



Námskrá í núvitund

Leikskólinn Smáralundur

2020

Bryndís Hanna Hreinsdóttir og Petra Ruth Rúnarsdóttir

Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
Hlutverk leikskóla	5
Hlutverk kennara	6
Námsefni - Gjöfin í núinu	7
Aldursskipting námsefnis og innleiðing núvitundar	8
Mat á núvitund.....	8
Lokaorð	9
Viðauki 1.....	10

Inngangur

Á vegum Embættis landlæknis eru starfræktir Heilsueflandi leikskólar víða um landið. Allir þessir leikskólar hafa sameiginlegt markmið að auka heilsueflingu markvisst í skólastarfi þannig að hún verði daglegur hluti af starfinu. Þá er lögð sérstök áhersla á átta lykilþætti sem unnið er með í tengslum við skólastarfið. Þessir lykilþættir eru eftirfarandi: hreyfing, matarræði, geðrækt, öryggi, tannheilsa, fjölskylda, nærsamfélag og starfsfólk (Embætti Landlæknis, 2017). Í töflu 1 má sjá nánar helstu áherslur og markmið með hverjum lykilþætti.

Tafla. 1. Átta þættir Heilsueflandi leikskóla:

Hvaða þættir ?	Markmið og áherslur:
Hreyfing: 	Dagleg og fjölbreytt hreyfing sem eykur líkamshreysti og hreyfifærni. Fylgja ráðleggingum um hreyfingu.
Matarræði: 	Að það sé heildræn yfirsýn yfir næringarmál og að ávallt sé hollasti kosturinn í boði. Efla félagaslegan þroska og kenna borðsiði.
Geðrækt: 	Umhverfið einkennist af stöðugleika og hlýju. Börnin finni fyrir hlýju og læri að tengjast tilfinningaböndum við aðila sem eru í líffi þeirra.
Öryggi: 	Nota slysa skráningarblöð til að fækka slysum. Forgangsráða slysavörnum með markvissri og skipulagðri vinnu. Huga að eineltis, vanrækslu og fleira. Starfsmenn þurfa að vera góðar fyrirmyndir.
Tannheilsa: 	Stuðla að betri tannheilsu og auka tannheilsuvitund. Kenna góða siði og venjur um matarræði og munnhirðu. Almennar ráðleggingar um að bursta amk tvisvar á dag.

Fjölskylda:



Huga vel að aðlögunarferli og að það sé gott samstarf milli foreldra og leikskóla frá upphafi.

Nærsamfélag:



Virkt samstarf við lykilaðila í nærsamfélagi. Dæmi: Íþrótt- og tómstundafélög, dvalarheimili, slökkviliðið og fleiri. Slíkt eykur heilsueflingu og mótar stefnu í samræmum aðgerðum.

Starfsfólk:



Hlúa að heilsueflingu starfsfólks. Ávinningur starfsmanna með heilsueflingu er fjölbættur. Dæmi: Vellíðan og bætt heilsa, færri veikindadagar og starfsánægja.

Allir þessir þættir eru afar nauðsynlegir fyrir Heilsueflandi leikskólastarf og mikilvægt að hlúa vel að þeim öllum. Lykilþátturinn starfsfólk verður þá að teljast sérstaklega mikilvægur fyrir Heilsueflandi leikskóla. Starfsfólk leikskóla gegnir gríðarlegri ábyrgð og oft fylgir mikið álag og streita með starfinu. Því er nokkuð ljóst að heilsuefling í leikskólastarfi getur skilað ávinningi fyrir starfsfólk og þar með allt starfið í heild. Ávinningur með heilsueflingu starfsfólks er til að mynda aukin starfsánægja, vellíðan, betri almenn heilsa og jafnvel aukið öryggi á vinnustað. Þegar hugað er að heilsueflingu er líklegt að starfsgeta eflist en slíkt getur til að mynda stuðlað að betri starfsævi (Embætti Landlæknis, 2017).

Leikskólinn Smáralundur í Hafnarfirði hefur verið Heilsueflandi leikskóli frá árinu 2016. Einkunnarorð skólans eru: Hreyfing, hollusta og vellíðan. Leikskólinn leggur mikla áherslu á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi. Með því er lagður grunnur að líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til lífstíðar. Okkar markmið eru að efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur til hreyfingar. Þá stuðlar leikskólinn að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Einnig hefur skólinn verið í þróunarverkefni sem felur í sér að innleiða núvitund í leikskólastarfið. Núvitund í leikskólastarfi snýst fyrst og fremst um að kennarar séu góðar fyrirmyndir sem hafa tileinkað sér núvitund í daglegu starfi og lífi. Þannig verða meiri líkur á því að núvitund einkenni skólabraginn og börnin fái tækifæri á að tileinka sér núvitund í daglegu lífi.

Hlutverk leikskóla

Börn eyða stórum hluta dagsins í leikskólunum og því gríðarlega mikilvægt að skólastarfið sé stöðugt að einblína á heilbrigði og velferð nemenda. Ljóst er þó að stefnur og skólabragur eru með ólíkar og fjölbreyttar áherslur hvað þetta varðar (Aðalnámskrá leikskóla, 2011).

Leikskólinn Smáralundur er Heilsueflandi leikskóli og því teljum við mikilvægt að hlúa að öllum lykilþáttum heilsueflingar sem tilgreindir eru af Embætti Landlæknis (sjá töflu 2).

Allir nemendur fara í skipulagða hreyfingu undir handleiðslu íþróttakennara vikulega en auk þess er ýmisskonar önnur fjölbreytt hreyfing í daglegu starfi. Nemendur fara meðal annars í vettvangsferðir, útiveru, stöðvavinnu og útihlaup.

Mikil áhersla er lögð á holla og næringarríka fæðu á Smáralundi og er unnið eftir næringarsáttmála leikskóla Hafnarfjarðar. Mikilvægt er að við hugum vel að mataræði og á það sérstaklega við um börn sem eru að þroskast og stækka. Hollt mataræði stuðlar einnig að vellíðan barna og gefur þeim orku til að takast á við verkefni dagsins.

Þegar unnið er með geðrækt þarf að huga að ýmsum þáttum þar á meðal félagsfærni, tilfinningalæsi, vináttu, sjálfssímynd, sjálfstraust og vellíðan. Með því að vinna með þessa þætti erum við að stuðla að bættri líðan nemenda og auka færni þeirra til framtíðar á ýmsum sviðum. Vellíðan birtist til að mynda í því að ýta undir jákvæða sjálfsvitund og trú á eigin getu. Með innleiðingu núvitundar höfum við fengið enn eitt verkfærið í hendurnar til að stuðla að bættri líðan og auknu heilbrigði nemenda og starfsfólks. Skipulagðar núvitundarstundir eru á öllum deildum auk þess sem núvitund fléttast inní allt daglegt starf sem fram fer á leikskólanum.

Hlutverk leikskóla snýst einnig um að vera í góðum samskiptum við foreldra og forráðamenn nemenda. Miðla þarf upplýsingum um starfið sem fram fer í leikskólanum til foreldra og fá þá til að taka virkan þátt í því starfi. Til að mynda hefur verið lagt mikið uppúr því að kynna núvitund vel fyrir foreldrum og hefur meðal annars verið boðið uppá reglulegar núvitundarstundir og fræðslu í leikskólanum fyrir foreldra.

Hlutverk kennara

Kennarar sinna lykilhlutverki í því starfi sem fram fer í leikskólum og byggir starfið á menntun og áhuga kennara til að miðla sinni þekkingu til nemenda (Aðalnámskrá leikskóla, 2011). Mikilvægt er að kennarar séu í takt við þær nýjungar sem fram koma í tengslum við starfið til að stuðla að fjölbreyttri menntun nemenda. Til þess þurfa allir kennarar að fá tækifæri til starfsþróunar og endurmenntunar til að koma í veg fyrir stöðnun í starfi.

Þar sem mikið er lagt uppúr heilsueflingu á Smáralundi skiptir miklu máli að kennarar vinni að því að tileinka sér heilsusamlegan lífsstíl. Kennarar þurfa því að vera góðar fyrirmyndir fyrir nemendur sína en börnin læra það sem fyrir þeim er haft. Því ber að huga að í öllu lærdómsferli eru mistök gríðarlega dýrmæt þar sem börn þurfa að læra að það sé allt í lagi að gera mistök og heimurinn er ekki fullkominn. Við sem leikskólakennarar kennum því börnunum best með því að sýna þeim að enginn er fullkominn og því er mikilvægt að slaka á kröfum okkar til þeirra.

Hugmyndin um innleiðingu núvitundar kom árið 2017 og sett var af stað hugmyndavinna í heilsuteymi leikskólans í tengslum við verkefnið. Verkefnið var hugað sem þriggja ára þróunarverkefni með það að markmiði að skólabragurinn taki mið af heilsueflandi sjónarmiðum og stuðli jafnt að líkamlegri sem og andlegri vellíðan nemenda og starfsfólks. Fyrsta árið var undirbúningsár og var þá grunnurinn lagður með starfsfólki. Fór starfsfólk meðal annars á 8 vikna núvitundarnámskeið hjá Núvitundarsetrinu en ráðgjafar frá Núvitundarsetrinu starfa með heilsuteyminu og verkefnastjórum á meðan þróun stendur yfir. Að þremur árum loknum var svo litið á að næg fagþekkingu og reynsla sé innan leikskólans þannig að skólinn geti verið sjálfbær um frekari þróun. Þess má geta að á öðru ári verkefnisins hlutu kennarar skólans réttindi til að kenna markvissa núvitund í starfinu en tekið var í notkun námsefnið *Gjöfin að núinu*.

Námsefni - Gjöfin í núinu

Núvitund er innleidd fyrir nemendur á markvissan hátt þar sem fylgt er eftir sérhannaðari núvitundar námskrá (e. *Mindfulness based Kindness Curriculum*). Starfsfólk skólans sótti kennslupjálfun í námsefninu Gjöfin í núinu (e. *the present*) í samstarfi við Núvitundarsetrið. Einnig hefur verið lögð áhersla á að nýtt starfsfólk/kennarar skólans fái tækifæri á að sækja námskeið til að öðlast þekkingu og að starfsfólk/kennarar fái að viðhalda og iðka núvitundarþjálfun með því að sækja framhaldsnámskeið. Unnið er með breska námsefnið Gjöfin í núinu (e. *The present*), einnig er lagt upp með að tengja núvitundarþjálfun nemenda við vináttuverkefnið „Fri for mobberi“ en það er forvarnarverkefni gegn einelti (sjá nánar www.barnaheill.is/Vinátta).

Gjöfin í núinu er námsefni sem gerir leikskólum kleift að innleiða aðferðir núvitundar og vellíðunar í skólastarfið. Námsefnið tengir núvitund, vellíðan og taugavísindi við daglegt skólastarf. Hér má sjá markmið námsefnisins:

- Innsýn í hugsanir og hugarferli (meðvitund um hugsanir).
- Færni til að stýra athygli.
- Færni til að hafa stjórn á tilfinningum.
- Getu til að draga úr gagnrýni og ógagnlegum viðbrögðum.
- Getu til að taka eftir og fanga jákvæða upplifun.
- Góðvild og opið hugarfar gagnvart eigin sjálfsmynd og annara

Efnið er flokkað í sjö þemu sem kennarar og nemendur rannsaka saman til að byggja upp færni og skilning:

- 1. Hér og nú
- 2. Athygli/einbeiting
- 3. Val
- 4. Að mynda tengsl
- 5. Mannslíkami
- 6. Mannshugur
- 7. Að taka eftir breytingum

Aldursskipting námsefnis og innleiðing núvitundar

Tafla.2 Sýnir hvaða námsefni hægt er að vinna með hverjum aldurshóp fyrir sig. Hér inni er námsefni úr *Gjöfinni í Núinu* og önnur verkefni.

1 - 2 ára	2 - 3 ára	3 - 5 ára	5 - 6 ára
Námsefni: Myndefni úr <i>Gjöfin í Núinu</i>	Námsefni: <i>Gjöfin í Núinu</i> - fyrstu 3 þemu	Námsefni: <i>Gjöfin í Núinu</i> - öll þemu	Námsefni: <i>Gjöfin í Núinu</i> - öll þemu
Slá í skál	Slá í skál	Slá í skál	Slá í skál
Skynjunaræfingar - ýmis efniviður	Skynjunaræfingar - ýmis efniviður	Læra um heila: Grunnur	Læra um heila: Byggja ofaná
Öndunaræfingar t.d með Blæ	Núvitundargöngur - styttri ferðir	Núvitundargöngur - lengri ferðir	Núvitundargöngur - lengri ferðir
Dýrahreyfingar - sýna tilfinningar dýranna	Jóga sögustundir	Jóga sögustundir	Jóga sögustundir
Skipulögð núvitundarstund í útiveru	Skipulögð núvitundarstund í útiveru	Skipulögð núvitundarstund í útiveru	Skipulögð núvitundarstund í útiveru
Frjáls leikur tenging við núvitund	Frjáls leikur tenging við núvitund	Frjáls leikur tenging við núvitund	Frjáls leikur tenging við núvitund
Núvitund í daglegum athöfnum: Ávaxtastundir, matartími og fataklefi	Núvitund í daglegum athöfnum: Ávaxtastundir, matartími og fataklefi	Núvitund í daglegum athöfnum: Ávaxtastundir, matartími og fataklefi	Núvitund í daglegum athöfnum: Ávaxtastundir, matartími og fataklefi

Mat á núvitund

Við vinnu í núvitund með börnum á leikskólastigi getur verið erfitt að meta hvort þau séu búin að ná tókum á einhverri ákveðinni færni eða ekki. Það getur verið erfitt fyrir ung börn að segja sjálf frá hvort þau séu að ná tókum á námsefninu þar sem þetta er mjög huglægt efni.

Til að meta núvitundina höfum við ákveðið að meta starfið sjálft sem fer fram en ekki hæfnin sem næst. Þar af leiðandi er metið hversu vel er verið að vinna eftir námsskrá og hvort farið sé í allt námsefni í hverju aldurstigi fyrir sig (sjá viðauka 1).

Lokaorð

Með innleiðingu núvitundar í leikskólastarfi er verið að gera bæði nemendur og starfsfólk betur undirbúið til að takast á við daglegar áskoranir og hefðbundið skólastarf. Mikið álag og áreiti getur skapast í daglegu starfi í leikskólanum og er því núvitund gott verkfæri til að leysa þær áskoranir sem geta komið upp. Ljóst er að ávinningur núvitundar er fjölbættur og sýna rannsóknir að hún hafi áhrif á alla þætti daglegs lífs. Það er í eðli barna að horfa á heiminn í núinu en eftir því sem þau eldast þá eru þau líklegri til að missa þann eiginleika. Með því að hlúa að þessum eiginleika strax á leikskólaaldri viljum við styrkja stoðirnar þannig að það sé auðveldara fyrir þau að viðhalda honum út í gegnum lífið.

Viðauki 1

Ákveðið var að meta starfið sjálft þegar unnið er með núvitund og er það gert með því að meta hversu oft unnið er með hvern þátt í viku. Hér í töflu 3 má sjá hvernig hægt er að fylgjast með hvenær er unnið með hvern þátt námsefnisins. Í töflunni er talið upp það námsefni sem er sameiginlegt hjá öllum aldurshópum en svo er pláss til að bæta við því námsefni sem er sérhæft fyrir hvern aldurshóp eftir námsskrá (sjá töflu 2). Safna skal saman öllum vikum sem fylltar eru út og sjá hvað er gert vel og hvað má gera betur og fá þannig heildarmynd yfir starfið.

Tafla.3 Sýnir hvernig meta skal starf í núvitund.

Aldur:	Dags:				
Námsefni:	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Gjöfin í núinu					
Slá í skál					
Skipulögð núvitundarstund í útiveru					
Frjáls leikur tenging við núvitund					
Núvitund í daglegum athöfnum					