

## **Heilsustefna Arnarsmára**

Í heilsustefnu Arnarsmára er lögð áhersla á að auka gleði og vellíðan barna, foreldra og starfsfólks dags daglega. Allir eiga að læra að virða heilsu sína og annarra sem eykur á gleði og vellíðan allra í skólasamfélaginu. Mikilvægt er að venja börn strax við heilbrigða lífshætti sem koma til með að verða hluti af lífsstíl þeirra í framtíðinni. Foreldrar og kennarar eru fyrirmyndir barnanna og er því mikilvægt að þeir tileinki sér heilbrigða lífshætti. Það eykur vellíðan og smitar út frá sér.

**LEIKURINN:** Það er viðurkennt að félagsleg færni, aðlögunarhæfni og staða í jafningjahópnum skiptir miklu máli fyrir líðan einstaklingsins. Það er mikilvægt að leggja áherslu á góð samskipti milli allra barnanna, kenna þeim að tjá sig og hafa orð á tilfinningum sínum. Leikurinn er mjög mikilvægur í þessu samhengi þar sem hann er hornsteinn alls leikskólastarfs og börnin læra mest í gegnum leikinn. Börnin læra að vera í hópi, leysa deilur, hugsa í lausnum, sýna tillitssemi og umburðarlyndi, virða skoðanir annarra en samt sem áður að taka frumkvæði og sýna sjálfstæði.

**NÆRING:** Í Arnarsmára er matseðillinn settur saman með tilliti til næringarþarfa leikskólabarna yfir daginn þannig að komið er til móts við allar þarfar barnsins. Það er mikilvægt að hinn fullorðni sé jákvæður gagnvart öllum mat því þá verða börnin jákvæð og vilja smakka matinn. Einnig er mikilvægt að átta sig á því að vatn er svaladrykkur en mjólk er matur. Öll börn í Arnarsmára fá lýsi á morgnanna.

**SVEFN:** hefur mikil áhrif á bæði andlega og líkamlega líðan. Hvíld er afar mikilvæg í daglegu amstri leikskólans. Börn sem eru þriggja ára eða yngri hvíla sig og sofa. Þau sem eru eldri fá sína hvíld í samverustund eftir matmálstíma. Lögð er áhersla á að skapa rólegt og þægilegt andrúmsloft í hvíldinni. Truflun á dægursvefni, þar sem barnið er vakið áður en svefnþörfinni er að fullu mætt, getur valdið streitu. Það vaknar óútsofið og er enn þreytt, spennan í litlum líkamanum eykst yfir daginn þannig að því getur reynst erfitt að sofna að kvöldi. Uppsöfnuð streita í líkamanum veldur pittingi, hvatvísi og erfiðleikum við einbeitingu, minnisleysi og skerðir hæfni til náms. Svefnvana barn er vansælt, úthaldslítið, eirðarlaust og á þ.a.l. erfiðara með að samlagast barnahópnum. Nægur svefn styrkir ónæmiskerfið, þar með minnka líkurnar á að barn smitist af umgangspæstum og öðrum kvillum. Þegar barn sefur vex það og dafnar. Til þess að meta hvort barn fái nægan svefn er ágæt þumalfingursregla að eigi barn auðvelt með að vakna hefur það sofið nóg. Vel sofið barn er ánægt, lífsglatt og tilbúið til að takast á við alla þætti leikskólastarfsins með glöðu geði. Það er mun líklegra að því líði vel bæði andlega og líkamlega. (heilsustefnan.is)Urðarhóll.

**HEILSA:** Góð heilsa er forsenda þess að barn njóti sín í leik og starfi. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar er góð heilsa líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan og hefur ekkert að gera með fötlun eða sjúkdóma. Einstaklingi með sérþarfir getur liðið vel við rétt atlati, í umhverfi sem mætir þörfum hans og er lykluhugtakið hér vellíðan.

**HREYFING:** Í Arnarsmára er áhersla lögð á að barn fái notið sín í mismunandi hreyfingu og þar er leikurinn lagður til grundvallar. Um leið er unnið markvisst að því að þjálfja jafnvægi, samhæfingu hreyfinga sem og að efla kraft og þor. Í Arnarsmára eru börn frá tveggja ára aldri í skipulagðri hreyfingu 1x viku og auk þess býður útileiksvæðið upp á margvíslega og skemmtilega hreyfingu. Arnarsmári er útileikskóli þar sem *öll börn fara í lengri eða styttri ferðir a.m.k. 1x í viku. Tveir elstu árgangarnir fara í leikfimi í Smárann/Fífuna í hverri viku yfir vetrartímann, um áramót bætist svo þriðji árgangurinn við. Yngstu tveir árgangarnir eru í skipulagðri hreyfingu í skólanum í hverri viku yfir veturinn.*

**GEDHEILSA:** Líkt og líkamleg heilsa skiptir geðheilsa alla miklu máli, sama á hvaða aldri þeir eru. Í Arnarsmára er lögð áhersla á að börn og starfsfólk séu sátt við sjálfan sig og umhverfi sitt, upplifi jafnvægi, öryggi og ánægju í lífi og starfi. Þessir þættir ýta undir góða geðheilsu.

**Tannheilsa:** Góð tannheilsa er mikilvæg öllum. Í Arnarsmára er lögð áhersla á að kenna góðar venjur varðandi mataræði og *tannhirðu bæði í leikskólanum og heima.* Hlutverk foreldra er að sjá um tannhirðu barna sinna. Í leikskólanum er lögð áhersla á heilsusamlegt fæði sem skemmir ekki tennurnar.

**Öryggi:** Velferð barna er verkefni heimila og skóla og er mikilvægt að börnum líði vel í skólanum og að þau finni sig örugg. Þannig geta þau notið sín og verið sæl og glöð.

**Fjölskyldan:** Í Arnarsmára er lögð áhersla á gott og jákvætt samstarf við foreldra því það leiðir til vellíðunar allra þeirra sem að skólanum koma. Mikilvægt er að foreldrar hafi jákvæð viðhorf til leikskólagöngu barna sinna því það hefur mikilvæg áhrif á almenna líðan og velferð barnanna.

**Nærsamfélag:** Mikilvægt er að vera í góðu samstarfi við ýmsa aðila í nærsamfélagi okkar svo við náum sem bestum árangri í heilsuefingu. Við erum í góðu samstarfi við eldri borgara í Gullsmára þar sem samvistir barna og aldraðra hafa góð áhrif. Börnin veita mikla gleði og á móti læra þau margt af hinum eldri. Börnin heimsækja eldri borgara og syngja með þeim. Börnin setja upp myndlistarsýningu á hverju vori í húsakynnum eldri borgara í Gullsmára. Eldri borgarar heimsækja börnin í leikskólann og taka þátt í aðventustund fyrir hver jól. Einnig hafa foreldrar barnanna boðið þeim í heimsóknir á vinnustaði sína sem eykur viðsýni og gefur góð tengsl út á vinnumarkaðinn.

**Starfsfólk:** Það er mjög mikilvægt að kennurum/starfsfólki leikskólans líði vel í vinnunni. Þess vegna skilar góð heilsuefning enn betri vinnugleði og starfsánægju og stuðlar að lengri starfsævi.