



Heilsueflandi skóli / Lífsleikni – Útinám og Grænfáni

Vellíðan

haust 2018

Á haustönn 2018 verður unnið með þemað “vellíðan”. Verkefni tengd vellíðan verða á ýmsan máta tengd inn í daglegt skólastarf og meðal annars unnin á íþróttadegi, í hringekjum og á fullveldishátíð skólans 30. nóvember.

Markmið þemans vellíðan er að veita nemendum og starfsfólki skólans innsýn í hvað vellíðan er og af hverju vellíðan skiptir okkur öll máli.

Vellíðan er eitt af þremur einkunnarorðum Ártúnsskóla: Árangur – virðing – vellíðan.

Mikilvægt er að nemendur átti sig á hvað þessi einkunnarorð standa fyrir. Þegar er búið að taka árangur og virðingu fyrir í þemavinnu skólans og nú er komið að því þriðja og síðasta. Í Aðalnámskrá grunnskóla (2013) er heilbrigði og velferð einn af sex grunnþáttum sem gengið er út frá. Þar er jafnframt talað um að heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Ennfremur er þemað vellíðan í góðum samhljómi við þriðja heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna sem er að: „Stuðla að heilbrigðu líferni og vellíðan fyrir alla frá vöggu til grafar“ (Félag sameinuðu þjóðanna UNA ICELAND, 2018).

Ýmsar spurningar vakna þegar talað er um vellíðan. Hvað er vellíðan? Hvað þarf til að öðlast vellíðan? Gildir kannski ekki það sama fyrir alla? Það sem færir einum vellíðan virkar hugsanlega ekki fyrir einhvern annan. Tengist vellíðan andlegum, líkamlegum og félagslegum þáttum?

Þó svo að ekkert eitt rétt svar fáist við því hvað vellíðan er þá eru samt sem áður til ýmsar skilgreiningar og rannsóknir sem sýna fram á hvað einna helst liggi að baki vellíðan fólks.

Skilgreining samkvæmt íslensku orðabókinni (Mörður Árnason, 2007): Vellíðan: Góð líðan.

Andheiti orðsins vellíðan er vanlíðan.

Margar aðrar skilgreiningar eru til sem sumar hverjar eru ítarlegri, til dæmis er eftirfarandi skilgreiningu að finna í enskri orðabók: Vellíðan er að líða vel, vera heilbrigður eða hamingjusamur (Oxford dictionaries, 2018).

Margir telja að grunnurinn að vellíðan sé jákvæð hugsun og viðhorf til lífsins og tilverunnar. Rannsóknir hafa sýnt að eftirtaldar fimm leiðir að vellíðan skipta mestu máli fyrir hamingju og lífsánægju:

- ❖ **Myndaðu tengsl**
 - ❖ **hreyfðu þig**
 - ❖ **taktu eftir**
 - ❖ **haltu áfram að læra**
 - ❖ **gefðu af þér**
- (heilsuvera.is, 2018)

Sameiginleg verkefni:

- **Nemendur kynna** þemað vellíðan á föstudagssamveru, grunnkynning á hugtakinu og leiðunum fimm, nánari kynning 30. nóvember á fullveldishátíðinni.
<https://www.dailymail.co.uk/video/femail/video-1684816/Video-plant-bullied-complimented-unusual-experiment.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=yF7Ou43Vj6c>
- **Hringekjur** hjá öllum aldurshópum
- **Íþróttadagur** 5. september
- **Krókusar.** Allir árgangar og elsta deild leikskólans setja niður krókusa í tengslum við „Dag íslenskra náttúru“.
- **Rathlaups/ ratleiks dagar** í september
- **Hugleiðsludagur unga fólksins** 9. október
<https://www.youtube.com/watch?v=cwlzqdk6AkQ&t=84s> (leiðbeiningar: 1. Við hægjum á öndun. 2. Við setjum lófa á brjóstkassa og tengjum við hjarta. 3. Við lokum augum. 4. Og við hugleiðum inn á frið í hjarta í 3 mínútur. Finnum okkar innri frið).
- **Listaverk.** Hver árgangur býr til „persónu“ úr laufblöðum. Nemendur finna orð, semja ljóð eða sögur þar sem „persónan“ og vellíðan kemur við sögu. Verkefnin verða hengd upp á sal skólans.



- **Fullveldishátið, 30. nóvember** – vellíðan fyrr og nú
- **Núvitundarganga** fyrir starfsfólk skólans 12. nóvember (Bryndís Jóna Jónsdóttir frá Núvitundarsetrinu)
- **Gönguhópur** starfsfólks
- **Lífshlaupið** - starfsfólk Ártúnsskóla

Vefslóðir/ Bækur

- <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/vellidan/>
- <https://leikjavefurinn.is/>,
https://notendur.hi.is/alp4/leikir_kennsluadferd/leikjavefurinn.htm,
<https://sites.google.com/site/gildileiks/leikjaform/skynfaera--og-hreyfileikir/hreyfileikir>, [https://www.bornogtonlist.net/tag/Hreyfing, dans og leikir/](https://www.bornogtonlist.net/tag/Hreyfing,_dans_og_leikir/)
- Jóhann Arnarsson: Leikir
- Jóhann Arnarsson: Boltaleikir
- Hildur Karen Axelsdóttir: Hreyfistund
- Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir: Snerting, jóga og slökun
- Kort af Grenndarskógi Ártúnsskóla og Elliðaárdal (sjá sameign)
Ellidaardalur_2011.pdf
- Skógræktin, verkefnabanki:
- Útikennsla í Elliðaárdal: Ása Jónsdóttir, Guðrún Þórey Sigurbjörnsdóttir
<https://skemman.is/bitstream/1946/9318/1/greinagerd%20skemman%20PDF.pdf>:
<https://skemman.is/bitstream/1946/9318/2/verk%20loka%20el%C3%ADsa%20PDF.pdf>
<http://utikennsla.is/verkefni/stok-verkefni>



Heimildaskrá

AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA – ALMENNUR HLUTI 2011 og GREINASVIÐ 2013.
(2013). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.

English Oxford living Dictionary. Sótt 10. september 2018 af
<https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/well-being>

Félag sameinuðu þjóðanna UNA ICELAND. Sótt 20. september 2018 af
<https://www.un.is/skolavefur/heimsmarkmid-sameinudu-thjodanna-um-sjalfbaera-throun/>

heilsuvera.is. Sótt 15. september 2018 af
<https://www.heilsuvera.is/leit?search=vell%C3%AD%C3%B0an>

Katrín Magnúsdóttir. (2017). *Á grænni grein*. Reykjavík: Landvernd.

Mörður Árnason. (ritstjóri). (2007). *Íslensk orðabók. Grundvallarrit um íslenska tungu*
(4. útgáfa). Reykjavík: Edda útgáfa hf.

