

Heilsuleiksskóli

Í heilsuleiksskólanum Skólatröð fá börnin kennslu í að umgangast hvert annað, borða góðan og hollan mat og kennslu í hreyfingu og listsköpun.

Það er ekki auðvelt fyrir ókunnuga að finna leiksskólann Skólatröð sem falinn er á milli húsa í Kópavoginum. Byggingin er fremur lítil og á lóðinni flottir steinar, „klettarnir“ sem bjóða upp á klifur. Úti hlaupa litlir krakkar og leika sér, sumir notfæra sér vatnið sem rennur úr krananum og er ætlað til þess að sulta í en aðrir skemmta sér í mold og drullu og leiktækjunum. Inni eru þau litlu sem sum hafa verið að halla sér og eru svolítið syfjuð á meðan önnur eru á kafi í leik með kennaranum sínum.

Leiksskólinn Skólatröð í Kópavogi er heilsuleiksskóli og er markmið hans að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik eftir því sem Unnur Stefánsdóttir leiksskólustjóri og upphafsmaður hugmyndarinnar um heilsuleiksskóla segir.

„Hérna á Skólatröð eru 57 börn, flest allan daginn og þau eru á aldrinum 2-6 ára, í þremur deildum en þrátt fyrir það er langur biðlisti,“ segir Unnur. „Ég hef lengi haft mikinn áhuga á heilsuefningu og fannst upplagt að byrja í leiksskólanum og þegar okkur bauðst að taka þátt í verkefni á vegum Heilsuefningar, sem er verkefni í Heilbrigðisráðuneytinu tókum við því. Það verkefni felur í sér að einn skóli á hverju skólastigi verði heilsuskóli og vinni að bættri heilsu nemenda sinna.“



Með krosslagða fætur í jóga. Elstu nemendur Skólatraðar fá jógakennslu.

Popp og kerti í afmælum

Börnin á Skólatröð fá mikla og góða hreyfingu og mataræðið er þannig samsett að í því er líttill sykur, salt og fita. Meira að segja á afmælum er sykurinn bannfærður því ef eitthvert barnið á afmæli, koma börnin öll saman í salnum, þar sem íslenski fáninn blaktir við hún og kveikt er á kertum. Afmælisbarnið býður öllum poppkorn en ekki kóku og svo er sungið og leikbrúður koma fram.

Þegar kemur að þorra er allur venjulegur þorramatur reiddur fram og börnin eru hvött til að smakka á öllum tegundum til að geta sjálf gert sér grein fyrir því hvað þeim líkar, án fordóma. „Börnin eru hér flest hjá okkur meirihluta dags, svo við mótum að miklu leyti mat-

arsmækk þeirra,“ segir Unnur og kveður foreldra mjög ánægða með mataræðið.

Jóga og íþróttir

Elstu börnin, 4 - 6 ára fá jógakennslu tvisvar í viku þar sem þau læra einfaldar æfingar og slökun. Þetta segir Unnur hafa góð áhrif en þó ekki síður íþróttirnar sem þau stunda, bæði inni í salnum og svo úti, þar sem „klettarnir“ hafa mikið aðdráttarafl og sumir krakkanna orðnir rosalega kaldir í því að þrilla og stökkva niður, jafnvel af þriðja steini.

„Við erum þess fullviss að fá börnin góðan og næringarríkan mat og næga hreyfingu, þá

hafi þau um leið sterka þörf til listsköpunar. Við reynum að örva börnin til að skynja fegurðina í umhverfinu og nýta hana til listsköpunar auk þess sem við kennum þeim að vinna úr verðlausu efni,“ segir Unnur. „Þau vinna bæði í hópum og sem einstaklingar í listsköpuninni en börnunum er skipt í hópa eftir aldri og þroska og er þannig vinna einu sinni í viku. Elstu börnin vinna til dæmis verkefni eins og bókagerð, þar sem þau vinna bókina að öllu leyti sjálf, kjöl, kápu og semja efnið í hana sem gefur þeim færi að kynnst því hvernig bók verður til.“

Heilsubók

Heilsubók barnsins er nýjung sem Skólatröð hefur tekið upp. Í þá bók er skráð allt sem viðkemur hverju barni, þroski þess og framfarir frá því að það kemur inn á leiksskólann og þar til það útskrifast. Foreldrar barnsins fá bókina til sín við útskrift barnsins og geta, ef þeir vilja framvísað henni á næsta skólastigi þar sem slíkar upplýsingar koma að gagni. Allir leiksskólur Kópavogsbæjar hafa pantað eintak af bókinni og má reikna með að notkun hennar verði almenn þegar á líður.

Við skráningu í bókina er auðvelt fyrir kennara og foreldra að sjá hvernig barnið þroskast og ef frávik, jákvæð eða neikvæð eru í einhverjum þætti kemur það fyrir fram og hægt að bregðast við því á videigandi máta. Skráð er í bókina tvisvar á ári, haust og vor. Í framhaldi af skráningu fá foreldrar svo viðtal við kennara og bókinni fylgir disklingur þannig að hver leiksskóli getur prentað út eigin eintök og þarf aðeins að kaupa eina bók.

Framtakið heilsuskóli er vel þegið og æskilegt að sem flestir taki það upp því eftir því sem börnin venjast fyrir heilsulífnaðarháttum því auðveldara er að halda þeim við.

-VS

Það er fátt eins róandi og notalegt og slökun við kertaljós. Hér slaka jóganemendur á og hvíla sig í önn dagsins.



Rólurnar standa alltaf fyrir sínu, hversu mörg ný leiktæki sem koma.



Sullukraninn er býsna notadrjúgur, ekki bara til að sulta með heldur líka til að skola skítinn af.



Unnur Stefánsdóttir með hóp 2-4 ára barna í kringum sig.