

Næring, hreyfing og listsköpun í leik

Meiri hreyfing, listsköpun og hollara fæði var markmiðið sem sett var í „heilsuleikskólanum“, sem árið 1995 hóf göngu sína að Skólatröð í Kópavogi.

Unnur Stefánsdóttir leikskólastjóri átti hugmyndina og nú er hún komin með 130 börn undir sinn verndarvæng.

„Sjálf þekki ég gildi hreyfingar og hollrar fæðu í lífinu og hafði látið mig dreyma um einhverskonar íþróttaleikskóla en fannst svo skynsamlegra að útvíkka þá hugmynd og setja upp alhliða heilsu- og markmið, segir Unnur og heldur áfram: „Í samvinnu við kennarana sem ég fékk til starfa mörkuðum við þá stefnu að auka gleði og vellíðan barnanna, með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Í framhaldi af því ákváðum við að búa til heilsu- og barns-

ins þar sem við mældum árangur hvers og eins í áhersluþáttum skólans. Nú hefur bókin verið gefin út þannig að hún er aðgengileg öðrum leikskólakennurum og hefur þegar náð nokkurri útbreiðslu.“

Foreldrar áhugasamir

Skólatröð var fyrsti heilsuleikskólinn og litlu síðar bættist Stubbasel við. Unnur segir hafa gengið mjög vel að fá fólk til starfa við þetta verkefni því áhugi hafi verið mikill bæði hjá kennurum og ekki síður foreldrum. Í haust tók hún við nýjum leikskóla undir þessum sömu formerkjum. Hann heitir Urðarhóll og þar eru 80 börn eins og er, en Skólatröð og Stubbasel eru deildir innan skólans þannig að samtals eru orðin 130 börn í heilsuleikskólanum. Unnur segir skólann einsetinn, öll börn komi að morgni en fari mismunandi í snemma og fleiri nýjungar eru í rekstrinum. „Eftir að nýja húsið kom erum við með nokkra fagstjóra, einn sem sér um hreyfinguna, annan sem sér um matarmálin og þann þriðja í listunum í stað þess að áður voru allir kennar-

ar með allar greinar. Við höfum sjálfstæðan fjárhag í þessari einingu og með því að hafa svona stóra heild þá sparast ýmislegt. Við getum fært leikefni milli húsa, við eldum matinn á einum stað og fleira er samnýtt.“

Biðja ekki um sykur sjálf

Aðspurð um fæðið á heilsuleikskólanum upplýsir Unnur að áhersla sé lögð á litla fitu, sykurla og salt. Vatn sé notað til svaladrykkjar og mjólk sem hluti af máltíð. Í stað hefðbundins morgumatar hafi verið bætt inn litríki og góðri ávaxta- og grænmetismáltíð milli 9-10. En skyldu börnin vera sjálf hrifin af grænmeti, matarmiklum súpum og fleiru sem boðið er upp á í heilsuleikskólanum? „Já. Það tekur stundum smá tíma, jafnvel nokkrar vikur fyrir þau að venjast því en síðan fara þau að borða allt. Þau eru ekki að biðja um sykurla í fæðunni. Gegn um heilsubókina fylgjumst við með þyngd barnanna og tókum á vandamálum hvers og eins ef þau koma upp.“

Hún segir upplýsingar skráðar inn í heilsu- og bækurnar tvisvar



„Það tekur stundum smá tíma, jafnvel nokkrar vikur fyrir þau að venjast fæðinu en síðan fara þau að borða allt,“ segir Unnur, sem hér matast með börnunum í heilsuleikskólanum Urðarhóli. MYND: PIJETUR

á ári, í mars og september og í framhaldi af því séu foreldra- viðtöl. Bókin sé bæði stuðningur og aðhald fyrir kennara og geri foreldrum léttara að fylgjast með þroska barnsins. Bókin fylgir barninu þannig að fari það á annan leikskóla hefur það hana með sér þangað. „Við fengum eitt barn hingað til okkar frá Siglufirði með svona bók sem hafði verið skráð í í tvö ár og vorum afar hamingjusamar með það.“

Íþróttir og dans

Unnur segir börnin fá sérstaka íþróttatíma í stórum sal og einnig nokkra danstíma á hverjum vetri sem séu mjög vinsælir. „Með hjálp heilsu- og bókunarinnar fylgdumst við með því

áð framfarirnar urðu miklar bæði í hreyfingum og félagslegri færni, bara við að fá einn íþróttatíma á viku og kennarinn sem fer með börnin í íþróttasalinn sem er í hálfu kílómetra fjarlægð kveðst finna mun á úthaldi þeirra barna sem hafa verið hér í Stubbaseli í tvö ár og hinum sem komu ný í haust inn á Urðarhól,“ segir hún.

Hún kveðst stefna að því að þriggja og hálfu árs skoðun og fimm ára skoðun barna fari fram í leikskólanum. „Þetta er liður í verkefni um aukna samvinnu heilsugæslu og heilsuskóla og við vonum að heilsugæslan tengist leikskólanum meira í framtíðinni en verið hefur,“ segir hún að lokum.