



*Ártúnsskóli*

*Árangur – virðing – vellíðan*

## Heilsueflandi skóli

### Skýrsla vor 2019

Síðastliðið skólaár 2018-2019 var níunda starfsár Ártúnsskóla sem *Heilsueflandi skóli*, en Ártúnsskóli varð formlega þátttakandi í verkefninu árið 2010.

Verkefnisstjóri verkefnisins er Erna Matthíasdóttir, íþróttakennari og lýðheilsufræðingur.

Á skólaárinu 2018 – 2019 var unnið að ýmsum verkefnum sem tóku að venju meðal annars mið af þeim 8 þáttum sem sérstök áhersla er lögð á í skólstarfi 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. Verkefni sem tengjast heilsueflingu, útinámi og grænfána fléttast því saman og nemendur taka virkan þátt í öllu undirbúningsstarfi, m.a. í gegnum starf FUÁ (Félag ungmenna í Ártúnsskóla) og umhverfisnefnd skólans. Ennfremur er ávallt hugað að einkennisorðum skólans: Árangur, virðing og vellíðan.

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 með lífsleikniþemu á hverju skólaári. Þar fyrir utan eru ákveðnir þættir sem alltaf er unnið með samhliða þemunum, svo sem mataræði og hreyfing.

Á haustönn 2018 var unnið með þemað vellíðan og á vorönn með þemað þolinmæði. Bæði þemun voru unnin í nánu samstarfi við verkefnisstjóra um útinám og grænfána.

**Markmið þemans vellíðan** var 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.

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 vöggju til grafar“ (Félag sameinuðu þjóðanna UNA ICELAND, 2018).

Sameiginleg verkefni sem unnin voru:

- Nemendur kynntu þemað vellíðan á föstudagssamveru.
- Hringekjur hjá öllum aldurshópum.
- Íþróttadagur 5. september.

- Krókusar. Allir árgangar og elsta deild leikskólans settu niður krókusa í tengslum við „Dag íslenskra náttúru“.
- Rathlaups/ ratleiks dagar í september.
- Hugleiðsludagur unga fólksins 9. október.
- Listaverk. Hver árgangur bjó til „persónu“ úr laufblöðum. Nemendur fundu orð, sömdu ljóð eða sögur þar sem „persónan“ og vellíðan komu við sögu.
- Fullveldishátíð, 30. nóvember – vellíðan fyrr og nú.
- Núvitundarganga fyrir starfsfólk skólans 12. nóvember (Bryndís Jóna Jónsdóttir frá Núvitundarsetrinu).
- Gönguhópur starfsfólks.
- Lífshlaupið - starfsfólk Ártúnsskóla. (sjá nánar á : <https://artunsskoli.is/>)

**Markmið þemans þolinmæði** sem unnið var með á vorönn var að nemendur fengju innsýn í hvað þolinmæði er og hvers vegna það er jákvætt að tileinka sér þolinmæði.

Dæmi um sameiginleg verkefni:

- **Umsjónarkennarar kynntu** þemað. <https://www.youtube.com/watch?v=wkXYp-A4uJk>.  
**Umræðupunktur:** Hvað dettur nemendum í hug þegar talað er um þolinmæði. Til dæmis hvað krefst þolinmæði? Allt nýtt sem við lærum, að læra að ganga, að læra nýtt tungumál, að læra að reima skó, að læra að þrjóna? Er mismunandi eftir einstaklingum hvað krefst þolinmæði? Af hverju er gott að vera þolinmóður?
- **Þolinmæðismarkmið.** Hver bekkur og hver nemandi setur sér markmið sem tengjast þolinmæði. Til dæmis ákveða að sýna þolinmæði í umgengni, þolinmæði gagnvart bekkjarfélögum eða vinum, námsgreinum eða vinnubrögðum.
- **Stærðfræðidagurinn 1. feb.** Tölur og talnagildi.
- **Hringekjur** hjá öllum aldurshópum.
- **Púsl**, starfsfólk og nemendur unnu saman. Púsl í hverri deild skólans (grunnskóladeild, leikskóladeild og skólaseli).
- **Litaverkefni í bekkjum.** Munsturverkefni. Verkefni útprentuð en einnig munstur sem nemendur gerðu sjálfir.
- **„Gullsteinalleit“.** Samvinnuleikur – úti í frímínútum í maí fyrir 1.-4. bekk.

- **Verkfærakassi þolinmæðinnar** sem gekk á milli bekkja.

*Krossgátur*

*sudoku*

*byggja spilakastala/ borgir*

*„Mikado“*

*Kaplakubbar*

*Jenga*

*Skák*

*Töfratengingur*

*Núvitundarsögur*

*Litla gula hænna*

*Hérinn og skjaldbakan*

- **Fjölmíðlaverkefni.** Hver bekkur safnaði saman greinum, upplýsingum, sögum sem fjalla um afrek eða annað sem tengist þolinmæði. Allt sett saman á sal sem yfirlitssýning í maí.
- **Vinaliðaverkefni.** Verkefni í frímínútum.
- **Ræktun og þolinmæði.** Það krefst þolinmæði að sá fræi, hlúa að plöntu og fylgjast með vexti hennar. Allir bekkir rækta eitthvað út í glugga í stofum sínum. Til dæmis hægt að nota ávaxtasteina, paprikufræ eða önnur fræ, gulrót eða annað rötargrænmeti – skorið ofan af því og sett í mold. Nemendur fylgdust með vextinum og mældu reglulega sprettuna. „**Alþjóðadagur skóga**“. Samstarfsverkefni, 21. mars 2019 „ Skógur og fræðsla“. Námskeið var sett upp í Grenndarskógi Ártúnsskóla þar sem nemendur lærðu ýmislegt um skóga og hlutverk þeirra í náttúrunni, nýtingu þeirra og hlutverk í baráttunni við loftslagsbreytingar.

#### **Val:**

- Bekkir/ árgangar unnu að sameiginlegu listaverki sem útheimti samstöðu og þolinmæði.
- Lífshlaupið: Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri.

#### **Starfsfólk:**

- **Gönguhópur** starfsfólks (allt skólaárið).
- **Lífshlaupið** - starfsfólk Ártúnsskóla – vinnustaðakeppni (6. – 26. febrúar) og einstaklingskeppni (allt árið) <https://www.lifshlaupid.is/>.
- **Jóгатími í boði Helgu Snjólfsdóttur** (maí).
- „**Kvöldstund þolinmæðinnar**“ . „Súpa, súrdeig og sopi“. Starfsfólk hittist, eldar saman á hægum hraða. Borðum og drekkum saman í rólegheitum (haust 2019) – var frestað fram á haust.
- Samstarfsverkefni fyrir starfsfólk inni á kaffistofum, t.d. þrjónaverkefni.

(sjá nánar á : <https://artunsskoli.is/>).

30. maí 2019,

Erna Matthíasdóttir (íþróttakennari og lýðheilsufræðingur)

