



Skýrsla vor 2014

„Heilsueflandi skóli“

Skólaárið 2013-2014 var fjórða starfsár Ártúnsskóla sem Heilsueflandi skóli, en Ártúnsskóli varð formlega þátttakandi í verkefninu haustið 2010.

Verkefnisstjóri verkefnisins er Erna Matthíasdóttir, íþróttakennari og lýðheilsufræðingur.

Í stýrihóp veturinn 2013-2014 sátu: Erna Matthíasdóttir (íþróttakennari og lýðheilsufræðingur) formaður stýrihópsins, Ellen Gísladóttir (aðstoðarskólalastjóri), Fríða Björnsdóttir (hjúkrunarfræðingur og lýðheilsufræðingur) sem tengiliður við nærsamfélagið, Anna Rut Ingvadóttir fulltrúi foreldra, Elín Gísladóttir (þroskaþjálfari) fulltrúi annars starfsfólks skólans, Linda Óladóttir fulltrúi leikskóladeildar og Helga Margrét Haraldsdóttir, 7. bekk og Anna Alexandra Helgadóttir, 6. bekk fyrir hönd nemenda.

Á skólaárinu 2013-2014 var unnið að ýmsum verkefnum sem tóku meðal annars mið af þarfagreiningu á stöðu Ártúnsskóla út frá þeim 8 þáttum sem sérstök áhersla er lögð á í skólastarfi Heilsueflandi skóla. Þessir þættir eru: Nemendur, mataræði - tannheilsa, heimili, geðrækt, nærsamfélag, hreyfing - öryggi, lífsstíll og starfsfólk.

Þemu skólaársins voru **nærsamfélagið** á haustönn og **árangur** á vorönn.

Dæmi um sameiginleg verkefni sem unnin voru í tengslum við þemað nærsamfélagið:

- Verkefni á íþróttadegi, hjólreiðar og öryggi (10. sept.)
- Umhverfisdagurinn, 12. september. Nemendur unnu verkefni í Grenndarskóginum tengd nærumhverfinu.
- Myndband um hjólreiðar, *Hjólum meira og njótum*, umsjónarkennarar sýndu myndbandið í októberbyrjun (http://vefir.nams.is/klb/hjolumognjotum_klb.pdf og <http://www.nams.is/namsefni/valid-namsefni/?productid=bdbcb283-f078-47a6-aefa-78e444143a56>).
- Könnun á ferðavenjum nemenda Ártúnsskóla til og frá skóla í tengslum við *Göngum í skólann* (3. okt.).
- Umfjöllun um eyjuna okkar, Ísland, sem er umvafin Atlantshafinu. Hvar er Reykjavík? Hvar er hverfið okkar í höfuðborginni? Hvað afmarkar okkar hverfi? Tengja við höfuðáttirnar.
- Kortagerð/ kortlagning (okt. – des.) (http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-3546/5704_view-1139). Allir hópar vinna með borgarvefsjána á skjávarpa. Heildarmynd af hverfinu sett á stórt kort. Stærstu kennileiti sett inn svo og heimili nemenda.

Ártúnsskóli
Árangur – virðing – vellíðan

- Kannað hvaða stofnanir eru í hverfinu, m.a. hvaða stofnanir leggja áherslu á hreyfingu og heilsu. Hvað býður hverfið upp á? Hvað býður dalurinn upp á?
- Hver hópur kynnti sér eina eða fleiri stofnanir sérstaklega og vann verkefni út frá því.
- Sameiginlegur dagur, 29. nóv. (tengt fullveldisdeginum 1. des.) þar sem afrakstur vinnunnar var kynntur, til dæmis með veggspjöldum. Hver árgangur kynnti sitt verkefni. Allir snæddu vetrarsúpu í hádeginu, matreidd úr hráefni úr nærumhverfinu og nemendur hjálpuðu til við matseldina.
- Tenging við verkefnið: *Göngum í skólann*, t.d. öruggasta leiðin og lengd á milli staða innan hverfis.
- Allir árgangar fóru í heimsókn í Bootcamp í Elliðaárdalnum (3. og 4. okt.)
- Rathlaup með spurningum/ verkefnum sem tengdust nærsamfélaginu.

Dæmi um sameiginleg verkefni sem unnin voru í tengslum við þemað árangur

- Umsjónarkennarar ræddu við nemendur um orðið árangur sem er eitt af gildisorðum skólans.
Umræðupunktur:
 - Hvað er árangur?
 - Hvað merkir orðið?
 - Hefur árangur sömu merkingu fyrir alla?
 - Hvaða máli skiptir árangur fyrir heiminn, samfélög, stofnanir eins og skólann, fjölskyldur og einstaklinga?
 - Hvernig getum við metið hvort við höfum náð árangri?
 - Hvaða árangri viltu ná og í hverju?
 - Hvað eru markmið?
 - Í hverju getum við sett okkur markmið?
 - Sterkar og veikar hliðar hvers og eins.
 - Getum við sett okkur markmið í einhverju sem við erum góð í en líka einhverju sem við erum síðri í?
 - Tímasetja markmiðin, þ.e. skoða og meta eftir ákveðinn tíma.
- Árangursbók – markmið og árangur
 - Markmiðið var að læra að setja sér einstaklingsmarkmið, raunhæf og einstaklingsmiðuð. Metið eftir ákveðinn tíma hvernig hafi gengið og markmiðin endurmetin eða ný sett.
 - Allir fundu styrkleika sína og veikleika og settu sér eitt eða fleiri markmið í hvorutveggja.
 - Allir settu sér markmið í tveimur eftirfarandi flokkum:
 - a) Heilsuefning - Eitthvað tengt lífsstíl og vellíðan, t.d. hreyfing, matur, geðrækt, samskipti.
 - b) Námsgreinar – nemendur settu sér persónuleg markmið í einni eða fleiri námsgrein.

Ártúnsskóli
Árangur – virðing – vellíðan

- Bekkjarmarkmið - Hver bekkur setti sér bekkjarmarkmið
Dæmi:
Að passa betur upp á að yfirhafnir séu ekki á gólfinu fyrir utan stofuna. Taka t.d. mynd áður en átakið hefst og síðan er ástandið kannað reglulega (súlurit o.fl.).
 - Ýmis markmið tengd umhverfismennt, t.d. það sem bekkurinn ætlar sér að gera til góðs fyrir umhverfið og endurvinnslu/ endurnýtingarverkefni.
- Sameiginlegt listaverk allra í skólanum, nemendur og starfsfólk bjuggu saman til listaverk sem sett var saman úr vinnu nemenda / starfsfólks með árangur og hvernig árangur næst. Umræður og hugstormun og síðan ákvað hver nemandi / starfsmaður hvaða orð hann valdi til að setja inn í listaverkið. Orð nemenda og starfsfólks um árangur voru sett á platta eða n.k. sneiðar úr jólatrénu sem sótt var fyrir jólin í Grenndarskóginn.
- Dæmi: Árangur næst með.....
 - staðfestu
 - ákveðni
 - sjálfsaga
 - metnaði
 - þolinmæði
 - hjálpssemi
 - hugrekki
 - þakklæti
 - skynsemi
 - vinnu
 - dugnaði
 - krafti
- Þátttöku keppni tengd árangri í frímínútum á vormánuðum
- Regnbogadagurinn – litríki dagurinn. Allir í skólanum, jafnt nemendur sem starfsfólk mættu þennan dag í litríkum fatnaði, þ.e. í sem flestum litum. Markmiðið var að gera eitthvað nýtt, breyta út af vananum og taka þátt í einhverju skemmtilegu sem ein heild.

Dæmi um fleiri verkefni tengd heilsueflandi skóla 2013-2014:

Nemendur:

- Litadagar, verkefni unnið í samvinnu við nemendafélagið FUÁ
- Íþróttadagur
- Norræna skólahlaupið
- Dansnámskeið
- Handboltamót á vegum Fylkis milli skóla innan hverfisins

Ártúnsskóli
Árangur – virðing – vellíðan

- Fótboltamót skólans (1.-3. bekkur á vegum FUÁ)
- Fótboltamót skólans (4.-7. bekkur á vegum FUÁ)
- Heilsuvika á vordögum, þar sem meðal annars var dansað saman, þátttökukeppni var haldin í margs konar hreyfingu í frímínútum, boðið upp á heilsusnarl og heilsuköku.
- Dagana 22.-23. apríl, í tengslum við umhverfisdag að vori, komu allir árgangar og skólahópur leikskólans niður í Grenndarskóg og tóku þátt í rathlaupi, bökuðu brauð á trjágrein við opinn eld og fóru í núvitund og leiki.
- Gönguferðir árganga að vori - allir árgangar grunnskóladeildar skólans fóru í skipulagðar gönguferðir að vori.

Starfsfólk:

- Haustferð, gengið á svæðinu í kringum Strútslaug, Heiðmörk (aðventuferð) og gönguferðir í Elliðaárdal.
- Eitt lið tók þátt í verkefninu „hjólað í vinnuna“ og stóð sig með ágætum.
- Starfsfólk vann í sína árangursbók og setti sér markmið.
- Starfsfólk tók þátt í heilsuviku á vordögum ásamt nemendum. Þar var m.a. hópans á dagskrá, starfsfólk fékk heilsusnarl og kom með ýmsa heilsurétti og uppskriftir af þeim. Ennfremur var farið í morgungöngu á Úlfarsfell og saman á heilsuveitingastað.

Þrátt fyrir að ákveðin þemu séu lögð til grundvallar þegar unnið er að því að ná fram markmiðum Heilsueflandi skóla þá eru fleiri þættir alltaf hafðir í huga, sérstaklega er þar horft til heilbrigðs lífsstíls og aukinnar hreyfingar. Fyrst og fremst er þó stefnt að því að andi heilsueflingar verði samofinn öllu skólastarfinu.

Á næsta skólaári verður byggt ofan á þann grunn sem lagður hefur verið og unnið út frá þemunum þrautseigja og jafnrétti. Áfram verður unnið í nánú samstarfi við starfshóp í útinámi og nemendafélagið FUÁ.

(sjá nánar um störf Heilsueflandi skóla á heimasíðu Ártúnsskóla)

4. júní 2014

fyrir hönd stýrihóps Heilsueflandi skóla,

Erna Matthíasdóttir, (íþróttakennari og lýðheilsufræðingur)