



Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	9.34	13.11
Akureyri	9.30	12.56
	16.21	

Heimild: Almanak Háskólans

## FRÉTTABLAÐIÐ

**Góðan dag!**

Í dag er þriðjudagur 8. nóvember, 312. dagur ársins 2005.

### KRÍLIN

Ég reyndi að vera góður í allan dag en það var eins og að reyna að bræða glerhart smjör!



### SMÁAUGLÝSINGAR

Flokkar

Bílar & farartæki

Keypt & selt

Þjónusta

Heilsa

Skólar & námskeið

Heimilið

Tómstundir & ferðir

Húsnæði

Atvinna

Tilkynningar

SMÁAUGLÝSINGAR  
SÍMI: 550 5000

ÞÚ GETUR PANTAÐ  
SMÁAUGLÝSINGAR  
Á [visir.is](http://visir.is)

visir

# allt

heilsa o.fl.

**LÝSI**  
Ragnar Arnalds tekur lýsi og fer í sund



heilsa o.fl.

**PISTILL**  
Sölvi Fannar ráðleggur um heilsurækt



FASTEIGNIR HEIMILI HEILSA HÚS BÖRN NÁM FERÐIR MATUR BÍLAR TÍSKA ATVINNA BRÚDKAUP TILBOÐ O.FL



Fjögurra ára karlar á flugi í heilsuleikskólanum Urðarhóli.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Áhersla á hreysti, þol og holla fæðu

Heilsuleikskólarnir á Íslandi eru orðnir sjö talsins. Þeir eru dreifðir um landið og hafa nú myndað með sér samtök.

„Hreyfing og hollur matur er samnefni fyrir alla heilsuskólana en þriðja áhersluatriðið er mismunandi milli skóla,“ segir Unnur Stefánsdóttir leikskólastjóri. Hún er formaður hinna nýju samtaka heilsuleikskólans og sannkölluð móðir þeirrar stefnu sem hann fylgir því hún stofnaði fyrsta heilsuleikskólann í Kópavogi fyrir níu árum. Hann hét Heilsutröð og tröð hann brautina fyrir aðra sem á eftir fylgdu. Unnur ber þó af sér að hafa tröðid stefnunni upp á hina skólana sem hafa aðhyllt hana en kveðst glöð hafa miðlað af reynslu sinni til þeirra sem eftir hafi leitað. Unnur nefnir að lögð sé áhersla á listir í heilsuleikskólanum í Kópavogi sem nú heitir Urðarhóll, en náttúra og umhverfi sé meðal þess sem aðrir bjóði meira af.

„Í flestum skólanna eru litlir íþróttasalir, ágætlega búnir tækjum sem passa fyrir þennan aldur,“ segir Unnur og opnar

inn í íþróttasal Urðarhóls. Þar er íþróttakennari að störfum og mikið að gerast hjá börnunum. Í salnum er allt mjúkt viðkomu, bæði gólf og tæki og styttra milli rimla en í öðrum íþróttahúsum. Unnur segir gönguferðir iðkaðar vor, sumar og haust. „Það eru ekki bara nokkur skref eða nokkrir metrar, heldur alvöru göngur, jafnvel á fjöll, því snerpa og þol er eitt af því sem við viljum byggja upp,“ segir hún. Hvað varðar mataræðið segir Unnur að lögð sé áhersla á að hafa fæðið sem allra fjölbreyttast og nota lítið af sykri og salti. „Við höfum þann hátt á hér í Urðarhóli að foreldrar gefa börnunum morgunmatinn heima en svo er ávaxta- og grænmetis máltíð í skólanum um klukkan hálf tíu. Það hefur gefist mjög vel.“

Nú hafa sem sagt verið stofnuð landsamtök heilsuleikskóla en skyldi þetta vera algerlega íslensk stefna?

„Já, þetta er grasrótahreyfing en hver veit nema við förum í útrás?“ segir Unnur brosandí og bætir því við að unnið sé að útgáfu kennslubókar um þessa stefnu auk myndbands um heilsuleikskólann 10 ára.

## LIGGUR Í LOFTI

[HEILSA]

**Styrktarsamtök** ýmissa félaga á Íslandi fara nú að taka sig til fyrir jólin og hefja safnanir til styrktar fólki sem býr við sjúkdóma og líkamlega eða andlega fötlun. Fólk er hvatt til að láta gott af sér leiða og taka vel á móti sölufólki sem treystir á stuðning þess til að geta veitt öðrum betri lífsskilyrði.



**Fuglaflensan**, sem hefur orðið vart í Vestur-Evrópu, er ekki talin hafa borist til Íslands að svo stöddu. Ekki er talin ástæða til að óttast að flensan berist hingað þar sem íslenskir farfluglar eiga ekki vetrarstöðvar á slóðum fuglaflensunnar. Hins vegar eiga íslenskir fuglar farleiðir með fuglum sem koma frá smítuðum svæðum. Rauðhöfðaöndin er einn slíkur. Grannt er fylgst með fuglaflensu og villtir fuglar eru vaktaðir.

Öryrkjum hefur fjölgað úr 12.050 í 12.627 á fyrstu níu

mánuðum ársins. Fjölgunin nemur 4.8% sem svarar til þess að öryrkjum hafi fjölgað um þrjá hvern virkan dag frá áramótum. Vísendingar eru um að hægt hafi á fjölgun öryrkja miðað við síðustu ár.

**Bensinstyrkur** öryrkja verður ekki felldur niður eins og til stóð. Jón Kristjánsson, heilbrigðis- og tryggingamálaráðgjafi, staðfesti á föstudaginn að uppþætur vegna reksturs bifreiðar verði hvorki afnumdar hjá þeim fjögur þúsund ellilífeyrisþegum né þeim 2650 öryrkjum sem eru styrktir til að reka bíla sína. Uppþæturnar voru á síðasta ári greiddar til tæplega sjö þúsund lífeyrisþega, um fjögur þúsund ellilífeyrisþega og tæplega þrjú þúsund öryrkja. Ráðgjafi kvaðst helst kjósa að breyta fyrirkomulagi styrksins á þann hátt að best yrði gert við þá öryrkja sem mesta hefðu þörfina.



Kafbátur mánaðarins

6 tommu bátur **kr. 299**

6 tommu

**Pizzabátur**

með öllu því grænmeti sem við höfum upp á að bjóða

**SUBWAY**

Gildir í nóvember 2005  
Gildir ekki með öðrum tilboðum  
Gildir ekki í Stjórnumáli

NÓVEMBER

