

Verkáætlun HEF veturinn 2024-2025

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, þakklæti og einbeitingu til að standa sterkari í þeim straumi sem við tekur að loknu námi við Flensborgarskólann.

Með því að innleiða hugmyndafræði *Heilsueflandi framhaldsskóla* er ætlunin að veita nemendum og starfsfólki tækifæri og aðstæður til að tileinka sér holla og heilbrigða lífnaðarhætti 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:

- **Næringu**, 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*. Markmiðið er að stuðla að aukinni vitund um gildi næringar fyrir vellíðan og velgengni.
- **Hreyfingu**, 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 þess að gera hreyfingu sem 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
- **Lífsstíl**, 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.
- **Núvitund**, eflir einbeitingu og 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 fást þannig við flókinn veruleika og hugsanir.
- **Styrkleika**, eða að vinna með framtíðina, störf og menntun, greiningu áhugasviða, að greina og vinna með persónustyrkleika.
- **Samfélagslega þátttöku**, með því er átt við að nemendur læri 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.

Flensborgarskólinn hefur verið forystuskóli í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* frá haustinu 2009 en verkefnið hófst formlega 1.10.2010. Á þessum árum hafa ýmsir viðburðir fest sig í sessi í skólastarfinu og segja má að áhersla á heilsueflingu sé sýnileg í allri 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.

Eins og málin hafa þróast þá eru öll þemun undir á sama tíma og fjögur ný hafa bæst við. Nýju þemun tengjast í gegnum Hámark, sem er sambland af umsjón og lífsleikni. Áfram er þó lögð áhersla á eitt af lykilþemum Heilsueflandi framhaldsskóla verkefnisins hverju sinni og er það gert í takt við áherslur *Landlæknisembættisins*. Áherslan verður á **hreyfingu** skólaárið 2024 til

2025 og verður í því samhengi lögð áhersla á **heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu og forvarnir af ýmsu tagi**. Unnið verður áfram með gátlista *Embættis landlæknis*.

Verkátlan HEF tekur mið af grunnþáttum menntunar samkvæmt *Aðalnámskrá framhaldsskóla* og verður áhersla lögð á að hvetja kennara til að skoða leiðir til að taka mið af heilsueflandi viðfangsefnum í efnistöfum sínum í kennslu.

Auk neðangreindra verkþátta verða uppákomur yfir veturinn í tengslum við hreyfingu, heilsusamlegan lífsstíl og heilsueflingu almennt enda tekur skólastarfið að miklu leiti mið af því.

Samstarf við Nemendafélag skólans (NFF) er mikilvægur liður í verkefninu og verður markvisst unnið að þátttöku NFF í verkefninu.

Verkátlan 2024-2025

Áfanga- og námskeiðsframboð

skólastj.

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. Þetta er m.a. hægt að gera í gegnum skólaþróunarverkefni sem kennarar geta sótt um á hverri önn. Hvatt er til þróunar á lífsstílstengdum viðfangsefnum innan áfanga.

Könnun á líðan og upplifun nemenda á skólabrag

skólastj./námsráðgj.

Framhaldsskólapúlsinn og Skólapúlsinn; úrtak úr nemendahópi fengið til að svara rafrænum spurningalistum. Meginmarkmið þeirra er að kanna líðan og skólabrag. Einnig gert með könnunum skólans.

Tengslakönnun

sjálfsmatsnefnd/námsráðgj./hámarkskennarar

Gerð verður skimun á meðal nýnema í samráði við námsráðgjafa um félagsleg tengsl þeirra innan skólans. Þannig má nýta niðurstöðurnar til að grípa fyrr inn í hjá þeim nemendum sem standa höllum fæti bæði náms- og félagslega. Skimunin er unnin af hámarkskennurum og öðrum kennurum í bekkjarkerfi á 1. ári.

Vinnuaðstaða starfsfólk

skólastj./umsjónarmaður fasteigna

Tryggt verði að starfsfólk hafi aðgengi að nauðsynlegum vinnubúnaði, s.s. auka tölvuskjám, lykklaborðum og góðri vinnuaðstöðu.

Lífsstíll

verkefnastj./stjórnendur/NFF

Ýmsar leiðir verða notaðar til að hvetja til heilbrigðs lífsstíls nemenda og starfsfólks. Vakin verður athygli á lífsstílstengdum forvörnum í samfélaginu, meðal annars með áherslu á

næringu, hreyfingu, svefn og heilsutengdar forvarnir. Fræðsla gjarnan fléttuð inn í námsgreinar eftir því sem við verður komið og boðið upp á námskeið. Unnið verður í virku samstarfi við NFF.

Lífstílstengdir dagar á skólaárinu verða :

[Gulur september](#) – þriðjudagurinn 10. september; **Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga.**

Fínufatadagur – 1. október; afmælisdagur skólans.

[Bleikur október](#) – bleikur dagur miðvikudaginn 23. október; **stuðningur við konur sem greinst hafa með krabbamein.**

[App.gulur nóvember](#) – app.gulur dagur mánudaginn 25. nóvember; **alþjóðlegur baráttudagur gegn kynbundnu ofbeldi er 25. nóvember ár hvert.**

[Jólapeysur](#) mánudaginn 2. desember, síðasta kennsludag

[Rauður febrúar](#) – föstudagur 7. febrúar; **GoRed konur og hjartasjúkdómar.**

[Mottumars](#) – vitundarvakning um krabbamein hjá körlum.

Alþjóðlegur dagur hamingju – fimmtudagur 20. mars

Alþjóðlegi Downs dagurinn – föstudagur 21.3; sitt hvor sokkurinn

[Einstakur apríl](#) – miðvikudaginn 9. apríl blár dagur; **fjölbreytileiki einhverfunnar.**

Hreyfing

verkefnastj./stjórnendur/íþróttakennarar

Starfsfólk fær hvatningu til að stunda fjölbreytta hreyfingu. Skólinn býður upp á niðurgreiðslu á sundkortum innan Hafnarfjarðar og útleigu á rafhjólum, starfsmönnum að kostnaðarlausu. Þá stendur starfsfólki til boða að sækja um 20 þúsund króna heilsustyrk gegn kvittunum. Hægt er að sækja um styrkinn 2x á almanaksári, *í maí og í desember.*

Haldið verður áfram að þróa áfanga í íþróttum með það að leiðarljósi að allir geti fundið sér hreyfingu við hæfi (RG, SU og JG). Þá hafa nemendur í umhverfisnefnd skólans óskað eftir því að NFF bjóði upp á Jóga Nidra í hádeginu, nemendum að endurgjaldslausu.

Flensborgarhlaupið 2024

skólastj./verkefnastj./nemendur/nemendafélag

Flensborgarhlaupið var haldið í 12. sinn þann 17. september. Starfsbraut vildi ekki vera með í þetta sinn og ekki komu heldur nemendur frá VMA. Sigurvegari í 10km var nemandi í FG, annað árið í röð.

Kept var í 10 km og 5 km vegalengd með löglegri tímatöku og boðið upp á 3 km skemmtiskokk án tímatöku. Hlaupið er styrktarhlaup og í ár var hlaupið fyrir Píeta samtökin. Þar er m.a. hægt að fá stuðning og fræðslu fyrir börn og ungmenni í sjálfsvígshættu. Styrkur að upphæð 600 þúsund krónur var afhentur samtökunum á afmælisdegi skólans 1. október. Sjá nánar um hlaup í skýrslu verkefnastjóra.

Lífshlaupið 2025

verkefnastj./íþr.kennara/NFF

Hvatt verður til þátttöku í *Lífshlaupinu*, bæði í framhaldsskóla- og vinnustaðakeppninni. Fjölbreyttar upptökur verða til hvatningar m.a. stuttir göngutúrar og boost á eftir.

Samgönguvika/Hjólað í vinnuna maí 2025

verkefnastj./NFF

Starfsfólk og nemendur verða hvattir til að hjóla og ganga í skólann. Átakið stendur í viku og er ætlað sem hvatning til aukinnar hreyfingar og umhverfisvæns ferðamáta. Starfsfólk er hvatt til að gera samgöngusamning við skólann í upphafi skólaárs.

Fræðsla 2024/25

skólastj./NFF

Fræðsla verður með ýmsu móti. Skjáir á göngum skólans verða nýttir til hvatningar og fræðslu. Einnig samfélagsmiðlar skólans nýttir. Haldin verða fræðsluerindi við hin ýmsu tilefni fyrir starfsfólk og nemendur skólans.

Heilsuvernd 2024/25

skólastj. / öryggisnefnd

Fræðsluerindi um samskipti og liðsheild á vinnustað. Nemendur fá fræðslu m.a. á árshátíðardegi. Áfram verður hjúkrunarfræðingur starfandi við skólann og mun sinna heilsuvernd og styðja við helstu forvarnarþætti í nútíma samfélagi. Hún kynnir sig í hámarkshópum og á starfsmannafundi í ágúst.

Fram fer áhættumat á skólanum og hugað verður að fyrirbyggjandi þáttum varðandi rýmingu á skólahúsnæði ef eitthvað kemur upp á.

Gæsla á viðburðum skólans aukin vegna alvarlega atvika í samfélaginu haust 2024. Einnig lögð áhersla á fyrirmyndarpott, góða hegðun og heilbrigðan lífsstíl.

Geðrækt 2024/25

verkefnastj./námsráðgj.

Að efla umræðu um geðrækt og tryggja að nemendur fái upplýsingar um hvaða bjargir eru til staðar. Að starfsfólk og nemendur séu meðvitaðir um mikilvægi þess að stunda geðrækt að staðaldri og hlúa að andlegri heilsu sinni. Áfram verður unnið með heilsugæslunni á höfuðborgarsvæðinu, með aðkomu hjúkrunarfræðings í skólastarfinu. Viðvera hjúkrunarfræðings er tvisvar í viku, þar sem veitt verður leiðsögn um almenna heilsuvernd með sérstakri áherslu á geðvernd. Þá hefur samskiptasáttmáli starfsfólks verið innleiddur og er hugmyndin að hlúa vel að samskiptum allra, bæði starfsfólks og nemenda, á skólaárinu.

Núvitund 2025

skólastj.

Starfsfólk getur sótt námskeið hjá Núvitundarsetrinu sem hluta af skólaþróunarverkefni og nemendur fara í gegnum núvitundarnámskeið í Hámarki.

Næring 2024/25

verkefnastj./mötuneyti

Ýmsar leiðir verða notaðar til að hvetja til heilbrigðs lífsstíls nemenda og starfsmanna. Fræðslu verður fléttað inn í námsgreinar eftir því sem við verður komið. Unnið verður í virku samstarfi við NFF. Áhersla verður lögð á að framboð í mötuneyti fylgi ávallt leiðbeiningum *Embættis landlæknis* og uppfylli skilyrði um gull í gátlistum. Boðið er upp á vegan mat í mötuneyti. Farið verður í vettvangsferðir í önnur mötuneyti í framhaldsskólum. Lögð er áhersla á ávaxtakörfur á kaffistofu starfsfólks, kaffivakt fyllir á körfu 2x í viku. Fríir ávextir eru í boði eftir hádegismat

Útgefið í október 2024

í mötuneyti fyrir starfsfólk. Einnig lögð áhersla á sölu matarkorta til nemenda og fjölbreytt og heilsusamlegt vöruframboð.

Matarsóun 2024/25

verkefnastj./mötuneyti

Haldið verður áfram að draga úr matarsóun með því að biðja starfsfólk um að skrá sig fyrir fram í hádegismat og bjóða upp á að taka með sér matarafgangna heim á kostnaðarverði. Matarsóun er mæld einu sinni ári í tengslum við Græn skref í ríkisrekstri.

Vistvænn skóli, Grænfánaverkefnið 2024/25

verkefnastj./umhverfisnefnd NFF

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. Þá er skólinn grænfánaskóli og starfar umhverfisnefnd á vegum skólans. Þá er einnig starfandi stýrihópur á vegum skólans sem styður við Græn skref stofnunarinnar. Dögum tileinkuðum náttúruvernd verða gefin góð skil á árinu, 16. september – dagur íslenskrar náttúru og alþjóðlegur dagur náttúrunnar 22. apríl.

Haldin verður samgönguvika þar sem nemendur og starfsfólk eru hvattir til að ganga eða hjóla í skólann. Starfsfólk hvatt til að gera samgöngusamning við skólann eins og undanfarin ár.

Jafnrétti, kynhlutverk og kynheilbrigði 2024/25

verkefnastj./jafnréttisfulltrúi/NFF

Lifandi umræða og stefnt er að fjölbreyttum uppákomum 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. Könnun um jafnréttismál í kennslu lögð fyrir. Nemendur taka þátt í Jafnréttisþingi H.Í. og haldin er jafnréttisvika á hverju ári. Þá situr formaður jafnréttisráðs nemenda í skólaráði og eru nemendur hvattir til að vekja athygli á málaflokknum.

Leiðtogaþjálfun NFF 2024/25

verkefnastj./félagsgr.kennarar

Kenndur er áfanginn LEIÐ en þar er stutt við félagslíf nemenda og stjórn nemendafélagsins leiðbeint í starfi sínu. Lögð er áhersla á jafningjastjórnun, samábyrgð og ábyrga forystu. Tveir kennarar sinna hlutverkinu og er sértök áhersla lögð á að styðja við samveru í skóla á skólatíma, t.d. á fundartíma á miðvikudögum með klúbbastarfsemi og fleira.

Forvarnir í viðum skilningi 2024/25

verkefnastj./NFF

Markvisst unnið að jákvæðum forvörnum á ýmsum sviðum. M.a. verður boðið upp á fræðslu fyrir nemendur á árshátíðardegi nemenda. Viðburðum á vegum NFF verður fjölgað og haft í huga að þeir höfði til allra kynja. Allir viðburðir á vegum skólans eiga að vera lausir við áfengi, tóbak- og vímuefni. Sérstök áhersla lögð á þessa þætti á skólaárinu.

Foreldrasamstarf 2024/25

skólastj.

Útgefið í október 2024

Foreldraráð styrkir skólann meðal annars um tíðavörur, sem gefnar eru gjaldfrjálssar til nemenda. Einnig sér foreldraráð um vinninga í fyrirmyndarpotta og heldur forvarnarerindi fyrir nemendur á hverju skólaári.

Kynningarstarf HEF 2024/25

verkefnastj./Ritstj.

Markvisst verði unnið að því að halda saman efni og kynna það sem HEF/Flensborg hefur fram að færa í heilsueflingu í framhaldsskólum. Leitað verði allra leiða til að kynna heilsueflandi Flensborg fyrir foreldrum, nærsamfélagi og fjærsamfélagi. Er þetta gert með viðburðum, hvetjandi tölvupóstum og lifandi umfjöllun á samfélagsmiðlum skólans.

Flensborgardagurinn 1. október 2024

skólastj.

Afmælisdagur skólans. Heitt verður á könnunni og boðið uppá afmælistertu fyrir starfsfólk og nemendur. Forystufólk *Píeta samtakanna* mætir og segir frá starfi félagsins og hvernig hægt er að aðstoða ungt fólk með sjálfsvígshugsanir. Tekur einnig við styrk sem skólameistari afhendir í hádegi á sal skólans. Starfsfólk (og nemendur) eru hvött til að mæta í fínum fötum í skólann þennan dag – „*fínu-fata-dagur*“. *Spurt og svarað* - Opinn fundur oddvita NFF og skólameistara þar sem spurningum nemenda úr sal er svarað. Hvatt til góðrar umgengni, þekkingu á helstu ferlum skólans og á nýrri heimasíðu.