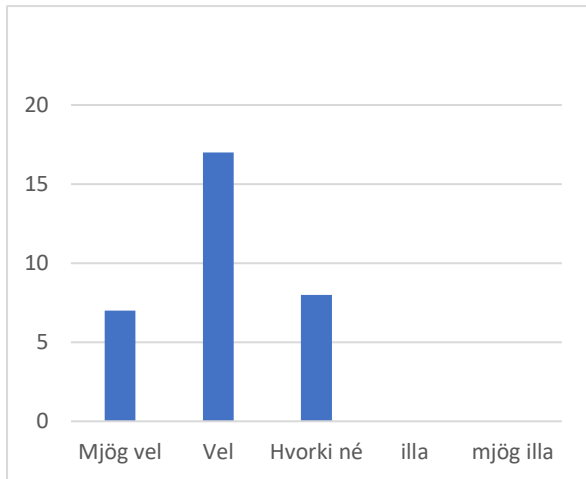


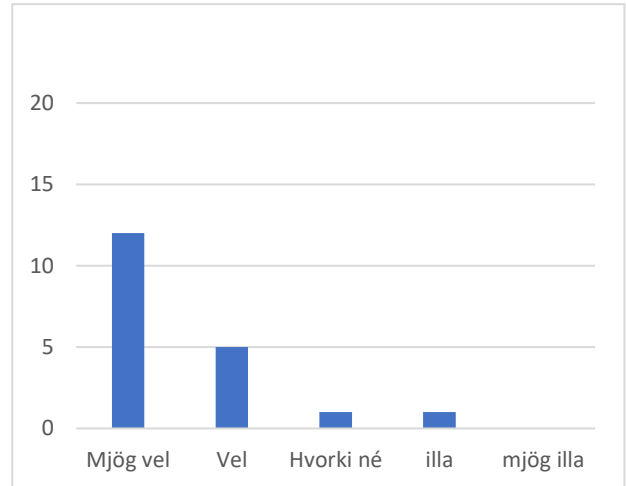
Niðurstöður úr heilsufarskönnun starfsmanna sem tóku þátt í hreyfingu á vinnutíma:

Andleg heilsa:

Könnun 1:

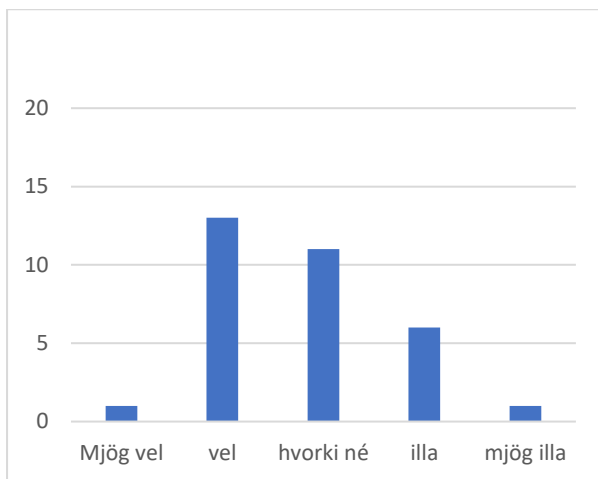


Könnun 2

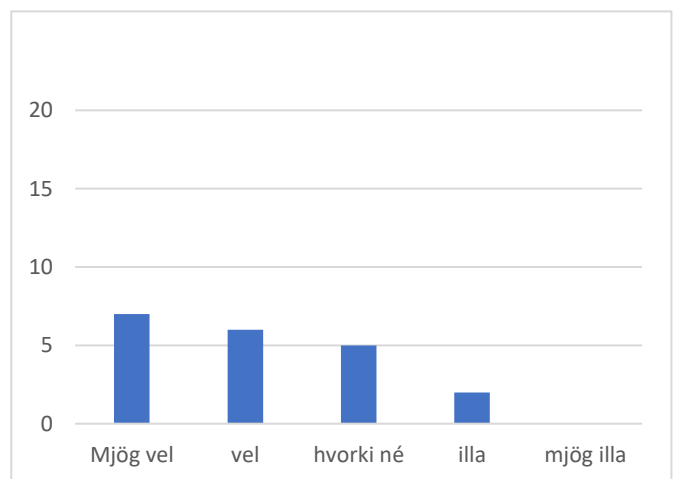


Líkamleg heilsa:

Könnun 1:

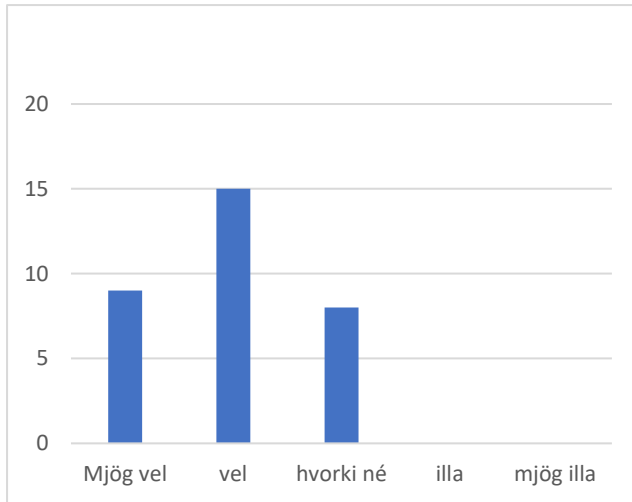


Könnun 2

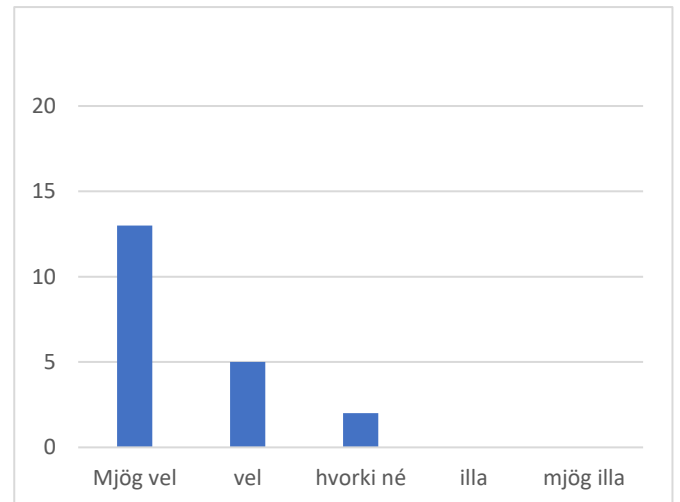


Félagsleg heilsa:

Könnun 1:



Könnun 2:



Samantekt úr niðurstöðum könnunnar 2:

### Hvernig finnst þér skipulagða hreyfing á vinnutíma ganga fyrir sig?

Fólki fannst skipulagið ganga vel en nokkrir minntust á það að hafa valið sér óheppilegan tíma þar sem oft voru settir fundir eða önnur verkefni á hreyfitímann hjá þeim og því komust þeir sjaldan. Ábending um að óheppilegt sé að hafa þetta alveg fasta tíma og gott væri að hafa þetta aðeins sveigjanlegt þar sem oft dattu tímar út vegna forfalla og funda.

### Hvernig tókst þér að nýta hreyfistundirnar?

Flestum tókst að nýta þær vel en þó nokkrir nefndu að hefði dottið nokkrum sinnum eða alltaf niður vegna funda og anna í vinnu.

### Hver var helsti ávinningur fyrir þig með hreyfistund?

Helstu þættir sem komu hér fram voru að þetta var hvetjandi og ýtti manni af stað í hreyfingu, fólk fór að hreyfa sig sem hafði ekki farið í það eftir vinnu, líðan varð betri andleg og líkamleg. Létti lundina og gott að geta komist út í ferskt loft og hreinsað hugann og sest svo fersk við vinnu aftur. Fólk upplifði meiri jákvæðni gagnvart vinnunni og einnig að samstarfsfélagar urðu ánægðari og orkumeiri.

### Hvað geta stjórnendur gert til að hjálpa betur við skipulag?

Leyfa sveigjanleika, gott að geta farið seinna eða fyrr ef maður missir eða sér fram á að missa af hreyfitímanum vegna funda eða forfalla.

### **Vilt þú að starfsfólk grunnskóla Hornafjarðar haldi áfram með hreyfistundir á vinnutíma?**

Allir voru sammála um það að þeir vildu hiklaust halda áfram með hreyfistundir á vinnutíma. Meðal annars vegna þess að annars myndu þau líklega detta í gamla farið og ekki hreyfa sig neitt.

Mikilvægt er að halda þessu áfram þar sem þetta er glæsilegt tækifæri og framþróun, starfsfólk verður glaðara og jákvæðara ef það er að nýta þennan kost sem er ekki sjálfgefið að fá en frábært að geta valið um. Fólk var mjög þakklátt fyrir þessa tíma og fann mikinn mun á sér andlega, líkamlega og fann fyrir meiri orku og gleði.

### **Annað sem þú vilt koma á framfæri:**

Búa til hreyfihópa sem fara saman í hreyfingu, myndar jákvæða og hvetjandi umgjörð.

Meiri hvatningu.

Allir mjög ánægðir, þakklátir og vilja halda áfram í þessari heilsueflingu.