



Embætti landlæknis

Heilsueflandi bekkur

VERKEFNI Á VORÖNN 2026

FYRIR 7.-9. BEKK

*Viðar Jensson
Ingibjörg Guðmundsdóttir
Lísbet Sigurðardóttir
22. janúar 2026*



Hvað er Heilsueflandi bekkur?



Heilsueflandi bekkur er verkefni með jákvæðri nálgun sem styður við heilsuhegðun nemenda í 7.-9. bekk. Verkefnið beinir sjónum að þáttum sem auka vellíðan og efla nemendur að takast á við áskoranir í lífinu.

Markmið verkefnisins er m.a. að auka seiglu, félagsfærni og tilfinningastjórnun. Lagt er upp með **jákvæða nálgun forvarna og heilsueflingar** með því að benda á aðferðir og **hollara val**.

STÖNDUM SAMAN



TÓBAKSLAUS BEKKUR 2012-2013

ERUÐ ÞIÐ KLÁR?

TÓBAKSLAUS BEKKUR

Öllum 7. og 8. bekkjum landsins er boðið að skrá sig til leiks og fá allir þátttakendur sendan glaðning. Á keppnistímabilinu eru dregnir út nokkrir heppnir tóbakslausir bekkir og fá allir í bekknum geisladisk.

Í vor geta alls 10 bekkir unnið til verðlauna með því að senda inn lokaverkefni! Þeir bekkir sem velja að senda inn lokaverkefni geta unnið fé til að ráðstafa eins og bekkurinn kys. Verðlaunin nema 5.000 kr. fyrir hvern skráðan nemanda í bekknum.

Skráningu lýkur fimmtudaginn 15. nóvember 2012 á www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/skraning

Forveri verkefnisins TÓBAKSLAUS BEKKUR

Forveri þessa verkefnis er Tóbakslaus bekkur sem fékk mikla þátttöku á landsvísu þar sem unnin voru frábær verkefni þar sem sjónum var frekar beint að neikvæðum hliðum tóbaksnotkunar.

Tóbakslaus bekkur



- Skilyrði fyrir því að mega taka þátt í verðalaunaleik voru að enginn í bekknum reykti á tímabilinu
- Verkefnið/samkeppnin var haldin í 20 ár með góðum árangri í grunnskólum landsins

Frétt um verkefnið árið 2018:

“Öllum sjöundu, áttundu og níundu bekkjum í grunnskólum landsins stendur til boða að taka þátt ef enginn nemandi í viðkomandi bekk notar tóbak. Á keppnistímabilinu verða dregnir út nokkrir heppnir tóbakslausir bekkir og allir í bekknum fá senda gjöf.”

Hvernig fer verkefnið fram?



- Kennari kynnr verkefnið fyrir nemendum og skráir þau til þátttöku inn á vef Heilsueflandi bekkis
- Nemendur fræðast um þætti sem auka vellíðan og taka þátt í að velja verkefni til að vinna að og setja sér sameiginleg markmið með bekkjarfélögum sínum (kennarar geta notað glærur til að kynna viðfangsefni til að velja úr og samning má finna á vefsvæðinu)
 - Ef bekkur er að vinna með viðfangsefni sem gæti passað fyrir þetta verkefni þá er tilvalið að flétta því saman
- Líkt og í Tóbakslausum bekk geta nemendur í bekknum tekið þátt í verðlaunaleik/lokaverkefni (skil í lok apríl)
- Skilyrðin fyrir því að verkefni komi til greina sem verðlaunaverkefni eru að **verkefnið sé með jákvæðri nálgun** og að allir í bekknum taki þátt í að vinna verkefnið



Stuðningsefni

Stuðningsefni má finna inn á vef Heilsueflandi bekkis:

www.island.is/heilsueflandi-bekkur

Handbók fyrir kennara - þar er að finna upplýsingar um hvernig gott er að leggja verkefni fyrir bekkinn

Glærur fyrir nemendur - þar sem sett eru fram viðfangsefni sem hafa jákvæð áhrif á líðan

Verkfærakista - á vef Heilsueflandi bekkis er verkfærakista þar sem þessir áhrifaþættir vellíðanar eru listaðir upp og undir þessari verkfærakistu má finna fræðslu, verkefni, ráðleggingar og ýmislegt efni sem hægt er að nýta í verkefnið

Sveigjanleiki í kennsluháttum og markmiðasetningu

- Aðlaga má efni/aðferðir að mismunandi kennsluháttum og nemendum með ólíkar þarfir
- Jákvæð nálugun: Einbeita sér að því sem nemendur ættu að gera fremur en að því sem þau ættu ekki að gera - hollara val
- Ef farið er yfir allt efni á glærum þá er mikilvægt að velja úr efninu og takmarka það sem á að vinna að í tengslum við markmið bekkisins
 - Gott er að hafa skýr og mælanleg markmið
 - Ská markmið í samning sem nemendur undirrita



Þættir vellíðanar
sem mynda
verkfærakistu
fyrir verkefnið



VELLÍÐAN



BEKKJARSAMNINGUR

Heiti bekkjar: _____

Viðfangsefni: _____

Dagsetning: _____

Undrskriftir allra í bekknum:

Bekkjarsamningur

Bekkurinn ákveður í sameiningu hvað þau vilja leggja áherslu á, hvað þau ætla að vinna með, hvert er þeirra markmið í samstarfi við kennara.

Kennari prentar út **Samning** sem allir í bekknum skrifa undir og hægt er að hengja upp í stofunni.

Þetta gerir samkomulagið meira formlegt og nemendur upplifi sig sem hluta af verkefninu. Samningurinn er síðan skannaður inn og sendur á rafrænu formi.

Vörður - stöðumat

- Óskað verður eftir að þeir þekkir sem taka þátt skili inn stöðumati (hvaða vörðum hefur verið náð) á miðju tímabili.
- Útbúið verður sérstakt eyðublað til að fylla inn í og skila rafrænt.



Dæmi úr verkfærakistu á vefnum

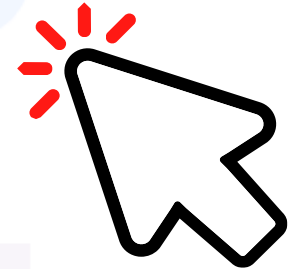
Félagsleg tengsl



Svefn - skjátæki



Hollt mataræði



[Næring - ráðleggingar embættis landlæknis](#)

- [Næring unglunga og ungs fólks](#). Embætti landlæknis
- [Opinberar ráðleggingar um mataræði](#). Embætti landlæknis
- [Hollara val](#). Sýnir magn viðbættis sykurs og koffíns í ýmsum vörum

Dæmi úr glærum fyrir nemendur

**FÉLAGSLEG
TENGL**

Tengjumst öðrum og gefum af okkur

Jákvæð sambönd eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.

Myndum og ræktum tengsl við fólk í kringum okkur, í fjölskyldu, skóla og við vini

Félagsleg tengsl ættu því að veita okkur vellíðan en ekki vanlíðan.



Takk fyrir að hlusta



Spurningar?

