



Af hverju skipta tómstundir  
máli?

Sjónarhorn iðkandans



# Ég er ...

- Embla Ágústsdóttir
- 17 ára
- Félagsfræðibraut
- Borgarholtsskóli
- Sund
- Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík (ÍFR)
- Söngnám

# Í upphafi

- Tónstofa Valgerðar  
Píanó nám
- Skólahlómsveit  
Mosfellsbæjar  
Slagverk og  
klukkuspil



# Söngnám

- Byrjaði í kór
- Söngskóla
- Er nú í einkatímum



# Sundið

- Byrjaði árið 2000
- Sá Kristínu Rós keppa á Ólympíuleikunum
- „Ef hún getur þetta þá get ég gert þetta”



# ... 7 árum síðar

- Æfi 6 sinnum í viku
- Náði landsliðslágmarkinu 15 ára gömul
- Hef tekið þátt í alþjóðlegum mótum í Svíðþjóð, Danmörku, Noregi og Englandi

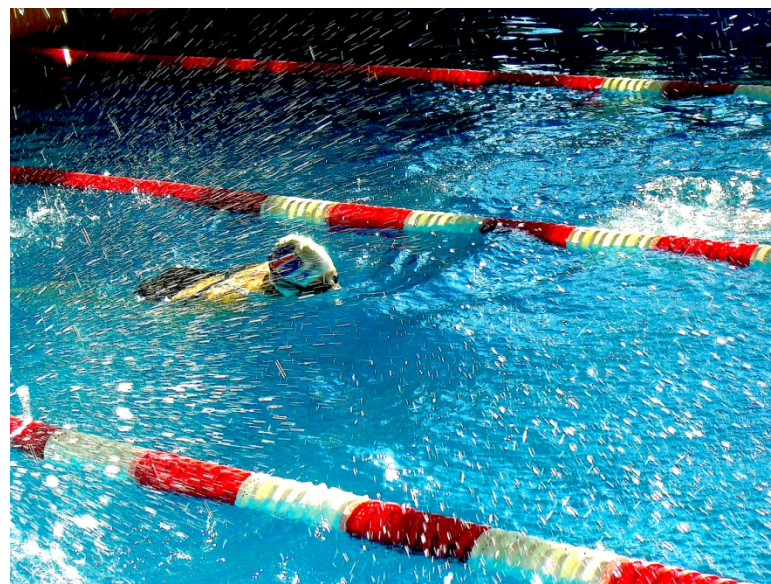
# Stefnan

- Stefni á Ólympíuleikana í Kína 2008
- Algerlega ósynd
- Vatnshrædd!
- Allt er hægt ef viljin er fyrir hendi!!



# Hvaða þýðingu hafa tómstundir?

- Félagsleg færni styrkist
- Líkamlegt ástand batnar með iðkun íþróttar
- Lífsfylling





Spurningar?