

Lýðheilsustefna

Markmið stefnunnar

Lýðheilsa nær til líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar velferðar einstaklinga og samfélags og felur í sér bæði heilsuvernd og forvarnir. **Lýðheilsustefna Tækniskólans byggir á grunngildum skólans: alúð, framsækni og fjölbreytileika** sem eru höfð að leiðarljósi í öllu starfi skólans. Stefnan tekur mið af hlutverki skólans sem felst í því að búa nemendur undir þátttöku í lýðræðissamfélagi, atvinnulífi og frekara námi með víðsýni, ábyrgðarkennd og sjálfstraust að leiðarljósi.

Í anda þessara gilda leitast Tækniskólinn við að skapa nemendum og starfsfólki skólans öruggt umhverfi, skólasamfélag sem gaman er að vera hluti af. Stefnan hefur það markmið að móta samfélag sem byggir á jákvæðum samskiptum, jafnrétti og virðingu, efla lífsgæði nemenda og starfsfólks og draga úr áhættuhegðun og útilokun.

Áherslupættir

◆ 1. Líkamleg heilsa og vellíðan

1.3 Heilsulæsi

Heilsulæsi felur í sér að einstaklingar skilji, meti og geti nýtt upplýsingar um heilbrigði til að taka upplýstar ákvarðanir um eigin líðan og lífsstíl. Til að efla heilsulæsi nemenda og starfsfólks leggur Tækniskólinn áherslu á að stuðningur og fræðsla sé aðgengileg, sýnileg og samþætt daglegu skólastarfi.

Markmiðið er að valdefla alla í skólasamfélaginu til að:

- skilja áhrif lífsstíls á andlega og líkamlega heilsu,
- nýta sér fræðslu og úrræði skólans,
- taka ábyrgð á eigin vellíðan,
- og þróa með sér heilbrigðar venjur sem nýtast þeim til framtíðar.

2.3 Næring

Stefna Tækniskólans er að efla heilbrigðar neysluvenjur með því að skapa umhverfi þar sem hollur og næringarrikur matur og drykkir eru aðgengilegir nemendum og starfsfólki, í samræmi við [leiðbeiningar Landlæknis](#) og [Handbók um matarræði í framhaldsskólum](#).

3.3 Hreyfing

Tækniskólinn stuðlar að virkni og vellíðan með því að bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til hreyfingar í námi og frístundum. Skólinn leggur áherslu á að nemendur og starfsfólk geti valið hreyfingu við hæfi og viðhaldið heilbrigðum lífsstíl.

◆ 2. Geðrækt og félagsleg velferð

1.1 Samþætt þjónusta í þágu farsældar barna

Nemendur Tækniskólans og forsjáraðilar þeirra eiga að hafa greiðan aðgang að viðeigandi þjónustu þegar þörf krefur. Markmiðið er að bregðast tímanlega við og tryggja að hver og einn fái þann stuðning sem hann þarfnast, sbr. lög nr. 86/2021 um samþætta þjónustu í þágu farsældar barna.

Skólinn leggur áherslu á **einstaklingsmiðaðan og snemmtækan stuðning** sem miðar að því að efla velferð nemenda og styðja við farsæld þeirra. Tengiliðir farsældar í Tækniskólanum veita nemendum og forsjáraðilum ráðgjöf og aðstoð við að nálgast viðeigandi stuðningsúrræði. Þeir styðja einnig við samþættingu þjónustu í samstarfi við aðra fagaðila eftir þörfum. Hlutverk þeirra er lykilþáttur í að tryggja samfelldan, snemmtækan og markvissan stuðning.

Nánari upplýsingar um samþætta þjónustu í þágu farsældra barna má finna [hér](#).

Markmið skólans að farsæld barna:

- Að skólinn vinni í takt við lögin og viðhaldi samfelldri þjónustu þvert á kerfi.
- Að stjórnendur og allt starfsfólk sé meðvitað um ábyrgð sína og hlutverk samkvæmt farsældarlögum.
- Að tengiliðir farsældar séu virkir og hlutverk þeirra vel skilgreint.
- Að nemendur, forráðamenn og starfsfólk hafi greiðan aðgang að stuðningi og upplýsingum.

2.2 Stoðþjónusta

Lýðheilsa snýst ekki aðeins um fræðslu og forvarnir, heldur líka um aðgengi að viðeigandi úrræðum. Tækniskólinn rekur fjölbreytta og aðgengilega [stoðþjónustu](#) sem styður við líkamlega, andlega og námslega velferð nemenda. Þjónustan er hluti af heildrænni lýðheilsustefnu skólans og öllum nemendum aðgengileg. Þjónustan nær meðal annars yfir sérkennslu, námsstuðning, sálfræðiaðstoð, náms- og starfsráðgjöf, forvarnir og félagsmál. Stoðþjónusta skólans gegnir einnig mikilvægu hlutverki í framkvæmd samþættrar þjónustu.

2.3 Félags- og forvarnastarf

Tækniskólinn rekur virkt félags- og forvarnateymi sem vinnur markvisst að því að efla vellíðan, þátttöku og félagsfærni nemenda. Markmið með starfi teymisins er að styrkja jákvæðan skólabrag, draga úr félagslegri einangrun og auka lífsgæði nemenda með því að efla virkni og aðgengi að fjölbreyttum félagslegum úrræðum innan skólasamfélagsins.

Jafnréttisstefna og -áætlun (STS-0050) Tækniskólans miðar að því að gæta þess að nemendum og starfsfólki skólans sé ekki mismunað eftir uppruna, þjóðerni, litarhætti, kynferði, kynhneigð, fötlun, fjárhag, tungu, trúarbrögðum og stjórnmálaskoðunum. Mikilvægt er að allir nemendur hafi jöfn tækifæri til að sækja viðburði á vegum nemendafélags skóla. Unnið er að því að jafna þátttöku kynjanna í öllum þáttum félagslífs framhaldsskóla, þ.m.t. nemenda af erlendum uppruna og fatlaðra nemenda.

2.4 EKKO forvarnir (Einelti, kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni, ofbeldi og önnur ótilhlýðileg háttsemi)

Tækniskólinn hefur skýra stefnu og viðbragðsáætlun við einelti, kynferðislegri og kynbundinni áreitni, ofbeldi og annarri ótilhlýðilegri háttsemi (STS-0053). Áhersla er lögð á reglulega fræðslu og samræður í tengslum við EKKO-stefnu skólans, sem eru samþætt

kennslu í lífsleikni og umsjónartímum. Nemendur fá leiðsögn um hvernig slík hegðun birtist, hvert þeir geta leitað og hvaða úrræði eru í boði. Kynfræðsla og fræðsla um kynheilbrigði og virðingu í samböndum er einnig hluti af EKKO-forvörnum og felur í sér umræðu um mörk, samþykki og heilbrigð samskipti. Ábendingarferli skólans er skýrt og aðgengilegt í gegnum vef skólans og trúnaðaraðila.

2.4 Geðrækt og andleg heilsa

Tækniskólinn leggur áherslu á að efla geðheilsu nemenda og starfsfólks með virðingu, umburðarlyndi og jákvæðum samskiptum að leiðarljósi. Fræðsla, stuðningsúrræði og þátttaka í skólasamfélaginu eru lykilþættir í að efla andlega heilsu og vellíðan.

Tækniskólinn styður við markmið [Lífsbrúar, miðstöðvar sjálfsvígsforvarna](#), með því að efla fræðslu og vitund um geðheilsu og sjálfsvígsforvarnir innan skólasamfélagsins. Skólinn vinnur að því að samþætta leiðbeiningar og úrræði frá Lífsbrú í starf sitt, með áherslu á snemmtæka íhlutun og stuðning við nemendur og starfsfólk.

◆ 3. Öryggi, vímuvarnir og heilbriggt umhverfi

3.1 Áfengis-, tóbaks- og vímuvarnir

Tækniskólinn leggur áherslu á að stuðla að heilbrigðum lífsstíl með öflugum áfengis-, tóbaks- og vímuvörnum. Forvarnir gegn áfengis- og vímuefnanotkun meðal ungmenna eiga ekki eingöngu að byggjast á fræðslu heldur eru þær sameiginleg ábyrgð nemenda, starfsfólks, forráðamanna og samfélagsins og hluti af menningu skólans. Markvissar forvarnir fela í sér að efla félags- og tilfinningafærni, styrkja jákvæða sjálfsmynd og skapa umhverfi sem styður við heilbrigðan lífsstíl og minnkar líkur á áhættuhegðun.

Skólinn er vímuefnalaus vinnustaður og skólaumhverfi, og þessi stefna nær bæði til húsnaðis skólans, lóðar og allra viðburða á vegum hans.

3.2 Öryggi og vinnuumhverfi

Tækniskólinn leggur áherslu á öruggt vinnuumhverfi fyrir nemendur og starfsfólk. Skólinn heldur reglulegar rýmingaræfingar og viðheldur öryggisáætlun sem tryggir viðbragðsgetu ef upp koma neyðartilvik. Skyndihjálpi er hluti af fræðslustarfi skólans og stuðlar að því að öll geti brugðist við á ábyrgan hátt þegar þess þarf. Jafnframt er unnið markvisst að umbótum á húsnaði og aðstöðu með áherslu á gott aðgengi og öryggi fyrir alla. Nánari umfjöllun má finna í Öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfisstefnu skólans (STS-0060).

3.3. Stafræn velferð og netöryggi

Tækniskólinn leggur áherslu á að efla stafræna velferð og netöryggi nemenda og starfsfólks. Með því að stuðla að ábyrgri tækjanotkun og öruggri nethegðun viljum við tryggja jákvætt og öruggt stafrænt umhverfi fyrir alla í skólasamfélaginu.

Markmið

- Efla stafræna borgaravitund og miðlalæsi meðal nemenda og starfsfólks.
- Tryggja örugga og ábyrga notkun á stafrænum tækjum og miðlum.

- Fræða um persónuvernd, stafræna fótspor og ábyrgð á netinu.

4. Skipulag og ábyrgð

Stefnan er endurskoðuð árlega og uppfærð með tilliti til mælanlegra árangursmarkmiða. Áhersla er á samstarf við nemendafélag, foreldra, stoðþjónustu, fagaðila, kennara, stjórnendur og nærsamfélagið.

Lýðheilsustefna Tækniskólans er mótuð í samræmi við:

- [Lýðheilsustefnu Reykjavíkurborgar](#), Heilsuborgin Reykjavík – Borgin sem ég vil búa í
- [Aðgerðaráætlun](#) lýðheilsustefnu Reykjavíkurborgar
- [Forvarnaráætlun barna og ungmenna 2024-2026](#), Reykjavíkurborg
- [Stefnu Tækniskólans](#)
- [Jafnréttisstefnu Tækniskólans og áætlun 2024 - 2027](#)
- [Öryggis-, heilbrigðis og vinnuumhverfisstefnu Tækniskólans](#)
- [Stefnu Tækniskólans gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni, ofbeldi og annarri ótilhlýðilegri háttsemi](#)
- Verkefninu [Heilsueflandi framhaldsskóli](#), sem veitir skólasamfélaginu heildræna og skipulagða nálgun á lýðheilsumál
- [Sjálfsvígsvörðunum Lífsbrúar - miðstöð sjálfsvígsvorvarna](#)

Aðgerðaaætlun lýðheilsustefnu

1. Líkamleg heilsa og vellíðan

Markmið

Aðgerðir

Auka heilsulæsi

Þjóða starfsfólki reglulegar fræðslur og endurskoða bóklega íþróttááfangar reglulega. Nýnemakynning skólahjúkrunarfræðings.

Efla heilbrigðar neysluvenjur

Auka framboð á hollum mat í skólanum. Kanna hvort mótuneyti fylgi opinberum næringarviðmið. leiðbeiningum Landlæknis og Handbók um næringu í framhaldsskólum. Tryggja góðan aðgang að drykkjarvatni og takmarka aðgengi að sykruðum drykkjum og orkudrykkjum.

Hvetja skal til aukinnar hreyfingar

Hreyfidagar og hvatningarverkefni (Lífshlaupið, Be Active, Hjólað í vinnuna). Framboð á fjölbreyttum hreyfiáföngum.

2. Geðrækt og félagsleg velferð

Markmið

Aðgerðir

Efla velferð og farsæld nemenda í samræmi við lög um samþætta þjónustu (nr. 86/2021).

Innleiðing farsældarlaga: Grunnfræðsla fyrir starfsfólk og skýr yfirsýn yfir fyrsta stigs úrræði. Þverfaglegt samstarf innan stoðteymis, með reglulegum fundum og verkaskiptingu.

Tryggja að allir nemendur hafi aðgengi að fjölbreyttri og faglegri stoðþjónustu.

Þverfaglegt samstarf innan stoðteymis, með reglulegum fundum og verkaskiptingu. Regluleg kynning stoðþjónustu, sérstök áhersla á kynningar fyrir nýnema og forsjáraðila þeirra. Samráð við nemendur og forráðamenn og stöðugt mat á þjónustuframboði.

Bæta aðgengi að félagsstarfi og draga úr félagslegri einangrun

Virkt félags- og forvarnateymi; styður nemendafélög við skipulag viðburða fyrir fjölbreyttan nemendahóp. Veitir nemendum stuðning í tengslum við samskipti, lýðræði, jafnrétti og velferð. Viðvera starfsfólks á kvöldopnunum, klúbbastarfi og skólaböllum.

Jafna þátttöku kynjanna í öllum þáttum félagslífs skólans, þ.m.t. nemenda af erlendum uppruna og fatlaðra nemenda

Upplýsingum um viðburði eru á einföldu og auðskiljanlegu máli fyrir alla nemendur skólans. Huga að aðgengismálum þar sem viðburðir eru haldnir. Viðburðir á vegum nemendafélags eru fjölbreyttir svo þeir höfði til breiðs hóps nemenda skólans, þ.m.t. nemenda af erlendum uppruna, nemenda með fötlun og hinsegin nemenda.

Efla geðheilsu nemenda og starfsfólks með áherslu á jákvæðan skólabrag, virðingu og stuðningsríkt umhverfi.

Halda utan um mælingar á vellíðan nemenda og starfsfólks. Gera stuðningsúræði skólans sýnilegri og tryggja að nemendur viti hvert þeir geti leitað. Rýna opinberar leiðbeiningar og verkfæri Lífsbrúar – miðstöðvar sjálfsvígsvorvarna. Samþætta fræðslu um geðheilsu og sjálfsvígsvorvarnir í námskrá.

Samþætta kynfræðslu og fræðslu um kynheilbrigði, mörk og samþykki í námskrá

Þátttaka í rannsókn á kynfræðslu - *Kynheilbrigði og vellíðan ungs fólks*.

3. Öryggi, vímuvarnir og heilbrigt umhverfi

Markmið

Stuðla að áfengis-, tóbaks- og vímuefnalausum skólaumhverfi.

Aðgerðir

Fræðsla um áhrif vímuefna á heilsu og líðan. Stuðningur og ráðgjöf til nemenda sem glíma við eða eru í áhættu varðandi vímuefnanotkun. Skýrar reglur og viðbragðsferlar við brotum. Samstarf við utanaðkomandi aðila og heimili nemenda um forvarnir og snemmtæka íhlutun.