



Stuðningur við framhaldsskólanema
Leiðbeinandi handbók fyrir foreldra/forráðamenn
og aðra áhugasama

Menntaskólinn við Sund

2017

Anna Sigurðardóttir
Náms- og starfsráðgjafi

Um höfundinn

Anna Sigurðardóttir er menntaður náms- og starfsráðgjafi og hefur kennsluréttindi á grunn- og framhaldsskólastigi. Hún hefur einnig lokið meistaranámi í samskiptastjórnun. Anna hefur kennt á öllum skólastigum frá grunnskóla og starfað sem náms- og starfsráðgjafi í framhaldsskólum og háskóla. Með störfum sínum hefur hún einnig stundað rannsóknir á brotthvarfi og tekið þátt í aðþjóðlegum verkefnum sem miða að því að stuðla að árangri nemenda í skólum eða á vinnumarkaði. Helstu samstarfsverkefni því tengdu voru styrkt af Evrópusambandinu og nefnast;

SPIDERWEB Support Program in Development Represented on the WEB.

PPS Personal Profile and Support.

Retain – Retention in Education and Training.

Resilience – A key skill for Education and Job.

Efnisyfirlit

Handbókin	4
Að hefja nám í framhaldsskóla	5
Heilbrigði	7
Sjálfsmyndin	7
Seigla	9
Hæfnipættir sem taldir eru mikilvægir til að efla seiglu.....	9
Skynjun/túlkun á aðstæðum.....	9
Að ná tökum á lífinu/að stjórna eigin lífi.....	10
Að mynda tengsl. Að stofna til vináttu og sækjast eftir félagsskap	10
Jákvæðni og bjartsýni.....	11
Lausnamiðuð/miðaður.....	11
Heilbrigður lífstíll.....	12
Sjálfsöryggi	13
Taumhald á tilfinningum	13
Kennsluaðferðir	14
Heimanám, heimavinna	15
Námstími	17
Spurningalisti fyrir foreldra/forráðamenn og nýnema	19
Lokaorð	20

Handbókin

Leiðbeiningar þessar eru skrifaðar fyrir foreldra/forráðamenn nemenda Menntaskólans við Sund. Ætlunin með leiðbeiningunum er að auðvelda foreldrum/forráðamönnum að þekkja umhverfið þar sem barnið þeirra, nemandinn, stundar nám.

Mælt er með að foreldrar/forráðamenn svari **spurningalista** sem fylgir leiðbeiningunum og þá helst í samvinnu við nemandann sem stundar nám við skólann. Flest svörin við spurningunum er að finna á heimasíðu skólans www.msund.is en annars má leita upplýsinga í gegnum leitarvél á netinu.

Samtalið sem verður milli foreldris/forráðamanns og barns leiðir vonandi til þess að skólaumhverfið verði síður framandi og þekkingin komi í veg fyrir að nemandi lendi í vanda. Það er líka von mín að leiðbeiningarnar verði hvatning þeim sem lesa og að sem flestir nemendur nái árangri og ljúki námi við skólann.

Ábendingar til foreldra/forráðamanna sem finna má í leiðbeiningum þessum eru skrifaðar með velvilja í huga og von um að þær nýstist sem flestum.

Gangi ykkur vel,

Anna Sigurðardóttir

Að hefja nám í framhaldsskóla

Framhaldsskólar tilheyra þriðja skólastiginu. Fræðsluskylda er í framhaldsskólum en ekki skólaskylda og þar velja nemendur að stunda nám. Menntaskólinn við Sund er bóknámsskóli þar sem boðið er upp á nám til stúdentsprófs. Nemendur hafa val um námshraða sinn en uppbygging skólakerfisins miðar við að nemendur ljúki námi á þremur árum eða níu önnum.

Árin í framhaldsskóla eru mótunarár í lífi einstaklingsins. Hver og einn þarf á þessum árum að takast á við breytingar, bæði andlegar og líkamlegar. Unglingsárin, stundum nefnd forfullorðinsár, eru tími tækifæra þar sem einstaklingur setur sér stefnu til framtíðar. Öllum er mikilvægt að efla með sér seiglu til að takast á við andstreymi eða breytingar sem upp koma. Það er lífstíðarverkefni að móta jákvæða sjálfsmynd og efla styrk til að takast á við hið óþekkta og verkefnin framundan. Starfsfólk skóla og foreldrar/forráðamenn nemenda vinna sameiginlega að því að árin í framhaldsskólanum verði gleðilegur tími menntunar og þroska fyrir nemandann.

Margt getur orðið til þess að árin í framhaldsskólanum reynast sumum erfið. Óvæntar uppákomur, brothætt sjálfsmynd eða ákafar geðsveiflur með breyttri hormónastarfsemi, sem og erfiðleikar í samskiptum við félagana eða hitt kynið, valda oft innri óróa sem þarf að takast á við. Mikilvægt er því að allir þeir sem standa nemandanum næst styðji unglinginn sem á sama tíma leitar að sjálfstæði sínu. Hafa ber í huga að mikill meirihluti einstaklinga kemst í gegnum þetta þroskatímabil óskaddaður og tilbúinn til að taka næstu skref í átt að frekari menntun eða starfi.

Hluti af þroskaverkefni unglingsáranna er aukið sjálfstæði og miklu skiptir að aðstendur líti ekki á það sem höfnun þó að börn þeirra leiti samþykkis og viðurkenningar í félagahópnum. Meira er um vert að unglingurinn viti af skjóli innan veggja heimilisins þar sem leita má öryggis, huggunar og vissu fyrir því að þar megi leita eftir hvatningu og leiðbeiningum þegar á þarf að halda.

- **Áriðandi er að foreldrar/forráðamenn hafi vakandi auga með líðan barna sína, grípi inn í og leiti aðstoðar þegar það á við**
- **Foreldrar/forráðamenn ættu að hafa í huga að það að setja börnum sínum mörk er þáttur í leiðandi uppeldisaðferð þar sem hvatning og stuðningur er aðalatriðið**

Heilbrigði

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur skilgreint heilbrigði sem líkamlega, andlega og félagslega vellíðan þar sem einstaklingur er laus við sjúkdóma eða heilsuþrest. Einstaklingar hafa áhrif á heilsu sína og þurfa að gæta að því að nærast vel, stunda hreyfingu og útiveru og hvílast. Jákvæð samskipti hafa bætandi áhrif á andlega og félagslega líðan og því er það mikilvægt að efla með sér hæfni til að standast álagstíma sem lífinu fylgja. Jákvæð sjálfsmynd er forsenda sjálfsöryggis og mótast sjálfsmyndin í samskiptum við aðra. Sjálfsþekking er veigamikill þáttur sjálfsmyndar og forsenda þess að einstaklingur taki stjórn í eigin lífi og verði fær um að takast á við þau viðfangsefni sem framundan eru.

- **Jákvæð sjálfsmynd verður til í félagslegu umhverfi og mótast í samskiptum við vini, jafningja, fjölskylduna og innan skólans**
- **Jákvætt viðmót, styðjandi umhverfi, festa, leiðsögn og umburðarlyndi ásamt viðurkenningu á því þegar vel gengur, eykur líkur á myndun heilbrigðrar, jákvæðrar sjálfsmyndar**

Sjálfsmyndin

Ákveðnir þættir eru taldir hafa áhrif á mótun sjálfsmyndar. Umhyggja og væntumþykja, festa og skýrar reglur um ásættanlega hegðun í bernsku eru þættir sem leggja grunn að sjálfsmynd einstaklings. Fyrirmyndir, þar sem gagnkvæm virðing ríkir í samskiptum eykur líkur á að einstaklingur móti með sér jákvæða sjálfsmynd og verði fær um að taka ákvarðanir honum sjálfum til heilla þegar á þarf að halda. Foreldrar/forráðamenn þurfa/verða að setja reglur um hegðun, framkomu og virðingu bæði fyrir heimili og skólastarfi þar sem bæði skyldur og kvaðir eru hluti af hversdeginum. Skýrar reglur á heimilum auka líkur á að framhaldsskólaneminn setji sér markmið um að ná árangri og taki ákvarðanir um hvert skal stefna að loknu stúdentsprófi. Einnig skiptir miklu að foreldrar/forráðmenn hlusti og leiðbeini þegar þörf er á og hafi forystu um að gagnrýna

hegðun en ekki persónu ef svo ber undir. Samræða skiptir því miklu þar sem rætt er um leiðir til lausna þegar upp kemur vandi sem oft veldur kvíða með ungmennum. Lausnir fela stundum í sér að leita utanaðkomandi aðstoðar hvort sem er innan skólans eða annars staðar. Allir þurfa að upplifa gleði við að ná árangri og heyra verðskuldað hrós. Öllum er líka nauðsyn að finnast þeir hluti af samfélagi og að þeir tilheyri ákveðnum hópi eða hópum og á unglinsárum er skólasamfélagið mikilvægt nemandanum og því mikilvægt að foreldrar/forráðamenn tali um það samfélag af virðingu.

Heilbrigð sjálfmynd og heilbrigt sjálfsmat þar sem einstaklingur stefnir að ákveðnu marki er áskorun fyrir alla. Alkunna er að unglingar leita annað en til foreldra eða forráðamanna eftir ráðleggingum og fyrirmyndum. Áhrif samfélagsmiðla eru mikil. Gildi, siðir, venjur og viðmið eru ólík milli heimila en mikilvægt er að virðing og jafnvægi myndist á milli heimilis og skóla og að foreldrar/forráðamenn treysti starfsmönnum skóla til að sjá um kennslu og þjálfun sem miðar að sama marki því að nemandi/einstaklingurinn ljúki stúdentsprófi með heilbrigt sjálfsmat og framtíðarsýn.

Jákvæð og árangursrík samskipti eru grunnur að félagsfærni einstaklinga. Að hefja nám í nýju umhverfi er áskorun þar sem aðlagast þarf nýjum siðum og reglum. Nemendum ber að fylgja reglum og taka ákvarðanir um námið og námstíma.

Seigla

Seigla (e. resilience) er heiti yfir hugtak sem merkir eiginleika eða hæfni sem einstaklingur beitir þegar hann mætir mótlæti í lífinu eða stendur frammi fyrir nýjum áskorunum. Hæfnipættir seiglu eru nýttir í öllum félagslegum aðstæðum. Seigla hefur verið skilgreind sem virkni, eiginleikar eða hæfileikar einstaklings til að aðlagast og takast á við áskoranir lífsins.

Að hefja nám í framhaldsskóla felur vissulega í sér að takast á við nýjar eða breyttar aðstæður og því full ástæða fyrir foreldra/forráðamenn nemenda að kynna sér hvað liggur að baki hugtakinu sem hér er nefnt seigla og aðstoða við að efla hana á meðan á framhaldskólanámi stendur.

Seiglu má efla með sér alla ævi og hafa ber í huga að enginn breytir öðrum, breytingin verður að koma frá einstaklingnum sjálfum

[Hæfnipættir sem taldir eru mikilvægir til að efla seiglu](#)

Skynjun/túlkun á aðstæðum

- Einstaklingar skynja og túlka atburði sem þeir verða fyrir eða mæta þeim á mismunandi hátt. Neikvæðar hugsanir geta valdið kvíða eða depurð sem orsakað getur minni virkni og dregið getur úr afkastagetu. Einstaklingar sem temja sér að skoða hug sinn og ræða um hugrenningar sínar við einhvern sem þeir treysta, og endurmeta þar með vangaveltur sínar eða vanlíðan í átt að bjartsýni eða jákvæðni efla með sér seiglu. Þeir eiga líka auðveldara með að taka gagnrýni og sigrast á erfiðleikum.
- Leita á til sérfræðings ef um óeðlilegan eða óhóflegan kvíða er að ræða.

- **Hugræn atferlismeðferð (HAM) hefur reynst vel í baráttunni við neikvæðar hugsanir og ýmsan heilsuvanda svo sem þunglyndi og kvíða**

Að ná tökum á lífinu/að stjórna eigin lífi

- Einstaklingar sýna seiglu ef þeir trúa því að þeir sjálfir geti haft áhrif á hvernig líf þeirra verður og með því að vinna markvisst að verkefnum sem þeir standa frammi fyrir. Þeir trúa því að örlögin séu í þeirra eigin höndum en ekki fyrirfram ákveðin og því sé vonlaust að reyna að stjórna því hvert stefnt er. Seigla þeirra snýr að því að halda áfram og forgangsraða verkefnum.

- **Ýmis námskeið eru í boði hjá náms- og starfsráðgjöfum skólans. Þar er boðið upp á námskeið sem miða að því að ná tökum á kvíða eða streitu**
- **Náms- og starfsráðgjafar bjóða einnig upp á hópráðgjöf þar sem nemendum gefst kostur á að ræða ýmis málefni og að setja sér markmið**

Að mynda tengsl. Að stofna til vináttu og sækjast eftir félagsskap

- Öllum er nauðsynlegt að vera í samskiptum við aðra. Allir hafa þörf fyrir að tilheyra hóp eða hópum þar sem viðkomandi er virtur fyrir það sem hann er og það sem hann stendur fyrir. Að upplifa sjálfan sig sem hluta af því samfélagi sem starfað er í er sérstaklega mikilvægt til þess að einstaklingar efli með sér jákvæða sjálfsmynd. Auknar líkur eru á að sá sem tekur þátt í félagsl upplifi að hann sé hluti af hópnum og tilheyri skólasamfélaginu.

- **Fjölbreytt hópastarf er hluti af félagslífi skólans**
- **Foreldraráð er með hóp á facebook. Foreldrar/forráðamenn nemenda eru hvattir til að skrá sig í þann hóp**

- **Að stunda skóla og taka þátt í félagslífi ætti að setja í fyrsta sæti. Það tekur tíma og það þarf að hafa í huga þegar nemendur vinna á almennum vinnumarkaði með skóla**

Jákvæðni og bjartsýni

- Að gera ráð fyrir að það muni ganga vel er einkenni þeirra sem bera með sér seiglu. Að velja sér viðhorf sem einkennast af bjartsýni og jákvæðni er hvetjandi fyrir alla. Að líta til baka og ræða um það sem vel hefur tekist og segja frá því sem gerist skemmtilegt eykur einnig bjartsýni og jákvæðni. Mikilvægt er því að temja sér að velja hugarfar sem gerir ráð fyrir að það muni ganga vel. Hafa ber í huga að þakklæti og að taka eftir því sem vel er gert eykur seiglu með einstaklingum.

Lausnamiðuð/miðaður

- Að setja sér markmið og gera áætlun um hvernig því markmiði skal náð er eitt af því sem eflir seiglu með einstaklingum. Markmið þurfa að vera skýr, skiljanleg og hafa ákveðin tímaramma. Markmið eiga að vera raunhæf. Miklu skiptir að líta á mistök sem leið að aukinni vitneskju. Að biðja um aðstoð er hluti af því að styrkja sjálfsmyndina og efla með sér seiglu.

- **Tímastjórnun**
- **Skipulagning á tíma skilar oftari betri árangri. Gott er að hafa í huga að spyrja *hvert* stefnir nemandinn, *hvar* er hann staddur núna og *hvernig* kemst hann áfram**
- **Markmiðsetning. Sá sem setur sér markmið er meðvitaður um hvert hann stefnir. Sá sem ekki veit hvert hann stefnir, endar oft annars staðar en hann vildi**

Heilbrigður lífstíll

- Holt og reglulegt matarræði ásamt nægum svefni og hæfilegri hreyfingu er undirstaða góðrar heilsu. Sá sem temur sér heilbrigðan lífstíll hefur meiri orku og úthald til að takast á við áskoranir hversdagsins. Svefnleysi hefur slæm áhrif á einstaklinga bæði til lengri og skemmri tíma. Streitustjórnun og slökun eykur seiglu.

- **Helstu fyrirmyndir er varða heilbrigðan lífstíll eru á heimilum nemenda**
- **Almennt þurfa unglingar að borða fimm sinnum á dag. Morgunverður er nauðsyn hverjum þeim sem situr á skólabekk**
- **Ónægur svefn getur valdið streitu og einbeitingarleysi**
- **Náms- og starfsráðgjafar skóla geta gefið upplýsingar um hvert skal leita eftir aðstoð utan skóla í málefnum er snerta námsörðugleika nemenda og einnig benda þeir á sérfræðinga sem greina hegðunarvanda nemenda**

Sjálfsöryggi

- Seigla eykst með því að hafa trú á eigin styrk til að ljúka þeim verkum sem staðið er frammi fyrir. Einn möguleiki til að efla sjálfsöryggi er að stíga út fyrir þægindarammann, prófa sig áfram og reyna eitthvað nýtt. Að læra nýja hluti getur tekið tíma.

- **Að leiðbeina og styðja án þess að taka fram fyrir hendurnar á þeim sem biður um aðstoð er jákvæð leið til að efla sjálfstraust**
- **Mistökum fylgir lærdómsferli. Sá sem gerir engin mistök er líklega ekki að gera neitt**

Taumhald á tilfinningum

- Sá sem hefur stjórn á skapi sínu og metur aðstæður á raunhæfan máta sýnir seiglu. Mikilvægt er að fá tækifæri til að ræða við einhvern um erfiðar tilfinningar og þær aðstæður sem upp komu og fá leiðbeiningar um hvernig best er til langs tíma að vinna úr þeim.

- **Foreldrahlutverkið er ekki alltaf auðvelt og miklu skiptir að þeir sem umsjón hafa með unglíngum leiti sér aðstoðar ef nauðsyn krefur**
- **Samviskubit og úrræðaleysi geta á stundum valdið því að foreldrar/forráðamenn upplifa að þeir séu að missa tókin á þeim verkefnum sem þeir standa frammi fyrir**
- **Starfsprot, örmögnun eða depurð eru tilfinningar sem ber ekki að hunsa og mikilvægt er að leita sér aðstoðar**
- **Heilsugæslan er fyrsti áfangastaður sem leita skal til ef þörf er á**
- **Foreldrar/forráðamenn ættu að huga að eigin valdeflingu þegar verkefni virðast yfirþyrmandi**

Kennsluaðferðir

Áhersla er lögð á verkefnabundið nám í skólanum þar sem nemandi ber ábyrgð á sínu námi. Nemandi ber að mæta í skólann og vera virkur. Einnig er lögð áhersla á samvinnunám þar sem nemendur vinna í þörum eða hópum. Reynt að að stuðla að því að nemendur hafi meiri möguleika á að takast á við áskoranir sem bíða þeirra í framtíðinni með því að efla getu þeirra á sem flestum sviðum með leiðsagnarnámi. Stuðst er við fjölbreytta kennsluhætti og öflugt þróunarstarf.

Kennarar eru hvattir til endurmenntunar og vel er fylgst með nýjungum í skólastarfi.

Foreldar/forráðamenn ættu að hafa í huga að kennslufræði skólans miðar að því markmiði að byggja upp námsgetu nemenda (Building Learning Power)

Til þess að ná því markmiði er lögð áhersla á verkefnabundið nám, bættar námsvenjur, mjög góða mætingu, þátttöku og virkni alla önnina. Einnig er lögð áhersla á þjálfun einbeitingar og að nemendur efli með sér seiglu, þori að gera mistök í námi og taki leiðbeiningum um hvernig gera má betur

Góðar námsvenjur fela í sér að nemendur þurfa að fylgjast vel með í tímum og lesa öll fyrirmæli til enda. Einnig er mikilvægt að efla einbeitingu og gera áætlun varðandi námið. Sama námstækni hentar ekki öllum en allt nám tekur tíma. Huga þarf að truflunum og vara sig á samfélagsmiðlum til að ná betri einbeitingu. Að bera ábyrgð á eigin námi kallar á sjálfstjórn og því skiptir miklu að láta ekki óþarfahluti, atburði eða hljóð trufla sig frá náminu.

Námstíminn í framhaldsskólanum á að vera fræðandi og skemmtilegur. Nemandi ber ábyrgð á heilbrigði sínu og því er áriðandi að taka þátt í því sem boðið er upp á bæði í námi og félagslífi. Leggja skal áherslu á að njóta þess að vera þátttakandi í samfélagi skólans með því að rækta það og gleðjast.

Heimanám, heimavinna

Nemendur fylgja fyrirmælum kennara um heimanám. Í mörgum áföngum er aðallega verkefnavinna og mikil áhersla lögð á samvinnu nemenda. Aðrar námsgreinar eru þess eðlis að heimavinna er nauðsyn. Almennt gildir þó um nám að nauðsynlegt er að vinna með námsefnið, rifja upp og tileinka sér það til að eiginlegt nám fari fram. Námskröfur eru yfirleitt meiri en nemendur hafa vanist áður en þeir hófu nám í framhaldsskóla. Námið byggir meira á sjálfsnámi og nemendur bera ábyrgð á eigin námi. Líta ber á nám í framhaldsskóla sem fulla vinnu og því þarf að huga vel að því hversu mikinn tíma þeir hafa til að stunda aðra vinnu á vinnumarkaði eða hversu miklum tíma er varið í íþróttir eða aðra tómskundaiðkun svo sem tónlistarnám.

- **Mikilvægt er að nemendur fái leiðbeiningar um hvað er hæfilegur vinnutími á vinnumarkaði utan skóla**
- **Aðstandendur ættu að hvetja börn sín til að líta yfir það námsefni sem farið var í um daginn. Líklegt er talið að það gleymist sem ekki er litið á innan sólahrings eftir að um það var talað**
- **Endurtekning og upprifjun eru lykilatriði í námi. Að segja öðrum frá því sem verið er að gera er upprifjun**
- **Vinnuvenjur. Það sama hentar ekki öllum en að læra sem oftast á sama stað virðist skila árangri. Almennt skipulag þar sem lögð er áhersla á forgangsröðun og aðhald skiptir líka miklu**
- **Mikilvægt er að þekkja einkenni frestunar og fá aðstoð við að læra að forðast hana**

Frestun er ein meginástæða þess að nemendur ná ekki árangri í námi. Helstu ástæður frestunar eru: Slæm tímastjórnun, forgangsröðun, einbeitingarleysi, dagdraumar, umhverfishljóð, hræðsla, kvíði og neikvæðar hugsanir. Foreldrar/forráðamenn geta aflað sér upplýsinga um hvaða aðferðir eru helst notaðar til að minnka líkur á frestun.

- Náms- og starfsráðgjafar skólans bjóða nemendum upp á námskeið þar sem rætt er um hvernig forðast má frestun
- Náms- og starfsráðgjafar bjóða upp á námskeið í námstækni.
Leiðbeiningar um námstækni er að finna á netinu

Námstími

Nemendur velja um tvær brautir við inngöngu í skólann, félagsfræðabraut eða náttúrufræðibraut. Nemendur velja sér sérhæfða námslínu innan brautar og eina sérhæfingu til viðbótar óháða braut. Innan hvorrar brautar um sig er val um tvær námslínur. Nemendur á félagsfræðabraut velja á milli þess að taka dýpkun í félagsfræðisögulínu eða hagfræði-stærðfræðilínu. Nemendur á náttúrufræðibraut velja á milli þess að fara á eðlisfræði-stærðfræðilínu eða líffræði-efnafræðilínu. Nemandi velur síðan aðra sérhæfingu í námi. Hver nemandi skal ljúka a.m.k. einum áfanga í listgrein.

Nemendur skulu ljúka að lágmarki 40 einingum á hverju skólaári.

Miklu skiptir að nemendur og foreldrar/forráðamenn séu meðvitaðir um uppsetningu þeirrar brautar sem nemandinn velur

Nemendur hafa val um að skipta um braut í samráði við skólayfirvöld en huga þarf sérstaklega að því að möguleiki er á að námstími geti breyst ef ákveðið er að skipta um braut eða námslínu

Nemendur velja þann tíma sem þeir ætla að stunda nám við skólann í samráði við foreldra/forráðamenn. Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Sund er 206 framhaldsskólaeiningar. Nemendur eiga að ljúka sex feiningum í íþróttum. Algengast er að hver áfangi sé fimm feiningar. Nám til stúdentsprófs skiptist þannig að lágmarki í 40 námsáfangum. Á hverju skólaári eru þrjár annir, haustönn, vetrarönn og vorönn. Hver önn stendur yfir í 12 vikur. Matsdagar eru hluti af námi. Nemandi hefur val um að ljúka námi á þremur árum, þremur árum og einni eða tveimur önnum, fjórum árum eða lengur, ef þörf krefur.

Fjöldi áfanga á önn miðað við námstíma

Þrjú ár. Níu annir	4 áfangar, 5 annir (100 fein) 5 áfangar, 4 annir (100 fein)	6 fein íþróttir
Þrjú ár og ein önn. Tíu annir	4 áfangar, 10 annir (200fein)	6 fein íþróttir

3 ár og tvær annir. 11 annir	3 áfangar, 4 annir (60 fein) 4 áfangar, 7 annir (140 fein)	6 fein ípróttir
4 ár. 12 annir	3 áfangar, 8 annir (120 fein) 4 áfangar, 4 annir (80 fein)	6 fein ípróttir

Áriðandi er að skoða vel hversu margir áfangar eru í hverju fagi á þeim fjórum námslínunum sem í boði eru

Gæta þarf þess að nemandi hefji strax nám í greinum þar sem áfangar eru margir svo að ekki komi til þess að einhverjum áfanga sé ólokið þegar nálgast áætlaða útskrift eða ef eitthvað kemur upp á svo ekki tekst að ljúka áfanga

Dæmi 1: Mikilvægt er að ljúka tveimur áföngum í íslensku á fyrsta ári þar sem áfangarnir eru fjórir eða fleiri. Nemandi verður að athuga að nauðsyn er að ljúka undanförum fyrir suma áfanga og því er mikilvægt að eiga ekki marga áfanga eftir í íslensku eða öðrum fögum þegar líður að lokum náms við skólann

Dæmi 2: Stærðfræðiáfangarnir á hagfræði- og stærðfræðilínu eru sex. Mikilvægt er að byrja strax á fyrstu önn í stærðfræði og gæta þess að val á áföngum sé í samræmi við þann annafjölda sem nemandi hyggst stunda nám við skólann

Spurningalisti fyrir foreldra/forráðamenn og nýnema

Hvaða símanúmer er á skrifstofu skólans?

Hver eru einkunnarorð skólans? Hverjar eru áherslur í námi og kennslu?

Hvernig skiptist skólaárið í annir og hvað heita þær og hversu löng er hver önn?

Hverjar eru skólareglurnar? Hvað er agabrot?

Hvar á heimasíðu skólans er skóladagatal? Hvernig nýtist það nemandanum?

Hvenær eru matsdagar og hvert er hlutverk matsdaga?

Hvernig eru mætingareglur (reglur um skólasókn) skólans?

Hvernig á að tilkynna veikindi fyrir og eftir 18 ára aldur?

Hvað er raunmæting?

Hvernig á að biðja um leyfi til fjarveru frá skólanum?

Hvað má gera ráð fyrir að fullt nám taki langan tíma?

Hvað er leiðsagnarnám?

Hverjar eru lágmarkskröfur um námsframvindu?

Hvað eru félagsgreinar og hversu margir áfangar af félagsgreinum eru á félagsfræði- sögu línu?

Hvað er miðhópur? Hverjar eru aðaláherslur í félagslífi nemenda?

Hvar má finna upplýsingar um félagslíf nemenda?

Hafa foreldrar aðgang að námsneti nemenda? Hvað er Inna?

Hvað eru margir stærðfræðiáfangar á eðlisfræði-stærðfræðilínu?

Hvað heitir foreldrafélag skólans?

Hvert er hlutverk foreldrafélagsins?

Hvert er hlutverk náms- og starfsráðgjafa?

Hver er stefna skólans varðandi sértæka námsörðugleika nemanda?

Hverjar eru helstu hefðir í skólastarfinu?

Hvernig á að skrá sig til útskriftar?

Hvað ætlar þú að gera að loknu stúdentsprófi?

Hvað er átt við með leiðandi uppeldisaðferð?

Hver er stefna skólans í menntamálum?

Hefur þú kynnt þér stefnu skólans um meðferð ágreiningsmála eða gegn einelti?

Lokaorð

Leiðbeiningar þessar eru skrifaðar út frá reynslu höfundar og samtölum við skólafólk. Einnig er stuðst við heimildir af neti meðal annars af vef landlæknisembættisins einnig er stuðst við upplýsingar af heimasíðu Evrópuverkefnisins resilience-project.eu og heimasíðu Menntaskólans við Sund www.msund.is.
