

# Blönduskóli



Heilsuefling í Blönduskóla  
Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

## Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

**Nafn skóla:** Blönduskóli

**Nafn verkefnisins:** Heilsuefling í Blönduskóla

**Nafn verkefnisstjóra:** Brynhildur Erla Jakobsdóttir

**Númer samnings og hvaða ár verkefnið hlaut styrk:** UMS-31, 2018-2019

### Markmið verkefnis var að:

- Efla enn frekar íþróttastarfið og heilsurækt í Blönduskóla
- Auka fjölbreytni, framboð og gæði og gera skólann að frábærum kost til að stunda íþróttir og alls kyns hreyfingu ásamt útivist
- Fá fagaðila til að vinna saman að úrlausnum verkefna, skólahjúkrunar- og íþróttافرæðinga ásamt ungmennafélaginu.
- Fá fleiri nemendur til að hreyfa sig markvisst og gera hreyfingu að lífsstíl
- Fá fyrirlesara, vera með fræðslu og nýta sér fagfólk á staðnum
- Gera nemendum grein fyrir því að besta forvörnin sé íþróttir
- Vinna markvisst að því að þjálfa góðan grunn og gera þeim kleift að vinna sjálfstætt í tækjasal eða þar sem þau kjósa að stunda sína hreyfingu/íþrótt þegar þau útskrifast frá okkur og einnig utan skóla
- Markviss tenging verði á milli íþróttakennslu, heimilisfræði og lífsleikni og lögð áhersla á almenna vellíðan
- Samþætta hreyfingu við aðrar námsgreinar

## Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði:

- Blönduskóli hélt áfram að bjóða uppá fleiri íþróttatíma en Aðalnámskrá kveður á um
- Fjölgað var um íþróttakennara sem kom að hópunum
- Unglingar geta valið um verkefni í íþróttatímunum. Getu farið út að ganga/skokka/hlaupa, synda, ræktina (9. og 10. bekkur) eða mætt í hefðbundinn íþróttatíma. Í íþróttatímunum í salnum hafa þau oftast val líka
- Unglingarnir geta fengið æfingaplan ef þeir kjósa að fara í ræktina en þá þurfa þeir að nálgast smáforrit sem kennari notar til að setja inn æfingar og halda utan um samskipti
- Þeir sem kjósa að fara út að ganga/skokka/hlaupa þurfa að nálgast smáforrit sem kennari notar til að sjá hversu langt og hvert nemendur fara
- Skólahjúkrunarfræðingur er búinn að búa til drög að skipulagi fyrir skólann sem unnið verður eftir
- Nemendur í 9. bekk fá kennslu í þreksalnum og geta þá farið einir í salinn eftir skóla
- Margar hugmyndir eru komnar fram að alls konar þemaverkefnum í heimilisfræði hvort sem þau væri þá hluti af valfagi eða ekki
- Margar hugmyndir eru komnar fram að valfögum tengdum heilsuefningu fyrir næsta skólaár
- Vinna með vellíðan nemenda, líkamlega, andlega og félagslega. Efla trú á eigin getu

- Samþætting við aðrar námsgreinar
- Bjarni Fritzson kom og var með námskeið fyrir 7.-10. bekk stráka sem hét Öflugir strákar
- Pálmar Ragnarsson kom og hitti alla nemendur skólans (3 fyrirlestrar) ásamt starfsfólki skólans en fyrirlesturinn var um jákvæð samskipti
- Farin er af stað vinna að Heilsuviku sem verður í haust fyrir almenning og einnig nemendurnar í skólanum
- Vinna með sjálfstraust nemandans með því að leggja áherslu á fjölbreytt verkefni sem þjálfar nemendur í að koma fram, segja sína skoðun, útskýra verkefni og draga saman niðurstöður
  - Skipulagt samstarf er á milli skólans og þeirra sem standa að íþrótt- og tómstundastarfi á svæðinu
  - Starfssemi íþróttafélaga á svæðinu er kynnt fyrir nemendum og foreldrum og nemendur hvattir til þátttöku
  - Nemendur geta fengið íþróttastarf/tómstundastarf metið sem valgrein
  - Skólinn kannar ánægju nemenda, foreldra og starfsfólks í gegnum Skólapúlsinn

### Frávik frá áætlun verkefnisins:

Í upphaflegri áætlun var gert ráð fyrir fræðslu í formi ráðgjafar. Þegar leið á haustið og tveir fyrirlesarar búnir að koma var ákveðið að nýta þekkingu sem

við búum yfir í skólanum. Verkefnastjóri fór á ráðstefnu á vegum Embættis landlæknis en ráðstefnan hét Jákvæð menntun í heilsueflandi skólasamfélagi. Ráðstefnan nýttist mjög vel og margar góðar hugmyndir vöknudú sem við ætlum að vinna með áfram.

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

Engar

### Helsti ávinningur af vinnu við verkefnið og jákvæð atriði:

Nemendur tóku vel í verkefnið og voru þeir mjög fljótir að finna sér sína hreyfingu. Miklu fleiri eru virkari fyrir vikið þar sem þetta er þeirra val. Þeir voru með í ákvarðanatöku um haustið hvað þeir vildu gera í tímunum. Fleiri nemendur nýta sér smáforrit sér til heilsubótar og halda utan um sína hreyfingu sem er frábært.

Einstaklingsmiðað nám. Allir fengu tækifæri til að nýta styrkleika sína sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd

### Mat á verkefninu samkvæmt umsókn:

Verkefnið hefur haft gríðarlega mikil áhrif í skólanum þó svo að vinnan við verkefnið sé hvergi búin. Við ætluðum að nota fyrsta árið til að hugsa hvernig við ætlum að framkvæma þetta, hvað okkur langar að gera, koma með

hugmyndir, halda utan um þær, prófa þær, fá betri hugmyndir ofl. Verkefnastjóri er með umsjónarþekk á yngsta stigi og kennir íþróttir og sund. Sæmþætting náms, íþróttir og bóklegar greinar og áhugasviðsverkefni gengu mjög vel og ætlum við að halda því áfram og erum við búin að búa til ratleik með hliðsjón af námsmarkmiðum bekkjarins t.d.

Næsta skólaár förum við markvisst í þá þætti sem við ætlum að vinna með og innleiða þá í skólann. Verkefnið er í raun rétt að byrja og innleiðing verður næstu árin. Það sem við höfum verið að gera á unglingsstiginu er alltaf að þróast og erum við strax komin með hugmyndir að úrbótum fyrir næsta skólaár og ætlum við að laga aðeins hjá okkur og breyta fyrirkomulaginu, en formið heldur sér. Þróunin heldur áfram og markmiðið er alltaf að ná enn betur til nemendanna og virkja þá enn betur í sínu námi og nota meira leiðsagnarmat við námsmat. Einnig er mikilvægt að auka fræðslu og hafa hana reglulega yfir skólaárið.

### **Niðurstöður verkefnisins:**

Kennsluhættir hafa breyst hjá okkur, nemendur hafa meira val en mikil áhersla hefur verið á að hver og einn sé virkur í því sem hann velur í íþróttatímanum. Við vitum að jákvæð upplifun barna og unglinga af hreyfingu eykur líkurnar á því að þeir haldi áfram að hreyfa sig á fullorðinsárum. Því verðum við alltaf og megum aldrei gleyma að það skiptir mjög miklu máli að ná til barnanna sem allra fyrst, meðan þau eru yngri og leggja allt í það að tryggja að upplifun þeirra af hreyfingu verði sem

jákvæðust. Jákvæð upplifun af íþróttum, þar sem gleði og ánægja ríkir, eykur einnig vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á allt skólastarf.

Við sem þjóð glímum við mikinn vanda þar sem offita barna okkar er raunveruleg. Einnig hefur skólasamfélagið orðið vart við aukna vanlíðan nemenda. Við erum skyldug að bregðast við og samfélagið verður að taka höndum saman og hjálpast að. Við verðum að vinna markvisst að betri líðan, andlegri og líkamlegri.

Verkefnið hefur haft og mun hafa mikil áhrif á skólastarfið næstu árin. Við erum með háleit markmið sem okkur langar að innleiða og verður gaman að fá að fylgja þeim eftir. Verkefnið kallar á gott skipulag og samvinnu allra, kennara, starfsfólks, foreldra og nemenda. Verkefnið á ekki síður erindi við starfsfólk skólans eins og nemendur og foreldra.

Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla. Við þurfum að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Við þurfum að leggja mikla áherslu á jákvæða sjálfsmynd, hreyfingu, næringu, hvíld, andlega vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilning á eigin tilfinningum og annarra. Vinna þarf markvisst með alla þessa þætti og leggja mikla áherslu á að efla færni barna og unglunga í samskiptum, uppbyggingu sjálfsmyndar, ákvarðanatöku, markmiðasetningu og streitustjórnun.

Nauðsynlegt er að nemendur öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan og þurfum við að hjálpa þeim og styðja svo að þeir geti tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði.

Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Allir þurfa tækifæri til að njóta styrkleika sinna sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd.

Við þurfum að vera miklu duglegri að nýta okkur áhugamál nemendanna. Mörg þeirra stuðla að heilbrigði og geta nýst í þessu samhengi. Með því að gefa áhugasviðum þeirra rými í skólastarfinu gefst tækifæri til að vinna út frá styrkleikum og áhuga, byggja upp jákvæða sjálfsmynd og efla þannig heilbrigði.

Allir sem í skólanum starfa þurfa að skoða störf sín með hliðsjón af heilbrigði og vinna í sameiningu að skýrum markmiðum sem styðja jákvæðan skólabrag, bættan námsárangur og vellíðan. Þar gegnir starfsfólk skóla miklu hlutverki sem fyrirmyndir. Einnig þarf að vinna náið með foreldrum, heilsugæslu og aðilum úr nærumhverfinu því að slík samvinna er forsenda þess að góður árangur náist.

Það virðist oft gleymast að leikur er börnum sjálfsprottin leið til náms- og þroska. Í grunnskóla er mikilvægt að viðhalda þessari aðferð í skólastarfi og þróa hana eftir því sem nemendur eldast. Leikur er 15 ára nemanda jafn árangursrík leið til þroska og skilnings og sex ára barni. Leik má koma við innan allra námsgreina og námssviða í fjölbreyttu náms- og starfsumhverfi



og í félags- og tómstundastarfi. Við getum verið miklu duglegri að flétta hreyfingu markvisst inn í almennar kennslustundir, innandyra t.d. með hléæfingum og ýmsum verkefnum sem fela í sér hreyfingu og einnig nýtt okkur umhverfið okkar. Við eigum frábær svæði þar sem útikennsla gæti blómstrað og þurfum við að bæta aðstöðuna fyrir slíka kennslu.

Við þurfum einnig að leggja mikla áherslu á mikilvægi þess að hafa góðan skólabrag. Góður skólabragur eflir samskiptahæfni nemenda og þroska þeirra til virðingar og umburðarlyndis, jafnréttis og umgengni við aðra, umhverfi og náttúru. Til að rækta jákvæðan skólabrag og halda honum við þarf skipulag og kennslufyrirkomulag skólans að vera í sífelldri endurskoðun og þróun. Nemendur, starfsfólk og foreldrar þurfa að vinna þétt saman og vera tilbúin að nýta hvert tækifæri sem gefst til að ná settu marki. Skýr stefna um skólastarfið og góð samvinna við grenndarsamfélagið skipta líka miklu .

### Áætlun um kynningu á afraksri verkefnisins og helstu niðurstöðum:

Í Blönduskóla (vor 2019 og aftur í haust 2019)

Fyrir skólastjórnendur í sýslunni (haust 2019)

Haustþing KSNV (haust 2019)

Fyrir íþróttakennara í sýslunni (haust 2019)

**Annað:**

Samkennt er í íþróttum og sundi, 8.-10. bekkur, 5.-7. bekkur og 2.-4. bekkur. 1.bekkur er sér. Elsta og miðstigið er 4x í viku í íþróttum og sundi (3 íþróttatímar og 1 sundtími). Yngsta stigið er 3x í viku í íþróttum og sundi (2 íþróttatímar og 1 sundtími) auk þess erum við með Hreyfistund í Smiðjum en þá fá nemendur 80 mín samfelldan tíma í fjögur skipti (4 þriðjudaga) á hvorri önn.

Elsta stigið getur einnig valið um íþróttir í vali. Nemendur geta fengið val metið með því að stunda sína íþrótt eða tómstundastarf og þar var mikil og góð samvinna við aðildafélögin í USAH sem er ungmennasambandið okkar.

Stefnt er að því að fækka í hópunum fyrir næsta skólaár og kenna tveimur bekkjum saman. Þá verður væntanlega einn hópurinn í sundi meðan hinn er í íþróttum. Miklu minni hópar, miklu betra að halda utan um þá og vonandi meira hægt að gera.

**Dagsetning:** 27 maí 2019

*Brynhildur Erla Jakobsd.*

**Undiskrift verkefnisstjóra**

*Anna H. Sigurdard.*

**Undiskrift skólastjóra ábyrgðarskóla**