

# Umhverfismat

## Gátlisti fyrir framhalds- og háskóla

Listinn er til að auðvelda skólum að framkvæma umhverfismat fyrir þemað lýðheilsa í upphafi nýs Grænfánatímabils.

Miðað er við að nemendur vinni sem mest sjálfstætt. Nemendur geta fundið svör við sumum spurningunum sjálfir en stundum þarf aðstoð frá kennurum eða öðru starfsfólki.

Einnig eru spurningar þar sem nemendur þurfa að afla sér upplýsinga eða gera litla rannsókn til að mæla ákveðna þætti yfir einhvern tíma.

### Listanum er skipt í þrennt:

Hugur (þekking) - Hjarta (skólinn og samfélagið) - Hendur (aðgerðir).



Listinn er ekki tæmandi og mega skólar að sjálfsögðu koma með aðrar hugmyndir en þær sem standa á listanum.

Þegar búið er að fara yfir listann ætti skólinn að sjá betur hvar hann stendur innan þemans. Það ætti að auðvelda honum að sjá hvort hann þurfi að taka sig á innan þemans og setja sér markmið í samræmi við það.

**Dagsetning:** \_\_\_\_\_

**Undirskriftir þátttakenda:**

# Lýðheilsa



## Hugur þekking

	já	nei	athugasemdir
Fáið þið fræðslu til þess að stuðla að betri lýðheilsu?			
Hefur hugtakinu lýðheilsa verið fléttað inn í einhver málefni kennslunnar? Ef já, í hvaða áfanga/málefni?			
Er fjallað um tengsl heilbrigðs lífsstíls og umhverfismála?			
Er unnið með hugtakið lýðheilsu í víðustu mynd, þ.e. milli heimshluta, kynslóða, þjóðfélagshópa o.fl.?			
Fá nemendur fræðslu um mikilvægi heilbrigðs lífsstíls og hvað felst í honum?			
Fá nemendur greinargóða kynfræðslu sem hentar hverju aldurstigi?			
Er skólinn í samstarfi við heilsugæslu um ýmsa fræðslu tengda andlegum og líkamlegum málum?			
Hvetur skólinn nemendur til góðra svefnvenja og fræðir nemendur um mikilvægi þess?			



## Hjarta skólinn og samfélagið

	já	nei	athugasemdir
Hafa nemendur tækifæri til að stunda hreyfingu innan skólans? En utan skóla?			
Er matseðill mötuneytis í samræmi við ráðleggingar lýðheilsustöðvar og manneldisráðs?			
Er lögð áhersla á jákvæð og uppbyggileg samskipti innan skólans?			
Upplifa nemendur streitu/kvíða í skólastarfinu?			
Er hvatt til vatnsdrykkju í skólanum?			
Er skólahúsnæðið heilsusamlegt?			
Er viðunandi loftræsting í skólahúsnæðinu?			
Er þægilegt hitastig í skólahúsnæðinu?			
Eru einhverjar húsasóttir í skólahúsnæðinu? (raki, sveppur o.fl.)			
Er hávaðamengun yfir viðmiðunarmörkum í skólahúsnæðinu?			
Er sjálfsmynd nemenda styrkt og hlúð að henni?			
Er sálfræðiþjónusta aðgengileg fyrir nemendur?			
Geta nemendur leitað til aðila innan skólans ef eitthvað amar að andlega eða líkamlega?			



## Hendur aðgerðir

	já	nei	athugasemdir
Er tekið á samskiptavanda og eru gerðar kannanir á ánægju með samskipti, bæði meðal nemenda og starfsfólks?			
Kemur það fram í stefnu skólans að hann ætlar að efla lýðheilsu nemenda og starfsfólks?			
Eru aðgerðir eða verkefni innan skólans sem miða að því að bæta lýðheilsu?			
Eru nemendur berskjaldaðir gagnvart einhverjum eiturefnum í skólahúsnæðinu eða á lóð skólans? Hefur farið fram úttekt á því hve heilsusamlegt húsnæðið er?			
Hafið þið unnið verkefni sem tengjast lýðheilsuárum?			
Er skólinn í samstarfi við íþrótt og tómstundaráð bæjarins?			
Er sveitarfélagið sem skólinn er í heilsuefandi samfélag? • Ef já, er skólinn í samstarfi við sveitarfélagið um viðburði því tengdu?			
Er unnið með heimsmarkmiðin í skólanum í tengslum við lýðheilsu?			
Er skólinn Heilsuefandi skóli?			
Er skólinn með virka stefnu gegn einelti?			

## Til umræðu:

- Hver eru tengsl heilbrigðs lífsstíls og umhverfismála?
- Af hverju skiptir líkamlegt heilbrigði máli?
- Af hverju skiptir andlegt heilbrigði máli?
- Hvað getur skólinn gert til að bæta líkamlega og andlega heilsu nemenda og starfsfólks?
- Hvað getur þú gert til að bæta líkamlega og andlega heilsu þína?

## Markmið og aðgerðir innan þemans lýðheilsa