

# Áherslupættir Heilsustefnunnar



**HEILSUSTEFNAN**

Samtök heilsuleikskóla 2013

## **EFNISYFIRLIT**

<b>Formáli .....</b>	<b>2</b>
<b>Inngangur .....</b>	<b>2</b>
<b>Lífsleikni.....</b>	<b>4</b>
<b>Næring og sjálfshjál.....</b>	<b>6</b>
Efnin í fæðunni.....	7
Matarvenjur og fyrirmyndir .....	10
Matartíminn og umhverfi .....	10
Svefnvenjur .....	11
<b>Hreyfing.....</b>	<b>12</b>
<b>Sköpun.....</b>	<b>15</b>
<b>Heimildir .....</b>	<b>17</b>

## Formáli

Á aðalfundi Samtaka heilsuleikskóla í Vogum á Vatnsleysuströnd árið 2010 minntist undirrituð á það í framtíðarsýn sinni að Ungbarnaleikskólinn Ársól í Reykjavík óskaði eftir að verða heilsuleikskóli. Heilsubók barnsins nær hins vegar einungis til barna á aldrinum tveggja til sex ára og því væri þörf á að skipa starfshóp til að semja „Ungbarnaheilsubók“. Strax sýndu nokkrir kennarar áhuga á því að fara í þennan starfshóp og á fyrsta stjórnarfundum nýrrar stjórnar samtakanna var skipað í hópinn.

Unnur Stefánsdóttir, frumkvöðull Heilsustefnunnar  
Júní 2011

## Inngangur

Unnur Stefánsdóttir (1951-2011) var frumkvöðull Heilsustefnunnar og brautryðjandi í að stuðla að heilsueflingu í leikskólastarfi. Unnur var ráðin leikskólastjóri í Urðarhóli - Skólatröð árið 1995 og hafði hún áhuga á því að heilsan yrði aðaláhersluatriði skólans, enda verið í íþróttum frá blautu barnsbeini og ávallt horft til þess hversu miklu máli næringin skiptir fyrir vellíðan og árangur í íþróttum, námi og starfi. Unnur lagði því til, í samvinnu við kennarana, að markmið skólans yrðu að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Fyrsta starfsár skólans fór í að móta starfið og var það upphaf Heilsustefnunnar þegar Urðarhóll - Skólatröð var útnefndur fyrsti heilsuleikskólinn á Íslandi þann 1. september 1996.

Í Heilsustefnunni er lögð áhersla á hollt og fjölbreytt fæði þar sem markmiðið er að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu barna. Boðið er upp á ferskmeti þar sem allur matur er unninn á staðnum og lögð áhersla á að nota harða fitu, salt og sykur í hófi. Við samsetningu matseðla er tekið mið af markmiðum Lýðheilsustöðvar varðandi næringu barna.

Börn í heilsuleikskóla fá skipulagðar hreyfistundir 1-2 sinnum í viku. Þessar stundir eru skipulagðar fyrirfram þar sem markmiðið er að auka samhæfingu, jafnvægi, kraft og þor barnanna. Leitast er eftir að hreyfingin sé framkvæmd á sem fjölbreyttastan hátt við ólíkar aðstæður.

Skapandi vinna lýtur að alhliða þroska barna, þau æfast í samhæfingu handa og augna, öðlast sjálfstraust og læra að nota eigið hugvit. Börnin öðlast færni í að koma hugmyndum sínum á framfæri í máli, myndum, söng og leikrænni tjáningu.

Við upphaf leikskólagöngu fær hvert barn Heilsubók barnsins, sem er skráning á þroska og færni þess í tengslum við markmið Heilsustefnunnar. Hún hefur að geyma útfærð skráningablöð varðandi t.d. heilsufar, hæð og þyngd, lífsleikni, úthald, þekkingu á litum og formum, hreyfifærni, næringu og svefn og færni í sköpun. Skráningin gerir kennurum kleift að fylgjast með þroskaframvindu barnsins og er einnig tæki til að upplýsa foreldra um stöðu þess í leikskólanum.

Markmið þessa rits er að ná fram sameiginlegri sýn á áhersluatriði heilsuleikskóla. Kennarar og foreldrar fara saman yfir áhersluþættina og varpa ljósi á hvernig hægt er að gera umhverfið hvetjandi fyrir börnin til aukinnar færni þeirra og þroska.

Starfshóp ritsins skipuðu: Berglind Grétarsdóttir, Oddný Þóra Baldvinsdóttir, Ólöf Kristín Sívertsen og Sigrún Hulda Jónsdóttir.

## Lífsleikni

Leikurinn er námsleið barna og í gegnum hann læra þau að takast á við viðfangsefni og verkefni sem verða á vegi þeirra í lífinu. Í Heilsubókinni er fylgst með leikferli og þroska barnanna. Yngstu börnin eru í einleik, þ.e. þau leika sér ein óháð félögum sínum, einleikur þróast síðan í samhliða leik þar sem barnið leikur sér við hlið annars barns án mikilla sýnilegra samskipta. Það að hafa önnur börn sér við hlið í leiknum skiptir miklu máli vegna þess að þannig læra þau af hvert öðru og smám saman þróast samhliða leikurinn yfir í félagslegan leik þar sem félaginn skiptir meira máli en viðfangsefnið. Endurtekning og eftirherma eru einkennandi fyrir leik ungra barna sem er undirbúningur fyrir félagslegan leik og samskipti (Valborg Sigurðardóttir, 1991).



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarrson)

Í gegnum leikinn læra börn samskipti og örva málþroska og þar af leiðandi eflir leikurinn lífsleikni barna. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO, 2003) skilgreinir lífsleikni með eftirfarandi hætti:

*Lífsleikni er færni einstaklingsins til að takast á við daglegt líf. Til þess þarfe einstaklingur að hafa margþætta félagsfærni, s.s. að geta tekið upplýstar ákvarðanir, leyst vandamál, haft skapandi og gagnrýna hugsun, hæfni til að mynda sterk sambönd og sýna öðrum samkennd. Lífsleikni er hæfni manna til að takast á við lífið á heilbrigðan hátt.*

Lífsleikni byggir að mestu leyti á samskiptum og þjálfast í gegnum gagnkvæm samskipti og samvinnu í frjálsum leik, hópastarfi og regluleikjum. Í leiknum fá börnin æfingu í að færa rök fyrir hugmyndum sínum og skoðunum. Samskipti í leiknum eru aðferð þeirra til að æfa sig í tjáskiptum og vinna úr hugsunum sínum. Þess vegna er rík áhersla lögð á samskipti barnanna á milli, fylgst með líðan þeirra og getu í félagslegu samhengi og þeim veitt aðstoð gerist þess þörf. Aðalnámskrá leikskóla (2011) segir að í gefandi samskiptum og leik aukist félagsfærni og sjálfsmynd styrkist.



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarsson)

Í hópvinnu, leikjum, samverustundum og verkefnavinnu eru börnin hvött til að gera áætlanir, rökræða, endurmeta vinnu sína og yfir höfuð tjá hugsanir sínar upphátt. Matmálistímar, fataherbergið og frjálsi leikurinn eru einnig tilvaldar aðstæður til að örva samræðuhæfni barna. Mikilvægt er að leggja áherslu á að virða sjónarmið hvers einstaklings og að kennarinn veiti stuðning í samskiptum (Aðalnámskrá leikskóla, 2011).

Börn sem upplifa umhyggju og virðingu eiga auðveldara með að tileinka sér samkennd í samskiptum við aðra. Mikilvægt er að áhersla sé lögð á umhyggju, tillitsemi og hjálpsemi í daglegum samskiptum (Aðalnámskrá leikskóla, 2011).

## Næring og sjálfshjálp

Hollt fæði er ein af frumforsendum góðrar heilsu hjá einstaklingum og í æsku eru fæðuval og fjölbreytt fæða sérlega mikilvægir þættir því að á þessu tímasteiði fer vöxtur hvað örast fram auk þess sem matarvenjur byrja að mótast til framtíðar. Í heilsuleikskólum er lögð rík áhersla á að kynna fyrir börnunum hollan, næringarríkan og fjölbreyttan mat úr sem flestum fæðuflokkum. Unnið er markvisst að því að þau læri að meta grænmeti og ávexti og um leið er dregið úr neyslu á salti, harðri fitu, sykri og unnum matvörum. Þó er ráðlagt að börn yngri en tveggja ára borði aðeins fituríkari mat en eldri börn (Lýðheilsustöð, 2009). Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (2009) er mælt með því að:

- borða grænmeti og ávexti daglega
- borða fisk helst tvisvar í viku eða oftar (líka feitan fisk)
- borða gróft brauð (a.m.k. 5-6 g trefja í 100 g) og annan kornmat, s.s. hafragraut
- gefa börnum eldri en tveggja ára fituminni mjólkurvörur, s.s. léttmjólk og magrari osta

- gefa börnum lýsi eða annan D-vítamíngjafa
- nota vatn sem svaladrykk (mjólk telst matur)
- borða hæfilega mikið
- nota salt í hófi



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarsson)

Fæðan er orkugjafi líkamans og nýtist við hreyfingar (ósjálfráðar/ sjálfráðar) og sérstaka starfsemi, s.s. vöxt. Þegar maginn er tómur og orkubirgðir líkamans hafa minnkað finnum við fyrir svengd og af þeim sökum er mælt með því að borða eitthvað á um 2-3 klst. fresti (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006). Til að tryggja börnunum næringu og orku með ráðlögðu millibili er máltíðum leikskólans raðað niður með þetta í huga.

### Efnin í fæðunni

Það er ekki nóg að borða hollan og staðgóðan mat heldur þarf hver og ein máltíð að vera rétt samsett og jafnvægi í samspili allra þeirra máltíða sem barnið neytir hvern dag. Mikilvægt er að ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (2009) um æskilega samsetningu fæðunnar sé fylgt þar sem þessi orkuefni hafa áhrif á líðan og heilsu barnanna okkar.



## Prótein

Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og er sérstaklega mikilvægt að próteinþörf barna sem eru að vaxa sé fullnægt. Þar sem hefðbundinn íslenskur matur á borðum landsmanna (s.s. fiskur, kjöt, mjólk og egg) er ríkur af próteini eru það einungis börn sem borða mjög einhæfa og/eða litla fæðu sem gæti hugsanlega skort prótein. Þó ber að varast að gefa börnum of mikið prótein, það er þeim ekki hollt (Lýðheilsustöð, 2009).



## Fita

Börn þurfa að fá fitu í matnum á hverjum degi og börn undir tveggja ára aldri þurfa á örlítið meiri fitu að halda en eldri börn. Í henni eru mikilvæg vítamín og nauðsynlegar fitusýrur. Öll fita er gerð úr fitusýrum en fita sem inniheldur mikið af **mettuðum fitusýrum** er stundum nefnd **hörð fita** enda er hún alla jafna hörð við stofuhita. Fæða sem inniheldur mikið af harðri fitu er hægmeltanleg og getur ofneysla leitt til hárrar blóðfitu og æðasjúkdóma (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006). Dæmi um fæðutegundir með harðri fitu eru smjör, hart smjörlíki, rjómi og aðrar feitar mjólkurvörur ásamt feitu kjöti. Bæði börn og fullorðnir ættu að nota slíkar fæðutegundir og afurðir sem búnar eru til úr þessum vörum (s.s. kökur, kex og alls kyns sælgæti) í hófi (Lýðheilsustöð, 2009).

Öll **ómettuð fita (mjúk fita)** er ýmist einómettuð eða fjölómettuð og mjúk eða fljótandi við stofuhita. Mjúk fita hækkar ekki kólesteról í blóði, er auðmeltanleg og safnast síður fyrir í líkamanum. Hún finnst m.a. í ólífuoloíu, rapsolíu, fiski, kjúklingi, mjúku viðbiti, mörgum hnetutegundum og avókadó. Æskilegt er að fitan í matnum komi að mestu úr mjúkri fitu (Lýðheilsustöð, 2009).

## **Kolvetni**

Úr kolvetnum, sem eru í fæðunni frá náttúrunnar hendi, fáum við ýmis holl efni sem eru nauðsynleg fyrir líkamann. Þau er aðallega að finna í jurtaríkinu og er þá átt við trefjar, sykur og sterkju. Kolvetni eru því æskilegur orkugjafi og dæmi um kolvetnaríka fæðu eru kartöflur, kornvörur, gróft brauð, pasta og mjólkurafurðir. Of mikil neysla kolvetna er þó ekki æskileg (Lýðheilsustöð, 2009).

## **Sykur**

Sykur er í matnum okkar í ýmsum myndum, ýmist sem náttúrulegur og heilsusamlegur hluti t.d. ávaxta, grænmetis og mjólkur eða sem viðbót til að gefa matnum sætt bragð, áferð, lit eða aukið geymsluþol (viðbættur sykur) (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006). Notkun hreins sykurs ætti að stilla í hóf því þó hann gefi orku er hann næringarsnauður að öðru leyti og á því lítið erindi í heilsusamlegan mat (Lýðheilsustöð, 2009).

## **Trefjar**

Trefjar eru mikilvægur hluti af mataræði fólks á öllum aldri og með því að neyta fjölbreyttra tegunda af misjafnlega grófu korni og brauði auk ávaxta og grænmetis fá börnin hæfilegt magn af trefjum til að viðhalda heilbrigði líkamans. Mikilvægt er að börn hafi ávallt greiðan aðgang að drykkjarvatni til að trefjarnar hafi tilætluð áhrif á meltinguna (Lýðheilsustöð, 2009).

## **Salt**

Þó salt sé líkamanum lífsnauðsynlegt er dagleg saltþörf mjög lítil og meiri líkur á ofneyslu þess en saltskorti (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006). Börn á leikskólaaldri ættu ekki að neyta meira en 2,5 g af salti á dag í leikskólanum og heildarneysla yfir daginn ætti ekki að fara upp fyrir 3,5 g af salti. Því ætti ekki að venja börn á saltan mat og kynna þeim krydd og kryddblöndur án salts (Lýðheilsustöð, 2009). Dæmi um saltríkar fæðutegundir eru saltkjöt, saltfiskur, reyktur matur, alls kyns álegg, bjúgu, pylsur, pakkasúpur, krydd, sósur o.fl.

## Matarvenjur og fyrirmyndir

Til að festa góðar matarvenjur í sessi skipta fyrirmyndir í umhverfinu ekki síður máli en hollur matur. Mikilvægt er að þeir sem hugsa um mat fyrir börnin, þ.e. fyrirmyndirnar, taki þátt í máltíðinni og ræði við þau á jákvæðan hátt um hollustu og gæði matarins. Skilaboðin eiga að vera að það sé eftirsóknarvert að borða hollan og góðan mat því þá líði okkur vel. Hollar neysluneytur leggja jafnframt grunninn að góðri tannheilsu. Sífelld nart skemmir tennurnar og því er nauðsynlegt að borða á ákveðnum tímum til að gefa tönnunum hvíld á milli máltíða. Slíkt er mikilvægt því þá nær munnvatnið að leika um þær en það verndar tennurnar (Lýðheilsustöð, 2009).



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarsson)

## Matartíminn og umhverfi

Mikilvægt er að börnin upplifi matartímann sem góða stund, fái nægan tíma til að matast sjálf (með aðstoð ef þarf) og njóti matarins. Hér fá þau tækifæri til að æfa sig í beitingu viðeigandi áhaldna (skeið/gaffall/hnífur), sýna biðlund og tillitssemi auk þess sem það skapast rými og tími til samræðna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Mikilvægt er að andrúmsloftið sé afslappað og ekki úr vegi að hlusta á rólega og þægilega tónlist undir borðum.

## Svefnvenjur

Svefn er ein af grunnþörfum mannsins og er ein af forsendum góðrar heilsu. Mikilvægt er að börnin upplifi vellíðan í rólegu og hlýlegu umhverfi og lögð er mikil áhersla á að þau fái að sofa eins lengi og þau þarfnast og endurnæri líkamann. Nægur svefn styrkir ónæmiskerfið og gerir börnin því betur í stakk búin til að mæta alls kyns umgangspæstum og öðrum kvillum (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).

Kornabörn þurfa nægan dægursvefn og flest þeirra sofa tvisvar á dag. Með aldrinum minnkar sú þörf og í kringum eins árs aldurinn dugir einn lúr á dag til að mæta svefnþörf þeirra. Ef börn eru vakin af dægursvefni áður en svefnþörf þeirra er að fullu mætt getur það valdið streitu. Uppsöfnuð streita í líkamanum veldur pírringi, hvatvísi, skorti á einbeitingu og getur jafnframt skert hæfni barnanna til náms (Greene, 2004). Við aðstæður sem þessar eru einnig meiri líkur á að börnin reyni að ná sér í stuttan lúr seinnipart dags sem getur síðan truflað gæði nætursvefnsins.

Samkvæmt rannsóknum Örnú Skúladóttur (2006), barnahjúkrunarfræðings, á íslenskum börnum, spannar heildarsvefntími 9-14 mánaða gamalla barna 12,5 – 15,5 klst. á dag og sefur þessi aldurs hópur að meðaltali 10,8 klst. að nóttu og 2,9 klst. að degi. Heildarsvefntími barna í aldursflokknum 15 – 23 mánaða mælist á bilinu 11,5 – 15,5 klst. á dag og sefur sá aldurs hópur að meðaltali 11 klst. yfir nóttina og 1,8 klst. yfir daginn. Heildarsvefntími 2-4 ára barna er 10,5 - 13 klst. og er meðalhlotfall dagsvefns ekki nema 0,1 klst. enda flest börn á þessum aldri hætt að sofa á daginn. Frá 5 ára aldri og fram á táningsár er heildarsvefntíminn á bilinu 9 – 11 klst. á sólarhring. Til að meta hvort barn fái nægan svefn er gott að miða við að ef barnið á auðvelt með að vakna þá hafi það sofið nóg (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).

Samkvæmt Heilsustefnunni er vel fylgst með dægursvefni barnanna og eru bæði lengd svefns og tímabil skráð daglega til að gera foreldrum kleift að gæta þess að börn þeirra fái svefnþörf sinni fullnægt. Með góðri og gagnkvæmri upplýsingagjöf er auðvelt að koma auga á frávik í svefnmynstri barnanna og hefst þá samvinna foreldra og kennara við að leita lausna á vandamálinu. Það er mun líklegra að börnum, sem eru vel úthvöld, líði vel bæði líkamlega og andlega enda er þau tilbúin til að takast á við alla þætti daglegs lífs með jákvæðu hugarfari og lífsgleði (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).

## Hreyfing

Með hreyfingu er verið að auka vitneskju um líkamann, styrkja sjálfsmynd, og stuðla að betri hreyfifærni. Markviss hreyfipjálfun örvar einnig mál- og hugtakaskilning sem auðveldar samskipti barnanna og eykur leikgleði þeirra. Í Heilsustefnunni er lögð áhersla á hreyfingu barna frá unga aldri samfara því að gera umhverfið þannig úr garði gert að það hvetji til hreyfingar.



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarrsson)

Hreyfiproski færir frá höfði til fóta og frá stórum heildarhreyfingum til sundurgreindra finnhreyfinga. Ungt barn hefur því betri stjórn á efri hluta líkamans og einnig á það auðveldara með stórar hreyfingar en smáar. Vöðvakerfið í efri hluta líkamans styrkist strax, jafnvel áður en barn skriður, fái það að liggja á gólfi og sperra sig (Bentsen, 1991).

Krossun í hreyfingum er mikilvægur þáttur í hreyfifærni barna vegna þess að sú hreyfing gefur til kynna hvort að barn hafi náð víxlverkun á milli heilahvela. Krossun í hreyfingum felur í sér samvirkni á milli heilahvela og því berast upplýsingar á milli þeirra. Hreyfistöðvar heilans eru paraðar á móti hvor annarri, hvor í sínu heilahvelinu, þar

sem hægra hvel stýrir vinstri hluta líkamans og vinstra hvel stýrir hægri hluta líkamans. Hreyfing er því sú athöfn sem gefur börnum færi á að þjálfast í að nota bæði heilahvelin samtímis. Öll hreyfing ýtir undir og stuðlar að slíkri víxlverkun (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarrson)

Jafnvægisskyn barna gefur vísbendingu um samvirkni á milli heila og stoðkerfis. Við hreyfingu, stöðu og kyrrsetu flytjast boð til heilans um hvernig líkaminn skuli bregðast við til þess að halda jafnvægi. Líkaminn þarf æfingu í þessu sem öðru. Það sést vel þegar börn eru að taka sín fyrstu spor og detta, þau standa upp og endurtaka sömu hreyfinguna aftur og aftur (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).

Heilsustefnan leggur áherslu á að öll börn eigi kost á alhliða hreyfingu, þau fái hreyfiþörf sinni fullnægt og efli hreyfiþroska, jafnvægi og samhæfingu. Til þess að hvetja til hreyfingar þjóða

heilsuleikskólar upp á skapandi umhverfi bæði úti og inni. Það er mikilvægt að börn fái tækifæri til að hreyfa sig úti í náttúrunni og gönguferðir gefa fjölbreytta möguleika á margvíslegri hreyfingu. Börnin fá tækifæri til að ganga á ójöfnum flötum, svo sem grjóti og trjádruðum, og fara upp og niður mishæðir og hóla, þar sem þau geta jafnvel rennt sér á veturna og velt sér á sumrin.

Börn í heilsuleikskóla fara einu sinni til tvisvar í viku í skipulagðar hreyfistundir sem fara fram annað hvort í sal eða í útiveru. Markviss hreyfing eflir alhliða þroska barnsins, það öðlast betri líkamsvitund og góða líkamlega færni sem leiðir af sér ánægðara einstaklinga. Í Aðalnámskrá (2011) er áhersla lögð á heilbrigði og velferð sem einn af grunnþáttum menntunar og kemur hann einnig fram í námssviðum leikskólans: „Í skóla, sem leggur áherslu á daglega hreyfingu og markviss hreyfiuppeldi, er lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar“ (Aðalnámskrá leikskóla, 2011).



(Ljósmyndari: Björgvín Hilmarsson)

## Sköpun

Sköpun er tjáningarleið barna eins og frjáls leikur. Börnin hafa tækifæri til að tjá tilfinningar sína og upplifanir á umheiminum. Frjáls og óheft tjáning eykur líkurnar á að einstaklingi líði vel.



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarrsson)

Við sköpun geta börnin nýtt sér ótal mismunandi miðla eina og sér eða jafnvel blandað þeim saman. Þau nota hugvitið til þess að framleiða eitthvað sem veldur hughrifum hjá öðrum. Börnin geta notað kubba, leir, við, tau, fatnað og umbúðir eða eitthvað annað efnislegt. Þau geta líka notað óápreifanlega þætti eins og málið, sönginn, tónlist eða leikræna tjáningu. Víðfeðmi sköpunar gefur börnunum færi á að efla alla þroskaþætti, þá aðallega fínhyrfærnei, fagurþroska og sköpunarhæfni (Valborg Sigurðardóttir, 1989).

Skapandi vinna barna veitir þeim vettvang til að öðlast reynslu við að rannsaka umheiminn og með þeim hætti auka skynjun og næmni fyrir umhverfinu. Öll hugsun er skapandi þó svo að engin varanleg framleiðni eigi sér stað, þ.e.a.s. að í lok verksins sé tekið saman og ekkert ápreifanlegt sitji eftir nema vellíðan yfir vel unnu verki, eins og til dæmis eftir leiksýningu. Skapandi starf ber að skoða sem tæki eða þroskaleið en ekki markmið í sjálfu sér (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006).



Í Heilsustefnunni er fylgst með fínhyfingu barna í gegnum þróun teikningar. Teikningar endurspeglar vitsmunabroska og hvernig börnin skynja umheiminn. Við verkefni sem krefjast fínhyfifærni er haft hugfast að öll hreyfing þroskast ofan frá og niður eftir líkamanum og líka innan frá og út eftir líkamanum. Þetta þýðir að fínhyfifærnin byrjar í axlarlið, fer niður eftir handlegg í olnbogann, svo niður í úlnliðinn og að lokum í fingur (Valborg Sigurðardóttir, 1989).



(Ljósmyndari: Björgvin Hilmarsson)

Hér er um ákveðið þróunarferli að ræða og ekki hægt að „hoppa“ yfir eða flýta þeirri þróun öðruvísi en með æfingunni. Einnig er lögð áhersla á að styrkja bak- og magavöðva þar sem börn í dag hafa tilhneigingu til að sitja meira við iðju sína, þ.e. púsla, perla o.þ.h. við borð, horfa á sjónvarp og nota tölvu. Slík staða líkamans gerir það að verkum að það slaknar á magavöðvum og bakvöðvar lengjast, en æskilegt er að stuðla að því að barnið liggji meira á maganum á gólfi við þessi verkefni til að lengja magavöðvana og styrkja bakvöðvana, sem kallar á betri líkamsstöðu barnsins (Bentsen, 1991).

## Heimildir

*Aðalnámskrá leikskóla*. 2011. Reykjavík, Mennta- og menningarmálaráðuneytið.

Afmælisrit helgað Valborgu Sigurðardóttur. 1992. *Leikur og leikgleði*. Fóstrufélag Íslands.

Arna Skúladóttir. 2006. *Draumaland: svefn og svefnvenjur barna frá fæðingu til tveggja ára aldurs*. Reykjavík, Sögur útgáfa.

Bentsen, Birte. 1991. *Börnemotorik: Udvikling og sammenheng*. København, 6. udg. Gyldendal.

Greene, Alan. 2004. *From First Kicks to First Step*. McGraw-Hill.

Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir. 2006. *Heilsustefnan*. Kópavogur, Heilsuleikskólinn Urðarhóll.

*Handbók fyrir leikskólaeldhús*. 2009, endurbætt útgáfa. Reykjavík, Lýðheilsustöð.

*Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla*. 2009 (uppfært 2011). Reykjavík, Lýðheilsustöð.

*Skills for health : skills-based health education including life skills : an important component of a child-friendly/health-promoting school*. 2003. The World Health Organization (WHO), Information series of school health – Document 9. Vefslóð:

[http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_skills4health\\_03.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf) (sótt 22. júní 2012).

Valborg Sigurðardóttir. 1989. *Myndsköpun ungra barna*. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Valborg Sigurðardóttir. 1991. *Leikur og leikuppeldi*. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.