



Heilsuleikskólinn Garðasel

2019

Leikskólinn Garðasel hóf þátttöku sína í verkefninu Heilsueflandi leikskóli á vegum Embættis landlæknis á skólaárinu 2016.

Verkefninu er ætlað að styðja við markvissa vinnu leikskóla að heilsueflingu og gera hana hluta af daglegu starfi leikskólans.

Mikill samhljómur er með þróunarstarfi Heilsueflandi leikskóla og markmiðum og viðmiðum Heilsustefnunnar en munurinn liggur þó í því að Heilsustefnan hefur fókusinn á barnið en ekki svo mikið starfsfólkið eða foreldra. Þessar tvær stefnur / verkefni mástast þó mjög vel saman og styðja hvort við aðra. Heilsueflandi leikskóli mun því nýtast leikskólum sem verkfæri til að innleiða grunnþáttinn heilbrigði og velferð sem er einn af grunnþáttum Aðalnámskrár leikskóla.

Heilsueflandi leikskóli leggur sérstaka áherslu á að vinna með átta lykilþætti sem tengjast skólastarfinu en þeir eru

- Hreyfing
- Mataræði
- Geðrækt
- Öryggi
- Tannheilda
- Fjölskylda
- Nærsamfélag
- Starfsfólk

Í Garðaseli hélt Lára Dóra Valdimarsdóttir, leikskólakennari, um heilsueflandi verkefni skólans en hún lét af störfum í september 2019 og á skólinn eftir að koma þessum þætti aftur í fastar skorður og finna verkefnastjóra og tengiliði.

Matráður / matráðar, Lilja Líndal Aðalsteinsdóttir og Sigrún Margrét Halldórsdóttir, koma inn í verkefnið í þeim þáttum sem snúa að mataræði.

Breki Berg Guðmundsson, íþróttufræðingur, er verkefnastjóri með hreyfingu.

Ingunn Ríkharðsdóttir, skólastjóri, mun halda utan um þætti er varða fjölskyldur og starfsfólk.

Frekari upplýsingar um verkefnið Heilsueflandi leikskóli má finna á vefslóðinni:

<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30702/Heilsueflandi-leikskoli>

Viðfangsefni 2019

Nemendur

- **Yap – young athlete program**
Breki Berg Guðmundsson, íþróttافرæðingur, heldur utan um þennan þátt og vinnur með ákveðnum hópi barna í frekari þjálfun grunnþátta hreyfingar
- **Skipulagðar hreyfistundir**
Öll börn fara einu sinni í viku í skipulagða hreyfistund þar sem unnið er með aldurstengda færniþætti ásamt alhliða hreyfingu. Jafnvægi, samhæfing, styrkur, þol - í gegnum leikinn, Leikur að læra, brautir
- **Íþróttavika í júní 2019**
Verkefni og dagskrá í byrjun júní tengt íþróttum, leikjum og umhverfi
- **Heilsuskokk í maí og september**
Allur skólinn tekur þátt og hver og einn á sínum forsendum. Farið er á svæðið á Jaðarsbökkum, upphitun tekin og gengið eða skokkað saman. Fjórar stöðvar með sértækum hreyfiþrautum sem allir þurfa að fara í gegnum.
- **Sunddagar í mars og október**
Bjarnalaug leigð tvisvar á skólaárinu fyrir börn og fjölskyldur þeirra. Markmiðið er að minna á tækifæri til að nota þessa innilaug og njóta.
- **Sundnámskeið elstu barna**
Vikulangt sundnámskeið fyrir elstu börnin í umsjón Breka Bergs, íþróttافرæðings.
- **Útivist**
Dagleg útivist í öllum veðrum – stundum tvisvar sinnum ef veður leyfir
- **Útikennsla og nám í fjölbreyttu umhverfi**
Útikennsla í skógrækt og Langasandi – hreyfing í náttúrulegu umhverfi sem reynir öðruvísi á börnin. Slökun og hugarró í náttúrunni. Fjölbreytt viðfangsefni og oft ólík þeim sem börnin fást við í leikskólanum sjálfum.
- **Hugarfrelsi**
Hugarfrelsi var kynnt árið 2018 og fékk skólinn leiðbeiningar og nokkur námskeið fyrir starfsfólk. Föst innleiðing hefur þó ekki átt sér stað að fullu en ákveðnir þættir úr námsefninu eru nýttir í starfi.
- **Vináttuverkefni Barnaheilla**
Vináttuverkefnið er komið inn á allar deildir. Þetta er forvarnarverkefni þar sem lögð er áhersla á að kenna börnum að eiga í jákvæðum samskiptum, vera góðir félagar og leysa mál sem upp koma á milli þeirra.
- **Slökun**
Í lok íþróttatíma, eftir hádegismat (hvíld / svefn / róleg stund). Jógastundir af og til.
- **Gleði og sköpun í leik og starfi**
Að börnin fái að njóta sín í leik og starfi með öðrum börnum, upplifa styrkleika sína, æfa sig í samskiptum og að leysa úr ágreiningi.
- **Öryggi barna**
Mikil áhersla er lögð á að gæta öryggis barna í starfi leikskólan og hafa það ávallt að leiðarljósi.

Starfsfólk

- **Flot og slökun**
Leikskólinn bauð starfsfólki í flok og slökun eftir vinnu til að kynna fyrir því þennan möguleika í vellíðan.
- **Fræðsla um styrkleika og viðhorf**

Steinunn Eva Þórðardóttir, Lífum nú, kom tvisvar á skólaárinu og fjallaði um styrkleika og hvernig nýta má þá til að efla sig í lífi og starfi. Hún fjallaði líka um streitu og álag, hvenær verður það of mikið og til trafala og hvenær er álagið bara eðlilegt. Starfsfólk þarf að gæta að því að vera ekki með of marga bolta á lofti í einu.

- **Samvera**

Starfandi er skemmtinefn sem sér um vorferð og jólagleði.

Önnur samvera er í desember þegar allir koma saman og njóta kvöldstundar hjá leikskólastjóra.

Lögð er áhersla á virðingu og jákvæðni í samskiptum í daglegu starfi og að njóta góðra og uppbyggjandi stunda saman t.d. í kaffitímum.

- **Vinnustaðagreining í október**

Niðurstaða vinnustaðagreiningar Gallup sýnir styrkleika skólans á margan hátt en þættir á aðgerðarbili eru t.d. vinátta og upplýsingaflæði. Farið verður í samtal og vinnu umbótaáætlunar til að vinna með þessa tvo þætti en niðurstöðurnar koma þó nokkuð á óvart.

- **Jákvæður skólabragur**

Það er á ábyrgð allra starfsmanna að skapa jákvæðan og skemmtilegan skólabrag – þar getur enginn einn dregið þann vagn.

Þakklætiskrukka hrós / vel gert 😊






Skoða frekar :

- Samvera er eitthvað sem sumu starfsfólki langar til að gera meira af – rætt um að tengja það veitingum á kaffistofu, að sú deild sem sér um þær þennan mánuð bjóði upp á einhverja samveru fyrir utan vinnu (keilu, gönguferð, leikhús, bío.....)

Foreldrar

- **Myndbönd heilsueflandi um svefn og hvíld, mataræði, samskipti**
Fræðslumyndböndum dreift til foreldra og þeir hvattir til að horfa á þau og fræðast
- **Fræðslufundir**
Svefn ungra barna – fræðsla fyrir foreldra
Kynningarfundur fyrir nýja foreldra í Garðaseli
- **Facebook – síða**
Fróðleik af skemmtilegum síðum deilt, t.d. Færni til framtíðar (samvera foreldra og barna, útvist og fjölbreytt hreyfing, Babl)
Fræðslupunktur úr Vináttuverkefni settir í mánaðarlegt fréttabréf
- **Samverustundir í skólanum**
Foreldrum / fjölskyldum barna er boðið nokkrum sinnum á skólaárinu í leikskólann (skemmtanir, tónleikar, sumarhátíð, sunddagar
- **Foreldraviðtöl**
Tvisvar sinnum á ári / haust og vor
- **Foreldraráð og foreldrafélag**
Starfandi í leikskólanum og koma að ýmsum þáttum skólastarfsins /samrá

Gátlistar

	Hreyfing	96%
	Mataræði	93%
	Geðrækt	97%
	Tannheilsa	50%
	Öryggi	80%



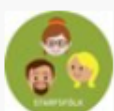
Fjölskylda

92%



Nærsamfélag

87%



Starfsfólk

94%

Mælikvarðar fyrir árið 2020

Mælikvarði	Ár:	Gildi:
Ánægja foreldra með starf leikskólans	2020	95
Ánægja foreldra með líðan barna og viðmót gagnvart þeim	2020	95
Góð líðan barna í leikskólanum	2020	95

Í Garðaseli 3. janúar 2020

Ingunn Ríkharðsdóttir skólastjóri