

Að byrja í Árbæjarskóla



**Kynningarbæklingur fyrir foreldra
nemenda í 1. bekk**

Ágætu foreldrar

Um leið og við bjóðum börnin ykkar og ykkur velkomin til okkar í Árbæjarskóla hlökkum við til samstarfsins. Samstarf heimilis og skóla er afar mikilvægt og byggir árangursríkt skólastarf á góðri samvinnu og gagnkvæmu trausti þar á milli. Í skólastarfinu er nemandinn í öndvegi þar sem megináherslan er lögð á vellíðan og vandaða fræðslu ásamt gagnkvæmri virðingu, kurteisi og tillitssemi sem er forsenda þess að hverjum og einum líði vel og náí hámarksárangri.

Í þessum bæklingi finnið þið upplýsingar um skólastarfið og hvernig skipulaginu er háttað hér hjá okkur. Þá má nálgast nánari upplýsingar um skólastarfið á heimasíðu skólans www.arbajarskoli.is. og starfsáætlun skólans er þar einnig að finna <https://arbajarskoli.is/skolinn/starfsaaetlun/>.

Einkunnarorð Árbæjarskóla eru: Ánægja – Áhugi – Ábyrgð – Árangur og er þeim ætlað að gefa tóninn fyrir skólabraginn og vera leiðarljós í öllu starfi skólans.

Bestu kveðjur

Skólastjórn Árbæjarskóla



Stefna skólans

Árbæjarskóli er heildstæður grunnskóli þar sem grundvöllur starfsins er fræðsla og uppeldi sem byggir á Aðalnámskrá grunnskóla og þeirri stefnu sem mörkuð er af fræðsluyfirvöldum Reykjavíkur. Áhersla er á teymisvinnu í skólanum og samvinnu allra, auk þess sem samvinna við grenndarsamfélagið er skólanum afar mikilvæg.

Í skólastarfinu er haft að leiðarljósi að nemendur, kennarar og annað starfsfólk nái hámarksárangri. Góður grunnskóli er ein styrkasta stoðin í hverju samfélagi. Því er í Árbæjarskóla lögð áhersla á að gagnkvæmt traust ríki á milli grenndarsamfélagsins og starfsmanna skólans og að skólastarfið miði að því að styrkja og efla hvern og einn til framfara og þroska. Starfið mótast af metnaði og hvatningu til sjálfstæðra verka og aukinnar víðsýni, þar sem hver og einn fær notið sín á eigin forsendum.

Í skólastarfi Árbæjarskóla er nemandinn í öndvegi. Megináhersla er lögð á vellíðan og vandaða fræðslu en nauðsynlegt er að þetta fari saman, enda á hvorugt að geta verið án hins í þróttmiklu grunnskólastarfi.

Í Árbæjarskóla er mikilvægt að samskipti einstaklinga grundvallist á gagnkvæmri virðingu, kurteisni og tillitssemi, sem er forsenda þess að hverjum og einum líði vel. Gagnkvæmt traust, jákvæð og uppbyggileg samskipti móta framfarir öðru góðan starfsanda.

Gengið er út frá því að ánægður og áhugasamur einstaklingur sem tekst á við skyldur sínar af ábyrgð og festu nái árangri í starfi sínu. Þannig er gott sjálfstraust og jákvæð sjálfsmynd grundvöllur sjálfstæðra vinnubragða og góðrar samvinnu. Eins þarf hver einstaklingur að temja sér ábyrga umgengni og bera ábyrgð á sínu nánasta umhverfi og samfélagi. Í Árbæjarskóla viljum við hjálpa nemendum að ná tökum á ofangreindum þáttum.

Árangursríkt skólastarf byggir einnig á góðri samvinnu og gagnkvæmu trausti heimilis og skóla. Forráðamenn nemenda þekkja börnin sín best og því er nauðsynlegt að þeir séu í góðri samvinnu við kennara og skólastjórnendur og hafi samband hvenær sem þeir telja þörf á, bæði til að efla og styrkja náms- og félagsfærni nemenda.

Í Árbæjarskóla eru 730 nemendur og við skólann starfa um 100 manns. Góð íþróttastaða er við skólann en þar er íþróttahús, sundlaug, gervigrasvöllur og stór skólalóð með fjölbreyttum íþróttavöllum og möguleikum til leikja. Íþróttir nemenda í 1. – 6. bekk eru kenndar í íþróttahúsi skólans en nemendum í 7. – 10. bekk er kennt í Fylkishöllinni. Gott samstarf er við leiks- og grunnskóla hverfisins, Íþróttafélagið Fylki, Frístundamiðstöðina Töfrasel og Félagsmiðstöðina Ársel.

Einkunnarorð Árbæjarskóla eru: Ánægja – Áhugi – Ábyrgð – Árangur og er þeim ætlað að gefa tóninn fyrir skólabraginn og vera leiðarljós í öllu starfi skólans.

Að byrja í grunnskóla



Kynningar fyrir foreldra

Um mánaðamótin maí-júní er haldinn vorskóli fyrir foreldra og nemendur. Foreldrar eru þá boðaðir í skólann ásamt börnunum sínum þar sem þeir fá kynningu frá stjórnendum á skólastarfinu og skoðunarferð um skólann. Á meðan á foreldrakynningunni stendur hitta börnin umsjónarkennara og kynna skólanum í gegnum leik og starf. Að kynningu lokinni er hópnum boðið að skoða Töfrasel og kynna sér frístundastarfið sem þar fer fram að skóladegi loknum.

Að byrja í skóla

Það er stórt skref að byrja í skóla. Fyrsta skólastiginu er að ljúka og það næsta tekur við. Þessum tímamótum fylgja blendnar tilfinningar jafnt hjá börnum sem foreldrum. Það er viss eftirvænting að hitta nýja og gamla félagi í nýjum aðstæðum og takast á við nýjar áskoranir í leik og starfi. Um leið getur fylgt því vissu óryggi. Foreldrar þekkja börnin sín best og því verður hver og einn að velta fyrir sér aðstæðum sem legið geta að baki líðan barnanna við skólabyrjun.

Víst er að árangursríkt skólastarf byggir á góðri samvinnu og gagnkvæmu trausti heimilis og skóla og þennan þátt þarf að rækta. Við megum aldrei gleyma því að foreldrar eru sterkasti mótunaraðili barnanna og hafa ótvíræð áhrif á hvernig börnin upplifa skólagönguna. Jákvætt viðhorf er okkur öllum ákaflega mikilvægt og hafa rannsóknir sýnt að nemendur sem alast upp við jákvætt viðhorf heimilisins til skólans standa sig yfirleitt betur í námi. Þá fara þeir nemendur út í lífið með jákvæðari viðhorf til tilverunnar en þeir sem búa við neikvætt viðhorf til skólans. Með þessu er ekki verið að segja að foreldrar eigi að sleppa allri gagnrýni, þvert á móti, þeir eiga að skipta sér af og tala þá beint við starfsfólk skólans. Þá er einnig mikilvægt að foreldrar hvetji börn sín til dáða og sýni viðfangsefnum þeirra áhuga. Fyrsta skólaárið getur ráðið miklu um það hvernig barninu farnast í skólanum síðar meir og því skipta fyrstu dagarnir og vikurnar svo miklu máli.

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast vel með börnunum í aðdraganda og skólabyrjun og setja sig strax í samband við umsjónarkennara barnanna sinna. Árbæjarskóli hefur á að skipa fjölda starfsmanna með víðtæka reynslu sem geta komið að málefnum barnanna og aðstoðað við úrlausn þeirra mála sem upp á koma.

Foreldrasamstarf

Stefna skólans í foreldrasamstarfi Árangursríkt skólastarf byggir á góðri samvinnu og gagnkvæmu trausti heimilis og skóla og er mikilvægur þáttur í skólastarfinu. Þennan þátt þarf að rækta enda þekkja foreldrar börnin sín best og því er nauðsynlegt að þeir hafi samband við kennara og skólastjórnendur hvenær sem þeir telja þörf á og á sama hátt mun skólinn hafa samband ef þurfa þykir. Við megum aldrei gleyma því að foreldrar eru sterkasti mótunaraðili barnanna og hafa ótvíræð áhrif á hvernig börnin upplifa skólagöngu sína. Því skiptir þátttaka þeirra í námi barnanna verulegu máli og jákvætt viðhorf til námsins. Mikilvægt er að foreldrar hvetji börn sín til dáða og sýni viðfangsefnum þeirra áhuga. Þá er einnig mikilvægt að þeir kenni börnum sínum að sýna kurteisi í garð annarra og koma heiðarlega fram. Árbæjarskóli gerir ýmislegt til að tryggja aðgang foreldra að skólastarfinu. Hvenær sem er geta þeir hringt á skrifstofu skólans og skilið eftir skilaboð sem svarað er við fyrsta tækifæri hvort sem um er að ræða stjórnendur, umsjónarkennara eða annað starfsfólk skólans. Þá er aðgangur foreldra að námsframvindu, dagbók, skólasókn, stundarskrá og heimanámi nemenda tryggður með Mentor kerfinu.

Árbæjarskóli hefur sett sér leiðbeinandi reglur um samskipti heimilis og skóla. Þær eru í samræmi við þær reglur sem Skóla – og frístundasvið Reykjavíkur hefur lagt áherslu á að skólar setji sér. Í samstarfsáætlun skólans við foreldra er greint frá því hvernig samstarfi skóla og heimilis er háttað. Sú samstarfsáætlun ber heitið Tökum höndum saman og hana má nálgast á vefsíðu skólans.

Foreldrafélag

Öflugt foreldrafélag starfar við skólann sem hefur það að markmiði að styðja skólastarfið, stuðla að velferð nemenda og efla tengsl heimila og skóla. Foreldrafélag hvers skóla setur sér starfsreglur, m.a. um kosningu á stjórn félagsins og kosningu fulltrúa í skólaráð. Formaður foreldrafélagsins og gjaldkeri er Hildur Jóna Friðriksdóttir hildurmin@gmail.com

Námsgögn

Nemendur þurfa ekki að kaupa námsgögn í skólabyrjun eins og skriffæri eða bækur, þar sem skólinn útvegar slíkt. Nemendur þurfa hins vegar að eiga skólatösku, íþróttafatnað, sundfatnað og íþróttapoka.

Lengi býr að fyrstu gerð

Um grunnskóla gilda lög, nr. 91/2008 en þar segir í 2. gr. um markmið grunnskóla:

- Hlutverk grunnskóla, í samvinnu við heimilin, er að stuðla að alhliða þroska allra nemenda og þátttöku þeirra í lýðræðisþjóðfélagi sem er í sífelldri þróun. Starfshættir grunnskóla skulu mótast af umburðarlyndi og kærleika, kristinni arfleifð íslenskrar menningar, jafnrétti, lýðræðislegu samstarfi, ábyrgð, umhyggju, sáttfýsi og virðingu fyrir manngildi. Þá skal grunnskóli leitast við að haga störfum sínum í sem fyllstu samræmi við stöðu og þarfir nemenda og stuðla að alhliða þroska, velferð og menntun hvers og eins.
- Grunnskóli skal stuðla að víðsýni hjá nemendum og efla færni þeirra í íslensku máli, skilning þeirra á íslensku samfélagi, sögu þess og sérkennum, högum fólks og á skyldum einstaklingsins við samfélagið, umhverfið og umheiminn. Nemendum skal veitt tækifæri til að nýta

sköpunarkraft sinn og að afla sér þekkingar og leikni í stöðugri viðleitni til menntunar og þroska. Skólastarfið skal leggja grundvöll að frumkvæði og sjálfstæðri hugsun nemenda og þjálfa hæfni þeirra til samstarfs við aðra.

- Grunnskóli skal stuðla að góðu samstarfi heimilis og skóla með það að markmiði að tryggja farsælt skólustarf, almenna velferð og öryggi nemenda.

Að framansögðu má sjá að ábyrgð grunnskóla, í samvinnu við heimilin, er mikil. Því er það okkur öllum kappsmál að vel takist til frá fyrsta degi skólagöngu nemanda og heimili og skóli taki höndum saman þannig nemandinn fái frá upphafi að blómstra og láta drauma sína rætast til framtíðar.

Skólinn okkar

Ýmsar hagnýtar upplýsingar

- Árbæjarskóli er einn stærsti grunnskóli Reykjavíkur og á sér rúmlega 50 ára starfssögu
- Nemendur eru 730 í 1. – 10. bekk
- Starfsmenn eru 100 og þar af eru um 60 kennarar
- Áhersla er á listir, verkgreinar, sköpun og hreyfingu
- Nemendur í 1. bekk eru um 40 talsins og eru tveir umsjónarkennarar með hópinn
- Skólustjóri er Guðlaug Sturlaugsdóttir, Guðrún Erna Þórhallsdóttir er aðstoðarskólustjóri unglíngastígs og Þórhildur Þorbergsdóttir er aðstoðarskólustjóri yngra stígs
- Deildarstjóri stoðþjónustu er Rannveig Þorvaldsdóttir og Sigurlaug Jensey Skúladóttir er deildarstjóri verkefna
- Netföng starfsmanna skólans má finna á heimasíðu skólans arbaejarskoli.is
- Skólinn er opinn á skrifstofutíma frá kl. 7:45 til 15:30 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:50 til 14:30. Sími skólans er 411 7700
- Netfang skólans er arbaejarskoli@rvkskolar.is
- Heimasíða skólans er <http://www.arbaejarskoli.is>

Skólasetning og skólalok

- Skólasetningardagur er í ágúst – þann dag eru nemendur boðaðir til umsjónarkennara ásamt foreldrum sínum – fundarboð er sent út um miðjan ágúst.
- Skólaslit eru í júní – þann dag mæta nemendur á sal skólans þar sem nemendur sjá um skemmtidagskrá og stjórnendur slíta skólaárinu.

Skóladagatal

Skóladagatal Árbæjarskóla er birt á heimasíðu skólans með fyrirvara þar sem Skóla- og frístundaráð borgarinnar á eftir að samþykkja það, samkvæmt venju, og telst dagatalið því ekki opinbert fyrr en það hefur verið gert.

Skóladagatalið sýnir þá daga sem nemendur eiga að vera í skólanum, hvaða daga er vikið frá hefðbundnum skóladegi og hvaða daga nemendur eiga frí. Skóladagar eru 180 á um níu mánuðum. Þar af geta verið 10 dagar með skertri/sveigjanlegri kennslu en þá daga eru nemendur ekki fullan skóladag í skólanum. Kennslustundafjöldi nemenda í 1. – 4. bekk eru 30 stundir (20 klst.) á viku, í 5. – 7. bekk er hann 35 stundir (23 klst.) á viku og 37 stundir (24/25 klst.) á viku í 8. – 10. bekk.

Foreldrar eru hvattir til að kynna sér skóladagatalið vel en þar má m.a. sjá skólasetningu og skólaslit, vetrarleyfi, jólaeyfi og páskaeyfi. Einnig er þar að finna upplýsingar um starfsdaga skóla ásamt foreldra- og nemendadögum. Til skýringar eiga hinir ýmsu dagar sér einkennisliti til aðgreiningar hver frá öðrum.

Athygli er vakin á því að á skertum dögum er viðvera nemenda skemmri en venjulega en á uppbrotsdögum er viðveran óbreytt þó kennsla sé ekki samkvæmt stundaskrá.

Skóladagurinn

- Skólinn opnar kl. 7:45, á föstudögum 8:50
- Boðið er upp á hafragraut alla morgna
- Kennsla hefst kl. 8:10
- Skólanum lýkur kl. 13:40
- Stundatöflur nemenda eru á Mentor.is
- Nemendur fara í Töfrasel að afloknum skóladegi eða heim



Frímínútur - leiksvæði

- Góð útvera og hreyfing alla daga
- Tvær frímínútur á dag - 30 mínútur í senn
- Klæðnaður – veðráttan er alls konar, klæða sig vel!
- Aukaföt í töskunni – allur fatnaður heim í lok dags
- Starfsfólk í gæslu á öllum leiksvæðum
- Ekki má fara af skólalóðinni í frímínútum

Skipulag skólastarfs

Í Árbæjarskóla er áherslan lögð á einstaklings miðun í kennslu og námi nemenda. Kennslan miðar að því að nemendur nái þeim markmiðum sem að er stefnt og hjálpar nemendum að tileinka sér þekkingu, skilning og færni á tilteknum sviðum. Í skólastarfi Árbæjarskóla er lögð áhersla á fjölbreytni í vinnubrögðum og kennsluaðferðum. Kennarar bera faglega ábyrgð á að velja árangursríkustu leiðirnar til að ná þeim markmiðum sem sett eru. Kennsluaðferðir og vinnubrögð taka tillit til aldurs, þroska og getu nemenda sem í hlut eiga hverju sinni og eðlis viðfangsefnisins. Slík kennsla eykur líkur á árangri.

Markmið skólans er að skila af sér sjálfstæðum nemendum sem hafa öðlast sjálfstraust og öryggi og eru einkunnarorð skólans, ánægja, áhugi, ábyrgð og árangur, höfð að leiðarljósi í skólastarfinu. Ánægður nemandi sem nálgast námið af áhuga og ábyrgð nær árangri. Í anda jafnréttisáætlunar skólans er lögð rík áhersla á að kennsluaðferðir mismuni ekki nemendum eftir kynferði, búsetu, uppruna, litarhætti, fötlun, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.

Umsjónarkennarar sinna meiri hluta kennslunnar á þessu aldurstigi en faggreinakennt er í íþróttum, sundi, dansi, tónmennt og list- og verkgreinum. Skipulag kennslu og umsjónar er þannig háttað að utan um hvern árgang halda tveir til fjórir umsjónarkennarar sem bera sameiginlega ábyrgð á starfinu í árganginum. Þeir vinna saman að skipulagi náms og tengslum heimilis og skóla.



Námsgreinar í 1. bekk

Læsi - íslenska, samfélagsfræði og náttúrufræði
Stærðfræði
Listir og lífsleikni
Dans
Íþróttir
Sund

Leiðsagnarnám

Í Árbæjarskóla er unnið að innleiðingu leiðsagnarnáms. Með leiðsagnarnámi er stefnt að því að nemandinn viti alltaf hvað hann er að læra, þ.e. hvaða hæfni hann er að tileinka sér hverju sinni. Þá veit hann hvar hann er staddur í námsferlinu og hvað hann þarf að gera til að ná markmiðum sínum. Tilgangur leiðsagnarnáms er m.a. að gera nemendur ábyrgari í eigin námi og auka þannig framfarir sínar. Unnið er að ákveðnum þáttum sem tengjast virkni nemenda og ábyrgð þeirra á eigin námi auk þess sem unnið verður með „Growth Mindset“ (vaxandi hugarfar). Þá er sjónum beint að nokkrum lykilsurningum leiðsagnarnáms:

- Skiptir árangur máli?
- Er æskilegt og mögulegt að nemendur auki framfari sínar?
- Ert þú tilbúin/n að breyta kennsluháttum þínum ef það getur aukið framfarir nemenda og bætt skólabraginn?

Lestur er undirstaða alls náms

Byrjendalæsi er kennsluaðferð í lestri sem unnið er út frá í Árbæjarskóla. Aðferðin gengur út á að unnið er með gæðatexta (sögur, vísur og fræðiefni) og er hann lagður til grundvallar í lestrarnáminu. Efniviður

textans er notaður í tæknilegri vinnu til að nemendur nái meginþáttum lestrarnámsins þ.e. tali, hlustun, lestri og ritun. Samfélags – og náttúrugreinar eru samþættar læsiskennslu á yngsta aldurstigi skólans. Fjölbreytt viðfangsefni eru höfð að leiðarljósi í lestrarnáminu þar sem orðaforðavinna og samvinnunám skipa stóran sess ásamt hljóðaaðferðinni sjálfri. Þá eru reglulegar mælingar á árangri lestrarnámsins sem birtist m.a. í símati, læsisvinnu og í Lesfimi prófum.

Mikilvægt er að foreldrar hafi eftirfarandi að leiðarljósi í lestrarnámi barna sinna:

- Heimalestur er mjög mikilvægur, börnin lesa daglega heima fyrir foreldra
- Dagleg lestrarþjálfun er nauðsynleg - bæði heima og í skóla
- Vinnulag heima – grunnur lagður í 1. bekk að áframhaldandi námi
- Lestrarnám – æfingin skapar meistarann!
- Það má gera mistök en ekki gefast upp!
- Lesið mikið fyrir börnin ykkar

Skipulag stoðþjónustu

Yfirumsjón sérkennslu og sértækrar þjónustu í skólanum er í höndum deildarstjóra stoðþjónustu, Rannveigar Þorvaldsdóttur, rannveig.thorvaldsdottir@rvkskolar.is. Deildarstjórinn skilgreinir í samráði við Nemendaverndarráð, skólastjórn, kennara, sérfræðiþjónustu skóla, foreldra og viðkomandi nemendur þá sértæku þjónustu sem nemendum stendur til boða í Árbæjarskóla. Sjá nánar í starfsáætlun skólans um útfærslu stoðþjónustunnar.

Sértækri þjónustu til nemenda er sinnt á einstaklingsbundinn hátt eða í smærri námshópum. Henni sinna ýmist þroskaþjálfari, sérkennarar, almennir kennarar, stuðningsfulltrúar eða aðrir starfsmenn.

Íþróttir og sund

- Nemendur klæðast hefðbundnum sundfatnaði í sundtímum, sundbuxum eða sundbolum. Í íþróttatímum klæðast nemendur stuttbuxum/hjólabuxum/leggings og íþróttaból
- Í 1. bekk eru nemendur ekki í íþróttaskóm í íþróttatímum en frá og með 3. bekk er skylda að vera í íþróttaskóm
- Nemendur fara ekki í sturtu eftir íþróttatíma
- Allar leyfisbeiðnir fara í gegnum skrifstofuna, kennarar gefa ekki leyfi.
- Íþróttahús og sundlaug er í Árbæjarskóla

Skólamáltíðir og nesti

Tengsl eru á milli góðrar næringar og einbeitingar og úthalds. Því er lögð mikil áhersla á að nemendur borði morgunverð, annað hvort heima eða fái sér hafragraut í skólanum, komi með hollt nesti í skólann og snæði staðgóðan hádegisverð.

Mötuneyti Árbæjarskóla er fyrir nemendur og starfsfólk skólans. Þar starfar matreiðslumeistari ásamt skólaliðum. Á matmálstímum eru kennarar, skólaliðar og stuðningsfulltrúar börnunum til aðstoðar í matsal og mötuneyti.

Í mótuneytinu er boðið upp á heitan mat í hádeginu. Matseðill er ákveðinn fyrir hvern mánuð í senn og birtist á heimasíðu skólans. Við samsetningu hans er lögð sérstök áhersla á hollustu og fjölbreytni. Uppbygging matseðlanna er með þeim hætti að hver dagur hefur sína sérstöðu.

Mánudagar – Fiskréttir

Þriðjudagar – Pastaréttir

Miðvikudagar – Fiskréttir

Fimmtudagar – Kjötréttir

Föstudagar – Súpur eða grautar



- Lögð er áhersla á létt morgunneisti að heima, ávexti, grænmeti og vatn
- Hádegismatur er kl. 11:30 – foreldrar skrá börnin sín í mat á vef Reykjavíkurborgar / Vala
- Mataráskrift fyrir grunnskólanemendur er gjaldfrjál
- Foreldrar greiða einungis skólamáltíðir fyrir tvö börn, eins og áður segir, önnur njóta 100% afsláttar. Reglan gildir milli grunnskóla í Reykjavík

Veikindi og leyfi

- Foreldrum ber að tilkynna veikindi og leyfi strax að morgni skóladags í síma 411 7700, á netfangið arbaejarskoli@rvkskolar.is eða á mentor.is
- Þurfi nemandi að yfirgefa skólann á miðjum degi vegna skyndilegra veikinda eða annarra gildra ástæðna á að láta vita á skrifstofu skólans
- Innivera eftir veikindi er heimil ef foreldrar óska eftir því við umsjónarkennara
- Þurfi nemendur leyfi óska foreldrar eftir því á þar til gerðu eyðublaði á heimasíðu skólans

Óskilamunir

- Tapi nemandi fatnaði eða munum hafa foreldrar samband við skólann

Frístundaheimilið Töfrasel

- Starfrækt fyrir börn í 1. – 4. bekk
- Opnar eftir að hefðbundnum skóladegi lýkur og er opið til kl. 17:00
- Töfrasel er í húsnæði Ársels
- Forstöðumaður Töfrasels er Erna Bryndís Einarsdóttir
- Frekari upplýsingar um Töfrasel má nálgast á heimasíðu Ársels <https://arsel.is/tofrasel/>
- **Frístundaheimilið Töfrasel/lengd viðvera – sótt um á <https://rafraen.reykjavik.is/>**

Skólaheilsugæsla/viðvera hjúkrunarfræðings

Heilsuvernd skólabarna í Árbæjarskóla er á vegum Heilsugæslustöðvarinnar í Árbæ. Síminn í Árbæjarskóla er 411-7700 og síminn á Heilsugæslunni í Árbæ er 585-7800. Daglegur viðverutími skólahjúkrunarfræðings í skólanum er kynntur foreldrum í upphafi skólaársins. Netfang skólahjúkrunarfræðings er: arbaejarskoli@heilsugaeslan.is. Ásta María Runólfsdóttir og Soffía Hlynsdóttir eru skólahjúkrunarfræðingar Árbæjarskóla skólaárið 2024 -2025.

Skólaheilsugæslan er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Markmið skólaheilsugæslu er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Starfsfólk skólaheilsugæslu vinnur í náinni samvinnu við foreldra, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð þeirra að leiðarljósi. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál. Starfsemi skólaheilsugæslunnar er skv. lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda. Helstu áherslur í skólaheilsugæslu eru fræðsla, heilsuefning, bólusetningar, skimanir og skoðanir, umönnun veikra og slasaðra barna, ásamt ráðgjöf til nemenda, fjölskyldan þeirra og starfsfólks skólans. Á þroska- og hegðunarstöð er starfrækt skólasvið sem hefur það hlutverk að þróa, leiða og samræma heilsuvernd skólabarna í samráði við heilbrigðisyfirvöld og heilsugæsluna á landsvísu.

Ýmislegt gagnlegt

Svefn

Að gefnu tilefni viljum við benda foreldrum á hve mikilvægt er að skólabörn fái nægan svefn og hvíld. Fái þau það ekki geta þau ekki notið þeirrar kennslu né sinnt því starfi sem fer fram í skólanum, þau verða þreytt og vinnan fer fyrir ofan garð og neðan. Mikilvægt er að börn fái nægan svefn og komi úthvöld í skólann. Sýnt hefur verið fram á að svefn og góð næring haldast í hendur og getur hvorugt án hins verið. Svefnþörf manna er mismikil en það er gott að hafa í huga að ef börnin vakna úthvöld að morgni þá hafa þau fengið nægan svefn. Ónógur svefn kemur ekki bara niður á afköstum og líðan nemenda heldur heilsu þeirra. Mælt er með að börn á aldrinum 6 – 13 ára fái 9 – 11 klukkustunda svefn.

Útivistarreglur barna

Mikilvægt er foreldrar virði útivistartíma barna.

Eftirfarandi reglur gilda frá 1. september til 1. maí:

- 12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir klukkan 20
- 13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir klukkan 22

Eftirfarandi reglur gilda frá 1. maí til 1. september:

- 12 ára börn og yngri mega ekki vera úti eftir klukkan 22
- 13 – 16 ára börn mega ekki vera úti eftir klukkan 24

Þá er vert að hafa í huga að börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Hins vegar má bregða út af ofangreindum reglum þegar börn 13 - 16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu.

VIÐMIÐ UM SKJÁNOTKUN*

MÍN. Á DAG

LEIKSKÓLAALDUR

60

- Aldrei skjánotkun eftir kvöldmat
- Notkun er bundin við nærveru fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

90

1. - 4. BEKKUR

- Samvera fullorðins og barns fyrir framan skjá
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

5. - 7. BEKKUR

- Skjánotkun barna er undir nánu eftirliti fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

120

180

8. - 10. BEKKUR

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir

UNGMENNI

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir
- Skjálausir dagar eru 2x í mánuði

240

*með skjá er átt við tölvur, sjónvarp og farsíma

VIÐUM ALDURSFLOKKAMERKINGAR

3
www.pagi.info

7
www.pagi.info

12
www.pagi.info

16
www.pagi.info

18
www.pagi.info

Landsvirkjun

Akureyri
ÖLL LEIÐIR EYRI

SAMTAKA
SAMTAKA

NORÐURORKA

Skjánotkun barna

Víða má nálgast leiðbeiningar varðandi skjánotkun barna og má þar nefna síður eins og skjatimi.is og heilsuvera.is.

Hæfilegur daglegur skjátími nemenda í 1. bekk er talinn 90 mínútur (skjatimi.is).

Gott er að hafa eftirfarandi í huga varðandi skjánotkun barna:

Foreldrar eru fyrirmyndir barnanna þar sem þau fylgjast með og læra af hinum fullorðnu. Foreldrar þurfa því að huga að sinni eigin skjánotkun.

Virða þarf aldurstakmörk leikja og samfélagsmiðla.

Foreldrar þurfa að ræða við börnin um skjánotkun og hættunar sem geta leynst í netheimum.

Kenna þarf börnum hvaða persónuupplýsingar má gefa á netinu.

Skjálausar samverustundir fjölskyldunnar eru nauðsynlegar t.d. við matarborðið.

Gullmolar

- Ást og umhyggja
- Góður svefn
- Næringarrík fæða
- Rútína og gæðastundir
- Lestrarstundir
- Aðstoð – kalla eftir aðstoð stjórnenda og kennara