

## **Skýrsla starfshóps um heilsueflandi skóla 2024-2025**

### **Heilsueflandi grunnskóli 2024-2025**

#### ***Ágúst / September***

##### **Göngum í skólann 4.9 - 2.10. 2024**

Skólinn tók þátt í göngum í skólann verkefninu og kennarar héldu utan um skráningu nemenda sinna. Stefnt var á að veita gullskó fyrir yngra og eldra stig fyrir þann bekk sem kom oftast gangandi í skólann. Skráning í árgöngum var nokkuð ábótavant svo fallið var frá þeirri ákvörðun í þetta skipti.

##### **Geðheilbrigði - Gulur dagur 10.9.2024**

Þessum degi var gert hátt undir höfði og nemendur og starfsmenn klæddust gulu þennan dag.

Gulur september er samvinnuverkefni stofnana og félagasamtaka sem vinna saman að geðrækt og sjálfsvígsforvörnum. Það er von undirbúningshópsins að gulur september auki meðvitund fólks um mikilvægi geðræktar og sjálfsvígsforvarna og sé til merkis um kærleika, aðgát og umhyggju.

##### **Hreystidagur 12.9.2024**

Í boði voru tvær hjólaferðir, þrjár gönguferðir og ein skokkferð. Nemendur völdu sér ferð eftir áhugasviði. Tveir starfsmenn frá Miðstöð útivistar- og útináms (MÚÚ) komu, einn í hvora hjólaferð. Á undan hjólaferðinni buðu þeir upp á yfirferð reiðhjóla (pumpa, stilla sæti, athuga bremsur og annað smávægilegt viðhald).

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| Hjólaferð 1 | Norðlingaholt           |
| Hjólaferð 2 | Fossvogsdalur           |
| Gönguferð 1 | villast í Ártúnsholtinu |
| Gönguferð 2 | villast um Hólmann      |
| Gönguferð 3 | ganga skólahringinn     |

Skemmtiskokk að Árbæjarlaug og til baka. Þeir hörðustu hlupu alla leið upp að "grænu brú" langan hring í dalnum.

##### **Ólympíuhlaup ÍSÍ 26.9.2024**

Um 145 nemendur hlupu skólahringinn og hlupu alls 676 km

## **Nesti**

Sendur var út póstur um nesti og hvað sé æskilegt nesti fyrir börn á grunnskólaaldri. Farið var yfir hvað flokkast sem óæskilegt nesti en væri í lagi sem sparinesti.

## **Október**

### **Hugleiðsludagurinn**

9. október var hugleiðsludagurinn, Ártúnsskóli tók þátt í honum og sýndu kennarar nemendum skólans eftirfarandi hugleiðslu [Hugleiðsludagur unga fólksins 2023](#)

### **Heilsueflingardagar 8. 9. og 10.10. 2024**

Meginmarkmið hvers dags var **Hreyfing, Næring og Jákvæð samskipti.**

Í hreyfingu var hjólabraut, styrktaræfingar í sal, slökun og teygjur, hjólaviðgerð, Just Dance, útileikir og eltingaleikir.

Daginn sem næring var meginmarkmið var boðið upp á hafragraut, kókos kanil, epli, döðlur, mjólk og lýsi. Einnig voru sýnd myndbönd og umræða tekin um holla næringu og mikilvægi þess að drekka vatn.

Þriðja daginn þegar umræðuefnið var jákvæð samskipti fengu kennarar upp í hendurnar hugmyndir sem hægt væri að gera með nemendum inni í bekk til að vinna með jákvæð samskipti. Samfélags löggan kom og ræddi við nemendur í 6. og 7. bekk um hlutverk lögreglunnar og markmiðið hennar. Það helsta sem kom út úr því var að lögreglan er hér til að vera sýnileg og er hérna fyrir okkur öll. Einnig kom samfélags löggan inn á kennarafund til að fara yfir ýmis mál, kynna sig og eiga gott spjall við kennara.

## **Nóvember**

### **Drög að leiðarvísi gegn ofbeldi**

Starfshópurinn bjó til drög að leiðarvísi fyrir starfsmenn skólans til að sporna við ofbeldi og bregðast við því.

## **Desember**

Engar sérstakar áherslur voru í desember annað en að eiga rólegar stundir saman í föndri og samveru.

## **Janúar**

### **Sleðadagur - Miðstíg 29.01.2024**

Miðstigið fór í vel heppnaða sleðaferð 29. janúar þar sem allir nemendur áttu góðan dag í útiveru og snjónum.

## **Febrúar**

Lífshlaupið - tókum ekki þátt að þessu sinni.

## **Hreyfing nemenda - Hreyfisprettur í bekkjum, úti og inni vikurnar 10.-14. og 17.-21.2.2025**

Allir bekkir tóku þátt í hreyfispretti þar sem nemendur og kennarar hreyfðu sig eins mikið og þau mögulega gátu í tvær vikur. Kennarar fengu skráningarblað og leiðbeiningarskjal varðandi stigagjöfina. Sigurvegarar var einn bekkur á miðstigi og annar á yngsta stigi. Vinnings bekkirnir fengu að búa til hollustu kókosbollur hjá Rakel heimilisfræðikennara.

### **Mars**

Samantekt um tannheilsu grunnskólabarna var send til foreldra sem og útbúinn glærupakki sem kennarar sýndu nemendum og í framhaldi var umræða um mikilvægi góðrar tannheilsu.

Hamingjudagurinn 20. mars, kærleikur og samkennd, umræður voru um þessi tvö málefni, inni í bekkjum og voru í þessari viku sett falleg og uppbyggileg orð á töflu fyrir starfsfólk skólans að lesa og ræða. Boðið var upp á sætmeti á kaffistofu því eins og sumir segja að besta leiðin að ánægju er í gegnum magann.

### **Apríl / Maí**

#### **Íþróttadagur - Úlfarsfell**

Í tilefni íþróttadags 14.maí, fóru allir nemendur grunnskólans og Háholt elsta deild leikskólans í göngu á Úlfarsfell. Foreldrarfélagið styrkti skólann við kostnað á rútum. Vel heppnaður dagur og komu yngstu börnin bæði leik- og grunnskólans öllum á óvart hversu dugleg þau voru að fara alla leið á toppinn.

#### **Hjóladagar í samþættingartímum árganga**

Samvinnuverkefni útivistar og útináms. Miðstigið hjólaði í Gufunesbæ og léku sér á svæðinu. Yngra stig fór í hjólaferð í Elliðaárdal og naut útiveru.

### **Hreyfing og útivera, vettvangsferðir**

#### **Vorhátíð**

Vorhátín er árlega í maí, að þessu sinni var boðið upp á söngskemmtun og valfrjálsar hreyfistöðvar og þrautabrautir á skólalóðinni.

### **Júní**

Fótboltamót FUÁ fyrir 4. - 7.bekk er einn af hápunktum viðburða á skólaárinu. Keppt er í tveimur riðlum auk þess sem að lið starfsmanna keppir við nemendaliðin með ströngum skilyrðum s.s. að starfsmenn mega einungis skora með skalla bolta, vinstri fæti og svo framvegis.

Veittar eru viðurkenningar fyrir fyrsta og annað sæti og þrúðasta lið mótsins fær einnig viðurkenningu.

## **Heilsueflandi leikskóli 2024-2025**

Leikskóladeildin er með á skipulagi tíma í íþróttahúsi grunnskólans einu sinni í viku frá 9:05 - 10:45, deildirnar skiptast á að fara þangað á þriggja vikna fresti.

Starfsmenn leikskólans finna að úthald barnanna í hreyfingu hefur aukist til muna í vetur.

Allar þrjár deildir leikskólans tóku ákvörðun um áramót að auka umfang gönguferða í nærumhverfinu. Börnin tóku þessu vel og eru dugleg að ganga og sýna umhverfinu sínu áhuga í gönguferðunum.

### **Ártúnsskóli - starfsfólk**

Haldnir voru nokkrir viðburðir þar sem boðið var upp á hreyfingu fyrir starfsfólk.

Mæting var því miður frekar dræm á skólaárinu en stefnt er á að bjóða upp á fjölbreyttara úrval hreyfingar og fá hugmyndir frá starfsmannahópnum. Að auki var farið í eina góða göngu með fyrrum starfsmönnum Ártúnsskóla (fólk hætt vinnu t.d. vegna aldurs) og genginn góður hringur og endað í kaffi í Garðheimum.

Handverkshópur hefur verið duglegur að hittast um 1x í mánuði. Mikilvægt er að huga bæði að líkama og sál, starfsfólk er ánægt með alla þá hittinga sem eru skipulagðir og þeir mæta sem hafa áhuga og tök á að mæta hverju sinni. Auk þess er virkt starfsmannafélag í skólanum sem stendur fyrir viðburðum yfir skólaárið fyrir alla starfsmenn skólans.

Júní 2025