Markmið heilsuleikskólans Heiðarsels í Keflavík er að auka gleði og vellíðan barnanna

Meiri hreyfing og betra fæði

Morgunblaðið/Svanhildur Eiríksdóttir

Hreyfing Leikskólinn Heiðarsel í Keflavík er orðinn heilsuleikskóli. Öll börn fara í hreyfistund tvisvar í viku og þá er mikið um að vera.

Keflavík | „Til þess að gera starf okkar enn markvissara ákváðum við að taka upp heilsustefnuna þar sem við höfum á undanförnum árum unnið með þætti úr þeirri stefnu, eins og hreyfingu og hollt mataræði. Markmið stefnunnar eru að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á hreyfingu, næringu og listsköpun í leik og starfi,“ sagði Kolbrún Sigurðardóttir, leikskólastjóri Heiðarsels í Keflavík, í samtali við blaðamann en leikskólinn fékk fyrir skömmu viðurkenningu frá Lýðheilsustofnunun um að hafa tileinkað sér heilsueflingu í skólum og er þar með orðinn heilsuleikskóli.

Nokkuð er um liðið síðan starfsfólk Heiðarsels fór að huga að heilsueflingu innan skólans. Áhugi vaknaði að fara alla leið og gera leikskólann að heilsuleikskóla og allan síðasta vetur var markvisst verið að undirbúa starf leikskólans undir það, með styrk úr Manngildissjóði Reykjanesbæjar.

Þrír aðrir íslenskir leikskólar hafa fengið viðurkenningu sem heilsuleikskóli og að sögn Ólafar Guðmundsdóttur, deildarstjóra á Heiðarseli, var farið í heimsókn í tvo þeirra til þess að kynnast stefnunni. „Fyrsti heilsuleikskólinn tók til starfa árið 1996 og síðan hafa þrír bæst í hópinn. Fyrirmynd okkar er frá heilsuleikskólanum Urðarhóli í Kópavogi þar sem Unnur Stefánsdóttir leikskólastjóri og hennar kennarar hafa unnið með þessa stefnu frá árinu 1995,“ sagði Ólöf, en heilsustefnan var í upphafi unnin í samstarfi við landlæknisembættið og heilbrigðisráðuneytið.

Kolbrún sagði að íþróttakennari hafi verið ráðinn sem verkefnisstjóri fyrir hreyfistundirnar en matseðlarnir voru yfirfarnir af næringarráðgjafa eftir að þeim var breytt fyrir nokkrum árum. Þá voru allar unnar kjötvörur teknar út og sykur- og saltmagn minnkað. „Við höfum einnig sérstakar ávaxta- og grænmetisstundir á milli mála. Öll börn fara einu sinni til tvisvar í viku í hreyfistund og þar er alltaf ákveðið þema tekið fyrir tvær vikur í senn sem síðan er unnið með í öðru starfi skólans.“

Útiveran er ekki síður mikilvæg, að sögn Ólafar. Öll börn fara út að minnsta kosti einu sinni á dag, oftar yfir sumartímann, og þá er gjarnan farið í göngu- og vettvangsferðir um bæinn. „Við erum búin að gefa út bók um vettvangsferðir okkar að útilistaverkum Reykjanesbæjar og kynntum hana sama dag og við fengum viðurkenningu fyrir heilsueflingu í skólum.“

Eftir þá reynslu sem komin er á heilsustefnuna segja Kolbrún og Ólöf að hún hafi farið vel af stað. „Bæði börnin og starfsfólkið hér hefur tekið þessum breytingum ákaflega vel og enginn kvartar yfir mataræðinu.

Það sem hefur verið sérstaklega jákvætt er að í hreyfistundunum eru aldurshreinir hópar þar sem börn af öllum deildum fá að kynnast betur. Hver hópur heitir ávaxtanafni og þeim finnst voðalega skemmtileg að tilheyra hópum eins og vínberjum og appelsínum og heyra kallað „Eru vínberin tilbúin?““

Hvert barn á leikskólanum á nú sína heilsubók í leikskólanum, þar sem skráðar eru inn ýmsar heilsufarsupplýsingar og niðurstöðurnar kynntar foreldrum tvisvar á ári. Foreldrarnir eru mjög jákvæðir gagnvart þessum nýju áherslum í starfi leikskólans og munu auk þess geta fylgst betur með heilsufari barnsins síns.