

Hreyfing og öryggi



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. 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 sjúkdómar, 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 nemendur 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 starfsfólk, færri veikindadaga, bætt samskipti, meiri starfsánægju, öflugri liðsheild og minni starfsmannaveltu.

Til einföldunar er námsgreinin íþróttir-, líkams- og heilsurækt, kölluð skólaíþróttir. Einnig er litið 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 miðað 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.
- Astæður 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 allir nemendur hreyfi sig í frímínútum.
- Aðstæður stuðla að virkri þátttöku nemenda í skipulögðu íþróttastarfi og öðru tómstundastarfi sem felur í sér hreyfingu.

Gátlisti

Gátlistinn nefnir atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. 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 = Miðlungs 3 = Mikill

	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Hreyfing / Öryggi						
Viðmið 1 – Hreyfing, stefna og aðgerðir						
Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar byggir á samráði og aðkomu allra sem málið varðar m.a. nemenda, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags.						
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur, ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnumálum skólans á sviði hreyfingar.						
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 Lyðheilsustöðvar, Virgni í skólastarfi , <i>handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla</i> .						
Viðmið 2 – Öryggi, stefna og aðgerðir						
Við mótun stefnu og aðgerða á sviði öryggismála er tekið mið af viðeigandi lögum, reglugerðum og vinnuumhverfisvísnum fyrir skóla.						
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur, ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnumálum skólans á sviði öryggismála.						
Skráning slysa, óhappa og ofbeldstilvika fer fram með traustum hætti.						
Viðmið 3 – Starfsfólk og foreldrar						
Starfsfólki býðst námskeið og stuðningur sem styrkir það til að halda vel utanum verkefni sem fela í sér hreyfingu nemenda.						
Starfsfólki býðst námskeið sem snúa að öryggismálum s.s. um skyndihjálp, bruna- og rýmingaráætlanir o.fl.						
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 eru hvattir til þátttöku í starfi að þeim málum.						

Viðmið 4 – Virkur ferðamáti						
Nemendur og starfsfólk er markvisst hvatt til að nota göngu og hjólréiðar sem ferðamáta með öruggum hætti m.a. til og frá skóla og í ferðum á vegum skólans.						
Skólinn leggur áherslu á að nemendur og starfsfólk noti endurskinsmerki, eftir aðstæðum endurskinsvesti og við hjólréiðar hjálm og annan viðeigandi öryggisbúnað.						
Góð aðstaða er til að geyma hjól og hjálma í skólanum.						
Reglur skólans um hjólréiðar taka mið af aðstæðum á hverjum stað og hindra ekki að nemendur sem eru til þess bærir hjóli í skólann.						
Takmarkanir og gott skipulag er á bílaumferð í nánasta umhverfi skólans.						
Helstu göngu- og hjólaleiðir nemenda eru vel tengdar og eru reglulega teknar út með tilliti til aðgengis og öryggis.						
Viðhald á göngu- og hjólaleiðum er gott og þeim er haldið greiðum með mokstri, hálkuvörnum, sópun og góðri lýsingu.						
Nemendur komast með öruggum hætti yfir umferðarpungar götur á leið sinni til og frá skóla.						
Umferðarfræðsla fer fram samkvæmt reglugerð og lögð 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 öðrum ferðum vegna skólastarfsins.						
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 fyrir alla bekki 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.						
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 skólaíþróttanna og annarra kennslustunda.						
Hámarksfjöldi nemenda í skólasundi er 15 í samræmi við viðmið aðalnámsskrár. Til að stuðla að öryggi og árangri er almennt leitast við að takmarka fjölda nemenda á hvern kennara í skólaíþróttum.						
Nemendum á efsta stigi standa til boða valáfangar á sviði íþróttanna, annarrar hreyfingar og heilsuræktar.						
Hreyfiproskapróf og önnur stöðupróf eru reglulega notuð til að meta hreysti og hreyfifærni nemenda.						
Skilgreindir aðilar bera ábyrgð á sturtuvörslu.						
Kennsluaðstaða fyrir skólaíþróttir, s.s. íþróttahús, sundlaug, skólalóð og önnur útiáðstaða, 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.						
Skipulögð leikjadagskrá er í boði í frímínútum, sem höfðar til ólíkra hópa.						
Góð og örugg aðstaða er til leikja og hreyfingar á skólalóð sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga og aldurshópa						
Viðmið 8 – Samstarf skóla, íþróttafélaga o.fl.						
Skipulagt samstarf er á milli skólans og þeirra sem standa að skipulögðu íþrótt- 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 6H heilsunnar						

Verkfærakista — hreyfing

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilseflandiskoli/nemendur 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

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilseflandiskoli/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 :

[Gátlisti fyrir frístundaheimili](#)

[Gátlisti fyrir frístundaheimili - lóðir](#)

[Gátlisti fyrir leikjanámskeið](#)

[Gátlisti fyrir leikjanámskeið - lóðir](#)

[Gátlisti fyrir leiksvæði - Landsbjörg](#)

Reglugerðir:

[Reglur um öryggi á sundstöðum](#)

<http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/Oryggisundstreglur1.pdf>

Reglur um öryggi í íþróttahúsum:

http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/ithrottahus_oryggi_2002.pdf

[Vinnuverndarlögin nr. 46/1980](#) um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum.

[Vinnuvernd á vinnustöðum nr. 920/2006](#)

[Vinnuumhverfisvísar](#) fyrir áhættumat grunnskóla