

Heilsustefnan

Markmið heilsustefnunnar er að stuðla að heilsuefningu í leikskólasamfélaginu með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Öll börn ættu að alast upp við það að læra að virða heilsu sína og annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir fullnægjandi lífi. Í heilsuleikskóla er heilsuefning höfð að leiðarljósi í einu og öllu. Markmið heilsustefnunnar er að venja börn strax í barnæsku við heilbrigða lífshætti með það í huga að þeir verði hluti af lífsstíl þeirra til framtíðar. Áhersluþættir heilsuleikskóla geta verið mismunandi eftir leikskólum en góð næring, góð hreyfing og listsköpun skal ávallt vera aðalsmerki þeirra.

1. Næring

- borða hollan og næringarríkan mat
- fjalla um mikilvægi fæðuhringsins
- börnin verði meðvituð um hollustu og óhollustu matar
- matarhefðir verði í hávegum hafðar

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. Lögð skal áhersla á að börnin fái hollan og næringarríkan mat úr sem flestum fæðuflokkum og að notað sé sem minnst af harðri fitu, sykri og salti í matargerðinni. Leggja skal áherslu á að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu barnanna og vatn skal vera aðgengilegt fyrir börn og starfsmenn. Við samsetningu matseðla skal tekið mið af markmiðum Lýðheilsustöðvar varðandi næringu barna og fá næringarráðgjafa til að fara yfir matseðla og næringarinnihald.

2. Hreyfing

- auka samhæfingu, jafnvægi, kraft og þor
- auka vitneskju um líkamann
- styrkja sjálfsmynd
- stuðla að betri hreyfifærni
- auðvelda samskipti
- læra hugtök

Hreyfing stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu og þori. Umhverfið þarf að bjóða upp á möguleika bæði til gróf- og fínhreyfinga til að styrkja barnið líkamlega, andlega og félagslega úti og inni. Lögð skal áhersla á skipulagðar hreyfistundir að lágmarki einu sinni í viku. Markmiðið er að efla alhliða þroska barnsins og líkamsvitund. Sjálföruggt og ánægt barn 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.

3. Sköpun

- örva sköpunargleði
- auka hugmyndaflug
- kynnast mismunandi efniviði og handfjatla hann
- skynja fegurð í umhverfinu

Barn hefur mikla þörf fyrir að skapa og er að skapa allar stundir í leik sínum. Mikilvægt er að vinna með og/eða tengja saman fjölbreytt tjáningarform listsköpunar s.s. myndlist, tónlist og leiklist. Lögð skal áhersla á markvissa listsköpun frá tveggja ára aldri. Markmiðið er að viðhalda forvitni, sköpunargleði, efla sjálfstraust og ímyndunarafi barnanna. Sjálft sköpunarferlið skiptir meira máli en útkoman. Lögð skal áhersla á að börnin fái tækifæri til að prófa sig áfram með fjölbreyttan efnivið, geri tilraunir og þjálfu upp færni sem leiðir af sér að þau verði viss um eigin getu.