



Reykjavíkurborg

Heilsuefling grunnskólabarna

-hreyfing-

Tillögur starfshóps

Mars 2014

Starfshópur um heilsu barna á grunnskólaaldri:

Eva Einarsdóttir, formaður

Geir Sveinsson

Hermann Valsson

Soffía Pálsdóttir

Guðbjörg Jónsdóttir

Sigrún Sveinbjörnsdóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Tillögur starfshóps	5
Fylgiskjal – Niðurstöður hópavinnu á fundi 13. nóvember	6
Íþróttatímar í grunnskólum	6
Almenn kennsla	7
Frímínútur	8
Íþrótta- og æskulýðsfélög	9
Skólalóðir	10
Frístundaheimili	10
Félagsmiðstöðvar	12
Heimili og fjölskylda	12
Mataræði	12
Annað	12
Hverfi	14
Breiðholt	14
Miðborg – Hlíðar	14
Laugardalur - Háaleiti	14
Vesturbær	14
Grafarvogur	15
Árbær, Grafarholt og Úlfarsdalur	15

Inngangur

Skóla- og frístundaráð samþykkti á fundi sínum 2. maí 2012 að fela sviðsstjóra SFS að:

...skipa starfshóp sem móti tillögu um hvernig efla megi heilsu barna á grunnskólaaldri. Verkefnið verði unnið í samvinnu SFS og ÍTR og kallað verði eftir sjónarmiðum íþrótt- og sundkennara í grunnskólum, fagfólks á vettvangi frítímans auk annarra sem starfshópurinn telur eiga erindi í stefnumótunina.

Starfshópurinn skipuðu Eva Einarsdóttir, formaður, Geir Sveinsson, Hermann Valsson, Soffía Pálsdóttir, Guðbjörg Jónsdóttir og Sigrún Sveinbjörnsdóttir.

Almenn hreyfing og heilsuefling er mikilvæg í öllu starfi skóla- og frístundasviðs enda kveður leiðarljós sviðsins á um að börnum og ungmennum í borginni líði vel, fari stöðugt fram og þau öðlist uppeldi og menntun fyrir líf og starf.

Einn af grunnþáttum menntunar samkvæmt nýrri [aðalnámskrá grunnskóla](#) (2011), er *heilbrigði og velferð*. Þar kemur fram að helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Áhersla umrædds starfshóps var á hreyfinguna. Í aðalnámskrá grunnskóla segir að í skóla, sem leggi áherslu á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi, sé lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar. Veita þurfi fræðslu um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Taka þurfi mið af þessu í íþróttakennslu og öllu öðru skólastarfi.

Reykjavíkurborg og embætti landlæknis hafa gert með sér samkomulag sem gengur út á að taka upp markvisst samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík. Samkomulagið beinist meðal annars að því að sem flestir leikskólar, grunnskólar, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar í Reykjavík taki þátt í verkefninu heilsueflandi grunnskólar fyrir lok árs 2015. Þróunarstarfi embættis landlæknis um Heilsueflandi grunnskóla er ætlað að styðja skóla í að vinna markvisst að heilsueflingu í sínu starfi og þar með uppfylla hlutverk sitt á sviði heilbrigðis og velferðar í samræmi við ákvæði þar um í Aðalnámskrá grunnskóla. Handbókin [Heilsueflandi grunnskóli](#) (2013) er helsti leiðarvísir heilsueflandi grunnskóla. Í kafla um hreyfingu og öryggi kemur fram að samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis ættu börn og unglingar að stunda miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur daglega. Þessum tíma má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Í febrúar 2014 eru 14 grunnskólar í Reykjavík að taka þátt í verkefninu heilsueflandi grunnskólar.

Miðvikudaginn 13. nóvember efndi starfshópurinn til fundar með íþrótt- og sundkennurum í grunnskólum og fagfólki á vettvangi frítímans. Heilsuefling barna og unglinga er samstarfsverkefni og því mikilvægt að allir sem starfa í nærumhverfi barna og ungmenna séu samstíga. Tilgangur fundarins var að fá fram umræður og tillögur starfsfólks um hvernig megi

auka hreyfingu og bæta heilsu barna á grunnskólaaldri með margvíslegum leiðum. Fundurinn hófst á tveimur fyrirlestrum. Annars vegar hélt Erlingur Jóhannesson erindi um *Atgervi ungra Íslendinga – Holdafar, hreyfing og þrek. Þróun yfir 8 ára tímabil 2003-2011*. Hins vegar fjallaði Vanda Sigurgeirsdóttir um *Mikilvægi hreyfingar í frístundastarfi*. Eftir fyrirlestrana var farið í hópavinnu.

Meðal þátttakenda á fundinum voru íþrótta- og sundkennarar grunnskóla, verkefnisstjórar frístundaheimila og félagsmiðstöðva, deildarstjórar frístundamiðstöðva, frístundaráðgjafar þjónustumiðstöðva og íþróttafulltrúar hverfisíþróttafélaganna í Reykjavík. Rétt innan við eitthundrað manns mættu til fundarins.

Í fylgiskjali eru teknar saman niðurstöður hópavinnu þar sem skipt var í eftirtalda hópa: Yngsta stig, miðstig, unglingastig, útivist, samþætting, samstarf, reynslusögur og annað. Þessir hópar leituðu svara við spurningunni: Hvernig getum við aukið vægi og gæði hreyfingar í skóla- og frístundastarfi? Í síðari hluta hópavinnunnar var svo skipt í hópa eftir hverfum og þá voru þátttakendur beðnir um að skoða möguleika á aukinni hreyfingu barna og unglunga í hverfinu.

Í fylgiskjali hafa niðurstöður úr hópavinnunni verið flokkaðir eftir því hvaða vettvangi þær tilheyra. Niðurstöður hópavinnunnar voru grunnur að þeim tillögum sem starfshópur SFS um heilsuefningu grunnskólabarna setur hér fram í samstarfi við þá sem tóku þátt í fundinum 13. nóvember.

Tillögur starfshóps

- Íþrótt- og sundkennsla verði metin sérstaklega í heildarmati grunnskóla.
- Setja af stað starfshóp sem leitast við að koma eftirfarandi leiðum í framkvæmd:
 - Hvetja grunnskólabörn til að ganga/hjóla í og úr skóla- og frístundastarfi.
 - Auka hreyfingu í frímínútum. Auka gæði og/eða breyta fyrirkomulagi frímínútna með það að markmiði að auka virkni og hreyfingu og vinna gegn einelti. Hópurinn fái m.a. fram skoðanir barna og unglinga á frímínútum.
 - Auka hreyfingu í byrjun skóladags. Hópurinn leiti leiða til að allir nemendur byrji skóladaginn á skipulagðri hreyfingu. Auka kynningu til foreldra á mikilvægi hreyfingar í upphafi skóladags. Rannsóknir sýna m.a. fram á mikil jákvæð áhrif á einbeitingu barna í námi ef þau ganga eða hjóla í skólann.
 - Auka hreyfingu stúlkna. Að skoðað verði sérstaklega hvernig ná má betur til stúlkna en rannsóknir sýna að það dregur úr hreyfingu stúlkna þegar þær nálgast unglingsaldurinn.
 - Ennfremur skoði hópurinn möguleika á framkvæmd á öðrum tillögum í skýrslunni.
 - Að kanna möguleika á því að endurvekja íþróttaskólann.
- Að sambærilegt málþing fyrir þá sem koma að hreyfingu barna á grunnskólaaldri verði reglulega, a.m.k. annað hvert ár.

Annað til umhugsunar frá málþinginu:

- Aukið samstarf íþróttakennara við íþróttafélögin í hverfinu. Mismunandi íþróttagreinar kynntar fyrir börnunum. Ýta við krökkum og/eða foreldrum þeirra að fara að æfa þá íþrótt sem þau hafa áhuga á og sýna færni í. Íþróttagreinar kynntar, en íþróttafélögin mega ekki dreifa auglýsingum til barnanna.
- Leita leiða til að efla útinám, reynslunám og ævintýranám í samstarfi við Náttúruskólann og námsbraut í tómstunda- og félagsmálafræðum.
- Huga að brottfalli unglinga úr íþróttum og samstarfi við félagsmiðstöðvar.
- Útivist og hreyfing sé daglega í boði á frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum. Halda verkefnisstjórávitamín með útileikjum (gömlu góðu og nýir spennandi) og útivistarmöguleikum – bjóða kennurum með eða verkefnisstjórnir bjóði kennurunum upp á fræðslu í kjölfarið á verkefnisstjórávitamíni?
- Frístundamiðstöðvar bjóði í auknum mæli upp á afþreyingu fyrir fjölskyldurnar í frítíma.
- Íþróttakennarar hvetji til hreyfingar í frítíma, t.d. láti börn fá áætlun til að vinna eftir ef þau og kennarar sjá að þau ná ekki markmiðum sínum eingöngu með því að vinna í íþróttatímunum sjálfum.
- Fá kynningu á „Ísafjarðarverkefninu“ þar sem hreyfing er sett inn í skóladag grunnskólabarna.

Fylgiskjal – Niðurstöður hópavinnu á fundi 13. nóvember

Íþróttatímar í grunnskólum

- Mismunandi áhersla stjórnenda gagnvart íþróttum.
- Af hverju er ekki heimalærdómur í íþróttum?
- Skiptikennsla milli skóla og íþróttafélaga.
- Getur íþróttafélagið komið inn í kennsluna með einhver verkefni?
- Grunnþættir sem hafa breytt áherslum, góð hljóðvist er mjög mikilvæg í starfi íþróttakennara, (Parket er ekki í boði) Góð íþróttakennsla byggist á góðum íþróttakennara sem þarf að hafa góða vinnuaðstöðu.
- Nú er ekki verið að horfa á í leikfimi, þó að leikfimifötin „gleymist“ allir með, ef miði þá upp á bókasafn og meiri samskipti heim.
- Survival-ferð í Norðlingaskóla, á einstaklingsgrunni, þau setja sér markmið í verkefninu. Í öllum íþróttageinum eru þau að setja sér markmið til 2 til 3 vikna s.s. fjölda armbeygja, eitthvað ákv. í handbolta o.fl.
- Nauðsynlegt að íþróttakennarar séu með mike til að vernda röddina og hafa stjórn á hópnum.
- Stelpur og strákar saman í leikfimi í stað aðskilnaðar sem tíðkaðist áður. Ekki sáttir í hópnum við það þ.e. að erfitt sé að hafa kynin saman en samt gæti aðstaðan skipt miklu máli. Einnig erfitt fyrir suma á unglingsárum að hafa kynin saman í leikfimi.
- Áður voru 40 mín. tími í senn en nú í dag eru í Hagaskóla 60 mín. tvisvar í viku sem er mun betra en áður. Er þetta heilagt með lengd kennslustundar?
- Mikið ósamræmi við skóla hvað þetta varðar um skipulag íþróttakennslunnar og spurning um áhuga skólastjórna.
- Uppfylla skylduna varðandi íþrótt- og sundkennslu (íþrótt- og sundkennsla afgangsfög).
- Skóla og frístundasvið fylgi því eftir að það eru 3 kennslustundir í hreyfingu hjá öllum aldurstigum á viku. Er þegar niðurneglt í nýrri Aðalnámskrá. Hin nýja stoð um heilbrigðri og velferð ýtir undir þetta.
- Hlutverk íþróttakennara er að finna út hvort krakkar eru að æfa, hvað þau hafa áhuga á og hver er ástæðan fyrir að þau taki ekki þátt í skipulögðu íþróttastarfi.
- Það vantar að uppfylla kennsluskildu grunnskóla í íþróttum og sundi. Ekki allir skólar sem hafa minnkað kennslu í sundi og íþróttum.
- Vantar sérkennslu í íþróttum og sundi vantar . (Námsver) Sett fyrir könnun á ástandi en ekki unnið með það.
- Það eru fjölbreyttar íþróttir í kennslu skólanna.
- Umræður um einstaklingasmiðað kennslu(einkaþjálfun) í Norðlingaskóla. Sett upp markmið með hverjum og einum. Einkunn sett út frá þeim markmiðum sem þau settu sér með íþróttakennaranum hversu margar armbeygjur, píptest og fl. þau voru gerð ábyrg. Þau stóðu sig vel og náðu markmiðunum. Verið að færa þetta yfir á annað starf.
- Setja sér markmið virðist ganga vel. Aðrar dæmisögur.
- Brottfall úr íþróttum á unglingastigi. Eru þau að hætta að hreyfa sig?? Líkamsrækt sem dæmi. Er hægt að virkja þau í það sem þau hafa áhuga. Líkamsræktarstöðvarnar.
- Íþróttatímar á hverjum degi eða skipulögð hreyfing á hverjum degi.
- Þau sem ekki kunna t.d að synda þurfa auka stuðning erfitt að kenna þegar margir eru í einu erfitt að vera með einstaklings kennslu.

- Nota vel umhverfið í kringum skóla og frístundastarf.
- Nýta sérfræðipækkingu íþróttakennara.
- Heimanám í íþróttum og foreldrar þurfa að kvitta fyrir eins og með annað heimanám! Verkefni yfir vikuna sem þarf að klára!
- Skiptikennsla innan hverfa þar sem þekkingin nýtist. Íþróttakennarar geta því einbeitt sér betur að þeim börnunum sem eru illa stödd félagslega og þurfa meiri aðstoð.
- Færri börn í hópum til að hægt sé að sinna hverjum nemenda betur.
- Gæði hverjar stunda nýtist.
- 1 x 60 mínútur í íþróttir í stað 2x40 mínútur.

Almenn kennsla

- Ísafjarðarverkefnið! Skóladagurinn er brotin upp með meiri hreyfingu.
- Byrja að kenna lýðheilsu og heilsufræði snemma í grunnskólum.
- Útikennsla í Norðlingaskóla, hópastarf með einstaklingum sem eiga erfitt og eru úti í skógi í stígagerð, við ána að sigla á kanó o.fl.
- Hvernig er hægt að virkja alla kennara skóla til að auka hreyfingu barnanna? Það er til mikið að efni sem hægt er að nýta, er hægt að endurskipuleggja frímínútur.
- Mótvera þarf kennara til að fara út með kennsluna og að bæta við hreyfingu. Þarf sú „motivering“ að koma ofanfrá.
- Heilsueflandi grunnskóli er ekki á ábyrgð bara íþróttakennarans.
- Námskeið í heilbrigðum lífsstíl samstarf íþróttakennara og heimilisfræðikennara í Rimaskóla, fræðsla um næringu og heilsu, kenna þeim að lesa á umbúðir þ.e. innihald í matvörunni, kynningar á fjölbreyttri líkamsrækt og áhersla lögð á virkni nemendanna.
- Gera aðra kennara meira meðvitaða um aukna hreyfingu og útiveru.
- Kynningar í skólum.
- Bekkjarkvöldin meira hreyfimiðuð.
- Taka virkan þátt í heilsueflandi verkefnum s.s. lífshlaupið, gengið í skólann.
- Heilsueflandi grunnskóli sem er stílaður inná grunnskólann er ætla að ná til allt sem er í nær umhverfinu; hin heilðræna nálgun og það þarf að breyta þessum viðhorfum. Ekki „átak“ heldur gegnum gangandi.
- Útikennsla þarf að vera markvissari og fast á töflu.
- Byrja daginn á því að hreyfa sig hlaupa einn hring í kringum skólann ADHD.
- Tengja hreyfingu meira inn í almennar greinar eins og t.d. íslensku og stærðfræði, fara meira út í kennslustundum og vera með meira verklega kennslu.
- Ratleikir, hafa oftart ratleiki úr ýmsum fögum þannig að þau þurfa að hreyfa sig.
- Nota vel umhverfið í kringum skóla og frístundastarf.
- Koma inn í lífsleikni mikilvægi hreyfingar.
- Valáfangar fyrir 9. Og 10. Bekk sem heitir íþróttir og útivist.
- Samþætting íþróttar og útivistar og annarra faga. Fara meira út og koma hreyfingu inn í kennslustundir. Fara út og mæla, t.d. í km kennslu o.fl.
- Auka uppbrot í kennslustundum.

- Kenna útivist markvisst.
- Samstarf skóla og frístundamiðstöðvar um útivistarval á unglingastigi.
- Hreyfivika í skóla þar sem unnið er saman, íþróttafélagið komi inn og ein grein á dag kynnt.
- Heilsueflandi skólar – skipulagt bekkjarkvöld sem hreyfing utandyra. Krakkarnir skipuleggja bekkjargöngu í nærumhverfinu. Kynna foreldrum sínum fyrir kennileitum. Svo er hægt að borða þegar er komið inn. Þetta er gert út af því að þetta er heilsueflandi skóli. Bekkjarfulltrúarnir í samstarfi við foreldrafélagið. Kennarinn skipuleggur þetta með bekknum sínum. Samþættingar námsgreina.
- Íþróttasalurinn opinn á bekkjarkvöldum.
- Samþætting mikilvæg og að kennarar taki þátt með íþróttakennaranum. Meiri samvinna milli íþróttakennara og kennara. Hvetja til meiri útiveru.
- Útikennsla – halda henni við. Ekki bara byrja á því.
- Hafa óformlega kennslu í formi samskipta. Að börnin fari sjálf í ákveðna sköpun.
- Meiri útikennsla.
- Það þarf að vera meira samræmi í stundatöflu barnanna, ekki bara hafa útiveru og hreyfingu í sundi og íþróttum. Heldur þarf að breyta kennslustundunum og svo gæti frístundastarfið fylgt í kjölfarið.
- Nýta dýraþema til þess að hvetja börnin í hreyfingu.
- Átak í skólanum í ákveðin tíma. Foreldrar þurfa að fylla inn í varðandi mataræði!
- Heilsufræði í skólum. Predika fyrir börnum að klífa í trjáum og klífa fjöll. Börnin taka foreldra með.
- Af hverju er ekki fylgt eftir rannsókn eins og lífstíll 9 ára barna, íhlutunarskólar þ.e. hvað misfórst í hvatningu til fjölskyldna o.s.frv.
- Tilraun í Fellaskóla, skráður sem heilsuskóli. Sett upp leiki, fara út og sippa. Almennur áhugi kennara þarf að vera til staðar.
- Heilsueflandi skóli! Kennarar sem koma í vinnu hafa áhuga á því verkefni.
- Útivistaval í unglingadeild, gengur vel. Hjólaferðir, göngur (Esja). Ferð í þórsmörk. Skíði.
- Smáraskóli í Kópavogi: Stig vaxandi verkefni og endar á Hjóla laugarveginn, í 10.bekk.
- Breyta viðhorfi í einu samfélagi eins og skóli er. Allir kennarar þurfa að vera á bak við verkefnið.
- Færa kennslu út. Nota náttúruna. Í öllum bekkjardeildum.
- Ölduselsskóli er með tvisvar sinnum 6 vikna tímabil, 40 mín útileikir. Margskonar leikir og íþróttir.

Frímínútur

- Það þarf að skoða skipulagningu á frímínútum og hvernig íþróttir og hreyfing geti komið þar að með meiri skipulögðum hætti.
- Nýta frímínútur betur – að það verði skipulögð hreyfing.
- Það mætti auka útiveru unglinga. Ekki val allir út í útiveru í frímínútum. Eða að vera með skipulagða hreyfingu inni í salnum. Mætti opna íþróttasali í frímínútum, hreyfihvetjandi umhverfi í frímínútum. Dæmi í Norðlingaholti.

- Hafa skipulagða hreyfileiki í frímínútum sem að börn geta tekið þátt í.
- 7. bekkur virkjaður í að vera í frímínútum að leika við litlu börnin og láta þau leika. Þau eru kallaðir skólavinir og eru dugleg að aðstoða þau. Fá tösku með tækjum og tólum til leikja.
- Hugsu frímínútur upp á nýtt en án....
- Elsti árgangur í skóla er að kenna yngsta stiginu leiki í frímínútum.
- Útivera (frímínútur) markvissari. Athuga skipuleggja tímann öðruvísi, ekki of stutt.

Íþróttta- og æskulýðsfélög

- Meira samstarf milli íþróttafélaga og skóla. Til að gefa möguleika til þess að kynna starf íþróttafélagana. Samstarfið er eiginlega ekkert í dag, skólarnir eru lokaðir fyrir kynningar í dag.
- Hjá Víking, standa þeir fyrir íþróttadegi í samstarfi við skólana.
- Þátttaka í íþróttum barna sem búa norðan Hringbrautar jókst eftir að 3. og 4. bekkur byrjuðu í Frostheimum og KR færðu æfingatíma barnanna fyrir að deginum.
- Kostnaður á bakvið íþróttir sem getur verið hindrandi, þrátt fyrir Frístundakortið.
- Breiðholtið: hefur verið átak í gangi með ÍR um að auka þátttöku barna, borga 15.000 kr. fyrir árið og mega taka þátt í öllu sem þau vilja og þátttakan hefur aukist gríðarlega og gefist vel.
- Það er munur á þátttöku kynjanna, ólíkt eftir hverfum en það eru meiri þátttaka meðal drengja en stelpna.
- Fjölnisrútan í Grafarvogi gafst vel, en er hætt. T.d er staðsetning t.d sundlaugarinnar í Grafarvoginum langt í burtu fyrir suma krakka og þarf af leiðandi hindrandi.
- Íþróttaskólar fyrir börn hefur oft gefist vel í staðinn fyrir fasta íþróttagrein, mörg börn að finna út hvað þau vilja æfa.
- Í Breiðholti þurfa foreldrar ekki að borga frístundarútuna en hún fer minna en áður.
- Kostnaðurinn á milli þeirra sem taka þátt sjaldan v.s. þeirra sem æfa oftar er mjög mikill.
- Kostnaðurinn getur verið mjög mikill, önnin 26.000 kr. pr. önn og getur það vera letjandi að þau æfi fleiri en eina íþróttagrein.
- Í Val hefur verið keyrt tilraunaverkefni með að auka þátttöku barna með annað móðurmál en íslensku um að efla samstarf við foreldra, skiptimarkaður á íþróttafatnaði, fjáröflun sem byggist á basar o.s.frv.
- Frístundarútan hefur aukið þátttöku barna í skipulögðu frístundastarfi, þar sem aðgengið er greitt.
- Það er mismunandi milli hverfa hvort það þurfi að borga fyrir Frístundarútuna.
- Íþróttafélagið Ármann er við gamla Kennó, og krakkar koma allstaðar að úr bænum og koma þá annað hvort með strætó eða skutli foreldra.
- Frístundarútan er „öryggisventill“ fyrir yngri börnin í það minnsta, eða leiðavísir strætó mætti breytast.

- Kostnaður við íþróttaiðkun og notkun Frístundakortsins – að mæta þeim sem standa illa fjárhagslega.
- Að tryggja frístundarútuna og að strætó verði frír fyrir grunnskólabörn og strætó myndi breyta leiðarkerfi sínu til að vera nærri íþróttafélögum.
- Vantar að geta tekið þátt í íþróttum sem ekki eru mörgum sinnum í viku. Geta þjálfað einu sinni eða tvisvar í viku.
- Dæmi á Akranesi þar sem boðið upp á frístundaklúbb sem er með fjölbreyttar íþróttir.
- Það virðist vanta húsnæði. Íþróttafélög eru að nota mikinn tíma fyrir æfingar.
- Í Breiðholti var farið af stað þar sem ekki var áhersla á keppni. Það lognaðist útaf vegna dræmrar þátttöku. Hefði þurft að koma inn með markmið.
- Veita börnum frítt í íþróttir í þeim árgöngum sem að brottfallið er sem mest.
- Umræður um áherslur á keppni, að það sé hægt að æfa íþróttir án þess að keppa.
- Greiða eitt gjald og geta prófað ýmsar íþróttagreinar í 1. og 2. bekk eins og ÍR er að gera.
- Mikil framför á tengslum við samþættingu og t.d. er frístundaakstur aukið mjög á þátttöku í frístunda og auðvelda aðgengi allra að frístundum.
- Samstarf skóla og íþróttafélaga og fá aðgengi til að koma upplýsingum til barnanna. Kynningar bannaðar í skólum sem er sérkennilegt og íþróttafélög fá ekki aðstöðu inni í skólunum. Kerfið/borgin búin að loka allt of mikið á íþróttafélög.
- KR –Frosti var með flott verkefni fyrir innflytjendur þar sem börn og unglingar fengur 10 tíma klippikort til að koma að æfa það sem þeim langaði til að kynna sér. Virkaði mjög vel og skilaði stórum hluta í íþróttir.
- Íþróttafélögin fá styrki í samstarf við félagsmiðstöðvar til að vera með sportklúbba.

Skólalóðir

- Aðstaða fyrir þennan hóp mismunandi
 - Battavellir -Hreystibrautir – Útikennsla – ekki mismuna hverfum varðandi aðstöðu.
 - Skólalóðir þurfa að vera áhugaverðar og virkja krakka til að hreyfa sig
- Forgangsröðun – hægt að kaupa tölvur og iPad en ekki að laga leiktæki.

Frístundaheimili

- Mismunandi dugnaður og áhugi barna eftir árgöngum að leika úti, gæti líka verið árgangatengd, 3. bekkur minna áhugasamur en 2. bekkur í einu frístundaheimili.
- Þátttaka í íþróttum barna sem búa norðan Hringbrautar jókst eftir að 3. og 4. bekkur byrjuðu í Frostheimum og KR færðu æfingatíma barnanna fyrr að deginum.
- Virkja meira samstarf milli frístundar- og íþróttafélaga. Fá kynningar og krakkar fá að velja sér án þess að keppa.

- Íþróttaskóla eins og var fyrir 1.-2. bekk og 3.-4. bekk.
- Auka meira skipulagða hreyfingu á frístundaheimilum.
- Aðgengi frístundaheimila að íþróttahúsum er mismunandi og þyrfti að vera meira
- Frístundaheimilin séu með skipulagða hreyfingu.
- Nota vel umhverfið í kringum skóla og frístundastarf.
- Mikil framför á tengslum við samþættingu og t.d. er frístundaakstur aukið mjög á þátttöku í frístunda og auðvelda aðgengi allra að frístundum.
- Frímínútur- að það sé hægt að taka þátt í skipulögðum leikjum.
- Hafa alltaf íþróttasal og útiveru í boði. Erum með gott útivistarsvæði sem mætti nýta betur.
- Reynt að stýra því hverjir eru að velja og fá alla til að velja útivist.
- Hægt að hafa skipulagt starf í boði í íþróttahúsi og útiveru og þannig hægt að virkja þá sem eru ekki að sækjast eftir að fara í þetta.
- Reynt að raða saman börnum í hóp sem una sér vel saman og hvetja hvort annað. Fer eftir því hvað þau eru fyrirferðarmikil.
- Útivera og hreyfing á að vera spennandi og venja þau strax við því að fara út.
- Frístundastarfið hafi góðan aðgang að íþróttahúsinu í þeirra starfi. Þannig væri hægt að bjóða upp á meiri hreyfingu.
- Úttekt á útisvæðum frístundaheimilanna, þarf að bæta á mörgum stöðum svo hægt sé að hafa góða útiveru í gangi.
- Vantar fleiri tæki/aðstöðu úti sem hægt er að notast við.
- Skoða nærumhverfið, gönguferðir, rannsaka umhverfið sitt. Vantar oft tengingu barna við náttúruna.
- Hafa starfsfólk sem finnst gaman að vera úti, kunna leiki og vilja vera úti að leika. Ef starfsmaður er úti í leik með öðrum börnum þá koma alltaf fleiri börn.
- Hafa fræðslu fyrir starfsmenn til að læra leiki og hvað er hægt að gera úti.
- Hindrun í því hvað hægt sé að setja marga starfsmenn á útisvæðið. Ef starfsmaður á að vera virkur í útiveru þar sem öll börn eru ekki að taka þátt þá eru alltaf einhver hluti af börnunum sem er eftirlitslaus. Krafa foreldra er það mikil að þau vilja að eftirlit með þeirra barni sem stanslaust.
- Ekki láta rýmið hamla sér heldur er það þátttaka barnanna sem hamlar það að þau taki þátt.
- Mörg börn óvirk í leik.
- Stundum þarf að plata börnin, dulbúa leikinn. Upplifa jákvæða útiveru svo þau myndi sækja í þetta.
- Passa að setja ekki markið of hátt, það þurfa ekki allir að vera í geðveikri hreyfingu allan daginn. Vera bara úti í fersku lofti.
- Nota ímyndunaraflið og nýta frjálsa leikinn.
- Í Dalsskóla er farið út eftir kennslutímann, þ.e. í frístund í rúman klukkutíma (skipulögð útivist).

Félagsmiðstöðvar

- Virkja meira samstarf milli frístundar- og íþróttafélaga. Fá kynningar og krakkar fá að velja sér án þess að keppa.
- Mikill vilji til að vera með öðruvísi íþróttir seinni part þegar íþróttakrakkarnir eru á æfingu
- Félagsmiðstöðin fái aðgang að íþróttasölum til frjálsra leikja.
- Félagsmiðstöðin reyni að koma inn í dagskrána sína atburði þar sem hreyfing er hluti af henni.
- Nota vel umhverfið í kringum skóla og frístundastarf.
- Frístundamiðstöðvar fari í samstarf við íþróttafélögin og setji í gang „íþróttaklúbba“ þar sem þau fá að gera það sem þeim langar í sal eða úti.
- Er hægt að halda samfellu áfram á miðstiginu?

Heimili og fjölskylda

- Vekja foreldra til umhugsunar.
- Herferð gegn kyrrsetu og breyttu mataræði – BORGARINNAR AÐ FARA Í SLÍKT?
- Þeir foreldrar sem eru „góðir“ eru þeir sem mæta, en ekki þeir sem þurfa helst á því að halda.
- Foreldrar sem fyrirmynd, að foreldrar hreyfi sig með börnum sínum.
- Skólastjórar ættu að hafa frjálsari hendur með úthlutun íþróttahúsum milli 17:00 – 19:00 þar sem fjölskyldur gætu keypt stakan tíma til að vera saman í íþróttaiðkun; t.d að vera saman í brennó eða aðrar íþróttir.
- Það þarf að hugsa um „steinsteypu“ verði fjölskylduvænni.
- Að foreldrar verði meiri fyrirmyndir og hreyfi sig með börnunum.
- Að íþróttahús yrðu aðgengileg fyrir fjölskyldur milli 17 – 19 þar sem fjölskyldan geti hreyft sig saman í leik.
- Viðhorfsbreyting foreldra, ef foreldrarnir eru með markvissa hreyfingu og börnin þekkja það þá er það partur af þeirra lífi.
- Heimanám fyrir foreldra? Virk heimili!

Mataræði

- Krafa að börn fái hollt og gott að borða. Heilsueflandi skólar eru að vinna eftir stöðlum.
- Hvað með aðra skóla? Hverjar eru kröfurnar.
-

Annað

- Vantar meiri samstarf um börnin, í dag er samkeppni um börnin.
- Samstarf oft meira samstarf út á landi. Kjalarnesi.

- Boð og bönn, nú er ekkert tyggjó vesen, þegar þetta var bannað þá var mikið stríð með að nemendur voru með tyggjó í skólanum, nú er þetta ekkert vandamál.
- Þarf að skoða betra samstarf milli skóla, íþróttafélaga og foreldra.
- Nýta skólasetningu og jólaskemmtunum til að ræða við foreldra um þessi mikilvægu þætti, í foreldraviðtölum.
- Krakkar á grunnskólaaldri ættu að fá frítt í strætó! Meira öryggi, minni mengun, eykur sjálfsöryggi.
- Þau sem eru að hreyfa sig eru fyrst til að mæta á það sem eru auka. Hvernig er hægt að virkja þau sem eru ekki virk til að mæta þegar það er í boði. Þarf að auka samstarf.
- Vettvangsferðir, heimsækja mismunandi íþróttastæður.
- Gönguáskorun, setja sér markmið að „ganga til Akureyrar“ ganga alls 400 km og þá séu verðlaun.
- Göngum í skólann er gott átak. Gott að hafa hvetjandi átak í gangi þar sem það er keppni.
- Umræður um að hvort að hægt sé að umbylta skóladeginum og samþætta frístundir inn í skóladaginn.
- Hjóla meira með krakkana.
- Áhyggjur af þeim sem ekki hreyfa sig neitt og stuðningur foreldra hefur minnkað, það þarf að vera samstarf við foreldrana. Þarf að vera samstarf skóla, foreldra, heilsugæslu, frístundamiðstöð og íþróttafélaga.
- Frístundamiðstöðin haldi utan um útikennslugræjur fyrir hverfið. Koma upp útikennslustofum í hverju hverfi.
- Kortleggja íþróttastöðu og opna meira þar sem pláss er laust fyrir almenning.
- Allir starfsmenn séu mótiveraðir í þá átt að auka hreyfingu.
- Eftirfylgni þarf að vera meiri með ákveðin verkefni, s.s skólavinur.
- Góð hugmynd getur ekki orðið að veruleika nema stjórnendur fylgi eftir.
- Hreyfing þarf að vera jákvæð en ekki birgði!
- Hvernig snúum við hugarfari við?
- Er ástæða til að grípa inn í varðandi ofþyngd eins og með önnur barnaverndarmál. Hjúkrunarfræðingur skólans getur haft þetta hlutverk! Íþróttakennarinn á að bera ábyrgð að mati foreldris.
- Samstarf milli ýmissa stofnanna má vera meira.
- Vont veður á að vera áskorun!
- Ofverndun vandamál.
- Fasta útivistatíma á dagskrá.
- Læra að klæða sig!
- Leikjahandbók ÍTR er mjög góð.
- Vilja kenna útivist betur. Nýta Skátana með þeirra reynslu.

Hverfi

Breiðholt

- Mikilvægt að Íþróttafélagið í hverfinu fái að kynna sitt starf.
- Íþróttakennarar hafi frumkvæði að því að fá kynningar.
- Íþróttakennarar þurfa að bera sig saman, vinna betur saman í hverfinu.
- Íþróttadagar, keppni milli skóla.
- Verkefni í Fellaskóla rætt um kosti og galla á þess verkefnis.

Miðborg – Hlíðar

- Sameiginlegur íþróttadagur.
- Skólar í hverfi Vals – keppnir í óhefðbundnum íþróttum.
- Frístundaheimilin í hverfinu halda íþróttadag einu sinni á ári.

Laugardalur - Háaleiti

- Umræður um að auka samstarf og þá sérstaklega hjá unglingum.
- Það er vöntun á íþróttahúsum í hverfinu.
- Aðgengi að Fjölskyldugarðinum er orðin að veruleika fyrir frístund og grunnskóla. Frístund mun búa til leikjapakka sem geta nýst fyrir grunnskóla líka.
- Áhugi á að auka samgang milli grunnskóla og frístundar til að hægt sé að læra af hvort öðru.
- Vilji til að auka útivist hjá unglingum samstarf milli grunnskóla og frístundar.

Vesturbær

- Vesturbærjarfléttan hefur aukið á samstarf og samskipti milli skóla- og frístundar. Þar mætti hafa vinnudag með öllum stjórnendum þar sem unnið væri með það að finna leiðir til að auka hreyfingu og lýðheilsu.
- Uppbrot á kennslustundum - fara meira út með alla kennslu, t.d. ratleikir, útikennsla o.fl.
- Samstarf íþróttakennara milli skóla.
- Aukið aðgengi frístundaheimila og félagsmiðstöðva að íþróttasölum.
- Íþróttadagur í hverfinu milli allra skóla í samstarfi við KR.
- Vera meðvituð við skipulag kennslu og dagskrá frístundaheimila/félagsmiðstöðva að setja hreyfingu inn í dagskrá.
- Aukið samstarf við foreldra.
- Sportklúbbbar á unglingastigi samstarf Frosta og KR.
- Frímínútur- að það sé hægt að taka þátt í skipulögðum leikjum og það eldir börnin séu þjálfuð í að stjórna leikjum í frímínútum.

- Aðgengi íþróttafélaga hefur verið ágætt til að að því að kynna starfið fyrir börnum í skólunum. Má setja í fastan farveg.
- Frístundaakstur hefur skilað fleiri börnum í íþróttir og góð samfella er komin á heildstæðan dag barna.
- Íþróttaskóli fyrir 1. bekk verði endurvakinn.
- Opið hús fyrir fjölskyldur í íþróttasal til að koma að leika sér.
- Ekki sund í 10. bekk, vantar hreystibraut, vantar sparkvöll, engin innilaug, hægt að setja knattspyrnuhús við hliðina á frístund.

Grafarvogur

- Hefur áhyggjur af 10-12 ára. Þau þurfa stuðning. Þarf að vera sportklúbbur sem tengjast íþróttafélögunum. T.d. fótboltaklúbbur.
- Hafa eitthvað í boði fyrir þá sem vilja leika sér og félagsskap.
- Fá kynningar inn í skólana frá Fjölni og hafa kynningar á íþróttum.
- Endurvekja íþróttaskólann fyrir 6-7 ára og halda honum áfram upp.
- Ef börn byrja ekki að hreyfa sig 10-12 ára þá eru þau ekki að fara að hreyfa sig.
- Hafa opnu rýmin sem hægt er að hreyfa sig, s.s borðtennis, hlaupa um og þess háttar.
- Nýta Gufunesbæinn sem svæði, útikennsla, klifur, skólinn nýti sér þetta svæði.
- Innan vinnuramma íþróttakennara, að þeir hafi tækifæri til að hittast innan Grafarvogs. Fá leyfi frá sínum stjórnenda. Fá hugmyndir frá öðrum. Hægt að hittast á 4-6 vikna fresti. Setja niður á skóladagatal fyrirfram hvernig þeir vilja hittast.

Árbær, Grafarholt og Úlfarsdalur

- Meira samstarf, virkja krakkana, kynna betur það sem er í boði!
- Meira samstarf eykur samlegðina eins og ef einhver þjálfari vinnur t.d. í frístundaheimili þá getur orðið sprenging innan þess flokks sem hann þjálfar!
- Lögin eru hamlandi. T.d. eru skólalóðir takmarkandi fyrir frímó hjá krökkunum og það má ekki fara með hópa út fyrir vegna hættu á að einhver skaði sig þar og skólinn verður lögsóttur!
- Verkefnið er heilsueflandi hverfi! Lagt til að senda á allar stofnanir, félagasamtak, félaga innan hverfanna og boða til umræðufundar, móta aðgerðaráætlun!