



Grænfánabema árið 2011

Lýðheilsa



Nú er komið að því að sækja um Grænfánann í fimmta sinn og verður þemavinnan í tengslum við umsóknina um lýðheilsu.

Lýðheilsa er hugtak yfir almennt heilsufar þjóðar eða þjóðfélagshóps.

Lýðheilsustarf miðar að því að viðhalda og efla heilbrigði fólks, með forvarnarstarfi og samfélagslegri ábyrgð á heilbrigði.

Markmiðið með verkefnavinnunni á Norðurbergi er að samþætta í daglegu lífi okkar þau atriði sem efla almenna heilsu okkar allra. Þættir eins og reglubundin hreyfing, hollt mataræði, andleg vellíðan og umhverfi verða skoðaðir og fléttaðir saman í eina góða heild. Þemað verður unnið frá febrúar til maí en þá óskum við eftir því að leikskólinn verði tekinn út fyrir afhendingu á fána.

1. Lífsleikni og geðrækt

Með því að efla geðheilsu barna er stuðlað að því að gera þau færari í að skilja og tjá tilfinningar sínar, efla sjálfsmynd, sjálfstraust og þrautseigju, sem svo aftur leiðir til bætts námsárangurs og þroska.

Næst á eftir heimili barnsins er leikskólaumhverfið mikilvægasti mótunaraðili þess hvað varðar félags- og tilfinningaþroska. Í leikskólanum gefst tækifæri til að efla félagsþroska barnsins í leik og starfi með öðrum börnum en einnig fullorðnu fólki.

Þar læra þau að láta í ljós skoðanir sínar og viðhorf og kynnast því til hvers er ætlast af þeim sem samfélagsþegnum.

2. Hreyfing og öryggi

Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi. Þannig er öllum mikilvægt að tileinka sér lífshætti sem fela í sér daglega hreyfingu, óháð aldri, kyni, holdafari, andlegri eða líkamlegri getu. Breyttir tímar hafa stuðlað að breyttum lífsvenjum og margir hreyfa sig lítið sem ekki neitt í daglegu lífi. Því er mikilvægt að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu og styðja bæði börn og starfsfólk leikskólans til að fullnægja sinni daglegu hreyfipörf með öruggum og ánægjulegum hætti.

3. Mataræði og tannheilsa

Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og leikskólinn gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna. Einnig er ekki síður mikilvægt að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar.

Tannheilsa

Góð tannhirða og reglulegt tanneftirlit stuðla að góðri tannheilsu en ekki búa öll börn við þær aðstæður heimafyrir að hægt sé að fylgja þessu eftir. Skapa má umhverfi og aðstæður í leikskólum sem stuðla að betri tannheilsu barna og jafnframt betri tannheilsu síðar á ævinni. Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur.

Starfsfólk - vellíðan - starfsánægja

Það er jafnmikilvægt að starfsfólki líði vel í leikskólanum og að börnunum líði þar vel. Með heilsuefningu starfsfólks stuðlar leikskólinn einnig að góðri ímynd sinni og að litið sé á hann sem eftirsóknarverðan vinnustað. Ávinningur starfsmanna getur m.a. verið færri slys og sjúkdómar, bætt almenn heilsa, vellíðan og starfsánægja, sem líklegri eru til að draga úr fjarvistum og veikindadögum. Starfsgeta hvers og eins eflist og getur jafnvel stuðlað að lengri starfsævi.

Starfshópurinn á Norðurbergi sammæltist um að setja upp mánaðaráætlun sem inniheldur hreyfingu, næringu og samveru starfsmanna í hverjum mánuði. Ganga saman, synda saman, njóta menningarviðburða saman, þrjóna saman, vera duglegar að hrósa hverri annarri þegar við eigum það skilið, styðja við bakið á hverri annarri, vera ófeimnar við að segja hvernig okkur líður, hvetja sem flesta til að ganga eða hjóla í vinnuna, minnka sætindi á kaffistofu og bjóða upp á hollt viðbit.

„Eigi ég græna grein í hjarta mínu
munu söngfuglarnir koma“



