

## Verkefni fyrir hópavinnu

### Hópur 1

## Hreyfing

Ræðið spurningarnar hér á eftir. Íhugið í svörum ykkar hlutverk eftirtalinna:

- Sveitarstjórna, fyrirtækja, stofnana
- Nærsamfélags, t.d. fjölskyldu, skóla, kirkju, íþróttafélaga, heilsugæslu
- Stjórnvalda, laga og reglugerða

### **Aðgerðir varðandi hreyfingu sem gætu stuðlað að bættu heilsufari:**

**Hvernig er hægt að bæta aðstöðu og auka tækifæri til hreyfingar meðal barna og unglunga?**

1. Bæta og breyta umhverfinu, svo það sé skemmtilegra að fara þangað.
2. Lækka æfingargjald svo ungmenni komist í líkamsræktarstöðvar og æfingar í íþróttum, t.d. kostar það ca. 15þúsund kr. Að fara í líkamsræktarstöð fyrir 3 mánuði við lélegar aðstæður, og það kostar 17þús. Kr. Að vera á sundæfingum í eina önn.
3. Auglýsa í skólum jafnt og í dagskrám um æfingar og æfingartíma.
4. Hvetja sveitastjórnir til að styrkja alla krakka við íþróttæfingar.
5. Það að sveitastjórnir t.d. borga niður gjald í sund og líkamsrækt einu sinni í viku. Fyrir nemendur í elstu bekkjum grunnskólans og menntaskólanemendur.
6. Fá sem mestu þekkingu á sem flestum íþróttagreinum í gegnum skólann.

**Hvernig er hægt að stuðla að því að ungt fólk nýti sér þær aðstæður til hreyfingar sem bjóðast?**

1. Hafa fjölbreyttari möguleika til hreyfingar og bjóða upp á fleiri valmöguleika, t.d. hafa námskeið í ýmsum íþróttagreinum til að krakkar geti kynnt sér íþróttagreinir og fundið eitthvað við sitt hæfi.
2. Fá sérhæft fólk til að leiðbeina krökkum og unglingum t.d. í ræktinni.

3. Að minnihlutahópar/þeir sem hafa ekki stundað æfingar hafi jafn mikla möguleika og þeir sem hafa æft lengi. Þá er hægt að safna saman litlum hóp af byrjendum til að þeir fái tækifæri á því sama og aðrir.
4. Hafa íþróttasal tengdan við skólann og hafa hann opinn í frímínútum eða eyðum svo krakkar geti hreyft sig í frímínútum.
5. Hafa áhugaverðari íþróttatíma, hafa nýja og spennandi leiki. Hvetja kynin til samvinnu í íþróttum. Brjóta upp tímana og gera eitthvað annað en vanalega.
6. Senda þéttbýliskrakka í sveit! Það er bæði mikil hreyfing og góð lífsreynsla.

### **Hvernig er hægt að koma þekkingu til ungs fólks um mikilvægi hreyfingar?**

1. Auglýsingar í skólum og félagsmiðstöðvum.
2. Meira um kynningar og fyrirlestra, skemmtilegri fyrirlestra og frjálslægri. Fá þá fyrirlesara sem geta haft skemmtileg áhrif á krakkana, fólk sem getur sagt sínar reynslusögur
3. Hafa öðruvísi kynningar, s.s leikrit.
4. Fræða krakka um afleiðingar hreyfingarleysis, en þær geta verið mjög alvarlegar. Hvernig áhrif þau geta verið og hvernig maður getur litið út.