

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

<b>Vettvangur:</b> Leikskólar	<b>Viðfangsefni:</b> Innleiðing heilsueflandi leikskóla – heilsuefling starfsfólks Austurland
<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>	<p>Stýrihópi skipt í 4 hópa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hreyfing, hreyfiplan, óskalisti. T.d. hittast einu sinni í viku og fara saman í gönguferðir, sund.</li> <li>2. Mataræði, hægt að vera með þemavikur, mánuði, daga.</li> <li>3. Geðheilsa, gleðihópurinn</li> <li>4. Efla og styrkja hina hópana, finna gögn á netinu fyrir hina hópana og deila þeim upplýsingum.</li> </ol> <p>Ýta undir hið félagslega</p> <p>Hægt að veita starfsmönnum tækifæri til að nýta húsnæði á vegum leikskólans eða sveitarfélagsins til að stunda líkamsrækt. T.d. gefa starfsmönnum tækifæri</p>	<p>Hóparnir þurfa tíma til þess að hittast á vinnutíma. Hóparnir skipta árinu á milli sín, árinu skipt upp í fjögur tímabil.</p> <p>Þessi hópur þarf að huga að því sem gleður starfsfólk. Skipuleggja samveru.</p> <p>Skapa aðstæður svo starfsmenn hittist meira utan vinnu</p>	

	<p>til að nýta íþróttasali sem sveitarfélagið á utan vinnutíma.</p> <p>Bjóða uppá slökun og jóga.</p> <p>Gera meira saman utan og innan vinnunnar, t.d. vinaleikir, jólahlaðborð, saumaklúbbar, þemadagar, óvissuferðir.</p> <p>Gefa starfsfólki tækifæri á að vera í kaffi með öðrum fullorðnum</p> <p>Bæta vinnuaðstöðu starfsmanna</p> <p>Auka hreyfingu starfsfólks</p>	<p>Þetta er hægt að gera með skipta hópnum t.d. í tvennt í kaffitímum.</p> <p>Draga má úr hávaða/bæta hljóðvist má gera með því t.d. að setja upp hávaðamæla, hafa fámennari hópa, dreifa börnum og starfsfólki betur um húsið, kaupa plötur sem draga úr hávaða.</p> <p>Bæta vinnuaðstöðu: Kaupa góða stóla sem hægt er að hækka og lækka. Bjóða uppá húsgögn sem eru góð fyrir heilsuna.</p> <p>Hægt að veita starfsmönnum tækifæri til að nýta húsnæði á vegum leikskólans, sveitarfélagsins til að stunda líkamsrækt.</p> <p>Að íþróttafélögin bjóði uppá opna tíma fyrir starfsfólk.</p> <p>Gefa starfsfólki aukinn sveigjanleika hvað varðar vinnutíma, t.d. að leyfa fólki að byrja vinnudaginn á því að hreyfa sig eða í hádeginu ef hægt er.</p>	
--	---	---	--



Aðrir hagsmunaaðilar	Tillaga að nálgun – hvað á að gera?	Framkvæmd, hvað þarf til?
Sveitarfélagið	Gefi starfsmönnum sveitarfélagsins afsláttarkort í t.d. sund/íþróttafélög. Eitt sveitarfélagið á svæðinu býður 2 tíma ókeypis á viku eða ákveðna upphæð sem hægt er að verja í slíkt.	
	Að sveitarfélagið greiði íþróttastyrk til starfsmanna.	

# Undirbúningur fyrir innleiðingu á Heilsueflandi leikskóla

