

Heilsueflandi grunnskóli

Áhugaverðir dagar og viðburðir fyrir Heilsueflandi grunnskóla á vormisseri 2021:

27. janúar	Rafrænn fundur fyrir tengiliði. Farið verður yfir það helsta sem er framundan á árinu 2021 og boðið upp á samtal og spurningar. Fundurinn verður frá kl 15- 16 og fundarboð verður sent á alla tengiliði í pósti. Athugið að annar fundur um samskonar efni verður einnig í febrúar og verður sú dagsetning tilkynnt fljótlega.
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. febrúar	Alþjóðlegi netöryggisdagurinn. Bendum á viðburð á facebook á vegum SAFT.
10. febrúar	Náum áttum – Morgunfundur frá kl 8:15-10 þar sem fjallað verður um nikótínþúða. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is
20. febrúar	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/
8.-14. mars	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 skólubarna . 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 og 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. Ekki er búið að ákveða umfjöllunarefni. Sjá nánar þegar nær dregur á www.naumattum.is
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. júní	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](#).