

## Verkefnablað 2 – Hvað getur okkar vettvangur gert? Aðrir hagsmunaaðilar og þeirra hlutverk?

<b>Vettvangur:</b> Leikskólar	<b>Viðfangsefni:</b> Innleiðing heilsueflandi leikskóla – heilsuefling starfsfólks Vesturland
<b>Rökstuðningur fyrir viðfangsefni:</b> - Reynslan hefur sýnt að gott er að byrja á þeim þætti sem snýr að starfsfólkinu Hvernig getur leikskólinn stutt við heilsueflingu starfsfólks? Hvernig virkjum við starfsfólk til þátttöku? Hvaða hagsmunaaðilum er hægt að vinna með? Hvernig kemur starfsfólkið að vinnu við framtíðarsýn og heilsustefnu leikskólans?	

Hagsmunaaðili	Tillaga að nálgun – hvað á að gera ?	Framkvæmd, hvað þarf til?	Forgangur
<b>Leikskóli</b>	Mikilvægt að vera jákvæð, góð samvinna, halda í gleðina Veita jákvæða athygli (td starfsfólki) Meira um jákvæða sálfræði og núvitund (námskeið) Hugleiðsla og fleira vegna álags Handleiðslu fyrir starfsfólk Draga fram styrkleika starfsfólks Frí út á góða/fulla mætingu Skapa góðan starfsanda Fræðsla um líðan Auka menntun, sjálfstraust	Tala af virðingu  Upprifjun, jafningjafræðsla  Fyrirlestrar, viðtöl, hugleiðsla, slökun Bjóða fólki uppá námskeið	
	Gönguhóp/sundhóp/jóganámskeið Líkamsrækt (styrkir) Afslátt í íþróttahús (virkt á einhverjum stað)	Þarf stýringu og vilja og áhuga. Hvetja fólk til þátttöku	

	<p>Vera fyrirmyndir td í hreyfingu</p> <p>Nýta leiksvæði líka fyrir starfsfók, td þrautakóngur með börnunum</p> <p>Taka þátt í leikjum barnanna</p> <p>Ganga allt sem hægt er</p> <p>Hreyfidagbækur</p> <p>Niðurgreiðsla á hóptíma/íþróttum</p> <p>Hvatning til að ganga/hjóla til vinnu</p> <p>Bæjaryfirvöld gefi frítt í sund eða líkamsrækt</p> <p>Skapa hvetjandi umhverfi fyrir heilsueflingu</p> <p>Hætta með átaksverkefni</p> <p>Taka þátt í ýmsum verkefnum á landsvísu, td hjólað í vinnuna og lífshlaupið</p>	<p>Frumkvæði frá leikskólastjóra</p> <p>Ræða við bæjaryfirvöld</p> <p>Einhver heldur utan um, hefur ábyrgð/stjórnar</p>	
	<p>Hollt og gott á kaffistofu</p> <p>Fyrirlestur um næringu</p> <p>Ávextir á kaffistofu</p> <p>Tannhirða starfsfólks</p> <p>Auka vatnsdrykkju – td fá brúsa</p> <p>Of orkuríkt fæði fyrir starfsfólk</p> <p>Elda mat frá grunni</p>	<p>fjármagn</p> <p>Kaupa tannbursta fyrir starfsfólk</p> <p>Fá brúsa, gott aðgengi að vatni</p>	

	Allir í vettvangsferðir	Hafa fjölbreytta hreyfingu í skólanámsskrá	
	Fá iðjubjálfa til að kenna rétta líkamsbeitingu Fá sjúkraþjálfara inn á starfsmannafundi og fara yfir starfsaðstöðuna		
	Hafa kaffitíma á morgnana, mikilvægt að hittast, hópefli og leynivínávika, gönguferðir eftir vinnu	Þessir þættir eru virkir	

<b>Aðrir hagsmunaaðilar</b>	<b>Tillaga að nálgun – hvað á að gera?</b>	<b>Framkvæmd, hvað þarf til?</b>
Sveitarfélög	Fjármagn fyrir ákveðna þætti	

# Undirbúningur fyrir innleiðingu á Heilsueflandi leikskóla

