

**Þátttaka Grýtubakkahrepps í
Lýðheilsuverkefninu**

Allt hefur áhrif-einkum við sjálf!



**Staða verkefnisins í héraði, markmið
og aðgerðaáætlun til ársins 2010**

Greinargerð tekin fyrir í sveitarstjórn 19. mars 2007.

Verkefnið *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf*

Grýtubakkahreppur, ásamt 24 öðrum sveitarfélögum, tekur þátt í þróunarverkefni Lýðheilsustöðvar „Allt hefur áhrif, einkum við sjálf“. Markmið verkefnisins er að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði.

Hvert sveitarfélag stofnar stýrihóp sem hefur umsjón með verkefninu. Í stýrihópi Grýtubakkahrepps sitja: Anna Sigríður Jökulsdóttir, ráðgjafi í skóla og forstöðumaður félagsmiðstöðvar sem jafnframt er tengiliður við Lýðheilsustöð; Guðný Sverrisdóttir, sveitarstjóri; Hólmfríður Hermannsdóttir, leikskólastjóri, Hólmfríður Björnsdóttir, úr stjórn foreldrafélags Magna; Sesselja Bjarnadóttir, heilsugæsluhjúkrunarfræðingur og Valdimar Víðisson, skólastjóri.

Jórlaug Heimisdóttir verkefnisstjóri heilsueflingar hjá Lýðheilsustöð heldur utan um verkefnið á landsvísu. Ef fólk hefur áhuga á að kynna sér frekar verkefnið “Allt hefur áhrif, einkum við sjálf” er bent á heimasíðu Lýðheilsustöðvar; **www.lydheilsustod.is**

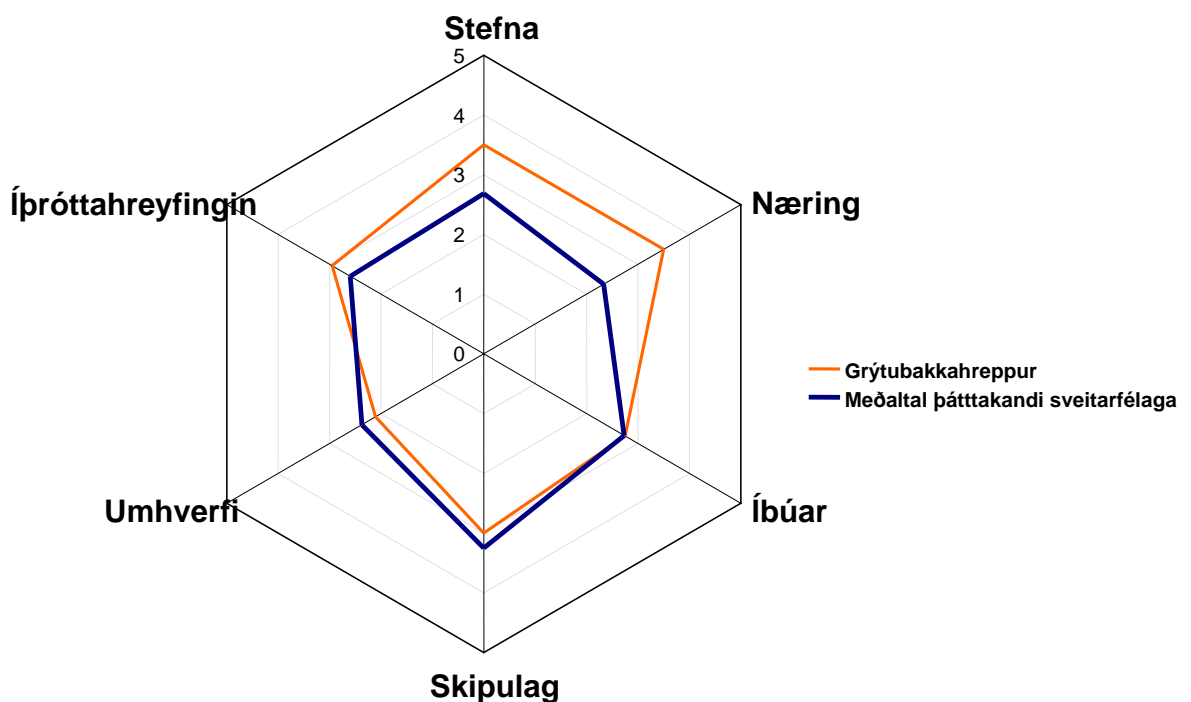
Verkefni stýrihóps er meðal annars að móta stefnu sveitarfélagsins varðandi lífshætti barna og fullorðinna með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði, vinna aðgerðaráætlun og stuðla að því að hún komist í framkvæmd. Hlutverk stýrihópsins er að virkja sem flesta til þess að taka þátt í verkefninu svo sem skóla, foreldra, heilsugæslu, íþróttafélög, atvinnurekendur og svo framvegis.

Lýðheilsustöð sér um mat á verkefninu. Til þess að taka stöðu mála í upphafi voru sendar út kannanir og gátlistar árið 2005 – 2006 til stofnana innan þátttakandi sveitarfélaga. Könnun var gerð á aðbúnaði og stefnu grunn- og leikskóla varðandi næringarmál og hreyfingu nemenda og voru kannanir sendar út til allra skólastjóra á landinu. Könnun var gerð á högum og lífsháttum barna í 6., 8. og 10. bekk í þátttakandi sveitarfélögum og einnig var send könnun til foreldra 11 ára barna á öllu landinu. Þar var kannað viðhorf foreldra og mat þeirra á lífsháttum og líðan barna sinna.

Hliðstæðar kannanir verða gerðar á árunum 2007 til 2010 til að meta árangur verkefnisins.

Haustið 2005 svöruðu forsvarsmenn og starfsmenn skólanna, íþróttafélagsins Magna, heilsugæslunnar, foreldrafélaga og sveitarfélags gátlistum til að hægt væri að kortleggja stöðu mála í sveitarfélaginu. Stýrihópurinn sendi niðurstöður úr þessum gátlistum til Lýðheilsustöðvar sem vann yfirlit yfir stöðu mála í sveitarfélaginu.

Niðurstöður úr þessum könnunum og gátlistum fengust á tímabilinu febrúar til maí 2006. Lýðheilsustöð gaf út skýrslur um niðurstöður kannana í leik- og grunnskólum og vann úr gátlistum svokallaða kóngulóarvefi. Skýrsla og kóngulóavefur fyrir Grýtubakkahrepp gefur til kynna hvernig hreppurinn stendur í tilteknum málum miðað við önnur sveitarfélög. Hvað kóngulóarvefinn varðar er Grýtubakkahreppur borin saman við sveitarfélög af svipaðri stærðargráðu sem taka þátt í verkefninu. Bæði skýrslan og kóngulóavefurinn eru tæki sem gott er að nota til að koma auga á og skilgreina hvað má bæta í okkar sveitarfélagi. Hér að neðan má sjá kóngulóarvefinn fyrir Grýtubakkahrepp. Að baki hverju atriði eru tileknaðar spurningar í gátlistunum þannig að ef við viljum auka tiltekin gildi getum við skoðað hvað það er sem þarf að bæta.



Eins og sjá má stendur Grýtubakkahreppur vel varðandi stefnur og næringu, þó að sjálfsögðu megi bæta það. Stýrihópurinn, í samvinnu við stofnanir í hreppnum, hófst þegar handa við að skoða hvað mætti bæta og breyta og hvernig hægt væri að vinna að bættum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra. Hvað varðar skipulag, umhverfi og íþróttahreyfingu þarf að gera mun betur. Markmið stýrihópsins er m.a. að þessi kóngulóarvefur hafi breyst til batnaðar eins og hægt er næst þegar gátlisti verður unnin um stöðu þessara mála í sveitarfélaginu þannig að íbúar hreppsins verði varir við framfarir í þessum málum.

Markmið og aðgerðaáætlun í Grýtubakkahreppi 2006-2010

Leitast var við að gera markmiðin þannig úr garði að árangur væri mælanlegur, það gerir kleift að meta gang verkefnisins. Einnig var lögð áhersla á að aðgerðaráætlunin væri raunsæ og framkvæmanleg. Auk þessa var reynt að dreyfa ábyrgð á aðgerðum á meðlimi stýrihóps og auka samvinnu milli þeirra og við aðra þátttakendur í verkefninu.

Markmið verkefnisins í Grýtubakkahreppi

Að aðgerðaráætlun verkefnisins *Allt hefur áhrif* verði höfð til hliðsjónar í stefnu og kostnaðaráætlun sveitafélagsins.

Að fjallað sé um hollustu, hreyfingu og andlega líðan nemenda í stefnu (skólanámsskrám) leikskóla og grunnskóla.

Að leikskóli og grunnskóli fylgi ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um næringu og hreyfingu.

Að heilbrigðisfræðsla sé samvinnuð í námsefni og starfsemi skólanna þannig að allir nemendur fái fræðslu og þjálfun varðandi næringu, hreyfingu og andlega líðan.

Hér munu koma markmið varðandi ávexti, grænmeti, morgunmat, sælgæti, gosdrykki, svefn, skjátíma, líðan, hreyfingu og fl. sem byggjast á könnun sem gerð verður í skólanum um miðjan mars hjá 5.-10. bekk.

Mælingar og mat

Lýðheilsustöð sér um mat á verkefninu. Kannanirnar verða endurteknaðar á 4 ára fresti og niðurstöður þeirra notaðar til að meta hversu vel gengur að framfylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (manneldismarkmiðum). Auk þessa verða gerðar kannanir og mælingar heima í héraði t.d. í grunnskólanum.

Atburðir sem tengjast verkefninu

Starfsfólk mötuneyta í leik- og grunnskóla fóru á námskeið sem Hólmmfríður Þorgeirsdóttir næringarfræðingur og verkefnisstjóri næringar á Lýðheilsustöð hélt á Akureyri 26. október 2005.

Jórlaug Heimisdóttir, verkefnisstjóri þróunarverkefnisins, fundaði með stýrihópnum 28. nóvember 2005. Farið var yfir hvernig stýrihópurinn ætti að vinna að verkefninu í upphafi.

Tengill inn á svæði verkefnisins á heimasíðu Lýðheilsustöðvar var settur inn á heimasíðu Grýtubakkahrepps haustið 2005.

Gátlistar fyrir skóla, leikskóla, foreldrafélag, íþróttahreyfingu, heilsugæslu og sveitarfélagið í heild voru fylltir út og sendir Lýðheilsustöð í janúar 2006.

Tveir aðilar úr stýrihópi (Anna Sigga og Sesselja), ásamt tveimur unglíngum (Helgu Margræti og Karen Sif) fóru á ráðstefnu sem haldin var í Reykjavík 27. janúar 2006. Þar voru kynntar niðurstöður úr könnunum sem lagðar voru fyrir skólastjórnendur, börn og foreldra í apríl 2005 og eru í raun stöðumat í upphafi verkefnisins. Einnig var unnið í hópum að hugmyndum varðandi verkefnið, þ.e. hvernig hægt er að vinna að úrbótum varðandi næringu og hreyfingu barna og fjölskyldna þeirra.

Niðurstöður komu frá Lýðheilsustöð í febrúar 2006 í formi kóngulóarvefs sem sýnir stöðu Grýtubakkahrepps miðað við önnur sveitafélög.

Tengiliður útbjó kynningarefni fyrir starfsmenn skólanna og vinnustaði og hélt fyrirlestur um verkefnið á starfsmannafundi hjá leikskólanum í apríl 2006.

Þann 24. apríl 2006 voru haldnir eftirfarandi fyrirlestrar um mikilvæga þætti sem hafa áhrif á heilsu: Næring, Hólmmfríður Þorgeirsdóttir; Hreyfing, Gígja Gunnarsdóttir og Geðrækt, Guðrún Guðmundsdóttir. Fyrirlestrarir voru vel auglýstir og var mæting góð. Einnig var Helgu Margræti og Karen Sif veittar viðurkenningar fyrir þátttöku í ráðstefnu Lýðheilsustöðvar í janúar.

Hnappur verkefnisins var gerður virkur á heimasíðu Grýtubakkahrepps í september 2006. Þar má finna fundargerðir og fl. sem stýrihópur hefur verið að vinna að.

Aðgerðir

Sveitarfélag

Ábyrgðaraðili - Guðný Sverrisdóttir

Verkefnið var kynnt með því að bæklingi með upplýsingum um verkefnið í Grýtubakkahreppi var dreyft á hvert heimili í sveitarfélaginu. Þetta var gert í mars 2006.

Haldin var fundur með skólastjórnendum og starfsmönnum mötuneyta í apríl 2006. Þar var ákveðið að sameina stefnur mötuneyta skólanna og að þar verði unnið í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði. Stuðst verður við handbækur fyrir mötuneyti sem Lýðheilsustöð gaf út.

Bíllaus dagur var í sveitarfélaginu miðvikudaginn 31. maí 2006. Dagurinn var auglýstur í verslun, sparisjóði og með bréfi til foreldra. Starfsfólk skólanna (sem ekki býr í sveitinni) gekk til vinnu. Ráðgert er að standa fyrir bíllausum degi á hverju vori.

Farið var í það af fullum krafti á vordögum 2006 að kynna svæðið og auglýsa með það fyrir augum að fá lærðan íþróttakennara til starfa í sveitarfélaginu. Haustið 2006 var svo ráðinn lærður íþróttakennari að grunnskólanum og íþróttafélaginu. Við það varð sundkennsla við grunnskólann markvissari og fagmennska og fjölbreytni í íþróttakennslu skólans jókst. Einnig jókst fjölbreytni varðandi íþróttæfingar hjá Magna. Má nefna að áður var einungis boðið upp á fótboltaæfingar en bætt var við æfingum einu sinni í viku þar sem farið er í ýmsar íþróttir. Auk þessa jukust möguleikar á fjölbreytni varðandi hreyfingu og heilsu almennings þar sem nú er m.a. hægt að bjóða upp á einkaþjálfun í líkamsrækt.

Lýsing við grunnskóla var bætt að hluta þegar íþróttahús var tekið í notkun.

Komið var upp lýsingu við Höfðagötu 2006.

Settar verða upp hjólagrindur við íþróttahús, grunnskóla og leikskóla á árinu 2007.

Á áætlun 2008 er að gera gangstétt í skólabrekku þannig að örugg gönguleið verði til og frá skóla.

Áætlað er að setja gúmmímottur á leiksvæði leikskóla árið 2009.

Áætlað er að setja gúmmímottur á leiksvæði grunnskóla árið 2010.

4 bekkir eru við gönguleiðir í sveitarfélaginu. Stefnt er að því árið 2007 að kanna hvar fólk vill bæta við bekkjum á gönguleiðum.

Stefnt er að því árið 2008 að setja upp kort af gönguleiðum þar sem vegalengdir og bekkir eru merktir inn á og jafnvel tillögur að æfingum.

Setja þarf upp lýsingu við Lundsbraut. Stefnt er að því að það komist á áætlun 2008-2010.

Lýsa þarf svokallað friðaðasvæði. Stefnt er að því að það fari á áætlun ársins 2008.

Bæta þarf lýsingu á leiksvæði og bílastæði við grunnskólann. Stefnt er að því að það komist á áætlun 2009.

Stefnt er að því að göngustígur meðfram leikskólanum komist á áætlun ársins 2009.

Mikilvægt er að setja upp grindverk við skólalóð, þar sem hún snýr að umferð. Stefnt er að því að það verði á áætlun ársins 2010.

Stefnt er að því að aðstaða fyrir hreyfihamlað til að fara ofan í sundlaugina verði bætt þegar farið verður í framkvæmdir við laugina.

Ætlunin er að bjóða ókeypis í sund fyrst á vorin og hafa tilboð fyrir fjölskyldur í sund. Þetta verður auglýst vel þegar sundlaug opnar á vorin.

Stefnt er að því að kynna verkefnið vel fyrir íbúum. Mikilvægt er að kynna stefnuna, hvað búið er að gera og hvað er á döfinni. Þetta er hægt að gera með blöðungum sem sendir eru á heimili, kynna verkefnið fyrir nemendum og foreldrum/forráðamönnum skólanna, á heimasíðu sveitarfélagsins og fl.

Ætlunin er að draga nær alveg úr notkun sætinda á fundum stjórnna og nefnda á vegum sveitarfélagsins og auka hollt meðlæti, ávexti og grænmeti. Einnig er átt við fundi á vegum skólanna.

Aðgerðir

Leikskóli

Ábyrgðaraðili - Hólmfríður Hermannsdóttir

Haustið 2005 var samstarf leikskóla og grunnskóla aukið. Um miðjan janúar byrjar samstarf elsta árgangs leikskólans og yngsta bekkjar grunnskólans. Annan hvern mánudag hittast þessir hópar í grunnskólanum þar sem þau vinna að ákveðnu þemaverkefni. Í þriðja hvert skipti fylgja þau að auki 1. bekk í íþróttatíma. Skipulagt samstarf er út maí og endar með skemmti- og kynningarkvöldi með nemendum, foreldrum/forráðamönnum og kennurum.

Frá janúar til vors nýta 3 elstu árgangar leikskólans íþróttahúsið annan hvern föstudag. Meðan eldri börnin eru í íþróttahúsinu er skipulögð hreyfistund innandyra í leikskólanum fyrir yngstu börnin.

Öll börn í leikskólanum fá góða hreyfingu utandyra 5 daga vikunnar.

Árlega er sérstök dansvika í skólunum. Þá er fengin danskennari til að vera með námskeið fyrir grunnskólann og tvo elstu árganga leikskólans. Dansað er á hverjum degi og jafnvel tvisvar á dag og endað með vinsælli danssýningu.

Tengiliður stýrihóps hélt fyrirlestur um verkefnið á starfsmannafundi hjá leikskólanum í apríl 2006.

Haldin var fundur með skólastjórnendum og starfsmönnum mötuneyta í apríl 2006. Þar var ákveðið að sameina stefnur mötuneyta skólanna og að þar verði unnið í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði. Stuðst verður við handbækur fyrir mötuneyti sem Lýðheilsustöð gaf út.

Leitast er við að sameina hollustu, gæði og vinsældir fæðunnar út frá þörfum barnanna.

Unnar matvörur eru sjaldan á boðstólnum og í þau fáu skipti sem svo er þá eru valdar þær sem innihlða sem minnsta fitu og salt.

Saltur og reyktur matur er sjaldnar en 1 sinni í mánuði.

Lögð verður áhersla á að nota fitu, salt og sykurlögð.

Fiskur er í um 40% máltíða.

Boðið er upp á ávexti daglega.

Boðið er upp á grænmeti 3-4 sinnum í viku.

Nemendur eru hvattir til að smakka allan mat og áhersla er lögð á að þau fái sér meðlæti.

Leikskólabörnin fá mjólk daglega. Notuð er fituminni mjólk.

Áhersla er lögð á að matartíminn sé þægileg stund þar sem allir geta notið matarsins og spjallað saman í ró.

Áfram verður unnið að því að gera betur í mótuneytum skólanna. Samvinnu hvað það varðar verður haldið áfram. Stefnt er að því að halda sameiginlegan fund í mars eða apríl 2007 um stöðu mála, hvernig gengur og hvað má bæta.

Ætlunin er að huga betur að því að haga hráefnisvali og matargerð þannig að magn fitu, próteina, sykurs og annarra kolvetna sé í samræmi við manneldismarkmið.

Stefnt er að því að nota grófar kornvörur, olíu og léttmjólk til matargerðar í auknu mæli. Einnig verður haft að leiðarljósi að æskilegt að ofnsteikja frekar en pönnusteikja eða djúpsteikja og gæta þarf að nota fitu sparlega í sósugerð.

Boðið er upp á grænmeti 3-4 sinnum í viku í leikskólanum en ætlunin er að auka það frekar

Leikskólinn tekur þátt í Grænánaverkefninu sem gengur út á að auka umhverfismennt og styrkja umhverfisstefnu í skólum. Verkefnið samræmist vel lýðheilsuverkefninu og hægt er að nýta margt í því til að efla hreysti. Enn sem komið er takmarkast þátttakan við að flokka pappir en áætlað er að bæta við eftir því sem tíminn líður.

Stefnt er að því að börnin gangi með endurvinnsluvörur í gáma, fari í göngutúra og týni rusl og þ.h.

Leik- og grunnskóli sameinast um að standa fyrir fræðslu fyrir foreldra og nemendur leik- og grunnskóla um skjátíma (tölvu- og sjónvarpsnotkun), svefn og næringu.

Ætlunin er að grunn- og leikskóli standi í sameiningu fyrir gönguferð, t.d. að vori fyrir fjölskylduna. Sem dæmi væri hægt að ganga upp á höfðann og neyta þar hollrar hressingar.

Ákveðið hefur verið að leikskólinn taki að einhverju leiti þátt í þemadögum sem haldnir verða í grunnskólanum í lok maí 2007 en þeir verða tileinkaðir heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra. Leitast verður við að kynna ýmsar íþróttir fyrir börnunum, hollan mat og útivist.

Stefnt er að því að leikskóli og grunnskóli haldi íþróttadag þar sem farið verður í ýmsar íþróttir. Þessi dagur verður haldin í tengslum við þemaviku sem er í grunnskólanum í lok maí.

Staðið verður fyrir bíllausadeginum í sveitarfélaginu meðan á þemadögum stendur.

Aðgerðir

Grunnskóli

Ábyrgðaraðili - Valdimar Víðisson

Haustið 2005 var samstarf leikskóla og grunnskóla aukið. Samvinna er um íþróttaiðkun leikskólabarnanna í íþróttasal skólans, árleg dansnámskeið og fleira.

Ráðin var ráðgjafi með BA próf í sálfræði við grunnskólann haustið 2005. Hann er málsvari nemenda, tekur einstaklingsviðtöl eins og þurfa þykir og gerir kannanir varðandi líðan og tengsl nemenda og bregst við niðurstöðum í samvinnu við starfsfólk og foreldra/forráðamenn.

Á vorönn 2006 var byrjað að bjóða öllum nemendum upp á mjólk (dreitil) með hádegismat (4 daga vikunnar).

Tengiliður útbjó kynningarefni um verkefnið og kynnti það á mið- og unglingastigi í Grunnskólanum. Í framhaldi af því buðu Helgu Margrét Freysdóttir og Karen Sif Stefánsdóttir sig fram sem fulltrúa unglunga í verkefninu.

Helga og Karen fóru ásamt Önnu Siggú og Sesselju á ráðstefnu sem haldin var í Reykjavík 27. janúar 2006. Þar voru kynntar niðurstöður úr könnunum sem eru stöðumat í upphafi verkefnisins. Einnig var unnið í hópum að hugmyndum varðandi verkefnið, þ.e. hvernig hægt er að vinna að úrbótum varðandi næringu og hreyfingu barna og fjölskyldna þeirra.

Haldin var fundur í lok mars 2006 með fulltrúum unglunga varðandi niðurstöður úr hópavinnu síðan á ráðstefnunni í janúar. Farið var yfir hvernig efla mætti heilsu barna og unglunga í okkar skóla.

Haldin var fundur með skólastjórnendum og starfsmönnum mötuneyta í apríl 2006. Þar var ákveðið að sameina stefnur mötuneyta skólanna og að þar verði unnið í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði. Stuðst verður við handbækur fyrir mötuneyti sem Lýðheilsustöð gaf út.

Í þessu felst meðal annars að leitast við að sameina hollustu, gæði og vinsældir fæðunnar út frá þörfum barnanna. Reynt verður að haga hráefnisvali og matargerð þannig að magn fitu, pórteina, sykurs og annarra kolvetna sé í samræmi við manneldismarkmið. Lögð er áhersla á að nota fitu, salt og sykur sparlega. Einng að nota unnar matvörur ekki oft og velja þá þær sem innihlða sem minnsta fitu og salt. Saltan og reyktan mat er æskilegt að hafa sjaldan. Leitast verður við að hafa fisk í um 40% máltíða og bjóða upp á grænmeti og ávexti daglega. Einnig að nota grófar kornvörur, olíu og léttmjólk til matargerðar. Auk þessa er æskilegt að ofnsteikja frekar en pönnusteikja eða djúpsteikja og gæta að nota fitu sparlega í sósugerð.

Nemendur eru hvattir til að smakka allan mat og áhersla er lögð á að þau fái sér meðlæti.

Einnig er reynt að stuðla að því að matartíminn sé þægileg stund þar sem allir geta notið matarsins og spjallað saman í ró. Mikilvægt er að börnin gangi en hlaupi ekki, ekki sé hávaði í röðinni og að þau spjalli saman á lágum nótum en kalli ekki milli borða og þ.h.

Farið var í það af fullum krafti á vordögum 2006 að kynna svæðið og auglýsa með það fyrir augum að fá lærðan íþróttakennara til starfa í sveitarfélaginu. Haustið 2006 var svo ráðinn lærður íþróttakennari að grunnskólanum og íþróttafélaginu. Við það varð sundkennsla við grunnskólann markvissari og fagmennska og fjölbreytni í íþróttakennslu skólans jókst.

Allir nemendur fara út í löngufrímínútum á föstudögum. Starfsfólk og 7. – 10. bekkir skiptast á að sjá um leiki.

Í löngufrímínútum á miðvikudögum hefur unglinga- og miðstig íþróttasalinn og litla sal til umráða. Þau skiptast á að nýta íþróttasal til íþróttar og leikja og að hafa litla sal til að spila pool, borðtennis og fl.

Sjálfsmatsskýrslur t.d. varðandi mötuneyti grunnskólans eru aðgengilegar á heimasíðu skólans.

Grenivíkurskóli er þátttakandi í Grænfánaverkefningu en það gengur út á að auka umhverfismennt og styrkja umhverfisstefnu í skólum. Þessi tvö verkefni samræmast vel og geta styrkt og eflt hvort annað þar sem markmið þeirra skarast að mörgu leyti.

Nemendur skiptast á að fara gangandi með fernur og fl. í endurvinnslugáma.

Nemendur skiptast á að fara gangandi að greiða gíróseðil fyrir skólagöngu stúlku sem býr í Pakistan.

Náttúruskoðun og umhverfisvernd er fléttuð inn í skólastarfið, t.d. fara nemendur í göngutúra, týna rusl og gróðursetja tré í sveitarfélaginu.

Ætlunin er að grunn- og leikskóli standi í sameiningu fyrir gönguferð, t.d. að vori í tengslum við skólaslit, fyrir fjölskylduna. Sem dæmi væri hægt að ganga upp á höfðann og neyta þar hollrar hressingar.

Stefnt er að því að grunn- og leikskóli haldi íþróttadag þar sem farið verður í ýmsar íþróttir.

Ætlunin er að skólarnir standa fyrir fræðslu fyrir foreldra/forráðamenn, nemendur og starfsfólk leik- og grunnskóla um skjátíma (tölvu- og sjónvarpsnotkun), svefn og næringu.

Í upphafi árs 2007 var byrjað að bjóða öllum nemendum upp á mjólk (dreitil) með nestinu á föstudögum.

Til að auka fjölbreytni í heilbrygðu tómstundastarfi hefur skólinn reynt að efla skákáhuga nemenda. Unnið hefur verið að þessu í samvinnu við Íþróttafélagið Magna. Keypt hafa verið skákborð og tefla kennarar við nemendur í frímínútum einu sinni í viku. Skákborðin eru aðgengileg fyrir nemendur alltaf þegar tími gefst til að tefla. Grunnskólinn og Magni stóðu fyrir skáknámskeiði í febrúar 2007. Einnig sjá kennarar um skákmót innan skólans og stefnt er að því að senda nemendur til þátttöku í skákmótum utan hans.

Þemadagar - uppkast að dagskrá

Ákveðið hefur verið að þemadagar í lok maí 2007 verði tileinkaðir heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra. Stefnt er að því að samvinna verði um ýmislegt á þemadögum við Íþróttafélagið Magna og önnur Íþróttafélög á svæðinu. Leikskólinn Krummafótur verður í samvinnu við skólann á þemadögum.

Í þemaviku verður unnið að því að auka þekkingu á heilsusamlegum lífsháttum og efla áhuga á þáttum sem stuðla að bættri heilsu. Leitast verður við að virkja nemendur, fjöldkyldur þeirra og samfélagið allt.

Nemendur/kennarar munu afla upplýsinga um hollt mataræði, finna/búa til uppskriftir sem hægt er að nota í mötuneyti og/eða heima, búa til matseðla fyrir sig, heimili eða mötuneyti og prófa að matreiða holla rétti. Aflað verður upplýsinga um næringarefni, ákjósanleg hlutföll í fæðu og innihald í fæðutegundum. Skoðað verður hvað hollt er að forðast eða neyta í hófi og hvernig maður getur vitað hvað er hollt og hvað óhollt.

Aflað verður upplýsinga um mikilvægi hreyfingar, fjallað um fjölbreyttar íþróttir, nemendur búa sér til hreyfingarátlanir eða æfingaplön og jafnvel kynna sér framandi íþróttagreinar og prófa ef hægt er.

Fjallað verður um mikilvægi hvíldar og svefns. Hvað segja færðimenn um svefntíma og mikilvægi þess að hvílast. Hver eru áhrif þess að hvílast ekki nóg. Nemendur munu vinna með efnið t.d. skoða hvort þau, jafnaldrar þeirra og almenningur hvílist nóg. Hvað er helst að koma í veg fyrir að fólk hvílist eins og ráðlagt er.

Fjallað verður um mikilvægi fjölbreyttra og heilbrigðra tómstunda utandyra og innan. Nemendur kynna sér ýmsar gerðir tómstunda, fjalla um mikilvægi þess að festast ekki í einhverju einu (t.d. tölvunotkun) og fjalla um forvarnargildi tómstunda og félagsskapar við jafnaldra og fjölskyldu.

Sérstakur útivistardagur eða dagar verða þar sem farið verður í leiki, gönguferðir og jafnvel haldnar íþróttakeppnir.

Staðið verður fyrir bíllausadeginum í sveitarfélaginu meðan á þemadögum stendur.

Almenningur verður hvattur til að nýta tækjasal íþróttahússins með því að hafa ókeypis kynningartíma fyrir tiltekna aldurshópa þar sem íþróttakennari er til leiðbeiningar. Þetta þarf að skipuleggja í samvinnu við sveitarstjórn og íþróttakennara.

Haldin verður sérstakur heilsudagur í lok þemadaga. Fjölskyldum býðst þá t.d. að spreyta sig í þrautabrautum og/eða prófa framandi íþróttir. Leitað verður eftir samstarfi við aðila frá íþróttafélögum svæðisins (hestamannafélaginu, golfklúbbum og Magna) til að vera með kynningu á starfsemi sinni og að hægt verði jafnvel að prófa íþróttagreinar. Boðið verður upp á hollar veitingar og afrakstur þemaviku verður til sýnis.

Fleiri hugmyndir:

Fara þess á leit við skólahjúkrunarfræðinginn að vera með mælingar t.d. á blóðþrýstingi og blóðsykri í skólanum og jafnvel á lokadeginum.

Fá fisktegundir eða fjölbreyttar tegundir ávaxta fyrir yngri krakkana í skólanum og leikskólann til að fjalla um. Hægt að nota litrófið um ávextina í leikskólanum og 1. bekk. Einnig væri gaman að fá fjölbreytta ávexti og grænmeti til að bjóða upp á í skólunum í þemavikunni.

Hafa einhverskonar hreyfingu í byrjun hvers dags í þemaviku.

Hafa hjóltreiddag og biðja Steina P. að koma þá.

Safna saman gömlum og nýjum hreyfileikjum. Koma upp safni vinsælla leikja.

Nýta sundlaugina.

Hafa ókeypis í sund, þreksal og íþróttahús í þemaviku.

Gróðursetja tré.

Setja niður í matjurtagarð.

Fara í ratleik.

Veiða.

Fótboltagolf. Þá eru gerðar holur í jörðina sem rúma fótbolta og hitta þarf í holurnar með því að sparka boltanum. Ekki þarf að gera margar holur eða endilega að spila þetta eins og golf. Hægt er að gera eina holu og allir prófa.

Frisbígolf. Það er 9 holu völlum á Hömrum við Kjarnaskó ef þið viljið skoða. Mjög einfalt samt. Venjulega eru settar upp sérstakar körfur eða bara staurar og svo þarf að hitta með frisbídiskinum. Hægt er að nota golfreglur og fylla út skorkort eða bara setja upp einn staur og allir prófa.

Aðgerðir

Félagsmiðstöð

Ábyrgðaraðili - Anna Sigríður Jökulsdóttir

Ekki er leyfilegt að vera með sælgæti, snakk eða gosdrykki í félagsmiðstöð nema í sérstökum tilfellum.

Mælst er til að ef börnin/unglingarnir vilja koma með nesti að það sé hollt, t.d. brauð, harðfiskur eða popp og kolsýrt vatn eða hreinn ávaxtasafi.

Leitast er við að vekja krakkana til umhugsunar um áhrif sætinda og vekja áhuga þeirra á öðrum kostum.

Notkun tölva og áhorf á sjónvarp er í lágmarki í félagsmiðstöð.

Stuðlað er að heilbrigðum lífstíl með því að flétta forvarnir inn í starfsemina. T.d. með því að gera verkefni um fíkniefni.

Stuðlað er að heilbrigðum áhugamálum með því að kynna slíkt fyrir þeim, bjóða upp á námskeið og fl.

Stuðlað er að því að krakkarnir séu virk og hreyfi sig t.d. með því að fara í hreyfileiki, nýta íþróttasal og vera með viðburði utan dyra, s.s. að renna á sleðum, veiða og fara í fjallaferðir.

Áhersla er lögð á að virkja krakkana í samskiptum og samvinnu og auka ábyrgðartilfinningu m.a. með því að atburðir krefjist samskipta, fá þau til að skipuleggja uppákomur, safna fyrir kostnaði við ferðalög og fl.

Leitast verður við að bjóða upp á hollan mat í ferðalögum eða að allir hafi hollt nesti og aðeins verði boðið upp á sælgæti eða gos í undantekningartilfellum.

Staðið verður fyrir fræðslu varðandi holla lífshætti á vorönn 2007. Þetta verður gert í samvinnu við grunnskóla og leikskóla.

Leitað verður eftir samvinnu við íþróttafélög og aðra aðila um að kynna ýmsar íþróttir og útiveru á árinu 2007.

Aðgerðir

Íþróttafélag

Ábyrgðaraðili - Hólmfríður Björnsdóttir

Pennan kafla á eftir að vinna nánar í samvinnu við íþróttafélögin.

Farið var í það af fullum krafti á vordögum 2006 að kynna svæðið og auglýsa með það fyrir augum að fá lærðan íþróttakennara til starfa í sveitarfélaginu. Haustið 2006 var svo ráðinn lærður íþróttakennari sem sér um æfingar hjá Magna.

Haustið 2006 var fjölbreytni aukin í framboði á íþróttæfingum hjá Magna. Nú er, auk fótbolta, boðið upp á æfingar í frjálsum íþróttum einu sinni í viku.

Unnið hefur verið að því að efla skákáhuga nemenda í samvinnu við Grenivíkurskóla. Íþróttafélagið gaf skólanum skákborð og stóð, í samvinnu við skólann, fyrir skáknámskeiði í febrúar 2007.

Ætlunin er að Magni og vonandi fleiri íþróttafélög á svæðinu, taki þátt í þemadögum grunnskólans og leikskólans í maí 2007. Íþróttafélögin gætu komið að því að halda íþróttadag eða taka þátt í lokahátíð þemadaga með það að markmiði að efla íþróttáhuga, kynna starfsemi félaganna og efla tengsl við almenning.

Aðgerðaáætlunin er unnin og samþykkt af stýrihópi verkefnisins.

Greinargerð þessi er unnin af Önnu Sigríði Jökulsdóttur, tengilið stýrihóps.

F.h. stýrihóps Grýtubakkahrepps í verkefninu *Allt hefur árhif, einkum við sjálf!*

Anna Sigríður Jökulsdóttir

Sveitarstjórn bókaði eftirfarandi:

14. Aðgerðaáætlun Lýðheilsuverkefnis Lýðheilsustöðvar.

Skýrslan lögð fram. Sveitarstjórn samþykkir aðgerðaráætlunina með fyrirvara um fjárveitingu. Jafnframt þakkar sveitarstjórn afar greinargóða og faglega unna skýrslu.