

10.4 Íþróttir, líkams- og heilsurækt

Í framhaldsskólum skipar námsgreinin íþróttir, líkams- og heilsurækt mikilvægan sess í heilsuuppeldi og heilsurækt nemenda. Lykilhæfni um heilbrigði og velferð snýr að vitund nemandans um eigin ábyrgð á líkamlegu, andlegu og félagslegu heilbrigði sínu. Meginmarkmið námsgreinarinnar eru að auka skilning nemenda á mikilvægi heilbrigðs lífennis með fræðslu og að þeir tileinki sér aðferðir í heilsurækt sem leggja grunn að heilbrigðum lífsháttum og jákvæðum samskiptum.

Við skipulag námsbrautalýsinga og framkvæmd skal leitast við að nemendur geti stundað íþróttir, líkams- og heilsurækt á hverri önn.