



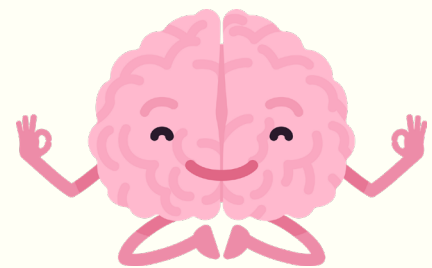
HEILSUEFLANDI BEKKUR



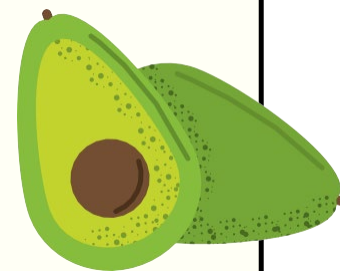
Að vera heilsueflandi bekkur snýst um að þið einbeitið ykkur að því hvað þið getið gert sjálf til að láta ykkur líða betur.

Til eru ýmsar leiðir (oft frekar einfaldar) til þess en í þessari glærukynningu förum við yfir nokkrar þeirra.

Við getum alltaf valið hollari kostinn, ekki bara þegar það kemur að mat!



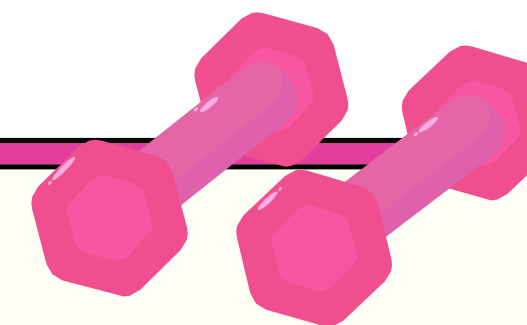
Hvað gerum við?

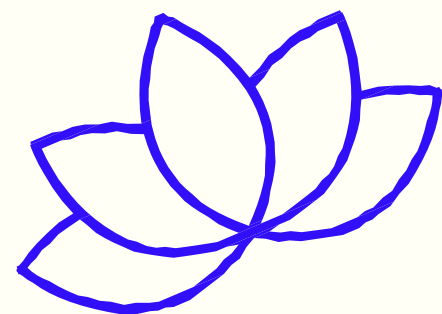


- Kennarinn ykkar fer yfir glærur og þætti sem auka vellíðan

Verkefnið:

- Bekkurinn velur sér hvað leið/þátt hann vill einblína á
- Setjið ykkur markmið í sameiningu
- Skipuleggið reglulega bekkjarfundi



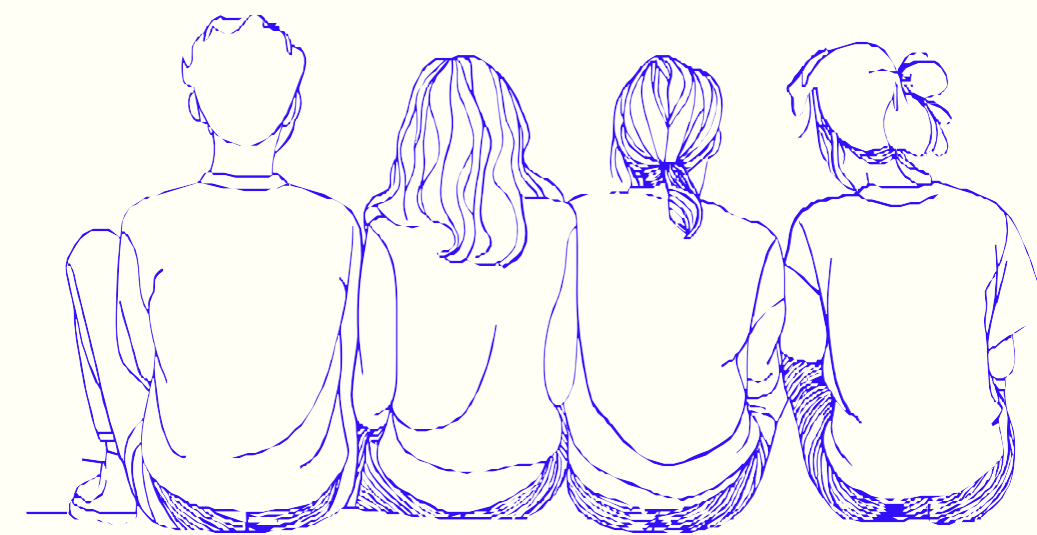


Heilsuhegðun okkar skiptir máli

Hvað getum við sjálf gert til að hafa áhrif á okkar líf?

Hverju höfum við stjórn á og hverju höfum við ekki stjórn á?

Hvernig getum við haft áhrif þannig að okkar umhverfi og menning sé jákvæð og styðjandi en jafnframt skemmtileg?





VELLÍÐAN



FÉLAGSLEG TENGL



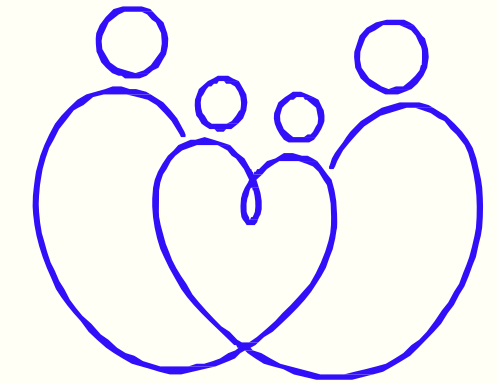
Tengjumst öðrum og gefum af okkur

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.

FÉLAGSLEG TENGL



Vinir - jafnaldrar

Flestir verja miklum tíma með vinum sínum og jafnöldrum og sá hópur getur haft mikil áhrif á hvernig okkur líður. Það er því mikilvægt að leggja sig fram um að hafa jákvæð áhrif á sinn hóp. Vilt þú vera jákvæður leiðtogi í þínum vinahóp?

Foreldrar - fjölskylda

Samvera með fjölskyldu ætti að veita einstaklingum vellíðan þar sem viðkomandi upplifir sig geta rætt um tilfinningar sínar, áhyggjur og gleðistundir





ATHYGLI Á
ÞAÐ JÁKVÆÐA

Að veita góðu hlutunum í lífinu athygli getur látið okkur líða betur og verða hamingjusamari.

Þrjú góðir hlutir

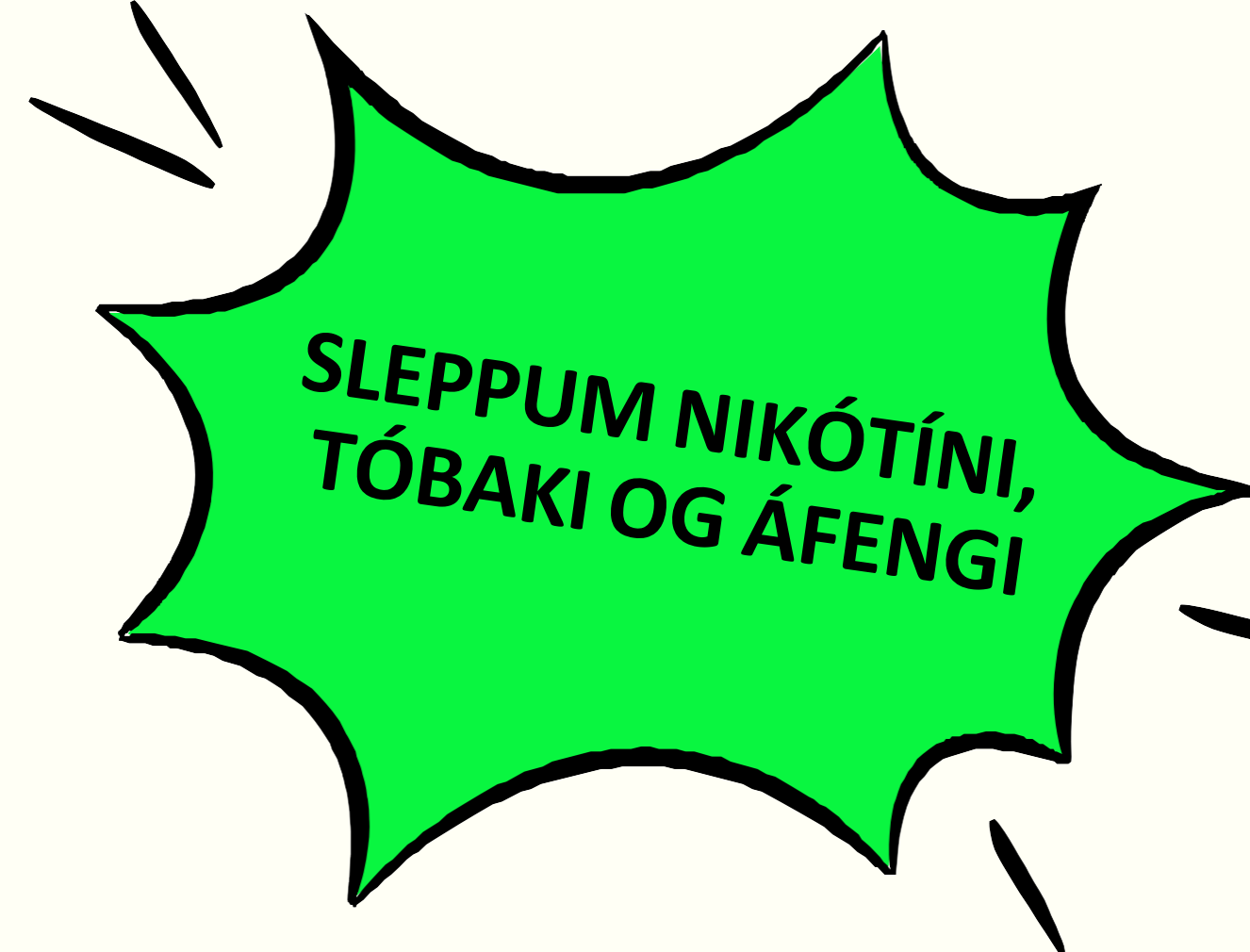
Prufaðu að skrifa niður þrjú góða hluti á hverjum degi til þess að æfa hugann þinn. Þetta þarf ekki að vera neitt merkilegt.

Dæmi:

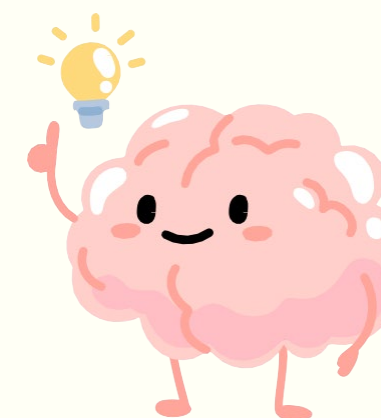
- *Ég hitti vin minn eftir skóla í dag*
- *Ég var í uppáhalds peysunni minni í dag*
- *Ég borðaði góðan kvöldmat*



Þegar þú velur að **sleppa nikótíni, tóbaki og áfengi**, ertu að hugsa vel um heilsuna þína.



Heilinn okkar er að þroskast fram yfir 25 ára aldur, svo það skiptir máli að forðast hluti sem geta skaðað hann.





ÖLL hreyfing er góð og hjálpar okkur að líða betur, hvort sem það er að...

- Ganga eða hjóla í skólann
- Fara í útileiki
- Út að renna í snjónum
- Synda
- Göngutúr í náttúrunni
- Ryksuga heima
- Fara á fimleikaæfingu
- Dansa
- Hoppa á trampólíni



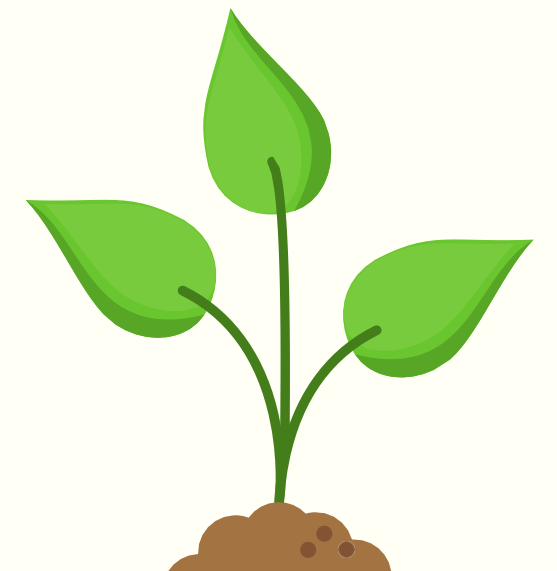
Umhverfið og við

UMHVERFIÐ OG VIÐ

Þegar við erum að hugsa vel um umhverfið okkar erum við að hugsa vel um okkur sjálf í leiðinni.

Örf á dæmi um hvað þið getið gert:

- Gengið í skólann í stað þess að fá skutl
- Flokkað rusl & plokkað rusl
- Passa upp á matarsóun
- Nota fjölnota vatnsbrúsa, td. úr stáli
- Endurnýta hluti
 - Gefa föt sem þið eruð hætt að nota
 - Laga gamla skrautmuni og gefa þeim nýtt líf í stað þess að kaupa nýtt



Nærumst vel - þá líður okkur betur

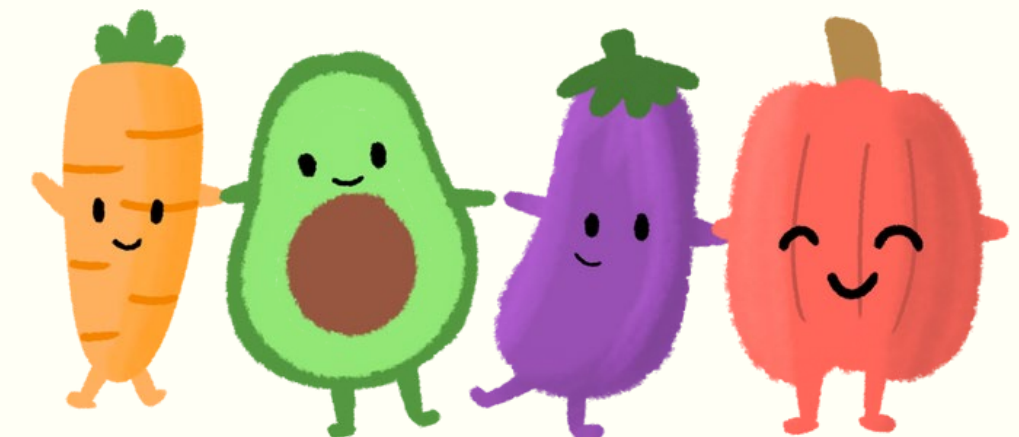
Bætum góðum venjum í matarvenjur okkar (dæmi):

- Borðum 5 skammta af ávöxtum og grænmeti á dag
- Borðum fisk 2-3 sinnum í viku
- Tökum inn D-vítamín töflur eða lýsi (15 µg)
- Drekkum vatn - í staðinn fyrir gos

**HOLLT
MATARÆÐI**

Hollara val:

Hér getið þið skoðað upplýsingar um viðbættan sykur, sætuefni, koffín, salt og mettaða fitu í ýmsum matvælum.

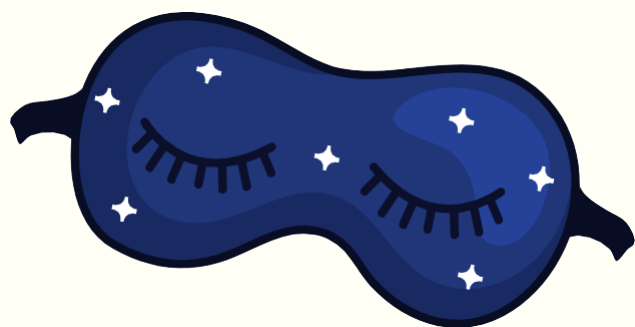


A yellow starburst shape with a black outline, containing the word 'SVEFN' in bold black letters.

SVEFN

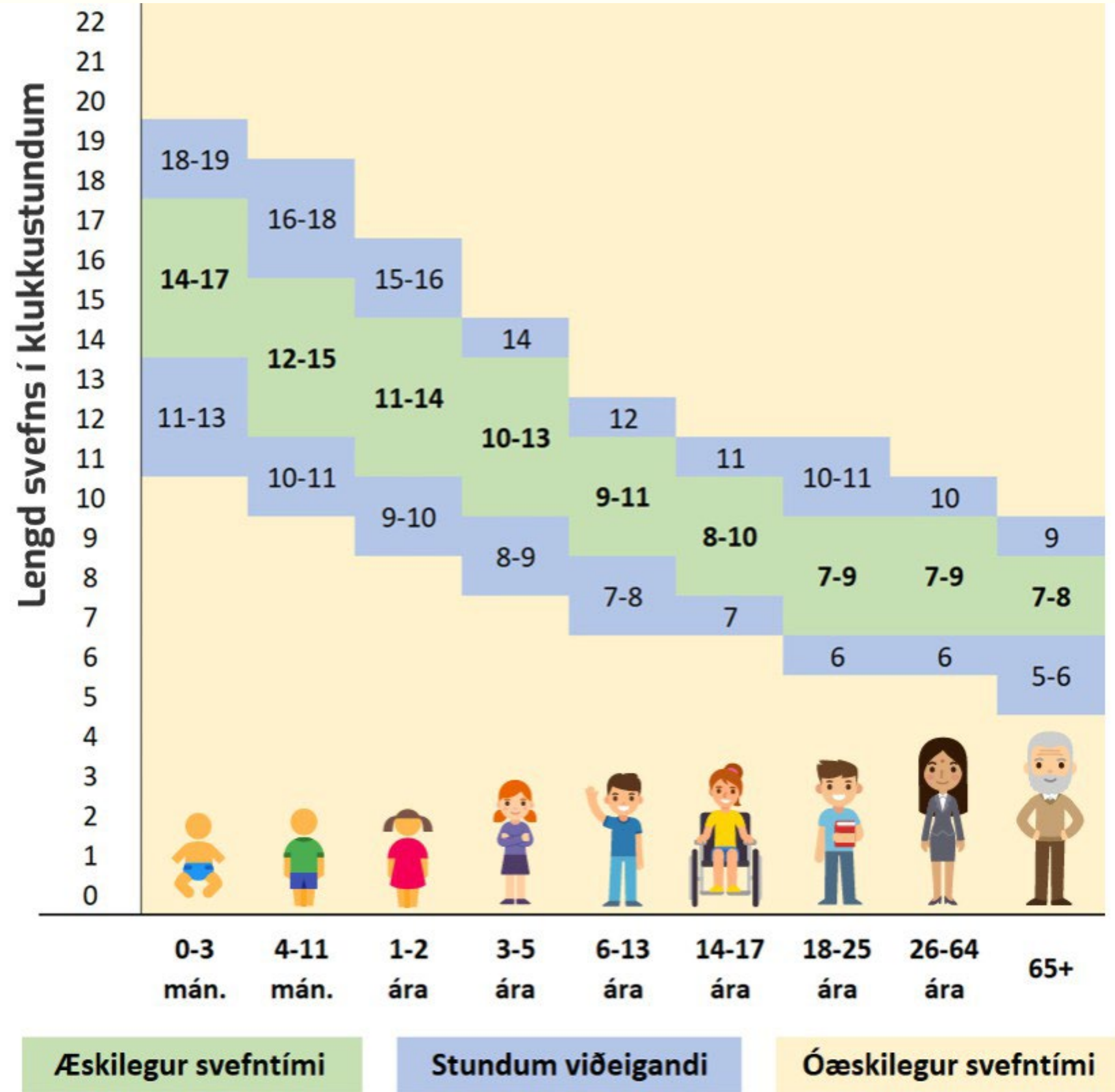
Hvað getum við gert til að fá góðan svefn?

- Fara að sofa og vakna á sama tíma
- Hreyfum okkur á daginn
- Morgunbirta hjálpar okkur að vakna
- Minnka skjánotkun fyrir svefn
- Lesa eða hlusta á hugleiðslu fyrir háttatímamann



SVEFN

**ÆSKILEGUR
SVEFNTÍMI**



Heimild: National sleep foundation



Embætti landlæknis

Æskilegur svefntími Stundum viðeigandi Óæskilegur svefntími

BEKKJARSAMNINGUR



Heiti bekkjar: _____

Viðfangsefni: _____

Dagsetning: _____

Undrskriftir allra í bekknum:

**Kennari ykkar prentar
út samning
sem allir í bekknum
skrifa undir**



LOKAVERKEFNI

-valkvætt

Kennari og nemendur ákveða hvort lokaverkefni sé sent inn



En verkefnið á að vera í tengslum við viðfangsefnið sem þið völduð ykkur og markmiðin sem þið unnuð með.

Verðlaun verða veitt fyrir framúrskarandi verkefni.

Þau sem skila lokaverkefni hafa í huga:

Allir í bekknum taka þátt og verkefnið er með jákvæðri nálgun

Gangi ykkur vel

