VIRÐING
FJÖLBREYTNI
SKÖPUNARKRAFTUR
FB

Skólafundur

10. nóvember 2015

Heilsueflandi
framhaldsskóli

1. Hvernig getum við orðið enn betri heilsueflandi framhaldsskóli (t.d. mötuneyti, hreyfing, forvarnir o.fl.)? Nefnið þrjú atriði.

2. Hvað getum við hvert og eitt gert til að verða öflugri í heilsueflingu (t.d. hreyfing, næring, betri líðan, svefn, lífstíll, áfengis-, tóbaks- og fíkniefnaneysla o.fl.)? Nefnið þrjú atriði.

3. Mynduð þið vilja að mötuneyti skólans seldi ekkert (sætt) gos og sælgæti? Teljið já-in og nei-in í hópnum.

Stofa 109
Jóhanna Geirsdóttir

1. Hollari mat í hádeginum, t.d. sleppa pizzunum 2 sinnum i viku og að skólinn gefur ávexti í nestinu t.d. epli, bananar, appelsínur, kiwi, mangó og ananas. Að skólinn lætur krakkana hreyfa sig betur. Eins og það er gott veður þá er gott að fara út að hlaupa, göngutúr og hjólatúr. Síðan í íþróttum er gott að vera með þrek, lyftingar, fótbolti , skotbolti, körfubolti, mælingar fyrir hvern og einn og kennarinn sýnir árangur eftir takmarkaðan tíma. Að fólk má ekki koma með tóbak inn í skólann og að maður má ekki reykja nálagt skólanum innan við 100 metra og ef nemandi er tekin við reykinga er sent foreldrum email (undantekning leyft er að taka í vörina).
2. Að hreyfa sig betur og borða hollara og ekki nota tóbak. Svefn er gott fyrir íþróttafólk þannig það nær árangri. Ef þú ert íþóttamaður þá er mjög slæmt að drekka áfengi. Ef íþróttamaður drekkur áfengi í keppnisferð þá er hann strax sendur heim. Ef þú ætlar að vera góður íþróttamaður og til að ná árangri í íþróttinni þá er ekki gott að vera að drekka og að neyta fíkniefna. Líðan er mjög mikilvæg í skólanum og í íþróttum, það er ekkert gott að vera í hóp sem er verið að leggja í einelti og láta einhvern líða illa. Ef maður verður fyrir einelti þá nennir einstaklingurinn að vera í skólanum og íþróttum, og ef maður líður ekki vel þá nær maður ekki árangri í skólanum og í íþróttinni. Næringin er líka mikilvæg. Maður þarf að hugsa hvað maður setur ofan í sig. Ef maður er íþróttamaður er gott að borða hollt og borða rétt. Ef maður borðar bara skyndibita verður maður þungur og þá verður maður ekkert í sérstaklega góður formi og maður nennir ekkert að hreyfa sig. Best er að drekka vatn og mjólk það er það besta sem þú getur drukkið þegar þú ert íþróttamaður.
3. 2 sögðu nei og 3 sögðu alveg sama.

1. Við getum byrjað að selja hollan mat, veldu matvæli sem eru lágmark í bæði sykri og mjög hreinsaður kolvetni. Borða margs konar mismunandi allt matur í stað þess að borða unnin matvæli. Velja mat sem inniheldur lágmarks magn af óholltri fitu. The school should have like fun excersice activities once a month and we all should prevent the kids to drink or like smoke and all that stuff.
2. We can all sleep early or have a nutritional meals and excersice more no to using drugs, smoking and drinking and as a school we should promote these stuff because its for the better of our lifestyle.
3. YES

1. Einn dagur, bara fyrir iþrottir eins og fræðsludagur fyrir þá sem langar.
Fría ávexti í skólanum .

2. Hætta að drekka mikið gos,
Sofa meira
Minni tölvunötkun
Borða meira grænmæti og ávexti.
3. Já
Okkur finnst fínt að þau eiga að selja það. Maður þarf ekki að kaupa það í sjoppu

1. Meira úrval á salatbar
Hætta að hafa skyndibita minnka pizzur notkun og hafa meira af öðru óhollu mati (sem er í lagi að hafa í hófi)
Hafa súpur í staðinn fyrir óhollu eins og pítur
Með hamborga með heilhveiti og franskar ofnbakaðar og að þær eru sætar (meira af hrísgrjónum með matinn í staðinn fyrir franskar)
Lækka verðið á hollum mati
Meiri tilboð með Heilsuréttum (í stað fyrir Dominos hafa hraðlestina)
Betra kaffi í stað fyrir kók og annað gos hafa kaffhús sem myndi auka einbeitingu
Betri heilsunefnd
2. Hreyfing daglega og hætta tóbaki og fíkniefni - hollur góður matur.
3. 4 já

Stofa 37
Halldís Ármannsdóttir

1. betri salatbar. Lækka verðið á holla matnum.
2. Borða hollar ofTar, sofa meira og meiri hreyfingu.
3. 4 nei ekkert já.

1. Selja hollari mat, gefa einingu fyrir að labba/hjóla í skólann,
2. Borða hollari mat, fara snemma að sofa, hreyfa sig utan skóla, ekki drekka nér reykja
3. Já

1. Fjölbreyttari mat í mötuneytinu
Hafa íþróttaviku
Meira úrval af hollum mat
2. Hreyfa sig
Sofa betur
Borða hollari mat

Stofa 21
Gunnhildur Gunnarsdóttir

1. borðin hærri og betri stóla fyrir bakið
taka út það óholla svo að fólk þurfi að labba út í Iceland
meira úrval og ferskari ávexti frekar en mikið úrval af sælgæti eins og er í boði núna
samning við ræktarstöð og einingar fyrir mætingu teygjur á morgnana
opna jógatíma kennara fyrir nemendur
setja youtube linka á veggina með góðu forvarnar og fræðsluefni
lengri tíma til að gera sig til eftir IÞR
2. Í sumum löndum fá nemendur ókeypis hjól til leigu fyrir önnina ef þau sækja um.
sofa meira er lykilatriði

3. 2 nei 1 semi já

1. lækka verðið á hollum mat
fleiri möguleika á betri og hollum mat
fjölbreyttari hreyfingu
nota garðinn í eitthvað íþróttatengt
2. koma með eigin mat
sýna áhuga á hollari lífstíl
heilsunefnd sem sér um forvarnir og almenna heilbrigðisfræðslu
3. 4 já og 1 nei

1. heilbrigðari mat í mötuneyti
afslátt í líkamsræktarstöðvar
endurnýja tækin í lyftingarsalnum
2. fólk passa meira upp á hvað það lætur ofan í sig
vera meðvitaður um eigin svefn og passa upp á hann
þrýsta á fólk að nota stigana frekar en lyftuna
3. Það má hafa sælgæti í mötuneyti en minna úrval, okkur er alveg sama
Annað: fleiri símatsáfanga

1. meiri fjölbreytni af hollum mat í mötuneytinu
lækka verðið á hollum mat og hafa hollan mat
hafa lengri frímínútur
2. fyrr að sofa
hreyfa sig meira
forðast tóbak
3. engin skoðun

Stofa 15
Dagbjört L. Kjartansdóttir

1. selja meira af hollum mat í mötuneytinu
byrja skólann seinna, Klukkan á Ísandi er bandvitlaus samkvæmt breiddargráðu
nota grófa hafra í hafragrautinn
2. borða hollara
hreyfa sig meira, en erfitt samt að hreyfa sig mikið vegna skóla, vinnu, heimanám og fleria
fá meiri og betri svefn
3. 4 já, burtu með sætuna og hveitið

1. Gefa nemendur ræktarkort
lækka verðið á hollum mat
hafa átak til að hjóla í skólann
2. fara fyrr að sofa
hafa fjölbreyttara val í íþróttum
minnka neyslu á áfengi og fíkniefnum
3. 3 nei
sleppa sælgæti er gosið er möst

1. selja hollari mat í mötuneyti – ódýrari

fjölbreyttni í tímum
meira úrval í salatbarnum
2. fjölbreyttari íþróttatíma – ekki bara boltaíþróttir og útihlaup
minnka stress á heimanámi – gefa nemendum góðan tíma til að vinna heimanámið í stað þess að stressa þá upp fyrir próf
hvíldarsvæði – fyrir þá sem þurfa hvíld frá námi ef þeir eru þreyttir
3. 3 já
en ekki hætta að selja gos – maður verður að vakna á morgnana

1. bætt kynningu matarins
fjölbreyttara fæði
hafa jóga á morgnana
2. hafa lengra hádegishlé
að ganga eða hjóla í skólann
fylgjast með mataræði sínu
3. 4 já og 2 nei

Stofa 38
Guðlaug Gísladóttir

1. hafa fría ávexti í mötuneytinu
hætta að selja gos t.d. coke cola, sprite, fanta
hafa náunga sem labba um allann daginn með ávaxta bakka
2. fara fyrr að sofa
borða vel, ekki fara alltaf á skynibitastaði
fara út að hlaupa eða í heilsuræktina
í staðinn fyrir að opna Dominos, Kebabexpress, Hraunbert hérna í Breiðholtinu opna frekar Serrano, Nam því þeir staðir eru mun hollari en margir aðrir staðir
3. 3 já og 1 pass

1. hafa heilsubar sem kostar ekki mikið og stærri
hafa heilsudag tvisvar í viku (sæludaga sem tengjast heislu)
fría ávexti
2. t.d ef maður æfir oft íþróttir sefur maður betur og oftar
(getur ekki neitt neinn til að vera í neyslu)
bæta við meiri íþróttum/hafa einu sinni í viku ut að að gera eitthvað saman t.d göngutúr ofl.
3. fyrir okkur væri það óþarfi bara frekar að hafa hollt ódýrt
p.s þrífa borð betur út af bakteríum

1. holli maturinn kosti minna en óholli maturinn
rökstuðningur: því þá vilja nemendur frekar kaupa hollari matinn því það borgar sig
2. halda íþróttaviku
hafa meira eftirlit með nemendum í tímum
frí holl fæða í frímínútum.
rökstuðningur: efla hreyfingu barna. Fylgjast með hvort nemendur eru með tóbak í tímum. Afhverju ættu nemendur ekki að vilja fá frían mat
3. 3 nei og 1 já

1. ruslafötur fyrir plast

hafa salatbar oftar í viku
hafa morgunkornbar á morgnana
þeir sem fá 1 á prófum þurfa að gera 100 upphífingar, þeir sem fá 2 gera 90 upphífingar o.sfr
2. hafa gott sem enga heimavinnu til þess að nemendur vaki ekki langt fram á nótt í stresskasti við að klára heimavinnu
einn frír ávöxtur á nemenda á hverjum morgni
hafa stubbabox út um allt fyrir utan skóla og í kring
3. 4 nei

Stofa 24
Gunnar Magnús Gunnarsson

1. hafa mat/drykki fyrir fólk með mjólkuróþok
sér símanúmer fyrir sérhæfðan sérfræðing til að krakkar geti hringt í sem þurfa á hjálp að halda og eru í neyslu og þora ekki að fara og tala við aðra
kennarar taka tillit til krakka með kvíða, þunglyndi og feimni
2. ákveðna rútínu
taka lýsi
næga hreyfingu
svefn
jákvæðni
fara til læknis
hreinlæti
vera of harður
hafa bjórkvöld fyrir 18 ára og eldri
3. lækka verðið í mötuneytinu vegna þess að sumir krakkar eiga ekki pening og þurfa að borða svo þau þurfa ekki að svelta

1. bæta við salatbar í matsalnum
læsa lyftunni
fá fleiri íþróttatæki í tækjasalinn og laga þau sem eru biluð
2. fara fyrr að sofa
borða hollari mat
minnka áfengið
3. nei

1. hafa oftari hollari mat í mötuneytinu
minna nammi í mötuneytinu
sýna heislumyndbönd í matsal
2. borða minna nammi
hreyfa okkur meira
nota ekki vímuefni
3. nei

Stofa 256
Gunnhildur Guðbjörnsdóttir

1. meira pepp fyrir zumba, jóga, spinning, butlift, teygjuæfingar í tímum
mötuneyti gefa lýsi og flúorvagn einu sinni í viku

matarvagnar (local, lemon)
salatbakkar
2. nota stigana
brosa meira
hrósa
sofa á nóttunni
allt er gott í hófi nema fíkniefni
3. ef það væri bara hollur matur þá yrði maturinn dýrari en hann er núna
ef fólk vill kók mun það kaupa sér kók sama hvort það sé til í mötuneytinu eða Hraunbergi, viðskiptin færast bara annað

1. hollari mat og meira úrval
hækka verðið á sætindum og lækka verðið á holla matnum
meiri fjölbreytni í íþróttum t.d. zumba
2. fjölga forvarnarfræðslum um fíkniefni
minnka heimavinnu svo maður hafi tíma fyrir annað og minna stress í gangi þá fá nemendur líka betri svefn
taka harðara á tóbaksvörum
3. ekki hætta því frekar minnka það. Allir í hópnum eru sammála þessu

1. Ef við seljum ekki sætindi í mötuneyti/mötuneyti selur hollari matvörur
fleiri dagar sem eru tileinkaðir sérstökum forvörnum t.d. þessi dagur sem við erum að skrifa þetta
höfum einn dag eða fleiri sem við öll hreyfum okkur, innileikir, útileikir, salur, lyftingar, sund og útihlaup
2. borða rétt
hreyfa sig
láta aðra borða rétt
hreyfa sig
ekki reykja eða borða of mikið af nammi
3. 3 nei og 1 já

Stofa 302
Guðrún Benný Svansdóttir

1. minna sælgæti í mötuneyti
morgunjóga fyrir nemendur
meiri fræðslu um heilbrigðari lífstíl
2. minnka skólatímann of langt að vera frá 8:30-17:00
hugleiðslu
3. 2 já og 1 nei

1. breyta matseðli í mötuneytinu t.d. hafa kjúkling, sætar kartöflur, kjúklingasalat, kjötbollur
hafa fjölbreyttar íþróttir sem henta hverjum og einum t.d. fara í ræktina það hentar ekki öllum að vera í íþróttatíma með öðrum
fræðslunámskeið fyrir nemendur og foreldra um kynfræðslu, áfengis- og fíkniefnanotkun
2. allir að borða hollt og hreyfa sig
næringatafla til að kenna krökkunum hvað á að borða og fl.
t.d. vera með slóð á fb.is
læra að skipuleggja okkur
3. 4 nei

Stofa 301
Guðrún Pétursdóttir

1. með því að bæta enn meira úrvalið á matnum í mötuneytinu okkur finnst óþarfi að brjóta upp heilan skóladag þegar við erum komin inn á snyrtibrautina og orðnar sjálfráða að eyða heilum tíma í forvarnardag að það sé hægt að velja frekar betur hópinn í skólanum sem þurfa á því að halda
Ef einstaklingur kaupir sér matarkort og eitthvað er í matinn sem hann borðar ekki t.d. hamborgari að það sé eitthvað annað í staðinn sem er jafnvel hollari og betri kostur í matinn t.d. súpa eða eitthvað annað einfalt
2. passa upp á svefntíma fá minnst 6-8 tíma svefn
hafa frekar reykingagám eins og var svo að reykingafólkið sé bara á einum og sama stað í staðinn fyrir að það sé eins og núna farið að dreifa sér á göngustíga í kring þar sem börn á öllum aldri er á leið
hver og einn á að hætta/minnka tóbaks- áfengis- og fíkniefnaneyslu bara hvert fyrir sig
að borða holla og góða fæðu og passa upp á að fá næga næringu úr fæðunni
3. 4 nei og ekkert já
okkur finnst þetta mega vera til staðar bak við borðið fyrir þá sem langar í en þurfa ekki að vera upp á afgreiðsluborðinu beint fyrir framan augun á okkur

1. hætta að hafa pizzu vikulega frekar aðra hvora viku
hætta að hafa svona ógeðslega hamborgara gera þá hollari hafa sósuna til hliðar og mega ráða hvernig
hafa meiri valmöguleika í salatbarnum mætti gera hann girnilegri
leyfa ræktina í staðin fyrir íþróttir
hafa auglýsingu sem snýst um hreyfingu í lyftunni
2. taka betur á fólki sem er að reykja innan skólasvæðis eða með tóbak í vörinni í skólanum
fá fólk sem hefur reynslusögur af neyslu til forvarnar hafa hana unga og skemmtilega
hafa sálfræðing fyrir nemendur til að leyta til
lækka verðið á hollum mat minnka þetta hvíta hveiti og koma með meira af hollum mat
hætta að selja gos
3. 4 já

1. Meta þá sem eru í líkamsrækt eða einhvers konar íþróttum eftir skóla
Hollari mat í mötuneytinu fyrir nemendur. Skoða verðlag á salatbar þegar óhollur matur er td Pizza, hamborgari, píta
Taka út unnar matvörur úr mötuneyti, það er ódýrari kostur
Mæta seinna i skólann 9 jafnvel 10 þrátt fyrir að vera ekki lengur i skólanum. Þa geta nemendur fengið nægan svefn. Draga ur heimanámi svo nemendur hafi meiri tíma i æfingar og meiri svefn. Það má selja sætt og við ætlum að hreyfa okkur meira borða hollar og neyta ekki harðara vímuefna og reykinga. Reykja annarstaðar en á horninu.
2. Taka út nýja kerfið þar sem maður er miklu lengur í skólanum heldur en það var í gamla kerfinu
Þeir sem stunda nám í FB fá afslátt í líkamsræktastöðvum í kringum Breiðholt til að efla hollari lífstíl og hreyfingu
Ef efla á hollari næringu og betri lífstíl þá er vert að skoða sameiningu mötuneytis nemenda og kennara til sparnaðar og hollari mat fyrir nemendur. Þá erum við að meina að matarinnkaup séu keypt saman og eldað en selt á sitthvoru staðnum.
Fá gamla kerfið aftur. Það gefur nemendum kost á því að geta stundað líkamsrækt í hádegismat eða í hléum.
3. Nei en það er hægt að fá “hollari” nammi eins og td próteinsúkkulaði eða “hollari” kökur. Og hafa nammi og sætindi eingöngu í boði á fimmtudögum og föstudögum .

Stofa 14
Hulda Hlín Ragnars

1. lækka verð á hollum mat í mötuneyti skólans
hafa næringafræði og skyndihjálp sem skylduáfanga
FB á að styðja við bakið á nemendum sem hreyfa sig utan skóla
2. mæta með hollt nesti í skólann
svefnvenjur
skilja tóbakið eftir heima
3. 5 já
vegna þess að manneskja á ekki að þurfa sælgæti eða gos á skólatíma og ef þetta væri ekki í boði þá myndi fólki langa minna í það

1. Auka fræðslu um hollt líferni
frír aðgangur í rætina
láta mætingu í aðrar líkamsrækt gilda
meira úrval af hollu fæði í mötuneyti
2. bjóða upp á fleiri möguleika
hver og einn hugsa vel um sig og sinn lífsstíl
gefa einingar fyrir æfingar utan skóla
minnka skilaálag á verkefnum
hafa ávexti með hafragrautnum
3. 3 nei og 2 já
fólk á að hafa val en mætti samt vera meira af hollu og minna af óhollu

Stofa 203
Þórdís Ása Þórisdóttir

1. betri hollari mat í hádeginu
fleiri feiningar fyrir íþróttir
betri mat í boði í mötuneytinu sem er til sölu fyrir utan hádegismatinn
2. hreyfa sig meira
borða reglulega hollan mat yfir daginn
fyrr að sofa
ekki neyta fíkniefna og áfengis
3. það má sleppa gosi og namminu mætti kannski vera kökur til að hafa eitthvað
Tveir í þessum hóp eru með tvo daga í viku þar sem það munar korter að við séum 10 klst í skólanum. Þið viljið að við fáum nægan svefn en við erum ekki komin heim fyrr en um kl. sjö og þá þarf að gera heimanám. Maður þarf allavegana 2 tíma fyrir sjálfan sig á dag til að verða ekki þunglyndur og það er mjög erfitt að koma þessu öllu fyrir.
Er þetta svona útaf því að tímunum var breytt í klukkutíma tíma?
Það eru líka 2 fög á þessum dögum sem eru þrefaldir maður er alveg uppgefin. Ekki mjög heilsusamlegir dagar með svefn, mat og höfuðverk.
Ekki beint kvörtun erum bara að láta ykkur vita að okkur finnst þessir dagar mjög erfiðir andlega sérstaklega þrefaldir bóklegir tímar.

1. hafa fría ávexti
áður en fyrsti tíminn byrjar geta nemendur gert einhverjar hreyfiingar og sá sem vinnur getur farið fyrr heim úr skólanum

meira úrval af hollum mat í mötuneytinu
hafa herbergi sem nemendur getasofið í í gatinu sínu
2. getum tekið göngutúr á hverjum degi
fara fyrr að sofa
borða hollara
3. 8 af 26 vilja ekki að eitthvað sætt sé selt

1. betri og hollari matur allt of mikið hvítt hveiti
það ætti að vera bæði ávaxta- eða grænmetisbar til að velja sér
taka flúor reglulega skólinn býður
2. fá minnst átta tíma svefna (fara snemma að sofa)
borða góðar máltíðir jafnt og þétt yfir daginn
stunda tómstundir og íþróttir
hafa markmið
3. 8 af 26 sögðu já

1. meiri íþróttir
meira kjötmeti
borga okkur fyrir að ná ákvenum íþróttamarkmiðun
gera hollar pizzur
svefntímar upp á eina einungu
láta matargjöld fylgja skólagjöldunum
2. hreyfa okkur
borða hollan og góðan mat
fara fyrr að sofa
3. stórt nei. 8 af 26 sögðu já

1. það þarf að hafa fleiri heilsudaga
það þarf að gefa ávexti í frímínútunum
hafa íþróttadag
2. nördanemandinn þarf að hreyfa sig og hætta í tölvunni
taka fíkniefni eftir skóla ekki í skólanum
það á að banna tóbak
3. 8 af 26 sögðu já

1. koma í veg fyrir fíkniefnaneyslu
halda íþróttadaga
hætta að selja sætindi og sælgæti í mötuneytinu
2. borða hollan mat
hreyft okkur
ekki neyta fíkniefna og áfengis
3. 8 af 26 sögðu já

Íþróttahús
Svava Ýr Baldvinsdóttir
1. flokka meira
hafa skylduáfanga í íþróttun hverja önn (má velja íþrótt)

bjóða alltaf upp á ávexti og grænmeti
hafa jógabolta í einhverjum tíma sem allir geta setið á (val)
leyfa FB að nota world class
2. hætta að neyta fíkniefna er góð byrjun
finna sér góðan félagskap
ákveða sjálfur að byrja að fara að sofa fyrr
allir vinahópar eiga sér oftast einn eða fleiri meðlimi sem er mjög heilbrigður og hollur það væri mjög gáfulegt að byrja að umgangast þann einstakling og læra af henni/honum
3. já við erum til í það
við viljum fleiri grænmetis- og ávaxtarétti og við viljum glúteinslaust brauð og laktósafríar vörur
4 já og 1 nei

1. íþróttir allar annir
losa okkur við kökur, kleinuhringi og nammi úr sjoppunni
bjóða upp á líkamsræktarkerfi líkt og í borgó
2. útbúa einhverslags töflu eða eitthvað því um líkt sem sýnir hvað skal sofa lengi hvað er gott að borða
mjög sniðurg að gera samning ivð líkamsraktarstöðina World class svo að nemendur í FB fengju aðgang að nýju líkamsræktarstöðinni sem er verið að byggja í Breiðholti
3. 2 hlutlausir og 1 nei

Stofa 103
Halldór Berg Sæmundsson

1. stunda meiri íþróttir
gefa ávexti í kaffinu
leikfimi í fyrsta tíma
50% afslátt í world class
2. sleppa vímuefnum
sofa nóg
hreyfa sig betur
3. 4 já og 1 nei

Stofa 204
Haukur Pétur Benediktsson

1. stimplakerfi um hreyfingu
hollt mataræði t.d epli eða aðra ávexti eða eitthvað annað hollt
hafa holla kostinn í mötuneytinu ódýrari og hollari dýrara
í byrjun allra tíma sem byrja kl. 8:30 og 9:50 verða teknar 8 mín í hreyfingu til að vekja fólk en hver og einn ræður hvernig hreyfingu
2. matardagbók
hugleiðingar og jóga
fara fyrr að sofa
3. 4 nei

1. mötuneytið gæti selt meira hollt stuff
hafa meira í boði eins og hafragrautinn á morgnana
nap room – herbergi til að leggja sig í götum
2. sofa betur og meira

passa upp á hvort annað
allir að taka strætó
brosa
3. 2 nei og 3 já
allt er ódýrara í Iceland

Stofa 202
Stefán Benediktsson

1. íþróttatími einu sinni á dag fyrir alla nemendur skólans
hafa skorna ávexti út um allt
það þarf alls ekki að bæta forvarnir
2. hreyfa okkur meira
borða hollari mat
ekki nota tóbak
3. segjum öll nei

1. frítt árskort í world class í Breiðholti
sleppa að selja sykrað gos og nammi í sjoppunni
2. 3 einingar fyrir að léttast um 10 kg
3 einingar fyrir ða bæta vöðvamassann
selja fæðubótaefni í sjoppunni (amino)
3. 3 já og 2 nei

1. hafa ávaxtahlaðborð með lýsispillum (niðurskorna ávexti) og grænmeti
lækka verðið á hádegismatnum
2. svefntímar
forvarnarmyndbönd/fundi vegna áfengis, tóbaks og fíkniefna eða kynningar
3. 4 já og 1 nei

Stofa 34
Karen Júlía Júlíusdóttir

1. betri flokkun
betri borð og stóla sem henta nemendum
allir nemendur fái kort í World class þegar það kemur
2. fara snemma að sofa
hollari og fjölbreyttari mat í mötuneytinu
3. nei allt er gott í hófi

1. hollari mat sleppa sælgæti og gosi
setja hollari mat í staðinn og nátturlegan safa
jóga einu sinni í viku
útrýma tóbaki og taka harðar á reykingum á skólalóðinni
2. hreyfa sig
vakna fyrir skóla og mæta í ræktina
næra sig vel fyrir skólann
næra sig eftir hvern tíma
brosa og vera jákvæður

snemma að sofa
forðast slæman félagsskap og fíkniefnaneyslu
3. við myndum vilja sleppa bæði sælgæti og gosi
boost og þurrkaða ávexti frekar en það sem er óhollt
hafa hnetubar

Stofa 13
Anna Jóna Guðmundsdóttir

1. Hafa hollann mat ódýrari, gefa krökkum einingu fyrir að mæta í ræktina, fræðslu fyrir krakka um heilsu.
2. Velja hollari kostinn, hreyfa okkur og drekka vatn. Fara fyrr að sofa.
3. 2 nei – 1 hlutlaus

Stofa 26
Hugrún Þorsteinsdóttir

1. Hætta að nota eiturlyf
Bjóða upp á salatbar
Ávaxtabar
Frítt kort fyrir í heilsuræktarkort
Frítt í sund
Ódýrari hollur hádegismatur fyrir nemendur
2. Nemendur leggja til að þeir sem að ganga eða hjóla í skólann fái umbun fyrir það í formi eininga, eða punktakerfi þannig að þeir sem fara langar leiðir í skólann fái einingu.
3. Nemendur leggja til að selt verði hollustu nammi, það er sælgæti í hollari kantinum, hnetur, orkubar osfrv.
Nemendur gætu alveg hugsað sér að sleppa að selja nammi í sjoppunni.
Nemendur leggja til að skólinn reki eigið mötuneyti / non profit samanber mötuneyti kennara!!!

Stofa 356
Sigurbjörg Lilja Furrow

1. fá salatbarinn aftur, fá meira af fersku salati og grænmeti t.d. tómata, rauðlauk o.fl
okkur finnst nóg af forvarnardögum og gott úrval af íþróttum
2. meiri svefn
hollari matur
fjölbreyttara úrval fyrir kl. 12 því salatbarinn opnar ekki fyrr en kl. 12
opna mötuneyti fyrr, tímaþröng ef fólk fer í tíma kl. 8:30 – betri einbeiting
3. allar sögðu nei
viljum ekki að sætindi fari úr mötuneytinu, sniðugt fyrir þá sem eru lengi í skólanum

1. koma með salatbarinn aftur og auka úrval
banna reykingar á jaðri skólasvæðins þar sem börn eru að leika sér
fjölbreyttari matseðil og hollari, ekki djúpsteiktan fisk, rjómalagað pasta o.fl má samt alveg halda pizzadögum
2. ganga stigann
allir að standa saman í að hætta að reykja
hjóla í skólann
3. 4 nei
3. 2 já og 1 nei

Stofa 35
Gestur Þór Sigurðsson

1. ókeypis ávexti
gera íþróttir skemmtilegri svo okkur langi til að mæta
fleiri valkostir á hollum mat í mötuneytinu
2. byrja að æfa eitthvað 2 sinnum í viku (pole fitness, Mjölnir, boltaíþróttir o.s.frv)
halda uppi svefnrútínu
halda uppi jákvæðu viðhorfi
3. hlutlaus annars hallar þetta í já

1. meira úrval af hollari mat í mötuneytinu
fleiri íþróttadaga
fyrirlestur frá íþróttasérfræðing
2. minnka sykur í mötuneytinu
labba og hjóla í skólann
bjóða upp á mælingar
3. 5 nei

1. lækka kostnað á hollum mat
halda fyrirlestra um hollt mataræði og fá næringafræðinga, hafa fjallgöngur (t.d þegar sæludagar eru)
2. stunda líkamsrækt
fara fyrr að sofa
vera meðvitaður um hvað maður er að borða
3. 5 nei og ekkert já

1. selja ekki gos, sælgæti og kökur
2. hreyfa okkur vel og borða rétt
nota ekki ávanabindandi efni
3. nei

Stofa 104
Víðir Stefánsson

1. Með samning við worldclass, t.d að ef nemendur mæta fyrir kl 17:00 í worldclass fá þau frítt í ræktina. Og ef þau eru dugleg að mæta fá þau metið í íþróttum. Samanborið við Borgarholtskóla
2. Hreyfing, góður svefn og jafnt mataræði.
3. Nemendur eru fullorðið fólk og telja sig eiga að hafa val um hvort þau vilji fá sykur eða ekki.
Nemendur eru á aldrinum 16-70 ára og hafa val um það sjálf.

Stofa 254
Anna María Gunnarsdóttir

1. Við styðjum þá hugmynd að ekki eigi að selja gos fyrir hádegi.
Ef það er eitthvað sætt í matinn ætti að nota stevíu í staðinn fyrir sykur.
Skólinn ætti að bjóða upp á ávexti og lýsispillur oftar, helst alltaf með hafragrautnum.
2. Ganga eða hjóla í skólann
Láta nemendur fá einingu ef þeir „bagga“ ekki eða reykja
Hafa hópvinnu alltaf af handahófi og leyfa nemendum aldrei að velja í hópa.
3. Já sögðu 11 nei sögðu 7.

Að lokum: Það er nauðsynlegt fyrir nemendur að fá að segja álit sitt á skólanum.

Stofa 108
Bjarni Antonsson

1. Það væri hægt að selja hollari mat til að FB gæti orðið meira heilsueflandi framhaldsskóli, það væri hægt að hafa aðstæður fyrir leikfimi þannig hver sem er í gati getur tekið þátt.
2. Tilkynnt alltaf þegar einhver er ekki að sjá nógu vel um sig þannig hann fái hjálp, tala við manneskjuna þótt þú þekkir hana ekki það vel og hreyfa sig sjálfur fara æfa eitthvað og fara snemma að sofa, ekki nota fíkniefni til að hafa fordæmi fyrir aðra eins og nýnema.
3. 4 nei.

1. Mér finnst mötuneytið okkar rosalega gott eins og það er, gætum haft fleiri daga með salatbar í hádeginu, getum sleppt því að selja sælgæti. Við erum með sæludaga, það væri ótrúlega gaman að hafa einn sæludag þar sem maður gæti bara valið hrefingu ekki eitthvað bóklegt, t.d göngutúrar, íþróttir
2. Veit ekki
3. Nei ég myndi ekki vilja að það væri hætt að selja gos í skólanum, held að flestir séu sammála.

Stofa 201
Áslaug Gísladóttir

1. fiskur tvisvar í viku
bæta hafragrautinn og hádegisverðinn
ódýrari hollan mat
næringaríkari mat
gefins lýsi
pizza 1 sinni í mánuði í staðinn fyrir 1 sinni í viku
2. hafa klukkutíma íþróttatíma á hverjum morgni sem gefur einingar yfir önnina
hafa fleiri viðburði í skólalífinu með „góðum félagsskap“ svo krakkar hafa eitthvað betra að gera en en hanga í „slæmun félagsskap“
fá fólk sem hefur gengið bæði illa og vel í lífinu til að halda fyrirlestra svo nemendur fái að heyra það beint frá fólki sem hefur lent í einhverju slæmu eða góðu ekki fá einhvern til að tala um eitthvað sem hann hefur ekki lent í sjálfur
3. 4 já og 9 nei
súkkulaði og sætt hjálpar manni að læra og nemendur mundu bara fara út í Iceland

1. hafa lýsi gefins við hliðina í hafragrautnum
styrk fyrir að labba/hjóla í skólann
fjölbreytta og hollari fæðu í hádeginu
ódýrari matarmiða
2. labba í skólann
fara fyrr að sofa
drekka meira vatn – gefa vatnsflöskur
3. 1 nei og 2 já
við færum bara í Iceland eða Hraunberg

1. hollari mat í mötuneytið
hafa hollari matinn ódýrari en óholla matinn
hvetja krakka til að hreyfa sig

fræðslu um mikilvægi hreyfingar og mataræðis
hafa fleiri forvarnardaga
2. hreyfa sig meira
labba í skólann
betri svefn
góða næringu
3. 3 nei og 1 já

1. frítt í ræktina
holli maturinn ódýrari
auka fræðslu um heilbrigðan lífstíl
2. borða ávexti á hverjum degi
kynning frá SÁÁ einu sinni á önn
fara fyrr að sofa
3. við erum frekar hlutlaus en það eru fyrirtæki í kring sem selja gos og nammi

Stofa 354
Halldóra Gísladóttir

1. Fjölbreyttara matarræði, minna af rjómapasta og leggja meiri áherslu á trefjaríkari mat.
Meiri umræða um tóbaksneyslu, áfengis- og fíkniefnaneyslu. Hafa ávextina ódýrari.
Maturinn má vera ódýrari og fjölbreyttari matamiðar.
2. Skipuleggja svefntíma, borða hollt, hreyfa sig, taka lýsi og vera hamingjusöm.
3. Allir sögðu nei, það er í lagi að fá sér sætt í hófi, sérstaklega þar sem skóladagur getur dregist á langinn.

Stofa 303
Alma Guðmundsdóttir

1. Bjóða upp á afslátt eða kort í ræktina fyrir nemendur í staðin fyrir leikfimistíma.
Fjölbreyttari heilsufæði í mötuneytinu heldur en bara pasta og brauð t.d. bjóða uppá salatbar oftar í viku.
Hafa bóklega tíma stundum úti ef veður leyfir og hafa skyldu á öllum nemendum að fara í næringarfræði og bjóða uppá næringafræði 200
2. Fækka pásum og lengja aftur í 80 mín tímann svo nemendur geta náð að gera meira í tímanum og komast því fyrr heim og þurfa ekki að læra eins mikið í frítíma sínum
Lengri hádegi svo nemendur hafi tíma til að fá sér heilsumsamlegan og góðan hádegismat í stað þess að grípa einhvað óheilsusamlegt og drífa sig að borða.
Hafa meiri kynningar á áfengi-tóbaki og fíkniefnum og sýna fram á hættur þeirra fyrir yngri en 18 ára nemendur, gefa nemendum undir 18 ára fjarvist ef þeir eru teknir með munntóbak eða reykja á skólalóð.
3. Nei.

1. Hafa líkamsbeitingu sem skylduáfanga á öllum brautum skólans.
Niðurgreiða hollari mat í mötuneyti og rukka frekar meira fyrir óholla fæðu og hafa meira úrval af hollri fæðu.
Hafa fræðslumyndbönd í matsalnum í hádeginu tvisvar í mánuði, sem myndi verða c.a. 8 – 10 fræðslumyndbönd yfir önnina.
2. passa vel uppá að ná a.m.k 7-8 tíma svefn allar nætur, halda rútínu.
borða hreina fæðu reglulega. Næra líkama og sál :D
Halda helgardrykkju í hófi og sleppa því að neyta fíkniefna
3. Á salgætis/gos sala að eiga sér stað í sólanum?

Já: 0
Nei: 4

Stofa 36
Sigrún Birna Björnsdóttir

1. Af hverju er mötuneytið einkarekið? Það er dýrt og úrvalið er lítið. Húsgögnin eru gul, það er lélegur litur. Hæðastillandi stólar/borð.
2. Frítt í ræktina! Uppfæra ræktaraðstöðu ÍR. Auðveldari aðgangur að hreyfingu fyrir nemendur. Kózí herbergi/sófar til að slaka á í.
3. Já 4 – nei 6 Meirihlutinn segir nei

Stofa 102
Helgi Reimarsson

1. Skipta deildum upp (skóalstofum) þannig það sé lengra á milli á stofa sem nemendur þurfa að mæta í , frítt í sund fyrir nemendur, heilsuefling á sal á morgnana, t.d. dans
2. Forvarnir, útdeila smokkum fá Þurí Backman í heimsókn að tala um forvarnir, sekta nemendur og starfsólk fyrir tóbaks-, vímuefna- og fíkeniefnanotkun. Taka upp á að tefla í frímínútum og vera með skákmót þá fer fólk ekki út að reykja
Prótein í hafragrautinn
Sumir vilja færa tíman aftur til 8.15 því þá sofa þeir betur (???)
Meiri fisk í matinn og ekki ýsu heldur keilu og þorsk enda keila miklu ódýrari og miklu betrI.
3. Já og nei
Já = 1
Nei = 5
Auðir seðlar = 1

Stofa 255
Sigríður Anna Ólafsdóttir

1. Frítt grænmeti og ávexti. Íþróttir hjá öllum 2-3x í viku. Hætta að selja allt nammi í skólanum.
2. Átta tíma svefn. Hugsa vel um líkamann og borða hollan mat.
3. Í öðrum hópnum voru fjögur nei og einum var alveg nákvæmlega sama. Í hinum hópnum sögðu alir já.

Stofa 309
Soffía Margrét Magnúsdóttir

1. Stutt jógaæfing einu sinni yfir daginn – vinnufatajóga.
Fjölbreyttari hádegismat – heilsurétti sem innihalda ekki svona mikið kolvetni. Fjölbreyttara ávaxta og grænmetisúrval, t.d svona grænmetis/ávaxta snakk. Og það væri geggjað að hafa búst.
Laga má hvert fólk úr skólanum fer að reykja við göngustíginn, þar sem grunskólakrakkarnir ganga alltaf í gegnum hóp af reykingamönnum.
2. Vera meðvitaðari um hvað við látum ofan í okkur
Fá nægan svefn
dagleg náttúruleg hreyfing, t.d. labba stigann,labba í skólann eða leggja bílnum lengra frá.
3. Nei.

Starfsfólk (og nemendur)

1. salatbar fyrir starfsmenn
auka hreyfingu í kennslustofum

meiri útihreyfingu
fundir á gönguferðum/hreyfingu
auka sýnileika heilsueflandi skóla
betra loft í stofum (tölvustofum) hreinsa loftræstistokka
auka úrval grænmetis- og ávaxtarétta
auka úrval ávaxta í starfsmanna mötuneyti
auka úrval grænmetis í nemendamötuneyti

3. 8 nei og ekkert já
hvetjandi fyrir aðra

1. efla áhuga/fræðslu
bjóða upp á ókeypis heilsusamlegan mat
auka íþróttir – kynna fleiri
ókeypis í sund fyrir alla
ókeypis í World class
samgöngustyrkur fyrir alla
meiri hreyfing í kennslustundum
2. hætta að reykja/drekka
bæta mataræðið
minnka álag /stýra álagi
taka ábyrgð á eigin lífi
auka svefn (fara fyrr að sofa)
auka hreyfingu
3. 9 nei og ekkert já
mætti auka úrval af hollu og lækka verð og minnka úrval af óhollu

1. hafa sælu- heilsudaga í staðinn fyrir hefðbundna sæludaga/fræðsludaga þar sem áherslan er á allt tengt heilsu
fá kennsluafslátt fyrir kennara til að stunda líkamsrækt
hollari kost í mötuneyti, betra salat og ávexti, vera með salatbar sem hægt er að velja úr
2. hreyft okkur meira daglega
borða hollt
borða í hófi
3. 7 nei og ekkert já
við viljum ekki loka á sætindi/sætt þau færu þau bara út í sjoppu eftir því. Frekar hvetja þau til að velja hollari kost.

1. Við getum boðið upp á heilsueflandi fæði.
2. Minna nemendur á mikilvægi góðs svefns, temja sér jákvæða uppbyggjandi hugsun, við minnum nemendur á óhollustu tóbaks og áfengis.
3. 3 nei, hins vegar er hægt að minnka sykurneyslu þjóðarinnar með því að leggja á sykurtolla ef vilji er fyrir hendi.

1. styrkur til starfsmanna til heilsueflingar
setja í töflu t.d. 1 sinni í viku 1 klst í hreyfingu
fríir ávextir fyrir stafrsfólk

huga betur að andlegri líðan starfsmanna, aðgangur að sálfræðingi
2. meiri svefn
meiri hreyfing
meiri útikennsla
vatnsstöðvar á göngum þar sem hægt er að fylla á flöskur
lengri matartíma
3. takmarka sætindi og orkudrykki
hafa til sölu heilsunammi

1. Hjólað eða gengið í skóla - fá einingar metnar
bæta aðstöðu
aðstöðu til að geyma fatnað (kemur í veg fyrir stuld)
World class
fá að samnýta aðstöðu með þeim og í íþróttahúsi og sundlaug
fá afslátt fyrir nemendur t.d. MK er í Sporthúsinu
nota götin til að geta stokkið í ræktina
(innskot ekki góð reynsla af þessu MK sögðu upp íþróttakennurum..... slys á nemendum í lyftingasal
Sæludagar breyta formi
hafa fyrirlestra í skólanum (ekki marga)
námskeið – dans – hreyfingu – eldamennsku/búa til holla rétti saman
allt gerist í skólanum
(fyrirmynd Fjölbraut Akranesi)
nýjar íþróttagreinar
glíma
skylmingar
slökun
jóga
eitthvað nýtt ekki keppni allir saman hópefli
þeir sem eru með nýjar hugmyndir hrinda í framkvæmd
mötuneyti
reka sjálf mötuneyti ekki einkarekstur

1. Samgöngustyrkir
Betri aðstaða fyrir reiðhjól
komist fleiri reiðhjól fyrir
lás/kort að læstu skýli
safabar/djúsbar/booztbar/þeytingsbar
fræðsla um forvarnir og heilsueflingu. t.d. myndrænt - hvað hefur samlokan mikið af næringarildi, hvað hreyfingin er mikill hluti, mæla gangana
merkingar – til að minna okkur á hreyfingu
ganga tröppurnar – gera æfingar, nota stiga ekki lyfturnar
2. Sett okkur persónuleg markmið, öll hreyfing
Nota sundlaugina og World Class. Reyna að ná samningum við World Class – sýna nemendakort
Fræðsla/forvarnir v. kannabisneyslu og tóbak, ekki hægt að hafa átak – þarf að vera stöðugt
grjónagautur og slátur
finnast gott að fá einhvern með reynslu. Fannst Marita fræðslan virka.
spurning hvort við getum haft áframhaldandi fræðslu samskonar og er í grunnskóla

3. Já 5
Nei 5
Boð og bönn virka ekki finnst sumum. Nemanda finnst þetta ekki þurfa að vera.
Það sem verður gert þarf að ganga jafnt yfir alla.
Nesti – hvetja til nestismenningar
Kannski námskeið fyrir nemendur og er um hollt og fjölbreytt nesti

1. Mörg eru neikvæð gagnvart íþróttum og vilja ekki mæta, finna sér undankomuleiðir. Það þyrfti að skoða hvers vegna svo sé og hvað sé hægt að gera. Gönguferðir í hádeginu? Það þyrfti að kynna betur fjölbreytileika framboðsins í íþróttum í skólanum, t.d. útivist, hjóla í skólann, einstaklingsmiðaðir áfangar og fleira.
Mötuneytið stendur sig ágætlega. Gott að sé boðið upp á hafragraut. Það er jákvætt að hafa salatbar.
Ein hugmynd í hópnum var að *gefa* nemendum hádegismat – hollan og góðan – og þá að hætta að bjóða upp á alls konar drasl.
Margir nemendur eru undir miklu álagi og stressi. Hlúa þarf að geðheilsu. Sumir finna sér margar leiðir til að komast hjá því sem þeim finnst erfitt (eins og að flytja fyrirlestra). Hvernig væri hægt að takast á við vandamálið í stað þess að forðast það?
2. Forgangsraða, ekki setja heilsu aftar en allt annað á verkefnalista dagsins.
Mötuneyti kennara – stundum eru fullmikil kolvetni í boði og lítið af próteinum. En annars gott, við erum ánægð með mötuneytið. Gott að fá grænmeti og ávexti.
Finna leiðir til að minnka streitu og einfalda lífið.
3. 2 af 9 kusu: ekkert sætt í boði í mötuneyti.
7 af 9 kusu: í lagi að mötuneyti selji sætindi.
Í lagi að selja sælgæti og gos en gott að hafa hollari valmöguleika meira áberandi, eins og er núna.
Öll bönn fara neikvætt ofan í nemendur. Viljum ekki vera í stríði við nemendur.

Ómerkt svör

1. mötuneytið skal bæta vörum við sem eru ekki mjólkur- eða brauðvörum fyrir þá sem eru ekki með óþol eða einhverskonar ofnæmi
meiri val á ferskum ávöxtum og grænmeti
hafa booztbar eins og í N1 Ártúni
2. fresta skóla til allavega til kl. 9. maður er ónýtur ef maður þarf að vakna um kl. 7
stranga íþróttakennara (fyrir utan Jörund)
betri skóla og borð í kennslustofur og bakverkir verða úr sögunni
3. 4 nei og ekkert já
fólk kaupir það sem það vill, fínt að hafa smá gos og sætindi þar sem það hjálpar sumum nemendum þegar þeir eru þreyttir eða með hausverk. Allt er gott í hófi.

1. hollari hádegismat og fjölbreyttara úrval í boði ekki bara brauð og þannig óhollt
mætti vera meira úrval fyrir þá sem eru með mjólkuróþol
leyfa nemendur að hafa aðgang að World class þegar það kemur
2. hafa hugleiðslu einu sinni á dag
minni heimavinnu
meiri svefn
taka tillit til þeirra sem eru með kvíða og fleira svo þeim líði betur í skólanum
fá auka einingu t.d. fyrir að mæta kannski þvisvar í viku í ræktina (þegar maður er ekki í íþróttum)
hengja upp fleiri plaggöt um fíkniefnim, áfengi og tóbak
bjóða upp á fræðslufund utan skóla t.d um áfengi, tóbak og fíkniefni

3. 3 nei og 2 já

1. mötuneytið þarf að breytast það er ekki erfitt að vera með ferskan fisk og ekki endalaust pasta og sleppa alveg við pizzu á fimmtudögum fólk fer oft frekar í dominos því þar eru pizzzurnar betri en þær sem eru búnar að liggja sveittar í mötuneytinu
einnig finnst okkur eins og FB ætti að leyfa nemendum sínum sem stunda líkamsrækt að fá það metið
2. sofa meira
hreyfa sig meira
gera reykingargám svo litlu krakkarnir þurfi ekki ða labba í gegnum reykingarmökkinn á leið í sund
taka sykurinn út
3. við myndum vilja losa skólann við allt got og sælgæti það eru 2 sjoppur í göngufæri og fólk getur farið þangað þegar það langar í eitthvað sætt. Allir í hópnum eru sammála

1. Hætta með pítsu, hamborgara og koma með almennann heimilismat, t.d. kjötbollur, soðna ýsu, hakk og spaghetti ofl.
2. Stytta skóladaginn svo að það sé meiri svefn, meiri tími fyrir heimanám og vinnu. Betri loftræstingu. Setja skyldu á að nemendur fari í sturtu eftir leikfimi.
3. Mælum ekki með því að hætta með gos og sælgæti. Tveir á móti að hætta sölu og tvö hlutlaus. Ef gos hættir eruð þið að ýta undir kaffidrykkju í staðinn.

1. street ball mót
marita fræðsla
fríir ávextir í mötuneytinu
2. borða hollt
ekki reykja
sofa í 8-10 tíma
3. 8/26 nei

1. Mötuneyti frekar óhollt, fleiri íþróttatíma, meiri fræðslu um heilbrigðan lífstíl
2. Hreyfa okkur meira, borða hollan og næringaríkan mat, sofa nóg.
3. 2 já og 1 nei.

1. Setja vatnskrana í hverja álmu á hverri hæð. Nemendur fái mjög góðan afslátt í World Class stöðinni sem er að opna hérna við hliðina. Hafa sykurvörur dýrari og hollari vörur ódýrari.
2. Fara snemma að sofa. Hætta að nota tóbak. Muna eftir að taka lýsi á morgnana.
3. Allir eru sammála um að það sé í lagi að selja sælgæti – mjög gott fyrirkomulag eins og það er núna.

1. Lækka kostnað á ávöxtum, grænmeti og öðrum hollum mat í möturneytinu og hætta eða takmarka sölu á sælgæti og gosi, auka hollari valkosti. Vanda betur forvarnardaga og jafnvel gera þá fleiri og áhugaverðari. Hafa fleiri val áfanga í íþróttum, semsagt mæta í ræktina í viss mörg skipti og fá einingar fyrir.
2. Velja okkur frekar hollari kostinn í mat. Labba eða hjóla í skólann þegar veður leyfir, passa svefn og fara snemma að sofa.
3. Allir segja já. En væri allt í lagi að selja stundum, t.d. eftir hádegi á föstudögum. Svo er sjoppa hér við hliðina á og fólk getur allveg labbað þangað ef það þarf að fá gos eða nammi. Græða líka smá göngutúr í leiðinni.

1. hafa vatnsbrunn á hverri hæð, í hverri álmu.
hafa í boði fullorðinsleikfimi sem er aðeins fyrir nemendur sem eru yfir 20 ára

þurfa að fá sérstakt kort í lyftuna svo þeir sem þurfa ekki að nota lyftuna noti stigann.
2. kennarar passi að hafa ekki mikið heimanám og ekki að allir séu með próf á sama tíma svo að nemendur fái betri tíma til að sofa og eru ekki eins stressaðir
3. ef þið viljið hafa mötuneyti þá skal hafa það sem nemendur vilja kaupa.... mötunytið mun ALDREI ganga ef ekkert sætt né gos sé selt... þá gætu þau alveg eins lokað sjoppunni.
Vilja að það sé selt: 5
Vilja að það sé ekki selt: 0
ÁFRAM MÖTUNEYTI!! SELJA GOS OG NAMMI!!

1. Haft minna brauð og meiri hollum mat eins og LKL réttum sem eru seld í Hagkaup t.d. haft fjölbreyttari hreyfingu, hægt að velja íþróttirnar hvort vilja fara í lyftingar, hlaup, spinning og fl. Ekki bara einn íþróttatíma sem er allskonar íþróttir. Og hafa þær oftar.
haft fleiri ávexti en bara banana , epli og vínber. Sleppa við að hafa pizzur á hádegismat, frekar hafa meira af hollum mat t.d fisk.
2. Á veturna að byrja skólatíma seinna en 8:30, þá frekar að byrja skólann kl 9:30. Betri vaktir á tóbaks, áfengis og fíkniefnaneyðslu, kennarar verði strangari t.d með ef einhver er með tóbak í vörinni í tíma. Fleiri heilsudaga og meira úrval af t.d hollustu smoothis.
3. Nei, það mundi ekki breyta neinu. Það er þegar voða lítið til af salgæti. Þá mundi fólk líka labba bara út í sjoppuna sem er hérna hliðiná skólanum. 3 nei við að sleppa salgæti í mötuneytinu.

1. Lækka verðið á heilsumatvörum, panta/elda hollari mat í hádeginu og hafa fræðslu um forvarnir áfengis og fíkniefnaneyslu í kennslustund (svo fólk labbi ekki út).
2. Dreifa meira af fæðuhringnum til nemanda, hvílast betur/úthvíld í náminu og borða fjölbreyttari/hollari fæðu.
3. 50/50

1. Gefa ávexti fyrir nemendur sem eru í skólanum til fimm, miklu heilsar mat í mötuneyti og fá nemendur að hreyfa sig í tíma t.d að teygja sig.
2. Lækkun notkun á tóbaki, borða hollara mat, hreyfa sig og betra svefn.
3. Allir segja nei.

1. Ódýrari og hollari matur í matsalnum. Áherslubreytingar á verðlagningu. Styrkja nemendur til að stunda hreyfingu utan skóla, sund og líkamsrækt. Bjóða unglingum Breiðholts samning um ódýrari líkamsrækt eða sund. Meiri fræðsla, halda þeim gangandi stöðugt, nýir nemendur alltaf að koma í skólann. Jafningjafræðsla, fá aðila frá íþróttafélögum. Fá áhugaverða fyrirlesara sem höfða til nemenda.
2. Labba eða hjóla í vinnuna eða nota strætó ef kostur er á. Lengja matartíma eða endurskipuleggja kerfið þannig að fólk sleppi við að vera lengi í röð. Bæta hljóðdempun í matsal kennara. Betri loftræsing, sérstaklega í kjallara og láta faggreinar rótera á milli hæða. Handleiðsla frá fagfólki ef starfsmaður telur þörf á.
3. 3 já og 3 nei. Annað: minni skammtastærðir á sætum vörum þ.e. litar stærðir í boði – núverandi fyrirkomulag með sýnileika ágætt.

1. Mötuneyti: Meira úrval + hollari mat + minna af hveiti og mjólkurvörum. Góður matur væri: Soðin egg, ávaxtabakkar, grænmetisbakkar, gróft brauð, bygg eða brún hrísgrjón í staðinn fyrir kartöflur og hrísgrjón.
Meira úrval af hollum mat í mötuneytinu
Heitar máltíðir í mötuneyti
Almenn fræðsla um næringu, gefa frítt lýsi í mötuneyti. Skóli byrji seinna en núna er.
Nota hluta af tímum sem eru tvöfaldir í að fara í smá göngu kringum skólann.

2. Byrja daginn kl. 9 , breyta íþróttatímum t.d. leyfa fólki að fara á æfingar hjá öðrum félögum þannig að hægt væri að stunda æfingar eftir skólatíma. Mætingin er skrýtin, ef þú ert að skila verkefnum og taka próf með ágæta einkunn, þá ætti mætingin að vera aukaatriði. Margir nemendur eru yfir 18 ára og geta alveg tekið ábyrgð á sjálfum sér.
Láta nemendur betur vita ef mikilvægt er að mæta í næsta tíma, með pósti eða sms/dreifnámi.
Minna heimanám því þá myndast meira svigrúm fyrir hreyfingu og svefn og líðan verður betri, minna stress.
Meiri regla á svefni hjá nemendum. Drekka meira vatn. Hafa fleiri forvarnardaga.
Fá nægan svefn, ganga í skólann ef hægt er, niðurgreiða sund fyrir nemendur þ.a. við gætim nýtt eyðurnar til að fara í sund.
3. Nei, en auka möguleikann að fá hollari mat í skólanum.
Hópur 2: Nei = 2; já = 2
Fleiri heilsueflandi daga í skólann með fræðsluerindum.

"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"