Skólahreysti MS

Morgunblaðið
Fimmtudagur 25. febrúar 2010

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

SKÓLAHREYSTI MS

Áfram krakkar!

MJÓLKURSAMSALAN

AÐALSTYRKTARAÐILI SKÓLAHREYSTIS

Þakkar fimleikunum árangurinn

● Sló met í dýfum og innsiglaði sigurinn ● Segir óneitanlega gaman að geta farið heljarstökk og gert aðrar kúnstir ● Vonar að íþróttirnar veiti honum fleiri möguleika í háskólanámi

Hann ber uppnefnið með réttu, hann Jón „Tjakkur“, eða Jón Sigurður Gunnarsson eins og hann heitir fullu nafni. Hann var í liði Hagaskóla sem árið 2008 sigraði Skólahreysti og bætti um betur með því að slá nýtt met í dýfum.

„Ég var mjög fjörugur krakki, hafði áhuga á fimleikum, og foreldrar mínir hvöttu mig áfram,“ segir Jón sem hefur æft fimleika frá 6 ára aldri og þykir í dag með efnilegri íþróttamönnum í greininni, en hann sló Skólahreystimetið á sínum tíma með 54 dýfum í einni lotu.

Æfir sex sinnum í viku

Jón segir það vissulega fimleikunum að þakka að honum tókst svona vel til í Skólahreystinni. „Ég æfi sex sinnum í viku, í um 3 tíma í senn. Þetta er íþrótt sem leggur mikla áherslu á að styrkja handleggsvöðvana og ég æfði mig aukalega í aðdraganda keppninnar í að gera dýfur og hífur. Á sjálfan keppnisdaginn fékk ég líka mikla hvatningu frá stuðningsliði skólans, keyrði mig áfram og reyndi að gera dýfurnar eins hratt, vel og oft og ég gat,“ segir Jón.

Gat varla hreyft handleggina

En hvernig var tilfinningin þegar hann hafði náð að slá nýtt Íslandsmet? „Eftir þetta var ég mjög sáttur, auðvitað mjög þreyttur í höndunum og gat varla hreyft þær, en náði samt að hvíla mig smávegis og standa mig vel í hífunum sem komu næst.“

Jón segist hafa notið mjög góðs af því að æfa fimleika. „Það fylgir mikill agi þessari íþrótt og mjög góður félagsskapur, en þrátt fyrir að leggja á mig mikla vinnu upplifi ég mig ekki öðruvísi en aðra krakka, skemmti mér vel með vinum mínum og tek sama þátt í félagslífinu í skólanum,“ segir Jón en hann stundar nám við Menntaskólann í Reykjavík. Jón segir strangt æfingaprógramm ekki trufla námið. „Þvert á móti þá læri ég að skipuleggja mig og nýta tímann betur. Þetta getur stundum orðið svolítið erfitt, en hefur gengið vel til þessa.“

Morgunblaðið/Ómar

Jón Sigurður Gunnarsson: „Það fylgir mikill agi fimleikum og mjög góður félagsskapur.“

Hringsnýst í loftinu

Það fylgja því líka ýmsir aðrir skemmtilegir kostir að hafa stundað fimleika eins lengi og Jón, og örugglega margir sem myndu til dæmis vilja getað tekið heljarstökk á skólalóðinni í frímínútum eins og ekkert sé. „Það er gaman að gera þessar kúnstir og óneitanlega sérstök tilfinning að vera hálfpartinn fljúgandi í loftinu,“ segir hann. „Þegar maður getur þetta er nánast ómögulegt að hugsa sér að geta þetta ekki – lífið væri allt öðruvísi.“

Getur átt von á styrkjum

Jón vonast líka til að íþróttirnar opni honum dyr í náminu, en afreksmenn í íþróttum eiga oft greiða leið í virta háskóla erlendis og fá ríflega styrki til námsins. „Kannski ég fari til Bandaríkjanna eftir menntaskóla á styrk. Maður fær ekki borgað fyrir að stunda fimleika, en íþróttin getur auðveldað manni að fá góða menntun og skapað tækifæri til að gera allt mögulegt í lífinu.“

Hvernig nær maður 54 dýfum?

Að sögn Jóns þarf að mörgu að gæta þegar stefnt er á met í þraut eins og dýfum. „Nokkrum dögum fyrir keppnina þurfti ég að passa mig sérstaklega á hvað ég borðaði og dagana næst keppninni nærðist ég mest á kolvetnaríkri fæðu eins og brauði og pasta,“ segir „Tjakkurinn“. „Það er líka gott að vera ekki að taka of mikið á því dagana fyrir keppni, og lítið vit í að vera að æfa dýfur af mikilli hörku á lokasprettinum. Það er betra að taka bara nokkrar léttar, rétt til að hita upp vöðvana.“

Að hafa gott stuðningslið skiptir líka sköpum. „Maður fær aukaorku, og engu líkt þegar full Laugardalshöll af krökum er öskrandi. Mér fannst alveg frábært að heyra þau hrópa nafnið mitt og náði pottþétt að bæta við nokkrum dýfum út á það.“

Allur bærinn umturnast

● Gríðarlegur áhugi á Skólahreysti á Siglufirði ● Íþróttaiðkun er mjög almenn hjá börnunum og unglingunum í bænum

Eftir Ásgeir Ingvarsson
asgeiri@mbl.is

Þessi keppni náði að stimpla sig rækilega inn í skólanum, krakkarnir sáu að það fólust skemmtilegir möguleikar í keppninni og það skapaðist góð stemning um að stefna að sem bestum árangri,“ segir Jónína Magnúsdóttir, skólastjóri Grunnskóla Siglufjarðar, en lið skólans hefur náð eftirtektarverðum árangri í Skólahreysti og lentu fulltrúar þessa 170 nemenda skóla til dæmis í 3. sæti í úrslitakeppninni 2008 og 4. sæti á síðasta ári.

Jónína segir nemendur skólans njóta góðs af mjög öflugu íþróttastarfi á Siglufirði. „Íþróttaiðkun er mjög almenn á meðal barna og unglinga í bænum. Aðstaðan er góð og auðsótt mál að sinna vel þjálfun fyrir keppnina, og árangurinn hefur heldur ekki látið á sér standa,“ segir hún. „Við höfum öflug íþróttafélög á Siglufirði og foreldarar hér eru duglegir að styðja börnin sín til hreyfingar og allt leggst þetta á eitt.“

Allir vilja taka þátt

Mikil spenna skapast í skólanum í kringum Skólahreysti. „Allir unglingarnir taka þátt og stóra málið er að vera með. Við setjum upp braut fyrir nemendur og allir fá að spreyta sig á eigin forsendum og vinna persónulega sigra,“ segir Jónína. „Mikið er lagt upp úr því að líta á þann árangur sem næst í jákvæðu ljósi. Það er auðvitað alltaf gaman að sigra, en mestu skiptir að bæta eigin frammistöðu. Frá upphafi brýnum við fyrir krökkunum að það sé sama hvaða íþrótt er stunduð: við getum ekki endilega verið best þótt við séum góð, en að aðalmálið sé að taka þátt og taka framförum. Markmiðið með íþróttaiðkun er að öðlast bætta heilsu og líðan.“

Að sögn Jónínu taka þeir nemendur sem keppa í Skólahreysti fyrir hönd skólans keppnina mjög alvarlega. „Þau eru alla daga að stefna

Morgunblaðið / Sigurður Ægisson

Kempur Krakkarnir í keppnisliði Grunnskóla Siglufjarðar fara létt með að halda á skólastjóranum. Jóhanna er hér óbangin í fanginu á Guðrúnu Ósk, Sigríði Dönu, Hilmari og Hannibal.

að því að verða betri íþróttamenn og stunda líkamsrækt af miklu kappi. Þau njóta góðs af dyggum stuðningi áhugasamra þjálfara, foreldra og kennara,“ segir hún. „Það er gaman að sjá hvernig þetta jákvæða viðhorf og keppnisandi unglinganna smitast út til annarra barna og veitir þeim bæði innblástur og er þeim góð fyrirmynd.“

Að sögn Jónínu er klárt mál að íþróttaiðkun barnanna á Siglufirði skilar sér í náminu. „Rannsóknir hafa löngum sýnt það og það er bara raunin að krakkar sem stunda íþróttir kunna að skipuleggja sig betur og nýta tímann sem skilar sér í bættum námsárangri. Íþróttir eru bæði andleg og líkamleg næring sem gagnast öllum, sama hvaða störf þeir taka sér fyrir hendur, hvort heldur á skólabekk eða annars staðar.“

Íþróttir bæta samfélagið

Jónína segir líka íþróttastarfið í bæjarfélaginu hjálpa til við að byggja betra samfélag. „Frá árinu 2002 höfum við notað Olweusaráætlun í starfi skólans til að vinna gegn einelti. Foreldrum eru kynnt markmið áætlunarinnar og allir leggjast á eitt,“ segir hún en virkni barnanna á Siglufirði hjálpar líka til við að brjóta ísinn og þjappa hópnum saman. „Badmintonfélagið í bænum gefur til dæmis öllum börnum í 5. bekk badmintonspaða og fyrir vikið prófar þessi aldurshópur að æfa badminton og blandast betur saman. Í 7. bekk fá unglingarnir aðgang að sal í frímínútum í skólanum til að spila borðtennis, billjard og fleiri skemmtilega leiki, sem aftur verður til að hrista hópinn saman.“

Geta valið líkamsrækt sem valgrein

Síðastliðin ár hefur skólinn boðið upp á líkamsrækt sem valgrein fyrir nemendur í 9. og 10. bekk Siglufjarðarskóla. Kennslan hefur meðal annars farið fram í tækjasal íþróttahússins eða Ræktinni eins og hann er kallaður.

„Nemendur læra að skilja líkamsstarfsemina og hvernig líkaminn bregst við álagi og þjálfun. Mikil áhersla er á þjálfun líkamans, til dæmis með æfingum í Ræktinni,“ segir Jónína. „Hægt að gera þjálfunarprógramm fyrir hvern og einn og horft er til þátttöku í Skólahreysti.“

Síðastliðið haust bættist við valgrein sem skiptist í líkamsrækt og matargerð og gengur undir nafninu Hreysti og hollt mataræði. „Í matargerðinni fræðast nemendur um hollt mataræði og læra að útbúa hollan mat. Báðar þessar valgreinar hafa mælst vel fyrir og styðja áhuga nemenda á Skólahreysti.“

Allir virkir í einhverju

Þrátt fyrir að vera ekki nema um það bil 1.200 manna byggðarlag er mjög virkt og fjölbreytt íþróttalíf á Siglufirði. „Nánast öll börnin í bænum eru mjög virk á einhverju sviði, hvort sem þau stunda íþróttir eða taka þátt í starfi félagsmiðstöðvarinnar,“ segir Jónína. Hún segir flesta spreyta sig í mörgum íþróttagreinum, hvort sem það er badminton, fótbolti, skíðaíþróttir, golf, frjálsar íþróttir eða sund.

Þarna segir Jónína andann í bænum hafa mikið að segja og að íþróttaiðkun njóti góðs meðbyrs í samfélaginu. Fyrirtækin í bænum styðja til dæmis íþróttastarfið dyggilega með fjárframlögum. „Það má kannski líka segja að smæð bæjarfélagsins haldi börnunum við efnið. Það er ekki auðvelt að ætla til dæmis að skrópa á æfingu því eftir því er tekið.“

Útgefandi: Árvakur **Umsjón:** Svanhvít Ljósbjörg Guðmundsdóttir svanhvit@mbl.is **Blaðamenn:** Ásgeir Ingvarsson asgeiri@mbl.is **Auglýsingar:** Kolbrún Ragnarsdóttir kolla@mbl.is **Forsíðumynd:** Brjánn Baldursson **Prentun:** Landsprent

Það haustar 52 sinnum á ári

Áhugaverðar staðreyndir um vaxtarverki og ástríðu sveppa fyrir haustinu

Sveppir þurfa haust til að verða til en í ræktunarklefum á Íslandi eru framkölluð haust 52 sinnum á ári

Íslenskir sveppir eru ræktaðir í 100% lífrænum jarðvegi

Sveppir eru sykurlausir

Sveppir örva kornrækt á Íslandi

Sveppir stækka um 4% á klukkustund og tvöfalda þyngd sína á einum sólarhring

Á Íslandi hefur svepparæktun nánast einskorðast við eina tegund sem gengur undir nafninu ætisveppur sem er hvítur og brúnleitur

Sveppir eru fitulausir

íslenskt grænmeti

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

islenskt.is

ÍSLENSKA SÁLIS SFG 44761 06/09

Skyggnast á bak við tjöldin

● Von á skemmtilegum þáttum um Skólahreysti MS hjá Ríkissjónvarpinu ● Kynnast keppendum og bakgrunni þeirra betur í þáttunum að þessu sinni ● Úrslitin voru með 49% áhorf á síðasta ári

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

„Sú breyting verður á þáttunum í ár að meiri áhersla verður á keppendurna sjálfa og söguna á bakvið tjöldin,“ segir Ásgeir Erlendsson en hann verður þáttastjórnandi í fjórum sjónvarpsþáttum og beinni útsendingu frá Skólahreysti MS í vor.

Skólahreysti hefur reynst vera mjög vinsælt sjónvarpsefni. „Viðtökurnar voru frábærar í fyrra og áhorfið á úrslitakeppnina fór upp í 49%, svo segja má að helmingur þjóðarinnar hafi fylgst með keppninni,“ segir Ásgeir en þættirnir verða að þessu sinni í sjónvarpi á besta tíma. „Að þessu sinni verða þættirnir styttri og sýndir á fimmtudögum kl. 20.10 en úrslitin verða sýnd beint í tveggja klukkustunda útsendingu úr Laugardalshöll 29. apríl.

Sögur af keppendum

Ásgeir reiknar með að gaman verði fyrir áhorfendur að kynnast betur keppendunum. „Við erum að leita eftir þessum skemmtilegu sögum á bak við keppnina, en allir sem taka þátt í henni hafa einhverja sögu að segja og margir eru búnir að vera í mörg ár að undirbúa sig fyrir keppnina,“ segir hann. „Aðferðirnar sem krakkarnir beita til að ná árangri eru líka oft mjög áhugaverðar. Til dæmis stundaði einn strákurinn í keppninni í fyrra það að fara inn á kennarastofu í öllum frímínútum og æfði þar armbeygjur og upphífingar. Í mörgum skólum byrjar líka undirbúningurinn strax í september og krakkarnir leggja oft á sig þrotlausar æfingar til að ná sem bestum árangri í keppninni.“

Skólahreysti MS um allt land

Aðstandendur þáttanna ferðast hringinn í kringum landið og fylgjast með æsispennandi forkeppnum. „Við förum til dæmis á Tálknafjörð og komum einnig við á Egilsstöðum og ætlum þar að kynnast krökkunum í sínu venjulega umhverfi um leið og við skoðum íþróttastarfið í sveitunum í kring.“

Morgunblaðið/Ernir

Spenna Ásgeir mun hafa Felix Bergsson sér til halds og trausts á ferðinni um landið og fylgjast með æsispennandi Skólahreystikeppnum.

Ásgeir segir Skólahreysti MS tvímælalaust vera góða skemmtun og munar þar mest um fjörið í keppendum og stuðningsmönnum þeirra. „Þetta eru svo skemmtilegir krakkar, og það gerir vinnuna við þessa þætti svo ánægjulega. Svo mikil gleði fylgir þessari keppni og stemningin er oft með ólíkindum,“ segir hann. „Á úrslitunum í fyrra var til dæmis vel á þriðja þúsund manns í Laugardalshöllinni að öskra og styðja sinn skóla og þakið ætlaði bókstaflega að rifna af húsinu.“

„Við erum að leita eftir þessum skemmtilegu sögum á bak við keppnina, en allir sem taka þátt í henni hafa einhverja sögu að segja og margir eru búnir að vera í mörg ár að undirbúa sig fyrir keppnina.“

Spennan er líka ótrúleg að mati Ásgeirs. „Það kom okkur mest á óvart þegar við sýndum frá keppninni í fyrra hversu öflugir íþróttamenn þessir krakkar eru, og yfir allan veturinn voru þau að bæta Íslandsmet. Þetta var í raun eins og að fylgjast með bestu afreksíþróttamönnum, sem leggja á sig mikla vinnu og æfingar sem síðan er að skila sér í aðdáunarverðri frammistöðu,“ segir hann. „Og á meðan metin féllu hvert á fætur öðru réðust úrslitin í keppninni oftar en ekki á síðustu sekúndunum.“

Jákvæðar fyrirmyndir

Ásgeiri þykir þó mest um vert að sjá þann góða íþróttaanda sem einkennir alla keppnina. „Skólahreysti er að senda góð skilaboð, ekki aðeins til krakka í 8.-10. bekk sem sjá jafnaldra sína gera framúrskarandi hluti, heldur líka til krakka allt niður í 4-5 ára aldur. Þau horfa á þáttinn og hugsa með sér að þetta sé eitthvað sem þau langi að spreyta sig á, og áhuginn kviknar hjá þeim að byrja að æfa sig, stunda íþróttir og iðka heilsusamlegra líferni.“

Fyrsti bragðgóði próteindrykkurinn?

Ný vörutegund er nýkomin á markaðinn frá MS, sérstaklega sniðin að þörfum íþróttamanna. „Þetta er nýr próteindrykkur sem fengið hefur nafnið Hleðsla og er blandaður hreinu mysupróteini,“ segir Egill. „Ég kalla þetta fyrsta bragðgóða próteindrykkinn en auk þess að smakkast vel þá er þetta hollur drykkur sem svara á óskum markaðarins um fitulítinn og bragðgóðan próteindrykk.“

Íslensk æska í fyrsta sæti

● MS hefur verið aðalstyrktaraðili Skólahreysti frá upphafi ● Leggja áherslu á að styðja barna- og unglingastarf

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

„Það er aðalsmerki okkar að framleiða holla vöru og vilja stuðla að góðri hreyfingu, og sérstaklega að styrkja holla hreyfingu barna og unglinga,“ segir Egill Sigurðsson, bóndi og stjórnarformaður MS, en fyrirtækið styður Skólahreysti bæði með veglegum fjárstyrk og vörugjöfum til sigurvegara.

Allt frá upphafi hefur MS verið aðalstuðningsaðili Skólahreysti. Til að undirstrika gott og árangursríkt samstarf í áraraðir hefur nafni keppninnar nú verið breytt í Skólahreysti MS.

Börnin njóta forgangs

Egill segir að MS hafi eins og mörg önnur fyrirtæki þurft að takast á við erfiðari rekstur síðustu misseri. „En við ákváðum að forgangsraða þannig að kæmi ekki niður á styrkjum til þessa málaflokks og höfum haldið áfram að styðja dyggilega við bakið á barna- og unglingastarfi. Það er ekki síst þörf á að styðja við þetta málefni núna og í raun hagsmunamál alls þjóðfélagsins,“ bætir hann við. „Skólahreysti MS hefur líka reynst vera mjög vel heppnað framtak og í skólum um allt land drífa börn og unglingar sig í æfingar fyrir þennan viðburð og líflegur andi skapast í kringum keppnina.“

Egill Sigurðsson.

Hollasti drykkurinn

Egill bendir á að það liggi nokkuð beint við að MS taki virkan þátt í að stuðla að aukinni hreyfingu og bættri heilsu. „Við bendum gjarnan á að mjólk er hollasti drykkur sem til er, rík af næringarefnum og sérstaklega nauðsynleg ungu og vaxandi fólki,“ segir hann. „En MS framleiðir fjöldann allan af öðrum hollum og bragðgóðum vörum sem ætlað er að koma til móts við fjölbreyttar þarfir og smekk allra landsmanna.“

Egill tekur fram að sýnt hafi verið fram á tengsl mjólkurneyslu og hraustra beina. „Í vörum eins og Fjörmjólk bætum við síðan við D-vítamíni sem hjálpar líkamanum að nýta enn betur kalkið úr mjólkinni,“ segir hann. „En það er raunar sama hvort um er að ræða mjólk, skyr, jógurt eða osta: allt eru þetta matvæli rík af þessu bráðnauðsynlega byggingarefni líkamans.“

Hægt að skipta á namminu og skyri eða jógúrt

Eitt erfiðasta verkefnið þegar reynt er að borða hollari mat er að finna sér snarl sem er bæði hollt og bragðgott. Það er hægara sagt en gert að finna staðgengil fyrir karamellur, súkkulaði og annað gotterí.

Egill segir að vörurnar frá MS geti hentað mörgum sem hollt viðbit. „Ostur getur til dæmis verið ljúffengur eftirréttur einn sér eða kannski með vínberjum. Það má líka skipta á hamborgaranum eða pulsunni í hádeginu og næringarríkri og hitaeiningasnauðri skyreða jógúrtdós, og fá sér sykurskerta Kókómjólk í staðinn fyrir gos eða sykraðan ávaxtadrykk,“ segir hann.

Egill bendir á að flestar vörurnar frá MS séu í handhægum neytendaumbúðum sem má taka með sem nesti í skólann eða á íþróttaæfingu. Það er líka auðvelt að blanda skemmtilega og holla rétti úr mjólkurvörunum. „Eftir kvöldmatinn er til dæmis fátt sem jafnast á við að fá sér hrært skyr í skál, blanda saman við bláberjum eða jarðarberjum, og hella yfir ögn af rjóma.“

Morgunblaðið/Kristinn

Hetja Svanhildur Sigurjónsdóttir hefur yndi af að æfa fimleika og hefur orðið fyrir miklum áhrifum frá Skólahreysti. Móðir hennar Eva fylgist með.

Sló Íslands-metið í gamni

● Sjö ára stelpa mjög áhugasöm um Skólahreysti ● Sló metið í hreysti-greip á æfingu í fimleikaskólanum

Ein af keppnisgreinunum í Skólahreysti nefnist hreystigreip, og felst í því að keppendur hanga á slá og sá sigrar sem er seinastur að sleppa takinu.

Fáir vita að íslandsmethafinn í þessari grein er þó ekki einn af keppendunum fræknu í Skólahreysti, heldur sjö ára stelpa úr Reykjavík.

Héldu keppni í fimleikatíma

Svanhildur Ýr Sigurjónsdóttir æfir fimleika með Björk og gerði sér lítið fyrir þegar haldin var óformleg keppni í fimleikaskólanum og hékk í heilar 508 sekúndur í *hangikeppni*, eins og hún kallar æfinguna. „Í fimleikatímum erum við að fara upp kaðla, erum stundum á tvíslá, gerum kollhnísa og handstöður," segir Svanhildur og bætir við að það erfiðasta sem hún kann að gera séu handstöður á slá.

Hún þakkar það því að hafa verið dugleg á æfingum að henni tókst að slá íslandsmetið, en Svanhildur hefur æft fimleika frá því hún var 4 ára (að verða fimm) og þykir tvennt skemmtilegast í fimleikum: að hanga og gera handstöður, en hún er líka rosagóð í að klífa upp kaðalinn.

Með brennandi áhuga

Eva Sigurbjörnsdóttir, mamma Svanhildar, segir dóttur sína mjög áhugasama um Skólahreysti. „Þegar hún sá keppnina fyrst í sjónvarpi var hún föst við skjáinn og fannst þetta rosalega sniðugt. Í kjölfarið fór hún að vilja láta taka á sér tímann í alls kyns æfingum og þrautabrautum og langar að verða best í öllu," segir Eva um þennan káta og klára sjö ára orkubolta. „Mér finnst skemmtilegast að horfa á krakkana í þrautunum og sérstaklega í hangikeppni," bætir Svanhildur við.

Skólahreysti fyrir yngri börn?

Eva er ánægð að sjá hvað Skólahreysti hefur vakið mikinn áhuga hjá dóttur hennar. „Við ákváðum síðan í sameiningu að senda bréf til skipuleggjenda keppninnar, og leggja til að boðið yrði upp á skólahreysti frá 7 ára aldri," segir hún. „Það væri til dæmis gaman að skólar myndu skipuleggja skólahreystidag þar sem allir gætu fengið að spreyta sig á braut við sitt hæfi."

Sjálf segist Eva ekki hafa verið mikil íþróttamanneskja í barnæsku, en það sé henni mikils virði að sjá hvað Svanhildur hefur brennandi áhuga á íþróttum. „Þetta getur vitaskuld verið nokkuð dýrt, en vel þess virði og eitthvað það besta sem við getum gert fyrir börnin okkar að halda að þeim hollri hreyfingu og leyfa þeim að stunda íþróttir eins og þau langar," segir hún.

Nokkrar góðar leiðir til að hreyfa sig meira daglega

Að æfa skemmtilega íþrótt er kjörin leið til að hreyfa sig reglulega og halda líkamanum í góðu formi. En margar aðrar leiðir eru færar til að auka daglega hreyfingu. Góð dagleg hreyfing skiptir ekki minna máli en íþróttaiðkun og ef aukin hreyfing verður að daglegum vana safnast jákvæðu áhrifin upp á löngum tíma.

Gakktu í skólann

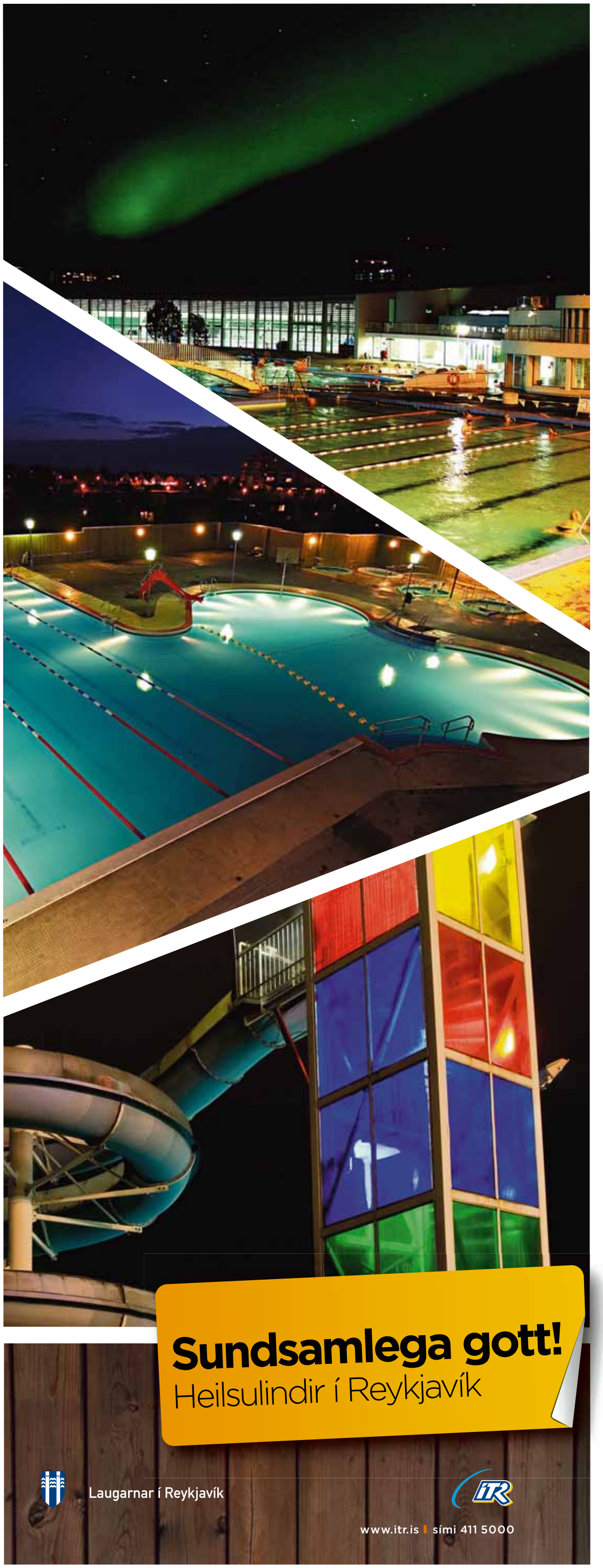
Ein auðveldasta leiðin til að auka daglega hreyfingu er að taka ekki bíl eða strætó í skólann. Það tekur enga stund að ganga til dæmis einn kílómetra í skólann, en ef gengnir eru þessir tveir kílómetrar fram og til baka alla skóladaga ársins eru það 360 kílómetrar yfir veturinn. Það er næstum eins og að ganga frá Reykjavík til Akureyrar.

Farðu í göngutúra

Það er gaman að leika sér í tölvunni heima eða glápa á skemmtilega sjónvarpsþætti, en það er líka skemmtilegt að fara út í göngutúra. Oft er hægt að uppgötva margt spennandi í nágrenninu og alls staðar um landið má finna fallega útivistarstaði í nágrenni við þéttbýli. Ef það er hundur á heimilinu er um að gera að taka hann með enda elska hundar að hreyfa sig. Hreyfingin og hreina loftið skapar vellíðan í öllum líkamanum og svo er gott að koma heim og fá sér hollt snarl eftir göngutúrinn.

Hjálpaðu til heima

Oft má hreyfa sig vel við venjuleg heimilisstörf. Margir gera sér ekki grein fyrir að það að taka til dæmis til í herberginu er góð hreyfing, sérstaklega ef tiltektinni er fylgt eftir með því að ryksuga eða skúra. Að moka snjó af stéttinni eða slá grasið er líka mjög góð hreyfing sem fær blóðið aldeilis af stað. Best af öllu er auðvitað hvað það gleður foreldrana þegar barnið á heimilinu tekur þátt í heimilisstörfunum, og hver veit nema hægt sé að fá smávasapening fyrir.



Klæðnaðurinn skiptir máli

Gígja leggur á það ríka áherslu að börn séu klædd í samræmi við veður og viðfangsefni. „Mikilvægt er að velja þægilega skó sem passa vel," segir hún. „Við þurfum líka að hafa hugfast að við búum á Íslandi og börnin þurfa að læra að klæða sig í samræmi við veður. Þegar börn hreyfa sig utanhúss, hvort sem það er í skólaíþróttum, í tómstundastarfi eða einfaldlega þegar þau ferðast á milli staða þarf að sjá til þess að þau klæði sig í skjólgóðan fatnað sem hindrar ekki eðlilegar hreyfingar. Vitaskuld má heldur ekki gleyma endurskinsmerkjum og hjálminum þegar hjólað er."
Gígja segir hættuna ekki aðeins að börn sem hreyfa sig og stunda íþróttir og útivist í óhentugum fatnaði geti meiðst eða veikst. „Ef börnin eru ekki í viðeigandi fatnaði og skóbúnaði er líklegra að þau hreyfi sig minna, fari síður út að leika sér í frímínútum eða á kvöldin. En þetta þurfa heldur alls ekki að vera „dýr og fín" merki og það eiga flestir til dæmis húfu, vettlinga og trefil í skápnum."

Foreldrar í mikilvægu hlutverki

Foreldrar og forráðamenn barna hafa mikil áhrif á þær lífsvenjur sem börnin temja sér, bæði hvað þau hreyfa sig mikið og hvernig mataræði þau venja sig á. „Það er mjög gott ef foreldrar geta verið barninu góð fyrirmynd og hugað að eigin hreyfivenjum. Börn verða líklegri til að hreyfa sig reglulega og stunda íþróttir og útivist ef þau kynnast því í gegnum foreldri," segir hún. „Foreldrar geta komið í kring litlum en mikilvægum breytingum til dæmis með því að stunda sameiginlega hreyfingu og hvetja barnið sitt til að ganga til og frá skóla."

Gígja segir mikilvægt að foreldrar semji við börnin sín um tímamörk um hversu löngum tíma þau verja á degi hverjum fyrir framan sjónvarps- eða tölvuskjáinn. „Einnig getur haft mikil áhrif að gefa barninu gjafir sem hvetja til hreyfingar, til dæmis bolta, reiðhjól, eða skauta."

Skemmtilegt og fjölbreytt

Að sögn Gígju skiptir mestu að hreyfing barna og unglinga sé fjölbreytt og skemmtileg. „Það er algjört lykilatriði að barnið hafi áhuga á því sem það er að gera, og hreyfingin sé í samræmi við færni og getu hvers og eins," segir hún. „Að barnið hafi gaman af íþróttinni er lykillinn að því að hindra brottfall. Fjölbreytnin er mikilvæg sömuleiðis, og að forðast einhæft álag. Í samræmi við stefnu ÍSÍ um barna- og unglingaíþróttir ættu yngri börn raunar aðallega að fá fjölbreytta grunnþjálfun, og ekki fyrr en þau eru um 13-14 ára að huga ætti að aukinni sérhæfingu í einhverri einni íþrótt."
Gígja minnir líka á að færni í íþróttum komi oftar en ekki seint fram. „Dæmin sýna það að margir sem voru sem krakkar ekkert sérstaklega sleipir í sinni íþrótt byrja að blómstra þegar kemur á unglingsárin. Þetta er fólkið sem reynist síðan oft afreksíþróttamenn í sinni grein og skarar fram úr síðar meir, en byggir þá líka gjarnan á fjölbreyttri reynslu eftir að hafa prófað margt og fengið að fylgja eigin áhuga."

Börn og unglingar hreyfa sig of lítið

● Ýmsar einfaldar leiðir eru í boði til að koma börnunum á hreyfingu ● Stilla þarf í hóf tölvurápi og sjónvarpsglápi ● Grönn börn þurfa líka hreyfingu til að vera hraust og líða vel

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

Miðað við nýjustu útreikninga lítur út fyrir að of lágt hlutfall 9 og 15 ára íslenskra barna uppfylli viðmið um lámarks, ráðlagða hreyfingu eða minnst 60 mínútur af rösklegri hreyfingu á dag. „Almennt hafa rannsóknir sýnt að hreyfingin minnkar með hækkandi aldri og stelpur hreyfa sig minna en strákar," segir Gígja Gunnarsdóttir, íþrótta- og lýðheilsufræðingur og verkefnastjóri hreyfingar hjá Lýðheilsustöð.

Margir þættir hafa áhrif

Gígja bendir þó á að mælingar á hreyfingu séu að þróast og því erfitt að gefa upp nákvæmar tölur hvað þetta varði. Margt getur haft áhrif á daglega hreyfingu barna og unglinga, s.s. ferðamáti til og frá skóla og hvernig þau verja frítíma sínum. „Sá hópur er að stækka sem stundar meiri hreyfingu og tekur virkari þátt í íþróttastarfi, en hinn hópurinn er líka að stækka sem stundar litla sem enga hreyfingu," útlistar Gígja. „Sem dæmi um þær breytingar sem orðið hafa á lífsvenjum kom í ljós í alþjóðlegri könnun árið 2006 að um 40-50% íslenskra pilta í 6., 8. og 10. bekk verja 2 tímum eða meira á dag í tölvuleiki á virkum dögum, en viðmið Lýðheilsustöðvar ráðleggja að börn verji ekki meira en tveimur tímum á dag við afþreyingu við skjá, hvort heldur við sjónvarp eða tölvu."

Fleiri börn eru yfir kjörþyngd

Aðspurð segir Gígja að tíðni þeirra barna sem eru yfir kjörþyngd hafi vissulega vaxið nokkuð hratt síðustu áratugi og er í dag um 1 af hverjum 5 börnum. Nú séu hins vegar vísbendingar um að það sé að hægja á þeirri þróun. Hún leggur áherslu á að þó svo að það sé vissulega besti kosturinn fyrir heilsuna að vera hvorki of grannur né of feitur geti verið villandi að líta á holdafar sem helstu vísbendinguna um heilsu barnsins og þéttholda barn sem stundar reglulega hreyfingu geti vel verið í betra líkamlegu ásigkomulagi en grannvaxið barn sem hreyfir sig lítið sem ekkert.

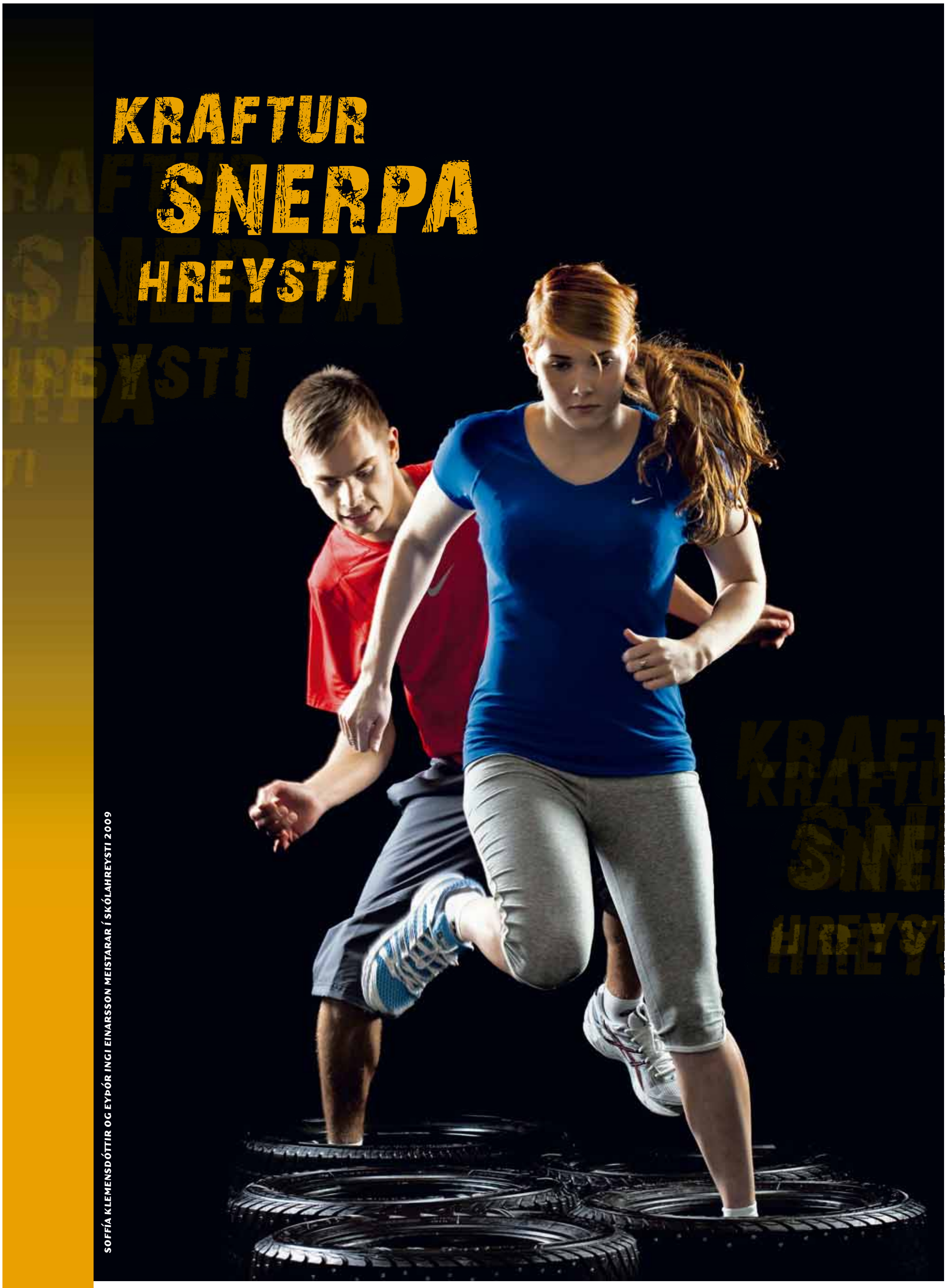
„Það þarf einnig að skoða lífsvenjurnar. Hreyfing skiptir ekki aðeins máli upp á holdafar, heldur hefur mikið að segja með eðlilegan vöxt, þroska og góða andlega líðan. Dagleg hreyfing er ekki eingöngu mikilvæg leið til að bæta líkamshreysti, heldur líka félagsfærni, er tækifæri til að eignast vini og leið til að efla sjálfstraustið," segir hún. „Margt fleira hangir á spýtunni. Til dæmis hefur regluleg hreyfing hrif á beinmyndun og beinþéttni sem síðan getur haft mikið að segja um framtíðarheilsu einstaklingsins. Sama er að segja um líkurnar á til dæmis sykursýki af tegund 2, sjúkdómum í hjarta og æðakerfi, stoðkerfisvandamálum, ýmsum andlegum kvillum og líkurnar á sumum tegundum krabbameins."

Eigum ekki að umbera kyrrsetulíferni

Að sögn Gígju er sumum foreldrum hætt við að líta á það sem gott mál að eiga róleg börn þegar kemur að hreyfingu. Því geti óneitanlega fylgt umstang að halda í við íþróttastarf eins barns, hvað þá margra barna, og því fylgir oft minni fyrirhöfn að eiga barn sem ver flestum stundum í makindum heima fyrir. „Vissulega eru sum börn rólegri að eðlisfari en önnur, en það er mikilvægt að hvetja öll börn til að stunda hreyfingu við hæfi og ekki leyfa þeim að komast upp með algjört kyrrsetulíferni," segir hún. „Ef barn á heimilinu er mjög rólegt þarf að finna hvað veldur, og leita leiða til heilsusamlegra lífernis en alls kyns atriði geta þar staðið í vegi. Því fyrr sem gripið er í taumana og því fyrr sem tekst að venja börnin á reglulega hreyfingu því meiri líkur eru á að þau tileinki sér hollar lífsvenjur til framtíðar."

Morgunblaðið/Ómar

Vandi Gígja segir þurfa að hafa áhyggjur af hreyfingu íslenskra barna. „Sá hópur er að stækka sem stundar meiri hreyfingu og tekur virkari þátt í íþróttastarfi, en hinn hópurinn er líka að stækka sem stundar litla sem enga hreyfingu,"



INTERSPORT

AKUREYRI SÍMI 460 4890 OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16 **BÍLDSHÖFÐA SÍMI 585 7220** OPIÐ: mán. - fös. 10 - 19. lau. 10 - 18. sun. 12 - 18
LINDIR SÍMI 585 7260 OPIÐ: mán. - fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 12 - 18 **SELFOSSI SÍMI 480 4600** OPIÐ: mán. - fös. 10 - 18. lau. 10 - 16
SMÁRALIND SÍMI 585 7240 OPIÐ: mán. - mið. 11 - 19. fim. 11 - 22. fös. 11 - 19. lau. 11 - 18. sun. 13 - 18

EXPO - www.expo.is

Eirberg

Viðurkenndar stuðningshlífar

- Veita góðan stuðning
- Vandaður vefnaður með góðri öndun
- Einstök hönnun
- Viðurkennd gæði
- Fjölbreytt úrval

BAUERFEIND

www.eirberg.is • 569 3100
Stórhöfða 25

Opið virka daga frá kl. 9 -18

„Stærsti sigurinn er að taka þátt“

● Skólahreysti hóf göngu sína fyrir 5 árum ● Hátt í 120 skólar taka þátt um allt land ● Mikilvægt að hvetja ungmenni til heilsusamlegra lífernis

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

Þetta byrjaði árið 2005 þegar við buðum sex skólum í Mosfellsbæ, Garðabæ og Kópavogi til prufukeppni í hreystiþrautum. Bæði krakkarnir, íþróttakennarar og skólastjórnendur voru strax mjög jákvæðir í garð keppninnar og hún hefur dafnað og vaxið síðan,“ segir Andrés Guðmundsson, framkvæmdastjóri Skólahreysti MS, en hann hefur þróað keppnina og stýrt henni í samstarfi við eiginkonu sína Láru Berglindi Helgadóttur.

Skólahreysti óx hratt eftir þessa fyrstu keppni í Mosfellsbæ. „Árið 2006 náði keppnin til skólanna á höfuðborgarsvæðinu og mættu þá til leiks 42 af 44 skólum. Það var svo árið 2007 sem keppnin fór fram á landsvísu og tóku þátt það árið 96 skólar af 134 á landinu,“ útskýrir Andrés.

Fær krakka til að hreyfa sig

Göfug hugsjón hefur verið að baki starfi Andrésar og Láru allt frá upphafi. „Við erum bæði mikið íþróttafólk og höfum yndi af allri hreyfingu. Hugmyndin að Skólahreysti varð sennilega fyrst til þegar við ferðumst um landið með Bylgjulestinni árið 1999 og skipulögðum hreystiþrautir á hverjum viðkomustað,“ segir hann. „Á öllum stöðum var allt fullt af krökkum sem langaði að spreyta sig og í framhaldinu fórum við að velta fyrir okkur hvort þetta gæti verið góð leið til að gera börn og unglinga betur meðvituð um hreyfingu og hollt mataræði.“

Andrés segir mikilvægara nú en nokkru sinni að hvetja ungmenni til heilsusamlegra lífernis. „Rannsóknir benda til þess að bæði börn og fullorðnir séu að þyngjast og hreyfi sig minna. Það sem við höfum verið að gera í Skólahreysti er í raun að dusta rykið af gamla góða Tarzan-leiknum, því það blundar í okkur öllum þessi þörf á að hoppa, klifra, takast á við þrautir og fá útrás ef við bara höfum til þess tækifæri,“ segir hann. „Kannski getur Skólahreysti MS kveikt áhugann hjá börnum að fara út á leikvöll eða skólalóð og byrja aftur að leika sér úti.“

Að sögn Andrésar má nú þegar sjá árangurinn af starfi síðustu 5 ára. „Íþróttakennarar koma oft að máli við mig og segja frá heilu árgöngunum sem hafa fylgst með keppninni síðustu ár og eru ólmir að fá að taka þátt. Þetta eru krakkar sem hafa jafnvel fengið innblástur og byrjað að æfa sig strax og þau sáu keppnina fyrst og eru núna að komast í keppnislið síns skóla.“

Allt á suðupunkti

En það er ekki nóg með að Skólahreysti MS gegni mikilvægu uppeldishlutverki. „Þetta er líka þrælgóð skemmtun fyrir bæði keppendur og áhorfendur. Hver keppni tekur um hálfa aðra klukkustund og það er alltaf eitthvað spennandi að gerast, lífleg tónlist eykur á stemninguna og Jón Jósep Snæbjörnsson kynnir keppnina eins og honum einum er lagið,“ segir Andrés. „Áhorfendaliðin spila stórt hlutverk. Iðulega mæta stórir hópar frá hverjum skóla, margir í sérmerktum bolum, með borða og skilti og leggja augljóslega mikla vinnu í undirbúning. Allir hvetja síðan sitt lið áfram af öllum lífs og sálar kröftum.“

Æfa allan veturinn

Það er undir skólunum sjálfum komið hvernig þeir velja í liðin, en keppendur koma úr 9. og 10. bekk. Hvert lið er skipað fjórum krökkum, tveimur strákum og tveimur stelpum. Andrés segir að sumstaðar sjái íþróttakennarar um að velja efnilega og hrausta krakka úr nemendahópnum á meðan í öðrum skólum er haldin keppni meðal nemenda strax í byrjun haustannar og æfingar stundaðar yfir allan veturinn. „Árið 2009 tóku 660 krakkar á aldrinum 15 til 16 ára þátt í keppninni á landsvísu,“ segir Andrés. „Og þá eru ekki taldar þær þúsundir sem mættu og hvöttu liðið sitt til dáða.“

Krefjandi þrautir

Þrautirnar í Skólahreysti MS eru allt annað en léttar, og jafnvel fullorðið fólk í góðu líkamlegu ásigkomulagi á flest fullt í fangi með að klára til dæmis hraðaþrautina á litlum hraða. „Hverju liði er skipt í tvö pör. Einn strákur og ein stelpa fara í gegnum hraðaþrautina á meðan hin tvö glíma við kraftaþrautir,“ útskýrir Andrés.

Í kraftþrautunum tekur strákurinn upphífingar og dýfur, en stelpan armbeygjur og hreystigreip. Í síðastnefndu þrautinni gildir að hanga niður úr slá eins lengi og hægt er. Í upphífingum, dýfum og armbeygjum er fylgst mjög náið með tækni keppenda, dómari telur hverja æfingu og ekki mega líða meira en þrjár sekúndur á milli endurtekninga. „Í hraðaþrautinni gildir hins vegar að vera fljótastur. Keppendur þurfa þar að hlaupa yfir röð af dekkjum, klifra eftir apastiga og röri, príla yfir 5 metra háan turn, skríða undir net, bera sekki og stein, sippa og loks klifra eftir reipi upp í margra metra hæð,“ segir Andrés „Stelpan fer fyrst og síðan strákurinn, og samanlagður tími þeirra gildir en gefinn er refsitími fyrir öll mistök í brautinni, til dæmis ef ekki er stigið ofan í hvert dekk eða gripið um allar slárnar í apastiganum. Stigin úr hraðaþrautinni og kraftþrautunum eru síðan lögð saman til að finna út hvaða skóli ber sigur úr býtum.“

Allir eru sigurvegarar

Andrés bendir þó á að stóri sigurinn sé ekki endilega fólginn í því að fara heim með fyrstu verðlaun. „Þetta er vitaskuld keppnisíþrótt, allir hafa það að markmiði að sigra og stundum geta verið vonbrigði að lenda ekki í vinningssæti. En við brýnum það fyrir keppendum að stærsti sigurinn er að taka þátt,“ segir hann. „Allir skólarnir eru stoltir af sínum keppnismönnum og öllum er fagnað sem sigurvegurum því það eitt að segja „já“ við þeirri áskorun að taka þátt í Skólahreysti er sá sigur sem mestu skiptir.“

Morgunblaðið/RAX

Fjölskylda Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir ásamt börnum sínum en Andrés er framkvæmdastjóri Skólahreysti MS og hefur þróað og stýrt keppninni í samstarfi við Láru, eiginkonu sína.

Hægt að fylgjast með í Ríkissjónvarpinu

Ásgeir Erlendsson

Felix Bergsson

Þeir sem ekki komast á keppnina geta séð Skólahreysti MS í sjónvarpi. „Skólahreysti hefur verið í sjónvarpi allt frá upphafi og bæði hægt að fylgjast með undankeppnunum og síðan horfa á úrslitakeppnina í beinni útsendingu,“ segir Andrés. „Í ár verða gerðir fjórir þættir um undankeppnirnar þar sem sérstök áhersla verður lögð á að fylgja keppendunum eftir og heimsækja skólana. Þeir Ásgeir Erlendsson íþróttafréttamaður og Felix Bergsson leikari verða umsjónarmenn sjónvarpsins.“

Þættirnir fjórir verða sýndir á besta tíma á fimmtudögum, strax á eftir fréttum. „Aðalkeppnin verður síðan í tveggja tíma beinni útsendingu frá Laugardalshöll 29. apríl.“

Risavaxin keppni á landsvísu

Hátt í 120 skólar senda lið á Skólahreysti MS í ár. Liðin byrja á að etja kappi í forkeppnum um land allt. Alls fara fram 10 forkeppnir og keppa 10 til 16 skólar í hverri þeirra. „Við skiptum riðlunum upp eftir fjölda skóla á hverjum stað. Í Reykjavík er til dæmis keppt í tveimur riðlum og á Akureyri er einn riðill fyrir skólana á Akureyri og nágrenni og annar fyrir skólana á Norðurlandi,“ segir Andrés en einnig er keppt í riðlum á Suðurnesjum, Suðurlandi, Vestfjörðum og Austfjörðum. „Sigurliðið vinnur sér rétt til að taka þátt í úrslitunum sem fara fram í Laugardalshöllinni í Reykjavík.“

Er Skólahreysti á leið til útlanda?

Andrés segir að ekki megi finna keppni eins og Skólahreysti MS nokkurs staðar í heiminum. Keppnin hafi sannað gildi sitt hér á landi og sé farin að vekja athygli utan landsteinana: „Á seinasta ári áttum við í samstarfi við Norrænu ráðherranefndina og buðum hingað til lands formönnum allra skólaíþróttanefnda á Norðurlöndunum til að fylgjast með úrslitunum,“ segir Andrés. „Allir voru mjög hrifnir af viðburðinum og jákvæðir fyrir því að reyna að þróa svipaða keppni í sínu landi. Þróunarvinnan er komin í farveg og ætti ekki að koma á óvart þó að Skólahreysti fari að breiða úr sér til annarra landa.“

Skólahreysti á nýjum stað á netinu

Hægt verður að fylgjast með Skólahreysti MS á nýjum vef sem þróaður hefur verið í samstarfi við Mbl.is. Vefurinn er á slóðinni www.mbl.is/mm/sport/skolahreysti og má þar finna upplýsingar um úrslit og myndir frá keppninni.

Þar mun einnig fara fram stuttmyndakeppni og ljósmyndakeppni, og hægt að skoða það efni sem sent er inn í keppnina. „Þetta verður lifandi og fræðandi vefur þar sem finna má allt sem við kemur Skólahreysti MS,“ segir Andrés.

Canon EOS

Fangaðu heiminn með Canon

Hágæða Canon myndavélar fyrir allar aðstæður

Ertu að leita að stórri eða smárri myndavél, algjörlega sjálfvirkri eða með handvirkum stillingum og útskiptanlegum linsum?
Viltu taka fallegar landslags-, náttúrulífs- og íþróttamyndir eða skemmtilegar fjölskyldumyndir?
Viltu taka myndavél með í sundið, veiðina eða á skíðin?

Kíktu á Canon EOS, IXUS og POWERSHOT myndavélar og finndu út hvaða vél hentar þér.

Taktu Canon PowerShot D10 með í sundið, veiðina eða á skíðin

- Vatnsheld niður að 10m dýpi, högg–held (1.22m) og þolir allt að 10 stiga frost.
- 12.1 megapixlar til að kroppa myndir og prenta út í plakat stærð.
- 3.0x aðdráttarlinsa með optcal Image Stabilizer (hristivörn).
- 2.5“ PureColor LCD II skjár. 2m varnargler verndar skjáinn fyrir sliti og fingraförum.

Notendavæn Ixus hönnun með Canon Ixus 95 IS

- 10.0 megapixlar & þrír litir í boði.
- 3.0x aðdráttarlinsa með optical Image Stabilizer (hristivörn).
- 2.5” PureColor LCD II.
- Face Detection tryggir frábærar andlitsmyndir.

Taktu ofur aðdráttarmyndir með Canon PowerShot SX200 IS

- 28mm gleiðlinsa með 12x optical aðdrætti.
- 12.1 megapixlar til að kroppa myndir og prenta út í plakat stærð.
- 3.0” LCD skjár.
- Handvirkar stillingar auka tökumöguleika.

Segðu alla söguna með EOS 500D

- 15.1 megapixla CMOS sensor.
- Full HD vídeóupptaka (1080p).
- ISO 3200 sem er útvíkkanlegt upp í 12800 fyrir léleg birtuskilyrði.
- Fangar 3.4 ramma á sek. í samfelldri myndatöku.
- 3.0” 920.000 punkta LCD skjár með Live View Mode.
- Samhæfð við yfir 60 EF og EF-S linsur.

Viðurkenndir Canon söluaðilar um land allt
ELKO Flugstöð Leifs Eiríkssonar / **Reykjavík** Sense Center, Kringlunni - Verslun Nýherja, Borgartúni 37 - ELKO Lindum & Skeifunni - Beco, Langholtsvegi 84 - Myndval, Mjódd - Fotoval, Skipholti 50b / **Akureyri** Pedromyndir - A4 / **Húsavík** Bókaverslun Þórarins / **Ísafjörður** Bókahornið - Penninn / **Sauðárkrókur** Tengill - Kaupfélag Skagfirðinga / **Blönduós** Kjalfell / **Hvammstangi** Ráðbarður / **Grundarfjörður** Hrannarbúðin / **Stykkishólmur** Skipavík / **Borgarnes** Omnis / **Akranes** Omnis / **Reykjanesbær** Omnis / **Selfoss** TRS / **Höfn í Hornafirði** Martölvan / **Neskaupstaður** Tónspil / **Egilsstaðir** Myndsmiðjan / **Vestmannaeyjar** Foto - Tölvun / **Netverslun Nýherja**, www.netverslun.is

sense
Dreifingaraðili Canon neytendavara
www.canon.nyherji.is

Ótrúlegt hvað íþróttirnar hafa gert mikið fyr

● Íþróttaiðkun hefur gefið Helgu Margréti líf sem margir geta bara látið sig dreyma um ● Æfir frjálsíþróttir af miklu kappi og stefnir á Ólympíuleika ● Agi og gott skipulag hjálpar henni í náminu

Eftir Ásgeir Ingvarsson
asgeiri@mbl.is

Helga Margrét Þorsteinsdóttir er einn af efnilegustu íþróttamönnum landsins í dag. Þessi 19 ára menntaskólanemi varð í fimmta sæti í kjöri á íþróttamanni ársins á síðasta ári og var sama ár efst á heimslistanum í sjöþraut kvenna undir tvítugu. „Það er að sjálfsögðu stefnan að fara á Ólympíuleikana," segir hún glaðbeitt þegar blaðamaður spyr hvar markið er sett.

Kempa úr sveitinni

Saga Helgu Margrétar er nokkuð óvenjuleg, en hún er fædd og uppalin í sveit og komst upp á lagið með að stunda frjálsíþróttir þegar hún fylgdi eldri systkinum sínum á æfingar á velli skammt frá bæ fjölskyldunnar. „Ég var þar mjög oft að æfa mér til skemmtunar, og einhvern veginn hef ég verið að æfa stanslaust síðan," segir hún en Helga flutti til Reykjavíkur fyrir tveim árum síðan til að stunda nám við MH.

Fyrst og fremst gaman

En hvað er það við frjálsar íþróttir sem höfðar svona til Helgu Margrétar? „Þetta er fyrst og fremst rosalega gaman. Þetta er einstaklingsíþrótt svo maður getur aðeins treyst á sjálfan sig, og það er undir sjálfum manni komið hvort maður sigrar eða tapar. Það er í manns eigin höndum hvort það gengur vel eða illa. Þetta er líka svo spennandi áskorun: að reyna stöðugt að ná enn lengra í íþróttinni."

Helga segir ánægjuna vera lykilinn að því að ná árangri í íþrótt. „Það skiptir aðalmáli að hafa gaman af því sem maður er að gera, annars verður þetta bara einhæft og óáhugavert til lengdar," segir hún.

Strangar æfingar en mikill ávinningur

Hversu mikið Helga æfir er mismunandi eftir árstíðum. „Á undirbúningstímabilinu fyrir mót sumarsins, fram í mars og apríl, er ég að æfa 10-12 sinnum í viku – kannski 1,5 til 2 tíma á morgnana og 3-5 tíma síðdegis. Á keppnistímabilum eru æfingarnar styttri og færri, enda þarf maður að vera hvíldari þá til að ná hámarksárangri á mótum."

Að sögn Helgu er það hreint

Morgunblaðið/Ómar

Ævintýri Helga Margrét Þorsteinsdóttir þarf að leggja sig alla fram við íþróttirnar en uppsker líka ríkulega. Hún hefur ferðast um allan heim til að keppa og eignast fjölda góðra vina. „Allt hefur þetta verið ómetanleg lífsreynsla."

Stuð iPodinn er til til margs brúkanlegur og góður eftir því.

Notar iPodinn til að hjálpa sér á fætur

Eins og við er að búast er ekki auðvelt að fara á fætur löngu fyrir sólarupprás til þess að fara á íþróttaæfingu. Nógu erfitt er það nú samt fyrir flesta að vera komnir í skólann um áttaleytið og í margra huga nánast óhugsandi að geta verið á fullu í íþróttum kl. 6 að morgni á meðan nánast öll borgin sefur. „Auðvitað langar mig stundum mest að sofa út og þegar skólinn byrjar seinna á daginn, kannski kl. 10-11, þá fer ég ekki á morgunæfingu fyrr en kl. 8," segir Helga Margrét.

Helga lumar þó á litlu bragði til að koma sér hratt og vel á fætur. „Þetta er ekki svo erfitt þegar maður kemur því upp í vana að fara svona snemma á fætur, og aginn í íþróttinni þýðir líka að það er einfaldlega ekki inni í myndinni að skrópa. En ég hef líka iPodinn minn við rúmið, og þegar vekjaraklukkan hringir set ég heyrnartólin í eyrun og hlusta á skemmtilegt og hressilegt lag sem minnir mig á hvað mig langar að afreka og þá er ég ekki lengi að fara fram úr."

Ertu að komast yfir allan námstextann þinn?

Á sama tíma og hraði allra upplýsingasamskipta okkar hefur margfaldast þá er meðalnemandi að vinna texta á sama hraða og áður...

...Hefur þú uppfært þína lestrarkunnáttu nýlega?

„Ég er ánægður með árangurinn og þakka skólanum fyrir hraðann og skilninginn." - Ívar Loftsson, 13 ára nemi.

„Auðveldar nám og próflestur alveg helling." - Andri Freyr Sigurpálsson, 16 ára nemi.

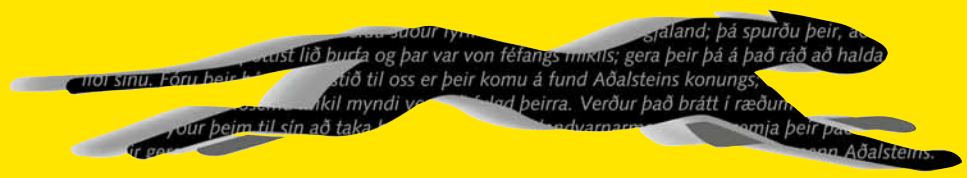
„Þetta er MJÖG hjálplegt! Ég les mikið hraðar með meiri athygli og eftirtekt." - Haraldur, 16 ára nemi í MR.

„Námskeiðið var gott, ekki of tímafrekt og góður undirbúningur fyrir framtíðina." - Margrét Ósk, 14 ára nemi.

Ný námskeið

6 vikna námskeið
- hefst 3. mars kl. 20

3 vikna námskeið
- hefst 12. mars kl. 17



HRAÐLESTRARSKÓLINN

Allar upplýsingar á:
www.Hraðlestrarskólinn.is
eða í síma 773 0100

ir mig

ótrúlegt hvað íþróttaiðkunin hefur gert mikið fyrir hana. „Íþróttirnar hafa gefið mér líf sem mig hafði áður bara dreymt um og talið óraunhæft. Ég fæ að ferðast út um allan heim, kynnast fjöldanum öllum af frábæru fólki, og allt hefur þetta verið ómetanleg lífsreynsla,“ segir hún. „Íþróttirnar eru það sem líf mitt snýst um í dag og ég held að það sem ég læri nú muni allt koma að góðum notum seinna meir þegar ég ákveð að snúa mér að einhverju öðru.“

Gerir námið léttara

Helga segir til dæmis íþróttirnar hjálpa sér í náminu. „Aginn sem mér hefur verið kenndur skilar sér þar inn, og í mínum huga kemur ekkert annað til greina en að sinna náminu af sömu samviskusemi og setja markið þar jafnhátt og í íþróttunum,“ útsýrir hún. „Krakkar sem æfa íþróttir hafa kannski minni tíma en aðrir aflögu, en við nýtum hann þá bara þeim mun betur og tökum okkur þann tíma sem þarf til að sinna náminu, rétt eins og við tökum þann tíma sem þarf í íþróttirnar. Fyrir utan að maður er auðvitað löngu vaknaður og hress í fyrsta tímanum í skólanum og getur fylgst miklu betur með fyrir vikið.“

Ró Andlegt jafnvægi þýðir betri árangur í alls kyns íþróttum.

Andlega hliðin skiptir máli

Líkamleg hreysti er ekki endilega það sem gerir útslagið í keppnisíþróttum. Það skiptir ekki minna máli að sinna andlegu hliðinni, og reynist mörgum sérstaklega erfitt að róa taugarnar og hámarka einbeitingu á sjálfan keppnisdaginn. „Maður þarf að passa sig að vera rólegur og afslappaður fyrir keppni, en geta líka æst sig upp á réttum tíma,“ segir Helga Margrét. „Ég nota sjónmyndaþjálfun, slökun og jóga til að ná góðu andlegu jafnvægi.“

Eigum að hafa gaman af

Að sama skapi segir Helga mikilvægt að njóta íþróttarinnar, og sérstaklega áríðandi fyrir unga íþróttamenn á grunnskólaaldri að hugsa ekki of mikið um keppnina heldur hafa gaman af að taka þátt. „Það gerist alltaf endrum og sinnum að gengur illa á æfingu eða móti, en krakkar eiga ekki að vera að hengja haus yfir því. Það er númer 1, 2 og 3 að hafa gaman af og helst að stunda margar og fjölbreyttar íþróttagreinar á meðan börnin hafa tíma og getu til, og þannig þroskast á sem flestum sviðum,“ segir hún en sjálf lagði Helga til dæmis stund á körfubolta af miklu kappi þegar hún var yngri. „Mestu skiptir að taka persónulegum framförum, sinna náminu vel, og gefa til samfélagsins og þeirra sem standa okkur næst – og víst að maður fær það allt margfalt til baka. Allt gengur betur ef maður er hress, bjartsýnn og kátur og hefur þetta að leiðarljósi.“

Jarðarberjabomba

Að búa til bragðgóða og holla rétti þarf alls ekki að taka mikinn tíma. Þessi uppskrift að gómsætum jarðarberja- og bananahristingi getur hæglega komið í staðinn fyrir bragðaref eða heilan poka af nammi.

Jarðarberjabomba

2 dl mjólk (má einnig nota hrísgrjónamjólk eða möndlumjólk)
1-2 bananar
3 dl frosin jarðarber (má nota aðra frosna ávexti eftir smekk)

Aðferð: Setjið mjólk og banana í blandara og maukið saman. Bætið svo berjunum smátt og smátt í þangað til blandan er orðin það þykk að blandarinn getur ekki meira. Berið fram strax annars skilur drykkurinn sig. Ef einhver afgangur er af bombunni (sem er samt hæpið) er hægt að frysta hann og nota sem ís.

Ný tækifæri

Tækniskólinn, skóli atvinnulífsins býður upp á fjölbreytt og skapandi nám. Í skólanum er hefðbundið framhaldsskólanám, iðnnám, stúdentsnám, flugnám, marmiðlunarnám, hljóðtækninám, diplómanám auk spennandi námskeiða fyrir almenning.

Fagskólar Tækniskólans eru:

- Byggingatækniskólinn
- Endurmenntunarskólinn
- Fjölmenningarskólinn
- Flugskóli Íslands
- Hársnyrtiskólinn
- Hönnunar- og handverksskólinn
- Raftækniskólinn
- Tækniakademían
- Skipstjórnarskólinn
- Upplýsingatækniskólinn
- Véltækniskólinn

Skrúfudagur Tækniskólans

Tækniskólinn er með opið hús laugardaginn 27. febrúar frá kl. 12:00 - 16:00 og býður öllum áhugasömum í heimsókn. Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá, kynningar á náminu, sýningar nemenda og margt fleira. Nánari dagskrá verður kynnt á www.tskoli.is.

Kynntu þér málið á **www.tskoli.is**

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

zetor

Líkamlegur, sálrænn og félagslegur ávinningur

● Íþróttaiðkun hefur meðal annars áhrif á andlega líðan og sjálfsmynd ● Ýta þarf undir fjölbreytni og forðast of mikla áherslu á að sigra ● Áhugi barnsins sjálfs á að ráða ferðinni í vali á íþrótt

Börn og unglingar þurfa að stunda íþróttir á réttum forsendum. **Ásgeir Ingvarsson** ræddi við Viðar Halldórsson um hvaða mistök ber að varast.

Morgunblaðið/Ernir

Ómissandi Viðar Halldórsson segir íþróttir hafa mikið að segja með þroska barna og unglinga. „Að barn stundi íþróttir er í raun hluti af því að undirbúa barnið fyrir lífið sjálft, kenna því jákvæð samfélagsleg gildi og gera það betur í stakk búið til að takast á við þau verkefni sem bíða þess á lífsleiðinni.“

Samanborið við það sem við sjáum erlendis þá held ég að við Íslendingar séum að gera mjög vel þegar kemur að íþróttastarfi barna og unglinga, þó að vitaskuld megi alltaf finna eitthvað sem betur mætti fara,“ segir Viðar Halldórsson íþróttafélagsfræðingur.

Aukin kyrrseta krefst aðgerða

Að sögn Viðars er íþróttaiðkun barna nokkuð algeng hér á landi borið saman við nágrannalönd okkar, bæði til vesturs og austurs. „Það er þó áhyggjuefni að rannsóknir benda til þess að hækkandi hlutfall íslenskra barna sé ekki í kjörþyngd, en það hefur mjög líklega að gera með aukna kyrrsetu sem síðan má skrifa á tölvunotkun og sjónvarpsgláp sem í of miklum mæli hefur komið í staðinn fyrir hreyfingu,“ segir hann. „Þessi þróun þýðir að enn mikilvægara er að virkja börnin til íþróttastarfs, en ekki síður að hvetja þau almennt til að hreyfa sig, til dæmis að þau fari einfaldlega út að leika sér og gangi eða hjóli í skólann.“

Jákvæð áhrif á öllum sviðum

Ávinningurinn af íþróttastarfi er margs konar. „Það má skipta ávinningum í þrennt: líkamlegan, sálrænan og félagslegan ávinning,“ segir hann.

„Íþróttaiðkun hefur mjög jákvæð áhrif á andlega líðan barna rétt eins og fullorðinna. Hreyfingin lætur okkur líða vel og dregur til dæmis úr líkum á kvíða og þunglyndi um leið og hún styrkir sjálfstraust og bætir sjálfsmynd,“ útskýrir Viðar. „Líkamlegi ávinningurinn er líka augljós. Barn sem stundar íþróttir er hraustara og betur í stakk búið til að takast á við áskoranir dagsins. Félagslegu áhrifin eru líka veruleg og börn sem stunda íþróttastarf eru félagslega virkari, þeim verður meira úr verki og þau standa sig almennt betur í námi. Þau eiga líka fleiri vini og eru síður líkleg til að byrja að reykja og drekka áfengi.“

Viðar segir ljóst þegar ávinningurinn er skoðaður að líta megi á íþróttastarf barna og unglinga sem víðtækt forvarnastarf. „Að barn stundi íþróttir er í raun hluti af því að undirbúa barnið fyrir lífið sjálft, kenna því jákvæð samfélagsleg gildi og gera barnið betur í stakk búið til að takast á við þau verkefni sem bíða þess á lífsleiðinni.“

Fjölbreytni og jákvætt viðhorf

Viðar segir rétt að vera vakandi fyrir þeirri þróun að of mikil keppnisáhersla og sérhæfing nái fótfestu í íþróttum barna. „Því miður má sjá þessa þróun víða í öðrum löndum þar sem ofuráhersla er á ótímabæra sérhæfingu og árangur, til dæmis á svæðum þar sem árangur í íþróttum er jafnvel eina leiðin sem fólk sér til að geta náð áfram í lífinu,“ segir hann. „Hér á landi eru þessar áherslur mjög óæskilegar og ber að forðast allar öfgar en á sama tíma ýta undir fjölbreytni í íþróttaiðkun barna. Foreldrar eiga að styðja við börnin sín en börnin eiga ekki að vera undir pressu um að sigra og vera best.“

Sigur að líða vel og taka þátt

Að sögn Viðars geta foreldrar átt auðvelt með að falla í þessa gryfju. „Þessi hlið íþróttanna er það sem er mest áberandi í fjölmiðlum og þar er öll áhersla lögð á hver fer heim með gullið,“ segir hann. „En stóri sigurinn snýst um allt annað, og hann er sá að börnunum líði vel, gangi vel í lífinu og forðist áhættuhegðun. Íþróttaþjálfun á því ekki að snúast um að vera bestur í keppni, heldur að efla sjálfstrausts barnsins og leyfa því að taka framförum á eigin forsendum.“

Viðar segir að ef börnum er kennt með markvissum hætti að takast á við hindranir og styrkja félagsleg tengsl, efla einbeitingu og drifkraft og þeim gefið tækifæri á að finna til sín, þá sé í raun verið að ala upp sterka einstaklinga með gott sjálfstraust. „Þá mun árangurinn heldur ekki láta á sér standa.“

Barnið ræður ferðinni

Fjölbreytnin er ekki síður mikilvæg en rétti stuðningurinn. „Börn sem eru kannski 4-6 ára hafa sjaldnast vel mótaðar hugmyndir um hvað þau vilja í lífinu eða hvar styrkleikar þeirra liggja. Það er best að leyfa barninu að ráða ferðinni og velja sér hvaða íþróttir það vill stunda, frekar en að til dæmis barnið stundi einhverja íþrótt bara vegna þess að foreldrið hefur gaman af því,“ segir hann. „Það er algjört lykilatriði að börnin séu í íþróttum á eigin forsendum og hafi gaman af og finni sig í þeirri íþrótt eða íþróttum sem þau síðan á endanum halda sig við. Þá eru þau líka miklu líklegri til að skuldbinda sig við starfið, líklegri til að leggja sig fram, ná árangri og njóta allra þeirra góðu gilda sem íþróttirnar geta gefið.“

Að barnið ráði sjálft hvaða íþróttir það stundar skiptir líka sköpum þegar kemur á unglingsár. „Það er kannski hægt að halda barni í íþrótt sem það hefur lítinn áhuga á um og yfir 12 ára aldurinn, en þegar sjálfstæðið fer að segja til sín og unglingsárin ganga í garð eru allar líkur á að barnið hætti í íþróttinni og endi jafnvel með því að stunda enga hreyfingu.“

Foreldrar fari varlega á hliðarlínunni

Viðar kveðst of oft verða var við það að of mikið kapp hlaupi í foreldra á íþróttaviðburðum barna. „Það getur verið fín lína milli þess að styðja og hvetja barnið áfram, og að reyna að stjórna því og stýra í keppninni,“ segir hann. „Sumum foreldrum hættir til að uppveðrast og tilfinningarnar hlaupa með þá í gönur, en inni á íþróttavellinu finna krakkarnir ofboðslega pressu um að það verði að sigra.“

Hágrátandi á vellinum

Viðar segir leitt að sjá hversu mikill æsingur getur skapast á íþróttakeppni barna af þessum sökum. „Það er fáránlegt að sjá þegar þannig andrúmsloft skapast í kringum íþróttina, jafnvel hjá börnum í kringum 8 ára aldur, að heiminum sé bjargað ef barnið eða lið þess sigrar, en allt ómögulegt og allir hágrátandi ef lent er í tapsæti,“ segir hann. „Allir foreldrar vilja börnunum sínum vel og langflestir foreldrar standa sig mjög vel en það eru alltaf einhverjir sem fara yfir strikið. Það skortir ef til vill á markvissari fræðslu til foreldra varðandi þetta.“

Leggi sig fram og skemmti sér

Að sögn Viðars er áríðandi að íþróttafélög taki höndum saman með foreldrum um að senda skýr skilaboð til barnanna. „Skilaboðin eiga að vera þau sömu frá öllum aðilum; að mestu skiptir að leggja sig fram og hafa gaman af. Hvort við vinnum eða töpum er oftar en ekki háð þáttum sem við ráðum ekki við – sérstaklega þegar um börn í vexti er að ræða og mikill líkamlegur þroskamunur á milli einstaklinga – en það sem við getum stjórnað er hvort við gerum okkar besta.“

Leikur Íþróttir barna eiga að vera á jákvæðum forsendum.

Ánægjan skilar árangri

Raunar er það ánægjan af íþróttaiðkuninni sem leiðir til afreka frekar en nokkuð annað: „Rannsóknir á íslenskum afreksmönnum í íþróttum sýna að árangurinn er ekki síst til kominn vegna þess að íþróttamennirnir hreinlega elska það sem þeir eru að gera. Þeim þykir fátt skemmtilegra en að vera á æfingavellinum og í félagsskap vina sinna úr íþróttinni,“ segir hann. „Margir þeirra spreyttu sig á fjölbreyttum íþróttagreinum í æsku og náðu þannig bæði að öðlast fjölhæfari hreyfiþroska og fengu um leið tækifæri til að finna eitthvað sem þau hafa virkilega gaman af og vilja gefa sig öll í á eigin forsendum.“

Kreppan má ekki bitna á íþróttum barnanna

Viðar segir augljóst þegar litið er til félagslegs, andlegs og líkamslegs ávinnings íþrótta að íþróttaiðkun barna megi alls ekki sitja á hakanum, og áríðandi að erfiður fjárhagur margra fjölskyldna um þessar mundir verði ekki til þess að koma niður á íþróttum barnanna. „Þetta er mikið forvarnastarf en of víða, bæði hjá fjölskyldum og hinu opinbera hafa íþróttir barna þurft að líða fyrir niðurskurðaraðgerðir,“ segir hann. „En þetta eru útgjöld sem borga sig upp fyrr en varir annars staðar í kerfinu.“

Íþróttirnar samþættar skólastarfinu

Því getur óneitanlega ekki aðeins fylgt kostnaður, heldur einnig töluverð fyrirhöfn fyrir foreldri að sinna íþróttaiðkun barnsins, sérstaklega ef mörg börn eru á heimilinu, en fyrirhöfnina segir Viðar þó vera þess virði. „Jákvæð þróun hefur átt sér stað, og hefur víða verið stigið til fulls

Verðmæti Að sinna ekki íþróttastarfi barna og unglinga vel er að spara eyrinn en kasta krónunni.

það skref að tengja saman skólastarf og íþróttastarf. Börnin geta þá farið beint í íþróttirnar eftir að kennslu lýkur og verið búinn í skóla og tómstundastarfi til dæmis kl. 4-5 um daginn. Foreldrarnir þurfa þá ekki að skutla þeim á milli staða og allir eru komnir heim á sama tíma og geta átt góða fjölskyldustund saman.“

Íþróttafæði

ÍSLENSKA/SIA.IS/NAT 49438 02/10

Sló met nánast fyrir tilviljun

● Sló Íslandsmet með 95 armbeygjum í Skólahreysti ● Undirbjó sig samhliða sundæfingum

Það eykur á spennuna í Skólahreysti MS að næstum má stóla á að á hverju ári falla Íslandsmet. María Ása Ásþórsdóttir var í sigurliði Heiðarskóla á síðasta ári og gerði sér lítið fyrir og sló nýtt stúlknamet í armbeygjum og tók heilar 95 armbeygjur í einni lotu – geri aðrir betur!

María segir tilfinninguna hafa verið einstaka. „Þetta var mjög stressandi, en um leið og maður byrjar hugsar maður ekki um annað og gleymir sér í keppninni," segir hún en María stundar sund af miklu kappi og var meðal annars valin í landslið Íslands til að keppa á móti í Færeyjum. „Skólahreysti er allt öðruvísi en keppni í sundi, liðið, undirbúningurinn og raunar allt. Stuðningslið skólans var á bak við mann allan tímann en stór hópur kom úr Heiðarskóla til að hvetja okkur áfram."

Sat uppi með styrkleikaþrautirnar

María, sem núna gengur í Fjölbrautaskóla Suðurnesja, segir tilviljun hafa ráðið því að hún tók styrktaræfingarnar fyrir sitt lið. „Haldin var undankeppni í skólanum og hin stelpan sem komst í liðið hafði náð betri árangri, og fékk því að velja hvaða þraut hún tæki og valdi hraðaþrautina," útskýrir María sem fékk því í sinn hlut styrktarþrautirnar: armbeygjur og hreystigreip.

María kveðst hafa undirbúið sig fyrir Skólahreysti með því að leggja aukna áherslu á þessar æfingar í þjálfun sinni með sundfélaginu. „Þrisvar í viku gerum við þrekæfingar og þar bætti ég við mig æfingum til að styrkja mig í þessum þrautum."

Að sögn Maríu er það henni mikils virði að æfa sundíþróttina af jafnmikilli elju og hún gerir. Hún kvartar ekki þó að æfingar hefjist eldsnemma á morgnana þrjá daga í viku. „Það getur stundum verið erfitt en maður lætur sig hafa það," segir hún og kveðst ekki geta ímyndað sér lífið öðruvísi. „Sundið veitir svo góðan félagsskap og allir krakkarnir hjá sundfélaginu eru eins og fjölskyldan mín."

Ótrúlegt Frammistaða Maríu Ásu í Skólahreysti var með ólíkindum. Á myndinni sést hún klára síðustu armbeygjuna og slá nýtt Íslandsmet.

Hraust María Ása æfir sund af miklu kappi og bætti við sig æfingum til að standa betur að vígi í styrkleikaþrautunum.

Stoltur af að vera með

● Jónsi hefur ekki enn náð að hlaupa Skólahreystibrautina alla á enda ● Gríðarleg spenna og læti í salnum

„Ég held ég hafi aldrei verið jafnstoltur af nokkru verki og að fá að taka þátt í Skólahreystinni," segir Jón Jósep Snæbjörnsson sem síðustu tvö árin hefur verið kynnir á keppninni. „Í allri umræðunni um á hvaða braut æskan í landinu er, þá finnst mér að efasemdarmenn ættu að líta við á Skólahreysti, og sjá þar brot af því besta sem við eigum í börnunum okkar."

Hvetjandi fyrir æskuna

Jónsi segir ekki hægt að segja neitt nema góða hluti um þessa keppni. „Hún byggist á að hvetja æsku landsins áfram til góðra verka í hollu og góðu keppnisumhverfi. Svo er auðvitað alveg brjáluð stemning á þessum mótum, allt að verða vitlaust í salnum og spennan verður gríðarleg – sérstaklega þegar Íslandsmetin eru að falla," bætir Jónsi við en í ár kynnir hann bæði á undankeppnum um allt land og á úrslitakeppninni sem fram fer í Laugardalshöll. „Yfirleitt er allt á útopnu, öskur og læti, og nánast ógerningur að taka viðtöl eða segja yfir höfuð nokkurn skapaðan hlut. Stór stuðningslið koma iðulega frá hverjum skóla, oft í merktum bolum eða með borða, og upplifunin af þessu öllu er hreint ólýsanleg."

Jónsi segir keppnisandann mjög góðan hjá þátttakendum. „Þarna eru allir undir mikilli pressu þegar þeir skella sér í sína keppnisgrein, og keppendur yfirleitt mjög stressaðir. Margir fara frá velli gríðarlega ánægðir eftir góða frammistöðu, en aðrir eru kannski svekktir en þeir fá þá stuðning frá sínu liði."

Fer of hratt í brautina

Sjálfur segist Jónsi hafa verið lítill íþróttamaður í æsku og helst að hann hafi verið góður í að hlaupa á eftir kindum og lyfta böggum. Þrátt fyrir að vera í ágætu ásigkomulagi í dag kveðst Jónsi eiga fullt í fangi með að fara í gegnum skólahreystibrautina. „Ég er búinn að klúðra því tvisvar að komast í gegnum brautina fyrir framan fullan sal af áhorfendum. Þetta er erfið braut því hún reynir bæði á þol og tækni. Ef þú keyrir upp hraðann geturðu verið viss um að eiga ekki eftir orku í seinustu hindranirnar. Í bæði skiptin náði ég ekki að klára að klifra upp kaðalinn sem er síðastur í brautinni vegna þess einfaldlega að ég fór of hratt yfir," segir hann. „Þetta er samt mjög skemmtileg áskorun og ég hlakka alltaf jafn mikið til að spreyta mig á brautinni á ný."

ai@mbl.is

Morgunblaðið/Ernir

Hress Hann Jónsi er alltaf kátur og laginn við að halda uppi fjörinu.

Geta allir tekið hundrað armbeygjur?

● Áhugaverð æfingaáætlun á netinu getur hjálpað til við að taka fleiri armbeygjur

Ljósmynd / Brjánn Baldursson

Þjálfun Með markvissum æfingum geta allir tekið framförum, og jafnvel náð að taka hundrað armbeygjur.

Stundum virðist hreint með ólíkindum hvað krakkarnir í Skólahreysti MS geta gert margar dýfur, hífur og armbeygjur. Margir keppenda eru íþróttamenn í toppformi og njóta góðs af áralangri þjálfun, en allir eiga þó að geta náð góðum árangri í þrautum af þessu tagi með reglulegum og úthugsuðum æfingum.

Á netinu má til dæmis finna mjög áhugaverða vefsíðu með tilbúnu æfingaprógrammi sem á að gera kleift að geta tekið hundrað armbeygjur í einni lotu. Að vísu eru armbeygjurnar ekki teknar á sama hraða og í Skólahreystinni, ekki með fætur uppi á palli og ekki heldur undir smásjá vökuls dómara sem úrskurðar hvort armbeygjan er lögleg, en engu að síður er um áhugaverða þjálfun að ræða.

Upp í 100 á sex vikum

Þjálfunaráætlunin á *www.hundredpushups.com* byrar á því að notandinn tekur stöðupróf sem felst einfaldlega í því að taka eins margar armbeygjur og hann getur. Fjöldi armbeygja í þessu prófi vísar síðan leiðina í gegnum allt æfingaferlið en höfundur síðunnar segir flesta geta þjálfað sig upp í 100 armbeygjur á sex vikum.

Í hverri viku eru gerðar armbeygjuæfingar þrjá daga vikunnar, og hvern dag gerðar fimm til níu endurtekningar. Sá sem nær til dæmis að gera 15 armbeygjur á stöðuprófinu byrjar fyrsta daginn á að taka fyrst 10, þá 12, svo sjö og loks aftur sjö armbeygjur áður en hann tekur síðan eins margar og vöðvarnir ráða við eða ekki færri en níu.

Þannig fjölgar armbeygjunum með hverjum degi og á síðasta degi æfingaáætlunarinnar ætti notandinn að geta tekið margfalt fleiri armbeygjur en þegar hann byrjaði.

Hægt að laga að ólíkum þörfum

Hafa ber í huga að þessi þjálfunaraðferð er hönnuð með fullorðna í huga, en í samráði við íþróttakennara eða þjálfara getur hún verið grunnurinn að æfingaáætlun fyrir ungmenni sem vilja slá armbeygjumet.

Þeir sem eiga erfitt með að taka venjulegar armbeygjur geta gert æfinguna léttari með því að hvíla á hnjánum frekar en á tábroddunum, en þeir sem vilja gera æfinguna erfiðari geta brugðið á það ráð að lyfta fótunum upp á stöðugt undirlag, til dæmis neðsta þrepið í stiga.

200 magaæfingar næst?

Á sömu vefsíðu má einnig finna æfingaprógrömm sem miða að því að gera 200 magaæfingar, 200 hnébeygjur eða 25 upphífingar – allt samkvæmt sama kerfinu um að auka álagið á skipulagðan hátt.

Það getur verið gaman að spreyta sig fyrst á að ná til dæmis að verða betri í armbeygjum og sjá hvort þessi þjálfunarleið hentar manni, og síðan bæta smám saman við hinum æfingunum. Hafa þarf þó hugfast að fá líka almenna hreyfingu s.s. með því að skokka, og leggja ekki alla áherslu á svona afmarkaða styrktarþjálfun.

Svo er alveg kjörið að fá pabba eða mömmu með og hver veit nema þau verði farin að gera ótal armbeygjur í einum rykk fyrr en varir.

www.hundredpushups.com

hreyfum okkur
allt hefur áhrif

Hreyfum okkur daglega í minnst 30 – 60 mínútur

- Takmörkum tíma sem varið er í kyrrsetu
- Veljum hreyfingu sem veitir okkur ánægju og vellíðan
- Hjólum eða göngum á milli staða
- Notum almenningssamgöngur
- Notum stigann
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig
- Öll hreyfing er betri en engin hreyfing
- Borðum fjölbreytt fæði

LÝÐHEILSUSTÖÐ

SKÓLAHREYSTI

2 Dekkin
Fyrsta hindrunin er röð af tólf dekkjum sem hlaupa verður yfir eins hratt og hægt er, en um leið mikilvægt að stíga ofan í hvert dekk. Fyrir hvert dekk sem keppandi missir af dæmist refsing upp á þrjár sekúndur.

3 Apa-stiginn
Keppendur þurfa að stökkva upp og klifra hangandi eftir fimm metra löngum stiganum. Það eru 10 rimlar í stiganum og fyrir hvern rimil sem keppandi snertir ekki dæmist þriggja sekúndna refsing, og ef keppandi dettur þarf hann að byrja aftur á stiganum frá byrjun.

4 Rörið
Hér eiga keppendur að grípa um rörið og fikra sig áfram, alla fimm metrana. Þeir sem detta þurfa að byrja aftur frá byrjun hindrunarinnar.

5 Klifurturninn
Um er að ræða fimm metra háan vegg með neti. Keppandi þarf að klifra upp alla leið og niður aftur hinum megin. Hann verður að klifra alla leið niður líka, en fær annars refsingu upp á heilar fimm sekúndur.

6 Skriðþrautin
Í skriðþrautinni varpa keppendur sér á gólfið og skríða undir neti sem er fimm metrar á lengd og aðeins 50 cm frá jörðinni.

7 S
Kep
að b
fimm
ofan í
tvo 2
st

Aðalhasarinn á Skólahreysti MS fer fram á æsispennandi keppnisbrautinni. Þar þurfa fulltrúar skólanna að takast á við úthugsaðar þrautir sem reyna á bæði úthald, styrk og fimi.

Alls eru 11 stöðvar á keppnisbrautinni að meðtöldu rásmarki og endamarki og við hvert fótmál er hægt að gera mistök sem kosta dýrmætar sekúndur.

Klifrandi, hoppandi, skríðandi og berandi þunga sekki og steina reyna keppendur að komast í mark á sem bestum tíma.

Strákar og stelpur gera sömu æfingarnar, en á sumum stöðum eru strákarnir látnir bera meiri þyngd eða klifra hærra.

Vandinn felst ekki síst í því að fara ekki of geyst, því þeir sem fara of hratt af stað enda oft á því að gera kostnaðarsöm mistök eða endist ekki orka til að klára erfiðustu þrautirnar.

Hvaða tíma getur þú náð á Skólahreystibrautinni?

1 Rás-markið
Keppendur byrja inni í lokuðum bíl og þjóta af stað þegar merki er gefið.

8 Steinatök
Hér þarf að taka á því eins og Jón Páll væri á ferð og lyfta steininum upp á 80 cm kassa. Strákar taka 35 kg stein en stelpurnar 25 kg flikki.

9 Sippuband
Nú er farið að styttast í enda brautarinnar. Sippa þarf jafnfætis 10 sinnum og er gefin þriggja sekúndna refsing fyrir hver mistök. Þraut sem leynir lúmskt á.

10 Kaðalturninn
Hér verða keppendur að klifra upp kaðalinn og snerta merki í fjögurra metra hæð (sex metra hæð fyrir stráka). Þeir ráða síðan sjálfir hvernig þeir komast aftur niður.

11 Markið
Við endann á brautinni setjast keppendur inn í bíl og þarf að loka dyrunum til að tíminn stöðvist.

Sekkirnir
pendur þurfa bera tvo sekki metra og henda kar. Strákar bera 20 kg sekki, en telpur 10 kg sekki.

Kraftur, hraði og úthald

Á meðan helmingur liðsins veður í gegnum hraðaþrautina tekst hinn helmingurinn, strákur og stelpa, á við krefjandi styrktarþrautir.

Stelpur keppa í hreystigreip og armbeygjukeppni en strákarnir spreyta sig á dýfum og upphífingum.

Hreystigreip

Í **hreystigreip** hanga keppendur niður úr sléttri stöng. Keppandi á að snúa handarbökum að sér (fingur vísa fram þegar hangið er) og verður að krossleggja fætur, en bannað er að nota grifflur, vafninga, teygjubönd eða annan búnað nema vegna meiðsla og þá aðeins í samráði við dómara.

Armbeygjukeppnin fer þannig fram að keppandi setur fæturna upp á 30 cm háan pall og grípur um stangir á gólfinu. Dómari telur hverja armbeygju en þess þarf að gæta vandlega að allar armbeygjurnar séu rétt gerðar. Keppandi þarf að rétta alveg ur höndunum og beygja þær aftur í a.m.k. 90° horn, skal vera með beinan líkama og má ekki lyfta rassinum milli armbeygja. Ekki mega líða meira en 3 sekúndur á milli armbeygjanna.

Í **dýfunum** kemur keppandi sér fyrir milli tveggja handfanga með 60 cm bili. Til að dýfa teljist gild þarf að rétta hendur alveg og beygja síðan niður í 90°. Keppandi verður að vera með uppréttan búk í lyftu, vera með fætur krosslagða og má ekki spyrna í tækið. Skór eru ekki leyfðir en keppendur verða að vera í sokkum, og dómari telur dýfurnar sem ekki mega vera meira en 3 sekúndur á milli.

Loks er það **upphífingakeppnin**. Fingur snúa fram á slánni og telst upphífing gild ef rétt er alveg úr handleggjum og síðan lyft upp svo að hakan nemur við efri brún slárinnar. Keppandi verður að hafa fætur krosslagða, má ekki nota t.d. grifflur eða vafninga, og ekki mega líða meira en þrjár sekúndur milli upplyftanna.

Morgunblaðið/Ernir

Ódýrara „Um leið og við byrjum að klípa af gos- og sælgætisneysluni sparast mikill peningur,“ segir Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti.

Börnin eru það sem þau borða

- **Verulegar breytingar hafa átt sér stað í mataræði barna síðustu áratugi**
- **Ranghugsun að ætla að spara þegar kemur að fæðu barna og unglinga**
- **Mikilvægt fyrir uppeldið að fjölskyldan eldi og borði reglulega saman**

Mataræði getur haft mikil áhrif á þroska, líðan og frammistöðu barna og unglinga. **Ásgeir Ingvarsson** komst að þessu þegar hann ræddi við Ingu Kristjánsdóttur.

Mér sýnist eins og þróunin hafi verið í tvær áttir; annars vegar eru margir foreldrar virkilega að passa upp á að börnin þeirra borði rétt, en hins vegar verð ég líka vör við mikið afskiptaleysi og mjög slæmt mataði,“ segir Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti.

Þróun í tvær áttir

Hún segir að vissulega hafi mátt greina neikvæða breytingu á mataræði barna síðustu ár og áratugi og að þessa þróun megi rekja til margra þátta, s.s. verðþróunar, tímaleysis og einfaldlegra óskynsamlegra matarvenja. „Ef við bara skoðum mataræði kynslóðarinnar sem núna er um sextugt-sjötugt, þá sjáum við að þau fengu sem börn fæði sem var á margan hátt úr betra hráefni heldur en við sjáum til dæmis í skólaeldhúsum í dag. Raunar er það sem við gefum börnunum okkar, ekki aðeins heima fyrir heldur einnig í skólunum og leikskólunum, oft á tíðum ekki gæðafæða því alls staðar er reynt að spara,“ útskýrir Inga. „En ef það er einhvers staðar sem á að eyða peningum er það í einmitt í matinn sem börnin okkar og unglingarnir borða. Það hefur ekki aðeins áhrif á vöxt þeirra, þroska og líðan, heldur skiptir ekki síður máli fyrir samfélagið í heild og getur til dæmis sparað milljarða í heilbrigðiskerfinu þegar fram líða stundir ef börnin borða holla og góða fæðu nú.“

Kostar minna að borða hollt

Inga segir það líka algengan misskilning að holl fæða sé dýrari en ruslmatur. „Um leið og við byrjum til dæmis að klípa af gos- og sælgætisneyslunni sparast mikill peningur. Ég var til dæmis með fimm manna fjölskyldu í næringarráðgjöf hjá mér þar sem tókst að skipta út allri óhollustu og raunar nota líka mikið af lífrænu fæði. Þegar upp var staðið kom í ljós að matarútgjöld heimilisins höfðu lækkað um leið og mataræðið batnaði.“

Tímaleysi er vissulega vandamál sem flestir foreldrar þekkja. „Vinnuálagið er mikið, í mörgu að snúast, fólk iðulega þreytt eftir amstur dagsins og auðveld lausn fyrir marga að grípa í tilbúna rétti sem of oft má varla kalla mannamat,“ segir Inga. Hún segir líka vandamál að börnin koma mörg heim að tómu húsi og hafa þá úrval óhollra skyndimáltíða til að grípa úr ísskápnum eða frystinum og smella í örbylgjuofninn.

Fari hægt í sakirnar

Að sögn Ingu er gott mataræði eitthvað sem foreldrar ættu að gefa sér tíma fyrir. Eldamennskan og tími fjölskyldunnar við matarborðið geti líka verið mikilvæg samverustund. „Fólk ætti ekki að ætla sér of mikið í upphafi og forðast að reyna að gera mataræðið skothelt yfir nótt. En það má breyta og bæta mataræðið statt og stöðugt,“ segir hún. „Miklu má til dæmis áorka bara með því einu að barnið hafi aðgang að hollum mat, ávöxtum og grænmeti. Það skilar miklu að barnið eða unglingurinn á heimilinu fái að taka þátt í matarinnkaupunum og kemur þá fljótt í ljós að þeim þykir margur hollur matur góður, og borða ef hann er til í eldhúsinu og ef þau fá að taka ákveðna ábyrgð á hvað fer í körfuna.“

Verkefni allrar fjölskyldunnar

Að skipuleggja mataræði fjölskyldunnar fram í tímann borgar sig einnig, og þá er gott ráð að elda nóg til að eiga afganga sem börnin á heimilinu fá síðan að skammta sér sjálf í box og eiga þegar þau koma heim úr skólanum næsta dag. „Börn hafa oft sínar hugmyndir um hvað á að lenda í boxinu og hvernig en eru minna hrifin af því ef mamma eða pabbi blanda öllu saman. Þau vita líka með þessum hætti af afgöngunum í ísskápnum og muna að borða þá, frekar en að útbúa sér óhollt snarl.“

Loks er það hluti af vandanum að fjölskyldan er hreinlega vön óhollu fæði og erfitt að venja sig af sykrinum, fitunni og saltinu. „Fólk ætti ekki að reyna að skipta öllum frönsku kartöflunum út fyrir gulrætur í einum rykk. Mataræðið þarf vissulega oft að taka föstum tökum, en heillavænlegast er að mjaka því rólega í rétta átt og að öll fjölskyldan borði smám saman betur á hverjum degi. Það er síðan allt í lagi að borða endrum og sinnum óhollustu ef 80-90% af mataræðinu eru hollur og góður matur.“

Börn eru skynsöm

Að breyta mataræði barnanna á heimilinu til betri vegar krefst þátttöku allrar fjölskyldunnar. „Það er ekki hægt að bara benda fingri á barnið og skikka það að gjöra svo vel að borða hollari mat á meðan restin af fjölskyldunni lifir á óhollustu. Allir verða að vera með,“ segir Inga og bendir á að neyslumynstur foreldranna sé oftast nátengt neyslu barnsins. „Það gefur augaleið að mjög erfitt er fyrir til dæmis ungling að brjótast út úr fjölskyldumynstrinu og reyna að borða betri fæðu en allir aðrir á heimilinu.“

Inga segir börn og unglinga oft koma foreldrum sínum á óvart með skynsemi sinni þegar kemur að mataræði. „Um leið og börnin tengja matinn sem þau borða eigin líðan eru þau mjög fljót að tileinka sér betri matarvenjur. Það er líka mjög gaman að sjá hvað jákvæðu áhrifin af betri mat koma fljótt fram hjá börnum.“

Minna af kolvetnum, – meira prótein og holla fitu

Inga segir mikla neyslu kolvetna í formi hvíts sykurs og hvíts hveitis vera algengasta vandann í mataræði barna og unglinga. „Íslensk börn borða mörg gegndarlaust mikið af brauði og mætti minnnka verulega, og reyna að skipta hvíta hveitinu út fyrir heilhveiti og heilkorn í matargerðinni,“ útskýrir hún.

Sykurneysluna má minnka með minni gosdrykkkja- og sælgætisneyslu. „Erlendis eru börn farin að greinast með áunna sykursýki á unga aldri vegna óhóflegrar sykurneyslu. Hjá sumum íslenskum börnum er sykurneyslan svo mikil að blóðsykurinn í þeim er í sveifluástandi yfir daginn svo þau upplifa orkuleysi og slen,“ segir Inga.

Eykur líkurnar á sjúkdómum

„Rannsóknir benda til tengsla á milli hættunnar á áunninni sykursýki og erfða, og ættu þeir því sérstaklega að gæta að sykurneyslunni sem vita af sykursýki í ættinni. Til mikils er að vinna að geta komið í veg fyrir að þessi alvarlegi sjúkdómur nái að koma fram.“

Að sögn Ingu vantar hins vegar meira prótín í fæðu barna hér á landi, s.s. kjöt, fisk og egg. „Það kemur líka í ljós að vantar fitu í matinn hjá börnunum. Hún hefur verið lífseig síðustu áratugina sú ranghugsun að fita sé óæskileg og óholl, en við verðum að fá fitu til að líkaminn virki sem skyldi,“ segir hún. „En þetta þarf að vera góð fita, eins og við fáum til dæmis úr hnetum, fræjum og kaldhreinsuðum olíum, en þessar lífsnauðsynlegu fitur vantar nánast í mataræðið hjá mörgum börnum og unglingum.“

Ávinningurinn er augljós

Þegar litið er á jákvæðar afleiðingar holls mataræðis og slæmar afleiðingar vonds mataræðis leynist engum hversu mikilvægt er að fjárfesta tíma og peningum í rétta fæðu barna og unglinga. „Það er ósköp einfalt að það sem við látum ofan í okkur skiptir öllu máli. Flestir hafa til dæmis upplifað það að líða illa af einhverjum mat og matur getur jafnvel breytt hegðun og andlegri líðan – oft með kröftugri hætti hjá börnum og unglingum en hjá fullorðnum,“ segir hún. „Ef barnið á heimilinu fer að hegða sér öðruvísi en venjulega má oftar en ekki rekja orsökina til einhvers sem krakkinn borðaði. Ef til dæmis boðið er upp á kakósúpu í skólanum er alveg ljóst hvernig ástandið verður fljótt á eftir. Þannig getur mataræðið haft augljós áhrif á líkamlega heilsu, frammistöðu í íþróttum og árangur í námi.“

ÁRANGUR

HREYFING

HLEÐSLA

SNORRI STEINN GUÐJÓNSSON
ATVINNUMAÐUR Í HANDBOLTA

HLEÐSLA ÍÞRÓTTADRYKKUR

100% HÁGÆÐA MYSUPRÓTEIN

HLEÐSLA ER ÍÞRÓTTADRYKKUR SEM INNIHELDUR PRÓTEIN OG KOLVETNI TIL HLEÐSLU. HENTAR VEL FLJÓTLEGA EFTIR ÆFINGAR EÐA MILLI MÁLA.

PRÓTEIN Í **HLEÐSLU** ERU EINGÖNGU HÁGÆÐA MYSUPRÓTEIN SEM UNNIN ERU ÚR ÍSLENSKRI MJÓLK.

HLEÐSLA HENTAR ÖLLUM SEM ERU Í ÍÞRÓTTUM EÐA STUNDA AÐRA HREYFINGU.

ÁN HVÍTS SYKURS
ÁN SÆTUEFNA
MEÐ AGAVESAFA

ÍSLENSKA SÍA.IS MSA 49432 02/10

Hver er fljótastur að bera út Moggann?

● Ný keppnisgrein á Skólahreysti MS í ár ● Fulltrúar skólanna etja kappi við að bera út Morgunblaðið í skemmtilegri þraut ● Hressandi starf sem gefur vel í aðra hönd

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

Í samstarfi við Morgunblaðið efnir Skólahreysti MS til nýrrar keppnisgreinar í ár: Blaðberahlaupsins. Um er að ræða létta keppni þar sem tveir fulltrúar frá hverjum skóla, strákur og stelpa, setja sig í spor blaðbera Morgunblaðsins og keppast um að koma dagblaðinu til skila inn um bréfalúgur eftir langri keppnisbraut og með blaðperapokann í eftirdragi.

Fá greitt fyrir að hreyfa sig

Ólöf Engilbertsdóttir hjá dreifingardeild Morgunblaðsins segir það holla og skemmtilega hreyfingu að bera út blaðið. „Margir líta á þetta sem svo að þeir séu að fá greitt fyrir að stunda líkamsrækt," segir hún en algengt er að blaðberar gangi um 1-2 kílómetra á hverjum morgni þegar þeir koma blaðinu til áskrifenda. „Það veitir líka visst aðhald að þetta er vinna, og ekki hægt að skrópa og sitja heima því blaðið þarf að komast til skila."

Lágmarksaldur til að bera út Morgunblaðið er 13 ár. „Blaðberahópurinn er mjög fjölbreyttur, allt frá krökkum á grunnskólaaldri upp í afa og ömmur," segir Ólöf. „Oft taka heilu fjölskyldurnar að sér að bera út, og foreldrarnir og börnin skiptast þá á að bera út blaðið."

Allt að klukkutími á dag

Það tekur að jafnaði um 30-40 mínútur að bera út Morgunblaðið og blaðburðarleiðin er skipulögð þannig að eins auðvelt og fljótlegt er að bera út og aðstæður leyfa. „Pakki með dagblöðum dagsins er kominn að heimili blaðburðarmanneskjunnar á morgnana. Hún eða hann leggur af stað um kl. 6 og er búin/n að bera út fyrir kl. 7, en þá á blaðið að vera komið til allra áskrifenda," útskýrir Ólöf en Morgunblaðið útvegar blaðberum burðarpoka eða kerru eftir því til hversu margra þeir þurfa að bera blaðið. „Sérstakt símakerfi hringir í blaðberann og tryggir að hann sofi ekki yfir sig, og síðan hringir blaðberinn sig inn í kerfið eftir að útburði er lokið."

Morgunblaðið/Kristinn

Vinna „Það er gaman að sjá borgina vakna, tala ekki um að heyra fuglasönginn áður en umferðin fer og önnur hljóð mannlífsins fara af stað," segir Ólöf.

Góð byrjun á deginum

Ólöf segir ekki neina spurningu að það er góð byrjun á deginum að bera út Moggann. „Það er gaman að sjá borgina vakna, tala ekki um að heyra fuglasönginn áður en umferðin og önnur hljóð mannlífsins fara af stað. Þeir sem hafa borið út lengi verða hálfómögulegir ef þeir byrja ekki daginn með þessu," segir hún. „En þetta getur líka stundum verið krefjandi starf, til dæmis þegar hefur snjóað mikið um nóttina, eða þegar verja þarf blöðin fyrir rigningu og vindi í morgunsárið."

» Ætla má að blaðberi brenni ekki minna en 100 kaloríum með því að bera út Morgunblaðið í eina klukkustund á dag.

» Það gerir 2.300 kaloríur á mánuði eða sem nemur tæplega 10 Snickers-stykkjum.

» Að jafnaði tekur 30-40 mínútur að bera út blaðið, sex sinnum í viku.

» Einn blaðberi náði að safna sér fyrir bíl með blaðburðarlaununum.

Hress í fyrsta tíma

Sá kostur fylgir því líka fyrir skólafólk sem ber út blaðið að missa ekki af fyrsta tímanum. „Þegar maður fer svona snemma á fætur hefur maður góðan tíma til að hafa sig til fyrir skólann og borða góðan morgunmat. Síðan mætir maður hress og glaðvakandi í fyrsta tíma," segir hún. „Einn blaðberinn kom til dæmis að máli við mig og sagði hreint út að hann hefði aldrei klárað menntaskólann nema vegna blaðburðarins því þannig var öruggt að hann var alltaf mættur í tíma eldsnemma á morgnana og gat fylgst vel með."

Borgaði bílinn með blaðburði

En það er ekki nóg með að blaðburður sé holl hreyfing, orkugjafi í upphafi dags og örugg leið til að vera hress í skólanum, heldur fást ágætislaun fyrir þessa litlu vinnu, sex morgna í viku. „Blaðberar fá greitt tímakaup í samræmi við lengd burðarleiðarinnar," segir Ólöf. „Þetta er peningur sem kemur sér vel, og einum blaðberanum tókst meira að segja að spara sér fyrir bíl með því að bera út meðan hann var í skóla."

Þeir sem hafa áhuga á að gerast blaðberar hjá Morgunblaðinu geta haft samband við dreifingardeildina. „Eins og stendur er lítið af lausum hverfum, en með reglulegu millibili losna ný störf. Áhugasamir geta skráð sig á lista og við höfum síðan samband þegar hverfi losnar í næsta nágrenni við heimili þeirra."

"Ég er foli
og það eru
hestöfl í Hámarki"
Súkkulaðibragð
Jarðarberjabragð
Vanillubragð
HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR
25g prótein
99% fitulaus
Enginn hvítur sykur
HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR
VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI

Morgunblaðið/Árni Sæberg

Áhugi „Við auglýsum á upplýsingaskjám í skólanum og nemendur sjálfir ganga í stofur og auglýsa keppnina. Árangurinn lét ekki á sér standa í fyrra og yfir 100 nemendur mættu í appelsínugulum einkennislit skólans til að styðja liðið sitt," segir Ragnar Geir Hilmarsson stærðfræðikennari. Á myndinni með honum er Jóhanna Jónsdóttir íþróttakennari en saman þjálfa þau Skólahreystilið Árbæjarskóla.

Skólinn er allur undirlagður

● Mikil gleði í Árbæjarskóla í kringum Skólahreysti MS ● Velja æfingalið strax í byrjun vetrar og þjálfa vikulega ● Börn langar til að hreyfa sig ● Nemendurnir styðja dyggilega við liðið sitt

Strax í september-október höldum við úrtak fyrir þennan aldurshóp og þeir sem standa sig best eru valdir í æfingaliðið. Í vetur höfum við verið með 15 manna hóp sem æft hefur reglulega fyrir skólahreysti og af þeim munum við velja fjóra til að vera fulltrúar skólans," segir Ragnar Geir Hilmarsson stærðfræðikennari sem ásamt Jóhönnu Jónsdóttur íþróttakennara sér um Skólahreystilið Árbæjarskóla.

Margir vilja taka þátt

Það má heyra á Ragnari að mikil stemmning skapast í skólanum í kringum keppnina. „Sem dæmi mættu um 50 manns í úrtak hjá okkur. Það eru rúmlega 350 nemendur við unglingadeildina svo þetta reyndist vera um það bil 1/7 nemenda sem kom til að spreyta sig," segir hann. Oftar en ekki koma nemendurnir líka skemmtilega á óvart: „Í fyrra kom til dæmis fram nemandi sem við vissum ekki að væri mikið í íþróttum. Hann hafði verið í klifri en var hættur en mætti reglulega í ræktina. Hann fékk rosalegan áhuga á þessari keppni og setti stefnuna á að komast í liðið og æfði sig aukalega. Hann endaði síðan á að ná besta tímanum á hraðabrautinni þegar forkeppnin fór fram í Reykjavík. Hann var ótrúlega snöggur og vakti mikla athygli með frammistöðu sinni."

Öflugt stuðningslið

Áhuginn á Skólahreysti er verulegur og magnast mjög í aðdraganda keppninnar. „Við auglýsum á upplýsingaskjám í skólanum og nemendur sjálfir ganga í stofur og auglýsa keppnina. Árangurinn lét ekki á sér standa í fyrra og yfir 100 nemendur mættu í appelsínugulum einkennislit skólans til að styðja liðið sitt."

„Oftar en ekki eru krakkarnir sem leggja sig fram í íþróttum einnig að leggja sig fram í náminu. Þetta er duglegt fólk sem hefur lært að nota tímann vel."

Ragnar segir nemendaráð skólans öflugt og það hafi í fyrra tekið upp hjá sjálfu sér að halda utan um stuðningsmannahópinn. „Mjög virkir krakkar eru í nemendaráðinu í vetur og munu örugglega gera það sama núna," segir hann, en Árbæjarskóli fær að sýna sig og sanna í undankeppni í Reykjavík í þessari viku. „Við tökum þessa viku með trompi með æsispennandi keppni, sterkum keppendum og kröftugu stuðningsliði sem lætur í sér heyra, og strax í kjölfarið tekur við árshátíðarvikan."

Duglegir námsmenn

Að sögn Ragnars leikur enginn vafi á uppeldis- og forvarnagildi íþrótta barna. „Oftar en ekki eru krakkarnir sem leggja sig fram í íþróttum einnig að leggja sig fram í náminu. Þetta er duglegt fólk sem hefur lært að nota tímann vel. Þetta á í raun við um öll börn sem stunda einhverjar tómstundir, hvort sem það er í íþróttum, tónlistarnámi eða öðru," segir hann. „Þegar upp er staðið hefur það mikið að segja að frítíma þessara barna er varið með skipulögðum hætti í uppbyggilega og jákvæða iðju."

Ætla að gera sitt besta

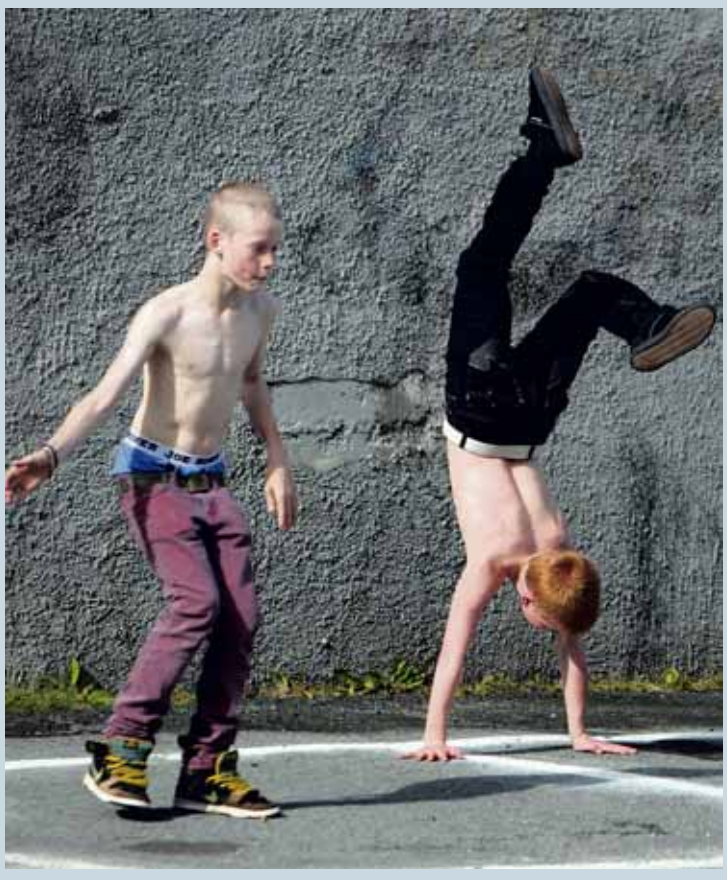
En hvernig líst Ragnari svo á lið Árbæjarskóla í Skólahreysti í ár? „Það er erfitt að segja til um hvernig við stöndum samanborið við aðra skóla, en ég veit að við erum með hörkuduglega krakka sem munu leggja sig alla fram, fram á síðustu stundu," segir hann. „Við vitum líka að hinir skólarnir munu án efa tefla fram mjög sterkum liðum, og það verður bara skemmtilegt að takast á við þau í keppni. Vitaskuld stefnum við alltaf á sigur, en mestu skiptir auðvitað að vera með og gera sitt besta."

ai@mbl.is

Skólahreysti verður valáfangi

Unglingahópurinn sem þjálfar sig fyrir Skólahreysti hittist að jafnaði einu sinni í viku í allan vetur og æfir sig fyrir keppnina en öll stunda þau þessa þjálfun til viðbótar við aðrar íþróttir. „Skólinn á útbúnað til að æfa Skólahreystiþrautir eins og dýfur og lyftur og við útbúum einnig sérstakar æfingar fyrir hraðabrautina," segir Ragnar. „Við höfum kíkt til snillinganna í Sporthúsinu í Kópavogi þrisvar í vetur en þeir eru með ágæta braut. Vorum meira þar í fyrra en kreppuástandið kom í veg fyrir fleiri æfingar þar í ár."

Þetta hafa nemendur og kennarar lagt á sig til viðbótar við skipulagt skólastarf fram til þessa. „En á næsta ári munum við stíga það skref að gera Skólahreysti að valgrein innan skólans fyrir unglingadeildina. Nemendurnir geta þá valið sér Skólahreysti sem fag og verður eðlilegur liður skipulagður inn í skóladaginn þeirra."



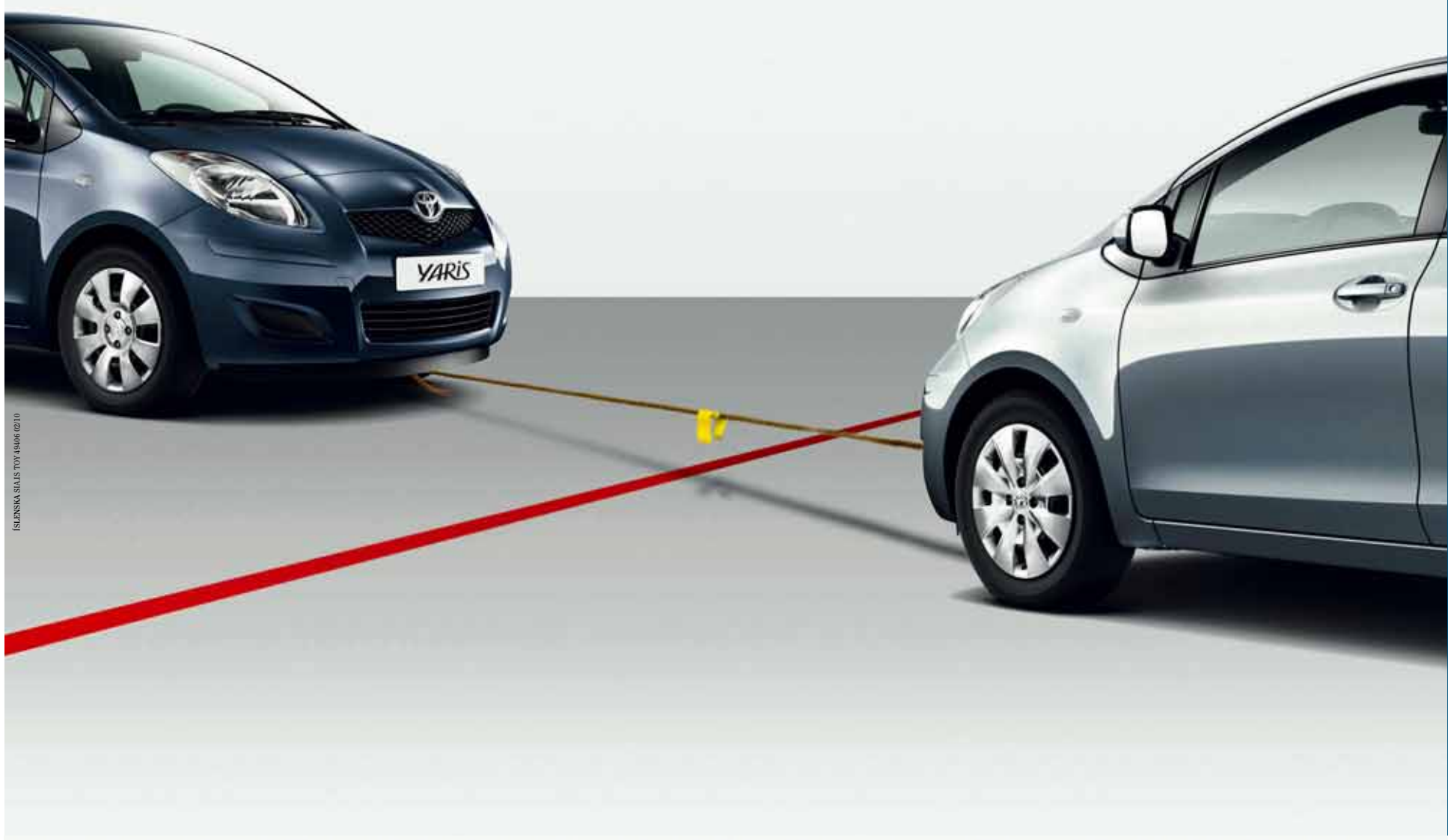
Krakkarnir vilja útrás

Ragnar bendir á að börn og unglinga langi flest að hreyfa sig og séu ekki lengi að bregðast við þegar þeim er boðin skemmtileg hreyfing við sitt hæfi. „Þetta mátti til dæmis vel sjá þegar sparkvöllur var byggður á skólalóðinni en þar var malbikaður völlur fyrir. Ekki er nóg með að völlurinn sé vel nýttur af öllum árgöngum yfir skóladaginn heldur koma krakkarnir líka eftir að skóladeginum lýkur og halda áfram að spila fótbolta og allt án þess að fullorðnir þurfi að koma nálægt því eða skipuleggja nokkurn hlut," segir hann. „Þannig að með bættri aðstöðu hefur notkun vallarins stóraukist og aukið hreyfingu barnanna til muna."

TOYOTA

Alvöru keyrsla

Toyota er stoltur samstarfsaðili Skólahreysti frá upphafi



ÍSLENSKA SÍA.IS TOY 49406 02/10

Skólahreysti byggist á því að gera hreyfingu að eftirsóknarverðum og skemmtilegum valkosti fyrir börn og unglinga. Hreystiþrautir reyna jafnt á hug og líkama og þjálfa hreyfifærni einstaklinga. Toyota á Íslandi er stoltur samstarfsaðili Skólahreysti frá upphafi og sér um og útvegar bíla í hraðaþraut keppninnar. Skólahreysti kallar á sömu eiginleika og við leitum m.a. eftir í bílum okkar: snerpu, lipurð, krafti og hugkvæmni.

2010 TOYOTA DRIVE

www.toyota.is

Today
Tomorrow
Toyota

Tilbúin í átökin

Að mörgu þarf að huga þegar íþróttir og heilbrigt mataræði eru annars vegar. Margt helst þar í hendur: fæða, réttur klæðnaður, og svo auðvitað snyrtivörur til að þrífa sig og punta eftir átökin á æfingunni. Hér má sjá lista yfir nokkrar helstu nauðsynjavörurnar til að setja í íþróttatöskuna.

NIKE íþróttataska

Vitaskuld verður að hafa góða tösku undir allt íþróttadótið. Taskan verður að vera sterkbyggð og hæfilega stór til að rúma föt, handklæði, skó, snyrtivörur og hollt nesti. Þessi stílhreina taska fæst í Intersport.

Kristall

Miklu skiptir að drekka mikið af vökva þegar íþróttir eru stundaðar. Uppgufun eykst til muna við áreynslu og vökvaskortur getur leitt til alls kyns kvilla og óþægindi. Drykkir eins og Kristall eru heilsusamlegri valkostur en til dæmis sykrað gos. Svo er Kristall fáanlegur í fimm hressandi bragðtegundum.

Íþróttaleikföng

Góður fótbolti getur verið miklu betri fjárfesting en enn einn tölvuleikurinn og uppspretta ótalmargra klukkustunda af fjöri úti á skólalóð eða í garðinum heima með vinahópnum. Alls kyns íþróttatæki hvetja til útivistar, til dæmis reiðhjól eða snjósleðar, og hreinlega kalla á að fara út og leika sér.

Colgate Max White tannkrem

Góð heilsa snýst ekki bara um að borða og hreyfa sig rétt, heldur líka að hugsa vel um líkamann. Góð tannheilsa skiptir til dæmis miklu máli og er nokkuð sem auðvelt er að sinna með því að bursta tennurnar vel og vandlega, kvölds og morgna.

Óburstaðar tennur geta verið ófrýnilegar, valdið andremmu og á endanum leitt til sársaukafullra tannskemmda. Rannsóknir sýna að tannskemmdir geta jafnvel átt þátt í alvarlegum sjúkdómum sem komið geta fram annars staðar í líkamanum.

Ávextir

Það er góður siður að borða ekki fáar stórar máltíðir yfir daginn, heldur margar litlar. Epli, appelsína eða banani er kjörið snarl í frímínútum eða eftir skóla. Ávextir eru ekki bara ríkir af næringarefnum og snauðir af fitu heldur hafa margir að geyma góða orku sem nýtist við hreyfingu og íþróttir. Hver þarf líka súkkulaðistykki þegar hann getur fengið sér sætt og safaríkt epli?

Hleðsla

Líkaminn þarf réttu næringuna til að vaxa og dafna. Þetta á alveg sérstaklega við um þá sem stunda æfingar af miklu kappi og þurfa að gæta þess að hafa næga orku á æfingum og skaffa vöðvunum þau byggingarefni sem þeir þurfa.

Hleðsla er nýr próteindrykkur frá MS. Próteinin hjálpa vöðvunum að styrkjast en kolvetni í drykknum veita orku og til dæmis tilvalið að drekka eftir erfiða æfingu.

PUMA urban motion ilmvatn

Gott hreinlæti er algjört skilyrði. Eftir æfingu þarf að þrífa sig vel, nota sápu og sjampó þar sem þarf og muna að þurrka sér vandlega. Þegar vissum aldri er náð þarf líka að byrja að nota svitalyktareyði og loks má kóróna útlitið með góðu ilmvatni.

PUMA hefur sent frá sér nýja ilmlínu, urban motion, fyrir dömur og herra þar sem ávaxtatónar eru ráðandi.

Herrailmurinn er í svartri flösku og er með keim af melónu, grænni mandarínu og mintu. Dömuilmurinn er hins vegar í rauðri flösku, með angan af sætum ananas og tangerínu.

Auk ilmvatnanna má einnig fá lyktareyði, sturtugel, húðmjólk og raksturskrem í sömu ilmlínu.

NIKE íþróttaskór

Vanda þarf valið á íþróttaskóm og sömuleiðis að nota góða íþróttasokka. Skór sem eru of víðir eða of þröngir geta valdið núningi og eymslum, og jafnvel valdið álagsmeiðslum á beinunum og vöðvunum í fætinum. NIKE Air skórnir fjaðra vel til að hlífa stoðkerfinu betur.

Þessir fást í Intersport.

Hreystivöll í hvert hverfi

● Útivellir í anda Skólahreysti MS hafa verið reistir víða um land ● Vinsælir bæði hjá börnum, unglingum og fullorðnum

Í Skólahreysti MS spreyta keppendur sig á æsispennandi þrautabraut, klifra, spranga, hlaupa og hoppa til að komast fyrstir í mark. Aðstandendur keppninnar hafa á síðustu árum þróað utanhústútgáfu af brautinni sem getur verið uppistaðan í vönduðum leikvelli eða skemmtilegri skólalóð, og inniheldur flestar Skólahreystiþrautirnar í einfaldaðri mynd.

Fimm ára þróunarstarf

„Hugmyndin að því að búa til útileikvöll eftir hraðaþrautinni kviknaði fljótlega eftir að Skólahreysti hóf göngu sína, og fyrr en varði höfðum við reist í Mosfellsbæ fyrsta völlinn í tilraunaskyni,“ segir Andrés Guðmundsson. „Árið 2007 reistum við tvo sérsmíðaða velli byggða á þróunarvinnu undangenginna ára. Skemmst er frá því að segja að þeir vellir hafa nýst mjög vel og bæði börn, unglingar og fullorðnir verið duglegir að notfæra sér þessa velli þar sem þá er að finna,“ segir Andrés en núna má finna Hreystivelli í Sandgerði, Stykkishólmi og Vogum á Vatnsleysuströnd. „Íþróttakennarar hafa líka gripið tækifærið þegar svona völlur hefur risið í hverfinu þeirra og notað í íþróttatímum utanhúss, og sömu sögu er að segja um alls kyns íþróttahópa sem hittast á hreystivöllunum til að hita sig upp og þjálfa.“

Reynir á allan kroppinn

Hreystivöllurinn nær yfir um 360 fermetra og svipar mjög til hraðaþrautarinnar í Skólahreysti MS. „Þrautirnar reyna á allan líkamann: styrk, úthald, samhæfingu og jafnvægi. Það eina sem vantar er sippubandsþrautin en þeir sem vilja geta komið með sitt eigið sippuband að heiman og er þá ekkert að vanbúnaði,“ útskýrir Andrés en völlurinn uppfyllir allar ströngustu kröfur um öryggi og slysavarnir. „Hreystivöllurinn er fyrir alla aldurshópa en ætlast er til þess að börn yngri en 8 ára séu í fylgd með fullorðnum. Völlurinn er byggður þannig upp að tveir geta farið í gegnum þrautina á sama tíma.“

Fær krakkana út úr húsi

Andrés kveðst þess fullviss að vinsældir Skólahreysti MS meðal barna og unglinga eigi sinn þátt í miklum vinsældum hreystivalla. „Krökkunum finnst þetta spennandi, langar að taka þátt og æfa sig. Að hafa braut af þessu tagi í næsta nágrenni er líklegt til að hvetja börnin til að fara út að leika sér og hreyfa sig. Brautin getur jafnvel hjálpað liði skólans við að æfa sig fyrir stóru keppnina.“

Að sögn Andrésar er hreystivöllurinn alls ekki dýr fjárfesting ef miðað er við marga aðra íþróttavelli og leiktæki. Þá býður völlurinn upp á fjölbreyttar æfingar og leiki og hægt að leika sér lengi í einni þraut, eða hlaupa í gegnum alla brautina í einu. „Á malbikaðri og tómri skólalóð er hætt við að krakkarnir finni sér ekkert að gera, og jafnvel að stríðni og leiðindi geta farið að grassera af eintómu tilbreytingar- og iðjuleysi. En með því að hafa leiktæki eins og þetta hafa börnin fókuspunkt til að fá skemmtilega útrás, keppa sín á milli og hreyfa sig saman.“

Samkomustaður Núna má finna Hreystivelli í Sandgerði, Stykkishólmi og Vogum á Vatnsleysuströnd en fyrstu tveir vellirnir voru reistir árið 2007.

Holl hreyfing er fjölskyldumál

● Mikilvægt að samþætta íþrótta- og skólastarf ● Skólarnir góður vettvangur fyrir foreldra að ræða um heilsu barnanna

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

„Við höfum lagt á það áherslu að öllum börnum sé gert kleift að stunda íþróttir óháð efnahag foreldranna og um leið hafa samtökin beitt sér fyrir samþættingu skóla, tómstunda og íþróttastarfs þannig að vinnudegi barnanna sé lokið á sama tíma og vinnudegi foreldranna,“ segir Björk Einisdóttir, framkvæmdastjóri Heimilis og skóla.

Hún segir íþróttaiðkun barna og unglinga umfram allt öfluga forvörn. „Til að ala upp heilbrigð börn í landinu þurfum við að huga að öllum þessum þáttum: næringu, geðrækt og hreyfingu, en því miður bendir margt til þess að börnin okkar hreyfi sig ekki nóg, offita barna er vaxandi vandamál og of mörg börn sitja við tölvuskjáinn og sjónvarpið tímunum saman dag hvern,“ segir Björk.

Morgunblaðið/Ernir

Samstarf Björk Einisdóttir segir foreldra og börn geta breytt um lífsstíl í sameiningu.

Foreldrar séu fyrirmyndir

Að mati Bjarkar er það á ábyrgð foreldra að stuðla að vellíðan barnanna og það er viðfangsefni allrar fjölskyldunnar að breyta því til betri vegar þegar barn á heimilinu fær ekki næga hreyfingu. Lausnin sé oftar en ekki fólgin í því að foreldrar séu börnum sínum góð fyrirmynd og að fjölskyldan hreyfi sig saman. „Það er bæði skemmtilegt og hollt þegar fjölskyldan getur fundið sameiginleg áhugamál eins og að fara út í hjóla- eða göngutúra, ganga á fjöll, heimsækja falleg útivistarsvæði eða sameinast um einhverja íþrótt,“ segir hún. „Þetta skapar líka tækifæri til að eiga góða fjölskyldustund, glæða fróðleiksfýsn barnanna, tala saman um allt milli himins og jarðar og kynnast. Fjölskyldan getur komið því upp í vana að hreyfa sig saman á ákveðnum tíma dags eða getur tekið frá tíma um helgar og gert eitthvað skemmtilegt utandyra.“

Skipuleggja mataræðið saman

Hún segir líka tilvalið að nota þessar samverustundir fjölskyldunnar til að ræða saman um mataræðið. „Við ættum að spyrja börnin okkar hvað þau vilja borða og leyfa þeim að taka þátt í að koma með hugmyndir að heilbrigðu mataræði og heilbrigðum lífsstíl fyrir fjölskylduna. Þau eru afar frjó, uppbyggjandi og hugmyndarík. Við þurfum bara að gefa okkur tíma til að hlusta á þau.“

Börn fá mikið af hreyfingu sinni í skólanum og segir Björk að skólinn og foreldrafélögin séu einhver besti vettvangurinn til að efla hreyfingu barnanna. „Þar er til dæmis tilvalinn vettvangur til að blása lífi í útileikjamenninguna sem virðist á góðri leið með að deyja út og leita leiða í sameiningu til að auka útiveru barnanna,“ bendir Björk á.

Sterkari foreldrafélög

Því er ekki að neita að mun minna virðist um það en áður að börn leiki sér úti á kvöldin með vinum sínum og nágrönnum og nýti til dæmis leikvelli sem finna má í öllum hverfum. „Foreldrafélögin eru líka mikilvæg leið til að samræma til dæmis útivistartíma, reglur varðandi tölvunotkun og sjónvarpsáhorf og jafnvel eftirlitslaus partí. Margir foreldrar eiga oft erfitt með að standa á sínu þegar barnið á heimilinu telur foreldrum sínum trú um að þeim sé bannað eitthvað sem allir hinir mega. Foreldrasáttmáli Heimilis og skóla er mjög góður umræðugrundvöllur í þessu sambandi. Þar er um að ræða jafningjafræðslu- og samstarfsverkefni sem stuðlar að því að foreldrar sinni umhyggju, aðhaldi og eftirliti en rannsóknir sýna að þeir þættir skipta miklu máli í uppeldi barna.“

Björk segir skólann kjörinn vettvang fyrir foreldra til að koma saman og ræða þessi mál. „Foreldrar eiga nú greiðari aðgang að skólastarfinu með nýjum lögum um leik-, grunn- og framhaldsskóla. Þar geta myndast kröftugir hópar sem eru færir um að umbylta öllu hverfinu og jafnvel öllu sveitarfélaginu til þess að skapa heilsusamlegra og skemmtilegra samfélag,“ segir hún. „Samvinna heimilis og skóla á að byggjast á farsæld með hagsmuni nemenda að leiðarljósi. Nám felst ekki einungis í að innbyrða þekkingu heldur felst það líka í að tengja þekkinguna daglegu lífi með frjóum samræðum, fjölbreyttum viðfangsefnum, hollum lífsháttum, ábyrgum lífsviðhorfum og fleiri þáttum sem tengjast, náminu, foreldrahlutverkinu og um leið farsæld barnanna okkar.“

Vandinn með unglingana

Hegðun barna á það til að breytast mikið á unglingsárunum og er sérstaklega hætt við að tölvuleikir og sjónvarp komi í staðinn fyrir útivist og leiki með vinahópnum.

Björk segir þessa þróun yfirleitt eðlilega en foreldrar verði þó að setja börnum sínum mörk og reglur. „Það er jákvætt ef börn og foreldrar geta náð samkomulagi um til dæmis hversu mikill tími má fara í tölvuna á degi hverjum og vitaskuld er ráðlegt að hafa tölvuna þá í opnu rými þar sem hægt er að fylgjast með hvað unglingurinn er að sjá og gera á netinu,“ segir hún. „Við ættum líka að leggja okkur fram við að kynnast áhugamálum unglingsins, til dæmis einfaldlega að kynna okkur hvernig tónlist hann vill hlusta á, hvaða leiki hann er að spila, hvar kvikmyndaáhuginn liggur og sýna þessum málum í senn áhuga og aðhald.“

Geta einangrast

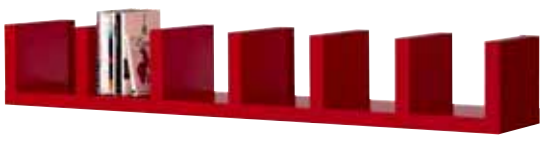
Að mati Bjarkar þarf að gæta að því hjá börnum á þessum aldri að þau einangrist ekki en algengt er að börn flosni upp úr íþróttastarfi þegar komið er á unglingsaldur og rót getur komist á félagsleg tengsl. „Miklu skiptir að barnið stundi einhvers konar tómstundastarf. Ef ekki íþróttir þá til dæmis tónlist, myndlist eða leiklist. Þarna getur foreldrið leikið mikilvægt hlutverk í að hjálpa sínu barni að koma auga á styrkleika sína, hjálpa því að finna leiðir til að nýta og þroska hæfileika sína og efla þannig sjálfsmynd þess.“

Herbergið hennar

© Inter IKEA Systems B.V. 2010

44.950,-
ODDA fataskápur
B119×D55, H200cm
Hvítt/svart

34.950,-
ODDA gestarúm
B83xL103-206, H68cm. Hvítt/svart



LACK vegghilla 10.950,-
B30×D28, H190cm. Rauð
Fæst einnig í hvítu og svörtu

VÄNNA spegill 6.490,-
Ø80cm. Gler/gúmmíbönd

6.990,-
TORBJÖRN snúningsstóll
Sætishæð 42-50cm. Rautt
Fæst einnig í svörtu

SULTAN rúm 34.350,-
SULTAN HARESTUA springdýna,
SULTAN AKSDAL dýnubotn og SULTAN fætur
B90×L200cm. Dökkgrátt

HEMNES snyrtiborð m/spegli 34.950,-
B100×D50, H159cm. Hvítt

MALM kommóða m/3 skúffum 11.950,-
B80×D48, H78cm. Hvítt

Herbergið hans

29.950,-
STORÅ hátt rúm
B140×L200, H214cm. Svart
Dýna seld sér.

2.690,-
BRÄDA stuðningspúði f/fartölvu
B51×D38, H8cm. Svart/dökkgrátt

VERNER snúningsstóll
19.950,- Sætishæð
43-54cm. Svart

16.950,-
FREDRIK skrifborð
B139×D72, H74cm. Stál/svart

BEDDINGE 3ja sæta svefnsófi 49.890,-
BEDDINGE LÖVÅS dýna B140×L200cm
BEDDINGE áklæði Sandvik dökkblátt

IKEA PS fatahirsla 5.490 kr.
B52×D68, H164cm. Svart
Fæst einnig í hvítu

IKEA®

Opið 11-19 alla daga
Veitingastaður opinn 9:30 - 18:30

www.IKEA.is

Hvaða skóli gerir besta myndbandið?

● Skólar geta sent stutt myndbönd í samkeppni Skólahreysti ● Leita eftir líflegri og skemmtilegri kynningu ● Vegleg verðlaun í boði

Í tilefni af Skólahreysti MS 2010 er efnt til spennandi myndbandssamkeppni í samstarfi við Sense, Canon og Mbl.is. „Hver skóli getur sent í keppnina stutt myndband þar sem kynnt er keppnisliðið, skólinn eða íþróttastarf nemenda,“ segir Halldór Jón Garðarsson, vörustjóri Canon hjá Sense. Nánari upplýsingar s.s. um lengd, skilasnið og skilafrest verður að finna á Skólahreystivef Mbl.is en dómnefnd verður skipuð fulltrúum frá Sense, Mbl.is og Skólahreysti MS sem velja sigurmyndbandið.“

Líflegt og skemmtilegt

Til mikils er að vinna því skólinn sem sendir besta myndbandið fær að launum Canon LEGRIA HF200-upptökuvél að verðmæti 150.000 kr. „Þetta er háskerpuupptökuvél og tekur upp Full HD-efni beint á SDHC-minniskort sem gerir mjög auðvelt að senda efni á vini eða beint á vefinn. Hún er með 15x Optical Canon HD-aðdráttarlinsu og öflugum örgjörva svo vélin skilar mestu myndgæðum.“

Halldór segir aðstandendur keppninnar einkum á höttunum eftir skemmtilegum og líflegum myndböndum þar sem vandað sé til verks. „Þátttakendur fá listrænt frelsi til að gera sitt besta og sigurmyndbandið verður sýnt á Skólahreystivef Mbl.is sem fer í loftið í þessari viku,“ útskýrir Halldór.

Orðið hluti af skólastarfinu

Að sögn Halldórs er mjög spennandi að sjá þá tækniþróun sem orðið hefur í skólum landsins, og víða að nemendur hafi aðgang að vönduðum tækjabúnaði til að spreyta sig á kvikmyndagerð. „Í öðrum samkeppnum sem Sense og Canon hafa staðið höfum við séð mörg skemmtileg myndbönd og ljósmyndir berast frá ungum krökkum,“ segir hann og bætir við að aðgangur að góðum tækjabúnaði skapi vafalítið færa kvikmyndagerðarmenn og ljósmyndara framtíðarinnar. „Það er auðvitað besti kosturinn við stafrænu tæknina að maður getur tekið upp að vild og prófað sig áfram endalaust og lært að taka betri og betri myndir og myndbönd. Vandaðar vélar eins og Canon HD-upptökuvélarnar bjóða líka upp á stillingar sem skila mjög fagmannlegri mynd, aukinni skerpu í smáatriðum, mjúkum hreyfingum og fallegri litum, svo að útkoman sem krakkar ná í skólanum eða heima getur orðið mjög flott með réttu tækjunum.“

Átök Íþróttir eru gott myndefni en það er snúið að ná rétta augnablikinu.

Börnin nota tæknina

Loks segir Halldór skemmtilega vídd hafa bæst í íþrótta- og skólastarfið þar sem ljósmynda- og upptökutæknin hefur verið nýtt. „Mörg börn og unglingar setja flott myndskeið af sér á Youtube eða Facebook, til dæmis að gera brögð á hjólabretti eða eitthvað skemmtilegt í skólanum, og skólarnir sjálfir eru að nota samskiptamiðlana til að miðla myndum og myndböndum úr skólalífinu til nemenda og foreldra,“ segir hann.

„Þar sem þróunin er lengst á veg komin stendur nemendum jafnvel til boða að taka áfanga í kvikmyndagerð og ljósmyndun, og gaman að sjá að oft eru krakkarnir með mjög skýrar óskir og góðar hugmyndir um hvaða tæki skólinn þurfi að kaupa. Til dæmis hafa fulltrúar skóla samband við okkur og biðja um ákveðnar Canon-upptökuvélar og jafnvel ákveðnar EOS-myndavélar sem nemendur vilja frekar í kvikmyndagerðina.“

Halldór segir að þróunin á upptökueiginleikum í svokölluðum D-SLR-myndavélum sé einmitt afar spennandi. „Canon býður t.d. upp á háskerpuvídeó í EOS-myndavélum sem eru með útskiptalegum linsum. Þannig eru í boði EOS-vélar á borð við EOS 500D, EOS 550D, EOS 7D, EOS 5D Mark II og EOS-1D Mark IV sem taka upp Full HD-vídeó sem er frábær valkostur fyrir áhuga- og atvinnuljósmyndara sem og kvikmyndagerðarmenn,“ útskýrir hann. „Þarna geta notendur nýtt sér fjöldann allan af útskiptalegum linsum sem henta fyrir ákveðin skilyrði og verkefni og við sjáum efni úr Canon EOS-vélum meðal annars í Mbl sjónvarpi, í sjónvarpsþáttum sem og í auglýsingum. Ákveðnar EOS-myndavélar með Full HD eru með veljanlegan rammafjölda sem hægt er að stilla eftir því hvort taka eigi upp t.d. íþróttaviðburð eða viðtal.“

Hvernig á að taka betri myndbönd?

Halldór segir næmt auga og góða hugmynd vera lykilinn að bæði góðu myndbandi og góðri ljósmynd, en einnig skipti máli að nota vandaðan búnað. Hann bætir við að mikilvægt sé að fikta, gera tilraunir með alls kyns stillingar og fítusa, og læra þannig að nýta sér tæknina til fullnustu.

„Mjög margir nota ekki alla tæknina sem upptökuvélarnar og myndavélarnar bjóða upp á og gætu verið að fá miklu meira út úr fjárfestingunni. Varðandi ljósmyndaþáttinn þá bjóðum við upp á Canon EOS byrjendanámskeið og hafa margir fengið nýja sýn á myndavélina sína og ljósmyndun í heild sinni eftir að hafa sótt námskeið hjá okkur,“ segir Halldór.

Halldór Jón Garðarsson.

Eru bananarnir of grænir?

Fylgja má nokkrum einföldum ráðum til að geyma ávexti og grænmeti betur

Ávextir og grænmeti eru uppistaðan í heilbrigðu mataræði. Það skiptir þó miklu máli að geyma þennan mat rétt svo hann skemmist ekki. Fátt er leiðinlegra en að sjá til dæmis skál af dýrum jarðarberjum skemmast yfir nótt einfaldlega vegna þess að ekki var farið rétt með berin.

Bananar eru sannkölluð kóngafæða og frekar auðveldir í meðförum. Það þarf samt að verja bananana fyrir kulda og hnjaski. Banani sem fer beint ofan í íþróttatöskuna getur fljótt orðið að mauki og betra að hafa hann í hörðu íláti eins og til dæmis stóru nestisboxi. Ef banani er geymdur í kæli verður hann líka fljótt svartur og ókræsilegur.

Epli í bananapokann

Algengt vandamál er að þegar mann langar í banana, þá reynast bananarnir á heimilinu ekki nógu þroskaðir, eru of grænir og harðir. Gott húsráð er að setja bananana í bréfpoka og eitt heilt epli með. Epli gefa frá sér sérstaka gastegund sem verður til þess að bananarnir þroskast hraðar. Pokann á að geyma á hlýjum og þurrum stað og síðan kíkja á innihaldið næsta dag. Oftar en ekki eru bananarnir þá orðnir fallega gulir og þroskaðir, en grænustu bananarnir gætu þurft lengri tíma.

Af þessum sökum þarf líka að gæta þess að geyma banana og epli (og suma aðra ávexti og grænmeti) ekki saman, nema sóst sé eftir að bananarnir þroskist hratt.

Berin eru viðkvæm

Það getur líka verið vandasamt að geyma ber. Jarðarber eru sérstaklega viðkvæm og þarf fyrir það fyrsta að gæta þess að velja berin mjög vandlega. Hægt er að gaumgæfa berin vel í versluninni og velja þá öskju sem er með fagurrauðum berjum og forðast öskjur þar sem berin eru farin að verða mjúk og jafnvel farin að mygla. Gott ráð er að skoða hvort mikill safi er á botni öskjunnar því það er til marks um að einhver ber séu farin að skemmast.

Borða þarf jarðarberin fljótlega eftir að þau eru keypt því þau skemmast fljótt. Það á ekki að þvo berin fyrr en rétt fyrir átu (oft eru þau húðuð með efnum sem varna skemmdum), en ef geyma þarf berin á að geyma þau í lokuðu íláti í kæli og setja örk af eldhúspappír á botninn. Þannig geta þau enst í 2-3 daga.

Ávextirnir gaumgæfðir

Það gildir um alla ávexti að það þarf að velja þá vandlega, leita eftir skemmdum, dældum og mjúkum blettum. En jafnvel ávextir sem eru orðnir gamlir og kannski ekki kræsilegir til átu geta samt dugað vel í drykkjarblöndur. Það er um að gera að skella þreyttum ávöxtum í blandarann eða þá í frysti og nota síðar, en ávextir með myglu fara vitaskuld beint í ruslið.

Flest grænmeti og ávextir geymast best í kæli og á þá að setja í ávaxta- og grænmetisskúffuna. Hafa verður hugfast að óþroskaðir ávextir þroskast hægar í kælinum og skemmdir ávextir smita hratt út frá sér og þarf að fjarlægja strax. Kæling getur líka stytt geymslutíma tómata, melóna og sítrusávaxta og mörgum þykir kælingin líka hafa áhrif á bragðgæðin og geyma því við stofuhita.

Loks má auðvitað ekki gleyma að skola allt grænmeti og ávexti vel og vandlega fyrir neyslu.

VEISLU-
ÞJÓNUSTA
NÓATÚN

Fermingar-veislur

VEISLA 1

AÐEINS **1790** Á MANN

- Roast beef
  – með remúlaði og steiktum lauk
- Nóatúns hamborgarhryggur
- Kjúklingabitar
- Nauta- eða lambapottréttur
- Rjómalöguð sveppasósa
- Kartöflusalat
- Gamaldags ananas hrásalat
- Hrísgrjón
- Snittubrauð
- Kartöflustrá
- Brúnaðar kartöflur

VEISLA 2

AÐEINS **1990** Á MANN

- Roast beef
  – með remúlaði og steiktum lauk
- Nóatúns hamborgarhryggur
- Kjúklingabitar
- Hunangsristuð kalkúnabringa
- Grísahryggur
- Nauta- eða lambapottréttur
- Rjómalöguð sveppasósa
- Rauðvínssósa
- Kartöflusalat
- Waldorfsalat
- Gamaldags ananas hrásalat
- Hrísgrjón
- Snittubrauð
- Kartöflustrá
- Brúnaðar kartöflur

VEISLA 3

VELDU **þína** VEISLU

Þú velur þína samsetningu

- Roast beef
  – með remúlaði og steiktum lauk
- Nóatúns hamborgarhryggur
- Kjúklingabitar
- Hunangsristuð kalkúnabringa
- Grísahryggur
- Nautapottréttur
- Lambapottréttur
- Rjómalöguð sveppasósa
- Rauðvínssósa
- Kartöflusalat
- Waldorfsalat
- Gamaldags ananas hrásalat
- Hrísgrjón
- Snittubrauð
- Kartöflustrá
- Brúnaðar kartöflur

RÍKULEGA ÚTILÁTIÐ

pantaðu veisluna þína á
www.noatun.is

SENDUM FRÍTT HEIM Á HÖFUÐBORGAR-SVÆÐINU

Nánari upplýsingar á noatun.is eða í næstu Nóatúns verslun.

Austurver	Grafarholt	Hamraborg	Hringbraut	Nóatúni 17
585-7110	585-7185	585-7130	585-7150	585-7180
austurver@noatun.is	grafarholt@noatun.is	hamraborg@noatun.is	hringbraut@noatun.is	noatun17@noatun.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillu og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is

NÓATÚN
www.noatun.is

Áhugi og drifkraftur skipta höfuðmáli

Morgunblaðið/Ernir

Skuldbinding Sölvi Fannar segir of algengt að fólk velji sér íþrótt á röngum forsendum og jafnvel íþrótt sem það hefur ekki áhuga á. „Það gerist þá oftar en ekki að fólk hættir að stunda íþróttina samviskusamlega, finnst það ekki ná árangri og hættir á endanum að æfa og hreyfa sig.“

● Mikilvægt að hafa skýr markmið þegar íþrótt er valin ● Rangar æfingar geta haft slæm áhrif á stoðkerfið ● Börn eiga að æfa undir leiðsögn sérfróðra aðila

Eftir Ásgeir Ingvarsson
ai@mbl.is

Það sem ég ráðlegg öllum, bæði börnum og fullorðnum, áður en þeir byrja að stunda einhverja íþrótt, eins og til dæmis Skólahreysti, er að gera upp við sig hvort raunverulegur áhugi sé til staðar,“ segir Sölvi Fannar Viðarsson einkaþjálfari. „Til þess að ná árangri þurfum við að hafa áhugann og drifkraftinn sem gefur okkur orkuna til að leggja okkur öll fram. Ef þennan neista vantar getur verið betur heima setið en af stað farið, og réttara að finna aðra heilsurækt sem höfðar betur til manns.“

Fjórar lykilspurningar

Sölvi segir fjórar spurningar koma að gagni til að velja réttu íþróttina og ná langt í henni. „Fyrsta spurningin er: hverju þarf að breyta til að ná betri árangri – ef ég er til dæmis ekki góður í Skólahreysti í dag, hvar þarf ég að bæta mig til að ná þeim árangri sem ég sækist eftir?“ útskýrir hann. „Næsta spurning er *hvers vegna* vil ég breyta því sem breyta þarf – hvað er það sem drífur mig áfram, hvers vegna vil ég verða góð/ur í Skólahreysti?“

Priðja spurningin er hvað þarf að gera til að ná tilætluðum árangri: „Hvernig þarf ég að breyta mataræðinu, hvernig æfingar þarf ég að gera og hversu oft?“ Það er meira en að segja það að ná árangri í íþrótt og margt sem þarf að koma saman,“ segir Sölvi. „Í fjórða lagi þurfum við síðan að spyrja okkur hvaða tíma tekur að ná settum markmiðum, til að skilja hversu mikil skuldbinding felst í að æfa þessa íþrótt og ná þangað sem við viljum.“

Með því að svara þessum fjórum spurningum segir Sölvi hægt að standa mun betur að vígi. „Það er mjög algengt að fólk hleypur af stað og byrjar að stunda íþrótt án þess að gefa sér tíma til að hugsa hvað það er í raun að fara út í, byrjar kannski að æfa íþrótt sem það hefur í reynd ekkert sérstakan áhuga á að iðka. Það gerist þá oftar en ekki að fólk hættir að stunda íþróttina samviskusamlega, finnst það ekki ná árangri og hættir á endanum að æfa og hreyfa sig.“

Mikilvægt að æfa rétt

Þegar síðan búið er að velja réttu íþróttina skiptir máli hvernig æfingarnar eru stundaðar. Sölvi segir áríðandi að rétt sé staðið að íþróttum og líkamsrækt barna og unglinga og ómissandi að góður íþróttakennari eða einkaþjálfari leiðbeini um rétta líkamsbeitingu og álag. „Í styrkleikaæfingum gildir að gera hreyfinguna um það bil 15 sinnum, og dugar flestum að vinna með eigin þyngd og oft, sérstaklega til að byrja með, óþarfi að nota lóð nema þá í samráði við og undir leiðsögn reynds þjálfara,“ segir hann.

Eitt af því sem mikilvægt er að varast í íþróttum barna eru þung högg á stoðkerfið. „Beinendar barna eru stöðugt að vaxa og þroskast, en síendurtekin högg eru talin geta lokað beinendunum svo beinin hætta bókstaflega að vaxa,“ segir hann. „Þetta geta verið högg af ýmsum toga, frá því að stunda knattspyrnu yfir í að taka heljarstökk á hörðu gólfi ásamt öðrum harkalegum skellum. Þess þarf að gæta að undirlag og allar æfingar stuðli að heilbrigði liðanna, sem við verðum alltaf að setja í fyrsta sæti í forgangsröðinni á undan vöðvunum.“

Æfingar við hæfi barna

Sölvi nefnir sem gott dæmi um æfingatæki búnað sem hannaður hefur verið af aðstandendum Skólahreysti. Um er að ræða stálgrind sem hægt er að hengja upp svo til hvar sem er, til dæmis í rimla í íþróttasölum og nota til að æfa upphífingar, dýfur og armbeygjur. „Þetta er búnaður sérstaklega hannaður fyrir börn. Þau sem erfitt eiga með að lyfta eigin líkamsþunga geta stuðst við teygju sem fest er í grindina og hjálpar þeim að lyfta sér upp. Þannig geta allir fengið holla, skemmtilega og öfluga styrkleikaþjálfun í samræmi við eigin getu án þess að nota flókin tæki eða fara illa með stoðkerfið.“

Mataræðið mikilvægt fyrir þroskann

Það skiptir miklu fyrir árangur í íþróttum að borða rétt. Margir gera sér þó ekki grein fyrir að mataræðið hefur líka mikið að segja um líðan og þroska. „Kynþroskaárin alveg sérstaklega geta verið mjög stormasamur tími í lífi stráka og stelpna og mikilvægt að halda að þeim hollri fæðu. Mataræði hefur áhrif á alla, og á þessum hluta ævinnar er mjög mikilvægt að borða vel,“ segir Sölvi og bætir við að hollari matur geti í raun komið í veg fyrir það sem oft er kallað *unglingavandamálið*. „Áhugaverðar rannsóknir hafa verið gerðar á ofbeldishneigðum glæpamönnum þar sem mataræði þeirra var breytt. Hegðun þeirra og líðan snarbreyttist eftir að vera teknir af ruslfæði og settir yfir á almennilega fæðu. Sagan er ekki ósvipuð með ungmenni: unglingur sem borðar ótæpilega af ruslfæði getur fljótt orðið eins og gangandi púðurtunna.“

Fjárfesta í framtíðinni

Mataræðið á uppvaxtarárunum segir Sölvi líka hafa mikið að segja með allan þroska og heilsu til langframa. „Sem dæmi er þetta mikilvægasta tímabilið í uppbyggingu beinagrindarinnar, og sá tími sem góð upptaka á kalki getur haft mikið að segja með hættuna á beinþynningu á efri árum,“ segir hann. „Krakkarnir eru oft ekkert að spá í þessa hluti og þá er það hlutverk okkar foreldranna að halda hollustunni að þeim.“ Sölvi segir kjörið að leyfa börnunum á heimilinu að taka virkan þátt í matargerðinni. „Það er til dæmis mjög sniðugt að barnið læri að útbúa sitt eigið nesti og fái að fara með í búðarferðir og læri þar með foreldrum sínum hvað er hollt og hvað ekki.“ Ekki hvað síst getur matur orðið lím sem heldur fjölskyldunni saman og segir Sölvi það áhyggjuefni hversu margar fjölskyldur borða ekki saman við morgunverðar- eða kvöldverðarborðið: „Fyrir mitt leyti kynntist ég foreldrum mínum mest við matarborðið,“ segir hann „Við erum félagsverur og lærum af þeim fyrirmyndum sem við umgöngumst og áhyggjuefni ef sjónvarpið tekur við því hlutverki.“

Fjölskyldan við matarborðið

Sölvi bætir við að samverustund við matarborðið geti haft góð áhrif á mataræðið og skortur á þessum samverustundum að sama skapi neikvæð áhrif. „Það sést til dæmis þar sem börn, og jafnvel foreldrarnir líka, eru að berjast við offitu þá borðar oft hver inni í sínu herbergi einn fyrir framan sjónvarpsskjáinn. Hver og einn borðar það sem hann langar í, og oftar en ekki að barnið fer beint í sætmeti og aðra óhollustu.“ Með því að borða saman og elda saman læra börn smám saman að fóta sig í eldhúsinu. „Börnin geta hjálpað til við að bera matinn fram, skammta á diska eða blanda salatið, og smátt og smátt tekið meiri þátt í matseldinni sjálfri. Þannig læra þau að bjarga sér sjálf í eldhúsinu, frekar en neyðast til að hringja á næsta pitsustað eða hita upp tilbúinn rétt úr kælinum þegar þau verða svöng.

Eiga ekki að vera eftirlitslaus í tækjasalnum

Að sögn Sölva er oft óþarfi fyrir börn og unglinga að nota tækjabúnað við íþróttaæfingar sínar, og má í langflestum tilvikum ná góðum framförum með því einu að vinna með eigin líkamsþyngd.
„Með mjög einföldum tækjum, eins og slám og grindum, má gera fjölbreyttar og krefjandi æfingar með líkamanum,“ segir hann. „Það á alveg að taka fyrir að ungmenni stundi æfingar í tækjasal án eftirlits enda geta þau farið sér að voða. Það virðist sérstaklega eiga við um strákana sem fara strax að keppast um að lyfta sem mestu og geta hæglega slasað sjálfa sig og aðra.“
Miklar og þungar lyftingar, segir Sölvi, gætu hugsanlega haft neikvæð áhrif á vöxt beina hjá börnum sem eru að vaxa. „Ef þess er kostur er gott að hafa aðgang að sérhönnuðum búnaði fyrir börn og unglinga, en til dæmis má finna þannig sal í World Class í Laugum. Sá salur er útbúinn fullkomnum æfingatækjum sem eru í raun smækkuð útgáfa af tækjum fyrir fullorðna og henta börnum frá 8 og upp í 15 ára aldur.“

Eiga krakkar að taka fæðubótarefni?

„Fólk ætti að læra að borða hollan mat áður en það bætir einhverju við matinn,“ ráðleggur Sölvi, og segir það eiga jafnt við um börn og fullorðna. „Það er gott markmið að borða heilsusamlega fæðu í heilan mánuð áður en byrjað er að bæta alls kyns dufti og pillum í mataræðið.“
Sölvi segir próteinþörf líkamsræktarfólks vissulega töluverða, en ekki er þar með sagt að það þurfi að taka inn fæðubótarefni, hvað þá í miklu magni. „Við getum fengið gott prótein úr heilsusamlegu mataræði, til dæmis úr fiski, kjöti, eggjum, mjólkurmat og baunum,“ segir hann.
„Oftar en ekki reynast fæðubótarefni vera algjör óþarfi og að mínu mati ekki eitthvað sem krakkar ættu að taka með sér í nesti í skólann. Frekar ættum við að kenna börnunum að smyrja sér hollt og gott nesti sjálf og stuðla þannig að því að þau taki ábyrgð á eigin heilsufari í framtíðinni, að sama skapi getum við foreldrarnir horfst í augu við þá staðreynd að við erum fyrirmynd barna okkar og ef við hugsum ekki um mataræði okkar sjálfra er ólíklegra að börnin og barnabörnin geri það.“

Raunhæf og mælanleg markmið

Sölvi segir lykilinn að árangursríkri íþróttaiðkun, jafnt hjá börnum og fullorðnum, að setja sér raunhæf markmið. Hann hefur þróað ákveðna aðferð til þess að gera markmiðasetningu áhrifaríkari sem hann kallar „Smart“ markmið – sértæk, mælanleg, afkastahvetjandi, raunhæf og tímasett.
„Það getur verið gott að fá sérfróðan aðila eins og íþróttakennara eða þjálfara til að hjálpa til við markmiðasetningu í upphafi. Markmiðin þurfa að vera sértæk og skýr svo við vitum nákvæmlega að hverju er stefnt, mælanleg svo við vitum hvenær markmiðinu er náð, afkastahvetjandi sem gefur okkur drifkraft, raunhæf svo við gefumst ekki upp og tímasett svo við vitum hvenær við ætlum að hafa náð þeim,“ segir Sölvi. „Of margir leggja af stað með óraunhæf markmið og búast við of miklu á of skömmum tíma. Það endar yfirleitt með vonbrigðum og að fólk gefst upp og hættir.“
Sölvi segir líka að markmiðið eigi ekki alltaf að vera að vinna verðlaun, fá sverari vöðva eða grennri kropp. „Það getur tekið langan tíma að ná slíkum árangri. Það eitt að þjálfa líkamann reglulega skilar sér hins vegar fljótt í betri líðan og meiri orku. Flestir finna að þeir vakna hressari og eru betur í stakk búnir að takast á við verkefni sín á daginn strax eftir að hafa stundað íþrótt eða líkamsrækt í aðeins nokkra daga eða vikur.“

Ágæti verðandi framhaldsskólanemi!

Nú er komið að því að velja framhaldsskóla. Ef þú ert góður nemandi þarft þú að spyrja þig nokkurra spurninga:

1. ***Vil ég fara í lítinn persónulegan skóla með líflegu félagslífi?***
2. ***Vil ég fara í skóla með bekkjarkerfi þar sem auðvelt er að mynda vinatengsl?***
3. ***Vil ég fara í skóla sem hefur það að aðalmarkmiði að búa nemendur undir nám í háskóla?***
4. ***Vil ég fara í skóla þar sem ég vinn „heimavinnuna“ í skólanum?***
5. ***Vil ég frekar útskrifast sem stúdent laugardaginn 7. júlí 2012 en laugardaginn 24. maí 2014?***

Svarir þú þessum spurningum játandi átt þú erindi í Menntaskólann Hraðbraut!

MENNTASKÓLINN HRAÐBRAUT | TVEIMUR ÁRUM ÁUNDAN

Faxafen 10
108 Reykjavík
Sími: 565-9500
Fax: 565-9501
Netfang: postur@hradbraut.is
Veffang: www.hradbraut.is

MJÓLKURSAMSALAN

Spennan eykst!

Með hverju ári sem líður verður Skólahreysti vinsælla því sífellt fleiri skólar taka þátt, sem þýðir meiri og erfiðari keppni.

Mjólkursamsalan er stolt af því að hafa verið aðalstyrktaraðili Skólahreystis allt frá upphafi.

skolahreysti.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA