

# Kynning á Heilsu-braut



Heilsu-braut

01.10.2012

# Dagskrá

- Kynning á kennurum
- Nemendur kynna sig
- Kynning á náms-braut
- Leikur
- Frímínútur
- Eld-hús
- Markmið og upp-rifjun

# Kennararar

Ásgerður Hauksdóttir (Ása)



Guðrún Erla Þorvarðardóttir (Guðrún)



Þorvaldur Heiðar Guðmundsson (Tobbi)



# Hvað er Heilsu-braut?



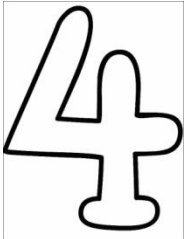
Hreyfing



Fræðsla



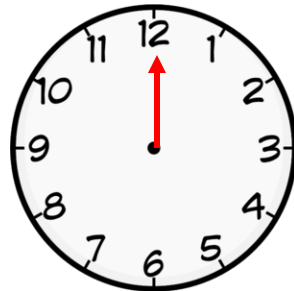
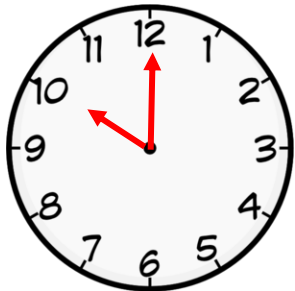
Matreiðsla



X

sun	mán	þri	mið	fim	fös	lau
	1	2	3	4	5 mytt	6
7 Félagfundur í Vahússkóla	8	9	10	11	12 vax.	13 Sjónuskoðun & Akasýni
14 Tungli-úppstíur í sömu stöðu	15	16	17	18	19	20
21 Fullt	22	23	24	25	26	27
28 Menn	29	30				

Fjórum sinnum í viku.



Kennt er frá klukkan 10:00 – 12:00.



# FRÆÐSLA-

Markmið í fræðslu er að námsmenn tileinki sér grunnþætti heilbrigðs lífennis.

1

X



Fræðsla er einu sinni í viku í Fjöl-mennt.



Við lærum um upp-byggingu og starf-semi lík-amans.



Við lærum um fæðu-hringinn.



Við lærum um hollan og óhollan mat.



# LÍKAMSRÆKT-

Markmið í líkamsrækt er að námsmenn nýti sér aðstöðu til líkamsræktar.

2

X



Líkams-rækt er kennd tvisvar sinnum í viku í World Class (Laugum).



Lærum að stilla og nota tækin rétt.



Lærum að fylgja æfinga-áætlun (Upp-hitun, aðalþáttur og teygjur).



Að náms-maður kunni sam-skipti og venjur á líkams-ræktarstöð.



# MATREIÐSLA-

Markmið í matreiðslu er að námsmenn geti undir leiðsögn, eldað einfalda og holla rétti.

1 X



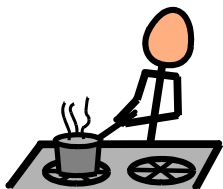
Matreiðsla er einu sinni í viku í Fjöl-mennt.



Við lærum um helstu áhöld í eld-húsi.

Pastasalat	
1	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.
2	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.
3	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.
4	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.
5	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.
6	Þvottu vatnið og skolaðu pasta.

Við fylgjum mynd-rænum upp-skriftum.



Við lærum að elda einfalda og holla rétti.



# VETTVANGSFERÐIR-

Markmið með vettfangsferðum er að námsmenn kynnist aðilum og stofnunum sem tengjast heilbrigðu líferni.

# 3

# X

Þrisvar sinnum yfir önnina.



Úti-æfingar! 12. október hittumst við í Laugar-dalnum. Muna að klæða sig eftir veðri.



Við förum í heim-sókn á Lýðheilsu-stöð. Dag-setning kemur síðar.

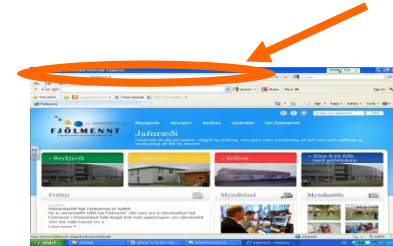


Við förum í heim-sókn til ÍSí. Dag-setning kemur síðar.

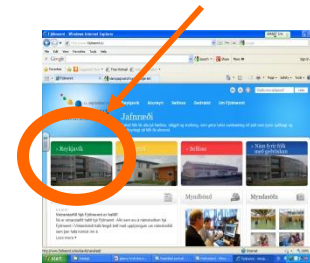


# Að nálgast námsefni

- Ferð inná [www.fjolmennt.is](http://www.fjolmennt.is)



- Smellir á Reykjavík



- Smellir á Heilsubraut

