

Heilsueflandi grunnskóli

Markmiðin með verkefninu, heilsueflandi grunnskóli, er að stuðla að góðri heilsu og velferð nemenda og starfsfólks skólans og vinna markvisst að því að þessum markmiðum verður náð. Unnið er með átta þætti; nemendur, næringu- og tannheilsu, heimili, geðrækt, nærsamfélagið, hreyfingu og öryggi, lífsstíl og starfsfólk.

Það verður byrjað á að vinna markvisst að því að setja heildræna stefnu fyrir heilsueflandi skólastarf í Þjórsárskóla. Í þessari vinnu verður byggt ofan á þann grunn sem fyrir er í skólanum. Tillaga var um að byrja að vinna með þáttinn, geðrækt, af því að hann hafði verið mikið í umræðunni inn í skólanum sem og úti í samfélaginu, þetta haustið. Mikilvægt var að það yrði gott samstarf milli kennara, starfsfólks, nemenda, foreldra og einstaklinga í nærsamfélaginu.

Sýn skólans var að nemendur öðluðust þekkingu og færni í að læra af reynslunni svo að þeir gætu smám saman gripið til eigin ráða til að bæta heilsu og líðan sína og annarra í námunda við sig og bætt um leið námsárangur sinn.

Margar góðar hugmyndir komu upp í vetur um hvernig hægt væri að vekja áhuga nemenda á þessum átta þáttum sem nefndir voru hér að ofan. Hér að á eftir verður sagt aðeins frá því hvernig starfsfólk Þjórsárskóla vann með þættina geðrækt og næringu, tannvernd og almennt hreinslæti skólaárið 2011-2012.

Þann 8. nóv, á degi án eineltis, eftir hádegi (12:40), fórum við með öll börnin upp í sal og ræddum við þau um einelti, vináttu og stríðni. Kennarar léku nokkra leikþætti um þessa þætti og svo var börnunum skipt í pör, barn úr eldri bekkjunum með barni úr yngri bekkjunum. Þörin hjálpuðust að við að búa til persónur sem áttu að tákna þau. Þau teiknuðu persónurnar á A4 blöð, lituðu og klipptu út. Einnig klipptu þau út stjörnu og skrifuðu hrós til félaga sinna. Kennararnir unnu þetta verkefni með nemendum og gerðu sínar persónur. Persónunum var svo komið fyrir upp á vegg í skólanum. Þessu var lokið klukkan 14:30.

Þetta verkefni heppnaðist mjög vel og hugmyndin góð, krakkarnir voru til fyrirmyndar og unnu mjög vel saman. Gaman var að sjá þau eldri hjálpa þeim yngri og allir nutu sín vel. Þetta verkefni var mjög lærdómsríkt bæði fyrir kennara og nemendur.

Í framhaldi af þessu kom upp hugmynd að hafa leikþætti um einelti og stríðni reglulega inn í matsal, fyrir morgunkaffið. Unnið var áfram, markvisst, með þættina, geðrækt, kærleikinn, hjálpsemi og vináttu. Umræða um þessa þætti kom sterk inn í desember með jólahátíðinni. Hugmynd vaknaði um það að baka hjartasmákökur í matreiðslu og smíða hjörtu í smíði. Í vikunni 7.-11. nóv var unnið með þetta í bekkjunum, hver umsjónarkennari hélt bekkjafundi sem rætt var um einelti og eineltishringinn. Hugmyndin var sú að vinna með þetta áfram í hinum ýmsu fögum. Vikuna 21.-25. nóv var unnið með virðingu, tillitsemi og kurteisi o.fl. Vikuna 27.-31. nóv var lögð áhersla á geðræktina í smíði og heimilisfræði, það var alltaf verið að tala um þessa þætti í Art. Í janúar var unnið með tilfinningar, einelti og stríðni í tímunum sem erlend tungumál voru kennd í. Í íþróttum var lögð áhersla á hópeflisleiki í þann tíma sem unnið var með geðræktina, auk þess sem íþróttakennarinn talaði reglulega um virðingu fyrir náunganum, vináttuna og kærleikinn.

Þegar haustönnin var búin var ákveðið að taka upp annan þátt í heilsuefandi grunnskóla verkefninu, næring, tannheilsa og almennt hreinlæti var tekið fyrir. Miðvikudaginn, 25. apríl var þemavinna í tengslum við þessa þætti. Þemavinnan byrjaði eftir morgunkaffið, rétt upp úr tíu. Kennarar skólans sýndu nemendum tvö stutt kennslumyndbönd frá Lýðheilsustöð um tannhirðu og hollt mataræði. Að því loknu var nemendum skipt niður í pör, einn úr yngri bekkjunum og einn úr eldri bekkjunum saman. Pörunum var svo skipt niður í fjóra hópa til að vinna í verkefni um fæðuhringinn. Nemendur bjuggu til stóran fæðuhring og teiknuðu og lituðu næringarflokkana inn í hann, klipptu út og límdu inn í hringinn. Á meðan nemendur unnu við verkefnið ræddu kennarar við þau um hollt mataræði, góða tannhirðu og almennt hreinlæti. Verkefnið og samstarf nemenda gekk mjög vel og var fæðuhringurinn vel unnin af vandvirkni og alúð. Íþróttkennarinn vann verkefni og vakti umræður í 1. og 2. bekk um hollt mataræði, tannhirðu og fæðuhringinn. Hvert og eitt barn teiknaði upp fæðuhringinn á A4 blöð.