



Heilsueflandi skóli / Lífsleikni – Útinám og Grænfáni

Heilsurækt

Skólaárið 2019 - 2020

---

Á skólaárinu 2019 – 2020 verður unnið með þemað „Heilsurækt“.

**Markmið** þemans er að nemendur og starfsfólk Ártúnsskóla átti sig á mikilvægi heilsuræktar. Það má segja að það séu fá verkefni á lífsleiðinni mikilvægari en að rækta sína eigin heilsu. Góð heilsa er undirstaða fyrir vellíðan og velgengni og hjálpar fólki að ná þeim markmiðum sem það setur sér.

**Skilgreining** á heilsurækt samkvæmt íslensku orðabókinni (Mörður Árnason, 2007):

Ástundun líkamsæfinga og hollra lífnaðarháttanna til að efla heilsu og hreysti.

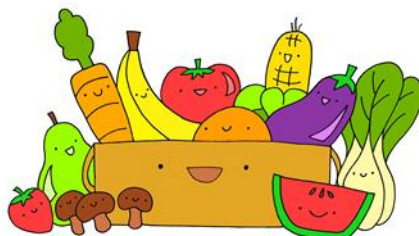
Í vinnu okkar með þemað leggjum við áherslu á heilsurækt í víðasta skilningi, þ.e. að rækta líkamlega, andlega og félagslega heilsu.

Allir bekkir/árgangar munu vinna margvísleg verkefni sem tengjast þemanu og það verður samþætt sem flestum námsgreinum.



Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla (2013) er heilbrigði og velferð einn af grunnþáttum skólastarfs. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Í aðalnámskránni er lögð mikil áhersla á að þegar skólastarf er skipulagt þurfi það að miða að því að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Þetta er sérstaklega mikilvægt þar sem skólinn gegnir veigamiklu hlutverki í heilsuuppeldi og heilsurækt nemandans allan grunnskólann.

Í aðalnámskrá grunnskóla (2013) kemur ennfremur fram að við lok 4. bekkjar er gert ráð fyrir að nemendur hafi náð því hæfniviðmiði að geta sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Þá eiga nemendur við lok 10. bekkjar að geta sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og geta sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.



Við tengjum líka þemað heilsurækt við umhverfi okkar. Ekki má gleyma því að flest það sem er gott fyrir okkur sjálf er jafnframt gott fyrir umhverfið. Afar mikilvægt er að huga að lífbreytileika náttúrunnar og kenna nemendum um mikilvægi þess að jafnvægi haldist í náttúrunni. Allir þættir vistkerfa eru jafn mikilvægir og lífverur eru háðar hver annarri. Í því samhengi má benda á að aðalatriðið er að nemendur taki þátt, læri um, upplifi og uppgötvi lífríkið í nágrenni sínu.

## Sameiginleg verkefni

- **Göngum í skólann** (4. september – 2. október).
- **Leikir í frímínútum** á vegum vinaliða allt skólaárið.
- **„Hlaupum hringinn“**. Byggt á hugmyndinni „Walk the mile“ <https://thedailymile.co.uk/>. Hringurinn er 200 metra leið við hliðina á „Battavellinum“. Verkefnið hefst með því að allir nemendur skólans fara hringinn saman með skólastjórnendum og kennurum. Nemendur skrá í framhaldinu niður hversu marga hringi þeir fara á tímabilinu og safna sér kílómetrum (mílum). Aðalávinnurinn er samt sem áður bætt heilsa – heilsurækt (9. september – 4. október 2019).
- **Dagur íslenskrar náttúru**, 16. september. Allir nemendur skólans vinna umhverfisverkefni í nærumhverfi skólans og Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra kemur í heimsókn og tekur þátt í vinnu með nemendum.
- **Íþróttadagur** 24. september.

- **Ólympíuhlaup ÍSí** (Norræna skólahlaupið) (október).
- **Fullveldisdagur** – grenndarskógur – lífbreytileiki og heilsurækt.
- „**Vagn heilsuræktar**“ sem fer á milli stofa með alls kyns dóti s.s. stultum, jafnvægisbretti, baunapokum ofl. (janúar – mars).
- **Grænmeti og ávextir.** Fræðsla – smakk – litir (mars – maí, hálfsmánaðarlega).
- **Verkefni í grenndarskógi** (á vordögum).
- „**Hreystiverkefni**“. Þetta verkefni verður unnið á vordögum, úti sunnan megin skólans þar sem tröppur, klifurveggur ofl. nýtist. Verkefnið verður í gangi 2 daga í viku, þriðju – og miðvikudag.
- **Hringekjur** hjá yngri og eldri nemendum (allt skólaárið).

### Starfsfólk

- Gönguhópur starfsmanna (allt skólaárið).
- Fyrirlestur Pálmars Ragnarssonar fyrir starfsmenn 23. sept. Liðsheild og samvinna.
- Lífshlaupið.
- Námsferð að vori til Kanada.



### Valverkefni: Dæmi um verkefni sem tengja saman heilsurækt og lífbreytileika

- Hvað er lífbreytileiki (e. biodiversity, biological diversity)?

Í stuttu máli má segja að það sé fjölbreytni erfðaefnis, lífvera og lífsamfélaga hér á jörðu. Lífbreytileiki, eða líffræðileg fjölbreytni, tekur þannig til fjölbreytileika allra lífverutegunda jarðarinnar, þ.e. vistkerfi sem eru samfélög plantna, dýra, sveppa og örvera og samspil þeirra við umhverfi sitt.

- Af hverju er lífbreytileiki mikilvægur? Lífverur eru hver annarri háðar.
- Hvert er ástand lífbreytileika í heiminum? Jörðin gengur nú í gegnum tímabil fjöldaútdauða sem rekja má til umsvifa mannsins.

Allar lífverur hafa tilvistarrétt. Lífverum stafar ógn af manningum, fyrst og fremst vegna lífnaðarháttanna okkar sem leiða af sér mikla mengun á lofti og legi, ofnýtingu auðlinda, eyðingu búsvæða, sem eru rudd í stórum stíl og nýtt til ræktarlands og útbreiðslu á gengra framandi tegunda, svo fátt eitt sé nefnt. Talið er að um helming allra lífverutegunda sé að finna í regnskógum sem eru ruddir undir ræktarland.

- Gera samgöngukönnun þar sem samgöngumáti nemenda og starfsmanna er skráður í viku (viðmið), í kjölfarið er gert átak til að auka hlut vistvænna samgangna og staðan síðan tekin aftur að áttakinu loknu.
- Bera saman hefðbundna ræktun og ræktun án eiturefna og tilbúins áburðar og hvaða áhrif mismunandi ræktunaraðferðir hafa á umhverfi og heilsu.
- Gera rannsókn á þungmálmum í matvælum og áhrif þeirra á umhverfi og heilsu.
- Hafa náttúrulegt, óspillt, svæði á skólalóð og laða að fjölbreyttar dýrategundir, s.s. fugla og skordýr.
- Koma upp skordýrahótteli á skólalóð.
- Koma upp fuglahúsum á skólalóð.
- Gefa smáfuglum á vetrum.
- Fara í vettvangsferðir til að kanna dýra- og plöntulíf í nágrenni skólans.
- Taka í fóstur svæði í nágrenni skólans.
- Skoða mismunandi fæðukeðjur og ræða hvað gerist ef tegundir eru teknar út úr fæðukeðjunni.
- Skoða mismunandi búsvæði dýra og plantna og ræða hvað gerist ef búsvæðin breytast, bæði hér á landi og annars staðar.
- Vinna með vistkerfi á Íslandi, gróðurfar og dýralíf.
- Fara í skordýrasafarí í nærumhverfi skólans.
- Skoða villtar plöntu- og dýrategundir á Íslandi sem hafa flust hingað af mannavöldum og hvaða áhrif þær hafa haft á íslenska náttúru.
- Kynna sér íslenska náttúru eins og hún leit út við landnám, hvað hefur breyst og af hverju?
- Kynna sér tegundir í útrýmingarhættu, bæði á Íslandi og á heimsvísu.
- Kanna hvaða áhrif eyðilegging búsvæða af manna völdum hefur á lífverur.
- Skoða samband hnignunar lífbreytileika og loftslagsbreytinga.

- Kynna sér svæði í heiminum sem eru í hættu vegna athafna mannsins, s.s. regnskóga, kóralrif og heimskautasvæði. Hvaða áhrif hafa athafnir manna á svæðið og hver er ástæða þess að því er stofnað í hættu? Finna leiðir til úrbóta.
- Kynna sér samtök sem vinna að varðveislu lífbreytileika, t.d. IUCN og WWF.

## Gullkorn / spakmæli

Góð heilsa er gulli betri

Heilbrigð sál í hraustum líkama

Heilsa er munaði betri

Hollur er heimabitinn

Góður matur lengir lífið

Allt er það gott sem af korni kemur

Matur er mannsins megin

## Vefslóðir/ bækur ofl.

- <http://leikjavefurinn.is/>
- [https://notendur.hi.is/alp4/leikir\\_kennsluadferd/leikjavefurinn.htm](https://notendur.hi.is/alp4/leikir_kennsluadferd/leikjavefurinn.htm)
- <https://sites.google.com/site/gildileiks/leikjaform/skynfaera--og-hreyfileikir/hreyfileikir>
- [https://www.bornogtonlist.net/tag/Hreyfing,\\_dans\\_og\\_leikir/](https://www.bornogtonlist.net/tag/Hreyfing,_dans_og_leikir/)
- Jóhann Arnarsson: Leikir
- Jóhann Arnarsson: Boltaleikir
- Hildur Karen Axelsdóttir: Hreyfistund
- Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir: Snerting, jóga og slökun
- Kort af Grenndarskógi Ártúnsskóla og Elliðaárdal (sjá sameign)  
Ellidaardalur\_2011.pdf
- Skógræktin, verkefnabanki: Útikennsla í Elliðaárdal: Ása Jónsdóttir, Guðrún Þórey Sigurbjörnsdóttir.
- <http://persona.is/index.php?action=home&method=display> (vefur um geðheilbrigði)

- <http://www.lydheilsustod.is>
- <http://www.doktor.is/born>
- <http://reyklaus.is/>
- <http://hjartalif.is/>
- <https://www.heilsugaeslan.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3817> (6 H heilsunnar)
- <http://www.matis.is/neytendur/naeringargildi-matvaela/um-gagnagrunninn/>
- <http://www.cafesigrun.com/>
- <https://heilsuhusid.is/uppskriftir>
- <https://www.allrecipes.com/>
- <http://www.healthycookingrecipes.com/>
- <http://maturermannsgaman.blogspot.com/>
- <http://ganga.is/>
- <https://www.utivist.is/>
- <https://www.fi.is/>
- <https://www.natturan.is/samfelagid/efni/12813/>
- <https://fri.is/>
- <https://golf.is/>
- <http://skautaholl.is/>
- <https://www.hlaup.is>
- <https://www.visindavefur.is/>
- <https://www.island.is/thjonusta/heilsa/abyrgd-a-eigin-heilsu/heilsuradgjof/>
- <https://graefaninn.landvernd.is/>
- <https://graefaninn.landvernd.is/Verkefnakista>

## Heimildaskrá

AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA – ALMENNUR HLUTI 2011 og GREINASVIÐ 2013. (2013).

Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.

Mörður Árnason. (ritstjóri). (2007). *Íslensk orðabók. Grundvallarrit um íslenska tungu* (4. útgáfa). Reykjavík: Edda útgáfa hf.

