

Verkefni fyrir hópavinnu

Hópur 3

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 stuðlað að bættu heilsufari:

Til þess að auka tækifæri til hreyfingar meðal barna og unglinga þá þyrfti að fá góða og metnaðar fulla þjálfara sem nenna að kenna og öskra ekki of mikið á krakkana og eru ekki leiðinlegir við þau. Hvaða krakki myndi nenna að æfa íþrótt ef að kennarinn væri alltaf að öskra á hann og væri hundleiðinlegur? Það þurfa sammt að vera takmörk. Þjálfarinn verður sammt að geta haft hemil á krökkonum. Það verður að vera gott íþróttahús og gott íþróttasvæði og fín aðstaða til að yðka sínar æfingar. Lækka æfingagjöld því að það eiga ekki allir fyrir þeim og þá eru ekki allir sem geta stundað þær íþróttir sem þau vilja vera í. Og svo þyrfti líka að hafa almennileg tæki. Bæta þyrfti líka við leikfímistímum í skólum.

Til þess að fólk nýti sér að aðstæður hreyfingar sem bjóðast þyrfti að hafa meiri kynningu um íþróttirnar. Íþróttafélögin gætu hvatt krakkana með gjöfum eða verðlaunum fyrir það að vera dugleg að mæta á æfingar. Það væri sniðugt að skipta krökkunum eftir getu og aldri. Svo væri sniðugt að hafa fleiri almennileg mót og skemmtileg mót fyrir yngri krakkana svo þau nenni að æfa. Gott væri fá foreldrafélögin til að ákveða svleiðis mót. Svo þarf nauðsinlega að hafa áhrif á yngstu krakkana svo þau fái strax áhuga á íþróttum. Hvetja þarf svo foreldra til að hvetja börnin sín. Gott er líka efa skólinn og íþróttafélögin síni gott forvernarstarf og gitt ordæmi fyrir krakkana.

Til að koma þekkingu til ungsfólks um mikilvægi hreyfingar væri sniðugt að fá einhvern áhrifa mikinn íþróttamann sem er góður í íþróttinni til þess að sýna og segja krökkonum frá hvað sé gott við það að vera í íþróttum og sína hvað hann varð góður eftir að æfa. Það þyrfti helst að vera einhvern sem þau líta upptil. Fræðsla í skólum um íþróttirnar væri líka góð hugmynd eitthvað sem allir þurfa að mæta bara á skólatíma. Góð skemmtun að Halda íþróttahátíð með örðum félögum/örðum skólum í mismunandi íþróttagreynum þá gætu krakkaraf ólíkum stöðum kynnst og haft það gaman. Það gæti verið samstarf milli skóla og íþróttafélaga.