

Stuðningur og sérfræðipjónusta

Ýmislegt sem varðar sérúrræði, hvert skal leita þegar vanda ber að höndum, leiðir til lausna o.fl.

Sérkennslu- og stuðningsáætlun

Sérkennslu- og stuðningsáætlun Selásskóla er í anda stefnumörkunar Menntasviðs Reykjavíkur um skóla án aðgreiningar og einstaklingsmiðað nám. Áætlunin miðar að því að veita nemendum sem þess þarfnast námslegan-, félagslegan- og tilfinningalegan stuðning upp að því marki sem skólinn hefur forsendur til.

Áhersla er lögð á að mæta nemandanum þar sem hann er staddur í námi og þroska og byggja síðan ofan á þann grunn. Meginmarkmið sérkennslunnar er að stuðla að eðlilegum stíganda í námslegum framförum nemanda. Af ýmsum ástæðum eru þarfir nemenda mismunandi og þess vegna er leitast við að viðhafa sveigjanleika í kennsluháttum, námslegum kröfum og námsmati. Ávallt er samt stefnt að því að nemandi stundi nám sitt að mestu leiti í bekk á meðal bekkjarsystkina sinna.

Það verður ekki hjá því komist að horfast í augu við að vandi sumra nemenda er þess eðlis að þeir verða að stunda nám sitt um lengri eða skemmri tíma að mestu í umhverfi sem hentar þeim betur en bekkjarumhverfið. Þegar um slíkt er að ræða er markvisst unnið að því að koma í veg fyrir að tengsl nemandans við þann bekk eða námshóp sem hann tilheyrir rofni og reynt er að aðlaga nemandann að námi í bekk að nýju sé þess nokkur kostur.

Í öllum tilvikum eru foreldrar hafðir með í ráðum og stefnt að mikilli samvinnu við þá.

Sérkennslu og stuðningsteymi

Sérkennslu og stuðningsteymið er teymi starfsmanna sem sér um framkvæmd sérkennslu og stuðnings við nemendur skólans. Það starfar náið með stjórnendum skólans að skipulagningu sérkennslunnar og greiningu á þörf árganga og nemenda fyrir stuðningsúrræði. Námsver skólans er miðstöð sérkennslu og stuðnings í skólanum og hefur aðstöðu í stofum 11 og 11 ¾ í Ásturgarði og í lítilli stofu í Miðgarði.

Hlutverk sérkennslu og stuðningsteymisins er margþætt.

- Það hefur ásamt kennurum árgangs umsjón með nemendum sem eru skilgreindir í stuðningsúrræði 1. Veitir þeim aðstöðu til að stunda nám sitt utan bekkja ef þess gerist þörf og vinnur að aðlögun þeirra að bekk að nýju.
- Það skipuleggur stuðning við nemendur sem eru skilgreindir sem nemendur í þörf fyrir stuðningsúrræði 2.
- Það kemur að stuðningi við nemendur sem eru skilgreindir í þörf fyrir stuðningsúrræði 4.
- Tveir starfsmenn teymisins sitja í nemendaverndarráði – sérkennari eða kennari og félagsráðgjafi.
- Það veitir ráðgjöf vegna nemenda með hegðunar- og atferlisvanda.

- Það veitir ráðgjöf vegna aðlögunar námsefnis og námsmats.
- Það veitir foreldrum og kennurum ráðgjöf ef þeir vilja leita eftir sérfræðiþjónustu utan skólans.
- Það sér um samskipti við sérfræðinga utan skólans í samstarfi við stjórnendur og situr skilafundi vegna greininga.
- Það heldur utan um safn sértækra námsgagna.
- Það hefur umsjón með nýbúakennslu.

Skilgreiningar stuðningsúrræða

Stuðningsúrræðum sem skólinn veitir má skipta í fernt eftir því hvaða þörf fyrir þjónustu úrræðið uppfyllir.

Stuðningsúrræði 1 – Sameiginleg umsjón sérkennslu og stuðningsteymis og umsjónakennara

Stuðningsúrræði 1 er ætlað nemendum sem þurfa mikla aðstoð í náminu. Þurfa aðlagð námsefni og aðlagð námsmat og/eða atferlismótun svo þeir geti stundað nám sitt í bekk. Sérkennslu- og stuðningsteymi og umsjónakennari hafa sameiginlega umsjón og sameiginlega ábyrgð á að fylgjast með námslegri framvindu nemandans. Sérkennari og umsjónakennari funda sameiginlega með foreldrum.

Stuðningsúrræði 3 – Félags- og tilfinningaerfðileikar

Stuðningsúrræði 3 er ætlað nemendum sem eiga við félags-, og/eða tilfinningaerfðileika að stríða. Úræðin sem þessum nemendum býðst innan skólans eru viðtöl við náms- og félagsráðgjafa skólans og stundum list-, eða handmenntakennslu. Oftast er um tímabundin úrræði að ræða.

Stuðningsúrræði 2 – Almennur námsstuðningur

Stuðningsúrræði 2 er ætlað nemendum sem þurfa almennan námsstuðning. Úræðin sem hér er um að ræða eru einstakar kennslustundir, námskeið sem stendur yfir í nokkrar vikur eða reglubundinn stuðningur yfir heilt skólaár. Áherslan er á námskeið í lestri, íslensku og stærðfræði.

Stuðningsúrræði 4

Stuðningsúrræði 4 er ætlað nemendum sem þurfa aðstoð við daglegar athafnir vegna fötlunar eða langvinna og alvarlegra sjúkdóma.

Umfang stuðningsúrræða

Hversu mikinn stuðning skólinn getur veitt er háð af því fjármagni sem honum er úthlutað til að veita stuðningsþjónustuna. Fjármagnið sem skólanum er úthlutað skiptist í þrennt. Huti fjármagnsins ákvarðast

af nemendafjölda og rennur sá hluti til stuðningsúrræðis 2 - almennrar sérkennslu. Hluti fjármagnsins er háð greiningum frá sérhæfðum viðurkenndum stofnunum á vanda tiltekinna nemenda og er sá hluti fjármagnsins nýttur í stuðningsúrræði 1 – sameiginleg umsjón Sérkennslu- og stuðningsteymis og umsjónakennara. Þriðji hlutinn tilkomin er tilkominn vegna nýbúa sem eru á fyrsta eða öðru ári á Íslandi og nýttur til nýbúakennslunnar.

Því fjármagni sem ætlað er til stuðnings- og sérkennslu reynir skólinn að ráðstafa á sem hagkvæmastan hátt svo það nýtist sem best til að styðja nemendur í námi þeirra.

Til viðbótar kennurunum og stuðningsfulltrúum sem veita sérkennslu- og stuðningsþjónustuna starfar skólafélagaráðgjafi við skólann. Í skólanum er einnig hjúkrunarfræðingur í tæplega hálfu starfi á vegum heilsugæslunnar og sálfræðingur kemur í skólann einu sinni í viku. Hann starfar á vegum Þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts. Í skólanum starfar einnig nemendaverndarráð sem fundar reglulega um velferð nemenda og tekur ákvarðanir um í hvaða farveg mál fara.

Val á nemendum í stuðningsúrræði

Nemendur eru valdir í sérkennslu og stuðning með hliðsjón af niðurstöðum athuganna, skimana og greiningaprófa sem lagðar eru fyrir í skólanum. Einnig er tekið mið af greiningum sem sérhæfðir aðilar utan skólans leggja fyrir og skólinn fær aðgang að. Stjórn skólans yfirfer niðurstöðurnar og flokkar nemendur í stuðningsúrræði í samráði við sérkennslu- og stuðningsteymið. Hér á eftir eru þær athuganir listaðar upp sem notaðar eru í greiningu á þörfum árganga fyrir stuðningsúrræði. Viðmiðin eru þar við hliðina. Þeir nemendur sem lenda í flokki A þurfa ótvírætt sérkennslu og stuðning. Þeir nemendur sem lenda í flokki B eru á mörkum þess að þurfa sérstakan námsstuðning og þarf þess vegna að fylgjast sérstaklega vel með námsframvindu þeirra. Í flokki C er síðan meginþorri nemenda. Fyrir neðan töfluna með viðmiðunum eru síðan námskeið fyrir nemendur í stuðningsúrræði 2 í viðkomandi árgangi.

1. bekkur – athuganir og viðmið

Bohem C í sept. – okt.
 Tove Krogh í okt. – nóv.
 Læsi, 1. hefti
 Læsi 2. hefti
 Hljóðkerfisvitund (Skimun talmeinafr.
 Varðandi framburð og málþroska
 TOLD – 2P (Aðeins þeir sem þurfa)
 Hreyfiþroskapróf MOT 4-6
 Raddlestrarpróf í maí

A	B	C
undir 50%	50 – 70%	yfir 80%
30 %	30 – 50 %	50 - 70 %
30 %	30 – 50 %	50 - 70 %
undir 50 %	undir 80 %	yfir 80 %
undir 56 stig	70 – 85 stig	
undir 10 atk./ mín	10 – 60 atkv/mín	yfir 80

1. bekkur – námskeið

Heiti námskeiðs **Í vinnslu**
 Tímabil

2. bekkur – athuganir og viðmið

Bohem D í sept.

Læsi 1. – 3. hefti f. 1. bekk í sept.

Læsi fyrir 2. bekk 1. hefti í febrúar

Læsi fyrir 2. bekk 2. hefti í apríl

Aston Index fyrir 2. bekk í sept. og jan./feb.

Raddlestrarpróf í okt. jan/feb. og maí

A	B	C
	undir 90%	yfir 90%
		< 80%
30%	30 – 50 %	50 – 70 %
30%	30 – 50 %	50 – 70 %
undir 50 %	undir 50 – 70 %	yfir 70 %
20 atkv./mín .	20– 40atkv/mín.	yfir 40

2. bekkur - námskeið

Heiti námskeiðs

Í vinnslu

Tímabil

3. bekkur – athuganir og viðmið

Raddlestrarpróf í jan/feb. og maí

Aston Index stafs. próf í jan/feb

Talnalykill hóppróf í nóv.

LH 60 Leshæfnispróf

A	B	C
undir 40 atkv./mín .	undir 40-90atkv/mín.	Yfir 120 atkv/mín
undir 50 %	undir 50 – 70 %	yfir 70 %
	undir 6 atr.	
D,E,F	C	B,A

3. bekkur - námskeiðHeiti námskeiðs **Í vinnslu**

Tímabil

4. bekkur – athuganir og viðmið

Raddlestrarpróf í okt. jan/feb. og maí

Aston Index stafs. próf í sept. og jan/feb

Samræmt könnunarpróf í okt.

A	B	C
undir 90 atkv./mín .	undir 90-140atkv/mín.	Yfir 140 atkv/mín
undir 50 %	undir 50 – 70 %	yfir 70 %
undir 3 - 4	undir 4 - 6	yfir 6

4. bekkur - námskeið

Heiti námskeiðs

Í vinnslu

Tímabil

5. bekkur – athuganir og viðmið

	A	B	C
Raddlestrarpróf í okt. jan/feb. og maí	undir 90 atkv./mín .	undir 90-140atkv/mín.	yfir 140 atkv/mín
Aston Index stafs. próf í sept/okt. og jan/feb	undir 50 %	undir 50 – 70 %	yfir 70 %
Lesskilningspróf (Dale og Carlsten) ?	undir 50%	50 – 70 %	yfir 80 %

5. bekkur - námskeið

Heiti námskeiðs **Í vinnslu**
Tímabil

6. bekkur

	A	B	C
Talnalykill – hópróf í sept/ okt	undir 20 stig	undir 20 – 40 stig	yfir 40 stig
Raddlestrarpróf í okt., jan/feb. og maí	undir 140 atkv./mín .	undir 140- 170 atkv	yfir 170 -200 atkv
LH 40 lestrarhæfnipróf í okt/ nóv	D,E,F	C	B,A
Aston Index stafs. próf í jan/feb	> 50 %	< 50 – 70 %	> 70 %

6. bekkur - námskeið

Heiti námskeiðs **Í vinnslu**

Tímabil

7. bekkur - athuganir

Raddlestrarpróf
 Lesskilningspróf í sept/okt
 Aston Index
 Samræmt könnunarpróf

A	B	C
undir 170	170 -200	yfir 200
undir 50	undir 50 - 70	Yfir 70
< 3 - 4	4 -6	> 6

7. bekkur - námskeið

Heiti námskeiðs **Í vinnslu**
 Tímabil

Nýbúakennsla

Nýbúakennsla er fyrir nemendur sem hafa annað móðurmál en íslensku. Kennslan felur í sér íslenskukennslu og fræðslu um íslenskt samfélag. Aðstoðarskólastjóri hefur umsjón með móttöku nýbúa og heyra málefni þeirra að öðru leiti undir nemendaverndarráð eins og önnur mál er snerta velferð nemenda. Misjafnt er hve mikillar aðstoðar er þörf og fer það eftir menningarlegum og námslegum bakgrunni hvers og eins. Mikilvægt er að huga vel að líðan nýbúa og félagstengslum og reynt er eftir megni að styrkja stöðu þeirra í nemendahópnum.

Menntasvið Reykjavíkur hefur gefið út fræðsluefni fyrir foreldra af erlendum uppruna og er það efni til á öllum þeim tungumálum sem algengust eru í grunnskólum Reykjavíkur. Þessa upplýsingabæklinga fá foreldrar afhenta þegar barnið þeirra byrjar skólagöngu í Selásskóla. Í framhaldi eru foreldrar boðaðir í viðtal ásamt túlki frá Alþjóðahúsinu. Í því viðtali er grunnupplýsingum safnað um nemandann auk þess sem upplýsingum um skólafélag og skipulag innan hús er komið til skila.

Lausnateymi

Hlutverk lausnateymis Selásskóla er að veita starfsfólki ráðgjöf á jafningjagrundvelli vegna mála sem upp geta komið s.s. eineltismála, námserfiðleika, vanlíðunar eða samskiptavandamála. Markmiðið er að leita lausna og vinna að því stig af stigi. Meðlimir teymisins leggja fram mismunandi sérþekkingu og ábyrgð.

Í teyminu eru; sérkennari, kennari sem hefur farið á atferlisnámskeið, skólafélagsráðgjafi, 1-2 kennarar sem valdir eru af þeim sem ber upp mál hverju sinni.

Kennari sækir um aðstoð lausnateymis á hjá skólafélagráðgjafa og hann kallar lausnarteymið saman. Ástæður þess að kennari leitar aðstoðar lausnateymis geta verið af ýmsum toga s.s. einelti, hegðunarerfiðleikar, vanlíðan, námserfiðleikar eða samskiptaerfiðleikar.

Fundir lausnateymisins fara eftir föstum vinnureglum sem ekki er brugðið út af. Fundirnir taka 30-40 mínútur hver.

Kennari / stuðningsfulltrúi sem kemur með mál til teymisins gefur upplýsingar um eðli og umfang málsins og umhverfið sem það þrífst í (u.þ.b. 10 mín.). Hver er vandinn- hvað er beðið um.

- Þátttakendur mega spyrja spurninga til að fá betri sýn á málið.
- Þátttakendur tala saman um allt það jákvæða sem kom fram í frásögninni um málið.
- Kennarinn/ stuðningsfulltrúinn má gefa svar við því sem fram kom.
- Þátttakendur tala um allar mögulegar lausnir sem þeim koma til hugar.

(Reynslusögur eru ekki leyfðar, og ekki er leyfilegt að segja hann/hún á að gera ...)

- Kennarinn/stuðningsfulltrúinn punktar hjá sér á meðan, fer síðan yfir hvað hann getur hugsað sér að nýta úr því sem fram kom.
- Kennarinn/stuðningsfulltrúinn gerir grein fyrir hvað hann ætlar að reyna fyrst.
- Á fundinum er einn þátttakanda fundarritari. Hann skráir hvað á að reyna til lausnar í málinu. Hann hittir einnig viðkomandi kennara 1-2 vikum síðar og skoðar með honum hvort málið sé að leysast eða hvort aftur þurfi að fara með málið til lausnateymis.
- Á fundi hjá lausnateymi getur sú ákvörðun verið tekin að vísa máli til nemendaverndarráðs, ef fullreynt þykir að lausnateymið geti ekki greitt úr viðkomandi máli með kennara/stuðningsfulltrúa.

Skólafélagsráðgjafi

Hlutverk skólafélagsráðgjafa er að gæta að velferð nemenda og vera talsmaður þeirra. Hann tekur þátt í að leita lausna í málum sem varða einstaka nemendur og/eða nemendahópa og að bæta samskiptin innan veggja skólans. Hann nýtir sér heildarsýn til að skoða aðstæður nemandans og aðstoðar nemandann við að finna og nýta styrkleika sína svo hann geti notið sín í námi. Félagaráðgjafi er bundinn trúnaði um einkamál nemenda nema í mjög alvarlegum tilfellum ef nemandi er orðinn hættulegur sjálfum sér eða umhverfi sínu. Allir geta leitað til félagaráðgjafans, nemendur, kennarar, starfsfólk, foreldrar og forráðamenn. Viðtalstími hjá félagaráðgjafanum er eftir samkomulagi.

Helstu verkefni skólafélagsráðgjafa:

- Persónulegur og félagslegur stuðningur og ráðgjöf við nemendur.
- Ráðgjöf tengd náminu t.d. námstækni og vinnubrögð í námi.
- Ráðgjöf og stuðningur til kennara og starfsfólks varðandi málefni nemenda.
- Ráðgjöf og stuðningur til foreldra og forráðamanna varðandi málefni nemenda.
- Situr í nemendaverndaráði.
- Situr í eineltisteymi.
- Situr í lífsleiknateymi.
- Fundir með ýmsum sérfræðingum og kennurum varðandi nemendur.
- Situr í áfallateymi.
- Situr í lausnateymi.
- Situr í handleiðsluteymi.
- Framkvæmir og vinnur úr tengslakönnunum í bekkjum.
- Heldur námskeið í sjálfstyrkingu (Baujan) fyrir nemendur.

Starf félagsráðgjafa felst í því að greina hver vandinn er og finna úrræði sem hentar nemendum en það er mjög mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Starfið einkennist af mikilli samvinnu milli félagsráðgjafans og kennara og annars starfslíðs skólans auk skólasálfræðings og fleiri sérfræðinga er koma að málefnum nemenda.

Talmeinafræðingur

Talmeinafræðingur hittir þá nemendur fyrsta bekkjar sem sýnt er að hafi frávík í málþroska. Hann athugar ýmsa þætti s.s. skammtímaminni, hljóðgreiningu, klapp og rím og framburð. Að þessari athugun lokinni fundar talmeinafræðingurinn með hverjum bekkjarkennara fyrir sig auk sérkennara og niðurstöður eru skráðar.

Nemendaverndarráð

Hlutverk nemendaverndarráðs er að samræma skipulag og framkvæmd þjónustu við nemendur varðandi heilsugæslu, námsráðgjöf og sérfræðiþjónustu, vera skólastjóra til aðstoðar við gerð og framkvæmd áætlana um sérstaka aðstoð við nemendur. Tilvísanir í greiningu og úrræði innan skólans eiga að fara til nemendaverndarráðs. Ráðið fundar reglulega. Í því sitja skólastjóri, aðstoðarskólastjóri, skólahjúkrunarfræðingur og sálfræðingur. Þegar rætt er um mál einstakra nemenda sitja umsjónarkennarar að jafnaði fundinn.

Sálfræðingur

Sálfræðingur skólans hefur fastan viðverutíma í skólanum og geta foreldrar haft samband við skólann ef þeir vilja komast í samband við hann. Sálfræðingurinn hefur síðan samband til baka. Æskilegt er að foreldrar hafi samráð við umsjónarkennara barnsins þegar þeir hyggjast leita eftir aðstoð skólasálfræðings.

Áfallaráð (sjá kaflann Aðgerðaáætlanir/áfallaáætlun)

Við Selásskóla starfar áfallaráð. Hlutverk þess er að leiðbeina kennurum og foreldrum þegar alvarlega áföll dynja yfir skólasamfélagið eða einstaklinga innan þess. Formaður ráðsins er skólastjóri.

Skólahjúkrunarfræðingur

Heilsugæsla Selásskóla er á vegum heilsugæslustöðvarinnar í Árbæ s. 585-7800. Upplýsingar um viðveru skólahjúkrunarfræðinga má finna á heimasíðu skólans.

Markmið skólaheilsugæslu er að stuðla að því að skólabörn fái að þroskast við bestu skilyrði sem

völ er á, bæði andlega, líkamlega og félagslega. Til að vinna að því markmiði er fylgst með nemendum og umhverfi þeirra. Komi í ljós að eitthvað hamli því að þessum skilyrðum sé fullnægt leitast skólahjúkrunarfræðingar við að gera ráðstafanir til úrbóta. Skólahjúkrunarfræðingur er nemendum, fjölskyldum þeirra og kennurum til stuðnings og leiðbeiningar varðandi þá þjónustu sem völ er á. Hann sinnir jafnframt eftirliti með heilsufari, heilbrigðishvatningu og forvörnum. Ein af forsendum þess að markmið skólaheilsugæslu náist, er gott samstarf á milli starfsfólks heilsugæslunnar og forráðamanna nemenda. Nauðsynlegt er að hjúkrunarfræðingur fái upplýsingar ef meiriháttar breytingar verða á högum barnsins eða ef um langvinna sjúkdóma, þroskahamlanir og langtíma lyfjanotkun er að ræða. Þurfi börn að taka lyf á skólatíma hefur hjúkrunarfræðingur milligöngu um það. **Starfsfólk skólaheilsugæslu er bundið þagnarskyldu.**

Áherslur skólaheilsugæslunnar í Árbæ eftir árgöngum eru:

1. bekkur: Slysavarnir, heyrnarmæling, sjónpróf.
2. bekkur: Slysavarnir, geðvernd,
3. bekkur: Slysavarnir.
4. bekkur: Slysavarnir, geðvernd, mæld hæð og þyngd, sjónpróf, viðtal við hjúkrunarfræðing.
5. bekkur: Geðvernd.
6. bekkur: Kynþroskafræðsla og 6H heilsunnar.
7. bekkur: Tókabaksvarnir, mæld hæð og þyngd, sjónpróf og litaskyn, viðtal við hjúkrunarfræðing. Bólusettt við hettusótt, mislingum og rauðum hundum (MMR).

Heilsugæsla í skólum tekur við af ungbarnavernd. Hafi forráðamaður eitthvað við hana að athuga er hann vinsamlega beðinn að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing sem fyrst. Ef engar athugasemdir eru gerðar verður heilsugæslan framkvæmd eins og greint hefur verið frá og í samræmi við lög og reglur um skólaheilsugæslu.

Lyfjagjafir.

Landlæknisembættið hefur sent út vinnureglur um lyfjagjafir í skólum. Reglur þessar eru settar til hagsbóta fyrir barnið, foreldra þess og þá sem annast barnið í skólanum. Í þessum reglum kemur fram að skólabörn skulu ekki fá önnur lyf í skólanum en þau sem læknir hefur ávísað. Börn geta ekki borið ábyrgð á lyfjatökunni og ábyrgðin er foreldra, en skólahjúkrunarfræðingur og starfsmaður skóla aðstoða barnið. Börn skulu ekki hafa nein lyf undir höndum nema í algerum undantekningartilfellum t.d. insúlin, sem barnið sér sjálft um. Foreldrar þeirra barna sem þurfa að taka lyf á skólatíma eiga að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing, sem gefur nánari upplýsingar.

Tannvernd

Í skólanum eru tennur sex og tólf ára barna skolaðar upp úr flúorupplausn á tveggja vikna fresti. Umsjón með fluorskólun hafa starfsmenn Heilsugæslu Reykjavíkur.

Eftir að stöður skólatannlækna voru lagðar niður ber hverju barni að hafa sinn ábyrgðartannlækni sem foreldrar velja.

Lús.

Lúsin er lífsseig og skýtur upp kollinum öðru hverju í öllum skólum. Til þess að ráða niðurlögum hennar er nauðsynlegt að meðhöndla málið ekki sem feimnismál. Verði lúsar vart hjá barni er rétt að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing og leita ráða varðandi meðferð. Hjúkrunarfræðingur heldur skrá yfir lúsatilfelli og sendir foreldrum/forráðamönnum viðkomandi bekkjar/árgangs tilkynningu, þar sem þeir eru beðnir að leita lúsa hjá sínu barni. Jafnframt er kennurum skólans gert viðvart um hvar lús hefur komið upp. Foreldrar/forráðamenn eru einnig beðnir að láta þá sem barnið hefur umgengist mest vita.

Svipaðar reglur gilda um njálg og kláðamaur, þó ekki sé tekið eins hart á þeim málum af hálfu skóla.

Svefn- og útivistartími.

Hæfileg hreyfing, hollt mataræði og langur og reglulegur svefn eru megin undirstöður fyrir vellíðan barns og góðum námsárangri.

Hæfilegur svefntími fyrir börn og unglinga:

5 – 8 ára börn u.þ.b. 10 – 12 klst. á sólarhring.

9 - 12 ára börn u.þ.b. 9 – 11 klst. á sólarhring.

13 – 15 ára börn u.þ.b. 9 – 10 klst. á sólarhring.

Útivistartími.

Í lögreglusamþykkt Reykjavíkur segir:

Börn yngri en 12 ára mega ekki vera úti eftir kl. 20:00 frá 1. sept. til 1. maí nema í fylgd með fullorðnum og ekki eftir kl. 22:00 frá 1. maí til 1. sept.

Börn yngri en 15 ára mega ekki vera úti eftir kl. 22:00 frá 1. sept. til 1. maí nema í fylgd með fullorðnum og ekki eftir kl. 24:00 frá 1. maí til 1. sept. Undantekning er frá þessari reglu ef um er að ræða samkomu á vegum skólans eða félagsmiðstöðvar.

Hvert á umsjónakennari að leita?

Þegar upp koma mál sem geta haft áhrif á líðan barns í skóla og gengi í námi er mikilvægt að brugðist sé við eins skjótt og kostur er. Þannig má e.t.v. leysa mál á byrjunarstigi og áður en þau valda teljandi skaða. Hér að neðan er getið nokkurra slíkra mála og hvert kennarar eiga að snúa sér hverju sinni.

Hvert á að leita ef erfiðleika ber að höndum

Einelti	Foreldrar ⇒ Skólafélagsráðgjafi ⇒ Nemendaverndarráð ⇒ Sálfræðingur
Hegðunarörðugleikar	Aðstoðarskólastjóri ⇒ Foreldrar ⇒ Lausnateymi ⇒ Nemendaverndarráð ⇒ Skólastjóri ⇒ Þjónustumiðstöð
Námsörðugleikar	Foreldrar ⇒ Námsver ⇒ Nemendaverndarráð ⇒ Sálfræðingur
Samskipatörðugleikar milli nemanda og kennara	Foreldrar ⇒ Skólafélagsráðgjafi ⇒ Lausnateymi ⇒ Sálfræðingur
Samskiptaörðugleikar milli kennara og foreldra	Lausnateymi ⇒ Sálfræðingur ⇒ Skólastjóri ⇒ Þjónustumiðstöð
Sorg, ástvinamissir, skilnaður, alvarleg veikindi nemenda eða aðstandenda	Áfallaráð
Ofbeldi	Foreldrar ⇒ Skólastjóri ⇒ Sálfræðingur ⇒ Nemendaverndarráð ⇒ Lögregla
Grunur um vanrækslu	Nemendaverndarráð ⇒ Barnaverndarnefnd