

Heilsueflandi frístundaheimili

Í Starfsskrá frístundamiðstöðva kemur fram að það er hlutverk frístundaheimila að efla og styrkja heilsu og velferð barna, hlúa að verndandi þáttum og lágmarka áhrif áhættuþátta í umhverfinu. Áhersla er lögð á að vinna með sjálfsmynd, umhyggju, félagsfærni, virkni og þátttöku. Í [Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar](#) og [Viðmiðum og vísbendingum fyrir innra og ytra mat á gæðum frístundastarfs](#) er einnig lögð áhersla á að börn á aldrinum 6-9 ára upplifi öryggi og stuðning sem gerir þeim kleift að tileinka sér heilbrigða og uppbyggilega lífshætti. Í þessu felst m.a. að gera hreyfingu að daglegum þætti í lífinu, nýta nærumhverfið til útlífs og útináms, tileinka sér hollt mataræði, styrkja sjálfsmyndina, auka félagsfærni, vináttu og skilning á því hvað felst í því að búa í samfélagi með öðrum. Slík vinna fellur vel að áherslum Reykjavíkurborgar um heilsueflandi frístundastarf og þeim þáttum sem Embætti landlæknis leggur áherslu á í heilsueflandi verkefnum og endurspeglast einnig í starfsáætlunum frístundamiðstöðva. Í barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er m.a. fjallað um skyldu og ábyrgð aðildarríkja varðandi heilsuvernd barna og rétt þeirra til að búa við aðstæður sem stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska sem styður við aukna áherslu á heilsueflingu í starfi frístundaheimila. Niðurstöður kannanna eru markvisst notaðar til áherslubreytinga í starfinu, s.s. kannanir frá Rannsóknnum & Greiningu, HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) tengslakannanir sem unnar eru á hverjum starfsstað og foreldra- og starfsmannakannanir sem lagðar eru fyrir af starfsstöðum og/eða TOR (Tölfræði og rannsóknarþjónusta skóla- og frístundasviðs).

Gátlistinn sem hér kemur á eftir skiptist upp í fjóra grunnþætti sem eru á ábyrgð frístundaheimilisins, þ.e. hreyfing og útivist, næring, líðan og lífsstíll. Gátlistinn er ætlaður til þess að hægt sé að skoða hvernig viðkomandi frístundaheimili gengur að vinna að settum áherslum, hvað vel er gert og hvar sóknarfærni liggja. Í framtíðinni verður gátlistinn hluti af innra og ytra mati skóla- og frístundasviðs á gæðum frístundaheimilisstarfs.

Hreyfing og útivist

Viðmið

- Í daglegu skipulagi frístundaheimilisins er gert ráð fyrir daglegri hreyfingu barna og reglulegri hreyfingu starfsfólks. Til staðar er áætlun sem miðar að því að viðhalda og bæta aðstæður barna og starfsfólks til hreyfingar.
- Nærumhverfi er reglulega nýtt til útlífs og útináms
- Starfsfólk býr yfir fullnægjandi færni til að stuðla að hreyfingu og öryggi barna í tengslum við mismunandi þætti frístundastarfsins og nýtur sjálft stuðnings til hreyfingar.
- Starfsfólk fær fræðslu og stuðning varðandi það hvernig hægt er að nýta nærumhverfið til útlífs og útináms.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda

2 = Að hluta til komið til framkvæmda

3 = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Hreyfing og útivist				
Hreyfing, útivist og útinám á starfstíma frístundaheimilis				
Hreyfing, útivist og útinám eru markvisst fléttuð inn í starfið með fjölbreyttum verkefnum og leikjum sem fela í sér hreyfingu.				
Húsnæði og aðbúnaður innandyra býður upp á fjölbreytt tækifæri til verkefna sem fela í sér hreyfingu og leiki.				
Góð og örugg aðstaða er til leikja, hreyfingar og útivistar á lóð/útisvæði sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga.				
Útivera er skipulögð á þann hátt að hún feli í sér hreyfingu og útinám og leitast er við að bæta aðstæður fyrir slíkt.				
Frístundaheimilið skipuleggur þemadaga og tekur þátt í ýmsum viðburðum sem hvetja til hreyfingar, útivistar og útináms.				
Fræðsla og stuðningur við starfsfólk				
Starfsfólki býðst námskeið og stuðningur til að styrkja það í að halda vel utan um verkefni sem fela í sér hreyfingu og útivist barna.				
Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólkið til hreyfingar og útivistar, t.d. með fræðslu, æfingahópum og styrkjum.				
Virkur ferðamáti				
Börn og starfsfólk eru markvisst hvött til að ganga og/eða hjóla til og frá frístundheimilinu og í ferðum á vegum frístundaheimilisins.				
Lögð er áhersla á að börn og starfsfólk noti viðeigandi öryggisbúnað við hjólreiðar, svo sem hjálm, endurskinsmerki og endurskinsvesti eftir aðstæðum.				
Öryggismál				

Í öryggismálum eru til staðar verkferlar sem unnið er eftir. Tekið er mið af viðeigandi lögum, reglugerðum og vinnuumhverfisvísnum fyrir frístundastarf og útisvæði.				
Brugðist er við slysum, óhöppum og ofbeldistilvikum með viðeigandi hætti og í samræmi við öryggisverkferla og þau skráð.				
Starfsfólk er ávallt vakandi fyrir aðskotahlutum og öðum hættum á útisvæði.				
Starfsfólk fær reglulega fræðslu um öryggismál og þá öryggisverkferla sem gilda í starfinu.				
Samstarf við nærsamfélagið sem stuðlar að hreyfingu, útivist og útinámi				
Skipulagning á hreyfingu, útivist og útinámi grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. barna, unglunga, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags.				
Við skipulagningu á hreyfingu, útivist og útinámi er stuðst við það efni sem Embætti landlæknis hefur gefið út og annað efni sem hentar hverju sinni.				
Samstarf er á milli frístundaheimilis og þeirra sem standa að íþrótt- og tómstundastarfi í nærsamfélaginu og gætt er að samþættingu í starfi þessara aðila.				
Forstöðumaður sendir reglulega tölvupóst í gegnum Frístundagátt í Mentor til að vekja athygli foreldra á frístundastarfi sem stuðlar að hreyfingu og útivist.				

Verkfærakista – hreyfing og útivist

- [Ábyrgð aðila sem standa fyrir félags- og tómstundastarfi fyrir börn og unglunga](#)
- [Verkferlar í starfi frístundaheimila](#)
- [Öryggismál frístundamiðstöðva](#)
- [Leiðbeiningar vegna vinnuslysa](#)
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Hreyfing / Öryggi](#) (PDF)
- [Náttúruskóli Reykjavíkur](#)
- [Ráðleggingar um hreyfingu](#), útg. 2008 (PDF)
- [Virgni í skólastarfi, handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla](#), útg. 2010 (PDF, 4 Mb)
- [Færni til framtíðar, valið efni í vefútgáfu](#) (PDF)
- [Teygjuhlé fyrir börn og unglunga – Tölvuforrit](#)
- [Hreyfihringurinn](#) (veggspjald, endursk. 2010 PDF)
- [Hjólum meira og njótum!](#)
- Fræðslumynd um hjólreiðar fyrir miðstig (á vef Námsgagnastofnunar)
- [6h heilsunnar](#)
- [Göngum í skólann](#)
- [Lífshlaupið](#)
- [UNICEF hreyfingin](#)
- Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á [vef Námsgagnastofnunar](#)

- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- [Reglur um öryggi í íþróttahúsum](#)
- [Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010](#)
- [Handbók – sund og baðstaðir](#)
- [Útivistarsvæði Gufunesbæjar](#)
- [Um útikennslu og umhverfismennt](#)
- [Öryggishandbók grunnskóla](#)
- [Reglur um kynningar, auglýsingar og gjafir í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar](#)

Næring

Viðmið

- Stefna frístundaheimilisins á sviði næringar er heildræn og tekur mið af ráðleggingum Embættis landlæknis. Tekið er mið af matseðli skólans þegar unnið er með skipulag síðdegishressingar.
- Í skipulagi síðdegishressingar er fjallað um umgjörð og umhverfi hressingar.
- Í starfi frístundaheimilisins er rætt við börnin um hollt mataræði og þau hvött til að tileinka sér heilnæmt mataræði.
- Í frístundaheimilinu er starfsfólk sem hefur nægilega þekkingu til að sinna starfi sínu hvað mataræði barna varðar og fær reglulega fræðslu í málaflokkum tengdum starfinu.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda **2** = Að hluta til komið til framkvæmda **3** = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Næring				
Framboð og framreiðsla				
Matarframboð á frístundaheimili er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis um síðdegishressingu.				
Tekið er mið af matseðli skólans þegar unnið er með skipulag síðdegishressingar.				
Ávallt er boðið upp á grænmeti og/eða ávexti með síðdegishressingu.				
Á frístundaheimilinu er gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni.				

Börnunum gefst nægur tími til að njóta matar síns í síðdegishressingu.				
Komið er til móts við ólíkar þarfir barna m.t.t. ofnæmis, óþols eða erfiðleika við að matast.				
Börnunum stendur til boða að fá ábót, minni skammta eða að leyfa af matnum sínum.				
Börnum og starfsfólki stendur til boða viðunandi aðstaða til að matast.				
Börn og starfsfólk frístundaheimilis sitja saman til borðs á matartíma.				
Fræðsla og þekking				
Starfsfólk frístundaheimilis hvetur til og fylgist með að börnin borði fjölbreyttan mat, sjá nánar: Ráðleggingar um síðdegishressingu á frístundaheimilum.				
Umgengnisreglur fyrir matsal eru sýnilegar börnum og starfsfólki. Börnum og starfsfólki eru kynntar þessar reglur.				
Viðhorfskönnun foreldra kannar reglulega ánægju barna, foreldra og starfsfólks, ef við á, með síðdegishressinguna.				
Mánaðarmatseðill er sýnilegur foreldrum á frístundaheimilinu og á heimasíðu frístundaheimilisins.				
Stuðst er m.a. við fræðsluefni Embættis landlæknis í óformlegu námi barna um hollustu í mataræði og mikilvægi þess.				
Starfsfólk frístundaheimilisins fær fræðslu um næringu tengda starfinu.				
Frístundaheimilið nýtir sér fræðsluefni Embættis landlæknis um næringu fyrir starfsfólk í eldhúsi.				
Forstöðumaður frístundaheimilisins sér til þess að starfsfólk fái fræðslu í málaflokkum tengdum starfinu.				
Starfsmaður sem ber ábyrgð á matarmálum frístundaheimilis fær fræðslu um fæðuofnæmi og fæðuóþol.				
Allir starfsmenn frístundaheimilisins hafa vitneskju um þau börn sem eru með fæðuofnæmi eða fæðuóþol og kunna að bregðast við ef þörf krefur.				

Verkfærakista – mataræði

- [Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri](#)
- [Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum – ráðleggingar fyrir starfsfólk](#)

- [Handbók fyrir skólamötuneyti](#)
- [Námsefni til að stuðla að aukinni grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna](#)
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Mataræði / Tannheilsa](#) (PDF)
- [Námsefni um Skráargatið „NÝTT“](#)
- [Kennsluefni um næringu fyrir heilsueflandi skóla](#)
- [Íþróttafélög og íþróttamannvirki – framboð á matvöru](#)
- [Fæðuhringurinn](#) – ([mynd af hringnum](#) einum og sér)
- [Diskurinn](#) – sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð
- [Fimm á dag](#) – einblöðungur í A5sem hægt er að hlaða niður eða panta hjá Embætti landlæknis
- [Heilkorn minnst tvisvar á dag](#) – einblöðungur í A5 sem hægt er að hlaða niður eða panta hjá Embætti landlæknis
- [Þitt er valið - drykkjarveggspjald - sýrustig og magn sykurs algengra drykkja](#)
- [6H heilsunnar - www.6h.is](#)
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritroð mennta og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á [vef Námsgagnastofnunar](#)
- Sykurmagn í matvælum <http://www.sykurmagn.is/>
- Allt efni um næringu sem til er hjá Embætti landlæknis má panta hér: <http://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/>

Líðan

Viðmið

- Í daglegu skipulagi frístundaheimilisins er leitast eftir því að því að skapa jákvætt umhverfi sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan barna og eykur traust þeirra til frístundaheimilisins og starfsfólksins.
- Starfsfólk er vakandi fyrir andlegri líðan og virkni barnanna og bregst við merkjum um erfiðleika eða vanda í samvinnu við foreldra, skóla, þjónustumiðstöð og barnavernd.
- Unnið er með skipulögðum hætti að því að efla tilfinningaþroska, samkennd, félagsfærni, vináttu, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd barna.
- Frístundaheimilið á í öflugu samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og félagslega velferð barnanna.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda

2 = Að hluta til komið til framkvæmda

3 = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Líðan				
Skipulagning starfsins				
Starfsáætlun, reglur og dagskipulag endurspeglar þá áherslu sem lögð er á að efla alhliða vellíðan og öryggi barna í starfinu.				
Leitast er við að virkja barnalýðræði og virka þátttöku barna við skipulag og uppbyggingu á starfi frístundaheimilisins eins og kostur er.				
Starfsfólk er vakandi fyrir merkjum um félagslega einangrun, vanlíðan, ofbeldi, vanrækslu, einelti og aðra þætti sem geta ógnað heilsu og velferð barna.				
Á frístundaheimilinu er unnið eftir eineltisáætlun til að fyrirbyggja neikvæð samskipti og einelti meðal barna.				
Við vinnutilhögun og skipulag er þess gætt að vellíðan og hagsmunir barnanna séu ávallt hafðir í fyrsta sæti.				
Þess er gætt að börn séu í rými þar sem vel er loftræst, góð birta og friður þar sem það á við.				
Á frístundaheimilinu eru skýrar samskiptareglur sem miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Þær eru sýnilegar í einföldu máli og myndum og þeim er fylgt eftir.				
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrirmynd hvað varðar góð samskipti og hlýja framkomu.				
Þess er gætt að orðfæri og framkoma starfsfólks einkennist af virðingu fyrir einstaklingnum.				
Persónuleg málefni barna og/eða foreldra eru ekki rædd á kaffistofu starfsfólks eða annars staðar þar sem aðrir geta heyrt til.				
Lögð er áhersla á að hrós og hvatning sé notað kerfisbundið í öllu starfi og jákvæðri hegðun barnanna sé veitt meiri athygli en neikvæðri.				
Starfsfólk leggur sig fram við að koma auga á og hjálpa börnunum að finna og efla sína styrkleika.				
Frístundaheimilið hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu og ofbeldi.				
Starfsfólk frístundaheimilisins er samstíga í því hvernig tekið er á óæskilegri hegðun þannig að tiltekin hegðun kalli á samskonar viðbrögð óháð því hvaða starfsmaður á í hlut.				

Starfsfólki er dreift á þau svæði sem starfsemin fer fram bæði inni og úti þannig að hægt sé að hafa gætur á öllum svæðum.			
Útilokun, fordómar og mismunun líðast ekki innan frístundaheimilisins og börnin eru hvött til að láta starfsfólk vita ef slíkt á sér stað.			
Lögð er áhersla á að starfsfólk leiðbeini börnum um jákvæð samskipti og leiki.			
Þegar ræða þarf um óæskilega hegðun við börn er það gert í einrúmi ef þess er kostur og án þess að aðrir heyri til. Þess er gætt að beina athygli aðeins að hegðuninni sem um ræðir en ekki að persónu- eða einstaklingsbundnum eiginleikum. Þau eru spurð um sína upplifun og álit í málum er varða þau sjálf og þess er gætt að sjónarmið þeirra fái alltaf að heyrast.			
Mat og aðgengi að stuðningi			
Einu sinni á önn er lagt mat á líðan og félagstengsl barna á frístundaheimilinu í samstarfi við skóla og brugðist við þegar þess þarf.			
Ef merki um óæskileg samskipti, hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, vanlíðan eða einelti koma fram hjá barni verði haft samband við foreldri, skóla og fagaðila og málið fer í ákveðið ferli.			
Börnin vita hvert þau geta leitað eftir stuðningi innan frístundaheimilisins. Þetta er að kynnt fyrir börnunum.			
Starfsfólk frístundaheimilis upplýsir deildarstjóra barnastarfs í viðkomandi frístundamiðstöð um einkenni vanrækslu eða ofbeldi hjá börnum sem sækja frístundaheimilið og deildarstjóri er tengiliður við barnavernd.			
Samstarf er við nærsamfélagið um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.			
Frístundaheimilið hefur aðgang að stuðningsþjónustu, m.a. vegna einkenna um hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu eða ofbeldi.			
Fræðsla			
Í frístundaheimilinu er boðið upp á skipulagt starf og fræðsluefni sem miðar að því að efla tilfinningaþroska, samkennd, félagsfærni, vináttu, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd barna.			
Börnin fá stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg á frístundaheimilinu.			

Starfsfólk fær fræðslu í viðbrögðum við einkennum um geðraskanir, ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.				
Starfsfólk þekkir vel verkferla og viðbragðsáætlunar vegna barna í vanda og fær reglulega þjálfun til þess að geta fylgt þeim eftir.				
Í starfi frístundaheimilisins er lögð áhersla á að virðing sé borin fyrir ólíku útliti, holdarfari, ólíkum styrkleikum, uppruna, áhuga og getu barna.				
Starfsfólk er þjálfað í því að bregðast við óæskilegum samskiptum með uppbyggilegum hætti um leið og þau koma fram og veita leiðsögn um æskilegri samskipti.				
Samvinna við foreldra og nærsamfélag				
Samstarf er við aðila utan frístundaheimilis s.s. skóla, fagfólk, barnavernd og stofnanir í nærsamfélaginu um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.				
Starfsfólk leggur sig fram við að eiga góða samvinnu við foreldra um líðan barnanna.				
Boðið er árlega upp á foreldrasamtöl á frístundaheimilunum þar sem rætt er um líðan og félagslega stöðu barna.				
Foreldrar fá upplýsingar um starf vikunnar og tilkynningar um hvers konar viðburði eða breytingar á starfi frístundaheimilisins sem eru á döfinni.				
Foreldrar eru ávallt upplýstir um viðburði, fræðsluerindi og annað sem börnunum er boðið upp á í frístundastarfinu.				
Frístundaheimilið tekur vel á móti athugasemdum frá foreldrum varðandi líðan á frístundaheimilinu, aðbúnað, samskipti við starfsfólk og önnur börn o.s.frv. og vinnur úr þeim með skipulegum og lausnamiðuðum hætti.				

Verkfærakista – líðan

- Starfsmannahandbók frístundaheimila, sjá [hér](#).
- Upplýsingar um öryggismál og viðbragðsáætlun vegna alvarlegra atburða er að finna [hér](#).
- [Vinsamlegt samfélag - forvarnir og inngrip vegna eineltismála hjá SFS](#).
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Geðrækt](#) (PDF)
- [Geðheilsa barnsins þíns – bæklingur fyrir aðstandendur barna](#). Það sem sérhver fjölskylda ætti að vita (PDF). Útg. 2009.
- [Geðorðin 10](#) – góð ráð til að efla geðheilsu fólks á öllum aldri
- [Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla – handbók fyrir starfsfólk](#)
- [Skýrsla - Vitundarvakningar um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)

- [Upplýsingar um vitundarvakninguna um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Geðorðin tíu - um tilurð þeirra](#)
- [Geðorðin 10 - greinar](#)
- [5 leiðir að vellíðan - veggspjald](#)
- [5 leiðir að vellíðan - glærur](#)
- 6h heilsunnar www.6h.is
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- Vefur Námsgagnastofnunar www.nams.is
- [Lagt í vörðuna](#). Námsfeni byggt á geðorðunum 10 og hugmyndum um geðræktarkassa
- Vefur um sjálfsmynd www.sjalfsmynd.com
- Hvað get ég gert... www.hvadgeteggert.is
- Barnaheill www.barnaheill.is

Lífsstíll

Viðmið

- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl á sér fastan sess í starfinu og á sér stað bæði með formlegum og óformlegum hætti.
- Umhverfi og starfsfólk frístundaheimilis hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki sem er í takt við þá áherslu sem fram kemur í starfsskrá frístundamiðstöðva um að efla og styrkja heilsu og velferð barna í starfi frístundaheimila.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda **2** = Að hluta til komið til framkvæmda **3** = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Lífsstíll				
Börn og foreldrar fá fræðslu, í samstarfi við skólann, um jákvæða og örugga net- og nýmiðlanotkun.				
Börn eru hvött til gagnrýnnar hugsunar varðandi kynhlutverk og hegðun kynjanna, t.d. hvað snertir áhugamál, klæðaburð og litaval.				
Börn eru hvött til gagnrýnnar hugsunar varðandi útlitsviðmið og útlitsdýrkun í samfélaginu.				

Börn, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu, t.d. í samstarfi við skólann, um mikilvægi svefns.				
Starfsfólk hefur heilbrigði og heilsueflingu að leiðarljósi við skipulagningu starfsins.				
Starfsfólk fær fræðslu og stuðning um hvernig best er að kynna heilbrigðan lífsstíl fyrir börnum á frístundaheimilinu.				
Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna er kynntur fyrir bæði starfsfólki og börnum og börnin upplýst um eigin réttindi og skyldur.				

Verkferakista – lífsstíll

- [Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna](#)
- [Námsefni](#) á vef Menntamálastofnunar um lýðræði, mannréttindi og borgaravitund
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Lífsleikni](#) (PDF)
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- [Námsefni](#) á vef Menntamálastofnunar um lýðræði, mannréttindi og borgaravitund
- [Efni fyrir börn og unglunga](#) um eigin réttindi á vef umboðsmanns barna
- 6h heilsunnar www.6h.is
- [Grein um svefn og hvíld](#)
- Saft www.saft.is Upplýsingar, fróðleikur og námsefni um jákvæða og örugga netnotkun
- Barnaheill www.barnaheill.is Ábendingarhappur á forsiðu, þar er hægt að tilkynna óviðeigandi og/eða ólöglegt efni á netinu
- Upplýsingasíða um sjálfsmynd barna og unglunga www.sjalfsmynd.com
- Vefur með efni um jákvæða líkamsmynd, heilsueflingu óháð holdafari, fræðslu um fordóma vegna holdafars o.fl. www.likamsvirding.is
- [Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla – handbók fyrir starfsfólk](#)
- [Skýrsla Vitundarvakningar um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Upplýsingar um vitundarvakninguna um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)