



## Ártúnsskóli

*Árangur – virðing – vellíðan*

### Heilsueflandi skóli

### Skýrsla vor 2016

Skólaárið 2015-2016 var fimmta starfsár Ártúnsskóla sem Heilsueflandi skóli, en Ártúnsskóli varð formlega þátttakandi í verkefninu árið 2011.

Verkefnisstjóri verkefnisins er Erna Matthíasdóttir, íþróttakennari og lýðheilsufræðingur.

Á skólaárinu 2015-2016 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 skólafari Heilsueflandi skóla. Þessir þættir eru: Nemendur, mataræði - tannheilsa, heimili, geðrækt, nærsamfélag, hreyfing - öryggi, lífsstíll og starfsfólk. Í Ártúnsskóla mótar heilsuefling, umhverfisvitund og sjálfbærni allan skólabrag. Vinna starfshópa um heilsueflingu, útinám og grænfána fléttast því saman og nemendur taka virkan þátt í öllu undirbúningsstarfi.

Stefna skólans er að gera skólann meira heilsueflandi og gott starf betra og til að ná því markmiði er meðal annars farin sú leið að vinna alltaf með tvö lífsleikniþemu á hverju skólaári. Þar fyrir utan eru ákveðnir þættir sem alltaf er unnið með samhliða þemunum, svo sem mataræði og hreyfing. Dæmi um þætti sem alltaf eru í vinnslu:

- Mataræði og hreyfing . Reglulega er farið yfir matseðil skólans og reynt að tryggja eins og kostur er að lítið sem ekkert sé af unnum matvörum á matseðlinum og að hlutur grænmetis og ávaxta sé vaxandi.
- Unnið með nestismál
- Heimasíða skólans notuð til að koma upplýsingum á framfæri
- Unnið með nemendfélaginu FUÁ og starfshópi útináms/ grænfána
- Stefnt að auknum tengslum milli skóla í hverfinu á miðstigi – dæmi: fótboltamót 12 ára nemenda í Egilshöll að hausti og handboltamót Fylkis fyrir 11 - 12 ára nemendur á vorönn.

**Þemu skólaársins 2015/2016 voru tannheilsa á haustönn og sjálfbærni á vorönn.** Þemað sjálfbærni var unnið í nánú samstarfi við starfshóp um útinám og grænfána.

**Markmið þemans tannheilsa** var fyrst og fremst að undirstrika að góð tannheilsa skiptir miklu máli. Hún er hluti af almennu heilsufari, bætir líðan og því er mikilvægt og eftirsóknarvert að hafa heilbrigðar tennur.

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

- **Niðurstaða tilraunar kynnt** sem sýndi áhrif mismunandi vökva á tennur/ glerung.
- **Veggspjöld á sal**, samanburður á hversu mikill sykur er í ýmsum drykkjum og matvælum.
- **Veggspjöld frá Landlæknisembættinu** – allir árgangar.
- **Þemadagur 1. des = fullveldisdagurinn. Stöðvar:** 15 mínútur á hverri stöð.
  - *Matarstöð*, þjóðlegur matur: harðfiskur, svið og hangikjöt. Matur – tannheilsa – samanburður fyrir og nú. Smökkun: Hvernig ætli hafi gengið að borða þennan mat hálf tannlaus og/ eða með skemmdar tennur?
  - *Myndbandastöð*

- *Föndurstöð*, verkefni unnin með málningu, tannbursta og tannþræði
- *Tónlistarstöð*
- *Grænmetisandlit*, nemendur þjuggu til andlit með fínum tönnum úr hollum mat.

- **Bréf heim og á heimasíðu** með ráðleggingum til foreldra

**Eitt helsta markmið þemans sjálfbærni** var að nemendur áttuðu sig á því hvað er átt við með sjálfbærni og hvað þeir geta lagt að mörkum til þess að lifa sjálfbæru lífi.

Dæmi um sameiginleg verkefni sem allir í skólanum tóku þátt í:

- **Fyrirlestur Helenu Óladóttir** – Sjálfbærni (Menntun til sjálfbærni)
- **Teiknisamkeppni** á vegum FUÁ tengd sjálfbærni
- **Myndbönd** sýnd í hverjum bekk
- **Gullkorn/ slagorð** hengd upp á vegg skólans (Anna og Erna)
- **Skapandi verkefni** – hópverkefni, samþætt verkefni unnin undir stjórn kennara.
- **Þrautabraut/umhverfisdagur** í Grenndarskógi í höndum Önnu Skúlad. og Ernu Matth. byggð á sjálfbærni – „sjálfbærni og skógurinn“.
- **Umhverfissáttmáli Ártúnsskóla** – „sjálfbærni verkefni tengd umhverfissáttmálanum“ þar sem leitast var við að tengja þau Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun (Anna S., umhverfisnefnd og umsjónarkennarar).
- **Útikennsla:** Bekkir unnu verkefni tengd markmiðum Ártúnsskóla í umhverfismennt
- **Ártúnsskóli skóli á grænni grein** „Bekkur á grænni grein“ „Umhverfisbros“ – Jafningjafræðsla og úttekt (Anna og umhverfisnefnd)
- **Nýtnivika** – t.d. matarsóun, verkefni – föndur tengt endurnýtingu og endurvinnslu
- **Hringekjur:** yngra stig = Jörðin, Fuglar og miðstig = Barnasáttmálinn, Heimilið, Orka

- **Nemendur tíndu sólber og rifsber** í nærumhverfi í haust sem þeir notuðu síðan í heimilisfræði til að búa til sultu og í aðra matargerð.
- **Allir bekkir unnu sérvalin verkefni tengt sjálfbærni** sem voru kynnt á sal 30. maí.

### **Dæmi um fleiri verkefni tengd heilsueflandi skóla 2015-2016:**

#### **Nemendur:**

- “Göngum í skólann”
- Ýmis verkefni unnin í samvinnu við nemendafélagið FUÁ og skólaselið s.s. litadagar, útidótadagar og “brjálaður” hárdagur
- Íþróttadagur
- Norræna skólahlaupið
- Dansnámskeið
- Handboltamót á vegum Fylkis milli skóla innan hverfisins
- Fótboltamót skólans (4.-7. bekkur á vegum FUÁ)
- Umhverfisdagur að vori í Grenndarskógi
- Gönguferðir árganga að vori
- Þrautabraut í grenndarskógi
- Hjólaferðir

#### **Starfsfólk:**

Starfsfólk tekur jafnan virkan þátt í þeim þeimum sem unnið er með hverju sinni og auk þess er ætíð reynt að hafa heilsueflandi skólastefnu til hliðsjónar þegar félagslíf starfsfólks er skipulagt.

Á næsta skólaári verður haldið áfram að byggja ofan á þann grunn sem lagður hefur verið og unnið í nánú samstarfi við starfshóp í útinámi og nemendafélagið FUÁ.

(sjá nánar um störf Heilsueflandi skóla á heimasíðu Ártúnsskóla)

14. júní 2016,

Erna Matthíasdóttir (íþróttakennari og lýðheilsufræðingur)