



Hreyfing

Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi. Þannig er öllum mikilvægt að tileinka sér lífshætti sem fela í sér daglega hreyfingu, óháð aldri, kyni, holdafari, andlegri eða líkamlegri getu. Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu ættu börn og unglingar að stunda miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur samtals daglega. Heildartímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn t.d. 10-15 mínútur í senn.

Breyttir tímar hafa stuðlað að breyttum lífsvenjum og stór hluti barna, unglinga og fullorðinna hreyfir sig of lítið. Það hefur aftur orðið til þess að kyrrsetulífurni er einn af þeim helstu áhættuþáttum sem ógna hvað helst heilsu og velferð landsmanna. Til að sporna gegn þessari þróun er mikilvægt að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu og stuðla að því að bæði nemendur og starfsfólk skóla hafi tækifæri til að fullnægja sinni daglegu hreyfipörf með öruggum og ánægjulegum hætti í tengslum við skólastarfið. Með aðstæðum er bæði vísað til þess fjölbreytta starfs, sem fram fer í skólanum, og til þeirrar aðstöðu sem starfinu er búin, bæði innan- og utandyra, með tilliti til hreyfingar. Æskilegt er að skólinn útnefni sérstakan starfsmann sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu skólans í hreyfingarmálum.

Auk ýmiss konar ávinnings fyrir heilsuna er hreyfing nemenda m.a. tengd betri einbeitingu og meiri afköstum, betri hegðun og minni truflunum á kennslu, betri skilum á heimavinnu og betri námsárangri.

Vinnustaðir, sem stuðla að reglulegri hreyfingu starfsfólks, eru auk þess líklegir til að uppskera m.a. þrekmeira og heilsuhraustara starfsfólk, færri veikindadaga, bætt samskipti, meiri starfsánægju, öflugri liðsheild og minni starfsmannaveltu.

Til einföldunar er litið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaípróttum.

Með áherslu á daglega hreyfingu og markvissa hreyfipjálfun, er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Fræða skal nemendur um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Tekið er mið af þessu í ípróttakennslu og öllu öðru skólastarfi.

Aðalnámskrá grunnskóla (23.1, 2011)

Viðmið – hreyfing

- Í stefnu skólans er kveðið á um daglega hreyfingu nemenda og reglulega hreyfingu starfsfólks. Til staðar er aðgerðaáætlun sem miðar að því að viðhalda og bæta aðstæður nemenda og starfsfólks til hreyfingar.
- Starfsfólk skólans býr yfir fullnægjandi færni til að stuðla að hreyfingu nemenda í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins og nýtur sjálft stuðnings til hreyfingar.
- Aðstæður stuðla að því að nemendur og starfsfólk gangi eða hjóli í skólann með öruggum hætti.
- Aðstæður stuðla að hreyfingu í tengslum við almennar kennslustundir innan- sem utandyra.
- Aðstæður stuðla að árangursríkri kennslu og námi allra nemenda í skólaípróttum.
- Aðstæður stuðla að því að allir nemendur hreyfi sig í frímínútum.
- Aðstæður stuðla að virkri þátttöku nemenda í skipulögðu ípróttastarfi og öðru tómstundastarfi sem felur í sér hreyfingu.

Gátlisti – hreyfing

Í gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangs röðun hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

| Hreyfing | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|---|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Viðmið 1 – Hreyfing, stefna og aðgerðir | | | | | | |
| Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. nemenda, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags. | | | | | | |
| Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á að stefnumálum skólans á sviði hreyfingar sé fylgt eftir. | | | | | | |
| Til að fylgjast með framvindunni metur skólinn reglulega hreyfingu nemenda, t.d. heildarhreyfingu, ferðamáta og hreyfingu í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins. | | | | | | |
| Við mótun stefnu og aðgerða á sviði hreyfingar er stuðst við handbók Embættis landlæknis, <i>Virkni í skólastarfi</i> , handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla. | | | | | | |
| Viðmið 2 – Starfsfólk og foreldrar | | | | | | |
| Starfsfólki bjóðast námskeið og stuðningur til að styrkja það í að halda vel utan um verkefni sem fela í sér hreyfingu nemenda. | | | | | | |

| Hreyfing | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólkið sjálft til hreyfingar, t.d. með fræðslu, æfingahópum, styrkjum og aðgengi að sturtum. | | | | | | |
| Foreldrum gefst kostur á fræðslu um hreyfingu og eru þeir hvattir til þátttöku í slíku starfi. | | | | | | |
| Viðmið 3 – Virkur ferðamáti | | | | | | |
| Nemendur og starfsfólk eru markvisst hvött til að ganga og hjóla til og frá skóla og í ferðum á vegum skólans. | | | | | | |
| Skólinn leggur áherslu á að nemendur og starfsfólk noti við hjólreiðar hjálm, endurskinsmerki, endurskinsvesti eftir aðstæðum og annan viðeigandi öryggisbúnað. | | | | | | |
| Góð aðstaða er til að geyma hjól og hjálma í skólanum. | | | | | | |
| Reglur skólans um hjólreiðar taka mið af aðstæðum á hverjum stað og hindra ekki að nemendur, sem eru til þess færir, hjóli í skólann. | | | | | | |
| Skólinn beitir sér fyrir því að helstu göngu- og hjólaleiðir nemenda séu vel tengdar og reglulega teknar út með tilliti til aðgengis og öryggis. | | | | | | |
| Skólinn beitir sér fyrir því að takmarkanir og gott skipulag sé á bílaumferð í nánasta umhverfi skólans og að nemendur komist með öruggum hætti yfir umferðarþungar götur á leið sinni til og frá skóla. | | | | | | |
| Skólinn beitir sér fyrir því að viðhald á göngu- og hjólaleiðum sé gott og þeim haldið greiðum með mokstri, hálkuvörnum, sópun og góðri lýsingu. | | | | | | |
| Umferðarfræðsla fer fram samkvæmt reglugerð og lögð er áhersla á að auka þekkingu og færni nemenda sem gangandi og hjólandi vegfarenda. | | | | | | |

| Hreyfing | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|---|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Viðmið 4 – Almennar kennslustundir innan- og utandyra | | | | | | |
| Hreyfing er markvisst fléttuð inn í almennar kennslustundir, innandyra t.d. með hléæfingum og ýmsum verkefnum sem fela í sér hreyfingu. | | | | | | |
| Húsnæði og aðbúnaður innandyra býður upp á fjölbreytt tækifæri til náms sem felur í sér hreyfingu og leiki. | | | | | | |
| Útikennsla, sem felur í sér hreyfingu, er notuð sem kennsluáðferð í öllum bekkjum og leitast er við að bæta aðstæður fyrir slíka kennslu. | | | | | | |
| Skólinn skipuleggur þemadaga og tekur þátt í ýmsum viðburðum sem hvetja til hreyfingar. | | | | | | |
| Viðmið 5 – Skólaípróttir | | | | | | |
| Skólinn uppfyllir viðmið Aðalnámskrár um lágmarksfjölda kennslustunda í skólaípróttum. | | | | | | |
| Ípróttakennarar skólans hafa viðeigandi menntun. | | | | | | |
| Boðið er upp á stoðkennslu og sérúrræði í skólaípróttum fyrir þá nemendur sem á þurfa að halda. | | | | | | |
| Viðeigandi úrræði eru í boði fyrir nemendur sem af e-m ástæðum geta ekki tekið þátt í hefðbundnum skólaípróttum. | | | | | | |
| Skipulag stundaskrár skapar nemendum viðeigandi svigrúm til að koma sér í og úr skólaípróttum og öðrum kennslustundum. | | | | | | |
| Hámarksfjöldi nemenda í skólasundi er í samræmi við viðmið reglugerðar um hollustuhætti á sund- og baðstöðum (nr. 814/2010). | | | | | | |
| Til að stuðla að öryggi og árangri er leitast við að takmarka fjölda nemenda á hvern kennara í skólaípróttum. | | | | | | |
| Nemendum á efsta stigi standa til boða valáfangar á sviði ípróttar, annarrar hreyfingar og heilsuræktar. | | | | | | |
| Hreyfiproskapróf og önnur stöðupróf eru reglulega notuð til að meta hreysti og hreyfifærni nemenda. | | | | | | |

| Hreyfing | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Starfsfólk er ávallt til staðar í sturtu- og búningsklefum til þess að gæta að öryggi og góðum samskiptum nemenda. | | | | | | |
| Kennsluaðstaða fyrir skólaíþróttir, s.s. íþróttahús, sundlaug, skólalóð og önnur útiaðstaða, er hentug og örugg. | | | | | | |
| Viðmið 6 – Frímínútur | | | | | | |
| Nemendur á öllum skólastigum eru hvattir til útiveru og hreyfingar í frímínútum. | | | | | | |
| Ávallt er starfsfólk til staðar á skólalóðinni í frímínútum sem gætir öryggis nemenda. Það er vel merkt t.d. með vestum. | | | | | | |
| Skipulögð leikjadagskrá, sem höfðar til ólíkra hópa, er í boði í frímínútum. | | | | | | |
| Góð og örugg aðstaða er til leikja og hreyfingar á skólalóð sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga og aldurshópa. | | | | | | |
| Viðmið 7 – Samstarf skóla, íþróttafélaga o.fl. | | | | | | |
| Skipulagt samstarf er á milli skólans og þeirra sem standa að íþrótt- og tómstundastarfi á svæðinu og gætt er að samþættingu í starfi þessara aðila. | | | | | | |
| Starfsemi íþróttafélaga á svæðinu er kynnt fyrir nemendum og foreldrum og nemendur hvattir til þátttöku. | | | | | | |
| Nemendur sem stunda íþróttir af kappi njóta viðeigandi sveigjanleika í skólaíþróttum ef þurfa þykir. Samráð er haft við íþróttakennara. | | | | | | |
| Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er m.a. um hreyfingu í námsefninu um 6 H heilsunnar. | | | | | | |

Verkfærakista – hreyfing

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á www.landlaeknir.is er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efnis á vegum Embættis landlæknis:

Virkni í skólastarfi, handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla

Forritið Teygjuhlé fyrir börn og unglínga

Ráðleggingar um hreyfingu

Hreyfihringurinn

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is

Annað efni:

Göngum í skólann

Lífshlaupið

UNICEF hreyfingin

Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á heimasíðu Námsgagnastofnunar - www.nams.is

Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritróð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.

Reglur um öryggi í íþróttahúsum

Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010

Öryggi

Slys í grunnskólum eru algeng og eru sum þeirra mjög alvarleg. Flest slys verða á skólalóðinni og helsta orsök slysa er fall. Til að fækka slysum er mikilvægt að öll slys séu skráð á þar til gerð skráningarblöð sem eru til í skólanum eða í skólatengdri starfsemi.

Reglulega þarf að skoða:

- **Hver verður fyrir slysi**
- **Hvar gerðist slysið**
- **Hvernig orsakaðist það**

Með því að hafa slíka samantekt getur starfsfólk betur sett sér markmið í fækkun slysa og unnið markvisst í að forgangsraða slysavörnum út frá fjölda og alvarleika slysa sem nemendur verða fyrir.

Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum er yfirgripsmikil og tekur á öllum þáttum er snúa að öryggi nemenda í skólum. Handbókin er gefin út af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er ætlað að auðvelda rekstrar- aðilum grunnskóla, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum að hafa yfirsýn yfir alla þætti öryggis með það að leiðarljósi að fækka slysum á nemendum. Í handbókinni eru gerðar almennar kröfur um öryggi í grunnskólum og ábyrgð rekstraraðila, starfsfólks og foreldra. Þar er einnig að finna viðbragðsáætlun við slysum og vá s.s. eldsvoða og jarðskjálfta og komið er inn á forvarnir gegn ofbeldi og einelti, auk annarra þátta. Handbókinni fylgja gátlistar sem fylgja þarf eftir.

Viðmið – öryggi

- Skýr stefna um öryggi, þar sem áhersla er á að tryggja öryggi nemenda í skólanum og í allri skólatengdri starfsemi.

Gátlisti – Öryggi

Í gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangsröðun hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

| Öryggi | Núverandi staða | | | Áætlun á þessu ári | | |
|--|-----------------|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Skýr stefna um öryggi nemenda er til í skólanum sem byggð er á <i>Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum.</i> | | | | | | |
| Unnið er með gátlista og aðrar upplýsingar í <i>Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum.</i> | | | | | | |

Verkfærakista – öryggi

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna www.landlaeknir.is er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efnis er:

Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum á rafrænu formi á heimasíðu mennta- og menningarmálaráðuneytis

Heimasíða 6H heilsunnar - www.6h.is

Lög um grunnskóla nr. 91/2008 - fjallað mjög almennt um öryggi nemenda

Reglugerð um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða nr. 657/2009 - fjallað um Handbók um öryggi nemenda og slysavarnir í skólum þar sem fram koma ítarlegar upplýsingar um allt er snýr að öryggi nemenda

Reglur um skólaakstur í grunnskólum nr. 656/2009 - almenn atriði um öryggi nemenda í skólaakstri

Reglugerð um notkun öryggis- og verndarbúnaðar í ökutækum Nr. 348/2007 með lagastoð í Umferðarlögum nr. 50/1987 - er að finna nánari upplýsingar um öryggisbúnað fyrir börn í ökutækjum

Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010 - er að finna upplýsingar um öryggi nemenda í skólasundi

Reglugerð um öryggi leikvallataekja og leiksvæða og eftirlit með þeim nr. 942/2002 - eru upplýsingar um öryggi á skólalóðum

Byggingarreglugerð nr. 112/2012 - eru upplýsingar um öryggi í skólabyggingum s.s. frágang húsnæðis, rafmagnsöryggi, eldvarnir o.fl.

Lög um öryggi vöru og opinbera markaðsgæslu nr. 134/1995 - eru upplýsingar um ýmsan búnað sem notaður er í skólum s.s. föndurvörur o.fl.