



## Leið þín um lífið

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

Skólar: Rimaskóli og Vættaskóli

Verkefnastjóri: Anna Kristín Jörundsdóttir

Númer: UMS-178 skólaárið 2016-2017



## **Markmið verkefnisins**

Markmið áfangans er að byggja upp sjálfstraust, samskiptahæfni og núvitund nemenda og stuðla þannig að aukinni vellíðan þeirra, þannig að þeir geti betur tekist á við sitt daglega líf á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Hæfniviðmið samfélagsgreina í Aðalnámsskrá grunnskóla lýsa vel þeirri hæfni sem stuðst hefur verið við í vinnunni með nemendahópnum í Leið þinni um lífið:

- *Sýnt fram á skilning á mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, fyrir mannréttindum, félagslegu réttlæti, jöfnuði og helgi mannlegs lífs.*
- *Gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum og tekið ákvarðanir á grunni þeirrar sjálfsþekkingar.*
- *Sýnt styrk til að bera ábyrgð á eigin lífi, lífsháttum og heilbrigði.*
- *Sett sig í spor fólks með ólíkan bakgrunn og viðhorf, á ýmsum stöðum og tímum.*
- *Rökstutt gildi jákvæðra lífsviðhorfa, dygða og gildismats, sem mikilvægs þáttar í heilbrigðri sjálfsvitund.*
- *Greint jákvæð og neikvæð áreiti og staðist þrýsting, sem stefnir heilsu og velferð fólks í voða.*
- *Gert sér grein fyrir jafngildi sínu og annarra manna og útskýrt fyrir öðru fólki mikilvægi þess.*
- *Sýnt sjálfsaga, sjálfstraust og virðingu í margvíslegum samskiptum og samstarfi við ólíka einstaklinga.*
- *Vegið og metið skoðanir og upplýsingar, brugðist við þeim á fordómalausan og réttsýnan hátt.*
- *Ígrundað eigin getu til aðgerða og gert sér grein fyrir afleiðingum gerða sinna eða aðgerðaleyfis.*
- *Sinnt velferð og hag samferðafólks síns.*

## **Leiðir að markmiðum**

Skólaárið 2016-2017 var Leið þín um lífið kennt fyrir áramót sem valáfangi fyrir nemendur í 8. 9. og 10. bekk í Vættaskóla. Áfanginn var kenndur sem skyldufag í 8. og 9. bekk í Rimaskóla.

Fyrirkomulag kennslunnar er með þeim hætti að kennd er lífsleikni í einum tíma og í næsta tíma þar á eftir er farið í gegnum slökunarhluta námsins. Í lífsleikninni sitja nemendur í hring og vinna ýmisskonar æfingar þar sem unnið er með leikni í mannlegum samskiptum og hæfni til að takast á lífið. Í slökunarhlutanum er unnið að því að losa nemendur við íþyngjandi tilfinningar og streitu. Kennarinn leiðir nemendur í slökun með því að kenna þeim hagnýtar aðferðir til slökunar sem þeir geta síðan sjálfir notað heimavið. Því til viðbótar eru þeim sagðar sögur sem eiga að kveikja á jákvæðum tilfinningum þeirra. Í lífsleikninni var stuðst við kennslubókina Að ná tökum á tilverunni sem Lions Quest hreyfingin gaf út, Gagnrýni og gaman (samræður og spurningalist) eftir Jón Thoroddsen ásamt itarefni frá kennara. Í slökuninni var unnið út frá bókinni Hugarfrelsi eftir Unni Örnú Jónsdóttur og Hrafnhildi Sigurðardóttur og einnig efni frá kennara.

Nemendur í valáfanganum í Vættaskóla og í 9.bekk í Rimaskóla unnu lokaverkefni þar sem þeir létu gott af sér leiða í sínu nærumhverfi. Nemendurnir völdu lokaverkefni sín í samráði við kennara og þurftu þeir að axla ábyrgð á framkvæmd þeirra.

Við vinnu lokaverkefnisins var hægt að meta hæfni nemenda til að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, hvernig þeir tókust á við að axla ábyrgð á skipulagi verkefnisins og samskiptahæfni þeirra, þegar hópurinn skipulagði verkefnið. Með verkefninu voru nemendur að sinna velferð og hag þeirra einstaklinga sem þeir glöddu með því að vera jákvæðir og vinna með þeim á skapandi og sjálfstæðan hátt. Einkunn fyrir áfangann var lokið/ólókið og þurftu allir að taka þátt í lokaverkefni til að fá einkunnina lokið. Þeir sem af einhverjum ástæðum höfðu ekki tók á að vinna lokaverkefnið þurftu að skila ritunarverkefni þar sem þeir útbjuggu verkefni sem hægt væri að vinna í nærsamfélaginu. Lokaverkefni nemenda voru birt á heimasíðum skólanna.

### **Lokaverkefni nemenda**

Nemendur í valáfanganum Leið þín um lífið í Vættaskóla og í 9.bekk í Rimaskóla unnu lokaverkefni sín í nærsamfélaginu þar sem þeir létu gott af sér leiða. Framkvæmdin var með þeim hætti að í lífsleiknitíma komu nemendur með hugmyndir að verkefnum sem hægt væri að vinna og þessar hugmyndir voru skráðar á töflu og nemendur kusu þá hugmynd sem þeim fannst best. Kennarinn kynnti verkefnið og framkvæmd þess fyrir stjórnendum þeirra stofnanna sem nemendur höfðu valið og í framhaldi af því var tímasetning ákveðin. Hóparnir nýttu annan lífsleiknitíma til að skipuleggja framkvæmd verkefnisins. Það sem nemendur þurftu að hafa í huga voru eftirfarandi spurningar: Hvernig undirbúum við verkefnið? Hvað á að gera? Hversu langan tíma tekur verkefnið? Hvað þarf að nota til að geta útfært verkefnið (áhöld o.þ.h)? Gætu einhver hugsanleg vandamál komið upp við vinnuna? Vissulega voru fleiri spurningar og vangaveltur sem upp komu þegar nemendur fóru í þessa vinnu en unglingarnir voru mjög sjálfstæðir og skapandi og áttu ekki erfitt með að leysa þau mál sem upp komu þannig að verkefnið væri unnið á sem bestan hátt. Kennarinn tók myndir af nemendum á vettvangi og að loknum heimsóknunum og verkefnavinnu voru nemendum sýndar myndirnar í lífsleiknitíma. Nemendur og kennari ræddu saman um það hvernig nemendur upplifðu heimsóknirnar og þeir fengu köku og hrós frá kennaranum sínum fyrir vel unnin störf.

Eftirfarandi texti og myndir birtust á heimasíðu skólanna:

Heimasíða Vættaskóla fyrir valáfangann á unglingastigi:

### **Lokaverkefni nemenda á leikskólanum Hulduheimar**

Nemendur í valáfanganum *Leið þín um lífið* ákváðu að vinna lokaverkefnið sitt á leikskólanum Hulduheimar. Verkefnið snerist um að láta gott af sér leiða í hverfinu. Hugmynd, skipulag og útfærsla var alfarið í höndum nemenda. Þeir ákváðu að vinna stöðvavinnu með elstu börnunum sem eru 5-6 ára gömul. Í boði var að skreyta piparkökur og sögustund. Krakarnir á Hulduheimum voru mjög jákvæð og ánægð með það sem unglingarnir höfðu upp á að bjóða og tóku virkan þátt í verkefnunum eins og sjá má á myndunum. Nemendurnir frá Vættaskóla unnu verkefnið sitt með áhuga og jákvæðni. (AKJ)





Þrír 9. bekkir í Rimaskóla unnu lokaverkefni sín á hjúkrunarheimilinu Eir og hjá Fjölskylduhjálpi Íslands.

Eftirfarandi myndir og texti voru birt á heimasíðu Rimaskóla:

### **Fjölskylduhjálpi Íslands - Lokaverkefni 9-JÓ og 9-RI í áfanganum Leið þín um lífið**

Lokaverkefni nemenda 9-JÓ og 9-RI í áfanganum Leið þín um lífið fólst í því að leggja Fjölskylduhjálpi Íslands lið. Verkefni barnanna var að aðstoða við matarúthlutun til skjólstaðinga Fjölskylduhjálparinnar. Krakkarnir unnu af kappi og voru áhugasamir um vinnu sína og unnu sín störf með bros á vör enda fengu þau mikið hrós og þakklæti fyrir frá skjólstaðingum Fjölskylduhjálparinnar. Ásgerður Flosadóttir formaður Fjölskylduhjálparinnar og hennar fólk voru mjög ánægð með framlag unglिंगanna. Það var gaman að fara með þennan flotta hóp frá Rimaskóla í slíkt verkefni þar sem allir unglिंगarnir lögðu sig fram um að láta gott af sér leiða. (AKJ)

Myndir frá heimsókn nemenda 9-RI





## Myndir frá heimsókn nemenda 9-JÓ



## Lokaverkefni nemenda á dagdeild fyrir eldri borgara á hjúkrunarheimilinu Eir

Nemendur í 9-ER í áfanganum *Leið þín um lífið* ákváðu að vinna lokaverkefnið sitt á hjúkrunarheimilinu Eir. Verkefnið snerist um að láta gott af sér leiða í hverfinu. Nemendur fengu kynningu um starfsemi deildarinnar hjá Evu iðjubjálfa. Þeir spiluðu minigolf, fóru í spurninga- og málsháttaleiki með vistmönnum. Fólkið var mjög jákvætt og ánægt með heimsókn unglínganna. Nemendurnir frá Rimaskóla unnu verkefni sitt með áhuga og jákvæðni. (AKJ)





### **Frávik miðað við áætlun verkefnisins og helstu hindranir sem komu upp við vinnu þess**

Áætlun verkefnisins hefur að öllu leyti staðist miðað við umsókn og hefur verkefnið þróast og orðið meira umfangs en áætlað var í upphafi. Áfanginn byrjaði sem valáfangi í Rimaskóla skólaárið 2015-2016 og var kenndur sem skyldufag í 8. og 9. bekk skólaárið 2016-2017. Áfanginn var einnig kenndur sem valáfangi í Vættaskóla haustið 2016.

Helstu hindranir sem upp hafa komið við vinnu verkefnisins tengist lokaverkefni nemenda. Eins og áður sagði þá komu nemendur með hugmyndir að lokaverkefnum til að láta gott af sér leiða í nærsamfélaginu. Nokkrar af þeim góðu hugmyndum sem nemendur höfðu um lokaverkefni var ekki hægt að hrinda í framkvæmd. Einn bekkur í Rimaskóla vildi fara í Kattholt og aðstoða við vinnu með köttum. Kennarinn hafði samband við Kattholt en þar voru hópar af eldri nemendum í vinnu og því var ekki hægt að bjóða nemendum þangað. Annar bekkur frá Rimaskóla vildi fara í miðbæ Reykjavíkur og bjóða fólki sem stendur höllum fæti í samfélaginu ókeypis kakó. Kennaranum fannst hugmynd nemenda falleg en áleit þó að öryggi nemenda þyrfti að vera í fyrirrúmi og því var ekki hægt að hrinda þessari góðu hugmynd í framkvæmd.

### **Ávinningur af vinnu við verkefnið**

Skólastjórnendur Rimaskóla hafa ákveðið að áfanginn verði kenndur sem skyldufag bæði á mið- og unglíngastigi skólaárið 2017-2018. Einnig verður áfanginn áfram í boði sem valáfangi á unglíngastigi í Vættaskóla.

Áfanginn var einnig kenndur að hluta til einn tíma á viku skólaárið 2016-2017, á bekkjarfundum í 10-AKJ í Rimaskóla. Lífsleiknin var kennd í 20 mínútur og í þeim tímum var unnið út frá hugmyndum heimspekingsins Jón Thoroddsens í bók hans Gagnrýni og gaman ásamt leikjum og öðru ítarefni frá kennara. Umræðuefni voru til dæmis: Eru draumar hugsanir? Og hvaða áhrif hefur tískan á okkur? Einnig komu nemendur með tillögur að umræðuefnum. Nemendur fengu 20 mínútna slökun í lok tímans, drengir á haustönn og stúlkur á vorönn. Nemendur í 10-IG fengu sex tíma í slökun og sóttust mjög eftir því að fá þá tíma.

Tveir kennarar á miðstigi nýttu slökun við kennslu í íslensku.

Kennarar í Rimaskóla voru áhugasamir um slökunina og kom einn hópur í 5-bekk sem fékk einn tíma í slökun.

### **Mat á verkefninu**

Við upphaf áfangans var lögð fyrir könnun þar sem líðan nemenda var metin og kennarinn skipulagði í framhaldinu vinnuna með nemendahópunum. Í lok áfangans var gerð önnur könnun sem endurspeglar upplifun nemenda af áfanganum. Og út frá þessum könnunum var árangur áfangans mældur og skólastjórnendur í Rima- og Vættaskóla fengu ópersónugreinanlegar niðurstöður til skoðunar.

Meirihluti nemenda í Rima- og Vættaskóla fannst lífsleiknin gagnleg og skemmtileg. Nemendur voru jákvæðir gagnvart slökuninni og töldu sig hafa gagn af henni. Einnig upplifðu þeir lokaverkefnið sem lærdómsríkt, áhugavert og gagnlegt. Nemendur voru spurðir um það hvaða gagn slökunin hefði gefið þeim og hérna koma nokkur dæmi um svör frá nemendum:

„hjálpaði mér í að vera róleg“

„bara meiri ró og ekki eins æst“

„ég hvíli mig, það minnkar stress og róar mig“

„vera rólegri yfir daginn“

„skemmtilegt, því þetta er á föstudegi og þá er maður slakur á föstudegi“

„að halda sinni innri ró“

„geta sofið ef maður er þreyttur“

„fæ að sofa og slaka á“

„hjálpaði manni fyrir næstu tíma og próf“

„það hjálpar með stress“

„slaka betur á yfir daginn“

„gat slakað á líkamanum“

„aukin ró og auðveldara að slaka á, minna stress“

„mjög gott að slaka á af og til“

„að ná að róa sig“

„maður fékk bara svona frið og náði að losa um stress“

„ég var með meiri orku yfir daginn“

„ég fór betur inn í daginn“

„ég var ekki jafn stressuð“

Jákvæð viðbrögð nemenda við áfanganum gefur mér sem kennara og verkefnastjóra þessa verkefnis mikinn áhuga á að halda áfram að láta gott af mér leiða í áframhaldandi vinnu með verkefnið og trú á því að þau jákvæðu áhrif sem áfanginn hefur haft á nemendur mína verði til þess að þeim líði betur og að þeir eigi auðveldara með að takast á við sitt daglega líf á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

9. júní, Reykjavík

Anna Kristín Jörvandóttir

Undirskrift verkefnastjóra

Stefanía Árnadóttir

Undirskrift skólustjóra ábyrgðarskóla

