

Vikufréttir

Vika 4 (20.01. – 24.01. 2020)

Mánudagur

- ✓ Leikskólabörn koma í heimsókn í skólann og sækja tíma með nemendum í 1. bekk, kynnst skólanum og starfinu þar. Hér er um að ræða tilvonandi nemendur í 1. bekk skólaárið 2020 -2021.
- ✓ Grænfánafundur – stjórnendur Grænfánateymis funda kl. 14:30

Þriðjudagur

- ✓ Verkferakistan námskeið fyrir skráða kennara. Grunnskólanum í Borgarnesi kl. 14.00 – 16:30

Miðvikudagur

- ✓ Fulltrúar frá Bandalagi íslenskra skáta koma og heimsækja nemendur í 5. – 10. bekk og kynna skátastarfið.
 - 8:30 - 8:50 6. bekkur
 - 8:50 - 9:10 5. bekkur
 - 9:10 - 9:30 7. bekkur
 - 9:30 - 9:50 8. bekkur
 - 10:15 -10:35 9. bekkur
 - 10:35 - 11:00 10. bekkur

Fimmtudagur

- ✓ Miðsvetrarfundur SKÓV kl. 13:00

Föstudagur

- ✓ Nemendur í 10. bekk heimsækja Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi og kynnst starfinu þar.
- ✓ Bóndadagur

Spakmæli:

„ Kannski er það besta við framtíðina að hún kemur bara sem einn dagur í einu.“

Útgefandi: Grunnskólinn í Borgarnesi.
Ábm.: Kristín M. Valgarðsdóttir

Búbblan - Skólaþræðir

Skólaþræðir er tímarit samtaka áhugafólks um skólaþróun. Í desember 2019 birtist þar grein sem Elín Matthildur Kristinsdóttir velferðarkennari við Grunnskólann í Borgarnesi ritaði um „Búbbluna“ Hér fyrir neðan er útdráttur úr greininni en við hvetjum ykkur til að lesa hana til enda á netinu. Hér er um áhugavert verkefni að ræða sem hefur skilað góðum árangri hér í skólanum hjá okkur.

Búbblan – velferðarkennsla fléttuð inn í daglegt grunnskólastarf

Sérstök velferðarstofa, ætluð til iðkunar núvitundar, hugleiðslu og jóga, hefur verið starfrækt við Grunnskólann í Borgarnesi síðan haustið 2017. Gengur það rými undir nafninu Búbblan í daglegu tali og vísar þá til enska orðsins bubble. Allir nemendur skólans hafa tækifæri til að fara í slökun í Búbblunni og einnig eru tímar í boði fyrir starfsfólk skólans. Hver árgangur á einn Búbblutíma í viku og fara nemendur í litlum hópum í leidda núvitund, slökun og hugleiðslu. Hver hópur er í 15 mínútur í senn og að loknum Búbblutíma fara nemendur aftur inn í bekkinn sinn og halda verkefnum áfram þar sem frá var horfið.

Búbblan er upphaflega meistaraverkefni sem unnið var undir handleiðslu Ingibjargar Kaldalóns og kom Bryndís Jóna Jónsdóttir að verkefninu sem sérfræðingur. Markmiðið með Búbblunni var að finna leiðir til að kynna fyrir nemendum aðferðir til að auka velferð þeirra og vellíðan og flétta þær inn í daglegt skólastarf þannig að allir nemendur skólans hefðu möguleika á því að nýta sér þær. Lögð var áhersla á að nota gagnreyndar aðferðir byggðar á fræðilegum grunni jákvæðrar sálfræði. Skoðað var hvað gert hafði verið annars staðar og valdar úr aðferðir sem höfðu reynst vel og þóttu henta til að nota í íslenskum grunnskólum.

Fyrirkomulagið var prufukeyrt í Grunnskólanum í Borgarnesi skólaárið 2017–2018. Auk bekkjartíma, sem felast í þjálfun í núvitund, ásamt því að gera hugleiðsluæfingar sem kalla fram slökun og jákvæðar tilfinningar, var ýmislegt fleira prófað fyrsta veturinn. Boðið var upp á opna tíma fyrir nemendur á morgnana og í hádeginu. Einnig voru valhópar í vellíðan, núvitund og jóga í boði á mið- og unglíngastigi og allir nemendur á unglíngastigi fengu sjö til átta klukkustunda beina kennslu og þjálfun í velferðarfræðum. Í velferðarkennslu felst m.a. að læra um núvitund og þrautseigju, að vinna með gróskuhugarfar, að skoða áhrif hugsana á tilfinningar, líðan og hegðun, að læra um styrkleika og gildi og skoða daglegt líf út frá PERMA velferðarkenningu. Að auki var boðið upp á einstaklingshandleiðslu fyrir nemendur. Handleiðslan fólst í fimm sjálfseflingarviðtölum þar sem byggt var á styrkleikavinnu og aðferðum úr jákvæðri sálfræði til að auka vellíðan og jákvæðar tilfinningar. Starfsfólk fékk svo Búbblutíma í lok vinnudags og einnig hefur verið boðið upp á átta vikna núvitundarnámskeið.

Búbblan hefur tekið nokkrum breytingum en bekkjartímar hafa haldist óbreyttir. Til að bregðast við eftirspurn hefur einstaklingshandleiðslan fengið meira vægi og aðrir þættir verið lagðir niður á móti. Tímar fyrir starfsfólk í lok vinnudags hafa einnig haldið sér. Felast þeir í hálf tíma núvitund og hugleiðslu auk þess sem boðið er upp á jóga einu sinni í viku.

Frá upphafi var lagt upp með að nemendum væri í sjálfsvald sett hvort þeir nýttu sér það sem boðið var upp á. Hefur það þótt hafa góð áhrif á nemendur og í flestum árgöngum hefur þátttaka verið góð, sérstaklega hjá yngri nemendum. Nokkur dæmi hafa verið um að nemendur sem voru í byrjun andsnúnir því að fara og völdu það því ekki ákváðu síðar, vegna jákvæðrar upplifunar bekkjarfélaga, að nýta sér tímana. Með þessu móti koma nemendur í tímana með jákvæðu hugarfari þannig að þeir nýtast þeim, og öðrum, mun betur heldur en ef þeir hefðu verið skikkaðir í tímana gegn sínum vilja. <http://skolathraedir.is/2019/12/09/bubblan-velferdarkennsla-flettud-inn-i-daglegt-grunnskolestarf/>