

Heilsustefnan

Heilsuleikskólinn Urðarhóll

Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir



Styrktaraðilar:

Bæjarstjórn Kópavogs

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands

Landsbankinn, Hamraborg, Kópavogi

Leikskólanefnd Kópavogs

Lýðheilsustöð, Heilbrigðisráðuneyti

Velferðarsjóður íslenskra barna

Heilsustefnan - Heilsuleikskólinn Urðarhóll

© 2006 Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar og útgefanda.

Kápuhönnun og umbrot: Margrét E. Laxness

Ljósm. á kápu: Arnaldur Halldórsson

Aðrar ljósmyndir: GSJ

Prentumsjón: IDNÚ bókaútgáfa

ISBN 9979-67-173-4

ISBN-13 978-9979-67-173-2

Formáli

Heilsuleikskólinn Urðarhóll (áður Skólatröð) heldur upp á 10 ára starfsemi í september 2006, en þar er unnið eftir stefnu sem hefur það að markmiði að stuðla að jákvæðu viðhorfi gagnvart heilsusamlegum lífsstíl. Afmæli Heilsuleikskólans gefur tilefni til að setja saman á aðgengilegan hátt helstu markmið leikskólans, hvernig þau þróuðust, hvers vegna og með hvaða hætti þeim er framfylgt.

Í fyrri hluta bókarinnar er saga skólans rakin, hvernig hugmyndin um leikskóla sem hafði það á stefnuskrá að auka gleði og vellíðan vatt upp á sig og þróaðist í stefnu sem stöðugt fleiri leikskólar um allt land sýna áhuga. Þar er sagt frá þróunarstarfinu og ýmsum aðilum sem komu að málum.

Í köflunum verður ekki tíundað það starf sem telst til hefðbundinna athafna í leikskólastarfi sem að sjálfsögðu er í hávegum haft. Í hverjum kafla er dregin fram ákveðinn áhersluþáttur eða markmið sem lýsir sérstöðu Heilsuleikskólans. Þar er gerð grein fyrir þeirri hugmyndafræði sem lögð er til grundvallar hverjum áhersluþætti, vinnulagi, þróun mála í viðkomandi þætti og rannsóknum þar sem það á við.

Margir hafa lagt hönd á plóginn við þróun heilsustefnunnar og hef ég notið sérþekkingar nokkurra þeirra við þessi skrif. Ómældar eru stundirnar sem hafa farið í yfirlestur og faglega ráðgjöf. Sérstakar þakkir eiga skilið:

Ásdís Ólafsdóttir, deildarstjóri

Borghildur Sigurbergsdóttir, næringaráðgjafi

Elín María Ingólfsdóttir, sérkennslustjóri

Jónas Traustason, íþróttakennari og fagstjóri í hreyfingu

Lilja Kristjánsdóttir, aðstoðarleikskólastjóri

Linda B. Ólafsdóttir, leikskólakennari og fagstjóri í listgreinum

Sigrún Hulda Jónsdóttir, aðstoðarleikskólastjóri

Unnur Stefánsdóttir, leikskólastjóri

Valborg Sigurðardóttir, fyrrverandi skólastjóri Fósturskóla Íslands

Efnisyfirlit

Formáli	3
I. Upphaf heilsustefnunnar og saga leikskólans	7
1. kafli · Upphafið	8
Markmið	10
Heilsubók barnsins	12
Tákn Heilsuleikskólans	13
Þróunar- og nýbreytnistarf	14
Viðmið heilsuskóla	15
Viðmið heilsuleikskóla	16
Samtök heilsuleikskóla	19
 II. Heilsustefnan í leikskólastarfi	 21
2. kafli · Leikurinn eflir lífsleikni	22
Leikurinn	23
Markmið lífsleiknikennslu	25
Tilfinningaþroski	27
Siðgæðisþroski	28
Samskipti	30
Hlutdeild fullorðinna	31
Mat á leik og lífsleikni	32
3. kafli · Næring, svefn og heilsa	35
Matur og matarvenjur í Heilsuleikskólanum	
Urðarhól	37
Morgunmatur	38

Fituneysla	38
Ávaxtasykur umfram hvítan sykur	40
Salt er nauðsynlegt en í litlum mæli	41
Vatn er svaladrykkur, mjólk er matur	42
Svefn	44
Heilsufar, hæð og þyngd	47
Samvinna við Heilsugæslu Kópavogs	48
4. kafli · Hreyfing	50
Húsnæði	51
Hreyfistundir í sal	52
Útivist	54
Félagslegi þátturinn í hreyfistundum	54
Mat á gröfthreyfingum	57
Kannanir og rannsóknir í Heilsuleikskólanum	60
5. kafli · Listsköpun í leik	62
Félagslegi þátturinn í listsköpun	64
Mat á teikningu og fínhreyfingum	66
Lokaorð	68
Viðauki	70
Heimildir og stuðningsrit	78
Aftanmálgreinar	81

I.

Upphaf heilsustefnunnar og saga leikskólans

Upphafið

8

Árið 1995 var leikskólinn Skólatröð opnaður við samnefnda götu í austurhluta Kópavogsbæjar, en bærinn er rekstraraðili. Hér var um að ræða tvö lítil timburhús, annað á staðnum en hitt aðflutt, sem voru tengd saman með viðbyggingu. Barnafjöldi var 36 og vistunartími sveigjanlegur. Eldunaraðstaða var í eldhúskrók inn af gangi með elda- og uppþvottavél, en þar inn af var kaffistofa og vinnuaðstaða kennara. Skrifstofa skólastjóra var fimm fermetra herbergi og þar var eina tölvan í húsinu. Í viðbyggingunni fékkst ágætis rými sem nýttist til hreyfingar og lítill listakrókur var hannaður í einu horni hússins. Við endurbætur á lóðinni áttu starfsmenn góða samvinnu við arkitekt Kópavogsbæjar og í stað þess að koma upp hefðbundnum kastala á lóðinni voru fengin nokkur bílhlöss af grjóti, því þá strax var komin fram hugmynd um að efla hreyfifærni barnanna í náttúrulegu umhverfi.

Frá upphafi hefur Unnur Stefánsdóttir verið leikskólustjóri og fylgt eftir þeirri hugmynd sinni að heilsa og hreysti yrðu aðaláhersluatriði leikskólans, enda hafði hún sjálf verið í íþróttum frá blautu barnsbeini. Unnur hefur ávallt horft til þess að næring og hreyfing skipti miklu máli fyrir vellíðan og árangur í námi og starfi. Sem frumkvöðull hefur hún verið óþreytandi að koma á framfæri viðhorfum sem eru efst á baugi í

heilsustefnunni. Aðrir sem komu að frumkvöðlastarfi heilsustefnunnar voru leiksskólakennararnir Arndís Ásta Gestsdóttir, Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir og Sigrún Hulda Jónsdóttir. Margir aðrir hafa síðan komið að þróunarstarfi stefnunnar.

Ári eftir að leiksskólinn var opnaður, eða þann 1. september 1996, opnaði þáverandi heilbrigðisráðherra, Ingibjörg Pálmadóttir, formlega Heilsuleiksskólann Skólatröð, þann fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Haustið 1997 tók Kópavogsbær við rekstri leiksskólans Stubbasels, sem er annað gamalt og lítið hús staðsett í vesturhluta bæjarins, og fékk Heilsuleiksskólinn Skólatröð leyfi til að reka hann sem viðbótardeild. Þann 17. nóvember 2000 opnaði svo Kópavogsbær Heilsuleiksskólann Urðarhól á lóð Stubbasels í nýju og glæsilegu húsnæði með öllum þeim kostum sem völ er á. Skólatröð og Stubbasel voru nú sameinuð þeim rekstri og eru áður nefndir leiksskólar nú reknir sem ein heild í nafni Heilsuleiksskólans Urðarhóls.

Þar með voru þrír skólar í þremur húsum sameinaðir í einn. Árið 2006 eru u.þ.b. 150 börn í leiksskólanum og tæplega 30 stöðugildi. Við þessar breytingar var tekin upp sú nýbreytni að hafa fagstjóra í listum og hreyfingu, en þetta fyrirkomulag hafði ekki tíðkast áður í leiksskóla. Fagstjórar stýra starfseminni á viðkomandi námssviði, eru ráðgjafar, taka á móti 6–12 börnum í senn og sjá að mestu leyti um kennsluna á sínum vettvangi.

Stefnur og straumar í uppeldisfræðum eru í stöðugu endurmati og nýjar rannsóknir leiða til aukinnar þekkingar á ákveðnum þáttum. Þekking á afleiðingum rangs mataræðis og þekking á orsökum og afleiðingum hreyfingarleysis hefur leitt til þess að umræðan um heilsusamlegan lífsstíl er nú mjög í brennidepli. Starfsfólki og velunnurum Heilsuleiksskólans Urðarhóls hefur með sínu öflugra frumkvöðlastarfi tekist að móta alíslenska stefnu sem miðar að því að efla heilsu á öllum sviðum. Hugtakið ‘stefna’ er í íslenskri orðabók (1993) skilgreint sem sjónarmið, markmið eða það sem einhver ætlast fyrir. Í þessu samhengi og með hliðsjón af markmiðum Heilsuleiksskólans verður í bókinni talað um *heilsustefnu*.

Heilsuleiksskólinn sem og aðrir leiksskólar miðar starfsemi sína út frá Aðalnámskrá leiksskóla (1999) sem lýsir sameiginlegum markmiðum og lögum um leiksskóla settum af Menntamálaráðuneytinu, en hverjum leiksskóla er svo í sjálfsvald sett um áherslur í eigin skólanámskrá.

Markmið

Strax í byrjun var hafist handa við að byggja framtíðarstarf leiksskólans á eftirfarandi markmiðum og gera hugmyndina um heilsuleiksskóla að veruleika. Leiksskólakennararnir nutu faglegrar ráðgjafar Borghildar Sigurbergisdóttur næringarráðgjafa en hún hefur starfað sem næringarráðgjafi leiksskólans frá upphafi og er hlutverk hennar að veita ráðgjöf um matseðla í samvinnu við matráð og leiksskólastjóra¹ auk þess að halda uppi fræðslu til kennara um mikilvægi næringar. Á matseðli er áhersla lögð á nýmeti, kjöt, fisk og brauð sem bökuð eru á staðnum en unnin matvara er höfð í algjöru lágmarki.

Uppeldisfræðingurinn Jónína Þ. Tryggvadóttir (1938–2001) veitti faglega ráðgjöf varðandi ýmsa áherslupætti, en hún lagði áherslu á mikilvægi félagslegrar færni og lífsleikni í tengslum við líðan barns.

Yfirmarkmið Heilsuleiksskólans hafa alltaf verið: ***að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.***

Þetta eru viðamikil og víð markmið sem reyndist erfitt að stefna að öðruvísi en að þrengja og skýra nánar; eftir töluverðar vangaveltur, marga samráðsfundi og umfangsmikla heimildaleit var ákveðið að undirmarkmið Heilsuleiksskólans skyldu líta út sem hér segir:

Næring

- borða hollan og næringarríkan mat
- fjalla um mikilvægi fæðuhringsins
- börnin verði meðvituð um hollustu og óhollustu matar
- matarhefðir verði í hávegum hafðar

Í Skólanámskrá Heilsuskólans kemur fram að:

„Lögd er áhersla á að börnin fái hollan og næringarríkan mat úr sem flestum fæðuflokkum og að notað sé sem minnst af harðri fitu, sykri og salti í matargerðinni eins og markmið Manneldisráðs kveða á um. Matseðlarnir eru gerðir í samráði við næringarráðgjafa leikskólans. Matartíminn á að vera notalegur tími þar sem öllum líður vel. Matartímar og borðhald hafa mikið uppeldislegt gildi, þar gefast tækifæri til skemmtilegra og fræðandi umræðna. Leikskólakennarar borða með börnunum og áhersla er lögð á að börnin læri almenna borðsiði. Börnin leggja á borð, skammta sér sjálf á diskana, nota hníf og gaffal, hella sjálf í glas, aðstoða hvert annað og ganga frá allt að því marki sem geta þeirra og þroski leyfir. Þetta er þáttur í uppeldi þeirra til sjálfstæðis og sjálfsbjargar.“²

Hreyfing

- auka vitneskju um líkamann
- styrkja sjálfsmynd
- stuðla að betri hreyfifærni
- auðvelda samskipti
- læra hugtök

11

Í Skólanámskrá Heilsuleikskólans kemur fram að:

„Hreyfing stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu og þori... íþróttir skipa stóran sess í starfi leikskólans...í markvissri hreyfipjálfun eflist alhliða þroski barnsins. Góð líkamleg færni leiðir af sér ánægðara barn. Sjálföruggt barn á auðveldara með að leika sér og tileinka sér þekkingu. Markviss hreyfipjálfun hefur einnig áhrif á málskilning barna, örvar hugtakaskilning og leikgleði.“³

Listsköpun í leik

- örva sköpunargleði
- auka hugmyndaflug
- kynnst mismunandi efniviði og handfjatla hann
- skynja fegurð í umhverfinu

„Myndsköpun stuðlar að gleði og vellíðan [...] unnið er með fjölbreyttan efnivið úr náttúrunni og verðlaust efni af ýmsu tagi. Unnin eru jafnt hópverkefni sem einstaklingsverkefni. Skynjun og tjáning eru lykilorð og lögð áhersla á að vekja forvitni og rannsóknarlöngun og að barnið vinni út frá eigin hugmyndum. Þar gefast tækifæri til að þjálfá upp færni og að læra nýja tækni. Jafnframt er aðgangur að fjölbreyttum efniviði inni á deildum. Verkefni sem bjóða upp á staðlaðar ímyndir og eina lausn eru ekki í boði.“⁴

Í áratug hefur verið um þróunarverkefni að ræða og það liggur í hlutarins eðli að þróun felur í sér breytingar. Í Heilsuleikskólanum hafa breytingarnar aðallega snúist um viðbætur eða verklag þar sem eldri hugmyndir eru endurmetnar í ljósi nýrrar þekkingar. Þó skal taka fram að sú hugsjón sem lagt var af stað með í upphafi heilsustefnunnar hefur haldist því sem næst í sinni upprunalegu mynd. Þær breytingar sem hér um ræðir felast aðallega í frekari sérhæfingu kennaranna sem hefur leitt til skýrari sýnar á markmiðin og nákvæmari túlkunar á innra starfi leikskólans.

Heilsubók barnsins

Í kjölfar ákvörðunar um yfirmarkmið leikskólans hófst vinna hjá kennurum við stefnumótun, markmiðssetningu og skipulag á innra starfi. Sú vinna leiddi til staðlaðra matsblaða sem voru ætluð kennurum til stuðnings við fjölpættar athuganir þar sem staða barns væri metin með hliðsjón að áhersluþáttum leikskólans. Þar með varð til *Heilsubók barnsins* og hefur hún verið notuð síðan. Upprunalegu bókina sömdu leikskólakennararnir á fyrsta ári leikskólans (1995–1996).

Heilsubók barnsins er veigamikill þáttur í leikskólastarfinu. Í þá bók eru skráðar ýmsar upplýsingar um barnið svo sem hæð og þyngd, heilsufar, fjarvera vegna veikinda, næring og svefn, leikur, félagsleg færni/lífsleikni, gróf- og fínreyfigeta og þróun myndsköpunar. Matsaðferðin felst í nákvæmri skráningu á þroska barns og færni. Vor og haust eru

börnin metin og árangurinn skráður í *Heilsubók barnsins*, og í framhaldi af því fá foreldrar viðtal við kennara, sem skýrir þeim frá stöðu barnsins. Skráningin veitir kennurum haldbæran grunn í foreldraviðtölum þar sem farið er yfir niðurstöður. Þessi leið gefur hlutlausa heildarsýn yfir stöðu barns í öllum þroskaþáttum. *Heilsubók barnsins* er í öllum tilfellum trúnaðarmál og eign barnsins.

Upphaflega var farið af stað með starfsemi og markmið fyrir þennan eina leikskóla en vegna mikils áhuga og eftirspurnar eftir gögnum um starfsemina þótti kennurum brýnt að setja hugmyndir sínar fram á aðgengilegan hátt fyrir almenning.

Eftirspurnin leiddi til þess að árið 1998 var gefið út heftið *Leiðbeiningar um notkun*. Hér var um að ræða hefti sem innihélt öll eyðublöð bókarinnar auk skilgreininga og skýringa á hverjum einstaka lið á matsblöðunum. Var þetta gert vegna eftirspurnar og áhuga frá öðrum leikskólum með það að markmiði að fyrirbyggja mismunandi túlkun þeirra sem vinna með og lesa úr gögnunum. Árið 2004 voru skráningarblöðin fyrir *Heilsubók barnsins* ásamt öllu sem tilheyrir *Leiðbeiningum um notkun* endurbætt og endurútgefið á tölvudiski. Í viðauka er að finna sýnishorn af nokkrum mats- og skráningarblöðum sem notuð eru í *Heilsubók barnsins*.

Tákn Heilsuleikskólans

Í upphafi starfsins var efnt til hönnunarsamkeppni meðal foreldra og starfsmanna um hönnun á merki fyrir Heilsuleikskólann. Vinningstillagan hefur verið notuð á fána sem er dreginn að húni hvern starfsdag Heilsuleikskólans á tímabilinu

1. maí – 1. október. Sá skóli sem ávinnur sér rétt til að starfa formlega sem heilsuleikskóli hefur einnig leyfi til þess að nota fánann. Merkið er sett á allt útgefið efni Heilsuleikskólans og kennarar bera nafnspjöld með merkinu. Merkið táknar þrenninguna hreyfingu, næringu og sköpun með einstaklinginn sem stefnir upp á við í brennidepli.

Þróunar- og nýbreytnistarf

Frá upphafi hefur Heilsuleikskólinn verið í samstarfi við Heilbrigðisráðuneytið, Landlæknisembættið, Menntamálaráðuneytið, Íþrótt- og Ólympíusambandið og Manneldisráð. Kennarar skólans hafa notið styrkja og ráðgjafar til þróunarstarfs frá þeim.

Verkefni sem unnin hafa verið í skólanum eru:

- Heilsubók barnsins 1996–1998
- Bæklingurinn Nónhressing í leikskólum 1997
- Þróunarverkefni í hreyfingu 1998–1999
- Evrópuverkefni heilsuskóla ásamt heilsugæslu og þremur öðrum skólum í Kópavogi 1999–2002
- Kynningarbæklingur fyrir Heilsubók barnsins 2000
- Þátttaka í rannsókn á útbreiðslu ónæmra baktería hjá börnum í leikskólum og aðgerðir til að hefta útbreiðslu þeirra. Aðrir leikskólar í Kópavogi og Hafnarfirði 2000–2003
- Samvinna heilsugæslu og Heilsuleikskóla 2001–2002
- Samstarf leik- og grunnskóla í Vesturbæ Kópavogs, þar sem samþætt var námsefni fyrir fjögurra til sjö ára börn 2001–2003
- Endurútgáfa á Heilsubók barnsins 2003–2004
- Stefnumótun fyrir heilsustefnuna 2004
- Stafagaldur – leikur með stafi, hljóð og ævintýri 2004–2005
- Myndband um starfsemi Heilsuleikskólans Urðarhóls 2006
- Námskrángerð fyrir elsta árgang í leikskóla 2006

Verkefni í vinnslu:

- Endurskoðun á umhverfisstefnu
- Rannsóknarverkefni um hvort íþróttakennsla í leikskólum

auki þol og hreyfifærni barna í samvinnu við Íþróttafraeðasetrið á Laugarvatni

Helstu viðbætur í stefnu leikskólans eru augin áhersla á umhverfisvernd og frekari þróun í hreyfingu. Í umhverfisvernd eru verðmætatætt og virðing fyrir náttúrnni hæst skrifuð og eru þau gildi samþætt öllu skóla-starfinu. Pappír er vel nýttur, flokkaður og sendur í endurvinnslu. Mat-arafgangar eru einnig flokkaðir, safnað í safnakassa og endurnýttir sem mold. Barnið er hvatt til að nýta vel þann efnivið sem það hefur með höndum og lærir að umgangast náttúruna af nærgætni. Í hreyfingu hefur starfið þróast á síðastliðnum 10 árum og verður því starfi gerð skil í kaflanum um hreyfingu.

Eins og áður sagði eru næring, hreyfing og listsköpun í leik helstu áherslupættir Heilsuleikskólans en þar er einnig unnið öflugt starf sem tekur mið af námssviðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá leikskóla og sameiginlegri stefnumótun leikskóla Kópavogs sem má finna í leikskóla-námskrá á vefsíðu bæjarins. Má þar nefna sem dæmi markvissa málörv-un og tónlist.

Viðmið heilsuskóla

Árið 1992 hófst verkefni sem heitir „European Network of Health Promoting Schools“ en það er samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðis-málstofnunarinnar (WHO), Evrópuráðs og Evrópusambandsins. Fjörur-tíu lönd tóku þátt og Ísland varð formlegur þátttakandi 1999 og starfar innan Heilbrigðisráðuneytisins undir nafninu *Heilsuefning í skólum*. Eitt af aðalmarkmiðum samstarfsins er að auka vitund og áhuga kennara og nemenda á öllum skólastigum á heilbrigðum lífsstíl og að stuðla að því að börn hafi tök á að alast upp við það að virða heilsu sína og annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir innihaldsríku lífi.

Árið 2002 lauk *Heilsuefning í skólum á Íslandi* við gerð staðlaðra

viðmiða fyrir heilsuskóla með skilgreiningunni: *Góð heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan.*⁵ Skólar hvort sem um er að ræða leikskóla, grunnskóla eða framhaldsskóla sem starfa eftir og uppfylla eftirfarandi skilyrði geta sótt um að starfa undir yfirskriftinni heilsuskóli. Sett voru fram viðmið sem taka mið af viðkomandi skólastigi og hér eru viðmið fyrir leikskóla.

Viðmið heilsuleikskóla⁶

Leiðarljós

Að auka andlega, líkamlega og félagslega vellíðan barna með því að efla líkams-, hreyfi-, tilfinninga-, vitsmuna-, félags- og siðgæðisþroska ásamt sköpunargáfu.

16

Þarfir einstaklingsins

Í heilsuleikskóla á barn að fá uppfylltar þarfir sínar fyrir:

- Kærleika – að tilheyra einhverjum
- Frelsi – að eiga valkosti
- Sjálfsvirðingu – að vera metið að verðleikum
- Kæti – að upplifa gleði

Uppeldishlutverk

Í heilsuleikskóla sinnir allt starfsfólkið námi barnanna. Nauðsynlegt er að nýta sér þann mannauð sem leikskólasamfélagið býður upp á hverju sinni.

Sjálfsprottinn leikur

Leikur er hornsteinn leikskólastarfsins. Nauðsynlegt er að ætla tíma og skapa umhverfi sem hvetur börn til sjálfsnáms gegnum leik.

Hreyfing

Umhverfið þarf að bjóða uppá aðstöðu bæði úti og inni til að þjálfa

gróf- og fínhyfingar til að styrkja barnið líkamlega, andlega og félagslega. Markviss hreyfipjálfun hefur einnig áhrif á málþroska og málskilning barna og þar með eykst félagsfærni og leikgleði sem eflir vináttubönd.

Næring

Stuðla skal að góðum matarvenjum og hollustu. Gæta skal fjölbreytni í fæði og nota sem minnst af fitu, sykri og salti. Vatn skal vera aðgengilegt fyrir börn og starfsmenn.

Efling sjálfsvirðingar

Umhverfi og aðstæður eiga að veita barninu öryggiskennd með því að búa því hlýju, festu og takmarka óæskilegt álag. Ánægjulegt starfsumhverfi eflir gagnkvæma virðingu, sjálfstraust, samkennd, samstöðu og samstarf allra í samfélagi heilsuleikskólans.

17

Dagskipulag

Daglegt starf á að einkennast af hlýju, aga og festu en jafnframt ákveðnum sveigjanleika sem allt samfélag heilsuleikskólans er upplýst um.

Húsnæði

Húsnæði og umhverfi þess skal stuðla að vellíðan og hvatningu. Einnig verður að gæta öryggis og fyllsta hreinlætis.

Umhverfisvernd

Leitast skal við að móta umhverfisstefnu. Gæta skal ábyrgðar og virðingar fyrir náttúrunni og umhverfinu.

Heilbrigður lífssíll

Öll börn ættu að alast upp við það að virða heilsu sína og annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir innihaldsríku lífi.

Heilbrigður lífsstíll starfsmanna

Starfsmenn eru fyrirmynd barnanna og þurfa því að tileinka sér heilbriggt líferni og horfa jákvæðum augum á hvaðeina sem gerir heilsunni gott, það eykur vellíðan þeirra í starfi.

Leikur og nám

Í bernsku felur leikur í sér nám, af leik sprettur ný þekking, nýjar tilfinningar, nýjar athafnir og leikni. Í leik tjáir barnið tilfinningar sínar og fær útrás fyrir þær.

Heilsuleikskólinn og heimilið

Áhersla er lögð á virkt foreldrasamstarf sem þátt í vellíðan barnsins. Mikilvægt er að náð samstarf og gagnkvæmt traust ríki á milli heimilis og heilsuleikskóla.

Stefna og stjórnun heilsuleikskóla

Stjórnunarhætti skal byggja á virku samstarfi og þátttöku allra í skóla-samfélaginu. Æskilegt er að móta starfsmannastefnu þar sem flestir koma að ferlinu.

Heilsuleikskólinn sem hluti af samfélaginu

Heilsuleikskólinn er í virku samstarfi við rekstraraðila og öll stig menntakerfisins. Einnig þarf að líta á skólann sem virkan þátttakanda sem er í góðu samstarfi við samfélagið.

Samstarf milli skólastiga

Samstarf og gagnkvæm virðing þarf að ríkja á milli heilsuleikskóla og grunnskóla þar sem megináhersla er lögð á að barn flytjist ánægt á milli skólastiga.

Samtök heilsuleikskóla

Þann 4. nóvember 2005 voru stofnuð Samtök heilsuleikskóla á Íslandi og voru stofnfélagar 7 leikskólar víðsvegar af landinu. Fimm leikskólar uppfylla áðurnefnd skilyrði sem eru viðurkennd af Landlæknisembættinu og Menntamálaráðuneytinu, og hafa þeir þegar fengið formlega viðurkenningu sem heilsuleikskólar. Þeir eru Heilsuleikskólarnir Urðarhóll í Kópavogi, Krókur í Grindavík, Garðasel á Akranesi, Heiðarsel í Reykjanesbæ og Suðurvellir í Vogum. Leikskólarnir Krógaból á Akureyri og Árbær í Árborg sem fylgja heilsustefnunni eru næstir til að fá formlega viðurkenningu. Tilgangur samtakanna er meðal annars að stuðla að heilsuefingu í leikskólasamfélaginu, gæta hagsmuna heilsuleikskóla, efla samheldni þeirra og skapa vettvang til fræðslu og skoðana-skipta.





Heilsustefnan í leikskólastarfi

Leikurinn eflir lífsleikni

Í þessum kafla verður sagt frá grundvallarhugmyndum Heilsuleiksskólans um það hvaða eiginleika barn þroskar þegar það leikur sér, hvers vænta má af barninu, hvað ber að skoða sérstaklega í leiknum, hvers vegna leikurinn eflir lífsleikni og hvers vegna áhersla er lögð á umhverfi sem stuðlar að fjölbreytni í leikferlinu.

Í heilsustefnunni er hugtakið ‘lífsleikni’ að mestu notað í félagslegu samhengi en sumstaðar í Skólanámskránni er vísað til ‘félagslegrar færni’. Til þess að gæta samhljóms í túlkun höfundar og lesanda á hugtökunum ‘félagsleg færni’ annars vegar og ‘lífsleikni’ hins vegar er nauðsynlegt að skoða þau hugtök nánar.

Félagsleg færni snýst um jákvætt samspil við aðra, virk tjáskipti, samvinnu í leik og starfi og leit að farsælli lausn ágreiningsmála. Hjá WHO (World Health Organization, 1993) er hugtakið ‘lífsleikni’ skilgreint sem hæfni til að laga sig á jákvæðan hátt að mismunandi aðstæðum og getu til að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs. Lífsleikni felur í sér félagslega hæfni, þroskaða tilfinningagreind og sterka siðferðiskennd.⁷ Bæði hugtökin vísa til samskiptahátta, aðlögunarhæfni og færni einstaklingsins í félagslegum kringumstæðum. Þar með er nokkuð ljóst að inntak beggja hugtakanna er í meginatriðum það sama. Í umræðunni

í þessum kafla verða hugtökin ‘félagsleg færni’ og ‘lífsleikni’ notuð jöfn- um höndum og gefin sama merkingin.

Leikskólinn gegnir mikilvægu hlutverki sem félagsmótunarafl. Lífs- leiknikennsla leikskólabarna snýst um það að veita þeim tækifæri til að efla siðgæðis-, félags- og tilfinningaþroska og til þess eru þau tækifæri nýtt sem koma upp daglega í skólasamfélaginu. Það er viðurkennt að félagsleg færni, aðlögunarhæfni og staða í jafningjahópnum skiptir veru- legu máli fyrir almenna líðan einstaklingsins, að félagsþroski hafi víðtæk áhrif á líðan og getu barns á öðrum sviðum og að barn sem á erfitt með að tengjast öðrum börnum og erfitt með samvinnu er líklegt til þess að eiga í erfiðleikum með formlegt nám seinna meir.⁸

Leikurinn er sá vettvangur þar sem þjálfuð er hæfni barns í öllum ofangreindum þáttum. Einnig hafa rannsóknir leitt í ljós að barn sem hefur jákvæða reynslu af samskiptum er félagslynt, getur áætlað og fram- kvæmt flókin verkefni, getur notað og skilið flóknar setningar, kann að ná athygli á jákvæðan hátt og nýtir sér stuðning fullorðinna.⁹

Í félagslegu umhverfi aftur á móti þar sem samskipti eru takmörkuð, þar sem lítið er um rökræður og þar sem skoðanir barnsins eru ekki virt- ar mun það þjálfast lítið í að tjá sig, draga ályktanir eða færa rök fyrir máli sínu.¹⁰ Í heilsustefnunni er þess vegna lögð rík áhersla á samskipti barnanna sín á milli og vel fylgst með líðan þeirra og getu í félagslegu samhengi. Þau eru hvött til að gera áætlanir, rökræða, endurmeta vinnu sína og yfir höfuð að tjá hugsanir sínar upphátt.

Leikurinn

Í Heilsuleikskólanum sem öðrum leikskólum er mikilvægi leiksins og leikferlisins svo sjálfgefið að ekki þykir ástæða til að taka sérstaklega fram í undirmarkmiðum skólans að áhersla er lögð á leikinn. Leikurinn er hornsteinn leikskólastarfsins, hann er kennsluaðferð leikskólakennar- ans og námsleið barnsins. Í bernsku er það að leika sér það sama og að

læra og afla sér þekkingar.¹¹ Þar af leiðir að öll markmið og áætlanir miðast við að barnið starfi í leik.

Í Aðalnámskrá leikskóla er skýrt tekið fram að

„fjáls og sjálfsprottinn leikur er hið eðlilega tjáningarform barns“¹² og að „í leikskóla [skuli] rækta alhliða þroska barnsins sem felst meðal annars í líkams- og hreyfiproska, tilfinningaþroska, vitsmunaproska, málþroska, félagsþroska og félagsvitund, fagurþroska og sköpunarhæfni, siðgæðisþroska og siðgæðisvitund. Í leikskóla ber að hlúa að öllum þessum þroskaþáttum, efla þá og örva samspil þeirra. Lífsleikni og námsgengi barnsins byggist á jafnvægi milli þessara þroskaþátta.“¹³

Jafnframt segir að börn „hafi djúpstæða þörf fyrir mikinn og samfelldan sjálfsprottinn leik sem er laus við öll tengsl og allt skipulag“.¹⁴ Valborg Sigurðardóttir segir að sjálfsprottna leiknum þurfi að gefa góðan og órofinn tíma, hæfilegt leikrými og viðeigandi leikbúnað.¹⁵

Hinn fjálsi og sjálfsprottni leikur barnsins er talinn „leikur leikjanna“ og er mikilvægur jafnt úti sem inni. Leikurinn er grundvallarþáttur í þróun vitsmunalífsins og félagslegu námi, þar er barnið virkt og áhugasamt. Allur leikur er skapandi, en í fjálsum leik er barnið að skapa leikinn úr eigin hugarheimi, það tekur ákvarðanir á eigin forsendum og lærir að leita lausna.¹⁶ Þar notar barnið eigið hugvit til þess að skapa og framkvæma hugmyndir sínar. Það þarf að greina aðstæður, gera áætlun, skipuleggja, stjórna tilfinningum, einbeita sér og tjá sig á jákvæðan og félagslega viðurkenndan hátt.¹⁷

Leikurinn eflir skapandi hugsun sem grundvallast á eðlislægri forvitni barns og þörf fyrir að rannsaka heiminn og eðli hans. Þegar barn skapar eitthvað í leik sínum er það að endurskapa og reyna að skilja fyrirbæri og persónur í umhverfinu sem skiptir það máli. Skapandi hugsun er ferli sem kemur af stað nýjum hugmyndum og nýtist einstaklingnum við að kanna fjölbreytta möguleika til að bregðast við á sveigjanlegan hátt. Markmið Heilsuleikskólans, þegar kemur að því að efla skapandi hugsun eru að veita skilyrði fyrir frumleika sem leiðir til margbreyti-

leika í leið að úrlausnum við alla vinnu barnsins, hvað sem það er að gera. Í 5. kafla er fjallað nánar um skapandi vinnu barnsins.

Í heilsustefnunni er lögð áhersla á umhverfi sem stuðlar að fjölbreytni í leikjum og skipulag sem tekur tillit til frjálsa og óskipulagða leiksins. Þetta er gert með því að gefa barninu færi á að gefa hlutum úr daglegu umhverfi nýtt líf í stöðugu samspili innri og ytri vitundar, stóll verður að bít, slæða verður að galakjól og sleif verður hljóðnemi. Byggingaleikir og opinn efniviður veita barni tækifæri til að efla leikni við að raða, flokka, spegla, skeyta saman, snúa og stafla. Í þessu ferli er grunnurinn lagður að hæfni til að leita úrlausna.

Heilsuleikskólinn skapar umhverfi sem gefur barninu færi á að vera í hreyfileikjum sem þjálfá líkama og skynjun, hlutverkaleikjum sem veita því frelsi til að vinna með tilfinningar og leikjum sem ýta undir frumkvæði, hugmyndaflug og rökleikni. Til þess að tryggja flæði og þróun í leiknum er hinum frjálsu og sjálfsprottenu athöfnum barnsins gefinn rúmur og heilstæður tími daglega í Heilsuleikskólanum.

Markmið lífsleiknikennslu

Framtíðarsýn Heilsuleikskólans er sú að komandi kynslóð leikskólabarna þurfi að búa yfir lífsleikni. Sú sýn felur í sér að efla sjálfstæði, samviskusemi og heiðarleika þar sem kurteisir og glaðir einstaklingar virða sérkenni hvers og eins. Um er að ræða lítil börn og það er langt í full-orðinsárin, en hér verður grunnurinn lagður að einstaklingum sem temja sér gagnrýna og skapandi hugsun, sem kjósa að lifa heilbrigðu lífi, huga vel að andlegri og líkamlegri heilsu og umgangast allt líf af nærgætni, virðingu og umburðarlyndi. Með þessu fólki getum við horft fram á samfélag sem er lýðræðislegt og sanngjarnt, þar sem allir fá að njóta sín.

Félagsleg markmið Heilsustefnunnar miðast við þau aldagömlu lýðræðislegu gildi sem byggð eru á traustum grunni okkar alþýðumenningu og koma fram í Aðalnámskrá leikskóla. Þar er lögð áhersla á að

barn læri að una og starfa í hópi og að það læri að leysa deilur á farsælan hátt, án valdbeitingar. Áhersla er lögð á að barninu lærist að sýna öðrum vinsemd og umburðarlyndi, taka tillit til og virða skoðanir annarra en jafnframt að taka frumkvæði og sýna sjálfstæði í hugsun. Í umgengni og samskiptum við aðra gefast daglega tækifæri til að æfa sig og tileinka sér þá færni sem til þarf.

Í Skólanámskrá Heilsuleikskólans segir:

„Með lífsleikni er átt við hæfni til að takast á við lífið sjálft. Segja má að leikskólanámið sé í raun samfellt lífsleikninám. Til að öðlast lífsleikni þarf barnið að læra umburðarlyndi í samskiptum sínum og samneyti við aðra, læra að bera virðingu fyrir ólíku atgervi, skoðunum og menningu. Barnið þarf að tileinka sér lífsgildi, reglur, venjur og hefðir sem ríkja heima, í leikskólanum og í samfélaginu í heild.“¹⁸

26

Lífsleikni eflist í þykjustu- og hlutverkaleikjum sem og öðrum samleikjum. Þar lærist börnum nauðsyn þess að vinna saman og taka tillit hvert til annars á jafnréttisgrundvelli. Þau læra að skiptast á, þau læra að takast á við tilfinningar þegar þau vinna eða tapa í leik¹⁹ og þau læra að samgleðjast vinum sínum.

Hvernig á svo að kenna ungum börnum þetta allt saman og hvaða viðmið hefur Heilsuleikskólinn til þess að „mæla“ hvort einstaklingur hefur öðlast lífsleikni eða ekki? Í upphafi heilsustefnunnar nutu leikskólakennararnir leiðsagnar Jónínu Tryggvadóttur (1938–2001) þá kennara í Fósturskóla Íslands. Hún benti á að leggja ætti mikla áherslu á tilfinninga-, félags- og siðgæðisþroska barnanna og að samskiptin og leikurinn væri sá vettvangur sem best væri til þess fallinn að efla þessa þroskaþætti. Ástæðan fyrir þessari áherslu var sú að félagslega fær manneskja, með sterka siðferðiskennd sem er í tengslum við eigin tilfinningar og annarra er manneskja sem líður vel, sbr. markmið heilsuleikskólans „að auka gleði og vellíðan“.

Tilfinningaþroski

Tilfinningaþroska þarf að sinna af sérstakri alúð frá upphafi, strax fyrstu vikur og mánuði í lífi barns. Sá þroski hefst með myndun geðtengsla. Traust geðtengsl eru grundvallaratriði í félags- og tilfinningaþroska því að þar er grunnurinn lagður að væntingum til sambanda sem myndast í framtíðinni. Á fyrstu árum ævinnar er það í flestum tilvikum foreldri sem barnið tengist, það er sá aðili sem sinnir frumþörfum og sá fyrsti sem barn á í gagnkvæmum samskiptum við. Eftir því sem barnið eldist getur það myndað geðtengsl við annan aðila en foreldri svo sem ættingja eða kennara.²⁰ Góð geðtengsl skapast þegar barnið lærir að umhverfið er því vinveitt vegna þess að þörfum þess er svarað af alúð, næmni og staðfestu. Hér er það öruggt og langvarandi samneyti barns við hinn aðilann sem skiptir höfuðmáli, ekki endilega hvort það er fjölskyldumeðlimur eða annar umönnunaraðili.

Barn sem aftur á móti dvelur löngum í umhverfi þar sem óstöðugleiki ríkir og fær einungis sinnt lágmarkspörfum án náinna samskipta við einn ákveðinn aðila, nær ekki að mynda slík tengsl. Rannsóknir sýna að börn með sterk geðtengsl við einhvern fullorðinn um eins og hálf árs aldur eru áhugasöm, sýna samkennd, eru glöð, örugg og sjálfstæð. Hins vegar hefur komið í ljós að börn með léleg geðtengsl við einhvern fullorðinn eiga erfitt með að treysta, sýna truflandi hegðun, eru óvinveitt og jafnvel árásargjörn.²¹ Af þessu er ljóst að geðtengsl eru mikilvægur þáttur í tilfinningaþroska einstaklingsins og þar eru á ferðinni þau félagsmótunaröfl sem leiða til lífsleikni seinna meir.

Í umræðunni um lífsleikni er vert að taka fram að Aðalnámskrá leikskóla gerir ráð fyrir og ætlast til hlutdeildar leikskóla í félags- og tilfinningaþroska einstaklingsins. Einstaklingur sem þróar með sér hæfileikann til að geta lesið í eigin tilfinningar þróar einnig með sér hæfileikann til að lesa og skilgreina tilfinningar annarra. Þeir sem ekki geta lesið óyrð skilaboð – sem gefin eru með viðmóti, líkamsbeitingu, svipbrigðum og orðavali í samskiptum eiga öðrum fremur erfitt uppdráttar félagslega. Goleman (1995) telur að fólk sem er í vafa um sínar eigin kenndir muni ekki síður ruglast þegar aðrir tjá tilfinningar sínar gagnvart því. Það seg-

ir sig sjálft að slík tregða mun leiða til misskilnings og árekstra í samskiptum.²²

Börn með slakan tilfinningaþroska kunna að fara „í taugarnar á öðrum“.²³ Þau geta verið óþægilega ágeng, klaufaleg í samskiptum og vita ekki hvernig á að koma inn í leik annarra; þau reyna að ná forystu of snemma og þröngva skoðunum sínum upp á aðra. Þessi börn valda óþægindum og eiga það á hættu að vera hunsuð og verða fyrir félagslegri einangrun.

Samskiptahæfni og skilningur barns á því hvernig skuli bera sig að er takmarkaður og því þurfa börn á leiðsögn fullorðinna að halda til þess að öðlast viðeigandi félagslega færni.

Siðgæðisþroski

Almennt er talið að siðgæðisvitund þroskist í beinum tengslum við félagslega reynslu og af viðbrögðum fólks við atferlinu. Slíka reynslu öðlast barn í leiknum og samskiptum við aðra. Siðferðiskennd felur meðal annars í sér rökhugsun, hæfileika til að skilja reglur, þekkja mun á réttu og röngu og sjá hlutina frá annarra sjónarhorni. Með auknum vitsmunabroska ávinnur barn sér siðrænt sjálfstæði og lærir að reiða sig á eigin afstöðu við lausn ágreiningsmála.²⁴ Vaxtasprotar siðgæðis sjást þegar barn sýnir samkennd strax nokkurra mánaða gamalt. Samkennd má greina þegar barn reynir að hugga þann sem grætur með því að rétta leikfangið sitt. Í leik og samskiptum við önnur börn eykst samkenndin, það er að segja tilfinningin fyrir því hvað felst í vináttu og að „vera góður“ við einhvern.²⁵ Vináttu og samkennd er dýrmætt veganesti og góður undirbúningur undir virka þátttöku í félagslífi og samstarfi síðar í lífinu.

Siðgæðisþroski fylgir ákveðnu ferli sem markast af vitsmunabroska og skilningi á umheiminum. Samkvæmt vitsmunabroskakenningu Piaget²⁶ getur barn sem er á foraðgerðarstigi hugsunar ekki sett sig í spor annarra eða séð hlutina frá fleiri en einu sjónarhorni. Það skilur ekki

að aðrir geti haft allt aðrar skoðanir, sjónarmið eða tilfinningar en það sjálft.²⁷ Glöggð dæmi þess er þegar afmælisgjöf til vinarins er valin vegna þess að það er eitthvað sem barnið sjálft langar í og svo verður erfitt að reiða hana af hendi þegar til þess kemur.

Samkvæmt kenningum Kohlbergs²⁸ um siðgæðisþroska mannsins lætur raunverulegur siðgæðisþroski hið innra ekki á sér kræla fyrr en um og upp úr sex ára aldri. Upp að þeim aldri er sjálflægnin allsráðandi og barnið metur aðstæður alfarið út frá eigin sjónarhorni.

Réttlætiskennd er einnig þáttur í siðgæðisþroska. Þróun þess þáttar er hvað mest áberandi í leikskóla. Þá fer barnið að miða réttlæti við sanngirni, jafna skiptingu og samkomulag. Í leikskólum ber að aðstoða barn við að nálgast þetta stig í siðgæðisþroska með því að leiða það áfram í samskiptum og ræða við það um réttmæti. Enn sem fyrr á barnið erfitt með að skilja önnur sjónarmið en sitt eigið en með auknum vitsmunþroska eykst skilningurinn á því að til séu önnur sjónarmið sem ber að taka tillit til.

Að þessu sögðu er ljóst að í fyrstu markast siðferðisvitund af ytri aðstæðum, sem með tíð og tíma og aðstoð fullorðinna verður hluti af innri vitund. Barn á leikskólaaldri sér rétt og rangt sem sitthvorn pólinn og ekkert þar í milli. Því er ómögulegt að skilja að eitthvað gerðist „óvart“ eða „viljandi“²⁹ því þessi hugtök eru of huglæg fyrir ungt barn. Öll hegðun einkennist af eiginhagsmunum og að gjalda með líku, t.d. ef maður er sleginn þá slær maður til baka, „ég sló hann af því að hann sló mig“. Það er ekki fyrr en upp úr 5 ára aldrinum að barn fer að skilja ásetning, aðdraganda og aðrar kringumstæður þegar það metur réttmæti. Upplifun ungs barns á réttu og röngu markast af tilhneigingu þess til að álíta að ríkjandi reglur, einkum boð og bönn hinna fullorðnu, séu ávallt réttmætar og þeim beri að hlýða. Hegðun á þessu stigi í siðferðisþroska ræðst aðallega af því að forðast refsingu eða óvild hins fullorðna og barnið er upptekið af því að gera fullorðnum í umhverfinu til hæfis.³⁰

Hér sem annarstaðar er leikurinn mikilvægur vettvangur til þess að efla ákveðna þroskaþætti sem heyra undir siðgæðisþroska. Regluleikur,

þ.e.a.s. leikir sem fylgja settum reglum, hvort sem þeir eru skipulagðir af fullorðnum eða ekki, eru best til þess fallnir að reyna á siðferðiskennd. Þetta eru leikir sem krefjast ákveðinnar sjálfsstjórnar og útsjónarsemi sem stundum reynist erfið sjálflægu barni.

Á vettvangi regluleikja eflist félagsþroski og siðgæðisvitund barns. Barnið æfist í að meta hvenær það er viðeigandi að gefa eftir eða keppa. Það lærir að setta sig við að vera ekki alltaf miðpunktur athyglinnar og að taka sigri eða ósigri af reisu. Í sumum eltingaleikjum þarf að taka siðferðislegar ákvarðanir sem hafa áhrif á eigin framvindu, „á ég að frelsa vin minn og eiga á hættu að nást sjálfur fyrir vikið?“. Í skipulögðum leikjum og regluleikjum reynir á samskiptahæfni, en þar lærir barnið einfaldar samskiptareglur, það lærir að virða rétt annarra og um leið vaknar og þróast lýðræðisvitund þess.³¹

Meðal regluleikja eru hringleikir, eltingaleikir og spil. Í þessa leiki er farið inn á deildum, í sölum Heilsuleikskólans og eins úti við.

Samskipti

Lífsleikni byggir að miklu leyti á samskiptum og þjálfast í gegnum gagnkvæm samskipti og samvinnu í frjálsum leik, hópastarfi og regluleikjum. Í samskiptum fær barnið æfingu í að færa rök fyrir hugmyndum sínum og skoðunum.³²

Það er nauðsynlegt að einstaklingur geti komið upplýsingum frá sér á skipulagðan hátt og geti útskýrt hvernig ákveðin niðurstaða var fengin. Samskipti í leiknum er aðferð barnsins til að æfa sig í tjáskiptum og vinna úr hugsunum sínum. Þess vegna er rík áhersla lögð á samskipti barnanna sín á milli, fylgst vel með líðan þeirra og getu í félagslegu samhengi og þeim veitt aðstoð gerist þess þörf.

Kennarar Heilsuleikskólans leggja áherslu á að barn starfi í umhverfi þar sem það mætir jákvæðri svörun við tilraunum sínum í samskiptum bæði við önnur börn og fullorðna þar sem því eru veitt fjölbreytt tækifæri til að efla samskiptahæfni í ýmsum leikjum og verkefnum. Í hóp-

vinnu, leikjum, samverustundum og verkefnavinnu er barnið hvatt til að gera áætlanir, rökræða, endurmeta vinnu sína og yfir höfuð tjá hugsanir sínar upphátt. Matnálstímar, fataherbergið og frjálsi leikurinn eru einnig tilvaldar aðstæður til að kenna barni að nota tungumálið til að tjá sig.

Með auknu sjálfstrausti og auknum þroska öðlast barn leikni í að leggja hugmyndir sínar á borð fyrir aðra og fer að nálgast frumleikni í að beita gagnrýnni hugsun. Páll Skúlason (1987) telur að sá sem temur sér gagnrýna hugsun fallist ekki á neinar fullyrðingar eða skoðun nema að vel ígrunduðu máli, hann varast alla hleypidóma og fordóma. Hann athugar hlutlaust hvað liggur að baki og skilur að oftast eru engin einhlít svör. Sá einstaklingur er fær um að mynda eigin skoðun út frá þeim upplýsingum sem hann hefur aflað sér.³³

Ef barn er hvatt til að spyrja um ástæður hugsana og athafna annarra og skoða sínar eigin, lærir það að taka ekki endilega umhugsunarlaust við því sem að því er rétt. Með því að efla gagnrýna hugsun má fyrirbyggja að félagsleg vandamál komi upp síðar, svo sem þátttöku í einelti eða vímuefnanotkun, vegna þess að einstaklingurinn hefur tamið sér að ígrunda aðstæður og gera upp sinn eigin hug.

Hlutdeild fullorðinna

Rannsóknir sýna að hlutdeild fullorðinna hefur afgerandi áhrif á alhliða þroska barns, hvort sem það er að skipuleggja leikinn, skapa „kveikju“ að leiknum eða varpa fram hugmynd sem þróar leikinn og gefur honum nýja vídd. Barn sem nýtur mátulegrar íhlutunar fullorðinna í leiknum sýnir hraðari félags-, vitsmuna- og málþroska.³⁴ Hér sem annarstaðar gegnir kennarinn lykilhlutverki sem leiðbeinandi afl og það er hans að skapa barninu öruggt umhverfi sem veitir því ýmsa valkosti í þekkingarleitinni og tilraunum sínum hvort sem um er að ræða úrlausnir á félagslega sviðinu, tilfinningasviðinu eða vitsmunasviðinu.

Þegar barn hefur náð tökum á að framkvæma verkefni eða atferli

hjálparlaust og án mikillar fyrirhafnar er það hlutverk kennarans að leiða það áfram til frekari þekkingar og færni með leiðandi spurningum og uppbyggjandi athugasemdum. Í stefnu Heilsuleikskólans er lögð áhersla á nærveru hins fullorðna. Kennarinn er fyrirmynd í einu og öllu:

„Það sem börnin læra er ekki endilega það sem þeim er kennt á formlegan hátt. Heldur er lærdómurinn afleiðing af þeim verkefnum og viðfangsefnum sem umhverfið býður börnunum uppá.“³⁵

Parna er einnig verið að tala um hina óyrta kennslu³⁶ sem fer fram í öllum skólum, þar má nefna viðmót kennarans, samskiptahætti hans og hvernig hann sjálfur nálgast viðfangsefni:

32

„Í rannsókn á mannlegum samskiptum er það ein grunnregla að 90% eða meira af tilfinningalegum skilaboðum séu án orða.“³⁷

Barn sem upplifir umhyggju og virðingu á auðveldara með að tileinka sér umhyggju og virðingu í samskiptum við aðra. Nærgætni fullorðinna er eina leiðin fyrir barn að læra nærgætni. Þannig er það með alla hegðun.³⁸ Barnið lærir það sem fyrir því er haft.

Mat á leik og lífsleikni

Sú lífsleikni sem ávinnst með auknum félagsþroska hefur slíkt vægi í Heilsuleikskólastarfi að það þykir ástæða til að fylgjast með og skrá sérstaklega þá þróun, þann þroska og það atferli sem á sér stað í leiknum hjá hverju barni.

Á sérstöku eyðublaði sem fylgir *Heilsubók barnsins* fást svör við lífsleikni og leikferli, þ.e.a.s. hvernig barn leikur sér, hvaða samskiptahátt það hefur tamið sér og viðmót þess gagnvart jafnöldrum, fullorðnum og umhverfinu.

Viðmið Heilsuleikskólans byggjast að verulegu leyti á skilgreiningu



sem Burton White og félagar hans við Harvard háskólann³⁹ unnu að í tengslum við aðra rannsókn sem þeir gerðu á áhrifum samskipta for-eldra og barna. Þeir skiptu börnum í tvo hópa til þess að geta skilgreint betur einkenni félagslegrar færni hjá leikskólabörnum.

Félagslega illa stödd börn:

- hlédræg eða truflandi
- eiga erfitt félagslega
- skilja ekki orsök og afleiðingu
- nota einhæft, einfalt mál og hafa takmarkaðan orðaforða

Félagslega fær börn:

- ná athygli á jákvæðan hátt
- nýta sér stuðning fullorðinna
- eru félagslynd
- áætla og framkvæma flókin verkefni
- nota og skilja flóknar setningar

34

Leikurinn fylgir aldurstengdri þróun sem gefur vísbendingu um alhliða þroska barns, þar má sjá ákveðið samskiptamynstur sem segir til um félagsþroska, tilfinningaþroska og siðferðisþroska þess. Við athugun á félagslegu atgervi og lífsleikni barns er stuðst við staðlað skráningarblað sem tekur mið af áður nefndum gildum. Þessu blaði er skipt í tvo þætti þar sem leikferlið er skoðað annars vegar og hins vegar samskipti einstaklingsins við börn og fullorðna, en allir stuðlar eru aldursmiðaðir. Að lokinni skráningu kemur strax í ljós hvar barnið er statt á sínum þroskaferli. Það er fljótséð ef um einhvers konar frávik er að ræða og því auðvelt að veita viðkomandi einstaklingi frekari stuðning. Niðurstöður eru skráðar í *Heilsubók barnsins*.

3. KAFLI

Næring, svefn og heilsa

35

„Ekki er ráð nema í tíma sé tekið,“ eru orð að sönnu. Matarvenjur eru áunnar og smekkur manna misjafn. Sumt af því sem barnið fær að smakka í leikskólanum gæti hugsanlega sjaldan eða aldrei sést á borðum heima hjá því. Það er ósjaldan að foreldrar koma hlējandi og segja frá því að þau hafi verið beðin um að kaupa eitthvað sem aldrei hafi hvarflað að þeim að hafa á boðstólum. Reynsla þeirra sem starfa með börnum hefur sýnt að grænmeti höfðar oft á tíðum lítt til ungra barna en reynslan hefur einnig sýnt að jákvætt hugarfar hins fullorðna og daglegt aðgengi að fersku grænmeti leiðir til þess að barnið fer að sýna því áhuga og vilja smakka – sérstaklega fái það að borða grænmetið sem nasl. Viðtöl sem tekin voru við foreldra leiddu í ljós að þeim fannst „*stefna leikskólans hafa einhver áhrif á líf barna sinna utan skólatíma. Allir foreldrar [sem tóku þátt] voru sammála um að börnin væru jákvæðari gagnvart grænmeti og ávöxtum og væru dugleg að smakka eitthvað nýtt og framandi*“⁴⁰

Matarlyst er tilfinning sem getur tengst umhverfi, venjum eða tilfinningalegu ástandi einstaklingsins. Oftast er það þó þannig að hungur gerir vart við sig þegar maginn er tómur og orkubirgðir líkamans hafa minnkað, þá er lítið af þrúgusykri og fitusýrum í blóðinu. Þegar svo er komið fá sumir verk í maga, aðrir höfuðverk, einhverjir verða upp-

stökkir og enn aðrir finna fyrir kulda. Ráðið hér er að forðast svengd með því að borða eitthvað á 2–3 tíma fresti, sem sagt borða oft en lítið í einu. Til þess að tryggja næringu með ráðlögðu millibili er máltíðum raðað þannig í Heilsuleikskólanum að á milli 9⁰⁰ og 10⁰⁰ er ávaxtastund, 11³⁰–12³⁰ er hádegisverður, 14⁰⁰–15⁰⁰ er nónhressing og fyrir þá sem dvelja lengst er aftur ávaxtabiti í lok dags eða um klukkan 17⁰⁰.

Orka úr fæðunni er nauðsynlegur lífgjafi og nýtist líkamanum við ósjálfráðar og sjálfráðar hreyfingar og sérstaka starfsemi svo sem vöxt. Fáir barn þá orku sem það þarf ætti það hvorki að þyngjast umfram það sem eðlilegt þykir hjá barni í örum vexti né léttast. Umframorka leiðir hins vegar til óeðlilegrar þyngdaraukningar en of lítil orka sökum rangs matarræðis getur leitt til vanþrifa.⁴¹

Frá Manneldisráði eru tilmæli um að hafa fjölbreytnina í fæðuvali í fyrirúmi og ráðleggingar þeirra um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri eru á þessa leið:

- grænmeti og ávextir daglega
- fiskur – helst tvisvar í viku eða oftar
- gróf brauð og annar kornmatur
- fituminni mjólkurvörur
- salt í hófi
- lýsi eða annar D-vítamínjafi
- vatn er besti svaladrykkurinn
- borðum hæfilega mikið
- hreyfum okkur rösklega, a.m.k. 45–60 mínútur á dag

Manneldisráð mælist til að barn fái 300 g af ávöxtum og grænmeti á dag. Að því gefnu, sé þessum tölum deilt niður, ætti barn í 8 klst. viðveru í leikskóla að fá að jafnaði um það bil 230 g þar og um 70 g heima hjá sér daglega.

Matur og matarvenjur í Heilsuleikskólanum Urðarhól

Matur og matarvenjur í heilsuleikskóla eru ekkert frábrugðnar því sem fólk á að venjast að öðru leyti en því að þar er dregið úr neyslu á sykri, harðri fitu, salti og unnum matvörum og áhersla lögð á hollan og næringaríkan mat úr sem flestum fæðuflokkum. Barnið fær tækifæri til að læra að meta grænmeti, ávexti og kornmeti og venjast því að vilja fjölbreytni frekar en einhæfni í fæðuvali. Þetta er hugsað sem forvarnarstarf sem vonandi skilar sér seinna meir í heilbrigðum lífsstíl barnanna og vinnur gegn offitu og öðrum fæðutengdum kvillum og sjúkdómum. Holt fæði er grunnur að almennri heilsu einstaklingsins, þ.e.a.s. líkamlegri og andlegri vellíðan; þroska, ónæmi og frammistöðu alla ævi.⁴² Í æsku er fæðuval sérstaklega mikilvægt vegna þess að á því tímasteiði fer vöxtur hvað örst fram en einnig þarf að gæta þess að barn neyti nægilegs vökva.⁴³

37

Borðhald er veigamikill þáttur í starfi Heilsuleikskólans. Það að gera sér glaðan dag með því að borða saman er mikilvægur þáttur í samskiptum manna en of oft er það sætabrauð, sælgæti og sætir drykkir sem eru á boðstólum. Heilsuleikskólinn leggur metnað í hefðbundinn og bragðgóðan mat sem unninn er að mestu leyti úr óunnu hráefni þar sem barn venst því að meðlæti eða hressing þarf ekki að vera sæt á bragðið. Lögð er áhersla á að barn temji sér heilsusamlegan lífsstíl í mataræði sem öðru, þannig að daglega eru í boði ávaxta- og grænmetisbitar oft með brauði sem bakað er í leikskólanum. Fjölbreytt úrval af ávöxtum og grænmeti tryggir að barn kynnist mismunandi tegundum og fái öll þau næringarefni sem líkami í örum vexti þarfnast. Hér er um flókið samspil efnasambanda að ræða og gæta þarf jafnvægis svo að einni fæðutegund verði ekki ofaukið á kostnað annarrar.

Kennarar borða með börnunum og áhersla er lögð á að þau læri snemma borðsiði. Börnin aðstoða við að leggja á borð, skammta sér sjálf á diskana, nota hníf og gaffal, hella sjálf í glasið sitt, aðstoða hvert

annað og ganga frá eftir sig að því marki sem geta þeirra og þroski leyfir.

Við athugun á færni við matarborðið er meðal annars haft að markmiði að skoða samhæfingu, fínhreyfifærni og ályktunarhæfni. Það þarf ákveðinn líkamlegan og vitsmunalegan þroska til að hella í glas, smyrja brauð, borða með hníf og gaffli og áætla sér hæfilegan skammt á diskinn.

Morgunmatur

Morgunmatur hefur verið fastur liður í leikskólum landsins frá því að Sumargjöf stofnaði fyrstu vöggustofuna en þá var hlutverk stofnunarinnar „að sinna börnum sem af einhverjum ástæðum þóttu ekki búa við fullnægjandi öryggi og umhyggju heima fyrir“. ⁴⁴ Í breyttu samfélagi virtust sífellt færri nýta sér morgunmat í boði leikskólans og af þeirri ástæðu stóð Heilsuleikskólinn árið 1998 fyrir óformlegri könnun meðal foreldra sem áttu börn í leikskólanum á afstöðu þeirra til morgunverðar í leikskólum. Niðurstöður komu á óvart því meirihluti foreldra með börn í Heilsuleikskólanum sögðust nýta sér morgunverð leikskólans eingöngu vegna þess að hann var í boði en hefðu alveg eins kosið að njóta þessarar stundar á morgnana heima með börnum sínum. Í samráði við næringarráðgjafa leikskólans, Manneldisráð og rekstraraðila var ákveðið að fella niður morgunverð í Heilsuleikskólanum. Til þess að tryggja barni máltíðir með ákveðnu millibili er þess í stað boðið upp á ávexti og grænmeti mitt á milli morgunverðar heima fyrir og hádegisverðar í leikskólanum. Magnið sem hverju barni er ætlað er sem svarar 2/3 af epli og eru ávallt fjórar til fimm tegundir í boði hverju sinni.

Fituneysla

Fita er sá flokkur næringarefna sem gefur mesta orku, hún gefur helm-

ingi meiri orku en kolvetni og prótein. Fita í réttu magni er nauðsynleg fyrir líkamann, því ásamt því að vera orkugjafi flytur fitan með sér fituleysanleg vítamín og verndar innri líffæri. Hins vegar þarf að velja þá fitu sem notuð er. Hörð (mettuð) fita sem finnst aðallega í dýraríkinu er óæskileg vegna þess að ofneysla getur leitt til hárrar blóðfitu og sjúkdóma í æðakerfinu. Hún er hægmeltanleg og sú fita sem ekki nýtist til orkuframleiðslu safnast í fituvefi líkamans og getur stuðlað að offitu. Fituívaf myndast innan á æðaveggjum fyrir tvítugsaldurinn, en þá safnast meðal annars fituefni, trefjakenndur vefur og kalk innan á æðaveggina. Þetta ástand getur gengið til baka með breyttu mataræði en sé skemmdin varanleg gengur það ekki til baka. Fituríkri fæðu fylgir oftast lítið af trefjaefnum, vítamínum og steinefnum, þannig að við neyslu slíkrar fæðu er hætt við skorti á þeim efnum.⁴⁵

Mjúk fita (fjölómettuð) er sú fita sem ekki harðnar. Hún finnst meðal annars í jurtaolíu, fiski, kjúklingi og mjúku viðbiti. Þessi fita er auðmeltanleg og safnast síður fyrir í líkamanum. Manneldisráð (2002) mælir með fitu og feitum matvörum í hófi og fremur olíu eða mjúkri fitu en harðri. Hæfilegt er að fullorðnir fái u.þ.b. 30% orkunnar úr fitu, þar af komi ekki meira en 10% orkunnar úr harðri fitu (Manneldisráð 2002). Lýsi er að miklu leyti úr fjölómettuðum fitusýrum og er sem sagt mjúk fita. Þorskalýsi hefur löngum verið viðurkennt og eftirsótt sem einhver besta uppspretta A- og D-vítamína. Lýsi er einnig auðugt af omega-3 fitusýrum og víða um heim fara fram rannsóknir á áhrifum þeirra á ýmsa sjúkdóma svo sem psoriasis, astma, hjarta-, geð- og gigtarsjúkdóma og nýleg rannsókn staðfestir jákvæð áhrif lýsis á liðagigt.⁴⁶ Vísindamenn eru einnig að skoða áhrif ýmissa efna í lýsi, þá sérstaklega Omega-3, á hegðun, skapferli og námsgetu barna. Enn sem komið er hefur ekkert verið staðfest í þeim efnum.⁴⁷ Hins vegar er ljóst að omega-3 fitusýrur eru nauðsynlegar fyrir viðhald og heilbrigði allra frumna líkamans.

Í Heilsuleikskólanum er daglega boðið upp á lýsi með hádegisverði.

Hæfileg neysla:

Börn yngri en 12 mánaða: 3–4 dropar á dag.

Börn 1–10 ára: 1 teskeið (5 ml) á dag.⁴⁸

Ávaxtasykur umfram hvítan sykur

Sykur (kolvetni) er í matnum okkar í ýmsum myndum og gerðum, ýmist sem náttúrulegur og heilsusamlegur hluti ávaxta, grænmetis og mjólkur eða sem viðbót til að gefa matnum sætt bragð, lit, áferð eða til að auka geymsluþol. Efnabygging sykursins er misjöfn, þrúgusykur og ávaxtasykur eru einsykrur en mjólkursykur og súkrósi eru tvísykrur þar sem tvær sykursameindir eru tengdar saman. Þrúgusykurinn skipar heiðursess meðal allra sykurgerða, því þar er kominn sjálfur blóðsykurinn, glúkósinn, sem er nauðsynlegur orkugjafi fyrir líkamann, þó sér í lagi heila og taugakerfi.⁴⁹

40

Kolvetni eru orkugjafar líkamans og finnast í sinni náttúrulegri mynd í ávöxtum og grænmeti en þó í litlu magni, en hér er um að ræða þrúgusykur. Við neyslu þessara fæðutegunda fást til viðbótar nauðsynleg vítamín og steinefni. Hvíti sykurinn í sykurkarinu er unninn úr sykurreyr og honum fylgja engin nauðsynleg efni. Unninn sykur af þeirri gerð krefst bæði vítamína og steinefna fyrir eigin efnaskipti og dregur þannig úr möguleika líkamans til að nýta sér aðra fæðu. Sykuraudugar máltíðir valda sveiflum í blóðsykurjafnvægi líkamans sem orsakar þreytu eða slen og eykur svengdartilfinningu, sem aftur leiðir til áts, og þá oft á fæðu sem gefur skjóta orku. Margir grípa til einhvers sem inniheldur sykur svo sem kexköku eða súkkulaðimola. Sykur, kökur, sætindi, ís og gosdrykkir geta valdið snöggum og miklum sveiflum í blóðsykri. Sveiflur af þessu tagi eru yfirleitt ekki taldar af hinu góða og rannsóknir benda til þess að slíkt auki líkurnar á ofþyngd og langvinnnum sjúkdómum.

Það sem skiptir mestu máli er hvernig máltíðin er samansett, t.d. hækkar blóðsykurinn minna ef grænmeti er borðað með matnum og

máltíðin er fjölbreytt.⁵⁰ Hæfilegt er að úr kolvetnum fáið 55–60% af orkunni, þar af ekki meira en 10% úr viðbættum sykri (Manneldisráð, 2002). Ef ekki reynist þörf fyrir allan þann sykri sem neytt hefur verið, hvort heldur er til orkuframleiðslu, viðhalds eða uppsöfnunar í lifur og vöðvum, getur sykurinn ummyndast í fitu.

Í dag hefur inntaka orkuefna aukist en dagleg hreyfing minnkað, hlutfall fitu í fæðunni hefur að sama skapi minnkað en aftur á móti hefur neysla á kolvetnaríkri fæðu aukist. Dæmi um kolvetnaríka fæðu eru brauð, kornmeti, allt pasta, mjólk og mjólkurafurðir. Það er áhyggjuefni að hérlandis, þegar þetta er ritað, skuli 15–20 hundraðshlutar barna á aldrinum tveggja til fimmtán ára vera of þung miðað við alþjóðleg viðmiðunargildi. Barn sem er of þungt við sex ára aldur er í áhættuhóp að verða yfir kjörþyngd seinna á ævinni.⁵¹

Salt er nauðsynlegt en í litlum mæli

Mikilvægi salts (natríumklóríð) í líkamanum er jafnt á vatn og súrefni en í litlum mæli. Það viðheldur blóðmagni og jafnvægi vatns í líkamsvef. Salt gegnir lykilhlutverki í meltingu og á stóran þátt í að hjartað slái rétt. Það er einnig nauðsynlegt fyrir myndun og starfsemi taugavefja sem bera boð til og frá heilanum. Þrátt fyrir nauðsyn salts þá er dagleg saltþörf mjög lítil og meiri líkur á ofneyslu en saltskort. Manneldisráð (2004) gefur upp ekki meiri neyslu en 5 grömm á dag fyrir fullorðna og fyrir börn á aldrinum 1–6 ára er talað um 2 g–3 g á dag. Frá náttúrunnar hendi er ekki mikið salt í fæðutegundum en í matvælaíðnaði er salt notað til bragðbætis og sem geymsluefni. Mikið salt er í sérsöltuðum og unnum mat, svo sem saltkjöti, hangikjöti, saltfiski og reyktum fiski; saltsíld og kryddsíld, ýmsu áleggi, bjúgum og pylsum. Töluvert salt er notað við niðursuðu á grænmeti, sem og kjöt- og fiskvörum. Duftmatur svo sem pakkasúpur, krydd, sósir og kjötkraftur innihalda einnig mikið salt svo og tilbúnir réttir bæði frosnir og ferskir.⁵² Við mikla og langvarandi áreynslu eða í hita þar sem sviti er óvenjumikill, þarf að

huga vel að saltneyslu. Saltskortur kemur fram í ýmsum myndum svo sem slappleika, sinnuleysi, þreytu og svima.

Salt frásogast í þörmum og með þvagi:

„Ung börn þola ekki mikið salt vegna þess að nýru þeirra geta ekki skilað umframmagni af salti út með þvagi. Þess vegna á ekki að bæta salti í fæði ungra barna. Við það verða þau mjög óróleg og það tekur langan tíma fyrir líkama þeirra að losa sig við saltið.“ (:72).

Vatn er svaladrykkur, mjólk er matur

Vatn hefur ekkert næringarlegt gildi, samt er það eitt mikilvægasta efnið sem líkaminn þarfnast til þess að starfa eðlilega. Líkaminn heldur lífi í marga daga án matar en ekki vatns. Vatn flytur næringarefni um líkamann, heldur lífeðlisfræðilegu jafnvægi, á þátt í efnabreytingum, temprar líkamshitann og er nauðsynlegur hluti af meltingarferlinu. Venjulega fær líkaminn meira vatn en hann þarfnast og skilast umframmagn út með þvagi. Vatnsþörf kemur fram í þorsta en lítil börn geta ekki alltaf sagt til um þegar þau eru þyrst og því er mikilvægt að þeir sem þau annast sjái til þess að þau fái nóg að drekka: „*Vatn skal vera aðgengilegt fyrir börn og starfsmenn.*“⁵³ Börn finna oft ekki fyrir þorsta fyrir en vökvatap þeirra er orðið talsvert. Þess vegna er gott að halda að þeim vatni og bjóða þeim reglulega að drekka, sérstaklega þegar þau eru heit eftir úti-veru og leiki. Einkenni um ofþornun í líkamanum geta meðal annars verið þreyta, ógleði, almenn vanlíðan og lítið þvag. Í Heilsuleikskólanum er vatnsfontur hafður á aðgengilegum stað og börn geta fengið sér vatn að vild. Vatn finnst í öllum fæðutegundum nema feiti, olíum og sykri. Mikið vatn er í öllum unnum drykkjum en þeim fylgja þá oftast ýmis önnur efni, þ.á m. viðbættur sykur. Best er fyrir börn að drekka vatn og mjólk.

Í mjólk eru öll helstu efnin sem maðurinn þarf á að halda, í henni eru



orkuefni, steinefni og vítamín en í litlum mæli. Mikilvægt er að neyta mjólkurafurða í einhverri mynd daglega og þá sérstaklega vegna kalksins sem hún inniheldur en varast skal að seðja hungur með mjólkurdrykkju á kostnað annarrar fæðu. Mjólkinn er ekki fullkomin í hana vantar trefjar, hún inniheldur lítið járn og lítið D-vítamín. Svangt og þyrst barn getur satt hungrið með því að drekka mjólkurglas áður en það borðar og dregur það úr matarlystinni. Hins vegar er mjólk ásamt öðrum mjólkurvörum aðal kalkgjafi fæðunnar en vægur kalkskortur getur orsakað snertinæmni, kippi, stökkar neglur, pírring, hjartsláttartruflanir og svefnröskun.⁵⁴

Nú á dögum er framleitt mikið úrval af allskyns freistandi mjólkurmat sem er bragðbættur með sykri, ávöxtum, hnetum og korni:

„Við þetta breytist næringargildið nokkuð, sérstaklega er hlutur kolvetna [unnin sykur] aukinn og verður oft tvisvar til þrisvar sinnum meiri en í mjólkinni sjálfri.“⁵⁵

Í nýmjólk er mikið magn af harðri fitu (mettaðri) sem minna er af í létt-

mjólk. Fram að tveggja ára aldri er nýmjólkin nauðsynleg barni þar sem fituþörfin er ennþá há, en eftir það er ágætt að hafa léttmjólk til drykkjar en nýmjólk út á morgunkorn og grauta. Léttmjólkin er fituminni en hefur að geyma öll þau vítamín sem nýmjólkin hefur.⁵⁶ Í heilsustefnunni er vatn í boði með hádegssverði en mjólk að borðhaldi loknu fyrir eldri börnin, en í nónhressingu er nýmjólk í boði fyrir börn undir tveggja ára aldri og léttmjólk fyrir þau eldri.

Svefn

Leggja þarf áherslu á þýðingu hvíldar þegar talað er um heilbrigðan lífsstíl því svefn er forsenda heilbrigðis á sama hátt og vatn, súrefni og næring. Í foreldraviðtölum Heilsuleikskólans er farið yfir svefnvenjur barns, þá er skráð lengd nætursvefns, lengd dægursvefns og hvort að barn sofi vært eða ekki.

Svefnþörf kornabarna er 15–16 klst. á sólarhring.

Svefnþörf ungbarna er 12–13 klst. á sólarhring.

Svefnþörf 5–8 ára barna 10–11 klst. á sólahring⁵⁷

Kornabarn þarf nægan dægursvefn og flest þeirra sofna tvisvar á dag, en með aldrinum minnkar sú þörf og um þriggja ára aldurinn nægir góður blundur einu sinni á dag. Við 5–6 ára aldur eru flest börn hætt að sofa á daginn en njóta þess í stað að hafa rólega hvíldarstund frá amstri leikskólastarfsins.

Í öllum húsum Heilsuleikskólans eru skapaðar aðstæður þar sem barn getur fullnægt sinni hvíldarþörf. Þeir sem sofa leggja sig á afvikinn og friðsælan stað á dýnur með teppi og kodda, aðrir njóta rólegrar stundar með kennara.

„Hvíld er afar mikilvæg í leikskóla. Börn sem eru þriggja ára eða yngri hvíla sig og sofa. Þau sem eru eldri fá sína hvíld í samverustund fyrir eða eftir mat-

málstíma. Lögð er áhersla á að skapa rólegt og þægilegt andrúmsloft í hvíldinni.“⁵⁸

Kviksvefn eða REM (Rapid Eye Movement) er nauðsynlegur fyrir viðhald frumna og efnaskipta í taugakerfinu sem hafa áhrif á virkni boða til heilans í vöku. Móksvefn er annað svefnástand sem er ekki eins djúpt og hið fyrrnefnda. Í móksvefni fer fram viðhald líkamsvefja og aukin framleiðsla vaxtarhormóns. Svefnstigin sveiflast á nokkuð reglubundinn hátt í heilbrigðum einstaklingi og er REM-svefninn um 50% hjá ung- börnum. Sveiflurnar taka 50–60 mínútur og fara minnkandi eftir aldri.⁵⁹ Það getur reynst erfitt að vekja barn sem er í kviksvefnsástandi.

Langvarandi takmarkanir svefns eða svefnröskun getur haft heilsufarslegar afleiðingar fyrir barn. Skertur svefn getur leitt til streitu og þreytu sem hefur áhrif á ónæmiskerfið sem veldur því að barn er verr varið gegn allskyns sjúkdómum og kvillum svo sem flensum, kvefi og húðsjúkdómum.⁶⁰

Truflun á dægursvefni, þar sem barnið er vakið áður en svefnþörf- inni er að fullu mætt, getur valdið streitu. Það vaknar óútsofið og er enn þreytt, spennan í litlum líkamanum eykst yfir daginn þannig að því getur reynst erfitt að sofna að kvöldi. Uppsöfnuð streita í líkamanum veldur pirringi, hvatvísi og erfiðleikum við einbeitingu, minnisleysi og skerðir hæfni til náms.⁶¹ Svefnvana barn er vansælt, úthaldslítið, eirðar- laust og á þ.a.l. erfiðara með að samlagast barnahópnum.

Nægur svefn styrkir ónæmiskerfið, þar með minnka líkurnar á að barn smitist af umgangspæstum og öðrum kvillum. Þegar barn sefur vex það og dafnar.

Til þess að meta hvort barn fái nægan svefn er ágæt þumalfingurs- regla að eigi barn auðvelt með að vakna hefur það sofið nóg. Vel sofið barn er ánægt, lífsglatt og tilbúið til að takast á við alla þætti leikskóla- starfsins með glöðu geði. Það er mun líklegra að því líði vel bæði and- lega og líkamlega.

Í heilsustefnunni er grannt fylgst með miðdegisblundi yngstu barn- anna og lengd svefns er skráð daglega. Þannig má veita foreldrum



nauðsynlegar upplýsingar sem gerir þeim kleift að gæta þess að barnið fái svefnþörf sinni fullnægt. Í viðtali við foreldra og með skráningu svefns gefst heildstæð mynd af svefnmynstri barnsins þannig að frávik koma fljótt í ljós og þá hefst samvinna foreldra og kennara í leit að úrræðum.

Heilsufar, hæð og þyngd

Góð heilsa er forsenda þess að barn njóti sín í leik og starfi. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar er góð heilsa líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan og hefur ekkert að gera með fötlun eða sjúkdóma.⁶² Einstaklingi með sérþarfir getur liðið vel við rétt atlæti, í umhverfi sem mætir þörfum hans og er lykilhugtakið hér *vellíðan*.

Við aðlögun að Heilsuleikskólanum gefst foreldrum kostur á að veita helstu upplýsingar um sjúkrasögu barnsins, ef einhver er, ofnæmi, óþol eða annað sem foreldrar vilja koma á framfæri. Hér geta foreldrar lýst barni sínu, skapgerð þess, áhugamálum og hæfni. Upplýsingar af þessum toga dýpka þekkingu kennarans á hverjum einstaklingi og gerir honum kleift að laga starfshætti og umhverfi að þörfum hvers og eins.

Í *Heilsubók barnsins* og í samvinnu við foreldra eru veikindadagar barnsins skráðir, eðli þeirra, meðferð og endurkoma þess í leikskólann. Markmið skráningarinnar er að fylgjast með tíðni og eðli veikindanna. Komi í ljós einhver frávik eða mynstur í vanheilsu er, í samvinnu við foreldra, unnt að leita úrræða sem fyrst.

Sama er að segja um hæð og þyngd barnsins sem er mæld tvisvar á ári og stuðst er við það vaxtálínurit sem íslenska heilbrigðiskerfið notar. Markmiðið með þessari skráningu er einnig að fylgjast með frávikum svo hægt sé að bregðast sem fyrst við.

Samvinna við Heilsugæslu Kópavogs

Eftirlit með heilsu og færni 3½ og 5 ára barna er á vegum heilsugæslu-

stöðva sveitarfélaganna og er framkvæmd af hjúkrunarfræðingum ung- og smábarnaverndar. Þessi skoðun hefur farið fram í húsi viðkomandi heilsugæslu, húsi sem getur verið ungu barni framandi, eða vakið ugg í brjósti þess vegna misskemmtilegra fyrri heimsókna. Við ókunnugar aðstæður getur barni liðið illa, verið kvíðafullt, eða neitað að taka þátt í þeim verkefnum sem því eru sett.⁶³ Foreldrar hafa sagt frá því að í 3½ árs skoðun fékkst barn þeirra ekki til að gera verkefni á heilsugæslustöðinni sem það leysti svo vel af hendi í leikskólanum.⁶⁴

Áhugi á samstarfi við Heilsugæslu Kópavogs vaknaði hjá stjórnendum Heilsuleikskólans og hófust viðræður við hjúkrunarforstjórnann þar, ásamt hjúkrunarfræðingum í ung- og smábarnavernd. Hugmyndin um samstarf fékk jákvæðar undirtektir því þar á bæ höfðu einnig verið uppi vangaveltur um samstarf. Því varð fljótlega sátt um það að samnýta upplýsingar úr Heilsubók barnsins og niðurstöður úr skoðun heilsugæslunnar. Þannig fengist betri sýn á hver væri staða barnsins í þroska við 3½ árs aldurinn. Það varð úr að þessi skoðun færi fram í leikskólanum. Það er jákvætt að sami hjúkrunarfræðingur komi í hvert skipti, barnið fer að þekkja hann og er því öruggara í návist hans. Skoðunin fer fram í einu af herbergjum skólans og foreldrar eru viðstaddir. Þroski barnsins er þá metinn eftir stöðluðu þroskamati sem notað er á heilsugæslustöðvum samkvæmt leiðbeiningum frá Landlækni. Að skoðun lokinni geta hjúkrunarfræðingur, foreldrar og kennari borið saman bækur sínar á staðnum ef svo ber undir. Þetta opnar leiðir til frekara samstarfs og gagnkvæms flæðis upplýsinga. Sameiginlegt markmið okkar allra er velferð barns og fjölskyldu. Skoðun 5 ára barna fer eingöngu fram á heilsugæslustöðum bæjarins af því að þá er einnig gefin sprauta.

Kennurum í Heilsuleikskólanum er gert að vera fyrirmyndir í einu og öllu sem þeir kenna og eru því hvattir til að tileinka sér þann lífsstíl sem heilsustefnan aðhyllist og er það í samræmi við alþjóðaviðmið *heilsuefningar í skólum*. Kennarar, eins og börnin, taka þátt í árlegum mælingum á hæð, púls og þyngd.

Hæð og þyngd

Stúlkur

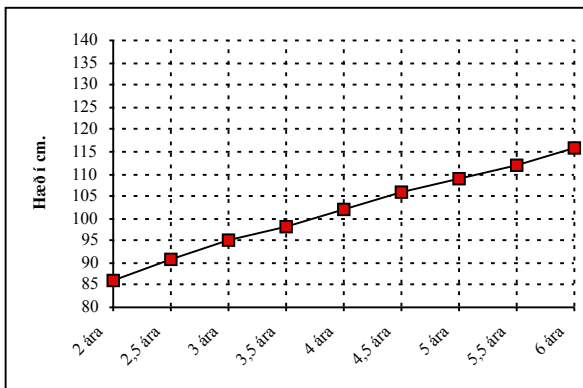
Nafn: _____ Fæðingardagur: _____

Fæðingarhæð: _____ Fæðingarþyngd: _____

Hæð

Viðmið heilsugæslu	
2 ára	86
2,5 ára	91
3 ára	95
3,5 ára	98
4 ára	102
4,5 ára	106
5 ára	109
5,5 ára	112
6 ára	116

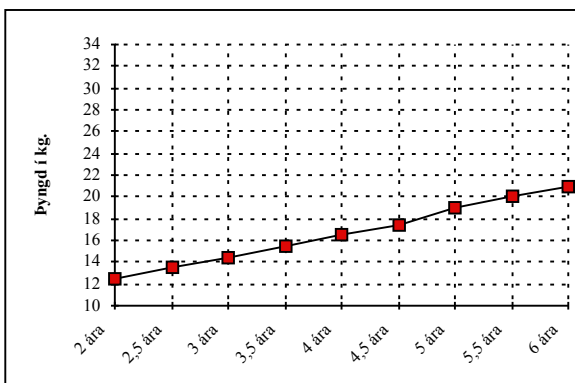
Tímabil	Hæð
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	



Þyngd

Viðmið heilsugæslu	
2 ára	12.5
2,5 ára	13.5
3 ára	14.5
3,5 ára	15.5
4 ára	16.5
4,5 ára	17.5
5 ára	19
5,5 ára	20
6 ára	21

Tímabil	Þyngd
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	
Haust	
Vor	



Hreyfing

Árið 2002 var framkvæmd rannsókn með það að markmiði að kanna *holdafar, líkamsástand, hreyfimyntur og lífnaðarhætti 9 ára barna í Reykjavík*.⁶⁵ Rannsóknin fól í sér athuganir á holdafari (þar var miðað við alþjóðlegan líkamsþyngdarstuðul, líkamsfitu og ummálmælingar), hreyfingu (með hreyfímælum), afkastagetu, íþróttaiðkun og lífsvenjum þeirra barna er lentu í úrtakinu. Hér verður rannsókninni ekki lýst nánar að öðru leyti en því að niðurstöður voru meðal annars þær að 13% aukning á offitu mældist hjá íslenskum börnum á árunum 1998–2002. Í samanburði við börn í kjörþyngd kom í ljós að lítill munur var á matarvenjum og neyslu óhollrar fæðu en þó mældist meiri neysla á grænmeti, ávöxtum, kjöti og fiski hjá þeim börnum sem voru í kjörþyngd. Þeir sem mældust yfir kjörþyngd hreyfðu sig minna á meðan að börn í kjörþyngd hreyfðu sig meira, stunduðu frekar íþróttir og stóðu sig betur í þrekprófi. Rannsóknaraðilar draga þá ályktun að hreyfingarleysi og offita meðal barna á Íslandi sé alvarlegt heilbrigðisvandamál og að vandinn eigi í meira mæli rætur að rekja til hreyfingarleysis barna en í minna mæli til mataræðis.

Í heilsustefnunni er áhersla lögð á að barn fái notið sín í mismunandi hreyfingu og þar er leikurinn lagður til grundvallar um leið og

unnið er að því að þjálfa jafnvægi, samhæfingu hreyfinga sem og að efla kraft og þor:

„Börn hafa ríka þörf fyrir að hreyfa sig frjálst og óhindrað. Öll hreyfing stuðlar að andlegri og líkamlegri vellíðan. Leikir, sem reyna á líkamann, veita barninu útrás...í hreyfileikjum öðlast barn skilning á styrk sínum og getu og sjálfstraust þess vex...sanhæfing hreyfinga, jafnvægi og öryggi barnsins eykst.“⁶⁶

Húsnæði

Skólatröð er í litlu húsnæði með ófullnægjandi aðstöðu fyrir hreyfingu innandyra en þar voru settir rimlar og kaðlar til að klifra í auk annarra tækja sem stuðluðu að fjölbreyttri hreyfingu. Fljótlega fékk leikskólinn aðgang að íþróttasal Kópavogsskóla, en þar voru öll tæki ætluð eldri börnum á grunnskólaaldri og nýttust því ekki nægilega vel þeim sem voru á leikskólaaldri. Hreyfistundirnar þar byggðust því frekar upp á hóp- og hlaupaleikjum en notkun tækja. Í fyrstu sáu leikskólakennarar alfarið um hreyfistundir en árið 1998 kom til starfa leikskólakennari sem einnig var með íþróttakennaramenntun. Hún tók alfarið að sér umsjón með hreyfistundum en leikskólakennarar sáu um og skráðu niðurstöður úr hreyfimati í *Heilsubók barnsins*.

Nú er sú skráning í höndum fagstjóra hreyfingar sem er íþróttakennari að mennt. Leikskólakennari sem tekur foreldraviðtal vegna viðkomandi barns kemur upplýsingunum á framfæri til foreldra.

Við stofnun Urðarhóls árið 2000 komu nýir kennarar til starfa og aðstaða varð betri til íþróttaiðkunar. Að sögn fagstjóra hreyfingar⁶⁷ var áherslum breytt hvað varðar hreyfingu, og þá helst framkvæmd hreyfistunda, t.d. var byrjað á því að fjölga vikulegum hreyfistundum úr einni í tvær og auka áherslu á gönguferðir allan ársins hring. Yfirmarkmið hreyfistunda breyttust frá því að leggja áherslu á að auka færni og úthald í að efla færni og þor. Áhersla er nú lögð á að barn öðlist kjark til að

þora að prófa sig áfram og athuga hvers líkami þess er megnugur, en þær tilraunir koma ósjálfrátt til með að auka færni í grófhreyfingum. Þar fær barnið að æfa sig á jafnvægisslá, skábraut, klifri í kaðli og rimlum og það æfir allskyns stökk og hopp.

Í húsnæði Urðarhóls er sérstakur salur fyrir hreyfingu en við Skólatröð er íþróttasalur Kópavogsskóla enn nýttur. Salurinn í Urðarhól er 42 m² og búinn sérvöldum tækjum og búnaði sem hæfir ungum börnum. Sem dæmi má nefna að rimlar í sal Urðarhóls eru sérhannaðir með stuttu bili á milli rima til að auðvelda smáum höndum og fótum að klifra upp og niður og gólfdukur er hafður mjúkur til þess að draga úr hættu á meiðslum.

Hreyfistundir í sal

Í Heilsuleikskólanum eru skipulagðar hreyfistundir í umsjá fagstjóra tvisvar í viku fyrir hvert barn. Til viðbótar hefur hvert barn aðgang að sal með sínum kennara þegar aðstæður leyfa. Hvers vegna að hafa sérstakar og skipulagðar hreyfistundir? Barn eykur grófhreyfifærni í öllum sjálfsprottnum leik fái það ákveðið frelsi í öruggu umhverfi til að skríða, þríla og veltast um, rannsaka og æfa sig. Í slíkum leik eykst samhæfing sem leiðir til þess að barnið grípur, kastar og sparkar bolta, það fer kollhnís hjálparlaust og hjólar. Þetta er mikið rétt, en hins vegar má alltaf bæta við með því að aðstoða barn við að auka færni og þor. Í skipulögðum hreyfistundum gefst tækifæri til að meta stöðu einstakra barna og ýta undir frekari þroska og hæfni þar sem það á við. Skipulagðar hreyfistundir með ákveðnum markmiðum eru vettvangur fyrir hinn fullorðna til að skapa umhverfi og aðstæður sem laða fram ýmsa hæfileika barnsins sem annars kæmu ef til vill ekki upp á yfirborðið.

Kennari sem hefur sett sér ákveðin markmið varðandi áherslupætti í sinni hreyfistund þarf að hafa hugfast nauðsyn þess að skipuleggja tímann þannig að börnin upplifi allt sem leik. Hann skipuleggur stundirnar með ýmsar færniæfingar í huga en þær eru settar upp í formi þrauta-

brautar eða sem hluti af skipulögðum leik. Það ber að forðast mikla endurtekningu í hreyfingum innan stundarinnar en hins vegar er æskilegt að endurtaka verkefnið í nokkur skipti þannig að börnin læri „leikina“ og öðlist fæni, öryggi og sjálfstraust í þeim. Gott er að endurtaka hverja áætlun að minnsta kosti þrisvar sinnum yfir ákveðið tímabil. Þegar tæki eru notuð skal gefa barninu tíma til að kynnast þeim áður en lagt er af stað með hina eiginlegu hreyfistund.

Óöruggt barn er hvatt með aðstoð kennara til að prófa sig áfram við ýmis tæki svo sem að klifra upp kaðal og rimla, ganga á jafnvægisslá, hoppa á trampólíni og margt fleira. Eftir því sem fæni barnsins og sjálfsöryggi eykst dregur kennarinn smám saman úr aðstoðinni í tilteknu verkefni og leiðir barnið í nýjar tilraunir. Til dæmis byrjar barnið að ganga á jafnvægisslá sem er fjöl á gólfi, en þar er markmiðið að efla jafnvægiskyn og eina krafan er að barnið haldi sig á fjölinni – engin áhætta felst í því að detta af. Þegar barnið leysir þessa þraut af mikilli leikni er fjölin hækkuð um nokkra sentimetra frá gólfi og hinn fullorðni stendur við hlið barnsins, tilbúinn að aðstoða óski barnið eftir því. Svona gengur þetta koll af kolli þar til barnið hefur náð tökum á að ganga óhrætt eftir jafnvægisslá sem er metra eða meira frá gólfi. Að sögn núverandi fagstjóra geta elstu börnin náð tökum á að ganga á 15 cm breiðri jafnvægisslá 150 cm frá gólfi.⁶⁸ Hóp- og hlaupaleikir eru enn í boði í salnum um það bil fjórðu hverja hreyfistund í sal.

Við skipulagningu á hreyfistundum ber að taka mið af aldri þeirra sem áætlunin er fyrir og hafa hugfast að hreyfiproski færist frá höfði til fóta og frá stórum heildarhreyfingum til sundurgreindra fínhreyfinga. Ungt barn hefur því betri stjórn á efri hluta líkamans og einnig á það aðveldara með stórar hreyfingar en smáar.

Það þarf að hafa í huga að þegar mikið er um hlaup og mesta áherslan lögð á aukningu þols er það neðri hluti líkamans sem fær alla athygli. Hinsvegar er efri hluti líkamans, háls, axlir, upphandleggir og bakvöðvar þáttur sem ekki má gleymast í umræðunni um hreyfingu barna. Vöðvakerfi í þessum líkamshluta styrkist strax, jafnvel áður en barn skríður, fái það að liggja á gólfi og sperra sig. Í hreyfistundum eru ýmsar

æfingar sem styrkja efri hluta líkamans svo sem klifur á höndum upp rimla án þess að nota fætur, með því að fíkra sig áfram hangandi neðan í slá og með því að klifra upp kaðal svo eitthvað sé nefnt.

Útivist

Útivistarleiksvæði, bæði við Skólatröð og Urðarhól, eru sérstaklega hönnuð með möguleika á margþættri hreyfingu í huga. Umhverfið er haft eins náttúrulegt og unnt er, þar er grjót til að klifra í, trjádrumbar til að æfa jafnvægi og stökk og þar eru mishæðir og hólar sem hægt er að renna niður á veturna og velta sér á sumrin. Áhersla á útiveru barnanna er mikil og oft er leikið úti við bæði fyrir hádegi og eftir hádegi. Það heyrir til undantekninga ef börn eru höfð inni sökum veðurs. Útivist er ein til tvær stundir daglega og jafnvel lengur yfir sumartímann, því til viðbótar er gott veður nýtt til frekari gönguferða.

54

Gönguferðir gefa fjölbreytta möguleika á margvíslegri hreyfingu og er komið til móts við þennan þátt í heilsustefnunni. Urðarhóll hefur búið svo vel hingað til að nánasta umhverfið rétt utan við skólalóðina er í órækt, þar vex hátt gras á þýfðri jörð, en þetta svæði hefur nú verið tekið undir nýbyggingar. Í þessum gönguferðum hefur barnið verið hvatt til sjálfstæðis við að komast áfram og læra þar með að ganga á ójöfnu. Börnin er að öllu jöfnu ekki leidd áfram þar sem það dregur úr virkni barnsins. Megináhersla hefur verið lögð á að barnið gangi frjálst og óhindrað að fyrirfram ákveðnum stað, en þar er eitthvert verkefni leyst áður en haldið er áfram að næsta stað og svo koll af kolli.

Félagslegi þátturinn í hreyfistundum

Í hreyfistundum eflist ekki eingöngu hreyffærni og þor heldur og einnig félagsleg færni. Í leikjum þarf barn oft að bregðast við breyttum aðstæðum, taka skjóta ákvörðun og sýna áræðni. Hér sem annars staðar



er samskiptaferni efld, barnið æfist í að lesa umhverfið, t.d. í hópleikjum þar sem gera þarf ráð fyrir ætlun andstæðingsins og gefa vísbendingar um eigin ætlan. Barnið lærir að þekkja styrk- og veikleika hjá sjálfu sér og öðrum um leið og það kynnist samvinnu og liðsheild þar sem hópurinn vinnur saman að sameiginlegu markmiði. Leikni í ofantöldum þáttum er afar líkleg til að skila sér á öðrum vettvangi í öðrum verkefnum. Eftir þróunarverkefni í hreyfiuppeldi veturinn 1998–99 kom í ljós að:

*„leikur barnanna [var orðinn] markvissari og sjálfstæðari og þau voru byrjuð að stjórna sínum eigin leikjum í salnum, þegar þau fengu að ráða. Þau skiptust á að stjórna og skiptu niður í hlutverkin sjálf.“*⁶⁹

Þess má geta að hópurinn virtist fara betur eftir reglum í lok tímabilsins og var auk þess þolinmóðari og tillitssamari í samskiptum. Þau sýndu aukið sjálfstraust og virtust þróttmeiri en í upphafi.⁷⁰

Ásamt þeirri trú að öflugt hreyfistarf hafi bein áhrif á hreyfi-, tilfinninga- og félagsþroska er talið að hreyfing hafi einnig áhrif á námsgetu barns til frambúðar. Barn notar öll skynfæri til þess að kynnast líkamanum og læra á hann og umhverfið og flest það sem það lærir á fyrstu árum ævinnar er afleiðing skynjunar. Þær upplýsingar safnast í taugakerfi líkamans sem má í vissum skilningi líkja við:

*„...stjórnstöð er tekur við upplýsingum frá skynfærum og sendir nýjar upplýsingar til vöðva alls staðar í líkamanum. Eftir að athöfn er lokið berast heilanum aftur boð frá þessum líkamshlutum svo segja má að heilinn veit alltaf hvað er að gerast...í heilanum eru 10–12 billjónir sérhæfðra taugafrumna en taugafrumur eru grunneiningar taugakerfisins... hlutverk taugafrumna er að flytja taugaboð og eru forsenda alls náms, hugsunar og tilfinninga.“*⁷¹

Lýsandi dæmi um þetta ferli er þegar barn hlustar á hljóðið sem myndast þegar það skellir bolta í gólfið, stingur boltanum upp í sig, finnur

bragðið og finnur lyktina af boltanum eða rúllar og kastar honum. Í þessum leik eru taugafrumur í óða önn að senda boð til heilans og mynda nýjar „brautir“. Þegar svo barnið skoðar bolta í mismunandi stærðum og gerðum býr það yfir þúsundum og jafnvel milljónum samverkandi taugafrumna sem myndast hafa um hugtakið „bolti“. Sem sagt við aukum myndun taugafrumna með nýrri reynslu.⁷² Þar með er grunnurinn lagður að hæfileika til flókins hugsunarferlis.⁷³ Allar athafnir sem krefjast gróf- og fínhyfinga, svo sem að hlaupa, hoppa, klifra og svo að teikna, lita, sauma, perla og púsla, hafa áhrif á myndun nýrra brauta. Barnið er að framkvæma hluti, öðlast nýja leikni, og læra hugtök sem heilinn varðveitir. Þessi vitneskja rennir enn frekari stoðum undir þá kenningu John Dewey (1944) að barn læri best í gegnum eigin athafnir.

Endurteknar athafnir, hreyfing og alhliða skynjun eru einnig grundvöllur málþroska. Í hreyfistundum lærir barnið hugtök um hraða, rými, stærðir, hluti og athafnir. Málskilningur eykst með aðstoð fullorðinna þegar hugmyndum, athöfnum og hugtökum yfir hluti eru gefin nöfn.

Mat á grófhreyfingum

Í *Heilsubók barnsins* er geta hvers einstaklings skráð tvisvar á ári, haust og vor. Þar eru staðlaðar aldursmiðaðar spurningar varðandi grófhreyfingar sem flokkaðar eru eftir þeim þáttum sem verið er að skoða. Í mælingum er meðal annars gerð athugun á krafti, jafnvægi, samhæfingu og úthaldi, auk ýmissa færniþátta svo sem getu við að klifra upp kaðal, fara kollhnís eða klifra upp rimla.

Krossun í hreyfingum er gefinn sérstakur gaumur vegna þess að sú hreyfing gefur til kynna hvort barn hafi náð víxlverkun á milli heilahvela. Hjá yngri hópunum er skoðað hvort barn skríði þannig að hreyfingar víxlist og svo er jarkaganga skoðuð hjá elstu börnunum. Náí barn að ganga á jörkunum án þess að kreppa hnefa eða snúa höndum upp á við

hefur það náð fullkominni víxlun á milli heilahvela en þessari færni ráða börn almennt ekki yfir fyrr en um sjö ára aldur.

Ástæðan fyrir þessari athugun er sú að hreyfing felur í sér samvirkni á milli heilahvela og því að koma upplýsingum á milli þeirra. Hreyfistöðvar heilans eru paraðar á móti hvor annarri í sitthvoru heilahvelinu þar sem hægra hvel stýrir hreyfingum vinstri hluta líkamans og vinstra hvel stýrir hreyfingum hægri hluta líkamans. Hreyfing er því sú athöfn sem gefur barni færi á að þjálfast í notkun beggja heilahvela samtímis. Öll hreyfing ýtir undir og stuðlar að slíkri víxlverkun.

Í þessari virkni á milli hreyfistöðva í sitthvoru heilahvelinu liggur ástæðan fyrir því að flest börn þurfa að hreyfa sig til að læra. Börn ná betri athygli fái þau að hreyfa sig á meðan þau einbeita sér. Barn þarf að hreyfa sig til að læra og á erfitt með að einbeita sér fái það ekki að iða, velta sér og skipta oft um stellingu – að vera kyrr er ungu barni næstum ómögulegt.⁷⁴ Kyrrseta er eitthvað sem lítt þroskað stoðkerfi á mjög erfitt með vegna þess að kreppu og teygjuvöðvar ungs líkama ná ekki að halda sér í sömu stellingu til lengri tíma og „hrópa“ því á breyttar stellingar.

Jafnvægi er eitt af áherslupáttum hreyfingar í Heilsuleikskólanum. Ástæðan fyrir því er sú, að jafnvægisskyn barns gefur vísbendingu um samvirkni á milli heila og stoðkerfis. Við hreyfingu, stöðu og kyrrsetu flytjast boð til heilans um hvernig líkaminn skuli bregðast við til þess að halda jafnvægi. Líkaminn þarf æfingu í þessu sem öðru. Það sést vel þegar barn er að taka sín fyrstu spor og dettur, það stendur upp og endurtekur sömu hreyfinguna aftur og aftur. Við endurtekninguna nær heilinn þeim upplýsingum að þessi staða er áhættulaus og barnið nær að taka fleiri og fleiri spor án þess að detta. Endurtekningin gerir það að verkum að boðin flytjast sífellt hraðar á milli heila og stoðkerfis þar til jafnvægi er náð. Sama á við um flóknari hreyfingar eins og að standa á jafnvægisslá eða fara kollhnís, hvað þá að hjóla á tvíhjóli eða renna á skíðum.

Í upphafi var mikið lagt upp úr hjartsláttarmælingum til að skoða



úthald, þar sem börnin voru látin hlaupa í tilsettan tíma með það að markmiði að mæla hjartslátt að hlaupi loknu, Þessu var fljótlega hætt og þar kom tvennt til. Í fyrsta lagi voru mælarnir ónákvæmir, en ekki fengust mælitæki sem hentuðu smáum vexti barnanna, og í öðru lagi vegna þess að það er andstætt hugmyndafræði leikskólans að gera æfingar æfinganna vegna, þ.e.a.s. að hlaupa í þeim eina tilgangi að hlaupa.

Kannanir og rannsóknir í Heilsuleikskólanum

Áhersla Heilsuleikskólans á hreyfingu hefur verið vinsælt viðfangsefni kennaranema í leikskóla-, grunnskóla- og íþróttaskori þegar kemur að lokaverkefnum til fullnaðar B.Ed gráðu. Niðurstöður úr þeim könnunum hafa gefið kennurum heilsustefnunnar staðfestingu á réttmæti stefnunnar í heild sinni.

Ein slík athugun á mismunandi hreyfifærni barna, gerð af kennaranemum í íþróttufræðum (2002), leiddi í ljós marktækan mun á hreyfifroska barnahópsins sem stundaði skipulagðar hreyfistundir tvisvar vikulega og barnahópnum sem stundaði litla eða enga skipulagða hreyfingu í sínum leikskóla.⁷⁵

Önnur nýrri athugun (2005) sem gerð var í sama tilgangi, leiddi einnig í ljós að börn sem stunduðu skipulagðar hreyfistundir, fengu útrás fyrir hreyfiförf í frjálsum leik og mikla útiveru, stóðu sig mun betur en viðmiðunarhópurinn á hreyfifærniþrófinu sem lagt var fyrir þau.⁷⁶

Að lokum var athugun gerð⁷⁷ á hópi barna í 1.–3. bekk grunnskóla þar sem úrtakið hafði verið að minnsta kosti 2 ár í Heilsuleikskólanum. Þetta var samanburðarathugun í lestri og íþróttum. Niðurstöður voru þær að fyrrverandi nemendur úr Heilsuleikskólanum stóðu sig betur í báðum þáttum í 1.–2. bekk, en munurinn í lestri jafnaðist út og lestrargeta varð sambærileg öðrum nemendum í 3. bekk. Hins vegar var áfram munur á hreyfifærni og áhugi fyrir hreyfingu. Það kom í ljós að 92% fyrrverandi nemenda úr Heilsuleikskólanum stunduðu einhverjar íþróttir í 3. bekk grunnskóla á móti 66% hinna. Í þeirri rannsókn var ekki um

marktækan mun að ræða í lestrargetu þegar komið var í 3. bekk, en sú ályktun er dregin af rannsakendum að þó svo að heilsustefnan virðist ekki hafa bein áhrif á lesturinn til frambúðar hafi hún hins vegar áhrif á gengi barna í íþróttum og verkar hvetjandi á þau varðandi heilsusamlegt líferni.

Af þessu má ætla að barn sem kynnist fjölbreytni í hreyfingu og iðkar hana frá unga aldri er mun líklegra til að stunda einhvers konar íþróttir seinna meir. Í íþróttum eflist sjálfsvitund, sjálfstraust og færni í félagslegum aðstæðum. Almennt er talið að barn sem býr yfir þessum kostum sé mun líklegra til að ná árangri í því sem það tekur sér fyrir hendur í lífinu.

Listsköpun í leik

Fyrstu ár Heilsuleikskólans var listgreinakennsla alfarið í höndum leikskólakennara og sá hver kennari um einn ákveðinn hóp barna. Með tilkomu nýs húsnæðis fékkst aukið rými fyrir þetta námssvið og betri aðstaða til að nálgast viðfangsefnin á fjölbreyttari hátt. Ráðinn var fagstjóri í listgreinum sem hefur umsjón með hópvinnu í listaskála Urðarhóls og markmiðssetningu fyrir aðra skapandi vinnu. Fagstjóri er til ráðgjafar í öðru skapandi starfi Heilsuleikskólans en þar fer einnig fram öflug vinna inn á deildum í umsjá leikskólakennara.

Unnið er út frá ákveðnum markmiðum fyrir hvern aldurshóp (sjá Viðauka) og er börnunum skipt í fámenna aldurskipta hópa sem fá vikulegar stundir í listaskála.

Fagstjóri listgreina hefur lagt áherslu á að samþætta námssvið leikskólans og gefur börnunum færi á að beita fjölbreyttum tjáningarleiðum. Hann notar meðal annars leikræna tjáningu, tónlist og málrækt í formi frásagnar og sögugerðar⁷⁸ og er leikurinn, þar sem annars staðar, aðalnámsleið barnsins.

Eitt af námssviðunum í Aðalnámskrá leikskóla er myndsköpun⁷⁹ en eitt af yfirmarkmiðum Heilsuleikskólans er *listsköpun í leik*. Það er ekki óalgengt að svipuð eða sama merkingin sé lögð í hugtökin listsköpun



og myndsköpun eða myndlist en þar er greinarmunur á. Myndsköpun er hugtak sem felur í sér skapandi vinnu þar sem listamaðurinn tjáir sig „í hlutkenndum, áþreifanlegum myndum“⁸⁰ þegar hann malar, teiknar, litar eða með öðrum hætti festir myndform á blað. Listamaðurinn (barnið) getur líka skapað eitthvað í þrívíðu formi með því að smíða, móta eða byggja, en myndsköpun endar ávallt með einhverri áþreifanlegri afurð. Listsköpun er hins vegar mun víðara hugtak sem, ásamt því að fela í sér myndsköpun, nær yfir miklu fleiri þætti og þýðir „að búa til eitthvað fagurt eða eftirtektarvert.“⁸¹ Í listsköpun getur listamaðurinn nýtt sér ótal mismunandi miðla eina og sér eða jafnvel blandað þeim saman. Hann notar hugvitið til þess að framleiða eitthvað sem veldur hughrifum hjá öðrum. Á þessum vettvangi er meira frelsi til sköpunar, listamaðurinn getur notað kubba, leir, við, tau, fatnað og umbúðir eða eitthvað annað efnislegt en hann getur líka notað óáþreifanlega þætti eins og málið, sönginn, tónlist eða leikræna tjáningu þar sem fleiri skynfæri en sjónin eru notuð til að upplifa listina. Víðfeðmi listsköpunar gefur barninu færi á að efla alla þroskaþætti, þ.á m. fínhyrfifærni, fagurþroska og sköpunarhæfni.

Félagslegi þátturinn í listsköpun

Í yfirmarkmiðum Heilsuleikskólans kemur fram að stefna skuli að því að auka *gleði og vellíðan*. Í listsköpun, eins og í frjálsum leik, hefur barnið vettvang til að tjá tilfinningar sínar og upplifun á umheiminum, frjáls og óheft tjáning eykur líkurnar á að einstaklingi líði vel.⁸²

Skapandi vinna barnsins veitir því vettvang til að öðlast reynslu við að rannsaka umheiminn og með þeim hætti auka skynjun og næmi fyrir umhverfinu. Öll hugsun er skapandi þó svo að engin varanleg framleiðni eigi sér stað, þ.e.a.s. að í lok verksins sé tekið saman og ekkert áþreifanlegt sitji eftir nema vellíðan yfir vel unnu verki, eins og til dæmis eftir leiksýningu. Skapandi starf ber að skoða sem tæki eða þroskaleið en ekki markmið í sjálfu sér. Fyrir barn er það sköpunarferlið sjálft sem

skiptir mestu, það að gleyma sér í því að skapa eitthvað með eigin höndum og hugviti getur verið einstaklega fullnægjandi fyrir andann. Það styrkir sjálfsmyndina að ná valdi á efnivið og áhöldum og tjá sig á viðurkenndan og áhættulausan hátt. Í ferlinu sér barnið tilgang og það er líklegra til að sýna áhuga og virkni þegar það fær frelsi til þess að áætla og skipuleggja, finna bestu leiðina að markmiðunum og meta kosti og galla við þá aðferð sem það velur. Oftast er ferlið unnið í samvinnu við kennarann sem hvetur barnið til að uppgötva og hugsa sjálfstætt, eða í samvinnu við önnur börn sem taka þátt í rökræðum og áætlanagerð. Fáir barn tækifæri, tíma og hvatningu eru meiri líkur á að það verði opnara fyrir nýjum humyndum í rökræðum og læri samvinnu við aðra.

Í heilsustefnunni er gert ráð fyrir að aðstæður og umhverfi bjóði upp á efnivið og tækifæri sem viðhalda eðlislægri forvitni og mæti rannsóknarþörf barns, þ.e.a.s. umhverfi sem gefur barninu tilefni til að skapa og leita sjálft lausna. Dewey (1944) taldi skapandi starf ýta undir eiginleika barns til ígrundunar. Að hans mati er vinna með náttúrulegan og opinn efnivið best til þess fallin að fá barn til að hugsa sjálfstætt og út frá eigin forsendum. Í Heilsuleikskólanum er rík áhersla lögð á skapandi vinnu barnsins hvar sem er og hvenær sem er. Í öllum leik er áhersla lögð á fjölbreyttan, náttúrulegan og opinn efnivið svo sem leir, sand, vatn, kubba af ýmsum gerðum, efnisbúta, pappír og liti. Í útivist eru börnin hvött til að „drullumalla“, mála með vatni og almennt nota hugmyndaflugið. Í leik með áðurnefndan efnivið kynnist barn eðli efnisheimsins og fær aukna tilfinningu fyrir, ekki eingöngu áferð, heldur einnig þyngd, massa, hitastigi og formgerð. Rökleiðsla og skapandi hugsun eflist við að ákveða hvernig skuli nýta efniviðinn, setja sér markmið, gera áætlun og að verki loknu endurmeta hvort markmiðið hafi náðst. Hvernig sem verkið gengur þarf barnið að takast á við tilfinningar og leita lausna. Þegar vel tekst til upplifir það gleði yfir vel unnu verki.

Mat á teikningu og fínhyfingum

Í heilsustefnunni er fylgst vel með hvernig teikning barnsins þróast. Teikningar endurspeglar alhliða þroska og hvernig barnið skynjar umheiminn.⁸³ Kenning Lowenfeld og Brittain⁸⁴ gerir ráð fyrir að þróun teikninga sé stigskipt, að röð stiga sé alltaf sú sama og að ekki sé hægt að sleppa úr stigi. Í grófum dráttum byrja allir á því að krotar, smám saman þróast krotið í hringlaga mynd sem líkist höfði og svo koll af kolli.

Það má heldur ekki gleymast að teikning og skrift eru nátengd fyrirbæri og í fyrstu skilur barnið ekki þar á milli. Fljótlega fara að sjást ýmsar línur og bylgjur sem virðast óháðar myndinni og má túlka sem fyrstu tilraunir barns til skriftar.⁸⁵

Á þessum vettvangi gefst kennara færi á að fylgjast með hvernig færni við að beita skærum þróast og virkni barns við skapandi vinnu, hvort það er áhugasamt og sýnir frumkvæði og áráðni. Einnig er metin þekking barnsins á litum og hvernig það heldur um skriffæri. Þroskaferlið á öllum ofangreindum sviðum er aldursmiðað og nákvæmlega sundurgreint á skráningareyðublaði í *Heilsabók barnsins*.

Við verkefni sem krefjast fínhyfifærni er haft hugfast að öll hreyfing þroskast ofan frá og niður eftir líkamanum og líka innan frá og út eftir líkamanum.⁸⁶ Þetta þýðir að fínhyfifærnin byrjar í axlarlið, fer niður eftir handlegg í olnbogann, svo niður í úlnliðinn og að lokum í fingur. Skilvirk aðferð er að leyfa barni að standa við málningarvinnu, t.d. við trönur eða töflu, og gefa því nægilegt svigrúm til þess að ná góðri hringlaga hreyfingu í öxl. Röðun og flokkun af ýmsu tagi er árangursrík leið til þess að efla olnbogahreyfingu, ásamt öðrum verkefnum sem fela í sér að færa hluti af einum stað á annan. Allar ofangreindar æfingar hafa áhrif á úlnlið og fingur. Hér er um ákveðið þróunarferli að ræða og ekki hægt að „hoppa“ yfir eða flýta þeirri þróun öðruvísi en með æfingunni.

Athuguð er færni í meðferð skæra og einnig er fylgst með hvernig grip um skriffæri þróast, því er að fullu náð þegar því er haldið á milli vísifingers og þumalfingers en langatöng liggur á bak við skriffærið og styður þannig við, svokallað tveggjafingragrip. Hvoru tveggja má ætla

að verði ekki náð að fullu fyrr en um 4–5 ára aldur. Þó svo að ýmsum farnipáttum sé gert hátt undir höfði í *Heilsubók barnsins* eru viðfangsefnin ekki ætluð sem farniæfingar. Í heilsustefnunni verður það aldrei svo að kennari setjist með barni í þeim tilgangi að „þjálf“ ákveðna farni, heldur kemur æfingin af verkefnunum og farnin eykst sem bein afleiðing af þeim.

Lokaorð

Hér hefur verið safnað saman helstu áherslupáttum í heilsustefnu Heilsuleiksskólans Urðarhóls. Í þessu riti er sagt frá sögu skólans, helstu áherslupáttum heilsustefnunnar, markmiðum og sérkennum hennar og þeirri hugmyndafræði sem lögð er til grundvallar.

Árið 2006 eru 10 ár liðin frá formlegri opnun Heilsuleiksskólans sem hét þá Skólatröð en heitir í dag Heilsuleiksskólinn Urðarhóll. Unnur Stefánsdóttir leikskólastjóri hefur verið frumkvöðull heilsustefnunnar frá upphafi ásamt kennurum Heilsuleiksskólans. Aðrir aðilar, bæði einstaklingar og stofnanir, hafa komið að málum með fjárstyrkjum eða faglegri ráðgjöf sem hefur gert öðrum kleift að vinna ötullega að þróun heilsustefnunnar sem nú er unnið eftir í heilsuleiksskólum víðs vegar um landið.

68

Það sem helst einkennir heilsustefnuna er sú áhersla sem lögð er á að gefa börnum færi á að öðlast reynslu í þáttum sem veita þeim innsýn í heilbrigða lífshætti. Sú reynsla felst í því að nærast á sál og líkama ásamt því að njóta þess og finna gleðina sem hraustur og fær líkami veitir. Barnið fær tækifæri til að þroska með sér þann innri styrk og upplifa þá vellíðan sem hlýst af því að skapa og hafa áhrif á eigið líf og umhverfi.

Skráning í *Heilsubók barnsins* getur náð yfir 4 ára tímabil, þau ár sem barnið tekur út hvað hraðastan þroska. Hér er um að ræða skráningu sem gefur kennurum og foreldrum heildstæða mynd af þroskaferli barnsins á mörgum sviðum þar sem frávik í þroska koma snemma í ljós og gefur þeim sem bera ábyrgð á velferð barnsins færi á að bregðast við með viðeigandi hætti.

Á undanförunum árum hefur útgáfustarfsemi Heilsuleiksskólans blómstrað. Í þeirri flóru eru meðal annars bæklingar af ýmsum toga, gögn í tölvutæku formi og skýrslur um þróun verkefna. Síðast en ekki síst verður í tilefni afmælisins gefið út kynningarmyndband sem sýnir helstu þætti í starfsemi Heilsuleiksskólans.

Áhugi fyrir heilsustefnunni varð miklu meiri en nokkurn óraði fyrir þegar nýráðnir leikskólakennarar og leikskólastjóri ræddu hugmyndir

sínar í litla húsinu við Skólatröðina fyrir 10 árum. Tilkoma Samtaka um heilsuleikskóla sem stofnuð voru árið 2005 má líta á sem staðfestingu þess að hin alíslenska heilsustefna sé komin til að vera.

Fyrir þá sem vilja kynna sér starfsemi heilsustefnunnar enn frekar eru gestir ávallt velkomnir. Það er hægt að nálgast þessa bók, myndbandið og geisladiskinn með *Heilsubók barnsins* og *Leiðbeiningar um notkun* í Heilsuleikskólanum Urðarhól.

Netfang Heilsuleikskólans er urdarholl@kopavogur.is, en einnig er hægt að nálgast upplýsingar á vefslóðinni: <http://www.leikskolar.kopavogur.is>.

Viðauki

Kennsluáætlun í listsköpun.⁸⁷

Með samblandi af leik og leiðsögn er þess gætt:

- að barnið fái tækifæri til að prófa sig áfram með fjölbreyttan efnivið.
- að barnið geri tilraunir og þjálfu upp færni.
- að örva skynjun barnsins og virkja það í að skoða og rannsaka umhverfi sitt.
- að fá barnið til að nýta myndmennt til að túlka hugmyndir sínar.
- að viðhalda forvitni, sköpunargleði og ímyndunarafli barnsins.
- að tengja saman fleiri en eitt tjáningarform.

70

2 - 3 ára: áhersla á skynjun, hreyfingu og handfjötlan.

Á þessum aldri er það að mála tengt hreyfingunni en ekki þörfinni fyrir að tjá sig.

Kynnum fjölbreyttan efnivið og áhöld og temjum okkur rétta umgengni.

Leggjum áherslu á leik og tilraunir, því þau eru að þjálfa upp færni og kynnast möguleikum og takmörkunum efnisins.

Áhersla á skynjun umhverfisins. Notum öll skynfæri: heyrn, sjón, lykt, bragð og snertingu.

3 - 4 ára: áhersla á að skoða og gera tilraunir.

Höldum áfram að skoða umhverfið og fylgjast með breytingum þar með öllum skynfærum.

Hvetjum barnið til að hugsa um hvernig myndin/verkið var unnið, hvernig það fékk þennan lit eða gerði þetta strík.

Hvetjum barnið til að gera tilraunir með því að spyrja: hvað gerist ef? Sjálfsprottin sköpun ræður ferðinni, en við hvetjum barnið til að tjá

sig um verkið, hvernig það vann það eða hvað það gerði og til að skoða verkið sitt.

Leggjum áherslu á frágang á vinnusvæði og á verkefnum.

4-5 ára: ferlið mikilvægt, skoða, rannsaka, prófa og skapa.

Nýtum áhuga barnsins á sögum og leik og hvetjum það til að færa hugmyndir sínar í sjónrænt form.

Áhersla á vinnuferlið: skoða, rannsaka, prófa, skapa.

Skoðum saman verkin þeirra og önnur verk út frá ólíkum sjónarhornum (t.d. lit, form, áhrif, sögu o.s.frv.).

Vinum með framhaldsverkefni og hópverkefni.

5-6 ára: áhersla á tengsl milli tjáningarleiða.

Enn frekari tenging á milli tjáningarleiða: hreyfingar, söngs, sögu-gerðar og myndsköpunar.

Framhaldsverkefni og hópverkefni.

Hér er dæmi um áætlun fyrir upphaflegar hreyfistundir þar sem lögð var áhersla á hópleiki.⁸⁸

Janúar

1. vika: Leikir – Skottaeltingaleikur, norðanvindur og sunnanvindur

Aðalþáttur: Æfingar á dýnu, kollhnís, handahlaup, standa á höndum

2. vika: Leikir – Eltingaleikur, skotbolti

Aðalþáttur: Hreyfiþroskamat

3. vika: Leikir – Björn frændi, hákarlinn kemur

Aðalþáttur: Hástökk, langstökk

72

Febrúar

4. vika: Leikir – Frosinn, músaveiðar

Aðalþáttur: Hoppa af trampólíni yfir á þykka dýnu

5. vika: Leikir – Hlaupa í skarðið, lítið skip – stórt skip

Aðalþáttur: Körfubolti

6. vika: Leikir – Tröll og steinn, köttur og mús

Aðalþáttur: Kaðlar

7. vika: Leikir – Mottuleikur, boðhlaup með bolta

Aðalþáttur: Þrautabraut

Mars

8. vika: Leikir – Myndastyttuleikur, æfingar eftir fyrirætlum

Aðalþáttur: Boltaleikir

9. vika: Leikir – Stórfiskaleikur, Sótari

Aðalþáttur: Bandý

10. vika: Leikir – Skottaeltingaleikur, norðanvindur og sunnanvindur

Aðalþáttur: Jafnvægi og klifur

11. vika: Leikir – Eltingaleikur, skotbolti.

Aðalþáttur: Frjálsir leikir

Apríl

- 12. vika:** Leikir – Björn frændi, hákarlinn kemur
Aðalþáttur: Hástökk, langstökk
- 13. vika:** Leikir – Frosinn, músaveiðar
Aðalþáttur: Hoppa á trampólíni á þykka dýnu
- 14. vika:** Leikir – Tröll og steinn, köttur og mús
Aðalþáttur: Körfubolti
- 15. vika:** Leikir – Hlaupa í skarðið, lítið skip – stórt skip
Aðalþáttur: Körfubolti
- 16. vika:** Leikir – Tröll og steinn, köttur og mús
Aðalþáttur: Kaðlar

Mai

- 17. vika:** Leikir – Mottuleikur, boðhlaup með bolta
Aðalþáttur: Þrautabraut
- 18. vika:** Leikir – Myndastyttuleikur, æfingar eftir fyrirætlum
Aðalþáttur: Boltaleikir
- 19. vika:** Leikir – Stórfiskaleikur, Sótari
Aðalþáttur: Leikir með fallhlíf

Fyrir þá sem eru að huga að markvissum hreyfistundum er mikilvægt að setja upp markmiðstöflu til þess að glöggva sig á áherslupáttum og leiðum að markmiðum. Sú tafla gæti lítið út eitthvað á þessa leið.

Hreyfing	Framkvæmd	Athugasemdir
RÚLLA/VELTA	áfram, til hliðar, kollhnís	gott að nota mottur og grasið úti
SKRIÐ	skrið m. krossun – toga sig áfram á höndum	leika slöngur, maðka, snigla
GANGUR	mismunandi tegundir gangs, skref stór/lítill-þungt/létt-hratt/hægt, á tábergi, hælum, jörkum, aftur á bak og áfram	leika þunga fíla, tipla eins og mýs, hænuskref, venjuleg og tröllaskref
KLIFUR	í rimlum er hægt að teygja og hanga	gæta öryggis, stólar, borð, steinar, grindverk
HOPP/ STÖKK sporhopp/ valhopp	hoppa yfir línu á gólfi, stökkva niður af palli, hoppa jafnfætis, hoppa á öðrum fæti	sporhopp kemur á undan – barnið dregur annan fótinn valhopp þegar barn víxlar fótum
HLAUP	hringinn í sal fram og til baka – boltaleikir – aðrir hlaupaleikir í leikjabanka	veitir útrás, frelsi og gleði – eykur úthald

Hreyfing	Framkvæmd	Athugasemdir
JAFNVÆGI	standa/ganga á tábergi standa eða hoppa á öðrum fæti – jarkaganga, gott að setja í þrautabrautir	barn sem ræður við jarkagöngu hefur náð fullkominni samhæf- ingu um 6 ára aldur getur gengið án þess að snúa upp á hendur
RÚMSKYN	hlaup/ganga án þess að rekast saman, stækka og minnka hring og sjálfan sig	dansa við skuggann sinn er skemmtileg æfing
RYTMI/ TAKTUR	gengið í takt eftir tónlist eða aðra hljóðgjafa hratt/ hægt, létt/þungt	hafa taktinn einfaldan og breytilegan
SLÖKUN	rólegir leikir inn á milli – þegar börn byrja að helt- ast úr lestinni er það góð vísbending um að nú skuli breyta um viðfangsefni, gott að taka rólegan leik á eftir hasar	

Það er mjög gott fyrir leikskóla að koma sér upp hugmynda-
banka fyrir hreyfingu sem allir hafa aðgang að. Hér er hægt að
safna saman, t.d. í spjaldskrá, æfingum og leikjum sem gefast
vel.

Hopp

París

Hástökk

Kengúruhopp

Froskahopp

Valhopp aftur á bak og áfram

Hoppa á trampólíni

Hoppa sikk sakk yfir band eða

línu – jafnfætis eða á öðrum fæti

Hoppa yfir kassa eða slá

Hoppa í kringum einhvern hlut

Hoppa með bolta/baunapoka á milli
læranna

Hoppa í takt við tónlist

Tvö börn hoppa samhliða með fætur
bundna saman

Pokahopp, tvö börn saman með
annan fótinn í poka

Pokahopp þar sem barnið er með
báða fætur í poka

Könguló

Langstökk

Hástökk

Armbeygjur

Ganga

Ganga á tám (litlar mýs)

á hælum (mauræta)

á jörkum

innskeifur (ísbjörn)

útskeifur (mörgæs)

aftur á bak

til hliðar

hægt/hratt

lítil skref/stór skref

Eftir línu eða slá

Mishæðóttur flötur, t.d. holukubba
og gólf til skiptis

Gæsa gangur

76

Gólfæfingar á dýnu

Velta sér

Kollhnís

Handahlaup

Fara í brú

Gjarðir

Sveifla um magann, höndina, fótinn

Hoppa eins og með sippubandi aftur
á bak og áfram

Hoppa inn og út úr hringnum á
öðrum fæti og jafnfætis

Hendur inn í hringnum og fætur
utan ganga í hring
Gjörðin fest í keilu barnið skríður í
gegn
Velta gjörðinni eftir gólfinu

Teygjur

Teygjutvist
Standa í hring með teygjuna utan
um, stækka og minnka hringinn,
færa teygjuna upp og niður eftir
líkamanum
Velta sér og halda teygjunni strekktri
á meðan

Boltar

Ganga og halda boltanum fyrir
ofan höfuð, fyrir aftan bak
Ganga í röð með bolta á milli sín
án þess að styðja við hann með
höndunum
Skríða og velta boltanum með
höfðinu
Knattrak í kringum sig
Knattrak á milli hluta
Knattrak með fótum
Kasta í mark

Kasta í körfu
Kasta á milli sín og grípa
Kasta og grípa með keilu
Blak
Brennibolti
Skotkeppni
Fótbolti

Baunapokar

Ganga með poka á höfðinu, öxlum,
baki, ristinni og framkvæma mis-
munandi æfingar án þess að missa
pokann
Boðhlaup með poka á milli hnjóanna
Kasta baunapokum í hringi eða fötu
sem er mislangt í burtu
Keppni í að hitta í ákveðið skotmark
Kasta og grípa hentar vel þeim sem
eiga erfitt með að grípa bolta

Heimildir og stuðningsrit

Aðalnámská leikskóla, 1999. Menntamálaráðuneytið.

Anna Björg Aradóttir, Anna Lea Björnsdóttir, Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, Unnur Stefánsdóttir. 2002. Skýrsla um samstarfsverkefni *Viðmið heilsuleikskóla*. Heilsuefling í skólum, Heilsuleikskólinn Urðarhóll, Menntamálaráðuneytið, Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, Landlæknisembættið.

Anna Sigríður Ólafsdóttir. 2002. <http://www.manneldi.is/greinar/matvaeli-mataraedi-og-holdafar/nr/232>

Almendarez Barron, Maria. 2006. *Surprising Truths the Implications of Brain Research*. <http://www.coe.missouri.edu/~map/edulinks/brain.html>

Bentsen, Birte. 1988. *Börne motorik. Smabörns bevægelsesudvikling*. Gyldendal

Berns, Roberta M. 2001. *Child Family, School Community Socialization and Support*. Harcourt Inc.

Berger, K.S. 1988. *The Developing Person Through Early Childhood*. Worth Publ. Inc.

Björg Þorleifsdóttir. 1991. Geðvernd, 1. tbl. 22. árg. *Svefn: eðli og hlutverk*.

Geðverndarfélag Íslands

Buzzell, Keith. 1998. *The Children of Cyclops: The Influence of Television Viewing on the Developing Human Brain*. AWSNA Cal.

Dewey, John. 1944. *Democracy and Education*. New York Free Press

Edda Jóhannesdóttir og Sólbjörg Harðardóttir. 2005. 1946. *Ungbörn, forskólastig og almmenn uppeldismál*. <http://www.hi.is/~tj/vefsidurnemenda/artol/1946.htm>

Edwards, Gandini og Forman. 1993. *The Hundred Languages of Children. The Reggio Emilia Approach to Early Education*. Ablex Publishing Corporation.

Elísabet S. Magnúsdóttir, 1992, *Næring og hollusta*. Iðunn.

Eva H. Ólafsdóttir. 2004. *Samantekt úr greinum*. <http://www.iss.is/view.asp?ID=1056>

Goleman, D. 2000, *Tilfinningagreind*. Þýð: Áslaug Ragnarsdóttir. Iðunn.

Greene, Alan. 2004. *From First Kicks to First Step*. McGraw-Hill.

Guðrún Erla Þorvarðardóttir, Sigurbjörn Örn Hreiðarsson. 2002. *Hreyfifærni barna á leikskólaaldri*. Lokaverkefni til B.S. prófs í íþróttáfræðum í KHÍ.

- Hákon Hákonarson, Árni V. Þórsson. 2001. Fræðigreinar. 10. tbl. 87 árg. laeknabladid.is/2001/10/raedigreinar/nr/990/
- Helga Kristín Olsen, Sigrún Ólöf Ingólfssdóttir. 2005. *Hreyfing og næring í námi ungra barna. Hefur það áhrif?* Lokaverkefni til B.Ed. prófs í KHÍ.
- Inga Þórsdóttir. 2004. [http:// www.4.landspitali.is/ish_ytri.nst/pages/naering_0057](http://www.4.landspitali.is/ish_ytri.nst/pages/naering_0057).
- Ingibjörg Sumarliðadóttir. 2005. *Áhrif skipulagðar hreyfingar á hreyffærni leikskóla-barna*. Lokaverkefni til B.S. prófs á íþróttabraut í KHÍ.
- Ingi Jón Hauksson, Kristín Jónsdóttir, Magnea R. Hansdóttir, Sigríður J. Guðmundsdóttir, Unnur Stefánsdóttir. 2004. *Heilsuleikskólinn Urðarhóll*. Lokaverkefni í Rekstrar-og viðskiptafræði. Háskóla Íslands.
- Ingólfur Sveinsson. 1998. Þeyttir þurfa hvíld. Jón Ögmundsson. 2006. Heilbrig 2/1998: eyttir urfa hv www.krabb.is/pdf/heil982h.pdf.
- Laufey Steingrimsdóttir. 2001. *Manneldisráð. Matvæli, mataraæði og holdafar*. <http://www.manneldi.is/greinar/matvaeli-mataraedi-og-holdafar/nr/209>.
- Lowenfeld, V., Brittain, W.L. 1982. *Creative and Mental Growth*, 7. útg. New York Macmillan Publishing Co.
- Mandel Morrow, Lesley. 2001. *Literacy Development in the Early Years Helping Children Read and Write*. Allyn and Bacon, A Pearson Education Company.
- Manneldisráð. 2002. <http://www.lydheilsustod.is>
- Mínerva Alfþéðsdóttir. 1999. Skýrsla *Heilsuleikskólinn Skólatöð, Þróunarverkefni í hreyfupældi*
- Páll Skúlason. 1987. *Pælingar*. Höfundur
- Pearce, Josep Chilton. 1992. *Evolution's End: Claiming the Potential of Our Intelligence*. Harper, San Francisco.
- Pind, Jörgen og Aldís Guðmundsdóttir. 1988. *Sálfræði, hugur og þroski*. Mál og menning.
- Richardson, A. 2004. *The Guardian*. <http://www.adders.org/news76.htm>.
- Seefeldt, Carol. 2001. *Social Studies for the Preschool/Primary Child*. Prentice Hall, inc. Upper Saddle River; New Jersey.
- Sigrún Jónsdóttir. 2002. Skýrsla, *Samstarf heilsugæslu og leikskóla*. Heilsuleikskólinn Urðarhóll.

- Sigurjón Björnsson. 1992. *Formgerðir vitsmunalífsins. Kenningar Jean Piaget um vitsmunaforskann*. Hið íslenska bókmenntafélag.
- Skólanámskrá, 2001. *Heilsuleikskólinn Urðarhóll*.
- Smith, P.K. 2000. Play and the uses of Play (ritstj. Janet R. Moyles) *The Excellence of Play*. Open University Press.
- Snowman, Jack. 2003. *Psychology Applied to Teaching*. Houghton Mifflin Company.
- Stone, Jeanette. 2001. *Building Classroom Community The Early Childhood Teachers Role*, NAEYC.
- Valborg Sigurðardóttir. 1989. *Myndsköpun ungra barna frá kroti til táknmynda*. Menntamálaráðuneytið.
- Vygotsky, L. S. 1978. *Mind and Societ*. Cambridge, Harvard University Press.
- Woodhead, Martin. 1999. Children's Rights and Children's Development: Rethinking the Paradigm', in Children's Rights Centre, *Ghent Paper on Children's rights*, Ghent: University of Ghent.

Aftanmálgreinar

- 1 Skólanámskrá, 2001:9
- 2 Skólanámskrá, 2001:6
- 3 Skólanámskrá, 2001: 11
- 4 Skólanámskrá, 2001
- 5 Heilsuefling í skólum, 2002:4
- 6 Heilsuefling í skólum, 2002:4
- 7 Goleman, 1995
- 8 Seefeldt, 2001
- 9 Berger, 1988
- 10 Berns 2001
- 11 Skólanámskrá Heilsuleikskólans, 2001
- 12 Aðalnámskrá leikskóla 1999:11
- 13 Aðalnámskrá leikskóla 1999:8
- 14 Aðalnámskrá leikskóla 1999:112
- 15 Valborg Sigurðardóttir, 1991
- 16 Skólanámskrá, 2001:9
- 17 Valborg Sigurðardóttir, 1991
- 18 Skólanámskrá, 2001:13
- 19 Skólanámskrá Heilsuleikskólans, 2001
- 20 Berns, 2001
- 21 Berns, 2001
- 22 Goleman, 1995
- 23 Goleman, 1995:130
- 24 Berns, 2001
- 25 Skólanámskrá Heilsuleikskólans, 2001
- 26 Sigurjón Björnsson, 1992
- 27 Sigurjón Björnsson, 1992
- 28 Berns, 2001
- 29 Berns, 2001
- 30 Seefeldt, 2001
- 31 Skólanámskrá, 2001
- 32 Skólanámskrá Heilsuleikskólans, 2001
- 33 Páll Skúlason, 1987
- 34 Smith, 2000
- 35 Edwards, Gandini, Forman, 1995:59
- 36 Katz, 1995
- 37 Goleman, 1995:106
- 38 Stone, 2000
- 39 Berns, 2001:153
- 40 Helga K. Olsen, Sigrún Ó. Ingólfisdóttir, 2005:36
- 41 Elísabet S. Magnúsdóttir 1992
- 42 Ingólfur Sveinsson, 1998
- 43 Heilsuleikskólinn, 2000
- 44 Edda Jóhannesdóttir, Sólbjörg Harðardóttir
- 45 Elísabet S. Magnúsdóttir 1992
- 46 Dagbjört Helga Pétursdóttir, 2001
- 47 Richardson, 2004
- 48 Manneldisráð, 2002
- 49 Laufey Steingrímsdóttir, 2001
- 50 Laufey Steingrímsdóttir, 2001
- 51 Inga Þórsdóttir, 2004
- 52 allar upplýsingar á þessari síðu eru fengnar úr bók Elísabet S. Magnúsdóttir, 1992, nema annað komi fram
- 53 Heilsuefling í skólum 2002:4
- 54 Elísabet S. Magnúsdóttir 1992
- 55 Elísabet S. Magnúsdóttir 1992:119
- 56 Anna Sigríður Ólafsdóttir, 2002
- 57 Björg Þorleifsdóttir, 1991:5
- 58 Skólanámskrá, 2001:6
- 59 Björg Þorleifsdóttir, 1991; Ingólfur Sveinsson, 1998
- 60 Eva H. Ólafsdóttir, 2004
- 61 Greene, 2004
- 62 Viðmið heilsuleikskóla 2002
- 63 Woodhead, 1999
- 64 Sigrún Jónsdóttir, 2002
- 65 Þessar upplýsingar eru fengnar á

- fyrirlestri í RKHÍ 2003, en að
rannsókninni stóðu þau Erlingur
Jóhannsson, dósent KHÍ,
Sigurbjörn Árni Arngrímsson,
lektor KHÍ, Brynhildur Briem,
lektor KHÍ, Þórarinn Sveinsson,
dósent HÍ og Þórólfur
Þórlindsson, prófessor HÍ.
- 66 Aðalnámskrá leikskóla 1999: 19
67 Samkvæmt viðtali við Jónas
Traustason, 2006
68 Samkvæmt viðtali við Jónas
Traustason, 2006
69 Mínera Alfreðsdóttir, 1999:16
70 Mínera Alfreðsdóttir, 1999
71 Aldís Guðmundsd., Jörgen Pind,
1988:54
72 Pearce, 1992
73 Buzzell, 1998
- 74 Almendarez Barron., án ártals
75 Guðrún Erla Þorvarðardóttir,
Sigurbjörn Örn Hreiðarsson 2002
76 Ingibjörg Sumarliðadóttir, 2005
77 Helga Kristín Olsen, Sigrún
Ólöf Ingólfsdóttir, 2005
78 Samkvæmt viðtali við Lindu B.
Ólafsdóttur, 2006
79 Aðalnámskrá leikskóla, 1999:22
80 Íslensk orðabók, 1993
81 Íslensk orðabók, 1993
82 Seefeldt, 2001
83 Lowenfeldt og Brittain 1982
84 Valborg Sigurðardóttir, 1989
85 Mandell Morrow, 2001
86 Berger, 1988
87 Heimasíða Heilsuleikskólinn
Urðarhóll
88 Mínera Alfreðsdóttir, 1999:12