

DAGLEGT LÍF

■ **BÖRN** | Heilsuleikskólinn Urðarhóll leggur áherslu á hreyfipjálfun, hollt fæði og skapandi starf

Leikurinn er hornsteinn leikskólalastarfsins

Það væsir ekki um börnin í Heilsuleikskólanum Urðarhóli í Kópavogi og greinilega vel hugsað fyrir þörfum þeirra og velferð. Heimsókn í leikskólann staðfestir þetta og þar iðar allt af lífi og starfi frá morgni til kvölds.

Leikurinn er hornsteinn leikskólalastarfsins, hvort heldur um er að ræða frjálsan leik eða skipulagðan, og hugmyndafræði Urðarhóls varðandi leikinn er sú að hinn sjálfsprottni leikur fái rúman tíma jafnt inni sem úti. Þetta má glöggst sjá í leik barnanna, hvort heldur er á skólalóðinni eða innandyrna. Það er líka gaman að fylgjast með börnunum í skipulögðum íþróttatímum, þar sem þau leggja metnað sinn í að klifra sem hæst í köðlum eða standa sem lengst á höndum. Í listsköpunartímum fá þau útrás fyrir sköpunarþörf sína, sem eflir gagnrýna hugsun og þjálfar rökhusun. Og í matartímum leggja þau grunn að góðri heilsu með hollu fæði. Það er af nógu að taka þegar komið er í heimsókn í Urðarholt og það sem hér er nefnt aðeins brot af þeirri starfsemi sem þar fer fram.

Alhliða heilsuskóli

Heilsuleikskólinn Urðarhóll er fyrsti leikskóli sinnar tegundar hér á landi, vígður í september 1995, og hugmyndina að starfseminni á Unnur Stefánsdóttir, sem hefur verið skólustjóri leikskólans frá upphafi. „Ég stundaði íþróttir á árum áður og þegar ég var ráðin skólustjóri við leikskólann, sem þá hét Skólalóð og rúmaði 30 börn, var ég með hugmyndir um að leggja höfundaráherslu á íþróttir í skólalastarfinu. Að athuguðu máli fannst mér það of einhæft og komst því að þeirri niðurstöðu að gera þetta að alhliða heilsuskóla. Ég er alin upp í sveit og við íþóttaiðkun og vissi að næring skiptir miklu máli til að ná árangri í íþróttum og þaðan kemur grunnhugmyndin,“ segir Unnur um upphaf skólalastarfsins í Urðarfelli.

„Þegar ég réð til mín fyrstu kennarana við skólann sagði ég þeim að þetta væri heilsuleikskóli, en var að öðru leyti ekki með neinar mótaðar tillögur. Við vorum fimm talsins og saman mótuðum við þessi þríþætta markmið skólans, það er *hreyfing, næring og listsköpun í leik*, sem enn eru í fullu gildi.“

Heilsubók barnsins

Unnur sagði að eftir hálfis árs skólalastarfræðingur hefði leikskólann boðist styrkur frá Heilsuefningu, sem var samvinnuverkefni heilbrigðisráðuneytisins og Landlækniseimbættisins. „Okkur var sagt að nota styrkinn til að þróa fullkominn heilsuleikskóla og eftir að hafa lagt höfuðið í bleyti komumst við að þeirri niðurstöðu að best væri að útbúa heilsubók barnsins, þar sem við gætum mælt hvernig börnin stæðu



Morgunblaðið/Porkell

Unnur Stefánsdóttir skólustjóri: Fylgist með börnunum við listsköpun.



Jónas Traustason íþróttakennari: Leiðbeinir Guðrúnu Sunnu og Láru.

sig í áherslupáttum skólans.

Heilsubókin er nú veigamikill þáttur í leikskólalastarfinu, en í hana eru skráðar ýmsar upplýsingar um barnið, hæð og þyngd, heilsufar, næring, svefn, félagsleg færni, hreyfing og listsköpun. Skráð er í bókina vor og haust og í framhaldi af því fá foreldrar viðtal við kennara sem skýrir þeim frá stöðu barnsins í viðkomandi þáttum. Heilsubókin er gott tæki fyrir okkur til að fylgjast með hvernig börnin standa sig í áherslupáttum skólans. Um leið veitir hún okkur kennurunum aðhald og gefur foreldrum góðar upplýsingar um framfarir og stöðu barnsins,“ sagði Unnur.

Fita, sykur og salt af skornum skammti

Starfsemi þessa fyrsta heilsuleikskóla í landinu óx fljótt fiskur um hrygg, bæði vegna vaxandi aðsóknar barna og eins hefur fagmenntað starfsfólk sýnt mikinn áhuga á að starfa samkvæmt stefnu skólans. Árið 1997 bættist við pláss fyrir 20 börn í húsi við Kópavogsbraut og

árið 2000 var byggt nýtt hús þar við hliðina sem rúmar 100 börn, og er heildarfjöldinn því kominn upp í tæplega 150 börn.

Með stækkun skólans fékkst leyfi til að ráða sérstaka fagstjóra til að sinna áherslupáttum skólans. Þannig er allur matur eldaður í nýja skólalóðinni samkvæmt forskrift sérstaks næringarráðgjafa, Borg-hildar Sigurbergisdóttur. Unnur sagði að matseðillinn hefði haldið sínu striki frá upphafi, með lítills háttar breytingum á milli árstíða. Hann byggist upp á því að hafa lítið af fitu, sykri og salti í fæðunni, en jafnframt lögð áhersla á fjölbreytni og sem flesta fæðuflokk.

„Við höldum líka í gamlar matarhefðir, erum til dæmis með slátur á þorranum og hangikjöt á jólum,“ sagði Unnur. „Börnin borða morgunverðinn heima, en við erum með ávaxta- og grænmetisálföld milli klukkan níu og tíu. Síðan erum við með hádegisverð, oftast heitan þar sem við höfum fisk tvisvar í viku og kjöt einu sinni í viku. Hina dagana erum við með pastarétti, baunarétti, grænmetisrétti, skyr og fleira og í

dag er til dæmis pítsa í matinn. Svo erum við með nónnæringu um miðjan dag, þar sem boðið er upp á eina til tvær tegundir af brauði og tvær áleggstegundir. Mikið af brauðinu er bakað hér í skólann og svo höfum við sætabrauð einu sinni í mánuði, en börnin virðast ekkert sakna þess og kvarta aldrei,“ sagði Unnur.

Hvað hreyfinguna varðar er íþróttakennari í fullu starfi við leikskólann, Jónas Traustason, sem vinnur samkvæmt ákveðinni námsáætlun fyrir börnin. Öll börnin fara til hans tvisvar í viku í íþróttatíma og eru um hálf tíma í senn. Á vorin og fram á haust eru innitímar á sal lagðir niður en þess í stað farið í gönguferðir.

Linda B. Ólafsdóttir leikskólakennari, sem einnig er með framhaldsnám í listum, er fagstjóri í þættinum listsköpun í leik, en hún hefur unnið sérstaka námskrá fyrir tveggja til sex ára börn þar sem kennd er leiklist, tónlist og myndlist, og fara börnin einu sinni í viku í tíma til hennar auk þess sem þau vinna listastarf inni á deildunum sínum.

Markmið Heilsuleikskólans Urðarhóls

Næring, hreyfing og listsköpun

MARKMIÐ Heilsuleikskólans Urðarhóls eru að auka gleði og vellíðan með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.

● **Hreyfing.** Í markvissri hreyfipjálfun eflist alhliða þroski barnsins. Barnið öðlast betri líkamsvitund og góð líkamleg færni leiðir af sér ánægðara barn. Sjálfsöruggt og ánægt barn á auðveldara með að leika sér og tileinka sér þekkingu. Markviss hreyfipjálfun hefur einnig áhrif á málþroska og málkilning barna og þar með eykst félagsfærni og leikgleði sem eflir vináttubönd.

● **Næring.** Hollt fæði er grunnur að almennri heilsu einstaklings, svo sem líkamlegri og andlegri vellíðan, þroska, ónæmi og frammistöðu alla ævi. Í æsku er hollt fæði sérstaklega mikilvægt vegna þess að á þessu tímasteiði fer fram mesti vöxtur og þroski ævinnar. Gæta



Í rólum: Úti á skólalóðinni.

Við þetta má svo bæta að Heilsuleikskólinn Urðarhóll hlaut nýverið viðurkenningu frá umhverfisnefnd Kópavogsbæjar fyrir „áhugavert framtak í umhverfismálum“, eins og það var orðað í viðurkenningarskjalinu. Með flokkun og endurnýtingu fer til dæmis fram mikið fræðslustarf. Þar læra börnin að til-einka sér nýja hugsun sem síðan verður þeim eðlileg og sjálfsögð. Með því að hafa ávallt umhverfisstefnu skólans í huga þegar innkaup eru gerð sparast tími og peningar.

Umhverfisstefna Urðarhóls byggist því á þremur grunnþáttum ábyrgri umgengni, flokkun og endurnýtingu og ábyrgum innkaupum.

Unnur sagði að nú væru fleiri leikskólarnir farnir að feta í fótspor Urðarhóls. „Við höfum fengið óskir og fyrirspurnir um ráðgjöf og leiðbeiningar varðandi þessa stefnu okkar og erum að sjálfsögðu ánægð og stolt yfir því,“ sagði Unnur Stefánsdóttir, skólustjóri Heilsuleikskólans Urðarhóls í Kópavogi.

sv@mb.is

1444

GULA LÍNAN



- Gardínustangir
- Sérsmíði
- Gjafavara
- Smíðajárn

Forn-NG
JÁRNAGALLERÍ

lönbúð 1, Garðabæ
sími 565 8060



Frábærar, fjörugar og fjölbreyttar
ævintýraferðir fyrir fyrirtæki
jafnt sem vinahópa.

Upplýsingar í síma 562-7700
www.travel-2.is

TRAVEL-2