

Sæl öll – Póstur sendur 4. Febrúar 2022

Nú er skemmtilegt verkefni í gangi sem heitir **Lífshlaupið** en það felst í því að nemendur skrái niður alla hreyfingu inn á [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is) og taki þátt í keppni við aðra framhaldsskóla. Verkefnið stendur yfir 2. til 15. febrúar og verður einn þátttakandi dreginn út á hverjum virkum degi í þættinum Morgunverkin á Rás 2 og getur hann unnið glæsilega vinninga. Viljum við hvetja alla nemendur til að skrá sig inn og vera með í þessu skemmtilega verkefni. Margir nemendur eru duglegir að hreyfa sig og til að fá einn dag skráðan þarf bara að hreyfa sig að lágmarki í 30 mínútur á dag sem skipta má upp í nokkur skipti yfir daginn, t.d. 10 - 15 mínútur í senn. Allir ættu því að geta tekið þátt.

Eina sem þið þurfið að gera er að fara á heimasíðuna [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is) skrá ykkur inn og finna flipann "Ganga í lið".

- Hvernig lið viltu ganga í?

Svar: Framhaldsskóli

- Framhaldsskóli:

Svar: Menntaskólinn við Hamrahlíð

- Lið:

Svar: Nemendur í MH

Vonandi taka sem flestir þátt og gaman verður að sjá hvort nemendur eða kennarar standa sig betur þetta árið. Ég mun svo senda á ykkur alls kyns hugmyndir á næstunni til að hvetja ykkur áfram. Gangi ykkur vel.

Hér er stutt innslag um hreyfingu sem gæti nýst til að koma sér í gang.

<https://5leidir.blogspot.com/2021/05/2-attur-hreyfing.html>

Kv Bóas sálfræðingur MH.