



Það er alltaf líf og fjör á leikskólanum.

Hér liggur enginn í leti

Heilsuleikskóli hefur verið starfræktur í Kópavogi í tíu ár. Á leikskólanum fá börnin hollan mat og mikla hreyfingu í bland við listakennslu. Sex aðrir leikskólar hafa nú tekið upp sömu stefnu og Urðarhóll.

Urðarhóll í Kópavogi er fyrsti heilsuleikskólinn á landinu. „Leikskólinn hefur þá stefnu að leiðarljósi að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listir allt saman í gegnum leik,“ segir Unnur Stefánsdóttir, skólastjóri á Urðarhóli.

Til þess að fylgjast með árangri barnanna hefur leikskólinn útbúið svokallaða heilsubók barnsins. „Inn í heilsubókina skráum við tvisvar á ári. Við gefum ekki einkunnir en með þessu móti getum við fylgst með því hvort börnin ná þeim þroska sem þeirra aldurshópar á að ná. Börnin eru hjá okkur í átta tíma á dag og ef foreldrar þeirra fylgja sömu áherslun þegar heim er komið eiga þau að ná markmiðunum 100 prósent,“ segir Unnur.

Á Urðarhóli er ekki hefðbund-

inn morgunverður líkt og á öðrum leikskólum. „Klukkan 10 á morgnana hjóðum við upp á grænmeti og ávexti í staðinn fyrir hefðbundinn morgunmat eins og tíðkast á öðrum leikskólum.“

Í hádeginu fá börnin fisk tvo daga í viku og kjöt einn dag í viku. Þess á milli fá þau hollmeti eins og skyr. Suma dagana eru þó pitsur eða pítur í hádegismat.

Tvisvar í viku fara börnin í formlegan íþróttatíma í íþróttahúsi skólans sem Unnur segir að sé lítill en vel búinn. Þar tekur á móti þeim íþróttakennari sem kennir þeim mikilvægi hollrar hreyfingar í gegnum leiki. Á leikskólanum er lágmarks útvistartími einn klukkutími á dag en á sumrin og þegar vel viðrar er hann mun lengri. „Hér eru líka góðar gönguferðir vor, sumar

og haust þannig að hér fær enginn að liggja í leti.“

Börnin á Urðarhóli fara einu sinni í viku til listakennara þar sem þau fá undirbúning í tónlist, leiklist og myndlist. Í listatímunum reynir kennarinn að stuðla að því að krakkarnir skapi eitthvað sjálfir.“

Heilsuleikskólinn hefur verið rekinn í 10 ár og nú hafa 6 aðrir leikskólar tekið upp sömu stefnu og þar af einn í Kópavogi. Urðarhóll er að sögn Unnar einn af stærstu leikskólum landsins með tæplega 150 börn en flestir aðrir leikskólar eru með 80-100 börn.

„Urðarhóll er ekki einkaskóli, hann er rekinn af Kópavogsbæ en við höfum fengið mikið frelsi til þess að þróa okkar hugmyndir sjálf. Kópavogsbær hefur alltaf staðið vel við bakið á okkur.“