



HEILSUEFLANDI leikskóli

vellíðan fyrir alla

- Gátlistar -



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Meginviðmið fyrir heilsueflandi skóla

- Heildstæð og skýr stefna skólans nær yfir alla lykilþætti heilsueflandi skóla, þ.e. hreyfingu, mataræði, geðrækt, öryggi, tannheilsu, fjölskyldu, nærsamfélag og starfsfólk.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að móta stefnuna, þ.m.t. börnin, foreldraráð, skólastjórn, kennarar og annað starfsfólk, foreldrar, fulltrúar nærsamfélags og fleiri eftir aðstæðum.
- Ábyrgðarmaður fer fyrir stefnu skólans og hann hefur með sér stýrihóp. Stýrihópurinn getur ákveðið að sérstakur ábyrgðarmaður sé fyrir hvern og einn þátt stefnunnar.
- Stefnan er samþætt skólastarfinu eins og kostur er.
- Stefnan er kynnt fyrir öllu skólasamfélaginu reglulega, s.s. við uppákomur á vegum skólans, á starfsmannafundum, í foreldraráði, á vef skólans og í fréttabréfum.
- Allir í skólasamfélaginu taka þátt í að framfylgja stefnunni.
- Sett hafa verið fram mælanleg markmið og önnur viðmið til að meta hvernig gengur að framkvæma aðgerðir og hver árangurinn er. Áætlunin er endurmetin reglulega.

Hreyfing

Grunnurinn að lífsvenjum og heilbrigði á fullorðinsárum er lagður í æsku. Dagleg hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan fólks alla ævi og er börnum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroska. Fjölbreytt hreyfing við hæfi stuðlar að betri líkamshreysti og aukinni hreyfifærni. Hún er einnig sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að auka félagslega færni, eignast vini og efla sjálfstraust. Útivera sem felur í sér hreyfingu er árangursrík leið til að kynna börn fyrir nánasta umhverfi sínu og gefa þeim kost á að takast á við ýmis viðfangsefni með virkum hætti.



Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu ættu börn að stunda miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur samtals daglega. Heildartímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn til dæmis 10–15 mínútur í senn.

Breyttir tímar hafa stuðlað að breyttum lífsvenjum og stór hluti barna, unglinga og fullorðinna hreyfir sig of lítið. Það hefur aftur orðið til þess að kyrrsetulífurni er einn af þeim helstu áhættuþáttum sem ógna hvað helst heilsu og velferð landsmanna.

Til að sporna gegn þessari þróun er mikilvægt að skapa aðstæður sem takmarka langvarandi kyrrsetu og stuðla að því að bæði börn og starfsfólk leikskóla hafi tækifæri til að fullnægja daglegri hreyfipörf sinni á öruggan og ánægjulegan hátt. **Með aðstæðum er bæði átt við starfið sem fram fer í skólanum og aðstöðuna sem starfinu er búin innan- og utandyra með tilliti til hreyfingar.**

Æskilegt er að skólinn útnefni sérstakan starfsmann sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu skólans varðandi hreyfingu.

Í leikskóla eiga börn að læra um og tileinka sér heilbrigða lífshætti, hollt mataræði, hvíld, hreinlæti og hreyfingu. Hreyfing er börnum eðlislæg og stuðlar að vellíðan. Hreyfing getur haft í för með sér gleði og ánægju og í gegnum hana læra börn. Börn eiga að fá tækifæri til að hreyfa sig frjálst jafnframt því að taka þátt í skipulagðri hreyfingu. Hreyfing og vellíðan hafa jákvæð áhrif á samskipti barna, umgengni þeirra við umhverfi sitt og hæfni þeirra til að takast á við daglegt líf og nýjar aðstæður.

Aðalnámskrá leikskóla - Kafli 9.2 - Heilbrigði og vellíðan

Viðmið

- Í stefnu skólans er kveðið á um daglega hreyfingu barna og reglulega hreyfingu starfsfólks. Til staðar er aðgerðaáætlun sem miðar að því að viðhalda og bæta aðstæður barna og starfsfólks til daglegrar hreyfingar.
- Starfsmannahópurinn hefur næga færni til að stuðla að hreyfingu barna í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins og nýtur sjálft stuðnings til hreyfingar.
- Starfsfólk, foreldrar og börn eru hvött til að nota virkan ferðamáta eins og göngu eða hjólreiðar.
- Aðstæður stuðla að hreyfingu barna í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins innan- og utandyra.
- Hentugar aðstæður eru fyrir kennslu og nám í skipulögðum hreyfistundum.
- Skólinn er í samstarfi við ýmsa aðila í nærsamfélaginu um að stuðla að hreyfingu barna og starfsfólks.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Hreyfing	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 – Hreyfing, stefna og aðgerðir					
Stefnumótun skólans á sviði hreyfingar grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. barna, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags þar sem tekið er mið af aðstæðum hverju sinni.					
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á að stefnumálum skólans á sviði hreyfingar sé fylgt eftir.					
Til að fylgjast með framvindunni metur skólinn reglulega hreyfingu barnanna.					
Viðmið 2 – Starfsfólk og foreldrar					
Starfsfólki bjóðast námskeið og annar stuðningur til að styrkja það í að halda utan um starf sem felur í sér hreyfingu barnanna.					
Starfsfólk er hvatt til að hreyfa sig með börnunum á vinnutíma.					
Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólkið sjálft til hreyfingar, t.d. með fræðslu, skipulögðum hópum og með því að minna á þá styrki sem bjóðast.					
Foreldrum gefst kostur á fræðslu um hreyfingu barna og eru þeir hvattir til þátttöku í starfi sem stuðlar að hreyfingu barnanna.					
Viðmið 3 – Virkur ferðamáti					
Starfsfólk, foreldrar og börn eru hvött til að ganga í skólann og í ferðum á vegum skólans.					
Lögð er áhersla á að börn, foreldrar og starfsfólk noti endurskinsmerki, hjálm og annan viðeigandi öryggisbúnað á göngu og við hjólréiðar.					
Umferðarfræðsla fer fram og lögð er áhersla á að auka færni og þekkingu barnanna sem hjólandi og gangandi vegfarenda.					
Eftir því sem við á er góð aðstaða til að geyma hjól og hjálma starfsfólks og barna í skólanum.					
Viðmið 4 – Hreyfing í tengslum við mismunandi þætti skólastarfsins, innan- og utandyra					
Hreyfing er fléttuð með markvissum hætti inn í daglegt starf skólans innandyra.					
Húsnæði og aðbúnaður innandyra býður upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem fela í sér hreyfingu barna með mismunandi þarfir.					
Starfsfólk hvetur markvisst börn sem eru róleg í tíðinni til að hreyfa sig og taka virkan þátt í leikjum og öðru starfi innan- og utandyra.					

Hreyfing	Staða				
	1	2	3	4	5
Lögð er áhersla á að nýta skólalóðina og nánasta umhverfi skólans á skipulagðan hátt fyrir gönguferðir, leiki, útikennslu og ögrandi viðfangsefni sem fela í sér hreyfingu.					
Lóð skólans er örugg og býður upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem fela í sér hreyfingu barna með mismunandi þarfir og getu.					
Öll börn fara út a.m.k. einu sinni á hverjum skóladegi.					
Starfsfólk tekur virkan þátt í leikjum og öðrum viðfangsefnum barna á skólalóð.					
Fjöldi starfsfólks í útiveru er í samræmi við fjölda og þarfir barnanna og hversu krefjandi lóðin og önnur útsvæði eru m.t.t. til yfirsýnar, viðfangsefna og öryggis hverju sinni.					
Viðmið 5 – Skipulagðar hreyfistundir					
Skipulagðar hreyfistundir, þar sem markvisst er unnið með hreysti (s.s. þol, styrk og liðleika) og hreyfifærni, eru í dagskipulagi yngri barna a.m.k. einu sinni í viku.					
Skipulagðar hreyfistundir, þar sem markvisst er unnið með hreysti (s.s. þol, styrk og liðleika) og hreyfifærni, eru í dagskipulagi eldri barna a.m.k. tvisvar í viku.					
Skólinn hefur aðgang að hentugum sal eða öðru rými innandyrna fyrir skipulagðar hreyfistundir.					
Skólinn nýtir sitt nánasta umhverfi fyrir skipulagðar hreyfistundir sem eru utandyra.					
Markvisst er fylgst með hreyfiproska barna og framvindan skráð.					
Viðeigandi úrlausna er leitað ef frávik koma fram varðandi hreyfiproska barna eða annað sem snýr að getu þeirra til hreyfingar.					
Viðmið 6 – Samstarf við nærsamfélagið um hreyfingu					
Eftir því sem við á er skipulagt samstarfi á milli leikskólans og þeirra sem standa að íþrótt- og tómstundastarfi á svæðinu.					

Mataræði

Börn verja stórum hluta dagsins í leikskólum og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Algengt er að börn borði morgunmat, ávexti að morgni, hádegisverð og síðdegishressingu í leikskólum. Í þeim tilfellum ættu máltíðir í leikskólum að fullnægja um 70% af orkupörf barnanna að meðaltali á hverjum degi. Mikilvægt er að leikskólastjórar móti stefnu á sviði næringar og að starfsmenn hafi yfirsýn yfir næringu barna meðan á dvöl þeirra í leikskólanum standur. Með slíkri heildrænni nálgun má betur stuðla að samræmi í næringarmálum og bættri heilsu og líðan barna. Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og leikskólasamfélagið gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna.



Hluti af félagslegum þroska mótast við matarborðið þegar við borðum saman og því er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum, en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Mikilvægt er að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar. Umgengnisreglur við borðhald og nægur tími til að borða stuðlar að notalegum matartíma. Einnig er mikilvægt að börnin læri að þeim líður vel af því að borða hollan mat. Tengja ætti fræðslu um hollt mataræði við daglegt starf í leikskólanum og gæta samræmis milli þess sem kennt er og þess matar sem boðið er upp á. Líta ætti á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í leikskólanum.

Með heildrænni stefnu um næringu í leikskólum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum barna og starfsfólks. Æskilegt er að leikskólinn útnefni sérstakan starfsmann sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu í næringarmálum. Hér á eftir eru viðmið sem mikilvægt er að fjalla um í stefnu leikskólans um næringu.

Í skólaumhverfinu þarf að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Leggja þarf áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast.

Aðalnámskrá leikskóla – almennur hluti 2011

Í leikskóla eiga börn að læra um og tileinka sér heilbrigða lífshætti, **hollt mataræði**, hvíld, hreinlæti og hreyfingu. Í leikskóla ber að stuðla að heilbrigði og vellíðan barna með því að leggja áherslu á: umhyggju, persónulega umhirðu, **holla næringu**, fjölbreytta hreyfingu, ögrandi og krefjandi útivist ofl.

Aðalnámskrá leikskóla - Kafli 9.2 - Heilbrigði og vellíðan

Viðmið

- Stefna leikskólans á sviði næringar er heildræn og tekur mið af ráðleggingum Embættis landlæknis í öllu sínu starfi.
- Fjallað er um umgjörð og umhverfi máltíða í stefnu um næringu.
- Börn fá fræðslu um hollt mataræði. Samræmi er milli þess sem kennt er í leikskólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í eldhúsi leikskólans.
- Starfsfólk í leikskólaeldhúsi hefur viðeigandi hæfni og/eða menntun til að sinna sínu starfi og fær reglulega endurmenntun í málaflokkum tengdum starfinu.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Mataræði	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 – Stefna leikskólans á sviði næringar					
Skólinn hefur sett sér stefnu á sviði næringar.					
Matarframboð (það sem boðið er upp á í leikskólanum) og matseld er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis, þ.e. <i>Handbók fyrir leikskólaeldhús, Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, Fæðuhringinn</i> og <i>Diskinn</i> (veggspjald um æskilega samsetningu máltíða).					
Útnefndur hefur verið starfmaður sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu í næringarmálum í leikskólanum.					
Starfsvið ábyrgðarmanns fyrir stefnu í næringarmálum hefur verið kynnt öllu starfsfólki leikskólans.					
Starfsvið ábyrgðarmanns fyrir stefnu í næringarmálum hefur verið kynnt foreldrum og forráðamönnum.					
Ábyrgðarmaður fyrir stefnu í næringarmálum hittir stýrihóp heilsueflandi leikskóla, leikskólastjóra og yfirmann leikskólaeldhúss a.m.k. einu sinni á ári þar sem farið er formlega yfir matseðla í eldhúsi leikskólans, og hvað boðið er upp á í morgunverði, morgunhressingu, hádegisverði og síðdegishressingu þar sem við á. Matarframboðið er borið saman við viðmið og gátlista fyrir næringu, þ.m.t. ráðleggingar Embættis landlæknis fyrir leikskólaeldhús.					
Boðið er upp á ávexti og/eða grænmeti að morgni til og í síðdegishressingu eins og fram kemur í handbók fyrir leikskólaeldhús.					
Ávallt er boðið upp á grænmeti með hádegismat, skammtastærðir í samræmi við það sem fram kemur í handbók fyrir leikskólaeldhús.					
Í leikskólanum er gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni.					
Matseðill fyrir a.m.k. mánuð í senn er aðgengilegur og sýnilegur foreldrum.					
Leikskólinn kannar reglulega viðhorf/ánægju foreldra og starfsfólks til matarins í leikskólanum út frá þörfum barnsins.					
Viðmið 2 – Umgjörð og umhverfi máltíða					
Börnum og starfsfólki leikskólans stendur til boða góð aðstaða og næði til að matast.					
Eftirlit með hreinlæti og þrifum borða er í föstum skorðum líkt og fram kemur í handbók fyrir leikskólaeldhús.					

Mataræði	Staða				
	1	2	3	4	5
Börn og starfsfólk leikskólans sitja saman til borðs á matartíma.					
Starfsfólk leikskólans hvetur til og fylgist með að börnin borði fjölbreyttan mat.					
Börnunum gefst nægur tími til að njóta matar síns.					
Börnunum stendur til boða að fá ábót, minni skammta eða leifa af matnum sínum ef þau eru orðin södd.					
Börnin fá tækifæri til að skammta sér sjálf á diska, með aðstoð kennara, þegar þau hafa aldur til.					
Komið er til móts við ólíkar þarfir barna m.t.t. ofnæmis, óþols eða erfiðleika við að matast.					
Börnin taka þátt í að móta reglur fyrir umgengni á matmálistímum þegar þau hafa aldur til og eru þær kynntar reglulega.					
Viðmið 3 – Kennsla					
Börnin fá fræðslu um hvað sé hollt mataræði. Leikskólar eru hvattir til að nýta sér efni Embættis landlæknis, t.d. <i>Fæðuhringinn og Diskinn</i> .					
Litið er á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af námi leikskólabarna.					
Stuðst er við fræðslufni um hollustu í námsefni 6 H heilsunnar á www.6h.is					
Viðmið 4 – Starfsfólk leikskólaeldhúss					
Starfsfólk í eldhúsi nýtir sér fræðslufni Embættis landlæknis um næringu (ráðleggingar um mataræði, handbók fyrir leikskólaeldhús, <i>Diskinn</i> , <i>Fæðuhringinn</i> o.fl.					
Starfsfólk leikskólaeldhúsa hefur viðeigandi hæfni og/eða menntun til að sinna starfi sínu og býðst reglulega símenntun í málaflokkum tengdum starfinu, s.s. í næringarfræði, matvælaöryggi og hreinlæti.					

Geðrækt

Á fyrstu æviárum barna er lagður grunnur að tilfinningalegri heilsu og velferð þeirra í lífinu. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er góð geðheilsa og líðan forsenda þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi. Fyrstu ár barnsins eru einhver þau mikilvægustu í lífi þess með tilliti til tilfinninga- og félagsþroska en eðlilegur þroski barna er háður öruggum og ánægjulegum tengslum við aðrar manneskjur. Því er brýnt að umhverfi ungra barna einkennist af stöðugleika og hlýju og að börnin geti tengst þeim sem annast þau tilfinningaböndum. Börn sem ekki fá nægt tilfinningalegt atلæti og vitsmunalega örvun snemma á ævinni geta orðið fyrir sálfélagslegum skaða sem markar þau alla ævi.



Ung börn dvelja stærstan hluta vökutíma síns í leikskólanum og því verður hlutverk hans seint ofmetið. Í leikskólanum læra börn að fóta sig í veröld utan veggja heimilisins, umgangast önnur börn og þroska persónuleika sinn í gegnum leik og samskipti. Leikskólar sem sinna tilfinningalegum og þroskatengdum þörfum barna af alúð stuðla þannig að því að hér vaxi úr grasi kynslóðir einstaklinga sem eru tilfinningalega heilbrigðir, færir um að skilja og takast á við tilfinningar sínar, þroska eigin styrkleika, sýna samkennd og mynda jákvæð tengsl við fólk í kringum sig.

Meginmarkmið uppeldis og kennslu í leikskóla skulu vera: Að fylgjast með og efla alhliða þroska barna í náinni samvinnu við foreldra, að veita skipulega málörvun og stuðla að eðlilegri færni í íslensku, að hlúa að börnum andlega, vitsmunalega og líkamlega í samræmi við þarfir hvers og eins svo að börnin fái notið bernsku sinnar, að stuðla að víðsýni barna og efla siðferðisvitund þeirra, að leggja grundvöll að því að börn verði sjálfstæðir, virkir og ábyrgir þátttakendur í lýðræðisþjóðfélagi sem er í örri og sífelltri þróun, að rækta hæfileika barna til tjáningar og sköpunar í þeim tilgangi m.a. að styrkja sjálfsmynd þeirra, heilbrigðisvitund, öryggi og hæfni til manlegra samskipta.

Lög um leikskóla (2008/90)

Líðan barns hefur áhrif á sjálfsmynd þess, t.a.m. hvort það hefur trú á eigin hæfni, er áhugasamt og sýnir vilja og getu til að takast á við mismunandi viðfangsefni. Daglegar athafnir í leikskóla eiga að stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan barna og góðri heilsu. Umhyggja á að skipa stóran sess í starfi leikskóla og mikilvægt er að starfsfólk leikskóla myndi góð og nán tengsl við börnin.

Aðalnámsskrá leikskóla (9.2)

Viðmið

- Stefna leikskólans miðar að því að skapa öruggt, styðjandi og nærandi umhverfi sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri velferð barna.
- Reglulega er lagt mat m.a. á líðan barna, aðbúnað og samskipti foreldra við starfsfólk og brugðist við eftir þörfum með úrbótum á skólastarfi og skólaumhverfi.
- Unnið er skipulega að því að efla tilfinningaþroska, tilfinningatengsl, samkennd, félagsfærni, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd barna.
- Skólinn er í öflugum samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og félagslega velferð barna.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Geðrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 – Stefna skólans og vinnureglur					
Mörkuð er stefna um geðheilsu og vellíðan í leikskólanum til þess að efla þroska, vellíðan og öryggiskennd allra barna.					
Stefnumótun á sviði geðheilbrigðis og vellíðanar er gerð í samráði við þá sem hlut eiga að máli, þ.e. foreldra, starfsfólk skólans og nærsamfélag.					
Skólastjórnendur leggja sig fram við að tryggja stöðugleika í umhverfi barnanna með því að vinna markvisst að því að takmarka starfsmannaveltu og starfsmannaskipti.					
Þess er gætt í vinnutilhögun og skipulagi starfsins er að vellíðan og hagsmunir barnanna séu ávallt í fyrsta sæti.					
Í leikskólanum er lögð áhersla á að taka tillit til persónuleika og einstaklingsbundinna þarfa hvers barns.					
Þess er gætt að yngstu börnin séu ekki of mörg saman í hópi eða á deild og að þau eigi sinn sérstaka kennara eða starfsmann sem sinnir þeim.					
Í leikskólanum fær hvert verk þann tíma sem það þarf til þess að streita og asi sé fjarri börnum og starfsfólki.					
Þess er gætt að framkoma og viðmót starfsfólks gagnvart börnunum einkennist af hlýju, skilningi og velvild.					
Tekið er vel á móti börnum þegar þau mæta í leikskólann og þau boðin velkomin með brosi og hlýju viðmóti.					
Börnin eru alltaf kvödd þegar þau fara heim á daginn.					
Sérstakar verklagsreglur gilda um aðlögun í leikskólanum sem miða að því að barnið finni til öryggis á nýjum stað, m.a. að sami starfsmaður taki ávallt á móti barni, sé nálægt því, skapi ró, myndi tengsl við það, sinni þörfum þess og hafi í fanginu eftir því sem barnið þarf á að halda.					
Í leikskólanum eru skýrar samskiptareglur sem miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Þær eru hafðar sýnilegar, t.d. í einföldu myndmáli innan skólans.					
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrirmynd barnanna hvað varðar góð samskipti, kurteisi og hlýja framkomu.					
Þess er gætt að orðfæri og framkoma starfsfólks einkennist af virðingu fyrir fjölbreytileika m.t.t. kyns, uppruna, kynhneigðar, holdafars, þjóðernis, getu o.s.frv.					
Hrós og hvatning er notuð kerfisbundið í öllu starfi skólans og jákvæðri hegðun er veitt meiri athygli en neikvæðri.					

Geðrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Starfsfólk skólans er þjálfað í því að bregðast við óæskilegum samskiptum með uppbyggilegum hætti um leið og þau koma fram og veita leiðsögn um æskileg samskipti.					
Starfsfólk fær þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við að efla æskilega hegðun og draga úr óæskilegri hegðun.					
Starfsfólk fær þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við hópstjórnun.					
Þegar leiðbeina þarf barni vegna óæskilegrar hegðunar er þess gætt að beina athygli aðeins að hegðuninni sem um ræðir en ekki persónu barnsins eða einstaklingsbundnum eiginleikum þess.					
Þess er gætt að starfsfólk leikskólans sé samstiga í því hvernig tekið er á æskilegri og óæskilegri hegðun þannig að tiltekin hegðun kalli ávallt á sams konar viðbrögð, óháð því hvaða starfsmaður á í hlut.					
Starfsfólk er vakandi fyrir merkjum um vanlíðan meðal barna og bregst við með viðeigandi hætti, t.d. með því að bjóða barni hvíld ef það virðist þreytt, áreitist umhverfi ef það virðist pirrað, félagsskap ef það virðist einmana o.s.frv.					
Grátandi börnum er sinnt án tafar, þau eru tekin í fangið og hugguð af einhverjum sem þau þekkja og treysta.					
Starfsfólk fær þjálfun í að bregðast á viðeigandi hátt við börnum í tilfinningalegu uppnámi, s.s. reið eða döpur.					
Leikskólinn hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um hegðunar- og geðheilbrigðisvanda og áföll.					
Starfsfólk þekkir vel ofangreinda verkferla og viðbragðsáætlanir sem ríkja innan skólans og fær reglulega þjálfun í að fylgja þeim.					
Persónuleg málefni barna og/eða foreldra eru ekki rædd þar sem aðrir geta heyrt til.					
Þess er gætt að börnin fái næg tækifæri til líkamlegrar útrásar og hvíldar, inniveru og útiveru, en einnig er tekið tillit til einstaklingsbundinna þarfa ólíkra barna.					
Sérstakur staður á útisvæði er tilgreindur sem „griðastaður“ eða „vinastaður“ þangað sem börn geta leitað þegar þau eru einmana eða líður illa. Starfsfólk og börn fylgist með þessum stað og börnum er kennt að koma öðrum til hjálpar sem setjast þar.					
Lögð er áhersla á að starfsfólk leiðbeini börnum um jákvæð samskipti og leiki jafnt úti sem inni og sé vakandi fyrir merkjum um neikvæð samskipti, ofbeldi, útilokun og einelti.					
Starfsfólk er meðvitað um mikilvægi gleðinnar í lífi barna og vinnur að því að næra hana með margvíslegum hætti í daglegu starfi.					

Geðrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 2 – Mat og aðgengi að stuðningi					
A.m.k. einu sinni á ári er lögð fyrir foreldrakönnun til að meta líðan, félagslega stöðu og gengi barna í leikskólanum ásamt aðbúnaði skólans, samskiptum við starfsfólk o.s.frv. Unnið er úr niðurstöðum, foreldrar upplýstir um þær og úrbætur gerðar ef þörf er á.					
A.m.k. einu sinni á ári er framkvæmt mat meðal eldri barna þar sem þau eru spurð um upplifun sína á leikskólustarfi, líðan í skólanum og samskipti við starfsfólk og skólafélaga.					
Fylgst er með málþroska barna og kallað eftir mati talmeinafræðings ef barn hefur ekki náð viðunandi tókum á að minnsta kosti einu tungumáli við þriggja ára aldur.					
Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda og áföll.					
Ef merki um óæskileg samskipti eða hegðunarvanda koma ítrekað fram hjá barni er framkvæmt virknimat (mat á áhrifaþáttum hegðunarvanda) af fagaðila sem hefur hlotið til þess viðeigandi menntun og þjálfun.					
Viðmið 3 – Kennsla og þjálfun					
Í leikskólanum fer fram markviss kennsla og þjálfun sem eflir félags- og samskiptaferni, tilfinningalæsi, sjálfstraust og getu til að leita sér hjálpar þegar erfiðleikar steðja að.					
Málþroski ungra og tvítyngdra barna er markvisst eflur í öllu leikskólustarfi og þess gætt að umönnunaraðilar þeirra séu vel talandi og lesandi á íslensku.					
Börnin fá markvissa þjálfun og stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg í leikskólanum.					
Börnum er leiðbeint við að líta inn á við eftir merkjum um svengd og seddu á matmálstímum í stað þess að fá ytri stýringu um að klára matinn sinn eða að fá sér ekki meira.					
Börnin fá reglulega þjálfun í því að koma fram, segja frá og syngja fyrir framan aðra.					
Börnin fá ríkuleg tækifæri til sköpunar og tjáningar í leikskólanum þar sem áhersla er lögð á að þau þroski eigin sköpunarkraft og einstaklingsbundna hæfileika.					
Eðlislæg forvitni og áhugi barna á lífinu er markvisst eflur með því að leyfa börnum að kynnast nýjum hlutum, kanna umhverfi sitt og nálgast verkefni með uppgötvun og reynslunám að leiðarljósi.					

Geðrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Markvisst er unnið að því að efla jákvæða sjálfsmynd barna með því að hjálpa þeim að finna og nota einstaklingsbundna styrkleika sína.					
Í leikskólanum fá börn aðstoð fullorðinna við að leysa vandamál á þann hátt að bjargráð þeirra sjálfra eru smám saman virkjuð, þjálfuð og styrkt.					
Starf leikskólans einkennist af kynjajafnrétti og starfsfólk skólans leiðréttir staðalmyndir um kynin þegar þær koma fram, svo sem að tiltekin leikföng, fatnaður, litir eða leikir séu aðeins fyrir eitt kyn.					
Í leikskólanum er unnið markvisst að því að efla jákvæða líkamsmynd barna og virðingu fyrir fjölbreytileika holdafars.					
Hugað er að fræðslu fyrir foreldra um einkenni þroska-, hegðunar- og tilfinningavanda og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Starfsfólk leikskólans fær reglulega fræðslu um verndandi þætti og áhættuþætti fyrir geðheilbrigði, þroska og líðan barna.					
Boðið er upp á fræðslu fyrir starfsfólk um einkenni þroska-, hegðunar- og tilfinningavanda og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Starfsfólk fær þjálfun í viðbrögðum við óæskilegum samskiptum og einkennum þroska-, hegðunar- og tilfinningaraskana.					
Við val á myndefni, lesefni og leikföngum er þess gætt að ekki komi fram neikvæðar staðalmyndir um kyn, holdafar, kynhneigð, kynþætti eða annað sem einkennir mannlegan fjölbreytileika.					
Börnum er ekki gert að sitja lengi í einu við tiltekin verkefni heldur fá þau að hreyfa sig um eftir þörfum.					
Börnin fá reglulega þjálfun í aðferðum sem miða að því að efla vellíðan, slökun og draga úr streitu, t.d. núvitund, næðisstund eða jóga.					
Viðmið 4 – Samvinna við foreldra og nærsamfélag					
Samstarf er við aðila utan skólans, s.s. fagfólk og stofnanir í nærsamfélagi, um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.					
Starfsfólk leggur sig fram við að eiga góða samvinnu við foreldra um líðan og þroska barnanna.					
Boðið er upp á foreldrasamtöl a.m.k. tvisvar á ári þar sem rætt er um þroska, líðan og félagslega stöðu barnsins.					
Í hverri viku fá foreldrar upplýsingar um viðfangsefni barna sinna í leikskólanum og tilkynningar um hverskonar viðburði eða breytingar á skólastarfi sem eru á döfinni.					
Foreldrum býðst tækifæri til að fylgjast með skólastarfinu á skólatíma ef þeir óska eftir því.					

Tannheilsa

Í leikskólum er mögulegt að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að betri tannheilsu barna en meira er um tannskemmdir meðal íslenskra barna en sambærilegra hópa í nágrannalöndunum. Auka má tannheilsuvitund og bæta tannheilsu með því að kenna og koma á góðum venjum varðandi mataræði og munnhirðu bæði heima og í leikskólanum. Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur.



Almennar ráðleggingar mæla með tannburstun að lágmarki tvisvar á dag, eftir morgunverð og mjög vel áður en farið er að sofa á kvöldin.

Foreldrar gegna lykilhlutverki í tannhirðu barna sinna en samvinna heimila og leikskóla getur stuðlað að enn betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni.

Daglegar athafnir í leikskóla eiga að stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan barna og góðri heilsu.

Í leikskóla ber að stuðla að heilbrigði og vellíðan barna með því að leggja áherslu á persónulega umhirðu.

Aðalnámskrá leikskóla - Kafli 9.2 - Heilbrigði og vellíðan

Viðmið

- Tannheilsustefna leikskólans taki mið af leiðbeiningum Embættis landlæknis, með áherslu á hreinar og heilbrigðar tennur.
- Foreldrar og starfsfólk fá fræðslu um tannheilsu og tannhirðu
- Leikskólinn er í samstarfi við heimili og heilsugæslu, auk félagsþjónustu, vegna tannheilsu barna.

Tannburstun í leikskólum

Heilsueflandi leikskólum stendur til boða að taka þátt í að móta stefnu um „Tannburstum í leikskólanum“ en sækja þarf um það sérstaklega hjá Embætti landlæknis. Nánari upplýsingar er að finna á www.tannburstumileikskolanum.is (í vinnslu).

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Tannrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 – Stefna og aðgerðir					
Skilgreindur aðili, hópur eða einstaklingur ber ábyrgð á mótun tannheilsustefnu og aðgerðum í leikskólanum.					
Tannheilsustefna taki mið af leiðbeiningum Embættis landlæknis: www.http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/tannvernd/born-a-leikskolaaldri/ .					
Tannheilsustefna leikskólans er kynnt öllu starfsfólki leikskólans, foreldrum og forráðamönnum.					
Leikskólinn tekur þátt í tannverndarvikunni með fræðslu, umfjöllun og viðburðum sem tengjast tönnum og tannheilsu.					
Viðmið 2 – Fræðsla					
Tannfræðsla er liður í leik og starfi skólans og tekur mið af aldri og þroska barna.					
Starfsfólk fær upplýsingar um aðgengilegt fræðsluefni um tannheilsu og tannhirðu í starfsmannahandbók og á vef leikskólans/Embættis landlæknis.					
Foreldrum er bent á aðgengilegt fræðsluefni um tannheilsu og tannhirðu í foreldravíðtölum, í foreldrahandbók og á vef leikskólans/Embættis landlæknis.					

Tannrækt	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 3 – Samstarf					
Í foreldraviðtölum eru foreldrar/forráðamenn hvattir til að bursta tennur barns heima, áður en komið er í leikskólann, og mjög vel áður en farið er að sofa á kvöldin.					
Í foreldraviðtölum svara foreldrar/forráðamenn spurningum um tannhirðuvenjur heima.					
Leikskólinn upplýsir foreldra/forráðamenn um gjaldfrjálsa tannlæknaþjónustu heimilistannlækna.					
Skipulagt samstarf er á milli leikskóla, félagsþjónustu og heilsugæslu vegna barna í bráðavanda.					

Öryggi

Markmið áverkavarna er að koma í veg fyrir að slysa verði eða ofbeldi eigi sér stað og því er mikilvægt að huga að öryggi og slysavörnum í leikskólum. Slysa í leikskólum eru um 16% allra slysa á börnum 0–4 ára samkvæmt slysskrá Íslands. Til að fækka slysum er mikilvægt að öll slysa séu skráð á þar til gerð skráningarblöð sem eru til í leikskólanum.

Með því að hafa slíka samantekt getur starfsfólk betur sett sér markmið í fækkun slysa og unnið markvisst að því að forgangsraða slysavörnum miðað við fjölda og alvarleika slysa sem börnin verða fyrir.

Við slysskráningu þarf að koma fram:

- **Hver verður fyrir slysi?**
- **Hvar gerðist slysið?**
- **Hvernig orsakaðist það?**

Þó svo að einelti sé talið algengast á miðstigi í grunnskóla getur það líka átt sér stað eða átt rætur sínar í leikskóla. Því er mikilvægt að kenna börnum samskiptafærni, vera góð fyrirmynd og leiðbeina þeim. Eins er mikilvægt að vera vakandi fyrir einkennum um vanrækslu eða annars konar ofbeldi og bregðast við því.

Handbók um velferð og öryggi barna í leikskólum er yfirgripsmikil og tekur á öllum þáttum er snúa að öryggi barna í leikskólum. Handbókin er gefin út af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er ætlað að auðvelda rekstraraðilum leikskóla, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum að hafa yfirsýn yfir alla þætti öryggis með það að leiðarljósi að fækka slysum á leikskólabörnum. Í handbókinni eru gerðar almennar kröfur um öryggi í leikskólum og ábyrgð rekstraraðila, starfsfólks og foreldra. Þar er einnig að finna viðbragðsáætlun við slysum og vá, s.s. eldsvoða og jarðskjálfta auk annarra þátta.



Gerð leikskólahúsnæðis skal taka mið af þörfum barna og þeirri starfsemi sem fram fer í leikskóla. Leggja skal áherslu á öruggt og rúmgott náms- og starfsumhverfi. Húsnæði og allur aðbúnaður skal taka mið af því að tryggja öryggi og vellíðan barna og starfsfólks.

Lög um leikskóla (2008/90)

Viðmið

- Skýr stefna um öryggi þar sem áhersla er á að tryggja öryggi nemenda í skólanum og allri skólatengdri starfsemi.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Öryggi	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 – Velferð og öryggi					
Starfsfólk leikskólans er vakandi fyrir merkjum um vanrækslu og ofbeldi og sinnir lögbundinni tilkynningaskyldu til barnaverndaryfirvalda ef grunur vaknar um slíkt.					
Leikskólinn hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um einelti, vanrækslu og ofbeldi.					
Starfsfólk þekkir vel ofangreinda verkferla og viðbragðsáætlanir sem ríkja innan skólans og fær reglulega þjálfun í að fylgja þeim.					
Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um einelti, vanrækslu eða ofbeldi.					
Boðið er upp á fræðslu fyrir starfsfólk um einelti, vanrækslu, ofbeldi, kynferðislega áreitni og misnotkun og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Hugað er að fræðslu fyrir foreldra um einkenni eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.					
Starfsfólk fær þjálfun í viðbrögðum við einkennum um ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.					

Öryggi	Staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 2 – Slysavarnir og öruggt umhverfi					
Umhverfi barnanna innandyra er bjart, vel loftræst og hæfilegt að stærð þannig að vel fari um börnin.					
Starfsfólk skólans gætir vel að því að lágmarka hávaða með því að hafa ekki mörg börn saman í einu rými, tala með lágum rómi o.s.frv.					
Aðgengi og aðstæður fyrir börn með fötlun eru góðar og tryggja að þau geti tekið þátt í starfi leikskólans til jafns við önnur börn og komist leiðar sinnar innan og utan skólans.					
Reglulega er fylgst með hávaða, t.d. með hávaðamælingu og brugðist við með viðeigandi hætti ef þörf er á.					
Leikskólinn hvetur bæjarfélagið til þess að viðhald á göngu- og hjólaleiðum í nánasta umhverfi skólans sé gott og þeim haldið greiðum, t.d. með sópun, mokstri, hálkuvörnum og góðri lýsingu.					
Nýtt starfsfólk fer á skyndihjálparnámskeið eins fljótt og auðið er. *					
Nýtt starfsfólk fær kynningu á viðbragðsáætlunum og öryggisferlum skólans auk kynningar á staðsetningu sjúkrakassa og öryggisblaða. *					
Námskeið um slysavarnir og skyndihjálpar eru haldin annað hvert ár til að starfsfólk geti endurnýjað skyndihjálparréttindi sín.*					
Árleg könnun fer fram á kunnáttu og þekkingu starfsfólks í öryggismálum og viðbrögðum skólans við slysum, bruna og annarri vá. *					
Fram fer regluleg þjálfun starfsfólks í viðbragðsáætlunum og öryggisferlum leikskólans. *					
Farið er yfir kafla 5 um öryggi í námsumhverfinu í <i>Handbók um velferð og öryggi barna í leikskólum</i> . *					
Eftirlit með leikvallatækjum og leiksvæðum skal vera í samræmi við kröfur samkvæmt staðlaröðinni ÍST EN 1176 ásamt ÍST EN 1177 sem taldar eru upp í viðauka með reglugerð um öryggi leikvallatækja og leiksvæða og eftirlit með þeim, nr. 942/2002.*					
Leikskólinn mótar skýrt verklag um undirbúning og framkvæmd ferða utan leikskóla til að tryggja öryggi barna. *					
Leikskólinn mótar skýrt verklag um hvað er gert ef slys verður, sjá nánar í kafla 8 í <i>Handbók um velferð og öryggi barna í leikskólum</i> . *					
Viðbragðsáætlun er til staðar um viðbrögð við eldvörnum og náttúruvá, þ.m.t. rýmingaráætlun. *					

*Stjörnumerktir þættir eru beint úr *Handbók um velferð og öryggi barna í leikskólum* og þar eru ýtarlegri leiðbeiningar.

Fjölskylda

Áhugi, ábyrgð og áhrif foreldra á leikskólastarf, auk jákvæðra viðhorfa til leikskólagöngu, geta skipt sköpum fyrir almenna líðan og velferð barnanna.

Mikilvægt er að standa vel að aðlögun barns frá upphafi, því það getur haft áhrif á alla leikskólagöngu barnsins. Það er ný reynsla fyrir barnið og foreldra þegar barn byrjar í leikskóla. Þetta er nýtt og framandi umhverfi sem þau þurfa að kynna. Í aðlögunarferlinu er mikilvægt að fjölskylda barnsins kynnist starfsfólki deildarinnar og því starfi sem fram fer í leikskólanum en ekki síður að starfsfólkið kynnist barninu og fjölskyldu þess. Með þessu er lagður góður grunnur að framtíðinni.



Rannsóknir sýna að þegar góð samskipti eru á milli foreldra og skóla hefur það jákvæð áhrif á allt skólastarf. Ávinningur slíks samstarfs skilar sér m.a. í betri líðan barna í skólanum, meiri áhuga og auknu sjálfstrausti barnanna. Þetta leiðir til jákvæðara viðhorfs foreldra og barna til skólans.

Með samstarfi foreldra sín á milli og milli foreldra og skóla má virkja samtakamátt foreldra við uppeldið.

Foreldrar leikskólabarna skulu gæta hagsmuna barna sinna. Þeir skulu hafa náð samráð við starfsfólk leikskóla og fylgjast með skólagöngu barna sinna og veita þær upplýsingar sem kunna að skipta máli fyrir skólastarfið og velferð barna. Foreldrar skulu jafnframt eiga rétt á upplýsingum um skólastarfið og stöðu barna sinna.

Lög um leikskóla (2008/90)

Líðan barns í leikskóla er samvinnuð velferð fjölskyldu þess og heimilis. Sjónarmið foreldra og framlag þeirra til leikskólastarfs er mikilvægur liður í því að hafa heildarsýn á velferð og vellíðan barna. Þegar börn hefja leikskólagöngu þurfa foreldrar og leikskóli að leggja grunn að samstarfi þar sem umhyggja og velferð barna er höfð að leiðarljósi.

Þar ber leikskólakennurum og öðru starfsfólki að sýna fjölbreyttum fjölskyldugerðum og menningu skilning og virðingu. Samstarf starfsfólks leikskóla og foreldra þarf að byggjast á gagnkvæmum skilningi og virðingu fyrir viðhorfum og þekkingu hverra annarra.

Mikilvægt er að á milli þessara aðila ríki traust, þeir geti deilt sjónarmiðum sínum og tekið sameiginlegar ákvarðanir er varða einstök börn.

Aðalnámskrá leikskóla (2011, 11)

Viðmið

- Skólinn hefur heildræna stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við fjölskyldur leikskólabarna og stefnunni er lýst í námskrá leikskólans.
- Leikskólinn vinnur markvisst að því að virkt og öflugt samstarf við fjölskyldur barnanna byggist á gagnkvæmri virðingu, trausti, samábyrgð og öflugri upplýsingamiðlun.
- Við leikskólann er starfrækt foreldraráð samkvæmt lögum nr. 90/2008 og æskilegt er að við leikskólann starfi foreldrafélag með ákveðnu skipulagi eins og lýst er í *Handbók heimilis og skóla um samstarf foreldra og leikskóla*.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Fjölskylda	Staða				
	1	2	3	4	5
Leikskólinn er með sveigjanlegt skipulag í aðlögun sem kemur til móts við þarfir barna og fjölskyldna þeirra.					
Stefnu um markmið og leiðir til samvinnu við fjölskyldu er lýst í skólanámskrá, foreldrahandbók eða með verklagsreglum og er t.d. aðgengilegt á vef leikskólans.					
Réttindi og skyldur foreldra eru skilgreind og þeim lýst t.d. í skólanámskrá, foreldrahandbók eða með verklagsreglum.					
Foreldrar eru upplýstir um réttindi og skyldur sínar gagnvart leikskólagöngu barnsins.					
Stuðlað er að daglegum samskiptum við alla foreldra og leikskólinn er með vel skilgreindar leiðir til þess að upplýsa foreldra um daglegt starf og uppákomur í leikskólanum, t.d. með tölvupóstum, á vefsíðu og/eða upplýsingartöflu.					
Foreldrar er hvattir til að taka þátt í starfi leikskólans og viðburðum eins og skólinn óskar eftir.					
Hlutverk leikskólastjóra, deildarstjóra og annarra stjórnenda er varðar samstarf við fjölskyldu eru skilgreind.					
Í leikskólanum er starfandi foreldraráð.					
Foreldraráð tengist heilsueflingarstarfinu, t.d. með því að yfirfara gátlista.					
Stuðlað er að því að virkt foreldrafélag starfi við skólann.					
Foreldrum er kynnt verkefnið Heilsueflandi leikskóli.					
Foreldrum eru veittar upplýsingar og fræðsla um heilsueflingu.					
Foreldrar eru þátttakendur í völdum verkefnum er tengjast heilsueflingarstarfinu.					

Nærsamfélag

Til þess að ná sem bestum árangri í heilsueflingu og forvörnum í leikskólastarfinu er mikilvægt að vera í samstarfi við lykilaðila í nærsamfélaginu.

Virkt samstarf milli skóla og annarra í nærsamfélaginu stuðlar að sameiginlegum skilningi á því sem er mikilvægt til heilsueflingar og velferðar, að lausnum helstu viðfangsefna og að leiðum til úrbóta og árangurs.

Til að átta sig á nærsamfélagi hvers skóla þarf fyrst að skoða hvaða stofnanir, fyrirtæki og félagasamtök eru í skólahverfinu og síðan hvort viðkomandi sé þegar tengdur skólastarfinu og þá hvernig. Kortlagning samstarfsaðila í nærsamfélaginu gefur yfirsýn yfir stöðuna og hugsanleg sóknarfæri til nánara samstarfs. Samstarfsaðilar geta t.d. verið söfn, menningarstofnanir, heilsugæsla, stoðþjónusta skóla, aðrir skólar, íþrótt- og tómstundafélög, íbúasamtök, hjúkrunar- og dvalarheimili og lögregla. Markmið samstarfsins er að samræma aðgerðir og móta sameiginlega sýn og stefnu um heilsueflingu. Hver leikskóli þarf að móta þetta samstarf og taka ákvarðanir um hvaða aðilar í nærsamfélagi þeirra skipta máli í því sambandi.



Viðmið

- Virkt samstarf er á milli leikskóla og nærsamfélagsins.
- Samræmi er milli áherslu leikskólans og lykilaðila í samfélaginu um heilsueflingu.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Nærsamfélag	Staða				
	1	2	3	4	5
Leikskólinn hefur frumkvæði að myndun tengslanets með lykilaðilum í nærsamfélaginu í heilsueflingar- og forvarnarskyni og sér um að viðhalda því.					
Leikskólinn nýtir sér þá aðstoð og aðstöðu sem í boði er í nærsamfélaginu til þess að efla heilsu og líðan barnanna.					

Starfsfólk

Mikilvægt er að starfsfólki leikskólans líði vel við vinnu sína. Heilsuefling á vinnustöðum getur skilað góðum árangri í þeim efnum. Ef vel er staðið að heilsueflingu er hún líkleg til að skila ávinningi fyrir starfsfólk og skólann í heild. Með heilsueflingu starfsfólks stuðlar leikskólinn einnig að góðri ímynd og að litið sé á hann sem eftirsóknarverðan vinnustað.

Ávinningur starfsmanna getur meðal annars verið:

- Vellíðan og starfsánægja
- Bætt almenn heilsa
- Færri veikindadagar
- Meiri stöðugleiki í starfmannahaldi
- Aukið öryggi á vinnustað



Starfsgeta hvers og eins eflist við þetta og allt getur þetta stuðlað að lengri og ánægjulegri starfsævi.

Vinnuveitendur sem hlúa að heilsu starfsfólks hafa ekki aðeins jákvæð áhrif á starfsfólk og starfsumhverfið í heild heldur geta áhrifin einnig náð til fjölskyldna starfsfólksins og samfélagsins í heild. Atvinnurekanda ber lögum samkvæmt að gera áætlun um heilsuvernd sem byggist á áhættumati. Í þeirri áætlun eiga að koma fram aðgerðir til að draga úr atvinnutengdum sjúkdómum og slysum auk þess að stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð og vellíðan starfsmanna.

Til að mæta áherslum um heilbrigði þurfa allir sem í skólum starfa að skoða störf sín með hliðsjón af heilbrigði og vinna í sameiningu að skýrum markmiðum sem styðja jákvæðan skólabrag, bættan námsárangur og vellíðan. Þar gegnir starfsfólk skóla miklu hlutverki sem fyrirmyndir.

Aðalnámskrá leikskóla (2.1.5, 2011)

Viðmið

- Í stefnu skólans er hugað að heilsu, vellíðan og góðu umhverfi og aðstöðu starfsfólks.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá upphaflega stöðu eða grunnlínu hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann er staddur á viðkomandi sviði og getur í kjölfarið metið að hve miklu leyti þarf að setja ákveðin atriði í forgang. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við yfirstandandi skólaár og er það gert á vefsvæðinu www.heilsueflandi.is.**

Staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda
- 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda
- 3 = Að hluta komið til framkvæmda
- 4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda
- 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Starfsfólk	Staða				
	1	2	3	4	5
Yfirmaður sér til þess að áhættumat* fari fram reglulega. Leiðbeiningar um það má finna á vef Vinnueftirlitsins.					
Gerð er áætlun um heilsueflingu, vinnuvernd og úrbætur (í formi heilsustefnu) sem byggir á áhættumati.					
Reglulega er gerð könnun á líðan starfsfólks og brugðist við ábendingum þeirra. Þetta er hluti af áhættumati.					
Starfsfólk er hvatt til að vera börnunum góð fyrirmynd í leik og starfi.					
Lögð er áhersla á jákvæð samskipti á vinnustaðnum.					
Boðleiðir eru skýrar og upplýsingaflæði gott.					
Farið er eftir reglugerð um skólahúsnaði og aðbúnað starfsfólks.					
Boðið er upp á ráðleggingar í sambandi við líkamsbeitingu í daglegu starfi.					
Starfsfólki gefst kostur á fræðslu um heilbrigða lífnaðarhætti, s.s. um hreyfingu, næringu og geðrækt.					
Í leikskólanum er starfsfólk hvatt til að ganga eða hjóla í og úr vinnu.					

Starfsfólk	Staða				
	1	2	3	4	5
Starfsfólk er hvatt til hreyfingar, t.d. með sveigjanleika, sturtuáðstöðu eða æfingahópum.					
Starfsfólk leikskólans notar ekki tóbak á vinnutíma, fær stuðning og er hvatt til að hætta að nota tóbak.					
Mótuð er stefna um áfengismál, bæði innan og utan vinnustaðarins, t.d. varðandi mörk um áfengisneyslu og -gjafir, sjá nánar í bæklingi um <i>Ráðleggingar um heilsueflingu á vinnustöðum</i> .					
Starfsfólki stendur til boða heilsusamlegur matur í samræmi við opinberar ráðleggingar.					
Reglulega er boðið upp á fræðslu um einkenni og afleiðingar streitu og ráð til úrbóta.					
Eineltis- og jafnréttisáætlun fyrir starfsfólk er til í leikskólanum og unnið er eftir henni.					
Skólastjórnendur hafa starfsmannasamtal a.m.k. einu sinni á ári þar sem starfsfólki gefst m.a. tækifæri á að ræða líðan sína og möguleika til starfsþróunar.					
Áætlun er til um móttöku og þjálfun nýs starfsfólks.					
Starfslýsingar eru til og skýrir verkferlar sem eru reglulega uppfærðir.					
Þess er gætt að starfsfólk fái þann undirbúningstíma sem þeir eiga rétt á.					
Trúnaðarmenn upplýsa starfsfólk um réttindi í stéttarfélögum, bæði hvað varðar endurmenntun og ýmsa styrki, t.d. vegna líkamsræktar og meðferðar á líkama og sál.					
Sérstakur stuðningur er fyrir starfsfólk sem snýr aftur til starfa eftir langtíma veikindi.					
Fræðsla um barnavernd er hluti af símenntun leikskólans.					
Verklagsreglur eru til um hvernig bregðast beri við grun um ofbeldi gegn barni.					
Umsækjendur um starf samþykkja að leitað sé upplýsinga um refsidóma vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga (sem fjalla um kynferðisbrot).					