



LÝÐHEILSA

Heilbrigður dagur

8-10 ára

Nemendur velta fyrir sér heilbrigði og hvernig heilsa okkar tengist náttúrunni. Þeir læra um mikilvægi hreyfingar, hollustu og þess að hugsa vel um jörðina. Heilbrigð náttúra styður við heilbriggt líf. Verkefnið sameinar leik, sköpun og umhverfisvitund.



Markmið

- Að nemendur skilji að heilsa þeirra og heilbrigð náttúra tengjast.
- Að efla vitund um mikilvægi hreyfingar, hollrar næringar og hreins umhverfis.
- Að stuðla að ábyrgð gagnvart náttúrunni, umhverfisvernd er hluti af góðri lýðheilsu.
- Að hvetja til samvinnu, gleði og virkrar þátttöku í eigin heilsu og vellíðan jarðar.



Efni og áhöld

Stórt blað eða bylgjupappi sem fellur til, lím, skæri, litir og tússlitir, gömul tímarit eða bækur, tónlist fyrir hreyfistund, myndband um lýðheilsu



Framkvæmd

Inngangur: Horft á myndband um lýðheilsu, samræður í bekknum: Hvað er að vera heilbrigður og hvað er heilbrigð náttúra? Hvers vegna er mikilvægt að bæði við og náttúran séum heilbrigð? Hvað getum við gert til passa upp á að við og náttúran höldumst heilbrigð?

Hópavinna: Nemendur búa til plakat eða myndverk sem sýnir þeirra „heilbrigða dag í náttúrunni“ þar sem fólk og náttúra eru í jafnvægi. Þeir geta t.d. teiknað eða límt myndir af fólki hreyfa sig, umhverfisvænum farartækjum, náttúru, grænmeti eða öðrum hollum mat o.s.frv.

Hreyfistund: Stuttur leikur eða dans tengdur náttúru og hreyfingu, t.d. vindurinn blæs eða fugladansinn

Kynning: Hver hópur sýnir sitt plakat og segir frá

Samantekt og umræða: Hvað getum við gert á hverjum degi til að hugsa vel um okkur og náttúruna? Dæmi: ganga í skólann, minnka rusl, borða ávexti, vera úti í fersku lofti.

Leikur - vindurinn blæs

Markmið:

- Að efla líkamshreyfingu, hlustun og viðbragð.
- Að tengja náttúruna og ímyndunarafl við hreyfingu.
- Að skapa gleði og samveru í hópi.

Leikurinn

Allir nemendur sitja eða standa í hring, einn nemandi byrjar í miðjunni og hann er vindurinn,

Vindurinn í miðjunni segir:

„Vindurinn“ blæs á alla sem... og bætir við einhverju lýsandi eða skemmtilegu, t.d.:
...eru í rauðri peysu.

...borða ávexti.

...finnst gaman að leika úti.

...hafa hjólað í skólann.

...vilja bjarga jörðinni!

Allir sem lýsingin á við þurfa að skipta um stað í hringnum.

Vindurinn reynir að fá sér sæti áður en allir hafa fundið nýjan stað. Sá sem stendur eftir án sætis verður nýi vindurinn.

Leikurinn heldur áfram þar til allir hafa fengið að vera vindurinn að minnsta kosti einu sinni (ef tími og fjöldi leyfir).

Það er um að gera að aðlaga leikinn að þemanu sem unnið er með og blanda þannig setningum við aðrar opnari.

„Vindurinn“ blæs á alla sem...

...eru í einhverju sem annar hefur átt.

...elska að ganga úti í náttúrunni.

...hugsa vel um jörðina.

....hreyfa sig daglega.