

Upplýsingar um verkefnið

Nafn skóla: Grunnskólinn í Stykkishólmi

Heiti verkefnis: Heilsa og vellíðan

Umsjónaraðili: Ragnheiður Harpa Sveinsdóttir

Skólastjóri: Berglind Axelsdóttir

Skólaárið: 2020-2021

Verkefnið

Verkefnið hófst haustið 2019 með styrk frá Sprotasjóði en þá var fókusinn á jákvæða menntun. Verkefnið gekk vel og héldum við áfram með það veturinn 2020-2021 en með breyttum áherslum og skipulagi. Við ákváðum að leggja áherslu á unglingsstigið þar sem áætlunin var að vekja með þeim gagnrýna hugsun um sig sjálft og umhverfi sitt. Fagið var sett inn í formi námskeiða, þar sem ég Ragnheiður Harpa umsjónaraðili verkefnisins fór með verkefnið í fjórum hlutum. Þá voru teknir nokkrir tímar samfellt, fyrirlestur og verkefnavinna. Ég taldi efni námskeiðsins skila sér betur í lotum heldur en einum 40 mínútna tíma á viku með hverjum hóp. Bekkjum var stundum blandað saman og fengust þannig enn fleiri tímar með hverjum hóp. Í 1.-7. bekk var áherslan lögð á hugleiðslu, þar fór fram sjálfstyrking í hugleiðsluformi og meðvitund um huga og líkama.

Markmið

Markmiðið er að fá nemendur til þess að skoða hvað þau geti gert til að haga sínu lífi á jákvæðan, heilbrigðan og uppbyggilegan hátt. Sjálfum sér, umhverfinu og öðrum til hagsbóta. Að nemendur fái tækifæri til að kynnist sér betur, hvað þau hafa fram að færa ásamt því að skoða hvernig þau geta nýtt það til að minnka vistspor sitt og hjálpað öðrum.

Fyrsti hluti.

Hér var áherslan lögð á nemandann, hver hann er og hvaða markmiðum hann vill ná, hvort sem það sé að ná árangri í námi eða einhverjum persónulegum sigrum. Skoða hvað er það sem lætur honum líða vel og hvað hann getur gert til að gera meira af því. Hvaðan kemur það sem drífur hann áfram, er það innri eða ytri áhugahvötin?

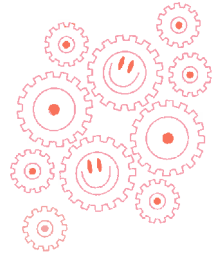
Markmiðið er að fá hann til að hugsa inn á við, hver þau eru og hver þeirra tilgangur er. Hvað þau geta gert til þess að gera heiminn betri ásamt því að hafa áhuga á verkefninu.

1. Markmiðasetning

Í upphafi vetrar þá fór kennari í gegnum markmiðasetningu. Verkefnið var að setja sér markmið, fyrst langtímamarkmið og svo var því skipt niður í smærri viðráðanlegri markmið. Algengast var að setja sér markmið fyrir veturinn og skoða hvað nemandinn geti gert til þess að ná þeim markmiðum. Með þessu var ætlunin að fá hann til að átta sig á því, hvað honum finnst vera mikilvægt og hvað nemandi getur gert til þess að stuðla að því að þau nái þeim markmiðum sem þau vilja ná.

Markmið

- Skemmtilegt markmið (ekki endilega kvaðir sem kosta okkur mikila vinnu)
- Skrifa niður
- Raunhæft
- Lítill skref
- Fagna hverjum áfanga
- Við erum öll með ákveðin markmið



2. Að kynnst sjálfum sér

Út frá markmiðasetningunni þar sem nemandinn fékk að skoða sinn innri mann, fjölluðum við um ytri og innri áhugahvöt. hvort áhugahvötin er við völd þegar hann tekur að sér verkefni og er hægt að færa ytri áhugahvötina nær þeirri innri með því að breyta hugarfari þannig að verkefnin verði áhugaverðari. Sameinuðu þjóðirnar hafa tekið saman ýmis verkefni sem mikilvægt er að vinna að, markmið sem á að ná fyrir 2030. Til þess að ná þeim þurfa allir að leggja sitt af mörkum. Allir ættu að geta fundið eitthvað sem höfðar til sín, flokkað sem eitt af sínum gildum og um leið stuðlað að betri líðan.

Annar hluti

Þessi hluti fjallar um hvernig hægt er að efla samábyrgð. Öll erum við hluti af hóp, hvort sem það er í fjölskyldu, vinnu, bekk eða liði. Við berum ábyrgð á því að hópnum gangi vel og nái sem bestum árangri. Síðastliðin ár hefur samfélagið á Íslandi og annarstaðar byggst á einstaklingshyggju og er mikilvægt að minna á þá ábyrgð sem við höfum sem hópur. Einn einstaklingur getur borið ábyrgð á að eyðileggja fyrir heildinni og verðum við öll að vera meðvituð um það. Hér skoðum við hvernig getum við orðið betri með því að beita jákvæðri uppbyggingu og áhrif þess á okkar nánustu hópa.

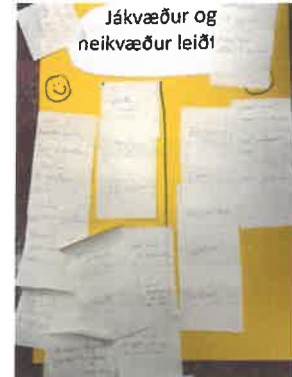
1. Þakklæti

Eitt af því sem hægt er að gera til að byggja upp vellíðan í eigin lífi er að geta skapað jákvæðar tilfinningar. Þakklæti er grunnur fyrir mörg inngríp í jákvæðri sálfræði sem stuðla að því að skoða og halda utan um jákvæða viðburði í lífinu. Það ýtir undir almenna lífsánægju en er oft

misskilið fyrir huglæga ánægju um stað og stund. Rannsóknir hafa sýnt fram á að skrifa þakklætisbréf eða vinna með þakklæti á einhvern hátt eykur hamingju einstaklinga í allt að einn mánuð. Þakklæti getur verið þegar við þökkum fyrir hlutskipti okkar í lífinu, t.d. með því að þakka fyrir þá reynslu sem við höfum á bakinu til að takast á við þau komandi verkefni.

2. Bekkurinn og líðan

Hérna fjölluðum við um samheldni og hvað góður hópur/bekkur sé. Hvernig er hægt að styðja hvort annað og hvernig þú getur komið fram sem jákvæður leiðtogi. Einnig fjölluðum við um muninn á jákvæðum og neikvæðum leiðtoga.



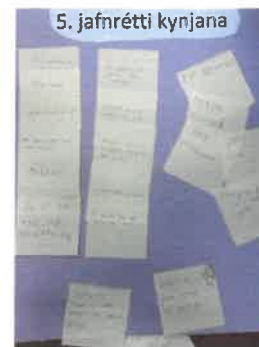
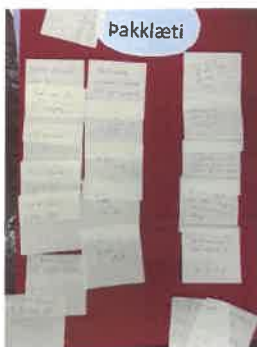
3. Jafnrétti og menntun fyrir alla

Hluti af því að finna fyrir þakklæti er að skoða það sem maður hefur.

Við skoðuðum þetta í samhengi við að bera saman menntun á Íslandi og annar staðar. Einnig vorum við með umræðu um baráttu kynjanna, hvar við erum stödd og hverjum það er að þakka.

Verkefni.

- ◆ Skrifa þakklætisbréf til einhvers sem okkur þykir vænt um og láta viðkomandi fá bréfið eða lesið bréfið fyrir viðkomandi - hvernig leið ykkur og þeim sem fékk bréfið.



Þriðji hluti

Út frá hluta 1. og 2. þar sem farið var í gegnum einstaklinginn, hans áhuga og hvað það er sem gerir lífið gott þá var markmiðið með þriðja hluta að auka meðvitund þeirra um ábyrgð allra á umhverfi okkar, hvað við getum gert til að stuðla að hollum og góðum lífsvenjum og um leið stuðla að sjálfbærni. Þegar við skoðum þá þætti sem Heimsmarkmið sameinuðu þjóðanna hafa sett, hvað er það sem nær til okkar? hugsanlega er eitthvað sem við getum gert og um leið fær okkur til að blómstra, sameinað áhugahvötina og að láta gott af okkur leiða.

1. Hvað getur þú gert?

Hér unnum við verkefni í stórum hópum. Nemendur áttu að vinna auglýsingaspjald fyrir samfélagið okkar. Þau áttu að koma með ýmis góð ráð og upplýsingar út í samfélagið sem auðvelt væri að nýta sér. Auglýsingarnar voru svo hengdar upp í eina viku á miðpunkti verslunarinnar í bænum, Skipavík.



Fjórði hluti

Í síðasta hluta verkefnisins var farið yfir þrautseigju, gagnrýna hugsun og bjargráð. Með það markmið að nemendur séu betur í stakk búin til að taka ákvarðanir sem stuðla að bættri andlegri og líkamlegri heilsu og um leið stuðla að réttum ákvörðunum fyrir framtíðina, umhverfið og sjálfbærni.

Í upphafi námskeiðsins var notast við klípusögur, fyrirlestur og myndband til þess að leggja áherslu á það sem kom fram í fyrirlestrinum. Þar var farið í gegnum þrjár aðferðir sem hægt er að nýta sér þegar við lendum í mótlæti og erfiðum tímabilum í lífinu. Það er hugsunin, **afhverju ekki ég?** Það lenda allir í erfiðleikum sem getur verið erfitt að takast á við, við getum lent í því eins og aðrir. Það þarf að vekja börn til umhugsunar um það að þau þurfi að takast á við mis erfið verkefni í sínu lífi. Þessi hugsun er til þess ætluð að þau upplifi sig ekki sem fórnalömb og að þau geti gert ýmislegt til að takast á við vandamálin. Það næsta er að **leita af því góða í lífinu** og finna fyrir þakklæti sem byggist á rannsóknum Martin Seligman um þrjá góða hluti. Þriðja atriðið var að hugsa „**hvað er ég að gera?**“ „**er þetta gott eða slæmt fyrir mig?**“ Er eitthvað sem við gerum sem skaðar okkar eigin líða? Eins og t.d. að velta okkur upp úr hlutum sem við fáum ekki breytt, eða erum við stöðugt að minna okkur á hversu erfitt við höfum það. Ef okkur líður illa, hvort er betra að fara upp í rúm að leggja okkur eða fara út að labba. Er betra að mæta áskorunni eða falla frá henni?

Einnig fjölluðum við um góðar venjur í lífi okkar sem við getum tileinkað okkur. Nemendur fengu kynningu á hugrænni atferlismeðferð og hugsuninni á bak við hana. Þar sem við skoðuðum atburð – hugsun – afleiðingu.

Hvernig getum við ræktað þrautseigju?

Til að efla þrautseigju okkar er mægt sem hægt er að gera, til dæmis:

- að hafa góða **rútinu**,
- vera meðvitaður og vinna með eigin **tíflíningar**,
- huga vel að **líkamlegri** og **andlegri heilsu** og
- rækta tengsl við fjölskyldu og vini.



Hugleiðslan og hugleiðsluherbergið

Fyrri part vetrarins var í boði hugleiðsla fyrir 5.- 8. bekk einu sinni í viku, í sal bókasafnsins.

Börnin hafa sótt tímana ágætlega. Sumum finnst þetta notalegra en öðrum og fannst mér leiðinlegt að geta ekki boðið þeim að koma oftar. Vegna Covid-19 hafa þessir tímar verið mun færri heldur upphaflega var áætlað.

Um áramótin þrúfti ég að láta rýmið á bókasafninu og var mér úhlutað annað rými, það rými gat ég skipulagt algjörlega eftir mínu höfði og geta dýrnarnar verið á gólfinu tilbúna fyrir þá sem þurfa öllum stundum. Í rýminu eru skipulagðir tímar í 5.- 8. bekk og eru þeir opnir öllum í þessum bekkjum þrisvar sinnum í viku



og hefur Regnbogaland (heilsdagsvistun) einnig fengið tvo tíma á viku með kennara. Aðrir kennarar geta einnig nýtt rýmið fyrir bekk þegar á við og er það opið fyrir nemendur sem þurfa ró og næði. Seinni part dags er rýmið hugsað fyrir starfsfólk skólans.

Frávik og hindranir

Verkefnið gekk vel fyrir sig þó svo að Covid 19 hafi verið einhver hindrun í framkvæmd á hugleiðslunni. Þar sem verkefnið var sett upp í lotur eða námskeið þá gat ég hagrætt því á þeim tíma sem gekk upp fyrir mig, aðra kennara og Covid, fyrir utan umfang annars hluta. Einnig fór kynning fyrir foreldrana um haustið ekki fram nema með tölvupósti.

Ávinningur og mat

Afrakstur verkefnisins er að stuðla enn betur að markmiðum Heilsueflandi Grunnskóla um geðrækt sem er í innleiðingarferli á sama tíma. Með verkefninu vonast ég til að nemendur hafi hæfni til að hjálpa sér sjálfum þegar á reynir ásamt því að geta tekið þátt í að ná heimsmarkmiðunum.

Kynning á verkefninu

Afrakstur verkefnisins er að stuðla enn betur að markmiðum Heilsueflandi Grunnskóla sem er í innleiðingarferli á sama tíma. Ég ætlaði að kynna verkefnið í upphafi vetrar fyrir foreldrum sem gekk ekki upp vegna Covid-19 og sýkingar sem kom upp í nær samfélaginu á þeim tíma.

Kynningin fyrir foreldrunum var send út í tölvupósti og sem auglýsing á þeirri hugleiðslu sem hefur verið í boði og hugleiðslurýminu sem hefur verið sett upp sem hluti af innleiðingu jákvæðar menntunar. Einnig hengdum við upp verkefni í samfélaginu.

Umsjónamaður verkefnisins mun kynna þetta fyrir bæjarfulltrúum og samfélaginu í rafrænu formi sem eru einnig að vinna að Heilsueflandi samfélagi á vegum landlæknis.

Ragnheiður Harpa Sveinsd

Umsjónaraðili verkefnisins

Ragnheiður Harpa Sveinsdóttir

Berglind Axelsdóttir

Skólastjóri

Grunnskólinn
í Stykkishólmi

