

# Heilsueflandi grunnskóli

## Áhugaverðir dagar og viðburðir fyrir Heilsueflandi grunnskóla á haustmisseri 2021

2. sep	<b>Kynningarfundur fyrir tengiliði HGS.</b> Fundurinn verður frá kl. 14:30-15:30. Kynnt verður hlutverk tengiliða í Heilsueflandi grunnskólum og hvernig æskilegt er að halda utan um heilsueflingarstarfið. Kynningin er miðuð fyrir nýja tengiliði en allir eru velkomnir og einnig verður boðið upp á spurningar og umræður.
8. sep – 7. okt	<b>Göngum í skólann.</b> Sjá nánar hér: <a href="http://www.gongumiskolann.is/">http://www.gongumiskolann.is/</a> , á síðunni er hægt að skrá skólana og þar koma fram upplýsingar um ýmsa viðburði sem hægt er að tengja við hreyfingu þennan mánuð t.d.: <b>Ólympíuhlaup ÍSÍ</b> , þátttökuhlaup þar sem miðað er við að skólar ljúki hlaupinu fyrir <b>30. september</b> en þátttaka er samt sem áður ekki eingöngu bundin við þá dagsetningu, sjá nánar <a href="https://www.isi.is/fraedsla/olympiuhlaup-isi/">https://www.isi.is/fraedsla/olympiuhlaup-isi/</a>
8. sep	<b>Alþjóðlegur dagur læsis.</b> Sjá nánar hér: <a href="https://en.unesco.org/commemorations/literacyday">https://en.unesco.org/commemorations/literacyday</a> Læsi er einn af þeim þáttum sem skiptir miklu máli fyrir heilsu fólks og er heilsulæsi einn af þeim þáttum. Áhersluna í ár væri lauslega hægt að þýða „að læsi miði að mannglegri endurheimt og horft verði á mismun í aðgegni að upplýsingatækni“.
10. sep	<b>Alþjóðlegur dagur sjálfsvígsforvarna.</b> Nánari upplýsingar verður hægt að finna á vefsíðu EL en þar er m.a. hægt að nálgast þetta efni: <a href="https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/sjalfsvigforvarnir/">https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/sjalfsvigforvarnir/</a>
5. okt	<b>Alþjóðdagur kennara.</b>
6. okt	<b>Forvarnardagurinn</b> , verkefni ætluð fyrir 9. bekk. Nánari upplýsingar verða sendar út fljótlega. Sjá upplýsingar um tilgang Forvarnardagsins hér: <a href="https://www.forvarnardagur.is/">https://www.forvarnardagur.is/</a>
10. okt	<b>Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn.</b> Skólar eru hvattir til að vekja sérstaklega athygli á geðheilsu og vellíðan og vinna verkefni sem hafa jákvæð áhrif á líðan, auka skilning á andlegri heilsu og hvernig við eflum hana. Sjá nánar verkfærakistu Geðræktar t.d. Fimm leiðir að vellíðan og Geðorðin 10, <a href="https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item18124/Gedraekt--Heilsueflandi-grunnskoli-">https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item18124/Gedraekt--Heilsueflandi-grunnskoli-</a>
15. okt	<b>Menntakvika 2021.</b> Sjá nánar hér þegar nær dregur: <a href="http://menntakvika.hi.is/">http://menntakvika.hi.is/</a>
16. okt.	<b>Alþjóðlegur fæðudagur.</b> Skólar eru hvattir til að vekja sérstaklega athygli á hollum matarvenjum eins og fram kemur í <i>Ráðleggingum um mataræði</i> og nýta sér efni úr verkfærakistu um mataræði, t.d. vefsíðuna <a href="http://www.sykurmagn.is">www.sykurmagn.is</a> og námsefni um Skráargatið <a href="https://www.landlaeknir.is/um-empaettid/greinar/grein/item23346/Namsefni-um-Skraargatid">https://www.landlaeknir.is/um-empaettid/greinar/grein/item23346/Namsefni-um-Skraargatid</a> Sjá nánar: <a href="https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30701/Heilsueflandi-grunnskoli-Mataraedi">https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30701/Heilsueflandi-grunnskoli-Mataraedi</a>
8. nóv	<b>Dagur gegn einelti.</b> Skólar eru m.a. hvattir til að huga að verkferlum í eineltismálum, sjá hér: <a href="https://mms.is/eineltismal">https://mms.is/eineltismal</a>
25. nóv – 10. des	<b>Alþjóðlegt 16 daga átak gegn kynbundnu ofbeldi.</b> Embætti landlæknis býður skólum upp á námsefnið <i>Öruggr saman</i> um samskipti kynjanna sem er ætlað 9. og 10. bekk grunnskóla, sjá nánar hér: <a href="https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item33645/">https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item33645/</a> . Hægt er að óska eftir námsefninu með því að senda póst á <a href="mailto:ingibjorg@landlaeknir.is">ingibjorg@landlaeknir.is</a>
10. des	<b>Mannréttindadagur Sameinuðu þjóðanna.</b> Skólar eru hvattir til að vekja sérstaklega athygli á réttindum barna og bent er á námsefni tengt því á síðu Umborðsmanns barna <a href="http://www.barn.is/barnasattmalinn/">www.barn.is/barnasattmalinn/</a>