

Starfskýrsla - Heilsueflandi Flúðaskóla

Skólaárið 2019-2020

Stýrihópur 2019 - 2020 var skipaður; Báru Sævaldsdóttur, Höllu S. Bjarnadóttur og Katrínu Guðjónsdóttur. Hópurinn kom fyrst saman í október og síðan hittist hann u.þ.b. 1x í mánuði og fundaði. Skipulag fyrir viðburði og áherslur í skólastarfinu var búið til en það var margt sem ekki varð vegna covid-19. Það var ýmislegt heilsueflandi gert á liðnu skólaári bæði hvað nemendur og starfsfólk varðar en hér verður einungis greint frá því sem kom frá stýrihópnum. Ákveðið var að gera eitthvað í hverjum mánuði til að efla heilsu og bæta líðan.

Skipulag og hugmyndir á skólaárinu:

- **Febrúar**

- Sund að morgni (starfsfólk) 6/2
- Lífshlaupið (starfsfólk) 5/2-25/2
- Jakkafatajóra (starfsfólk) 27/2

- **Mars**

- Íþróttahús - leikir (allir)
- Jóra/núvitund-skanna líkamann í 20 mín (starfsfólk)

- **Apríl**

- Dansiball - Grease dansar og tónlist..... (allir)
- Jóra (starfsfólk)

- **Maí**

- Fá Guðbjörgu Guðjónsdóttur til að vera með jóra (starfsfólk)
- Núvitund (allir)
- Útileikir (allir)

Til athugunar fyrir næsta skólaár:

- Tækifæri fyrir kennara að stunda líkams- / hugrækt innan vinnutímaramma.
- Bæta útileiksvæði nemenda
- Hafa útivist / hreyfingu daglega ca. 20 mín (utan venjulegra íþrótta). Þetta kom frá nemendum á meðan á faraldrinum stóð.

Þar sem skipulagið nýttist eingöngu í febrúar er hægt að endurnýta það á næsta ári.

Flúðum 4. júní 2020

Bára Sævaldsdóttir, Halla Sigríður Bjarnadóttir og Katrín Guðjónsdóttir