



Skýrsla
Heilsueflandi framhaldsskóli
2022 - 2023

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 bóknám, 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 2022 - 2023

Andleg og líkamleg heilsa var enn helsta áhersluatriðið, líkt og síðustu tvö ár. Breyting á stundatöflu varð til þess að það skapaðist hálf tíma stund í upphafi skóladags. Ákveðið var að nýta þá stund í fjölbreytt uppbyggileg verkefni þrjá kennsludaga vikunnar, m.a. buðu kennarar nemendum upp á ýmis konar heilsurækt og fræðslu um heilsutengd efni. Áhugi var eftir atvikum og þátttaka misjöfn. Á vorönn hófust tveir kennsludagar vikunnar með þessum hætti.

Á haustönn var samþykkt í skólanum uppfærð útgáfa af áætlun gegn einelti, kynferðislegri og kynbundinni áreitni og ofbeldi. Áætlunin var unnin og uppfærð af fagteymi ofbeldismála í skólanum í samvinnu við nemendur og starfsfólk.

Löjubjálfi var með löjubjálfamola á nokkrum kennara- og fagfundum og gaf góð ráð.

Niðurstöður úr Skólapúls framhaldsskóla komu vel út og sýndu að langflestir nemendur MTR eru hamingjusamir og sáttir, eru ánægðir í skólanum og mikill meirihluti nemenda er ánægður með stuðning kennara. Í þeim matsþætti kemur MTR töluvert betur út en aðrir skólar. Undanfarin misseri hefur mikil áhersla verið lögð á geðrækt og líðan nemenda og kennara skólans, þetta starf er greinilega að skila sér ef marka má niðurstöðurnar í Skólapúlsinum.

Ýmsir hefðbundnir liðir voru á dagskrá og lukkuðust allir mjög vel, s.s. nýnemadagur, Forvarnardagurinn og Stóri plokkgaturinn og þátttaka starfsfólks var sú besta frá upphafi í Lífshlaupinu, en gekk ekki eins vel meðal nemenda. Skólinn tók einnig virkan þátt í Íþróttaviku Evrópu og hreyfing var áberandi í erlendum samstarfsverkefnum.



Haustönn 2022

Boðið var upp á ýmis konar heilsurækt eða fræðslu um heilsutengd efni í morguntímum, kl. 9.00 - 9.30, á haustönninni. Unnur stýrði yogatímum, Lísa bauð upp á fræðslu í bandvefslosun og stýrði útileikjum, einnig boðið upp á geðrækt, hugleiðslu, slökun og

skapandi æfingar auk þess sem Þórarinn kynnti verkefnið Heilsueflandi framhaldsskóli, fjallaði um forvarnir o.fl. Samsöngur einnig á dagskrá. Áhugi eftir atvikum og þátttaka misjöfn.

Okt. - ÞH sat fund tengiliða Heilsueflandi framhaldsskóla þarf sem boðið var upp á fræðslu og tengiliðir skiptust á reynslusögum

Nóv. - Tengiliður fylgdist með árlegu Heilbrigðisþingi Heilbrigðisráðuneytisins á netinu, það var helgað lýðheilsu að þessu sinni og stóð í 4. klst. Mörg áhugaverð erindi.

Íþjálfi var með svokallaða Íþjálfamola á nokkrum kennara- og fagfundum. Þar fékk starfsfólk skólans góð ráð hvað varðar líkamsstöðu við vinnu og heppilega vinnuhæð tölvuskjáa, kynningu á hléæfingum og fleira sem vert er að hafa í huga til að minnka óheppilegt álag á líkamann.

Á degi gegn einelti, 8. nóvember, var samþykkt í skólanum uppfærð útgáfa af áætlun gegn einelti, kynferðislegri og kynbundinni áreitni og ofbeldi. Áætlunin var unnin og uppfærð af fagteymi ofbeldismála í skólanum í samvinnu við nemendur og starfsfólk. Áætlunin nær yfir alla nemendur skólans og starfsfólk og skýrir þá ferla sem fara í gang þegar grunur vaknar um einelti, áreitni eða ofbeldi. Skilgreiningar, birtingarmyndir og verkferlar hafa verið yfirfarnir og áætlunin gerð aðgengileg á heimasíðu skólans auk þess sem tilkynningagátt er opin og rauðmerkt á valmynd á heimasíðu skólans.

Des. - Tengiliður tók þátt í vinnustofu embættis landlæknis um Heilsueflandi framhaldsskóla. Vinnustofan haldin á Zoom og skiptist upp í fyrirlestra í klst. og síðan vinnustofur í aðra klst. Ýmis málefni rædd, m.a. ný farsældarlög. Tengiliðir báru saman bækur sínar og skiptust á hugmyndum.

Önnur verkefni haust 2022:

30. ágúst - Nýnemadagur, sem nemendafélag skólans sá um að skipuleggja og framkvæma. Nýir nemendur boðnir velkomnir í skólann með sápuboltamóti fyrir hádegisdag, grillveislu í hádegis og svo var í boði að fara í sund. Nemendum unglingsstigs Grunnskóla Fjallabyggðar var boðið að taka þátt sem og 10. bekingum frá Dalvík. Gestirnir fjölmenntu og tóku virkan þátt í blíðviðri.



23. - 30. sept. - Íþróttavika Evrópu. Í tilefni vikunnar var fjölbreytt dagskrá í skólanum. Nemendur fengu m.a. tilsögn í bardagaíþróttum, dansað var í skólanum, bekkpressukeppni var haldin, gengið á fjöll og synt í sjónum. Einnig var boðið upp á jóga nidra, frísbígg og ratleik. Seinni hluta vikunnar kom stór hópur nemenda frá Spáni og Ítalíu í heimsókn og þá var farið í ýmsa útileiki. Kennarar skólans búa yfir margvíslegri þekkingu og leiðbeindu í flestum þessara dagskrárlíða en Lísebet Hauksdóttir íþróttakennari bar hitann og þungann af skipulagningu vikunnar.



Okt - Fimmtán manna hópur nemenda og kennara tóku þátt í námskeiði í sirkus listum í Brussel. Þetta var liður í miðannarviku og því formlegt nám í skólanum. Nemendur sögðust m.a. hafa lært að juggla, gert ýmis konar jafnvægisæfingar, prófað loftfímleika, acro samstarf og líkamstjáningu auk þess að taka þátt í allskonar nýjum leikjum. Nemendur þurftu að mæta þessu verkefni með jákvæðni þar sem þetta var allt öðruvísi en þau eru vön að gera og reynslan opnaði hugann hjá mörgum að prófa nýja hluti og taka þátt.

19.okt. - Forvarnardagurinn haldinn. Nýnemar tóku þátt í dagskrá í tilefni dagsins. Skiluðu góðri vinnu. Þórarinn sá um framkvæmd.

15. nóv - Geðlestin í heimsókn og var með erindi fyrir nemendur. Geðlestin er verkefni á vegum Geðhjálpur og Hjálparsíma Rauða krossins og er ætlað að vekja athygli á mikilvægi geðheilsu og verndandi þáttum hennar. Nemendur tóku virkan þátt og spurðu margs eftir erindi gestanna.

Vorönn 2023

Líkt og á haustönninni var boðið var upp á ýmis konar fræðslu í morguntímum, kl. 9.00 - 9.30, en þó aðeins tvo daga í viku þessa önn. Var þar m.a. um að ræða ýmist heilsutengt efni.

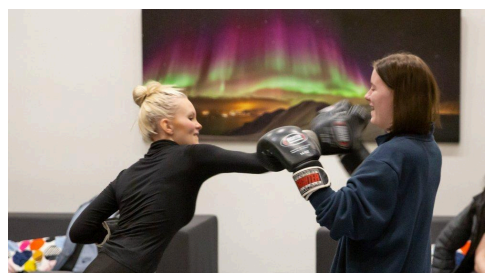
Niðurstöður úr Skólapúls framhaldsskóla, sem er könnun á líðan sem árlega er lögð er fyrir alla framhaldsskólanema í landinu, sýnir að langflestir nemendur MTR eru hamingjusamir og sáttir og finnst allt í besta lagi í skólanum. Samsömun við nemendahópinn hefur batnað síðan 2019, skv. könnuninni, og einnig kemur fram að mikill meirihluti nemenda er ánægður með stuðning kennara. Í þeim matsþætti kemur MTR töluvert betur út en aðrir skólar. Undanfarin misseri hefur mikil áhersla verið lögð á geðrækt og líðan nemenda og kennara skólans. Bæði hefur þetta verið undir merkjum Heilsueflandi framhaldsskóla og með valáföngum í geðrækt auk þess sem nemendur hafa fengið fræðslu um geðheilsu í fjölda fyrirlestra og kynninga. Kennarar hafa einnig litið inn á við og hafa fengið fjölbreytta fyrirlestra og kynningar í þessa veru síðustu annir. Allt þetta starf er greinilega að skila sér ef marka má niðurstöðurnar í Skólapúlsinum.

ÞH sat 2 fundi tengiliða Heilsueflandi framhaldsskóla þar sem boðið var upp á fræðslu og tengiliðir skiptust á reynslusögum

Maí - ÞH fór yfir gátlistana og uppfærði eftir vinnu annarinnar. Staðan í lok vorannar 2023 er þessi: Geðrækt 98%, Verklag 98%, Starfsfólk 95%, Öryggi 94%, Áfengi, vímuefni o.fl. 91%, Jafnrétti 91%, Mataræði 83% og Hreyfing 87%. Höldum enn áfram að hækka okkur í flestum flokkum síðan grunnlína var dregin í febrúar 2020. Nýr gátlisti um Farsæld komin inn. Ákveðið að bíða með að draga grunnlínu í þeim flokki þar til næsta haust.

Önnur verkefni vor 2023:

12. jan. - Nemendur fengu sýnikennslu í hnefaleikum. Bergþór Morthens myndlistarkennari fór yfir nokkur



grunnatriði með nemendum sem fengu svo að spreyta sig. Endurtekið undir vorið.

Feb. - Staðnemar virkjaðir í framhaldsskólakeppni Lífshlaupsins í annað sinn. Tókst þó ekki eins vel til og árið áður, m.a. vegna nýrra skráningarreglna, og færri tóku þátt.

Feb. - Starfsfólk tók þátt í vinnustaðakeppni Lífshlaupsins, líkt og síðustu ár. Mikill hugur í fólki og þátttaka góð, 15 af 27 tóku þátt og stunduðu fjölbreytta hreyfingu. Enduðum í 46. sæti af um 120 vinnustöðum sem voru með þetta árið.

Mars - Tólf manna hópur frá Danmörku, tíu nemendur og tveir kennarar úr framhaldsskóla á Jótlandi, komu í tveggja daga heimsókn í skólann. Markmiðið var að kynna lífi jafnaldra í öðru landi en einnig að styrkja tengslanetið. Fyrri dagurinn var helgaður útivist og skemmtu Danirnir og nemendur MTR sér konunglega á snjópotum og gönguskíðum og enduðu útiveruna í sundlauginni.



2. maí - Nemendur á öllum skólastigum tóku höndum saman og plokkuðu næsta umhverfi skólasvæðisins í Ólafsfirði í tilefni af Stóra plokkeginum. Auk nemenda MTR tóku leikskólabörn og nemendur 5.- 9. bekkjar grunnskólans þátt. Veðrið lék við mannskapinn og afraksturinn varð mikill. Gæddu þátttakendur sér á ávöxtum, í boði MTR, eftir vel heppnað plokk.



11. maí - Boðið upp á sund fyrir þá nemendur sem vildu á síðasta kennsludegi. Margir til í það og svömluðu í blíðunni.