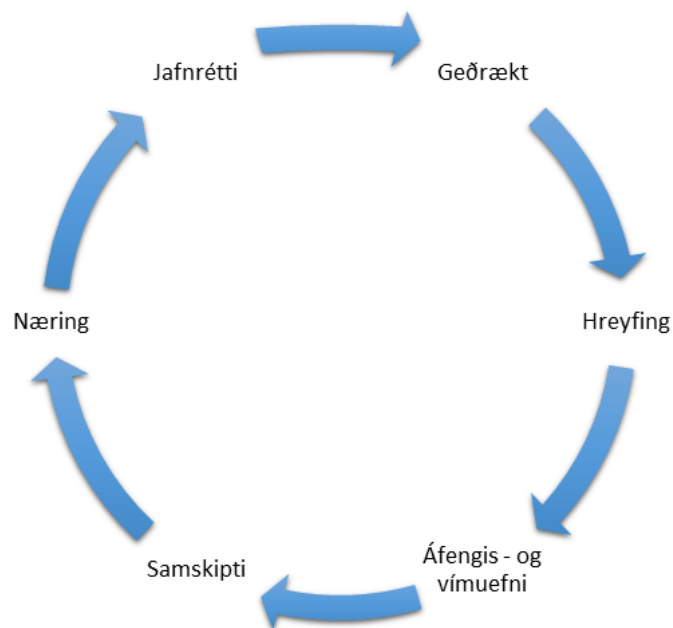


Lýðheilsustefna Verzlunarskóla Íslands

- ✓ Lýðheilsustefna Verzlunarskóla Íslands skal stuðla að bættri líðan, betri heilsu, jákvæðum samskiptum og samstöðu starfsmanna og nemenda skólans.
- ✓ Markmið lýðheilsustefnu skólans er að stuðla að bættru heilbrigði þeirra sem mynda skólasamfélagið með virkri fræðslu og forvörnum.
- ✓ Verzlunarskólinn er þátttakandi í verkefninu Heilsueflandi framhaldsskóli á vegum Landlæknisembættisins.
- ✓ Lýðheilsustefna skólans er heildræn nálgun á heilbrigði í víðum skilningi. Stefnan tekur á þáttum sem taldir eru mikilvægir til að auka vellíðan og árangur nemenda og starfsfólks skólans.



Næring

Markmið:

Í skólanum skal vera gott aðgengi að hollum og næringarríkum mat til að auðvelda nemendum og starfsfólki að velja hollari kost og stuðla að heilbrigðum matarvenjum. Unnið verður að aukinni vitund um gildi næringar fyrir vellíðan og velgengni.

Aðgerðir:

- Eingöngu hollur og næringarríkur matur í boði í Matbúð skólans.
- Fræðsluspjöld um holla næringu hengd upp í Matbúð.
- Fræðsluerindi um holla næringu til nemenda og starfsmanna ef þurfa þykir.
- Hafragrautur og lýsi fyrir nemendur og starfsfólk í fyrstu frímínútum dagsins.
- Vatnsbrunnar á öllum hæðum skólans.

Jafnrétti

Markmið:

Jöfn staða kynjanna meðal nemenda og starfsmanna í skólanum. Skólinn stuðlar að jafnri stöðu og virðingu allra innan skólans og minnir reglulega, bæði starfsfólk og nemendur, á mikilvægi þess að allir fái notið sín án tillits til kynferðis, aldurs, kynþáttar, kynhneigðar, fötlunar, þjóðernis, trúarskoðana eða stjórnmálaskoðana.

Aðgerðir:

- Skólinn setur sér jafnréttisáætlun til þess að tryggja fyllsta jafnréttis í skólanum.
- Jafnréttisfulltrúi starfar innan skólans.
- Skólinn er með jafnlaunastefnu og jafnlaunavottun.
- Áætlun sett upp með að jafna stöðu kynjanna í nefndum og ráðum.

Geðrækt

Markmið:

Að stuðla að andlegu heilbrigði nemenda og starfsfólks með fræðslu og öðrum inngrípum. Nemendur og starfsfólk verður hvatt til að hlúa að eigin geðheilbrigði og kenndar aðferðir til þess. Einnig er mikilvægt að nemendur og starfsmenn sem glíma við andlega erfiðleika viti hvert þau geti leitað innan skólans, þar sem þau geta fengið aðstoð eða ábendingu um viðeigandi úrræði.

Aðgerðir:

- Þjóða upp á fræðslu um málefni er lúta að geðheilbrigði, m.a. um kvíða, þunglyndi, hugræna atferlismeðferð og svefn.
- Þjóða upp á þjónustu sálfræðings í skólanum.
- Þjóða upp á þjónustu fagaðila utan skólans fyrir starfsmenn ef þurfa þykir.
- Nemendur geta fengið styrk fyrir sálfræðimeðferð og -námskeiðum á netinu hjá *Mín líðan*.

Hreyfing

Markmið:

Lögð er áhersla að hvetja nemendur og starfsmenn til að gera hreyfingu að hluta af daglegum lífsstíl. Boðið verði upp á fjölbreytta hreyfingu fyrir nemendur. Starfsfólki og nemendum verður auðveldað að stunda hreyfingu með góðu aðgengi og hvatningu. Einnig viljum við auka almenna vitund um mikilvægi hreyfingar fyrir heilsu, líðan og árangur.

Aðgerðir:

- Íþróttakennsla hjá öllum árgöngum sem hluti af stundatöflu nemenda.
- Boðið upp á íþróttatíma fyrir starfsmenn 3 sinnum í viku auk þess sem tækjasalur stendur starfsmönnum opinn utan kennslutíma.
- Starfsmenn hvattir til að hreyfingar til og frá vinnu. Samgöngustyrkur fyrir þá sem það kjósa.

Áfengis- og vímuvarnir

Markmið:

Áfengis- og vímuefnaforvarnir hafa verið ofarlega á baugi í skólanum en meginmarkmið þeirra er ásamt öðrum þáttum að stuðla að heilbrigðu lífni nemenda skólans. Megináhersla hefur verið lögð á að draga úr áfengisneyslu nemenda á dansleikjum og öðrum skemmtunum á vegum skólans. Allar reykingar og öll neysla áfengis og vímuefna eru bannaðar í skólanum og á skólalóð.

Allar ferðir nemenda á vegum skólans eru áfengis- og vímuefnalaugar.

Aðgerðir:

- Allir nýnemar þurfa að blása í áfengismæli á öllum böllum á 1. ári.
- Öflugt foreldrasamstarf en foreldrafélagið hefur stutt við skólann með veglegum gjöfum í edrúpóttinn sem skiptast jafnt á milli árganga.
- Allir nýnemar fara sjálfkrafa í edrúpott sem er dregið úr eftir hvert ball. Eldri nemendum stendur til boða að blása og fara þá í edrúpottinn.
- Fræða nemendur og forráðamenn um skaðsemi notkunar tóbaks, rafrettna, áfengis og annarra vímuefna.

Samskipti

Markmið:

Nemendur og starfsmenn skólans hafa sett sér samskiptasáttmála sem hefur það að markmiði að gera góðan skóla betri og að skapa umhverfi þar sem nemendum og starfsfólki líður vel saman. Lögð er áhersla á að samskipti milli aðila innan skólasamfélagsins einkennist af hlýju og jákvæðni.

Aðgerðir:

- Hafa samskiptasáttmálann sýnilegan í skólanum
- Vinna reglulega með samskiptasáttmálann, t.d. í lífsleiknitímum.
- Kynna samskiptasáttmálann fyrir öllum nýnemum þegar þeir hefja nám í skólanum.
- Kynna samskiptasáttmálann fyrir nýjum starfsmönnum þegar þeir hefja störf í skólanum.
- Kynna gildi skólans fyrir nýjum nemendum og starfsmönnum í upphafi hvers skólaárs.
- Kynna nýnema og nýtt starfsfólk fyrir áætlun Ví gegn einelti, ofbeldi, kynferðislegri áreitni og kynbundinni áreitni

Síðast uppfært 3.3.2021