



a

## Heilsustefna Víkurskóla

Heilsustefna Víkurskóla er skrifuð með það að leiðarljósi að auka vellíðan og hreysti nemenda og starfsfólks stofnunarinnar. Með þátttöku skólans í verkefni Landlæknisembættisins Heilsueflandi grunnskóli gefst tækifæri til að þess að fá handleiðslu og stuðning við uppbyggingu heilsueflandi skólasamfélags.

Heilsustefna Víkurskóla er sameiginleg yfirlýsing allra í skólasamfélaginu, nemenda, foreldra og starfsfólks. Með því að móta heilsustefnu aukast líkur á að það takist að skapa daglegar venjur í skólstarfinu sem styðja við bættu líðan og heilsu. Jákvæð heilsu- og mannrækt í víðum skilningi ýtir undir jákvæðar lífsstílsbreytingar sem smám saman verða hluti af skólamenningu Víkurskóla.

Til þess að ná settum markmiðum stefnunnar ætlar skólasamfélag Víkurskóla að setja eftirfarandi á oddinn:

- ❖ Hvetja nemendur og starfsfólk til aukinnar hreyfingar og meðvitundar um gildi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega velferð.
  - Kennarar geri reglulega hreyfingu að daglegum venjum skóladagsins; útikennsla, námsleikir sem fela í sér hreyfingu, 15. mín ganga, teygjuæfingar.
  - Víkurskóli tryggir að valgreinar sem byggja á hreyfingu og heilsueflingu séu ávallt í boði
  - Skipulagðir íþróttadagar 2-4 á ári þar sem nemendur koma saman í blönduðum hópum í ýmsum hópleikjum
  - Víkurskóli verði virkur þátttakandi í verkefnum eins og „Gengið í skólann“, Lífshlaupinu og Ólympíuhlaupi ÍSÍ.
  - Víkurskóli hvetur nemendur og starfsmenn til að koma hjólandi í skólann þegar aðstæður eru hentugar.

- Haust og vorferðir skólans séu skipulagðar með markmið heilsustefnunnar og í samvinnu við Jarðvangsskóla verkefni Víkurskóla
  - Víkurskóli stefnir að því að taka árlega þátt í Skólahreysti
  - Stefnt skal að góðri samvinnu við sveitarfélagið Mýrdalshrepp sem er jafnframt heilsueflandi samfélag, um stuðning við hreyfingu og heilsueflingu í skólanum.
- ❖ Víkurskóli leggur áherslu á jákvæðan skólabrag og góðan starfsanda. Gildi skólans eiga að efla skólasamfélagið, „Gæði, gleði, gróska og gagn. Þau tengjast vel Uppeldi til ábyrgðar sem er einskona regnhlíf yfir hvernig samskipti og líðan við viljum hafa í skólanum.
- ART og hugmyndafræði Uppeldis til ábyrgðar verði tæki til að efla jákvæð samskipti og styrkja jákvæða hegðun
  - Nemendur hafi aðgang að sérfræðiaðstoð innan skólans s.s. námsráðgjafa, sálfræðingi og skólahjúkrunarfræðingi
  - Gefa nemendum og kennurum kleift að taka þátt í góðgerðarverkefnum í nærsamfélagi og/eða annars konar verkefnum.
  - Nemendur fái tækifæri til að ræða og tjá sig um skólastarfið á Skólapingi nemenda.
- ❖ Í Víkurskóla er lögð áhersla á að nemendur fái forvarnarfræðslu við hæfi. Slík fræðsla nái til þátta eins og eineltis, skaðsemi vímuefna, tölvu/netnotkun. Skólapúlsinn er nýttur til að mæla líðan nemenda í skólanum.
- ❖ Í Víkurskóla er lögð áhersla á að nemendur og starfsfólk tileinki sér hollar matarvenjur. Leitast verður við að:
- Boðið sé upp á hollan og næringarríkan mat í mötuneyti skólans. Morgunhressing skólans sé fjölbreytt og ávallt sé boðið upp á ávexti og eða grænmeti.

- Heimilisfræðikennsla skólans styðji við hollt matarræði og fjölbreytni í matargerð
  - Nemendum sé kennt að ganga vel um mat og hafa markmið um minni matarsóun að leiðarljósi.
  - Nemendur fái fræðslu í næringar-og heilsufræði
- ❖ Í Víkurskóla er lögð áhersla á að stjórnendur og starfsmenn tryggi öryggi í skólanum og að öryggisáætlanir séu uppfærðar og þær yfirfarnar reglulega
- Áfallateymi fari reglulega yfir vibrögð við áföllum
  - Viðhald á húsnæði og skólalóð sé fullnægjandi og dragist ekki úr hófi
  - Starfsmenn sækja námskeið í skyndihjálpi reglulega
  - Starfsmenn eigi kost á heilsufarsskoðun og flensubólusetningu óski þeir eftir
  - Brunnaæfing sé framkvæmd ekki sjaldnar en annað hvert ár
  - Viðbrögð við náttúruvá, Kötlu, séu æfð með rýmingu árlega.

Heilsustefna Víkurskóla er kynnt öllum starfsmönnum, nemendum og foreldrum. Jafnframt skólaráði Víkurskóla og fræðslunefnd Mýrdalshrepps, nemendaverndarráði og áfallateymi skólans. Stefnan skal endurskoðuð árlega. Sú endurskoðun er í höndum Heilsuteymis Víkurskóla.

Uppfært 2. júní 2026

Útgáfa	Dagsetning	Skýringar / breytingar	Fært inn af:
	08/2018	Fyrstu drög	EE
1.0	10/2018	Heilsustefna samþykkt	EE
2.0	02/06/2020	Endurskoðun	EE
3.0	31/05/2021	Endurskoðun	EE
4.0	03/06/2023	Endurskoðun	EE
5.0	02/06/2026	Endurskoðun	EE/VR/KW