

VOPNAFJARÐAR  
HREPPUR



**ALLT HEFUR ÁHRIF EINKUM VIÐ SJÁLF**

**Markmið og aðgerðaráætlun 2006-2008**

## **Allt hefur áhrif, einkum við sjálf**

Vopnafjarðarhreppur hefur ákveðið að taka þátt í verkefninu „Allt hefur áhrif, einkum við sjálf“. En þetta er er samvinnuverkefni Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaga vítt og breytt um landið en alls munu um 25 sveitarfélög taka þátt í verkefninu sem standa mun næstu tvö til fjögur árin. 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 á Vopnafirði eru; Aðalbjörn Björnsson, skólastjóri, Sandra Konráðsdóttir, leikskólastjóri, Rannveig Erlingsdóttir, fulltrúi foreldra, Emma Tryggvadóttir, skólahjúkrunarfræðingur og hjúkrunarstjóri heilsugæslu, Einar Björn Kristbergsson, fulltrúi Ungmennafélagsins Einherja og Magnús Már Þorvaldsson, fulltrúi sveitarfélagsins.

Hlutverk stýrihópsins 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. Stýrihópurinn mun leitast við 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 hógum 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 sá stýrihópurinn um að fylltir væru út gátlistar vegna skóla, heilbrigðisstofnana, sveitarfélagsins og íþróttafélagsins á Vopnafirði. Stýrihópurinn sendi síðan 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. Ein af niðurstöðum sem Lýðheilsustöð vann út úr gátlistum stýrihópsins birtist í svokölluðum kóngulóarvef en hann sýnir hvernig Vopnafjarðarhreppur stendur miðað við önnur sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu í tilteknum málum.

Með hliðsjón af þessum kóngulóarvef hefur stýrihópurinn unnið markmið sín og stefnir að því að vefurinn breytist verulega og verður sérstök áhersla lögð á þá þætti sem veikastir eru í sveitarfélaginu. Markmiðið er einnig að íbúarnir verði áþreifanlega varir við þær breytingar og framfarir sem vonandi verða.

Í þessu skjali má finna markmið Vopnafjarðarhrepps til ársins 2008 og aðgerðaráætlun fyrir árin 2006-2008. Reynt var að hafa markmiðin mælanleg til að unnt sé að meta árangur af starfinu næst þegar Lýðheilsustöð gerir könnun. Stýrihópurinn lagði einnig áherslu á að aðgerðaráætlunin væri framkvæmanleg og auðunnin. Hver meðlimur stýrihópsins fær ákveðna þætti til að fylgja eftir og yfir einstökum liðum er allur stýrihópurinn ábyrgur.

Ljóst er að sumar þeirra aðgerða sem stýrihópurinn ætlar sér að vinna að innan stofnana eða í ákveðnum málaflokkum munu þýða aukinn kostnað eða aðrar breytingar og verða yfirmenn stofnana að horfa til þessarar aðgerðaráætlunar við gerð næstu fjárhagsáætlunar.

Stýrihópurinn hefur þá bjargföstu trú að þeir fjármunir sem fara í þetta verkefni muni skila sér margfalt til baka í bættu heilsufari og meiri vellíðan íbúa.

Jórlaug Heimisdóttir verkefnisstjóri heilsuefningar hjá Lýðheilsustöð sér um verkefnið fyrir hönd Lýðheilsustöðvar. Nánari upplýsingar um verkefnið "Allt hefur áhrif, einkum við sjálf" má fá á heimasíðu Lýðheilsustöðvar:  
**[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)**

## **Hvað hefur nú þegar verið gert ?**

Jórlaug Heimisdóttir hefur þegar fundað tvisvar með stýrihópnum og kynnt honum hlutverk sitt og hvatt til aðgerða. Því miður gátu fulltrúar ekki sótt ráðstefnu Lýðheilsustöðvar í janúar sl. en viðburðir heimafyrir og tvísýnt veðurútlit réði þar mestu um.

Einnig fundaði stýrihópurinn og ræddi niðurstöður úr könnunum Lýðheilsustöðvar.

Stýrihópurinn sá um að skokka í hús og dreifa inn á hvert heimili geðorðunum 10 sem Lýðheilsustöð útvegaði og er nú mál til komið að aðrir en stýrihópurinn fari að fá aukna hreyfingu tengda þessu verkefni.

## Markmið verkefnisins „Allt hefur áhrif einkum við sjálf“

**Að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði**

### Markmið Vopnafjarðar til 2008

- ✓ Að Vopnafjarðarhreppur hafi mótað og samþykkt stefnu um næringu og hreyfingu barna og unglunga og tryggt nauðsynlegt fjármagn í verkefnið.
- ✓ Að ávaxta- og grænmetisneysla aukist á tímabilinu og að hlutfall þeirra barna unglunga sem neyta áv/grænm. oftár en 5 sinnum í viku fari úr 39% og verði komið í 60% í lokakönnun Lýðheilsustöðvar.
- ✓ Að hlutfall þeirra barna og unglunga sem drekka gos 5 sinnum í viku fari úr 24% niður í 5 %.
- ✓ Að hlutfall barna og unglunga sem verja meira en 4 tímum daglega fyrir framan sjónvarps eða tölvuskjái fari úr 63% niður í a.m.k. 30 %.
- ✓ Að meirihluti íbúa á Vopnafirði iðki einhverja líkamsrækt eða hreyfingu sem svarar 30 mínútna göngu að minnsta kosti 3 sinnum í viku.
- ✓ Að hlutfall barna og unglunga sem hreyfa sig eftir skóla a.m.k. 4 sinnum í viku svo að þau mæðist eða svitni fari úr 56.7% í 80% í lok tímabils.
- ✓ Að grunnskóli Vopnafjarðar og leikskólinn Brekkubær fylgi leiðbeiningum Lýðheilsustöðvar um hreyfingu og næringu.
- ✓ Að grunn- og leikskólabörn fái fræðslu um heilbrigði og heilsueflingu þar sem ekki eingöngu er horft á líkamlega líðan heldur einnig hugað að andlegri líðan.
- ✓ Að almenn líðan barna batni á tímabilinu þannig að hlutfall þeirra sem lýsa líðan sinni sem frekar eða mjög góðri fari úr 75% í 85-90%.
- ✓ Að grunnskólinn og leikskólinn fjalli ávallt um hreyfingu og hollustu í stefnu sinni.

Í Landshlutaskýrslu um Heilsu og líf skjör skólanema sem gefin var út af Háskólanum á Akureyri og Lýðheilsustöð árið 2006 kemur fram að með vaxandi aldri minnkar neysla ávaxta og að sama skapi eykst neysla sætinda. Jafnframt minnkar hreyfing hjá börnum er þau eldast. Við þessari þróun er mikilvægt að sporna og tíðnitölur þær sem nefndar eru í markmiðum Vopnafjarðar eru fengnar úr áðurnefndri skýrslu.

## **Hvernig verður þetta mælt og metið**

Lýðheilsustöð sér um mat á verkefninu. Staðan var tekin 2005-2006 og sendir voru út spurningalistar til skólastjórnenda leik- og grunnskóla, barna og unglunga í 6. 8. og 10. bekk og til foreldra 11-12 ára barna.

Kannanir verða síðan endurteknaðar á bilinu 2007-2010. Stöðuskýrsla um undirbúning og skipulagningu verkefnisins var lögð fram haustið 2005. Stöðuskýrsla um framkvæmd verkefnisins verður lögð fram 2008.

## Aðgerðaráætlun 2006-2007

### Sveitarfélag; Vopnafjarðarhreppur

**Hvað Vopnafjarðarhreppur getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.**

Ábyrgðaraðili: Stýrihópurinn

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### Næring:

- ✓ Stuðla að því að leik- og grunnskólinn gefi ekki eingöngu gæslunemendum ávexti í lengdri viðveru heldur fái allir nemendur niðurskorna ávexti 3 sinnum í viku.
- ✓ Gera kröfu á að mötuneyti leik- og grunnskóla bjóði upp á mat og drykk í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt matarræði (samræmd stefna í mötuneytismálum).
- ✓ Að fræða foreldra og nemendur um heilsusamlegt matarræði og mikilvægi þess að nemendur hafi með sér hollt og gott nesti.
- ✓ Að fjarlægja gossjálfsala úr íþróttahúsi hreppsins.
- ✓ Að allar nefndir á vegum bæjarins hafi á boðstólum ávexti og grænmeti fyrir fundarmenn.
- ✓ Hvetja verslunareigendur á staðnum til að vera með tilboð á ávöxtum og grænmeti í stað tilboða á "nammibörum".
- ✓ Hvetja sveitarfélagið til að bjóða uppá ávexti og grænmeti á fundum í stað sætabrauðs.

#### Hreyfing:

- ✓ Styrkja börn og unglunga til þess að stunda þær íþróttir eða tómstundaiðju sem þau kjósa
- ✓ Setja upp fitnessbraut á lóð grunnskólans.
- ✓ Búa til kort af hjóla- og göngustígum og dreifa því til íbúa og hafa það aðgengilegt á heimasíðu Vopnafjarðarhrepps.
- ✓ Nýta heimablaðið "Þorparann" til að koma á framfæri hvatningu og tillögum til íbúa um hreyfingu.
- ✓ Bæta aðgengi fyrir fatlaða að þeim stöðum sem ætlaðir eru til hreyfingar
- ✓ Stýrihópurinn hvetur sveitarfélagið til stefna markvisst að því að reisa sundlaug í tengslum við íþróttahúsið og telur að ekkert einstakt verkefni geti virkað jafn sterkt til að stuðla að aukinni hreyfingu meðal íbúa sveitarfélagsins.
- ✓ Bæta líkamsræktaraðstöðu í íþróttahúsi.
- ✓ Fjölga körfum (fyrir körfubolta) í íþróttahúsi.

### **Skipulag/umhverfi:**

- ✓ Leggja áherslu á að hafa útileiksvæði barna ávallt í góðu lagi og að þau uppfylli fyllstu öryggiskröfur
- ✓ Fjölga leiktækjum á leiksvæðum í hverfum þorpsins.
- ✓ Merkja inn vegalengdir á göngustíga og sýna hvert þeir liggja.
- ✓ Sveitarfélagið haldi áfram að leggja metnað sinn í að leggja göngu- og hjólastíga.
- ✓ Lögð verði áhersla á góða lýsingu á göngustígum, þar sem því verður við komið, viðhald þeirra og reglulega hreinsun.

### **Annað**

- ✓ Stefnumótun um hreyfingu og næringu verði sett inn í stefnur sveitarfélagsins; fjölskyldustefnu, skólustefnu, umhverfisstefnu og starfsmannastefnu svo eitthvað sé nefnt
- ✓ Styðja við bakið á þeim aðilum sem vilja stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði.

### **Grunnskóli**

#### **Hvað getur Vopnafjarðarskóli lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð?**

Ábyrgðaraðili: Aðalbjörn Björnsson

Tímabilið september 2006 –maí 2008

### **Næring**

- ✓ Reka gott skólamötuneyti þar sem nemendum er boðið upp á heilsusamlegan mat og drykk í hádeginu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði.
- ✓ Bjóða alltaf upp á ávexti og eða grænmeti í hádegismatnum eins og verið hefur
- ✓ Fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við matseðlagerð
- ✓ Kynna matseðla fyrir foreldrafélögum skólanna og bjóða þeim að koma með athugasemdir
- ✓ Hafa á boðstólum ávaxtabita fyrir alla nemendur í morgunhressingu
- ✓ Æskilegast væri að geta boðið upp á niðursneidda ávexti í boði skólans til þess að sem flest börn og unglingar myndu fá að njóta heilsubitans.
- ✓ Reyna að stuðla að fræðslu og viðhorfsbreytingu hjá skólabörnum þannig að þau sæki ekki í sykur og þess háttar
- ✓ Stemma stigu við neyslu nemenda á sætu gosi og sælgæti á öllum skólastigum innan veggja skólans
- ✓ Neysla sælgætis er bönnuð í skólanum.

## Vopnafjörður: Allt hefur áhrif einkum við sjálf

- ✓ Leggja áherslu á að nemendur komi með hollt nesti í skólann, hvort sem um er að ræða morgunnesti eða hádegisnesti
- ✓ Hafa ekki sykraðar mjólkurvörur eða ávaxtasafa til sölu.
- ✓ Standa fyrir fræðslu um næringu og hollustu matvæla

### Hreyfing

- ✓ Leggja áherslu á aukna hreyfingu grunnskólabarna fyrir utan hefðbundna íþróttatíma
- ✓ Bæta aðstöðu á útsvæði sem hvetja nemendur til aukinnar hreyfingar t. d. bæta við "fitnesslegum" leiktækjum
- ✓ Hafa nóg af sippuböndum og öðru slíku sem nemendur geta notað úti í frímínútum
- ✓ Útistarfsmenn skipuleggi og fari í hreyfileiki með nemendum í frímínútum og/eða að virkja elstu nemendur skólanna til þess að fara í útileiki við yngri nemendur í frímínútum
- ✓ Leggja áherslu á að nemendur sem eiga þess kost komi gangandi í skólann
- ✓ Leggja áherslu á "meiri hreyfingu-minni setu" hjá nemendum
- ✓ Áfram verði boðið uppá ókeypis danskennslu fyrir alla nemendur grunnskólans.
- ✓ Að standa fyrir sameiginlegri hreyfingu nemenda, kennara og foreldra t.d. með sameiginlegri gönguferð
- ✓ Gott skipulag á skiptingu fótboltavalla milli bekkja í frímínútum
- ✓ Hvetja börn og unglunga til að hreyfa sig eftir skóla
- ✓ Hvetja börn og unglunga til að draga úr setum fyrir framan tölvu og sjónvarp í frítíma sínum
- ✓ Hvetja foreldra til þess að setja reglur um sjónvarps- og tölvunotkun barna og unglunga
- ✓ Leggja áherslu á að öll 6 ára börn verði hreyfiproskaprófuð
- ✓ Bjóða upp á einstaklingsmiðað nám í íþróttum eins og í öðrum fögum.
- ✓ Áfram verði 4 íþróttatímar á stundatöflu hjá eldri börnum og 5 tímar í viku hjá yngri börnum.
- ✓ Leggja áherslu á fjölbreytni í íþróttatímum.

### Annað

- ✓ Leggja áherslu á andlega vellíðan nemenda og starfsfólks.
- ✓ Leggja áherslu á að fyrirbyggja einelti og taka strax á þeim málum sem upp koma.
- ✓ Bjóða upp á fræðslu um þætti sem stuðla að andlegri vellíðan.
- ✓ Bjóða upp á fræðslu um alla þætti geðheilsu.
- ✓ Bjóða upp á fræðslu um hvernig góð næring, hreyfing og hvíld vinna með góðri geðheilsu.
- ✓ Standa fyrir sjálfstyrkingarnámskeiðum í skólunum.
- ✓ Leggja áherslu á snemmtæka íhlutun vegna vandamála nemenda.
- ✓ Leggja áherslu á hópefli hjá bekkjum/hópum.

## Leikskólinn

### Hvað getur leikskólinn Brekkubær lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð?

Ábyrgðaraðili: Sandra Konráðsdóttir

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### Næring

- ✓ Reka gott skólamötuneyti þar sem nemendum er boðið upp á heilsusamlegan mat og drykk í hádeginu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði.
- ✓ Bjóða alltaf upp á ávexti og/eða grænmeti í hádegismatnum.
- ✓ Fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við matseðlagerð.
- ✓ Kynna matseðla fyrir foreldrafélögum skólanna og bjóða þeim að koma með athugasemdir.
- ✓ Bjóða uppá hollan og góðan morgunmat og draga úr sykurneyslu.
- ✓ Bjóða upp á ávaxtabita tvisvar sinnum á dag í samverustund.

#### Hreyfing

- ✓ Bæta aðstöðu til hreyfingar innanhúss, t.d. með því að hafa kaupa þykka dýnu í salinn þar sem hægt er að hoppa.
- ✓ Vera meira með skipulagða leiki í útiveru.
- ✓ Leggja áfram áherslu á gönguferðir.

#### Annað:

- ✓ Leggja áherslu á andlega vellíðan barna og starfsfólks

## Íþróttaaðilar

### Hvað getur Einherji lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð?

Ábyrgðaraðilar: Einar Björn Kristbergsson, í samvinnu við stjórn félagsins

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### Næring

- ✓ Einherji hafi ákveðna stefnu í næringarmálum og standi fyrir fræðslu um mikilvægi hollrar næringar og þjálfunar
- ✓ Þjálfarar fræði börn og foreldra um mikilvægi góðrar næringar og setji reglur um nesti á æfingar og keppnisferðum.

#### Hreyfing

- ✓ Íþróttaskóli Einherja fyrir börn á leikskólaaldri verði starfræktur áfram með svipuðu sniði.

- ✓ Stuðla að því að stofnaðir verið fjölbreyttir hreyfihópar svo sem hlaupa- og gönguhópar sem og hjólahópar.
- ✓ Hvetja Einherja til að huga að því að útvega, ef kostur er, þjálfara í öðrum íþróttagreinum t.d. frjálsum íþróttum.
- ✓ Ljóst er að erfiðleikar eru að fá þjálfara í öðrum íþróttagreinum en knattspyrnu og er því æskilegt að samvinna sé við íþróttakennara grunnskóla um að lögð sé áhersla á aðrar íþróttagreinar í íþróttatímum.
- ✓ Allir nemendur í grunnskólanum fái áfram a. m. k 4 skipulagða íþrótt- og sundtíma á viku (hjá íþróttakennurum)
- ✓ Hugað verði að sérstökum hreyfihópum fyrir unglinga þar sem ekki er gert ráð fyrir keppni.

## Heilsugæslan

### **Hvað heilsugæslan getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð?**

Ábyrgðaraðili: Emma Tryggvadóttir

Tímabilið september 2006 – maí 2008

## Heilsuefning

- ✓ Halda áfram því virka starfi sem nú þegar fer fram í mæðravernd, ungbarnavernd og skólaheilsugæslu
- ✓ Huga sérstaklega að því að efla fræðslu um næringu og hreyfingu í mæðravernd, ungbarnavernd og skólaheilsugæslu. Skólaheilsugæslan nýti sér fræðsluefni Lýðheilsustöðvar um "6 H heilsunnar", en það er fræðsluefni fyrir börn og unglinga um hreyfingu, mataræði og fleira.
- ✓ Í ungbarnavernd og skólaheilsugæslu verði lögð sérstök áhersla á að leiðbeina foreldrum varðandi reglur um skjátíma barna (tölvunotkun og sjónvarpsáhorf)
- ✓ Vinna að heilsuvernd aldraðra til dæmis með stuðningsviðtölum og hvatningu til hreyfingar og fjölbreytts mataræðis.
- ✓ Koma á heilsuefndi heimsóknnum fyrir aldraða, spyrja sérstaklega um mataræði og hreyfingu og kynna möguleika á heimsendingu matar úr mótuneyti Sundabúðar.
- ✓ Hvetja fólk almennt til að ástunda heilbriggt lífni, bjóða hópum og einstaklingum uppá fræðslu og ráðgjöf.
- ✓ Hafa heilsuátaksdaga þar sem boðið er uppá blóðþrýstingsmælingu, blóðsykurs og kólesterólmælingar ásamt vigtun og útreikningi á líkamspyngdarstuðli.
- ✓ Vera sýnileg í samfélaginu og hvetja til heilbrigðra lífshátta.
- ✓ Vera í góðu sambandi við stofnanir sveitarfélagsins og bjóða upp á fræðslu um heilbriggt lífni fyrir alla aldurshópa á sem flestum stöðum í sveitarfélaginu

## Félagsmiðstöðin

### Hvað félagsmiðstöðin getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Aðalbjörn Björnsson og/eða æskulýðsfulltrúi

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### Næring

- ✓ Draga úr sölu sætra gosdrykkja og hafa holla drykki á boðstólnum.

#### Hreyfing

- ✓ Stuðla að hluti af því sem boðið verði uppá verði hreyfing, t.d. hjóla- og göngutúrar eða sundferðir.
- ✓ Athuga að koma á einhvers konar "sportflippi" þar sem kynntar væru ýmsar óhefðbundnar íþróttagreinar.
- ✓ Athugað verði með að stofna danshópa, t.d. með því að fá leiðbeinendur úr starfandi danshópum á staðnum til að vera með námskeið.

## Eldri borgarar

### Hvað félag eldri borgarar/félagsstarf eldri borgara getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Þorsteinn Steinsson og/eða annar starfsmaður

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### Næring

- ✓ Leggja áherslu á að matseðill Sundabúðar sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar og hafi fjölbreytt val um ávexti og grænmeti.
- ✓ Standa fyrir fræðslu um mikilvægi góðrar næringar.

#### Hreyfing

- ✓ Standa fyrir fræðslu um mikilvægi hreyfingar.
- ✓ Efla íþróttir í félagsstarfi.
- ✓ Efla útivist t.d. fá leiðbeinanda til að vera með golfkennslu.
- ✓ Hvetja til sundiðkunar t.d með því að skipuleggja ferðir í sundlaugina.
- ✓ Athuga með tíma í líkamsrækt fyrir eldri borgara og að viðstaddur væri leiðbeinandi sem kenndi og leiðbeindi á tækin.
- ✓ Athuga með að stofna danshópa, til dæmis línudanshóp.

#### Annað

- ✓ Standa fyrir fræðslu um geðheilbrigði t.d. um öldrunarpunglyndi, þetta mætti gera í samvinnu við heilsugæsluna.
- ✓ Standa fyrir fræðslu um starfslok og þáttum sem að þeim snúa.
- ✓ Standa fyrir fræðslu um hollt matarræði og hreyfingu og áhrif þessa t. d á beinþynningu.

## Atvinnurekendur

### **Hvað atvinnurekendur geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.**

Ábyrgðaraðili: Stýrihópurinn

Tímabilið september 2006 – maí 2008

#### **Næring**

- ✓ Þau fyrirtæki sem bjóða upp á mótuneyti leggi áherslu á að matur sá sem boðið er upp á sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði.
- ✓ Að fyrirtæki sem selja matvæli á Vopnafirði bjóði upp á afslátt af ávöxtum, grænmeti og hollum matvælum annað slagið líkt og gert er með laugardagsnammi.

#### **Hreyfing**

- ✓ Styðja við starfsmenn til að stunda heilsurækt og hreyfingu t.d. með því að gefa fólki tækifæri til þess að stunda líkamsrækt og hreyfingu á vinnutíma með sveigjanlegum vinnutíma og/eða með fjárhagsstyrk til þess að stunda heilsurækt og hreyfingu
- ✓ Hvetja starfsmenn til þess að fara í gönguferðir og standa fyrir sameiginlegum göngu- og/eða sundferðum.
- ✓ Hvetja starfsmannafélög til að huga að forvörnum og hvatningu til heilbrigðra lífshátta í starfi sínu.

## Foreldrafélög

### **Hvað foreldrafélögin geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.**

Ábyrgðaraðili: Magnús Már Þorvaldsson

Tímabilið september 2006 – maí 2008

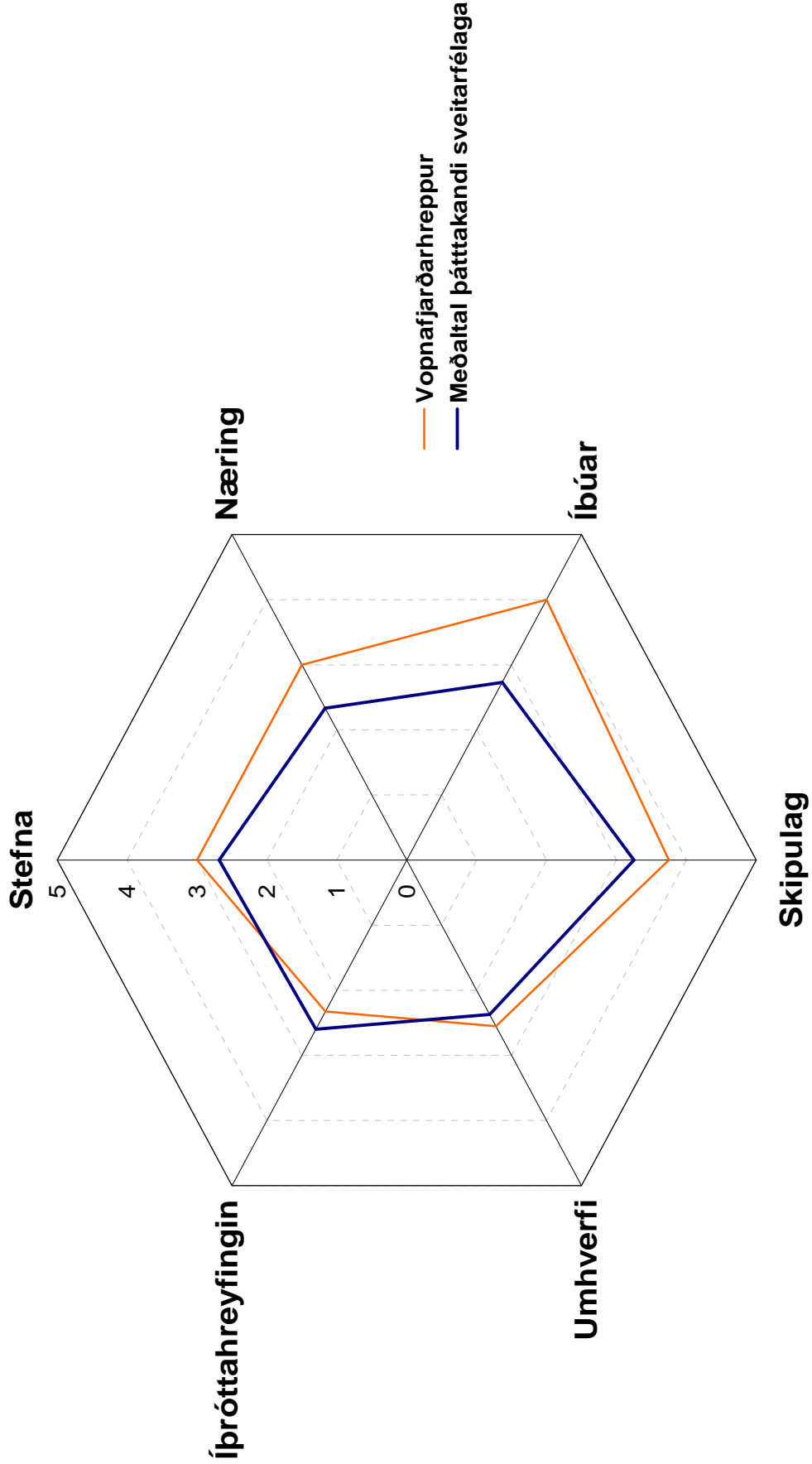
#### **Næring**

- ✓ Veita leik- og grunnskólanum aðhald í næringarmálum með því að yfirfara matseðla mótuneyta.
- ✓ Standa fyrir fræðslu til foreldra um hollustu matvæla og mikilvægi þess að börn hafi með sér hollt nesti í skólann.

#### **Hreyfing**

- ✓ Standa fyrir fræðslu til foreldra um mikilvægi hreyfingar
- ✓ Hvetja foreldra til að taka þátt í hreyfingu með börnunum.
- ✓ Að stuðla að því að foreldrar setji reglur um tölvunotkun og sjónvarpsáhorf barna sinna.
- ✓ Vera með atburði og uppákomur sem fela í sér útivist og hreyfingu.

Vopnafjörður: Allt hefur áhrif einkum við sjálf



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.