



Flensborgarskólinn í Hafnarfirði

## Lokaskýrsla til Sprotasjóðs vorið 2013

### Heilsueflandi framhaldsskóli geðrækt/líðan



Heilsueflandi  
framhaldsskóli

---

Nafn skóla: Flensborgarskólinn

Nafn verkefnis: Heilsueflandi framhaldsskóli geðrækt/líðan

Nafn verkefnisstjóra: Bryndís Jóna Jónsdóttir

Númer samnings og ár: nr 191, 2012

### Markmið verkefnis samkvæmt umsókn

Meginmarkmiðið er að vinna með geðrækt og stuðla að bættri líðan nemenda.

Undirmerkiðin eru þessi:

- Stuðla að bættum skólabrag þar sem unnið verður á fjölbreyttan máta með jákvætt viðmót og orðræðu allra í skólasamfélaginu. Að samskipti einkennist af gagnkvæmri virðingu og umhyggju. Það er gert með fræðslu til starfsfólks og nemenda.
- Auka þekkingu nemenda á gildi geðræktar og góðrar andlegrar heilsu. Það verður gert með því að deila upplýsingum og fræðslu til starfsfólks, nemenda og foreldra.

### Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði

Fjöldmargar leiðir voru valdar til að ná þessu víðtæka markmiði. Áhersla var á samskipti og unnið út frá þeirri mynd sem er hér til hliðar. Ákveðið var að flétta virku lýðræði inn í eflingu skólabrags enda hefur það jákvæð áhrif á líðan fólks geti það með lýðræðislegum hætti haft áhrif á umhverfi sitt. Hér fyrir neðan verður farið yfir helstu leiðir.



**Leiðarljós um jákvæðan skólabrag** – Á vordögum 2012 var þjóðfundur starfsfólks Flensborgarskólans þar sem sett voru niður tíu leiðarljós um jákvæðan skólabrag. Í september 2012 var svo sambærilegur fundur með öllum nefndum og ráðum nemendafélags skólans (NFF), ríflega 50 manns. Niðurstöðurnar voru mjög svipaðar en við bættust þrjú punktar. Þessir þrettán punktar voru síðan lagðir til grundvallar í umræðuhópum allra nemenda og starfsfólks í byrjun október. Á þeim fundum var verkefnið að koma með tillögur að leiðum til að ná þessum þrettán markmiðum/leiðarljósum. Gríðarlega mikið af góðum ábendingum komu þar fram og var leitað til eins kennara með að taka saman meginþræðina í þeim tillögum. Afrakstur þeirrar vinnu voru tveir bæklingar, annars vegar um tillögur nemenda og hins vegar um tillögur starfsfólks. Niðurstöðurnar voru kynntar á starfsmannafundi en einnig fóru skólameistari og aðstoðarskólameistari í stofur ásamt

aðilum úr stjórn NFF og kynntu fyrir nemendum. Í framhaldi af því var settur á laggirnar vinnuhópur sem fékk heitið 3+3 en í honum voru þrír fulltrúar nemenda og þrír fulltrúar starfsfólks. Þau áttu að forgangsraða því sem mikilvægast var talið að hrinda í framkvæmd og koma með tillögur um áhersluatriði. Niðurstöðurnar voru síðan kynntar í hádegishléi nemenda og á fundi starfsfólks. Ýmis atriði hafa þegar verið framkvæmd af þessum forgangslista en önnur koma til framkvæmda næsta haust.

**Flensborgardagurinn** – Gleðidagur þar sem áherslan var á jákvæðan skólabrag, samskipti, vellíðan, geðrækt og lýðræði. Dagurinn byrjaði á erindi á sal skólans en þar ræddi Þorgrímur Þráinsson við nemendur og starfsfólk um gildi þess að rækta garðinn sinn og hvað jákvæð hugsun getur haft mikið að segja, bæði í samskiptum við aðra og ekki síst til að hafa áhrif á eigin líðan. Að því loknu héldu nemendur í kennslustofur þar sem skipt var upp í umræðuhópa og rætt um skólabrag og leiðir til að framkvæma leiðarljósinn þrettán sem nefnd eru hér fyrir ofan. Þegar því lauk fóru allir í íþróttahúsið við Strandgötu þar sem fjölbreytt skemmtidagskrá var, keppni milli nemenda og starfsfólks, rökræður á milli ræðuliðs skólans og skólameistara og aðstoðarskólameistara, skemmtikraftar stigu á stökk og loks komu starfsmenn með óvænt atriði þar sem þeir dönsuðu Gangmanstyle og drógu alla nemendur út á gólfíð og kenndu þeim. Í lokin var svo boðið uppá veitingar. Frábær dagur í alla staði sem nemendur og starfsfólk voru sammála um að hefði verið mjög skemmtilegur og eflt skólabraginn.

**Fræðsla og kennsluefni fyrir starfsfólk, nemendur og foreldra.** Fjölbreyttri fræðslu um samskipti, geðheilbrigði og líðan var miðlað til þessara hópa yfir veturinn. Sem dæmi má nefna að á haustönn var fræðslu fléttað inn á fundi starfsfólks, haldin voru örnámskeið um geðrækt og líðan, geðlæknir var með fyrirlestur um streitu og streitustjórnun, áhersla var á að halda vakandi umræðu um jákvæð samskipti og líðan. Vakin var athygli á *Alþjóða geðheilbrigðisdeginum* og *Degi gegn einelti* auk þess sem *Hamingjudagurinn* var haldinn hátíðlegur. Fræðslumolur var miðlað á skjá skólans og með tölvupósti. Kennarar voru hvattir til að ræða um skólabrag, samskipti og geðheilbrigði í kennslustundum. Þá voru veittir styrkir til kennsluefnisgerðar sem eru að aðgengilegir á innri vef skólans og verða á heimasíðu Embættis landlæknis. Tveir fræðslufundir voru fyrir foreldra í samstarfi við

foreldraráð skólans, á haustönn um áhugahvetjandi samtöl og hins vegar tvískiptur fyrirlestur á vorönn um forvarnir annars vegar og hins vegar núvitund (e.mindfulness).

**Fræðsluhorn á bókasafni og í anddyri skólans.** Geðorðin 10 voru í hávegum höfð, útbúin voru stór skilti sem prýða miðrymi skólans auk þess sem geðorðin voru á minni spjöldum víða um skólann. Á bókasafni var fræðsluhorn sett upp þar sem bókakosti um geðrækt var safnað saman auk þess sem bókakostur á þessu sviði var efldur. Þá var útbúinn fræðsluveggur við matsal skólans með síbreytilegum heilsuskilaboðum og skemmtilegheitum. Verk nemenda prýddu einnig svæðið en meginþemað var fjölbreytileiki mannlífsins og áhrif einstaklings á eigin líðan.

### **Frávik miðað við áætlun verkefnis**

*Mælikvarði á líðan, samskipti og skólabrag* var þróaður eins og gert var ráð fyrir en þróaðist út í samstarf við Skólapúlsinn og Embætti landlæknis. Aðilar úr hópi starfsfólks og nemenda komu að þróunarvinnu en ekki var beinn kostnaður sem féll á skólann annar en vinnuframlag starfsmanna enda ábyrgðin og framkvæmdin að langmestu leiti í höndum framangreindra aðila. Framhaldsskólapúlsinn var síðan forprófaður og lagður fyrir úrtak nemenda á vordögum 2013 en ekki gafst tími til að þróa og leggja rýnihópasurningar fyrir nemendur. Gert er ráð fyrir að nýta Framhaldsskólapúlsinn sem hluta af innra mati skólans á komandi misserum og verður hann að öllum líkindum einnig aðgengilegur öðrum framhaldsskólum landsins frá og með hausti 2013.

*Bæklingur sem vísa á veginn* í leit að aðstoð við vanlíðan og/eða neikvæðum samskiptum þróaðist einnig frá því sem upphaflega var ætlað. Talsverð vinna var lögð í kortlagningu úrræða af hálfu náms- og starfsráðgjafa skólans og aðila frá Embætti landlæknis. Hugmyndin þróaðist þó í það að verða að veggspjaldi sem Embætti landlæknis mun kosta og bjóða framhaldsskólum landsins. Á því er upptalning á fjölmörgum samtökum og heilbrigðisþjónustu sem hægt er að leita til en síðan fyllir hver skóli út það sem snýr að hans nærsamfélagi. Þá er ætlunin að veggspjaldið verði einnig hægt að hafa aðgengilegt á rafrænu formi á heimasíðu skólanna.

## **Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins**

Ekki komu fram neinar beinar hindranir við vinnu verkefnisins en þar sem um viðamiknið verkefni var að ræða þá voru ýmsir hlutir sem þróuðust yfir skólaárið og voru ekki nákvæmlega eins og lagt var upp með en það var bara til góðs. Þó hefðu stjórnendur skólans kosið ákveðnari stuðning við verkefnið frá mennta- og menningarmálaráðuneyti, þó ekki væri nema í orði.

## **Helsti ávinningur af vinnu við verkefnið, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu.**

Ótvíræður ávinningur var af verkefninu, fjölbreytt nálgun við það að efla jákvæðan skólabrag, geðrækt og líðan nemenda lagði grunn að vinnubrögðum og viðhorfum sem haldið verður áfram að þróa á næstu misserum. Það tókst vel til með að efla lýðræðisleg vinnubrögð, gefa öllum tækifæri til að láta skoðun sína í ljós og hafa áhrif á skólasamfélagið. Við munum halda áfram að vinna í þeim anda á komandi skólaárum.

## **Mat á verkefninu samkvæmt umsókn**

Tvímælalaust hefur verkefnið haft áhrif á skólastarfið í heild þar sem allir sem hlut eiga að skólasamfélaginu tóku á einn eða annan máta þátt í framkvæmd þess. Á vordögum var sendur rafrænn spurningalisti til nemenda (Hlýtt á nemendur) og voru þeir þar spurðir út í ýmsa þætti tengda verkefninu. Þar komu fram fjölmörg jákvæð svör en einnig punktar sem við getum dregið lærdóm af. Sama má segja um það sem fram kom hjá starfsfólki nú á vordögum (Hlýtt á starfsfólk) en þá voru myndaðir fámennir umræðuhópar sem skiluðu af sér svörum við nokkrum umræðupunktum m.a. tengdu verkefninu. Þá var rafrænn spurningalisti sendur til foreldra og m.a. spurt hvort þeir teldu að verkefnið Heilsueflandi framhaldsskóli væri jákvætt fyrir skólann og voru 93.5 % því sammála eða mjög sammála.

## **Niðurstöður verkefnisins**

Þau markmið sem lagt var upp með náðust að því marki sem það er mælanlegt. Mjög góður andi var og er almennt í skólanum, bæði hjá nemendum og starfsfólki. Jákvæð svörun var við þeim spurningalistum og rýnihópum sem lagðir voru fyrir nemendur og starfsfólk á vordögum. Fjölmargt skemmtilegt og fræðandi var á dagskránni, hjá nemendafélaginu, starfsmannafélaginu og skólanum almennt þó það sé alls ekki allt tíundað hér.

Geðræktarglæraugun voru uppi hjá fjölmörum aðilum innan skólans. Verkefnið mjög sýnilegt innan skólans sem og í umræðu manna á milli.

Verkefnið mun að öllum líkindum halda áfram að vaxa og dafna, það er a.m.k. stefna skólastjórnenda að gera það sem í þeirra valdi stendur til að svo megi verða. Þar sem Flensborgarskóli er leiðandi í þróun og innleiðingu Heilsueflandi framhaldsskóla (HEF) og aðrir skólar í landinu fylgja í kjölfarið mun að öllum líkindum verða litið til þess sem gert var í Flensborg þó að hver skóli muni marka sína leið með viðfangsefnið geðrækt eins og aðra þætti HEF.

### **Áætluð kynning á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum**

Samantekt á því sem gert var í tengslum við geðræktarþema HEF verður birt á heimasíðu Flensborgarskólans nú á vordögum 2013. Ráðstefna verður á komandi hausti á vegum Embættis landlæknis þar sem verkefnið og aðrir þættir tengdir geðræktarþema HEF verða kynntir.

### **Annað sem gagnlegt er að upplýsa stjórn Sprotasjóðs um**

Það skipti okkur öllu máli að fá þennan styrk frá Sprotasjóði til að geta unnið að þessu verkefni. Við teljum að verkefnið hafi ótvírætt haft mjög jákvætt áhrif á samskipti og skólabrag í Flensborgarskólanum og lagt mikilvægan grunn sem haldið verður áfram á vinna með.

### **Rekstrarreikningur meðfylgjandi**

Hafnarfirði 14. júní 2013



**Bryndís Jóna Jónsdóttir**

**verkefnastjóri**



**Einar Birgir Steinþórsson**

**skólameistari**