

## ELDHUGARNIR

Í flestum bæjarfélögum leynast einstaklingar sem brenna fyrir betra samfélagi; snemmtækri íhlutun, aukinni fjölbreytni hvað varðar hreyfingu, félagslíf, menntun, skemmtun og úrræði fyrir þá sem minna mega sín. Af litlum neista verður oft mikið bál og þess vegna gætu nokkrar hugmyndir kveikt nýjar hugmyndir, jafnvel tendrað bál í hjörtum ELDHUGANNA sem gætu þá virkjað fleiri í bæjarfélaginu til góðra verka. Flestir geta lagt eitthvað af mörkum.

Í lífi hvers barns eru **5 lykilþættir**, fyrir utan ást og umhyggju; nægur *SVEFN*, dagleg kröftug *HREYFING*, hollur *MATUR*, *FÉLAGSLEG VIRKNI* og *LÆSI* (lestur, orðaforði, skilningur, tjáning, skrift).

Meðfylgjandi tillögur gætu hentað í einhverjum bæjarfélögum en til þess að ýta þeim úr vör þarf eldhuga - samstöðu, seiglu og frumkvæði. Og skilningsríka sveitarstjórnarmenn. Liðsheild!

„Maðurinn einn er ei nema hálfur en með öðrum er hann meiri en hann sjálfur.“ (Einar Ben)

Farsældarfrumvarp barnamálaráðherra er til fyrirmyndar. Lögunum er ætlað að stuðla að farsæld barna og er meginmarkmið þeirra að börn og foreldrar hafi aðgang að samþættri þjónustu við hæfi, án hindrana. Í lögunum stendur:

Almenn þjónusta í þágu farsældar barns: Allt skipulagt starf annarra en þjónustuveitenda sem á þátt í að stuðla að farsæld barns, t.d. þjónusta sjálfstætt starfandi sérfræðinga, íþróttalista- og æskulýðsstarf og starfsemi frjálsra féлага- og hagsmunasamtaka.

<https://www.althingi.is/altext/151/s/1723.html>

### Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna:

Árið 1992 var Barnasáttmálinn samþykktur á Íslandi.

Árið 2013 var Barnasáttmálinn fullgildur og settur í lög á Íslandi.

21 sveitarfélag er í innleiðingarferli en aðeins 2 sveitarfélög hafa innleidd hann;

Akureyri 2020 og Kópavogur 2021.

#### Grundavallarreglur Barnasáttmálans:

- \* Rétturinn til að fá að vera eins og maður er, allir séu jafnir og sömu réttindi fyrir öll börn
- \* Rétturinn til að allar reglur sem eru ákveðnar séu miðaðar að því sem er best fyrir börn
- \* Rétturinn til að fá að lifa og þroskast
- \* Rétturinn til að fá að taka þátt og tjá skoðun sína á öllu sem skiptir börn máli

#### Önnur mikilvæg mannréttindi barna:

- \* Réttur til að þekkja og umgangast báða foreldra sína
- \* Réttur til að fá vernd gegn ofbeldi og lifa í friðsælu og styðjandi umhverfi
- \* Réttur til að fá að fara til læknis þegar þess þarf og fá þar góða þjónustu
- \* Réttur til að fá menntun og vera í skóla

Í flestum tilvikum þarf eldhuga/leiðtoga til að hrista upp í nærumhverfinu, kippa okkur upp úr gömlum hjólförum. Einstaklingar breyta samfélaginu og þar með heiminum. Ekki kerfið.

„Það er með ólíkindum hverju þú fær áorkað í lífinu ef þér stendur  
á sama um hver fær heiðurinn af því.“ - Harry Truman

# HUGMYNDIR

- 1) Fyrstu 1000 dagarnir mikilvægastir
- 2) Skipulögð hreyfing í leikskólum (í leikjaformi). Getur íþróttافرæðingur grunnskólans hjálpað til?
- 3) Matjurtagarðar í leikskólum
- 4) Grunnfræðsla í næringarfræði
- 5) Núvitund og „rétt“ öndun í leik- og grunnskólum
- 6) Skimun fyrir lestrarerfiðleikum
- 7) Mikilvægi læsis á leikskólaárunum
- 8) Heilbrigði í öllum málaflokkum
- 9) Íþróttakennsla eða skipulögð hreyfistund alla skóladaga
- 10) Hreyfiþroski mældur
- 11) Hreyfihvetjandi aðstaða á skólalóðum
- 12) Viðbrögð skólaheilsugæslu þegar börn fara út af vaxtarlínu
- 13) Þrjú dagar í skóla, tveir í vinnu
- 14) Lestrar-ömmur og lestrar-afar í grunnskólum!
- 15) Rithöfundar heimsækja skóla - lestrarhvetjandi
- 16) Skapandi skrif
- 17) Spinninghjól í kennslustofum
- 18) Orðadæmi lúta að áhugamálum nemenda
- 19) Foreldrar sem fyrirmyndir
- 20) Fyrirlestur fyrir foreldra
- 21) Símalausir grunnskólar
- 22) Heitur matur í hádeginu fyrir alla
- 23) Uppfært námsefni, nýir kennsluhættir
- 24) Þrjú eða fjögur ár í framhaldsskóla og íþróttaiðkun
- 25) Græn fjölskylduvæn og hreyfihvetjandi svæði
- 26) Bekkir á gönguleiðum
- 27) Íþróttamannvirki opin almenningi
- 28) Nýjar íþróttagreinar – tómstundir
- 29) Tómstundahús (lýðheilsuhús) fyrir skapandi greinar, tónlist, félagslega virkni
- 30) Sumarleikar – liðsheild, samvinna, gleði

# HUGMYNDIRNAR

## 1) Fyrstu 1000 dagarnir mikilvægastir

Rannsóknir sýna að fyrstu þúsund dagarnir í lífi hvers barns, frá getnaði til rúmlega tveggja ára aldurs, hafa afgerandi áhrif á framtíðarheilbrigði þess. Næm og ástrík samskipti á þessum tíma leggja mikilvægan grunn að þroska barnsins sem vitsmunaveru, tilfinninga- og félagsveru.

Bókin **Fyrstu 1000 dagarnir – barn verður til**, eftir Sæunni Kjartansdóttur ætti að vera skyldulesning fyrir nýbakaða foreldra. Þá segja sérfræðinga að það eigi að nefna um **2400 orð á klukkutíma** við barn frá fæðingu á þessum árum til efla málskilning, málþroska og orðaforða. Þar af leiðandi sjálfstraustið, sem stjórnar vegferð okkar í lífinu. ([hermundur.sigmundsson@ntnu.no](mailto:hermundur.sigmundsson@ntnu.no))

Margir foreldrar eru uppteknir og treysta um of á skólakerfið. Sumir vilja meina að foreldrar séu hræddir við að vera foreldrar, setji börnum sjaldan mörk sem endurspeglar síðan hegðun þeirra í skólanum.

(SVAR SEM ÞÞ FÉKK: Ljósmeðrafélag Íslands gefur ekki út neina bæklinga en við höldum úti heimasíðunni [ljósmodir.is](http://ljósmodir.is) þar sem fagfólk svarar spurningum. Fæðingarstaðir dreifa flestir bæklingum sem þeir gefa út sjálfir en snúa meira að líðan fyrstu daga eftir fæðingu og við hverju megi búast og hvert eigi að leita ef upp koma bráðatilvik. Aðrar upplýsingar er að finna hjá heilsugæslunni og t.d. er mikið af fræðslufni á heilsuveru. Vona að þetta hjálpi þér eitthvað.

## 2) Skipulögð hreyfing í leikskólum (í leikjaformi). Getur íþróttافرæðingur grunnskólans hjálpað til?

Ef fyrstu 1000 dagarnir skipta mestu máli er óheppilegt að aðeins örfáir íþróttافرæðingar starfi í leikskólum á landsvísu. Ástæðan er líklega sú að fyrir tveimur árum fengu íþróttافرæðingar lægri laun en leikskólakennarar af því þeir voru ekki leikskólamenntaðir.

Dagleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlega líðan, eflir sjálfstraust, minnkar einkenni streitu, kvíða og þunglyndis og er nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroska. Stuðlar að betri hvíld og svefni og skapar tækifæri til að auka félagslega færni og að eignast vini.

Hreyfihvetjandi aðstæður skipta máli, þannig að börnin geti hangið, klifrað, hlaupið, stökkið eða velt sér. Í æsku er grunnurinn lagður að lífsvenjum, heilbrigði og velferð til framtíðar. Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í 60 mínútur á dag, á fjölbreyttan hátt, miðlungserfitt og erfitt. Rannsóknir sýna að klukkutíma göngutúr í viku getur minnkað kvíða um 10%.

Í fámennu sveitarfélagi sem ÞÞ þekkir fá elstu börnin í leikskólanum að vera með 1. bekk í íþróttatímum á skólatíma. En það er líka spurning hvort íþróttافرæðingur grunnskólans geti verið með hreyfistundir í leikskólanum nokkrum sinnum í viku. Samvinna!

Karen Lind Árnadóttir landsliðsarkitekt hefur skrifað frábæra skýrslu sem vert er að skoða en hún segir m.a. að það vanti meira drullumall á leikskólalóðir. Sjá skýrsluna: Leikskólalóðir á Norðurlóðum

[https://1.facebook.com/1.php?u=https%3A%2F%2Fwww.yumpu.com%2Fen%2Fdocument%2Fread%2F67477943%2Fleikskolaloir-a-norursloum%3Ffbclid%3DIwAR0ziPN0DX93ay4q8uXVrOg9CusMfOrf3PxuB7R5Wa3X7RxS8Stk\\_9aQKQ&h=AT2IXgdwNuaxgRcIRppB1oU1DXPW265HQiLfDc8bWwLDG9X3JdVJ5EOzqzNUP2SMpcaU9\\_UBltNBZ1mcF29Pnb-EdtUhjGbX-wpzVAe9b5RFzsX6Z473deEeY9dAVvc7kch0pc](https://1.facebook.com/1.php?u=https%3A%2F%2Fwww.yumpu.com%2Fen%2Fdocument%2Fread%2F67477943%2Fleikskolaloir-a-norursloum%3Ffbclid%3DIwAR0ziPN0DX93ay4q8uXVrOg9CusMfOrf3PxuB7R5Wa3X7RxS8Stk_9aQKQ&h=AT2IXgdwNuaxgRcIRppB1oU1DXPW265HQiLfDc8bWwLDG9X3JdVJ5EOzqzNUP2SMpcaU9_UBltNBZ1mcF29Pnb-EdtUhjGbX-wpzVAe9b5RFzsX6Z473deEeY9dAVvc7kch0pc)

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33712/Hreyfing%20i%20leikskolum.pdf>

<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30069/Hreyfing---Heilsueflandi-leikskoli>

### 3) Matjurtagarðar í leikskólum

Það er eitt að neyta hollrar fæðu, annað að átta sig á því hvaðan hún kemur. Hugsanlega telja einhver börn að grænmeti og ávextir verði til í úti í búð. Það að yrkja jörðina, setja niður fræ í „sinn“ reit, hlúa að honum og fylgjast með honum blómstra hlýtur að vekja áhuga barna á hollum matvælum og virðingu fyrir Móður jörð. Afurðirnar eru þeirra afrakstur og þau geta deilt sínu grænmeti eða blómum með öðrum. Hægt er að taka á ótal viðfangsefnum í þroska barna með því að kenna þeim að „rækta garðinn sinn“.

Skólar á grænni grein (Eco-schools) er alþjóðlegt umhverfismenntunarverkefni sem er rekið af Landvernd. Grænfáninn hefur verið á Íslandi frá árinu 2001 en verkefnið er stærsta umhverfismenntunarverkefni í heimi. Á Íslandi eru um 200 skólar á öllum skólastigum í grænfánaverkefni.

Urðarhóll í Kópavogi var fyrsti heilsuleikskólinn á Íslandi, árið 1996 en skólarnir í dag eru nokkrir tugir. Markmið heilsustefnunnar er að stuðla að heilsuefningu í leikskólasamfélaginu með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.

<https://landvernd.is/graenfaninn/um-skola-a-graenni-grein/>

<https://heilsustefnan.is/home-page/saga-heilsustefnunar/>

### 4) Grunnfræðsla í næringarfræði

Börn, sem eru fædd fyrri hluta árs og eru í leikskóla frá eins árs aldri fram að skólaskyldu, dvelja í um 9000 klukkustundir í leikskóla. Það liggur í augum uppi að hægt er að auka meðvitund barna verulega á þeim tíma fyrir mikilvægi hollrar fæðu og veita þeim grunnfræðslu í næringarfræði. Börn eru einstaklega móttækileg á fyrstu árum ævinnar.

Upplýsa þarf börn um hvaða áhrif holl næring hefur á líkamann og hvaða líkamlegar og andlegar afleiðingar það hefur að neyta óhollra matvæla. Fræða þarf börnin um hvers vegna vatn er mikilvægt og hvaða áhrif það hefur á líkamsstarfsemina.

Bent hefur verið á leikskólinn Hólmasól á Akureyri væri til hreinnar fyrirmyndar og að næstum allir foreldrar væru hæstánægðir með starfsemi skólans.

<https://holmasol.hjalli.is>

<https://doktor.is>

### 5) Núvitund og „rétt“ öndun í leik- og grunnskólum

Það er ekki sjálfgefið að börn geti verið „hér og nú“, algjörlega einbeitt í augnablikinu. En það tekst helst þegar börnin eru að gera það sem þau elska, gleyma sér við að hlusta á góða sögu, leika sér og svo framvegis. Djúp öndun niður í kviðinn er róandi og getur dregið úr kvíða og stressi. Í ljósi þess er mikilvægt að kenna börnum að anda „rétt“ því slíkt getur hjálpað þeim í gegnum skólagönguna og í lífinu sjálfu.

Þá er ekki síður mikilvægt að undirbúa börn fyrir allskonar áreiti og kenna þeim að bregðast við erfiðum aðstæðum. Að anda rétt er að lifa rétt, sagði einhver spekingur og það eru orð að sönnu.

<https://hugarfrelsi.is/innleidingar/>

[https://www.rannis.is/media/2015-2016/heilsuleikskolinn\\_krokur\\_50\\_lokaskyrsla.pdf](https://www.rannis.is/media/2015-2016/heilsuleikskolinn_krokur_50_lokaskyrsla.pdf)

### 6) Skimun fyrir lestrarerfiðleikum

Hljóm-2 er aldursbundin skimun sem er lögð fyrir til að meta hljóðkerfis- og málvitund barna í elsta árgangi leikskólans. Skimunin er framkvæmd í því skyni að greina þau börn sem eru í áhættu vegna lestrarerfiðleika þegar formlegt lestrarnám hefst. Slök hljóðkerfis- og málvitund er talin aðalorsök lestrarvanda hjá 88% barna (9 af hverjum 10). Undanfarna áratugi hefur mikil áhersla verið lögð á að börnum sé strax frá unga aldri boðið markvisst upp á leiki og verkefni til að örva hljóðkerfis- og málvitund þeirra. Og að þeim sem virðast eiga í erfiðleikum sé sinnt sérstaklega. Leikskólaárin eru því sérlega mikilvæg fyrir snemmtæka íhlutun.

Samkvæmt formanni félags leikskólakennara er ekki lagaleg skylda að nota Hljóm-2 en hann telur að flestir leikskólar noti þessa skimun, jafnvel á yngri börn.

Um 40% þriggja ára barna voru í áhættuhópi hvað málþroska og orðaforða varðar samkvæmt tölum frá leikskólum í fjölmennu bæjarfélagi árið 2021. Árið 1998 voru það 16%.

<https://mms.is/hljom-2-0>

## 7) *Mikilvægi læsis á leikskólaárunum*

Rannsóknir hafa sýnt að það að leika sér með stafi og mynda orð á leikskólaaldri leggur grunn að lestrarfærni í framtíðinni? Því meiri þjálfun sem barn fær í leikskóla, þeim með betur gengur því að lesa og skrifa í grunnskóla. Ýmsar hliðar málþroska eru nefndar í þessu samhengi, eins og til að mynda orðaforði og næmi barna fyrir hljóðkerfi tungumálsins. Lestrarvenjur fjölskyldunnar skipta líka miklu máli hvað varðar viðhorf barna til lesturs.

Sjálfsstraustið stjórnar því að mestu leyti hvernig okkur vegnar í lífinu og sjálfsstraustið eykst til muna þegar barn nær tókum á tungumálinu og eykur orðaforðann því þá skilur það námsefnið betur. Kvíða, þunglyndi og vanlíðan má oft rekja til dapurs lesskilnings. Það er líklega ekki tilviljun að stór hluti fanga er lesblindur eða hefur glímt við lestrarerfiðleika.

Það er grafalvarlegt að rúmlega 30% drengja á unglíngastigi geti ekki lesið sér til gagns en það er auðveldlega hægt að byrgja þann brunn á leikskólaaldri og á grunnskólaárunum.

*Leikur að læra* er kennsluáferð þar sem börnum á aldrinum tveggja til tíu ára eru kennd öll bókleg fög í gegnum leik, hreyfingu og skynjun á skipulagðan, líflegan og árangursríkan hátt. Sjá nánar á [www.leikuradlaera.is](http://www.leikuradlaera.is)

<https://lesvefurinn.hi.is/node/232>

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/upplýsingar-um-medferd-og-greiningu/hugraen-atferlismedferd/>

## 8) *Heilbrigði í öllum málaflökkum*

Nærri eitt af hverjum fimm 5 ára börnum í bænum Seljanoki í Finnlandi var í mikilli yfirþyngt þegar heilsufar þeirra var kannað. Sex árum seinna hafði sá árangur náðst að aðeins eitt af hverjum tíu 5 ára börnum var í yfirþyngt. Ástæðan er sú að heilsugæslan fór að vinna með leikskólanum, grunnskólanum og skipulagsyfirvöldum.

Víða var útiaðstaða gerð hreyfihvetjandi, árleg heilsufarsskoðun átti sér stað og skólamáltíðir voru eingöngu hollar og börnum að kostnaðarlausu af því það mátti ekki mismuna börnum. Litlir hlutir skapa stóra sigra og samtakamátturinn skiptir máli. Það þarf að virkja foreldra.

Það var ánægjulegt að heimsækja leikskólann Sjónarhól á Höfn í Hornafirði en þar er boðið upp á námskeið fyrir foreldra: *Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*. Það verkefni er á ábyrgð Landlæknis og ætti að vera í boði fyrir foreldra allra barna í leikskólum á Íslandi. Um fjögur kvöld er að ræða, fjórum sinnum tveir klukkutímar í senn. Þau á Höfn ákváðu að hafa námskeiðið ókeypis til að ná til þeirra foreldra sem voru ólíklegastir til að mæta. Þeir sem sátu námskeiðið fengu viðurkenningarvottorð sem þeir gátu síðan farið með á bæjarskrifstofuna og þá var gjald fellt niður fyrir einn mánuð í leikskólanum. Þetta gerði það að verkum að þátttakan var frábær.

## 9) Íþróttakennsla eða skipulögð hreyfistund alla skóladaga

Samkvæmt Aðalnámskrá eiga börn á grunnskólaaldri rétt á þremur kennslustundum í íþróttum að lágmarki í hverri viku skólaársins. Æskilegt er að fjölga íþróttatímum eða skipulögðum hreyfistundum, eins og heimilt er í Aðalnámskrá, til að stuðla að daglegri hreyfingu nemenda í tengslum við almennar kennslustundir, íþróttatíma og frímínútur.

Fyrir nokkrum árum stakk íþróttافرæðingur upp á því að „afrekskrakkar“ í íþróttum, sem stunda íþróttir af kappi nánast alla daga, nýti „leikfimitímanna“ í upphitun og endurheimt og gefi íþróttatímanna eftir fyrir þá krakka sem þurfa mest á hreyfingu að halda og óttast jafnvel samburð á getu og líkamsvexti. Þetta hefur virkað vel.

Með því að gera ráðstafanir í upphafi skólaárs ætti að vera mögulegt að flétta hreyfingu með einhverjum hætti inn í nokkrar námsgreinar s.s. með hreyfileikjum innandyra og skipulagðri útikennslu. Eins væri æskilegt að hléæfingar eða nánar tiltekið æfingar sem auka blóðflæði um líkamann og liðka helstu álagssvæði væru hluti af sem flestum kennslustundum og þá ekki síst af þeim tímum sem setið er við tölvu. Slíkar æfingar eru ekki aðeins góðar fyrir heilsu nemenda á meðan skólavist þeirra varir heldur myndi reglubundin framkvæmd þeirra vera ómetanleg forvörn í kyrrsetustörfum framtíðarinnar.

Samkvæmt rannsókn á nemendum í 146 löndum á árunum 2001-2016 hefur of mikil kyrrseta áhrif á þroska heilans. Og samkvæmt nýjustu könnun eru fleiri börn í yfirþyngt á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu.

„Krakkar sem eru í góðu standi varðandi hreyfingu fara á grænu ljósi í gegnum skólann.“

- Anton Bjarnason íþróttافرömuður.

## 10) Hreyfiþroski mældur

Margt bendir til að börn, sem óttast að fara í íþróttatíma í grunnskólum og fá vottorð til að forðast líkamlega hreyfingu, búi við skertan hreyfiþroska þegar fram líða stundir. Af þeim sökum er mikilvægt að börn fái snemma fjölbreytta hreyfingu sem þroskar flesta þætti líkamsgetu s.s. þol, styrk, samhæfingu og snerpu. Með því að greina og mæla hreyfiþroska barna er hægt vinna sérstaklega með þau sem þurfa á því að halda og auka sjálfstraust þeirra gagnvart hreyfingu. Slíkum mælingum ætti að fylgja eftir í grunnskóla og halda áfram að vinna með börnum sem búa við skertan hreyfiþroska.

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/throski-og-uppeldi-barna/throski-2-til-6-ara-barna/>

## 11) Hreyfiþvetjandi aðstaða á skólalóðum

Gera mætti aðstöðu á skólalóðum aðlaðandi, hreyfivæna og hvetjandi með hugmyndaríkri uppsetningu á ýmsum tækjum sem henta öllum aldursþópum. Virkja mætti börnin til samstarfs um það hvernig þau vilja sjá skólalóðina sína og aðstöðuna í betri takti við tíðarandann hverju sinni.

Flestum börnum þykir gaman að klifra og spreyta sig í allskyns þrautum sem reyna á færni, hraða, liðleika og styrk. Fjölbreytt aðstaða eins og sparkvellir, körfuboltaspjöld og hjólabrettasvæði auka líkur á daglegri og mikilvægri hreyfingu. Skólalóðir eru oft leiksvæði barna utan skólatíma og því fjölbreyttari sem þær eru, þeim mun meiri líkur er á að þær séu nýttar til hins ýtrasta.

Ívar Ingimarsson, frumkvöðull og fyrrum atvinnumaður frá Stöðvarfirði/Egilsstöðum, hefur viðrað hugmynd um að nýta sparkvellingum betur með því blása til keppni í hverju umdæmi fyrir sig, t.d. 14 ára og yngri og svo 15 ára og eldri, þess vegna ókynjabundið. Fjórir inná í einu! Þetta gæti aukið áhuga á knattspyrnu í fámennari bæjarfélögum og að sami skapi þarf ekki að ferðast óraleið til að keppa. Ívar er með netfangið [muggur77@hotmail.com](mailto:muggur77@hotmail.com)

<https://www.kopavogur.is/static/files/Utgefifid-efni/skemmtilagar-skolalodir.pdf>

## 12) Viðbrögð skólaheilsugæslu þegar börn fara út af vaxtarlínu

Mikilvægt er að fylgst sé með líkamsþyngd nemenda, hreyfigetu og hreyfimyndri sem og andlegri líðan. Þá er mikilvægt að halda áfram með aldurskoðanir þar sem mæld er þyngd, hæð, sjón og heyrn og að allt sé skráð í tövutækan gagnagrunn. Þetta eru mikilvægar upplýsingar samfélagsins á hverjum tíma um hvert stefnir.

Árið 2022 voru að meðaltali 763 nemendur á hvert stöðugildi skólahjúkrunarfræðinga. Vinna þarf markvisst með þá nemendur sem þurfa á því að halda, leiðbeina þeim og fjölskyldu þeirra með mataræði og fjölþætta hreyfingu. Skimað er fyrir frávikum á vaxtakúrfu í 1., 4., 7. og 9. bekk og er miðað við að 95% barna í árgangi fái skimun

Hver er viðbragðsáætlun í skóla ef kennari er meðvitaður um vandamál á heimili nemenda; vanrækslu, skilnaður í aðsigi eða ofbeldi? Hvað er gert til að hjálpa brotnum börnum?

Samkvæmt bókinni *When the body says no* eftir Gabor Maté eru 50% meiri líkur á því að einstaklingur fái krabbamein hafi hann upplifað trauma (ofbeldi/áfall) í æsku. Um 90% fanga á Íslandi hafa orðið fyrir áfalli í æsku. 43% krakkar í 8.-10. bekk telja geðheilsuna ekki góða.

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24060/Fréttabréf%20til%20starfsfólks%20Skóla.pdf>

<https://throuarmidstod.is/svid-thih/heilsuvernd-skolabarna/skimanir/#Flipi2>

## 13) Þrjú dagar í skóla, tveir í vinnu

Fjölmargir skólar í Reykjavík bjóða nemendum í 9. og 10. bekk upp á atvinnutengt nám. Það er vegna sértækra örðugleika nemenda (ekki fötlunar) og fyrir þá sem glíma við verulegar áskoranir í námi eða mikla vanlíðan í skóla. Verkefninu er ætlað að bæta líðan nemenda og gefa þeim tækifæri til þess að sýna hvað í þeim býr.

Ég þekki dæmi þess að nemandi í Reykjavík, sem býr við mjög erfiðar heimilisaðstæður, mætir í þrisvar í viku í skólann og tvo daga í vinnu. Þannig höndlar hann betur álagið. „Námið“ þessa tvo daga fer fram á vinnustöðum sem eru valdir út frá áhugasviði nemenda. Nokkrir tugir fyrirtækja og stofnana taka þátt í þessu mikilvæga verkefni. Í lok námsins fær nemandinn umsögn frá vinnustaðnum. Nemendur í atvinnutengdu námi eru á launum hjá Reykjavíkurborg á meðan þeir eru skráðir í verkefnið.

Íslenskir drengir hafa langhæsta greiningarhlutfallið í Evrópu, 10,9% - 27% herra en næsta ríki. Íslenskar stúlkur eru líka efstar, 5,5% - en samt tvöfalt lægri en drengir. Í Svíþjóð er hlutfallið 0,6% og 0,4%. Líklegasta skýringin á þessu er sú að mun fleiri greiningar eiga sér stað á Íslandi. En eru þær nauðsynlegar?

ADHD lyf hjá 10-14 ára strákum hefur farið úr rúmlega 8% árið 2010 í 15% árið 2019. 177 á hverja 1.000 drengi nota lyfin, en 130 stúlkur á hverja 1.000. Samtals notuðu 6.807 börn ADHD lyf á Íslandi árið 2022, 13.873 fullorðnir. Það er mesta notkun Evrópuríkja. Í ár, 2023, nota 20% drengja og 10% stúlkna, 10-20 ára, ADHD lyf.

Mesta rítalínnotkun barna í Evrópu er á Íslandi. Tuttugu sinnum fleiri grunnskólabörn fá ávísun á þunglyndislyf á Íslandi en á hinum Norðurlöndunum.

Á árunum 2008-2016 - 18földuðust ávísanir á svefnlyf til drengja á aldrinum 10-14 ára. Sjálfsmorðstíðni 10-19 ára drengja á Íslandi er hverri hærri á Norðurlöndunum en á Íslandi. Um 45 einstaklingar deyja árlega vegna „lyfjaceutrunar“.

<https://reykjavik.is/ibuar/born-og-unglingar/nams-og-starfsradgjof/atvinnutengt-nam>

## 14) Lestrar-ömmur og lestrar-afar í grunnskólum!

Í ljósi fjölgunar barna af erlendu bergi í grunnskólum hefur komið í ljós að 63 tungumál eru töluð í skólum landsins. Til þess að þessi börn nái að aðlagast skólakerfinu, skilja námsefnið og vera félagslega virk liggur í augum uppi að þau verða að ná tökum á íslenski tungu. Þar af leiðandi ætti megináherslan að vera sú að kenna þeim tungumálið á kostnað annarra námsgreina. Ekki síst vegna þess að sjálfstraust barna eykst þegar þau ná tökum á tungumálinu, af því þá skilja þau námsefnið betur.

Rúmlega 10% nemenda eru með erlend tungumál og um 92% innflytjenda er á rauðu eða gulu ljósi (kunna ekki íslensku). Í nokkrum skólum hafa lestrar-ömmu og lestrar-afar hjálpað til, fullorðið fólk sem vill gera góðverk og hefur lítið fyrir stafni. Í Borgarhólsskóla á Húsavík mæta tíu lestrarömmur og -afar reglulega í skólann og hjálpa þeim nemendum í íslensku sem þurfa sérstaklega á því að halda.

<https://trolli.is/lestrarommur-og-lestrarafar-bruum-bilid-milli-kynsloda/>

### 15) Rithöfundar heimsækja skóla - lestrarhvetjandi

Reynsla mín sem rithöfundur til 34 ára hefur sannfært mig um að það sé auðvelt að hvetja nemendur, einkum á miðstigi og yngri, til að lesa meira, með því að „kveikja neista“, kynna spennandi bækur, lesa upp úr bókunum og vera með skapandi skrif. Bókasafnsfræðingar hafa tjáð mér að eftir heimsókn rithöfunda sprettur fjöldi nemendua úr spori á bókasafnið til að tryggja sér bækur. Lesi börn mikið eru miklu meiri líkur á því að þau lesið á fullorðinsaldri.

Það er GRÍÐARLEGA mikilvægt að nemendur finni bækur sem tengjast áhugamálum þeirra, eins og kemur fram í bókinni **The Book Whisperer** eftir *Donalyn Miller*. Hún kenndi einum af fjölmörgum 6. bekkjum í skóla í Bandaríkjunum og vildi að hennar bekkur myndi skara fram úr í öllum greinum. Það tókst ekki fyrr en hún komst upp á lag með að hjálpa nemendum að finna bækur á bókasafninu sem tengdust áhugamálum þeirra. Markmið hennar var að nemendur læsu 40 bækur á mann. Sá sem las fæstar bækur las 27 en flestir náðu settu marki. Árangurinn varð sá að hennar 6. bekkur stakk alla aðra bekki af í einkunnum í öllum greinum, vegna aukins orðaforða, skilnings og sjálfstrausts.

Góður og mikilvægur orðaforði er á undanhaldi sem leiðir til þess að nemendur ná síður tökum á námsefninu og þar af leiðandi ná þeir síður tökum á sjálfum sér. Trúið mér, ég hef heimsótt alla skóla landsins í fimmtán ár; orðaforðinn er skelfilegur en nemendur vilja ekki að aðrir átti sig á því og halda sig því til hlés. Það segir sig sjálft að nemandi sem fer í framhaldsskóla og skilur ekki námsefnið mun að öllum líkindum heltast úr lestinni.

27% nemenda í 1. bekk á Íslandi kunna ekki að lesa í lok 1. bekkjar, þar af 70% drengir. Íslensk börn mælast í 34/38 sæti meðal þróaðra ríkja þegar kemur að menntun og félagslegri getu. Gróflega má áætla að lestrarvandi drengja einn og sér í menntakerfinu hafi áhrif á um 8 þúsund fjölskyldur.

<https://bookwhisperer.com>

### 16) Skapandi skrif eykur lestur

Reynsla mín af því að kenna skapandi skrif í skólum, einkum á miðstigi og meðal yngri nemenda, er sú að ég hef séð krakka „vaxa og blómstra“ í tímum. Markmiðið er ekki að nemendur verði rithöfundar heldur að sýna þeim fram á hversu auðvelt það er að skrifa sögu, frásögn eða upplifun ef nemendur þurfa ekki að velta stafsetningu fyrir sér, punkti, kommu, stórum staf eða litlum. Það er gert SEINNA, þegar kennari eða foreldri les yfir. Þegar nemendur komast í FLÆÐI við að skrifa sögu, án athugasemda, getur kraftaverk gerst.

Þegar mér gefst kostur á að vera með „skapandi skrif“/kveikja neista í skólum segi ég frá því hvernig ég skrifa, hvað þarf að hafa í huga, ég les upp og sýni nokkrar glærur. Í kjölfar þess fá nemendur góðan tíma til að skrifa sjálfir, eftir að hafa valið sér verkefni, og í lokin geta nemendum staðið upp og lesið sína sögu, eða byrjun sögunnar.

Það að kveikja neista með þessum hætti er ekki eingöngu mikilvægt til að auka læsi, heldur til að sýna krökkum fram á að þau geta skrifað, sagt sögu og svo eykur það sjálfstraustið að



lesa fyrir aðra. Að mínu mati er þetta algjörlega óþægður akur í skólum landsins og barna- og unglingabókahöfundar eru vannýtt auðlind. Það þarf ekki átak á þessum vettvangi, það þarf BYLTINGU.

Um 34% stráka í 10. bekk geta ekki lesið sér til gagns vegna þess að orðaforðinn er dapur, námsbækur oftast enn ekki utan áhugasviðs þeirra, of lítill svefn og of mikil skjánotkun. Þetta er tvöfalt hærra hlutfall en hjá stúlkum og 10% hærra en árið 2009.

Ég tel að það sé auðvelt að breyta þessu með því að leyfa nemendum að lesa sögubækur að EIGIN VALI en ekki sífellt að leggja gamlar sögur á borð fyrir nemendur. Sjálfstraust nemenda skiptir meira máli en nokkur hundruð ára gamlar hetjusögur.

27% barna á Íslandi þurfa á sérkennslu að halda – 8% í Noregi.

### 17) Spinninghjól í skólastofum

Í einhverjum löndum Evrópu, m.a. í Sviss er alþekkt að hafa spinninghjól aftast í skólastofum fyrir nemendur sem eiga erfitt með að sitja kyrrir löngum stundum, en oftast eru það nemendur með ADHD. Þegar óróleiki færast yfir sest nemandi á hjólið og missir þar af leiðandi ekki af kennslunni.

Við hjónin voru stundum skömmuð fyrir það að sonur okkur átti erfitt með að sitja lengi kyrr í kennslustundum. Við minntum kennarann á að hann væri með ADHD og tourette og ætti erfitt með sitja kyrr lengi. Við sögðum að ef hann tæki að ókyrrast ætti kennarinn að bjóða honum að hlaupa nokkra hringi í kringum skólann. Kröftug hreyfing slær á „einkenni“ ADHD og nemendur eiga þar með auðveldara með að sitja kyrrir og einbeittir.

### 18) Orðadæmi lúta að áhugamálum nemenda

Flókin orðadæmi í stærðfræði geta flækst fyrir nemendum, ekki síst þeim sem eru í erfiðleikum með tungumálið. Skólastjóri í dönskum skóla, sem var ekki sáttur við einkunnir nemenda, lét útbúa ólík orðadæmi sem lutu að áhugamálum nemenda. Hafi nemandi áhuga á bílum ætti orðadæmið að snúast um bíla í stað þess að snúast um epli og appelsínur. Vissulega er þetta meiri vinna fyrir kennara en getur engu að síður hjálpað fjölda nemenda.

### 19) Foreldrar sem fyrirmyndir

Kennari úti á landi spurði nemendur í 7. bekk hversu margir ætluðu í framhaldsskóla. Tveir af átján nemendum réttu upp hönd en það endurspegladi menntun foreldra þeirra. Kennarinn fékk leyfi hjá skólastjóra framhaldsskóla í næsta sveitarfélagi að mæta með nemendurnum í heimsókn þar sem þeir vorðu heilum degi og fengu að kynna þeim námsgreinum sem höfðu til þeirra. Krakkarnir ræddu við eldri nemendur, fengu leiðsögn og að prófa eitt og annað.

Seinna kom í ljós að 80% þessara krakka fóru í framhaldsskóla. Kennarinn var sannfærður um að heimsóknin hefði skipt sköpum. Jafnvel þótt sumir foreldrar séu ekki með framhaldsmenntun er hvatning þeirra til barna sinna um að mennta sig vel gríðarlega mikilvæg. Jafnvel þótt skóli lífsins skipti líka máli.

### 20) Fyrirlestur fyrir foreldra

Það er löngu tímabært að skólastjórnendur og kennarar skili ábyrgðinni á uppeldi barna aftur til foreldranna. Þetta sagði skólastjóri í grunnskóla við mig um daginn og viðkomandi lá mikið á hjarta. Annar sagði að foreldrar þyrðu ekki lengur að vera foreldrar, þyrðu ekki að setja börnum sínum mörk. Ef foreldrar hafa ekki lengur hugrekki til að vera foreldrar, þora ekki að setja börnum sínum mörk varðandi skjánotkun, svefn, talsmáta, umgengni og svo framvegis er ekki hægt að búast við öðru en að börnin verði agalaus á öðrum vettvangi, t.d. í skólanum. Börn vilja aga og reglur en reyna oft að ganga eins langt og hægt er.

Helsta ástæða þess að foreldrar setja börnunum ekki mörk varðandi skjátíma er líklega sú að ansi margir foreldrar eru ekki barnanna bestir í þeim efnum, orðnir jafn miklir fíklar. Ef foreldrar gefast upp á foreldrahlutverkinu endurspeglast það í agaleysi barna og ungmenna.

Skólafólki er tíðrætt um að ljótt orðbragð nemenda, ókurteisi og agaleysi hafi aukist upp á síðkastið. Hvort ástæðan sé eftir-Covid-áhrif er erfitt að segja til um. Í ljósi ofangreinds er ljóst að foreldrafélög þyrftu í auknum mæli að fá fyrirlesara sem tala tæpitungulaust um þessi mál því svo gríðarlega mikið er í húfi. Lengi býr að fyrstu gerð! Foreldrar geta líka verið þroskaþjófar með því að skutla og sækja, smyrja og pakka, búa um og þjóna í sífellu í stað þess að efla börnin til sjálfstæðis.

## 21) Símalausir grunnskólar

Á síðustu 20 árum hef ég farið í liðlega 3.500 skólaheimsóknir (grunnskóla) um allt land. Sjón er sögu ríkari! Þar sem skólastjórnendur hafa ákveðið að frelsa nemendur undan símafíkn/samfélagsmiðlafíkn er allt annar „andi“ en í þeim skólum þar sem nemendur ganga um, sitja eða liggja með „lífið í lúkunum“. Þeir mega ekki missa af neinu sem gerist í símanum en átta sig ekki á því fyrr en seinna að þeir eru að missa af sjálfum sér.

Til allrar hamingju fjölgar símalausum skólum sífellt. Ég gæti nefnd tæplega 30 skóla sem bjóða nemendum upp á félagslega virkni á skólatíma, borðtennis, spil, tafl, tónlist og léttleika. Í grunnskóla Snæfellsbæjar hefur áhugi á skák aukist verulega, nemendur tefla í frímínútum og í maí 2023 var haldið fjölmennt skákmót í Ólafsvík, þar sem stórmeistarar mættu til leiks, sem og margir nemendur skólans. Nánast öll bæjarfélög á Austurlandi hafa frelsað nemendur frá síma á skólatíma. Þar er félagsleg virkni og gleði. Og núna hefur Hafnarfjörður ákveðið að frelsa nemendur í grunnskólum frá síma á skólatíma, sem og Selfoss.

Mörg ungmenni eru í um 8 klukkustundir á dag í símanum, það eru 183 dagar á ári – HELMINGURINN af vökutíma þeirra. Væri hægt að nýta tímann betur? Erlendar rannsóknir sýna að um leið og skjátími fer yfir 3 klukkutíma á dag hjá ungmennum versnar geðheilsan.

Eins og snjallsíminn er geggjúð græja þá er ég þeirrar skoðunar að hann sé að ræna börn æskunni. Hann er alls ekki eins snjall og raun ber vitni, hann er þeirra verstí vinur. Svo má ekki gleyma því að of mikil skjánotkun kæfir melatóníframleiðslu líkamans en melantonín stjórnar svefvenjum okkar. Ef börnin eru sífellt með blátt ljós fyrir augum líður þeim eins og þau þurfi ekki að sofa jafnvel þótt líkaminn sé búinn á því. Nýjar rannsóknir sýna að sífellt gláp í síma (lítinn skjá) veldur rörsýni, sem hefur hefur afleiðingar að fólk hættir að sjá „panorama“.

Hverjar eru afleiðingar of lítills svefns? Lífið er orsök og afleiðing og kannanir sýna að 50% nemenda í 10. bekk sofa of lítið. Lítum í eigin barm! Geta félög eins og Rotary, Lions, Kiwanis, Oddfellow eða kvenfélög kostað fyrirlestra fyrir foreldra? Þá þyrfti að vera skyldumæting því yfirleitt mæta fyrirmyndarforeldrar á fundi en síður þeir sem þurfa mest á því að halda.

## 22) Heitur matur í hádeginu fyrir alla

Þar sem við búum við skólaskyldu ætti öllum grunnskólanemendum að standa heitur matur í hádeginu til boða, þeim að kostnaðarlausu. Það skapar ójöfnuð að bjóða eingöngu þeim upp á heitan mat sem hafa efni á að borga fyrir hann. Það hlýtur að brjóta börn efnaminni foreldra niður, að þurfa að afsaka það að þau sé ekki mat, heldur mæti með lítið nesti eða ekkert. Það er auðvelt að setja sig í spor þeirra. Hádegismaturinn er hugsanlega eina heita máltíðin sem sumum börnum stendur til boða. En vonandi kemur skólinn til móts við þá nemendur sem eiga erfitt hvað þetta varðar. Liðlega 10% nemenda í grunnskólum Reykjavíkur (og líklega annars staðar) hafa ekki efni á heitum skólamat.

*Harvard háskólinn, Alþjóðabankinn, Matvælaáætlun Sameinuðu þjóðanna og fjöldi fræðastofnana fullyrða að hver skólamáltíð sem fátækt barn fær skilar sér margfalt til baka.*

*Þá fæst betri heilsa, betri námsárangur (ávöxtun af fjárfestingu í menntun), lengri skólasókn, meiri proski sem skapar aukna tekjumöguleika síðar á lífsleiðinni.*  
(Úr bókinni Heimurinn eins og hann er, eftir Stefán Jón Hafstein)

### 23) Uppfært námsefni, nýir kennsluhættir

Mín reynsla af skólakerfinu er sú að nánast allir kennarar eru að gera sitt besta. En að breyta „skólakerfinu“ er eins og að reyna að snúa risa flutningaskipi. Það getur tekið áratugi, því miður, eða heila öld!

Hver verða helstu störf framtíðarinnar, eftir 10, 15 eða 20 ár? Erum við að mennta börn í dag til að takast á við síbreyttan veruleika? Hvað segja framtíðarfræðingar? Við hverju megum við búast? Fjölmargir grunnskólar hafa hugað að samþættingu, samkenndu og margskonar uppbroti, jafnvel þótt aðalnámskrá ráði ferðinni að mestu. Er ekki örugglega verið að ræða náttúrvernd, fjármálalæsi, kynjajafnrétti, efla sjálfstraust nemenda með öllum tiltækum ráðum. Hver er forgangsröðunin fyrir utan það að læra íslensku?

Heilbrigð skynsemi segir að sjálfstraust nemanda sem útskrifast úr 10. bekk hlýtur að skipta meira máli en hvort hann viti hvert hæsta fjall í heimi er eða hvað Gísli Súrsson var að gera fyrir einhverjum öldum. Svo ekki sé talað um flókna setningafræði sem Guðmundur Finnbogason, okkar fremsti fræðimaður á sínum tíma, lagði til árið 1903 að yrði lögð niður. Það eru 120 ár síðan og sumir skólar er ennþá að kenna flókna setningafræði. Í alvöru!

Hverjir hafa hugrekki til að hrista upp í skólakerfinu og er það tímabært? Ég treysti kennurum best til að leiða slíkar breytingar. Þeir hafa verið í grasrótinni áratugum saman og eru algjörlega að „lesa salinn“ en Kerfið gæti flækst fyrir þeim og jafnvel einhverjir fræðimenn sem hafa ekki verið á gólfinu áratugum saman.

Grunnskólinn NÚ í Hafnarfirði er sérlega áhugaverður en skólinn veitir nemendum tækifæri til að samtvinna íþróttáhuga sinn og grunnskólanám þar sem nemandinn sinnir náminu af sama áhuga og íþróttinni. Með nútímataekni og nýjum kennsluáferðum veitir NÚ nemendum frelst til að nálgast námsefnið á eigin forsendum. NÚ skapar umhverfi þar sem nemendur finna til ábyrgðar, áhuga, heilbrigði en umfram allt ánægju.

<https://framsynmenntun.is>

„Skóli í skýjunum“ – Ásgarðsskóli, [www.asgardsskoli.is](http://www.asgardsskoli.is) er ný nálgun í námi en hann starfar alfarið á netinu og var settur á laggirnar til að auðvelda aðgengi barna í dreifbýli að fjölbreyttur námi og jafna betur stöðu þeirra við stöðu barna í þéttbýli í þeim efnum.

Um er að ræða nemendamiðað og heildsætt nám sem byggir á samþættingu námsgreina. Skólanámskrá skólans byggir á *Aðalnámskrá grunnskóla og International Middle Years Curriculum* sem er notuð í 90 löndum og 1500 skólum. Í Ásgarði koma nemendur á virkan hátt að stjórn skólans, skipuleggja nám sitt og taka beinan þátt í verkefnum.

Skólar eru í auknu magni í áskrift af þjónustu sérfræðinga og í ljósi aukins kvíða, þunglyndis og námsörðuleika verður ríkari þörfu fyrir sérfræðingum á þeim vettvangi í skólakerfinu. Markmið Tröppu, [www.trappa.is](http://www.trappa.is) er að auka aðgengi stuðningi og ráðgjöf fagfólks við börn. Trappa býður upp á meðferð og þjálfun í gegnum netið fyrir börn hjá sérfræðingum, fjölbreytta ráðgjöf fyrir aðstandendur og starfsmenn skólaþjónustu og aðgengi fyrir sveitarfélög og foreldra um allt land.

Það þarf að spyrja krefjandi spurninga í skólakerfinu; af hverju er verið að kenna þetta?

### 24) Þrjú, fjögur eða fimm ár í framhaldsskóla og íþróttaiðkun

Helstu rök „sérfræðinga“ fyrir styttingu náms í framhaldsskóla voru þau að *það væri fjárhagslega hagkvæmt fyrir samfélagið að fá ungt fólk fyrr út á vinnumarkaðinn.*

Vissulega vorum við líka að bera okkur saman við nágrannaþjóðirnar EN engar vangaveltur voru um hvort grunnskólanám á Íslandi undirbyggi nemendur jafn vel fyrir framhaldsskóla og hinar Norðurlandaþjóðirnar. Þá voru „sérfræðingarnir“ ekki að pæla í samfélagslegum kostnaði vegna aukins, kvíða, þunglyndis, álags, brottfalls úr framhaldsskólum og íþróttum,

eins og hefur orðið að veruleika. Til hvers að þrýsta nemendum of hratt í gegnum skólakerfið?

Allir ættu að vera orðnir meðvitaðir um það að dagleg kröftug hreyfing getur skipt sköpum hvað varðar andlega heilsu fólks, ekki síst ungmenna. Engu að síður voru 70% skólastjórnenda í framhaldsskólum mótfallnir íþróttum sem hluta af stundarskrá framhaldsskólanemenda, fyrir nokkrum árum. Vonandi hefur sú afstaða breyst. Það hlýtur að vera rísa áhyggjuefni samfélagsins að hlutfall þeirra sem skrá sig í háskóla er 70% konur, 30% karlar. Ef hlutfallið var öfugt væru rauð flögg á lofti alla daga. Innritunarstig karlmanna í háskóla er lægra á Íslandi en í öllum OECD löndum.

Á Íslandi eru fleiri karlar á aldrinum 25-34 ára án framhaldsskólamenntunar en í flestum öðrum Vestrænum ríkjum. Um 24% karla á þessum aldri hafa ekki lokið námi eftir grunnskóla en hlutfallið er 15% hjá konum.

Samkvæmt bókinni *Age of Opportunity – Lessons from the new Science of Adolescence* eftir Laurence Steinberg lifir það fólk innihaldsríkara lífi og nýtur meiri velgengni sem tók sér ársfrí eftir að hafa lokið stúdentsprófi eða verknámi, farið sem skiptinemar, au-pair, í lýðháskóla, verið í skóla lífsins og síðan farið í háskóla – heldur en þeir sem byrjuðu í skóla 6 ára og luku námi 26 ára, eða þar um bil.

11% 19 ára einstaklinga á Íslandi voru hvorki í námi né vinnu árið 2021, það eru um 440 einstaklingar. Kostnaður (félagslegar-/atvinnuleysisbætur, 5 millj. x 440 = 2.2 milljarðar.)

Árin í framhaldsskóla eru oftast en ekki eftirminnilegustu ár hvers einstaklingar því á þeim tíma eru þeir að gera svo margt í fyrsta skipti. Það er engin skömm að vera í fjögur, fimm eða sex ár í framhaldsskóla. Sérfræðingar um heilastarfsemi segja að framheilinn þroskast að fullu í kringum 25 ára aldur, fyrir hjá stúlkum. Í framheilanum á gagnrýnin hugsun sér stað, sem og orsök og afleiðing. Það eru engir tveir einstaklingar eins og lokapróf eiga ekki að vera eitthvert kapphlaup. Núna árið 2024 er fólk loksins að átta sig á því að það var slæmt skref að stytta nám í framhaldsskólum. Hver verða þá næstu skref?

## 25) *Græn fjölskylduvæn og hreyfihvetjandi svæði*

Víða í þéttbýlisstöðum eru græn svæði sem almenningur nýtti betur ef þar væri komið fyrir einföldum, hreyfihvetjandi leiktækjum. Oft þarf ekki nema klifurbrautir, körfuboltaspjöld, mark, púttvöll og fjölbreytt leiktæki til hreyfa við börnum og fullorðnum.

Það er mikilvægt að leika sér, þjálfja jafnvægið með því að ganga á spýtu, standa á bobbíngum, klifra í neti sem hefur verið fest lóðrétt upp, sbr. Skólahreysti og svo mætti lengi telja. Óendanlegir möguleikar.

Í Mosfellsbæ er íþróttahúsið opið fyrir almenning á sunnudagsmorgnum. Þar mæta foreldrar með börnin og allir leika sér á fjölbreyttan máta.

## 26) *Bekkir á gönguleiðum*

Í könnunum, sem voru framkvæmdar meðal eldri borgara á dvalar- og hjúkrunarheimilum í Reykjavík, kom fram að eldri borgurum þykir skorta töluvert af bekkjum á gönguleiðum þeirra. Þeir fullyrða að þeir færu í lengri gönguferðir og oftast ef þeir gætu tyllt sér oftast á leiðinni. Leiða má að því líkum að slíkt aftri líka eldri borgurum víða á landsbyggðinni. Einn eða fleiri bekkir, jafnvel á merktum gönguleiðum, gæti aukið vellíðan eldri borgara því daglega hreyfing bætir andlega og líkamalega líðan.

## 27) *Íþróttamannvirki opin almennungi*

Að sumarlagi er oft „dauður tími“ íþróttahúsum og jafnvel á kvöldin og um helgar. Æskilegt væri að leyfa fólki að njóta þeirra tíma, ýmist með opnum fjölskyldutímum eða skipulögðum leikjum, stöðvaræfingum eða boltaleikjum. Mörg ungmenni tækju því áreiðanlega fagnandi að fá útrás í sundi eða íþróttasal með jafnöldum sínum, ekki síst á kvöldin um helgar, í stað þess að falla í freistni á óheppilegri stöðum eða stóra stjörfu í skjá, tímunum saman.

Víða gefst fullorðnu fólki kostur á að nýta stóru knatthúsin undir gönguferðir að vetri til þegar þau eru ekki í notkun. Knatthúsið Báran á Hornafirði er til að mynda opið almenningi til 23:00 á kvöldin. Hinn frjálsi leikur er leyfður þar, sem er fátítt annars staðar. Það truflar iðkendur tæplega þótt amma og afi gangi hring eftir hring, utan vallar.

Jafnvel mætti nýta safnaðarheimili undir fjölpættar, hreyfivænar uppákomur eldri borgara; leikfimi, jóga, hugleiðslu, slökun, spilamennsku, söng og svo mætti lengi telja.

<https://www.heilsugaeslan.is/um-hh/frettasafn/stok-frett/2020/02/20/Hreyfing-aldradra-er-mikilvaeg/>

## 28) Nýjar íþróttagreinar – tómstundir

Í öllum bæjarfélögum er íþróttafélag sem býður upp á einhverjar íþróttagreinar og oftar en ekki er markið sett hátt. Stjórnarmenn, þjálfarar, foreldrar eru metnaðargjarnir og krakkar sækja eins mörg mót og kostur er. Mætti auka fjölbreytnina? Þjóða upp á nýjar greinar? Nýjum íþróttafraðingum fylgja stundum nýjar greinar og aukinn metnaður.

En hvað með þá sem eru ekki keppniskrakkar? Gefast þeir upp af því þeir vilja bara leika sér en ekki keppa? Er möguleiki að bjóða upp á færri æfingar í viku fyrir þann hóp, jafnvel nýjar íþróttagreinar? Er hægt að vera með skotbolta innanhúss, Tarzanleik í íþróttasalnum, Yfir, Brennó, Vító, Fallin spýta og svo framvegis. Gömlu, góðu leikirnir mega ekki glatast því þeir skapa félagslega virkni, gleði og mikilvæga hreyfingu. Já, og hlátur!

[https://is.wikipedia.org/wiki/Listi\\_yfir\\_leiki\\_barna](https://is.wikipedia.org/wiki/Listi_yfir_leiki_barna)

<https://lei0156.wordpress.com/2012/09/27/yfir-6/>

## 29) Tómstundahús fyrir skapandi greinar, tónlist, félagslega virkni

Víða leynast skemmur eða húsnaði sem mætti breyta og bæta, gera að spennandi tómstundahúsi, félagsmiðstöð eða lýðheilsuhús. Krakkar þurfa útrás fyrir sköpunargleði. Hver er skoðun þeirra? Hvernig myndu krakkar hanna slíkt hús að innan? Langar þau að leika sér í borðtennis, spila á gítar, hljómborð, syngja, leika sér á hjólabretti, spila, klifra, teikna, smíða, mála, skrifa, skapa? Án efa mætti tína til „dót og drasl“ eða nytsama hluti frá fjölda fólks til að setja inn í slíkt tómstundahús. Á Hvammstanga eru Samfélagshús að verða að veruleika, þar sem kynslóðir koma saman og allir finna eitthvað við sitt hæfi.

80% af kostnaði „heilbrigðis“-kerfisins er vegna lífstílstengdra sjúkdóma. Snemmtæk íhlutun, sem getur kostað samfélagið nokkra þúsundkalla, mun spara milljarða þegar fram líða stundir.

„Vandamálin á unglingsaldri eru eins og marghöfða skrímli en rótin er alltaf brotin sjálfsmýnd.“  
- forvarnarfulltrúi á Akureyri.

## 30) Sumarleikar – liðsheild, samvinna, gleði

Fátt er mikilvægara en að leika sér, draga fólk upp úr feni samfélagsmiðlanna og sjónvarpsglápi. Hvað er skemmtilegra en að boða til SUMARLEIKA þar sem allir geta tekið þátt, hlegið og haft gaman af. Hægt væri að „keppa“ í stúgvélakasti, kasta bolta ofan í tunnu, reyna að kasta hringjum á prik, raða einhverjum með bundið fyrir augun og svo mætti lengi telja. Ungir sem aldnir geta tekið þátt, hægt væri að mynda lið eða vera með keppni milli gatna. Engin áreynsla, engin hlaup, aðeins léttir, skemmtilegir leikir sem gefa stig.

Leikvöllur fyrir yngstu börnin, blöðrur, kandíflos, söngur, fíflaskapur!

Þorgrímur Þráinsson,  
10. mars 2024  
[andi@andi.is](mailto:andi@andi.is),