

SKÚLALEIKIR PLAKATIN

Ein týðandi partur av Skúla-leikum er, at børnini gerast varug við rørslu og teir ágóðar og møguleikar, rørsla hevur í gerandisdegnum fyri gleði, trivnað og heilsu. Til hetta endamálið verður ein plakat útvegað hvørjum flokki við evnum, sum børnini og ítróttalærarin í felag kunna seta klis-trimerkir á og fylgja við.



Ítróttatímarnir

Fyri hvønn ítróttatíma flokkurin hevur í Skúla-leikum, fáa tey eitt klis-trimerki. Her kann flokkurin bert savna eitt klis-trimerki fyri hvønn tíma.



Trivnaður og samanhald

Tað eru trý ymisk klis-trimerki (A, B og C), sum flokkurin kann savna fyri at A) vera virkin, B) vera saman og fyri C) at vera hugbundin.

Hvørja ferð flokkurin hevur gjørt okkurt, har tey duga at seta orð á, hvussu tey hava gjørt A, B ella C, fáa tey eitt klis-trimerki. Flokkurin kann savna ABC klis-trimerkir bæði í ítróttartímanum og undir ymiskum rørsluevnum. So her kann flokkurin savna nógv. Endamálið er at skapa tilvit og styrkja felagsskapin.



ENDAMÁL

Endamálið við plakatini er at skapa tilvit og kensluna av, at tey gera okkurt saman sum flokkur. Tankin er ikki, at skúlin skal skipa nýggj tiltøk, men heldur at næmingarnir seta orð á tey rørsluevni, sum teir gera allatíðina í gerandisdegnum. Lat endiliga flokkurin savna so nógv klis-trimerki, sum tey orka. Um tey savna nógv ella fá, fáa tey tó stig.

Rørsluevni

Flokkurin kann eisini savna sær klis-trimerkir innan fimm ymisk rørsluevni, ið eru uttanfyri ítróttartíman. Rørsluevni eru ymisk rørslustøð: skúlagarðurin, skúlastovan, bygd/býur, fjøran og hagin. Tá allur flokkurin hevur verið virkin á/í einum av rørsluevnum, hava tey uppborðið eitt klis-trimerki.



Skúlagarðurin

Flokkurin kann vinna sær eitt klis-trimerki fyri at gera eitt rørsluspæl í skúlagarðinum. Flokkurin kann antin brúka skúlagarðin, sum hann er, ella møguliga gera eyka burturúr og tillaga skúlagarðin, soleiðis at hann er enn stuttligari at røra seg í og vera saman.

Skúlastovan

Skúlastovan er eisini eitt rørslustað, hóast vit ofta sita still og hugbundin í stovuni. Tað er tó bara hugflogið, sum setur mark fyri rørslumøguleikum millum, undir og yvir stólar og borð. Um flokkurin ger eitt rørsluspæl inni í skúlastovuni, kann hann vinna sær eitt klis-trimerki.

Bygðin og býurin

Allar bygðir og býir eru á tremur við góðum rørslu-plássum. Flokkurin kann í felag fara út um skúlan og leita eftir góðum krókum og túnum at spæla blikka, krógva og blunda, klintra, plúmuma á súkklu og alt møguligt annað. Flokkurin fær eitt klis-trimerki, tá ið hann hevur gjørt rørslutiltak saman í býnum og bygðini.

Fjøran

Spæl í fjøruni er helst líka gamalt sum búsetur í Føroyum. Ein kann fanga krabbar, leypa millum grót, stikla og kasta steinar á sjógv, rógva á flaka og byggja slott á sandinum. Flokkurin fær eitt klis-trimerki fyri at røra seg í fjøruni.

Hagin

Tað at ganga niðan í hagan er ein rørsluavbjóðing í sjálvum sær. Í haganum eru eisini eitt ótal av spæli-plássum at stuttleika sær í. Flokkurin fær eitt klis-trimerki, um næmingarnir klintra í gróti, lyfta hav, rulla í bønnum, ganga á ein fjallatind, vassa á eini tjørn ella finna uppá eitthvørt annað rørslutiltak í haganum.

Tá ið Skúla-leikir eru lidnir, hava børnini vónandi savnað fleiri av klis-trimerkjum á plakatini. Tað er upplagt, at lærarin javnan tekur samanum við børnunum, hvørji av evnum børnini hava fingist við.

RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyrri sálarliga heilsu leggur dent á tríggar boðskapur, sum gransking vísir hevur góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapirnir eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapirnir eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapirnar í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

Við ABC-boðskapunum sum parti av Skúlaleikum kunnu vit varpa ljós á, hvussu næmingar í størri mun kunnu síggja meining og hugbinda seg í virkseminum í ítróttatímunum, gerast meira virknir innan tey fimm rørsluevnini, styrkja felagsskapin og soleiðis økja um gleðina fyrri at røra seg og trivnaðin hjá næminginum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyrri, fáa teir klistrimerki til plakatina. Alt eftir hvussu lærari og flokkur seta orð á, hvussu tey hava verið virkin í einum ítróttartíma/rørsluevni, ber til at fáa eitt A, B ella C klisturmerki ella øll trý ísenn.



LÆR MEIRA

Á heimasíðuni www.skulaleikir.fo sæst ein filmur um ABC fyrri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð hendan, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimerki.



Ver virkin

Boðskapurin ver virkin snýr seg um at vera virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tess fleiri ymiskar mátar vit eru virkin, tess betri er tað fyrri sálarligu heilsuna. Í Skúlaleikum ber til at gera næmingar tilvitaðar um, hvussu teir í einstøku ítróttageinin eru virknir bæði kropsliga, sálarliga og sosialt.



Ver saman

Boðskapurin ver saman snýr seg um felagsskap – at hava kensluna av hoyra til og vera partur av einum felagsskapi. Næmingar kunnu bítast upp í lið, men tað hevur týdning, at bæði næmingar og lærarar eru tilvitaðir um, at teir kunnu vera við til, at allir næmingar kenna seg hoyra til felagsskapin, og ikki bert vera á einum liði.



Ver hugbundin

Boðskapurin ver hugbundin snýr seg um at binda seg til okkurt við fullum huga – at gera okkurt, ið gevur meining fyrri tann einstaka. Hesin boðskapurin er umráðandi í mun til at skapa rørslugleði. At vera hugbundin snýr seg m.a. um at hjálpa øðrum, læra okkurt nýtt, seta sær eitt mál og roynd nýggjar avbjóðingar (eisini tær smáu). Næmingar kunnu gerast tilvitaðir um, hvønn týdning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttarvirkseminum, at mennast og læra okkurt nýtt. Næmingarnir kunnu eisini seta sær eitt mál í felag, ið stremba verður eftir, og har tað er rúm fyrri at gera feilir í hesi gongdini.