

Hreyfing og öryggi



Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi. Þannig er öllum mikilvægt að tileinka sér lífs-hætti sem fela í sér daglega hreyfingu, óháð aldri, kyni, holdafari, andlegri eða líkamlegri getu. Breyttir tímar hafa stuðlað að breyttum lífsvenjum og margir hreyfa sig lítið sem ekki neitt í daglegu lífi. Það á aftur sinn þátt í því að m.a. ýmis stoðkerfisvandamál, geðrænir sjúk-dómar, hjarta- og æðasjúkdómar og offita ógna nú heilsu og velferð landsmanna. Til að sporna gegn þessari þróun er mikilvægt að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu og styðja bæði nem-endur og starfsfólk skóla til að fullnægja sinni daglegu hreyfiþörf með öruggum og ánægjulegum hætti. Með aðstæðum er bæði vísað til ýmiss konar starfs, sem fram fer í tengslum við skólann, og til þeirrar aðstöðu sem starfinu er búin, bæði innan- og utandyra, með tilliti til hreyfingar og öryggis.

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, jafnvel þótt hluta almennra kennslustunda sé varið til hreyfingar.

Vinnustaðir, sem stuðla að reglulegri hreyfingu starfsfólks, eru auk þess líklegir til að uppskera m.a. þrekmeira og heilsuhraustara starfs-

fólk, færri veikindadaga, bætt samskipti, meiri starfsánægju, öflugri liðsheild og minni starfsmannaveltu.

Til einföldunar er námsgreinin „Íþróttir – líkams- og heilsurækt“ kölluð „skólaíþróttir“ hér. Þá er lítið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaíþróttum.

Viðmið

- 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.
- Í stefnu skólans er lögð áhersla á öryggi nemenda og starfsfólks. Til staðar er öryggis- og viðbragðsáætlun sem endurskoðuð er reglulega.
- 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 skólaíþróttum.
- Aðstæður stuðla að því að allir nemendur hreyfi sig í frímínútum.
- Aðstæður stuðla að virkri þátttöku nemenda í skipulögðu íþróttastarfi og öðru tómstundastarfi sem felur í sér hreyfingu.

Gátlisti

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skólanum að sjá stöðu sína. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

Stigagjöf: 1 = Að engu leyti 2 = Að hluta til 3 = Að fullu

Forgangur: 1 = Lítill eða enginn 2 = Miðlungsmikill 3 = Mikill

	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Hreyfing / Öryggi						
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.						
Reglulega er gert stöðumat á hreyfingu nemenda, s.s. heildarhreyfingu, ferðamáta og hreyfingu í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins.						
Aðgengi nemenda með fötlun og sérþarfir að skólanum og um skólann er gott og öruggt.						
Við mótun stefnu og aðgerða á sviði hreyfingar er stuðst við handbók Lýðheilsustöðvar, <i>Virkni í skólastarfi</i> , handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla.						
Viðmið 2 – Öryggi, stefna og aðgerðir						
Við mótun stefnu og aðgerða á sviði öryggismála er tekið mið af viðeigandi lögum, reglugerðum og vinnuumhverfisvísium fyrir skóla og skólalóð.						
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á að stefnumálum skólans á sviði öryggismála sé fylgt eftir.						
Brugðist er við slysum, óhöppum og ofbeldistilvikum með viðeigandi hætti og þau skráð.						
Viðmið 3 – 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.						
Starfsfólki bjóðast námskeið sem snúa að öryggismálum, m.a. um skyndihjálp, bruna- og rýmingaráætlanir.						
Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólk til hreyfingar, t.d. með fræðslu, æfingahópum, styrkjum og aðgengi að sturtum.						
Foreldrum gefst kostur á fræðslu um hreyfingu og öryggismál og þeir eru hvattir til þátttöku í starfi að þeim málum.						

	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Viðmið 4 – Gengið eða hjólað í skólann						
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 endurskinsmerki, eftir aðstæðum endurskinsvesti og hjálm og annan viðeigandi öryggisbúnað við hjólreiðar.						
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 umferðarpungar götur á leið sinni til og frá skóla.						
Skólinn beitir sér fyrir því að viðhald á göngu- og hjóla-leiðum 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.						
Viðeigandi ráðstafanir eru gerðar til að tryggja öryggi nemenda sem ferðast með skólabílum og almenningsvögnum í og úr skóla og í ferðum á vegum skólans.						
Viðmið 5 – 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 er heilsusamlegt og öruggt vinnuumhverfi sem býður upp á fjölbreytt tækifæri til náms og leikja.						
Útikennsla er, eftir því sem við á, notuð sem kennsluaðferð 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 6 – Skólaíþróttir						
Skólinn uppfyllir viðmið aðalnámskrár um lágmarksfjölda kennslustunda í skólaíþróttum.						

	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Íþróttakennarar skólans hafa viðeigandi menntun.						
Boðið er upp á stoðkennslu og sérúrræði í skólaíþróttum fyrir þá nemendur sem á þurfa að halda.						
Viðeigandi úrræði eru í boði þegar veita þarf undanþágur frá þátttöku í hefðbundnum skólaíþróttum.						
Nemendum er skapað viðeigandi svigrúm til að koma sér í og úr kennslustundum með sveigjanleika í skipulagi skólaíþróttu og annarra kennslustunda.						
Hámarksfjöldi nemenda í skólasundi er í samræmi við viðmið aðalnámskrár.						
Til að stuðla að öryggi og árangri er leitast við að takmarka fjölda nemenda á hvern kennara í skólaíþróttum.						
Nemendum á efsta stigi standa til boða valáfangar á sviði íþróttu, annarrar hreyfingar og heilsuræktar.						
Hreyfiproskapróf og önnur stöðupróf eru reglulega notuð til að meta hreysti og hreyfifærni nemenda.						
Tilgreina þarf aðila sem bera ábyrgð á sturtuvörslu.						
Kennsluaðstaða fyrir skólaíþróttir, s.s. íþróttahús, sundlaug, skólalóð og önnur útiaðstaða, er hentug og örugg og samræmist reglum og stöðlum.						
Viðmið 7 – Frímínútur						
Nemendur á öllum skólastigum eru hvattir til útiveru og hreyfingar í frímínútum.						
Ávallt er starfsfólk á skólalóðinni í frímínútum sem gætir öryggis nemenda, vel merkt t.d. í vestum.						
Skipulögð leikjadagskrá, sem höfðar til ólíkra hópa, er í boði í frímínútum. Áhersla er á að þátttaka nemenda sé valfrjáls.						
Góð og örugg aðstaða er til leikja og hreyfingar á skólalóð sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga og aldurshópa. Starfsfólk er ávallt vakandi fyrir aðskotahlutum og öðrum hættum á skólalóðinni.						
Viðmið 8 – Samstarf skóla, íþróttafélaga o.fl.						
Skipulagt samstarf er á milli skólans og þeirra sem standa að íþróttu- og tómstundastarfi á svæðinu og gætt að samþættingu í starfi þessara aðila.						
Starfsemi íþróttafélaga á svæðinu er kynnt fyrir nemendum og þeir hvattir til þátttöku.						
Nemendur, sem stunda íþróttir af kappi, njóta til þess viðeigandi stuðnings og sveigjanleika af hálfu skólans.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið 6 H heilsunnar .						

Verkfærakista — hreyfing

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/hreyfing-oryggi er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efnis er:

Virgni í skólastarfi, handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla

Forritið: *Teygjuhlé fyrir börn og unglina*

Ráðleggingar um hreyfingu

Hreyfiringurinn

Verkfærakista — öryggi

Meðal efnis er:

Gátlisti fyrir frístundaheimili

Gátlisti fyrir frístundaheimili – lóðir

Gátlisti fyrir leikjanámskeið

Gátlisti fyrir leikjanámskeið – lóðir

Gátlisti fyrir leiksvæði – Landsbjörg

Reglugerðir:

Reglur um öryggi á sundstöðum

Reglur um öryggi í íþróttahúsum

Vinnuverndarlögin nr. 46/1980 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum

Vinnuvernd á vinnustöðum nr. 920/2006

Vinnuumhverfisvísar fyrir áhættumat grunnskóla