

Heilsueflandi grunnskóli

Áhugaverðir dagar og viðburðir fyrir Heilsueflandi grunnskóla á vormisseri 2021:

| | |
|------------------|---|
| 1. - 5. feb. | Tannverndarvika Þetta árið verður lögð áhersla á orkudrykki og áhrif þeirra á tennur. <i>Orkulaus með tannkul – tilefni til aðgerða.</i> Boðið verður upp á rafræn erindi ætluð starfsfólki skóla og foreldrum sem auglýst verða þegar nær dregur. |
| 3.-23. feb. | Lífshlaupið – www.lifshlaupid.is Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur á tímabilinu 3. - 16. febrúar. Vinnustaðakeppni í þrjár vikur á tímabilinu 3. - 23. febrúar. Skólar, bæði starfsfólk og nemendur eru hvattir til að taka þátt. |
| 9. feb | Alþjóðlegi netöryggisdagurinn. Bendum á viðburð á facebook á vegum SAFT. |
| 10. feb | Náum áttum – Morgunfundur frá kl 8:15-10 þar sem fjallað verður um nikótínþúða. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is |
| 10. feb | Rafrænn fundur fyrir tengiliði. Farið verður yfir það helsta sem er framundan á árinu 2021 og boðið upp á samtál og spurningar. Fundurinn verður frá kl 15- 16 og fundarboð verður sent á alla tengiliði í pósti. |
| 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/ |
| 3. mars | Handbók fyrir grunnskólámötuneyti er ný uppfærð og verður kynnt á tengiliðafundi, kl 15-16. |
| 8.-14. mar | Alþjóðleg vika sem er tileinkuð því að minnka saltneyslu Skólar eru hvattir til að ræða við nemendur 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 Skráargatið og námsefni um að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna . Frekari upplýsingar um ráðleggingar um mataræði er að finna á síðunni: www.landlaeknir.is/radleggingar . |
| 10. mars | Náum áttum – Morgunfundur frá kl 8:15-10 þar sem áætlað er að fjallað verði um stöðu drengja. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is |
| 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. |
| 19. 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 á Heilsuveru og námsefni um svefn á síðu Heilsueflandi grunnskóla . |
| 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> . Málþing verður haldið í tenglum við daginn sem verður auglýst þegar nær dregur en einnig má finna hugmyndir að verkefnum á heimasíðu hamingjudagsins . |
| 7. apríl | Alþjóðlegi heilbrigðisdagurinn. Í ár er vakin athygli á að heilbrigðisþjónusta ætti að vera aðgengileg fyrir alla. Það er tilvalið að tengja þessa yfirskrift við Heimsmarkmiðin . |
| 14. apríl | Náum áttum – Morgunfundur frá kl 8:15-10. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is |
| 15. apríl | Rafrænn fundur fyrir tengiliði – kl. 15 -16. |
| 20. maí | Rafrænn fundur fyrir tengiliði – kl. 15 -16. |
| 5.-25. maí | Hjólað í vinnuna – 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. |
| 25. maí - 1. jún | Hreyfivika UMFÍ - www.umfi.is/verkefni/hreyfivika/ Árlegur viðburður í Evrópu sem m.a. mörg sveitarfélög taka þátt í og hvetjum við skóla til að kynna sér það og taka þátt. Þegar nær dregur má finna nánari upplýsingar á Hreyfiviku 2021 |
| 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, 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](#).