

HEILSUSTEFNA ML

NÆRING, HREYFING, GEÐRÆKT OG LÍFSSTÍLL

Áherslupættir heilsustefnu ML eru næring, hreyfing, geðrækt og lífsstíll.

Skólameistari ber ábyrgð á heilsustefnunni en Verkefnastjóri heilsueflandi skóla fylgir stefnunni eftir. Í desember og maí er unnin skýrsla um heilsueflandi starf liðinnar annar. Unnið er eftir gátlistum heilsueflandi framhaldsskóla og í samræmi við leiðbeiningar frá Embætti landlæknis. Í innra mati skólans er fylgst með líðan, heilsu og lífsstíl.

Jafnréttismál og forvarnarmál flokkast einnig undir heilsueflandi starf skólans en sérstaklega er haldið utan um þau af verkefnastjórum.

NÆRING

Markmið:

Holl fæða skal vera í boði í Menntaskólans að Laugarvatni.

Markmiðið er að stuðla að aukinni vitund um gildi næringar fyrir líkamlega og andlega heilsu.

Leiðir að markmiðum:

- bjóða upp á næringarríkan mat í mötuneyti nemenda og starfsmanna
- takmarka aðgengi að orkudrykkjum, sætindum og gosi
- efla vitund nemenda um gildi næringar með fræðslu og uppákomum
- bjóða upp á grænmetis- og veganrétti

HREYFING

Markmið:

Hvatt er til hreyfingar og heilsusamlegs lífarnis í Menntaskólanum að Laugarvatni.

Markmiðið er að auka vitund um gildi hreyfingar fyrir heilsu, líðan og árangur auk þess að hvetja alla til að gera hreyfingu að daglegum lífsstíl.

Leiðir að markmiðum:

- nemendur eru allar annir með skylduáfangi í hreyfingu og heilsu
- nemendur og starfsfólk er hvatt til að hreyfa sig markvisst og reglulega til dæmis með því að taka þátt í ýmsum hreyfivíðburðum eins og Hjólað í skólann/vinnuna og Lífshlaupinu og fjalla um þátttöku á t.d. heimasíðu skólans
- bjóða upp á fræðslu um jákvæð áhrif hreyfingar
- bjóða upp á hreyfitengda viðburði eins og fjallgöngu
- hjól stendur starfsfólki til boða og hjólagrindur og hjólaskýli eru við skólann
- að hvetja starfsfólk til að nýta sér aðgang að líkamsrækt utan vinnutíma

GEÐRÆKT

Markmið:

Í Menntaskólanum að Laugarvatni leggja allir sitt af mörkum til að efla góðan skólabrag. Markmiðið er að samskipti einkennist af gagnkvæmri virðingu og umburðarlyndi. Skólabragurinn endurspeglar virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífsins og að hver einstaklingur fái tækifæri til að njóta sín á eigin forsendum.

Leiðir að markmiðum:

- bjóða upp á fræðslu og umræðu um jákvæð samskipti, líðan og geðrækt sbr. árlega forvarnarferð skólans
- miðla upplýsingum til nemenda, foreldra og starfsfólks um hvert sé hægt að leita ef vandi steðjar að
- gera eineltisstefnu og samskiptasáttmála skólans sýnilega
- að virk námsráðgjöf og sálfræðipjónusta sé við skólann
- að nemendur fái aðstoð ef halla fer undan fæti í námi t.d. með stoðtímum og viðtölum (við áfangastjóra, námsráðgjafa, sálfræðing, umsjónarkennara eða aðra)
- allir nemendur hafa umsjónarkennara og vikulega umsjónartíma
- hafa námskeið og úrræði í boði sem stuðla að bættri líðan eins og prófkvíðanámskeið
- að í skólanum sé aðgengilegt efni um möguleg úrræði vegna geðheilsu
- bjóða upp á fræðslu sem eykur víðsýni og meðvitund t.d. frá ákveðnum hópum eins og Samtökunum 78

LÍFSSTÍLL

Markmið:

Í Menntaskólanum að Laugarvatni gefst öllum kostur á að tileinka sér hollan og heilsusamlegan lífsstíl. Reynt er að stuðla að aukinni meðvitund um gildi heilsuræktar í víðum skilningi. Lögð er áhersla á að nemendum og starfsfólki skólans líði vel og taki upplýsta ákvörðun um hvaða lífsstíl þeir velja sér.

Leiðir að markmiðum:

- að leggja áherslu á samfélagsvitund nemenda t.d. með verkefnum í umsjónartímum, lífsleikni og þátttöku á Dagamun
- að stuðla að forvarnafræðslu fyrir nemendur og starfsfólk
- að forvarnafulltrúi sé virkur og forvarna- og heilsustefna skólans sýnileg
- að skólinn sé tóbaks-, áfengis- og vímuefnalaus vinnustaður
- að stuðla að heilbrigðri tölvunotkun
- að stuðlað sé að góðum svefnvenjum á heimavistum