



# Heilsuefling og heimilisfræði

Ragnheiður Júníusdóttir  
og  
Anna Sigríður Ólafsdóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



## Heimilisfræði - sagan

- Kennd frá 1960 – þá aðeins stúlkur
  - Matreiðsla og hússtjórn
- Ýmsar breytingar orðið
  - Stákar og yngri hópar
- Víða loðir „konuímýndin“ enn við greinina
  - Hallærisleg og gamaldags
- Sparnaður og færri tímar í viðmiðunarstundaskrá



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



## Úr núverandi Aðalnámskrá

### Heimilisfræði á að stuðla að:

- Góðu heilsufari
- Heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum
- Jafnrétti
- Hagsýni
- Fjármálalæsi
- Neytendavitund
- Verndun umhverfis

### Heilbrigði og velferð - áherslur:

- Jákvæð sjálfsmynd
- Hreyfing
- Næring
- Hvíld
- Andleg vellíðan
- Góð samskipti
- Öryggi
- Hreinlæti
- Kynheilbrigði
- Skilningur á eigin tilfinningum



## Skilgreiningar

- Embætti Landlæknis: „Heilsuefning miðar að því að hafa áhrif á lífsstíl fólks og gera því kleift að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður“
- Aðalnámskrá: Námsgreinin heimilisfræði fjallar um „manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir“





## Heimilisfræði

- Ekki sjálfgefið að heimilisfræði eigi að fylgja list- og verkgreinum – ólík öðrum námsgreinum
- Ný deild heilsueflingar, íþróttar og tómsunda
  - Samtvinnun heimilisfræði og heilsueflingar
  - Heilsueflingarkennari með áherslu á matarumhverfi og matarmenntun (food education)
  - Hlutverk skólans í heilsueflingu er mikilvægt en fólk vantar til að leiða þá vinnu



## Ný deild heilsueflingar, íþróttar og tómsunda

- Vellíðan í daglegu lífi
- Siðfræði og gagnrýnin hugsun
  - Grunnstefið felur í sér heilbrigði og velferð og menntun í víðum skilningi
  - Áhersla í gegnum allt starf deildarinnar er að styrkja einstaklinginn





## Starfshættir í grunnskólum

- Rannsókn: Gagnasöfnun og úrvinnsla árin 2009-2013
- Heimilisfræði var skemmtilegasta námsgreinin í 7. og 10. bekk (segja 89 og 76%)
- Fellur í 7. og 8. sæti þegar kemur að mikilvægi (76 og 43%)
- Viljum vinna að því að nemendur sjái að það sem sé skemmtilegt sé líka mikilvægt
- Íþróttir er næst skemmtilegasta námsgreinin og var talin mikilvægari en heimilisfræði



## Heilsueflandi grunnskóli

- Stoðin heilbrigði og velferð í Aðalnámskrá, tækifæri til breytinga
  - Andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan
- Grunnskólinn er kjörinn vettvangur fyrir heilsueflingu
- Heimilisfræði er heildræn námsgrein sem tengir saman mat og heilsu
- Gæti gegnt lykilhlutverki





## Aðferðir við undirbúning

- Rannsókn frá 2011 (e-Hap) þar sem markmiðið var að skilgreina þá hæfni sem heilsueflingar-sérfræðingar þurfa að búa yfir
- Undirbúningsvinna við nýja deildaskiptingu Menntavísindasviðs og nýja námsbraut í heilsueflingu
- Viðtalsrannsókn: Fyrstu viðtöl við starfandi heimilisfræðikennara
- Niðurstöður úr M.Ed. ritgerð Sigrúnar Gróu Jónsdóttur



## Rök fyrir samþættingu heimilisfræði og heilsueflingar

- Margir þættir sameiginlegir með heimilisfræði og heilsueflingu
- Fáir þættir sameiginlegir með list- og verkgreinum
- Fækkun nemenda í kennaranámi – ná inn fleiri nemendum, einnig annars konar nemendum – með áhuga á heilsueflingu en hafa ekki fundið sér nám eða starfsvettvang
- Kennara og fagfólk vantar víða í grunnskóla til að sinna heilsueflingu

