

Heilbrigði og velferð nemenda er einn af grunnþáttum í skólastarfi. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Þess vegna þarf að skipuleggja skólastarf til eflingar á heilbrigði og stuðla narkviss að velferð og vellíðan nemenda. Narkviss hreyfing og notkun líkamans í skólaþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsurættar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólu. Hreyfing er skilgreind sem líkamleg virkni sem leiðir til orkunotkunar umfram grunnefnaskipti.

Í Grunnskólanum á Hellu er lögð áhersla á daglega hreyfingu og narkvissa hreyfingjálfun. Þannig er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Leitast er við að fræða nemendur um hreyfingu og mikilvægi hennar, efla hreyfifærni nemenda og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Einnig er lögð áhersla á að nemendur læri að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáninga og sköpunar. Þannig má efla sjástraust og styrkja sjálfmynd hvers einstaklings.

