

Skólaheilsugæsla hjá Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar

Skólahjúkrunarfræðingur Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar er Stefán Rafn Stefánsson og er með viðveru skólaárið 2021-2022 á **miðvikudögum milli 08:30 – 12:00.**

Heilsuvernd skólabarna

Er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Hjúkrunarfræðingar og læknar á heilsugæslustöðvum sjá um heilsuvernd skólabarna. Markmið heilsuverndar skólabarna er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Helstu áherslur í heilsuvernd skólabarna eru forvarnir, fræðsla, skimanir og bólusetningar. Unnið er samkvæmt [leiðbeiningum Embættis landlæknis um heilsuvernd grunnskólabarna.](#)

Starfsfólk heilsuverndar skólabarna vinnur í náinni samvinnu við foreldra/forráðamenn, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð nemenda að leiðarljósi.

Skólahjúkrunarfræðingur Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar er Stefán Rafn Stefánsson og er hann með viðveru á mánudögum

Heilsuvernd skólabarna

Er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Hjúkrunarfræðingar og læknar á heilsugæslustöðvum sjá um heilsuvernd skólabarna.

Markmið heilsuverndar skólabarna er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Helstu áherslur í heilsuvernd skólabarna eru forvarnir, fræðsla, skimanir og bólusetningar. Unnið er samkvæmt [leiðbeiningum Embættis landlæknis um heilsuvernd grunnskólabarna.](#)

Starfsfólk heilsuverndar skólabarna vinnur í náinni samvinnu við foreldra/forráðamenn, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð nemenda að leiðarljósi.

Skimanir

Skimanir eru framkvæmdar í 1., 4., 7. og 9. bekk og felast í mælingu á hæð, þyngd og sjónskerpu. Nemendur í öðrum árgöngum eru skimaðir eftir þörfum. Niðurstöður skimana eru skráðar í rafræna sjúkraskrá heilsugæslunnar.

Viðtöl um lífsstíl og líðan

Þegar skimanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk ræðir hjúkrunarfræðingurinn við nemendur um lífsstíl og líðan. Markmið þessara viðtala er að styrkja vitund nemenda um eigin lífsstíl og líðan. Eins að geta gripið til úrræða ef vart verður við vanlíðan eða áhyggjur. Grunnupplýsingar úr lífsstílsviðtali eru skráðar í rafræna sjúkraskrá heilsugæslunnar.

Bólusetningar

Bólusett er í 7. bekk við mislingum, hettusótt og rauðum hundum og í 9. bekk við barnaveiki, stífkrampa, kíghósta og mænusótt. Stúlkur í 7. bekk eru einnig bólusettar gegn HPV (Human papilloma veirum) sem geta valdið leghálskrabbameini. Áður en kemur að bólusetningu er sendur tölvupóstur til foreldra með upplýsingum um tímasetningu. Forráðamenn eru beðnir að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing ef:

- Nánari upplýsinga er óskað.
- Talið er að barn sé ekki að fullu bólusett.
- Óskað eftir því að barn sé ekki bólusett.

Það er á ábyrgð foreldra að láta bólusetja börn sín. Bólusetningar eru skráðar í rafræna sjúkraskrá heilsugæslunnar.

Heilbrigðisfræðsla

Skipulögð heilbrigðisfræðsla er framkvæmd í öllum árgöngum og er áherslan að hvetja til heilbrigðra lífshátta. Eftir fræðslu fá foreldrar upplýsingar um hvað fjallað var um í tölvupósti. Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi. Áherslurnar í fræðslunni eru eftirfarandi:

1. bekkur

- **Líkaminn minn**, forvarnarverkefni gegn kynferðislegu ofbeldi. Markmiðið er að börnin viti að þau eiga sinn líkama sjálf, börnin viti að kynferðisleg misnotkun er alltaf röng og aldrei þeirra sök, viti að þau megi segja NEI (æfa það) og viti að þau eigi að segja frá verði þau fyrir óþægilegri reynslu (aldrei að eiga vond leyndarmál).
- **Hjálmar**, að vori er fræðsla um mikilvægi hjálmanotkunar og hvernig hjálmurinn er rétt settur á höfuðið.

2. bekkur

- **Tilfinningar**, fræðsla um mismunandi tilfinningar og hversu fljótt er hægt að ferðast á milli mismunandi tilfinninga. Markmiðið er að börnin læri að þekkja mismunandi tilfinningar sínar og geti tjáð sig um þær og líðan sína.

3. bekkur

- **Verkefnabókin um 6H heilsunnar** (hollusta, hreyfing, hvíld, hreinlæti, hamingja og hugrekki) þar er m.a. farið yfir tannheilsuna og tannburstun auk þess sem rætt er um hreyfivenjur, ávaxta og grænmetisneyslu og fleiri þætti og venjur sem stuðla að góðri heilsu.

4. bekkur

- **Kvíði**, fræðsla um einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið er yfir úrræði við kvíða og slökunaræfingar kenndar.
- **Slysavarnir**, í kringum 112 daginn þann 11. febrúar er farið í viðbrögð við slysum, börnin skoða umhverfi sitt m.t.t. slysavarna og þekki 112 númerið, líka sem barnanúmerið.

5. bekkur

- **Samskipti**, markmið er að börnin læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, virði skoðanir annarra og æfi sig í að setja sig í spor annarra. Einnig eru skoðuð samskipti á netinu og hvað ber að hafa í huga þar.

6. bekkur

- **Kynþroskinn**, komið m.a. inn á líkamsbreytingar, sjálfsfróun, kynhneigð og kynferðislegt ofbeldi.
- **Endurlífgun**, nemendur fá verklega þjálfun í að hnoða og blása.

7. bekkur

- **Bólusetning**, fræðsla um þá sjúkdóma sem verið er að bólusetja fyrir.

8. bekkur

- **Hópþrýstingur**, markmiðið er að nemendur læri að þekkja hópþrýsting. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfsmynd krakkanna og að þau séu meðvituð um hvort þau séu að taka sínar ákvarðanir sjálf eða ekki.
- **Líkamsímynd**, markmiðið er að nemendur séu meðvitaðir um hvað líkamsímynd er og hvað hefur áhrif á hana? Enginn er eins og mikilvægt að fagna fjölbreytileikanum.

9. bekkur

- **Kynheilbrigði**, markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir marga þætti s.s. hvað einkennir góð sambönd – kynhneigð – tilfinningar – MÖRK – Mörk í kynlífi – Væntingar og mörk – Ef farið er yfir mörkin – Kynferðislegt ofbeldi – Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir.

10. bekkur

- **Kynheilbrigði**, markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir ýmsa þætti s.s. sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir.
- **Geðheilbrigði**, markmiðið að sporna við fordómum og að nemendur þekki einkenni geðsjúkdóma og viti hvert þau geta leitað eftir aðstoð – einnig farið í bjargráð s.s. slökun, núvitund og tengingu hugsana, tilfinninga og hegðunar.
- **Ábyrgð á eigin heilsu**, að nemendur þekki starfsemi heilsugæslunnar og hvenær þau geta leitað þangað. Jafnframt er rætt um hvernig þau geta fylgst sjálf með eigin heilsu, t.d. með því að þreifa brjóst og eistu.

Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar um starfsemina má finna á heimasíðu viðkomandi heilsugæslustöðvar.

Einnig: [Leiðbeiningar um heilsuvernd grunnskólabarna](#)

Nemendaverndarráð

Í Grunnskóla Fáskrúðsfjarðar starfar nemendaráð sem fundar mánaðalega. Fundir eru haldnir einu sinni í mánuði. Í ráðinu sitja aðstoðarskólastjóri sem jafnframt er yfirmaður sérkennslu, sérkennari, skólahjúkrunarfræðingur, sálfræðingur skólaskrifstofu, tengiliður frá fjölskyldusviði Fjarðabyggðar og fleiri aðila ef þurfa þykir.

Nemendaverndarráð fjallar um og samræmir störf þeirra sem sjá um málefni einstakra nemenda varðandi sérkennslu, sálfræðipjónustu og heilsugæslu. Nemendaverndarráð skólans starfar skv. lögum um grunnskóla 91/2008 og reglugerð 584/2010 sem tekur til starfshátta nemendaverndarráða við grunnskóla. Hlutverk þess er að samræma ýmsa sérfræðipjónustu fyrir nemendur. Nemendaverndarráð fjallar um málefni nemenda sem lögð hafa verið fyrir ráðið. Koma skal beiðnum um að mál séu tekin fyrir á fundum ráðsins til aðstoðarskólastjóra. Á fundum er ákveðnum aðila gert að fylgja málum eftir. Tilkynna skal forráðamönnum um að málefni nemenda verði tekin fyrir á fundum. Um tilkynningar til barnaverndar eða fræðslufirvalda er fjallað í nemendaverndarráði.