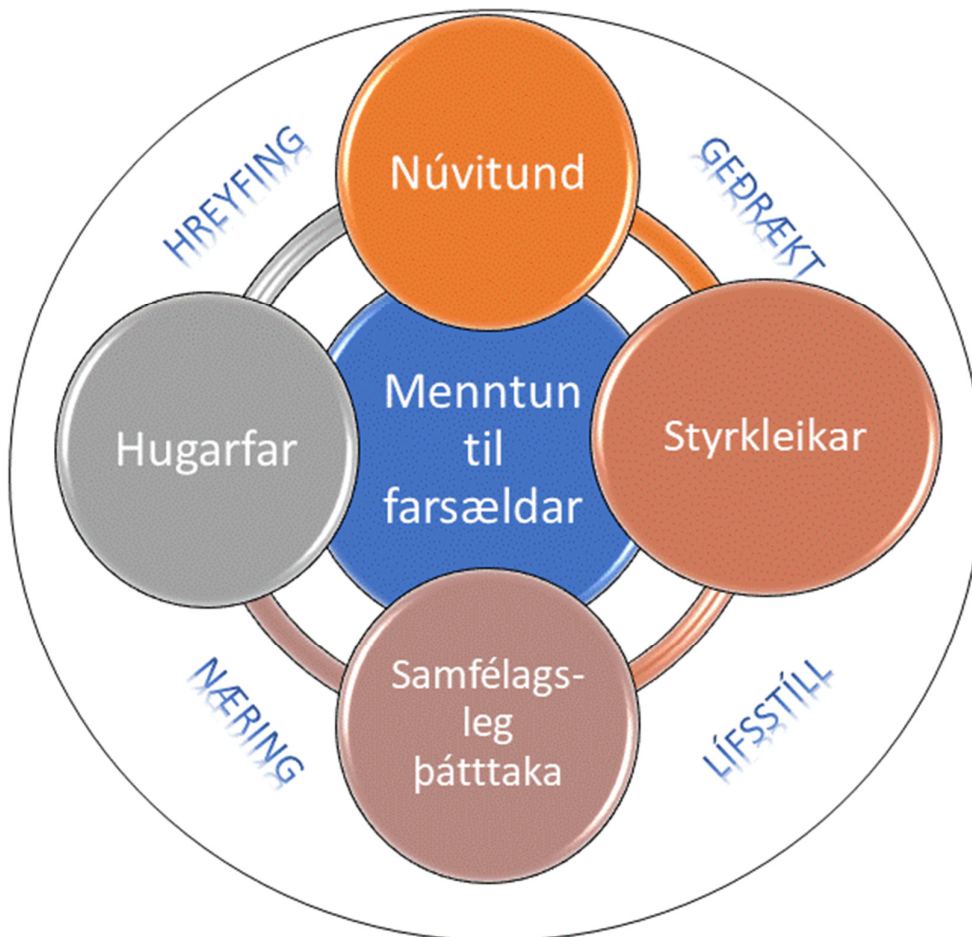


Verkáætlun HeF veturinn 2019-2020

Hugmyndafræði Heilsueflandi framhaldsskóla býr nemendum og starfsfólki tækifæri og aðstæður til að tileinka sér holla og heilbrigða lifnaðarhætti með jákvæðum skólabrag og heilsueflandi umhverfi. Heilsuefling í Flensborgarskólanum er sameiginlegt verkefni stjórnenda, starfsmanna og nemendasamfélagsins.



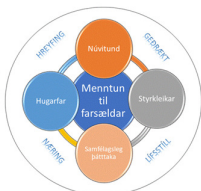
Menntun til farsældar merkir að allt starf skólans og skólabragur miðar að því að nemandinn útskrifist með sterka sjálfsmynd og námslöngun. Hann hafi tamið sér vilja til að leggja málefnum lið og einbeitingu til að standa sterkari í þeim straumi sem við tekur að loknu námi við Flensburg. Með því að innleiða hugmyndafræði Heilsueflandi framhaldsskóla er ætlunin að veita nemendum og starfsfólki tækifæri og aðstæður til að tileinka sér holla og heilbrigða lifnaðarhætti með



jákvæðum skólabrag og heilsueflandi umhverfi. Heilsuefling í Flensborgarskólanum er sameiginlegt verkefni stjórnenda, starfsmanna og nemendasamfélagsins.

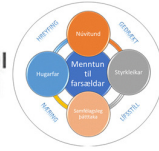
Þessu markmiði er einkum náð með því að vinna með:

- Núvitund, en hún eflir einbeitingu, hjálpar fólki að ígrunda og jafnvel hugleiða. Með núvitund lærum við að fást við það sem er að gerast með okkur og í umhverfi okkar án þess að dæma og þannig fást við flókinn veruleika og hugsanir.
- Styrkleikar eða að vinna með framtíðina, störf og menntun, greiningu áhugasviða, að greina og vinna með persónustyrkleika.
- Samfélagslega þátttöku en með því er átt við að nemendur læra að vera með og að þau skipti máli. Þau vinna með mannréttindi, lýðræði, jafnrétti og sjálfböðavinnu.
- Hugarfar sem merkir að við byggjum upp gróskuhugarfar eða trúna á að við getum hlutina frekar en að búa við festuhugarfar og trúna því að maður geti ekki tileinkað sér hlutina.
- Næring – en í því felst að matur sem er í boði í mötuneyti skólans á að vera hollur og standast kröfur sem settar eru af Embætti landlæknis. Upphaflega var ætlunin að í skólanum yrði boðið upp á hollan valkost en í dag er það á hinn veginn. Endrum og sinnum er í boði minna hollur valkostur. Markmiðið er að stuðla að aukinni vitund um gildi næringar fyrir vellíðan og velgengi.
- Hreyfing - Í Flensborgarskólanum er hvatt til hreyfingar og heilsusamlegs lífennis. Markmiðið er að auka vitund um gildi hreyfingar fyrir heilsu, líðan og árangur auk þess að hvetja Flensborgara til að gera hreyfingu að hluta af daglegum lífsstíl.
- Geðrækt - Í Flensborgarskólanum leggja allir sitt af mörkum til að efla góðan skólabrag. Markmiðið er að samskipti einkennist af gagnkvæmri virðingu. Skólabragurinn endurspeglar virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífsins og unnið er gegn fordómum og stuðlað að jafnrétti. Hver einstaklingur fær tækifæri til að njóta sín á eigin forsendum.
- Lífsstíll - Í Flensborgarskólanum gefst nemendum og starfsfólki tækifæri til að tileinka sér hollan og heilsusamlegan lífsstíl. Markmiðið er að hvetja Flensborgara til að taka upplýsta og ábyrga ákvörðun um hvaða lífsstíl þeir kjósa sér.



Flensborgarskólinn hefur nú verið forystuskóli í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* í fjöldamörg ár. Á þessum árum hafa ýmsir viðburðir fest sig í sessi í skólastarfinu og segja má að áhersla á heilsueflingu sé alltumlykjandi í starfsemi skólans. Alltaf er þó tækifæri til að gera betur og skólinn þarf stöðugt að vera vakandi fyrir nýjum tækifærum til heilsueflingar nemenda og starfsmanna.

Skólaárið 2016-2017 var unnin ítarleg greining á viðhorfum nemenda til stöðu skólans sem heilsueflandi framhaldsskóli. Niðurstöður voru ánægjulegar en langflestir nemendur upplifðu að skólinn ynni að heilsueflingu í víðu samhengi og voru stolt af skólanum sínum. Ákveðnar ábendingar komu fram sem taka þarf tillit til og bæta úr.



Eins og málin hafa þróast þá eru öll þemun undir á sama tíma og fimm ný hafa bæst við. Nýju þemun tengjast í gegnum Hámark, sem er sambland af umsjón og lífsleikni. Þannig að þó að lögð verði áhersla á næringu skólaárið 2019 til 2020 þá eru öll þemun undir á sama tíma.

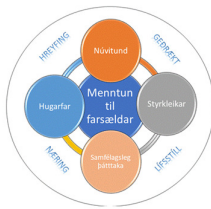
Unnið verður með gátlista Embættis landlæknis.

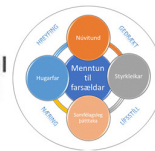
Áhersla verður á hversu mikilvægt er að stilla huga og líkama saman til að varanlegur árangur í heilsueflingu náist og leitað leiða til að efla heilbrigðan lífsstíl nemenda og starfsfólks.

Verkætlan HEF tekur mið af grunnþáttum menntunar samkvæmt Aðalnámskrá framhaldsskóla og verður sérstök áhersla á að hvetja kennarar til að taka mið af heilsueflandi viðfangsefnum í efnistöðum sínum í kennslu.

Auk neðangreindra verkþátta verða ýmsar upptökur jafnt og þétt yfir veturinn í tengslum við lífsstíl og heilsueflingu almennt enda tekur skólastarfið að miklu leiti mið af því.

Samstarf við Nemendafélag skólans (NFF) mikilvægur liður í verkefninu en ekki er unnt að festa niður þau verkefni fyrir en ný stjórn tekur þar til starfa.





Verkþættir

Tímabil

Ábyrgðaraðilar

Lífsstíll

2019/20

stýrihópur/NFF

Fræðsla verður um heilbrigða lífsstíl og heilsutengdar forvarnir sbr. markmið lífsstílsþema hér fyrir ofan. Ýmsar leiðir verða notaðar til að hvetja til heilbrigðs lífsstíls nemenda og starfsmanna. Fræðsla verður fléttað inn í námsgreinar eftir því sem við verður komið og boðið uppá námskeið. Unnið verður í virku samstarfi við NFF.

Jafnrétti, kynhlutverk og kynheilbrigði

2019/20

stýrihópur/NFF
jafnréttisfulltrúi

Lifandi umræða og fjölbreyttar upptakur sem stuðla að umræðu og vitundarvakningu um jafnrétti, kynhlutverk og ábyrga kynhegðun. Það verður gert með ýmsu móti yfir skólaárið. Kennarar hvattir til að ræða málefni sérstaklega í tímum. Áfram vakin athygli á jafnréttisáætlun skólans og unnið með þau markmið sem þar eru sett fram.

Vistvænn skóli

2019/20

stýrihópur

Skólinn stefnir á að verða skóli á grænni grein og það ferli er hafið. Haldið verði áfram að efla umhverfisvitund nemenda og starfsfólks. Flensborgarar hvattir til að kynna sér og ástunda vistvænan lífsstíl og samgöngur. Það verður gert með ýmsu móti yfir skólaárið. Í boði verði áfangi sem kallast umhverfisfræði með það markmið að efla vitund og stuðning nemenda. Að auki læra nemendur skólans að vinna með umhverfismál og leggja hönd á plóg við endurheimt lands.

Lífsleikni undir formerkjum HEF

2019/20

stýrihópur ofl.

Áfangaröðin Hámark uppfyllir þessa hugsun.

Núvitund

2019/20

stýrihópur

Nemendur og starfsfólk fá hvatningu og aðstæður til að stunda núvitund. Í boði verður að sækja námskeið og nýnemar fara í gegnum núvitundarnámskeið í LKN. Starfsfólk fær áframhaldandi stuðning og hvatningu til að prófa sig áfram með að nýta sér núvitund í einkalífi og starfi. Skólaþróunarverkefni var sett af stað á árinu 2019 þar sem starfsfólki býðst að sækja núvitundarnámskeið og sækja um kennsluafslátt á móti.

Leiðtogaþjálfun NFF

2019/20

stýrihópur/
félagslífskennarar

Þetta verkefni er í gangi.

Nýnemadagar-nýnemahátíð

ág/sept 2017

námsráðgjafar
stýrihópur/NFF

Nýnemadagar

Þessa daga verður tekið vel á móti nýjum nemendum í skólanum. Helstu þættir skólstarfs kynntir og áhersla á jákvæðan skólabrag, samskipti og stefnu skólans. Þessi verkþáttur er unninn í nánu samstarfi við NFF. Nýnemahátíð og nýnemaferð verður farin fyrir miðjan september.

Áfanga- og námskeiðsframboð

2019/20

stýrihópur

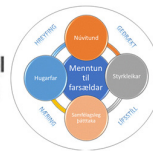
Hugað verði sérstaklega að áfanga- og námskeiðsframboði skólans, að þróaðir verði áfangar og námskeið sem miði að grunnþáttum HEF. Kennarar og stoðþjónusta skólans fái sérstaka hvatningu til að vinna að þessu markmiði.

Könnun á líðan og upplifun nemenda á skólabrag

2019/20

stýrihópur og
námsráðgjafar

Framhaldsskólalámsinn – úrtak úr nemendahópi fengið til að svara rafrænum spurningalista. Meginmarkmið hans er að kanna líðan og skólabrag.



Flensborgarhlaupið

18. september 2019

stýrihópur

Almenningshlaup haldið í samstarfi við hlaupahóp FH og skokkhóp Hauka. 3km, 5km og 10km með löggiltri mælingu, allur ágóði rennur til Bergið – headspace. Nemendur og sjálfboðaliðar í hópi starfsfólks aðstoðar við framkvæmd.

Flensborgardagurinn

1. október 2019

stýrihópur

Dagurinn verður tileinkaður umhverfis- og loftslagsmálum í ár. Gleðidagur þar sem áhersla er á jákvæðan skólabrag, samskipti og lýðræðisleg vinnubrögð. Markmiðið er að vinna áfram að auknu nemendalýðræði, að þeir fái tækifæri til að hafa áhrif á skólaumhverfið með beinum hætti. Nemendur og starfsfólk ræða um heilbrigðan lífsstíl, fá fræðslu um holla lífshætti og fleira. Mikil hátíðarhöld í húsinu. Hvað getum við sem hópur og einstaklingur lagt af mörkum? Gleði og fjör í lok dags.

Örnámskeið um lífsstíl – starfsfólks og nemendur

2019/20

stýrihópur

Settar verða upp málstofur þar sem hver og einn getur valið eftir sínu áhugasviði s.s. á Vakningardögum.

Forvarnir í viðum skilningi

2019/20

stýrihópur

Markvisst unnið að jákvæðum forvörnum á ýmsum sviðum. Viðburðum á vegum NFF fjölgað og haft í huga að þeir höfði til beggja kynja. Allir viðburðir séu lausir við áfengi-, tóbak- og vímuefni.

Foreldrasamstarf

2019/20

stýrihópur

Verður þróað áfram á styrkum grunni.

Fræðsla og hvatning

2019/20

stýrihópur
bókasafn
NFF

Fræðsla verður með ýmsu móti. Áfram verður fræðsluveggur í anddyri sem nýttur verður til að koma hvatningu og fræðslu til Flensborgara. Þá verður fræðsluhorn á bókasafni og ýmsum fróðleiksmolum miðlað til nemenda og starfsfólks í gegnum tölvupóst og upplýsingaskjá. Þetta geta t.d. verið þematengdar kynningar á þeim stefnum sem skólinn hefur markað sér, s.s. jafnréttisáætlun, heilsustefnu og forvörnum.

Alþjóðlegi hrósdagurinn 1. mars 2018

Hamingjudagurinn 20. mars 2018

<http://www.dayofhappiness.net/#join>

Fjölbreyttir möguleikar á hreyfingu

2019/20

stýrihópur
íþróttakennarar

Nemendur og starfsfólk fá hvatningu til að stunda jóga og aðra hreyfingu. Boðið verði upp á hjólaáfangu, göngu í þéttbýli og fleiri möguleikum með það að markmiði að höfða til breiðari hóps nemenda. Auka úrvalið og hafa fleiri einnar eininga áfangu í boði. Starfsfólki er reglulega boðið upp á námskeið bæði í jóga og jóga nidra.

Kynningarstarf – HEF

2019/20

stýrihópur

Markvisst verði unnið að því að halda saman efni og kynna það sem HEF/Flensburg hefur fram að færa í heilsuefningu í framhaldsskólum. Leitað verði allra leiða til að kynna fyrir foreldrum, nærsamfélagi og fjærsmfélagi.

Næring

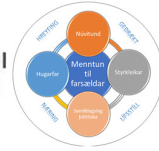
2019/20

stýrihópur
mötuneyti

Áhersla er lögð á að framboð í mötuneyti fylgir ávallt leiðbeiningum Embættis landlæknis. Fræðslunámskeið fyrir starfsfólk í mötuneyti.



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli



Vakningardagar

febrúar 2020

**stýrihópur/NFF
starfsfólk
íþróttakennarar**

Þemað er óákveðið. Dagskráin er samstarf skólans og NFF. Mennta- og starfatorg verður þar á meðal.

Lífshlaup framhaldsskóla og starfsmanna

febrúar 2020

**stýrihópur/NFF
íþróttakennarar**

Þátttaka skólans í Lífshlaupi framhaldsskólanna, vinnustaða Lífshlaupi, fjölbreyttar uppákomur til hvatningar. Sérstaklega unnið með íþróttakennurum og NFF.

Samgönguvika/Hjólað í vinnuna

maí 2020

stýrihópur/NFF

Starfsfólk og nemendur verða hvattir til að hjóla og ganga í skólann. Átakið stendur í viku og er ætlað til hvatningar til að aukinnar hreyfingar og jákvæðs ferðamáta. Hvataleikir verða í gangi. Starfsfólk hvatt til að gera samgöngusamning við FLB og Strætó.