



# Heilsustefna Uglukletts

Endurskoðuð nóv 2023



**BORGARBYGGÐ**

Markmið leikskólans Uglukletts í heilsuefningu er að stuðla að bættri heilsu og líðan barna og starfsfólks með leikinn að leiðarljósi. Börnin læri að meta heilsu sína og hvernig hægt sé að velja heilbrigðari lífshætti. Með því að huga vel að þáttum eins og næringu, hreyfingu, og geðrækt bætum við líðan allra í leikskólanum, gerum námsumhverfi barnanna enn betra og kennum þeim að velja hollari kosti. Allir eru hvattir til þátttöku, börn, starfsfólk, foreldrar og nærumhverfið. Við fléttum þáttum, sem stuðla að bættri heilsu og vellíðan, inn í daglegt starf og vinnum þannig markvisst að heilsuefandi leikskólastarfi.

## **Geðheilbrigði og andleg vellíðan**

Við í Uglukletti vinnum með jákvæð sálfræði en hún snýr að því að skoða hvað gefur okkur tilgang, ánægju og merkingu í lífinu. Það að finna tilgang með þeim verkefnum sem maður tekur sér fyrir hendur og finna að maður hefur eitthvað um verkefni að segja er mikilvægt og gerir okkur ánægðari. Sé maður meðvitaður um styrkleika sína og áhugasvið er auðveldara að finna verkefni við hæfi eða aðlaga þau þannig að besta útkoman náist. Það að geta unnið með öðrum, aðstoðað þá, borið umhyggju fyrir þeim og gert þeim gott, skapar hamingju og ánægju. Hamingjan er í grunnin það að geta borið virðingu fyrir öðrum, látið gott af sér leiða, þakkað fyrir það góða í lífinu, unnið með veikleika í gegnum styrkleika og haft ánægju af öðru fólki. Jákvæð sálfræði gengur út á það að styrkja sjálfsmynd sína og hafa þannig betra mótlætisþol eða sálræna seiglu þannig að auðveldara er að takast á við erfiðleika. Þetta má t.d. þjálfa með því að tileinka sér núvitund, aðferðir byggðar á hugrænni atferlismeðferð og gera lífleikni hátt undir höfði. Besta upplifun sem við fáum er oftast en ekki þegar líkaminn eða hugurinn tekst á við verkefni sem er á mörkum þess sem hann ræður við

Í Uglukletti er mikið lagt upp úr sjálfræði barnanna. Skilgreiningin á sjálfræði er að stjórna af sjálfum sér í mótsögn við ósjálfræði, að stjórna af öðrum. Sjálfræði er ekki það sama og algert frelsi til að gera það sem manni sýnist heldur tekur sjálfráða einstaklingur tillit til þeirra sjónamiða sem fyrir liggja og skipta máli. Einnig er mikilvægt að starfsmenn finni fyrir sjálfræði í starfi sínu sem felst í réttindum og ábyrgðinni á því að taka faglegar ákvarðanir.

Við lítum svo á að mistök séu tilraun sem læra má af hvernig á að gera betur. Við erum meðvituð um að fá fram afstöðu, skoðanir og sýn barnanna á aðstæður. Hér skiptir

hlustun mestu máli, þ.e. að hlustað sé á börnin með tilliti til þeirra hugarheims og aðstæðna. Við hinir fullorðnu gegnum veigamiklu hlutverki sem fyrirmyndir í góðum og jákvæðum samskiptum sem einkennast af virðingu og heiðarleika. Við hrósum fyrir það sem er vel gert og aðstoðum börnin við að finna leiðir.

## **Næring og matartímar**

Við bjóðum upp á hollan og góðan heimilismat auk þess sem við leggjum áherslu á neyslu ferskra ávaxta og grænmetis auk þess sem vatn sé aðgengilegt. Við sneiðum hjá unnum vörum eins og helst er kostur og veljum ferskt hráefni í staðinn. Við leitumst við að auka magn trefja í fæðunni t.d. með því að velja grófari hafra, mest af brauðmetinu er bakað hér í Uglukletti. Við samsetningu matseðla tökum við mið af markmiðum embættis Landslæknis varðandi næringu barna og höfum við fengið næringarfræðing til að fara yfir matseðla og næringarinnihald þeirra.

Við nýtum matartímana á margvíslegan hátt, við hvetjum börnin til að sýna hugrekki við matarborðið og skorum á þau að bragða á nýjungum í matartímum þó aldrei gegn vilja neins. Við leggjum áherslu á að börnin læri sitt magamál og finni sjálf hvenær þau eru orðin södd eða hvort þau kjósa ábót, vilji þau leyfa af matnum sínum er það þeirra val. Við kynnum börnunum um holla kosti og hvaða fæða sé best til að stuðla að góðri líkamlegri og andlegri heilsu. Við bjóðum upp á aðstæður sem ýta undir sjálfshjálp barnanna, t.d. með því að bjóða upp á hlaðborð þar sem börnin geta hjálpað sér sjálf.

## **Hreyfing**

Hreyfing stuðlar meðal annars að líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu og eykur þor. Mikilvægt er að umhverfið bjóði upp á möguleika til gróf- og fínhreyfinga til að styrkja barnið líkamlega, andlega og félagslega úti og inni. Við förum í göngutúra og nýtum lóð leikskólans og nágrennis til hreyfingar. Markmiðið er að efla alhliða þroska barnsins og líkamsvitund. Sjálfsöruggt 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. Börn hafa mikla þörf fyrir að hreyfa sig frjálst og óhindrað, hreyfing er börnum eðlislæg og stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan, gleði, snerpu, þori og þoli. Í skólanum er

hreyfipörf barnanna virt og örvuð og læra börnin að þekkja og skynja líkamann sinn bæði með tilliti til gróf- og fínhreyfinga. Okkur finnst mikilvægt að viðhalda fjölbreytni í hreyfistundum og muna eftir gleðinni. Með útikennslu fá börnin aukna hreyfingu, meira þol og betri hreyfifærni ásamt því að auka einbeitingu og styrkja félagslega færni.

Við leggjum áherslu á hreyfingu úti, bæði í garði leikskólans og utan hans. Þar nýtum við hugmyndafræði útináms og hæglætis þar sem við förum í göngutúra og börnin kynnast umhverfi leikskólans.

Nóvember 2023/ EF

