



Virkni í skólastarfi

Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla

Virkni í skólastarfi

Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Útgefandi: Lýðheilsustöð, Reykjavík 2010
Uppsetning og hönnun: ENNEMM / NM39735
Ljósmyndir: Ýmsir
Prentun: Prentmet ehf.
ISBN 978-9979-9843-7-5

Efnisyfirlit

Inngangur.....	4
1. Dagleg hreyfing í skólastarfi, af hverju og hvernig?	7
Grunnskólar sem vettvangur til heilsuefningar.....	7
Fjölpætt gildi daglegrar hreyfingar.....	8
Ráðlagður dagskammtur af hreyfingu.....	10
Breyttar lífsvenjur í breyttu samfélagi.....	11
Hvernig má stuðla að daglegri hreyfingu í skólastarfi?.....	11
Heimildir og itarefni.....	16
Viðauki 1.....	18
2. Starfsfólk og hreyfing	19
Hvernig stendur starfsfólk gagnvart hreyfingu?.....	19
Hvernig má styrkja stöðu starfsfólks gagnvart hreyfingu?.....	20
Hagnýt atriði við undirbúning og stjórnun verkefna sem fela í sér hreyfingu.....	21
Heimildir og itarefni.....	29
3. Virkur ferðamáti	31
Af hverju virkan ferðamáta?.....	31
Hvaða þættir hafa áhrif á ferðavenjur nemenda?.....	33
Hvernig getur skólinn stuðlað að virkum ferðamáta?.....	34
Heimildir og itarefni.....	40
4. Almennar kennslustundir innandyrá	41
Af hverju hreyfingu í almennum kennslustundum?.....	42
Kennsluhúsnæði og hreyfing.....	42
Hvernig má auka hreyfingu í almennum kennslustundum?.....	43
Viðaukar 1-5.....	52
5. Almennar kennslustundir - Útikennsla	59
Hvað er útikennsla, útinám og útiskóli?.....	59
Af hverju útikennslu og útinám?.....	61
Hvernig má skipuleggja útiskóla?.....	62
Heimildir og itarefni.....	66
Viðaukar 1-5.....	67
6. Skólaíþróttir	73
Um íþróttakennslu í grunnskólum.....	74
Af hverju námsgreinina skólaíþróttir?.....	75
Hvernig má stuðla að árangursríkri kennslu og námi í skólaíþróttum?.....	75
Heimildir og itarefni.....	83
7. Frímínútur	85
Hreyfivæn skólalóð.....	85
Af hverju skipulagða leikjadagskrá í frímínútum?.....	86
Hvernig má skipuleggja leikjadagskrá í frímínútum?.....	86
Hreyfing eldri nemenda í frímínútum.....	90
8. Samstarf skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga	91
Um íþróttahreyfinguna á Íslandi.....	91
Gildi íþróttabátttöku fyrir börn og unglinga.....	92
Af hverju samvinnu skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?.....	93
Hvernig má standa að samstarfi skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?.....	94
Foreldrasamstarf.....	100
Heimildir og itarefni.....	101
Viðauki 1.....	102
9. Hönnun hreyfihvetjandi skólaumhverfis	103
Áhrif byggðarþróunar á vellíðan ungs fólks.....	103
Heildstæð nálgun við skipulag skólaumhverfis.....	104
Um skipulag skólahúsnæðis og -lóða.....	105
Skólahúsnæðið.....	105
Skólalóðin.....	107
Heimildir og itarefni.....	114
Viðaukar 1-4.....	115
10. Leikjabanki	119
Fjölpætt gildi leikja.....	119
Leikjabankinn.....	120
Nokkur dæmi um leiki úr Leikjabankanum.....	120
Fleiri góðir leikir.....	128
Heimildir.....	130

Inngangur

Íslenskt samfélag hefur tekið miklum breytingum á síðustu áratugum. Aukið framboð og aðgengi að menntun er ásamt hraðri tækniþróun dæmi um mikilvæga þætti sem hafa stuðlað að miklum framförum á mörgum sviðum og almennt aukið velferð landsmanna. Á sama tíma hafa hins vegar aðstæður fólks og lífsvenjur breyst. Margir hafa unnið gott starf og hefur t.d. þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi aukist. Á heildina lítið er hreyfing hins vegar ekki eins sjálfsgöður hluti af daglegu lífi og áður var og margir hreyfa sig lítið sem ekki neitt. Það á aftur sinn þátt í því að ýmsir langvinnir sjúkdómar, svo sem sumir geðrænir sjúkdómar, hjarta- og æðasjúkdómar, offita og stoðkerfisvandamál, ógna nú heilsu og lífsgæðum Íslendinga í stað farsóttar og hungursneyðar fyrr á tímum. Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks á öllum æviskeiðum og því er nauðsynlegt að sporna enn frekar gegn þessari þróun og taka höndum saman um að sem flestir hreyfi sig nóg til að vernda og bæta heilsuna.

Grunnurinn að þekkingu, viðhorfum og ekki síst lífsvenjum einstaklinga er lagður í æsku. Börn og unglingar verja stórum hluta dagsins í skólanum og því eru grunnskólar landsins, í samstarfi við foreldra og fleiri, afar mikilvægur vettvangur til heilsuefningar. Menntun er ekki aðeins mikilvæg forsenda heilbrigðis heldur er andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan mikilvæg forsenda menntunar. Með því að skapa aðstæður, sem takmarka langvarandi kyrrsetu og hvetja til daglegrar hreyfingar, má leggja grunninn að því að bæði nemendur og starfsfólk hreyfi sig nóg. Ávinningurinn takmarkast ekki aðeins við einstaklinginn og skólann heldur geta fjölskyldur og samfélagið í heild notið góðs af bæði í nútíð og ekki síður framtíð.

Hvers vegna og fyrir hverja?

Virgni í skólastarfi – Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla er ætlað að stuðla að aukinni hreyfingu í tengslum við skólastarf. Leitast hefur verið við að setja fram með heildrænum hætti stutt, hnitmiðað og hagnýtt stuðningsefni sem ætti að gagnast öllum þeim sem vilja með einum eða öðrum hætti vinna að aukinni hreyfingu og virkni grunnskólanemenda almennt. Má þar nefna **skólastjórnendur, kennara og annað starfsfólk skóla, foreldra og aðra mikilvæga hagsmunaaðila í nærsamfélaginu**. Handbókin ætti einnig að nýtast við kennslu í m.a. grunn- og leikskólafræði, tómstunda- og félagsmálafræði, íþróttar- og heilsufræði og þroskaþjálfarafræði.

Megintilgangur handbókarinnar er styðja grunnskóla til að bjóða upp á aukin tækifæri til daglegrar hreyfingar fyrir nemendur. Undirstrikað er að hreyfing í öðrum þáttum skólastarfsins en skólaíþróttum kemur aldrei í staðinn fyrir lögbundna kennslu í þeirri námsgrein.

Uppbygging handbókarinnar

Líklegt er að mismunandi kaflar handbókarinnar höfði til mismunandi hópa. Því hefur verið lögð áhersla á að hver og einn kafli geti staðið sem sjálfstæður hluti af samfelldri heild. Aftast í hverjum kafla er að finna, eftir því sem við á, heimildir, ítarefni og viðauka. Til einföldunar er námsgreinin íþróttir, líkams- og heilsurækt, sem greinist í skólaíþróttir og skólasund, kölluð skólaíþróttir í þessu riti. Þá er einnig lítið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaíþróttum.

Kafli 1 er hugsaður sem byrjunarreitur fyrir stefnumótun og aðgerðir sem snúa að hreyfingu í skólastarfi. Farið er yfir af hverju skólar ættu að huga að hreyfingu nemenda og hvernig má vinna markvisst að því að flétta hreyfingu inn í allt skólastarf.

Kafla 2 er sömuleiðis ætlað að vera inngangur fyrir efni annarra kafla. Í honum er fjallað um ýmis hagnýt atriði varðandi hreyfingu starfsfólks og um undirbúning og stjórnun viðfangsefna sem fela í sér hreyfingu nemenda.

Kaflar 3 til 8 hafa að geyma hugmyndir um hvernig er hægt að stuðla að aukinni hreyfingu í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins. Auk þess að skapa aðstæður sem hvetja nemendur og starfsmenn til að nota ferðamáta sem felur í sér hreyfingu (kafla 3) er mögulegt að flétta hreyfingu inn í almennar kennslustundir innandyra (kafla 4) og utandyra (kafla 5), virkja nemendur til hreyfingar í skólaíþróttum (kafla 6), í frímínútum (kafla 7) og auðvelda aðgengi að skipulögðu íþróttastarfi með góðu samstarfi skóla, íþróttafélaga, sveitarfélaga og annarra sem bjóða upp á skipulagt tómstundastarf (kafla 8).

Kafla 9 fjallar um hönnun hreyfihvetjandi skólaumhverfis, þ.e. þann ramma sem skólastarfið verður að sníða sig að á hverjum tíma.

Í **kafla 10** er leikjabanki með enn fleiri hugmyndum um hvernig má auka hreyfingu nemenda við ýmis tækifæri.

Handbókin er aðgengileg sem „lifandi skjal“ á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is. Í tengslum við vefútgáfuna verður leitast við að bæta inn frekara efni sem varðar hreyfingu í grunnskólum og eru allar ábendingar vel þegnar.



Ritstjóri

Gígja Gunnarsdóttir, verkefnastjóri hreyfingar hjá Lýðheilsustöð

Faghópur

Ann-Helen Odberg, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

Guðrún Káradóttir, Félagi íslenskra sjúkraþjálfara

Harpa Ýr Erlendsdóttir, Iðjuþjálfafélagi Íslands

Kristín Þorleifsdóttir, landslagsarkitekt

Líney Rut Halldórsdóttir og síðar Óskar Ármannsson, mennta- og menningar-
málaráðuneytinu

Magnea Einarsdóttir, skólastjóri Digranesskóla

Sveinbjörn Kristjánsson, Lýðheilsustöð

Tryggvi Heimisson, Íþróttakennarafélagi Íslands

Þórdís Gísladóttir, kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík

Örvar Ólafsson, Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands

Höfundar

Ann-Helen Odberg, M.S. í íþróttufræði, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og vinnur m.a. að þróun útikennslu í grunnskólum.

Elísabet Ólafsdóttir, Diplomsportlehrerin B (meistarapróf í íþróttufræði), íþróttakennari í grunnskóla til margra ára og nú framkvæmdastjóri ÍBH.

Gígja Gunnarsdóttir, B.S. í íþróttufræði, MPH, verkefnastjóri hreyfingar hjá Lýðheilsustöð.

Hildur Karen Aðalsteinsdóttir, B.Ed. (íþróttir sem val), umsjónarkennari við Grundaskóla á Akranesi, m.a. höfundur *Hreyfistund, kennsluáætlanir, leikir og æfingar*.

Ingvar Sigurgeirsson, B.Ed., M.A. (uppeldis- og kennslufræði), D.Phil, prófessor og varaforseti við kennaradeild Menntavísindasviðs Háskóla Íslands.

Kristín Þorleifsdóttir, Ph.D. á sviði umhverfishönnunar, landslagsarkitekt FÍLA, sjálfstætt starfandi fræðimaður, háskólakennari og landslagsarkitekt.

Rúnar Sigríksson, íþróttakennarapróf, íþróttakennari í grunnskóla til margra ára og m.a. höfundur *Skólaleikir: Leikjakort*.

Svava Oddný Ásgeirsdóttir, B.Ed., MPH, verkefnastjóri hjá ÍBR og Reykjavíkurmaraþoni.

Þórdís Þórisdóttir, B.Ed. (leikskólaskor), M.A. (uppeldis- og menntunarfræði), var m.a. verkefnastjóri umferðarfræðslu við Grundaskóla á Akranesi.

Þakkir

Auk höfunda einstakra kafla og faghópsins áttu fjölmargir þátt í gerð handbókarinnar í heild eða að hluta. Eru þeim færðar kærar þakkir fyrir þeirra framlag. Sérstakar þakkir fá Ingibjörg Guðmundsdóttir, íþróttakennari og lýðheilsufræðingur, Kristján Þ. Magnússon, doktorsnemi við Háskóla Íslands, Þórdís Guðjónsdóttir skjalastjóri hjá Námsgagnastofnun, Bryndís Kristjánsdóttir sviðsstjóri og Jenný Ingudóttir, verkefnastjóri hjá Lýðheilsustöð, Morten Lange og Sesselja Traustadóttir hjá Landssamtökum hjólræðamanna, Viðar Sigurjónsson, sviðsstjóri hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, Anna L. Sigurðardóttir, verkefnastjóri hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur, Sabína S. Halldórsdóttir, ráðgjafi hjá þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda og Helena Óladóttir verkefnisstjóri hjá Náttúruskóla Reykjavíkur.



Digranesskóli

1. kafli

Gígja Gunnarsdóttir

Dagleg hreyfing í skólastarfi, af hverju og hvernig?

Grunnskólar sem vettvangur til heilsueflingar

Í æsku er grunnurinn lagður að lífsvenjum fólks í framtíðinni. Börn og unglingar verja stórum hluta dagsins í grunnskólum landsins og eru þeir því afar mikilvægur vettvangur þegar kemur að heilbrigði og almennri velferð þessa hóps. Það endurspeglast glögglega í lögum um grunnskóla.

„Allir nemendur eiga rétt á kennslu við sitt hæfi í hvetjandi námsumhverfi í viðeigandi húsnæði sem tekur mið af þörfum þeirra og almennri velliðan.“

„Í öllu skólastarfi skal stuðla að heilbrigðum lífsháttum og taka mið af persónugerð, þroska, hæfileikum, getu og áhugasviðum hvers og eins.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

Hugmyndafræði heilsueflingar og þar með talið heilsueflandi skóla gengur út frá að heilsa sé afurð af samspili einstaklinga og þess umhverfis sem þeir búa í og taka þátt í að skapa. Þá er ekki aðeins átt við náttúrulegt umhverfi (t.d. veður, loftgæði, gróður) og mannlegt umhverfi (t.d. húsnæði, leikvelli og stíga) heldur einnig ríkjandi menningu og félagslegan stuðning, sem getur annaðhvort stuðlað

að eða grafið undan heilbrigði. Í stað þess að ábyrgðin sé eingöngu lögð á herðar einstaklingum er ítrekað hversu mikilvægt er að nánasta umhverfi þeirra, í þessu tilfalli skólaumhverfið, bjóði upp á aðstæður þar sem holla valið (t.d. dagleg hreyfing, uppbyggileg samskipti og hollt mataræði) er auðveldað valið fyrir alla nemendur og starfsfólk skólans.



Meginmarkmið heilsueflandi skóla er að skapa góðan skólabrag og hafa jákvæð áhrif á lífshætti, heilsu og almenna velferð barna á grunnskólaaldri. Til viðbótar við hreyfingu er horft til þátta eins og mataræðis, geðræktar og að sporna gegn ýmiss konar áhættu hegðun, s.s. tóbaksneyslu, áfengisneyslu og neyslu ólöglegra vímuefna. Lykillinn að árangri er að grunnskólar setji fram heilðræna stefnu og aðgerðaáætlun um heilsueflingu í sínu starfi sem byggist á markvissum, uppbyggilegum og styðjandi samskiptum á milli nemenda, starfsfólks skóla, foreldra og grenndarsamfélagsins.

Dæmi um ítarefni:

- Á vefsíðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is, er að finna nánari upplýsingar og ýmiss konar efni sem styður við heilsueflingu í grunnskólum. Í Viðauka 1 eru nokkur dæmi.

Fjölpætt gildi daglegrar hreyfingar

Hreyfing er yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti, t.d. að ferðast á milli staða gangandi eða á hjóli, heimilisstörf, ýmiss konar leiki, íþróttir og aðra skipulagða þjálfun. En hvað er heilsa? Svörin við þessari spurningu geta verið eins mörg og þeir sem svara henni. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er heilsa andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku. Gott er að hafa í huga að góð heilsa er sjaldnast lokamarkmið fólks heldur fremur mikilvægur liður í að ná öðrum markmiðum í lífinu.

Á síðustu áratugum hefur staða þekkingar á fjölpættu gildi hreyfingar fyrir lýðheilsu stöðugt verið að styrkjast. Ávinningurinn af því að hreyfa sig takmarkast ekki við að koma í veg fyrir og bæta fjölmarga sjúkdóma líkt og þunglyndi, hjarta- og æðasjúkdóma, sum krabbamein, sykursýki af tegund 2, offitu og stoðkerfisvandamál. Dagleg hreyfing veitir umfram allt andlegan og líkamlegan styrk til að takast á við dagleg verkefni, hvílast betur og njóta lífsins almennt. Margar þjóðir hafa áætlað kostnað samfélagsins vegna kyrrsetu landsmanna og með hliðsjón af niðurstöðum slíkra rannsókna áætla Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin að kyrrseta geti kostað Evrópuþjóðir sem svarar um 150 til 300 evrum á hvern íbúa á ári.

Gildi daglegrar hreyfingar fyrir börn og unglinga

Hreyfing á unga aldri hefur ekki aðeins áhrif á heilsu og vellíðan á því æviskeiði heldur einnig síðar á lífsleiðinni. Þannig er t.d. grunnurinn að beinheilsu á fullorðinsárum lagður með reglulegri, kröftugri hreyfingu og góðu mataræði í æsku. Ánægjuleg reynsla ungs fólks af hreyfingu eykur auk þess líkurnar á að það viðhaldi slíkum lífsvenjum þegar það eldist.

Dæmi um gildi daglegrar hreyfingar fyrir börn og unglinga:

- Hreyfing er nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroska.
- Hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlega líðan. Hún eflir sjálfstraust og minnkar einkenni streitu, kvíða og þunglyndis.



Við Laugarnesskóla

- Hreyfing stuðlar að betri hvíld og svefni.
- Hreyfing eykur félagslega færni og skapar tækifæri til að viðhalda vinatengslum og mynda ný.
- Með því að stunda hreyfingu af ýmsu tagi, s.s. hlaupa, kasta, hoppa, grípa og sparka, er hægt að viðhalda og bæta hreyfifærni. Það veitir aftur aukið sjálfstraust og möguleika á að stunda fjölbreytta hreyfingu síðar á ævinni.
- Hreyfing viðheldur og bætir líkamshreysti, s.s. afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis sem og vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhfingingu.
- Hreyfing er ásamt hollu mataræði mikilvægur liður í að viðhalda heilbrigðu holdafari.
- Hreyfing er oft tengd öðrum heilbrigðum lífsvenjum. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi minnkar t.d. líkur á ýmiss konar áhættuhegðun, svo sem reykingum, neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Gildi daglegrar hreyfingar fyrir skólastarf

Við skipulagningu og framkvæmd skólastarfs er, eðli málsins samkvæmt, lögð áhersla að velja skilvirkar leiðir að þeim markmiðum sem skólanum er ætlað að vinna að samkvæmt námskrá hverju sinni. Af hverju ættu skólar að leggja upp úr daglegri hreyfingu í sínu starfi? Mikilvægt er að hafa marga þætti í huga við skipulag náms. Þar má nefna að nemendur öðlist reynslu frá fyrstu hendi, m.ö.o. að börnin fái að gera hlutina sjálf en samkvæmt kenningum fræðimanna líkt og Aristoteles, Rousseau, Piaget, Gardner o.fl. næst meiri árangur í námi ef börn fá að nota fleiri en eitt skynfæri og beita öllum líkamanum við námið. Greind barnanna er misjöfn og á ýmsum sviðum og félagsleg samskipti og samvinna þurfa að fá sinn stað. Kennsluaðferðir, sem hvetja nemendur til að takast á við námið með virkum og fjölbreyttum hætti, eru því ekki aðeins til þess fallnar að auka hreyfingu heldur ekki síður þekkingu og færni nemenda.

Auk þess ávinnings, sem þegar hefur verið nefndur, er hreyfing nemenda m.a. tengd:

- færri veikindadögum,
- betri einbeitingu og meiri afköstum,
- betri hegðun, minni truflunum,
- betra minni,
- betri skilum á heimavinnu,
- betri námsárangri, þó svo að hluta af almennum kennslustundum sé varið til hreyfingar.

Vinnustaðir, sem stuðla að reglulegri hreyfingu starfsfólks, eru einnig líklegir til að uppskera:

- þrekmeira og heilsuhraustara starfsfólk,
- bætt samskipti og aukna starfsánægju,
- betri starfsanda og öflugri liðsheild,
- fækkun veikindadaga og færri slys,
- minni starfsmannaveltu,
- meiri framleiðni,
- jákvæðari ímynd.

Dæmi um itarefni:

- Vefsíða Vinnueftirlitsins og Lýðheilsustöðvar um heilsuefningu á vinnustöðum, **www.heilsuefning.is**. Sjá t.d. bæklinginn *Ráðleggingar um heilsuefningu á vinnustöðum*.

Dæmi – Íslensk íhlutunarrannsókn

Lífsstíll 7–9 ára barna; íhlutun til bættrar heilsu, er rannsókn sem vísindamenn við Háskóla Íslands stóðu að í samvinnu við sex grunnskóla í Reykjavík. Rannsóknin hafði það að markmiði að auka hreyfingu barna og stuðla að hollu og góðu mataræði þeirra yfir tveggja ára tímabil. Haustið 2006 var um 300 sjö ára gömlum nemendum þátttökuskólanna sex boðið að taka þátt í ýmsum mælingum, m.a. á holdafari, þreki, hreyfingu, mataræði og öðrum þáttum sem tengdust lífsstíl þeirra. Þátttökuskólunum var skipt í tvo hópa með slembiaðferð; þrír skólar voru íhlutunarskólar og þrír viðmiðunarskólar. Engin afskipti voru höfð af viðmiðunarskólunum yfir rannsóknartímabilið en í íhlutunarskólunum sáu bekkjarkennarar og íþróttakennarar að mestu um framkvæmd íhlutana. Hreyfiíhlutunin fólst í að auka vægi hreyfingar í almennu skólastarfi, m.a. í því að auka hreyfingu í tengslum við hinar ýmsu námsgreinar (sambætting) og með því að auka útikennslu. Á seinna ári íhlutunar var einnig bætt við aukatíma í íþróttum. Að tveggja ára íhlutunartímabili loknu, árið 2008, voru börnin í viðmiðunar- og íhlutunarskólunum mæld á sama hátt og við upphaf rannsóknarinnar.

Helstu niðurstöður úr hreyfiþætti rannsóknarinnar benda til þess að með markvissri íhlutun megi auka hreyfingu nemenda á skólatíma umtalsvert án þess að vægi annarra námsgreina raskist um of. Hlutlægar mælingar á hreyfingu bentu til þess að íhlutanirnar hafi náð betur til drengja en stúlkna. Þær niðurstöður voru þó í nokkru ósamræmi við upplifun kennaranna af framvindu og framkvæmd íhlutananna. Niðurstöður sýndu ótvírætt fram á mikilvægi þess að hreyfing á skólatíma henti báðum kynjum jafnt og jafnframt að kennarar og aðrir starfsmenn skóla hvetji stúlkur sérstaklega til hreyfingar, hvort heldur sem er í skipulagðri hreyfingu í skólanum eða frjálsum leik í frímínútum.

Ráðlagður dagskammtur af hreyfingu

Út frá sjónarhorni lýðheilsu er mikilvægast að fækka í hópi þeirra sem lifa kyrrsetulífi og að sem flestir hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Öll hreyfing er betri en engin hreyfing en almennar ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hreyfingu frá árinu 2008 miða við eftirfarandi:

- Allir, ungir sem aldnir, ættu að takmarka langvarandi kyrrsetu (meira en ~1 klst. í senn) í daglegu lífi.
- Börn og unglingar ættu að stunda bæði miðlungserfiða¹ og erfiða hreyfingu² í minnst 60 mínútur samtals á dag.
- Fullorðnir ættu að stunda miðlungserfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur samtals á dag.
- Meiri hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsuna sem þó takmarkast við getu hvers og eins.
- Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, til dæmis 10-15 mínútur í senn.
- Æskilegt er að hafa fjölbreytni og gleði að leiðarljósi. Kröftug hreyfing, sem reynir á beinin, er sérstaklega mikilvæg fyrir og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.
- Börn og unglingar ættu ekki að verja meira en 2 klukkustundum daglega í tölvuleiki eða aðra afþreyingu sem fram fer á skjá.

¹ **Miðlungserfið hreyfing** er hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjulega en hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru röskleg ganga, heimilisþrif og rólegar hjóleiðar, skökk og sund.

² **Erfið hreyfing** er hreyfing sem krefst meira en sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíld. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu eru hlaup, hraðar hjóleiðar og flestar íþróttir stundaðar með árangur í huga.

Mikilvægt er að hafa hugfast að fullorðnir geta haft mikil áhrif á hvað börn og unglingar hreyfa sig mikið. Auk þess að huga að hreyfingu er mikilvægt að huga að mataræði og svefnvenjum. Hreyfing veitir vellíðan, eflir styrk og losar um streitu. Takmarkaður nætursvefn, næringarsnauður matur og óreglulegar máltíðir draga hins vegar úr orku og þar með lönguninni til að hreyfa sig.

Breyttar lífsvenjur í breyttu samfélagi

Þrátt fyrir fjölbætt gildi hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan benda rannsóknir til að hreyfing sé hverfandi hluti af daglegu lífi margra. Mismunandi svið daglegs lífs bjóða upp á tækifæri til hreyfingar (sjá mynd). Ferðamáti hefur hins vegar einkennst af notkun vélknúinna farartækja og atvinna og ýmis heimilisstörf krefjast sífellt minni líkamlegrar áreynslu. Þátttaka í íþróttastarfi og annarri skipulagðri hreyfingu í frítíma hefur vissulega aukist en á sama tíma verja margir frítíma sínum lengur í kyrrsetu en áður var, svo sem í afþreyingu við tölvu eða sjónvarp.

Ef lítið er til grunnskóla hefur t.d. skóladagurinn verið að lengjast og vaxandi þörf samfélagsins fyrir færni á vettvangi upplýsingatækni hefur verið sinnt með því að leggja áherslu á notkun slíkrar tækni í tengslum við flestar ef ekki allar námsgreinar. Vinna við tölvur er yfirleitt einhæf kyrrsetuvinna þar sem óæskileg staða og beiting líkamans getur valdið miklu álagi á stoðkerfið ef þess er ekki gætt að staldra reglulega við yfir daginn og hreyfa sig.



Mismunandi svið daglegs lífs sem bjóða tækifæri til hreyfingar.

Niðurstöður rannsókna benda til að hreyfing minnki með hækkandi aldri, ekki síst þegar komið er á unglingsárin. Hvatning til hreyfingar er því ekki síður mikilvæg fyrir eldri nemendur en þá yngri. Stúlkur hreyfa sig almennt minna en drengir, taka síður þátt í skipulögðu íþróttastarfi og stunda alla jafna síður erfiða hreyfingu. Bæði kyn hreyfa sig minna um helgar en á virkum dögum. Meirihluti fullorðinna hreyfir sig ekki í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu.

Í ljósi þess hvað dagleg hreyfing er mikilvæg fyrir einstaklinga, fjölskyldur, skólastarf og samfélagið í heild er mikilvægt að taka höndum saman um að sporna enn frekar gegn þessari þróun og þar geta skólar gengt lykilhlutverki.

Dæmi – Tölvunotkun íslenskra ungmenna

Frítími sem er varið í afþreyingu við tölvu er ein vísbending um breytta lífshætti og þar með talið minni hreyfingu ungs fólks í daglegu lífi. Í alþjóðlegu könnuninni *Heilsa og lífshættir skólanema* (Currie o.fl., 2008) voru íslenskir nemendur m.a. spurðir um hversu mörgum tímum þeir verðu daglega, á virkum dögum, í að spila venjulega leiki í tölvu eða leikjatölvu. Alls sögðust 41% stráka í 6. bekk verja 2 tímum eða meira á dag í slíka iðju, 48% stráka í 8. bekk og 42% stráka í 10. bekk. Stelpur í sömu bekkjum voru mun ólíklegri til að verja svo löngum tíma í að spila tölvuleiki á virkum dögum.

Hvernig má stuðla að daglegri hreyfingu í skólastarfi?

Hér á undan hefur verið leitast við að færa rök fyrir því af hverju dagleg hreyfing nemenda, og ekki síður starfsmanna skóla, er mikilvægur hluti af árangursríku skólastarfi. En hvernig er hægt að vinna að því markmiði?

1. Taka ákvörðun um að setja hreyfingu í forgang

Samkvæmt lögum um grunnskóla (91/2008) setja sveitarfélög fram almenna stefnu fyrir starfsemi grunnskóla á sínu svæði. Í samræmi við þá áherslu sem er lögð á heilbrigða lífshætti og velferð almennt í grunnskólalögum og aðalnámsskrá grunnskóla ætti að leggja áherslu á daglega hreyfingu nemenda og starfsfólks í skólastefnu sveitarfélaga og í stefnu einstakra skóla. Æskilegt er að stefna og aðgerðir, sem miða að því að auka daglega hreyfinu í skólastarfi, séu liður í heildrænni stefnu og aðgerðaáætlun um heilsuefningu í skólanum.

2. Skipa vinnuhóp um hreyfingu

Virk þátttaka allra þeirra sem málið varðar við undirbúning, framkvæmd og mat á árangri er grundvallarforsenda fyrir því að vel takist til. Slík aðferð er einnig æskileg út frá siðferðilegum sjónarmiðum, þ.e. að þeir sem aðgerðir beinast að hafi eitthvað um þær að segja. Með þessu móti má auka líkurnar á að aðgerðirnar njóti nauðsynlegs stuðnings, þær séu við hæfi, raunhæfar og til þess fallnar að hafa viðvarandi áhrif á aðstæður og hegðun.

„Mikilvægt er að allt skólasamfélagið, þ.e. starfsfólk skóla, foreldrar og forráðamenn og nemendur, taki þátt í umræðum og komi að stefnumótun í þeim fjölmörgu málefnum sem snúa að því að sem fram fer í skólanum, hvort heldur er um að ræða námið sjálft eða andlega og félagslega velliðan nemenda.“

Aðalnámsskrá grunnskóla – Almennur hluti (2006)

Taka þarf formlega ákvörðun um hver ber ábyrgð á aðgerðum sem snúa að hreyfingu í skólanum. Skólaráð eiga að starfa í grunnskólum samkvæmt grunnskólalögum og eru þau samráðsvettvangur skólastjóra og skólasamfélags um skólahald. Hlutverk skólaráða er m.a. að taka þátt í stefnumörkun fyrir skóla og að fylgjast með öryggi, aðbúnaði og almenntri velferð nemenda. Hvort sem um er að ræða skólaráðið sjálft eða t.d. sérstaklega skipaðan, þverfaglegan vinnuhóp um heilsuefningu í skólanum er eðlilegt að hreyfing sé eitt að viðfangsefnum hans. Hópurinn getur þá eftir aðstæðum kallað til aðra mikilvæga hagsmunaaðila og sérfræðinga eftir þörfum eða t.d. skipað sérstakan hóp um aukna hreyfingu.

Æskilegt er að eftirtaldir aðilar skipi vinnuhóp sem vinnur að aukinni hreyfingu í skólanum:

- **fulltrúar nemenda** á mismunandi skólastigum; þeir eru sá hópur sem aðgerðirnar eiga að ná til,
- **skólastjórnendur**; þeir gegna lykilhlutverki m.a. við ákvarðanatöku og mótun viðhorfa starfsfólks og nemenda,
- **fulltrúar foreldra eða forráðamanna**; þeir hafa með ýmsum hætti áhrif á hreyfingu barna sinna í tengslum við skólastarf, heimili og frítíma,
- **íþróttakennarar**; þeir eru sérfræðingar skólans á sviði hreyfingar,
- **fulltrúar annarra kennara og starfsfólks**; aðgerðirnar standa og falla með áhuga og færni þessa hóps.

Einnig er mikilvægt að líta út fyrir veggi skólans og leita m.a. samstarfs við:

- **sveitarstjórnir**, stefnumótun þeirra og aðgerðir hafa mikil áhrif á aðstæður til hreyfingar, m.a. uppbyggingu og viðhald samgöngu-, skóla- og íþróttamannvirkja og aðgengi að skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi,
- **heilsugæslu og þá ekki síst skólahjúkrunarfræðinga**, þeir geta eftir aðstæðum m.a. veitt almenna fræðslu og hvatningu til hreyfingar og einnig sértækari stuðning við þá sem þurfa á því að halda,
- **samtök á sviði íþrótta- og tómstundamála**, þau hafa áhrif á framboð og aðgengi að skipulögðu starfi utan hefðbundins skólatíma.

Þátttakendur í vinnuhópnum ættu að endurspegla þá markhópa sem aðgerðunum er ætlað að ná til. Mikill kostur er að njóta liðsinnis þeirra sem eru áhugasamir um hreyfingu. Jafnframt er ekki síður mikilvægt að kynnast sjónarmiðum þeirra sem hafa lítinn áhuga á hreyfingu. Hvernig skyldi vera hægt að ná til þeirra?

3. Greina stöðuna

Samanber myndina hér að neðan er vel þekkt að hreyfing getur haft margvísleg, jákvæð áhrif fyrir nemendur og skólastarf (I, sjá einnig bls. 7). Þegar ætlunin er að hafa áhrif á hreyfingu nemenda (II) er æskilegt að afla upplýsinga um hversu mikið þeir hreyfa sig og stöðu ýmissa þátta sem hafa áhrif á hversu mikið þeir hreyfa sig. Er þá ekki síst mikilvægt að skoða atriði sem nemendur hafa litla stjórn á, þ.e. aðstæður þeirra til hreyfingar í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins (III). Einnig ætti að hafa í huga stöðu þeirra áhrifaþátta hreyfingar sem snúa að nemendum sjálfum (IV), s.s. þekkingu og færni. Þegar búið er að greina stöðuna er mögulegt að forgangsraða og setja fram aðgerðaáætlun um úrbætur ef þörf er á (V).



I) Hvert er gildi daglegrar hreyfingar fyrir einstaklinga og skólastarf? Sjá bls. 7.

II) Hvernig eru hreyfivenjur nemenda?

	Dæmi um spurningar	Dæmi um hvernig má svara
Heildarhreyfing	Hversu hátt hlutfall nemenda hreyfir sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu (heildarhreyfing)? Hversu mikla hreyfingu stunda nemendur í tengslum við skólastarfið?	- Nota má niðurstöður úr alþjóðlegu könnuninni <i>Heilsa og lífskjör skólanema</i> (HBSC), sjá www.hbsc.is. - Láta nemendur skrásetja í dagbók daglega hreyfingu sína í mínútum. - Nota skrefamæla og skrásetja daglegan fjölda skrefa í dagbók. T.d. hægt að afhenda nemendum mæla í upphafi dags og safna þeim saman í lok dags til að meta heildarhreyfingu í tengslum við skólastarf (utan ferðamáta).
Ferðamáti	Hversu hátt hlutfall nemenda gengur eða hjólar í skólann? Er munur á ferðamáta eftir árstíðum?	- Nota niðurstöður úr alþjóðlegu könnuninni <i>Heilsa og lífskjör skólanema</i> (HBSC), sjá www.hbsc.is. - Kennarar geta gert einfalda könnun að hausti og vori. Nota má handauppréttingu (hversu margir hjóla, ganga o.s.frv.) eða t.d. skrifa á miða sem kennari safnar saman.
Almennar kennslustundir innan- og utandyra	Hreyfa nemendur sig í tengslum við almennar kennslustundir innan- og utandyra?	Gera könnun á meðal kennara. Flétta þeir hreyfingu inn í almennar kennslustundir? Hvernig er þátttaka nemenda?
Skólaíþróttir	Hversu margar fjarvistir eru úr íþróttatímum á hverju ári? Hversu mörgum vottorðum er framvísað á hverju ári? Hver er meðalfjöldi fjarvista á hvern nemanda? Hversu virkir eru nemendur í íþróttatímum?	- Nota mætingaskráningu til að telja fjarvistir. - Nota áhorfskönnun til að meta virkni nemenda íþróttatímum.
Frímínútur	Hversu hátt hlutfall nemenda notar frímínútur til hreyfingar?	- Gera einfalda spurningakönnun. - Nota áhorfskönnun.
Skipulagt íþróttastarf	Hversu hátt hlutfall nemenda tekur þátt í skipulögðu íþróttastarfi?	Nota niðurstöður rannsóknanna <i>Ungt fólk</i> (5.-10. bekkur), sjá http://www.ru.is/deildir/rannsoknir-og-greining/skyrslur/.

III) Hvernig eru aðstæður nemenda til hreyfingar í tengslum við skólastarfið?

Með aðstæðum til hreyfingar er átt við hversu hliðhollt t.d. félagslegt, manngert og náttúrulegt umhverfi skólans er hreyfingu. Mikilvægt er að hafa í huga m.a. bæði kyn, aldur og getu nemenda (andlega, líkamlega, félagslega). Ítarlegri umfjöllun um einstaka atriði er að finna í samsvarandi köflum. Nánari gátlisti verður einnig settur á vefsvæði handbókarinnar.

	Dæmi um spurningar	Dæmi um lausnir
Stefna skólans	Er fjallað um daglega hreyfingu nemenda og starfsfólks í stefnu skólans? Er til staðar aðgerðaráætlun sem miðar að því að bæta aðstæður til hreyfingar í tengslum við skólastarf?	Sjá kafla 1
Viðhorf og færni starfsfólks?	Hefur starfsfólk jákvætt viðhorf til hreyfingar? Treystir starfsfólk sér til að stýra leikjum og annarri hreyfingu nemenda? Ef ekki, á það kost á námskeiðum eða öðrum stuðningi?	Sjá kafla 2
Ferðamáti	Eru nemendur og starfsfólk hvatt til að velja virkan ferðamáta, s.s. göngu eða hjóleiðar? Hvernig eru aðstæður nemenda til að ganga eða hjóla í skólann?	Sjá kafla 3 og 9
Almennar kennslustundir, innandyr	Er hreyfing, líkt og hléæfingar, markvisst fléttuð inn í almennar kennslustundir? Hvernig eru aðstæður til hreyfingar í skólahúsnæðinu (stofur, salir, gangar)?	Sjá kafla 4 og 9
Almennar kennslustundir, útikennsla	Er útikennsla markvisst notuð sem kennslu-aðferð í skólanum? Hvaða aðstæður í skólaumhverfinu má nýta fyrir útikennslu? Hvernig má bæta aðstæður fyrir útikennslu?	Sjá kafla 5 og 9
Skólaíþróttir	Uppfyllir skólinn ákvæði aðalnámskrár um lágmarksfjölda kennslustunda í skólaíþróttum? Er boðið upp á stoðkennslu og sérúrræði fyrir þá nemendur sem þurfa á því að halda? Eru íþróttakennarar skólans með viðeigandi menntun? Hvernig eru aðstæður til kennslu skólaíþróttar, innan- og utandyra?	Sjá kafla 6 og 9
Frímínútur	Er boðið upp á skipulagða leikjadagskrá í frímínútum? Hvernig eru aðstæður til að stunda hreyfingu á skólalóðinni?	Sjá kafla 7 og 9
Skipulagt íþróttastarf	Er gott samstarf á milli skólans, íþróttafélaga, sveitarfélags og annara sem standa að skipulögðu tómstundastarfi?	Sjá kafla 8

IV) Hvernig er staðan á einstaklingsbundnum áhrifabáttum hreyfingar?

Ýmsir þættir sem snúa að nemendum sjálfum geta haft áhrif á hversu mikið þeir hreyfa sig. Má þar sem dæmi nefna þekkingu á gildi hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan, viðhorft til hreyfingar og trú á eigin getu þegar kemur að hreyfingu. Gagnlegt getur reynst að greina stöðuna á þessum þáttum og nýta sem mælikvarða á árangur aðgerða sem miða að bættum aðstæðum til hreyfingar í skólanum.

Niðurstöður stöðumatsins má í framhaldinu nota sem grunnviðmið til að meta árangur stefnu og aðgerða sem ætlað er að stuðla að aukinni hreyfingu nemenda.

4. Setja fram markmið og velja leiðir að settu marki (V)

Þegar niðurstaða greiningar liggur fyrir er komið að því að forgangsraða aðgerðum eftir því hversu mikilvægar og raunhæfar þær eru.

Eftirfarandi skref geta reynst gagnleg við forgangsroðunina:

1. **Hverju er mikilvægt að breyta?** Ágætt er að byrja á því að skrifa niður þá þætti sem er talið mikilvægt að breyta til að bæta aðstæður nemenda (og starfsfólks) til hreyfingar. Í því sambandi er æskilegt að horfa til hreyfingar nemenda í tengslum við mismunandi þætti skólastarfs og meta hvar eru sóknarfæri til að gera betur. Í framhaldinu má flokka þættina niður eftir mikilvægi.
2. **Hverju er raunhæft að breyta?** Eftir að búið er að flokka áhrifabættina eftir mikilvægi er næsta skref að meta hversu raunhæft er að breyta þeim (sjá töflu). Er til staðar áhugi og vilji fyrir breytingum á meðal mikilvægra hagsmunaaðila? Eru næg aðföng til staðar, s.s. fjármagn, tími og mannaflí? Ef ekki, hversu auðvelt mun reynast að bæta þar úr?

	Meira mikilvægt að breyta	Minna mikilvægt að breyta
Auðveldara að breyta	Setja í forgang í aðgerðaáætlun. Hægt að framkvæma á tiltölulega skömmum tíma.	Meta hvort á heima í aðgerðaáætlun.
Erfiðara að breyta	Meta hvort á heima í aðgerðaáætlun. Hægt að setja inn sem langtímaverkefni.	Ekki tekið með í aðgerðaáætlun.

Þegar búið er að forgangsraða og velja þá þætti sem samstaða er um að sé bæði mikilvægt og raunhæft að breyta er komið að því að setja fram markmið. Þau eiga að vera eins skýr og mögulegt er til að auðvelda mat á árangri. Góð markmið eru SMART, þ.e. sértæk, mælanleg, aðlaðandi, raunhæf og tímasett.

Markmið fyrir breytingu á hreyfingu nemenda (hegðun), dæmi:

Hver mun gera hversu mikið, af hverju, hvenær?

- Í maí árið 2011 munu 80% nemenda í 8.-10. bekk hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu.
- Í maí árið 2011 munu 90% nemenda í 1.-4. bekk ganga eða hjóla í skólann.

Markmið fyrir breytingar á aðstæðum til hreyfingar (umhverfi) dæmi:

(Hver mun gera), hversu mikið af hverju, fyrir hverja, hvenær?

- Frá september 2010 verða skipulagðar hreyfistundir í boði daglega fyrir nemendur í 8.-10. bekk.
- Frá september árið 2010 verða gangbrautarverðir við umferðarpungar götur (tiltaka hvaða götur og hvenær dagsins).

Hagnýtar hugmyndir um hvaða leiðir er mögulegt að fara til að ná settu marki er að finna í þeim köflum handbókarinnar sem fylgja hér á eftir.

Unnt er að auka daglega hreyfingu nemenda í tengslum við skólastarf með því að:

- styrkja stöðu starfsfólks bæði gagnvart eigin hreyfingu og hreyfingu nemenda (kaflí 2),
- stuðla að því að nemendur gangi eða hjóli með öruggum hætti í og úr skóla, eftir því sem við á alla leiðina eða hluta hennar (kaflí 3),
- flétta hreyfingu inn í almennar kennslustundir, bæði inni (kaflí 4) og úti (kaflí 5),
- efla skólaíþróttir (kaflí 6),
- stuðla að því að nemendur hreyfi sig í frímínútum í stað þess að sitja kyrrir (kaflí 7),
- auka samfellu í starfi skóla, íþróttafélaga og í annarri tómstundastarfsemi (kaflí 8),
- horfa á aðstöðu skólans, bæði innan- og utandyra, sem vettvang til hreyfingar (kaflí 9),
- varðveita og nýta leikgleði nemenda til að ná mismunandi námsmarkmiðum (kaflí 10 og aðrir kaflar).

Aðstæður geta verið eins mismunandi og skólarnir eru margir og því þarf hver og einn skóli að meta stöðuna og setja fram stefnu og aðgerðaáætlun í samræmi við það mat. Í framhaldinu er æskilegt að staldra reglulega við, meta hvernig gengur og gera breytingar ef þörf er á.

Heimildir og ítarefni

Active Living Research. (2009). *Active education: Physical education, physical activity and academic performance research brief*. Sótt 2/9 2009 á www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr4606.pdf.

Aðalnámskrá grunnskóla - Almennur hluti. (2006). Reykjavík: Menntamála-ráðuneytið.

Aðalnámskrá grunnskóla, íþróttir, líkams- og heilsurækt. (2007). Sótt 10/12 2008 á http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/adalnamskra_grsk_itrottir_likams_og_heilsuraekt.pdf.

Álfgeir L. Kristjánsson, Margrét L. Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2008). *Ungt fólk 2007. Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi: Samanburður rannsókna frá 2000, 2004 og 2007*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Bjønneboe, G.E. og Aadland, A.A. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Sótt 11/10 2006 á http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00002/IS-1156_2045a.pdf.

Centers for Disease Control and Prevention. (1997). *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people*. Sótt 11/10 2006 á www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr4606.pdf.

Currie, C., Gabhainn, S.N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. o.fl. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC International report from the 2005/2006 survey*. Sótt 18/6 2008 á http://www.euro.who.int/Document/E91416_Ch2_3.pdf.

Gígja Gunnarsdóttir. (2008). *Gildi hreyfingar fyrir íslenskt samfélag*. Óbirt meistaraverkefni: Háskólinn í Reykjavík, kennslufræði- og lýðheilsudeild.

Healthy Schools Ontario. (2006). *Daily physical activity in schools: Guide for school principals*. Sótt 12/5 2007 á http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/dpa_principals.pdf.

Hera H. Björnsdóttir, Stefán H. Jónsson, Bryndís B. Ásgeirsdóttir, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2003). *Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun íslenskra ungmenna. Rannsóknir á meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorin 1997, 2000 og 2003*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Ingibjörg Guðmundsdóttir. (2008). *Heilbrigð börn – uppbyggjandi aðgerðir: Hugmyndir kennara um heilsueflingu í grunnskólum*. Óbirt meistaraverkefni: Háskólinn í Reykjavík, kennslufræði- og lýðheilsudeild.

Jóhannsson, E., Arngrímsson, S.Á. og Sveinsson, T. (2005). Association between body fat and physical activity among Icelandic children (P446) [Abstract]. *Obesity Reviews*, 6 (Supplement 1), 130.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lög um grunnskóla nr. 91/2008.

Physical activity guidelines advisory committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington: U.S. Department of Health and Human Services. Sótt 15/6 2008 á <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/Default.aspx>.

Sigfúsdóttir, I.D., Kristjánsson, Á.L., og Allegrante, J.P. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22(1), 70-80.

Tammelin, T. og Karvinen, J. (2006). *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Helsingfors: Undervisningsministeriet og Ung i Finland.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Vakimaki, I., Wanne, O., Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.

The National Healthy Schools Programme UK. (2007). *Physical activity, Booklet A*. Sótt 16/11 2009 á <http://resources.healthyschools.gov.uk/v/32f5e04c-9d22-4d55-9f8d-9cbc00f37ae8?c=8d58bfca-39d1-4d7d-927a-9cb501033fb9>

Valdimarsson, O., Sigurdsson, G., Steingrimsdóttir, L. og Karlsson, M.K. (2005). Physical activity in the post-pubertal period is associated with maintenance of pre-pubertal high bone density – A 5-year follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 280-286.

World Health Organization. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.

Pórarinn Sveinsson og Svandís Sigurðardóttir. (2000). *Könnun á þreki, heilsu og hreyfingu Íslendinga 2000*. Óbirt efni.

Pórdís Lilja Gísladóttir. (2006). *Hagrænt gildi íþróttar í íslensku samfélagi*. Óbirt meistaraverkefni: Háskólinn á Bifröst, félagsvísinda- og hagfræðideild.

Póroddur Bjarnason, Stefán H. Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC) 2006: Landshlutaskýrsla*. Akureyri/Reykjavík: Háskólinn á Akureyri/Lýðheilsustöð.

Pórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga D. Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntunarmála.

Viðauki 1

Dæmi um verkefni og efni Lýðheilsustöðvar sem tengist heilsuefningu í grunnskólum:

Skólafræðsla almennt

- Heilsuefandi grunn- og framhaldsskólar
- *6 H heilsunnar*
www.6h.is

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf

Hreyfing

- *Ráðleggingar um hreyfingu*
- *Hreyfihringurinn*

Geðrækt

- *Vinir Zippýs* – geðræktarverkefni fyrir börn

Næring

- *Handbók fyrir skólamötuneyti*
- *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*

Slysavarnir

- *Óruggt samfélag*
- Margs konar fræðsluefni

Tannvernd

- Margs konar fræðsluefni,

Tóbaksvarnir

- *Reyklaus bekkur*

Áfengis- og vímuvarnir

- Margs konar fræðsluefni

Nánari upplýsingar eru á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is.



Digranesskóli

2. kafli

Elísabet Ólafsdóttir

Starfsfólk og hreyfing

Nemendur eru misáhugasamir um hreyfingu og búa jafnframt yfir mismunandi færni til þess að hreyfa sig. Að sama skapi geta kennarar og annað starfsfólk skóla verið misjafnlega í stakk búnir að sinna mismunandi þörfum nemenda í ýmsum verkefnum og leikjum sem fela í sér hreyfingu. Með viðeigandi undirbúningi ættu hins vegar flestir að geta haldið utan um slík viðfangsefni með árangursríkum hætti þannig að bæði nemendur og starfsfólk hafi gagn og gaman af.

Í þessum kafla er fjallað um ýmsa þætti sem hafa áhrif á hvernig starfsfólk skóla stendur gagnvart hreyfingu og hvernig má bæta stöðu þess gagnvart eigin hreyfingu og hreyfingu nemenda. Í framhaldinu er nánar farið yfir fjölmörg gagnýt atriði sem er gott að hafa í huga þegar ætlunin er að stuðla að hreyfingu nemenda í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins.

Hvernig stendur starfsfólk gagnvart hreyfingu?

Ýmislegt sem snýr að skólastjórnendum og öðru starfsfólki skólans, s.s. þekking, viðhorf og trú á eigin getu til hreyfingar, getur haft úrslitaáhrif á hvernig til tekst að skapa aðstæður sem hvetja nemendur til hreyfingar.

Þekking á hreyfingu

Allir starfsmenn skólans ættu að hafa þekkingu á fjölbættu gildi daglegrar hreyfingar fyrir heilbrigði og velferð þeirra sjálfra og nemenda. Ekki er síður mikilvægt að þessi hópur sé upplýstur um hvernig regluleg hreyfing nemenda yfir skóladaginn getur m.a. stuðlað að minni óróleika og betri einbeitingu nemenda við námið. Upplýsingar sem þessar ættu að gefa hreyfingu aukið vægi í huga starfsfólks. Þekking á hreyfiráðleggingunum getur einnig unnið á móti ranghugmyndum, s.s. að hreyfingin þurfi að vera mjög erfið eða tímafrek til að hún skili árangri (sjá kafla 1).

Eigin hreyfivenjur og viðhorf til hreyfingar

Starfsfólk hefur mismunandi reynslu af hreyfingu. Sumir hafa hreyft sig reglulega frá unga aldri en aðrir hafa litla sem enga reynslu af slíkum lífsvenjum. Eðli málsins samkvæmt getur eigin reynsla af hreyfingu haft áhrif á hversu áhugasamt starfsfólk er um sína eigin hreyfingu og hreyfingu nemenda. Það góða er að það er sjaldan of seint að afla sér nýrrar reynslu og breyta lífsháttum sínum.

Trú á eigin getu til að undirbúa og stjórna hreyfingu nemenda

Áðurnefnd atriði, þ.e. þekking, viðhorf og fyrri reynsla starfsfólks af hreyfingu, hafa ásamt öðrum einstaklingsbundnum þáttum eðlilega áhrif á hversu reiðubúið starfsfólk er til að undirbúa og stjórna nemendum í ýmsum leikjum og verkefnum sem fela í sér hreyfingu. Mikilvægt er að meta stöðu hvers og eins starfsmanns og finna lausnir við hæfi.

Hvernig má styrkja stöðu starfsfólks gagnvart hreyfingu?

1. Samráð við starfsfólk við undirbúning, framkvæmd og mat

Aðstæður geta verið mismunandi á hverjum stað og því gildir hér sem fyrr að afla upplýsinga hjá markhópnum sem aðgerðirnar eiga að beinast að, í þessu tilfelli hjá starfsfólki skólans. Hverjar eru helstu hindranirnar fyrir því að starfsfólk sé tilbúið að stuðla að hreyfingu nemenda og hvernig telur það árangursríkast að yfirvinna þær? Allir starfsmenn ættu að vera upplýstir um og hafa tækifæri til að koma sínum sjónarmiðum á framfæri við undirbúning, framkvæmd og mat aðgerða sem ætlað er að stuðla að aukinni hreyfingu í skólastarfi (sjá kafla 1).

2. Uppfræðsla starfsfólks

Halda má námskeið þar sem starfsfólk skólans getur m.a.:

- fræðst um fjölbætt gildi hreyfingar fyrir einstaklinga, skólastarf og samfélagið í heild,
- fræðst um ráðleggingar um hreyfingu (hve lengi, hve erfitt, hve oft, hvernig hreyfing),
- fræðst um ýmislegt sem hefur áhrif á hreyfingu starfsfólksins sjálfs og á hreyfingu nemenda,
- fengið stuðning til að skipuleggja sína eigin hreyfingu,
- fræðst og fengið þjálfun í að beita röddinni rétt því röddin er mikilvægt stjórnæki sem reynir sérstaklega mikið á þegar nemendur eru á ferðinni og hávaðinn verður meiri en venjulega (sjá einnig kafla 6),
- fengið og deilt hugmyndum um hvernig má flétta hreyfingu með örugum og árangursríkum hætti inn í skólastarfið. Hvað er líklegt til að ganga vel hjá mismunandi hópum? Hvað ber að varast?

Námskeiðin geta verið almenn eða beinst að afmörkuðu viðfangsefni, allt eftir þörfum hverju sinni. Oft þarf ekki að leita langt yfir skammt til að finna leiðbeinendur. Íþróttakennarar skólans eða aðrir kennarar, sem hafa mikla þekkingu og áhuga á hreyfingu, geta leiðbeint á slíkum námskeiðum. Einnig má leita til reynslumikilla þjálfara eða annarra sérfræðinga á sviði hreyfingar í samfélaginu.

Foreldrar þurfa einnig á fræðslu og stuðningi að halda og í einhverjum tilfellum getur verið við hæfi að hafa sameiginlega fræðslu fyrir foreldra og starfsfólk.



Grunnskóli Borgarfjarðar eystri

3. Samvinna starfsfólks

Íþróttakennarar eru sérmenntaðir í að undirbúa og stjórna verkefnum sem fela í sér hreyfingu. Það getur því verið lærdómsríkt fyrir aðra kennara og starfsfólk skólans að fylgjast með íþróttatímum og jafnvel prófa að taka þátt í að skipuleggja og stýra einstaka íþróttatíma. Almenn er lærdómsríkt fyrir mismunandi fagkennara að vinna saman að ólíkum viðfangsefnum sem snerta lífshætti og heilbrigði (sjá kafla 4, 5 og 6). Þannig er einnig stuðlað að því að kennarar líti á kennslu og nám með heildstæðari hætti en annars.

4. Hreyfing starfsfólks

Ýmislegt má gera til að styðja starfsfólkið sjálft til hreyfingar. Það er líklegt til að skila sér í jákvæðara viðhorfi og meira öryggi þegar kemur að því að virkja nemendur til hreyfingar.

- **Skipulagðir æfingahópar** veita hvatningu, aðhald og efla liðsandann. Möguleikarnir eru margir og ættu að mótast af áhugasviði starfsfólks hverju sinni. Til dæmis er yfirleitt bæði ódýrt og auðvelt að búa til hópa í kringum göngu, stafgöngu, hjólréiðar, hlaup, sund, badminton, fjallgöngu og aðra útivist. Hóparnir geta sett sér sameiginleg markmið, s.s. að ganga á ákveðið fjall eða hlaupa valda vegalengd í tilteknu hlaupi.
- **Sameiginleg þátttaka í ýmsum almenningssíþróttaviðburðum** er einnig árangursrík leið til að þjappa hópnum saman og mörgum hvatning til að hreyfa sig meira. Má þar nefna Lífshlaupið (www.lifshlaupid.is), Hjólað í vinnuna (www.hjoladivinnuna.is), Reykjavíkumaraþon (www.marathon.is) og önnur almenningshlaup víða um land (www.hlaup.is).
- **Heilsuræktarstyrkir** eru hvetjandi og góð leið til að stuðla að jöfnum tækifærum starfsfólks til hreyfingar. Slíkir styrkir eru yfirleitt í boði árlega á vegum stéttarféлага og eftir aðstæðum eiga starfsmenn skóla einnig kost á einhvers konar styrkjum til heilsuræktar frá viðkomandi skóla eða sveitarfélagi. Einnig má finna leiðir til að umbuna þeim sem nota virkan ferðamáta, s.s. göngu eða hjólréiðar.
- **Sturtuáðstaða** fyrir starfsfólk auðveldar mörgum að hjóla eða ganga lengri vegalengdir til og frá vinnu og stunda ýmiss konar þjálfun í tengslum við vinnutímann.
- **Hreyfidagbækur** fyrir einstaklinga eru í boði án endurgjalds, t.d. á vef Lífshlaupsins (www.lifshlaupid.is) og á vef Hlaupadagbókarinnar (www.hlaup.com).

Dæmi um itarefni

- **Ráðleggingar um heilsuefningu á vinnustöðum**, fræðslubæklingur Lýðheilsustöðvar og Vinnueftirlitsins, sjá www.heilsuefning.is.
- **Fræðslubæklingar ÍSÍ um kraftgöngu, stafgöngu, hjólréiðar, sund og hlaup**, sjá www.isi.is.
- Á vefnum www.ganga.is eru upplýsingar um helstu gönguleiðir á Íslandi.

Hagnýt atriði við undirbúning og stjórnun verkefna sem fela í sér hreyfingu

Eðli málsins samkvæmt er að mörgu leyti auðveldara að hafa yfirsýn og stjórn þegar hver og einn situr á sínum stól en þegar hópurinn er á ferð og flugi um kennslustofu, ganga eða skólalóð. Hér á eftir er bent á ýmis hagnýt atriði sem ættu að auðvelda starfsfólki skóla að takast á við slíkar aðstæður með árangursríkum hætti og almennt skapa umhverfi sem hvetur nemendur til hreyfingar.

1. Jákvæð skilaboð um hreyfingu

Það skiptir miklu máli hvaða skilaboð um hreyfingu skólastjórnendur, kennarar og annað starfsfólk sendir nemendum. Skilaboðin geta verið orð en ekki síður athafnir. Fullorðnir eru mikilvægar fyrirmyndir. Með því að flétta fræðslu og umræðu um hreyfingu og athafnir, sem fela í sér hreyfingu, inn í kennslu og aðra þætti skólastarfsins eru nemendum send þau skilaboð að hreyfing sé mikilvæg. Ef skólinn uppfyllir á hinn bóginn ekki viðmiðunarstundaskrá um kennslustundafjölda í skólaíþróttum, ef aðstæður til hreyfingar eru lélegar og ef almennt er lítið lagt



í Laugardal

upp úr hreyfingu í skólastarfinu eru nemendum send þau skilaboð að námsgreinin skólaþróttir og hreyfing almennt skipti litlu máli.

2. Samráð við nemendur við undirbúning, framkvæmd og mat

Grunnskólum er ætlað að bjóða upp á einstaklingsmiðað nám sem uppfyllir mismunandi þarfir og stuðlar að alhliða þroska og heilbrigði hvers og eins. Þarfir nemenda geta verið eins ólíkar og þeir eru margir. Til að mögulegt sé að fullnægja þeim, og í þessu tilfelli virkja nemendur til aukinnar hreyfingar, er mikilvægt að skapa þeim tækifæri til að hafa eitthvað að segja um hvað er í boði, hvernig það er útfært og metið. Þetta á við hvort sem um er að ræða vinnu við stefnumótun og aðgerðaráætlun skólans í heild, einstakar kennslustundir, frímínútur eða aðra þætti sem snúa að skólastarfinu (sjá einnig kafla 1).

„Nemendur eiga rétt á því að koma sjónarmiðum sínum á framfæri varðandi námsumhverfi, námstilhögun, fyrirkomulag skólastarfs og aðrar ákvarðanir sem snerta þá. Taka skal tillit til sjónarmiða þeirra eins og unnt er.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

Mikilvægt er að allir nemendur hafi tækifæri til að koma sínum sjónarmiðum á framfæri með einum eða öðrum hætti. Sérstaklega er mikilvægt að ná til þeirra nemenda sem hreyfa sig lítið. Við samráðsferlið er gott að leita svara við spurningum sem þessum:

- Hvað hvetur þig til hreyfingar? Af hverju viltu hreyfa þig?
- Hvað kemur í veg fyrir að þú hreyfir þig meira en þú gerir? Hvaða breytingar myndu hjálpa þér að hreyfa þig meira í skólanum?
- Hvaða aðrar breytingar gætu hjálpað þeim sem hreyfa sig lítið?

Kraftar nemenda nýtast ekki aðeins til að velja hvað á að gera. Með viðeigandi undirbúningi og stuðningi er lærdómsríkt fyrir nemendur að vinna með og stýra samnemendum sínum í ýmsum viðfangsefnum sem geta falið í sér hreyfingu hvort sem um er að ræða kennslustundir, frímínútur eða annað sem snýr að skólastarfinu.

3. Hvað hvetur börn og unglinga til hreyfingar?

Börn eru frá náttúrunnar hendi uppfinningasöm og fróðleikspyrst. Starfsfólk, sem gefur sér tíma til að ræða við nemendur, kynnist betur áhugasviði þeirra, sterku hliðunum og þeim veiku. Þær upplýsingar er svo aftur mikilvægt að leggja til grundvallar við val og stjórnun viðfangsefna sem fela í sér hreyfingu.

Það getur verið misjafnt hvað hvetur börn og unglinga til hreyfingar en samkvæmt rannsóknnum vega þrír þættir hvað þýngst:

Trú á eigin getu til hreyfingar

Börn og unglingar öðlast sjálfstraust við að bæta hreyfifærni sína og ná árangri. Fátt er meiri hvatning til að ná árangri en árangur. Hins vegar skiptir meginmáli að leggja áherslu á að árangur snúist ekki bara um samanburð við aðra heldur ekki síst um að setja sjálfum sér raunhæf markmið og leggja sig fram um að ná þeim. Þeir sem hafa litla trú á eigin getu til hreyfingar geta verið óöruggir, forðast hreyfingu og þá ekki síst innan um aðra. Því er mikilvægt að allir fái tækifæri til að takast á við viðfangsefni við hæfi og uppskeri hrós fyrir vel unnið verk.

Félagslegur stuðningur og viðurkenning

Hvatning kennara, skólaliða, stuðningsfulltrúa, bekkjarfélaga og annarra nemenda í skólanum hefur þau áhrif að nemendur finna að þeir eru velkomnir í hópnum og eru síður hræddir við að reyna eitthvað nýtt og gera mistök. Þeir hlakka frekar til að hitta hópinn sem þeim líður vel í og tilhlökkunin getur verið drifjöður á góða mætingu, meiri vinnuafköst og almennt viljann til að bæta eigin getu. Mótun góðs bekkjaranda, þar sem gagnkvæm virðing og traust ríkir innan hópsins, er því einn af hornsteinum vel heppnaðs skólastarfs.



Grundaskóli

Ánægja

Ef börnum og unglingum finnst viðfangsefnið skemmtilegt eru þau líklegri til að taka þátt í því en annars. Og mikilvægar forsendur fyrir því að viðfangsefnið veiti nemendum ánægju er að það sé hæfilega krefjandi, nemendur hafi trú á því að þeir geti tekist á við það og þeir njóti til þess stuðnings frá starfsmönnum og skólafélögum. Þegar vellíðan og hvatning eru til staðar eykst áhugi nemenda á námsefninu oft mikið, þeir vilja frekar framkvæma æfingar rétt og vel, bæta tíma og læra nýjar og flóknari æfingar til að bæta sig enn meira. Á sama hátt og hvatning getur verið uppbyggjandi og hvetjandi geta afskiptaleysi og önnur neikvæð skilaboð valdið vanmáttartilfinningu og vanlíðan.

4. Almenn um undirbúning og stjórnun viðfangsefna sem fela í sér hreyfingu

Við val og stjórnun viðfangsefna, sem fela í sér hreyfingu, þarf að taka mið af atriðum eins og þroska og getu nemenda og þeim tækifærum og takmörkunum sem í rýminu felast hverju sinni. Í viðeigandi köflum er að finna ítarlegri leiðbeiningar fyrir mismunandi rými inni (kaflar 4, 6 og 9) og úti (kaflar 3, 5, 6 og 9).

Innlögn og stjórnun

Eins og með önnur verkefni veltur árangurinn m.a. á því að nemendur viti til hvers er ætlast af þeim, hvaða reglur gilda og þeim sé markvisst fylgt eftir.

- Framkoma og framsetning skiptir sköpum fyrir áhuga nemenda. Með því að takast á við verkefnið af áhuga og jákvæðni er líklegra að nemendur svari í sömu mynt.
- Tryggið að þið hafið óskipta athygli nemenda áður en leiðbeiningar eru gefnar. Þegar athyglinni er náð eru börnin orðin móttækileg fyrir því sem verið er að miðla.
- Haldið ró ykkar og ekki byrja innlögnina fyrr en nemendur hafa gefið hljóð og fylgjast með.
- Hafið leiðbeiningarnar eins einfaldar og skýrar og mögulegt er.
- Ef þörf er á skuluð þið láta nemendur endurtaka leiðbeiningarnar til að tryggja að þeir skilji hvað á að gera.
- Ef þörf er á skuluð þið taka skýrt fram hver viðurlögin eru ef reglur eru brotnar og fylgið þeim viðurlögum eftir.
- Ef viðfangsefnið fer fram utandyra er best ef mögulegt er að gefa sem mest af leiðbeiningunum inni. Annars er þá gott að þjappa nemendum saman úti og standa nálægt þeim. Gætið þess að tala ekki á móti vindi og ekki láta nemendur snúa á móti sól.
- Ef við á skuluð þið minna nemendur á að hafa sem minnstan hávaða og fyrirgang til að trufla ekki aðra kennslu.
- Dreifið ekki áhöldum fyrr en nemendur hafa meðtekið leiðbeiningarnar.
- Gefið ákveðið merki til að marka upphaf og lok verkefnis eða hvern lotu (klapp, flaut, ákveðin orð, kveikja og slökkva á tónlist o.s.frv.). Einnig er gott að tilgreina ákveðið svæði þar sem nemendur eiga að safnast saman í upphafi og við lok verkefnis eða hvern lotu, t.d. við ákveðinn vegg, línu eða hól.
- Hvetjið nemendur áfram og hrósið þeim fyrir það sem vel er gert, s.s. rétta framkvæmd viðfangsefnisins, virkni og áhuga.
- Ef einhver gerir mistök þarf að minna nemendur á að hvetja frekar hver annan, s.s. segja: „Allt í lagi, þetta kemur,“ í stað þess að skammast.

Hegðunarvandamál

Við leik, íþróttaiðkun og annars konar hreyfingu geta ýmis hegðunarvandamál komið upp, bæði sem orð (t.d. ókurteisi og kvartanir) og athafnir (t.d. hunsa leikreglur og fyrirmæli frá stjórnanda, láta kjánalega og trufla aðra nemendur). Áður en brugðist er við er gott að hafa í huga að óæskileg hegðun getur átt sér ýmsar skýringar. Nemandann getur t.d. skort skilning á að hegðun hans sé vandamál. Hann getur notað hreyfistundina til að fá útrás fyrir vanlíðan vegna námsörðugleika eða annarra vandamála og eins getur slæm hegðun verið leið nemandans til að tjá óánægju sína gagnvart skólanum almennt, óháð viðfangsefninu hverju sinni.

- Verið vakandi fyrir því ef einhver er að missa stjórn á sér og beinið atburðarásinni í réttan farveg.

- Gagnrýnið hegðunina, ekki persónuna, og útskýrið hvaða afleiðingar hegðunin hefur: „Með því að hegða þér með þessum hætti kemurðu í veg fyrir að aðrir nemendur geti notið leiksins.“
- Leitist við að finna út hvaða ástæður liggja að baki óæskilegri hegðun nemenda og takið tillit til þeirra við úrlausn mála.
- Lausn flestra hegðunarvandamála er línudans þar sem þarf að meta hvort og þá hvernig ætti að bregðast við. Stjórnandinn sér allt en þarf ekki endilega að bregðast við öllu.

Skipt í hópa

Ýmsir leikir fela í sér liðakeppni og getur þá sumum nemendum liðið mjög illa, m.a. vegna ótta við að vera valdir síðastir eða standa ekki undir hæfniskröfum liðsfélaganna.

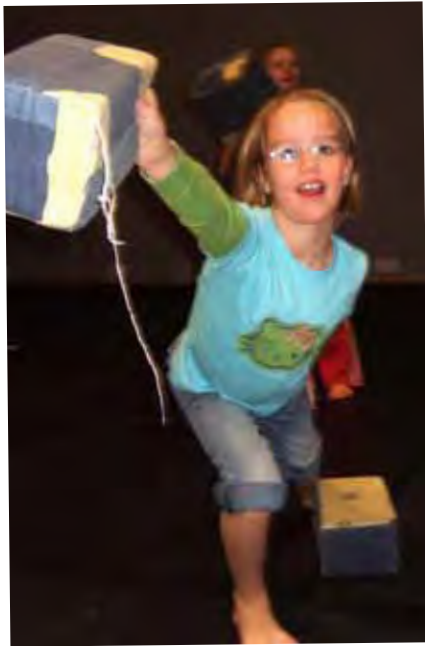
- Almenna reglan er að láta nemendur aldrei kjósa sjálfa í lið.
- Gætið þess að sömu nemendur lendi ekki alltaf saman í hópi. Það má gera með því að hafa aðferðirnar breytilegar þannig að nemendur geti ekki reiknað þær út fyrir fram. Með þessu er stuðlað að fjölbreytileika og nemendur fá tækifæri til að kynnast og vinna með fleiri samnemendum en annars.
- Fljótleg leið til að skipta í hópa er tilviljanakennd skipting s.s. með því að gefa nemendum númer. Einnig er hægt að nota mismunandi liti á fatnaði, afmælismánuði o.s.frv.
- Önnur aðferð er að láta nemendur raða sér upp í eins margar raðir og liðin eiga að vera. Þá verður röð 1 lið nr. 1, röð 2 lið nr. 2 o.s.frv. Næst má láta helminginn af röð 1 og helminginn af röð 2 verða eitt lið o.s.frv.
- Ef einhverjir nemendur eru „litlir í sér“ en eiga vini í hópnum getur verið ágætt að láta þá fyrst para sig saman tvo og tvo og sameina síðan þörin í stærri hópa. Þessa leið má einnig nota til að gera hið gagnstæða, þ.e. byrja á að láta tvo og tvo, þrjá og þrjá eða fleiri para sig saman og aðskilja þá síðan aftur og setja þá í tvö eða fleiri mismunandi lið.
- Gott er að leitast við að hafa hópana eins jafna að getu og mögulegt er.
- Í kafla 10 eru dæmi um nokkrar úrtalningarvísur sem má nota til að skipta í lið.

Tími

- Gerið ráð fyrir nægum tíma til að útskýra hvað á að gera og eftir því sem við á að ná í búnað, setja upp stöðvar og ganga frá búnaði, skipta um föt og fara í sturtu ef er um er að ræða tíma í skólaþróttum, klæða sig í og úr útifötum ef viðfangsefnið fer fram utandyra o.s.frv.
- Aðlagið viðfangsefnið að þeim tíma sem er til ráðstöfunar. Ef um er að ræða leiki, skuluð þið gæta þess að finna leið til að hægt sé að ljúka þeim áður en tíminn er úti.
- Því erfiðari sem hreyfingin er því fleiri hlé þarf yfirleitt að gera.
- Til að auðvelda leiki fyrir yngri eða getuminni nemendur má aðlaga reglurnar og leyfa þeim t.d. að halda lengur á boltanum og leyfa honum að skoppa oftar.
- Yngri nemendur verða oft fyrr leiðir og þurfa meiri tilbreytingu en þeir eldri. Því getur verið gott að skipta örrar um viðfangsefni hjá þeim hópi.

Stærð rýmis og fjöldi nemenda

- Ýmsir hlaupaleikir henta betur í stærri rýmum, s.s. í söllum eða úti. Ef rýmið er lítið reynist vanalega auðvelt að láta nemendur hlaupa á staðnum og gera ýmis hopp og aðrar staðbundnar æfingar.
- Ef þörf er á skuluð þið láta nemendur hjálpast að við að ýta húsgögnum til og búa til rými fyrir hreyfingu.
- Stærri leiksvæði reynir almennt meira á þol nemenda. Því er er gott að stækka og minnka svæðið eftir getu hópsins hverju sinni. Á sama hátt má auka álagið með því að fækka þátttakendum á tilteknu svæði en minnka álagið með því að fjölga þeim.
- Í stærri rýmum innan- og utandyra má nota færanlega vegg, keilur, krítar, bekki, ljósastaura, vegg eða önnur viðmið til að afmarka svæðið og auðvelda stjórnun.
- Þegar rýmið er stórt eða nemendur margir getur verið gagnlegt að nota fleiri hjálpartæki en röddina til að ná athygli nemenda, s.s. flautu eða hátalarakerfi.



Grundaskóli

Búnaður og áhöld

- Yfirleitt er hægt að gera fjöldann allan af verkefnum og leikjum sem fela í sér hreyfingu án þess að þurfi sérstakan búnað eða áhöld.
- Í kennslustofum er hægt að vinna ýmis verkefni og fara í ýmsa leiki með því að nota það sem er þegar til staðar, t.d. húsgögn, ruslakörfur og pappír. Ef gólfíð er hart má nota teppi eða mottur.
- Skólinn getur komið sér upp safni af áhöldum, sem má geyma í körfum, pokum eða álíka, til að nota inni og úti.
- Létt og mjúk áhöld, t.d. úr svampi, frauði eða pappír, valda síður meiðslum eða skemmdum en þau sem eru hörð og þung.

Öryggismál

- Gott skipulag, skýrar leiðbeiningar og gott eftirlit með að reglum sé fylgt auka ekki aðeins líkurnar á því að nemendur hafi gagn og gaman af viðfangsefninu því þannig má einnig minnka líkurnar á ýmsum óhöppum.
- Eftir því sem við á þurfa starfsmenn að fá að vita ef nemendur eru veikir eða viðkvæmir eða hafa aðrar sérþarfir sem æskilegt er að taka tillit til.
- Taka þarf mið af rýminu hverju sinni og leitast við að fækka sem allra mest þeim slysaðættum sem þar geta leynst (sjá ítarlegri umfjöllun í viðeigandi köflum).
- Í upphafi ætti að fara yfir öryggisatriði og undirbúa rýmið. Í því getur m.a. falist að fara yfir hvernig á að nota mismunandi áhöld með öruggum og ábyrgum hætti og tryggja að engir óþarfa smáhlutir séu á gólfum.
- Eftir því sem við á ætti að vera til áætlun um hvernig nemendur eiga að bregðast við ef slys eða aðrir óvæntir atburðir verða. Á þetta ekki síst við þegar nemendur dreifast á stærri svæði og hverfa úr sjónmáli starfsmanna, s.s. á göngum eða utandyra.

Hæfileg fjölbreytni er mikilvæg forsenda fyrir því að viðhalda áhuga nemenda. Það er ekki gaman að gera alltaf það sama. Til dæmis má kynna nýjar æfingar og leiki eða þróa það sem nemendur þekkja nú þegar til að gera viðfangsefnið meira krefjandi og spennandi. Samþætting náms og hreyfingar er frábær leið til að brjóta upp hefðbundna kennslu og viðhalda athygli og áhuga nemenda.

5. Veður, klæðnaður og skólataskan

Mikilvægt er að klæðnaður og skóbúnaður nemenda sé þægilegur og hindri ekki eðlilegar hreyfingar. Veðrið er sjaldan það slæmt að klæðnaður við hæfi komi í veg fyrir að það sé hægt að vera við nám og leik utandyra. Vissulega getur ýmislegt haft áhrif á klæðnað nemenda, s.s. heimilisaðstæður, tíska og fleira, en skólar geta verið vakandi fyrir því að fylgjast með klæðnaði nemenda og metið hverju sinni hversu raunhæft er að hafa þar áhrif á.

- Skór verða að vera hæfilega stórir og henta til hreyfingar. Of þröngir skór valda sársauka og ýmsum öðrum óþægindum og of víðir skór auka líkurnar á að nemendur misstígi sig.
- Í snjó og hálku er mikilvægt að klæðast hlýjum fötum og skóbúnaði með grófum sóla.
- Húfa, vettlingar og trefill eru þarfaping sem ættu að vera til á flestum heimilum. Skólar geta komið sér upp varasjóði sem má grípa til ef nemendur eru illa búnir.
- Eftir aðstæðum getur verið ágætt að nemendur hafi með sér aukaföt til skiptanna, t.d. ef þeir eru í útikennslu stóran hluta dagsins eða ef veðrið er sérstaklega umhleypingasamt.
- Með því að klæðast fleiri, þynnri flíkum er auðveldara að stjórna hitanum við hreyfingu utandyra en með einni stórri og þykkri flík.
- Gangandi og hjólandi nemendur ættu ávallt að nota endurskinsmerki og þeir síðarnefndu hjálm.

Auk þess að huga að klæðnaði er mikilvægt að skólataskan sé hæfilega þung og rétt stillt. Nánari umfjöllun um klæðnað og skólatöskuna er í kafla 3.

6. Ýmsar sérþarfir

Starfsfólk skólans þarf, eftir því sem við á, að vita um mismunandi sérþarfir nemenda, hvar þeir eru veikir fyrir og hvar sterkir. Er þá m.a. átt við atriði sem snúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri færni og heilbrigði þeirra og vellíðan almennt. Gott er að hafa samráð við t.d. bekkjarkennara, íþróttakennara, sérkennara og foreldra um hvernig er best að sinna þörfum þessara nemenda ásamt því, eftir aðstæðum, að ráðfæra sig við nemendurna sjálfa. Eftirfarandi umfjöllun, sem er langt frá því að vera tæmandi, er viðleitni til að gefa dæmi um hvaða sérþarfir er æskilegt að hafa í huga þegar kemur að hreyfingu og hvernig er unnt að uppfylla þær.

„Nemendur sem eiga erfitt með nám sökum sértækra námsörðugleika, tilfinningalegra eða félagslegra örðugleika og/eða fötlunar, sbr. 2. gr. laga um málefni fatlaðra, nemendur með leshömlun, langveikir nemendur og aðrir nemendur með heilsutengdar námsþarfir eiga rétt á sérstökum stuðningi í samræmi við metnar sérþarfir.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

Innflytjendur

Í fjölmenningsamfélagi er algengt að hluti nemenda sé af erlendu bergi brotin. Í hópum með góðan bekkjaranda hafa innflytjendur átt auðvelt með að samlagast, læra og taka framförum.

- Tungumálaörðugleikar geta eðlilega torveldað þessum hópi að skilja fyrirmæli og tjá sig en þar sem góður bekkjarandi ríkir eru nemendur tilbúnir til að aðstoða hver annan.
- Ef þörf er á er tilvalið að hvetja nemendur til að aðstoða samnemendur sína, sem eru í þessari stöðu, og t.d. endursegja fyrirmæli og einfalda þau ef þarf. Það er ekki aðeins gagnlegt fyrir þann sem fær slíka aðstoð heldur er endursögnin einnig lærdómsrík fyrir þann sem hana veitir.
- Ýmiss konar samvinna og hópastarf hjálpar innflytjendum að kynnast öðrum samnemendum, gefur þeim tækifæri til að eignast vini og almennt samlagast nýjum heimkynnum.

Mismunandi hreyfipörf, ofvirkni og athyglisbrestur

Hreyfipörf barna er mismikil og ræðst af ýmsu, s.s. aldri, þroska, kyni og áhuga. Sum börn hafa mikla þörf fyrir að hreyfa sig en önnur eru rólegri í tíðinni og þurfa mikla hvatningu til að hreyfa sig nóg. Náttúruleg hreyfipörf barna á sér líffræðilegar skýringar. Skynfærin verða fyrir ólíkum áreitum úr umhverfinu og líkaminn kallar á að þessum áreitum sé svarað með líkamlegri áreynslu, þ.e. hreyfingu. Almennt má segja að ef börn fá ekki tækifæri til þess að bregðast við þessum áreitum skapast spenna í líkamanum og þau geta átt mjög erfitt með að sitja kyrr og einbeita sér, verða óróleg og trufla jafnvel kennsluna. Þetta á ekki síst við börn sem glíma við ofvirkni og athyglisbrest.

- Ef nemendur eru mjög órólegir getur verið gott að nota hreyfingu til að hjálpa þeim að fá útrás og öðlast betri einbeitingu á ný. Eftir aðstæðum má láta þá fá afmarkað verkefni sem felur í sér hreyfingu eða virkja allan bekkinn reglulega (sjá t.d. kafla 4, hléæfingar).

Slök hreyfifærni, líkamleg fötlun og skynhömlun

Geta og þar með getumunur einstaklinga er sjaldan meira áberandi en við verklegar athafnir líkt og hreyfingu. Að mati reynslumikilla íþróttakennara hérlandis og erlendis hefur getumunur nemenda á sviði íþróttar og annarrar hreyfingar aukist mikið á undanförunum árum og áratugum. Börn með slakan hreyfiproska eða aðra líkamlega hömlun eiga oft erfitt uppdráttar, t.d. í frímínútum, íþróttatímum og frjálsum leik og það sama gildir um nemendur með skynhömlun, s.s. skerta sjón og heyrn. Klaufaskapur í hreyfistjórnun, slakur líkamsburður, hægar og takmarkaðar hreyfingar gera það að verkum að þau finna oft fyrir höfnun frá öðrum nemendum, fá ekki að vera með í leikjum, brotna niður og gefast upp. Því fyrr sem er gripið inn í og lausnir fundnar, því meiri líkur eru á að nemendur bæti færni sína og kynnist hreyfingu á jákvæðan hátt.

- Fatlaðir nemendur þurfa eins og aðrir nemendur að finna að þeir séu hluti af hópnum. Í því felst m.a. að fá eins og mögulegt er tækifæri til takast á við sömu eða sambærileg viðfangsefni og aðrir og njóta almennt hvatningar og stuðnings starfsfólks og samnemenda.
- Aðgengi fyrir nemendur með líkamlega fötlun og skynhömlun að skólanum og um skólann hefur augljóslega mikil áhrif á líðan þeirra og sjálfstæði.
- Með jákvæðu, lausnamiðuðu hugarfari á að vera hægt að aðlagast flestar æfingar og leiki þannig að nemendur með líkamlega fötlun og skynhömlun geti með einum eða öðrum hætti tekið virkan þátt í þeim.
- Mikilvægt er að beina athyglinni að því sem nemendur geta í stað þess að horfa á það sem þeir geta ekki.
- Fatlaðir nemendur eiga að njóta sérstaks stuðnings, t.d. stuðningsfulltrúa, til þess að geta nýtt sér hópkenndu eins vel og kostur er og eins til að takast á við sérverkefni í samræmi við fötlun þeirra og námsgetu.
- Í hópavinnu er viðvera stuðningsfulltrúa oft nægileg til þess að allir sýni meiri tillitsemi í samskiptum og láti hlutina ganga upp.

Dæmi um ítarefni:

Á heimasíðu Íþróttasambands fatlaðra er að finna ýmiss konar fróðleik um hreyfingu og íþróttaiðkun fatlaðra, sjá www.ifsport.is.

Astmi

Astmi er langvinnur bólgusjúkdómur í berkjum og gera má ráð fyrir að eitt af hverjum tíu börnum á grunnskólaaldri hafi einhver einkenni astma. Líkamleg áreynsla er einn af þeim þáttum sem geta komið einkennum áreynsluastma af stað. Hins vegar er mikilvægt að leggja áherslu á að regluleg hreyfing og líkamshreygð eru ein besta leiðin til að halda áreynsluastma í skefjum. Börn, sem glíma við astma, þurfa því ekki síður á daglegri hreyfingu að halda en aðrir.

- Það er einstaklingsbundið hvað kemur astmakasti af stað. Auk líkamlegrar áreynslu geta það verið áreiti eins og kuldi og breytingar á hitastigi, mengun, geðshræring og sykingar, t.d. kvef.
- Fyrirbygging og meðferð astmakasta getur verið mjög einstaklingsbundin. Því er mikilvægt að starfsfólk skóla viti í fyrsta lagi hvaða nemendur hafa astma og hafi í öðru lagi upplýsingar um hvernig er best að bregðast við hverju sinni.
- Ávallt skal taka mið af leiðbeiningum lækni nemandans þegar kemur að forvörnum og meðferð astmakasta.
- Almennt getur verið við hæfi að taka astmalyf inn áður en nemandinn byrjar að hreyfa sig. Það getur þó farið eftir því hversu erfið hreyfingin er og hversu lengi hún varir.
- Nemandinn ætti ávallt að hafa astmalyfið sitt við hendina þegar hann hreyfir sig.
- Ef um langvarandi, erfiða hreyfingu er að ræða, s.s. í íþróttatíma, er mikilvægt að taka góðan tíma í upphitun, minnst 10-15 mínútur, áður en álagið hefst. Að sama skapi er gagnlegt að gefa þessum hópi góðan tíma í niðurlag.
- Það getur verið gott að deila hreyfingunni í lotur þar sem skiptast á áreynsla (t.d. hlaup) og hvíld (ganga).
- Aldrei má neyða börn, sem eru með astma, til að halda áreynslunni áfram ef þau eiga erfitt með andardrátt eða eru með önnur einkenni um astmakast. Þess í stað ættu þau að staðnæmast og taka inn lyfið sitt. Eftir aðstæðum getur barnið byrjað aftur rólega en það ætti ekki að taka fullan þátt fyrr en það hefur jafnað sig alveg.

Dæmi um ítarefni

Í fræðslubæklingi ÍSÍ, *Astmi og íþróttir*, er að finna margar gagnlegar upplýsingar um íþróttaiðkun og astma.

Dæmi – Saman í sátt, forvarna- og aðgerðaáætlun Digranesskóla

Saman í sátt er forvarna- og aðgerðaáætlun Digranesskóla sem var unnin af öllum starfsmönnum skólans á árunum 2004-2006. Síðan þá hefur verið unnið að því að koma áætluninni og viðbótum við hana í gagnið. Áætlunin lýtur sérstaklega að góðum skólabrag, góðum samskiptum og viðbrögðum við einelti. Sérstök áhersla er lögð á forvarnir, s.s. góða hegðun og leiðbeiningar og viðbrögð við óviðeigandi hegðun. Það er gert til þess að skapa nemendum öryggi og til þess að þeim sé ljóst til hvers er ætlast af þeim.

Eitt af því sem áætlunin kveður á um er að í hverjum bekk séu samdar bekkjarreglur, fáar einfaldar og skýrar, og haldnir bekkjarfundir til þess að ræða jákvæð samskipti. Hjá fjórum yngstu árgöngunum hefur verkefni Lýðheilsustöðvar, *Vinir Zippýs*, verið notað samhliða þessum þætti. Jafnframt sitja nokkrir nemendur í fulltrúaráði sem fundar reglulega hjá námsráðgjafa skólans. Þar ræða þeir um reynslu sína af samskiptum innan skólans og koma gjarnan með ábendingar um nemendur sem þeir telja að geti verið út undan á einhvern hátt í skólanum. Fulltúar í fulltrúaráði koma skilaboðum frá fundunum til sinna bekkja.

Skólavinir eru enn eitt ráðið sem beitt er en þar aðstoða nemendur í 10. bekk yngstu nemendur skólans í frímínútum. Unglingarnir fá fræðslu að hausti hjá námsráðgjafa skólans um hlutverk sitt og eru á skólalóðinni í sérmerktum flíkum sem yngri börnin þekkja. Til þess að hnykkja enn frekar á þessum tenglum eru 10. bekkirnir vinabekkir 1. bekkjanna. Í skólanum eru árgangar paraðir saman tveir og tveir og vinabekkirnir hittast reglulega. 2. bekkur hittir 6. bekk, 3. þann 7., 4. hittir 8. og sá 5. hittir 9. bekk. Ákveðnir viðburðir fyrir bekkina hafa verið festir á „árshjól“. Mikil fjölbreytni er í því sem vinabekkir taka sér fyrir hendur. Þeir hittast til þess að spila, syngja, fönndra, fara saman í kirkju fyrir jólin og bregða sér á kaffihús til að fá sér kakó og piparkökur svo eitthvað sé nefnt. Á hverju ári er síðan sérstakur þemadagur sem nefnist „saman í sátt“ og þar vinna vinabekkirnir saman.

Önnur gerð *skólavina* eru sérstakir leikfélagar einhverfra nemenda skólans. Þá hafa nemendur tveir og tveir saman það hlutverk að sækja vininn sinn í upphafi frímínútna og fara með honum í leik í frímínútum. Þarna er leitast við að para saman jafnaldra eins og hægt er. Þetta hefur gefist mjög vel og er gefandi fyrir báða aðila. Jafnframt koma vinirnir stundum í heimsókn í sérdeildina og eiga þar góða stund við spil eða leik.

Forvarnir í Digranesskóla miða að því að byggja upp sterka einstaklinga sem þekkja hvar þeir eru sterkir fyrir. En ekki síður og alls ekki síst er leitast við að skapa tækifæri til þess að nemendur geti látið gott af sér leiða og fundið að þeir hafi gert öðrum gott.



Grundaskóli

Heimildir og ítarefni

Aðalnámskrá grunnskóla — Almennur hluti. (2006). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Ásta Björk Agnarsdóttir og Eva Jóhannesdóttir. (2007). *Útivist, útikennsla, frímínútur. Hugmyndir um aukna útivist í grunnskólum*. Óbirt lokaritgerð til B.Ed.- prófs: Kennaraháskóli Íslands, grunnskólabraut.

Balster, Klaus. (2000). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfe für den Umgang mit Bewegungsmängeln und Verhaltensauffälligkeiten*. Duisburg: Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.

Balster, Klaus. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Beobachtungshilfen zur Einschätzung und Förderung kindlichen Bewegungsverhaltens*. Duisburg: Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.

Björn Magnússon og Sigurveig P. Sigurðardóttir. (2002). *Astmi og íþróttir*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.

Dordel, S. (2003). *Bewegungsförderung in der Schule: Handbuch des Sportförderunterrichtes*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Dordel, S. og Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5-15.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2006). *Sjálfsmynd*. Sótt 15/6 2008 á <http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/gedraekt/nr/206>.

Encyclopedia of children's health. *Social competence*. Sótt 2/3 2010 á <http://www.healthofchildren.com/S/Social-Competence.html>.

Healthy Schools Ontario. (2006). *Daily physical activity in schools, grades 4 to 6*. Sótt 12/5 2007 á <http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/dpa4-6.pdf>.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið. (2008). *Ráðleggingar um heilsueflingu á vinnustöðum*. Reykjavík: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið.

Lög um grunnskóla nr. 91/2008.

Söll, W. og Kern, U. (1999). *Alltagsprobleme des Sportunterrichtes*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

The National Healthy Schools Programme UK. (2007). *Physical activity, Booklet A*. Sótt 16/11 2009 á <http://resources.healthyschools.gov.uk/v/32f5e04c-9d22-4d55-9f8d-9cbc00f37ae8?c=8d58bfca-39d1-4d7d-927a-9cb501033fb9>.

Unnur Steina Björnsdóttir. (2009). *Hvað er astmi?* Sótt 15/1 2010 á http://www.doktor.is/index.php?do=view_grein&id_grein=1050&option=com_d-greinar.

Van der Velden, F. (2007). „Du schaffst das“ – Wie man Kinder motiviert. Sótt 5/6 2008 á <http://www.ard.de/-/id=635552/djhmm2/index.html>.

Weiss, M.R. (2000). *Motivating kids in physical activity*. Research Digest, 3(11).



Við Laugarnesskóla

3. kafli

Pórdís Þórisdóttir

Virkur ferðamáti

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja virkan ferðamáta, svo sem göngu eða hjóleiðar. Ávinningurinn er ekki aðeins bundinn við andlega og líkamlega velliðan heldur er þetta einnig umhverfissvæn og hagkvæm leið til að komast á milli staða. Grunnurinn að lífsvenjum framtíðarinnar er lagður í æsku og því er mikilvægt að nemendur fái hvatningu og stuðning til að fara ferða sinna sem oftast gangandi eða hjólandi.

Í þessum kafla er farið yfir kosti þess að nota virkan ferðamáta. Nefnd eru dæmi um þætti á öllum stigum samfélagsins sem geta haft áhrif á göngu og hjóleiðar barna og unglunga og í framhaldinu er fjallað nánar um hvað skólar geta gert til að stuðla að því að nemendur tileinki sér slíkar ferðavenjur.

Af hverju virkan ferðamáta?

Rannsóknir hafa leitt í ljós að nemendur, sem ganga eða hjóla í skólann, eru líklegri til að hreyfa sig meira í heildina en nemendur sem er ekið. Auk ávinningsins fyrir heilsuna, sem fylgir meiri hreyfingu, má m.a. minnka bílaumferð, bæta loftgæði, minnka útgjöld einstaklinga og samfélagsins, stuðla að betri hegðun í umferðinni og aukinni umhverfismeðvitund. Síðast en ekki síst er grunnurinn lagður að heilsusamlegum ferðavenjum í framtíðinni.

Dæmi – Börn sem ganga eða hjóla í skólann hreyfa sig meira

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Cooper og félaga (2005) á dönskum grunnskólanemendum eru þeir sem ganga eða hjóla í skólann marktækt líklegri til að hreyfa sig meira á heildina lítið en þeir sem ferðast með bíl.

Meiri hreysti og athygli

Almennt hefur regluleg hreyfing margvísleg góð áhrif á heilsu og líðan nemenda (sjá kafla 1). Við göngu og hjólreiðar eru stærstu vöðvar líkamans virkjaðir, hjartað fær þjálfun og orkunotkun eykst. Útivist, sem felur í sér hreyfingu, líkt og að ganga eða hjóla í skólann, hefur hressandi áhrif á nemendur í morgunsárið og hjálpar þeim að slaka á í lok skóladags.

Minni umferð – meira öryggi

Mörgum nemendum er ekið bæði í og úr skóla og er algengt viðhorf meðal margra foreldra eða forráðamanna að með því sé öryggi barnanna betur tryggt en ella. Hafa ber í huga að því fleiri bílar sem eru í námunda við skóla, því ótryggara er umhverfið fyrir nemendur sem koma gangandi eða hjólandi í skólann. Árangursríkasta leiðin til að auka öryggi barna á leið í og úr skóla er að minnka umferð bíla og draga úr umferðarhraða í kringum skóla.

Minni loftmengun

Umferð bíla hefur áhrif bæði á nær- og fjærumhverfi okkar. Umhverfis marga skóla, sérstaklega í þéttbýli, hefur svifryksmengun aukist mikið og í mörgum tilvikum farið yfir viðmiðunarmörk. Það er því til mikils að vinna að draga úr umferðarálagi kringum skóla þar sem ýmsir öndunarferasjúkdómar eru raktir beint til mengunar í andrúmslofti.

- Á vegum Umhverfisstofnunar eru gerðar loftmengunarmælingar á nokkrum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni. Nánari upplýsingar má finna á vef stofnunarinnar, www.ust.is. Hægt er að vekja athygli nemenda á þessu með því að nota tölfærðina úr mælingum, t.d. í stærðfræði, eða vinna önnur verkefni um loftmengun.

Góð hegðun í umferðinni

Ein besta leiðin til að temja sér góða umferðarhegðun er að æfa sig undir handleiðslu reyndari vegfarenda.

- Með því að ganga og hjóla með börnum í skólann gefst ómetanlegt tækifæri til að ræða almennt um það hvernig á að hegða sér í umferðinni og kenna undirstöðuatriði við raunverulegar aðstæður. Góð þekking og færni eykur öryggi barnanna í umferðinni.
- Börn læra það sem fyrir þeim er haft og er handleiðsla í umferð því mikilvægur þáttur í umferðaruppeldi þeirra.

Aukin umhverfisvitund

Líklegt er að sá sem gengur eða hjólar þekki umhverfi sitt betur en sá sem ferðast um í bíl.

- Mikill lærdómur getur falist í því að ganga eða hjóla, s.s. að kynnast áhrifum veðurfars á umhverfið og skynja breytingar í náttúrunni eftir árstíðum.
- Sá sem þekkir umhverfi sitt er einnig líklegri en ella til að vilja ganga vel um það og vernda.

Sparnaður

Líklegt er að nemendur og starfsfólk skóla, sem hreyfa sig reglulega, séu almennt hraustari en þeir sem hreyfa sig lítið. Það þýðir aftur færri fjarvistir frá vinnu og minni þörf fyrir þjónustu heilbrigðiskerfisins. Með því að draga úr notkun einkabíla minnkar rekstrarkostnaður eigenda (s.s. eldsneyti og viðhald) og minni kostnaður leggst á samfélagið vegna viðhalds og uppbyggingar umferðarmannvirkja.

- Á vefsíðu Orkusetursins, www.orkusetur.is, eru reiknivélur sem m.a. svara spurningum eins og hversu mikið sé hægt að spara af eldsneyti og útblæstri ef bifreiðin er skilin eftir heima og hvað þurfi mikið af íslenskum skógi til að binda það magn koltvísýrings sem bifreið blæs út á ári. Tilvalið er að nota reiknivélarnar í tengslum við verkefni, t.d. í stærðfræði og náttúrufræði og umhverfismennt.
- Upplýsingar um heilsuhagfræðilegt mat á hjólræiðum (*HEAT for cycling*) má finna á vefsíðu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, http://www.euro.who.int/transport/policy/20081219_1.

Hvaða þættir hafa áhrif á ferðavenjur nemenda?

Margir þættir á öllum stigum samfélagsins geta hafa áhrif á það hvort nemendur ganga eða hjóla í skólann eða ekki. Mikilvægt er að meta stöðuna og gera aðgerðaáætlun um að breyta þeim þáttum sem er mikilvægt og raunhæft að breyta hverju sinni.

Dæmi um þætti á öllum stigum samfélagsins sem geta haft áhrif á hvort nemendur ganga eða hjóla:

Ríkisvald

- Stefnumótun og aðgerðir sem miða að því að aðstæður til að nota göngu og hjólræiðar sem ferðamáta verði góðar.

Dæmi: Umferðarlög kveði á um réttindi og skyldur gangandi vegfarenda, hjólræiðamanna og ökumanna vélknúinna ökutækja.

Fjármagni forgangsraðað í gerð og viðhald göngu- og hjólræiðastíga.

Sveitarfélag

- Fjármagni forgangsraðað m.a. í stígagerð, lýsingu, mokstur og gangbrautavörslu við umferðarpungar götur.
- Skipulag sé þannig að skólar séu miðsvæðis í hverfum og gatnamannvirki þannig úr garði gerð að dragi úr hraða og þunga bílaumferðar.
- Löggæsla sé virk, m.a. til að draga úr umferðarhraða. Umferðarfræðsla fari fram í skólum.

Skóli

- Það á að vera liður í stefnu og aðgerðum skólans að styðja nemendur og starfsfólk í að nota virkan ferðamáta.
- Skólareglur banni ekki hjólræiðar. Aðstaða þarf að vera til að geyma hjól og hjálma.
- Samvinna sé höfð við foreldra.

Veður, klæðnaður og skólataskan

Veðrið á Íslandi er sjaldan það slæmt að klæðnaður við hæfi sé ekki nægileg vörn. Klæðnaður sem leyfir eðlilegar hreyfingar, þ.m.t. þægilegir skór, stuðlar fremur að því að nemendur hreyfi sig meira, hvort sem um er að ræða ferð í og úr skóla eða aðra hreyfingu. Gangandi og hjólandi ættu ávallt að nota endurskinsmerki og þeir síðarnefndu hjálma. Ferðin í og úr skóla verður einnig auðveldari og ánægjulegri ef skólataskan er hæfilega þung og rétt stillt.

Í fræðsluefni löjupjálfafélags Íslands um skólatöskur er m.a. bent á eftirfarandi atriði:

- Taskan ætti að hafa vel bólstraðar axlarólar og ávallt ætti að nota þær báðar til að varast ójafnt álag.
- Stilla á axlarólarnar þannig að taskan liggi þétt við bakið.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbakið og á aldrei að ná lengra en 10 cm niður fyrir mitti.
- Þyngd töskunnar ætti ekki að vera meiri en 10% af líkamsþyngd.
- Best er að raða þyngstu hlutunum þannig í töskuna að þeir liggi sem næst bakinu.

Sjá nánari ábendingar um skólatöskur og fleira á heimasíðu félagsins á www.sigl.is.

Foreldrar

- Þeir þurfa að hafa þekkingu á fjölþættu gildi virks ferðamáta og raunhæfa sýn á öryggismál.
- Þeir ættu að ganga og hjóla með börnunum, hvetja þau og fræða.

Barn

- Það þarf að hafa jákvætt viðhorf til göngu og hjólríða.
- Það þarf að öðlast þekkingu á umferðarreglum og færni til að ganga og hjóla við mismunandi aðstæður.

Hvernig getur skólinn stuðlað að virkum ferðamáta?

Eins og komið hefur fram eru fjölmargir þættir sem geta haft áhrif á hvort nemendur ganga eða hjóla í skólann. Því er mikilvægt að allir sem vinna að skólastarfinu með einum eða öðrum hætti taki höndum saman um að skapa öruggar og hvetjandi aðstæður sem ýta undir slíkan ferðamáta (sjá einnig kafla 9). Hægt er að virkja nemendur, foreldra, kennara og samfélagið í kringum skólann. Dæmi um þætti, sem æskilegt er að skoða, eru stefna skólans og sveitarfélagsins í heild um þessi mál, öryggi á göngu- og hjólaleiðum, aðstöðu til að geyma hjól og hjálma í skólum og viðhorf, þekkingu og færni nemenda, foreldra og starfsfólks skóla. Virkur ferðamáti er ekki raunhæfur kostur fyrir alla, t.d. þá sem búa í dreifbýli. Í þeim tilvikum geta skólar hugað að aðkomu skólabíla, strætisvagna og einkabíla að skólanum til að öryggi nemenda sé sem mest. Einnig geta aðstæður leyft að láta nemendur ganga lengri vegalengdir til og frá bílnum en ella.

1. Virkur ferðamáti í stefnu skólans

Það ætti að vera liður í stefnu skólans að hvetja nemendur og starfsfólk til að nota virkan ferðamáta og að skapa aðstæður sem auðvelda þá ákvörðun. Eru t.d. í gildi reglur í skólanum eða sveitarfélaginu um hjólríðanotkun? Er ástæða til að endurskoða þær reglur með það fyrir augum að auðvelda börnum að nýta sér þennan ferðamáta og þannig njóta þess fjölþætta ávinnings sem honum fylgir? Aðstæður geta verið eins mismunandi og skólarnir eru margir og því þarf hver og einn skóli að meta stöðuna og gera áætlun um úrbætur ef þörf er á.

2. Aðgengilegar og öruggar göngu- og hjólaleiðir

„Brýnt er að skólahúsnæðið, búnaður skólans, tækjakostur, skólalóð og leið barna í skólann sé örugg.”

Aðalnámsskrá grunnskóla – Almennur hluti (2006)

Eðli málsins samkvæmt vilja bæði foreldrar og skólayfirvöld tryggja öryggi nemenda eins og kostur er. Samhliða er mikilvægt að hafa í huga að lítill hreyfing er raunverulegt vandamál sem ógnar heilsu og líðan margra ungmenna. Eftir því sem betra aðgengi er að vel tengdu neti göngu- og hjólreiðastíga, umferðargötunar sem þarf að fara yfir eru færri og fjarlægð frá bílaumferð er meiri, þeim mun öruggari eru nemendur á leið sinni í skólann og líklegri að þeir noti slíkan ferðamáta. Mikilvægt er að huga að aðgengi fyrir alla, s.s. þá sem eru með líkamlega fötlun og skynhömlun, hjóla með tengivagna og göngufólk með barnavagna.

Stöðumat

Skólar geta gert úttekt á umhverfi sínu með tilliti til umferðar, í samráði og samvinnu við samgönguyfirvöld, eftirlitsaðila sveitarfélagsins, lögreglu, foreldra og ekki síst nemendur sjálfa til að sem flest sjónarmið komi fram. Í kjölfarið er hægt að setja fram raunhæfa aðgerðaáætlun um úrbætur.

- Hver kennari getur unnið með sínum bekk að því að finna bestu leiðina heim til nemenda, t.d. með því að ganga með bekknum heim til allra. Tilvalið er að tengja slíkt mat t.d. umferðarfræðslu yngri nemenda.
- Útbúa má kort af helstu leiðum sem tengjast skólanum og öðrum algengum áfangastöðum nemenda. Til viðbótar getur verið bæði gagnlegt og gaman að fá nemendur til að segja frá hvernig þeir nota og hvað þeim finnst um mismunandi



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi

staði, s.s. hvar er gott að vera á hjólabretti, hvar er fallegur gróður, hvar er hægt að stytta sér leið o.s.frv.

- Á heimasíðu verkefnisins *Göngum í skólann*, www.gongumiskolann.is, er gátlisti til að meta umhverfi skólans með tilliti til umferðar. Hægt er að vinna meira með gátlistann, t.d. í stærðfræði, lífsleikni, samfélagsfræði og íslensku.
- Á www.activelivingbydesign.org og www.saferoutespartnership.org eru ýmsar upplýsingar um hreyfingu, umferð og skipulag.

Dæmi – Mat á göngu- og hjólaleiðum grunnskólabarna í Reykjavík

Hjá Reykjavíkurborg hefur verið tekið í notkun kerfi sem gefur skólum kost á að meta leiðirnar sem nemendur fara í skólann. Um er að ræða gagnvirkt kort þar sem nemendur merkja m.a. inn hvernig ferðamáta þeir nota og hvaða leið þeir fara í skólann. Í framhaldinu merkja þeir við staði á leiðinni þar sem þeir finna fyrir óþægindum eða óryggi af völdum umferðar og annarra hindrana. Með þessu móti sést með myndrænum hætti hvar helstu hindranirnar er að finna og þar með hvar viðeigandi aðgerða er mest þörf til að greiða fyrir því að sem flestir nemendur geti ferðast með öruggum og heilsusamlegum hætti í skólann.

- Hægt er að sjá hvernig kerfið virkar með því að fara inn á eftirfarandi slóð sem gestur og slá inn notendanafnið prófa og lykilorðið prófa. Engar upplýsingar eru skráðar þegar farið er inn í kerfið sem gestur. Matið er framkvæmt í skólunum í umsjá kennara. Sjá á <http://arcgis.reykjavik.is/gonguleidirskolabarna>
- Nánari upplýsingar veitir Umhverfis- og samgöngusvið Reykjavíkurborgar.

Örugg hjólastæði

Þjófnaður og skemmdir á hjólum draga úr áhuga nemenda og starfsfólks á að hjóla í skólann.

- Á sama hátt og gert er ráð fyrir bílastæðum í tengslum við nýbyggingar og endurbætur á skólum er eðlilegt að gera ráð fyrir öruggri aðstöðu til að geyma hjól.
- Hjólageymslur ættu að vera þar sem er auðvelt er að hafa eftirlit með þeim. Hjólagrindur þurfa að vera til staðar og ekki er síðra ef kostur er að bjóða upp á geymslu innan lokaðs svæðis, s.s. girðingar, skúrs eða annars húsnæðis.
- Stórir stálbogar, sem eru kirfilega festir við jörðu, eru sérstaklega hentugar hjólagrindur. Auðvelt er að læsa hjólastellið við slíka boga og engin hætta er á að gjarðirnar á hjólinu skemmist.
- Virkja má nemendur til að vakta hjólageymslur. Til dæmis má hafa þær opnar á tilteknum tíma í upphafi skóladags til að taka á móti hjólum og aftur í lok dags til að afhenda hjólin aftur.
- Ef mögulegt er, er gott að taka inn þau hjól sem verða eftir í lok skóladags.

Örugg bílastæði

Mikilvægt er að tryggja að nemendur þurfi ekki að fara yfir bílastæði á skólalóðinni til að komast að skólanum.

- Við hönnun bílastæða þarf að huga vel að gönguleiðum fram hjá þeim og að þau séu ekki þannig staðsett að nemendur freistist til að „stytta sér leið“ yfir þau.
- Þurfi bílar að komast að skólanum er mikilvægt að aðkoman sé þannig, ef því verður við komið, að bílar þurfi ekki að bakka úr bílastæði. Það má t.d. gera með aðreinum eða hringakstri.
- Skólar geta beitt sér fyrir því að bílastæðum sé breytt ef þess er þörf.

Takmörkun bílaumferðar við skóla

Skólar geta með ýmsum hætti beitt sér fyrir því að bílaumferð sé takmörkuð.

- Tilgreint ákveðna, örugga staði þar sem má hleypa börnum út úr bílnum ef þeim er ekið. Einnig má nota bílastæði fjær skólanum og ganga með börnunum að skólalóðinni.
- Stýrt aðgangi að bílastæðum við skólann á álagstímum, t.d. með hliði.

- Skoðað hvort draga megi úr umferðarhraða í næsta nágrenni skólans. Ef umferðarhraði er lækkaður í 30 km/klst. getur það leitt til þess að ökumenn velji aðrar götur, fjær skóla, til að komast leiðar sinnar.
- Dregið úr hættu sem skapast þegar stærri bílar, s.s. flutningabílar eða gámabílar, koma að skólanum með því að skipuleggja ferðir þeirra utan skólatíma eða á tímum sem minna er um að vera á skólalóðinni, s.s. utan frímínútna.
- Beitt sér fyrir því að brugðist sé við þegar bifreiðum er lagt ólöglega, s.s. upp á gangstéttir. Þannig geta þeir skapað mikla hættu þar sem þeir þvinga gangandi og hjólandi vegfarendur út á umferðargötur.

Öruggar leiðir yfir umferðarpungar götur

Skoða þarf leiðir nemenda yfir umferðarpungar götur.

- Eru undirgöng, gangbrautarljós og gangbrautir á viðeigandi stöðum?
- Er þörf á gangbrautarvörðum við skólann á álagstímum? Í mörgum skólum hefur verið komið upp virkri gangbrautarvörslu á álagstímum. Starfsmenn eða eldri nemendur skólans hafa þá það hlutverk að aðstoða nemendur við að komast örugglega yfir umferðarpungar götur. Mikilvægt er að þeir sem sjá um gangbrautarvörslu séu vel merktir, t.d. í endurskinsvestum.

Lýsing í skammdeginu

Mikilvægt er að aðkoma að skólanum sé vel upplýst.

- Skólinn getur beitt sér fyrir því að lýsing á göngu- og hjólaleiðum í námunda við skólann sé góð.
- Huga þarf að lýsingu umhverfis og á skólalóðinni til að koma í veg fyrir dimm svæði í skammdeginu.

Hreinsun og viðhald

Mikilvægt er að leiðir til og frá skóla séu greiðar allan ársins hring.

- Skólar geta beitt sér fyrir að göngu- og hjólaleiðum sé haldið hreinum, s.s. með sópun, mokstri og hálkuvörnum.
- Ef snjóþungi er mikill þarf að gæta að þess að snjóruðningar byrgi vegfarendum ekki sýn. Sama á við um gróður á sumrin. Hann getur takmarkað útsýni, t.d. við hringtorg.
- Við byggingu eða viðhald umferðarmannvirkja og aðrar framkvæmdir þarf ávallt að huga að öruggum hjáleiðum fyrir gangandi og hjólandi

3. Notkun almenningsvagna

Treysti fólk sér ekki af einhverri ástæðu til að ganga eða hjóla í skólann, s.s. vegna mikilla vegalengda, er oft góður kostur að nýta þjónustu almenningsvagna. Ganga til og frá stoppistöðvum krefst yfirleitt meiri hreyfingar en ef einkabílinn er notaður og bílaumferð og loftmengun við skólann minnkar.

- Skólar geta beitt sér fyrir því að notkun almenningsvagna sé ókeypis eða kosti lítið fyrir nemendur.
- Hægt er að ganga eða hjóla aðra leiðina og taka strætisvagn hina leiðina. Þó er mikilvægt að kynna sér þær reglur sem gilda á hverjum stað um að fara með hjól í almenningsvagna.

4. Þekking og færni ungra vegfarenda

Hreyfistrætó

Mikilvægt er að yngstu nemendunum sé fylgt eftir á meðan þeir eru að læra að fóta sig við nýjar aðstæður. Hver og einn getur fylgt sínu barni en einnig getur skólinn haft frumkvæði að því fólk taki höndum saman um að skipuleggja ferðir svonefndra hreyfistrætóa. Fullorðnir eða t.d. eldri nemendur geta þá skipst á um að fara ákveðna leið í gegnum hverfi og taka nemendur „upp í“ á fyrirframákveðnum stoppistöðvum.

- Bæði má bjóða upp á hreyfistrætó fyrir hjólandi og gangandi vegfarendur.
- Grundaskóli á Akranesi er meðal þeirra skóla sem hafa skipulagt ferðir hreyfistrætós.



Við Laugarnesskóla

Umferðarfræðsla

Samkvæmt reglugerð (534/1989) ber skólum að sinna umferðarfræðslu. Í skólanámskrá þarf að útfæra helstu áherslupætti umferðarfræðslu í skólanum m.t.t. umferðar og nánasta umhverfis. Skilgreina þarf hvaða þekkingu og færni nemendur eiga að búa yfir til að geta ferðast sjálfir á öruggan hátt í og úr skóla. Mikilvægt er að flétta jákvæða hvatningu um göngu og hjólréiðar inn í þessa fræðslu.

Farið yfir götu

Mikilvægt er að nemendur þekki þær reglur sem gilda um vegfarendur þegar farið er yfir götu, hvort sem um er að ræða gangbrautarljós, gangbraut eða ef engin gangbraut er yfir götu.

- Nema staðar, líta vel til beggja hliða og fara yfir ef umferð hefur stansað eða er farin framhjá. Til að taka af allan vafa er gott að gefa skýrt til kynna að maður ætli sér yfir götuna en sé ekki að bíða eftir einhverju öðru. Sums staðar tíðkast að rétta út höndina til að gefa bílstjórum merki.
- Stöðva hjól, líta vel til beggja hliða og leiða hjól yfir götu ef umferð hefur numið staðar eða er farin framhjá. Hjól er leitt yfir götu til að hjólréiðar maður geti einbeitt sér betur að því að fylgjast með umferðinni.
- Sé farið yfir á gangbraut skal nema staðar, bíða eftir að græni karlinn birtist og ganga yfir hafi aðvífandi bílar stansað eða farið framhjá. Bryna þarf fyrir börnum að ekki er alltaf tryggt að bílar stansi þó rautt ljós logi á gangbrautarljósi.
- Ganga skal rösklega yfir götu.

Á stöðum þar sem ekki eru göngu- eða hjólastígar

- Gangandi vegfarandi á að ganga á móti umferð (vinstra megin) og utan vegar ef hægt er.
- Hjólréiðamenn eiga að hjóla samhliða umferð (hægra megin). Ef gangstétt er til staðar má hjóla á henni en þá þarf að varast að fara of geyst og taka tillit til gangandi vegfarenda. Sérstaklega er mikilvægt að vera vakandi fyrir útkeyrslum og þess háttar.
- Hjólréiðamenn eiga að víkja fyrir gangandi vegfarendum.

Öryggisbúnaður gangandi og hjólandi vegfarenda.

Nemendur þurfa að þekkja reglur um öryggisbúnað hjólréiðamanna og vera vakandi fyrir öðrum öryggisatriðum sem eiga við gangandi og hjólandi vegfarendur.

- Hvetja ætti nemendur til að nota endurskinsmerki. Skólar geta beitt sér fyrir því að nemendum séu gefin endurskinsmerki. Einnig ætti að nota skærlit vesti með endurskini t.d. í göngu- og hjólaferðum á vegum skólans.
- Reiðhjól eiga að hafa glitauga og nota skal fram- og afturljós þegar dimmt er.
- Ef gengið eða hjólað er í hálku er mikilvægt að nota skó með grófum sóla og nagladekk til að tryggja nægilegt grip.
- Börn yngri en 15 ára eiga að nota hlífðarhjálmar við hjólréiðar.

Umferðarmerki

Nemendur ættu að þekkja algengustu umferðarmerki sem stýra umferðinni í nágrenni skólans; hvað þau pýða fyrir ökumenn, gangandi og hjólandi vegfarendur. Markmiðið með þessu er að nemendur verði hæfari til að skilja og skynja gang umferðarinnar.

Nánari upplýsingar um umferðarfræðslu má m.a. finna á eftirfarandi vefsvæðum:

- Um umferðarreglur í umferðarlögum, www.samgonguraduneyti.is.
- Á vefsíðunni www.umferd.is er að finna náms- og kennsluefni fyrir umferðarfræðslu grunnskólabarna. Þar eru m.a. tillögur að námskrá í umferðarfræðslu, hugmyndir að tengingu við aðrar námsgreinar og efni fyrir börn og unglinga. Sjá einnig www.logreglan.is og www.us.is.

Skyndihjálpi

Mikilvægt er að nemendur kunni undirstöðuatriði í skyndihjálpi. Þeir gera sér oft ekki grein fyrir gildi þess að allir fylgi umferðarreglum og hversu alvarleg umferðarslys geta orðið. Á skyndihjálparnámskeiðum gefst hentugt tækifæri til umræðu um umferðarslys og námskeiðin auka færni nemenda til að bregðast rétt við verði óhapp í umferðinni.

- Ýmislegt efni um skyndihjálpi er m.a. að finna á vefsíðunum **www.landsbjorg.is** og **www.redcross.is**.



Grunnskóli Borgarfjarðar eystri

5. Ýmis verkefni sem hvetja til virks ferðamáta

Ganga eða hjóla í vettvangsferðum

Pegar farnar eru styttri vettvangsferðir má skoða hvort hægt er að ganga eða hjóla í stað þess að taka almenningssvagn eða fara með rútu.

- Gönguferðina er hægt að nýta í nám með ýmsu móti, t.d. í umferðarfræðslu, að safna efniviði úr náttúrunni til að nýta í vinnu í skólanum, kanna umhverfið, ræða um veður o.fl. Sjá fleiri hugmyndir í kafla 5.

Hjólreiðarverkefni

Skóli getur hvatt til aukinnar hjólreiðanotkunar barna á ýmsan hátt.

- Halda hjólreiðadaga þar sem nemendur koma upp þrautabrautum og reyna með sér í hjólreiðakeppnum af ýmsu tagi. Ein skemmtileg og krefjandi útfærsla er að „hjóla hægt“ þar sem tveir nemendur hjóla hlið við hlið eftir þröngum brautum á skólalóðinni sem hafa verið afmarkaðar t.d. með krít.
- Fá lögreglu í heimsókn til að skoða ástand hjóla.
- Bjóða nemendum upp á námskeið í viðhaldi og viðgerðum hjóla. Stundum er hægt að fá hjólagarpa úr hópi nemenda til að leiðbeina á slíkum námskeiðum, leita til hjólreiðafélaga eða annarra einstaklinga sem vitað er að hjóla mikið. Landssamtök hjólreiðamanna (LHM) og Íslenski fjallahjólaklúbburinn (ÍFHK) hafa reynslumikið fólk á sínum snærum sem getur annaðhvort veitt beina leiðsögn eða þjálfað aðra.

Dæmi um skóla sem eru með námskeið í viðgerðum á hjólum:

- Í Snælandsskóla er rekið svonefnt *Hjólari* þar sem nemendur í 8.-10. bekk geta unnið að hjólaviðgerðum í vali. Verkefnið fékk varðliðaverðlaun umhverfisráðuneytisins árið 2009, sjá vefsíðuna **<http://hjolari.homestead.com/>**.
- Í Hvammshúsi í Kópavogi er einnig hjólaverkstæði. Nemendur hafa fengið hjól frá Sorpu, gert við þau og í framhaldinu hafa hjólin verið send út í gámum til þróunarríkjanna.

Dæmi – Hjólreiðakennsla í skólum

Hjólafærni á Íslandi er samvinnuverkefni Landssamtaka hjólreiðamanna og Íslenska fjallahjólaklúbbsins. Um er að ræða fræðasetur sem byggist á þekkingu og reynslu félagsmanna. Meðal annars er boðið upp á fræðslu og verklega þjálfun sem er sniðin að þörfum mismunandi hópa á öllum aldri, nemenda, kennara, foreldrafélaga o.s.frv. *Hjólafærni á Íslandi* stendur einnig fyrir og aðstoðar við framkvæmd ýmiss konar uppákoma og annarra verkefna sem miða að því að efla hjólreiðar sem ferðamáta. Meðal verkefna er m.a. hjólreiðakennsla í Fossvogsskóla þar sem allir nemendur í 6. og 7. bekk fá leiðsögn um reiðhjólið, stillingar á stelli, fatnað, hjálmanotkun og leiðbeiningar um merkjanotkun á stígum og stéttum. Nemendur fá einnig eina kennslustund á hjólaverkstæði til þess að læra að gera við sprungið dekk.

- Nánari upplýsingar um *Hjólafærni á Íslandi* eru á vefsíðunni www.hjolafaerni.is.



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi



Hjólafærni á Íslandi



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi

Þátttaka nemenda og starfsfólks í verkefnum á landsvísu sem hvetja til notkunar á virkum ferðamáta

- *Göngum í skólann*. Í september á hverju ári, www.gongumiskolann.is.
- *Hjólað í vinnuna*. Í maí á hverju ári, www.hjoladivinnuna.is.

Dæmi um ítarefni um virkan ferðamáta

- Landssamtök hjólréðamanna, www.lhm.is
- Íslenski fjallahjólaklúbburinn, www.ifhk.is
- Samtök um bíllausan lífsstíl, www.billaus.is
- *Kids on the move*, fræðsluefni frá ESB um virkan ferðamáta barna, http://ec.europa.eu/environment/youth/air/air_kids_on_the_move_en.html
- *Cycling the way ahead for towns and cities*, fræðsluefni frá ESB um hjólréiðar, http://ec.europa.eu/environment/archives/cycling/cycling_en.pdf
- *HEAT for cycling* (Health economic assessment tool for cycling), www.euro.who.int/transport/policy/20070503_1

Heimildir og ítarefni

Aðalnámsskrá grunnskóla - Almennur hluti. (2006). Reykjavík: Menntamála-ráðuneytið.

Cooper, A.R. o.fl. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179-183.





Grundaskóli

4. kafli

Almennar kennslustundir innandyr

Hildur K. Aðalsteinsdóttir

Daglegt líf barna hefur gjörbreyst á síðustu árum og áratugum. Þar skiptir ekki síst máli hröð tækniþróun á ýmsum sviðum. Skólakerfið hefur lagt áherslu á að nýta þá fjölmörgu kosti sem aukin tækni hefur upp á að bjóða og fléttað upplýsingatækni inn í kennslu í flestum ef ekki öllum námsgreinum. Samhliða ætti einnig að gera viðeigandi ráðstafanir til að sporna gegn óæskilegum fylgifiskum þessarar þróunar, s.s. aukinni kyrrsetu. Langvarandi kyrrseta getur valdið andlegu og líkamlegu álagi, bæði til skemmri og lengri tíma litið. Óþægindi í hálsi, handleggjum og mjóbaki eru dæmi um algeng, líkamleg einkenni sem hafa verið tengd einhæfri kyrrsetuvinnu barna og unglunga, s.s. við tölvur. Slík einkenni geta þróast í alvarlegri stoðkerfisvandamál í framtíðinni ef ekkert er að gert.

Hægt er að fara ýmsar leiðir til að flétta hreyfingu inn í almennar kennslustundir, bæði innandyr og utan. Í þessum kafla er fjallað um gildi þess að auka virkni í almennum kennslustundum innandyr. Farið er yfir mögulega kosti og áskoranir sem geta fylgt því að skipuleggja hreyfingu í mismunandi rýmum kennsluhúsnæðis, þ.e. í kennslustofum, á göngum og í sölum. Í framhaldinu eru gefnar hugmyndir um hreyfingu sem hentar fyrir mismunandi aldur í umræddum rýmum, um skipulagningu sérstakra hreyfistunda sem og um skipulagningu þemadaga sem fela í sér hreyfingu. Hugmyndir fyrir útikennslu eru í 5. kafla.

Í þessu riti er litið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaíþróttum.

Af hverju hreyfingu í almennum kennslustundum?

Samkvæmt viðmiðunarstundaskrá aðalnámskrár grunnskóla frá árinu 2006 er lágmarkskennslustundafjöldi í íþróttum, líkams- og heilsurækt þrjár kennslustundir á viku. Í ljósi þess hversu lítið hlutfall þetta er af heildarviðverutíma barna og unglinga í skólanum er mikilvægt að leita leiða til að flétta hreyfingu sem mest inn í aðrar kennslustundir og þætti skólastarfsins.

Ávinningur þess að tengja hreyfingu við aðrar námsgreinar en skólaíþróttir getur verið margþættur og þá ekki aðeins fyrir nemendur heldur fyrir skólastarfið í heild (sjá einnig kafla 1):

- Fyrir utan það líkamlega álag, sem fylgir langvarandi kyrrsetu, eiga fullorðnir og hvað þá börn og unglingar almennt erfitt með að sitja kyrrir og halda fullri athygli í langan tíma í senn. Birtingarmynd þess getur verið óþreyja og pirringur sem truflar ekki aðeins störf nemendans sjálfs heldur einnig annarra nemenda og kennara. Vissulega eru frímínútur mikilvægur vettvangur til að fá útrás en þar sem töluverður tími getur liðið á milli frímínútna er æskilegt að brúa bilið með því að gefa nemendum tækifæri til að teygja úr sér og hreyfa sig í tengslum við almennar kennslustundir.
- Börn með athyglisbrest og ofvirk börn þurfa ekki síst á því að halda að fá reglulega útrás með því að hreyfa sig. Þannig er skapaður jákvæður farvegur fyrir uppsafnaða spennu og hann stuðlar að meiri vellíðan, minni truflunum og betri einbeitingu við námið.
- Ef nemendur tileinka sér að rjúfa kyrrsetuna reglulega með því að standa upp, teygja úr sér og hreyfa sig eru meiri líkur til að þeir geri slíkt hið sama í námi og störfum í framtíðinni.
- Kennsluaðferðir, sem hvetja nemendur til að takast á við námið með því að taka virkan þátt, eru ekki aðeins til þess fallnar að auka hreyfingu heldur ekki síður þekkingu og færni nemenda.

Kennsluhúsnæði og hreyfing

Almennt kennsluhúsnæði er yfirleitt ekki hannað með það í huga að þar sé stunduð hreyfing. Það þarf þó alls ekki að þýða að húsnæðið sé ónothæft til hreyfingar. Rýmið á ekki að þurfa að hamlar fjölbreytileika í skólastarfinu og þar með talið að nemendur fái að hreyfa sig. Það þarf einfaldlega að laga sig að umhverfinu og finna tækifærin sem þar felast. Skólastofur eru í flestum tilfellum búnar lausum borðum og stólum. Margar æfingar er hægt að gera sitjandi eða standandi og þær krefjast ekki alltaf mikils rýmis. Ef valdar eru æfingar sem útheimta meira pláss á að vera tiltölulega auðvelt að ýta húsgögnum til. Einnig má nýta t.d. stóla, borð og ruslafötur sem áhöld í ýmsum æfingum og leikjum. Mikið pláss fer oft í ganga og hol sem geta með útsjónarsemi fengið nýtt hlutverk. Salir skólans eru einnig oft lítið notaðir og því tilvalið að nýta þá betur til að auka hreyfingu og virkni nemenda almennt.

Í töflunni hér á eftir er gefið gróft yfirlit yfir kosti þess að stunda hreyfingu í mismunandi rýmum kennsluhúsnæðisins og hugsanleg vandamál sem gætu komið upp. Með því að gera sér grein fyrir áskorunum fyrir fram, ef einhverjar eru, má velja viðfangsefni við hæfi og almennt koma í veg fyrir að þeir verði vandamál. Aðstæður geta verið mismunandi og því mikilvægur liður í undirbúningi að skoða vel hin ýmsu rými kennsluhúsnæðisins hverju sinni m.t.t. hreyfingar. Nánar er fjallað um hönnun hreyfihvetjandi skólaumhverfis í kafla 9.



Grundaskóli



Grundaskóli

Hreyfing í mismunandi rýmum, dæmi um kosti og áskoranir

Skólastofur	Gangar	Salir
Kostir: - Nemendur eru í sínu umhverfi - Hægt að byrja með stuttum fyrirvara - Auðvelt að samþætta við aðrar námsgreinar - Hávaði truflar ekki aðra - Fjölbreytni í kennslu	Kostir: - Líf og fjör er á göngum skólans - Gott er að breyta um umhverfi - Skólahúsnæði nýtist betur	Kostir: - Hægt að bjóða upp á heilar kennslustundir í hreyfingu með ákveðnum áhöldum - Gott rými fyrir alla og því hægt að hreyfa sig mikið - Truflar ekki aðra kennslu á svæðinu
Áskoranir: - Takmarkað svæði til hreyfingar vegna húsgagna - Ekki hentugt ef bjóða á upp á mikla hreyfingu, t.d. hlaupaleiki eða aðrar æfingar sem reyna á þol.	Áskoranir: - Hávaði gæti truflað aðra kennslu á svæðinu - Gæti truflað umferð annarra um svæðið	Áskoranir: - Eru ekki sérhannaðir fyrir hreyfingu og því gætu leynst þar hættur í hröðum leikjum - Getur verið misjafnt á hvaða tímum salir eru lausir

Hvernig má auka hreyfingu í almennum kennslustundum?

Æskilegast er að það sé liður í stefnu og skipulagi skólans að flétta hreyfingu nemenda inn í almennar kennslustundir. Í þessum hluta er farið yfir ýmis hagnýt atriði sem er gott að hafa í huga í því sambandi, annars vegar óháð aldri og hins vegar hjá ólíkum aldurshópum. Gefnar eru hugmyndir um hvernig auka má hreyfingu allra bekkja: 1) í kennslustofum, 2) á göngum og 3) í sölum. Einnig er fjallað um skipulagningu sérstakra 4) hreyfistunda og 5) þemadaga ásamt því sem gefin eru dæmi um tímaseðla og frekara ítarefni.

Hagnýt atriði við skipulagninguna, óháð aldri nemenda:

- Í stundaskrá má gera ráð fyrir föstum tímum sem fela í sér aukna hreyfingu. Tímalengdin getur verið allt frá nokkrum mínútum til að hressa nemendur við upp í heilar kennslustundir sem helgaðar eru aukinni hreyfingu og virkni almennt. Til viðbótar geta kennarar gripið til einfaldra æfinga og leikja eftir aðstæðum hverju sinni.
- Val á æfingum getur verið hvort sem er ákvörðun kennara eða hugmyndir frá nemendum.
- Ávallt ætti að hafa í huga tækifæri til að samþætta hreyfingu og námsefni hverju sinni.
- Taka þarf mið af kennslurýminu og fara vel yfir þau öryggisatriði sem eiga við í viðkomandi rými áður en hafist er handa. Fara þarf yfir með nemendum hvaða reglum skal fylgja og hvað ber að varast.
- Á kennari eða nemendur að stjórna æfingum? Eftir innlögn frá kennara geta t.d. tveir nemendur borið sameiginlega ábyrgð á framkvæmd hléæfinga viku í senn.
- Hver eru viðhorf og færni kennara þegar kemur að hreyfingu og kennsluaðferðum sem fela í sér aukna, líkamlega virkni nemenda? Er þörf á fræðslu, hvatningu eða öðrum stuðningi fyrir kennara?
- Ýmsar hagnýtar ábendingar um stjórnun leikja og æfinga og almennt hvernig best er að koma til móts við mismunandi þarfir nemenda er t.d. að finna í köflum 2 og 7.

Gott að hafa í huga:

Yngri nemendur (1.-5. bekkur)

Börn á þessum aldri hafa mikla þörf fyrir hreyfingu, eru mjög móttækileg fyrir hvers kyns hugmyndum um hreyfingu og eru yfirleitt alltaf til í að leika sér. Auðvelt ætti því að reynast að samþætta hreyfingu mismunandi námsefni hjá þessum hópi. Til dæmis má tvinna hvers konar stöðvavinnu og hreyfileiki saman við kennslu í íslensku, stærðfræði, lífsleikni og fleiri námsgreinum á marga vegu. Auk þess sem þetta getur verið skemmtileg og áhrifarík leið til að læra geta nemendur þjálfað t.d. jafnvægi, þol, þor, samhæfingu og fín- og grófhreyfingar.



Grundaskóli

Eldri nemendur (6.-10. bekkur)

Yfirleitt reynist auðvelt að fá þennan hóp til að taka þátt í leikjum. Reglulegar æfingar, sem auka blóðstreymi (örva hjartslátt), eru liðkandi og slakandi, eru til þess fallnar að auka vellíðan og skerpa einbeitingu eldri nemenda við námið. Auk hefðbundinna hléæfinga geta ýmsir hreyfileikir, ratleikir og stöðvavinna hentað og þessa hreyfingu er auðvelt að samþætta ýmsum námsgreinum. Hópeflisleikir, sem reyna á samstöðu, traust og leikræna tjáningu, hafa einnig reynst vel ásamt jóga, nuddi og slökun.

Öll hreyfing er betri en engin og því er um að gera að nota hugmyndaflugið til að virkja nemendur. Flesta leiki og aðrar æfingar er hægt að laga með einum eða öðrum hætti að mismunandi kennslurými, námsefni, aldri, áhuga og getu nemenda.

1. Hreyfing í kennslustofum

Hléæfingar eru ýmsar æfingar, teygjur og annars konar hreyfing sem er ætlað að vinna á móti óæskilegum áhrifum einhæfrar kyrrsetuvinnu. Þær ættu ekki síst að vera órjúfanlegur hluti af kennslustundum sem fela í sér mikla tölvunotkun. Líklegt er að bæði nám og störf nemenda í framtíðinni feli í sér kyrrsetu. Því er ákjósanlegt að hléæfingar séu gerðar reglulega yfir skóladaginn svo nemendur fái tækifæri til að tileinka sér þær til frambúðar.

Æfingarnar örva blóðflæði og þar með flutning súrefnis og næringarefnis til m.a. vöðva og heila og hjálpa líkamanum að losa út úrgangsefni sem annars geta valdið óþægindum. Liðamót liðkast og það losnar um andlega og líkamlega spennu. Við val á æfingum er gott að miða við að þær beinist að þeim svæðum líkamans sem eru viðkvæmust fyrir álagsmeiðslum, þar með talið hálsi, öxlum, handleggjum, úlnliðum, höndum, baki og fótleggjum.

Ein leið til að skipuleggja æfingarnar er að fá nemendur til að stjórna þeim eftir innlögn frá kennara, t.d. tvo til þrjá saman, eina viku í senn.

Dæmi um einfaldar æfingar sem er hægt að gera hvar og hvenær sem er:

- Ganga, valhoppa eða hlaupa á staðnum með armhreyfingum.
- Ganga á tánum eða hælunum og teygja handleggi upp í loft.
- Hoppa jafnfætis eða á öðrum fæti.
- Hnébeygjur.
- Standa beinn með handleggi niður með síðum. Velta öxlunum fjórum sinnum áfram og síðan fjórum sinnum afturábak.
- Standa beinn með handleggi niður með síðum. Halla höfði til hliðar, telja upp í fjóra. Skipta um hlið. Endurtaka tvisvar á hvora hlið.
- Standa á tām og lyfta örmum yfir höfuð. Þrýsta hægri lófa upp og teygja á hægri síðu. Sama vinstra megin. Endurtaka fjórum sinnum á hvora hlið.
- Mynda raðir og nudda MJÚKLEGA axlirnar á félaganum fyrir framan. Snúa röðinni við og endurtaka.

Aldur: 1.-10. bekkur

- Á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is – **Hreyfing**, er hægt að ná í gagnvirka tölvuforritið *Teygjuhlé* án endurgjalds.
- Einnig er tilvalið að nota ýmsa leiki og hreyfisöngva sem hléæfingar.

Hléæfingar



Digranesskóli

Leikir

Góðan dag, tær, tær

Nemendur sitja í hring á gólfinu eða fyrir framan kennara. Kennari stjórnar ferðinni og börnin herma eftir. Þegar ákveðinn líkamshluti er nefndur teygja börnin sig í áttina að honum og snerta.

- Góðan dag, tær, tær
- Góðan dag, hæll, hæll
- Góðan dag, kálfar, kálfar
- Góðan dag, hné, hné, og svo framvegis

Hugmyndir að líkamshlutum til að nefna eru: læri, rass, kviður, bak, bringa, axlir, haka, enni, eyru, nef, munnur, augu og hár. Að lokum segir kennari: „Góðan dag, hendur, hendur,“ og teygir sig eins hátt upp og hann getur, þá eru allir vel vaknaðir og tilbúnir að fara að hreyfa sig.

Aldur: 1.-5. bekkur.



Hopp og skopp í takt við léttu tónlist

Hress tónlist er sett í tæki og nemendur skiptast á að stjórna æfingum. Einnig er hægt að draga spjöld með hugmyndum að æfingum. Þá eru nemendur búnir að útbúa spjöld þar sem þeir annaðhvort teikna hreyfinguna eða skrifa hvað á að gera. Þannig fá allir að stjórna því hvað gert er og verða síður taugaspenntir þegar röðin kemur að þeim að stjórna æfingu. Einnig eru spjöldin úr spili *Latador* tilvalin í þetta verkefni en þar eru myndir af æfingum ásamt geisladisk þar sem ákveðið lag er valið með hverju spjaldi.

Aldur: 1.-10. bekkur

Spjöld með dýrum, farartækjum eða orðum

Spjöldum með myndum af dýrum eða farartækjum eða orðum er snúið á hvolf. Nemendur draga eitt spjald í einu og leika það sem er á spjaldinu fyrir samnemendur sem eiga að geta hvað er verið að leika. Þetta er látbragðsleikur þannig að leikarinn má ekki gefa frá sér hljóð nema annað sé ákveðið í upphafi.

Aðrar útfærslur eru t.d. að skipta hópnum í tvennt. Annar hópurinn leikur á meðan hinn giskar. Einnig má nýta spjöldin sem hugmyndabanka fyrir æfingar sem allir gera í einu í tiltekinn tíma. Nemendur geta t.d. skipst á að draga spjöldin.

Aldur: 1.-10. bekkur.

- Í Viðauka 5 eru spjöld með myndum af dýrum sem má klippa út.
- Einnig er tilvalið að nota ýmis spil til að fara í látbragðsleik, t.d. *Latador* eða *Pictionary* (sem „actionary“).



Gengið í kringum Ísland

Í skólastofu eða úti

Áhöld: Málband, 400 m hringur, blöð, blýantur, reiknivél og skeiðklukka.

Framkvæmd: Nemendur mæla skrefastærð hvers og eins í hópnum og reikna út meðalskrefastærð. Síðan ganga þeir 400 m hring á jöfnum hraða. Nemendur telja hvað þeir tóku mörg skref og finna meðaltalið af skrefafjölda hópsins, þeir taka einnig tímann sem það tók þá að ganga þessa 400 m. Nemendur reikna síðan út hvað þeir væru lengi að ganga hringinn í kringum landið og hvað þeir myndu taka mörg skref í þeirri ferð.

Heimild: Þróunarverkefni 2003-2004, Árskóli á Sauðárkróki. *Sambætting íþróttavíð aðrar námsgreinar.*

Aldur: 6.-10. bekkur.

Einn fill lagði af stað í leiðangur

Nemendur fela sig og einn byrjar að syngja og leita að hinum. Hann syngur:

„Einn fill lagði af stað í leiðangur, lipur var ei hans fótgangur. Takturinn fannst honum heldur tómlegur svo hann tók sér einn til viðbótar.“

Þá er hann búinn að finna eitt barn sem hann býður með sér í göngu (halarófu) og þau syngja: „Tveir fílar lögðu af stað í leiðangur ...“

Svona er haldið áfram þangað til allir hafa verið fundnir og eru komnir í halarófuna.

Aldur: 1.-5. bekkur.

Allir hafa eitthvað til að ganga á

Allir fara í hring og hreyfa sig í takt við tónlist af disknum *Eniga meniga*.

- „fíllinn hefur feitar tær“ (hreyfa sig klunnalega, eins og fíll)
- „ljónið hefur loppur tvær“ (grímt ljón)
- „músin hefur margar smáar“ (lítil mús)
- „ormurinn hefur ansi fáar“ (gera sig langan)
- „fiskurinn hefur fína ugga“ (synda)
- „flóðhesturinn engan skugga“ (leita að skugga)
- „krókódíllinn hefur kjaftinn ljóta, sá er góður í að láta sig fljóta“ (búa til stóran munn með höndunum og skella saman)
- „á vængjunum fljúga fuglarnir“ (fljúga með höndunum)
- „á fótunum ganga trúðarnir“ (herma eftir göngulagi trúða, útskeifur)
- „á hnúunum hendast aparnir“ (hnúar í gólf og herma eftir apa)
- „á rassinum leppalúðarnir“ (detta á rassinn)

Þegar millispil kemur í laginu („en allir hafa eitthvað til að ganga á“) þá leiðast allir og sparka fótunum til skiptis inn í hringinn.

Aldur: 1.-5. bekkur. Getur einnig hentað eldri hópum.

- Annar hreyfisöngur sem er sígildur og allir kunna, er *Höfuð, herðar hné og tær*. Hægt er að leika sér með t.d. hversu hátt eða hratt er sungið eða sleppa úr tilteknum orðum.
- Tilvalið er að nýta hreyfisöngva við tungumálakennslu.

Gott er að brjóta hefðbundna kennslustund upp með því að fara í slökun. Ekki er þó mælt með að nota ganga og önnur opin rými til slökunar. Kennslustofa eða salur eru betri staðir.

Slökun

Slökun – allur líkaminn

Áhöld: Slakandi tónlist, t.d. á geisladiski.

Framkvæmd: Nemendur koma sér fyrir þannig að þeim líði vel, liggja fram á borð eða leggjast á gólfið. Gott er að nota léttar dýnur eða teppi ef til eru og dempa ljósið aðeins ef það er hægt.

Kennari stjórnar slökun. Hann talar hægt og rólega og biður nemendur að vera rólega og reyna að slaka á líkamanum og hlusta vel á fyrirmælin.

Kennari segir:

- Byrjið á því að spenna alla vöðva í líkamanum og halda í smástund og svo slaka (endurtekið nokkrum sinnum).
- Þið slakið á í tánum og alveg niður í hæl.
- Þið eruð slök í kálfunum og lærunum, slakið á rassvöðvunum.
- Síðan eru það kviðvöðvar, verið alveg slök og reynið að hugsa bara um magann og að vera slök þar.
- Andið djúpt inn í gegnum nefið, alveg niður í maga, haldið andanum í smástund og blásið síðan út um munninn (endurtekið 2-3 sinnum).
- Verið alveg slök í öxlunum og reynið að láta þær vera þungar en slakar.
- Nú skuluð þið slaka á höfðinu, höfuðið á að vera þungt og liggja vel á dýnunni (borðinu), þið slakið á hökunni, munninum, nefinu, augunum og enninu.
- Reynið nú að slaka alveg á og láta ykkur líða vel.

Kennari talar nú ekkert í smástund og gefur nemendum tækifæri á að slaka sjálfum á.

- Nú megið þið byrja á því að hreyfa aðeins tærnar, bara tærnar og síðan hælana. Núna megið þið hreyfa fingurna og hendurnar. Smám saman vaknar líkaminn, þið opnið augun og megið teygja úr ykkur.
- Nú reisið þið ykkur hægt og rólega upp og standið rólega á fætur.

Aldur: 1.-10. bekkur.

Nudd með nuddbolta

Áhöld: Nuddboltar, róleg og slakandi tónlist

Framkvæmd: Nemendur eru tveir og tveir saman, annar hallar sér fram á borð, snýr stólnum við og hallar sér að stólbakinu eða leggst á gólfið. Hinn tekur boltann og rúllar honum mjúklega eftir öxlum, hálsi og baki þess sem er verið að nudda. Eftir ákveðinn tíma er skipt um hlutverk.

Aldur: 1.-10. bekkur.

Dæmi um ítarefni:

- Tímaseðil fyrir hreyfingu 3.-4. bekkjar í kennslustofu, sjá Viðauka 1.
- Bókin *Snerting, jóga og slökun* eftir Elínu Jónsdóttur og Sigurlaugu Einarsdóttur.
- Bókin *Ég er slanga* eftir Birgi Þ. Jóakimsson.

2. Hreyfing á göngum

Að treysta á annan en sjálfan sig

Nemendur ganga tveir og tveir saman um skólann, annar er með bundið fyrir augun en hinn leiðir hann um skólahúsnæðið. Annað afbrigði af leiknum er að sleppa takinu og nú verður sá sem er með bundið fyrir augun að treysta algjörlega á vin sinn og fara eftir leiðbeiningum hans. Sérstaklega skal fara varlega þar sem stigar eru, þar er ekki ráðlegt að sleppa takinu á þeim „blinda“.

Aldur: 1.-10. bekkur.

Leikir





Grundaskóli

Ratleikur – Yngri nemendur

Kennari útbýr ratleik þar sem reynir á mismunandi hæfileika og getu nemenda. Ratleikurinn getur verið um allan skólann. Mikilvægt er að það sé alveg skýrt að ratleikur innandyra er ekki keppni um hver sé fyrstur heldur er vinna nemenda á hverri stöð metin í lok leiksins.

Þessi hugmynd að ratleik reynir m.a. á listræna hæfileika, skynjun, hreyfingu, söng, stærðfræði, lífsleikni, íslensku, samstöðu og tillitsemi.

Áhöld: Andlitslitir, legókubbar, sippuband, A4-pappír, litir, keilur eða eitthvað til að skjóta niður, mjúkur bolti, poki með 5 hlutum í, húlahringur, poki með nokkrum hlutum, 3 stærðfræðiþrautir og blýantar.

1. Nemendur eiga að teikna á andlit hver annars, t.d. kisu, trúð eða annað sem lagt er til.
2. Nemendur eiga að giska á hversu margir kubbar eru í pokanum og skrá svarið á blaðið.
3. Allir eiga að sippa 20 sinnum.
4. Hópurinn syngur saman lag fyrir kennarann: „If you are happy and you know it clap your hands.“
5. Nemendur teikna saman mynd á blað. Á myndinni eiga að vera t.d. tvö fjöll, sól, tvö hjól, eitt hús, leikvöllur með tveimur rólum, einu vegasalti og sandkassa (hér er hægt að hafa skilaboðin á íslensku, ensku, dönsku allt eftir aldri). Að lokum eiga börnin að teikna sig sjálf, merkja myndina og skila til kennara.
6. Börnin kasta bolta tvisvar í keilur eða aðra hluti sem er búið að raða upp. Hvað falla margir hlutir? Hlutunum er raðað upp aftur eftir hverja umferð. Loks er lagt saman og skráð á blaðið hve margir hlutir voru felldir samtals.
7. Leikurinn *Hvað er í pokanum?* Í pokanum eru 5 hlutir. Börnin eru spurð hvaða hlutir það séu? Þau setja aðra höndina í pokann og þreifa á hlutunum. Bannað er að kíkja ofan í. Síðan skrá þau á blaðið hvaða hlutir þau halda að séu í pokanum.
8. Allir eiga að húla 10 sinnum.
9. Börnin hjálpast að við að leysa stærðfræðiþrautir og skrá niðurstöðurnar á blað.
10. Nemendur eiga að finna 3 sagnorð, 3 lýsingarorð og 3 nafnorð og skrá á blaðið.

Nemendur eiga að skila svarblaði og öðrum gögnum til kennara.

Aldur: 1.-5. bekkur.

Ratleikur/stöðvavinna – Eldri nemendur

Stöðvar eða ratleikir eru góð leið til að brjóta upp hefðbundna kennslu hjá nemendum 6.- 10. bekkjar. Verkefni á stöðvunum geta þá miðast við námsefnið sem verið er að vinna með hverju sinni.

Hægt er að búa til þrautir vítt og breitt um skólann:

- Í tengslum við íslenskutíma væri t.d. hægt að láta nemendur greina ljóð á einni stöð og finna lýsingarorð, sagnorð, nafnorð, fallbeygja o.s.frv. á öðrum stöðvum.
- Koma má fyrir mismunandi stærðfræðiþrautum sem m.a. geta falið í sér ýmsar mælingar og útreikninga sem tengjast umhverfi stöðvanna.
- Bókasöfn eru tilvalin stöð. Þar er hægt að láta nemendur leysa verkefni sem reynir á hversu góðir þeir eru að nýta sér úrræðin sem bókasafnið hefur að bjóða.
- Gott er að virkja nemendur og láta þá sjálfa búa til þau verkefni sem eiga að vera á hverri stöð í ratleiknum. Þá á t.d. hver hópur, sem vinnur saman í ratleiknum, að útbúa eina stöð eða fleiri.

Viðfangsefni ratleiksins getur einnig verið mismunandi menning, tungumál, landafræði, heilbrigðisfræðsla o.s.frv. Möguleikarnir eru margir og því um að gera að gefa ímyndunaraflinu lausan tauminn.

Dæmi um ítarefni

- Teningaratleikur sem hentar öllum aldri, sjá Viðauka 4.

3. Hreyfing í söllum

Rýmið í söllum býður upp á marga möguleika til að auka virkni nemenda í skólastarfinu. Sem dæmi um hugmyndir að meiri hreyfingu í salarkynnum skóla er að tvinna saman hópefli, leikræna tjáningu og lífsleikni, samanber dæmin hér á eftir.

Að snúa teppinu við

Áhöld: Teppí, stærðin fer eftir hópstærð. Hópurinn verður rétt að komast fyrir á teppinu þegar hann stendur ofan á því.

Framkvæmd: U.þ.b. 8 nemendur standa ofan á teppinu. Hópurinn byrjar á því að velja einn liðstjóra sem á að leiðbeina hópnum. Liðstjórinn er sá eini sem má tala og gefa fyrirmæli. Hópurinn á síðan að reyna að snúa við teppinu án þess að nokkur úr hópnum stígi út fyrir teppið. Mjög gaman er að láta fleiri hópa vinna að sama verkefni samtímis, þá kemur smá keppni í nemendur að reyna að vera fljótir að leysa verkefnið.

Aldur: 6.-10. bekkur. Leikinn er einnig hægt að aðlagða fyrir yngri nemendur. (Hugmynd fengin hjá Hansínu Einarsdóttur)

Traust

Áhöld: Engin

Framkvæmd: Allir nemendur nema einn leggjast á bakið í tvær raðir og snúa þannig að höfuðin liggja saman. Þeir teygja hendur upp í loft og sá sem stendur leggst á bakið á fremstu hendurnar. Hendurnar sjá nú um að færa hann smám saman yfir alla röðina, alveg út á enda. Þar leggst sá sem var fluttur við hliðina á aftasta manni. Sá sem liggur fremst stendur upp og sagan endurtekur sig.

Aldur: 6.-10. bekkur. Getur einnig hentað yngri nemendum.

Hlaupa- og hreyfingarleikir

Hægt er að fara í fjölmarga hlaupa- og hreyfingarleiki á sal.

Dæmi um slíka leiki, sem geta hentað öllum aldri, eru:

- Stórfiskaleikur; norðanvindur – sunnanvindur; ungar mínir, komið þið heim; krókódíll, krókódíll; höfðingjaleikur; sto; eitur í flösku; hlaupabóla; ljón og tígrisdýr o.m.fl.
- Leikir með fallhlíf, blöðrur, borða eða bolta. Einnig er hægt að setja upp þrauta-brautir en þær krefjast þess að eitthvað af áhöldum sé til staðar.
- Stöðvar sem reyna m.a. á fín- og grófhreyfingar, þol, styrk, jafnvægi og samþættingu við t.d. stærðfræði og íslensku.

4. Skipulögð hreyfistund

Skipulögð hreyfistund er heil kennslustund sem er sérstaklega skipulögð til hreyfingar og á sér fastan tíma í stundaskrá. Hreyfistundir er hægt að skipuleggja fyrir allan aldur í kennslustofu, á göngum eða í sal. Hver skipulagður hreyfistundartími ætti alltaf að hefjast á upphitun með léttum æfingum. Síðan tekur við aðalatriði tímans sem ætti að taka um 2/3 hluta af heildartíma hreyfistundarinnar. Við lok hvers tíma ætti ætíð að vera einhvers konar slökun þar sem nemendur fá tækifæri til að ná sér niður og slaka á.

Í skipulögðum hreyfistundum gefst gott tækifæri til að vinna með þekkingu og viðhorf nemenda til ýmissa þátta sem snúa að heilbrigði og vellíðan. Af og til er hægt að koma að ýmsum fróðleik, t.d. um hreyfingu, mataræði, geðrækt og hvíld. Einnig er mjög gott að vinna með verkefni tengd líkamanum, t.d. blóðrás, vöðvum, beinagrind, líffærum og meltingu.



Dæmi – Hreyfistund hjá 1.-4. bekk í Grundaskóla á Akranesi

Í Grundaskóla á Akranesi hafa skipulagðar hreyfistundir verið á dagskrá hjá nemendum í 1.-4. bekk síðan árið 2002. Að jafnaði er um að ræða eina skipulagða hreyfistund í viku, 40 mínútur í senn, í sal skólans, sem kemur til viðbótar við almenna íþróttakennslu.

Dæmi um ítarefni

- Tímaseðill fyrir hreyfistund á sal fyrir 1.- 4. bekk, sjá Viðauka 2.
- Handbókin *Hreyfistund, kennsluáætlanir, leikir og æfingar* eftir Hildi Karen Aðalsteinsdóttur.
- Bókin *Komdu og skoðaðu líkamann* þar sem fjallað er um gerð líkamans, starfsemi hans og þarfir. Með þessu efni er hægt að fá kennarabók í stóru broti en textinn í henni er ítarlegri en í nemendabókinni. Einnig er mjög gott efni tengt þessu á www.nams.is/komdu/likamann/likaminn_frames.htm.
- Í tengslum við heilbrigðisfræðslu skólahjúkrunarfræðinga, *6 H heilsunnar*, hefur verið unnið ýmislegt gagnlegt efni, ætlað 1.-10. bekk, um hreyfingu, næringu, andlega líðan o.fl. Nánari upplýsingar eru á vefsíðu verkefnisins, www.6h.is.



5. Þemadagar

Þemadagar eru góð leið til að brjóta upp hefðbundna kennslu og koma til móts við ólíkar þarfir nemenda. Ýmsar hefðir skapast í skólum og eru margir skólar með skemmtilega þemadaga í boði, allt eftir nánasta umhverfi hvers skóla, árstíð og aldri nemenda. Æskilegt er að hafa nemendur með í ráðum bæði við undirbúning og framkvæmd þemadaga.

Litlu Ólympíuleikarnir

Allur skólinn vinnur saman að þessu verkefni og fer tímalengd þess eftir því hversu veglegt það á að vera.

Gott er að byrja vinnu við þetta þema á því að kynna sögu Ólympíuleikanna. Nemendum er ráðað í hópa og hér gefst gott tækifæri til að vinna þvert á aldur þar sem þeir eldri aðstoða þá yngri. Hver hópur fær eitt land til að vinna með. Hóparnir vinna síðan saman mismunandi verkefni um landið sitt. Verkefnin geta t.d. verið að: mála fána landsins, útbúa litla fána á spýtu, búa til lukkudýr fyrir leikana, ennisbönd, vinabönd og verðlaunapeninga. Einnig er hægt að vinna verkefni tengd landafræði, t.d. hversu margir búa í landinu, hvernig veðurfarið er, stjórnnunarhættir, atvinnuvegir o.m.fl. Hópurinn fyrir hvert land undirbýr einnig eitt skemmtiatriði sem flutt er á lokadegi verkefnisins.

Á lokadegi Ólympíuleikanna er svo keppnin sjálf. Löndin fá stig fyrir hverja keppnisgrein þannig að í lokin stendur eitt land uppi sem sigurvegari. Löndin velja einn aðila til að keppa í hverri grein þannig að sem flestir fái að taka þátt. Lokadagurinn byrjar á því að öll liðin raða sér upp og ganga saman að því svæði sem keppnin fer fram.

Keppnisgreinar geta bæði verið hefðbundnar og óhefðbundnar íþróttagreinar og aðrar þrautir eins og: stígvélakast, skákkeppni, festa tölu, negla nagla í spýtu, hjólbörukeppni, baka 10 pönnukökur, stafakast, hver hangir lengst, stafsetningarkeppni og margföldunarkeppni.

Þemadagar





Digranesskóli

Landsfjórðungamót

Í þessu þemaverkefni er hægt að vinna annaðhvort með einum bekk, árgangi eða þvert á allan skólann. Hópnum er skipt í fjóra landshluta: Austurland, Norðurland, Vesturland og Suðurland. Hver hópur vinnur verkefni tengd sínum landshluta og kynnir fyrir hinum landshlutunum. Bæði er hægt að horfa til nútímans og til fortiðar. Gott er að vinna sem mest af verkefnunum á vegg þannig að þau fái að njóta sín sem best.

Hóparnir búa til einkennisfána síns landshluta og ákveða hver keppir í hvaða keppnisgrein á lokadegi mótsins.

Keppnisgreinar geta verið úr frjálsum íþróttum, eins og langstökk, hástökk, kúluvarp, spjót kast, kringlukast, boðhlaup, hindrunarhlaup, spretthlaup og víðavangshlaup. Einnig má velja þrautir sem tengjast öðrum íþróttagreinum eða velja óhefðbundnari greinar. Landslutarnir fá stig fyrir hverja keppnisgrein og að lokum stendur einn landshluti uppi sem sigurvegari.

Boltamót

Boltamót getur verið keppni á milli bekkja eða árganga. Keppnisgreinar geta t.d. verið fótbolti, handbolti, körfubolti, bandí eða blak. Skipta má bekknum í jafna hópa eða velja lið sem keppir fyrir hönd bekkjarins. Það skapast skemmtilegur andi ef hverju liði er úthlutað ákveðnum lit og reyna þá allir sem eru saman í liði að vera klæddir í þann lit. Hvetja má liðin til að búa til hvatningarhróp, söng eða dans eða hvort tveggja.

Dæmi um ítarefni fyrir þemadaga:

- Dæmi um þemadaga fyrir eldri nemendur, sjá Fáránleika í Viðauka 3.
- Tilvalið er að nýta þemadaga og önnur skólaverkefni til að styrkja góð málefni. Það má útfæra með ýmsum hætti, s.s. með vinnuframlagi eða standa fyrir fjáröflun. Gott dæmi er verkefnið UNICEF-hreyfingin. Þar hljóta nemendur fræðslu um jafnaldra sína í öðrum heimshlutum og safna fé fyrir þurfandi börn um allan heim með því að hreyfa sig. Sjá nánar á www.unicef.is/unicef_hreyfingin.
- Á heimasíðu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands eru ýmsar upplýsingar um Ólympíuleikana og vel útfærðar hugmyndir að Ólympíudögum fyrir skóla, sjá www.isi.is.
- Heimasíða Alþjóða Ólympíunefndarinnar (IOC), www.olympic.org.
- Á heimasíðu Ungmennafélags Íslands, www.umfi.is, er að finna upplýsingar um landsmót og þar með talið ýmsar hefðbundnar og óhefðbundnar keppnisgreinar.

Dæmi um verkefni sem ætlað er að stuðla að aukinni hreyfingu

- *Lífshlaupið*, www.lifshlaupid.is. Verkefni þar sem fólk á öllum aldri er hvatt til að hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Einstaklingar geta haldið hreyfidagbók allan ársins hring en í byrjun hvers árs er sérstakur hvatningarleikur fyrir skóla og vinnustaði.
- *Göngum í skólann*, www.gongumiskolann.is. Árlegt verkefni þar sem grunnskólanemendur eru hvattir til að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu.
- *Hjólað í vinnuna*, www.hjoladivinnuna.is. Árlegt verkefni þar sem ungir jafnt sem aldnir eru hvattir til að nota heilsusamlegan ferðamáta til og frá vinnu eða skóla.

Dæmi um frekara ítarefni

- Sjá kafla 10.
- *Nám og hreyfing, skólastofuleikfimi* eftir Kristínu Einarsdóttur og Védísi Grönvold.
- *Líf og leikur 1* (yngsta stig) og *Líf og leikur 2* (miðstig) eftir Janus Guðlaugsson.
- *10x10* eftir Sóleyju Einarsdóttur.
- *Leikræn tjáning* eftir Elfar Loga Hannesson.
- Leikjavefurinn, www.leikjavefurinn.is.

Viðauki 1

Grunnskóli
3.-4. bekkur
60 mínútur

Stöðvar í almennri kennslu Skólastofa og nærumhverfi

Nemendum er skipt í nokkra hópa, allt eftir fjölda. Gott er að hafa um 4 nemendur saman í hverjum hópi. Stöðvunum er raðað upp og rýmt til í stofunni sé þess þörf.

Sóknarskrift

Staðsetning: Skólastofa.

Áhöld: Setningar á blaði, stílabók og skriffæri.

Framkvæmd: A4-blaði með nokkrum setningum er komið fyrir uppi á vegg. Nemendur sitja í sætum sínum hinum megin í stofunni. Nemendur eiga síðan að ganga að veggnum og lesa af blaðinu, ganga til baka og skrá í stíla-bækur sínar. Muni þeir ekki hvað stóð á blaðinu á veggnum verða þeir að ganga þangað aftur og svo í sætið sitt og skrá setninguna.

Skutlukast á spjöld

Staðsetning: Frammi á gangi fyrir utan stofuna.

Áhöld: Lýsing á því hvernig búa á til skutlu, pappír, spjöld með tugum fest á vegg, skriffæri.

Framkvæmd: Nemendur byrja á því að fylgja fyrirmælum um það hvernig á að búa til skutlu. Síðan eiga þeir að reyna að hitta með skutlunum sínum á tugaspjöldin. Nemendur leggja saman tugina sem þeir hitta og skrá niðurstöður á blað.

Sagnorð, nafnorð og lýsingarorð í umhverfinu

Staðsetning: Úti á skólalóð.

Áhöld: Harðspjaldamöppur, A4-blöð og skriffæri.

Framkvæmd: Nemendur fara út á skólalóð og skrá hjá sér 5 sagnorð sem þeir sjá í umhverfi sínu, 5 nafnorð og 5 lýsingarorð.

Teningakast

Staðsetning: Skólastofa eða gangur nálægt skólastofu.

Áhöld: Nokkrir svampteningar, talnagrind eða kubbar.

Framkvæmd: Nemendur skiptast á að kasta tveimur teningunum, þeir ýmist leggja saman tölurnar, sem upp koma á teningunum, eða draga þá lægri frá þeirri hærri. Útkomuna á að: hoppa, gera jafnmargar armbeygjur, kviðæfingar eða englahopp.

Lítill þrautabraut sem reynir m.a. á skynfæri

Staðsetning: Skólastofa.

Áhöld: Bali með köldu vatni, bali með volgu vatni, bali með nokkrum steinum í, tvö borð, fjórir stólar, spjöld með dýrum á og handklæði.

Framkvæmd: Bala með heitu vatni og bala með köldu vatni er raðað saman þannig að stutt sé á milli þeirra. Nauðsynlegt er að leggja handklæði á gólfíð þannig að nemendur stígi á það eftir að hafa verið í vatninu. Síðan er stólum raðað upp þannig að þeir snúi bókum saman, nemendur eiga næst að príla yfir þá. Næst kemur balinn með steinum og nemendur eiga að ganga á þeim. Þar á eftir koma tvö borð saman sem nemendur eiga að klífra upp á, gott er að hafa borðin upp við vegg því nemendur eiga að hoppa ofan af borðinu. Að lokum draga nemendur spjöld með myndum af dýrum og eiga að leika það dýr sem þeir drógu ákveðna vegalengd, gott er að afmarka vegalengdina með stólum.

Að hoppa á réttan staf

Áhöld: Teppí eða motta með bókstöfum, stafrófið prentað út, klippt niður og helst plastað, orð eða setningar á spjöldum.

Framkvæmd: Bókstafateppi eða mottum með bókstöfum er raðað upp og komið fyrir á gólfinu. Einnig er hægt að leyfa börnum að mála bókstafina á teppi og þannig eiga þau sitt „bókstafateppi“. Nemendur draga einn bókstaf og hoppa síðan á þann staf á mottunni, draga spjöld með orðum eða setningu og hoppa síðan á stafateppið eftir orðinu eða setningunni á spjaldinu.

Annað afbrigði: Búa til orð eða setningar á dönsku eða ensku og nemendur hoppa líkt og fyrr á stafateppinu.

Fleiri hugmyndir að svipuðum æfingum má finna í möppunni *Hreyfistund í grunnskólum*.

Viðauki 2

Grunnskóli
3.-4. bekkur
60 mínútur

Hreyfistund á sal

Stöðvar með áherslu á stærðfræði

Upphaf tímans:

Upphitun

Norðanvindur – sunnanvindur

1-2 gulir borðar og 2-4 bláir borðar. Má nota eitthvað annað til að einkenna norðan- og sunnanvindana.

Skipulag

Einn eða tveir (fer eftir fjölda nemenda) eru valdir til að vera sunnanvindur og fá þeir gula borða til að setja utan um sig.

2-4 eru valdir til að vera norðanvindur og fá þeir bláa borða utan um sig. Leikurinn gengur út á það að norðanvindurinn klukkar eins marga og hann getur á meðan sunnanvindurinn frelsar þá aftur.

Norðanvindurinn hleypur á eftir nemendum (hann má ekki klukka sunnanvindinn), klukkar þá og segir FROST þegar hann klukkar. Þá beygja þeir sig niður og rétta upp hönd. Sunnanvindurinn kemur þá og frelsar þá en hann verður að segja eitthvað jákvætt og fallett til að sá sem var klukkaður þiðni og geti verið aftur með, t.d. „þú ert góð(ur), skemmtileg(ur), glöð/glaður, jákvæð(ur)“, og svo framvegis.

Mjög gott er að skipta svolítið ört um þá sem eiga að vera hann.

Stöðvavinna:

Sjá næstu síðu

Lok tímans:

Teygjur/slökun

Rigning og sólarnudd

Tveir og tveir saman, ein dýna á mann. Gott að spila rólega tónlist og dempa aðeins ljósið.

Létt nudd úr bókinni *Snerting, jóga og slökun* eftir Elínu Jónsdóttur og Sigurlaugu Einarsdóttur.

Skipulag

Einn situr á gólfinu (eða í stól) og fær nudd en sá sem er að nudda krýpur á hnjánum (eða stendur) fyrir aftan. Nuddarinn byrjar á því að gera rigningu á höfuðið á þeim sem situr, lætur fingurna vera rigninguna. Kennarinn segir: „Það er mikil rigning úti. Alltaf þegar það er rigning eru að sjálfsögðu ský svo við gerum ský á bakið.“ Þá búa nuddarar til skýjahnoðra á bakið, stóra og litla. „Vindurinn blæs skýin í burtu.“ Þá strjúka nuddarar skýin burt af bakinu með stórum stökum. „Þegar skýin eru farin kemur sólin í ljós.“ Nuddarar búa til litla hringi út um allt bak og segja: „Ein sól fyrir mánudaginn, ein fyrir þriðjudaginn,“ o.s.frv. alveg þangað til það kemur sunnudagur, þá er stór sól og hún er með geisla. Gott er að enda nuddið á því að halda um enni og hnakka og þrýsta létt, sleppa takinu og endurtaka 2-3 sinnum. Síðan þakkar sá sem fékk nuddið fyrir og nú er skipt um hlutverk.

Viðauki 2 - frh.

Á hverri stöð eru að hámarki 4 nemendur. Gott er að nota tónlist án hléa í 3½ mínútu og þögn í 30 sekúndur til að stýra hvenær nemendur fara á næstu stöð. Stöðvarnar eru einnig númeraðar þannig að það auðveldar nemendum að finna næstu stöð. Í 30 sekúndna hléinu á milli stöðva laga nemendur til á sinni stöð og færa sig yfir á þá næstu.

Stöðvar

Stöð 1 - Rekja bolta og skjóta

Áhöld: Átta keilur, 2-3 mjúkir boltar.

Framkvæmd: Tvær keilur eru settar sín hvorum megin í salinn nálægt vegg (þvert). 6 keilum er einnig komið fyrir á milli þeirra með nokkuð góðu millibili og 2-3 mjúkir boltar. Nemendur eiga að rekja boltann á milli keilnanna sex og síðan eiga þeir að reyna að skjóta niður endakeilurnar. Nemendur fá eitt stig náí þeir að skjóta niður endakeilurnar. Nemendur telja sjálfir hve mörg stig þeir fá á 3½ mínútu.

Stöð 2 - „Frisbee“

Áhöld: 2-3 svífdiskar.

Framkvæmd: Nemendur fá tvo mjúka svífdiska sem þeir kasta á milli sín. Þeir eiga að reyna að grípa diskinn hver frá öðrum.

Stöð 3 - Hlaupið með bókstafi

Áhöld: Bókstafaspjöld; stafrófið prentað út, klippt niður og helst plastað eða notaðir mjúkir litlir bókstafir.

Framkvæmd: Stöfunum er komið fyrir á gólfinu. Nemendur eiga að taka einn staf í einu og hlaupa u.þ.b. 10 m (fer eftir stærð rýmis) velja stafi sem þeir þekkja (mömmu staf, pabba staf o.s.frv.) og búa til orð eða setningar. Gott getur verið að láta nemendur vita að þeir hafi takmarkaðan tíma til að leysa þetta verkefni og að þeir eiga að búa til eins mörg orð og þeir geta á tilteknum tíma.

Stöð 4 - Keila

Áhöld: 10 keilur eða gosflöskur með sandi í, mjúkir boltar, eininga- og tugakubbar, 3-4 box.

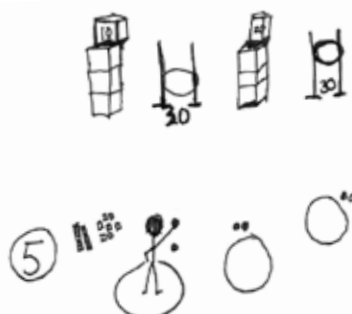
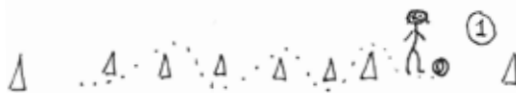
Framkvæmd: 10 keilum eða flöskum er komið fyrir á gólfinu og raðað upp í þríhyrning, 4 í röð, svo 3, 2 og 1. Nemendur eiga að reyna að skjóta niður sem flestar keilur og telja saman stigin. Hér nota nemendur einingakubba til að auðvelda sér stigatalninguna. Þegar nemandi skýtur niður keilur tekur hann sama fjölda af einingakubbum og setur í box. Þegar hann hefur náð 10 einingakubbum skiptir hann þeim út fyrir einn tugakubb o.s.frv.

Stöð 5 - Skjóta niður tugakassa

Áhöld: Nokkrir mjúkir boltar, tugakassar, mjúkir púðar eða eitthvað sem hægt er að leggja tugakassana ofan á, 4-5 gjarðir, stangir og hlið.

Framkvæmd: Nemendur eiga að skjóta niður tugakassa í gegnum gjörð. Þeir telja stigin með því að nota tuga- og hundraðakubba. Mjúkum púðum er raðað upp á t.d. borð, þrír til fjórir púðar hver ofan á annan. Tugakassinn er settur ofan á efsta púðann (kassi sem ritað hefur verið á 10, 30, 50). Einnig er komið fyrir hliðum með áfastri gjörð fyrir framan púðana og fá nemendur ákveðin stig fyrir að hitta þar í gegn. Stórum gjörðum er síðan komið fyrir á gólfinu 2-4 m frá púðunum (vegalengdin fer eftir aldri og getu nemenda). Hver nemandi fær tvo litla mjúka bolta til að skjóta með. Nemendur verða að standa inni í gjörðinni á gólfinu þegar þeir skjóta. Nemendur telja síðan stigin sem þeir fá líkt og í keilunni nema hér taka þeir tugi og skipta út fyrir hundruð.

Skipulag



Viðauki 3

Dæmi frá Smáraskóla

Aldur: Unglingadeild

Hreyfistund á sal

Fáránleikar

Áður en keppni hefst þarf að ákveða eftirfarandi:

- Nafn og auðkenni á liðið (sem er bekkurinn), t.d. litur, hattur, föt eða eitthvað annað.
- Hver á að keppa í hvaða grein. Hver nemandi getur bara keppt í einni grein, fyrir utan leikinn „nesti“ og „reiptog“.
- Bekkjarkennarar keppa í einni grein. Þeir hafa mikil áhrif á hvernig andinn verður hjá liðinu.
- Velja dómara en hver bekkur útvegar einn dómara. Dómarar hittast í íþróttahúsi til að samræma reglur á meðan þátttakendur undirbúa sig.

Gott er að stilla liðunum upp við endalínu í íþróttasal. Þátttakendur koma síðan inn á gólfíð til að keppa í sinni grein á meðan þeir sem eftir standa halda sig fyrir aftan línuna og hvetja sitt fólk. Liðin keppa öll í einu í þeim greinum þar sem það er mögulegt.

Hugmyndir að keppnisgreinum:

1. Hóp-dúdd (þeir sem eftir standa, þ.e.a.s. 1-10 eða fleiri).

Dúdd er nokkurs konar jafnvægisæfing þar sem staðið er á öðrum fæti. Líkamanum er hallað fram og handleggjum lyft upp, út til hliðanna (eins og vængjum). Hópurinn á að útfæra einhverja tilburði áður en endað er í jafnvægisstöðunni, t.d. hreyfingar sem tengjast karate eða ballet.

2. Boðhlaup sem kemur skemmtilega á óvart (5 keppendur úr hverju liði).

Boðhlaup er hægt að útfæra á marga vegu, t.d. með því að binda fætur þátttakenda saman og láta þá fara ákveðna vegalengd sem er með hindrunum eða án þeirra.

3. Krulla (4-6 keppendur úr hverju liði, einn kústur þarf að vera á liði).

Markmiðið er að koma boltum eða einhverju sem rennur eftir gólfi í fyrirframafmarkaða hringi eða kassa sem eru límdir á gólfíð. Einn er á kústinum, meira til gamans en að hreinsa gólfíð, og einn getur staðið við hringinn til að stöðva hlutina svo þeir lendi frekar í hringnum/kassanum. Hinir skiptast á að rúlla eða koma boltunum í afmörkuðu reitina. Fjöldi hluta getur verið breytilegur.

4. Nesti (allir keppa).

Þar sem nesti er borðað, t.d. í íþróttasalnum, er keppt í umgengni, frágangi, kurteisi o.s.frv. Ótrúlega skemmtilegar uppákomur skapast í kringum þessa keppnisgrein.

5. Prautaveggur (5 keppendur úr hverju liði, ekki færri, ekki fleiri).

Notuð eru bönd til að mynda „götóttan“ vegg á milli tveggja súlna. Allir keppendur þurfa að komast í gegnum vegginn en enginn í liðinu má fara í gegnum sama gat. Keppendur mega hjálpast að en ekki ætti að segja frá því fyrir fram.

6. Pappírsturnar (5 keppendur úr hverju liði).

Liðið fær heilmikið af afgangsljósritunarpappír og límband. Markmiðið er að búa til pappírsturn. Það er um að gera að leyfa keppendum að láta hugmyndaflugið ráða ferðinni. Keppendur geta notað einhvern úr sínu liði og límt blöð utan á hann, tekið einhvern á háhest til að hækka hann enn meira. Gott er að gefa ekki of mikil fyrirmæli heldur sjá hver útkoman verður.

7. Prautaganga (5 keppendur úr hverju liði).

Markmiðið er að liðið komi sér á milli staða með fyrirframákveðnum áhöldum, t.d. dagblaði, húlahring og lítilli dýnu. Það má ekki koma við gólfíð og gott er að hafa hlutina færri en keppnismenn eru.

8. Pokahlaup (5 keppendur úr hverju liði).

Boðhlaup, t.d. með strigapokum.

9. Limbó (3 keppendur úr hverju liði).

10. Stígvelakast (3 keppendur úr hverju liði).

11. Reiptog (allir).

Endað er á fílaftólbolta eða bumbubolta, nemendur á móti kennurum (u.p.b. 10 nemendur og 10 kennarar).

Viðauki 4

Grunnskóli

Aldur: Allir bekkir

Almenn kennsla

Tengingarátleikur

Markmið:

Hreyfing, leysa námsefnistengdar þrautir eða spurningar (stærðfræði, íslenska, enska o.s.frv.).

Gögn:

Teningur/teningar og spjöld með númerum öðrum megin og þrautum hinum megin. Kennari þarf svo að hafa blað með lausnunum hjá sér.

Aldurmörk:

Frá sex ára og upp úr (fer eftir þyngd þrauta á spjöldunum).

Undirbúningur:

Gera 20-30 spöld með þrautum/spurningum tengdum námsgreinum, t.d. sterkar sagnir í ensku, stigbreyting lýsingarorða, stærðfræðiþrautir eða hvað sem ykkur dettur í hug. Spjöldin eru svo númeruð hinum megin. Gott er að plasta spjöldin, þá verða þau eigulegri.

Staðsetning:

Hægt er að fara hvar sem er í leikinn en innandyra er gott að setja hann upp í skólastofu eða í sal.

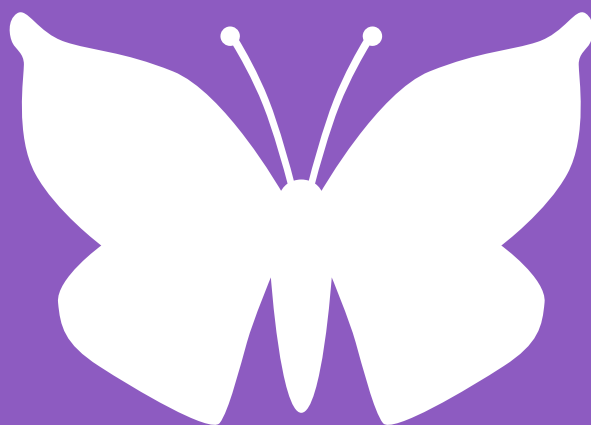
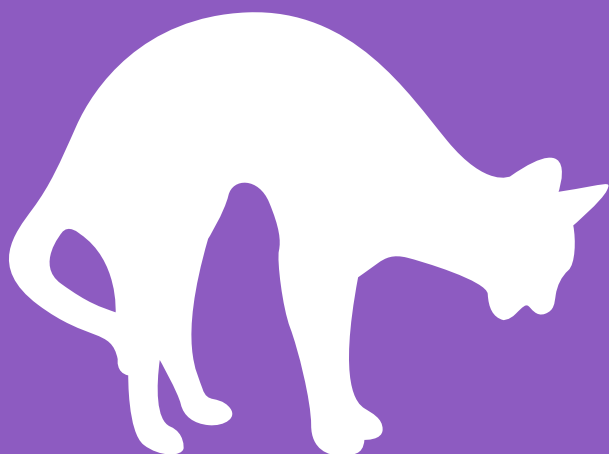
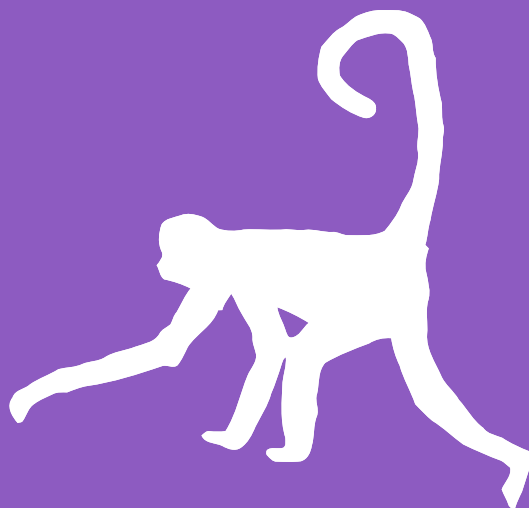
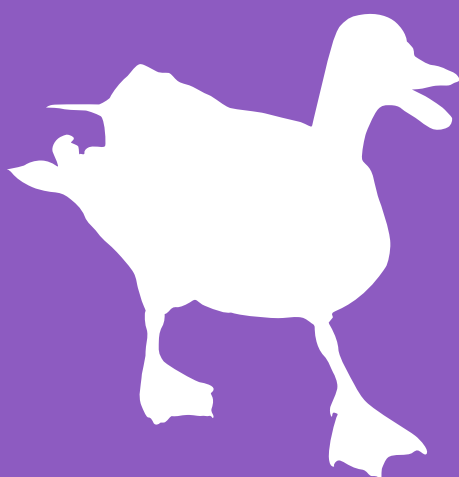
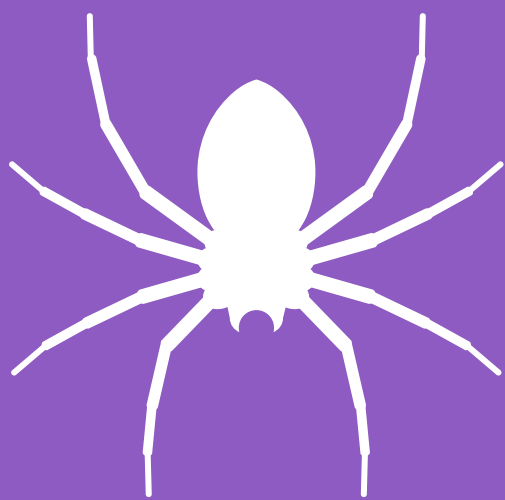
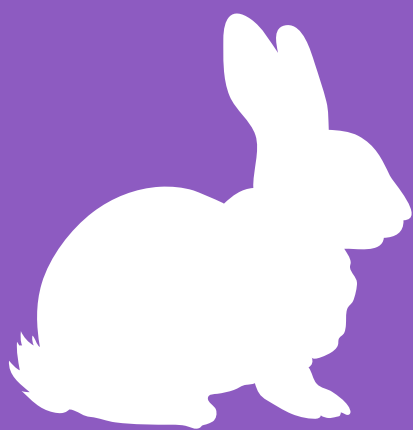
Leiklýsing:

Áður en leikurinn hefst þarf kennari að vera búinn að dreifa spjöldunum um stofuna eða salinn, t.d. með því að hengja þau upp á vegg. Einnig er hægt að leggja þau á gólfid og þá er gott að setja eitthvað yfir spjaldið svo númerið sjáist ekki auðveldlega. Mikilvægt er að spjöldin séu ekki í réttri númeraröð.

Nemendum er skipt upp í tveggja til fjögurra manna hópa. Hver hópur kastar svo teningnum og man númerið sitt þar til allir hóparnir hafa kastað en þá hefst leikurinn. Hver hópur leiðist og leitar að spjaldi með því númeri sem hópurinn fékk. Þegar spjaldið er fundið leysir hópurinn þrautina og kemur til baka og segir kennaranum lausnina. Teningnum er kastað aftur og leggst þá talan við fyrstu töluna (t.d. ef 4 kom upp í fyrsta kasti og 3 í öðru kasti þá er það $4+3=7$). Talan, sem leitað er að, hækkar því alltaf og endar á þeirri tölu sem er á hæsta spjaldinu. Þetta getur orðið til þess að hóparnir leita að mismörgum spjöldum. Sá hópur, sem er fyrstur að leysa þrautina á hæsta númerinu, vinnur. Kennarinn getur skrifað hjá sér hvaða hópur leitar að hvaða númeri í hvert sinn til að hafa yfirsýn. Einnig er hægt að treysta hópunum fyrir því að segja rétt frá (það er auðveldara). Ef einhver hópur er að tala við kennarann verða hinir sem koma á eftir að bíða í fállegri röð fyrir aftan.

Útfærsla:

Þennan leik er hægt að útfæra á margan hátt og eftir því sem hugmyndaflugið leyfir. Hægt er að hafa leikinn teningalausan og láta alla hópana leita að jafnmörgum spjöldum en þá er það kennarinn sem stjórnar að hvaða númerum er leitað. Einnig er hægt að láta hvern og einn nemanda, í stað hópa, leita að spjaldi. Í stað þess að láta nemendur í hverjum hóp leiðast má t.d. láta þá hoppa á öðrum fæti. Ef hóparnir leiðast ekki er mikilvægt að brýna fyrir nemendum að allir í liðinu verði að koma saman áður en hægt er að segja kennaranum frá lausninni og fá nýtt númer.





Grunnskóli Bláskógabyggðar

5. kafli

Ann-Helen Odberg

Almennar kennslustundir — Útikennsla

Segja má að sú hugmyndafræði, sem liggur að baki útikennslu, eigi rætur sínar að rekja til fyrri tíma þegar dagleg vinna, með vanþróuð áhöld og takmarkaðan efnivið, krafðist líkamlegrar áreynslu og útsjónarsemi. Ungir lærðu af þeim sem eldri voru, ekki aðeins með því að hlusta heldur ekki síður með því að takast sjálfstætt á við margs konar verkefni við raunaðstæður. Ávinningur þess að taka upp útikennslu í skólastarfi er ekki aðeins bundinn við að auka virkni og heilbrigði nemenda heldur gefst ekki síður tækifæri til að bæta ýmiss konar færni og námsárangur almennt.

Hægt er að fara ýmsar leiðir til að auka virkni nemenda í almennum kennslustundum, bæði innandyra og utan. Í þessum kafla er fjallað um útikennslu, hvað útikennsla er og kosti þess að taka upp slíkt kennslufyrirkomulag. Farið er yfir hagnýt atriði um hvernig innleiða má útikennslu í skólastarfi og gefin dæmi um tímaseðla fyrir útikennslu í mismunandi greinum á öllum skólastigum. Hugmyndir fyrir almennar kennslustundir innandyra eru í kafla 4.

Í þessu riti er litið á almennar kennslustundir sem kennslustundir í öðrum námsgreinum en skólaþróttum.

Hvað er útikennsla, útinám og útiskóli?

Kennsla úti hefur í för með sér mikla hreyfingu og útiveru bæði fyrir nemendur og kennara. Í stað fastra veggja skólastofunar kemur víðátta, frjálsræði og nýtt umhverfi. Útikennsla er hugtak sem nær yfir alla menntun sem á sér stað utanhúss,

hvort sem það er í þéttbýli eða dreifbýli, manngerðu umhverfi eða villtri náttúru. Útinám er einfaldlega það nám sem fer fram úti, t.d. í útistofu eða í nánasta umhverfi skólans. Þegar kennslan er færð út er skólinn oft kallaður útiskóli. Hægt er að útfæra hann á þann veg sem hentar hverjum og einum kennara, áhugahópi eða skóla.

„Útiskóli er það þegar hluti kennslunar er fluttur út í nánasta umhverfi skólans og reglulega eru unnin verkefni utan veggja skólastofunnar. Útiskólar gefa nemendum tækifæri til að nota öll skilningarvit sín og fá persónulega og beina reynslu af raunveruleikanum. Þeir veita nemendum einnig tækifæri til athafna, á forsendum námsgreina, og tækifæri til að þroskast og leika sér af sjálfsdáðum, finna til forvitni, ímyndunar, ánægjulegrar reynslu og samkenndar.

Útiskóli þýðir samþættingu námsgreina í kennslu þar sem athafnir úti og inni eru í meira samhengi en í kennslustofunni því nemendur læra um raunveruleikann í raunveruleikanum, þ.e. um náttúruna í náttúrunni, um samfélagið í samfélaginu og um sitt nánasta umhverfi í sínu nánasta umhverfi.“

Jordet (1998)

Útikennsla snýst um skynjun, reynslu, að muna, að uppgötva, að skilja, æfingu, að ná valdi á, að miðla og að framleiða. Áhersla er lögð á „reynslu frá fyrstu hendi“ sem byggist á þeirri almennu forsendu að nemandinn læri best með því að „gera sjálfur“. Útikennsla býður upp á kennslustofu fyrir alla. Námið fer fram á forsendum nemandans með aðstoð og stuðningi kennarans.

Við útikennslu er hægt að nota flestar kennsluaðferðir og með viðeigandi undirbúningi getur kennsla í nær öllum námsgreinum farið fram utandyra á þann veg að nemendur fái almennt notið sín.

Dæmi um kennsluaðferðir sem er hægt að nota við útikennslu

- Reynsla og skynjun
- Athuganir
- Úttektir
- Tilraunir
- Samanburður
- Viðtöl
- Skoðanakannanir
- Umhverfisstígar/náttúrustígar
- Umhverfistúlkun/náttúrutúlkun
- Vettvangsferðir
- Söfn og safnakennsla (skynjun, snerting, samhengi, frásögn, túlkun)
- Samþætting námsgreina
- Verkefnalausnir
- Þema
- Þrautalausnir
- Ljósmyndun – stafræn
- Upplýsingatækni (heimildaöflun, úrvinnsla, framsetning, miðlun)
- Kort og loftmyndir
- Hreyfing
- Leikir

Í útikennslu er litið á allt nánasta umhverfi skólans sem vettvang til náms. Einnig er hægt að koma upp föstu svæði til útikennslu, svokallaðri útistofu. Nemendur geta byggt slíkt svæði upp með tímanum, t.d. með því að búa til eldstæði, smíða bekkir og leiktæki úr náttúrulegum efnum, rækta ýmiss konar gróður og grænmeti og svo mætti lengi telja. Nánar er fjallað um aðstæður fyrir útikennslu í kafla 9.

Af hverju útikennslu og útinám?

Í aðalnámsskrá grunnskóla er lögð mikil áhersla á fjölbreytta kennsluhætti og heildstætt nám og er þar mælt með útikennslu og samvinnunámi. Útikennsla á sér marga öfluga málsvara og styðst við hugmyndir margra fræðimanna um mikilvæga þætti sem skipta máli við nám. Má til dæmis nefna að samkvæmt kenningum Aristotelesar, Rousseau, Piaget og Dewey næst meiri árangur í námi ef börn fá tækifæri til að nota fleiri en eitt skynfæri og beita öllum líkamanum við námið og Vygotsky leggur mikla áherslu á samvinnunám og þá ekki síst samvinnu á milli kennara og nemenda í leit að þekkingu. Kenning Davids Kolb um mismunandi námshætti einstaklinga minnir einnig á mikilvægi þess að ljúka þekkingarhring tiltekins námsefnis. Honum sé ekki lokað án þess að nemendur hafi upplifað, meðtekið, alhæft og beitt þekkingunni sem þeim er ætlað að tileinka sér hverju sinni.

Reynslan leiðir í ljós fjölbættan ávinning þess að taka upp útikennslu:

- Aukin hreyfing, meira þol og betri hreyfifærni. Nemendur þurfa að beita líkamanum án þess að vera endilega meðvitaðir um það og eru í tengslum við aðra án samkeppni.
- Betri félagsleg færni. Nemendur eru í miðju atburðanna, læra um lýðræðisleg vinnubrögð, að eiga samskipti hver við annan og taka ábyrgð.
- Aukin einbeiting og ró eftir hressandi útiveru í fersku lofti. Samskipti og samband kennara og nemanda verður betra og minna er um agavandamál.
- Betri heilsa, almennt minna um veikindi bæði hjá nemendum og kennurum.
- Nemendur læra að klæða sig í samræmi við veður og láta það síður hindra útiveru við önnur tækifæri.
- Betri tengsl nemenda við viðfangsefni kennslunnar vegna fjölbreyttari kennslu- og námsaðferða.
- Aukinn skilningur á náttúru, vísindum og umhverfi. Tekist á við fjölbreytileg verkefni við raunverulegar aðstæður. Auðvelt að samþætta við flestar námsgreinar.

Við útikennslu geta nemendur aukið lífsleikni sína með ýmsu móti, m.a. með því að læra að elda mat, nota hníf til ýmissa verka, saga og höggva, mæla, negla, rækta, fræðast um öryggismál utandyra, um að bera ábyrgð á tækjum og svo mætti lengi telja.



Grunnskóli Bláskógabyggðar

Dæmi – Útikennsla stuðlar að aukinni útivist og hreyfingu

Samkvæmt rannsóknum stuðlar útikennsla að meiri hreyfingu í frímínútum. Hún er einnig líkleg til að auka áhuga á útivist og þar með stuðla að aukinni hreyfingu utan skólatíma (Björneboe og Aaland, 2003).

Langar mig að byrja með útikennslu?

Burtséð frá þeim fjölmörgu kostum sem útikennsla getur haft fyrir nám og heilsu er eðlilegt að kennarar staldri við og spyrji sig hvort útikennsla geti hentað þeim. „Ég er ekki þessi útivistartýpa,“ munu sumir segja, „ég hef ekki tíma“ eða „ég hef ekki áhuga,“ munu aðrir segja. Mörg rök gegn útikennslu byggjast á því hvernig fólk hugsar um íslenska veðráttu og náttúru. En ætlum við að flýja aðstæðurnar eða læra að lifa með þeim? Veðrið á Íslandi er sjaldan það slæmt að viðeigandi klæðnaður sé ekki nægileg vörn. Ein besta staðfestingin á því er t.d. mikil útivera leikskólabarna. Andstæður hafa í för með sér sterkari skynjun en ella, t.d. að finna hvað sólin veitir góðan yl og skín skært eftir að maður hefur verið í kulda og dimmu. Og það getur veitt nemenda mikla sigurtilfinningu að ná valdi á erfiðum viðfangsefnum; það leiðinlega, óhappið, að verða gegnblautur þegar demban kom, hvatningin frá kennara og skólafélögum þegar hann var að gefast upp eða þegar einn datt í holu og hópurinn náði í sameiningu að losa hann, eru allt dæmi um minningar sem sitja eftir og talað er um, en voru ófyrirsjáanlegir atburðir og yfirhöfuð ekki inni í skipulaginu. Hver segir að það sé ekki spennandi að vera úti!

„... núna þorir maður að búa til sko svona alls konar stærðfræðileiki sem enginn skildi í upphafi, við erum orðin miklu öruggari með okkur í þessu heldur en við vorum.“

„Ég klæði mig bara eiginlega alltaf vel, eins.“

„... það er bara mikið auðveldara einhvern veginn. Bara það að vera komin í þetta nýja umhverfi, út úr þessari ferköntuðu stofu og kannski að kennarinn fari niður á aðeins meiri jafnréttisgrundvöll og svoleiðis.“

„Það fóru svo nokkrar vikur í að venja þau að koma almennilega klædd. Þú veist, þau höfðu verið bara í nælonsokkum, liggur við, ofan í stígvél í 5 stiga frosti.“

Heimild: María Carmen Magnúsdóttir og Þorsteinn Darri Sigurgeirsson. (2006). Get out and get busy. Viðhorf, reynsla og upplifun 9-10 ára barna í útiskóla. Lokartigerð til B.S. prófs í íþróttfræði, Kennaraháskóli Íslands.

Hvernig má skipuleggja útiskóla?

Skóli, sem ákveður að gerast útiskóli og þar með taka upp útikennslu, þarf að hafa í huga að útinám, eins og allt annað nám, tekur tíma, þ.e. allt frá því að upplifa, meðtaka, alhæfa og beita reynslu sinni. Lokamarkmiðið er að nemendur læri að verða sjálfstæðir, ábyrgðarfullir, heilbrigðir og skapandi einstaklingar í virku samfélagi þar sem kunnátta og virkni haldast í hendur.

Áður en lengra er haldið þarf að:

- taka ákvörðun um í hvaða fögum og á hvaða skólastigum útikennsla á að fara fram. Á kennslan að vera á öllum eða útvöldum skólastigum? Á að vinna með fögin sem slík, þverfaglega eða með samþættingu námsgreina? Hve oft eru nemendurnir úti og hve lengi hverju sinni?

- ákveða hvað margir kennarar og annað starfsfólk vinna með hverjum hópi,
- setja fram hlutamarkmið og aðalmarkmið með útikennslunni á þeim skólastigum sem ákveðið er að útikennsla fari fram,
- meta aðstæður skólans til útikennslu. Hvar er hægt að hafa útikennslu? Hvar er unnt að búa til útisvæði? Hafa þarf í huga sérþarfir t.d. fatlaðra nemenda (sjá einnig kafla 9).



Digranesskóli

Dæmi um fjórar mismunandi leiðir til að koma útiskóla á laggirnar

Það fer eftir aðstæðum á hverjum stað hvaða leið getur hentað og ein leið þarf ekki að útiloka aðra. Ef bæði skólastjórnendur og meirihluti kennara eru áhugasamir um útiskóla ættu að vera forsendur til að hefja strax útikennslu á öllum skólastigum (sjá 1. lið hér á eftir). Ef ekki, er skynsamlegra að líta á slíkt sem langtíamarkmið, gefa sér meiri tíma og taka útikennsluna upp í smærri skrefum (sjá 2.-4. lið). Mikilvægt er að hafa í huga að útiskóli er reglubundin virkni fyrir utan skólastofuna. Hver skóli eða kennari finnur hvaða taktur hentar. Í útiskóla er t.d. hægt að fara út einu sinni í viku, tvisvar í mánuði eða einu sinni í mánuði allt árið og þá t.d. 2-6 klukkustundir í senn. Með því að hafa útikennslu allt árið, í stað þess að hafa kennsluna í styttri lotum, fá nemendur tækifæri til að upplifa og nýta mismunandi tækifæri sem bjóðast í umhverfinu á öllum árstímum.

1. Útikennsla á öllum skólastigum

Skipuleggja má útiskóla fyrir öll skólastig, þ.e. yngsta stig (1.-3. bekk), miðstig (4.-6. bekk) og elsta stig (7.-10 bekk). Valin eru 2-3 fög fyrir hvert skólastig, kennslu-aðferðir ákveðnar og þekkingarmarkmið, viðhorfsmarkmið og leiknimarkmið sett fram. Í lok 3. bekkjar, 6. bekkjar og 10. bekkjar er hægt að skipuleggja sérstakan dag eða atburð í útiskólanum með fyrirframákveðnum viðfangsefnum fyrir viðkomandi aldur. Þetta skapar tilhlökkun og eftirvæntingu um lokafærni í þekkingu, viðhorfum og leikni sem nemendur hafa verið að vinna að undanfarin ár. Atburðurinn felur í sér stigvaxandi hæfniskröfur eftir aldri í samræmi við stefnu skólans.

2. Útikennsla í tilteknum fögum eða bekkjum

Áhugasamir kennarar eða fagkennarar geta tekið höndum saman um að skipuleggja útikennsluna innan fagsins eða þverfaglega.

3. Útikennsla á vegum einstaka kennara

Kennari getur valið t.d. 1-2 fög þar sem námsárangur eða áhugi nemenda er í lágmarki. Hægt er að hafa útikennslu í þeim fögum í samfelld 4-6 vikur og skipta síðan um fög eða áherslur. Tímalengd hvernar lotu er mikilvæg til að nemendur finni til öryggis og nái með einhverju móti að valda viðfangsefninu áður en tekist er á við ný viðfangsefni.



Náttúruskóli Reykjavíkur

4. Frjálsir dagar – tækifæri til útikennslu

Skólinn getur lagt fram stundaskrá þar sem kennurum er gefinn frjáls dagur með sínum bekk. Þetta gefur kennurum tækifæri og hvetur þá til að prófa eitthvað nýtt með bekknum sínum eða innan síns fags.

Mikilvægt er að þeir sem ætla að stunda útikennslu, hvort sem það eru einstaka kennarar, áhugahópur kennara eða skólinn í heild, geri þarfagreiningu, marki stefnu og skipuleggi útikennsluna vel. Þannig má auka líkurnar á öruggri og vel heppnaðri kennslu sem nær til sem flestra nemenda.

Dæmi um íslenska skóla sem hafa reynslu af útikennslu:

Álftanesskóli, www.alftanesskoli.is

Fossvogsskóli, www.fossvogsskoli.is

Laugarnesskóli, www.laugarnesskoli.is

Norðlingaskóli, www.nordlingaskoli.is

Grunnskóli Bláskógabyggðar, www.blaskogabyggd.is/skoli

Selásskóli, www.selasskoli.is

Sjálandsskóli, www.sjalandsskoli.is

Sæmundarskóli, www.saemundarskoli.is

Vatnsendaskóli, www.vatnsendaskoli.is

- Verkefnið **COPE** (Children, outdoor, participation, environment), sem Ísland hefur tekið þátt í, hvetur skóla til að skipuleggja útikennslu og nýta nánasta umhverfi sitt sem allra best til náms. Nánari upplýsingar, www.norden.org/is/utgafa/utgefid-efni/2007-586.
- Á vefsíðu Náttúruskóla Reykjavíkur eru ýmsar gagnlegar upplýsingar um útikennslu, www.natturuskoli.is.

Hagnýt atriði fyrir útikennslu

Vel heppnuð útikennsla snýst um gott skipulag og meðvitund og er mikilvægt að gera ráð fyrir sveigjanleika og tíma. Útikennsla á að vera lífsreynsla og það þarf að vera tími til að hugsa og einnig tími fyrir ófyrirsjáanlega atburði. Munum að vel heppnuð útikennsla er grunnur að tilraunakenndum og sjálfsprottnum leikjum. Nemendur eiga að vera spurulir og ímyndunarafl þeirra virkt.

Útikennsla er hluti af ákveðnu kennsluferli sem felur í sér:

1. Undirbúningsvinnu inni, t.d. umræður, lestur eða aðra skipulagða undirbúningsvinnu sem er síðan unnið áfram með úti.
2. Útivistu þar sem nemendur afla sér upplýsinga og reynslu með því að nota skynfæri, eru andlega, líkamlega og félagslega virkir.
3. Eftirvistu inni þar sem unnið er áfram úr reynslunni af útivistunni, t.d. með umræðum, kynningum, verkefnum, heimanámi, tengingu við fleiri fög og frekari lestri.

Eftirfarandi atriði er gott að hafa í huga við undirbúning, framkvæmd og eftirfylgni útikennslu:

„Það er marga sem þarf að huga að í útikennslu. Oft er farið út með mikinn fjölda barna, það má enginn týnast, enginn má slasast vegna óvarkárni eða glannaskapar, enginn má koma leiður heim vegna þess að ferðin var illa eða ekkert skipulögð. Þeir sem fara með hóp út í náttúruna þurfa að vera meðvitaðir um eigin getu og hafa kunnáttu til að kenna það sem verkefnið býður upp á. Þeir mega ekki ana út í einhverja vitleysu án þess að hafa skipulagt ferðina af kostgæfni og kannað hættur sem geta leynst á svæðinu.“

Gair, (1997)



Grunnskóli Bláskógabyggðar



Grunnskóli Bláskógabyggðar



Grunnskóli Bláskógabyggðar

- Það ætti að vera ríkjandi stefna skólans að líta svo á að veður sé almennt ekki hindrun fyrir útiveru heldur klæði nemendur og starfsfólk sig í samræmi við það hverju sinni. Skólinn getur komið sér upp varasjóði af sokkum, húfum og vettlingum til að grípa til ef þarf (t.d. fara í Rauða krossinn eða nýta afurðir úr hand- og myndmennt).
- Upplýsa foreldra. Ef þeir vita ekki um hvað málið snýst er hætt á að einhverjir þeirra verði andsnúnir útikennslunni, t.d. á grundvelli veðráttu eða öryggismála.
- Nota tímann vel í undirbúning inni. Ekki gleyma að huga að lykilatriðum eins og hvað og hvar á að borða og hvar nemendur geta farið á salernið. Góður undirbúningur og skipulag skilar betri árangri og minnkar líkur á óhöppum.
- Láta ábyrgð öryggismála hvíla sameiginlega á öllum, nemendum sem kennurum, og snúast um skipulag og meðvitund. Æskilegt er að vera með þaulundirbúna viðbragðsáætlun ef óhöpp verða.
- Láta stráka og stelpur takast á við sams konar verkefni, sleppa „hefðbundnum“ kynhlutverkum, og gæta þess að verkefnið krefjist stigvaxandi færni og ábyrgðar.
- Hafa í huga „skóla fyrir alla“. Ef t.d. fatlaðir einstaklingar eru í hópnum þarf að skoða aðkomu að útisvæðinu og hversu greiðfært er þar.
- Gæta þess að eiga góð samskipti, hafa vilja til að leysa vandamál, sýna hæfileika til að hjálpa öðrum og taka ábyrgð; allt skiptir þetta miklu um hvernig til tekst. Til dæmis ætti að dreifa ábyrgð á umsjón áhalda á milli nemenda, s.s. á sessum, hömrum, pottum og öðru sem þarf að bera. Leggja þarf áherslu á að hver og einn nemandi ber ábyrgð á eigum sínum á meðan á útiverunni stendur.
- Byrja og enda útikennslustundir á sama hátt, t.d. sitjandi í hring eða við ákveðinn stað. Reglubundin virkni skapar öryggi og sjálfstraust.
- Sýna þolinmæði, ákveðni og sveigjanleika. Niðurstaðan getur verið allt önnur en búist var við. Muna að nemendur eru miðpunkturinn og samræður eru mikilvægar.
- Taka tillit til þol- og sársaukamarka hvers og eins. Sumir hafa t.d. minna úthald við verkefnavinnu og þola verr kulda en aðrir. Lausnirnar felast m.a. í að bjóða mörg og fjölbreytt viðfangsefni.
- Muna eftir hvatningu og hrósi. Hafa fjölbreytni í námsmati og veita umsögn strax eftir útiveru eða hafa hana sem hluta af námsmati miðað við mismunandi markmið. Má þar nefna framfarir, frumkvæði, skilning, vinnuframlag, þekkingar-, viðhorfs- og leiknimarkmið. Til dæmis má veita skírteini fyrir áunna færni í meðhöndlun verkfæra (t.d. hnífs og öxi) eða velja kokk mánaðarins ef oft er eldað úti.
- Enda alltaf útikennsluna með eftirvinnu annaðhvort strax sama dag eða einhvern næstu daga eftir útidaginn. Mikilvægt er að nemendurnir sjái árangur af útivinnunni og geti tengt hann við það sem þeir voru og eru að gera inni. Tilvalið er að láta nemendur nota glósubók, dagbók eða halda úti bloggsíðu.

Í viðaukanum hér á eftir eru dæmi um tímaseðla fyrir útikennslu á öllum skólastigum. Notkun þeirra þarf ekki endilega að vera bundin við uppgefinn aldur, kennsluaðferðir eða námsgrein heldur er um að gera að nota hugmyndaflugið og laga að sínum þörfum. Hver og einn getur t.d. ákveðið endanlega tímalengd og ekki má gleyma að gera ráð fyrir ferðatíma til og frá útisvæði. Hugmyndirnar um viðfangsefni útiskóla eru unnar úr heimsóknum í grunnskóla í Björgvin í Noregi, í samstarfi við Oddrunn Hallås, lektor við Högskolen í Björgvin, og þróunarvinnu og -verkefni við Grunnskóla Bláskógarbyggðar á Laugarvatni. Í heimildaskrá er vitnað í tvær B.S. ritgerðir frá íþrótt- og heilsuþraut KHÍ í maí 2006 sem lýsa og meta útiskólaverkefnið við grunnskólann.

Heimildir og ítarefni

Bjøneboe, G.E. og Aadland, A.A. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Sótt 11/006 á http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00002/IS-1156_2045a.pdf.

COPE. (2005). *Börn eiga rétt á heilbrigðu líferni, fjölbreyttri náttúru, hreinu umhverfi og rými til útiveru*. Sótt 26/10 2008 á <http://copeproject.dk/data/79eeff976325d458989347ef22aafbab/File/kennsluleidbeiningar%20lok.doc>.

Gair, N.P. (1997). *Outdoor education: Theory and Practice*. Casell: London.

Grønningsæter, I., Hallås, O. o.fl. (2007). *Physical activity in school for 11-12 year-olds*. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 127, 2927-9.

Higgins, P. og Nicole, R. (2002). *Outdoor Education: Authentic Learning in the context of Landscapes*, 2. Kisa: Svíþjóð.

Hurtig, E. (2002). *Naturskola och utedagar*. Greenwich University. Sótt 26/10 2008 á <http://www.naturskolan.lund.se/Uteskolor/Besses/besses02.htm>.

Jordet, A.N. (1998). *Nærmiljøet som klasserom: Uteskole i teori og praksis*. Cappelen Akademisk Forlag.

Katrín Waagfjörð. (2006). *Útiskóli. Hreyfing, heilsa og nám*. Óbirt lokaritgerð til B.S.-prófs í íþróttfræði, Kennaraháskóli Íslands.

Knapp, C.E. (1996). *Just beyond the Classroom: Community Adventures for Interdisciplinary Learning*. ERIC/CRESS, Charleston. Sótt 26/10 2008 á http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/14/3a/c4.pdf.

Kristiansen, T. (2003). *Uteskole gjør barn roligere*. Naturskolen i Lund. Sótt 26/10 2008 á <http://www.naturskolan.lund.se/Uteskolor/UteskoleNorge/uteskole1.html>.

María Carmen Magnúsdóttir og Þorsteinn Darri Sigurgeirsson. (2006). *Get out and get busy. Viðhorf, reynsla og upplifun 9-10 ára barna í útiskóla*. Óbirt lokaritgerð til B.S.-prófs í íþróttfræði, Kennaraháskóli Íslands.

Menntamálaráðuneytið. (1999). *Aðalnámskrá grunnskóla*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Oddrun Hallås og Torunn Herfindal. (2009). *Aukin hreyfing með skrefateljara. Samstarf á milli grunnskóla og háskóla*. Sótt 5/3 2010 á <http://netla.khi.is/greinar/2009/004/index.htm>.

Sigrún Þórólfsdóttir. (2007). *Umhverfisstígur við Laxá*. Kennsluverkefni í útikennslu. Kennaraháskóli Íslands. Sótt 26/10 2008 á <http://lokaverkefni.khi.is/2007/sigthoro/index.htm>.

Sigþórsson, R., Hansen, B., o.fl. (1993). *Aukin gæði náms. Skólapróun í þágu nemenda*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

Smith, L.E. (2008). *Outdoor education: Environmental Education Center*. Montgomery County Public Schools. Sótt 26/10 2008 á <http://www.montgomeryschoolsmd.org/curriculum/outdoored/index.html>.

Viðauki 1

Útiskóli – dæmi um tímaseðil fyrir 1.-3. bekk (1)

Stærðfræði og lífsleikni

Viðfangsefni:

Búðarleikur – þrisvar og fjórum sinnum taflan, leikir og hreyfing.

Staður/dagur:

Mæting 8:30 við fótboltavöllinn og síðan haldið í útistofuna.

Námsgreinar:

Stærðfræði og lífsleikni.

Kennsluaðferð:

Hópvinna, þema, upplifun, leikir, hreyfing og tjáning.

Innihald:

Leikur

Hvís-látbragðsleikur: Allir standa eða sitja í hring. Einn ákveður orð og hvíslar því að næsta manni við hliðina. Sá leikur það sem að honum var hvíslað fyrir þann sem stendur næstur. Sá hvíslar orðinu sem hann telur að hafi verið leikið fyrir sig að þeim næsta o.s.frv. Svona gengur þetta hringinn. Í lokin er forvitnilegt að sjá hvort orðið, sem fór af stað í upphafi, skilar sér allan hringinn.

Stærðfræði

Búðarleikur: Bekknum er skipt í þrennt. Einn hópur býr til búð og finnur eða býr til hluti í náttúrunni sem eiga að vera til sölu í búðinni. Annar hópur finnur t.d. 30 litla steina og finnur ákveðið heimasvæði fyrir hópinn þar sem þátttakendur geyma steinana. Þriðji hópurinn finnur 40 lauf eða eitthvað annað sem samsvarar lafum og finnur sér síðan heimasvæði þar sem lafin eru geymd. Hver steinn hefur gildið 3 og hvert lauf hefur gildið 4. Allt í búðinni kostar í samræmi við þrisvar eða fjórum sinnum töfluna (t.d. 12 kr., 9 kr., 16 kr. o.s.frv.). Búðarleikurinn byrjar og nemendurnir versla í búðinni. Dæmi: Til að geta keypt eitthvað sem kostar 16 kr. í búðinni þarf að hafa fjórar 4 kr. (= 4 lauf). Leikurinn þróast og geta hóparnir skipst á steinum og lafum innbyrðis.

(Heitur drykkur eða matur úti)

Markmið:

Leikni

Læra um samvinnu og einingu. Sýna hvert öðru rétt samskipti og umburðarlyndi. Læra að vinna skipulega saman í hóp. Læra að dreifa ábyrgð. Auka hreyfingu.

Þekking

Læra og skilja margföldunartöfluna (þrisvar og fjórum sinnum töfluna). Læra að telja. Gera sér grein fyrir gildi peninga og notkun þeirra.

Viðhorf

Bera virðingu fyrir peningum og öflun peninga. Læra að meta sitt eigið framlag og framlag annarra. Átta sig á að ekkert kemur af sjálfu sér.

Áhöld:

Sessur og e.t.v. sög, naglar og hamar.

Undirbúningur og úrvinnsla inni:

Margföldunartaflan og reynsla af samskiptum og hópavinnu (annaðhvort munnlegt eða skriflegt verkefni).

Viðauki 2

Útiskóli – dæmi um tímaseðil fyrir 1.-3. bekk (2)

Náttúrufræði og stærðfræði

Viðfangsefni:

Veður og veðurátt.

Staður/dagur:

Mæting kl. 8:30 við fótboltavöllinn og síðan haldið í útistofuna.

Námsgreinar:

Náttúrufræði og stærðfræði.

Kennsluaðferð:

Hópavinna, þema, athuganir og hreyfing.

Innihald:

Nemendur eiga að finna sér prik sem er u.þ.b. 1 metri að lengd. Á prikið er negldur borði (klipptur úr plast-poka) annaðhvort með hamri eða steini. Í útistofunni er veðurstöð þar sem búinn hefur verið til vatnsmælir úr hálfri plastgosflösku. Stútum (með tappa) er stungið í jörðina og merktir inn ml/dl. Athugun er gerð á úrkomu (hve margir ml/dl) síðan síðast og e.t.v. skráð á blað. Þegar prikin með borðunum eru tilbúin er bekknum skipt í fjóra hópa: Einn hópur er vestur, annar suður, þriðji austur og fjórði norður. Hóparnir stinga prikinu sínu (með borðanum) niður þar sem þeir telja að sín átt sé. Kennarinn athugar hvort nemendur hafa valið rétta átt og ræðir það við þá. Hóparnir setjast á sessurnar sínar (sem þau tóku með sér) nálægt sínum prikum. Kennarinn les sögu eða talar um áttirnar, og þegar vindátt viðkomandi hóps er nefnd þá eiga nemendurnar að „blása“ á borðana með sessunum þannig að vindur myndist. Ef það er vindur þennan dag er hægt að flétta það inn í umræðuna. Nemendur, sem tilheyra hinum áttunum, geta reynt að breyta vindáttinni með því að nota sessurnar til að búa til vindorku. Kennarinn getur svo útfært þetta verkefni með því að nota ímyndunaraflíð, t.d. með vatni í sprautuflösku sem hægt er að úða þannig að úr verði rigning, eða að nota bómull sem ský.

(Heitur drykkur eða matur úti)

Markmið:

Leikni

Auka færni í hópavinnu og fínhreyfingum. Þjálfast í notkun áhalda, í samstarfi og að bera ábyrgð. Auka hreyfingu.

Þekking

Læra að þekkja og skilja vindáttirnar og helstu einkenni veðurfars einstakra átta. Fræðast um mælieiningar og úrkomu.

Viðhorf

Gera sér grein fyrir breytingu vatns úr fljótandi formi yfir í snjó eða ís. Bera virðingu fyrir veðri og klæða sig eftir veðri.

Áhöld:

Sessur, naglar, hamar og fyrirframklipptir plastrenningar úr innkaupapokum.

Undirbúningur og úrvinnsla inni:

Fara yfir og kynna nemendum vindáttir, veður, mælieiningar og úrkomu. Vera búin að klippa plastrenninga úr innkaupapokum. Æskilegt er að hafa mynd í skólastofunni (t.d. heimatilbúna) sem sýnir áttirnar. Úrkomutölur yfir árið og aðrar mælingar úr veðurstöðinni í útiskólanum/-stofunni eru skráðar á myndræna töflu sem hangir upp á vegg í skólastofunni.

Viðauki 3

Útiskóli – dæmi um tímaseðil fyrir 4.-6. bekk (1)

Lífsleikni og stærðfræði

Viðfangsefni:

Metrakerfið, lengd, breidd og tjáning.

Staður/dagur:

Mæting 8:30 við fótboltavöllinn og síðan haldið í útistofuna.

Námsgreinar:

Lífsleikni og stærðfræði.

Kennsluaðferð:

Hópavinna, upplifun, skynjun, leikir, hreyfing og tjáning.

Innihald:

Litaleikur:

Kennarinn merkir enni nemenda með mismunandi lit. Á meðan eiga nemendur að hafa augun lokuð. Þegar kennarinn segir nemendunum að opna augun eiga þeir að reyna að átta sig á hvaða lit þeir hafa á enninu með því að fá hina til að leika það fyrir sig. Ekki er leyfilegt að tjá sig með orðum eða hljóðum. Þegar nemendurnir telja sig vita hvaða lit þeir eru með á enninu reyna þeir að hópa sig saman eftir litum.

Lífsleikni:

Nemendur setjast í hring á sessur (sem þeir tóku með sér). Kennarinn kemur af stað umræðum dagsins sem eru úr bókinni „Verum saman í frímínútum“. Notað er „talprik“ til að stjórna hver hefur orðið, þ.e. sá sem heldur á prikinu hefur orðið en hinir þurfa að sitja og hlusta á meðan. Ef nemandi vill koma einhverju á framfæri þarf hann að biðja um prikið með því að rétta upp hönd.

Stærðfræði:

Nemendum er skipt í hópa. Hóparnir hlaupa um og finna sér prik eða trjágrein sem þeir telja að sé sem næst einum metra að lengd. Prikið nota nemendurnir síðan til að mæla lengd og breidd nokkurra fyrirframákveðinna svæða í kringum skólann, s.s. körfuboltavöllinn, fótboltavöllinn, skólann sjálfan o.fl.

Markmið:

Leikni

Læra að vinna saman í hóp á skipulagðan hátt og hlusta á og virða aðra þegar þeir hafa orðið. Þjálfar sam-skipti og umburðarlyndi gagnvart hvert öðru. Auka hreyfingu nemenda.

Þekking

Gera sér grein fyrir hvað einn metri er langur með ágiskun og fá innsýn í metrakerfið. Læra hvað lengd og breidd er, þjálfast í að mæla og að nota mælieiningar, eins og cm og m.

Viðhorf

Vera gagnrýnin varðandi söfnun gagna, notkun mælieininga og mælitækja. Bera virðingu hvert fyrir öðru.

Áhöld:

Sessur, bókin „Verum saman í frímínútum“, málband, „talprik“, blöð til að skrá lengd og breidd og skriffæri.

Undirbúningur inni:

Metrakerfið er kynnt. Farið er yfir lesefnið í bókinni „Verum saman í frímínútum“ og lesin saga úr bókinni.

Útiskólinn:

Kennarar geta útfært námsefnið á marga vegu, t.d. með stöðvum eða þrautum í takt við námsefnið.

Úrvinnsla inni:

Inni í skólastofunni er prikið mælt og raunveruleg lengd og breidd svæðanna, sem mæld voru utandyra, fundin í cm og m. Nemendurnir skrifa sögu sem fjallar um virðingu, umhyggju og/eða hvernig það er að hlusta á aðra.

Viðauki 4

Útiskóli – dæmi um tímaseðil fyrir 4.-6. bekk (2)

Stærðfræði, íþróttir og kristinfræði

Viðfangsefni:

Miðgildi, meðaltal, algengasta gildið, hreyfing og boðorðin.

Staður/dagur:

Mæting kl. 8:30 við fótboltavöllinn og síðan haldið í útistofuna.

Námsgreinar:

Stærðfræði, íþróttir og kristinfræði.

Kennsluaðferð:

Hópavinna, tilraunir, túlkun, samþætting, hreyfing og leikir.

Innihald:**Stærðfræði og íþróttir**

Kennarinn skiptir í nokkra hópa og hver hópur fær skeiðklukku. Keilum er komið fyrir til að afmarka upphaf og endi hlaupabrautar fyrir hvern hóp. Nemendur eru hvattir til að hlaupa og taka tímann hver hjá öðrum. Mikilvægt er að fá sem flesta til að taka þátt. Hóparnir skrifa tímana á blað en engin nöfn. Hópurinn á að skrá 10 tímatökur og kennarinn safnar síðan saman blöðunum.

(Vatnshlé)

Kristinfræði

Nemendur setjast í hring á sína sessu þar sem umræður hefjast um boðorðin (kynning á boðorðunum hefur farið fram inni í kennslustofu fyrir útiðmann). Nemendur taka þátt í umræðunum miðað við eigin reynslu og skilning. Í framhaldinu úthlutar kennarinn hverjum hópi (sbr. skiptingu í upphafi tímans) boðorði. Hóparnir finna sér hver sitt svæði og búa til leikrit um boðorðið sem þeim var úthlutað. Hóparnir hafa 15 mínútur til að búa til leikritið og æfa það og sýna öðrum nemendum.

Leikur

Elgleikur – Nemendum er skipt í tvo hópa. Annar hópurinn eru elgir og hinn hópurinn er eitt af þrennu: ást, matur eða skjól. Ákveðin tákni eru fyrir hvert:

- ást = hendur krosslagðar yfir brjóst,
- matur = höndum haldið að munni,
- skjól = höndum haldið út eins og tré.

Hóparnir koma sér fyrir hvor á sínum enda vallarins og snúa bakinu í völinn. Hver og einn elgur ákveður eftir hverju hann ætlar að sækjast af þessu þrennu. Í hinum hópnum ákveður einnig hver fyrir sig hvað af þessu þrennu (ást, matur eða skjól) hann ætlar að vera. Stundum hafa nemendur ákveðið að vera allir það sama til að stríða elgjunum. Leikurinn hefst þegar kennarinn gefur merki um að allir eigi að snúa sér við. Elgirnir sýna með látbragði eftir hverju þeir eru að sækjast og hinn hópurinn sýnir táknið sín. Elgirnir reyna síðan að ná þeim sem hafa sama tákni og þeir hafa valið sér og faðma þá. Þeir sem eru faðmaðir verða elgir í næsta leik. Þetta gengur svona leik eftir leik en leikurinn getur orðið endalaus.

(Heitur drykkur eða matur úti)

Viðauki 4 - frh.

Markmið:

Leikni

Læra að að tjá sína skoðun, um samskipti og umburðarlyndi gagnvart öðrum. Læra að vinna saman í hópi á skipulagðan hátt. Læra um þarfir, umhyggju, snertingu, vináttu og að gefa af sér.

Þekking

Fá innsýn í tímakerfið. Gera sér gein fyrir og skilja hugtökin mínúta, sekúnda og sekúndubrot. Fá þjálfun í tímamælingum og skrá þær hjá sér. Þekkja og læra að nota hugtökin meðaltal, miðgildi og algengasta gildi. Þekkja og skilja innihald boðorðanna. Þekkja eigin þolgetu (auka hreyfingu).

Viðhorf

Læra að skynja þarfir annarra, og þjálfun í að sýna tillitsemi. Virða reglur og skilja til hvers þær eru.

Áhöld:

Sessur, vatnsbrúsar, skeiðklukkur. Allir nemendur koma með heitt kakó sem er drukkið úti í lok útidags.

Undirbúningur inni:

Tímakerfið (mínútur, sekúndur o.s.frv.) er kynnt og farið er yfir hvað meðaltal, miðgildi og algengasta gildi er. Farið er yfir boðorðin og tilgang þeirra.

Úrvinnsla inni:

Unnið er með skráðar niðurstöður úr skeiðklukkuhlaupi. Fundið er meðaltal, miðgildi og algengasta gildi í niðurstöðunum. Leikið er með að breyta mínútum í sekúndur og sekúndum í sekúndubrot. Ef mikið var um að vandamál og neikvæður boðskapur kom fram í leikritunum þarf að ræða hvernig hægt er að leysa þau vandamál. Lausnirnar geta síðan verið efni í nýtt leikrit.

Viðauki 5

Útiskóli – dæmi um tímaseðil fyrir 9.-10. bekk frá Staraskóla

Íþróttir, heimilisfræði og enska

Staður:

Laufásfjall.

Mæting:

Nemendur mæta stundvíslega kl. 8:45 á bílastæðið fyrir framan skólann.

Tími:

8:45 – 14:00.

Fag:

Íþróttir, heimilisfræði og enska.

Áhöld:

Fatnaður eftir veðri og góðir, vatnsheldir skór. Lítil bakpoki og áttaviti ef hann er til. Eitthvað til að sitja á (t.d. sessa). Djúp skál, bolli og hnífapör. Brúsi með drykk í (gott að hafa heitan drykk en gos er ekki leyfilegt). Hálfur lítri af vatni fyrir sameiginlega matreiðslu. Tvær tegundir af grænmeti, skorið í bita. Fjórdungur af litlum lauk, smátt skorinn. Einn þurr arinviðarkubbur (hægt að kaupa t.d. í Rúmfatalagernum eða BYKO) og lítil flís af uppkveikjuvið. Skyndihjálparpakki og annar grunnbúnaður eftir þörfum.

Dagskrá:

8:45-9:00	Kennari skiptir nemendum í hópa og gefur fyrirmæli. Korti af fjallinu og sameiginlegum áhöldum er dreift til hópanna. Áttavitum dreift til þeirra sem ekki hafa.
9:00-9:20	Kennt er á áttavitann (hvernig finna á áttirnar). Hóparnir taka ákvörðun um hvaða leið á að fara og teikna hana inn á kortið (á leiðinni verða e.t.v. einhverjar breytingar og eru þær þá teiknaðar inn á kortið).
9:20-10:00	Hóparnir ganga leiðina sem þeir hafa ákveðið. Allir hóparnir hittast svo á fyrirframákveðnum stað sem merktur var á kortið.
10:00	Hóparnir hittast og umræður hefjast um leiðirnar sem hóparnir völdu (hóparnir fóru mismunandi leiðir). Þegar umræðum er lokið ganga allir hóparnir saman að eldstæðinu.
10:20-10:50	Gengið að eldstæðinu.
10:50-12:00	Gera eldstæðið klárt og matreiða, t.d. grænmetissúpu eða bidos (samískur þjóðarréttur). Síðan er borðað.
12:00-12:30	Faglegar umræður fara fram um kort, áttavita, samíska menningu og næringarinnihaldið í bidos-réttinum.

Mikilvægt að láta nemendur taka til á staðnum. Þetta er sporlaus ferð!

12:30-13:30 Gengið til baka í skólann.

Úrvinnsla inni:

Tveir enskutímar notaðir í umræður og skrif tengd samískri menningu.



Hörðuvallaskóli

6. kafli

Elísabet Ólafsdóttir

Skólaíþróttir

Íþróttir hafa fylgt Íslendingum frá upphafi byggðar. Þær hafa því ekki aðeins gildi fyrir heilbrigði og vellíðan landsmanna heldur ekki síður þegar horft er til sögu og menningar þjóðarinnar. Meginmarkmið kennslu í skólaíþróttum er, eins og í öðrum námsgreinum, að veita nemendum gott veganesti fyrir lífið. Ánægjuleg reynsla af íþróttatímum ásamt þeirri þekkingu og færni, sem nemendur öðlast, getur lagt grunninn að reglulegri hreyfingu og öðrum heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni. Það er því mikið í húfi að allir leggist á eitt við að skapa aðstæður sem stuðla að árangursríkri íþróttakennslu í grunnskólum.

Menntamálaráðuneytið gefur út sérstaka námskrá fyrir íþróttir, líkams- og heilsurækt þar sem m.a. er gerð ítarleg grein fyrir hlutverki skólaíþróttar og þeim námsmarkmiðum sem stefna skal að. Efni þessa kafla og námskrárinnar skarast því mikið eðli málsins samkvæmt. Byrjað er á að fjalla almennt um íþróttakennslu í grunnskólum og hvaða gildi hún hefur fyrir einstaklinga, skólastarf og samfélagið í heild. Í framhaldinu er farið yfir ýmis hagnýt atriði sem hafa áhrif á og stuðla að árangursríkri kennslu og námi í skólaíþróttum.

Til einföldunar er námsgreinin íþróttir, líkams- og heilsurækt, sem greinist í skólaíþróttir og skólasund, alla jafna kölluð skólaíþróttir í þessu riti.



Hörðuvallaskóli

Um íþróttakennslu í grunnskólum

Samþykkt íþróttalaga árið 1939 var mikilvægur áfangi fyrir íþróttastarf í landinu og þá ekki síst fyrir íþróttir í grunnskólum þar sem lítið var fjallað um íþróttir í fræðslulögum þessa tíma. Samkvæmt lögunum var öllum barnaskólum landsins nú skylt að bjóða íþróttakennslu og skapa viðeigandi aðstæður fyrir slíka kennslu. Í samræmi við núgildandi íþróttalög (nr. 64/1998) á að kenna og iðka íþróttir í öllum grunn- og framhaldsskólum landsins í samræmi við það sem nánar er kveðið á um í lögum, reglugerðum og námskrám. Einnig eiga öll börn á landinu að læra sund nema þau séu talin ófær til þess að mati læknis.

„Samkvæmt gildandi viðmiðunarstundaskrá er skylt að veita hverjum nemanda að lágmarki þrjár kennslustundir í íþróttum í hverri viku skólaársins.“

Aðalnámskrá grunnskóla – Íþróttir, líkams- og heilsurækt, (2007)

Til viðbótar við þrjár kennslustundir í skólaíþróttum á viku geta skólastjórnendur ákveðið að bæta fleiri við. Líta má á geinarnar tvær, þ.e. skólasund og skólaíþróttir, sem eina heild því lokamarkmið beggja er að stuðla að alhliða þroska hvers nemanda, efla heilsufar hans og afkastagetu. Tímaskipting milli greinanna er einn sundtími og tveir íþróttatímar á stundaskrá á viku, samtals minnst 102 kennslustundir á ári (miðað við 34 kennsluvikur). Ef aðstæður hamla slíku kennslufyrirkomulagi í sundi á sundkennslan að fara fram á námskeiðum þar sem hver nemandi á að fá að lágmarki 20 kennslustundir í sundi yfir skólaárið. Stundirnar, sem eftir standa, á að nýta til kennslu annars konar skólaíþróttar.

Í skýrslu menntamálaráðuneytisins um íþróttakennslu í grunnskólum (2005) kemur fram að á skólaárinu 2003-2004 voru kennslustundir í skólaíþróttum (þ.m.t. sundi) of fáar í 12% 1. bekkja og í 21-26% 2.-10. bekkja. Bæði var um að ræða skóla á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni. Skólar, sem kenna sund vikulega, uppfylla frekar lágmarkskennslustundafjölda í skólaíþróttum en þeir skólar sem eru með sundkennsluna á námskeiðum eða með öðrum hætti. Í þeim skólum, sem kenna sundið á námskeiðum, uppfylla 11-40% skólanna ekki viðmiðið um 102 kennslustundir á ári og enn hærra er þetta hlutfall í skólum sem hafa annan hátt á kennslunni en vikulega tíma eða námskeið.

Hins vegar er vert að benda á að stjórnendur nokkurra grunnskóla hafa farið þá leið að bæta við vikulegum kennslustundum í skólaíþróttum, umfram skyldutíma, ýmist fyrir alla nemendur eða fyrir einstaka árganga.



Digranesskóli

Af hverju námsgreinina skólaíþróttir?



Áherslur í skólastarfi endurspeglar þarfið samfélagsins á hverjum tíma. Áður fyrr var iðkun íþróttar ekki síst talin mikilvægur liður í að byggja upp öflugan her. Nú á dögum er hins vegar lítið sem kallar á líkamlega áreynslu fólks í daglegu lífi. Kyrrseta og fylgífiskar hennar ógna heilsu landsmanna á öllum aldri og leggja fjárhagslegar byrðar á einstaklinga, fjölskyldur og samfélagið í heild. Til þess að sporna við þessari þróun er ekki aðeins mikilvægt að skapa aðstæður sem auðvelda hreyfingu í tengslum við skólastarfið, ferðamáta, heimili og frístundir heldur þurfa börn og unglingar að fá tækifæri til að öðlast viðeigandi þekkingu, jákvætt viðhorf og nægjanlega færni til að stunda hreyfingu við hæfi meðan á skólagöngu stendur og leggja þannig grunninn að heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni (sjá kafla 1).

Eitt helsta hlutverk skólaíþróttar er, samkvæmt aðalnámskrá í íþróttum, líkams- og heilsurækt, að stuðla að alhliða þroska hvers nemenda, efla heilsufar hans og afkastagetu.

Lokamarkmiðum aðalnámskrár er skipt í fjóra flokka. Samkvæmt þeim eiga nemendur að hafa fengið tækifæri til að efla:

- **skyn- og hreyfiproska sinn.** Lögd er áhersla á að kenna grunnhreyfingar og þjálfar tækni til að tengja saman mismunandi grunnhreyfingar í samfelldar hreyfingar. Mismunandi hreyfiáreiti eru nauðsynleg til þess að taugakerfið og heilinn þroskist og með því er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi síðar. Þjálfun og þroski þessara þátta á sér stað með fjölbreyttum æfingum og leikjum.
- **líkams- og fagurþroska sinn.** Annars vegar er lögd áhersla á að bæta líkams-hreysti nemenda (s.s. þol, styrk, liðleika, snerpu og samhæfingu) með fjölbreyttum æfingum, leikjum og íþróttagreinum. Hins vegar er lögd áhersla á að bæta líkamsburð nemenda, þ.e. að nemendur séu uppréttir og beri sig vel. Leikrænni tjáningu og sköpunarþörf barna og unglinga er einnig sinnt innan þessa flokks.
- **félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska sinn.** Megináherslan er á að styrkja nemendur sem félagsverur, þeir læri að beita sveigjanleika í samskiptum, bera virðingu fyrir eigin tilfinningum og taka tillit til tilfinninga annarra. Leitast er við að auka skilning nemenda á og auka hæfni þeirra til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.
- **vitsmunaproska sinn.** Lögd er áhersla á að nemendur öðlist m.a. þekkingu á gildi heilbrigðs lífennis, þ.m.t. hreyfingar, fyrir heilsu og vellíðan og aðstoða þá við að finna leiðir til að stunda íþróttir og annars konar hreyfingu eftir að skólagöngu líkur. Samþætting mismunandi námsgreina og þverfagleg samvinna kennara skóla er hentug til að efla þennan þroskaþátt.

Af ofantöldu má sjá að þörfin fyrir markvissa kennslu í skólaíþróttum hefur sjaldan eða aldrei verið meiri en einmitt nú.

Hvernig má stuðla að árangursríkri kennslu og námi í skólaíþróttum?

Rauði þráðurinn í lögum og aðalanámskrá grunnskóla er réttur nemenda til að fá kennslu við sitt hæfi, hvort sem um er að ræða skólaíþróttir eða aðrar námsgreinar. Fjöldmargt hefur áhrif á hversu raunhæft er að ná því marki og þar með hversu mikið nemendur fá út úr kennslunni. Má þar nefna viðhorf skólustjórnenda, kennara og nemenda til skólaíþróttar, fjölda og tímalengd kennslustunda, skipulag kennslunnar, fjölda nemenda á hvern kennara og staðsetningu og gæði íþróttamannvirkja. Hér á eftir fara dæmi um markmið sem allir skólar ættu að stefna að á sviði skólaíþróttar og hvernig er mögulegt að ná þeim.

1. Skólaíþróttir vega jafn þungt og aðrar námsgreinar í starfi skólans

„Markvisst íþróttar- og hreyfinám hefur ekki aðeins góð áhrif á líkamlega heilsu hvers nemanda, heldur hefur það einnig jákvæð áhrif á andlega og félagslega líðan. Eitt það mikilvægasta sem hver skóli getur veitt nemendum sínum er að styrkja sjálfsmynd hans og vellíðan ... Með jákvæðri upplifun af íþróttum, þar sem gleði og ánægja ríkir, eykst einnig vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á allt skólastarfið.“

Aðalnámskrá grunnskóla – Íþróttir, líkams- og heilsurækt, (2007)

Mikilvægt er að skólastjórnendur, kennarar og annað starfsfólk hafi jákvætt viðhorft til skólaíþróttar og meti þær réttilega til jafns við aðrar námsgreinar. Í þessu getur m.a. falið að við forgangsriðun sé lögð áhersla á að vernda lágmarkskennslustundafjölda í skólaíþróttum, bæta við tímum ef mögulegt er og leitast ávallt við að menntaðir íþróttakennarar sjái um kennsluna. Heilbrigði komandi kynslóða er í húfi. Sá tímarammi, sem skólaíþróttum er sniðinn í stundarskrá, er oft þröngur og það krefst skilnings og sveigjanleika af hálfu annarra kennara þegar nemendur eru á leið í eða úr kennslustundum í skólaíþróttum.

2. Skólinn uppfyllir viðmið námskrár um fjölda kennslustunda í skólaíþróttum

Allir skólar ættu að uppfylla lágmarkskennslustundafjölda í sundi og íþróttum og bæta um betur ef mögulegt er. Það er réttur nemenda og skylda skóla. Þegar viðmið eru ekki uppfyllt þarf að leita skýringa og finna leiðir til úrbóta.

Dæmi um algengar skýringar á of fáum kennslustundum í skólaíþróttum og hugmyndir um úrbætur:

- **Sundkennsla** fer fram á námskeiðum og þess er ekki gætt að nýta þá skyldutíma sem eftir eru í annars konar íþróttakennslu. Reynslan sýnir að vikuleg kennsla í skólasundi er vænlegust til að tryggja réttan tímafjölda í skólaíþróttum en ef það skipulag er ekki mögulegt þarf að tryggja nægan heildarfjölda kennslustunda í skólaíþróttum við áætlanagerð hvers skólaárs.
- **Húsnæði til íþróttakennslu** vantar. Það getur verið vegna þess að mannvirkin, sem eru til staðar, ná ekki að fullnægja eftirspurn. Einnig getur verið skortur á fjármagni í nýbyggingar og viðhald íþróttamannvirkja. Til að skapa viðeigandi aðstæður fyrir markvissa og góða kennslu í skólaíþróttum, líkt og öðrum verklegum greinum, er mikilvægt að taka höndum saman við hagsmunaaðila, s.s. sveitarfélög, foreldra og íþróttahreyfinguna, og þrýsta á um úrbætur. Í millitíðinni má leitast við að nýta enn betur nánasta umhverfi skólans fyrir íþróttakennsluna, s.s. skólalóðina, leikvelli og græn svæði (sjá kafla 9).
- **Skortur á menntuðum íþróttakennurum** getur valdið erfiðleikum, ekki síst í smærri sveitarfélögum. Til að bregðast við þessu geta mismunandi hagsmunaaðilar (t.d. sveitarfélag, skóli, íþróttafélag) sameinast um að bjóða upp á áhugaverðan valkost (t.d. í kennslu og þjálfun) sem getur laðað að menntaða íþróttakennara.



Hörðuvallaskóli

Dæmi – Viðbótartímar í skólaíþróttum hjá Vopnafjarðarskóla

Vopnafjarðarskóli hefur verið með viðbótarkennslustundir í skólaíþróttum, fyrir alla árganga skólans, í um 10 ár. Nemendur í 1.-7. bekk fengu ávallt daglega kennslustund í skólaíþróttum (fimm tíma á viku) en síðustu tvö árin hafa þær verið fjórar auk einnar kennslustundar í útivist. Sömu sögu er að segja um elstu bekkina. Í stað fjögurra kennslustunda í skólaíþróttum á viku eru þær nú þrjár og auk einnar kennslustundar í útivist. Til viðbótar geta nemendur tekið skólahreysti sem val (september-mars) og þannig bætt við tveimur tímum í skipulagðri hreyfingu á viku. Sundlaugin er um 12 km frá þorpinu og þar er ekki rafmagn. Sundið er því kennt á námskeiðum á haustin og vorin. Á þeim tíma geta nemendur verið allt upp í fimm kennslustundir í viku og tvær til þrjá til viðbótar í öðrum skólaíþróttum. Sjá www.vopnaskoli.is

3. Nemendur taka virkan þátt í skólaíþróttum og líður vel

Það er ekki nóg að íþróttatímar séu í boði heldur skiptir einnig máli að nemendur mæti í tímana, taki virkan þátt í þeim og finni til vellíðunar og öryggis. Til að uppfylla mismunandi þarfir nemenda, óháð getu eða þroska, þarf skipulagið að vera gott og kennsluáðstæðurnar við hæfi.

„Fjölbreytileiki í verkefnavali og alhliða uppbyggjandi hreyfinám eru einnig mikilvægir þættir sem stefna skal að. Á þann hátt aukast líkurnar á að hver og einn fái verkefni við sitt hæfi.“

Aðalnámskrá grunnskóla – Íþróttir, líkams- og heilsurækt, (2007)

Dæmi – Könnun á líðan nemenda í íþróttatímum

Samkvæmt könnun Tómasar Jónssonar (1999) á líðan nemenda í íþróttatímum þykja þeim kennsluhættir íþróttakennara oft og tíðum einhæfir. Mikilvægt er að íþróttakennarar líti í eigin barm og spyrji sig hvort þetta geti verið raunin. Á sama tíma er mikilvægt að skoða ýmsar aðstæður sem hafa áhrif á kennsluna og íþróttakennarar hafa litla eða jafnvel enga stjórn á.

Ýmsir þættir geta haft áhrif á virkni, líðan og öryggi nemenda í skólaíþróttum. Hér koma nokkur dæmi um slíka þætti, viðfangsefni og úrlausnir:

Skipulag íþróttakennslu

Eins og kemur skýrt fram í aðalnámskrá er gott skipulag ein af meginforsendum þess að ná markmiðum kennslunnar. Með góðu skipulagi má stuðla að því að sem flestir nemendur fái verkefni við hæfi, hreyfi sig nóg og séu almennt virkir á meðan á kennslu stendur.

- Gott samstarf þarf að vera á milli íþróttakennara skólans um skipulagningu kennslunnar.
- Samstarf við aðra kennara er einnig mikilvægt í tengslum við þverfagleg verkefni.
- Með samstarfi við aðra skóla, íþróttafélög og fleiri má skipuleggja smærri og stærri samstarfsverkefni, s.s. nýtingu á sameiginlegum svæðum, kynningu á íþróttagreinum, íþróttamót o.s.frv.

Huga þarf að þörfum nemenda óháð kyni og andlegri og líkamlegri getu. Aðrir þættir, sem skipta miklu máli fyrir kennslu í skólaíþróttum og íþróttakennarar hafa takmarkaða stjórn á, eru sá rammi sem kennslunni er sniðinn hverju sinni, s.s. ákvarðanir um fjölda nemenda í tímum, og gæði íþróttamannvirkja. Ef nemendur eru of margir, vandamál in í hópnum mörg og húsnæðið er óhagstætt er illmögulegt að skipuleggja markvissa íþróttakennslu sem fullnægir þörfum allra nemenda.



Digraneskóli

Fjöldi nemenda í kennslustund

Til að ná markmiðum sundnáms og tryggja öryggi nemenda er sett fram viðmið í aðalnámskrá (2007) um æskilegan hámarksfjölda nemenda í skólasundi, þ.e. 15 manns. Samkvæmt úttekt menntamálaráðuneytisins (2005) fylgja skólar alla jafna því viðmiði. En hvað með öryggi og markmið í öðrum kennslustundum í skólaíþróttum?

„Í íþróttakennslu er meiri hættan en í flestum öðrum kennslugreinum á að nemendur verði fyrir hnjaski eða smávægilegum meiðslum, einkum vegna þess að athafnasemi þeirra er mikil.“

Aðalnámskrá grunnskóla – Íþróttir, líkams- og heilsurækt, (2007)

Fjöldaviðmiðið eru enn sem komið er ekki til staðar fyrir aðrar skólaíþróttir en sund. Í viðauka við reglur um öryggi í íþróttahúsum (2002) kemur þó eftirfarandi fram:

„Almennt er talið að hæfilegur fjöldi nemenda í íþróttatíma í grunnskóla sé ein bekkjardeild enda litið þannig á að um tiltölulega einsleit hóp sé að ræða sem kennarinn leggur fyrir verkefni sem ráðast af aldri og þroska nemenda.“

Reynslan sýnir þó annað því seint verður hægt að líta á fjölmennan hóp nemenda sem einsleit hóp með sambærilegar þarfir. Samkvæmt áður nefndri úttekt menntamálaráðuneytisins voru 40-54% grunnskóla með 16 nemendur eða fleiri í íþróttatímum (öðrum en skólasundi). Það vekur upp spurningar um hversu raunhæft er fyrir kennarann að hafa stjórn á svo fjölmönnu hópum nemenda, tryggja eins og mögulegt er öryggi þeirra og leggja fyrir verkefni við hæfi sem flestra (þ.m.t. nemenda með ýmsar sérþarfir) þann stutta tíma sem er til umráða (sjá næsta atriði). Augljóslega hlýtur því að vera æskilegt að takmarka eins og kostur er þann fjölda nemenda sem hver íþróttakennari hefur á sinni könnu hverju sinni.

Lengd íþróttatíma

Tíminn sem ætlaður er til þátttöku í íþróttatímum í stundaskrá er af skorum skammti eða alla jafna 40 mínútur. Á þeim tíma þurfa nemendur að fara á milli staða, skipta um föt, taka þátt í kennslustundinni, fara í sturtu, klæða sig og koma sér aftur til baka til að sækja næstu kennslustund. Tíminn, sem nýtist til eiginlegrar kennslu í skólaíþróttum, er því alla jafna mun styttri en í öðrum námsgreinum, jafnvel aðeins helmingur kennslustundarinnar að sögn reynslumikilla íþróttakennara. Kennarar og annað starfsfólk verður því að hvetja nemendur til að vera röskir í og úr íþróttatímum en að sama skapi þurfa þeir að sýna hæfilegan sveigjanleika til að nemendur (sérstaklega þeir yngstu) finni ekki til of mikillar streitu í tengslum við þetta þetta skipulag og fari jafnvel að líta skólaíþróttir hornauga vegna þess.

Hávaði

Góðar kennsluáðstæður og velliðan í kennsluumhverfi skipta miklu máli fyrir kennara, nemendur og aðra sem starfa í skóla, óháð því hvaða námsgrein er um að ræða. Í ljósi þess að hávaði getur haft margvísleg skaðleg áhrif á bæði andlega (t.d. streita og þreyta) og líkamlega heilsu (t.d. rödd og heyrn) vilja kennarar ógjarnan starfa í miklum hávaða.

Mikill hávaði í skólaíþróttum getur m.a. verið vegna:

- hljóða sem nemendur gefa frá sér sjálfir þegar þeir fá útrás fyrir hreyfipörf sínar, s.s. tal, hlátur og köll,
- hljóða sem koma þegar er gengið, hlaupið og hoppað,
- hljóða sem koma við notkun á ýmsum áhöldum (t.d. boltum),
- tónlistar sem er notuð við kennsluna.

Þegar margir nemendur eru komnir saman getur hávaðinn magnast og orðið óbærilegur. Þegar hávaðinn verður of mikill geta komið fram ýmis einkenni vanlíðanar, s.s. höfuðverkur, svimi, ógleði, eyrnavekur, þreyta og einbeitingarskortur. Þetta geta verið óheilsusamlegar vinnuáðstæður sem nemendur búa við í eina kennslustund hverju sinni en íþróttakennarar og annað starfsfólk mannvirkja jafnvel meira og minna allan daginn.

Dæmi – Kannanir á vinnuumhverfi og líðan íþróttakennara

Undanfarin ár hafa verið gerðar ýmsar kannanir sem snerta líðan íþróttakennara, s.s. mat á heyrn, raddheilsu, hávaða í íþróttamannvirkjum og almennt líðan.

- Vinnueftirlit ríkisins (2005) gerði úttekt á hávaða í vinnuumhverfi kennara og nemenda við íþróttaiðkun. Í ljós kom að hávaðinn var um og yfir 85 dB en það eru þau hávaðamörk sem sett eru til verndar heyrn. Á sama tíma er talið að kennarinn þurfi að tala 15-20 dB yfir umhverfisljóðum til að nemendur heyri og skilji það sem sagt er.
- Dr. Valdís Jónsdóttir (2006) kannaði raddheilsu, heyrn og líðan íþróttakennara. Í niðurstöðum hennar kom m.a. fram að um fimmtungur kennara hefði fundið fyrir raddbresti, um fjórðungur þurft að taka sér frí frá vinnu vegna raddmissis og fjórðungur leitað til sérfræðinga vegna heyrnarvandamála. Þá vekur athygli að um þriðjungi þeirra íþróttakennara, sem svöruðu, fannst kennslan valda þeim verulegri streitu.
- Sonja Sif Jóhannsdóttir (2004) kannaði starfsaldur íþróttakennara og kom í ljós að meðalstarfsaldur þeirra var aðeins 4,7 ár. Helstu ástæðurnar, sem íþróttakennarar nefndu, voru slæm kennsluaðstaða, mikið álag og lítil skilningur á mikilvægi íþróttakennslu.

Dæmi um ítarefni

- Reglugerð um varnir gegn álagi vegna hávaða á vinnustöðum, 921/2006.
- *Raddheilsa kennara*, fræðslubæklingur unninn af dr. Valdísi Jónsdóttur, sjá www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/upload/files/fraedsluefni/baeklingar/raddheilsa.pdf.

Val, sérþarfir og undanþágur

Því fjölbreyttari sem valkostirnir eru því meiri líkur eru á að hver og einn nemandi fái tækifæri til að takast á við verkefni í samræmi við áhuga sinn og getu.

„Í grunnskólum skal frá upphafi skólagöngu nemenda unnið að forvarnarstarfi með skimunum og athugunum á nemendum til að tryggja þeim kennslu og námsaðstoð við hæfi.“

(Lög um grunnskóla, 91/2008)

Töluvert er um að nemendum líði illa í skólaíþróttum og reyni jafnvel að koma sér undan þátttöku í kennslustundum. Ástæðurnar geta verið margar, s.s. takmörkuð hreyfifærni, ýmsir heilsuþættir, léleg félagsleg færni og slæm sjálfsmynd almennt. Mikilvægt er að hafa í huga að þetta eru yfirleitt þau börn og unglingar sem þurfa á hvað mestri hvatningu og stuðningi að halda til að hreyfa sig. Því fyrir sem er brugðist við með viðeigandi hætti því betra. Íþróttakennarinn þarf að vera vakandi fyrir því að hvetja þessa nemendur til að gera sitt besta og hjálpa þeim að vera meðvitaðir um framfarir, hversu litlar sem þær eru. Ef íþróttakennarinn lætur t.d. vita, þannig að hópurinn í heild heyri, að þessir nemendur séu að bæta sig og þeir fá þannig hrós og hvatningu frá kennara og einnig bekkjarfélögum, geta þeir aukið getu sína hægt og rólega út frá sínum forsendum, verða jákvæðari og líður mun betur.

Undanþágur frá þátttöku í skólaíþróttum, án þess að önnur úrræði komi í staðinn, leysa ekki vandann heldur geta þvert í móti viðhaldið vithringnum (lítil trú á eigin getu – lítil hreyfing).

Ýmis hreyfíþroskapróf og önnur stöðupróf eru notuð til að meta líkams-hreysti og hreyfifærni nemenda. Hér eru nokkur dæmi:



- **Hreyfíþroskaprófið Mot 4 – 6** hefur verið notað til að meta hreyfíþroska 4 til 6 ára barna, þ.e. hjá elstu árgöngum leikskóla og í 1. bekk grunnskóla. Prófið samanstendur af 18 æfingum sem mæla liðleika, samhæfingu, færni, fín-hreyfingar, jafnvægi, viðbragðshæfni, stökkkraft, hraða og nákvæmni hreyfinga. Það tekur um 20 mínútur í framkvæmd fyrir hvern nemanda. Gefin eru stig fyrir hverja æfingu og eru þau lögð saman. Heildarstigunum er síðan flett upp í töflu, sem gefur ákveðna hreyfitölu út frá aldri (mjög gott – gott – eðlilegt – slæmt – mjög slæmt).
- **Hreyfíþroskaprófið FNUI**, sem finna má í bókinni *Fumlere-tumlere og idræt*, metur hreyfíþroska barna á aldrinum 5 til 8 ára annars vegar og 8 til 11 ára hins vegar. Það skiptist í 6 hluta þ.e. mælir jafnvægi, samhæfingu, fín-hreyfingar, líkamsburð, líkamsbeitingu og líkamsvitund. Kennarinn hefur þrjá valmöguleika til að meta færni nemenda í hverju verkefni (ræður ekki við, þarfnast nánari athugunar eða er í lagi).
- **Fjölþrepaprófið** er þolpróf þar sem nemendur hlaupa fram og til baka 20 metra á milli tveggja lína. Prófið sjálft, sem er á kasettu eða geisladiski, skiptist í nokkur þrep og á hverju þrepi eru hljóðmerki sem eru leiðbeinandi fyrir hlaupahraða nemenda. Í hverju þrepi á að telja ferðirnar og eftir því sem fleiri þrepum er náð verður tíminn á milli hljóðmerkjanna styttri (krefst meiri hlaupahraða). Nemendur þurfa að vera á línu eða fyrir aftan línu þegar hljóðmerki heyrist. Þegar nemandi nær ekki að vera á línu á milli hljóðmerkja tvö til þrjú skipti í röð er hann úr leik. Lokaprep og fjöldi ferða sem var náð í því þrepi eru skráð niður. Í framhaldinu er hægt að fletta upp í viðeigandi töflu og finna þoltölu fyrir hvern og einn nemanda í samræmi við aldur og niðurstöðuna úr prófinu. Poltalan er mat á súrefnisupptöku líkamans.
- **Langstökk án atrennu** mælir þá vegalengd sem er stokkin er jafnfætis úr kyrrstöðu. Vegalengdin gefur upplýsingar um stökkkraft nemenda.
- **Spretthlaup 30 eða 60 metrar með tímatöku** gefur upplýsingar um snerpu og hraða nemenda.
- **Liðleikapróf** getur t.d. verið hið klassíska „kassapróf“. Í þetta próf þarf sérútbúinn kassa sem er til í flestum íþróttahúsum. Nemandi situr flötum beinum með fæturnar við kassahliðina, hallar sér fram og teygir hendurnar eins langt og hann getur inn á mælikvarðann á kassanum. Lesið er af við fingurgóma nemandans.

Dæmi – Íþróttir fyrir alla, tilraunaverkefni í Mosfellsbæ

Íþróttir fyrir alla er tilraunaverkefni á vegum Varmárskóla og Eldingar, líkamsræktar, sem hlaut þróunarstyrk frá menntamálaráðuneytinu. Verkefnið hóf göngu sína árið 2008 og var tilgangur þess að koma til móts við þá nemendur sem af einhverri ástæðu finna sig ekki í hefðbundnum kennslustundum í skólaíþróttum. Í staðinn var völdum nemendum í 7.-10. bekk boðið að taka þátt í sérstökum æfingum á skólatíma, í líkamsræktarsal íþróttahússins, undir stjórn menntaðs kennara. Þegar leið á veturinn bættust fleiri nemendur í hópinn en enginn hætti þátttöku.

Kennarar voru 16 kennslustundir á viku auk þess sem nemendur fengu aðstoð við gerð æfingaáætlana ef þeir kusu að stunda frekari þjálfun utan skólatíma. Áhersla var lögð á að æfingarnar væru skemmtilegar og í samræmi við áhuga og getu hvers og eins. Nemendum var raðað saman í hópa eftir árgöngum og var í hverjum hóp allt frá einum upp í átta nemendur. Helstu niðurstöður voru þær að nemendum leið betur í tímunum *Íþróttir fyrir alla* en í hefðbundnum skólaíþróttum, þeir mættu vel í tímana, bættu sig mest í þol og styrk og stunduðu meiri hreyfingu utan skóla en áður.



Ekki er nóg að sinna aðeins þörfum nemenda sem eiga erfitt uppdráttar í skólaíþróttum. Líka er mikilvægt að huga að nemendum sem skara fram úr í íþróttatímum eins og öðrum námsgreinum. Þeir þurfa að fá verkefni við hæfi og jafnvel getur komið til greina að veita þeim undanþágu frá þátttöku í venjulegum skólaíþróttatímum samanber grunnskólalög. Í þessu sambandi ber þó að hafa í huga markmiðin sem eru sett fram fyrir mismunandi þroskapætti í námskrá. Samkvæmt þeim er ekki fullnægjandi að nemendur búi yfir góðri hreyfifærni og líkamshreysti meðan á skólagöngu stendur heldur verða þeir einnig m.a. að öðlast viðeigandi þekkingu og færni til að geta skipulagt og stundað hreyfingu við hæfi í framtíðinni.

Dæmi um ítarefni:

- Leiðbeinandi reglur um undanþágu frá skólaíþróttum á grunnskólastigi, sjá www.menntamalaraduneyti.is/afgreidsla/spurt-og-svarad/grunnskolar/Undanthaga_fra_skyldunami/nr/1096.

Sérstök áhersla er lögð á að eldri bekkir grunnskólans fái um eitthvað að velja, samanber almennan hluta aðalnámskrár grunnskóla (2006):

„Ætlast er til að í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla sé nemendum gefinn kostur á að velja námsgreinar og námssvið. Tilgangurinn með auknu valfrelsi nemenda er að laga námið sem mest að þörfum einstaklingsins og gera hverjum og einum kleift að leggja eigin áherslur í námið miðað við áhugasvið og framtíðaráform ... Heimilt er að meta tímabundna þátttöku t.d. í atvinnulífi, félagslífi, íþróttum eða skipulögðu sjálfbóðaliðastarfi sem nám enda sé það skipulagt í samráði við skóla.“

Dæmi – Valgreinar í 9. og 10. bekk í Setbergsskóla

Útivist og ferðamennska

Námskeiðið (2 stundir á viku) er byggt upp þannig að farið er í ferðir aðra hvora viku en hina vikuna er bóklegt. Ef ferðir eða verkefni taka lengri tíma en þær tvær kennslustundir sem ætlaðar eru í áfangann á viku fá nemendur frí á móti. Meðal annars er farið í hellaferð, gönguferðir, ratleiki, skautuferð o.fl. Ætlast er til þess að nemendur sýni góða mætingu og taki þátt í a.m.k. 80% af verkefnum námskeiðsins.

Líkamsrækt og heilbrigði

Námskeiðið (2 stundir í viku) er nánast að öllu leyti verklegt en einnig eru bóklegir tímar. Í verklegum tímum er lögð áhersla á almenna, fjölbreytta líkamsrækt s.s. stöðvápjálfun, heimsókn í líkamsræktarstöðvar, útikennslu o.fl. Í bóklegum tímum er næringarfræði kynnt og helstu þættir heilsusamlegs lífennis. Við námsmat er fyrst og fremst tekið mið af virkni í verklegum tímum.

Íþróttaval

Nemendur, sem velja íþróttaval (2 stundir í viku), þurfa að hafa mjög víðtækan áhuga á íþróttum og vera tilbúnir til þess að taka þátt í mörgum íþróttagreinum. Markmiðið með íþróttavalinu er að auka þekkingu og getu nemanda í sem flestum íþróttagreinum. Hver íþrótt er kennd frá grunni og einnig er lögð áhersla á að kenna reglur. Gestir koma í heimsókn sem kynna hinar margvíslegustu íþróttir, einnig fara nemendur í heimsóknir.

Þessir tímar eru viðbót við hefðbundna kennslu í skólaíþróttum.

Sjá nánar, www.setbergsskoli.is.

4. Markvisst er unnið að aga- og öryggismálum

Hegðunar- og agavandamál eru algeng vandamál í skólaíþróttum. Þau valda ekki aðeins truflun í kennslu og vanlíðan hjá öðrum nemendum og kennurum því slæm hegðun getur einnig ógnað öryggi gerenda og annarra nemenda. Börn, sem aftur og aftur valda slíkum vandræðum, hafa oft litla samskiptahæfni. Reynslan sýnir að ef unnið er markvisst að því að bæta samskiptahæfnina má draga úr vandanum og jafnvel útrýma honum alveg þegar fram í sækir. Á sama tíma leysast jafnvel vandamál annarra nemenda sem fundu fyrir öðryggi og vanlíðan vegna hegðunarvandamála samnemenda sinna. Gott samstarf íþróttakennara við nemendur, foreldra og aðra kennara og starfsfólk skólans er veigamikill þáttur í að vel takist til. Mikilvægt er að fylgja málum vel eftir þar til viðeigandi lausn finnst.

5. Kennsluaðstæður fyrir skólaíþróttir eru hentugar og öruggar

Takmarkað er til af viðmiðum um kennsluaðstæður fyrir skólaíþróttir. Í íþróttalögum (64/1998) er þó skýrt kveðið á um að þessi aðstaða eigi að vera til staðar:

„Bygging íþróttamannvirkja í þágu skóla og til almenningsnota er í verkahring sveitarfélaga nema öðruvísi sé fyrir mælt í lögum.“

Í lögnum kemur einnig fram að menntamálaráðherra beri ábyrgð á setningu reglna um öryggisráðstafanir í íþróttamannvirkjum, þar á meðal um eftirlit og íþróttahöld og annan búnað.

Skipta má mannvirkjum, sem notuð eru til kennslu í skólaíþróttum, í grófum dráttum í þrennt: íþróttahús, sundlaugar og skólalóðir og önnur útsvæði. Hér eru nefnd nokkur atriði sem skipta máli varðandi kennslu skólaíþróttar í mismunandi mannvirkjum en frekari umfjöllun um hönnun hreyfihvetjandi umhverfis er í kafla 9.

Íþróttahús

Ýmis atriði hafa áhrif á öryggismál í íþróttahúsum og hversu vænleg þessi mannvirki eru almennt til kennslu í skólaíþróttum. Settar hafa verið reglur um öryggi í íþróttahúsum (2002) og samhliða útgáfu þeirra var gefin út *Öryggis- og eftirlitshandbók* (2003) sem hefur að geyma ýmiss konar efni sem lýtur að framkvæmd regnanna. Einnig er vert að benda á *Vinnuumhverfisvísa fyrir skóla* (2009) sem gefnir eru út af Vinnueftirlitinu.

Dæmi um atriði sem hafa áhrif á kennslu skólaíþróttar og öryggi í íþróttahúsum:

- **Fjarlægð frá öðru skólahúsnæði.** Því meiri sem vegalengdin er því meiri tími fer í að ferðast og hætt við að minni tími verði til eiginlegrar íþróttakennslu.
- **Stærð sala og hávaðavarnir.** Eftir því sem salirnir eru stærri reynir á rödd kennarans og erfiðara getur reynst að halda uppi aga. Einnig er viðbúið að fleiri bekkir séu í salnum á sama tíma og það margfaldar hávaða. Við aðstæður sem þessar getur magnarakerfi reynst kennara hjálplegt. Mikilvægt er að veggir og loft séu þannig gerð að þau dragi úr hávaða og eins geta millitjöld dempað hávaða.
- **Loftræsting.** Hreyfing veldur hita og jafnvel svita og því þarf loftræsting að vera góð. Við kennslu skólaíþróttar á hiti í íþróttasal alla jafna að vera um 20° C. Einnig þarf að gæta að rakastigi. Þessi atriði hafa ekki aðeins þýðingu fyrir líðan nemenda heldur ekki síður fyrir líðan og raddheilsu íþróttakennara.
- **Fjöldi og ástand áhalda.** Fjöldi áhalda þarf að vera í samræmi við fjölda nemenda. Ástand þeirra skiptir máli, bæði m.t.t. öryggis og árangurs.
- **Ábyrgðarmaður íþróttamannvirkis** er forstöðumaður mannvirkisins. Hann þarf að sjá til þess að öryggisbúnaður sé í lagi og að öryggiseftirliti sé framfylgt. Starfsmenn íþróttamannvirkja verða að kynna sér allar reglur vel og haga störfum sínum eftir þeim.
- **Umgengisreglur í íþróttamannvirki** eru settar af ábyrgðarmanni þess. Í upphafi hvers skólaárs eiga kennarar og starfsfólk að fara með nemendum yfir þær umgengisreglur sem gilda í íþróttahúsinu og gera þeim grein fyrir hugsanlegum hættum.
- **Samvinna starfsmanna**, sem starfa á ólíkum sviðum en koma saman í íþróttamannvirkjum, er lykilatriði til að hlutirnir gangi upp.



Skólahreysti

- Kennarar eiga, í samstarfi við starfsmenn íþróttahúss, að gæta þess að nemendur fari ekki á undan þeim inn í íþróttasal.
- Kennarar eiga ekki að víkja úr sal fyrir en allir nemendur eru farnir til búningsklefa.
- Á undanförunum árum hafa hlotist alvarleg slys vegna þess að umgengni um íþróttahöld hefur ekki verið sem skyldi. Meginreglan er sú ef slys eða óhapp verður í íþróttahúsi í grunnskólakennslu að kennarinn er stjórnandi neyðar-áætlunar og segir öðrum starfmönnum fyrir um hvað þeir eiga að gera út af slösuðum nemendum og öðrum börnum sem eru í íþróttahúsinu. Kennari verður að brýna fyrir nemendum að fara gætilega með áhöld, á áhöldum, í paraðfingum, í allri keppni og beita sér rétt við burð á áhöldum.

Sundlaugar

Settar hafa verið fram reglur um öryggi á sundstöðum og við kennslulaugar (1999).

Hér eru dæmi um nokkur mikilvæg atriði sem varða öryggi við sundkennslu:

- Fjöldi nemenda á kennara á að jafnaði að vera 15 í kennslustund, samanber aðalnámskrá fyrir skólaíþróttir (2007), en æskilegt er að nemendur séu færri en 15 ef þeir eru ósyndir.
- Sundkennari á að gæta þess, í samstarfi við starfsfólk, að nemendur fari ekki á undan honum út og ofan í sundlaugina.
- Sundkennari má ekki víkja frá laug á meðan nemendur eru ofan í henni og á hann að sjá til þess að allir nemendur fari upp úr sundlauginni að tíma loknum og til búningsklefa.
- Sundkennari á í upphafi skólaárs, eða við upphaf sundnámskeiða, að fara yfir reglur sem gilda í sundmannvirkinu og gera grein fyrir hættum sem fylgja sundiðkun.
- Leitast á við að kenna yngri nemendum og ósyndum nemendum í innilaug. Hiti sundlaugarvatns á þá að vera 27-30°C.
- Niðurfelling á skólasundi í útilaugum vegna kulda á að miðast við aðstæður hverju sinni, en algengt er að miða við hitastigið – 6°C. Taka verður tillit til vindkælingar.

Skólalóðir og önnur útiaðstaða

Í flestum skólum landsins eru íþróttir kenndar utanhúss bæði á haustin og vorin og er þá notað nánasta umhverfi íþróttahúsanna sem annars eru notuð til kennslunnar. Þegar íþróttaaðstaðan er við skólann er skólalóðin oftast notuð fyrir kennsluna. Ítarlega er fjallað um hönnun skólalóða og hreyfingu í kafla 9.

Dæmi um ítarefni:

- *Kennslutæki og sjúkrabúnaður í íþróttahús og við kennslulaugar.* (1994).

Heimildir og ítarefni

Aðalnámskrá grunnskóla — Almennur hluti. (2006). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Aðalnámskrá grunnskóla — Íþróttir, líkams- og heilsurækt. (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Aðalnámskrá grunnskóla — Íþróttir, líkams- og heilsurækt. (2007). Sótt 10/12 2008 á http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/adalnamskra_grsk_itrottir_likams_og_heilsuraekt.pdf

Dordel, S. (2003). *Bewegungsförderung in der Schule: Handbuch des Sportförderunterrichtes.* Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Dordel, S., og Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5-15.

Graf, C., Dordel, S., og Reinehr, T. (2007). *Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen*. Köln: Deutscher Ärzte Verlag.

Ingimar Jónsson. (e.d.). *Upphaf íþróttakennaraskóla Íslands*. Sótt 1/12 2009 á www.ikfi.net/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=21.

Íþróttakennsla í grunnskólum 2003-2004: Skólasund og skólaíþróttir. (2005). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Íþróttalög nr. 64/1998.

Íþróttavæðum Ísland: aukin þátttaka – breyttur lífsstíll: Skýrsla starfshóps um mótun íþróttastefnu – tillaga að íþróttastefnu Íslands. (2006). Sótt 10/12 2008 á <http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/ithrottavaeding.pdf>.

Kennslutæki og sjúkrabúnaður í íþróttahúsum og við kennslulaugar. (1994). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Lýðheilsustöð. (2006). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Markmið íþróttakennslu í grunnskólum og framhaldsskólum: Skýrsla forvinnuhóps á námssviði skólaíþróttar. (1997). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Reglur um öryggi í íþróttahúsum: ásamt viðauka og skýringum. (2002). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Reglur um öryggi á sundstöðum og við kennslulaugar. (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Sonja Sif Jóhannsdóttir. (1999). *Íþróttakennaranám á krossgötum: Könnun á starfshögum og viðhorfum útskrifaðra íþróttakennara frá Laugarvatni*. Óbirt lokaverkefni: Íþróttaskor Kennaraháskóla Íslands.

Tómas Jónsson. (1999). Hvernig líður nemendum í íþróttatímum? *Íþróttamál*, 23(1), 13-18.

Valdís Jónsdóttir. (2006). Rannsókn á raddheilsu íþróttakennara: Fjórðungur leitar til læknis út af raddvandamálum. *Skólavarðan*, 6(1), 20-22.

Vinnueftirlitið. (2009). *Skólar, vinnuumhverfisvísir*. Sótt 12/12 2009 á www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/upload/files/vinnuumhverfisvisar_og_gatlistar/vinnuumhverfisvisar_word/15_skolar-visfe15.doc.

Öryggis- og eftirlitshandbók fyrir íþróttahús. (2003). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.



Náttúruskóli Reykjavíkur

7. kafli

Rúnar Sigríksson

Frímínútur

Skóladagurinn er reglulega brotinn upp með frímínútum. Tilgangurinn með frímínútum er að veita nemendum hvíld frá námsbókunum og tækifæri til að endurnýja orkuna. Eins og nafnið ber með sér eru frímínútur sá tími dagsins sem nemendum er frjálst að nota eftir eigin höfði og mörgum finnst þær því á meðal skemmtilegustu stunda í skólanum. Ýmsir kostir fylgja því að bjóða upp á skipulagða leikjadagskrá í frímínútum. Þar sem ætlunin er að fullnægja þörfum nemenda í þeirra frítíma er hins vegar æskilegt að hafa þá sem mest með í ráðum og leggja áherslu á að þátttaka sé valfrjáls hverju sinni.

Í þessum kafla er í stuttu máli farið yfir þá þætti sem hafa áhrif á hversu vænleg skólalóðin er til hreyfingar. Fjallað er um gildi þess að bjóða upp á skipulagða hreyfingu í frímínútum og gefnar hugmyndir um hvernig má skipuleggja leikjadagskrá annars vegar dags daglega og hins vegar á sérstökum leikjadögum. Nefnd eru hagnýt atriði um val og stjórnun leikja og vikið að hvers vegna og hvernig ætti að virkja eldri nemendur til að hreyfa sig í frímínútum.

Hreyfivæn skólalóð

Skólalóðir eru, ásamt öðru nánasta umhverfi skólans, sá vettvangur sem sveitarfélagið og skólinn skapa nemendum til útivistar. Þær gegna mikilvægu hlutverki og þá ekki aðeins í tengslum við skólastarf, s.s. frímínútur og útikennslu, heldur eiga þær einnig að nýttast íbúum hverfisins utan skólatíma. Á skólalóðinni

þurfa aðstæður því að vera þannig að fjölbreyttir möguleikar séu til leikja og þær fullnægi þörfum breiðs hóps m.t.t. mismunandi aldurs, getu og áhugasviðs. Þættir, sem skipta máli, eru m.a. stærð og skipulag svæðis, tegund undirlags (t.d. gras, mól og malbik) og fjöldi og fjölbreytni leiktækja og annarra áhalda. Einnig þarf að tryggja að skólalóðin sé hreinsuð reglulega (t.d. glerbrot og annað rusl), lýsing sé góð og viðhald, t.d. leiktækja og girðinga, sé gott. Nánar er fjallað um skólalóðir í kafla 9.

Af hverju skipulagða leikjadagskrá í frímínútum?



Digranesskóli

Margt mælir með því að skólar bjóði upp á skipulagða leikjadagskrá í frímínútum. Leikir veita nemendum tilbreytingu í daglegu amstri skóladagsins og eru þroskandi og skemmtilegur samskiptamáti. Leikir, sem fela í sér hreyfingu, örva blóðflæðið, reyna á vöðva og bein og gefa nemendum almennt tækifæri til að fá andlega og líkamlega útrás. Að leik loknum eiga þeir auðveldara með að einbeita sér að náminu og trufla síður kennsluna. Með þátttöku í leikjum lærir nemandinn að fara eftir reglum en jafnvel einföldustu reglur kenna nemendum að þekkja eigin rétt og að taka tillit til annarra. Hópleikir krefjast samvinnu nemenda, efla viljastyrk þeirra og áræði. Nemandinn lærir að taka sigri með yfirlætisleysi og ósigri með æðruleysi. Leikir eru því góð leið til að efla félagslega færni og draga úr eigingirni og einelti á skólalóðinni.

Skipulögð leikjadagskrá þarf alls ekki að þýða að frjálsum leik nemenda sé fórnað. Gott skipulag og fjölbreytt framboð leikja, sem er unnið í góðu samráði við nemendur, getur þvert á móti aukið líkurnar á að fleiri nemendur finni sér afþreyingu við hæfi í frímínútum og þeir njóti sín betur en ella. Með því að skapa öruggar aðstæður, sem hvetja og styðja nemendur til athafna, getur t.d. verið auðveldara að ná til þeirra sem eru félagslega einangraðir og þar með geta skipulagðir leikir verið liður í að sporna gegn einelti. Einnig er þetta kjörin leið til að ná til þeirra nemenda sem eru almennt rólegir í tíðinni og þurfa meiri hvatningu en aðrir til að hreyfa sig (sjá einnig í kafla 10).

Hvernig má skipuleggja leikjadagskrá í frímínútum?

Fjalla ætti um hreyfingu nemenda í frímínútum í stefnu skólans. Ef þörf er á ætti að gera áætlun um úrbætur sem stuðla að því að sem flestir nemendur á öllum aldri geti notið frímínútna með virkum og ánægjulegum hætti. Framboð á mismunandi leiksvæðum á skólalóðinni og aðgengi nemenda að þeim hefur eðli málsins samkvæmt áhrif á virkni þeirra í frímínútum. Þegar grannt er skoðað má sjá að í flestum skólum eru sum leiksvæði vinsælli en önnur. Á þetta t.d. gjarnan við um fótboltavellina. Ef ekkert skipulag er á notkun þeirra er hætt við að þeir sem hafa áhuga á fótbolta en minni burði til að „tryggja sér“ svæðið fái sjaldan eða aldrei tækifæri til að iðka þessa íþrótt í frímínútum. Þeir sem hafa ekki áhuga á fótbolta þurfa einnig að hafa tækifæri til að finna sér önnur verkefni í samræmi við getu og áhuga. Fjölbreytt framboð leiksvæða, sem eru opin öllum nemendum, hvetur þá til hreyfileikja og leysir mörg vandamál sem upp geta komið þegar nemendur hafa ekkert fyrir stafni í frímínútum. Annars geta heilu frímínúturnar liðið, dag eftir dag, án þess að stór hópur nemenda fái hreyfiprá sinni svalað öðruvísi en með óæskilegri hegðun vegna vöntunar á verkefnum.

- Starfsfólk skólans getur t.d. í samstarfi við eldri nemendur skipulagt og stýrt öflugri og fjölbreyttri dagskrá hreyfileikja í frímínútum alla daga skólaársins þar sem nemendur geta valið sér leiksvæði eftir áhuga hverju sinni. Mikilvægt er að tiltekinn starfsmaður skólans hafi það hlutverk að halda utan um skipulag dagskrár í frímínútum.

- Fjölbreytt leikjadagskrá sem er líkleg til að höfða til margra getur t.d. innihaldið boltaleiki, eltingaleiki, hringleiki, feluleiki, orðaleiki o.s.frv.
- Dagskrána þarf að kynna vel svo nemendur geti valið sér verkefni við hæfi áður en lagt er af stað út í frímínútur. Reynslan er sú að bekkir eða hópar, sem vita fyrirfram hvert skal halda þegar út á skólalóðina er komið, fá mest út úr sínum frítíma. Umsjónarkennari getur t.d. kannað áhuga nemenda á svæðum og gengið eftir því að þeir velji sér svæði með skráningu eða öðrum hætti.
- Algengt er að veður komi í veg fyrir útveru. Veðrið á Íslandi getur vissulega verið síbreytilegt en það er sjaldan svo slæmt að viðeigandi klæðnaður veiti ekki nægilega vörn til að njóta megi útverunnar. Þetta er ríkjandi stefna í leikskólum og það sama ætti að gilda í grunnskólum.
- Mikilvægt er að nýta alla skólalóðina eins og hægt er til leikja og huga um leið að öryggi nemenda.

Lykilatriðið er að allir hafi eitthvað fyrir stafni og séu virkir í uppbyggilegu og þroskandi starfi.

Dæmi – Hvaleyrarskóli

Skólalóðin við Hvaleyrarskóla er í minni kantinum. Þar var skólalóðin afmörkuð til leikja eins og sést á meðfylgjandi mynd. Þessar tillögur voru lagðar fyrir fulltrúa skólans og var á þeirra valdi að skipuleggja starfið á hverju leiksvæði. Stærð skólalóðarinnar leyfði 5-6 skipulögð leiksvæði á opnum svæðum en leiktæki á borð við rólur, klifurtæki og boltavelli eru fyrir utan þetta skipulag. Á tveimur þessara svæða væri t.d. mögulegt að mála línur og útbúa brenniboltavöll.



Dæmi – Fossvogsskóli

Fossvogsskóli hefur, líkt og Hvaleyrarskóli, frekar litla skólalóð. Eftir stuttan fyrirlestur frá íþróttakennara um viðfangsefnið voru kennarar skólans hvattir til að setja upp leikjadagskrá undir stjórn eins eða fleiri kennara að höfðu samráði við nemendur. Verkefnið hófst í upphafi árs 2009 og hefur einföld og árangursrík leikjadagskrá verið í boði síðan. Bæði nemendur og starfsfólk eru ánægð með hvernig til hefur tekist. Starfið í Fossvogsskóla er gott dæmi um að skipulagning leikjadagskrár í frímínútum þarf hvorki að vera flókin né kostnaðarsöm.

Dæmi um itarefni

- Sjá kafla 10, Leikjabanki.
- Rúnar Sigríksson (1999). *Skólaleikir: Leikjakort*, safn leikja sem henta vel í skóla- og tómstundastarfi.
- Leikjabankinn, www.leikjabankinn.is.
- Smiðjuhópurinn, www.foringinn.is.
- Ingimar Jónsson (1983). *Leikir*.
- Hörður G. Gunnarsson og Páll Erlingsson (1995). *Leikjabókin*.

Leikjadagar

Í upphafi hvers skólaárs gefst gott tækifæri til virkja nemendur í leikjum með sérstökum leikjadegi. Nýta má slíkan dag sem kröftuga upphitun og undirbúning fyrir þá leikjadagskrá sem áætlað er að halda úti í frímínútum það sem eftir lifir skólaársins. Einnig er hægt að skipuleggja leikjadaga oftari og á öðrum tímum ef það hentar betur, t.d. í tengslum við þemadaga (sjá kafla 4, þemadagar).

Dæmi um skipulag á leikjadegi:

- Skipta skólalóðinni niður í leiksvæði. Nemendum skipt niður í hópa og einn eða fleiri kennarar eru fengnir til að vera „stjórnandi leiksins“ á hverju svæði.
- Hver hópur er ákveðinn tíma á hverri leikjastöð og síðan er skipt.
- Áður en nemendum er skipt í hópa og þeim skipað niður á leiksvæði má eftir aðstæðum safna þeim fyrst saman á einn stað úti á skólalóðinni þar sem kynntir eru fyrir öllum hópnum þeir leikir sem ætlunin er að fara í og þær reglur sem gilda. Ríftja má upp eldri leiki og kynna nýja leiki.
- Stjórnendur á hverri stöð geta einnig séð um að kynna leikina og þær reglur sem gilda.

Svo að vel takist til skiptir höfuðmáli að leikirnir séu valdir með hliðsjón af aðstæðum og aldri nemenda.

Dæmi – Leikjadagar í Breiðagerðisskóla

Í Breiðagerðirsskóla eru haldnir svokallaðir leikjadagar í upphafi skólaárs og oftari ef þurfa þykir. Í meðfylgjandi dæmi er leikjadagurinn skipulagður með það fyrir augum að hrista saman nemendur í sama árgangi. Val á leikjum og leiksvæðum miðast við aldur. Til að einfalda framgang verkefnisins voru útbúin leikjakort fyrir hvern og einn af sjö árgöngum skólans. Á hverju leikjakorti eru upplýsingar um leiki sem hæfa viðkomandi aldri, leiklýsing, reglur og hvar leikjasvæðið er að finna á skólalóðinni.

- Leikjasvæðin eru númeruð frá 1-7 og á hver árgangur sitt leiksvæði. Tveir eða fleiri starfsmenn skólans stjórna hverju svæði og nýtast leikjakortin vel til að auðvelda þeim starfið.
- Sumir leikir krefjast áhalda og því er gott að undirbúa daginn með því að raða áhöldum, leikjakortum og öllum nauðsynlegum hjálpartækjum í númeraða poka.
- Á hverju svæði má bjóða upp á einn eða fleiri leiki á sama tíma til að stuðla að aukinni virkni meðal nemenda.

Í þessari útfærslu eru fjórir leikir í boði á hverju leiksvæði og tekur dagskráin tæplega 80 mínútur í framkvæmd. Skipulagið er auglýst með 2-3 daga fyrirvara svo nemendur viti vel hvað er fram undan og þeir hvattir til að búa sig í samræmi við verkefnið.

Dæmi – Vordagar í Lindaskóla

Fyrir skólaslit á vorin eru þrír síðustu dagarnir tileinkaðir útivist. Fyrsta daginn eru ýmsar æfingar og leikir á stöðvum fyrir alla árganga. Annar dagurinn er tileinkaður vettvangsferðum sem eru þá ýmist gönguferðir, hjólaferðir eða sundferðir. Þriðji dagurinn lýtur að stöðvavinnu sem bekkjarkennararnir sjá um. Flestar stöðvarnar fela í sér hreyfingu. Auk þess keppa kennarar og nemendur í ýmsum greinum.



Digranesskóli

Hagnýt atriði um val leikja

Það mikilvægasta, sem hafa þarf í huga við val á leikjum, er að þeir henti aldri og þroska nemenda svo að sem flestir geti verið með og haft gaman af. Reglur leiksins koma þar á eftir. Leikir eiga að vera einfaldir og reglur skýrar.

- **Aldur þátttakenda** – Hvaða leikir henta tilteknum aldri? Einfaldir leikir og stutt leiklýsing hentar þeim yngstu best. Leikir, sem fela í sér mikla keppni, henta fremur eldri nemendum. Á þetta einkum við um stærri hópleiki.
- **Fjöldi þátttakenda** – Veljið leiki eða lagið leiki að fjölda þátttakenda hverju sinni. Fjölgið þátttakenda, hafið tvo og tvo saman, þrjú eða fleiri lið samtímis o.s.frv. Því fleiri sem þátttakendur eru, því meiri líkur eru á að dragi úr virkni þeirra í sumum leikjum, t.d. boltaleikjum. Við því er hægt að bregðast með því að fjölga áhöldum, s.s. boltum, eða stækka leiksvæðið.
- **Áhöld** – Krefst leikurinn áhalda (t.d. bolta eða sippubanda)? Eru þau til og þá nægjanlega mörg? Er hægt að laga leikinn að aðstæðum og nota önnur áhöld í staðinn?
- **Lið** – Ef leikurinn krefst þess að skipt sé í lið ætti að reyna að stilla upp eins jöfnum liðum eins og hægt er með tilliti til getu. Jafn leikur er spennandi og heldur athygli þátttakenda.
- **Stærð leikvallarins** – Hversu stórt svæði er notað undir leikinn? Stærri leiksvæði geta gert meiri kröfur til líkamlegrar getu (t.d. lengri hlaup). Að sama skapi reynir minna leiksvæði oft minna á þol.
- **Erfiðleikastig** – Hversu mikið reynir leikurinn á hreysti þátttakenda, s.s. þol, styrk, liðleika og snerpu? Hversu mikillar hreyfifærni (tækni) krefst leikurinn? Þessu má stjórna að vissu marki, t.d. með stærð leikvallarins, fjölda þátttakenda, fjölda áhalda og mismunandi útfærslum á reglum. Leikinn má útfæra þannig að hann gangi fyrr upp eða að hann vari lengur, t.d. með því að hoppa á öðrum fæti í stað þess að hlaupa o.s.frv.
- **Tími** – Hvað tekur leikurinn langan tíma? Frímínútur standa í ákveðinn tíma og leikurinn og fyrirkomulag hans þarf að taka mið af því. Til dæmis má aðlaga reglurnar þannig að það lið, sem er með flest mörk eða stig þegar frímínútum lýkur, sigri.

Reynið að útfæra leikinn þannig að allir séu virkir, að hann sé spennandi og fylgi sögubræði ef svo má segja. Farsælast er að fylgja eigin sannfæringu því að engin ein útfærsla á leik er réttari en önnur.

Hagnýt atriði um stjórnun leikja

Í öllum leikjum gildir að fara eftir reglum leiksins. Annars getur komið upp ósætti og óánægja. Um þetta þarf að ríkja skilningur meðal nemenda. Í flestum leikjum eru til óskráðar reglur eða eins og oft er talað um innan íþróttanna að sýna íþróttamannslega framkomu, drengskap o.s.frv. Yngstu börnin eiga oft erfitt með að setja sig í spor annarra og vilja túlka reglur leiksins út frá sjálfum sér. Það er því mikilvægt að stjórnandi leiksins sé meðvitaður um hlutverk sitt, að hann gefi tóninn og ákvarði hvað má og hvað má ekki. Að stýra hópi yngri nemenda í leik er góð leiðtogaþjálfun fyrir eldri nemendur. Með einföldu skipulagi geta eldri nemendur auðveldlega valið leiki sem henta hverju sinni og stýrt þeim ef þeir njóta leiðsagnar kennara.

- Veljið leik og notið reglur sem hæfa viðkomandi hópi.
- Skerið strax í upphafi úr um hvaða reglur gilda í leiknum. Mikilvægt er að velja reglur sem nemendur sættast á að gildi og eru sammála um að eigi að nota í viðkomandi leik.
- Gætið þess að allir nemendur sjái og heyri vel til ykkar þegar verið er að útskýra leikinn og reglur hans. Nemendur ættu ekki að snúa beint á móti sól (þurfa að píra augun) og reynið ekki að tala á móti vindi (það kæfir hljóðið).
- Hafið kynningu stutta, skýra og markvissa. Með því móti er hægt að hefja leikinn fyrr.
- Haldið ró ykkar og talið ekki of hátt því nemendur eiga að hlusta og taka eftir.
- Stjórnandi leiksins ætti alltaf að nota flautu og gefa ákveðið merki þegar leikurinn á að hefjast og enda.

- Leikurinn og stjórnun hans ætti almennt að vera sem mest í höndum þátttakenda. Því ætti stjórnandinn að leyfa leiknum að „fljóta“ eins og mögulegt er hverju sinni en vera reiðubúinn að grípa ákveðið inn í ef þarf.
- Viðbúið er að nemendur taki misvirkan þátt í leiknum og ætti að leita leiða til að virkja þá rólegustu frekar. Sumir leikir eru einnig þess eðlis að þátttakendur detta úr leik. Til að takmarka tíma, sem varið er í aðgerðaleyfi, má m.a. aðlaga reglurnar, breyta stærð leiksvæðis og fjölda áhalda.

Reynslan sýnir að yngri nemendur hafa oft minni einbeitingu og þolinmæði en þeir eldri og því er gott að auka tilbreytinguna með því að skipta oftar um leiki. Eldri nemendur ættu hins vegar að halda áfram í sama leik meðan áhugi endist. Fyrir yngri nemendur er einnig mikilvægt að taka fram hver sigraði þegar um hópleiki er að ræða því börnin vilja fá að vita hverju þau hafa áorðað. En verið fljót að byrja á nýjum leik þannig að þau hafi ekki tækifæri til að metast um sigur né tap.



Digranesskóli

Hreyfing eldri nemenda í frímínútum

Eftir því sem nemendur eru eldri eru þeir líklegri til að hreyfa sig minna (sjá kafla 1). Af þessum sökum er sérstaklega mikilvægt að hvetja eldri nemendur til hreyfingar í tengslum við skólastarfið og frímínútur eru tilvalinn vettvangur til þess. Í mörgum skólum hefur hins vegar skapast sú hefð að eldri nemendur „fá“ að vera inni á þessum tíma en það getur aftur stuðlað að því að nemendur hreyfa sig minna en ella í frímínútum og fara jafnvel ekki út fyrir hússins dyr allan daginn.

- Endurskoða ætti reglur eða hefðir um inniveru eldri nemenda í frímínútum og að minnsta kosti hvetja þá til að fara út, fá sér ferskt loft og t.d. ganga um og spjalla í stað þess að gera slíkt sitjandi innandyra.
- Hvetja ætti nemendur til að klæða sig í samræmi við veður. Til dæmis má velta upp spurningum um það hversu mikið tískan stjórna lífi fólks, s.s. hvort það sé glæsimerki að vera á lakkskóm í snjó. Halda má samkeppni um t.d. skemmtilegustu peysuna, húfuna eða vettlingana. Þó þarf að gæta þess að hafa mismunandi félagslega og efnahagslega stöðu nemenda í huga hverju sinni.
- Tilvalið er að fá eldri nemendur til að stjórna leikjum þeirra yngri í frímínútum. Til dæmis getur skólinn launað slíka vinnu með framlagi í ferðasjóð nemenda eða metið hana til eininga upp í valfög.

Umfram allt ætti að hafa gott samráð við nemendur, huga að óskum þeirra og finna leiðir til að láta þær rætast.



Árman

8. kafli

Svava O. Ásgeirsdóttir

Samstarf skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga

Breyttar þjóðfélagsaðstæður hafa skapað þörf fyrir ný úrræði í tengslum við tómstundir barna og unglinga. Hvað tekur við í lífi nemenda að lokinni hefðbundinni kennslu á virkum dögum? Hugmyndir um meiri samfellu í skóla- og tómstundastarfi barna hafa verið lengi í þróun. Margt hefur áunnist, til dæmis með einsetningu grunnskóla og rekstri frístundaheimila, en víða eru tækifæri til að gera enn betur.

Kaflinn hefst á stuttri umfjöllun um íþróttahreyfinguna á Íslandi og þær sameiginlegu og ólíku forsendur sem liggja að baki starfi grunnskóla og íþróttafélaga. Farið er yfir gildi þess að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi og fjallað um kosti þess að skólar, íþróttafélög og aðrir hagsmunaaðilar vinni vel saman um hvaðeina sem snýr að íþróttaiðkun nemenda. Endað er á að gefa hagnýt ráð og dæmi um hvernig er hægt að haga þeirri samvinnu.

Um íþróttahreyfinguna á Íslandi

Áður en lengra er haldið er mikilvægt að gera grein fyrir þeim forsendum sem annars vegar starfsemi grunnskóla og hins vegar íþróttafélaga byggist á. Grunnskólar eru flestir opinberar stofnanir, reknir á vegum sveitarfélaga og hafa ýmsum skyldum að gegna samkvæmt grunnskólalögum (91/2008). Samkvæmt íþróttalögum (64/1998) byggist íþróttastarfsemi utan skóla hins vegar á frjálsu framtaki landsmanna og er Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ) æðsti

aðili frjálsrar íþróttastarfsemi í landinu. Öll íþróttahéruð og sársambönd ásamt íþrótt- og ungmennafélögum og iðkendum innan þeirra vébanda eiga aðild að ÍSÍ. Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er aftur sjálfstæð félagasamtök á vettvangi íþróttar. Samkvæmt tölfræði ÍSÍ frá árinu 2007 voru iðkendur alls 78.551 (miðað við kennitölur) og iðkuðu rúmlega 48% allra barna, 15 ára og yngri, íþróttir með íþróttafélagi.

Starf íþróttahreyfingarinnar stendur og fellur m.a. með miklu vinnuframlagi sjálfbóðaliða, innheimtu æfingagjalda, greiðslum ríkis og sveitarfélaga fyrir veitta þjónustu, uppbyggingu þessara aðila og fleiri á íþróttamannvirkjum og aðgengi íþróttafélaga að þeim. Sjálfbóðaliðarnir eru oft foreldrar barna sem iðka íþróttir, og hafa þeir í gegnum tíðina gegnt lykilhlutverki í að móta stefnu og halda utan um starfsemi félaga og íþróttahreyfingarinnar í heild. Sum stærri íþróttafélög hafa launað starfsfólk auk þjálfara en flest þeirra eru alfarið rekin af sjálfbóðaliðum. Íþróttastarf endurspeglar væntingar þeirra hagsmunaaðila sem að því standa á hverjum tíma. Lengi vel snerust þær, og þar með starfið, að mestu leyti um að ná árangri á íþróttavellinum en breyttir tímar hafa kallað á breyttar áherslur samanber eftirfarandi dæmi:

„Samstarf ríkis og sveitarfélaga við hina frjálsu íþróttahreyfingu skal taka mið af gildi íþróttaiðkunar fyrir uppeldis- og forvarnarstarf.“

(Íþróttalög (64/1998)

„Sú stefna sem hér er mælt með hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.“

Stefna um íþróttir barna og unglinga, samþykkt á íþróttþingi ÍSÍ árið 1996



Skylmingafélag Reykjavíkur

Íþróttahreyfingin hefur einnig gefið út stefnuýfirlýsingar um m.a. þjálfaramenntun, forvarnir og fíkniefni og hollustu í íþróttamannvirkjum. Auk hefðbundins fræðslu- og útbreiðslustarfs hafa ýmis verkefni verið sett á fót til að fylgja stefnum hreyfingarinnar eftir. Má þar nefna:

- Fyrirmyndarfélag/-deild ÍSÍ, sjá nánar á www.isi.is.
- Mörg íþróttafélög hafa gefið út kennslu- og æfingaskrár í anda skólanámskráa hjá grunnskólum. Má þar nefna öll Fyrirmyndarfélög og -deildir ÍSÍ.
- Dæmi um kennsluskrár íþróttafélaga í Reykjavík, sjá www.ibr.is/index.php/itrot tafeloeg/kennsluskrar.

Dæmi um ítarefni:

- Nánari umfjöllun um skipulag og hlutverk íþróttahreyfingarinnar er í Viðauka 1.
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, www.isi.is.
- Ungmennafélag Íslands, www.umfi.is.

Gildi íþróttapátttöku fyrir börn og unglinga

Framboð á skipulögðu tómstundastarfi fyrir börn og unglinga hefur líklega sjaldan eða aldrei verið meira. Gæðin geta hins vegar verið misjöfn og pátttakan hjálpar nemendum ekki endilega að fullnægja hreyfipörf sinni. Samkvæmt ráðleggingum



Skautafélag Reykjavíkur



Árman

um hreyfingu er börnum og unglingum nauðsynlegt að stunda daglega bæði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan (sjá kafla 1). Auðvelt er að flétta miðlungserfiða hreyfingu, líkt og rösklega göngu og léttar æfingar, inn í ýmsar athafnir daglegs lífs, þ.m.t. í ýmsa þætti skólastarfsins. Hins vegar er hætt við að mörg ungmenni fullnægi ekki þörf sinni fyrir erfiða hreyfingu, sem kallar fram verulega mæði og jafnvel svita, án þátttöku í skipulagðri þjálfun. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi er líkleg til að stuðla að meiri hreyfingu og þá ekki síst iðkun erfiðrar hreyfingar.

Auk þess ávinnings, sem þegar hefur verið nefndur, leiða rannsóknir í ljós að ungt fólk, sem tekur þátt í skipulögðu íþróttastarfi, er líklegra til að:

- líða betur, hafa meiri sjálfsvirðingu og jákvæðari líkamsímynd,
- ná betri námsárangri,
- ástunda síður ýmiss konar áhættuhegðun, s.s. neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna.

Þátttaka í íþróttastarfi skapar einnig, og ekki síst, tækifæri til að auka félagslega færni og eignast vini.

Dæmi um ítarefni:

- Rannsóknir og greining, rannsóknir á meðal nemenda í grunnskólum og framhaldsskólum, sjá: www.hr.is/deildir/rannsoknir-og-greining/skyrslur/.
- Þórdís Lilja Gísladóttir, *Hagrænt gildi íþróttar í íslensku nútímasamfélagi*, meistaraverkefni hjá Háskólanum á Bifröst árið 2006.

Af hverju samvinnu skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?

„Í öllum grunnskólum skal nemendum gefinn kostur á að taka þátt í tómstunda- og félagsstarfi. Tímstunda- og félagsstarfið getur bæði verið liður í daglegu starfi og utan venjulegs skóla-tíma.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

Í erli nútímans hefur margt breyst frá fyrri tíð. Vinnudagur foreldra er oft langur og það sama má segja um vinnudag barna og unglinga. Gott samstarf á milli skóla, íþróttafélaga og annarra, sem standa að skipulögðu tímstundastarfi, hefur marga kosti:

- Hægt er að vinna markvissar að sameiginlegum markmiðum þessara aðila um alhliða þroska og velferð barna og unglinga.
- Auðveldara er að ná samfelli í starfinu en það gefur nemendum aftur tækifæri til að stunda skóla, íþróttir og annað uppbyggilegt tímstundastarf, í umsjá ábyrga aðila, innan þess tíma sem foreldrar eru í vinnu. Í lok vinnudags hefur fjölskyldan þá frekar tíma til að gera eitthvað saman í stað þess að hver haldi í sína áttina.
- Auðveldara er að samræma nýtingu skóla og íþróttafélaga á mannvirkjum. Búnaður og staðsetning íþróttahúsa grunnskóla gerir þau að ákjósanlegum vettvangi fyrir skipulagt íþróttastarf. Fjarlægðin á milli íþróttastöðu og annarra skólamannvirkja er yfirleitt lítil og það er mikill kostur, ekki síst fyrir yngstu nemendurna.
- Nemendur grunnskóla þekkja skólaumhverfið og starfsmenn skólans. Íþróttastarf, sem er skipulagt í mannvirkjum skólans og jafnvel stjórnað af starfsfólki skólans, getur þannig frekar höfðað til barna sem finna sig ekki í hefðbundnu íþróttastarfi. Gott dæmi um þetta eru íþróttaskólar fyrir yngri nemendur.
- Mögulegt er að lágmarka kostnað vegna þátttöku og þannig stuðla að jöfnu aðgengi fyrir alla, óháð t.d. félagslegri og efnahagslegri stöðu.
- Samstarf liðkar fyrir gagnkvæmu upplýsingaflæði og eftirfylgni með börnum og unglingum. Auðveldara er að virkja nemendur til þátttöku í skipulögðu starfi, koma í veg fyrir að þeir hætti þátttöku og bregðast við ef til brottfalls kemur.

Hvernig má standa að samstarfi skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?

Grunnskólinn er, sem opinber stofnun og einn af lykilhagsmunaaðilum í málefnum barna og unglinga, góður vettvangur til að stuðla að samvinnu á milli þeirra sem sinna skipulögðu námi og tómstundum þessa hóps. Margs konar samstarf á milli skóla og íþróttafélaga er víða að finna. Til dæmis er algengt að skólar og íþróttafélög sameinist um íþróttaaðstöðu og hafi með sér samstarf um íþróttaskóla fyrir yngstu börnin. Í árána rás hafa aðstandendur íþróttafélaga heimsótt skóla, kynnt starfsemi sína, jafnvel boðið tilteknum árgöngum á æfingar og átt samstarf við skólann um skólamót í íþróttum. Hér á eftir er nánar fjallað um þessar hugmyndir og fleiri í von um að þær geti stuðlað að enn frekara samstarfi skóla, íþróttafélaga, sveitarfélaga og annarra mikilvægra hagsmunaaðila í framtíðinni.

1. Samstarf við íþróttahreyfinguna er hluti af stefnu og starfsemi skólans

Auk þess að fjalla um hreyfingu nemenda almennt ætti stefna skólans að fjalla um samstarf skólans við íþróttafélögin í hverfinu, þ.m.t. gildi þess að samræma starf skólans, íþróttafélaga og annað tómstundastarf.

- Með því að samræma eins og kostur er starfsemi skóla á sama svæði, s.s. lengd skóladags og tímasetningar leyfa, verður auðveldara að samþætta starfsemi skóla, íþróttafélaga og annarra.
- Nauðsynlegt er að skipuleggja samstarfið vel og gera ráð fyrir því í heildarskipulagi skólastarfsins.
- Við hvern á að tala hjá íþróttahreyfingunni? Ef íþróttafélögin á svæðinu eru mörg getur verið ágætt að byrja á að tala við forsvarsmann/-menn viðkomandi héraðs-sambands (t.d. framkvæmdastjóra eða formann). Hjá stærri íþróttafélögum eru oft starfandi framkvæmdastjórar og jafnvel íþróttafulltrúar sem eru tengiliðir við allar deildir. Ef íþróttafélagið hefur engan starfsmann er t.d. hægt að tala við formann eða annað stjórnarfolk.
- Allir sem að málum koma þurfa að vera upplýstir, s.s. nemendur, foreldrar, kennarar og annað starfsfolk skóla, starfsfolk frístundaheimila og aðrir eftir því sem við á.

2. Íþróttaskólar

Víða er komin ágætisreynsla á samstarf grunnskóla, íþróttafélaga, sveitarfélaga og fleiri um íþróttaskóla. Starfsemi íþróttaskóla hefur frá fyrstu tíð verið hugsuð út frá velferð ungra barna með því að gera sem flestum börnum kleift að kynnast faglegu íþróttastarfi í sínu nánasta umhverfi. Meginmarkmiðið með starfinu er að kynna ýmsar íþróttagreinar í leikrænu formi án þess að leggja áherslu á keppni eða frammistöðu. Ætlunin er að sem flestir fái áhuga á að vera þátttakendur í íþróttastarfi og áhuginn vari til frambúðar. Reynt er að haga skipulaginu þannig að íþróttaskólinn sé í beinu framhaldi af venjulega skóladeginum, til hagræðis fyrir nemendur og foreldra.

Skipulagning íþróttaskóla, dæmi um viðfangsefni og lausnir:

- Íþróttahús grunnskóla eru oft fullbókuð af skyldutímum grunnskólans og því erfitt að finna tíma í aðstöðunni fyrir íþróttaskóla. Sums staðar hefur þetta verið leyst með því að nýta önnur íþróttamannvirki fyrir skólaíþróttir elstu nemendanna ef þau eru í göngufæri og leiðin örugg.
- Íþróttakennarar grunnskóla eru oft bundnir í kennslu og eiga því erfitt með að taka að sér þjálfun í íþróttaskólum. Þetta hefur verið hægt að leysa með því að skólastjórnendur hafa tekið mið af þörfum íþróttafélagsins og þar með íþróttaskólans við gerð stundaskrár íþróttakennara.
- Samþætting á starfi skóla, íþróttafélaga og öðru tómstundastarfi getur verið snúnari í stærri bæjarfélögum. Yfirleitt er samt alltaf hægt að finna lausnir ef hagsmunaaðilar eru tilbúnir að starfa saman með velferð ungmennanna að leiðarljósi.



Dæmi – Minna bæjarfélag

Samþættingaráætlun frá Húsavík er gott dæmi um að hægt er að breyta skipulagi og útvíkka ramma hefðbundins starfs grunnskóla, íþróttafélaga og tónlistarskóla:

- Samstarfið á milli grunnskóla og tónlistarskóla hefur staðið frá árinu 1968 og íþróttafélagið bættist í hópinn árið 1995. Samstarfið er enn í gildi.
- Stjórnendur grunnskólans, íþróttafélagsins og tónlistarskólans komu sér saman um að samræma námskrá, íþróttir og tónlist í þágu yngstu barnanna í bænum í eina, sameiginlega dagskrá.
- Íþróttaæfingum fyrir yngstu börnin frá 6-9 ára var breytt úr hefðbundnum æfingum í einstökum íþróttagreinum í sameiginlegan íþróttaskóla tvisvar í viku sem býður upp á grunnþjálfun í mismunandi íþróttum. Samstarfið hefur gengið vel en ekki átakalaust.

Dæmi – Stærri bæjarfélag

Að fordæmi Húsvíkinga var sett af stað tilraunaverkefni hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) um íþróttaskóla fyrir 6 ára börn í fjórum grunnskólum í Reykjavík árið 1997. Frá árinu 2002 hefur Reykjavíkurborg boðið öllum 6 ára börnum í Reykjavík að taka þátt í starfi íþróttaskóla tvisvar í viku án endurgjalds. Þetta tilboð markaði upphafið að samstarfi grunnskóla, frístundaheimila, sem eru rekin af Íþrótt- og tómstundaráði Reykjavíkur (ÍTR), ÍBR og íþróttafélaganna í Reykjavík. Verkefnið hefur vaxið og dafnað og eru nú starfræktir íþróttaskólar í 33 skólum, í öllum skólahverfum, í tengslum við flest frístundaheimili og með þátttöku allra hverfaíþróttafélaga. Íþróttaskólinn hefur verið liður í samfelldum skóladegi og er dæmi um góða og mikilvæga samvinnu sem hefur stuðlað að því að um 75% allra 6 ára barna í Reykjavík taka nú þátt í starfi íþróttaskóla. Starfsemin hefur tekið breytingum og þróast ár frá ári en er orðin nokkuð fastmótuð:

- Skólastjórnendur grunnskóla, sem hafa yfirumsjón með skólahúsnæði, taka frá tíma í íþróttahúsi skólans í beinu framhaldi af stundaskrá grunnskólans. Einnig er tekið tillit til þess að tímarnir, sem er úthlutað fyrir íþróttaskólann, séu á öðrum dögum en skólaíþróttir 6 ára barna. Með þessu fyrirkomulagi geta nemendur farið beint í íþróttaskóla að lokinni hefðbundinni kennslu og eru með skipulagðan íþróttatíma alla virka daga, þ.e. þrjá tíma í skólaíþróttum (þ.m.t. sundi) samkvæmt námskrá auk tveggja tíma í íþróttaskóla.
- ÍBR heldur utan um starf íþróttafélaganna í Reykjavík. Íþróttafélögin sjá um að starfrækja íþróttaskólana í tengslum við starf frístundaheimila og grunnskóla á hverjum stað. Kennarar í íþróttaskólum eru starfsmenn íþróttafélaga og er lögð mikil áhersla á að þeir hafi menntun við hæfi.
- Samskipti og samvinna íþróttafélaga og frístundaheimila er með formlegum hætti og gengur vel. Eftir hefðbundinn skóladag fara flest börn í 1. bekk í frístundaheimili og þaðan í íþróttaskólann. Starfsmenn frá báðum aðilum gera með sér samstarfssamning um hvernig skipulagið á að vera. Þannig er alltaf ljóst hvernig skipulagið er og hver ber ábyrgð á börnunum hverju sinni. Börn, sem eru ekki í frístundaheimili, eru á ábyrgð foreldra sinna.
- Starfsmaður frístundaheimilis fylgir börnum á milli staða og aðstoðar í íþróttaskólanum. Stundum þarf einungis að ganga nokkur skref innanhúss eða á milli húsa en á nokkrum stöðum þarf jafnvel að gera ráð fyrir rútu til að fara á milli staða.
- Sumir 7-9 ára nemendur vildu einnig gjarnan taka þátt í starfi íþróttaskóla. Í upphafi var prófað að hafa 6-9 ára saman en reynslan leiddi í ljós að betra væri að hafa 6 ára börnin sér. Vegna mikillar þátttöku í þeim hópi hefur reynst erfitt að finna tíma í mannvirkjum fyrir íþróttaskóla eldri nemenda og er það því verkefni sem á enn eftir að leysa.

Nánari upplýsingar um íþróttaskóla í Reykjavík er að finna á vef ÍBR, sjá www.ibr.is/index.php/boern-og-unglingar/utgefin-bloee-og-baeklingar.

3. Skólaíþróttafélög og íþróttaval

Stofnun mismunandi íþróttahópa innan skólans er góð leið til að sameina nemendur sem hafa áhuga á iðkun íþróttar. Þetta getur t.d. verið ákjósanlegur kostur fyrir nemendur sem finna sig ekki af einhverjum ástæðum í hefðbundnu starfi íþróttafélaga eða þegar skipulagt starf í kringum ákveðnar íþróttagreinar er ekki til staðar, s.s. ýmsar jaðaríþróttir.

- Gera má skoðanakönnun á meðal nemenda. Út frá niðurstöðum könnunarinnar má hvetja þá og styðja til að stofna íþróttahópa utan um tiltekna tegund hreyfingar eða íþróttagreinar, t.d. bandí, knattspyrnu, hjólabretti eða fjallgöngu.
- Einnig má stofna blandaða hópa að fyrirmynd íþróttaskóla þar sem hefðbundnar og óhefðbundnar íþróttagreinar og önnur hreyfing er kynnt og stunduð.
- Hópastarfið getur t.d. farið fram í frímínútum eða í framhaldi af hefðbundnum skólatíma. Í síðara tilfallinu er æskilegt að veita nemendum aðstoð við að finna aðstöðu og jafnvel þjálfara ef með þarf.
- Starfsemin verður markvissari og er líklegri til að ná til fleiri ef hún fer fram á vissum dögum og tímum og allir nemendur eru upplýstir um hana.

Fleiri hugmyndir

- Semja má við íþróttafélög um að halda kynningarnámskeið á mismunandi íþróttagreinum í skólanum og þannig ná til fleiri nemenda á „heimavelli“.
- Skólinn getur skipulagt kynningu á ákveðnum íþróttagreinum, t.d. einu sinni í mánuði í samstarfi við íþróttafélög eða aðra.
- Ungir innflytjendur geta bæði sem einstaklingar og hópur átt erfitt með að samlagast samfélaginu. Reynsla, t.d. Dana, sýnir að stofnun íþróttahópa innan skólans er tilvalið tækifæri til að bæta úr þessu. Til dæmis getur verið auðveldara að yfirvinna tungumálaörðugleika í minni hópi, kynnast skólafélögum nánar og eignast vini. Það sama getur átt við um aðra minnihlutahópa.

Dæmi frá nágrannalöndunum

Danir hafa gert sérstakt átak til að kynna íþróttastarf fyrir börnum innflytjenda og auðvelda þeim þannig að tengjast betur dönskum jafnöldrum sínum. Til dæmis var sett var af stað tilraunaverkefni í fjölmönnum, dönskum grunnskóla þar sem meirihluti barna voru innflytjendur.

- Allir máttu koma með tillögu um íþróttir sem þeir vildu iðka eða kynnast og skyldu stofnaðir eins margir íþróttahópar og nemendur óskuðu eftir. Fór svo að boðið var upp á ýmsa hópa með bæði þekktum og óþekktum íþróttagreinum. Allir nemendur skráðu sig í einhvern hóp.
- Hver og einn hópur fékk úthlutað leiðbeinanda eða umsjónaraðila og voru allir starfsmenn skólans virkjaðir, jafnt bókasafnsverðir, gangaverðir og kennarar.
- Æfingar voru á hverjum degi á skólatíma í frímínútum og eftir skóla. Auk þess gátu nemendur æft sig á ákveðnum stöðum sem þeim hafði verið úthlutað. Að tilteknum tíma liðnum var mögulegt að breyta um hóp og prófa nýja grein.
- Verkefnið þótti takast vel og var almenn ánægja með það af hálfu nemenda og starfsmanna.

Samkvæmt reynslu skólastjórnenda almennt, t.d. í Brøndby (Kaupmannahöfn) og Rinkeby (Stokkhólmur), hafa íþróttir reynst góð leið til að hjálpa innflytjendum að samlagast betur samfélaginu.

Dæmi um ítarefni

- *Innan vallar eða utan? Rannsókn á þátttöku í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi meðal innflytjendabarna í Breiðholti*, skýrsla gefin út af MIRRU árið 2008. Nánari upplýsingar á vefsíðunni www.mirra.is.



4. Grunnskólamót og ýmsir viðburðir

Til viðbótar við sitt hefðbundna starf stendur íþróttahreyfingin fyrir grunnskólamótum í mörgum íþróttagreinum og ýmsum almenninguþróttaviðburðum sem hvetja landsmenn á öllum aldri til hreyfingar. Aðilar utan íþróttahreyfingarinnar hafa einnig staðið fyrir ýmsum viðburðum fyrir grunnskóla.

- Á íþróttamótum eru ekki alltaf allir með frá byrjun. Stundum eru t.d. þátttakendur valdir beint til að taka þátt fyrir hönd síns skóla. Til að virkja sem flesta frá upphafi geta skólar staðið fyrir undirbúningsþjálfun og undankeppni, t.d. á milli bekkja, fyrir þau mót og viðburði sem er vitað að eru á dagskrá. Leggja má áherslu á hvað stuðningsmenn eru mikilvægur hluti af hverju íþróttaliði.
- Hægt er að hafa frumkvæði að því að halda íþróttamót, t.d. með nágrannaskólum. Viðfangsefnin geta verið hefðbundnar og óhefðbundnar íþróttagreinar og önnur hreyfing.
- Íþróttamaráðon í ýmsum greinum hefur verið vinsælt sem átak og hópefli fyrir eldri nemendur. Með maraþoni er vísað í maraþonhlaup sem tekur langan tíma. Með íþróttamaraðoni er hægt að standa fyrir íþróttamóti eða keppni í langan tíma.
- Ákveða má einn eða fleiri íþróttadaga með góðum fyrirvara og setja inn í stundaskrá í upphafi annar. Á slíkum dögum má m.a. bjóða nemendum á kynningu á starfi íþróttafélaga á svæðinu. Einnig má fá nemendur, sem æfa íþróttir, til að kynna sínar greinar og kenna undirstöðuatriðin í þeim með stuðningi íþróttakennara.
- Ýmsir þemadagar, sjá kafla 4.



Dæmi – Smárahlaup í Smáraskóla

Smárahlaupið er almenningshlaup sem haldið var haldið árlega á vegum Smáraskóla árin 1995 til 2007.

Undirbúningur fyrir hlaupið:

- Þátttaka nemenda í mánaðarlegu skokki í skólanum (í almennri kennslustund) með umsjónarkennara. Vegalengdin hverju sinni var um 2 km.
- Samkeppni á meðal nemenda um mynd á bolinn. Ný mynd var valin á hverju ári.

Skipulagning og framkvæmd hlaupsins var í höndum eins af íþróttakennurum skólans en flestir kennarar tóku þátt í vinnunni á hlaupadaginn sjálfan.

Hlaupið sjálft:

- Nemendur og fjölskyldur þeirra voru hvattar til að taka þátt í hlaupinu.
- Þátttökugjald var hóflegt, en innifalið í því var bolur hlaupsins, verðlaunapeningur, drykkir og aðrar veitingar. Fyrir hlaup var sameiginleg upphitun sem skapaði mikla stemningu.
- Vegalengdirnar voru 2 km (skólaskokkshringurinn) og 7 km. Þeir nemendur sem hlupu 7 km fengu sérstaka afreksmedalíu á skólaslitum.

Þátttökufjöldi var yfir 400 manns þegar mest var. Breiðablik endurvakti hlaupið vorið 2009 en þó í breyttri mynd.



Skólahreysti



Golfklúbbur Reykjavíkur



Dansfélagið Ýr



Klifurfélag Reykjavíkur

Dæmi um skólaíþróttamót og aðra tengda viðburði

- **Lífshlaupið** er árlegt hvatningarverkefni í umsjón ÍSÍ þar sem landsmenn á öllum aldri er hvattir til að hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Einstaklingar geta haldið hreyfidagbók allan ársins hring en í byrjun hvers árs er sérstakur hvatningarleikur fyrir skóla og vinnustaði, sjá www.lifshlaupid.is.
- **Göngum í skólann** er árlegt verkefni í umsjón ÍSÍ o.fl. þar sem grunnskólanemendur eru hvattir til að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu, sjá www.gongumiskolann.is.
- **Hjólað í vinnuna** er árlegt verkefni á vegum ÍSÍ þar sem ungir jafnt sem aldnir eru hvattir til að nota heilsusamlegan ferðamáta til og frá vinnu eða skóla, sjá www.hjoladivinnuna.is.
- **Göngum um Ísland** er landsverkefni á vegum UMFÍ. Á vefsíðu verkefnisins, www.ganga.is, er að finna upplýsingar um 800 gönguleiðir á Íslandi ásamt fróðleik fyrir göngu- og útivistarfólk. Tilvalið er að nýta þessar upplýsingar við undirbúning útivistarferða fyrir grunnskólanemendur.
- **Norræna skólahlaupið** fer fram árlega og er nú í umsjá ÍSÍ. Hlaupinu er ætlað að hvetja nemendur, kennara og annað starfslið grunn- og framhaldsskóla til þess að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Sjá nánar á www.menntamalaraduneyti.is/ithrottaogeskulydismal/hlaup/ og www.isi.is.
- **Skólahreysti** hefur verið árlegur viðburður síðan árið 2005 og er ÍSÍ einn af samstarfsaðilum mótsins. Íþróttakennarar gegna lykilhlutverki varðandi þátttöku skóla í mótinu og hafa m.a. haldið utanum þjálfun þátttakenda. Sjá nánar á www.skolahreysti.is.
- **Skólabríðbraut FRÍ** er ætluð grunnskólanemendum og er haldin á vegum Frjáls-íþróttasambands Íslands, sjá nánar á www.fri.is.
- **Norrænt grunnskólamót** er árlegur viðburður á vegum höfuðborga Norðurlanda. Íþróttagreinarnar á mótinu eru knattspyrna, körfuknattleikur og frjálsar íþróttir. ÍBR er tengiliður mótsins á Íslandi og sér um val á einu liði í hverri grein í samráði við grunnskólana í Reykjavík.
- **Sumar- og vetrargjafir ÍBR**. Frá árinu 2005 hefur ÍBR fært grunnskólanemendum í Reykjavík sumar- eða vetrargjafir. Tilgangur verkefnisins er að gleðja reykvísk börn og hvetja þau til hreyfingar. Árið 2009 fengu allir nemendur sippubönd (2. b.), bolta (3. b.), skautiferð (4. b.), sundkort (5. b.) og er stefnan að bæta fleiri árgöngum í hópinn. Sjá nánar á www.ibr.is.
- **Ungmenna- og tómstundabúðir í Sælingsdal** er verkefni á vegum UMFÍ. Starfsemin miðar að því að hvetja nemendur í 9. bekk til þátttöku í félagsstarfi, samvinnu í verkefnum á vettvangi félags- og tómstundamála, örva þá til að láta ljós sitt skína og taka sjálfstæðar ákvarðanir á grundvelli heilbrigðrar skynsemi. Sjá nánar á www.umfi.is.

Foreldrasamstarf

Allir foreldrar geta lagt sitt af mörkum til að gera íþróttastarf innan og utan skóla enn betra. Til að svo megi verða þarf markvisst að skapa góðan jarðveg fyrir slíkt samstarf og eru skólar kjörinn vettvangur fyrir það. Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að foreldrar taka ekki virkan þátt í íþróttastarfi. Algengur misskilningur er að íþróttastarf frjálsra félagasamtaka sé í umsjá og og á ábyrgð annarra en foreldra. Hið gagnstæða er raunin. Sumir hafa eðli málsins samkvæmt engan áhuga á íþróttum, hafa jafnvel aldrei stundað íþróttir sjálfir og telja að þeir hafi ekki næga þekkingu til að geta orðið að liði. Margir eru önnur kafnir og óttast að sitja uppi með of mikla vinnu og enn aðrir geta haft áhuga en hafa af einhverri ástæðu ekki tengst íþróttastarfinu.

Með því að skilgreina mörg, einföld hlutverk, sem foreldrar geta sinnt, eru meiri líkur á að fleiri taki að sér að leggja sameiginlegu skóla- og íþróttastarfi lið.

- Einn starfsmaður skólans getur haft umsjón með hlutverkaskrá.
- Foreldrar þurfa að vera upplýstir um það íþróttastarf sem er í boði í tengslum við skólann.
- Stofna má foreldrahópa sem standa fyrir sameiginlegri hreyfingu foreldra og nemenda.
- Foreldrafélög geta fengið íþróttasali lánaða fyrir bekkjarkvöld og íþróttamót fyrir bekkinn.
- Foreldrar búa yfir ýmiss konar þekkingu og færni sem má miðla til nemenda.

Dæmi um ítarefni:

- *Foreldrahandbók ÍBR*, sjá www.ibr.is/images/stories/baeklingar/IBRforeldrahandbok.pdf.
- *Heimili og skóli*, sjá www.heimiliogskoli.is/foreldrasamstarf/.



Hafna- og mjúkboltafélag Reykjavíkur



Brokey

Heimildir og ítarefni

Frímann A. Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglinga*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.

Íþróttalög nr. 64/1998.

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, sjá www.isi.is.

Lög um grunnskóla nr. 91/2008.

Rúna H. Hilmarsdóttir. (2007). *Tölfræði 2007*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.

Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Íþróttaskóli fyrir 6 ára börn*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Foreldrahandbók*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Barnaíþróttir*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

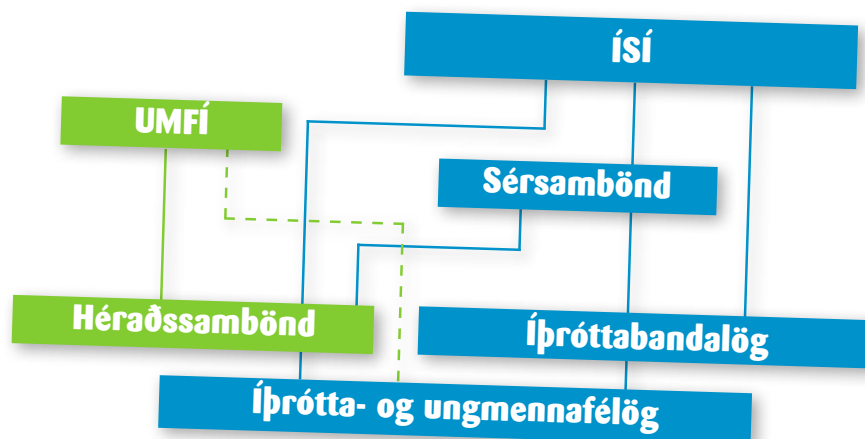
Ungmennafélag Íslands, sjá www.umfi.is.

Pórdís Lilja Gísladóttir. (2006). *Hagrænt gildi íþróttar í íslensku samfélagi*. Óbirt meistaraverkefni: Háskólinn á Bifröst, félagsvísinda- og hagfræðideild.

Viðauki 1

Skipulag og hlutverk íþróttahreyfingarinnar á Íslandi

Heildarskipulag íþróttahreyfingarinnar



Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) er samkvæmt íþróttalögum æðsti aðili frjálsar íþróttastarfsemi á Íslandi og er einu heildarsamtök íþróttahreyfingarinnar á landinu. Eitt af meginverkefnum ÍSí er að efla, samræma og skipuleggja íþróttastarfsemi á Íslandi auk þess að stuðla að þróun hvers kyns íþróttar, jafnt almennings- sem og afreksíþróttar. Sjá nánar á www.isi.is.

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er samkvæmt íþróttalögum sjálfstæð félagasamtök á sviði íþróttamála. Meginmarkmið samtakanna er ræktun lýðs og lands. Sjá nánar á www.umfi.is.

Héraðssambönd og íþróttabandalög

Samkvæmt íþróttalögum er landinu skipt í íþróttahéruð. Í hverju íþróttahéraði (26 árið 2009) skal starfa eitt héraðssamband eða íþróttabandalag allra íþróttafélaga í héraðinu til að vinna að hinum ýmsu hagsmunamálum þeirra. Héraðssambönd (18) starfa á landsbyggðinni en íþróttabandalög (8) starfa flest á stærri þéttbýlisstöðum. Öll héraðssambönd og íþróttabandalög eru aðilar að ÍSí. Héraðssambönd og þeirra aðildarfélög eiga auk þess aðild að UMFÍ. Nokkur félög úr íþróttabandalögum eiga þó beina aðild að UMFÍ (sjá brotalínu á mynd), t.d. Fjölnir í Reykjavík, Breiðablik í Kópavogi og Keflavík íþrótt- og ungmennafélag.

Sérsambönd íþróttagreina

Hlutverk sérsambanda (27 árið 2009) er að halda utan um íþróttamót og almenna fræðslu um viðkomandi íþrótt og efla íþróttastarf. Sérsamböndin hafa í gegnum árin verið í beinu sambandi við grunnskóla og framhaldsskóla og staðið fyrir mótum, kynningum o.fl. Til dæmis hefur Glímusambandið farið á milli skóla og haldið kynningar, Golfsambandið hefur útbúið kennsluefni fyrir grunnskóla, Knattspyrnusambandið hefur átt þátt í gerð gervigrasvalla við grunnskóla víða um land, Sundsambandið hefur haldið grunnskólamót í sundi og Frjálsíþróttasambandið hefur staðið fyrir skólaíþróttamóti í frjálsum íþróttum.

Íþróttafélög

Greina má íþróttafélög í tvær mismunandi gerðir, annars vegar sérgreinafélög og hins vegar fjölgreinafélög. Sérgreinafélögin eru íþróttafélög sem hafa eina eða tvær íþróttagreinar á stefnuskrá sinni en fjölgreinafélögin hafa þrjár eða fleiri greinar íþróttar. Flestum fjölgreinafélögum er skipt upp í deildir þar sem hver deild annast eina íþróttagrein. Sérhvert íþróttafélag hefur eigin lög, markmið og stefnuskrá. Árið 2007 voru 386 íþróttafélög og 752 deildir í landinu.

Upplýsingar og tengingar við öll íþróttahéruð, sérsambönd og íþrótt- og ungmennafélög er að finna á vef ÍSí, www.isi.is.



Við Laugarnesskóla

9. kafli

Kristín Þorleifsdóttir

Hönnun hreyfihvetjandi skóla- umhverfis

Umhverfinu er gjarnan líkt við „leiksvið þar sem lífið fer fram“ og geta gæði þess haft bæði letjandi og hvetjandi áhrif á „leikþættina“ sem þar eru settir á svið og virkni þeirra sem taka þátt. Gæði skólaumhverfisins eru hér engin undantekning og skiptir skipulag þess höfuðmáli fyrir andlega, félagslega og líkamlega vellíðan notenda þess hvort sem er í hefðbundnu skólastarfi eða utan þess.

Í þessum kafla er í stuttu máli fjallað um áhrif örrar þéttbýlismyndunar á vellíðan barna, mikilvægt hlutverk skólans í nærsamfélaginu og auknar kröfur um gæði skólabygginga og -lóða. Áhersla er lögð á þróun hugmyndafræði, mikilvægi þarfagreininga og að skólaumhverfið sé hannað sem ein heild. Tæpt er á viðeigandi lögum og reglugerðum og bent á ýmis hagnýt atriði sem er gott að hafa í huga við byggingu og endurnýjun skólahúsnæðis en þó sérstaklega skólalóða.

Áhrif byggðarþróunar á vellíðan ungs fólks

Saga mannkyns spannar um níu milljónir ára og af þeim tíma hefur maðurinn einungis búið í borgarumhverfi í augnablik eða frá því að siðmenning hófst fyrir um fimm þúsund árum. Hin öra þéttbýlismyndun eins og við þekkjum hana hófst hins vegar með iðnbyltingunni fyrir um 200 árum en frá þeirri stundu hefur maðurinn fjarlægst sitt náttúrulega umhverfi mjög hratt og eru ýmsar vísbendingar um að fjarlægðin á milli manns og náttúru kunni einmitt að vera mikilvæg skýring á breyttum lífsvenjum og auknu vægi lífsstílstengdra sjúkdóma.

Frá því um miðbik 20. aldar hefur þéttbýlisskipulag á Íslandi einkennst æ meira af dreifðari, einangraðri og einsleitari byggð en áður var. Framboð á ýmiss konar þjónustu og opnum svæðum innan íbúðarhverfanna hefur dregist saman og fjarlægðin á milli algengra áfangastaða barna og unglunga, t.d. á milli heimilis og skóla, leik- og íþróttasvæða hefur aukist. Þar sem þroskaskref barna krefjast sístækkandi og fjölbreytilegs könnunarsvæðis er ljóst að slíkt skipulag hefur haft veruleg áhrif á uppeldisumhverfi barna, heilsufar þeirra og eðlilega þátttöku í samfélaginu.

Í stefnumótun og aðgerðum ríkis og sveitarfélaga á sviði skipulags- og samgöngumála hafa þarfir einkabílsins verið í forgangi í tugi ára á meðan lítið hefur verið hugað að aðstæðum gangandi og hjólandi vegfarenda. Aukin bílaeign og umferðarpungi hefur kallað á aukið rými fyrir götur og bílastæði og þannig átt sinn þátt í að skerða ferðafrelsi barna og þrengja að leiksvæðum og öðrum mikilvægum íþrótta- og útivistarsvæðum. Þótt víða megi merkja breytingar til hins betra er enn langt í land hvað varðar hreyfihvetjandi umhverfi.

Heildstæð nálgun við skipulag skólaumhverfis

Skólar gegna stærra hlutverki í íbúðarhverfum en áður var og er nauðsynlegt að líta á skipulag uppeldisumhverfisins sem einnar heildar þegar kemur að velferð ungs fólks. Sem dæmi um breytta sýn á hlutverk skólans og þeirra mannvirkja, sem honum tengjast, er nú gjarnan lítið á skólann sem miðstöð fyrir nám og tómstundaiðkun allra íbúa. Skólalóðir eru einnig einna mest notuðu leiksvæðin í íbúðarhverfum og gerir samfélagið kröfu um fjölbreytta frístundaaðstöðu sem nýtist frá morgni til kvölds, allan ársins hring, og höfðar til mismunandi þarfa eftir aldri, kyni, getu og áhugasviði. Þessu til stuðnings má t.d. nefna að í menntastefnu Reykjavíkurborgar frá árinu 2008 er lögð áhersla á að lítið sé á grunnskólann sem hjarta hvers hverfis og að hann sé í nánnum tengslum við nærsamfélagið. Hér er vert að hafa í huga að skólalóð gegnir enn stærra hlutverki í þéttbýli en dreifbýli vegna skerts aðgengis að náttúrulegu umhverfi.

Í grófum dráttum gengur sú hugmyndafræði, sem hér er stuðst við, út á það viðhorf að skólaumhverfið samanstandi af skólastarfinu sjálfu og þeim ramma sem umhverfið markar með skólabyggingum og skólalóð. Hér er þó mikilvægt að hafa í huga að samkvæmt þessari sýn takmarkast skólalóðin ekki við hefðbundna, afgirta skólalóð heldur nær hún til alls þess sem er í göngu- eða hjólafæri við skólann, bæði manngerðs og náttúrulegs. Við skipulag og hönnun skólaumhverfis



Digranesskóli

þarf því að leggja áherslu á að vinnan miðist ekki eingöngu við heildstætt skipulag skólabyggingar og lóðar heldur að tekið sé mið af heildstæðu skipulagi hverfis. Gönguhæfi nærumhverfisins er hér því höfuðatriði og rík áhersla lögð á tengingu áfangastaða með öruggu og aðlaðandi neti göngu- og hjólastíga.

Með tilliti til hreyfingar vegur aðgengi að ýmsum almenningsrymum þungt, s.s. aðgengi að skipulögðum gördum, leik- og íþróttasvæðum og náttúrusvæðum af ýmsum stærðum og gerðum. Gott aðgengi að ýmsum opinberum byggingum og íþróttamannvirkjum er einnig mikilvægt sem og aðgengi að helstu grunnþjónustu, s.s. verslunum. Jafnframt þarf að huga að helstu göngu- og hjólaleiðum á milli skóla, heimila, íþróttamannvirkja, leiksvæða og annarra staða sem gegna mikilvægu hlutverki í daglegu lífi barna. Umhverfi, sem er í góðu ástandi, er félagslega öruggt og býður upp á fjölbreytt tækifæri og hæfilega erfið viðfangsefni stuðlar þannig að aukinni hreyfingu með öllum þeim ávinningi sem því fylgir.

Markmið vel skipulagðs og hreyfihvetjandi skólahverfis eru að:

- stuðla að öruggu og aðlaðandi umhverfi sem hvetur til leikja og annarrar hreyfingar í daglegu lífi,
- bjóða upp á fjölnota aðstöðu sem veitir möguleika á starfsemi sem hvetur til hreyfingar utan hefðbundins skólatíma. Hér er átt við leik- og æfingaaðstöðu fyrir einstaklinga og ýmsa hópa sem búa eða starfa á viðkomandi svæði,
- skipuleggja umhverfi sem gerir göngu og hjólareiðar að ákjósanlegasta ferðamáttanum fyrir nemendur og starfsfólk (sjá kafla 3),
- greina, skipuleggja og auka aðgengi að svæðum í nærumhverfinu fyrir útikennslu og vettvangsnám (sjá kafla 5).

Um skipulag skólahúsnæðis og -lóða

Bygging nýrra skóla og endurnýjun eða viðbætur á mannvirkjum eldri skóla eru mjög dýrar framkvæmdir og nemur kostnaður við lóðaframkvæmdir nýrra skóla um 10% af heildarkostnaði. Ef vel á að vera er nauðsynlegt að hanna og ganga frá skólabyggingum og skólalóðum sem einni heild og leggja áherslu á að nota traust, endingargóð og vistvæn byggingarefni sem hafa litla viðhaldspörf og innihalda ekki efni sem geta verið skaðleg fyrir heilsu eða umhverfi.

„Húsnæði, skólalóð og allur aðbúnaður þarf að vera þannig úr garði gerður að unnt sé að ná markmiðum laga um grunnskóla og aðalnámskrá grunnskóla. Er þar sérstaklega átt við að nemendum og starfsfólki skóla sé tryggt öruggt og heilsusamlegt vinnuumhverfi sem skapar öryggi og vellíðan þeirra svo sem varðandi hentugan húsbúnað, hljóðvist og lýsingu, fjölbreytni í náms- og leikaðstöðu og annan búnað.“

Reglugerð um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða (657/2009)

Skapa þarf fjölbreytilegt umhverfi þar sem unga fólkið fær fleiri tækifæri en annars til ýmiss konar hreyfingar og áhugaverðrar upplifunar í námi og leik. Breyttar aðstæður kalla á breyttar áherslur. Þess má geta að nýlega var farið er að styðjast við sérstök umhverfissvottunarkerfi hérlendis fyrir hönnun bygginga og lóða (t.d. *BREEAM* og *LEED* vottunarkerfin) og vottunarkerfi fyrir sjálfbær svæði (t.d. *LEED-ND* og *Sustainable Sites Initiative*) eru í þróun erlendis. Ætla má að gerð verði krafa um notkun slíkra kerfa við hönnun skólaumhverfis í nánustu framtíð.

Skólahúsnæðið

Við hönnun nýrra skólabygginga og endurbætur eldri bygginga er mikilvægt að horfa ekki aðeins á skólalóðina og nánasta umhverfi skólans sem vettvang til hreyfingar. Hreyfing innandyrna er ekki síður mikilvæg. Skólinn er vinnustaður barna og þarf því að huga að viðeigandi reglum um vinnuvistfræði, s.s. heilsusamlegan og hreyfihvetjandi aðbúnað, samanber lög um aðbúnað, hollustu og öryggi á

vinnustöðum (nr. 46/1980). Gera þarf mismunandi rými, s.s. kennslustofur, ganga og sali, þannig úr garði að þau taki mið af mismunandi þörfum notendanna, að nemendum og starfsfólki líði vel og að rýmin styðji við fjölbreytt og virkt skólastarf sem felur í sér reglulega hreyfingu (sjá kafla 4).

Í eftirfarandi lista eru talin upp ýmis almenn viðmið fyrir vel skipulagt og hreyfihvetjandi skólahúsnæði, að frátöldum íþróttahúsum (sjá ítarefni um íþróttahús):

- **Hreyfirými.** Mögulegt er að auka hreyfingu innandyra með því að hanna kennslurými, ganga, anddyri og skála sem sérstök hreyfirými sem örva hreyfingu, leik og uppgötvun. Þegar hugað er að hreyfihvetjandi umhverfi innanhúss er mikilvægt að hugsa út fyrir hefðbundinn ramma. Í hreyfirýmum er hægt að koma fyrir áföstum leiktækjum og annars konar áhöldum t.d. klifurveggjum, rimlum og jafnvægistækjum. Því ekki að koma fyrir tröppum af mismunandi stærðum t.d. tröllatröppum (amfi), köðlum, jafnvægisrám eða rennibrautum? Einnig er mikilvægt að geta skipt ýmsum lausum úr og hafa færanlega hluti í slíkum hreyfirýmum t.d. dýnur, púða, veltibolta, húlahringi. Stríka má leiki á gólf og veggi og breyta rýmum með færanlegum skilrúmum eða flekum. Við val á stökum er gott að hafa í huga fjölbreytilega notkunarmöguleika. Til dæmis getur stóll verið klifurgrind, trappa verið hlutur til þess að hoppa yfir eða skríða undir o.s.frv.

- **Flæði milli inni- og útirýma.** Leggja þarf áherslu á að ná fram sem bestu flæði á milli inni- og útirýma t.d. með því að tengja íþróttahús við kennsluadstöðu á lóð (boltavelli, hlaupabraut og önnur svæði sem eru oft notuð í íþróttakennslu), að náttúrufræðistofa sé í sem bestum tengslum við náttúrugarð, trjásafn, steinasafn, gróðurhús o.s.frv., að matjurtagarðar sé vel aðgengilegir frá heimilisfræðistofu og þannig mætti áfram telja.

- **Stærð og form rýma**

Mikilvægt er að stærð og form rýma sé fjölbreytt og geri ráð fyrir mismunandi notkun. Lofthæð getur hér einnig skipt máli og má telja líklegt að stærri rými, þar sem hátt er til lofts, geti virkað meira hreyfihvetjandi en þröng rými með lágrí lofthæð sem aftur á móti senda frekar frá sér skilaboð um ró og næði. Í 4. gr. reglugerðar nr. 657/2009 um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða er fjallað um hönnun skólahúsnæðis:

„Við hönnun nýs skólahúsnæðis skal taka mið af áætluðum hámarksfjölda nemenda í skólanum. Við skipulag einstakra vinnurýma skal m.a. taka mið af fjölbreyttum kennsluháttum og sveigjanleika í kennslufyrirkomulagi svo sem hvað varðar samkenndu árganga. Sérstaklega skal þess gætt að nægilegt rými sé fyrir hvern nemanda svo hann geti sinnt námi sínu. Þannig skal vinnurými að jafnaði vera a.m.k. 60 fermetrar fyrir 22-28 nemendur, 52 fermetrar fyrir 18-21 nemanda, 44 fermetrar fyrir 13-17 nemendur, 36 fermetrar fyrir 12 nemendur og aldrei minna en 16 fermetrar.“

- **Húsbúnaður.** Vanda þarf val á innréttingum og húsgögnum og velja húsgögn sem er auðvelt að stilla eftir þörfum, eru létt þannig að auðvelt sé að færa þau úr stað og sterk þannig að þau þoli mikið álag. Jafnframt þarf stöðugt að huga að endurnýjun húsbúnaðar með tilliti til breyttra þarfa.

- **Yfirborðsefni.** Velja þarf fjölbreytt og slitsterk gólfefni sem verja eða örva stoðkerfi líkamans (s.s. vöðva og bein) allt eftir þörfum hverju sinni. Eiginleikar efnis (t.d. harka, sveigjanleiki og gleypni) eru afar mismunandi (t.d. timbur, korkur, flísar, svampur og línóleum) og því þarf val á yfirborðsefni að vera í samræmi við fyrirhugaða notkun. Áferð efnis (gróf-fín, hörð-mjúk o.s.frv.) getur líka skipti máli, sérstaklega fyrir þjálfun snertiskyns og fínreyfinga. Efni geta einnig haft mikil áhrif á rýmistilfinningu og skynjun, ýmist örvað eða latt. Gólfleti má líka móta eins og landslag (varanlega eða til skamms tíma) t.d. í hóla og þar sem er hægt að hlaupa upp og niður og velja sér og fláka til þess að stikla á eða stökkva á milli.

- **Flækjustig.** Þegar búið er að byggja húsnaðið, móta rýmin, festa innréttingar og raða færanlegum og lausum hlutum er umhverfið samsett. Þegar talað er um „flækjustig“ er átt við hversu flókin eða einföld samsetning er eða svokallaðan „læsileika“ umhverfisins en það getur haft áhrif á hreyfingu. Sé flækjustigið of hátt er umhverfið í rauninni of flókið og við túlkum það sem ofhlaðið eða óreiðu. Við slíkar aðstæður getur verið erfitt að skilja umhverfið og það getur aftur valdið óöryggisfinningu og uppgjöf. Sé flækjustigið er hins vegar of lágt getur fólki fundist umhverfið of einfalt eða einsleitt. Þá er umhverfisáreitið oft of lítið og vekur ekki áhuga. Hér er það hinn gullni meðalvegur sem virkar best.

- **Hljóðvist.** Efnisnotkun láréttra og lóðréttra yfirborðsflata er meginatriði í hljóðvist. Hafa þarf í huga að viðmiðunarmörk í reglugerð fyrir hljóðvist miðast við lágmarkshljóðstig. Ef vel á að vera þarf hljóðvistarhönnun hins vegar að taka mið af almennri vellíðan. Einnig er hægt að hanna rými með tilliti til hreyfingar, t.d. með því að velja efni sem gefa frá sér hljóð eða eru með göt sem hleypa hljóði í gegn, þ.e. efni með mismunandi gleypni, ísog eða opnanleika

- **Lýsing.** Gera þarf miklar kröfur um gæði lýsingar og verður hún að taka mið af mismunandi þörfum Mikilvægt er að nota dagsbirtu eins og frekast er unnt eða lýsa upp rými með náttúrulegri lýsingu. Sterk birta (lýsing) er almennt talin vera meira hreyfihvetjandi en dauf birta sem oft virðist róandi. Lýsing getur einnig kallað fram mismunandi stemningu og því getur verið gott að geta breytt lýsingu án mikillar fyrirhafnar.

- **Litir.** Litir eru ýmist heitir eða kaldir, bjartir eða dimmir, sterkir eða daufir og er skynjun þeirra háð birtuskilyrðum. Ekki er vítað til þess að sýnt hafi verið fram á tengsl milli lita og hreyfingar þó ætla megi að bjartir litir (kaldir og heitir) geti hvatt til hreyfingar, sérstaklega bláir litir þar sem líklegt er að fólk tengi þá við loft og hreinleika. Nú er t.d. almennt talið að blár litur auki framkvæmdagleði og því er ekki óalgengt að vinnustaðir séu í bláum litum til þess að hvetja fólk til dáða.

- **Lofstreymi.** Í rýmum þar sem fólk hreyfir sig mikið, þarf meira súrefni en þar sem lítil hreyfing er á fólki. Þar af leiðandi er mikilvægt að loftstreymi sé nægt. Víða er farið að nota sjálfvirka stýringu á loftræstingu og hitastigi og hún tryggir hreint og gott loft, þægilegt hitastig og lágmarksorkunotkun. Síðan eru pottablóm auðvitað til margra hluta nytsamleg, þ.á.m. til súrefnisframleiðslu.

Til þess að stuðla að hreyfingu innanhúss getur einnig verið ákjósanlegra að skipuleggja skólahúsnæðið þannig að nemendur fari á milli kennslurýma í stað þess að kennarar fari á milli stofa. Sjá má fyrir sér eins konar „gervihnattafyrirkomulag“ þar sem gert er ráð fyrir að heimastöð nemenda sé í miðrými og út frá því séu kennslustofur sem hannaðar eru með tilliti til mismunandi sérgreina.

Skólalóðin

Skólalóðin og næsta nágrenni skólans er mikilvægur vettvangur til athafna sem fela í sér skipulagða hreyfingu og frjálsan leik allan ársins hring frá morgni til kvölds. Margt af því sem fjallað var um í kaflanum um skólahúsnæði á einnig við um skólalóðir. Gæðaskólalóð með áherslu á fjölbreytta aðstöðu fyrir leik og nám, vikkar sjóndeildarhring nemenda og eykur til muna notagildi hennar til náms í samanburði við hefðbundnar skólalóðir þar sem aðaláherslan er lögð á harða yfirborðsflati fyrir boltaþróttir og stöðluð, fjöldaframleidd leiktæki. Slík lóð virkjar skynfærin, ímyndunaraflíð, könnunar- og fræðsluþörf og stuðlar að heilbrigðum samskiptum á milli nemenda og á milli þeirra og fullorðinna. Hún er lifandi umhverfi.

Lélegur aðbúnaður á skólalóðum

Þrátt vaxandi þekkingu á nýtingu skólalóða, þörfum nemenda og breyttum viðhorfum til gæða hefur reyndin sýnt að skólalóðir eru enn meðhöndlaðar sem afgangsstærð og aðbúnaður því miður oft óviðunandi. Eflaust er hægt að benda á margt sem þessu veldur en líklegar skýringar kunna m.a. að vera:



Náttúruskóli Reykjavíkur



Yfirlitsmynd af Laugalækjarskóla
Unnið er að endurbótum á lóð skólans.

- **Fastmótuð viðhorf til skólalóða.** Erfitt reynist að víkja frá þeirri stöðluðu mynd að skólalóðir eigi að vera rammgirtar og innihalda lítið meira en malbikaða velli og einstaka leiktæki. Því miður er það þessi mynd af hörðu, köldu og fátæklegu umhverfi sem flestar skólalóðir hafa upp á að bjóða.

- **Skortur á fjármagni.** Oft virðist hvorki hafa verið gert ráð fyrir nægilegu fjármagni til nýbyggingar skólalóða né fjármagni fyrir eðlilegt viðhald skólalóða.

- **Skortur á gæðaviðmiðum.** Lítið er fjallað um skólalóðir í grunnskólalögum og þau viðmið, sem eru sett fram í nýrri reglugerð um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða (657/2009), eru afar takmörkuð. Í 5. gr. reglugerðarinnar, sem fjallar um nauðsynlega lágmarksaðstöðu í grunnskólum, kemur fram að til staðar eigi að vera afmörkuð og skipulögð skólalóð sem gefur fjölbreytt tækifæri til leikja og annarrar útivistar. Hins vegar er ekki lengur til staðar viðmið um lágmarksstærð skólalóðar en hún var 2000 m² í eldri reglugerð. Að öðru leyti falla gæði skólaumhverfis undir ákvæði Byggingarreglugerðar nr. 441/1998. Í þriðja kafla reglugerðarinnar er fjallað um lóðir almennt þ.m.t. skólalóðir og m.a. kveðið á um fjölda bílastæða, aðkomu fólks og vöru, aðgengi hreyfihamlaðra, aðkomu sjúkra-, slökkvi- og sorphreinsunarbíla, gróður, girðingar, gámostæði, leiksvæði, göngusvæði og -stíga og að fyrirkomulag lóðar skuli vera í eðlilegu samhengi við þá starfsemi sem fram fer í viðkomandi byggingu og næsta nágrenni.

- **Ófullnægjandi forgangsöröðun.** Skortur á gæðaviðmiðum og annarri stefnumótun stjórnvalda og skólayfirvalda um skipulag og nýtingu skólalóða á sinn þátt í ófullnægjandi forgangsöröðun þegar kemur að byggingu og endurbótum skólalóða. Oft er meira lagt upp úr slitsterkum og ódýrum lausnum sem uppfylla kröfur um öryggi, þrif, viðhald, bílastæði og aðkeyrslu en að uppfylla mismunandi þroska-, leik- og námsþarfir barna. Í samræmi við þessar áherslur hafa gæði skólalóða til þessa nær eingöngu verið metin eftir ástandi girðinga, sliti yfirborðs, lýsingu, ástandi leiktækja, öryggismálum og þrengslum á lóð (fermetrafjöldi og nýtingarhlutfall). Slíkar ástandsskýrslur eru síðan notaðar til þess að forgangsraða fyrir endurbætur á skólalóðum og þannig er ófullnægjandi forgangsöröðun viðhaldið.

Dæmi – Íslensk könnun á aðbúnaði á skólalóðum og hreyfingu barna

Samkvæmt niðurstöðum könnunar Nínu D. Óskarsdóttur o.fl. (2007) á fylgni milli hreyfingar og aðbúnaðar á skólalóðum voru meðaltalstölur hreyfimæla hærri hjá nemendum þeirra skóla sem þykja hafa betur útbúnar skólalóðir m.t.t. hreyfingar. Niðurstöðurnar sýndu einnig að börn á betur útbúnum lóðum eru frekar að leik.



- | | | | |
|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1. ALDINGARÐUR | 5. HRINGLEIKAHÚS | 9. STRANDBLAKVÖLLUR | 13. ÞREK OG TEYGJUR |
| 2. BRETТАGARÐUR | 6. LEIKHÓLF | 10. ÚTIKENNSLUSTOFA | 14. VETRAR OG NÁTTÚRUGARÐUR |
| 3. BOLTAVÖLLUR | 7. LEIKSKÓLAGARÐUR | 11. ÞRAUTABRAUT | 15. ÆTISGARÐUR |
| 4. FJÖLNOTATORG | 8. SMÍÐAGARÐUR | 12. ÞRAUTIR | 16. ÆVINTÝRAGARÐUR |

Teikningin sýnir tillögu að lóð Norðlingaskóla í Reykjavík. Við hönnun lóðarinnar var lögð áhersla á að skapa umhverfi sem örvar hreyfingu í gegnum frjálsan leik, nám og annað skipulagt starf.

Skólabyggingunni er komið fyrir á norðurhluta lóðarinnar þannig að hún myndi skjól fyrir lóðina sem snýr í sólarátt. Með því að brjóta bygginguna niður í minni einingar myndast skemmtileg útirými næst byggingunni og góð tengsl eru á milli inni- og útirýma. Í framtíðinni er stefnt að því að byggja sundlaug við skólann og einnig verður mögulegt að koma fyrir fjölnota þakgörðum á sumum bygginganna.

Á lóðinni er að finna fjölbreytt svæði sem taka tillit til mismunandi þarfa. Stuðst var við aðalnámsskrá grunnskóla og stefnu skólans og lögð áhersla á umhverfissálarfræðileg viðmið þ.e. að umhverfið móti manninn og hafi áhrif á atferli hans og líðan. Öll rými á lóðinni hafa skilgreinda notkun sem væntanlega leiðir til aukins skilnings á notagildi hennar. Sérstaklega hefur verið hugað að aðgengi gangandi og hjólandi vegfarenda að skólasvæðinu og innan þess sem og tengingum við útikennslusvæði í nærumhverfinu.

Leiðir til að bæta aðbúnað á skólalóðum

Við er pottur brotinn í gæðum skólalóða en þó eru margar vísbendingar um þróun í rétta átt. Má þar nefna að í aðalnámsskrá grunnskóla í Reykjavík er lögð áhersla á fjölbætt hlutverk skólalóðar. Þar er í fyrsta lagi lögð áhersla á að lóðin sé félagslegur vettvangur þar sem hlúð er að þörfum einstaklinga og hópa, í öðru lagi að hún sé námsvettvangur fyrir nemendur skólans (sjá kafla 5) og í þriðja lagi að hún sé vettvangur sem getur nýst öðrum íbúum hverfisins.

Í eftirfarandi lista eru sett fram nokkur viðmið fyrir vel skipulagða og hreyfihvetjandi skólalóð:

- **Heildstætt skipulag.** Vinna þarf eftir heildstæðu skipulagi í stað ómarkvissra skammtímalausna fyrir hluta lóðar eins og oft er raunin. Leggja þarf áherslu á að aðstaða á lóð taki mið af auknu vægi skólalóðarinnar í almennum kennslustundum, skólaíþróttum og frímínútum.

- **Hreyfihvetjandi skólalóð.** Leggja þarf áherslu á að lóð sé hönnuð með það í huga að nemendur hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem er mismunandi erfið (létt, miðlungserfið og erfið) og reynir á mismunandi þætti líkamlegrar hreyfingar, s.s. þol, styrk, liðleika, samhæfingu og hreyfifærni almennt (gróf- og fínhreyfingar).

- **Aðgengi og flæði.** Eigi skólalóð að nýstast í kennslu þarf flæði (aðgengi) milli inni og útirýma að vera gott. Athuga þarf að það er ekki síður mikilvægt að skipuleggja rými utandyra vel en innandyra. Alveg eins og rými innandyra eru tengd með göngum eða annars konar opnum rýmum þarf að tengja hina ýmsu hluta lóðarinnar með stígum eða annars konar opnum rýmum.

- **Áfangastaðir og leiðir.** Gott getur verið að hugsa um lóðina sem samþættingu áfangastaða (t.d. boltavallar, kennslugarðs, endurvinnslusvæðis og skógarreits) og leiða (t.d. göngustíga af ýmsum gerðum) og hafa í huga að útfærsla leiða eru ekki síður mikilvæg en útfærsla áfangastaða, sérstaklega í tengslum við hreyfingu. Ætla má t.d. að lítil leiksvæði eða stök leiktæki við göngustíga geti verið hreyfihvetjandi fyrir yngri börn og að sérstakar göngubrautir á skólalóðum séu líklegar til að hvetja unglingsstúlkur til hreyfingar, sérstaklega ef hreyfihvetjandi hlutum er komið fyrir með fram brautinni, t.d. fjarlægðarstikum, teygjutækjum, þriggja sæta rólum o.s.frv.

- **Aðlaðandi og gróðursælt umhverfi** stuðlar að félagslegri, andlegri og líkamlegri vellíðan nemenda og starfsfólks. Skólalóðin og nánasta umhverfi hennar á að vera aðlaðandi, styrkja jákvæða ímynd skólans og breiða út faðminn. Skólinn þarf að vera vel merktur og umhverfið þarf að vera skýrt og endurspegla sérstöðu skólans.

- **Formlegt starf.** Með lengingu skólaársins opnast tækifæri til þess að færa hluta formlegs skólastarfs út á lóð, t.d. skólaþing, skólaslit, sýningar, ýmsar uppákomur og aðrar hátíðir. Til þess að það sé fýsilegur kostur þarf aðstaðan að vera hentug.

- **Verknám og skapandi hugsun.** Börn þurfa að fá að taka þátt í að móta umhverfi sitt með því að byggja og breyta, sinna lagfæringum, viðhaldi, umhirðu og þrifum. Gott er tileinka sé hugsunarhátt Línu langsokks um lifandi umhverfi, frjóa hugsun og óþrjótandi möguleika fyrir endurnýtingu, listsköpun og nýsköpun! Allir sem sinna lóðarskipulagi þurfa að skilja hlutverk og nýtingu lóðarinnar og varast að gleyma sér í fagurfræðilegum fullorðinsviðmiðum. Það sem fullorðnum finnst aðlaðandi leiksvæði finnst börnum oft ekki og það sem fullorðnum kann að þykja rýrt umhverfi getur, þegar betur er að gáð, verið frjósamt umhverfi í augum barna.

- **Framkvæmdir.** Meðan framkvæmdir standa yfir á skólalóð þarf vitaskuld að gæta að öryggismálum en jafnframt ætti að huga að tækifærum nemenda til verknáms. Þátttaka í lóðarframkvæmdum, t.d. gróðursetning, hellulögn, þökulögn og smíði leiktækja, hefur ómetanlegt lærdómsgildi.



- **Úrgangur.** Gera má flokkun úrgangs auðvelda og aðgengilega með því að gera ráð fyrir rúmgóðum sorpgeymslum í byggingunum eða koma upp afgirtri og aðlaðandi aðstöðu á skólalóð fyrir tunnur og gáma. Hönnun þarf að vera í samræmi við stefnu hvers sveitarfélags um sorphirðu. Í skýrslu um umhverfisáttak Fræðslumiðstöðvar Reykjavíkur vorið 2003 er fjallað nánar um umhverfisáherslur í starfi grunnskólanna.

- **Notagildi og endingartími.** Skólalóðin er lifandi umhverfi og þar eiga hlutir sinn endingartíma. Mikilvægt er að grunnmótun lóðarinnar, s.s. landmótun og rýmismyndun, sé vel úr garði gerð en að öðru leyti þarf hún að þroskast og breytast með skólastarfinu. Við val á efni á ávallt að hugsa út í notagildi þess, endingartíma, endurvinnslu- eða endurnýtingarmöguleika og á það við um gróður, yfirborðsefni, efni í vegg, hleðslur, girðingar, smábyggingar og garðhús, bekk, leiktæki og aðra hluti. Líf- og rotnunarferli hafa mikið lærdómsgildi fyrir börn – fallið tré hentar t.d. vel til þess að gera jafnvægisæfingar, saga og smíða og fylgjast með í náttúrufræðitímum og leiktæki, sem þjónað hefur hlutverki sínu, má oft breyta í eitthvað annað. Til dæmis getur klifurgrind orðið vefstóll eða þá að byggt er við hana og úr verður höll! Í þessu getur falist að skólalóðin sé notuð sem tilraunasvæði fyrir visthönnun og verkefni á sviði sjálfbærrar þróunar.

- **Síbreytilegt umhverfi.** Börn hafa ekki sömu þörf fyrir varanleika í umhverfinu og fullorðnir. Með tilliti til aukinnar áherslu á útikennslu þarf að gera ráð fyrir fjölbreyttum notkunarmöguleikum á lóð, þ.e.a.s. rýmum sem geta, mega og eiga að breytast með tímanum og hafa upp á að bjóða laus, færanleg eða mótanleg efni.

- **Þáttur náttúrunnar í vellíðan manns og umhverfis.** Gæðaskólalóð er almennt talin þurfa að bjóða upp á hæfilegt sambland af náttúrulegu og manngerðu umhverfi til fræðslu og leikja. Niðurstöður fjölda rannsókna hafa bent á að fólk, sérstaklega ung börn, kjósi náttúrulegt umhverfi fram yfir manngert og að náttúrulegt umhverfi geti haft jákvæð áhrif á vellíðan.

- **Náttúruleg leiksvæði** eru ýmist sköpuð af náttúrunni sjálfri eða eru manngerð, þ.e. endursköpun náttúrunnar þar sem áhersla er lögð á notkun náttúrulegra efna. Dæmi um slík efni eru gróður, klettar og náttúruleg „leiktæki“ sem ýta undir frjálsan og skapandi leik og sjálfsuppgötvunarnám. Þannig fá nemendur tækifæri til að uppgötva, kanna og meðhöndla umhverfið og grunnefni náttúrunnar: jörð, vatn, loft og eld, en einnig líf; gróður, dýr og fólk.

- **Gróðurskálar.** Athyglisvert er hve gróðurskálar og gróðurhús eru sjaldséð fyrirbæri við skóla hérlandis. Miðað við aðstæður og langa hefð gróðurhúsaræktunar og notkunar garðskála við hýbýli ætti slík aðstaða að geta verið við marga skóla á Íslandi.

- **Útikennsluaðstaða.** Gera ætti ráð fyrir bygginu sérstakra kennslugarða eða svæða sem gefa kost á útikennslu í sem flestum námsgreinum.

- **Geymslur.** Gera þarf ráð fyrir rúmgóðum útigeymslum þar sem hægt er að geyma áhöld og verkfæri fyrir umhirðu skólalóða, leikföng og ýmsan búnað sem notaður er við útikennslu.

- **Veðurfar og dagsbirta** ráða ávallt miklu um nýtingu skólalóða. Hafa þarf í huga árstíðabundna notkun í frístundum eða námi, t.d. gróðursetningu að vori og sleðabrekkur og snjóöfnun að vetri til. Við hönnun skóla skal eftir fremsta megni leitast við að láta skólabyggingu vera bæði rýmis- og skjólmyndandi fyrir lóðina.

- **Yfirsýn.** Börn hafa þörf fyrir að eiga sér „sinn stað“, svæði til að „vera í friði“ og „felustaði“ en slíkir staðir verða þó alltaf að vera a.m.k. hálsýnilegir. Gróður- og smíðasvæði á lóð henta vel til slíkra nota. Varast skal öll skúmaskot á skólalóð og huga að yfirsýn frá skóla, nærlægum húsum og gönguleiðum.

- **Öryggi.** Huglað þarf vel að þeim þáttum sem hafa áhrif á aðgengi að byggingunni og innan hennar og miða allar ákvarðanir við að leiðir fólks um bygginguna séu



Náttúruskóli Reykjavíkur

hindrunarlausar og greiðar. Sjá nánar um aðgengi fyrir alla í byggingarreglugerð nr. 441/1998, einkum 70 gr. um opin leik- og íþróttasvæði og 106. gr. um skóla og dagvistarstofnanir. Góð lýsing eykur notkunarmöguleika og öryggiskennd þeirra sem nota lóðina. Snjóbræðslukerfi eiga veigamikinn þátt í notkun og öryggi skólalóða og skal miðað við að nýta afgangsvatn frá skólabyggingunni.

Þarfagreining fyrir skólalóðir

Þegar ráðist er í nýbyggingar, endurnýjun eða viðbætur skólahúsnæðis eða skólalóða þarf að styðjast við vandaða þarfagreiningu. Verður seint lögð nógu mikil áhersla á gildi þarfagreiningar með þátttöku væntanlegra notenda. Í því felst m.a. að hafa samráð við nemendur og aðra mikilvæga hagsmunaaðila, samanber 30. gr. byggingarreglugerðar um gæðamál:

„Í undirbúningi að mannvirkjagerð skal gera þarfagreiningu þannig að óskir byggjanda og tilgangur með ákveðnu mannvirki liggi fyrir áður en hönnun hefst. Þarfagreining skal undirrituð af aðalhönnuði og byggjanda.“

og í 2. gr. reglugerðar nr. 657/2009 um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða:

„Sveitarfélög annast undirbúning og gerð skólamannvirkja á þeirra vegum í samráði við skólanefnd og skólaráð. Stofnkostnaður ásamt kostnaði við viðhald skólahúsnæðis og endurnýjun og viðhald búnaðar þess greiðist af hlutaðeigandi sveitarfélagi. Við hönnun, byggingu og endurnýjun skólahúsnæðis skulu sveitarfélög enn fremur hafa samráð við hagsmunaaðila skólasamfélagsins og aðila í grenndarsamfélagi svo sem foreldra, fulltrúa íþrótt-, æskulýðs- og tómstundafélaga og aðila úr atvinnulífinu.“

Möguleikarnir eru svo að segja óendanlegir en ef vel á að vera er mikilvægt að hafa heildaryfirsýn yfir þarfir þeirra sem nota eða munu nota skólann. Markhóparnir eru þrír, þ.e. nemendur, starfsfólk og íbúar á svæðinu (sjá þarfagreiningarlíkon í viðaukum 1-4). Þátttaka barna tryggir að þeim finnist staðurinn vera þeirra og þátttaka kennara er nauðsynleg til að þeir geri sér góða grein fyrir þeim tækifærum sem lóðin hefur upp á að bjóða til útikennslu (þ.m.t. íþróttakennslu) og hreyfingar almennt. Virkja þarf foreldra til þátttöku því þeirra stuðningur og skilningur á tilgangi lóðarinnar er mjög mikilvægur. Einnig er nauðsynlegt að virkja þá sem sjá um þrif og viðhald til að tryggja að þeir skilji notin af rýmum og veiti viðhald við hæfi.

Skipta má þarfagreiningu í þrjá hluta. Eftirfarandi dæmi miðast við þarfagreiningu fyrir börn:

1. Skilgreina verður hverjar þarfirnar eru miðað við aldur, kyn, skólastig, fjölgreind og hvort um er að ræða þarfir einstaklinga og hópa o.s.frv. Sex ára börn hafa t.d. aðrar þarfir en tólf ára börn sem hafa aðrar þarfir en sextán ára börn. Stelpur hafa ekki endilega sömu þarfir og strákar. Áhugasvið eru einnig ólík og getustig misjöfn og því mikilvægt að taka mið af hugmyndafræði um skóla án aðgreiningar, aðgengi fyrir alla og einstaklingsmiðað nám. Þá getur verið gott að spyrja sig svokallaðra H-spurninga, þ.e. hver, hvað, hvernig, hvar, hvenær o.s.frv. Skólar geta sjálfir framkvæmt þarfagreiningu eða fengið til þess ráðgjafa sem hafa sérhæft sig í slíkri vinnu. Enn fremur þarf að huga að leik- og námsþörfum, almennu fræðslugildi lóðarinnar, frístundaaðstöðu, notkun á mismunandi tímum dags og heilsársnotkun.

2. Tengja skal þarfirnar áfangamarkmiðum aðalnámsskrár grunnskóla fyrir mismunandi námsgreinar og námsstig auk séráhersla skólans sem unnið er með.

3. Búa til hugmyndabanka yfir mikilvæga þætti sem væri gott að hafa á lóðinni. Slík hugmyndasöfnun getur hafist þegar þarfirnar hafa verið skilgreindar. Gott er að hafa í huga hvernig nota á lóðina þ.e. hvaða athafnir fara þar fram eða eiga að fara þar fram. Við slíka vinnu getur verið gott spyrja sig um sagnorð sem fela í sér hreyfingu, t.d. að bera, byggja, draga, ganga, grípa, halda jafnvægi, hanga, henda, hjóla, hlaupa, hnoða, kasta, klifra, moka, raða, renna, róla, rúlla, sitja, slást, skauta, skíða, skokka, skríða, sparka, spretta, stafla, stökkva, sulla, synda, teygja, vega, velta, ýta o.s.frv. (sbr. kenningu Gibsons um umhverfishvata, 1979 og útfærslu Hefts á kenningunni, 1988) Í framhaldi af því er auðveldara að spyrja sig hvers konar umhverfishvatar (svæði, staðir eða hlutir) þurfa að vera til staðar til þess að uppfylla tiltekna þarfir. Umhverfið sendir frá sér skilaboð (umhverfisáreiti) sem manneskjan nemur og bregst við með meðvituðum eða ómeðvituðum líkamlegum viðbrögðum eða hugarástandi. Auk umhverfisþátta veltur skynjun fólks á umhverfinu einnig á einstaklingsbundnum og samfélagslegum þáttum. Sem dæmi um ofangreint ferli má nefna glóandi eldavélarplötu. Barn, sem veit ekki betur og leggur hendi á plötuna, kippir henni að sér þegar að það brennir sig.

Umhverfið sendir frá sér skilaboð (umhverfisáreiti) sem manneskjan nemur og bregst við með meðvituðum eða ómeðvituðum líkamlegum viðbrögðum eða hugarástandi. Auk umhverfisþátta veltur skynjun fólks á umhverfinu einnig á einstaklingsbundnum og samfélagslegum þáttum. Sem dæmi um ofangreint ferli má nefna glóandi eldavélarplötu. Barn, sem veit ekki betur og leggur hendi á plötuna, kippir henni að sér þegar að það brennir sig. Skilaboðin sem umhverfið sendir frá sér geta verið hvetjandi eða letjandi og er því upp að vissu marki hægt að hanna umhverfi þannig að það komi til móts við mismunandi þarfir.

• **Í viðaukum 1-3** eru dæmi um þarfagreiningarlíkön (töflur) fyrir nemendur, starfsfólk skóla og nærsamfélagið.

• **Í Viðauka 4** er dæmi um þarfagreiningu fyrir skólaíþróttir stúlkna í 8.-10. bekk sem tekur mið af aðalnámsskrá grunnskóla. Slíka greiningu er hægt er að útfæra fyrir allar námsgreinar á öllum skólastigum.

Helstu lög og reglugerðir sem snúa að skólahúsnæði, lóð og búnaði grunnskóla:

- Lög um grunnskóla (nr. 91/2008)
- Reglugerð um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða (nr. 657/2009)
- Reglugerð um öryggi leikvallatækja og leiksvæða og eftirlit með þeim (nr. 942/2002)
- Lög um aðbúnað, hollustu og öryggi á vinnustöðum (nr. 46/1980)
- Reglugerð um varnir gegn álagi vegna hávaða á vinnustöðum (921/2006)
- Reglur um öryggi í íþróttahúsum (2002)
- Skipulags- og byggingarlög (nr. 73/1997)
- Skipulagsreglugerð (nr. 400/1998)
- Byggingarreglugerð (nr. 441/1998)



Grundaskóli

Heimildir og ítarefni

Fasteignastofa Reykjavíkur og Fræðslumiðstöð Reykjavíkur. (2003). *Grunnskólar Reykjavíkur. Stöðugreining og stefnumörkun*. Sótt 8/2 2010 á www.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/skjol/svid/menntasvid/pdf_skjol/stefnur/skolalodir_stodugreining.pdf.

Kristín Þorleifsdóttir. (2008). *Neighborhood design: Associations between suburban neighborhood morphology and children's outdoor, out-of-school, physical activities*. Óbirt doktorsritgerð: North Carolina, Raleigh. (Sjá nánar í Gegni).

Nína Dóra Óskarsdóttir, Ragnheiður Magnúsdóttir og Sara Sigurðardóttir. (2007). *Hreyfing barna í skólanum. Rannsókn á tengslum ástands skólalóðar og hreyfingar barna í frímínútum*. Óbirt lokaritgerð til B.S.-prófs í íþróttáfræði, Kennaraháskóli Íslands.

Íslenskt ítarefni

- Handbækur um öryggi leiksvæða og leiktækja, www.ust.is/oryggi/Oryggisvisir_leiksvaeda.
- Öryggis- og eftirlitshandbók fyrir íþróttahús.
- Vinnuumhverfisvísar fyrir skóla, www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/upload/files/vinnuumhverfisvísar_og_gatlistar/vinnuumhverfisvísar_word/15_skolar-visfe15.doc.
- Umhverfisáherslur í starfi grunnskólanna, www.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/skjol/svid/menntasvid/pdf_skjol/skyrslur/greining_torf_skolahusnaedi_des-2004.pdf.
- Aðgengi fyrir alla: Handbók um umhverfi og byggingar, www.rabygg.is/adgengi.
- Grænfáninn, www.landvernd.is/grafenfaninn.
- Náttúruskólinn, www.natturuskoli.is.
- Sjálfbær þróun, www.environment.is og www.umhverfisraduneyti.is/raduneyti/verkefni/sjalfbaerthroun.

Erlent ítarefni

- Barnas landskap, www.barnas-landskap.org.
- Natural Learning Initiative, www.naturalearning.org.
- Children, Youth and Environments, www.cudenver.edu/academics/colleges/architectureplanning/discover/centers/cye.
- Places of Woe: Places of Possibility, www.freeplaynetwork.org.uk.
- Healthy kids, healthy communities, www.healthykidshealthycommunities.org.
- Outdoor Education Research & Evaluation Center, www.wilderdom.com/research.html.
- Friluftsförbundet, www.friluftsförbundet.se/i_skolan.
- Hälsa og kunskap Bunkeflomodellen, www.bunkeflomodellen.com.
- Rådgivningstjenesten for skoleanlegg NBI, www.skoleanlegg.no.
- Nettverk for miljølære, www.miljolare.no.
- Naturskolan i Lund, Gröna skolgårdar, www.naturskolan.lund.se.
- Idebank Karmøy, www.skole.karmoy.kommune.no/skolegard.
- Skudeneshavn prosjektet, www.karmoy.no/lek/menyno.htm.
- Skapande uterum, www.movium.slu.se/barnute.
- Grün Macht Schule, www.gruen-macht-schule.de.
- The Youth Sport Trust, www.youthsporttrust.org/page/our-mission/index.html.
- Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People, www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr4606.pdf.
- Janet E. Dymont, Anne C. Bell og Adam J. Lucas. (2009). The relationship between school ground design and intensity of physical activity. *Children's Geographies*, 7(3), 261-276.
- Learning and teaching Scotland. Health Promoting Schools, www.ltscotland.org.uk/healthpromotingschools/practitioners/topics/physicalactivity/schoolgrounds.asp.

Viðauki 1

Skólalóð, dæmi um þarfagreiningu fyrir grunnskólabörn				
Fyllt út af þar til bærum kennurum eða sérfræðingum, t.d. fyllir íþróttakennari út þarfagreiningu fyrir öll námsstig.				
Almennar þarfir	Hvenær	þarfir	Dæmi um umhverfispætti (umhverfishvata)	
Aldur, kyn, þroskastig, geta, námsstig, fjölgreind, áhugasvið Einstaklingar eða hópar Líkamlegar, andlegar og félagslegar, grunn- og vaxtarþarfir Árstiðabundnar þarfir	Á skólatíma Námsþarfir	• Þörf fyrir skipulagt starf • Árstiðabundnar þarfir	• Göngu-/skokkbraut með þrekstöðvum, mælistikum sem sýna fjarlægð, teygjutækjum, jafnvægistækjum o.fl. • Þrek- og prautabrautir • Stór fjölnotavöllur með gervigrasi • Stórt fjölnotaleiksvæði með hörðu yfirborði fyrir brennó, kíló og aðra hópleiki • Minni fjölnota leiksvæði með hörðu yfirborði fyrir snú snú, sipp o.fl. • Þriggja sæta rólur í spjallkrókum	
	Á skólatíma Fritími	• Leikþarfir • Þörf fyrir skipulagt starf	• Skjólisælir staðir með bekkjum og setkrókum • Prautabraut • Göngu-/skokkbraut með þrekstöðvum, mælistikum sem sýna fjarlægð, teygjutækjum, jafnvægistækjum, þriggja sæta rólum o.fl. • Stór fjölnotavöllur með gervigrasi fyrir blak, fótbolta • Stórt fjölnotaleiksvæði með hörðu yfirborði fyrir brennó, kíló og aðra hópleiki • Minni fjölnota leiksvæði með hörðu yfirborði fyrir snú snú, sipp o.fl. • Klifurveggur • Veggur fyrir boltaleiki, t.d. yfir, verpa eggjum o.fl. leiki	
	Utan skólatíma • Eftir skóla • Á kvöldin • Á frídögum • Á sumrin			

Viðauki 2

Skólalóð, dæmi um þarfagreiningu fyrir starfsfólk skóla

Við greiningu á þörfum starfsfólks þarf að huga að faglegu umhverfi. Með breyttum áherslum í kennslu er krafist meiri sveigjanleika í aðstöðu. Mikilvægt er að taka fullt tillit til þarfa allra sem við skólann vinna hvort sem það eru skólastjórnmendur, kennarar, skólaliðar, annað starfsfólk, starfsmenn við þrif eða þeir sem sjá um viðhald lóðarinnar. Skapa þarf jákvætt og hveitjandi starfsumhverfi sem laðar að hæfileikaríkt starfsfólk, styrkir starfsímynd og virðingu. Taka þarf tillit til kennsluþarfa og reyna að tengja sem flest fóg við útikennslu. Viðá eru skólar að móta sér sérstöðu í skólastarfi, t.d. móðurskólar í ýmsum greinum. Þegar þarfagreining er framkvæmd fylgir hver starfsmaður út viðeigandi form þar sem spurt er út í almennar þarfir, starfstengdar þarfir og sérþarfir. Starfsfólk skólans þarf einnig að geta nýtt aðstöðu í frítíma sínum, t.d. fyrir heilsubótargöngu í hádegishléi.

Fyllt út af þar til bærum kennurum eða sérfræðingum, t.d. fylgir íþróttakennari út þarfagreiningu fyrir öll námsstig

Almennar þarfir	Hvenær	Þarfir	Dæmi um umhverfisþætti (umhverfishvata)
Aldur, kyn, geta, áhugasvið Einstaklingar eða hópar Likamlegar, andlegar og félagslegar og grunnþarfir Árstíðabundnar þarfir	Á skólatíma Vinna	• Starfstengdar þarfir • Árstíðabundnar þarfir	• Stór fjölnotavöllur með gervigrasi • Stórt fjölnotaleiksvæði með hörðu yfirborði fyrir hópleiki • Minni fjölnota leiksvæði með hörðu yfirborði fyrir hópleiki • Göngu-, hlaupa- og/eða þrautabraut • Klifurveggur • Völundarhús • Margs konar leiktæki (náttúruleg eða stöðluð) fyrir jafnvægisæfingar, t.d. stíklur, trjábútar o.fl. • Veggur fyrir boltaleiki • Geymsla fyrir kennslugögn og leikföng Sjá Viðauka 1 og 4
	Á skólatíma Frítími	• Þörf fyrir hvíld • Þörf fyrir félagsskap • Þörf fyrir hreyfingu • Árstíðabundnar þarfir	Til dæmis: • Sérstakt garðrymi fyrir starfsfólk • Göngubraut með teygjutækjum og brekstöðvum • Bekkir og setkrókar

Viðauki 3

Skólalóð, dæmi um þarfagreiningu fyrir nærsamfélag

Við greiningu á þörfum nærsamfélagsins þarf að huga að fristundapörfum íbúa, t.d. aðstöðu til að hreyfa sig og aðstöðu fyrir fundi og samkomuhald. Rannsóknir hafa t.d. sýnt að eldri borgarar, sem nota leiktæki, hafi sýnt töluverðar framfarir í jafnvægi, hraða og samhæfingu. Einnig þarf að huga að aðstöðu fyrir skipulagt starf utan venjulegs skólatíma, t.d. þörfum frístundaheimila, félagsmiðstöðva, íþróttafélaga og skáta. Skólalóðir eiga að gegna lykilhlutverki í hvatningu til hreyfingar fyrir alla íbúa og bjóða upp á fjölbreytt og hágæða, opin svæði.

Fyllt út af félagasamtökum, t.d. íbúasamtökum, foreldrafélagi, íþróttafélagi, skátafélagi eða öðrum notendahópum.

Markhópar

Einstaklingar: börn á mismunandi aldurskeiði, einstaklingar á framhaldsskólaaldri, ungt fólk, miðaldra einstaklingar, eldri borgarar o.s.frv.
Hópar: skokkhópar, foreldrar, íbúasamtök, skátar, eldri borgarar, íþróttafélög o.s.frv.

Þarfir	Hvenær	Dæmi um umhverfisþætti (umhverfishvata)
Aldur, kyn, þroskastig, geta, námsstig, fjölgreind, áhugasvið Einstaklingar eða hópar Líkamlegar, andlegar og félagslegar, grunn- og vaxtarþarfir	Á skólatíma • Heimsóknir • Skipulagt starf • Skólahátíðir	• Setkrókur nálægt inngangi í skóla þar sem foreldrar, börn, kennarar og aðrir geta sest niður og spallað • Samkomusvæði, t.d. útileikhús
Árstíðabundnar þarfir	Utan skólatíma • Fjálís leikur • Skipulagður leikur • Skipulagt starf • Árstíðabundnar þarfir • Hverfishátíðir • Markaðir • Ræktun • Líkamsrækt • Félagslegar athafnir	• Samkomusvæði, t.d. útileikhús • Gróðurhús og ræktunarsvæði • Leiksvæði með leiktækjum • Leikflatir fyrir hópleiki • Boltavellir ýmiss konar • Prautabrautir • Íþróttasvæði, göngubrautir með þrekstöðvum • Bekkir og setkrókar • Færanlegir hlutir • Laust efni • Torg fyrir útimarkað

Viðauki 4

Skólalóð, dæmi um þarfagreiningu fyrir skólaíþróttir stúlkna í 8.-10. bekk

- Hafa ber í huga að þarfir eru mismunandi eftir aldri, kyni, námsstigi, getu og áhugasviði. Huga þarf að líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum einstaklinga eða hópa, náms- eða leikþörfum, þörfum á og utan skólatíma og árstíðabundnum þörfum.
- Áfangamarkmið skólaíþróttar í 10. bekk byggjast á átta mismunandi greindarsviðum sem sett eru fram í fjölgreindarkenningu Howards Gardner (1983): hreyfi- og líkamsþroska (líkams- og hreyfigreind), fagurþroska (tónlistargreind), skynþroska (rýmis- og umhverfisgreind) og skynfærum (snertiskyni, sjónskyni, heyrnarskyni, bragðskyni, lyktarskyni, hreyfi- og stöðuskyni og jafnvægisþroska), vitsmunarþroska (málgreind og rök- og stærðfræðigreind), félags- og siðgæðisþroska (samskiptagreind) og tilfinningarþroska (sjálfsþekkingargreind og trú).
- Á unglingastigi er nauðsynlegt að tengja íþróttakennsluna í auknum mæli við fræðilega innlög, markvissa ástundun íþróttar eða líkams- og heilsurækt. Þjálfar þarf nemendur í því að bera ábyrgð á eigin heilsu. Þjóða skal nemendum fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða líkams- og heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina. Við kennslu íþróttagreina skal áfram leggja áherslu á leiki og tengja kennsluna við umræðu um gildi íþróttar.
- Með skírskotun til loka- og áfangamarkmiða skólaíþróttar er ekki hægt að gera þá kröfu til íþróttakennara eða til námsgreinarinnar að allar íþróttagreinar, sem stundaðar eru hér á landi, verði teknar fyrir. Kennarar hafa þó þann möguleika að nýta sér viðfangsefni þeirra til að þjóna þeim markmiðum sem stefnt er að. Á þessum árum er mikilvægt að búa nemendur markvisst undir að taka sjálfstæða ákvörðun við val á íþróttum og heilsurækt. Einnig þarf að tengja kennsluna í þessum áfanga við almenna íþróttakennslu í framhaldsskólum.

Áfangamarkmið aðalnámsskrár grunnskóla 2006

Dæmi um umhverfisþætti (hreyfihvata)

Skyn- og hreyfiþroski

Nemendur:

- endurtaki flóknar hreyfingar þar til þær verða sjálfvirkar
- taki þátt í íþrótt eða líkamsrækt að eigin vali
- finni sér leið til að iðka íþróttir eða líkams- og heilsurækt
- nái valdi á tækni íþróttagreinar að eigin vali
- taki þátt í óhefðbundinni eða sérhæfðri íþróttagreini

- Fjölbreytt aðstaða sem miðar að því að kynna fyrir nemandanum sem flestar gerðir íþróttar og alhliða líkams- og heilsurækt. Huga skal sérstaklega að aðstöðu og tækjum sem einkum höfða til stúlkna á þessum aldri.

Líkams- og fagurþroski

Nemendur:

- bæti þol sitt með æfingum og leikjum
- bæti vöðvakraft sinn og líkamsstöðu með fjölbreyttri kraftþjálfun
- auki hraða sinn og snerpu með fjölbreyttri þjálfun
- bæti liðleika sinn, líkamsreisn og hreyfigetu með fjölbreyttum æfingum
- taki þrek- og liðleikapróf til að meta eigið þrek og liðleika
- efla hugmyndaflug sitt, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi með eða án tónlistar
- nýti sér náttúru og umhverfi til líkams- og heilsuræktar

- Prek- og þrautabraut
- Göngu-/skokkbraut með þrekstöðvum, mælistikum sem sýna fjarlægð, teygjutækjum, jafnvægistækjum, þriggja sæta rólum o.fl.
- Tæki til að hanga á
- Jafnvægistæki af ýmsum gerðum
- Stór fjölnotavöllur (boltavöllur) með gervigrasi fyrir blak, fótbolta og fleiri gerðir boltaleikja
- Stórt fjölnotaleiksvæði (boltavöllur) með hörðu yfirborði fyrir brennó, kíló og aðra hópleiki
- Minni fjölnotaleiksvæði með miðlungshörðu yfirborði fyrir snú snú, sipp, hula hopp, teygjó o.fl.
- Klifurveggur
- Veggur fyrir boltaleiki, t.d. yfir, verpa eggjum o.fl. leiki
- Stakt hlið í góðu rými fyrir „yfir“
- Innbyggt eða færanlegt trampólín
- Sléttur yfirborðsflötur fyrir ýmiss konar fimi, t.d. dansæfingar, leikfimiæfingar, þolfimi o.fl.
- Náttúrustígar, klifurtré, klettaklifur o.fl.

Félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroski

Nemendur:

- öðlist félagslega færni til að geta komið á samskiptum við nýja félagi við skipulagningu íþróttar, heilsuræktar og útiveru
- kynnist viðbrögðum sínum við ýmsum tilfinningalegum áreitum og geta bæði tjáð tilfinningar sínar og haft stjórn á þeim
- geri sér grein fyrir hlutverki sínu sem fyrirmynd annarra og skilja mikilvægi hvatningar
- þroski með sér góða siðferðiskennd í íþróttum
- bæti sjálfsmýnd sína varðandi íþróttir, hreyfingu og útiveru
- geri sér grein fyrir mikilvægi hóps sem fyrirmyndar í mótun sjálfsmýndar einstaklings

- Fjölbreytt svæði sem bjóða upp á félagsleg samskipti einstaklinga og hópa
- Skjólssælir staðir með bekkjum og setkrókum
- Þriggja sæta rólur í spjallkrókum
- Bekkir við stærri leiksvæði og boltavelli, sérstaklega nálægt inngangi að svæði
- Bekkir eða önnur áhugaverð atriði þar sem leiðir mæstast, t.d. á stigamótum, við aðalinnganga á skólalóð og byggingu.

Vitsmunarþroski

Nemendur:

- tileinki sér helstu atriði sem einkenna heilbrigðan lífsstíl
- tileinki sér slökunartækni
- öðlist skilning á mikilvægi íþróttar, útivistar og hreyfingar út frá félags- og menningarlegu sjónarmiði
- öðlist þekkingu á áhrifum skipulagðrar þjálfunar á líkamann
- tileinki sér orðaforða, málfar og hugtök sem tengjast skólaíþróttum
- taki þátt í iðkun íþróttar í heimahverfi og kynnist því á landsvísi
- tileinki sér helstu öryggis- og umgengnisreglur á nýjum vettvangi
- læri helstu atriði skyndihjálpar
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni við eigin íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt

- Afmarkaðir rólegir staðir til slökunar (jóga, taichi, wushu o.fl.), t.d. skógarrrjóður, garðsvæði eða gróðurskáli
- Öruggr og aðlaðandi göngu- og hjólastígar að útivistar- og íþróttasvæðum í nágrenni skólans
- Skilti með upplýsingum eða hugmyndum um leiki, útiveru og skólaíþróttir
- Skilti með öryggis- og umgengnisreglum og skyndihjálpar



Grundskóli

10. kafli

Ingvar Sigurgeirsson

Leikjabanki

Fjölþætt gildi leikja

Leikur er þroska barna afar mikilvægur. Nefna má málþroska, félagsþroska, sköpunargáfu, tilfinningaþroska, siðferðisþroska, rökþroska og hreyfiþroska. Minna má á að samkvæmt barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eru það talin sjálfsögð réttindi barna að fá svigrúm til að leika sér. Er þá ekki aðeins átt við börn sem búa við fátækt, vinnuþrælkun eða stríð heldur ekki síður þann hóp sem elst upp við hraðann og kröfurnar um árangur sem oft einkennir þróaðri lönd.

Leikir hafa margþætt gildi í skóla- og tómstundastarfi. Fá viðfangsefni duga betur til að auka virkni og áhuga en einmitt leikir. Leikir stuðla að tilbreytingu og æskilegri fjölbreytni. Margir leikir hafa góð áhrif á samkennd í hópi og félagsanda. Sumir leikir efla hreyfifærni og snerpu, aðrir skerpa athyglisgáfu. Enn aðra má nota til að festa staðreyndir í minni, þjálfra málnotkun, efla hugtakaskilning, orðaforða eða rökhugsun eða auka hugmyndaflug og ímyndunarafli.

Í köflunum hér á undan hafa verið gefnar margar hugmyndir um hvernig er mögulegt að nýta leiki til að auka hreyfingu í frímínútum og samþætta nám og hreyfingu með leikjum. Í köflum 2 og 7 er bent á hagnýt atriði sem gott er að hafa í huga til að koma til móts við þarfir sem flestra nemenda.

Í þessum kafla er bent á nokkra leiki úr Leikjabankanum sem henta vel til að uppfylla hreyfipörf nemenda og í lok kaflans er bent á fleiri góðar heimildir um leiki.

Leikjabankinn

Mörgum reynist erfitt að muna leiki. Stundum muna menn nöfn leikja og gang þeirra í grófum dráttum en gleyma oft einstökum leikreglum. Til að bæta úr þessu er gott að hafa aðgang að góðum heimildum um leiki.

Sá sem þetta ritar hefur í mörg ár leitast við að safna góðum leikjum, með aðstoð kennara og kennaraefna. Þetta safn, Leikjabankinn, er að finna á á vefsíðunni **www.leikjavefurinn.is**. Um 400 leikir voru í Leikjabankanum í árslok 2009 og er þeim skipt í eftirtalda flokka (fjöldi leikja í hverjum flokki ræður röðinni):

- Hreyfileikir og æfingar*
- Ýmsir hópleikir*
- Ýmsir námsleikir*
- Orðaleikir
- Rökleikir
- Söng- og hreyfileikir*
- Námspil
- Leikbrúður og leikræn tjáning*
- Hreyfiþrautir*
- Kynningarleikir*
- Athyglis- og skynjunarleikir
- Spurningaleikir
- Hópstyrkingarleikir*
- Hópskiptingarleikir*
- Teikni- og litaleikir
- Ratleikir*
- Söguleikir
- Hver á að ver'ann?
- Origami – pappírsbrot
- Raðþrautir

Leikir sem fela í sér hreyfingu eru merktir með *

Stöðugt bætast við nýir leikir enda auðvelt að bæta leikjum í safnið. Aðgangur að Leikjabankanum er ókeypis og þangað geta allir sótt sér leiki. Á **www.leikjavefurinn.is** er líka bent á fjölmarga innlenda og erlenda leikjavefi og áhersla lögð á að benda á vandað efni. Auk þess að nota leikina óbreytta er tilvalið að virkja hugmyndaflugið, laga leikina að viðfangsefninu hverju sinni, eftir þörfum, eða jafnvel búa til nýja leiki.

Nokkur dæmi um leiki úr Leikjabankanum

Hver á að „ver'ann“

Margir leikir hefjast á því að ákveða hver á að „ver'ann“, þ.e. stjórna leik, byrja leik eða vera í aðalhlutverki. Tilvalið er að nota úrtalningarvísur til þess að velja en þær eru margar og kjörið að kenna nemendum sem flestar. Einnig er skemmtilegt viðfangsefni að láta nemendur semja slíkar vísur og gjarnan að bæta við klappi og annarri hreyfingu.

Úrtalningarvísur

Markmið: Skemmtileg aðferð við að velja hver á að ver'ann.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Leiklýsing: Farið er með úrtalningarvísuna og um leið og hvert orð er sagt er bent á þátttakendur eftir röð. Sá „er'ann“ sem bent er á þegar síðasta orð vísunnar er nefnt. Skemmtilegast er að allir þátttakendur fari saman með vísuna af miklum krafti.

Hver á að
„ver'ann“

Dæmi um vísur.

Ugla sat á kvisti
átti börn og missti
eitt, tvö, þrjú
og það varst þú.

Úen dúen dín
mamma fúttér fín
fúttér fín mamma dín
úen dúen dín.

Eníga meníga
súkkandí
obel dobel domm og dí
dú skal go í öst og vest
ex press óbel dóbel dess.

Úllen, dúllen, doff,
kikki, lane, koff
koffelane, bikkebane,
úllen, dúllen, doff.

Ení mení ming
mang kling klan
gússí, bússi, bakka, dæ
æí, væi, vekk med dæ.

Eninga-meninga, súkkana-dí,
obbelt, dobbelt, domm og dí,
iss, ass, úlle, fass,
fanninga-ní, fanninga-tí,
stikkel, stakkel, stí
og frí.

Heimild: Vísurnar eru fengnar hjá Gunnari Frey Valdimarssyni, Heiðrúnu Kristjánsdóttur og Margréti Pálsdóttur.



Liðsandaleikir

Leikir sem bæta liðsandann

Margir leikir henta sérstaklega vel til að efla og bæta samskipti. Því má auðvitað halda fram að í raun hafi flestir góðir leikir jákvæð áhrif á samskipti, en til eru sérstakir leikir sem hafa þann beina tilgang að styrkja hóp eða liðsheild. Þessir leikir eru oft kallaðir hópstyrkingar- eða hópeflileikir.

Aragrúa að hópstyrkingarleikjum er að finna á Netinu. Á ensku eru þessir leikir oft kenndir við *icebreakers*. Einnig eru notuð um þetta orð eins og *warmups*, *energizers* og *deinhibizers*. Auðvelt er að finna slíka leiki í leitarvél með því að nota þessi orð sem leitarorð.

Hér eru tveir góðir hópstyrkingarleikir úr Leikjabankanum.

Ég er frábær eins og ég er

Markmið: Kynnast öðrum í hópnum.

Gögn: Stólar.

Aldursmörk: Frá 5 ára.

Leiklýsing: Þátttakendur sitja í hring. Hver og einn á að hugsa um eitt atriði sem er einstakt um hann sjálfan. Einn byrjar og segir frá því hvað þetta er. Ef það sem hann nefnir á við fleiri standa þeir upp og setjast á hann. Sá sem byrjaði verður nú að láta sér detta í hug eitthvert annað atriði sem er sérstakt við hann í von um að það eigi ekki við hina. Takist honum það losnar hann við þá sem settust á hann og sá næsti fær að reyna.

Þetta er kjörinn kynningarleikur þar sem þátttakendur fræðast hver um annan og kynnast oft óvæntum hliðum hinna.

Heimild: Helgi Grímsson, skólastjóri í Sjálandsskóla, kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik á leikjanámskeiði í Kennaraháskólanum í janúar 2007.

Flækjumamma

Markmið leiks: Að efla samvinnu. Að efla félagsþroska.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Leiklýsing: Kennarinn byrjar á því að kenna börnunum þulu sem hljóðar svo:

Flækjumamma, flækjumamma, þú mátt ekki okkur skamma, komdu og leystu þennan hnút, og hleyptu okkur út.

Eitt barnið er flækjumamma og fer út í horn á stofunni, úr auglýsni hinna barnanna. Börnin leiðast í hring og flækja sig saman, búa til erfiðan hnút. Þegar þau eru búin að þessu fara þau með þuluna og mamman kemur og reynir að leysa hnútinn. Börnin mega ekki sleppa höndunum á meðan hnúturinn er leystur. Ef hópurinn er ekki stór er gaman að leyfa öllum að vera flækjumamma. Kennarinn er börnunum til aðstoðar en hann má helst ekki hjálpa þeim of mikið, helst ekki neitt.

Heimild: Ósk Fossdal lagði þennan leik inn í Leikjabankann 2007. Leikurinn er til í ýmsum útgáfum. Ein útgáfan heitir Sjúkrabíllinn en þá fara tvö eða þrjú börn út og eru sjúkrabílar þegar þau koma inn aftur til að bjarga hinum úr flækjunni.

Hreyfileikir

Nokkrir góðir hreyfileikir

Ávaxtakarfa

Markmið: Þjálfar athygli, viðbrögð, minni og hlustun og ekki síst að skemmta sér.

Gögn: Stólar.

Aldur: Frá 5 ára.

Leiklýsing: Allir þátttakendur fá ávaxtanöfn. Þeir sitja í hring á stólum. Stólarnir eru einum færri en þátttakendur. Sá sem ekki hefur stól stendur í miðjunni og nefnir tvo ávexti, t.d. appelsínu og epli. Þá standa þeir upp sem heita þeim nöfnum og eiga að skipta um sæti. Einnig getur hann sagt ávaxtakarfa og þá eiga allir að skipta um sæti. Sá sem er í miðjunni á einnig að reyna að setjast og sá sem ekki nær sér í sæti fer í miðjuna.

Heimild: Lára Eymundsdóttir kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik 1994.

Baunapokakeppni

Markmið: Styrkja bak með beygju og réttu og teygja á brjóstvöðvum. Æfa fingrafimi. Efla samvinnu.

Gögn: Baunapokar, borð og stólar.

Aldur: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikmönnum er skipt í fimm til átta manna hópa og stendur hver hópur í einfaldri röð. Nokkurt bil er á milli og standa þeir með bil á milli fótanna. Sá sem er fremstur heldur á baunapoka.

Leikurinn fer þannig fram að þegar stjórnandi gefur merki, réttir fremsti maður baunapokann milli fóta sér aftur til næsta manns. Hann réttir pokann aftur yfir höfuð sér til þess sem stendur fyrir aftan hann og þannig alltaf til skiptis undir eða yfir til aftasta manns. Leikmenn verða að hafa báðar hendur á pokanum. Þegar aftasti maður fær pokann segir hann snú og öll röðin snýst í hálfhring þannig að aftasti maður verður fremstur í röðinni. Hann réttir nú pokann öfugt við það sem hann fékk hann og endurtekur leikinn þar til sá sem hóf leikinn fær pokann aftur. Þá segir hann snú og lyftir pokanum upp. Sú röð vinnur sem er fyrst að snúa og lyfta poka. Hafa má fleiri umferðir og er það þá ákveðið í upphafi leiks hversu oft pokinn er látinn ganga.

Útfærsla: Borðum og stólum er raðað í röð og leikmenn sitja við borðin. Pokinn er nú eingöngu látinn ganga (með báðum höndum) yfir höfuð. Aftasti maður segir snú þegar hann fær pokann og allir leikmenn setjast klovvega öfugt á stólana. Pokinn er látinn ganga til baka yfir höfuð þar til sá sem hóf leikinn fær pokann aftur. Þá segir hann snú og allir snúa aftur rétt í stólunum. Hann lyftir þá pokanum upp. Sú röð vinnur sem er fyrst að snúa og lyfta poka.

Heimild: Þórey Guðmundsdóttir (1987). Innileikir – hreyfileikir. Reykjavík: Höfundur gaf út.

Eitur í flösku

Markmið: Snerpa, athygli, þol.

Gögn: Engin.

Aldur: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikið er á góðu svæði, túni, íþróttasal eða öðru auðu svæði.

Einn er valinn til að vera „eitrið“. Hann snýr baki í hina og þeir halda í hann. Hann segir „eitur í ...“ einhverju, t.d. tösku, peysu eða húsi. Allir eru kyrrir þangað til hann segir „eitur í flösku“. Þá hlaupa þeir í burtu og hann reynir að klukka þá.

Þeir sem nást verða að stoppa og standa með bil milli fótanna. Hinir sem ekki hafa verið klukkaðir geta frelsað þá með því að skriða í gegnum klofið á þeim.

Heimild: Arna Björk Árnadóttir og Sigurlaug Lára Ingimundardóttir (án ártals).

Leikjahandbók Íþrótt- og tómstundasviðs Reykjavíkurborgar. Reykjavík: Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur.

Fréttaboðhlaup

Markmið: Hreyfing, kynnast fréttum, rifja upp námsefni.

Gögn: Nokkur eintök af sama dagblaði.

Aldursmörk: Frá 10 ára.

Leiklýsing: Liðin raða sér upp öðrum megin í stofunni. Á vegg á móti eru settar upp forsiður, úrklippur eða opnur með fréttum úr dagblöðum.

Leikstjórnandinn hefur samið spurningar úr þessum fréttum. Stjórnandinn ber upp spurningu, eina í einu og sá fyrsti úr hverju liði hleypur að veggnum og reynir að finna svarið við spurningunni. Sá sem er fyrstur að finna svarið segir það upphátt og vinnur þannig stig fyrir sitt lið.

Útfærsla: Í stað dagblaða má auðvitað nota námsefni. Sem dæmi má nefna að ljósrita blaðsíður úr námsbókum.

Heimild: Bryndís Eva Ásmundsdóttir, Fjóla Þorgeirsdóttir og Jóhann Skagfjörð

Magnússon kenndu umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik á námskeiði vorið 2006.

Fréttadans

Markmið: Nemendur geri sér grein fyrir hreyfingum sínum, hreyfifærni, nákvæmni, skemmtun.

Gögn: Opnur, arkir úr dagblöðum, tónlist.

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Hver nemandi fær eina örk úr dagblaði. Nemendur leggja örkina sína á gólfið og taka sér stöðu ofan á blaðinu. Síðan er tónlist spiluð í stutta stund og nemendur eiga að dansa á blaðinu á meðan. Þeir verða að gæta þess að stíga ekki út fyrir það. Sá sem stígur út fyrir blaðið er dottinn úr leik. Þegar tónlistin stoppar á hver nemandi að taka blaðið sitt og brjóta það saman um helming og leggja það síðan aftur á gólfið og koma sér fyrir ofan á því að nýju. Nemendur fá 10 sekúndur til að brjóta blaðið saman og koma sér fyrir. Síðan hefst tónlistin aftur og sami háttur er hafður á þar til blaðið er orðið svo lítið að í raun er ómögulegt að dansa eða halda sér á því. Sá eða þeir sem síðastir verða eftir vinna leikinn.

Útfærsla: Það gerir leikinn skemmtilegri ef nemendur eru hvattir til að dansa frumlegan dans eða hreyfa sig sérkennilega. Hægt er að stytta eða lengja tímann sem nemendur fá til að brjóta saman blaðið.

Heimild: Una Björk Unnarsdóttir kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik á leikjanámskeiði í Kennaraháskólanum vorið 2007.

Fölsku tennurnar

Markmið: Að slá á léttu strengi – hlæja saman.

Gögn: Engin.

Aldur: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Þátttakendur sitja eða standa í hring. Allir klemma saman munninn þannig að ekki sést í tennur. Ef einhver sýnir tennurnar er hann úr leik! Þátttakendur velja sér einhvern ávöxt eða grænmeti. Þeir tilkynna hvaða ávöxtur eða grænmeti þeir eru og þurfa að muna vel hvað þeir völdu.

Leiðbeinandi byrjar á klapphreyfingu (allir klappa með) og segir sinn ávöxt um leið án þess að það sjáist í tennurnar (tvisvar eða þrisvar eftir því sem hann ákveður), síðan bætir hann við einum ávexti. Sá sem á þann ávöxt tekur við og klappar og bætir síðan við öðrum ávexti. Sá sem á þann ávöxt tekur við og þannig koll af kolli. Sá er úr leik sem sýnir tennurnar eða fer að hlæja.

Þessi leikur skapar yfirleitt mikla kátínu!

Heimild: Ása Helga Ragnarsdóttir kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik. Hún lærði hann á námskeiði. Þessi leikur er til í ýmsum útgáfum og heitir mörgum nöfnum eins og títt er um leiki.

Gríptu í halann á drekanum

Markmið: Hreyfing, félagsandi.

Gögn: Trefill, vasaklútur eða önnur dula.

Aldur: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikmenn standa í röð þannig að hver heldur um mittið á næsta manni fyrir framan. Aftasti maður hefur vasaklút í vasanum (helst í rassvasa). Fremsti maður á að reyna að ná klútnum án þess að röðin slitni.

Útfærsla: Tvær raðir keppast við að stela halanum hvor af annarri.

Heimild: Luvmour, J., og Luvmour, S. (1990). Everyone wins! Cooperative games and activities. Philadelphia: New Society Publisher.

Hringleikur með teningum

Markmið: Að hrista hóp saman og hafa gaman.

Gögn: Tveir teningar.

Aldursmörk: Frá 8 ára.

Leiklýsing: Þátttakendur sitja í hring, helst á stólum. Nokkrir stólar eru auðir. Stjórnandinn, kennari eða nemandi, situr við borð í miðjunni og hefur tvo teninga. Stjórnandinn byrjar á að gefa nemendum númer, frá einum upp í sex. Nemendur verða að muna sína tölu.

Stjórnandinn kastar fyrri teningi og kallar upp töluna. Ef upp kemur t.d. talan fimm þurfa þeir sem fengu þá tölu að vera tilbúnir að færa sig réttisælis. Síðan varpar kennari seinni teningnum en hann segir til um hvað nemendur þurfa að færa sig um mörg sæti og setjast á hné annars nemanda (nema auðvitað stóllinn sé auður). Sá vinnur leikinn sem er fyrstur til þess að komast heilan hring. Þeir sem hafa einhvern á hné sér mega ekki færa sig og verða að bíða þangað til þeir eru lausir. Leikurinn verður að ganga rösklega fyrir sig svo ekki verði löng bið.

Heimild: Erna Sigrún Jónsdóttir 2006. Erna lærði leikinn á norrænu vinabæjamóti 2005. Árni Heiðar Ívarsson íþróttakennari kenndi leikinn.

Hænan og eggjð

Markmið: Hópstyrking og skemmtun.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Í upphafi leika allir egg og ganga um á hækjum sér. Þátttakendur para sig saman og hvert par fer í leikinn *steinn, blað og skæri*. Sá sem vinnur breytist í kjúkling. Sá sem verður egg áfram leitar að öðru eggj en kjúklingurinn að öðrum kjúklingi. Kjúklingar gefa frá sér hátt tíst. Hvert nýtt par fer í leikinn *steinn, blað og skæri* og sá kjúklingur sem sigrar verður að hænu og hleypur nú gaggandi um þar til hann finnur aðra hænu. Þá er *steinn, blað og skæri* endurtekið og sá sem vinnur

breytist í hana. Haninn hoppar galandi um á einum fæti þar til hann finnur annan hana. Þeir reyna með sér í *steinn, blað og skæri*. Haninn sem vinnur verður svo að súpu. Súpan stendur kyrr og hendumar ganga í bylgjum á meðan hún sýður með háu hljóði (blobb-blobb-blobb).

Leikurinn er búinn þegar eftir er eitt egg, einn kjúklingur, ein hæna og einn hani og allir hinir eru orðnir að súpu!

Athugasemd: Góð lýsing á steinn, blað og skæri er að finna á alfræðivefsetrinu Wikipedia á þessari slóð: http://is.wikipedia.org/wiki/Steinn,_sk%C3%A6ri,_bla%C3%B0.

Heimild: Daggrós Stefánsdóttir og Edda Rún Gunnarsdóttir, þátttakendur á leikjanámskeiði hjá umsjónarmanni Leikjabankans vorið 2007, fundu þennan leik á vefsetrinu www.sjovide.dk.

Sótt 18. apríl 2007 á www.sjovide.dk/showpage.php?ide=38782.

Jósep segir

Markmið leiks: Hlustun, athygli, einbeiting.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Leiklýsing: Einn er valinn til að vera stjórnandi (Jósep). Jósep gefur ýmsar skipanir sem allir verða að hlýða, þ.e. ef stjórnandinn setur „Jósep segir ...“ framan við skipun sína. Sleppi hann því og einhver framkvæmir samt skipunina er sá úr leik.

Dæmi um fyrirmæli:

Jósep segir: Allir eiga að lyfta höndum hátt upp og teygja sig (allir þátttakendur framkvæma þetta). – Hendur niður (án þess að segja Jósep segir) og þá eru þeir sem setja hendur niður úr leik.

Allir eiga að klappa (þeir sem klappa eru úr leik). Jósep segir allir eiga að klappa (allir klappa). – Hætta (þeir sem hætta að klappa eru úr leik). Jósep segir: Hætta að klappa (allir hætta klappinu).

Leikurinn heldur áfram þar til enginn er eftir.

Stjórnandinn reynir vitaskuld að hafa fyrirmælin sem skemmtilegust (allir eiga að klípa í nefið á sér, reka út úr sér tunguna, gretta sig, toga í tænar á sér, boxa, rífa í hár sér, vera undrandi á svipinn o.s.frv.).

Útfærsla: Þessi leikur hentar vel í tungumálakennslu.

Heimild: Leikur sem umsjónarmaður Leikjabankans lærði í æsku. Þennan leik kunna allir – en gleyma alltof oft.

Kapphlaup á spjöldum

Markmið leiks: Einbeiting, jafnvægi.

Gögn: Pappaspjöld.

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Hver þátttakandi fær tvö pappaspjöld. Öðru spjaldinu er hent á jörðina eða gólfið og stigið á það öðrum fæti, þá er hinu hent og hinum fætinum stigið á það. Það fyrra er tekið upp og því hent áfram og þannig koll af kolli þar til komið er að ákveðnu marki. Aldrei má stíga lausum fæti á gólfið.

Útfærsla: Leikurinn verður auðveldari ef hver getur fengið svo mörg spjöld í byrjun að hann þurfi aldrei að taka upp spjöldin sem hann hendir niður.

Þessi leikur getur líka verið boðhlaup.

Heimild: Leikinn skráði Helga Gísladóttir í Leikjabankann árið 1997.

Lögreglan eltir fangann

Markmið: Æfa þol og viðbragð.

Gögn: Engin, en til að fara í leikinn þarf rúmgott svæði, úti eða inni.

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Leiklýsing: Þetta er skemmtilegur eltingaleikur þar sem einn er lögregla og annar er fangi. Aðrir þátttakendur para sig saman tveir og tveir, standa hvor á móti öðrum og halda saman höndum (mynda hreiður). Þörin dreifa sér vel um svæðið og mega helst ekki vera of nálægt hvert öðru. Leikurinn gengur út á það að lögreglan eltir

fangann sem getur bjargað sér með því að hlaupa inn í eitthvert hreiðrið. Sá sem fanginn snýr bakinu í á að breytist í fanga, hleypur burtu og reynir að forða sér. Fyrirverandi fanginn tekur sér stöðu þess sem breyttist í fanga. Ef lögreglan nær fanga þá skipta lögregla og fangi um hlutverk og leikurinn heldur áfram.

Heimild: Anton Bjarnason kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik. Lýsinguna, sem stuðst er við, fundu þær Elísabet Árný Porkelsdóttir, Arndís Th. Friðriksdóttir og Helga Hauksdóttir á vef Þjósarvers í mars 2007, sjá á þessari slóð: www.thjorsarver.is/leikir.htm.

Pönnukaka með sultu

Markmið: Athyglisgáfa, hugmyndaflug, hreyfing.

Gögn: Trefill.

Aldursmörk: Frá 5 ára.

Leiklýsing: Þátttakendur stilla sér upp í röð. Sá sem er fremstur er'ann og á að binda trefil eða eitthvað álíka fyrir augun á sér þannig að hann sjái ekkert. Þegar allt er tilbúið og allir komnir í röðina aftur á einn þátttakandi að læðast hljóðlega út úr röðinni og að hinum „blinda“ og segja með skrytinni röddu (breyta röddinni) „pönnukaka með sultu“ og fara síðan aftur á sinn stað í röðinni. Sá sem er'ann (sá „blindi“) tekur trefilinn frá augunum og á að finna út hver það var sem talaði. Áður en hann giskar á hann að segja upphátt hvað viðkomandi á að gera ef hann verður afhjúpaður. Dæmi: Hoppa á öðrum fæti í hálfa mínútu, gera tíu armbeygjur, syngja lag eða eitthvað álíka. Ef sá sem giskar getur ekki upp á réttri manneskju þarf hann sjálfur að leysa verkefnið sem hann lagði fyrir og reyna aftur. Giski hann rétt verður sá sem hvíslaði næsti blindingi.

Útfærsla: Að sjálfsgöðu má leika sér að því að breyta því sem sagt er við „blindingjann“.

Heimild: Stella María Ármann kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik á leikjanámskeiði í Kennaraháskólanum vorið 2007. Hún fann leikinn í bók eftir Carsten Lingren.

Skottaleikur

Markmið: Auka samhæfingu hreyfinga og hafa gaman í hópi.

Gögn: Skott (sjá lýsingu).

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikurinn er leikinn á rúmgóðu svæði: leiksvæði, túni, í íþróttasal eða öðru auðu svæði. Stærð leiksvæðis fer eftir fjölda leikmanna. Gott er að afmarka svæðið með keilum. Svæðið er án borga, þ.e.a.s. ekkert svæði er til að hvíla sig á. Allir leikmenn fá skott (vesti, bönd, tusku) sem fest er í buxnastreng. Mikilvægt er að þetta líti út eins og skott eða hali á dýri. Leikurinn er fólgin í því að allir reyna að ná eins mörgum skottum og þeir geta. Missi leikmaður skottið sitt verður hann að setja á sig skott sem hann nær sér í frá öðrum. Hafi þeir ekkert skott halda þeir samt áfram í leiknum og setja skott í buxnastrenginn á sér um leið og þeir ná því. Hér eru allir á móti öllum. Þegar leikurinn er stöðvaður má athuga hve mörg skott hver leikmaður hefur náð í.

Útfærsla: Helmingur þátttakanda hefur skott en hinn ekki. Þeir sem hafa skott eiga að varast það að skotti þeirra sé náð en eiga ekki að ná sér í aukaskott. Um leið og sá sem ekki hefur skott nær sér í skott, fer hann út fyrir leiksvæðið, setur á sig skottið og kemur svo inn í leikinn að nýju.

Einnig er hægt að leika leikinn þannig að hlaupið er á milli borga eins og í stórfiskaleik. Þeir sem eru „stórfiskar“ hafa ekkert skott. Ef þeir aftur á móti ná í skott af litlum fiskum skipta þeir um hlutverk. Æskilegt er að byrja með tvo til fjóra stórfiska (fjöldinn fer eftir fjölda leikmanna).

Heimild: Janus Guðlaugsson kenndi leikinn.

Tómatur

Markmið: Auka samhæfingu hreyfinga og hafa gaman í hópi.

Gögn: Bolti, má vera brennibolti eða handbolti.

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikendur mynda hring og snúa baki inn í hringinn. Í byrjun spenna allir greipar, standa gleiðir og beygja sig niður þannig að þeir horfa milli fóta sér inn í hringinn. Einn þátttakenda byrjar með boltann og kýlir hann með báðum höndum og reynir að hitta milli fóta annars þátttakanda. Þátttakendur reyna að varna því að boltinn fari milli fóta þeirra með því að kýla boltann og freista þess um leið að hitta milli fóta annarra. Fari boltinn milli fóta einhvers og þannig út úr hringnum sækir sá hinn sami boltann og hefur leik á ný, en nú aðeins með annarri hendi og hin skal höfð fyrir aftan bak. Ef boltanum er skotið milli fóta leikmanns sem orðinn er einhentur fellur hann úr leik og þannig fækkar smám saman í hópnum þar til einn stendur uppi sem sigurvegari.

Útfærsla: Mögulegt er að ákveða að leik ljúki þegar ákveðinn fjöldi þátttakenda er eftir, t.d. fimm. Oftast er betra að leika þennan leik með stærri bolta ef þátttakendur eru mjög ungir.

Heimild: Tinna Rún Eiríksdóttir, Skúli Þórisson og Guðrún Gunnarsdóttir 2007. Leikurinn kemur frá Frakklandi. Munnleg heimild: Audrey de Taeye.

Tvívurastórfiskaleikur (keðjustórfiskaleikur)

Markmið: Samvinna, samhæfing, þrek, félagsproski, skemmtun.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 6 ára.

Leiklýsing: Leikurinn er eins og venjulegur stórfiskaleikur nema allir leikmenn mynda pör. Þeir tveir leikmenn, sem byrja að ver'ann (stórfiskarnir), standa hlið við hlið og krækja saman höndum (eða leiðast) og aðrir leikmenn (smáfiskarnir) eru líka tveir og tveir saman með hendur kræktar (eða leiðast). Leikurinn fer fram á afmörkuðu svæði og byrja þeir tveir sem er'ann við miðlínu. Aðrir leikmenn eiga að reyna að komast yfir á hinn enda svæðisins án þess að nást. Til að ná smáfiskunum þurfa stórfiskarnir að klukka (snerta) þá (annan þeirra). Ef leikmenn missa takið hvor á öðrum eru þeir úr leik og eins má ekki slitna á milli þeirra sem eru að elta. Þeir leikmenn, sem nást eða missa tókin, mynda keðju með þeim sem fyrir eru þannig að keðjan stækkar stöðugt. Leiknum lýkur þegar allir leikmenn hafa náðst. Ef ákveðið er halda leiknum áfram byrjar það par að ver'ann sem fyrst náðist.

Útfærsla: Þegar keðjan stækkar er hún oft of svifasein til að ná leikmönnum sem eftir eru og við því þarf að bregðast, t.d. með því að mynda tvær keðjur.

Heimild: Ólafur Jósefsson (Janus Guðlaugsson og Kári Jónsson leiðbeindu einnig um útfærslu).

Vélin

Markmið: Ýta undir hugmyndaflug, efla samskipti og samvinnu, hópefli.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 5 ára.

Leiklýsing: Allir þátttakendur standa í hring. Eitt barn byrjar með hreyfingu og velur sér einnig hljóð til að gefa frá sér með hreyfingunni. Barnið gætir þess að halda áfram að hreyfa sig eins allan leikinn. Næsta barn tekur við og þannig koll af kolli. Hvert barn velur nýtt hljóð og nýja hreyfingu, uns öll vélin er komin af stað. Nú má sjá hvernig vélin vinnur saman og það heyrast margs konar hljóð frá henni. Leiknum er ekki hætt fyrr en öll börnin hafa fundið sína hreyfingu og sitt hljóð. Kennarinn (eða annar stjórnandi) getur slökkt á vélinni og kveikt á henni aftur með því að ýta á ímyndaðan hnapp.

Heimild: Nemendur í Kennaraháskólanum fundu þennan ágæta leik í þessari bók: Elín Elísabet Jóhannesdóttir (2003). Spor 3: Lífsleikni fyrir 3. bekk. Kennsluleiðbeiningar. [Vefútgáfa.] Reykjavík: Námsgagnastofnun. Sjá á þessari slóð: www.nams.is/lifsleikni/spor_3_klb.pdf.

Það voru að koma skilaboð

Markmið: Samhæfing hreyfinga, skapa góða stemningu.

Gögn: Engin.

Aldursmörk: Frá 4 ára.

Leiklýsing: Stjórnandi segir: Við erum í verksmiðju, þið eruð verkamennirnir og ég er verkstjórinn. Fyrst segi ég: „Það eru að koma skilaboð.“ Þá svarið þið: „Hvaða skilaboð?“ Síðan kem ég með skilaboð sem þið verðið að framkvæma í sameiningu.

Stjórnandi: Það eru að koma skilaboð.

Þátttakendur: Hvaða skilaboð?

Miklu skiptir að þetta sé sagt kröftuglega. Stjórnandinn lætur þátttakendur endurtaka spurninguna þangað til svarað er af miklum krafti.

Stjórnandi: Að setja litla hamarinn í gang. Allir byrja að slá hægri hendi á hægri læri og því er haldið áfram góða stund uns stjórnandinn segir eitthvað á þessa leið: Það voru að koma önnur skilaboð.

Þátttakendur svara: Hvaða skilaboð?

Stjórnandi: Að setja hinn litla hamarinn í gang

Þátttakendur svara með því að slá á vinstra læri með vinstri hendi (halda áfram að slá með þeirri hægri).

Þessu er síðan haldið áfram eins og hér segir:

Stóri hamarinn í gang: Stappa með hægri fæti.

Hinn stóri hamarinn: Stappa með vinstra fæti.

Að setja stærsta hamarinn í gang: Þátttakendur standa upp og setjast til skiptis.

Þegar hér er komið eru allir á fullu og þá koma ný skilaboð.

Þátttakendur: Hvaða skilaboð?

Stjórnandi: Að hætta þessari vitleysu!

Heimild: Sr. Ingimar Ingimarsson kenndi umsjónarmanni Leikjabankans þennan leik á leikjanámskeiði árið 1992.

Æstar blöðrur

Markmið: Hópstyrking, samvinna, hreyfing.

Gögn: Blöðrur og skeiðklukka.

Aldursmörk: Frá 5 ára.

Leiklýsing: Keppni milli hópa. Hóparnir skiptast á að spreyta sig. Hver þátttakandi fær eina uppblásna blöðru. Þegar merki er gefið hendir hver sinni blöðru upp í loftið. Markmiðið er að halda blöðrunum á lofti. Á fimm sekúndna fresti bætir stjórnandinn nýrri blöðru í loftið. Hópurinn fær refsistig þegar blaðra kemur við gólfið og annað ef blaðran er ekki komin aftur í loftið innan fimm sekúndna. Stjórnandi tilkynnir hvert refsistig hátt og skýrt til að skapa spennu en hópurinn má einungis fá sex refsistig. Þegar hópurinn hefur fengið refsistigin sex stöðvar stjórnandi leikinn og hópurinn getur svo reynt að bæta met sitt í nýjum leik.

Útfærsla: Sjá hugmyndir á vefsíðunni: <http://wilderdom.com/games/descriptions/gamesballoons.html>.

Heimild: Daggrós Stefánsdóttir og Edda Rún Gunnarsdóttir fundu þennan leik á vefsíðunni Guide to Games & Activities with Balloons for fun, team building, & experiential learning. Sótt 17. janúar 2008 á <http://wilderdom.com/games/descriptions/gamesballoons.html>.

Fleiri góðir leikir

Skólaleikir Rúnars Sigríkssonar

Rúnar Sigríksson (1999) íþróttakennari hefur gefið út *Skólaleiki: Leikjakort*, safn leikja sem henta vel í skóla- og tómstundastarfi. Leikirnir í safninu eru valdir með hliðsjón af því að sem flestir geti tekið þátt. Þeir skiptast í boltaleiki, innileiki, sundleiki og útileiki. Leiklýsingarnar eru á litlum spjöldum (á stærð við bankakort), sem eru plasthúðuð og því aðvelt að hafa með sér þegar leiðbeina þarf um leiki.

Útileikir barna á tuttugustu öld

Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands gaf árið 2002 út leikjasafnið *Útileikir barna á tuttugustu öld*, safn leikja sem Þórey Guðmundsdóttir, fyrrverandi lektor við Kennaraháskólann, tók saman. Safninu fylgir myndband með nokkrum leikjanna. Í þessu safni heldur Þórey til haga mörgum af gömlu, góðu leikjunum, eins og *fram, fram, fylking, bimm, bamm, bimm, bamm, að hlaupa í skarðið, fallin spýta, saltabrauð, útilegumannaleik, brenniboltaleik, hollí hú og yfir*, svo fáir leikir séu nefndir. Í safninu er líka lýsing á teygjutvisti, mjög góðum hreyfileik sem oft hefur sést á leikvöllum á undanförunum árum. Einnig lýsir Þórey nokkrum Parísarleikjum. Þetta eru aðeins nokkur dæmi um leiki í þessu ágæta safni sem ætti að vera til í öllum skólum og frístundaheimilum.

Innileikir – hreyfileikir

Árið 1987 gaf Þórey Guðmundsdóttir lektor við Kennaraháskóla Íslands út bókina *Innileikir – hreyfileikir*. Í þessari bók eru margir góðir leikir sem krefjast lítils undirbúnings og hægt er að fara í inni. Leikjunum er skipt í flokka eftir því hvernig þeir henta nemendum á mismunandi aldri.

Leikjabókin

Námsgagnastofnun gaf árið 1995 út *Leikjabókina* í samvinnu við menntamála-ráðuneytið. Höfundar eru Hörður G. Gunnarsson og Páll Erlingsson. Í bókinni eru einfaldir og aðgengilegir inni- og útileikir ásamt nokkrum gömlum og góðum leikjum.

Leikir á Netinu

Mikið efni um leiki er að finna á Netinu. Hér eru nokkrar áhugaverða slóðir.

- Leikjabanki Baldurs Þorsteinssonar www.leikjabankinn.is/
Íslenskur leikjavefur.
- Leikir í Vefbanka Valla - www.vefbankivalla.is/leikir.html
Í Vefbanka Valgeirs Gestssonar (<http://www.ismennt.is/not/valli/Vefbanki/>) er margoð gagnlegt efni fyrir kennara. Þar er m.a. sérstök leikjasíða:
www.ismennt.is/not/valli/Vefbanki/leikir.html
- Leikjavefur Bókasafns Garðabæjar -
www2.gardabaer.is/bokasafn/leikir.htm
Skemmtilegt krækjufafn.
- Games Kids Play - www.gameskidsplay.net/
Leikjavefur með ýmsum barnaleikjum.
- PE Central – www.pecentral.org/
Vefur fyrir íþróttakennara og aðra sem láta sig varða heilsurækt og uppeldi.
- Room 108 / Herbergi 108 - www.netrover.com/~kingskid/108.html
Leikjavefur John Ricley: Sögur, söngvar, leikir, þrautir, stærðfræðiverkefni, náttúrufræði, verkefni tengd listum o.fl. o.fl.
- www.sjovide.dk
Mjög skemmtilegur danskur leikja- og tómsundavefur.
- www.streetgames.co.uk
Breskur útileikjavefur.

Heimildir

Arna Björk Árnadóttir og Sigurlaug Lára Ingimundardóttir. (e.d.). *Leikjahandbók Íþrótt- og tómstundasviðs Reykjavíkurborgar*. Reykjavík: Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur.

Elín Elísabet Jóhannesdóttir. (2003). Spor 3: *Lífsleikni fyrir 3. bekk. Kennsluleiðbeiningar*. [Vefútgáfa.] Reykjavík: Námsgagnastofnun. Sjá á þessari slóð: http://www.nams.is/lifsleikni/spor_3_klb.pdf.

Guide to Games & Activities with Balloons for fun, team building, & experiential learning. Sótt 17/10 2008 á <http://wilderdom.com/games/descriptions/gamesballoons.html>.

Hörður G. Gunnarsson og Páll Erlingsson. (1995). *Leikjabókin*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Leikjabankinn – Leikjavefurinn. (2007). Sótt 3/6 2007 á <http://www.leikjavefurinn.is>.

Luvmour, J. og Luvmour, S. (1990). *Everyone wins! Cooperative games and activities*. Philadelphia: New Society Publisher.

Rúnar Sigríksson. (1999). *Skólaleikir: Leikjakort*. Akranes: Höfundur.

Pórey Guðmundsdóttir. (1987). *Innileikir – hreyfileikir*. Reykjavík: Höfundur.

Pórey Guðmundsdóttir. (2002). *Útileikir barna á tuttugustu öld*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.