

HEILSUEFLANDI HÁDEGI III

Í þriðju fræðslu annarinnar verður fjallað um jákvæð áhrif breyfingar á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Þá verður farið yfir auðveldar leiðir til að bæta við breyfingu inn í daglegt líf.

Nokkrir glöggir nemendur bentu á að tímasetningin var ekki alveg nógu heppileg svo framvegis verður fræðslan á miðvikudögum kl. 12:20 og á föstudögum kl. 12:40.

M I Ð V I K U D A G A
K L . 1 2 : 2 0
F Ö S T U D A G A
K L . 1 2 : 4 0

Miðvikudagur 25. febrúar og föstudagur 27. febrúar:

Hreyfing: fyrir líkama og sál

Miðvikudagur 11. mars og föstudagur 13. mars:

Kynheilbrigði:
sjálfsmynd og sjálfsvirðing

Miðvikudagur 25. mars og föstudagur 27. mars:

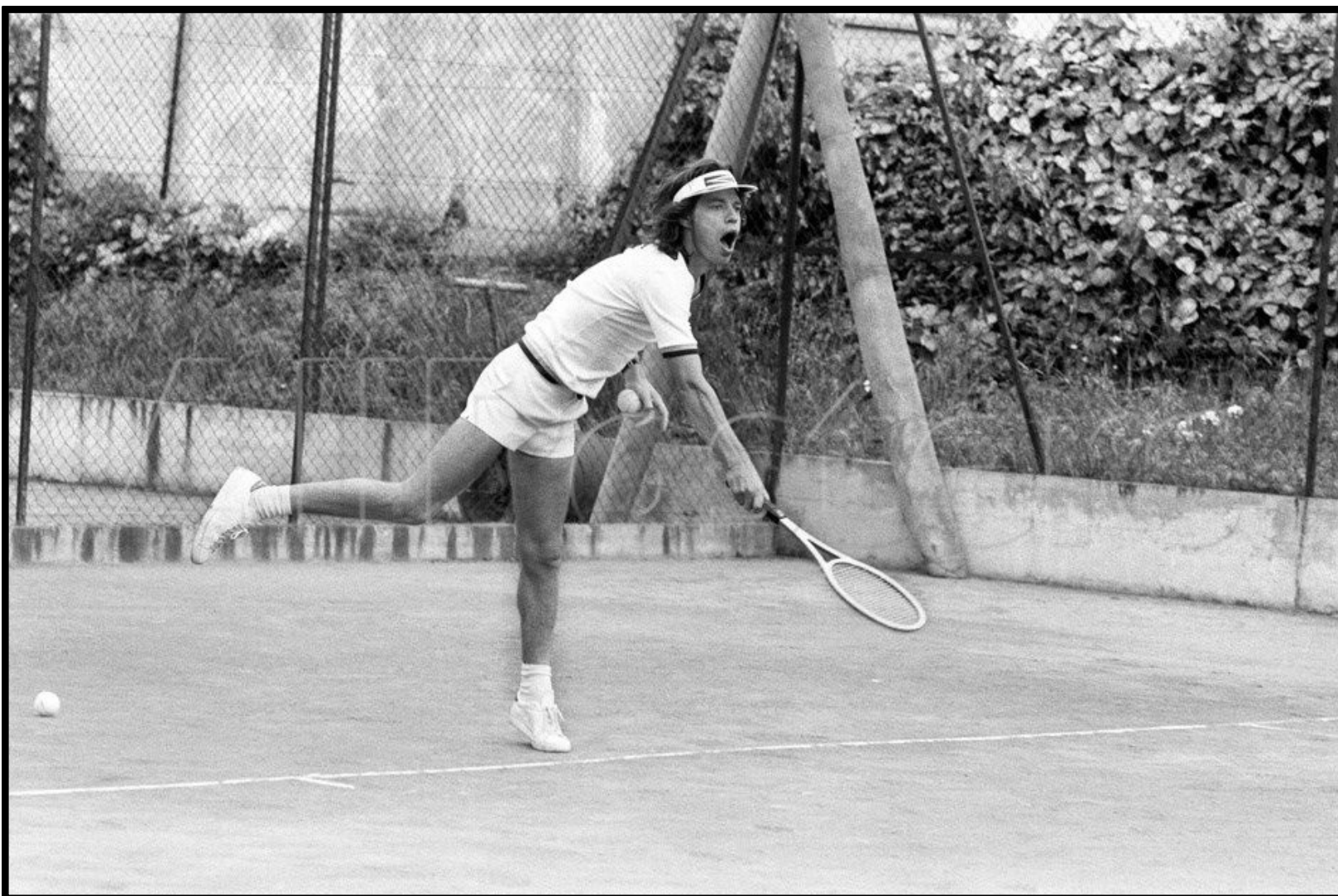
Samvera, tengsl og samskipti



TRÚNAÐUR RÍKIR INNAN OG UTAN UMRÆÐUHÓPSINS

Þetta er öruggt svæði þar sem er velkomið að tjá sig og spyrja spurninga. Við höldum því sem fer fram innan hópsins fyrir okkur og deilum ekki með öðrum nemendum.

Þátttakendur eru hvattir til að spyrja spurninga og taka þátt í umræðum en það er engin skylda og við berum virðingu fyrir því ef einhver vilja það ekki.



Mick Jagger í tennis.

SKRÁNING Á QR-KÓÐA EÐA Á HLEKK Á TÖLVUPÓSTI