

Reykjavík, 26. maí 2010

**Efni: Starfsdagar með starfsfólki grunnskóla 17. og 18. ágúst, dagskrá og skráning**

Ágæti viðtakandi,

Hér er dagskrá starfsdaga um heilsueflingu í grunnskólum sem haldnir verða í **Víkurskóla í Grafarvogi dagana 17. og 18. ágúst** n.k. Sama dagskrá er í boði báða dagana og gefst þannig kostur á þátttöku í fleiri liðum dagskrárinnar.

Skráning fer fram á heimasíðu Lýðheilsustöðvar [www.lydheilsustod.is/skraning](http://www.lydheilsustod.is/skraning)

Í *Athugasemdir*, í skráningarforminu, þarf að **skrá heiti** og **dag/daga** þeirrar vinnustofu/vinnustofa sem ætlunin er að taka þátt í. Þátttaka er án endurgjalds og er allt efni og léttar veitingar innifaldar. **Skráningarfrestur er til 11. júní 2010.**

Nánari upplýsingar veita Sveinbjörn Kristjánsson, [sveinbjorn@lydheilsustod.is](mailto:sveinbjorn@lydheilsustod.is) og Gígja Gunnarsdóttir, sími 5 800 900.

	<b>Dagskrá starfsdaga 17. og 18. ágúst</b>
8:45-9:00	Afhending gagna
9:00-9:15	Opnun
9:15-11:30	<p><b>Um heilsueflandi skóla</b> Kynning á heilsueflingu í skólum. Farið yfir þróun og sögu forvarna og heilsueflingar. Hugmyndafræði heilsueflandi skóla verður kynnt og hagnýtar leiðir í því hvernig skólinn getur unnið að heilsueflingu nemenda og starfsfólks.</p> <p><b>Heilsuefling í grunnskóla</b> Dæmi um starf: Grunnskóli Egilsstaða</p> <p><b>Rannsóknir á lífsstíl og líðan grunnskólanema</b> Meðal annars verður yfir nýjar niðurstöður úr könnuninni <i>Heilsa og lífskjör skólanema</i> (HBSC) og hvaða gögn standa grunnskólum til boða.</p>
11:30-12:30	<b>Hádegishlé</b> – Léttar veitingar í boði
12:30-16:00	<b>Vinnustofur – ATH vinnustofa 3, Geðrækt hefst kl. 9 og er allan daginn.</b>
<b>Vinnustofa 1</b> Hreyfing/Öryggi	Farið yfir ýmis hagnýt atriði varðandi hvernig má auka daglega hreyfingu í tengslum við mismunandi þætti skólastarfs með öruggum og ánægjulegum hætti. Má sem dæmi nefna virkan ferðamáta, hreyfingu í almennum kennslustunum innandyra, útikennslu og hreyfingu í frímínútum. Ný útgáfa, <i>Virkni í skólastarfi</i> , <i>handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla</i> verður kynnt ásamt frekara efni sem snýr að hreyfingu og öryggismálum í grunnskólum.
<b>Vinnustofa 2</b> Næring/ Tannvernd	Fjallað um mikilvægi hollrar næringar fyrir börn og hvernig skólasamfélagið getur stuðlað að bættum neysluvenjum þeirra m.a. með kynningu á <i>Handbók fyrir skólamötuneyti</i> . Farið verður yfir þær fyrirbyggjandi aðgerðir sem skila árangri til framtíðar í baráttunni við tannsjúkdóma. Leitast verður við að tengja fræðslu um tannvernd við hinar ýmsu námsgreinar í daglegu skólastarfi. Kynnt verður frekara efni um næringu og tannvernd.
<b>Vinnustofa 3</b> Geðrækt/ Vinir Zippýs	<i>Vinir Zippýs</i> er alþjóðlegt lífsleikinámsefni sem er ætlað að efla geðheilbrigði ungra barna. Áður en námsefnið er tekið til kennslu þurfa kennarar að sækja eins dags námskeið og fá að því loknu afhent námsefnið í heild sinni að kostnaðarlausu. Sjá nánar um námsefnið <i>Vinir Zippýs</i> á heimasíðu Lýðheilsustöðvar.
<b>Vinnustofa 4</b> Lífstíll	Farið verður yfir hvað virkar vel og hvað síður í forvörnum gegn áhættu hegðun s.s. áfengisneysla og tóbaksnotkun og mikilvægt hlutverk foreldra. Kynning á m.a. <i>Tóbakslausir grunnskólar</i> og ýmsu fræðsluefni. Einng verður fjallað um ofbeldi í samböndum ungs fólks og bent á upplýsingar sem eru aðgengilegar á netinu. Þá er fjallað um mikilvægi þess að kenna um jákvæða og örugga netnotkun auk þess að benda á það kennsluefni sem er til staðar fyrir kennara á vegum SAFT.

