



**Skýrsla**  
**Heilsueflandi framhaldsskóli**  
**2021 - 2022**

Menntaskólinn á Tröllaskaga hóf störf haustið 2010. Skólinn býður upp á metnaðarfullt nám með fjölbreyttum kennsluháttum sem miða að virkni nemenda og sjálfstæði. Einkunnarorð skólans eru: Frumkvæði - Sköpun - Áræði og endurspeglast þau í námsframboði, kennsluháttum, námsaðferðum, skipulagi og viðfangsefnum. Í námsframboði skólans er megin áhersla á bóknað, nám í íþróttum og útivist ásamt listnámi með áherslu á fagurlistir, listljósmyndun og skapandi tónlist.

Skólinn varð Heilsueflandi framhaldsskóli í október 2012 og hefur tekið virkan þátt í verkefninu síðan. Í skólanum er boðið upp á fjölbreytt úrval íþróttaáfanga og hugað hefur verið sérstaklega að geðrækt.

### **Samantekt skólaársins 2021 - 2022**

Lagt hafði verið upp með að halda áfram þar sem frá var horfið sl. vor og huga áfram að aukinni hreyfingu nemenda sem starfsfólks, þar sem hreyfing hefur verið sá þáttur sem skólinn skorar lægst í á gátlistum Heilsueflandi framhaldsskóla. En þegar ljóst var hversu djúp áhrif Covid - faraldurinn hafði haft á andlega heilsu starfsfólks var ákveðið að huga sérstaklega að andlegri vellíðan þess á haustönninni. Ýmislegt hafði verið gert frá upphafi faraldursins til að hlúa að nemendum og bregðast við þeim áskorunum sem þeim hafa mætt. Niðurstöður Skólapúlsins sýndu að vel hafði tekist til í þeirri vinnu, en sú vinna hafði útheimt mikla orku hjá starfsfólki og nú voru langvarandi áhrif hennar að koma fram.

Fagfundir haustannar voru nýttir til að kynna starfsfólki ýmis ráð til að bæta sína andlegu líðan. Ýmsir fyrirlestrar fóru fram á þessum fundum m.a. um geðheilbrigði, jákvæða karlmennsku, samskipti á vinnustað og sjálfsmildi. Einnig var námskeið í jakkafatajoga auk þess sem starfsfólk studdi hvort annað og veitti ýmis góð ráð sín á milli.

Nemendur fengu einnig nokkra fyrirlestra, nýnemadagur tókst sérlega vel sem og forvarnardagurinn.

Að tillögu skólameistara fór stýrihópur skólans í Heilsueflandi framhaldsskóla í þá vinnu að sameina Heilsu- og forvarnarstefnur skólans og teymin tvö í þessum málaflökum. Lauk þeirri vinnu í lok haustannar og ný stefna var svo samþykkt í byrjun febrúar.

Eftir að hlúð hafði verið að andlegu hliðinni á haustönn var ákveðið að líkamleg heilsa yrði í forgrunni á vorönninni sem m.a. fælist í fræðslu og kynningum á fagfundum starfsfólks. Þessi fræðsla var að mestu í höndum starfsfólksins sjálfs auk þess sem ýmsum heilsutengdum ráðum var deilt á fésbókarsíðu starfsfólks.



Önninni lauk með frábærri ferð meginþorra starfsfólks á vikulangt endurmenntunarnámskeið í Puerto de la Cruz á norðurströnd Tenerife. Megin viðfangsefni námskeiðsins var streita, að læra að þekkja streituvalda og tileinka sér aðferðir til að vinna bug á þeim sem svo aftur minnkar hættuna á kulnun í starfi.

## Haustönn 2021

17. ágúst - Á öðrum vinnudegi kennara var rykið dustað af vinnunni frá því vorinu áður þ.s. kennarar veltu fyrir sér hvernig væri hægt að flétta hreyfingu inn í kennslu annarinnar í öllum greinum. Ýmsar góðar hugmyndir á lofti sem kennarar ætla að fylgja eftir.



Á starfsdögum haustsins kom í ljós að þrátt fyrir að skólastarfið hafi gengið vel í MTR í Covid - faraldrinum hafði þessi nýja staða tekið á kennara og starfsfólk. Ákveðið að á önninni verði hugað sérstaklega að andlegri vellíðan starfsfólks og fagfundum varið í það starf. Ýmsir fyrirlestrar fóru fram á þessum fundum m.a. um geðheilbrigði, jákvæða karlmennsku, samskipti á vinnustað og sjálfsmildi. Einnig var námskeið í jakkafatajoga.

Námsráðgjafi hélt uppteknum hætti frá síðustu önn að senda út rafræn fréttabréf mánaðarlega. Þessi fréttabréf innhéldu ýmsar ráðleggingar um námstækni sem og góð ráð um hvernig skal bæta líðan og takast á við ýmis vandamál er varða andlega heilsu.

05. okt. - Stýrihópur fundaði og fór yfir ýmis mál m.a. dagskrá Forvarnardagsins og tillögu skólameistara um að sameina Heilsu- og forvarnarstefnur skólans og teymin tvö í þessum málaflökkum, enda mjög tengd málefni sem ríma vel saman. ÞH tók að sér að tvinna stefnunar saman og leggja fyrir næsta fund teymanna/stýrihópanna.

22.nóv. - Stýrihópur fundaði og fór yfir ýmis mál. Þórarinn lagði fram tillögu að sameinuðum stefnum í eina Heilsu- og forvarnarstefnu. Innihaldið rætt og ákveðið að leggja fyrir kennarafund til umræðu. Farið yfir niðurstöður úr Skólapúsinum. Þær voru mjög jákvæðar, sérstaklega ef tekið er tillit til þess að við erum í miðjum heimsfaraldri. Fulltrúi nemenda í stýrihópinn hefur verið tilnefndur, það er Jón Grétar Guðjónsson og verður hann boðaður á næsta fund.

29. nóv. - ÞH setti inn könnun fyrir kennara þar sem þeir áttu að gera grein fyrir hvort þeir hefðu fléttað hreyfingu markvisst inn í hinar ýmsu kennslugreinar, líkt og rætt var á vor- og haustdögum. Fáir svöruðu, nokkrir höfðu haft þetta í huga og framkvæmt en aðrir gleymt eða ekki gert. Einhverjir óskuðu eftir áminningu!

Des - ÞH fór yfir gátlistana og uppfærði eftir verkefni og vinnu annarinnar. Staðan í lok árs 2021 er þessi: Geðrækt 97%, Verklag 96%, Starfsfólk 93%, Öryggi 92%, Áfengi, vímuefni o.fl. 91%, Jafnrétti 86%, Mataræði 80% og Hreyfing 77%. Höfum hækkað okkur í öllum flokkum síðan grunnlína var dregin í febrúar 2020.

### Önnur verkefni haust 2021:

31. ágúst - Nýnemadagur, í umsjón nemendafélags skólans. Nýir nemendur boðnir velkomnir í skólann með ratleik og öðrum leikjum fyrir hádegi. Eftir hádegi tóku allir staðnemar þátt í gleðinni og gátu valið um að fara í sund, fótbolta eða að horfa á mynd.



6.okt. - Forvarnardagurinn haldinn. Nýnemar tóku þátt í dagskrá í tilefni dagsins. Skiluðu góðri vinnu. Þórarinn og Sigga Ásta sáu um framkvæmd.

2. nóv. - Hópur útivistarnema úr VMA heimsótti MTR og varði deginum við ýmsa íþróttaiðkun og útivist með nemendum úr MTR.

23. nóv. - Þorsteinn V. Einarsson kynjafræðingur var með fyrirlestur fyrir nemendur skólans. Þar ræddi hann um rótgrónar karlmennskuhugmyndir sem eru hamlandi fyrir öll kyn og skaðlegar fyrir þróun samfélagsins í átt til jafnræðis milli allra hópa.



Des. - Í hádegishléi í byrjun des fór fram kennsla í hjartahnoði og meðferð hjartastuðtækis. Það var Harpa Hlín Jónsdóttir skyndihjálparkennari, björgunarsveitarkona og sjúkraliði sem kom í skólann og leiðbeindi starfsfólki og nemendum í fyrstu hjálpi.

Des. - Farið í Tarzan-leik í íþróttahúsi. Öllum nemendum boðið að taka þátt og margir þáðu.

## Vorönn 2022

4. jan. - Ákveðið hafði verið að líkamleg heilsa yrði í forgrunni á þessari önn og m.a. yrði reiknað með fræðslu og kynningum á fagfundum starfsfólks. Á starfsdegi 4. jan. var farið í hugstormun til að komast að því hvers konar fræðslu starfsfólk teldi helst þörf á og einnig til að fá hugmyndir að hreyfingu og aðstöðu sem nýttist til að auka hreyfingu og bæta líkamlega heilsu starfsfólks.

31. jan - ÞH var með erindi á fagfundi um hreyfingu í daglegu lífi. Fjallaði hann stuttlega um skipulagða hreyfingu sem væri í boði á svæði skólans, hreyfingu á eigin forsendum, hvernig og af hverju gott væri að flétta hreyfingu inn í daglegt líf og einnig hversu nauðsynlegt væri að brjóta upp vinnutarnir kennara við tölvuna með léttari hreyfingu.

7. feb. - Heilsu- og forvarnarstefna lögð fyrir kennarafund og samþykkt með smávægilegum breytingum.

Feb - mars - ÞH sat tvo fundi tengiliða Heilsueflandi framhaldsskóla þarf sem boðið var upp á fræðslu og tengiliðir skiptust á reynslusögum

Jan - maí - Starfsfólk setti inn ýmsikonar efni um hreyfingu og heilsu á fésbókarsíðu starfsfólks auk þess að nota þann vettvang til að hvetja hvort annað áfram í að sinna andlegri og líkamlegri heilsu.

Maí - ÞH fór yfir gátlistana og uppfærði eftir verkefni og vinnu annarinnar. Staðan í lok vorannar 2022 er þessi: Geðrækt 98%, Verklag 96%, Starfsfólk 93%, Öryggi 92%, Áfengi, vímuefni o.fl. 91%, Jafnrétti 86%, Mataræði 80% og Hreyfing 77%. Höldum áfram að hækka okkur síðan grunnlína var dregin í febrúar 2020.



Maí - ÞH fór yfir starf vetrarins á vinnudegi. Hvað gert, hvað áunnist, stöðuna á gátlistum o.fl.

30. maí - 3. júní - Sextán kennarar og þroskaþjálfari skólans sóttu vikulangt endurmenntunarnámskeið í Puerto de la Cruz á norðurströnd Tenerife. Megin viðfangsefni námskeiðsins var streita, að læra að þekkja streituvalda og tileinka sér aðferðir til að vinna bug á þeim sem svo aftur minnkar hættuna á kulnun í starfi. Námskeiðið var jafnt bóklegt sem verklegt. Að mestu innandyra en einnig var farið út í góða veðrið til að kynna slökun, núvitund og fleiri gagnlegum aðferðum til að vinna gegn streitu. Heimsfaraldurinn síðustu tvö ár hafði reynt mikið á og þetta var því gott veganesti inn í framtíðina. Samveran var ekki síður gagnleg og langþráð því starfsfólk skólans er samhentur hópur sem ekki hafði haft mörg tækifæri til að rækta hana síðustu misseri.



### **Önnur verkefni vor 2022:**

Jan - Íþróttafélagið Söruklúbburinn hratt af stað átaki hjá starfsfólki MTR sem miðaði að því að koma blóðinu á hreyfingu með því að standa upp frá tölvunni reglulega og gera æfingar. Starfsfólk er dreift um allar trissur og sjaldnast í húsi öll í einu og því var einnig hægt að taka þátt í fjarfundi. Átakið stóð í nokkrar vikur.

31.jan - Nemendur hlýddu á kynningu hjá Geðfræðslufélaginu Hugrúnu. Þar fengu þau m.a. fræðslu um þunglyndi og kvíða og voru hvött til að leita sér hjálpar ef eitthvað bjátar á.

2. feb - Lífshlaupið fór fram í febrúar. Vinnustaðakeppnin frá 2. - 22. feb. Þar átti starfsfólk MTR lið og var þátttaka góð. Liðið endaði í 52. sæti af um 140 í þeirra flokki. Nemendur tóku þátt í fyrsta sinn og náðu 2. sæti í sínum flokki. Glæsilegur árangur.



26. apríl - Stóri plokkgaturinn. Nemendur, starfsfólk skólans og nemendur frá Eistlandi og Lettlandi, sem voru í heimsókn í skólanum, tóku þátt í að hreinsa til í nágrenni skólans.

4. maí - Átakið Hjólað í vinnuna hófst þennan dag - Starfsfólk tók þátt í átakinu en þó aðeins 7 af 29 starfandi. Árangur var þó góður en endaði lið MTR í sæti 27. af um 80 liðum.