

Heilsueflandi grunnskóli

Fyrstu drög

Áhugaverðir dagar og viðburðir fyrir Heilsueflandi grunnskóla á vormisseri 2023:

18. jan	Málþing um menntun til farsældar: félags- og tilfinningahæfni í skóla- og frístundastarfi , kl. 15 -18. Verður haldið í HÍ Stakkahlíð og í streymi, sjá nánari upplýsingar hér: https://www.facebook.com/events/541460487910968/?ref=newsfeed
6.-10. feb.	Vika sex – Reykjavíkurborg er upphafsaðili þessarar fræðsluviku um kynheilbrigði en margir skólar hafa einnig tekið upp slíkt hið sama. Í sjöttu viku ársins er áhersla á kennslu og fræðslu í kynheilbrigði. Sjá nánari upplýsingar hér: https://menntastefna.is/tool/vikasex/
1.-21. feb.	Lífshlaupið – www.lifshlaupid.is Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur á tímabilinu 1. - 14. febrúar. Vinnustaðakeppni í þrjár vikur á tímabilinu 1. - 21. febrúar. Skólar, bæði starfsfólk og nemendur eru hvattir til að taka þátt.
8. feb	Alþjóðlegi netöryggisdagurinn . Bendum á efni á vefsíðu SAFT og frekari upplýsingar á facebook síðunni þeirra þegar nær dregur. Einnig má finna áhugaverðar upplýsingar á facebook síðu Safer Internet Day . Vekjum einnig athygli á að
13. -17. feb	Miðlalæsisvika – frekari upplýsingar munu koma síðar, líklega í tengslum við SAFT.
15. feb	Náum áttum – Rafrænn morgunfundur frá kl. 8:30-10. Á þessum fundi verður umræða um samfélagsmiðla og þau áreiti sem börn verða fyrir og hvernig hægt væri að bregðast við því. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is
20. feb	Alþjóðadagur félagslegs réttlætis – hér er hægt að finna upplýsingar þegar nær dregur. Tilvalið að vinna verkefni um ójöfnuð og tengja t.d. við Heimsmarkmiðin (5, 10 og 16) https://www.heimsmarkmidin.is/
14.-20. mar	Alþjóðleg vika sem er tileinkuð því að minnka saltneyslu Skólar eru hvattir til að ræða við nemendum um mikilvægi hollrar fæðu. Hægt er að nýta sér efni tengt þessu á heimasíðu embættis landlæknis um salt: www.landlaeknir.is/skodadusaltid . Um leið er hægt að kynna fyrir nemendum námsefni um norræna matvælamerkið Skrárgatið og námsefni um að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna . Frekari upplýsingar um ráðleggingar um mataræði er að finna á síðunni: www.landlaeknir.is/radleggingar .
13. mars	Dagur líkamsvirðingar Skólar eru hvattir til að ræða um og vinna verkefni með nemendum sem snúa að líkamsvirðingu, t.d. að sýna líkamanum umhyggju, læra að hlusta á líkamann, auka líkamsvitund og stuðla að virðingu fyrir fjölbreytileika líkamsvaxtar og útlits. Sjá nánar þegar nær dregur: https://www.facebook.com/likamsvirdingarsamtok/
15. mars	Náum áttum – Rafrænn morgunfundur frá kl. 8:30-10. Á þessum fundi er stefnt að því að ræða um fordóma og ofbeldi tengt því. Sjá nánar dagskrá þegar nær dregur á www.naumattum.is
17. mars	Alþjóðlegur svefndagur Upplýsingar má m.a. finna á vefsíðunni World sleep day . Skólar eru hvattir til að vekja athygli á mikilvægi svefns þennan dag og skoða efni um svefn og hvíld á vefsíðu Embættis landlæknis og á Heilsuveru .
20. mars	Alþjóðlegi hamingjudagurinn Skólar eru hvattir til að vekja sérstaklega athygli á hamingju og vellíðan og vinna verkefni sem auka gleði og efla skilning á mikilvægi lífsgæða og lífsánægju. Sjá nánar verkfærakistu Geðræktar t.d. <i>Fimm leiðir að vellíðan</i> og <i>Geðorðin 10</i> en einnig má finna hugmyndir að verkefnum á heimasíðu hamingjudagsins .
20. mars	Alþjóðlegur tannverndardagur – nánari upplýsingar þegar nær dregur.
7. apríl	Alþjóðlegi heilbrigðisdagurinn . Frekari upplýsingar má nálgast hér þegar nær dregur. Það er tilvalið að tengja þennan dag við Heimsmarkmiðin .
3.-23. maí	Hjólað í vinnuna (dagsetning ekki staðfest) – www.hjoladivinnuna.is Skólar eru hvattir til að taka þátt í vinnustaðakeppni ÍSÍ og einnig hafa margir skólar nýtt þetta tækifæri til að hvetja nemendur til að nota virkan ferðamáta.
19. maí	Rafrænn fundur fyrir tengiliði – kl. 15 -16.
Enda maí	Hreyfivika UMFÍ – dagsetning ekki staðfest Árlegur viðburður í Evrópu sem m.a. mörg sveitarfélög taka þátt í og hvetjum við skóla til að kynna sér það og taka þátt.
31. maí	Dagur án tóbaks – alþjóðlegur dagur
30. júní	Skýrsla Heilsueflandi grunnskóla á www.heilsueflandi.is Kerfið keyrir út skýrslu fyrir skólann sem hægt er að finna á www.heilsueflandi.is og þar koma fram allar skráningar (m.a. í gátlista), texti og mælingar sem skráðar hafa verið inn á vefsvæðið það skólaár. Kerfið sér um skýrslugerðina þannig skólar þurfa ekkert að gera nema fara yfir það sem unnið var með inn á vefsvæðinu fyrir skólalok.

Vekjum athygli á að helstu viðburðir og fleira tengt heilsueflingu í skólum er sett á [facebook síðu Heilsueflandi grunnskóla](#).