

Próunarsjóður grunnskóla í Garðabæ

Lokaskýrsla verkefnis 2024-2025

Yoga Nidra vellíðan í skólum

Inngangur

Markmið /verkefnið í hnotskurn:

Markmið verkefnisins var að bæta við gagnabanka Sjálandsskóla á sérhönnuðum yoga nidrum fyrir börn þannig að til séu 5 nidrur fyrir hvern árgang, ásamt 5 nidrum fyrir elsta árgang í leikskóla. Nidurnar voru líka settar inn á Teams fyrir alla grunnskóla og leikskóla bæjarins til að nota. Skólastjórnendur fengu kynningu á verkefninu og eftir það var sett inn á Teams glærukynning fyrir kennara með hugmyndum hvernig hægt er að nota Yoga Nidra fyrir nemendur. Stjórnendur voru beðnir um að koma upplýsingum um verkefnið til kennara og starfsfólks. Yoga Nidra hefur verið mikið rannsakað og sé það stundað reglulega eykur það m.a vellíðan, bætir svefn og námsárangur. Það er búið að prófa að nota Yoga Nidra upptökur í Sjálandsskóla fyrir yngsta-, mið- og elsta stig með góðum árangri.

Undirbúningur og samstarf

Lýsing á framgangi verkefnisins:

Mikill hluti sumarsins 2024 fór í að taka upp nidurnar og laga hljóðið í upptökunum. Haustið 2024 var byrjað að nota Teams og það tók tíma að setja nidurnar þangað inn. Fundur með skólastjórnendum sem átti að vera í skólabyrjun frestaðist fram í desember. Í janúar 2025 kom inn á Teams glærukynning um hvað Yoga Nidra er og hvernig hægt er að nýta upptökurnar í kennslu. Í framhaldi af því var sendur póstur í gegnum skólaskrifstofu á alla leikskólastjóra með kynningu á verkefninu og hvar hægt væri að finna upplesturinn og leiðbeiningar. Í apríl 2025 í stað apríl 2024 var Yoga Nidra upplesturinn prófaður hjá 5 ára nemendum í Urriðaholtsskóla. Um miðjan maí var að lokum sendir póstur á skólastjórnendur í grunn og leikskólum bæjarins og spurt hvort verið væri að nýta sér upptökurnar í skólunum.

Framkvæmd á verkefninu

Hindranir og frávik frá upphaflegri áætlun:

Það tók mun lengri tíma að lesa upp nidurnar en áætlað var. Það er erfitt að vera ekki í persónulegum samskiptum við stjórnendur og eða kennara til að hvetja þá til að prófa að nýta sér upptökurnar og leiðbeina þeim.

Árangur verkefnis

Afraksturinn er að til eru 40 nidrur sem hægt er að nota til að auka vellíðan barna í Garðabæ. Með ástundun á yoga nidra skv. rannsóknum eykst vellíðan, svefn batnar, samskipti batna og námsárangur eykst.

Vonbrigðin eru að líklega hafa upplýsingar um upptökurnar ekki skilað sér inn í skóla eða leikskólana til kennara og starfsfólks. Ég fékk svar frá einum leiksóla en engum grunnskóla. Kannski hefur pósturinn sem ég sendi ekki skilað sér til stjórnenda.

Afurðir verkefnisins

Það eru til 40 upplesnar nidrur, fyrir 5 – 12 ára nemendur, inni á Teams sem allir skólar í Garðabæ geta nýtt sér hér eftir. Eins eru upplýsingar um notkun og glærukynning inni á Teams til stuðnings fyrir kennara og eða starfsfólk skóla.

Uppgjör kostnaður

Heildarupphæð styrks: 585.000kr

Sundurliðun á ráðstöfun styrksins:

Dagsetning	Kostnaðarliður	Upphæð
30. ágúst 2024	Setja saman Yoga Nidra spjöldin	75.000kr
30. ágúst 2024	Upplestur o.fl tengt honum	450.000kr
júní 2025	Samskipti v/ skólastjórnendur	30.000kr
júní 2025	Samskipti v/ kennara	30.000kr

Lokaorð

Mín einlæga ósk er sú að upptökurnar verði nýttar til að auka vellíðan, samskipti og nám barna í Garðabæ. Rannsóknir sýna að sannarlega aukast lífsgæði þeirra sem nýta sér Yoga Nidra sem djúpslökun og hugleiðslu og því fyrr sem við byrjum þeim mun betra.

Hrafnhildur Sævarsd. 10.6.2025

dags. nafn verkefnisstjóra

Sesselja Þóra Gunnarsdóttir 10.6.2025

dags. nafn skólastjóra ábyrgðarskóla

Viðauki

(Hér er hægt að setja myndir, áætlun, tímaplan o.s.frv)