

Verkefni fyrir hópavinnu

Hópur 2

Hreyfing

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

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

Aðgerðir varðandi hreyfingu sem gætu haft áhrif til að auka heilbrigði:

Hvernig er hægt að bæta aðstöðu og auka tækifæri til hreyfingar meðal landsmanna?

Leikvellir - viðhald á leikvöllum bæjarins þurfa orðið meira eftirlit. Ný lög frá Umhverfisstofnun um umhverfisráðuneytinu. Aðalskoðun leikvalla ekki á færi margra fyrirtækja að taka út. Gangstéttir, göngustígar og hjólastígar þurfa að vera í lagi og hreinsaðar og lýstar, bekkir til þess að hvíla sig á göngu.

Göngustrætóar, ganga um hverfið og safna saman börnum á leiðinni í skólann. Daglega hreyfingu fyrir öll börn líka þá daga sem þau eru ekki í íþróttum. T.d. nota vel frímínúturnar, nota unglíngana til þess að virkja börnin, greiða þeim í ferðasjóð fyrir. Virkja þau úti, leik- og grunnskólum.

Leggja áherslu á að líkamleg hreyfing eykur námsgetu og vinnuafköst. Bætt líðan, bætt einbeyting. Fyrirtæki og skólar þurfa að skoða þennan punkt vel.

Hvetja kirkjuna til þess að samþætta trúarbrögð og útiveru, göngumessur.

Bætt leiðsögn í ungbarnavernd hreyfing og mataræði.

Hreyfing hefur áhrif á námsgetu.

Hvernig er hægt að stuðla að því að börn, unglíngar og fullorðnir nýti sér þær aðstæður til hreyfingar sem bjóðast?

Hvetjandi að það kosti minna að koma oftar í íþróttahúsið.

Opið íþróttahús t.d. á laugardegi eða sunnudegi. Fjölskyldur geti komið með börnin og notað tæki húsinns.

Frítt í sund. Almenningsíþrótt Íslands.

Fyrirtæki og stofnanir veiti einhverja niðurgreiðslu til einhvers konar hreyfingar.

Þurfum að auka umfjöllun um hreyfingu og hollustu t.d. útvarpsþátt eins og Auðlindin um þetta málefni. Umræðan þarf að vera á alvarlegum nótum, þjóðfélagið orðið of mikil kyrrseta.

Fleiri íþróttatíma í Aðalnámsskrá.

Vinnuhópur 2 - fullorðnir

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

Nýr útvarps – sjónvarpsþáttur Heilsulindin, hverjum degi ábyrg umræða um heilsu og hollt mataræði.

Vantar meiri þekkingu um tengsl matar og hreyfingu, hreyfingu og námsgetu.

Öll skólastig þurfa að auka fræðslu um hollt lífni, hreyfingu og mataræði.

Þurfum að minna vel á að maður er manns gaman, hreyfa sig saman.

Verðum að vera góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar og leggja þeim þannig lífsreglurnar.

Jafn nauðsynlegt að hreyfa sig og að bursta í sér tennurnar. Þarf að gera hreyfingu að **nauðsyn** en ekki kvöð.

Hopur 2. Samsetning.

Kristrún Ragnarsdóttir, leikskólastjóri Sauðarkróki.

Ludvig Guðmundsson, læknir Reykjalundi.

Ingibjörg Eypórsdóttir, leikskólastjóri Stöðvafirði.

Birna Davísdóttir, matráður, leiðbeinandi leikskóla Borgarfjarðarsveit.

Inga Þórsdóttir, rannst. í næringafræði, LSH og HT.

Sesselja Bjarnadóttir, hjúkrunarfr. Heilsugjæsl. á Grenivík.

Pétur Ingvasson íþrótt- og æskulýðsfulltrúi Hveragerði.

Harpa Guðmundsd. Foreldrafélag í leikskóla Ísafirði.

Gígja Gunnarsd. LHS.

Anna Lilja Sigurðardóttir íþróttakennari Vestmannaeyjum.