

Heilsustefna Reykjahlíðarskóla

Heilsustefnu Reykjahlíðarskóla er ætlað að skilgreina hvernig grunnþátturinn heilbrigði og velferð fléttast inn í allt starf skólans. Heilsustefnan er sameiginleg yfirlýsing starfsmanna, nemenda og foreldra við skólann. Skólinn er þátttakandi í verkefninu Heilsueflandi grunnskóli sem Embætti Landlæknis stendur að og fær með því ráðgjöf og stuðning varðandi heilsueflingu innan skólans. Heilsustefnan miðar að því að skapa daglegar venjur og starf sem bæta heilsu og líðan allra þeirra sem starfa og nema við skólann. Það er stefna skólans að tryggja eins góða og heilsusamlega vinnuaðstöðu og unnt er jafnframt því sem nemendur og starfsmenn eru hvattir til virkrar þátttöku og aukinnar meðvitundar um jákvæðan lífsstíl.

Meginmarkmið heilsustefnunnar – Heilsustefnan skiptist niður í 5 meginmarkmið

- 1) Reykjahlíðarskóli hvetur til aukinnar hreyfingar meðal starfsmanna og nemenda skólans og stuðlar að aukinni meðvitund um gildi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega heilsu. Þessu markmiði verður meðal annars náð með því að:
 - Hvetja kennara til að huga að því að bæta hreyfingu inn í skóladag nemenda, t.d. með því að skipuleggja útikennslu eða standa upp frá bókum og gera teygjuæfingar
 - skólinn standi fyrir og stuðli að þátttöku í almennri hreyfingu nemenda og starfsmanna svo sem að þeir sem geta gangi og hjóli í skólann og taka þátt í Lífshlaupinu, Norræna skólahlaupinu og fleiri hreyfi verkefnum
 - skólinn standi fyrir sjálfstæðum viðburðum a.m.k. einu sinni á önn svo sem útivistardegi, íþróttamóti (Mývó-mótið), Norræna skólahlaupinu og danskennslu
 - tryggja fjölbreytt úrval íþróttavalgreina í skólanum og menntaðan íþróttakennara
 - gefa nemendum sem stunda miklar íþróttir utan skólans svigrúm til að fá þær metnar sem valgreinar í Reykjahlíðarskóla
- 2) Skólastarf Reykjahlíðarskóla tekur mið af því að hlúð sé að andlegri heilsu nemenda og starfsmanna skólans og að allir leggi sitt af mörkum til að efla góðan starfsanda í skólanum. Þessu markmiði verður meðal annars náð með því að:
 - gildi skólans (virðing, vellíðan, árangur) séu sýnileg í öllum samskiptum og starfi.

- í lífsleikni sé rætt um ábyrgð einstaklingsins á eigin lífi og hvernig gott sé að takast á við áskoranir
- fræðslu sé miðlað um gildi geðræktar og hvernig best sé að hlúa að andlegri heilsu og heilbrigðu lífni.
- að nemendur geti leitað eftir ráðgjöf og stuðningi hjá kennurum, námsráðgjöfum, sálfræðingi, hjúkrunarfræðingi og stjórnendum skólans og fái úrlausnir mála sinna.

3) Í Reykjahlíðarskóla er stuðlað að aukinni neyslu á hollum mat og auknum skilningi á mikilvægi þess að nemendur og starfsmenn tileinki sér hollar matarvenjur. Þessu markmiði verður meðal annars náð með því að:

- boðið sé upp á fjölbreytt og hollt fæði í mótuneyti skólans og alltaf sé boðið uppá ferskt grænmeti með hádegismat.
- Boðið er uppá hollan morgunverð og hafragraut þrisvar í viku
- Boðið er uppá ávaxtastund fyrir alla nemendur fyrir hádegi og nemendum, sem eru í skólanum til 15:10 stendur til boða að skrá sig í ávaxtastund undir lok dags
- í heimilisfræði sé áhersla lögð á holla og fjölbreytta matargerð.
- nemendur vinni verkefni tengd heilbrigðu mataræði og lífni og birti niðurstöður þeirra í skólanum. Tilvalið er að þessi verkefni séu unnin í samstarfi nokkurra faggreina.
- aðgengi að drykkjarvatni sé gott
- nemendur fái fræðslu og stuðning við tannhirðu og tannvernd og flúorskolun á tveggja vikna fresti fyrir alla nemendur
- þegar skólinn bjóði veitingar á fundum eða viðburðum taki þær mið af fjölbreytni og hollustu.

4) Í Reykjahlíðarskóla er forvarnarfræðsla skipulögð út frá þörfum og áhættuþáttum hverju sinni. Þessu markmiði verður meðal annars náð með því að:

- í skólanum séu gerðar kannanir þar sem fylgst er með líðan, neyslu og lífsháttum nemenda skólans.

- bjóða reglulega upp á fræðslu um hættur samfara einelti. Fræðsla og hópefli sé á Degi gegn einelti. Hægt er að sjá eineltisáætlun skólans í skólanámsskrá á heimasíðu skólans.
- Því sé fylgt eftir að skólahúsnæðið og umhverfi skólans sé laust við alla notkun vímuefna.
- bjóða upp á fræðslu um skaðsemi tóbaks og annarra vímuefna.
- fræðsla um netnotkun og siðferði á netinu sé vel skilgreind í skólanámsskrá. Hafa gott samstarf við foreldra varðandi tölvunotkun, t.d. að fylgja eftir tilmælum foreldra um daglegan tölvutíma.

5) Stjórnendur og starfsmenn Reykjahlíðarskóla tryggja öryggi í skólahúsnæðinu og að öryggisáætlunum skólans sé framfylgt. Þessu markmiði verður meðal annars náð með því að:

- áfallaráð tryggi að áætlanir um brunavarnir, smitsjúkdómavarnir og viðbrögð við annarri hættu séu uppfærðar og aðgengilegar á vef skólans, sjá öryggis- og slysavarnir og áfallahjálpi í skólanámsskrá á heimasíðu skólans
- öryggisnefnd tryggi að unnið sé áhættumat í skólanum og aðgerðaráætlun sé unnin út frá því mati.
- að brugðist sé hratt og vel við þegar laga þarf aðbúnað í skólahúsnæðinu og á lóð skólans.
- rýmingaræfing sé haldin í upphafi hvers skólaárs.
- starfsmönnum sé gefinn kostur á að sækja skyndihjálparnámskeið á 2-3 ára fresti.
- nemendur í 10. bekk sækja skyndihjálparnámskeið.
- starfsmönnum sé boðin flensubólusetning árlega.

Stýrihópur heilsueflandi grunnskóla í Reykjahlíðarskóla ber ábyrgð á heilsustefnunni hverju sinni og uppfærir hana eftir þörfum. Nefndin á eftir þörfum samstarf við stjórnendur, starfsfólk, nemendur skólans og sveitarstjórn