

# Heilsustefnan



Leikskólinn Heiðarsel fékk viðurkenningu frá Lýðheilsustöð fyrir heilsueflingu í skólum 8. október 2004. Á sama tíma varð leikskólinn Heilsuleikskóli og fór að vinna eftir heilsustefnunni.

Markmið skólans er: að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á leik, hreyfingu, næringu og listsköpun í leik og starfi.

## Upphaf heilsustefnunnar

Heilsuefling í skólum byrjaði árið 1994 sem samstarfsverkefni Heilbrigðisráðuneytisins og Landlæknisembættisins við skóla á öllum skólastigum. Evrópuverkefni heilsuskóla hófst 1999 og lauk 2002, fjórir skólar tóku þátt hér á landi. Afrekstur verkefnisins var viðmið fyrir leik-, grunn- og framhaldsskóla þar sem fram koma markmið heilsueflingar í skólum og þau grundvallarviðmið sem heilsuleikskólar eiga að starfa út frá.

Unnur Stefánsdóttir fyrrverandi leikskólastjóri í Heilsuleikskólanum Urðarhóli í Kópavogi hafði frumkvæði að mótun heilsustefnu fyrir leikskóla. Unnur mótaði stefnuna eftir að hafa tekið þátt í samstarfsverkefni ráðuneytanna. Kennarar Urðarhóls gáfu út Heilsubók barnsins og hönnuðu merki heilsuleikskóla.

Fleiri leikskólar hafa tekið upp heilsustefnuna og voru samtök heilsuleikskóla stofnuð árið 2006. Unnur Stefánsdóttir er formaður þeirra. Fáni með heilsumerkinu er sú viðurkenning sem leikskólar fá afhentan ásamt viðurkenningarskjali, þegar þeir hafa uppfyllt þau skilyrði sem heilsuleikskóla ber að gera. Heilsustefnan byggir á þremur þáttum sem eru: hreyfing, listsköpun og næring. Heilsuleikskólar þurfa að starfa eftir ákveðnum viðmiðum heilsuleikskóla.

## **Viðmið heilsuleikskóla**

### **Markmið heilsuleikskóla**

Markmið heilsuleikskóla skal vera að stuðla að heilsuefningu leikskólasamfélagsins með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Öll börn ættu að alast upp við það að læra að virða heilsu sína og annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir fullnægjandi lífi. Í heilsuleikskóla er heilsuefning höfð að leiðarljósi í einu og öllu. Markmið heilsustefnunnar er að venja börn strax í barnæsku við heilbrigða lífshætti með það í huga að þeir verði hluti af lífsstíl þeirra til framtíðar. Áherslupættir heilsuleikskóla geta verið mismunandi eftir leikskólum en góð næring, góð hreyfing og listsköpun skal ávallt vera aðalsmerki þeirra.

### **Skilgreining á heilsu**

Heilsa er ástand líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar, frekar en það að vera laus við sjúkdóma eða fötlun.

### **Skilgreining á heilsuleikskólasamfélagi**

Börn, foreldrar, allt starfsfólk heilsuleikskólans og aðrir aðstandendur.

### **Grundvallar atriði sem heilsuleikskóla ber að uppfylla**

Þegar leikskóli hefur tekið ákvörðun um að vinna eftir heilsustefnunni setur hann sig í samband við formann samtaka heilsuleikskóla eða einhvern heilsuleikskólanna sem getur vísað á rétta aðila. Stjórn samtakanna skoðar námskrá og húsnæði viðkomandi skóla og gefur í framhaldi af því starfsleyfi ef öllum eftirfarandi atriðum er fullnægt.

### **Heildarsýn**

Í markmiðum skólans skal stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan barna, með því að efla líkams-, tilfinninga-, vitsmuna-, fagur- og siðgæðisþroska.

### **Mæta þörfum einstaklingsins**

Mæta þarf eftirfarandi frumþörfum mannsins í öllu heilsuleikskólasamfélaginu bæði einstaklings- og hópundið: **kærleikurinn**, það að tilheyra einhverjum;

**frelsi**, það að hafa valkosti; **upphefð**, að vera mikilvægur; skemmtun og að upplifa **gleði**.

### **Uppeldishlutverkið**

Kennarar eru fyrirmynd barna og þurfa því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl og jákvætt viðhorf gagnvart heilsu, það eykur vellíðan þeirra í starfi. Í heilsuleikskóla sinnir allt starfsfólk uppeldi og menntun barna. Kennarar þurfa að vera jákvæðir gagnvart heildarsýn heilsustefnunnar og hvetja til að upplýsa um mikilvægi þess að temja sér heilbrigðan lífsstíl. Stuðla skal að því að nýta þann mannauð sem leikskólasamfélagið býður upp á hverju sinni.

### **Leikurinn**

Leikurinn er hornsteinn leikskólastarfsins sem er námsleið barnsins. Í bernsku felur leikur í sér nám, af leik sprettur ný þekking, nýjar tilfinningar, nýjar athafnir og leikni. Í leik tjáir barn tilfinningar sínar og fær útrás fyrir þær. Áhersla skal lögð á að gefa tíma og skapa umhverfi sem hvetur til sjálfsnáms í gegnum leik. Í frjálsum leik þarf að vera til efniviður sem býður upp á rannsókn og sköpun.

### **Næring**

Stuðla skal að góðum matarvenjum og hollustu með áherslu á ferskleika og fjölbreytni. Leggja skal áherslu á að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu barna og nota sykur, salt og fitu í hófi. Vatn skal vera aðgengilegt fyrir börn og starfsmenn. Við samsetningu matseðla skal tekið mið að markmiðum Lýðheilsustöðvar varðandi næringu barna og fá næringarráðgjafa til að fara yfir matseðla og viðurkenna þá.

### **Hreyfing**

Umhverfið þarf að bjóða upp á möguleika bæði til gróf- og fínhreyfinga, til að styrkja barnið líkamlega, andlega og félagslega úti og inni. Lögð skal áhersla á markvissa hreyfingu a.m.k. 1 sinni í viku fyrir hvert barn frá 2ja ára aldri sem stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan ásamt gleði. Markmiðið er að efla alhliða þroska barnsins og líkamsvitund, sem leiðir af sér aukna félagsfærni og leikgleði sem eflir vináttubönd.

## **Listsköpun**

Mikilvægt er að vinna með og/eða tengja saman fjölbreytt tjáningarform listsköpunar s.s. myndlist, tónlist og leiklist. Lögð skal áhersla á markvissa listsköpunartíma frá 2ja ára aldri, þar sem unnið er með einn eða fleiri þætti listsköpunar. Markmið er að viðhalda forvitni, sköpunargleði, efla sjálfstraust og ímyndunarafli barnanna. Sjálft sköpunarferlið skiptir meira máli en útkoman. Lögð skal áhersla á að börnin fái tækifæri til að prófa sig áfram með fjölbreyttan efnivið, geri tilraunir og þjálfí upp færni sem leiðir af sér aukið sjálfstraust.

## **Heilsubók barnsins**

Heilsubók barnsins er gæðamatskvarði heilsuleikskóla og segir til um hvort settum markmiðum heilsustefnunnar er náð. Hún hefur að geyma útfærð skráningablöð varðandi þroska og ýmsar upplýsingar um barnið. Skráningin gerir okkur kleift að fylgjast með þroskaframvindu barnsins og er einnig tæki til að upplýsa foreldra um stöðu þess í leikskólanum. Skráð er m.a. heilsufar, hreyfifærni, úthald, hæð og þyngd, næring og svefn, lífsleikni og færni í listsköpun. Skráning skal fara fram tvisvar á ári, haust og vor og foreldrum boðið í viðtal í kjölfarið.

## **Húsnæði og umhverfi**

Húsnæði og umhverfi skal vera með þeim hætti að það veiti vellíðan og hvetji til góðra leikja. Einnig skal það veita barninu öryggiskennd og fyllsta öryggis og hreinlætis gætt. Ánægjulegt vinnuumhverfi eflir gagnkvæma virðingu, sjálfstraust, samkennd, samstöðu og samstarf allra í heilsuleikskólasamfélaginu. Inni í íþróttasvæði heilsuleikskóla skal hafa mjúkt íþróttagólf til að draga úr slyshættu\* Útisvæði skal vera þannig hannað að það sé öruggt og bjóði upp á góða og fjölbreytta hreyfimöguleika. Gæta skal ábyrgðar og virðingar fyrir náttúrunni og umhverfinu.

### **\* Tímabundið ákvæði í kafla um húsnæði og umhverfi:**

Varðandi mjúkt íþróttagólf þá er gefið tækifæri út árið 2009 til að koma því til framkvæmda.

## **Heilsuleikskólinn og heimilið**

Áhersla skal lögð á virkt foreldrasamstarf sem þátt í vellíðan barna, þar sem mikilvægt er að náðið samstarf og gagnkvæmt traust ríki á milli heimilis og heilsuleikskóla.