

# Heilsulæsi

Mikilvægt er að huga vel að heilsunni,  
hreyfa sig og borða hollt.

Á frístundaheimilinu okkar kynnumst við  
heilbrigðum lífsstíl. Heilbrigði snýr að  
ýmsum þáttum svo sem jákvæðri  
sjálfsmynd, hreyfingu, næringu, hvíld,  
andlegri vellíðan, góðum samskiptum,  
öryggi, hreinlæti og skilningi á eigin  
tilfinningum og annarra.

Það er hægt að efla heilsulæsi með  
mismunandi aðferðum sem gerir okkur  
kleift að tileinka okkur heilbrigðan lífsstíl,  
skapa jákvæða sjálfsmynd og auka  
vellíðan.



Frístundalæsi