

Fréttabréf

1.tbl 2. árg

Janúar 2020



Áslaug ásamt starfsmönnum námsvera í eldri deild og Þórhildi skjólastjóra

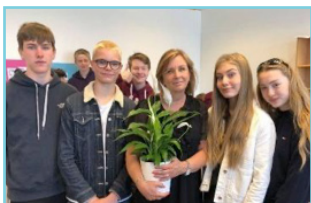
Hvatningarverðlaun foreldrafélags Varmárskóla 2019

Stjórn foreldrafélags Varmárskóla bryddaði upp á þeirri nýbreytni árið 2018 að veita hvatningarverðlaun til starfsmanns sem hefur skarað fram úr í starfi og féllu þau í hlut Árna Jóns Hannessonar það árið. Í fyrra óskaði stjórn foreldrafélagsins eftir tilnefningum frá foreldrum og nemendum til hvatningaverðlaunanna. Fjöldi tilnefninga bárust og greinilegt á umsögnum að mikill mannaúður býr í starfsfólki Varmárskóla.

Hvatningarverðlaunin árið 2019 komu í hlut Áslaugar Þóru Harðardóttur deildarstjóra sérkennslu og starfsmanna námsvera í eldri deild. Fékk Áslaug verðlaunargrip hannaðan af bæjarlistamanninum og leirlistarkonunni Ingu Elínu Kristinsdóttir.

Greinilegt er að foreldrar og nemendur kunna að meta þá óeigingjörnu vinnu sem fram fer í námsverunum þar sem hagsmunir barnanna eru ávallt í fyrirrúmi og þeim mætt af einstakri nærgætni, virðingu og umhyggju. Skólastjórnendur og fræðslufyrirvöld eiga hrós skilið fyrir að gera námsverin að veruleika. Hugmyndafræði námsveranna byggir á að mæta ólíkum þörfum nemenda með aðstöðu í þremur kennslustofum sem nefndar eru eftir verkum nóbelskáldsins: Atómstöðin, Gerpla og Heimsljós. Grettistak hefur verið unnið undir leiðsögn Áslaugar og hefur þessi samhenti hópur náð einstaklega góðum árangri sem hefur vakið eftirtekt út fyrir sveitarfélagið. Umsjónarmenn námsveranna eru Anna Sigrúnardóttir sem fer fyrir Gerplu, Örlygur Þór Helgason sem fer fyrir Atómstöðinni og Arna Jónsdóttir sem fer fyrir Heimsljósi.

Starfsfólk námsveranna er vel að þessum verðlaunum komið og verður áhugavert að fylgjast með námsverunum þróast og vaxa undir leiðsögn Áslaugar. Til að deila hluta af þeim fallegu umsögnum sem bárust frá foreldrum og nemendum um fjölmarga starfsmenn veittu fulltrúar nemendafélagsins eftirfarandi starfsmönnum sérstaka viðurkenningu: Elísabet Júlíusdóttir, Fjalar Freyr Einarsson, Guðmundur Ásgeir Sveinsson, Halla Heimisdóttir, Hanna María Helgadóttir og Ólafur Jónas Sigurðsson. Til hamingju öll með frábæran árangur í starfi.



Foreldrarölt á föstudögum

Í lok nóvember var kynning á foreldrarölti fyrir foreldra barna í 5. – 10. bekk sem er samvinnuverkefni foreldrafélaga grunnskóla Mosfellsbæjar og Félagsmiðstöðvarinnar Bólsins.

Foreldrarölt dregur úr líkum á því að unglingar lendi í aðstæðum þar sem þeim líður illa eða eru í hættu. Röltið er frábært tækifæri til að virkja foreldra til samstöðu um að virða reglur um útivist barna og unglunga, búa til tengslanet sín á milli og koma í veg fyrir hópamyndun unglunga að loknum lögbundnum útivistartíma.

Foreldraröltið hófst þann 10. janúar og verður á föstudagskvöldum þessa önnina frá klukkan 21:45, gengið er til skiptis frá VarmárBóli og LágóBóli. Foreldrar eru hvattir til að mæta tímanlega í félagsmiðstöðina, fá sér kaffibolla, kynna félagsstarfinu og sækja vesti merkt foreldraröltinu ásamt korti með gönguleiðunum. Um að gera að [skrá sig](#) og/eða fá nánari upplýsingar [hér](#).

Mygla og rakaskemmdir - hver er staðan?

Í mars 2019 samþykkti bæjarstjórn Mosfellsbæjar að farið yrði í heildarúttekt á húsnæðum Varmárskóla. Foreldrar fögnuðu því þar sem þeir höfðu lengi óskað eftir að gerð yrði heildarúttekt á umfangi rakaskemmda í skólahúsnæðinu en fjölmörg börn hafa fundið fyrir einkennum að völdum myglu og dæmi eru um alvarlega veikindi.

Niðurstöður sýna leiddu í ljós að örveruvöxt var að finna í 20 af þeim 28 sýnum sem tekin voru í aðalbyggingum yngri og eldri deildar. Jafnframt kom í ljós að þak yngri deildar var mjög illa farið og örveruvöxtur mikill, sér í lagi í suðvestur álmunni.

Framkvæmdir á húsnæðunum hófust um sumarið og í júní var foreldrum boðið á upplýsingarfund en ítrekað hafði verið bent á takmarkað upplýsingaflæði og viðbragðsleysi bæjaryfirvalda.

Mikið álag var á kennurum og starfsfólki skólans þegar það kom til starfa að loknu sumarleyfi þar sem framkvæmdir voru enn í fullum gangi og lögðu verktakar hart að sér svo skólahald gæti hafist á settum tíma. Ekki var brugðist við ítrekuðum óskum foreldra og stjórnar foreldrafélagsins um upplýsingarfund fyrir foreldra um stöðu mála fyrir skólasetningu og fullyrta skólastjórnendur og bæjarstjóri í viðtali við Fréttablaðið þann 27. ágúst 2019 að

húsnæðið væri heilnæmt og tilbúið til kennslu. Við skólasetningu kom hins vegar í ljós að loftgæði voru slæm og sum svæði ókláruð og því voru nokkrir bekkir á vergangi fyrstu vikunnar, auk þess þurfti að endurnýja námsgögn sem tók í sumum tilfellum margar vikur og reyndi því mjög á útsjónarsemi kennara.

Foreldrafélagið sendi ítrekaða [beiðni](#) til bæjarins um upplýsingarfund um stöðu húsnæðanna. Í lok árgangafunda bauðst foreldrum stutt rölt um skólann þar sem starfsmenn EFLU og bæjarins voru til svara um framkvæmdirnar. Þó ýmislegt hafi áunnist var mikið eftir og umfang rakaskemmda mun meira en talið var og þurfti til að mynda að rífa þak suðvestur álmu yngri deildar sem var ónýtt. Iðnaðarmenn voru að störfum langt fram eftir hausti til að klára fyrsta áfanga af þremur. Á upplýsingafundi sem var haldinn í nóvember kom m.a. eftirfarandi fram: Sýnatöku í lausu stofunum væri lokið og að hluti sýna sýndi örveruvöxt.



Búið var að laga einhverjar stofur þegar fundur var haldinn en ekki allar.

Sýnatökum var lokið í Brúarlandi og fannst töluverður mygluvöxtur.

Þar sem ekki var hægt að koma í veg fyrir raka í veggjum Brúarlands voru þeir slípaðir og málaðir með málningu sem hleypir rakanum út.

Starfsmaður bæjarins og EFLU töldu aðstæður í Brúarlandi heilsuspillandi. Kölluðu foreldrar eftir því að bærinn myndi leita leiða að hætta notkun Brúarlands og skoða að fá fleiri lausar stofur.

Ekkert hefur verið aðhafst frekar vegna örveruvaxtar í þaki kringlunnar (hátíðarsal), austur álmu yngri deildar og þaki eldri deildar. Einungis var myndaður yfirprýstingur í kringlu og fyllt upp í sprungur til að reyna að lágmarka þá myglugró sem berst úr þakinu inn í rýmið.

Aðeins hluti glugga hefur verið endurnýjaður í yngri deild.

Áætlað er að þessir hlutir verði lagaðir í áfanga 2 og 3. Áfangi 2 mun hefjast í sumar og áfangi 3 klárast árið 2021.

Foreldrar eru ósáttir að ekki hafi verið ráðist í sýnatökur og framkvæmdir á íþróttahúsnæðinu að Varmá í haust líkt og áætlanir gerðu ráð fyrir. Íþróttarhúsið er hluti af skólahúsnæði Varmárskóla og eru dæmi um börn sem fara ekki í íþróttir vegna þess að þau finna fyrir einkennum af völdum myglu.

Foreldrar kölluðu eftir að niðurstöðum úr sýnatökum lausu stofanna og Brúarlands yrðu birtar ásamt framkvæmdaráætlun yfir það sem eftir er frá bænum en þau gögn hafa enn ekki verið birt líkt og lofað var.

Þeim sem vilja kynna sér málið frekar er bent á [netsíðu foreldrafélagsins](#).



Rakel frá Foreldrafélaginu og Þórhildur skólastjóri eldri deildar

Varmárskóli fær Sphero þjarka

Foreldrafélagi Varmárskóla er umhugað um að undirbúa börnin fyrir breytt samfélag og vill leggja sitt af mörkum til að stuðla að fjölbreyttari kennsluháttum í takt við kröfur nútímans. Til að fagna komu sumarsins 2019 færði foreldrafélagið skólanum bekkjarsett með 10 Sphero þjörkum sem eiga vonandi eftir að vera skólanum hvatning til að nýta forritun í kennslu. Sphero er vinsælt kennslutæki sem kennir börnum forritun og örvar skapandi hugsun. Sphero er lítill þjarkur sem ekur um inni í kúluskel og er stýrt með fjarstýringu eða með því að skrifa forrit og senda yfir á þjarkinn.

STJÓRN FORELDRAFÉLAGS VARMÁRSKÓLA

FORMAÐUR: Málfríður Eva Jörgensen
VARAFORMAÐUR: Jón Þór Ragnars
GJALDKERI: Ólafía Bjarnadóttir
RITARI: Helle Laks
MEDSTJÓRNENDUR: Benedikt Erlingsson
Rakel Baldursdóttir
Vilhjálmur Bjarnason

FULLTRÚAR SAMMOS FRÁ VARMÁRSKÓLA

Benedikt Erlingsson & Helle Laks
Varafulltrúi er Rakel Baldursdóttir

FULLTRÚAR SKÓLARÁÐS FRÁ VARMÁRSKÓLA

Jón Þór Ragnars & Málfríður Eva Jörgensen

Netsíða: <https://foreldrar.wixsite.com/varmarskola>
FB síða: www.facebook.com/varmarskolaforeldrafelag
Tölvupóstur: varmarskolaforeldrafelag@gmail.com

Útgáfa 1. árg 2. tbl - janúar 2020

ÚTGEFANDI: Foreldrafélag Varmárskóla
RITSTJÓRI: Rakel Baldursdóttir
ÁBYRGÐARMAÐUR: Jón Þór Ragnars
UPPSETNING: Ólafía Bjarnadóttir

Fréttabréfið er gefið út á PDF formi og sent með tölvupósti á foreldra barna í Varmárskóla. Einnig er það birt á net- og facebooksíðu Foreldrafélagsins. Ljósmyndir eru birtar með leyfi eiganda.

Ytra mat Varmárskóla

Í desember 2019 var ytra mat á Varmáskóla framkvæmt af Menntamálastofnun fyrir menta- og menningarmálaráðuneytið og Mosfellsbæ. Niðurstöður matsins voru birtar á síðu Menntamálastofnunar þann 17. janúar síðastliðinn.

Áður en niðurstöður matsins voru birtar voru þær kynntar starfsfólki skólans og fræðsluskrifstofu Mosfellsbæjar, og svo bekkjarfulltrúum, fulltrúum skólaráðs og stjórn foreldrafélags.

Niðurstöður matsins styðja að miklu leyti við áhyggjur foreldra undanfarin ár og þau meginverkefni sem stjórn foreldrafélagsins hefur unnið að. Stjórnin fagnar því þessum áfanga og vonar að nú muni allt skólasamfélagið taka höndum saman og gera það sem gera þarf til að koma Varmárskóla aftur í fremstu raðir.

Vinna að umbótaáætlun er hafin og verður skilað til Menntamálastofnunar þann 28. febrúar

2020. Skólastjórn ber ábyrgð á umbótaáætlun en þeir hafa boðað starfsmenn skólans, bekkjarfulltrúa, fulltrúa í skólaráði og stjórn foreldrafélags að borðinu við gerð hennar. Vinnufundur með starfsmönnum skólans hefur þegar farið fram en þann 4. febrúar n.k. verður vinnufundur með bekkjarfulltrúum, skólaráði og stjórn foreldrafélagsins.

Bekkjarfulltrúar munu safna athugasemdum/ábendingum frá foreldrum til að fara með á vinnufundinn og hvetjum við því foreldra til að kynna sér skýrsluna og setja sig í samband við sína bekkjarfulltrúa fyrir 4. febrúar n.k.

Skýrsluna má nálgast [hér](#).

Menntun í takt við tímann

Menntun og mannauður eru mikilvægar forsendur góðra lífsskjara og því til mikils að vinna að yngsta kynslóðin fái þá menntun sem þörf er fyrir á hverjum tíma. Miklar breytingar eru að verða á störfum vegna tækniframfara og telja sérfræðingar að 65% starfa sem grunnskólabörn munu vinna við séu ekki til í dag og að störf framtíðarinnar muni í auknu mæli byggjast á læsi á tækni og forritunarkunnáttu.

Þótt tækni sé orðin samofin öllu okkar daglega lífi eru flest börn aðeins neytendur á tækni en skapa lítill sjálf. Það má því segja að þau séu læs á tækni en ekki skrifandi. Í dag er hins vegar orðið nauðsynlegt að hafa grundvallarskilning á því hvernig þessi tækni virkar. Nú þegar er misræmi á milli þeirrar færni sem atvinnulífið sækist eftir og færni þeirra sem eru á vinnumarkaði.

Mikilvægt er því að efla kennslu í tækni og forritun til að mæta þessari hröðu samfélagslegu þróun. Í gegnum forritunarkennslu læra

börnin að nálgast vandamál með skapandi og lausnamiðuðum hætti auk þess sem þau þjálfast í rökhugsun, samvinnu og þrautseigju.



Skólabúðir á Reykjum og Laugum

Foreldrar og nemendur hafa lengi óskað eftir að nemendur Varmárskóla eigi þess kost að fara í skólabúðir og endurspeglast það m.a. í niðurstöðum foreldraþings og bekkjarfulltrúafundar haustið 2019. Mikið hefur verið horft til skólabúðanna á Reykjum en þar fer fram öflugt starf sem er gríðarlega uppbyggjandi varðandi jákvæð samskipti, eflingu sjálfsmyndar nemenda og skólabrag.

Vorið 2019 barst foreldrafélaginu svar við umsókn stjórnar að Varmárskóla hefði verið úthlutaður tími í Skólabúðunum í Reykjaskóla veturinn 2019–2020. Aldrei fyrr hafa jafnmargir skólar sótt um og voru um 3.500 nemendur sem áttu dvöl á Reykjum 2019. Í haust var bekkjarfulltrúum 2006 árgangs boðið til fundar við stjórnendur skólans. Í ljós kom að einhvers

misskilnings gætti og að þetta hafi ekki verið sett inn í fjárhagsáætlun árinu áður og var því ekki plássíð nýtt það árið. Þó þessar fréttir hafi ollið vonbrigðum voru allir jákvæðir og stefnt er á að skólinn muni senda inn umsókn og sjá um ferlið. Svona ferðir krefjast undirbúnings og algengt er nemendur fari í fjáraflanir vegna slíkra ferða. Opnað verður fyrir umsóknir í lok janúar fyrir haustið 2020.



Sigríður frá Foreldrafélaginu og tveir kórmeðlimir afhenda Ómari verðlaunin

Ómar heiðraður

Heiðursverðlaun foreldrafélagsins voru afhent í fyrsta sinn og var það Guðmundur Ómar Óskarsson kórstjóri og tónmenntakennari sem hlaut sérstök heiðursverðlaun foreldrafélags Varmárskóla fyrir ötult og óeigingjarnt starf við tónlistarkennslu og eflingu tónlistar í skólastarfinu. Verðlaunin voru afhent á 40 ára afmælishátíð skólakórs Varmárskóla.



Sigríður frá Foreldrafélaginu og Þóranna

Þóranna kvödd

Þóranna Rósa Ólafsdóttir skólastjóri yngri deildar Varmárskóla lét af störfum 1. ágúst síðastliðinn eftir rúman áratug í starfi og hefur tekið við sem skólastjóri í Rimaskóla. Stjórn foreldrafélags Varmárskóla óskar Þórönnu velfarnaðar á nýjum vettvangi.



Asbest í eldri deild

Í haust bárust foreldrafélaginu upplýsingar um asbest í skólanum og er staðfest að það er að finna í eldri deild skv [hæstaréttardómi](#) en óljóst er um annað húsnæði skólans. Bæjarráð samþykkti tillögu minnihlutans um að taka saman upplýsingar um asbest og var Heilbrigðiseftirliti falið að skoða hvort ástæða sé til að hefja sérstaka úttekt á húsnæðum bæjarins. Engar frekari upplýsingar hafa borist frá bæjaryfirvöldum.



Hið árlega jólabingó var haldið með glæsibrag 30. nóvember síðastliðinn. Foreldrafélagið vill þakka öllum þeim velviljuðu fyrirtækjum og einstaklingum sem gáfu vinninga og gerðu þetta mögulegt en vinningarnir í ár voru sérstaklega veglegir. Líkt og í fyrra voru 10. bekkingar fengnir til aðstoðar og sáu þau alfarið um veitingasöluna en ágóðinn af henni rennur í ferðasjóð fyrir útskriftarferð. Stóðu krakkarnir sig einstaklega vel og voru til fyrirmynda. Margir héldu glaðir heim á leið eftir góða samveru með kærleik í hjarta og vinning í hendi.

Foreldrafélög eru frjáls félagasamtök og eru allir foreldrar sjálfkrafa félagsmenn.

Foreldrafélög eru formlegur samstarfsvettvangur foreldra þar sem þeim gefst kostur á að ræða skólagöngu barna sinna, koma hugmyndum á framfæri og ræða hvaðeina sem snertir skólastarfið og velferð nemenda.

Foreldrafélög eru lögbundin skv. 9. gr. laga um grunnskóla: „Við grunnskóla skal starfa foreldrafélag. Skólastjóri er ábyrgur fyrir stofnun þess og sér til þess að félagið fái aðstoð eftir þörfum. Hlutverk foreldrafélags er að

styðja skólastarfið, stuðla að velferð nemenda og efla tengsl heimila og skóla. Foreldrafélag hvers skóla setur sér starfsreglur, m.a. um kosningu í stjórn félagsins og kosningu fulltrúa í skólaráð.“

Samkvæmt [Heimili og skóla](#) er meginhlutverk foreldrafélags að:

Styðja við skólastarfið

Stuðla að velferð nemenda

Efla tengsl heimilis og skóla

Hvetja foreldra til virkrar þátttöku

Hagsmunagæsla, aðhald og eftirlit með skólastarfinu



Hugmyndasmiðjur fyrir foreldra í Varmárskóla

Velferð barna og farsæl námsframvinda byggist á því að foreldrar styðji við skólagöngu barna sinna, gæti hagsmuna þeirra í hvívetna, sýni áhuga á því sem börnin eru að gera í skólanum og taki þátt í foreldrastarfi. Öflugt foreldrastarf og sterk samstaða um grundvallarviðmið skilar sér í aukinni vellíðan barnanna, meira sjálfstrausti og betri námsárangri.

Stjórn foreldrafélagsins hefur sett upp fjórar smiðjur þar sem foreldrar geta skráð sig eftir áhugasviði. Þarna er áhugaverður vettvangur þar sem foreldrar ræða málin, koma með hugmyndir og leggja sitt af mörkum til að efla foreldrasamstarf í skólanum.

Smiðjurnar eru: [Viðburða og skemmtinefnd](#); [Umhverfismál](#); [Húsnæðismál](#) og [Skólaþróun, liðan & námsárangur](#).

Skráning fer fram [hér](#).

Bekkjarfulltrúar eru tengiliðir bekkjarins

Hlutverk bekkjarfulltrúa er að efla og styrkja samstarf foreldra, kennara og nemenda innan hvers bekkjar og árgangs. Þeir eru verkstjórar og halda utan um dagskrá sem ákveðin er á sameiginlegum fundi foreldra og allir foreldrar hjálpast að við að framkvæma.

Á síðasta vorfundi bekkjarfulltrúa deildi Ólafía Bjarnadóttir bekkjarfulltrúi á miðstigi hugmyndum að bekkjarhittingum.

Farið var yfir stöðu húsnæðismála og fögnuðu foreldrar ákvörðun bæjarstjórnar um heildarúttekt.

Foreldrar undruðust viðbragðsleysi skólastjórnenda við háu hlutfalli eineltis og ákvörðun þeirra um að hætta að keyra Skólapúlsinn sem veitir upplýsingar um virkni og líðan nemenda og skóla- og bekkjaranda. Fundarmenn [skoruðu](#) á fræðsluyfirvöld og skólastjórnendur að bregðast við áhyggjum foreldra af líðan barnanna og að keyra Skólapúlsinn af stað.

Fundargerð má nálgast [hér](#).

Engin viðbrögð bárust og því fóru fulltrúar stjórnar foreldrafélagsins á fund við bæjarstjóra í lok júní til að upplýsa hann um áhyggjur foreldra. Fundinum var fylgt eftir með samantekt á gögnum um hvar Varmárskóli/Mosfellsbær stendur lakar en önnur sveitarfélög eða landið. Engin viðbrögð bárust frá bænum.

Haustfundur bekkjarfulltrúa var samtvinnaður aðalfundi og fjallaði Bryndís Jónsdóttir verkefnastjóri Heimilis og skóla um ávinning af öflugu foreldrastarfi og stuðningi foreldra við nám barna sinna. Farið var yfir leiðir til að skipuleggja starf bekkjarfulltrúa og virkja aðra foreldra.

Hrafnhildur Gísladóttir forstöðumaður ungmennastarfs Mosfellsbæjar og Guðrún Helgadóttir verkefnastjóri Varmárbóls sögðu frá starfi félagsmiðstöðvarinnar fyrir 8-10. bekk og 5-7. bekk. Notkun rafretta er að aukast hjá unglingum í Mosfellsbæ sem og neysla orkudrykkja. Er það mikið áhyggjuefni.

Líðan og námsárangur

Fræðslumál eru stærsta verkefni hvers sveitarfélags og því mikilvægt að tryggja gæði skólastarfsins með reglulegum mælingum sem byggja á viðurkenndum aðferðum til að hafa yfirsýn hvort við séum á réttri leið enda annað einfaldlega fálm í myrki.

Meginverkefni stjórnar foreldrafélagsins lúta að líðan nemenda, námsárangri og skólabrag. Niðurstöður ólíkra fagaðila síðustu misserin sýna að víða eru rauð flögg sem bregðast þarf við. Hlutfall eineltis er mjög hátt eða að meðaltali 21% í 6-10. bekk samkvæmt síðustu mælingu Skólapúlsins og vanlíðan nemenda áberandi sem hefur áhrif á skólabrag og námsárangur sem er almennt undir landsmeðaltali.

Í ljósi vanlíðan barnanna og að fimmta hvert barn lendi í einelti, sem er langt fyrir ofan landsmeðaltal, vekur það furðu að lítil sem engin umræða fari fram og að skólastjórar ákveði að hætta með Skólapúlsinn sem er viðurkennt mælitæki sem 90% nemenda í 6.-10. bekk landsins taka þátt í. Af hverju er Varmáskóli/ Mosfellsbær ekki að nýta Skólapúlsinn sem er mikilvægur hluti af innra mati og öllu þróunarstarfi skóla? Hvernig er verið að fylgjast með líðan nemenda?

Stjórn foreldrafélagsins hefur ítrekað vakið athygli skólastjórnenda, fræðslusviðs, fræðslunefndar og bæjarstjóra á áhyggjum

foreldra af stöðu mála bæði skriflega og munnlega. Haldnir voru upplýsingafundir í febrúar og nóvember 2018 þar sem foreldrar lögðu áherslu á að allir sem málið varða kæmu saman og leituðu lausna.

En þrátt fyrir áhyggjur foreldrar sem byggja á sláandi niðurstöðum ólíkra fagaðila yfir langt tímabil virðist áhugi skólastjóra og fræðslufirvalda í Mosfellsbæ á umbótum og samtali við foreldra vera takmarkaður. Í stað þess að horfast í augu við vandann og leysa málin í sameiningu er gert lítið úr áhyggjum foreldra sem eru sagðir neikvæðir og tala skólann niður.

Á aðalfundi foreldrafélagsins síðasta haust ræddu foreldrar meðal annars áhyggjur af líðan barnanna, háa tíðni eineltis og skort á gagnreynndum mælitækjum. Ný stjórn kynnti sér fyrirbyggjandi gögn sérfræðinga sem sýndi að staðan er alvarleg og í kjölfarið sendi stjórn foreldrafélagsins [erindi](#) ásamt fylgiskjöllum [I](#) og [II](#). Óskað var eftir að erindið yrði tekið fyrir á fræðslunefndarfundi þann 18. nóvember 2019. Erindið var tekið fyrir á fræðslunefndarfundi

nú í janúar og fól fræðslunefnd stjórnendum Varmáskóla að vinna úr erindi Foreldrafélags Varmáskóla í samræmi við niðurstöður á ytra mati skólans.

Hlutverk foreldra er gríðarmikið og ber þar helst að nefna grunnþætti svo sem að tryggja að barnið fái nægan svefn, næringu og hreyfingu. Samvera og góð samskipti gegna veigamiklu hlutverki og er ein besta forvörn sem til er.

Skjánotkun hefur aukist og þurfa foreldrar að vera á verði gagnvart skjánotkun barna sinna, bæði hvað varðar tímatakmörk og einnig hvað þau eru að horfa á / spila. Rafrænn útivistartími hefur gefist vel en þá geta foreldrar t.d sett sameiginlegt viðmið innan félagaþópsins/ bekkjarins.

Fjöl margar áhugaverðir síður bjóða upp á áhugaverð og fræðandi efni varðandi ýmis mál er geta gagnast foreldrum:

[Saft.is](#)

[Samanhópurinn](#)

[Heimili og skóli](#)

Skjáviðmið fyrir börn 6-12 ára

Börn í dag alast upp í umhverfi sem er hlaðið tækjum og með stöðugum tækninýjungum. Með skynsamri umgengni við þessi tæki geta þau verið hluti af góðu uppleði. Fyrstu kynni barna af snjalltækjum ættu alltaf að fara fram undir handleiðslu foreldra, forsjáraðila og/eða annarra fullorðinna.

Það er fyrst og fremst á ábyrgð foreldra hversu mikil skjánotkun er á heimilinu.

Skjáltími kemur ekki í stað jákvæðrar virkni

Foreldrar þurfa því að leitast við að skapa jafnvægi í lífi barna sinna og einnig að skipuleggja skjálausar stundir saman.

- Félagslegra samskipta
- Næglegs svefns
- Heilbrigðs lífneris
- Samveru foreldra og barna



Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og mikilvægt að þeir hugi að eigin skjánotkun þegar þeir setja reglur um skjánotkun barna sinna.

Skólabörn (6-12 ára)

- ✓ Tryggja þarf börnum nægan svefn en börn á skólaaldri þurfa almennt um 10 klst. svefn. Góð regla er að hafa engin skjátæki í svefnherbergjum barna.
- ✓ Stuðlaðu að fjölbreyttri skjánotkun og lærdómstækifærum.
- ✓ Foreldrar eru fyrirmyndir og þurfa að huga að sinni eigin skjánotkun. Börnin fylgjast með og læra af þeim.
- ✓ Sýndu skjánotkun barnsins áhuga og ræddu við barnið um hana.
- ✓ Styrktu jákvæða skjánotkun með því að benda barninu á áhugaverð og lærdómsríkt skjáefni og hrósaðu því fyrir uppbyggilega og hófstilla notkun skjátækja.
- ✓ Tryggja þarf skjálausar samverustundir fjölskyldu eins og t.d. við matarborðið.
- ✓ Kenndu barninu að ráðfæra sig við þig áður en það gefur upp persónuupplýsingar eins og nafn, síma, netfang, heimilisfang, lykilorð, skóla eða myndir.
- ✓ Virtu aldurstakmörk leikja og samfélagsmiðla.
- ✓ Gættu þess að hafa sjónvarpið eða önnur tæki ekki stöðugt í gangi, það truflar góð samskipti foreldra og barna.

Frekari upplýsingar: [heilsuvera.is](#)

! Ef þú telur skjánotkun barns vera komna út fyrir eðlileg mörk er hægt að leita til heilsugæslu.

Skjáviðmið fyrir ungmenni 13-18 ára

Börn í dag alast upp í umhverfi sem er hlaðið tækjum og með stöðugum tækninýjungum. Með skynsamri umgengni við þessi tæki geta þau verið hluti af góðu uppleði. Fyrstu kynni barna af snjalltækjum ættu alltaf að fara fram undir handleiðslu foreldra, forsjáraðila og/eða annarra fullorðinna.

Það er fyrst og fremst á ábyrgð foreldra hversu mikil skjánotkun er á heimilinu.

Skjáltími kemur ekki í stað jákvæðrar virkni

Foreldrar þurfa því að leitast við að skapa jafnvægi í lífi barna sinna og einnig að skipuleggja skjálausar stundir saman.

- Félagslegra samskipta
- Næglegs svefns
- Heilbrigðs lífneris
- Samveru foreldra og ungmenna



Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og mikilvægt að þeir hugi að eigin skjánotkun þegar þeir setja reglur um skjánotkun barna sinna.

Ungmenni (13-18 ára)

- ✓ Unglingar þurfa 8-10 klukkustunda svefn á sólarhring og því þarf að tryggja að skjánotkun hafi ekki neikvæð áhrif á svefn eða aðrar grunnþætti eins og hreyfingu, hreinlæti eða næringu.
- ✓ Stíllíð tækin þannig að stöðugar tilkynningar berist ekki frá smáforritum til að minnka áreiti.
- ✓ Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna þegar kemur að skjánotkun og þurfa að setja gott forðæmi.
- ✓ Mikilvægt er að foreldrar og ungmenni eigi samtál um skjánotkun og komi sér saman um reglur. Hver og einn þarf að skoða hjá sjálfum sér eigin skjánotkun og finna jafnvægi.

! Frekari upplýsingar: [heilsuvera.is](#)

Umræðupunktur fyrir foreldra og ungmenni til að móta reglur um skjánotkun:

- ☞ Ef þú fengir að stjóma skjánotkun á heimilinu, hvemig væri henni háttáð?
- ☞ Finnst þér þú, foreldrar þínir eða vinir vera of mikið í símanum, spjaldtölvunni eða horfa mikið á sjónvarp?
- ☞ Hvað ertu að skoða í símanum eða tölvunni og hvernær ertu að skoða það? – Ertu að skoða þetta af því að þér leiðist eða ertu að leita að einhverju sérstökum?
- ☞ Hvernig líður þér eftir að hafa verið lengi við skjánn?
- ☞ Ertu að skoða símann á þínum forsendum eða vegna tilkynninga eða skilaboða?
- ☞ Hversu mikill tími fer í að skoða efni sem gagnast þér og hversu mikill tími fer í annað?
- ☞ Telur síminn mikim tíma frá þér sem þú gætir notað í annað?