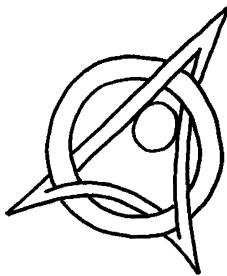
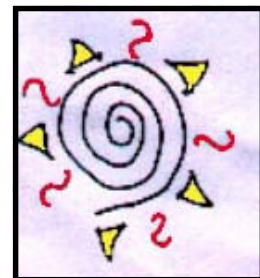


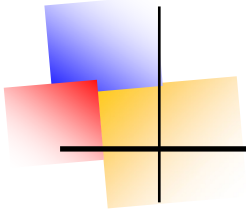
# VIÐMIÐ HEILSULEIKSKÓLA



Heilsuleikskólinn Urðarhóll



Heilsuefling í skólum

**Samstarfsaðilar:**

**Heilsuefling í skólum**, samstarfsverkefni  
menntamálaráðuneytis, heilbrigðis- og  
tryggingamálaráðuneytis og Landlæknisembættis.  
Menntamálaráðuneytið Sölvhólsgötu 4,  
150 Reykjavík

**Heilsuleikskólinn Urðarhóll**

Kópavogsbraut 19,  
200 Kópavogur

**Höfundar:**

Anna Björg Aradóttir, Anna Lea Björnsdóttir,  
Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, Unnur Stefánsdóttir

**Uppsetning og hönnun:**

Anna Lea Björnsdóttir, Guðmundur Sigurðsson

**Prófarkarlestur:**

Jónína Margrét Guðnadóttir

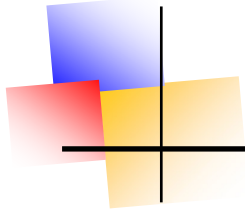
**Myndir:**

Börn í Heilsuleikskólanum Urðarhóli júní 2002

**Hönnun á merkjum:**

Heilsuefling í skólum, Anna Lea Björnsdóttir  
Heilsuleikskólinn Urðarhóll, Guðlaug Sjöfn  
Jónsdóttir

**Prentun:**



# Heilsuefling í skólum

---

## Ágæti viðtakandi.

Líðan og heilsa barna hefur áhrif á getu þeirra til að læra og þroskast og að sama skapi hefur skólasamfélagið áhrif á heilsu og líðan barnanna. Það skiptir því miklu máli að skapa börnum aðstæður í skólanum sem efla velferð og heilbrigði þeirra. Mikilvægt er að líta á heilbrigði í víðum skilningi þess orðs þannig að það taki yfir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Þessa þætti verðum við að efla með því til dæmis að skapa skólasamfélag þar sem börnin taka virkan þátt í skólastarfinu og foreldrar eru hvattir til að axla þá ábyrgð sem fylgir því að eiga barn sem er í skóla.

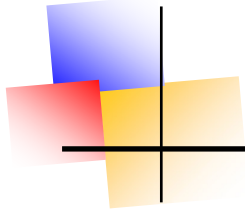
Heilsuefling miðar að því að auðvelda fólki að hafa vald á og auka við eigið heilbrigði og velferð. Heilsuefling er ekki eingöngu málefni heilbrigðisgeirans heldur samfélagsins í heild, allt frá stjórnvöldum til einstaklinga. Skólinn er samfélag þar sem tækifæri gefst til að reyna að hafa áhrif á þá þætti sem hafa jákvæð eða neikvæð áhrif á heilsu og velferð barna til að geta komið til móts við þarfir þeirra og auka möguleika þeirra til að lifa góðu og innihaldsríku lífi.

Árið 1992 hófst í Evrópu verkefni sem heitir "European Network of Health Promoting Schools", en það er samstarfsverkefni Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar, Evrópuráðs og Evrópusambands. Verkefnið miðar að því að efla vitund og áhuga kennara og nemenda á heilsueflingu og lögð er rík áhersla á samstarf við foreldra og samfélag. Fjörutíu lönd í Evrópu taka þátt og Ísland varð formlegur þátttakandi í maí 1999. Ákveðið var að leggja sérstaka áherslu á að efla geðheilsu barna og ungmenna auk annarra heilsueflandi aðgerða. Það var líka talið mikilvægt að börn hefðu tækifæri til að vera í heilsueflandi skóla allt frá byrjun skólagöngu og þess vegna eru skólar á öllum skólastigum með í verkefninu.

### **Heilsuefling í skólum miðar að því að:**

- **Skapa heilsueflandi umhverfi** til náms og vinnu, hvað varðar byggingar, leikvelli, matstofur og öryggisþætti;
- **Efla ábyrgð einstaklinga, fjölskyldu og samfélagsins á eigin heilsu;**
- **Hvetja til heilbrigðra lífshátta** með raunhæfum og aðlaðandi valkostum fyrir nemendur og starfslíð;
- **Gera nemendum kleift að nýta líkamlega, andlega og félagslega getu sína** og auka sjálfsvirðingu þeirra;
- **Setja skýr markmið heilsueflingar og öruggs umhverfis** fyrir alla í skólanum nemendur og starfslíð;
- **Alla á góðum samskiptum nemenda og kennara** og bæta tengsl milli skóla, heimila og sveitarfélags;
- **Kanna styrkleika og úrræði samfélagsins** til að styðja aðgerðir til bættrar heilsu;
- **Skipuleggja samfellda námsskrá í heilbrigðisfræðslu** með virkri þátttöku nemenda;
- **Bæta þekkingu og hæfileika nemenda** til að geta tekið ábyrga afstöðu um eigin heilsu og til að vernda og bæta umhverfi sitt;
- **Að kenna nemendum að horfa til heilbrigðisþjónustu** út frá víðu sjónarhorni og nýta sér hana á sem hagkvæmastan hátt.

Allar nánari upplýsingar  
Anna Björg Aradóttir  
annabara@landlaeknir.is  
510 1900  
Anna Lea Björnsdóttir  
lea.bjornsdottir@mrn.stjr.is  
545 9500



# Viðmið heilsuleikskóla

---

## Skilgreining á heilsu

Góð heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan. Það er hægt að vera við góða heilsu þrátt fyrir sjúkdóma eða fötlun.

## Skilgreining á samfélagi heilsuleikskóla

Börn, foreldrar/forráðamenn og allt starfsfólk heilsuleikskólans.

- **Leiðarljós**

Andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan barna með því að efla líkams-, hreyfi-, tilfinninga-, vitsmuna-, félags-, og siðgæðisþroska ásamt sköpunargáfu.

- **Þarfir einstaklingsins**

Í heilsuleikskóla á barn að fá uppfylltar þarfir sínar fyrir: Kærleika - að tilheyra einhverjum; Frelsi - að eiga valkosti; Sjálfsvirðingu - að vera metið að verðleikum; Skemmtun - að upplifa gleði.

- **Uppeldishlutverkið**

Í heilsuleikskóla sinnir allt starfsfólkið námi barnanna. Nauðsynlegt er að nýta sér þann mannaúð sem leikskólasamfélagið býður upp á hverju sinni.

- **Sjálfsprottinn leikur**

Leikur er hornsteinn leikskólustarfsins. Nauðsynlegt er að ætla tíma og skapa umhverfi sem hvetur börn til sjálfsnáms gegnum leik.

- **Hreyfing**

Umhverfið þarf að bjóða upp á aðstöðu bæði úti og inni til að þjálfa jafnt gróf- og fínhreyfingar til að styrkja barnið líkamlega, andlega og félagslega. Markviss hreyfiþjálfun hefur einnig áhrif á málþroska og málskilning barna og þar með eykst félagsfærni og leikgleði sem eflir vináttubönd.

- **Næring**

Stuðla skal að góðum matarvenjum og hollustu. Gæta skal þess að hafa fæðið sem fjölbreytilegast og nota sem minnst af fitu, sykri og salti. Vatn skal vera aðgengilegt fyrir börn og starfsmenn.

- **Efling á sjálfsvirðingu**

Umhverfi og aðstæður eiga að veita barninu öryggiskennd með því að búa því hlýju, festu og takmarka óæskilegt álag. Ánægjulegt vinnuumhverfi eflir gagnkvæma virðingu, sjálfstraust, samkennd, samstöðu og samstarf allra í samfélagi heilsuleikskólans.

- **Dagskipulag**

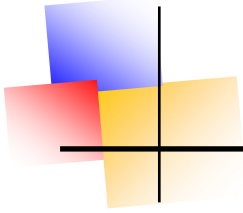
Daglegt starf á að einkennast af hlýju, aga og festu en jafnframt ákveðnum sveigjanleika sem allt samfélag heilsuleikskólans er upplýst um.

- **Húsnæði**

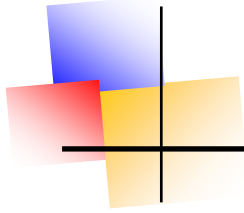
Húsnæði og umhverfi þess skal stuðla að vellíðan og hvatningu. Einnig verður að gæta öryggis og fyllsta hreinlætis.

- **Umhverfisvernd**

Leitast skal við að móta umhverfisstefnu. Gæta skal ábyrgðar og virðingar fyrir náttúrunni og umhverfinu.



- **Heilbrigður lífsstíll.**  
Öll börn ættu að alast upp við það að virða heilsu sína og heilsu annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir innihaldsríku lífi.
- **Heilbrigður lífsstíll starfsmanna**  
Starfsmenn eru fyrirmynd barnanna og þurfa því að tileinka sér heilbriggt lífni og horfa jákvæðum augum á hvaðeina sem gerir heilsunni gott, það eykur vellíðan þeirra í starfi.
- **Leikur er nám.**  
Í bernsku felur leikur í sér nám, af leik sprettur ný þekking, nýjar tilfinningar, nýjar athafnir og leikni. Í leik tjáir barn tilfinningar sínar og fær útrás fyrir þær.
- **Heilsuleikskólinn og heimilið**  
Áhersla er lögð á virkt foreldrasamstarf sem þátt í vellíðan barna. Mikilvægt er að náði samstarf og gagnkvæmt traust ríki milli heimilis og heilsuleikskóla.
- **Stefna og stjórnun heilsuleikskóla**  
Stjórnunarhætti skal byggja á virku samstarfi og þátttöku allra í samfélagi heilsuleikskólans. Æskilegt er að móta starfsmannastefnu þar sem flestir koma að ferlinu.
- **Heilsuleikskólinn sem hluti af samfélaginu.**  
Heilsuleikskólinn er í virku samstarfi við rekstraraðila og öll stig menntakerfisins. Einnig þarf hann að líta á sig sem virkan þátttakanda og vera í góðu samstarfi við aðra í samfélaginu.
- **Samstarf milli skólastiga**  
Samstarf og gagnkvæm virðing þarf að ríkja á milli heilsuleikskóla og grunnskóla þar sem megináhersla er lögð á að börn fari ánægð á nýtt skólastig.
- **Samstarf við heilsugæslu**  
Próa skal samstarf við heilsugæslu um mat og eftirlit með þroska og heilsu barnanna.
- **Þátttaka í menningarstarfi**  
Heilsuleikskóla ber að vera virkur þátttakandi í menningaviðburðum í samfélaginu til að efla sköpunarhæfileika og sköpunargleði.



# Heilsuleikskólinn Urðarhóll

---

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

## **Næring**

Hollt fæði er grunnur að almennri heilsu einstaklings s.s. 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 þarf þess að börn neyti fjölbreyttrar fæðu og nægilegs vökva. Auk þess er lögð áhersla á að nota sem minnst af fitu, sykri og salti sbr. leiðbeiningar Manneldisráðs. Gert er ráð fyrir hreyfingu bæði úti og inni.

## **Hreyfing**

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

## **Listsköpun í leik**

Barn hefur mikla þörf fyrir að skapa og er að skapa allar stundir í leik sínum. Það að vinna út frá eigin forsendum og með þann efnivið sem það kys hverju sinni gefur barni færi á að þroska alla hæfileika sína. Skapandi starf eflir gagnrýna hugsun barna, þjálfar rökhugsun og eflir skynjun barns og næmi fyrir umhverfinu.

## **Heilsubók barnsins**

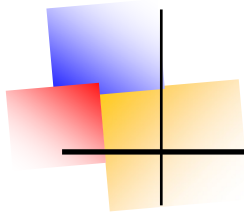
Heilsubók barnsins er veigamikill þáttur í leikskólastarfinu. Hún var samín af kennurum skólans, þróuð í tvö ár og svo gefin út. Í Heilsubók barnsins eru skráðar ýmsar upplýsingar um barnið, hæð og þyngd, heilsufar (fjarvera vegna veikinda), næring og svefn, félagsleg færni, hreyfing og listsköpun. Tvisvar á ári, þ.e. vor og haust, er skráð í Heilsubókina og í framhaldi fá foreldrar viðtal við kennara, sem skýrir þeim frá stöðu barnsins í viðkomandi þáttum. Heilsubókin verður eign barnsins í lok leikskólavalar. Unnið var hefti með leiðbeiningum um notkun sem skýra hvern þátt og þróuð voru þar til gerð matsblöð í listsköpun og hreyfingu sem fylgja með í viðauka.

Heilsugæslan - Heilsuleikskólinn hefur að auki unnið að því að þróa markvisst samstarf við Heilsugæslu Kópavogs. Felst það m.a. í því að hjúkrunarfræðingur framkvæmir hluta af 3 1/2 - 5 ára heilbrigðisskoðun í leikskólanum, í umhverfi barnsins.

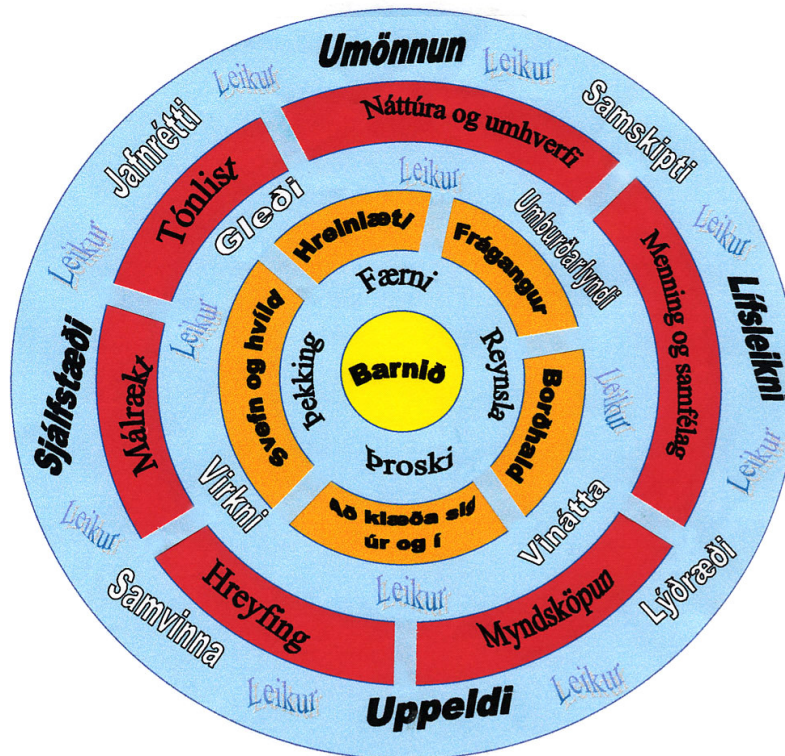
## **Útgefið efni:**

- Heilsubók barnsins 1996—1998
- Nónhressing í leikskólum 1997
- Þróunarverkefni í hreyfingu 1998—1999
- Kynningarbæklingur fyrir Heilsubók barnsins í samstarfi við Heilsuefningu í skólum 2000
- Samstarf heilsugæslu og leikskóla 2002
- Sjálfstæður fjárhagur, þróunar- og nýbreytnistarf 2002

Netfang: urdarholl@kopavogur.is



## Leikskólaperlan



Leikskólaperlan er líkan af margþættu námi barns í leikskóla. Í Leikskólaperlunni er barnið í brennidepli því allt leikskólastarfið snýst um barnið, sá flötur er gulur sem er litur sólarinnar. Þeir þættir sem næst barninu eru og unnið er með í daglegu lífi þess í leikskólanum eru: Að klæða sig í og úr, borðhald, svefn og hvíld, hreinlæti, frágangur og snyrtimennska. Auk þess er unnið með ákveðin námssvið sem eru: Málrækt, hreyfing, tónlist, myndsköpun, náttúra og umhverfi, menning og samfélag, þau eru höfð rauð á lit sem tákn fyrir glóðina sem í starfinu býr. Leikurinn umlykur barnið í öllu starfi þess og námi. Grunnlitur perlunnar er ljósblár, það er litur vatnsins. Í því rými flýtur allt það sem tengir hina fjölbreyttu þætti leikskólastarfsins saman. Leikurinn gáar vatnið og kemur öllu á hreyfingu.

### Höfundur leikskólaperlunnar:

Hrafnhildur Sigurðardóttir, leikskólakennari



**Heilsuefling í skólum, Heilsuleikskólinn Urðarhóll**

**Samstarfsverkefni 2002**

**Menntamálaráðuneytið, Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið  
Landlækniseimbættið**