



ÞELAMERKURSKÓLI

ÞROSKI MENNTUN SAMKENND

# Þelamerkurskóli

## Heilsueflandi skóli

---

*Lokaskýrsla til Sprotasjóðs vegna verkefnis unnið 2012-2013*

Í skýrslunni er farið yfir verkefni sem styrkt voru af Sprotasjóði og tilheyrðu áherslunum hreyfing og öryggi. Verkefni eru: Púl er kúl, Gönguferðirnar 10 og Skyndihjálpi í skóla.

## Markmið verkefnisins og leiðir

### Markmið verkefnis samkvæmt umsókn

- Að efla áherslur og verkefni Þelamerkurskóla sem heilsueflandi grunnskóla, áherslur skólaársins 2012-2013 voru *hreyfing og öryggi*.

Verkefnið var liður í því að aðlaga námskrá og starf Þelamerkurskóla að nýrri aðalnámskrá. Það tekur til eins af grunnþáttum hennar, heilbrigði og velferð. Haustið 2011 byrjaði Þelamerkurskóli í verkefninu *Heilsueflandi grunnskóli*. [Hérna](#) er hægt að skoða kynningu á stöðu verkefnisins í febrúar 2013.

Verkefnið byggir á einum af áherslum skólans sem er heilsa, hreyfing og hollusta en það hefur m.a. miðað við að nemendur skólans hafa á stundaskrá sinni fengið meiri hreyfingu og útivist en viðmiðunarstundaskrá gerir ráð fyrir. Verkefnið eflði þann þátt skólastarfsins enn frekar.

### Leiðir sem valdar voru að því markmiði

- **10 gönguleiðir** og kennsluhugmyndir tengdar þeim á heimasvæði skólans skráðar og árlega nýttar í starfi skólans. Sjá á [þessari slóð](#).
- **Púl er kúl** – valfag fyrir nemendur á elsta stigi skólans. Líkamsræktarnámskeið sérsniðið að unglingum og einnig að kynna fyrir nemendum íþróttagreinar sem hægt er að æfa á Akureyri. Farið var á æfingar og í heimsóknir til íþróttafélaga eða líkamræktarstöðva á Akureyri: fimleikar, spinning, zumba, jazzballet, keila, kraftlyftingar, líkamsrækt í tækjasal, hnefaleikar, krulla, júdó og fleira.
- **Skyndihjálpi í skóla** – starfsmenn skólans fengu 6 klst. skyndihjálparnámskeið og allir nemendur fengu einnig námskeið sem hæfði aldri þeirra og þroska.

### Frávik miðað við áætlun verkefnisins

- Gönguleiðirnar 10 urðu til án formlegs samstarfs við Ferðafélagið Hörg sem þó hefur leiðbeint skólanum við val á gönguleiðum og verið ráðgefandi við leiðalýsingar og hugmyndir að áherslum á sumum leiðanna.

### Niðurstöður verkefnisins

Ef markmið verkefnisins er sett í samhengi við þær leiðir sem valdar voru má segja að markmiðið hafi náðst; að efla áherslur skólans sem *heilsueflandi skóla*. Til marks um það er að *Gönguferðirnar 10* eru að fastur liður í skólastarfinu og við það verkefni hefur bæst útivistarskóli daginn fyrir göngudag skólans. Sjá [frétt](#) af heimsíðu skólans um þann dag haustið 2015.

Aukin hreyfing nemenda er áfram áhersluþáttur allra nemenda og valfagið *Púl er kúl* er reglulega í boði og að öllu jöfnu velja það  $\frac{3}{4}$  hluti nemenda.

Í starfmannakönnun kom fram að starfsmönnum þótti námskeiðið *Skyndihjálpi í grunnskóla* styrkja sig í starfi.

### Niðurstöður verkefnisins í hnotskurn

#### Helsti ávinningur og niðurstöður mats af vinnu við verkefnið, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu og mat á áhrifum verkefnisins

- Þessir verkþættir settu verkefnið *Heilsueflandi skóli* á dagskrá og römmuðu vel inn áhersluþættina *hreyfing og öryggi*.
- Gönguferðirnar 10 eru orðnar fastur liður í skólastarfinu. Til viðbótar þeim er útivistarnámskeið árlega daginn fyrir gönguferðirnar þar sem farið er yfir helstu þætti gönguferða, útbúnað og leiðalýsingu allra ferðanna ásamt því að margreyndir ferðalangar segja frá áhugaverðustu ferðinni sinni og leiðbeina, t.d. um hvernig á að búa sig til gönguferða og hvernig á að raða í bakpoka.

- Eftir að nemendur höfðu verið í *Púl er kúl* þekktu þeir framboð íþrótta sem hægt er að æfa á Akureyri. Það er mikilvæg forvörn þegar þeir fara þangað í framhaldsskóla.
- Þriðja hvert ár er *Púl er kúl* í boði sem valfag fyrir elstu nemendur skólans. Það tryggir að hver nemandi hafi fengið tilboð um að kynna sér og prófa undir leiðsögn þær íþróttir og líkamsræktarstöðvar sem hægt er að nýta sér á Akureyri.
- Tveir þriðju hlutar nemenda skólans stunda markvisst íþróttaæfingar.
- Skyndihjálparnámskeiðin komu vel út. Í starfsmannakönnun kom fram að starfsfólki þótti það öruggara en áður í starfi þegar slys verða eða þegar farið er í gönguferðir á fjöll eða annað.