir sýndu að fræðslan eða hræðsluáróðurinn svokallaður, dygði ekki einn og sér var brugðið á annað ráð og ráðist á staðalmyndir með því að fá óvirka alkahólista til að halda fyrirlestra. Lagt var upp með að alkahólistar væru alltaf fullir og stunduðu ekki vinnu. Reynt var að ráðast á staðalmyndir sem þessar. Með þessari aðferð var gengið út frá því að börn og unglingar litu þannig á að alkahólismi væri sjúkdómur sem gæti komið fyrir aðra en ekki þá sjálfa. Meginmarkmið þessarar aðferðar var að fá unglunga til að skilja að hættan á ofneyslu væri raunveruleg og að það gæti komið fyrir alla að ánætjast vímuefnum. Þessi aðferð skilaði ekki góðum

árangri og ástæðan gæti verið sú að unglíngarnir tengdu þetta ekki við eigin upplifanir í lífi sínu.

Þriðja sveifla forvarnarmála gekk út á að byggja unglíngana upp félagslega og tilfinningalega, gengið var út frá því að önnur öfl í umhverfi þeirra væru sterkari en vitneskjan um hættuna. Til að sporna gegn þessum sterku öflum og byggja unglíngana upp var rætt um vinnáttusambönd, fjölskyldusambönd, tilfinningar þeirra og líðan. Lögð var áhersla á að kenna þeim að standast félagaprýsting til að nota vímuefni og að segja nei takk. Ein tegund slíks forvarnarstarfs hér á landi var með Lions-Quest námsefninu „Að ná tökum á tilverunni“ sem kennt er í mörgum skólum hérlendis.

Forvarnarstarf í formi jafningjafræðslu er einnig algengt hérlendis. Sú fræðsla gengur út á að jafnaldrar unglínga fræði um skaðsemi vímuefna. Hugmyndin að baki þessarar aðferðar var að unglíngar myndu frekar hlusta á jafnaldra í stað fullorðinna einstaklinga sem jagast í unglíngum og þeir hlusta síður á. Auk þess beinist uppreisn unglínga oftar gegn fullorðnum. Þessi aðferð er samþykkt af sálfræðinni þar sem ein áhrifaríkasta leiðin til að fá einhvern til að skipta um skoðun er að fá einhvern sem er að einhverju leyti líkur viðtakanda til að bera skilaboðin.

Fimmta sveifla forvarna og jafnframt sú sem hefur skilað góðum árangri er sú sem leggur áherslu á samræmt átak á mörgum sviðum. Til dæmis samræmt átak í fræðslu og forvörnum meðal foreldra, fjölmíðla, jafnaldra, samfélagsstofnanna og annarra aðila sem koma að lífi ungmenna. Þessi heildræna aðferð hefur skilað mestum árangri ásamt jafningjafræðslu og vinnu með tilfinningar og félagsþroska nemenda. Hræðsluáróðurinn og fræðsla frá óvirkum alkahólistum hafa aftur á móti ekki skilað miklum árangri (Sigurlína Davíðsdóttir, 2001). Heildræn stefna í forvarnar- og heilsueflingarmálum hefur verið ráðandi undanfarin ár og rannsóknir styðja að það sé áhrifamesta leiðin til að stuðla að heilsusamlegri hegðun fólks. Heilsusamlegt umhverfi stuðlar að aukinni meðvitund og kunnáttu um málefni sem tengjast heilsusamlegum lífsstíl og hjálpar einstaklingum að byggja sig upp persónulega, félagslega og lífa heilsusamlegu lífverni. Skólinn er mikilvægur vettvangur sem ætlað er að stuðla að heilsusamlegum lífsstíl ungmenna því í skólanum eyða þau mestum hluta dagsins, skólinn er „vinnustaður“ barna og unglínga. Skólar geta veitt börnum og unglíngum tækifæri til að þróa og æfa hegðun og færni sem stuðlar að heilsusamlegum lífsstíl. Það

eru til margar rannsóknir sem styðja það að skólar hafi mikilvægu hlutverki að gegna í baráttunni við ofþyngd og offituvandamál barna og unglunga í dag (Lee, 2009).

Tekin hafa verið saman nokkur atriði af Joy Dryfoos sem best hafa reynst í forvörnum innan skóla. Í forvarnarstarfi er mikilvægt að byrja snemma, stunda forvarnarstarf á öllum stigum, þjálfa kennara, kenna félagslega hæfni, jafningjafræðsla, beina athygli að þeim sem eru í mestri áhættu og fá aðstoð frá foreldrum, samfélaginu, fyrirmyndum unglunga, fjölmiðlum og þeim sem á einhvern hátt tengjast lífi unglunga (Sigurlína Davíðsdóttir, 2001).

Óhætt er að segja að forvarnarstarf sé fjölbreytt og til eru mismunandi leiðir til að auka heilbrigði og koma í veg fyrir veikindi og sjúkdóma. Markmið forvarna er mismunandi eftir stigum, hvort þær eigi að koma í veg fyrir veikindi og sjúkdóma, greina sjúkdóma snemma með ýmsum skönnunum eða stöðva framgang sjúkdóms og draga úr skaða. Auk þess eru mismunandi aðferðir notaðar til forvarna eftir því hvort er horft frá sjónarhorni einstaklinga eða þjóðfélagsins. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur verið leiðandi í forvörnum í sambandi við heilsu fólks, bæði sem ná til einstaklinga og samfélaga og hefur hún komið með ýmsar yfirlýsingar til að bæta heilsu fólks. Forvarnir á Íslandi hafa þróast í gegnum árin en fyrst var einblínt á fræðslu til að koma í veg fyrir óæskilega hegðun, síðan var ráðist á staðalmyndir og óvirkir alkahólistar til dæmis fengnir til að halda fyrirlestra um skaðsemi vímuefna. Þriðja leiðin gekk út á að byggja unglunga upp félagslega og tilfinningalega til að standast hópþrýsting. Eftir það varð forvarnarstarf í formi jafningjafræðslu vinsælt en í dag og jafnframt sú leið sem bestum árangri hefur skilað er heildræn stefna í forvörnum. Verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli* byggir einmitt á heildrænni forvarnarstefnu og sagt er nánar frá því hér að neðan.

Heilsueflandi framhaldsskóli

Verkefnið *Heilsuefling og forvarnir í framhaldsskólum* (HOFF) er samstarfsverkefni Menntamálaráðuneytisins, Heilbrigðismálaráðuneytisins, Lýðheilsustöðvar, Sambands íslenskra framhaldsskólanema (SÍF) og Hagmunaráðs íslenskra framhaldsskólanema (HÍF). HOFF hefur umsjón með þróun verkefnisins *Heilsueflandi framhaldsskóli* og með því verkefni er ætlunin að samtvinnu starfsemi og stefnu þess við annað mennta-, íþróttá-, heilbrigðis- og forvarnarstarf í samfélaginu. Einnig verður unnið að því að auka

tengsl við foreldra og grenndarsamfélagið. Í verkefninu er unnið sérstaklega með heilsueflingu út frá fjórum þáttum. Þeir eru hreyfing, geðrækt, næring og lífsstíll (Lýðheilsustöð, 2010).

Verkefnið gengur út frá heildrænni stefnu í forvarnar- og heilsueflingarmálum og veitir það framhaldsskólum tækifæri til að marka sér skýra stefnu í forvörnum er snúa að heilsu ungmenna. Þeir sem vinna að heilsueflingu hafa lagt mikið upp úr því að skólasamfélagið og grenndarsamfélagið vinni saman og hafa rannsóknir sýnt að forvarnir sem nýta heildræna nálgun séu árangursríkastar. Mikilvægt er að skólar setji sér stefnu í heilsueflingarmálum þannig að nemendur, kennarar og foreldrar og aðrir þeir sem koma að skólastarfinu hafi leiðbeiningar og geti gripið til aðgerða í heilsueflingarmálum. Rannsóknir hafa sýnt að þeir skólar, þar sem tekist hefur vel til við að setja stefnu og framkvæmdaráætlun í málum er varða heilsueflingu, geti haft mikil áhrif á líf og starf fólks innan skólans, bæði nemendur, kennara og annað starfsfólk hans (Lýðheilsustöð, 2010).

Verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli* er byggt á hugmyndafræði Ottawa-sáttmála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um heilsueflingu. Í sáttmálanum eru talin upp sex grundvallaratriði til heilsueflingar og eru þau eftirfarandi: stefnumótun, skólaumhverfi, félagslegt umhverfi, samfélagstengsl, heilsuvitund nemenda og geta þeirra til breytinga og heilbrigðisþjónusta. Verkefnið byggir á aðgerðum (inngripi, fræðslu og hvatningu), umhverfi skólans (þjónustu, stefnu og framboði) og tengslum (sem flestir snertifletir). Eins og fram hefur komið er lögð áhersla á næringu, hreyfingu, geðrækt og lífsstíl í verkefninu og er eitt viðfangsefni tekið fyrir á hverju ári. Í byrjun verkefnisins er gerð könnun á hegðun og viðhorfum nemenda í byrjun skólaárs og er sú könnun til grundvallar í árangursmati. Fyrsta skref skóla sem taka þátt er að þróa gátlista, setja markmið, búa til aðgerðaáætlun og mynda tengslanet. Lýðheilsustöð útbýr gátlista fyrir *Heilsueflandi framhaldsskóla* og þegar skóli hefur uppfyllt lágmarkskröfur listans þá fær hann bronsviðurkenningu. Ef skóli uppfyllir fleiri atriði gátlistans getur hann fengið silfur og gull viðurkenningu. Þó að málaflokkarnir séu fjórir og einblínt sé sérstaklega á einn í einu á hverju skólaári er þó mikilvægt að marka stefnu í öllum málaflokkum (Lýðheilsustöð, 2010; Stewart-Brown, 2006).

Flensborgarskóli í Hafnarfirði er fyrsti íslenski framhaldsskólinn sem tekur þátt í verkefninu og gerir það í nánú samstarfi við Lýðheilsustöð. Undirbúningur fyrir

verkefnið hófst árið 2009, í Flensburg hófst verkefnið haustið 2010. Síðan munu 23 aðrir framhaldsskólar fylgja í kjölfarið. Flensborgarskóli hefur lengi haft það markmið að stuðla að vellíðan og góðum árangri allra í skólasamfélaginu og hefur lagt áherslu á að nálgast forvarnir út frá jákvæðu og víðtæku sjónarhorni. Skólinn býður einnig upp á fjölbreyttar námsbrautir. Til dæmis er hægt að velja félagsfræðabraut-ípróttasvið. Með því að fella brautina saman við ípróttasviðið opnast leið í nám í greinum tengdum ípróttum, til dæmis þjálfun og kennslu. Auk þess er hægt að fella saman íprótttaafrekssvið við almenna námsbraut eins og félagsfræðabraut. Með því er nám og afreksþjálfun fléttað saman. Á afreksípróttasviði er hægt að vera með samning eða án samnings. Skólinn er með samning við ípróttafélög sveitarfélagsins þar sem afreksípróttanemendur fá einingar fyrir að æfa með ípróttafélagi, til dæmis Haukum eða FH. Hugmyndafræði *Heilsueflandi framhaldsskóla* fellur því vel inn í markmið skólans. Með þátttöku í verkefninu vonast skólinn eftir auknum tækifærum til að efla tengslin við nærsamfélagið og auka tækifæri og stuðning starfsfólks og nemenda við að tileinka sér heilbrigða og jákvæða lífshætti. Margar rannsóknir sýna að þessi heildræna nálgun í heilsueflingu bætir líðan nemenda, dregur úr brottfalli úr skóla og stuðlar að bættum námsárangri (Flensborgarskólinn, e.d; Héðinn Svarfdal Björnsson, 2010).

Til að fá innsýn í verkefnið og kynnast því betur voru tekin viðtöl við þrjá nemendur í Flensborgarskóla. Með viðtölunum var leitast við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum: Hver er sýn unglinga á heilsu? Hvernig upplifa nemendur að taka þátt í heilsueflandi forvarnarverkefni og hvernig hefur það áhrif á lífshætti þeirra?

Framkvæmd rannsókna

Í þessum kafla verður fjallað um framkvæmd rannsóknarinnar. Greint verður frá rannsóknaraðferðum, samstarfsfólki rannsóknarinnar, gagnasöfnun og gagnagreiningu.

Rannsóknaraðferðir

Í rannsókninni var notast við eigindlega rannsóknaraðferð. Helstu einkenni eigindlegra rannsókna eru: Rannsakendur reyna að einbeita sér að því að skilja þá merkingu sem þátttakendur leggja í líf sitt og aðstæður, þær eru sveigjanlegar, fáir þátttakendur, ekki lagt af stað með skýra kenningu, heldur eru kenningar þróaðar samhliða gagnasöfnun. Gögnin sem safnað er saman eru upplifun og reynsla fólks, engar tölulegar upplýsingar. Viðtöl eru algengt form við gagnasöfnun eigindlegra rannsókna og notast var við þau í þessari rannsókn (Esterberg, 2002).

Í þessari rannsókn voru tekin viðtöl við þrjú ungmenni í *Heilsueflandi framhaldsskóla* og markmiðið var að kanna sýn þeirra á heilsu, og upplifun þeirra á því að taka þátt í heilsueflandi forvarnarverkefni. Einnig var skoðað hvort og þá hvernig verkefnið hefði áhrif á lífshætti þeirra.

Samstarfsfólk

Samstarfsfólk mitt í rannsókninni voru þrjú ungmenni í Flensborgarskóla, tilraunaskóla verkefnisins *Heilsueflandi framhaldsskóli*. Úrtakið var valið með þeim hætti að sendur var póstur á alla nemendur Flensborgarskóla og óskað eftir þátttöku einstaklinga 18 ára og eldri til að þurfa ekki leyfi forráðamanna. Í upphafi viðtala var sagt frá rannsókninni og markmiði hennar. Markmið viðtalanna var að fá fram hugmyndir ungmennanna um heilsu og heilsueflingu í skólum og upplifun þeirra á verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli*.

Í byrjun hvers viðtals gerði rannsakandi grein fyrir því að gætt væri fyllsta trúnaðar og nafnleyndar við þátttakendur og ekki væri hægt að rekja niðurstöður til einstakra svarenda. Einnig var beðið um leyfi til að hljóðrita viðtalið og ungmennunum tilkynnt að við vinnslu þess yrði þátttakendum gefin gervinöfn. Ennfremur voru þau upplýst um að þegar lokið yrði við að vinna úr niðurstöðum, yrði upptökum viðtalanna

eytt. Auk þess var skýrt tekið fram að þátttakendur tækju þátt í rannsókninni af fúsum og frjálsum vilja. Hér að neðan er stutt kynning á samstarfsfólki rannsóknarinnar.

Atli Gunnarsson er 19 ára drengur. Hann er á náttúrufræðibraut-íþróttafrekssviði í Flensborgarskóla. Hann æfir sína íþrótt daglega og hefur einnig áhuga á flestum öðrum íþróttum. Hann býr hjá foreldrum sínum ásamt systur sinni.

Bjarki Hermannsson er 18 ára drengur. Hann er á félagsfræðabraut-íþróttasviði í Flensborgarskóla. Hann hefur áhuga á lyftingum, bardagaíþróttum, fótbolta og tónlist. Hann hugsar mikið út í heilsuna og æfir daglega. Hann býr hjá foreldrum sínum ásamt tveimur systkinum sínum.

Katrín Lilja Árnadóttir 18 ára stúlka. Hún er á félagsfræðabraut í Flensborgarskóla. Þegar hún hóf nám byrjaði hún á félagsfræðabraut-íþróttasviði. Hún stundar líkamsrækt og hugsar um mataræðið. Hún býr hjá foreldrum sínum ásamt tveimur systur.

Gagnasöfnun og gagnagreining

Gagnasöfnun fór fram í viðtalsherbergi í Flensborgarskóla í byrjun mars 2011. Um eina viku tók að afla gagnanna. Tekin voru hálf-opin viðtöl við þátttakendur. Hálf-opin viðtöl eru mest notuð í eigindlegum rannsóknum og stuðst er við hálf-opnar spurningar rannsakanda. Ákveðið viðfangsefni er skoðað opinskátt og reynt að fá innsýn í heim og sýn annarra. Viðmælandi notar eigin orð til að tjá sig. Viðtölin voru hljóðrituð og stóðu í um 30 mínútur. Hvert og eitt viðtal var síðan afritað nákvæmlega samdægurs. Áður en viðtölin hófust var markmið rannsóknarinnar útskýrt. Takmarkanir opinna viðtala eru í fyrsta lagi að fólk getur sagt eitt en gert annað. Til dæmis getur einstaklingur sagt í viðtali að hann borði grænmeti á hverjum degi en gerir það ekki í raun. Í öðru lagi talar fólk og hegðar sér ólíkt eftir aðstæðum. Í þriðja lagi fá rannsakendur oft einungis upplýsingar frá annarri hendi, til dæmis frá nemendum en ekki starfsfólki skóla. Í fjórða og síðasta lagi þá eru ekki allir sem vilja taka þátt í rannsókn og fara í viðtal. Oft er erfitt að ná til jaðarhópa og minnihlutahópa (Esterberg, 2002). Takmarkanir þessarar rannsóknar eru að einungis ungmenni sem höfðu áhuga á hreyfingu og heilsusamlegum lífsstíl komu í viðtal. Þau voru 18 og 19 ára en enginn 16 eða 17 ára, sem er sá markhópur sem verkefnið beinist helst að. Auk þess var úrtakið lítið.

Gagnagreiningin fór þannig fram að þegar lokið var við að afrita viðtölin voru þau marglesin og þemu fundin. Þegar búið var að finna þau var þeim skipt í flokka og dæmi fundin. Einnig voru viðtölin borin saman og fundið út hvað þau áttu sameiginlegt og hvað var ólíkt.

Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Byrjað verður á því að fjalla um sýn ungmennanna á heilsu, áhrif fjölskyldunnar á heilsusamlega hegðun og hvöt til að stunda heilbriggt líferni. Síðan verður fjallað um þátttöku í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli*, umhverfið, ímynd skólans, áhrif verkefnisins á nemendur, mótun verkefnisins, samþykki þátttöku og að lokum hvernig bæta mætti verkefnið.

Heilsa

Hugtakið heilsa hefur verið skilgreint með mismunandi hætti. Þegar þátttakendur voru spurðir út í heilsu og hvernig þeir myndu skilgreina hana, svöruðu þátttakendur út frá líkamlegri heilsu. Atli talaði um að heilsa væri að hreyfa sig jafn mikið og maður myndi borða. Hann lagði áherslu á að mikilvægt væri að borða vel þegar stundaðar væru miklar æfingar. Bjarki sagði að heilsa væri það að hreyfa sig nóg og leggja upp úr heilbrigðu mataræði. Katrín lagði mikið upp úr því að heilsa væri að borða hollan og heimatilbúinn mat. Katrín sagði:

Heilsa er svona svipað og hreysti þá bara að vera duglegur að hreyfa sig og borða hollt og vera ekki alltaf að vera að fara eitthvað út að borða og eyða pening og eitthvað svona vesen.

Ungmennin skilgreina heilsu út frá líkamlegri heilsu því þau leggja áherslu á hollt mataræði og hreyfingu. Þau telja það skipta mestu máli til að lifa heilsusamlegu lífi.

Fjölskyldan

Ungmennin þrjú búa öll í heimahúsum ásamt foreldrum sínum og systkinum. Þegar talað var um líf þeirra var talað um fjölskylduna og fannst þátttakendum lífsstíll foreldra og systkina skipta mismiklu máli. Atli sagðist leggja meiri áherslu á heilsusamlegt mataræði og hreyfingu. Hann talaði um að foreldrar hans borðuðu það sem þau vildu og það væri ekki sérstaklega lögð áhersla á hollustu heima fyrir, hann væri aðallega einn í því.

Bjarki var á öðru máli og talaði um að það væri mjög mikið lagt upp úr hollustu heima hjá honum. Hann taldi samt að hann sjálfur legði mest upp úr því. Hann nefndi

að pabbi hans stundaði líkamsrækt og það væri mjög hollur matur heima hjá honum. Til dæmis alltaf fiskur eða kjúklingur í kvöldmatinn. Hann sagði að hann sjálfur myndi eiginlega alltaf borða hollt nema kannski annan hvern laugardag. Þá fengi hann sér óhollan skyndibita eins og Kentucky Fried Chicken.

Heima hjá Katrínu er mikið lagt upp úr því að hafa heimatilbúinn kvöldmat og stunda reglulega hreyfingu. Hún sagði:

Mamma og bæði ég og systir mín erum báðar í íþróttum og höfum alltaf verið í rauninni og mamma eldar alltaf og reynir að hafa svona hollara þannig að, við erum ekkert svona mikið út að borða og take away fjölskylda. Það er eiginlega bara alltaf heimaeldaður matur.

Fjölskyldan er líka dugleg að stunda hreyfingu. Katrín komst svo að orði:

Við systurnar erum báðar í íþróttum og svo er hérna mamma mín danskennari og pabbi minn er í körfubolta og blaki og öllu svona félagslegu og mamma mín er danskennari og hún er alltaf að dansa.

Katrín telur því fjölskylduna skipta miklu máli. Henni finnst mikilvægt að borða heimatilbúinn hollan mat og að stunda líkamsrækt. Drengirnir töluðu um að þeir myndu leggja mest upp úr heilsusamlegum lífsstíl í fjölskyldunni. Atli taldi lífsstíl foreldra ekki hafa áhrif á sig en Bjarki sagði að heima hjá honum væri lögð áhersla á hollan mat og það hefði áhrif.

Hvöt til að stunda heilbriggt líferni

Ungmennin þrjú æfa öll íþróttir og eru drengirnir á íþróttasviði innan skólans og Katrín var á því sviði þegar hún hóf nám í Flensburg en stundar samt alltaf reglulega æfingar þó hún hafi skipt um svið. Þegar spurt var út í heilsusamlegt líf og af hverju þau teldu mikilvægt að hreyfa sig og borða hollan mat, töluðu þau um að það væri mikilvægt til að ná árangri, líða vel og til að ná markmiðum sínum.

Atli talaði um að hann borðaði alltaf hollan morgunverð og hádegismat, svo borðaði hann alltaf eins mikið og hann gæti. Hann sagði að það væri mikilvægt vegna þess að hann æfir alla daga vikunnar, nokkrar klukkustundir í senn og þyrfti því mikla orku. Bjarki sagði að mataræðið skipti miklu máli til að ná árangri í íþróttum og Katrín

sagði að það sem hefði áhrif á að hún myndi hreyfa sig væri hún sjálf og til að líða vel.

Hún sagði:

Ég hef þörfina á að þurfa að hreyfa mig, ef ég ligg lengi og er búin að vera svona í smátíma án þess að hreyfa mig þá fæ ég bara svona nú þarf ég að fara að gera eitthvað og þannig er fjölskyldan mín.

Auk þess sagði Katrín að það væri mikilvægt að borða hollan mat til að geta einbeitt sér og náð markmiðum sínum. Hún sagði:

Ef maður borðar ógeðslega mikið óhollt þá líður manni ekki vel og manni gengur ekki jafn vel og mér þarf að ganga vel ef ég á að ná þessu markmiði mínu þannig að það er bara það, að borða mikið grænmeti og þannig. Það gengur líka betur í skólanum ef ég borða hollt, ég og mamma vorum að breyta mataræðinu okkar alveg, vorum að umturna því alveg. Hættum að borða pasta og brauð og svona dæmi og ég finn það strax að mér gengur mikið betur, ég er farin að nenna að fylgjast með í tímum.

Hvöt ungmennanna til að borða hollt er því til að líða vel og ná árangri. Ennfremur að ná markmiðum sínum í íþróttum og náminu.

Heilsueflandi framhaldsskóli

Eins og fram hefur komið er Flensborgarskóli fyrsti framhaldsskólinn á landinu af 23 framhaldsskólum sem tekur þátt í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli*. Ungmennin þrjú þekktu verkefnið en héldu þó að það væri aðallega fyrir fyrsta árs nema skólans. Þau höfðu orðið vör við breytingar í skólanum eftir að verkefnið hófst haustið 2010.

Atli talaði um að hann héldi að verkefnið væri einungis fyrir ungmenni fædd árið 1994, fyrsta árs nema. Hann hafði ekki orðið mikið var við verkefnið en talaði um að mötuneytið hefði breyst, mikið meira af grænmeti og ávöxtum væri í boði og að salatbar væri nú til staðar.

Bjarki talaði um að verkefnið hefði verið vel auglýst og það hefði til dæmis farið heill dagur í að kynna það. Hann sagði:

Forsetinn kom hérna að tala um þetta og alveg helling sko þá vorum við hérna inn í matsal. Það voru einhver fyrirtæki sem voru að styrkja þetta, Serrano og Subway og svona og við fengum allskonar svona hollan mat að smakka og svona, og ávexti. Þannig að ég held að flestir í skólanum viti af þessu.

Hann talaði samt um að honum fyndist ekki mikil breyting í skólanum eftir að þetta hefði verið innleitt því það væru mjög oft pizzusölur og kökusölur hjá útskriftarnemum og því væri ekki endilega mikið verið að borða hollan mat.

Katrínu fannst verkefnið fínt. Hún komst svo að orði:

Mér finnst það fínt, en ég er nöttla ekki ein af tilraunadýrunum sem eru 94 módelin, þau voru tekin í ég veit um nokkur sem voru tekin í blóðprufur. Þetta var bara svona það er bara verið að vinna með þau í rauninni. En það hefur nöttla bara áhrif út á við, mér finnst þetta bara fínt. Ég get allavega ekki séð að þetta skaði einhvern hérna.

Þau telja verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli* vera gott en segja að það sé aðallega ætlað fyrsta árs nemum skólans, en það mun líklega hafa áhrif út á við á umhverfið. Það hafa orðið breytingar á matnum í skólanum en þó eru ennþá pizzusölur og kökusölur útskriftarnema sem hafa áhrif á að það er ekki endilega verið að borða mikið hollari mat.

Umhverfið

Umhverfið skipti ungmennin þrjú máli þegar stunda á heilbrigðan lífsstíl, borða hollan mat og hreyfa sig. Þeim fannst félagarnir skipta máli, skólaumhverfið og aðgengi að hollum mat. Félagarnir voru mikilvægir að mati Atla. Hann sagði félagsskapinn í íþróttum mikilvægan. Bjarki sagði einnig að félagarnir skiptu miklu máli. Honum fannst mikilvægt að flestir vinir hans borðuðu líka hollt vegna þess að þeir æfðu með honum. Auk þess var gott og styðjandi skólaumhverfi mikilvægt. Bjarki sagði:

Það er þægilegt þegar ég er í skólanum þá er mjög þægilegt að það er allt hollt í mótuneytinu, ég fæ mér alltaf salat í hádeginu og svo er hafragrautur á morgnanna sem ég fæ mér stundum.

Katrín nefndi einnig umhverfi skólans og hve miklu máli það skipti. Hún sagði:

Mötuneytið hérna niðri er rosalega þægilegt, að það sé kominn salatbar, af því það hjálpar manni að halda þessu í staðinn fyrir að vera alltaf með brauð og eitthvað svona. Þú getur keypt þér ávexti, þú getur keypt þér melónu, þú getur farið á salatbarinn og keypt þér allskonar, bara grænmeti þess vegna ef þú vilt ekki borða pasta.

Skólaumhverfið og framboð af hollum og góðum mat finnst ungmennunum skipta máli og þeim finnst skólinn bjóða upp á það. Auk þess eru félagarnir mikilvægur stuðningur í íþróttum.

Ímynd skólans

Þegar spurt var út í hvernig þátttaka í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* myndi hafa áhrif á ímynd skólans voru ungmennin þrjú sammála um að það hefði jákvæð áhrif eða myndi allavega ekki skaða skólann. Atli sagði:

Ég held að þetta sé gott fyrir skólann, þetta er örugglega mjög fínt. Mömmu finnst þetta allavega eitthvað geðveikt, hún er alltaf eitthvað að spyrja mig út í þetta.

Bjarki var á sama máli og Atli og taldi að verkefnið væri góð ímynd fyrir skólann. Hann hélt að ungmenni sem myndu sækja um í Flensborgarskóla myndu annaðhvort ekkert þæla í þessu eða bara líta á það sem kost að skólinn væri heilsueflandi. Það myndi örugglega enginn líta á það sem ókost að skólinn væri heilsueflandi. Auk þess taldi Katrín að skólinn myndi fá mikla athygli út á verkefnið. Hún komst svo að orði:

Það er rosaleg athygli sem mér finnst beinast að skólanum fyrir þetta, þú veist greinaskrif, svo koma eins og þú kemur hingað og gerir þetta. Svo var æðasjúkdómakönnun hér um daginn, einhverjir læknar sem komu og rannsökuðu tíðni hjartasjúkdóma og svona dæmi.

Að mati ungmennanna mun verkefnið hafa jákvæð eða engin áhrif á ímynd skólans, verkefnið mun allavega ekki fæla nemendur í burtu. Auk þess telja þau verkefnið vera góða auglýsingu því skólinn fær mikla athygli fyrir þátttöku í verkefninu.

Áhrif verkefnisins á nemendur

Ungmennin höfðu tekið eftir breytingum á mötuneyti skólans og voru ánægð með það fjölbreytta úrval af hollum mat sem er í boði. Þau töldu þó að verkefnið myndi ekki hafa mikil áhrif á nemendur innan skólans. Atli hélt að flestir myndu fara eitthvað annað í hádeginu til að fá sér að borða. Honum fannst hádegismaturinn dýr og þess vegna færi hann alltaf eitthvað annað að borða. Hann talaði um að ódýrara væri að fá sér hádegisboð annarsstaðar heldur en að kaupa heitan mat í mötuneytinu. Atli minntist á að aldrei hefði verið óhollur matur í boði í skólanum síðan hann byrjaði. En nefndi þó að maturinn og úrvalið af hollum mat í mötuneytinu hefði breyst og hægt væri að kaupa vínber, epli og banana. Honum fannst mötuneytið fínt og ekki dýrt að kaupa sér salat og ávexti, heldur einungis heita hádegismatinn.

Bjarki talaði um að verkefnið myndi líklega ekki hafa áhrif á lífsstíl krakka í skólanum. Hann sagði:

Ef þig langar ekki að borða hollt þá kaupir þú bara eitthvað sem einhver er að selja eða ferð út í sjoppu og þannig sko. Það er eins og ég og vinur minn eða þúst ef við fáum okkur að borða og ég fæ mér salat þá er yfirleitt verið að selja kökur eða pizzu og þá fær hann sér það alltaf. Þetta fer alveg eftir því hvað þú vilt sjálfur.

Bjarki leggur mikið upp úr hollu mataræði og hreyfingu. Hann talaði um að skólinn og mötuneytið auðvelduðu honum mikið við að lifa heilsusamlegum lífsstíl. Hann komst svo að orði: „Ég þarf alltaf að kaupa mér mat í skólanum í hádeginu og þá er þægilegt að geta keypt sér hollan mat“. Bjarki talaði um að salatbarinn væri mjög góður og ódýr kostur og hann yrði mjög saddur fyrir 300 krónur. Auk þess sagði hann að heiti hádegismaturinn væri of dýr og hann fengi sér hann ekki oft.

Katrín talaði einnig um að hún nýtti sér mötuneytið í skólanum mikið og þá sérstaklega salatbarinn og ávextina. Auk þess sagði hún að heiti maturinn væri góður og fjölbreyttur og konurnar í mötuneytinu væru snillingar.

Að mati ungmennanna mun verkefnið ekki hafa mikil áhrif á þá nemendur sem ekki vilja borða hollt því það væri lítið mál að fara út í sjoppu og kaupa sér skyndibita. En það væri aftur á móti gott fyrir þá einstaklinga sem borðuð hollt og þá væri ódýrt að fá sér salatbar í hádeginu en heiti maturinn væri of dýr.

Mótun verkefnisins

Talað var um að það væri auðvelt að tala við kennara og annað starfsfólk skólans og nemendur gætu haft áhrif ef þeir myndu vilja. Atli er í nemendaráði og sá um að sækja um afslætti á skyndibitastöðum fyrir nemendur Flensborgarskóla. Atli sagði:

Ég man sko þegar ég var að sækja um svona afslátt og svona þá mátti ég bara sækja um svona grænmetis fæði, eins og grænmetisbát á Subway og Serrano og eitthvað svona dót. Mátti bara ná í eitthvað svona grænmetis, allt eitthvað grænmetis. Ég náttla fæ mér aldrei grænmetisbát á Subway, ég vildi nottla fá styrk eitthvað annað, ég vildi ekkert fá eitthvað grænmetisdót.

Katrín talaði um að nemendur gætu haft áhrif á mótun verkefnisins ef þeir vildu. Hún sagði:

Það er nottla alltaf umræða og svo fer oddviti (formaður nemendaráðs) á fundi með skólastjórnendum og hann heyrir eiginlega allt þúst krakkar tala saman þannig að hérna við ættum alveg haft áhrif það er mjög auðvelt að tala við þau ef okkur finnst eitthvað ganga of langt eða hvort við viljum breyta einhverju það er mjög auðvelt að tala við þau. Það er ekkert erfitt að ná sambandi eða þá bara tala beint við þau þarna niðri mötuneyti.

Þátttakendum finnst þau geta haft áhrif á mótun verkefnisins ef þau hafa áhuga og telja að það sé auðvelt að tala við starfsfólks skólans. Þó að það sé auðvelt að hafa áhrif þá finnst Atla of mikil áhersla lögð á grænmetisfæði.

Samþykki þátttöku

Þegar spurt var út í hvort þátttakendurnir væru samþykkir þátttöku í verkefninu svöruðu þau játandi og fannst verkefninu ekki þvingað á þau. Atli talaði um að verkefnið hefði ekki mikil áhrif á hann. Hann sagði:

Þetta er bara, það hefur ekkert breyst hjá mér, bara alveg eins og þegar ég byrjaði í skólanum. Nema eina sem er búið að breyta er að maturinn er öðruvísi hérna.

Katrín sagði:

Það er ekkert verið að ýta manni út í þetta, þú ræður hvort þú kaupir í sjoppunni eða hvort þú labbir niri bæ og kaupir þér pizzu. Strákarnir gera það alveg í eyðunum sko en hérna þá koma þeir bara með þær hingað og borða þær hér, en það setur aldrei neinn eitthvað út á það að það sé komið með það hérna inn. Þeir eru ekkert stoppaðir í dyrnum, „þið megið ekki koma með þetta hérna inn við erum heilsueflandi framhaldsskóli“ þeir fara bara inn og borða og ganga frá bara eftir sig.

Nemendunum finnst verkefninu ekki þvingað upp á þá og þeim finnst þeir ekki tilneyddir til að borða hollan mat ef þeir kjósa það ekki. Þeir nemendur sem gera það ekki geta keypt sér mat annarsstaðar eða komið með nesti og borðað það í skólanum.

Hvernig bæta má verkefnið

Ungmennunum fannst verkefnið gott og að það væri orðið meira um hollan og fjölbreyttan mat í mótuneytinu. Þeim fannst skólinn sinn leggja mikið upp úr hollustu og styðja vel við íþróttafólk. Atli sagði að flestir væru íþróttamenn í skólanum og það væri mest allt í boði sem þyrfti til að stuðla heilsusamlegum lífsstíl. Til dæmis áfangar eins og næringarfræði, íþrótafræði og fleira. Auk þess nefndi hann að margt íþróttafólk myndi velja þennan skóla vegna íþróttasviðsins og íþróttafrekssviðsins.

Það sem Bjarki myndi vilja bæta í skólanum er að meiri áhersla yrði lögð á hreyfingu, því honum finnst hún skipta miklu máli. Hann sagði:

Það mætti bæta aðallega upp á íþróttatímana, það eru bara tveir íþróttatímar í viku og þeir eru tiltölulega slappir skomm, bara svona skokk síðan bara smá fótbolti eða eitthvað þannig. Það er aldrei reynt neitt á sko.

Að mati Katrínar þá var verkefnið fínt en eina sem mætti bæta væri að heiti maturinn í hádeginu væri frekar dýr og því myndi hún vilja breyta. Hún sagði:

Maturinn í hádeginu er svolítið dýr en ég skil það samt alveg en hann er samt svolítið dýr, þær reyna þær bjóða kort og þá færðu matinn ódýrari tæknilega séð en stundum langar manni bara að kaupa sér svona eina máltíð og þá er svolítið dýrt að vera að borga fyrir eina máltíð.

Nemendurnir voru almennt ánægðir með verkefnið en þau myndu vilja að lögð yrði meiri áhersla á hreyfingu og að heiti maturinn í hádeginu væri ódýrari svo þau myndu nýta sér hann oftar. Þeim fannst verkefnið þó gott og voru ánægð með að það væri lögð rík áhersla á góða næringu í skólanum.

Umræður

Niðurstöður rannsóknarinnar leiða í ljós að ungmennin skilgreina heilsu út frá líkamlegu heilbrigði og leggja áherslu á hollt mataræði og hreyfingu til að vera heilsusamleg. Heilsa hefur verið skilgreind á marga vegu og eru svör ungmennanna samhljóða því sem komið hefur fram í rannsóknum þegar fólk er spurt út í heilsu. Heilsa er að lifa heilsusamlegum lífsstíl. Alþjóðheilbrigðismálastofnunin skilgreinir heilsu sem almenna velferð fólks, ekki einungis líkamlega, heldur einnig andlega og félagslega (Laverack, 2004).

Þegar rætt var um áhrif fjölskyldunnar á heilsusamlega hegðun fannst Bjarka og Katrínu fjölskyldan skipta miklu máli og lagt var mikið upp úr því heima hjá þeim að hafa hollan mat og stunda hreyfingu. Stuðningur foreldra við börn sín skiptir því miklu máli að þeirra mati. Atla fannst þó ekki skipta miklu máli hvort foreldrar hans legðu mikið upp úr hollu mataræði.

Líkt og fram hefur komið þá eru þátttakendur í rannsókninni ungmenni sem stunda reglulega hreyfingu og borða hollan mat. Fram kom í rannsókn frá árinu 2010, *Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, BMI and self-esteem*, að lágur líkamsþyngdarstuðull, regluleg hreyfing og heilsusamlegar matarvenjur tengjast góðum námsárangri (Kristjansson, Sigfusdóttir og Allegrante, 2010). Niðurstöður rannsóknarinnar eru því samhljóða þessum niðurstöðum vegna þess að ungmennin töluðu um að hvöt þeirra til að stunda heilbriggt lífveri væri vellíðan, til að ná árangri í íþróttum og hafa góða einbeitingu til að ná markmiðum sínum í náminu. Til dæmis er Katrín að klára stúdentspróf á tveimur og hálfu ári og henni finnst mikilvægt að borða hollt og hreyfa sig til að standa sig og ná markmiðum sínum.

Upplifun þátttakenda á verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* var góð og höfðu þau orðið vör við breytingar á skólaumhverfinu. Skólanum hefur tekist vel til við að taka á fyrsta hluta verkefnisins, næringu, því þau höfðu tekið eftir miklum breytingum á úrvali af hollum mat eins og grænmeti og ávöxtum í mótuneytinu. Niðurstöður leiddu þó einnig í ljós að þátttakendur töldu að verkefnið væri aðallega ætlað fyrsta árs nemum skólans (ungmennum fædd árið 1994).

Fram kom að félagarnir skiptu máli þegar farið væri á æfingu eða íþróttir stundaðar. Auk þess skipti skólaumhverfið og aðgengi að hollum mat innan skólans miklu máli til að styðja við heilsusamlegan lífsstíl. Niðurstöður þessar eru í samræmi við niðurstöður rannsókna sem sýna að félagsauður gegni mikilvægu hlutverki varðandi það að viðhalda og bæta heilsu fólks. Rannsóknir hafa sýnt að mikilvægt er að fólk sem vinnur að heilsueflingu einblíni á félagsnet og félagstengsl til að ná árangri (Laverack, 2004). Jafnframt hafa rannsóknir sýnt að heilðræn stefna í forvarnar- og heilsueflingarmálum skili mestum árangri í því að stuðla að heilsusamlegum lífsstíl. Því er mikilvægt að allir þeir sem koma að lífi unglunga taki höndum saman, foreldrar, kennarar og fleiri. Unglingar eyða mestum hluta dags í skólanum og mikilvægt er því að bjóða upp á hollan mat. Það er einmitt það sem Flensborgarskóli gerir og eru þátttakendur í rannsókninni mjög ánægðir með fjölbreytt úrval af hollum mat í mötuneytinu (Lee, 2009). Að mati þátttakenda er verkefnið góð ímynd fyrir skólann og töldu þeir að skólinn fengi mikla athygli og umfjöllun fyrir að vera *Heilsueflandi framhaldsskóli*.

Þátttakendur töldu að verkefnið myndi ekki hafa mikil áhrif á lífsstíl ungmenna innan skólans. Bjarki talaði um að ef nemendur myndu ekki vilja borða hollan mat þá færu þeir út í sjoppu að kaupa sér skyndibíttamat. Atli var á sama máli. Niðurstöður leiddu í ljós að ungmennin þrjú voru þó almennt ánægð með mötuneytið og þá sérstaklega salatbarinn, þar sem hann væri hollur og ódýr kostur. Heiti hádegismaturinn var þó frekar dýr og nýttu þau sér hann ekki mikið.

Til eru ýmsar leiðir til að móta heilsueflingarverkefni og hafa rannsóknir sýnt að mikilvægt er að fólki finnist það hafa eitthvað til málanna að leggja, finnist það stjórna eigin aðstæðum og geri verkefnið að sínu. Verkefnið *Heilsueflandi framhaldsskóli* er blanda af átaki þar sem ytri aðilar greina vandann og þróa aðferðir til að leysa hann og grasrótarátaki. Verkefninu var hrundið af stað af ytri aðila, Lýðheilsustöð, en síðan eru virkjaðir hópar samfélagsins sem á að heilsuefla, eins og Flensborgarskóli, og unnið með þeim út frá þeirra hugmyndum um hvað þurfi að bæta (Laverack, 2004). Niðurstöður leiddu í ljós að þátttakendum finnst að nemendur gætu auðveldlega haft áhrif og tekið þátt innan skólans ef þeir hefðu áhuga. Þeim fannst auðvelt að tala við kennara og annað starfsfólk skólans. Auk þess fannst þeim verkefninu ekki þvingað upp

á þau og að nemendur hefðu sjálfir val um hvort þeir nýttu sér holla matinn í mötuneytinu eða ekki.

Niðurstöður sýna að ungmennin þrjú eru almennt ánægð með verkefnið og hafa orðið vör við breytingar eftir að skólinn hóf þátttöku í verkefninu, *Heilsueflandi framhaldsskóli*, haustið 2010. Að þeirra mati er meira úrval af hollum mat og voru þau sérstaklega ánægð með salatbarinn í mötuneytinu. Það sem þau voru þó öll sammála um var að heiti maturinn í hádeginu væri of dýr og því myndu fáir nýta sér hann. Þrátt fyrir það voru þau ánægð og stolt af skólanum sínum og fannst hann leggja mikið upp úr heilsusamlegu mataræði og styðja vel við nemendur skólans.

Lokaorð

Í þessu verkefni hefur verið fjallað um heilsueflandi forvarnir og mikilvægi þeirra í nútíma þjóðfélagi við að sporna gegn heilsufarslegum vandamálum. Greint var frá verkefninu, *Heilsueflandi framhaldsskóli*, og tekin voru viðtöl við þrjá nemendur í Flensborgarskóla, um upplifun þeirra á verkefninu.

Helstu niðurstöður rannsóknar minnar sýna að skólaumhverfið skiptir máli hvað varðar heilsusamlegan lífsstíl nemenda. Niðurstöður sýna að Flensborgarskóla hefur tekist vel til með fyrsta hluta verkefnisins, næringu. Nemendurnir þrír hafa orðið varir við breytingar í mötnuneytinu, meira úrval af hollum mat eins og grænmeti og ávöxtum. Nemendurnir töldu ólíklegt að verkefnið hefði áhrif á lífsstíl þeirra ungmenna innan skólans er kysu sér ekki heilsusamlegt lífveri. Þrátt fyrir þessa niðurstöðu tel ég mikilvægt að hafa gott úrval af hollum mat í boði og að hann sé sjáanlegur. Ég tel líklegt að fólk velji fremur hollan mat ef hann er á góðu verði og gott aðgengi er að honum. Helsti lærdómur sem draga má af verkefninu er hve umhverfið skiptir miklu máli við að lifa heilsusamlegum lífsstíl. Það skiptir máli að fjölskylda, félagar og skóli séu öll samstíga til að auðveldara sé að lifa heilsusamlega.

Flensborgarskóli hefur lagt ríka áherslu á hollustu og hreyfingu, til dæmis með íþróttasviði og samningum við íþróttafélög. Auk þess talaði samstarfsfólk mitt um að lengi hefði verið lögð áhersla á heilsusamlegt umhverfi innan veggja skólans, til dæmis væri engin sjoppa í skólanum. Með innleiðingu verkefnisins, *Heilsueflandi framhaldsskóli*, gengur skólinn skrefinu lengra í að tryggja heilsusamlegt skólaumhverfi. Einn samstarfsmaður minn, Bjarki, talaði um að hann vildi sjá aukna áherslu á hreyfingu í verkefninu. Áherslur verkefnisins á þann hluta eru þó ekki hafnar en núna er unnið að því að bæta næringu innan skólans. En það verður fróðlegt að fylgjast með því hvernig seinni hlutar verkefnisins, hreyfing, geðrækt og lífsstíll, muni ganga.

Höfundur fagnar því að til sé komið heilsueflingarverkefni sem miðast að framhaldsskólanemum. Ég tel að sá aldurshópur hafi oft orðið útundan og meira hafi verið einblínt á leikskóla og grunnskóla. Höfundur vonar því að verkefnið stuðli að því að skólar muni stemma stigu við slæmri þróun heilsu og bæti almenna líðan, velgengni og hamingju ungs fólks.

Heimildaskrá

- Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir. (2008, nóvember). *Offita-ofbeldi*. Sótt 31. janúar 2011 af <http://www.landlaeknir.is/Pages/657>.
- Esterberg, K.G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Boston: McGraw Hill.
- Flensborgarskólinn. (e.d.). *Námsbrautir*. Sótt 28. mars 2011 af <http://flensborg.is/maggi/brautirh10.pdf>.
- Heilbrigðisráðuneytið. (2008). *Heilsustefna: Heilsa er allra hagur*. Reykjavík: Höfundur.
- Héðinn Svarfdal Björnsson. (2010). *Heilsueflandi framhaldsskóli: Árangursrík og hagkvæm leið til árangurs*. Reykjavík: Lýðheilsustofnun.
- Kristjansson, A. L., Sigfusdóttir, I. D., Allegrante, J. P., Helgason, A. R. (2009). Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 69-79.
- Kristjansson, A. L., Sigfusdóttir, I. D., Allegrante, J. P. (2010). Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, BMI and self-esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51-64.
- Landlæknisembættið. (2007, mars). *Heilsa barna og ungmenna*. Sótt 30. janúar 2011 af <http://www.landlaeknir.is/pages/1018>.
- Landlæknisembættið. (2009, febrúar). *Heilsuefling*. Sótt 30. janúar 2011 af <http://www.landlaeknir.is/?PageID=463>.
- Laverack, G. (2004). *Health promotion practice: Power & empowerment*. London: Sage.
- Lee, A. (2009). Health-promoting schools: Evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Applied Health Economics and Health Policy*, 7(1), 11-17.
- Lyons, A. C., og Chamberlain, K. (2008). *Health psychology: A critical introduction*. New York: Cambridge University Press.
- Lýðheilsustöð. (2004, apríl). *Um Lýðheilsustöð*. Sótt 12. febrúar 2011 af <http://www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/lydheilsustod/>.
- Lýðheilsustöð. (2006). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni: Fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. Reykjavík: Höfundur.

- Lýðheilsustöð. (2006, september). *Stefna, framtíðarsýn og aðgerðaráætlun*. Sótt 31. janúar 2011 af <http://www.lydheilsustod.is/media/lydheilsa/Adgerdaraatlunin.pdf>.
- Lýðheilsustöð. (2010). *Handbók um mataræði í framhaldsskólum*. Reykjavík: Höfundur.
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008. Reykjavík: Alþingi. Sótt 18. febrúar 2011 af <http://www.althingi.is/lagas/139a/2008092.html>.
- National Heart Lung and Blood Institute. (e.d.). *Assessing your weight and health risk*. Sótt 19. febrúar 2011 af http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/risk.htm.
- Sidell, M., Jones, L., Katz, J., Peberdy, A. og Douglas, J. (ritstjórar). (2003). *Debates and dilemmas in promoting health: A reader*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2001). Forvarnir á Íslandi – yfirlit og þróun. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 197-201). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2009). Glærur í fyrirlestri 26. október 2009.
- Stewart-Brown, S. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report). Sótt 24. janúar 2011 af <http://www.euro.who.int/document/e88185.pdf>.
- Tones, K. og Green, J. (2004). *Health promotion: Planning and strategies*. London: SAGE Publications