



Kæru foreldrar/forráðamenn

Nú er verkefnið Göngum í skólann hafið í tólfta sinn hér á landi. Verkefnið var sett 5.september og lýkur formlega með alþjóðlega **Göngum í skólann** deginum miðvikudaginn 10.október. Markmið verkefnisins er að hvetja börn til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla og auka færni þeirra til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni.

Höfðaskóli hefur skráð sig til þátttöku og mun að verkefni loknu skila myndum og frásögn og fyrir vikið hljóta glaðning. Allir nemendur og starfsmenn eru hvattir til að taka þátt.

Foreldrar/forráðamenn eru hvattir til sýna gott fordæmi og vera með okkur í þessu verkefni.

*Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja **virkan ferðamáta s.s. göngu, hjóltreiddar, hlaup, línuskauta, hjólabretti eða annað sambærilegt**. Ávinningur er ekki aðeins bundinn við andlega og líkamlega vellíðan heldur er þetta umhverfisvæn og hagkvæm leið til að komast á milli staða.*

Á eftirfarandi heimasíðum má einnig finna fróðleik sem snýr að heilsuefningu og umferðarfræðslu

<http://www.gongumiskolann.is/>

<http://www.umferd.is/>

<https://www.landlaeknir.is/>