



**Allir
með!**



Heilsu- og forvarnarvika
Suðurnesja 4. – 10. október 2021



Jóga með Ágústu býður öllum í ókeypis tíma í hádeginu á
mánudegi 4 október og miðvikudegi 6 október kl. 12.05 og á
þriðjudegi 5 október og fimmtudegi 7 október kl. 6:45 í
morguntíma.

Kær kveðja
Ágústa Hildur



FORVARNARDAGUR UNGRA ÖKUMANNA

6. OKTOBER - 2021

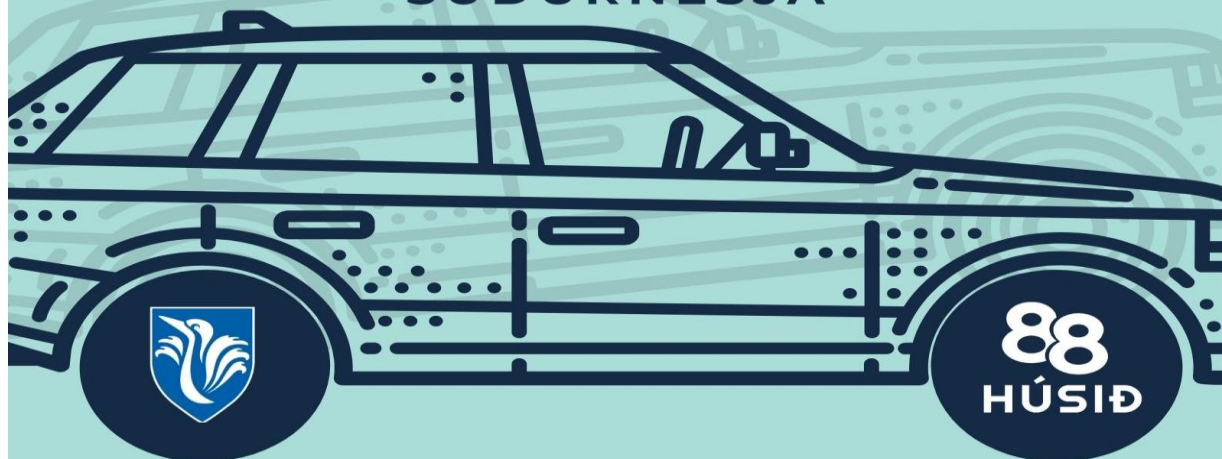
Í 88 HÚSINU

**FJÖLBRAUTASKÓLI
SUÐURNESJA**

**LÖGREGLAN Á
SUÐURNESJUM**

TRYGGINGAMIÐSTÖÐIN

**BRUNAVARNIR
SUÐURNESJA**



Forvarnardagur ungra ökumanna !

Haldinn í 88 Húsinu – Hafnargötu 88

frá klukkan 11.10 til 14.20

11:10 – Mæting í 88 Húsið

11:20 – Nemendum skipt upp í 4 hópa. (gulur, rauður grænn og blár)

11:25 – Fyrirlestrar #1 umferð

11:45 – Skipting á rýmum

11:50 – Fyrirlestrar #2 umferð

12:10 – Grillveisla í hádeginu

12:40 – Fyrirlestrar #3 umferð

13:00 – Skipting á rýmum

13:05 – Fyrirlestrar #4 umferð

13:25 – Fyrirlestrum lokið

13:30 – Slys sviðsett

14:20 – Forvarnardegi lýkur og nemendur halda aftur til skóla.

**FJÖR
HEIMAR**

FRELSA - FÖR - FRITH

HEILSU OG FORVARNARVIKA 4-10. OKTÓBER 2021

Mánudagur 4. okt



Fræðslukvöld 8-10.bekk

Miðvikudaginn
6. október



Forvarnardagur
ungra ökumanna
16+

Miðvikudagur 6. okt



Heilsukappát 8-10.bekk

Þriðjudagur 5. okt



Fræðslubíó 5-7.bekk

Föstudagur 8. okt



Fjörleikarnir 8-10.bekk

Fimmtudagur 7. okt



Heilsu kappát 5-7.bekk



**Allir
með!**

**fjör
heimar**

Keflavík íþróttar og ungmennafélag og UMFN



Í heilsu og forvarnarviku verður í boði fyrirlestur Hreiðars Haraldssonar, hugarþjálfara hjá Haus hugarþjálfun, um mikilvægi þess að íþróttafólk vinni eftir skýrt skilgreindum gildum innan vallar sem utan. Í fyrirlestrinum fjallar Hreiðar um hvernig einbeiting íþróttafólks á að framkvæma eigin gildi bæði í keppnum og í daglegu lífi stuðlar að öflugra sjálfstrausti og gerir það stöðugra í mótlæti, bæði á íþróttavellinum sem og í lífinu sjálfu. Þetta er fyrirlestur sem ekkert íþróttafólk ætti að láta fram hjá sér fara.

Keflavík íþrótta- og ungmennafélag



Blakdeildin býður öllum að koma á æfingar samkvæmt æfingatöflu. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://blak.keflavik.is/almennt/aefingatafla>

Knattspyrnadeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://knattspyrna.keflavik.is/flokkar/ynгри-flokkar/aefingatafla>

Körfuknattleiksdeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://korfubolti.keflavik.is/media/6/stundatafla-2021-2022.jpg>

Fimleikadeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://fimleikar.keflavik.is/media/4/aefingatafla-2020-2021--nytt.pdf>

Sunddeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://sund.keflavik.is/vertu-med/aefingatoflur-21-22>

Rafíþróttadeildin er með opnar æfingar þessa viku og hvetja alla til að koma á æfingar í sínum aldursflokki samkvæmt stundaskrá. Við viljum sérstaklega hvetja iðkendur að bjóða vinum sínum með á æfingar þessa viku.

<https://rafithrottir.keflavik.is/almennt/aefingatafla>

Allar upplýsingar má finna á www.keflavik.is



VINAVÍKA UMFN



Heilsu- og forvarnarvika frá 4. - 10. október

Frítt verður á æfingar fyrir alla 18 ára og yngri. Þú sem ert að æfa en ekki vinur þinn, taktu hann/hana þá með. Ef það er nýr nemandi í bekknum þínum, bjóddu honum/henni með á æfingu. Allir að prófa!



Fótbolti

[http://www.umfn.is/
sefingatla-3/](http://www.umfn.is/sefingatla-3/)

Körfubolti

[http://www.umfn.is/
sefingatla-karfa/](http://www.umfn.is/sefingatla-karfa/)



Glíma

[http://www.umfn.is/judo-
sefingar/](http://www.umfn.is/judo-sefingar/)

Sund

[http://www.umfn.is/
sefingatla-18-19/](http://www.umfn.is/sefingatla-18-19/)





Mikilvægi svefns !

- Öll þurfum við nægan svefn til að hafa kraft í að takast á við það sem hver dagur ber í skauti sér. Mikilvægi fullnægjandi nætursvefns er óumdeilt. Hann getur til að mynda haft áhrif á andlega heilsu okkar, líkamlega heilsu, hvernig okkur tekst að hafa stjórn á tilfinningum okkar og hvernig okkur gengur að læra nýja hluti, samanber almennt nám, tónlistarnám, íþróttaiðkun og margt fleira. Í þessu stutta myndbandi fer Einar Trausti Einarsson yfirsálfræðingur hjá fræðslusviði Reykjanesbæjar yfir tíu sturlaðar staðreyndir um svefn og mikilvægi hans. Innan þessara staðreynda reynist ein staðreynd sem er ósönn. Skemmtilegur leikur sem var útbúin fyrir kennarar til að fara í með nemendahópnum sínum, en ekki síður skemmtilegt og fróðlegt myndband sem foreldrar geta haft gagn og gaman af með börnum sínum. Því viljum við deila því með ykkur. Góða skemmtun og gangi ykkur vel að finna hvað staðreynd sé röng!
- <https://youtu.be/PjgK1XMf1Uo>



Bókasafn Reykjanesbæjar tekur þátt í heilsu- og forvarnarvikunni



- **Miðvikudagur 6. október kl. 13.30-14.30**
- Tækifærisganga með Nanný
-
- **Laugardagur 9. október kl. 11.30-12.00**
- Krakkajóga með Sibbu
-
- Öll hjartanlega velkomin og aðgangur er ókeypis á þessa viðburði.
-



Dagskrá Lífsstíls í Heilsu og Forvarnarvikunni:

Allir sem ganga í LÍFSSTÍLS klúbbinn þessa viku fá fría upphafsmælingar sé þess óskað!
Lífsstíls klúbburinn, aðeins 5.490 kr. á mánuði, 4.990 fyrir skólafólk, eldri borgara og öryrkja.



Mánudagur, 4. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-21.45.
Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru PUMP lóðatími kl 12.05 og SPINNING kl 17.50.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Þriðjudagur, 5. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-21.45.
Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 12.05.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Miðvikudagur, 6. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-21.45.
Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Lyftingar í Spinning kl 12.05 og ButtLift kl 17.50.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Fimmtudagur, 7. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-21.45.
Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Tabata kl 12.05 og Spinning kl 17.50.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Föstudagur, 8. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 5.45-21.00.
Frír aðgangur fyrir alla í opna tíma. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Hóptímar í boði í dag eru Spinning kl 12.05 .
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Laugardagur, 9. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 9.00-18.00.
Frír aðgangur fyrir alla í Spinning kl 10.40. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.

Sunnudagur, 10. okt: Opin HeilsuVika í Lífsstíl, opið frá 10.00-18.00. Allir Boost drykkir á 1000 kr.-.
Það er ALLTAF SÓL í Lífsstíl, 420 7001. Lífsstíll Heimilisleg Líkamsrækt fyrir ÞIG.



Lífsstíll Vatnsnesvegur 12

VATNAVERÖLD KYNNIR !

**Í TÍLEFNI AF HEILSU- OG
FORVARNARVIKUNNI 4. -
10. OKTÓBER VERÐUR
FRÍTT Í SUND
FÖSTUDAGINN 8.
OKTÓBER**

**SUND ER HOLL
HREYFING !**



**Allir
með!**

Three stylized human figures in blue outlines are shown in a jumping or running pose. Above each figure is a colored circle: red, green, and purple.

Heiðarskóli tekur þátt í heilsu- og forvarnavikunni !



- Í Heilsu og forvarnaviku Suðurnesja 2021 verður ýmislegt á döfinni af því tilefni í Heiðarskóla:
- • Norræna skólahlaupið þar sem allir nemendur taka þátt.
- • Á unglingastigi verður fræðsla í Fléttufjöri þar sem nemendur læra skyndihjálp í gegnum smáforrit (app).
- • Nemendur fá fræðslu um hollt nesti og hvattir til þess að fylgja þeim ráðleggingum.
- • Kennarar og starfsfólk skólans verða hvattir til þess að koma jákvæðum skilaboðum til nemenda í talbólu með mynd sem verða hengdar upp á göngum.





Heilsu- og forvarnarskóli í Myllubakkaskóla

4. - 10. október 2021



Myllubakkaskóli ætlar að bjóða upp á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá þessa vikuna.

Fyrirlestrar:

- Hjúkrunarfræðingur með fræðslu fyrir 3.-4. bekk um heilbrigðan lífsstíl.
- Fræðsla frá lögreglunni fyrir 1.-4. bekk og 5.-7. bekk
- Bjarni Frittsen með fyrirlesturinn *Trúðu á sjólfan þig og taktu ábyrgð á eigin velgengni* fyrir 8.-10. bekk.

Viðburðir:

- Forvarnardagurinn – Nemendur í 9. bekk taka þátt í netleik og vinna verkefni í tengslum við forvarnardaginn, miðvikudag kl 8:15 - 9:35.
- Danspartý í fríminútum (7. okt.)

Annað:

Jóga (starfsfólk)

Pókó (starfsfólk), kenna reglur og læra leikinn.

Ganga (starfsfólk) Njarðvíkurskóg eftir kennslu.

Göngum í skólann – Hvetjum nemendur og starfsfólk til að ganga í skólann eða nota annan virkan ferðamáta.

Heilsuþing - Nemendur í 1 - 6. bekk taka þátt í heilsuþingi.

Hollt nesti - Nemendur hvattir til að hafa hollt nesti og komi með ávexti eða grænmeti til viðbótar við annað nesti.

Hugarfrelsi – Hvetja starfsfólk til að nýta verkfærin úr hugarfrelsi.

Kennarar hvattir til að fara með nemendur í vettvangsferðir/útinám í vikunni.

Starfsfólki boðið upp á hollan millibita í kaffitíma.

Allir með!



MYLLUBAKKASKÓLI

Eldri borgarar huga að heilsunni í heilsu og forvarnavíkunni !



Fyrirlesturinn Þroska verkefni ellinnar á Nesvöllum 7. október kl. 13.30. Fyrirlesarari Sigrún Huld Þorgrímsdóttir öldrunarhjúkrunarfræðingur

- Boccia fer fram í íþróttahúsinu við Sunnubraut mánudögum kl. 13.10 og fimmtudögum kl. 11.10
- Leikfimi fyrir eldri borgara er á Nesvöllum mánudögum og fimmtudögum kl. 10.00
- Dans fyrir eldri borgara með Eygló fer fram á Nesvöllum á þriðjudögum kl. 10.00
- Neðangreint er í boði FEB :
- Bingó á Nesvöllum á þriðjudögum kl. 13.30
- Bridge á Nesvöllum kl.13.15 á mánudögum.
- Félagsvist á Nesvöllum á miðvikudögum kl. 13.30.



Sporthúsið – Heilsurækt fyrir alla í Heilsu- og forvarnarviku Reykjaneshæjar:



Mánudagur: opið frá 5:50 – 22:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar mánudaga:

08:45 Styrkur & Þol
12:05 Spinning
16:30 Heitt Yoga
17:30 BodyFit, HotCore, Spinning
18:30 ZumbaStep

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Þriðjudagur: opið frá 5:50 – 22:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar þriðjudaga:

06:05 Spinning
12:05 Heilsu Styrkur, Spinning
16:30 HotTone
17:30 Aerial Yoga, ButtLift, Spinning, Zumba

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Miðvikudagur: opið frá 5:50 – 22:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar miðvikudaga:

08:45 Styrkur & Þol
12:05 Spinning
17:30 Heitt Yoga, PallaFjör, Spinning
18:30 FoamFlex

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Sporthúsið kynnir !

Sporthúsið Flugvallarbraut 701
S:421-8070 –
reykjanes.sporthusid.is



Fimmtudagur: opið frá 5:50 – 22:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar fimmtudaga:

08:45 Styrkur & þol
12:05 Spinning
16:30 HotTone
17:30 BodyFit, HotButt, Spinning
18:30 Warm Yin Yoga

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Föstudagur: opið frá 5:50 – 22:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar föstudaga:

06:05 Spinning
08:45 HotTone
12:05 Heilsu Styrkur , Heitt Yoga, Spinning
17:30 PenaltyBox, Spinning, Zumba

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Laugardagur: opið frá 8:00 – 19:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.
20% afsláttur af Boosti dagsins hjá Líkama & Boost, fæðubótavörur á tilboði.

Hóptímar laugardaga:

10:00 PallaFjör, HotCore
10:30 Spinning

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.

Sunnudagur: opið frá 9:00 – 20:00.

Allir sem ganga í Sportklúbbinn í Heilsu-og forvarnarviku fá október mánuð frían.
Opinn aðgangur fyrir alla í opna hóptíma og tækjasal. Munið skráningu í hópatíma.

Hóptímar sunnudaga:

10:00 Heitt Yoga (90 mín).
11:15 Spinning

- Tveir heppnir gestir dregnir út daglega og hljóta þeir mánaðarkort í Sporthúsið.



Sporthúsið Flugvallarbraut 701
S:421-8070 –
reykjanes.sporthusid.is

Sporthúsið kynnrir !



Duus Safnahús kynna !

- Taktu skrefið
- Fimmtudagur 7. október kl. 17 – 19
-
- Taktu skrefið og komdu í heimsókn til okkar í Duus Safnahús að loknum vinnudegi.
- Sæktu þér innblástur og andlega næringu fyrir helgina með heimsókn á nýjar sýningar Listasafnsins og Byggðasafnsins.
- Starfsfólk safnanna tekur vel á móti öllum.
- Komið, verið, skoðið, njótið, upplifið, spyrjið og farið ríkari heim.
- Ókeypis aðgangur á þennan viðburð.



Heilsu- og forvarnarvika í Njarðvíkurskóla

4. -10.október 2021

Mánudagur 4. október

Þátttaka skólans í verkefninu Heilsueflandi grunnskóli formlega kynnt ásamt heilsustefnu Njarðvíkurskóla

Starfsfólk – Ganga eftir vinnu

Þriðjudagur 5. október

Hjúkrunarfræðingur með fræðslu fyrir 3.-4. bekk um heilbrigðan lífstíl

Hjúkrunarfræðingur með fræðslu fyrir 1. bekk

Bjarni Fritzson með fyrirlesturinn *Trúðu á sjálfan þig og taktu ábyrgð á eigin velgengi* – fyrir 8.-10. bekk

Starfsfólk – Spinning

Miðvikudagur 6. október

Forvarnardagurinn – Nemendur í 9. bekk taka þátt í netleik og vinna verkefni í tengslum við forvarnardaginn kl 8:15 -9:35

Starfsfólk – Jóga með Elsu

Fimmtudagur 7. október

Fræðsla frá lögreglunni fyrir 1.-4. bekk og 5.-7. bekk um rafhjól á sal

Föstudagur 8. október

~~Crossfit~~ kappát fyrir 7.- 10. bekk

Annað:

Göngum í skólann – Hvetjum nemendur og starfsfólk til að ganga í skólann eða nota annan virkan ferðamáta

Kennarar hvattir til að fara með nemendur í vettvangsferðir/útinám í vikunni.

Heilsuþing – Nemendur í 1-6. bekk taka þátt í heilsuþingi

Hólt nesti – Nemendur hvattir til að hafa hollt nesti og komi með ávexti eða grænmeti til viðbótar við annað nesti.

Grunnþættirnir heilbrigði og velferð – Nemendur vinna verkefni þar sem grunnþættirnir heilbrigði og velferð eru hafðir að leiðarljósi. Áhersla lögð á Geðrækt

Starfsfólk boðið upp á grænmeti og ávexti í kaftíma

(Birt með fyrirvara um breytingar)



Opnar æfingar

Í heilsuviku 4-10. okt
er í boði að prófa
taekwondo æfingar
keflavik.is/taekwondo



Fitness Taekwondo



Ókeypis pruftímar í heilsuviku
4-10 október



keflavik.is/taekwondo



Heilsu-og forvarnarvika Reykjanesbæjar 4. sept. – 10. október 2021

Það sem ber hæst í þessari viku á Gimli er:

Jógastundir undir leiðsögn Sigurbjargar E. Gunnarsdóttur - þar sem öll börn á Gimli fara einu sinni í viku í jógastund allt skólaárið og hefur hver kjarni/deild ákveðinn dag og tíma.

Þess má einnig geta að Sigurbjörg verður með jógastund í Bókasafni Reykjanesbæjar þessa sömu viku.

Vettvangsferðir eru stór þáttur í okkar skólastarfi og verður þróunarverkefnið okkar jóga /núvitund í vettvangsferðum í hávegum haft. Það verkefni er einnig undir leiðsögn Sigurbjargar/Sibbu en hver og einn kennari skipuleggur vettvangsferðirnar með sínum hópi.

Leikur að læra verkefnið - sem byggir á kennsluaðferð þar sem börn læra hljóð, bókstafi og tölustafi í gegnum hreyfingu og leik á faglegan og skemmtilegan hátt.

Gaman saman verkefnið – þar hittast yngri og eldri borgarar, eiga góðar gleðistundir saman þar sem söngur og hreyfing bætir og kætir stóra sem smáa.

Matseðill vikunnar verður hollur og góður nú sem fyrr.

Með heilsu-og forvarnarkveðju,

Karen Valdimarsdóttir leikskólastýra á Gimli.



**Samtakahópurinn í samstarfi við
Brunavarnir Suðurnesja bjóða
upp á heilsufarsskoðun
föstudaginn 8.október frá kl.
12.00 – 17.00 – Skoðunin fer
fram í Bókasafni
Reykjanesbæjar, Tjarnargötu 12
Allir velkomnir**

Blóðþrýstingur
Súrefnismettun
Púls
Blóðsykur

Heilsustígar Reykjanesbæjar !

Heilsustígar Reykjanesbæjar:

Reykjanesbær hefur aukið mikið við stígagerð og hvetjum við bæjarbúa til þess að nýta sér þá til gamans sem og í heilsubótarskyni.

Kostir þess að ganga úti í fersku lofti eru margvíslegir og nú er gott tækifæri til þess að skapa nýjar venjur og njóta þess sem Reykjanesbær hefur upp á að bjóða.



Frisbígolfvellir

Frisbígolfvellir:

Þrír frisbígolfvellir eru í Reykjanesbæ og tilvalið er fyrir alla fjölskylduna að skella sér í frisbígolf. Vellirnir eru mislangir og ættu því að henta öllum aldurshópum.

Hreyfum okkur í fersku lofti, njótum samverustunda með fjölskyldunni og búum til skemmtilegar minningar.

Fyrir áhugasama má einnig benda á síðuna Frisbígolffélag Suðurnesja á Facebook.





-



Virkur ferðamáti !

- **Virkur ferðamáti:**
- Í tilefni af Hreyfi- og forvarnarviku er tilvalið að hvíla bílinn og nýta sér virkan ferðamáta, göngum eða hjólum í vinnuna og skólann. Ávinningur virks ferðamáta er margvíslegur en auk þess að vera heilsusamlegri þá minnkar hann bílaumferð, útgjöldin minnka, loftgæðin batna og svo má ekki gleyma því að kolefnissporið okkar minnkar. Fyrir áhugasama þá er hægt að reikna út kolefnisspor á vefsíðunni www.orkusetur.is.
- Svo má auðvitað sameina virkan ferðamáta við almenningssamgöngur hér í Reykjanesbæ en nú er leyfilegt að taka með sér barnavagna, hjól, hlaupahjól, hjólabretti og annan búnað í strætó sem auðveldar fólki að ferðast á milli svæða.
- Nánari upplýsingar um þessa staði ásamt margvíslegum upplýsingum um aðra staði er að finna á vefsíðunni www.map.is/reykjanesbaer og hvetjum við íbúa Reykjanesbæjar til þess að nýta sér þessari upplýsingar til þess að finna heilsusamlega afþreyingu og aðra þjónustu.



Vesturberg ætlar að bjóða upp á er íþróttadagur fyrir börnin í Vesturbergi sem fram fer 8.okt. Dagurinn fer fram innan dyra f.h. þar sem í boði verða hinar ýmsu hefðbundnu og óhefðbundnu íþróttir t.d. körfubolti, laufblaðadans, köngulóa þrautir, hveitidans, yoga og hugleiðsla ásamt ýmsu öðru skemmtilegu. Í boði verður svo boost sem snillingarnir í eldhúsinu okkar ætla að bjóða upp á fyrir börn og kennara.

Kennarar ætla síðan í kraftgöngu miðvikudaginn 6.okt. undir stjórn Huldu Sifjar Gunnarsdóttir þar sem hún kemur til með að fletta inn í yoga og hugleiðslu.



- Í Heilsuleiksskólanum Heiðarseli verður unnið áfram með það góða starf sem unnið er á hverjum degi.
- Við munum borða hollan og góðan mat, ávaxta - og grænmetisstundir eru tvisvar sinnum á dag. Börnin fara öll tvisvar til þrisvar sinnum í salinn í skipulagða hreyfingu þar sem þemað verður heilsa og hollusta. Þar munu þau fá fræðslu um þann jákvæða ávinning sem fylgir því að temja sér heilbrigða lifnaðarhætti þar á meðal um hollt fæði og hreyfingu.
- Börn og starfsfólk hreyfa sig líka saman í leiksskólanum bæði á útisvæði leiksskólans sem og í nærumhverfinu í vettvangsferðum.
- Starfsfólkið mun að sjálfsögðu líka fá hollt og gott fæði í leiksskólanum eins og alla aðra daga en þar að auki verður boðið upp á einhverja hollustu í kaffitímum starfsfólks.
- ***Gönguferð starfsmanna verður fimmtudaginn 7. október kl 16:30 þar sem gengið verður frá Heiðarseli einhvern nettan hring í nágrenni skólans, að því loknu munum við fá okkur eitthvað „gott í gogginn“ á Library Bistro/bar***



Heiðarsel

SKÓLASLIT verða í öllum skólum Reykjanesbæjar og nágrennis núna í október. Ef aðrir hafa áhuga á að slíta skólanum í október er þeim velkomið að taka þátt í spennandi og skemmtilegri lestrarupplifun.

SKÓLASLIT í október

SKÓLASLIT er spennandi lestrarupplifun fyrir áhugasama og forvitna krakka. Lestaruþplifunin er í boði Reykjanesbæjar og er hugafóstur kennsluráðgjafa á Reykjanesi og Ævars Þórs Benediktssonar rithöfundar. SKÓLASLIT er hrollvekja í þrjátíu og einum hluta. Sagan fjallar um hóp af krökkum sem lokast inni í skólanum sínum á hrekkjavöku. Já, og uppvakninga. Ótrúlega marga uppvakninga. Á hverjum degi í október mun birtast einn kafli úr sögunni Skólaslit eftir Ævar Þór í myndlýsingu Ara Hlyns Guðmundssonar Yates. Sagan er sögð með miðstígg grunnskóla í huga en er í raun fyrir alla sem þóra. Allir velkomnir að vera með á www.skolaslit.is





Akurskóli tekur virkan þátt í heilsu- og forvarnavikunni !

- Akurskóli ætlar að bjóða upp á gönguferðir á vinnutíma og starfsfólki verður boðið upp á hreyfingu í íþróttahúsinu.





Heilsu- og forvarnarvika Reykjanesbæjar 2021

5. október – 11. október

Alla vikuna:

- Lögð verður sérstök áhersla á að hvetja nemendur til að ganga/hjóla í og úr skóla.
- Nemendur hvattir til að koma með ávexti og/eða grænmeti til viðbótar við nestið sitt.
- Nemendur vinna verkefni þar sem grunnþættirnir hreyfing og geðrækt eru höfð að leiðarljósi.



Yngsta stig - miðstig & Elsta stig (misjafnt sem verður í boði fyrir hvert stig:)

- Hugleiðsla í upphaf skóladags:
 - Hægt að hlusta á sögur eða lesa fyrir nemendur (sjá hugmyndir neðar á blaði)
- Kennarar hvattir til að kynna fyrir nemendum ákveðna íþrótt og fara með nemendur í hana úti ef veður leyfir eins körfubolti, fótboldi, frísbíggólf, píla o.s.frv.
- Kennarar eru sömuleiðis hvattir til að fara með nemendur í gönguferð eða vera með útikennslu þessa vikuna.
- Íþróttir- Þessa vikuna verður lögð áhersla á stöðvaþjálfun.
- Nemendur vinna verkefni þar sem grunnþættirnir hreyfing og geðrækt eru höfð að leiðarljósi. (sjalfsmynd.com, landlaeknir.is) **Áhersla á hreyfingu (mataræði og tannheilsu) og geðrækt.** sjalfsmynd.com, Embætti landlæknis)
- Kynningar á Íþróttastarfi í Reykjanesbæ (verður í allan veturinn og byrjar 28. September).
- Æfingar/ dans/teygjur í 10-15 mín fyrir nesti í kennslustofu





Síður með áhugaverðu efni

Sjálfsmynd og æfingar

Sjalfsmynd.com

Bók með hugleiðslusögum

Hugarfrelsi.is

Hugleiðslusögur – sögur fyrir svefninn

Storytel.com

Ýmiss efni um óhefbundnakennslu

Leikuradlaera.is

Ýmsar upplýsingar um heilsu – eftir aldri

<https://www.heilsuvera.is/>

Sykurmagn í matvælum

<http://sykurmagn.is/#/portfolio>

https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item12346/Heilsueflandi_grunnskoli

Handbók um hreyfingu í grunnskóla

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12220/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf

Upplýsingar um íþróttir í Reykjanesbæ

Fristundir.is



Hugmyndir að hollu nesti

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20821/Lei%C3%B0beiningar%20um%20hollt%20og%20gott%20nesti%20\(2017\).pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20821/Lei%C3%B0beiningar%20um%20hollt%20og%20gott%20nesti%20(2017).pdf)

Hugmyndir um æfingar

Lazy monster. Com (youtube)

Mindfulness for kids (youtube)

Yovaa for kids (youtube)

Aðallega fyrir mið og unglingastig



Fristundir.is



Frístundir.is

Frístundavefur Reykjaness hefur að geyma upplýsingar um frístundastarf fyrir alla aldurshópa sem í boði er á öllum sveitarfélögum á Suðurnesjum. Hægt er að skoða framboð eftir aldri og eftir staðsetningu. Á vefnum má einnig finna hugmyndir af skemmtilegum stöðum fyrir útivist og samveru.

