

Hugmynd að skiltum á gönguleiðinni við sjávarsíðuna fyrir aftan Njarðvíkurskóla og á gönguleiðinni í Njarðvíkurskógi.

Leikskólinn Gimli fékk styrk frá Nýsköpunar - og þróunarsjóði Reykjanesbæjar fyrir verkefnið Jóga í vettvangsferðum. Verkefnið fór af stað með nemendum skólans haustið 2020. Hugmyndin var að vinna með núvitund, öndunaræfingar, jógastöður og slökun úti í náttúrunni. Nemendur læri þannig að tileinka sér þær aðferðir úti í náttúrunni sem þau iðka í jóga inni. Nemendur og kennarar fara á hin ýmsu svæði í nágrenni leikskólans. Þar á meðal á gönguleiðina við sjávarsíðuna fyrir aftan Njarðvíkurskóla og svæðið í Njarðvíkurskógi fyrir ofan Gónhól. Eitt af markmiðum verkefnisins var að miðla til samfélagsins og finna leið til að vekja áhuga bæjarbúa á núvitund. Út frá þessu verkefni vaknaði hugmynd að nokkrum einföldum núvitundaræfingum sem yrðu settar á skilti á þessum tveimur svæðum. Þau verði eins og nokkurs konar vörður á leið bæjarbúa þegar gengið er um þessi svæði. Skiltin yrðu fjögur og með fallegum orðum og hvatningu til bæjarbúa að vera í núvitund, staldra við, hugsa inná við, taka eftir umhverfi sínu og auka hamingju þeirra þegar gengið er úti í náttúrunni. Á hverju skilti er QR kóði þar sem bæjarbúar komast inn í rafbók sem inniheldur fjölbreyttar hugmyndir að núvitundaræfingum, öndunaræfingum og jógastöðum. Rafbókin hefur verið í þróun samhliða verkefninu jóga í vettvangsferðum. Skiltin, rafbókin og þessar hugmyndir styðja við heilsueflandi samfélag, eflir hreyfingu og geðrækt.

Hugmyndir að staðsetningu skiltanna eru ekki fullmótaðar en myndu vinnast í samstarfi við fulltrúa frá Reykjanesbæ.

Fylgiskjöl:

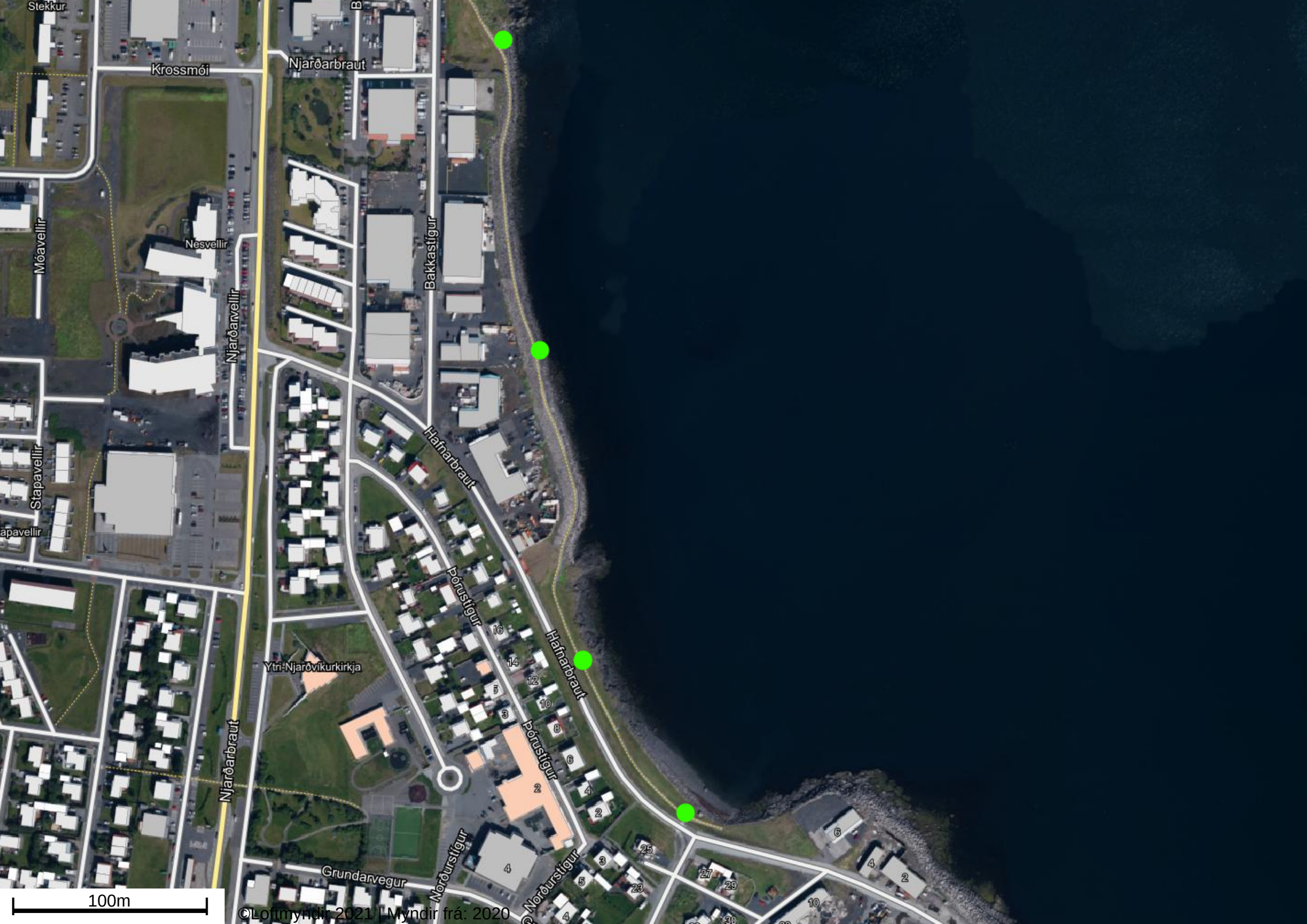
- Hugmynd að textum á skiltin. Skiltin yrðu fjögur. Um núvitund, þakklæti, kærleika og gleði.

- Myndir sem sýna hugmyndir að skiltum. Teknar á gönguleiðinni við sjávarsíðuna á Gróttu.
- Mynd af bekk við sjávarsíðuna í Njarðvík og stórum steini. Á steininn væri hægt að setja skiltið um núvitund.
- Myndir af leiðinni inn í Njarðvíkurskóg. Setja þar skilti um núvitund. Á þessum stað væri frábært að fá bekk því þarna er gott útsýni.
- Loftmynd af svæðunum.



60m

©Loftmyndir 2021 | Myndir frá: 2020



Krossmói

Njarðarbraut

Nesvellir

Njarðarvellir

Bakkastrígur

Hafnarbraut

Þórstrígur

Hafnarbraut

Þórstrígur

Norðurstígur

Grundarvegur

Norðurstígur

100m

©Loftmyndir 2021 | Myndir frá 2020

Núvitund

Hreinsum hugann af óþarfa drett.
Verum meðvitun með því að
horfa, hlusta, skynja og upplifa
þegar við göngum um eða setjumst
nður áferð okkar út í náttúrunni.

Veitum andardrætti okkar athygli.

Öndum inn um neðið og á fráöndun
blásum við rólega út um munninn.

Njóttum.



Leikakólinn
Graf 50 ára
2021



Núvitund

Hreinsum hugann af óþarfa áreiti.
Verum meðvituð með því að
horfa, hlusta, skynja og upplifa
þegar við göngum um eða setjumst
niður áferð okkar úti í náttúrunni.

Veitum andardrætti okkar athygli.

Öndum inn um nefið og á fráöndun
blásum við rólega út um munninn.

Njótum.



Leikskólinn
Gimli 50 ára
2021



Þakklæti

Hamingjan er tilfinning sem
sprettur af þakklæti.

Leiddu hugann að því
sem þú ert þakklát/þakklátur
fyrir í lífi þínu.



Leikskólinn
Gimli 50 ára
2021



Kærleikur

Kærleikur eflir samkennd,
vináttu og traust.

Sendu í huganum kærleika
og góðar hugsanir til annarra.

Mundu eftir að sýna sjálfum
þér kærleika.



Leikskólinn
Gimli 50 ára
2021



Gleði

Gleði veitir vellíðan og hefur
áhrif á okkur sjálf og aðra
í kringum okkur.

Hugsaðu um hvað veitir þér
gleði á hverjum degi.



Leikskólinn
Gimli 50 ára
2021

