Funded by the European Union

Styrkt af Evrópusambandinu

Well-being

Verkefnisnúmer (e. accreditation code): 2023-1-IS01-KA120-SCH-000187401

Númer styrksamnings (e. grant Agreement): 2026-1-IS01-KA121-SCH-000423338

Tegund verkefnis: Accredited projects for mobility of learners and staff in school education

Verkefnistímabil: 1.júní 2026 – 31.ágúst 2027

Styrkupphæð: 19.598 evrur

Verkefnisstjóri og kennari: Hulda Hrönn Sigurðardóttir og Hildur Hallkelsdóttir.

Samstarfslönd: Tékkland og Ísland

Fjöldi þátttakenda: Fimm nemendur í 9.bekk

Heiti verkefnis: Velferð og vellíðan (e. Wellbeing).

Þetta er þriðji veturinn af þremur í verkefni sem við fengum styrk til. Verkefni með vilyrði fyrir fjármagni til þriggja ára. Verkefnið er í flokknum KA120 (accreditation), sækja þarf árlega um fjármagn, en veiting þess byggir á árangri í verkefninu árið áður.

Þemað í ár er *Well-being – how to overcome anxiety, as well as stress related to exams and assignments, using well-being techniques.* Tékkneski samstarfsskólinn okkar Základní skola Karla Jerábka fékk styrk til svipaðs verkefnis. Hópur frá þeim mun því vera með okkur í vetur í rafrænum samskiptum, auk þess að vinna verkefni á sameiginlegt vefsvæði. Það er 60 mínútna kennslustund á viku, en að auki þurfa nemendur að ljúka heimaverkefnum, til dæmis gerð kynningarmyndbands. Öll verkefni eru unnin á ensku. Það eru inntökuskilyrði í þetta verkefni og gerðar eru strangar kröfur um ástundun, námsframvindu, samskipti og virkni.

Í apríl munum við taka á móti hópi nemenda og kennara frá Tékkneska skólanum. Þau munu dvelja hér í viku og fylgja fyrirfram ákveðinni námsáætlun (e. learning agreement). Í maí er áætlað að hópur nemenda okkar sæki tékkneska skólann heim. Vikuferð þar sem fylgt verður sambærilegri námsáætlun.

Fréttir af verkefninu munu smám saman bætast á heimasíðu skólans, undir flipanum Erasmus, auk þess sem fréttum verður komið á framfæri á öðrum miðlum.

Markmið verkefnissins er að nemendur:

- kynni sér leiðir til að draga úr kvíða
- kynnist leiðum til að draga úr verkefna- og prófstressi
- noti og kynni rafrænar lausnir til að auka velferð
- noti og kynni hreyfiþjálfun til að auka velferð
- noti og kynni slökun til að auka velferð
- finni þá leið sem hentar þeim best og miðli til annarra
- hópurinn vinni saman að því að finna lausnir

Afrakstur verkefnisins er:

- rafræn verkefnabanki um þema verkefnisins (eTwinning)
- samantekt á rafrænum lausnum
- samantekt og tillögur að hreyfiþjálfun og slökun
- nýjar leiðir til að auka vellíðan og draga úr kvíða og stressi
- hvernig nota má nærumhverfið til að ná settu markmiði

Rétt að taka fram að þó verkefnið sé styrkt af Menntaáætlun Evrópusambandsins þá er allt efni sem sett er fram skoðanir höfunda en ekki viðhorf eða álit þess sem styrkir verkefnið.