

## Verkefni fyrir hópavinnu

### Hópur 5

## 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 haft áhrif til að auka heilbrigði:**

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

- **Sveitarstjórnir**- skipulagsmál, íþróttaaðstaða – aðgengi- þurfa að hafa stefnu – hvatning (íþróttadagur, standa að fræðslu) – ganga á undan með góðu fordæmi – niðurgreitt fæði – gönguleiðir í skóla
- Fyrirtæki innleiði hreyfivæna stefnu, fræðslu, vinnustellingar
- **Nærsamfélag** – fjölskyldur þurfa að sýna ábyrgð þ.e. taka ábyrgð, ekki alfarið hægt að skella skuld á stjórnvöld – íþrótt- og frístundastarf standi öllum til boða óháð efnahag – árangur skilar sér þar sem íþróttastarf er niðurgreitt, jafnvel ókeypis -
- **Stjórnvöld:** áhersla á hreyfingu, skapandi starf , að námskrár taki tillit til breyttra aðstæðna í þjóðfélaginu
- **Íþróttafélög** – áherslan á keppni er að minnka = gott mál – félögin leggi áherslu á fjölbreytni, skapi vettvang fyrir alla

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

- Spurning um kostnað –
- **Fyrirmyndir** skipta miklu máli – eru mikilvægar hvort heldur í litlum eða stórum samfélögum – foreldrar eru mestu fyrirmyndirnar – hvert er raunverulegt gildi samverustunda hjá fjölskyldum ? – sundlaugarferð á móti sjónvarpsglápi
- Fjölskyldustefna stjórnvalda , ísl. Samfélag hefur í raun ekki þróað marktæka stefnu þarna “ hvað er barnvænt samfélag ? – Kirkjan er með öflugt starf, þer að fagna því

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

- Meiri umræðu þarf – upplýsingar þurfa að skila sér til almennings á sem skilvirkastan hátt
- Foreldrafræðsla nauðsynleg ? – ekki sjálfgefið að foreldrar viti allt – auglýsingum beint til foreldra....
- Stöðug umræða allan ársins hring
- Fjölmiðlar ? – jákvæðar og uppbyggilegar fréttir
- Heilsugæslan – góður farvegur þar