

# Heilsustefna – leikskólinn Ylur

Heilsustefnu leikskólans Yls er ætlað að skilgreina hvernig grunnþátturinn heilbrigði og velferð fléttast inn í allt starf skólans. Heilsustefnan er sameiginleg yfirlýsing starfsmanna, nemenda og foreldra við leikskólann. Leikskólinn er þátttakandi í verkefninu Heilsueflandi leikskóli sem Embætti Landlæknis stendur að og fær með því ráðgjöf og stuðning varðandi heilsueflingu innan skólans. Heilsustefnan miðar að því að skapa daglegar venjur og starf sem bæta heilsu og líðan allra þeirra sem starfa og nema við leikskólann. Það er stefna leikskólans að tryggja eins góða og heilsusamlega vinnuaðstöðu og unnt er jafnframt því sem nemendur og starfsmenn eru hvattir til virkrar þátttöku og aukinnar meðvitundar um jákvæðan lífstíl.

Heilsustefnan skiptist niður í 6 meginmarkmið:

- Að hvetja til aukinnar hreyfingar meðal barna og starfsfólks og stuðla að aukinni meðvitund um gildi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega heilsu.
  - Hvetja starfsfólk til að bæta hreyfingu inn í dagskipulag, t.d. vettvangsferðir og hreyfileiki innandyra.
  - Standa fyrir og stuðla að þátttöku í almennri hreyfingu, s.s. ganga eða hjóla í skólann og taka þátt í Lífshlaupinu.
  - Standa fyrir sjálfstæðum viðburðum einu sinni á önn, t.d. danskennslu og útivistardegi.
  - Tryggja kennslustund í íþróttahúsi einu sinni til tvisvar í viku.
  - Tryggja útiveru að lágmarki einu sinni á dag.
- Að skólastarf taki mið af því að hlúð sé að andlegri heilsu barna og starfsfólks og að allir leggi sitt af mörkum til að efla góðan leik og starfsanda.
  - Gildi sveitarfélagsins séu í hávegum höfð. Jafnræði, jákvæðni, virðing og traust.
  - Markviss lífsleiknikennsla fari fram í hverri viku.
  - Fræðslu miðlað um gildi geðræktar og hversu mikilvæg góð andleg heilsa er og heilbrigt líferni.
  - Tryggja gott aðgengi starfsfólks að námskeiðum og efni sem stuðla að bættri andlegri heilsu.

- Að stuðla að aukinni neyslu á hollum mat og auka skilning á mikilvægi þess að tileinka sér hollar matarvenjur.
  - Boðið sé upp á hollt og fjölbreytt fæði í leikskólanum og ávallt ferskt grænmeti með hádegismat.
  - Boðið sé upp á hollan morgunmat og hafragraut á hverjum morgni.
  - Ávextir séu í boði tvisvar á dag, að morgni og í nónhressingu.
  - Gott aðgengi sé að drykkjarvatni.
- Að stuðla að því að börn og starfsfólk tileinki sér góðar hreinlætisvenjur.
  - Lögð sé áhersla á mikilvægi handþvottar eftir klósettferðir og fyrir og eftir matmálstíma.
  - Börnin fái fræðslu um tannvernd, tannhirðu og mikilvægi þeirra.
- Að forvarnarfræðsla sé skipulögð út frá þörfum barnanna hverju sinni.
  - Farið sé reglulega yfir líkamann og okkar einkastaði.
  - Áhersla lögð á mikilvægi þess að bera virðingu fyrir líkama okkar og annara.
  - Áhersla lögð á skynsamlega og örugga netnotkun barna með fræðslu og upplýsingamiðlun til foreldra.
- Að stjórnendur og starfsfólk leikskólans tryggi öryggi í húsnæðinu og að öryggisáætlun sé framfylgt.
  - Leikskólastjóri tryggir að áætlanir um brunavarnir, smitsjúkdómavarnir og viðbrögð við annarri hættu séu til staðar.
  - Leikskólastjóri vinnur áhættumat og gerir aðgerðaráætlun út frá því.
  - Að brugðist sé hratt og vel við þegar laga þarf aðbúnað í leikskólanum sem og á leikskólalóð.
  - Rýmingaræfing sé haldin í upphafi hvers skólaárs.
  - Starfsmönnum sé gefinn kostur á að sækja skyndihjálparnámskeið á 2-3 ára fresti.
  - Starfsfólki sé boðið upp á influensubólusetningu árlega.

Stýrihópur heilsueflandi leikskóla í leikskólanum Yl ber ábyrgð á heilsustefnunni og að uppfæra hana hverju sinni.