

Grænfánaskýrsla Skýjaborgar 2014-2017

Eyrún Jóna Reynisdóttir

Apríl 2017

Efnisyfirlit

Um Leikskólann	3
Umhverfisnefnd	3
Mat á stöðu umhverfismála í leikskólanum	4
Áætlun um aðgerðir og markmið	4
Eftirlit og endurmat	5
Námsefnisgerð og tenging við aðalnámskrá.....	5
Verkefni sem unnin voru til að ná markmiðum:.....	5
Önnur verkefni sem tengjast sjálfbærni/umhverfismálum við skólann	7
Nordplus verkefni – Bangsímon og Hundraðekruskógurinn.....	7
Birta – Samstarf leikskóla sem vinna með jóga í lífsleikninámi barna	8
Árleg / regluleg verkefni	9
Tenging við aðalnámskrá	10
Tenging við skólanámskrána	11
Verkefni í verkefnakistuna	11
Að upplýsa og fá aðra með	12
Umhverfissáttmáli.....	13
Lokaorð	14
Fylgiskjal 1 – Fundargerðir	15
Fylgiskjal 2 – Gátlisti	22
Fylgiskjal 3 – Mánaðartengd grænfánaverkefni	38
Fylgiskjal 4 – Hávaðavarnir í leikskólum.....	39
Fylgiskjal 5 – Jógaævintýraferðir – Kennsluáætlanir.....	41

Um Leikskólann

Einkunnarorð Leik- og grunnskóla Hvalfjarðarsveitar eru:
Vellíðan – Virðing – Metnaður – Samvinna.

Leik- og grunnskóli Hvalfjarðarsveitar varð til við sameiningu leikskólans Skýjaborgar og grunnskólans Heiðarskóla árið 2011. Leikskólasvið skólans heldur sínu nafni, Skýjaborg og er í sér húsnæði. Sögu leikskóla í Hvalfjarðarsveit má rekja aftur til ársins 1991 þegar stofnað var „Ópið hús í Fannahlíð“. Var það fyrsti vísir að leikskólanum Fannahlíð sem var stofnaður 1996. Fljótlega var hafinn bygging að leikskólahúsnæði í Melahverfi og var leikskólinn Skýjaborg opnaður þar í janúar 1999, þá eins deildar leikskóli, en árið 2007 var leikskólinn stækkaður hefur leikskólasviðið verið síðan þá tveggja deilda með um 40 börn frá 1-6 ára.

Leik- og grunnskóli Hvalfjarðarsveitar fékk ósk frá Landvernd að samstilla Grænfánaafhendingu á leik- og grunnskólasviðum. Skýjaborg fékk því nú þrjú ár til að uppfylla markmiðin sem sett voru fyrir tímabilið. Skýjaborg flaggaði sínum fyrsta Grænfána 2010, öðrum 2012 og þeim þriðja 2014. Hér lítur því dagsins ljós fjórða skýrsla Grænfánaverkefnis leikskólans Skýjaborgar. Þegar sótt var um Grænfánann í fyrsta sinn var ákveðið að fara í gagnvera endurskoðun á skólanámskránni og tryggja að umhverfissjónarmið væru eins og rauður þráður í gegnum allt starfið. Þannig er ekki megináhersla á að vinna afmörkuð verkefni er lúta sérstaklega að umhverfisvernd, heldur að í öllu starfi og skipulagi sé hugsað um að tengja við umhverfis- og náttúruvernd og fræðslu. Við endurgerð skólanámskrár og uppfærslum hefur þessu vinnulagi verið viðhaft.

Allt skipulag innanhúss miðar að því að það sé auðvelt og eðlilegt að hugsa um hvað við kaupum inn, hverju við hendum og hvernig við göngum um okkar nærumhverfi. Starfsfólk er sammála um að þessi leið sé góð og að auðvelt sé að vinna með verkefnið þegar það er unnið sem partur af öllu starfinu.

Þegar við unnum að skrefunum sjö (2009-2010), unnum við sérstaklega með þemun rafmagn og vatn, endurbættum umhverfissáttmálann og lögðum áherslu á að raddir barna fengju að heyrast meira í umræðu um umhverfismál. Næstu ár á eftir, 2010-2014, héldum við áfram að vinna með þemað vatn, einnig unnum við með þemun úrgangur og áttthagar. Áhersla síðustu þriggja ára var á áttthaga og lýðheilsu.

Í skýrslunni er farið yfir stöðu umhverfismála í leikskólanum, þau verkefni sem leikskólinn hefur unnið að á síðastliðnum þremur árum, ásamt yfirlitum gátlista um umhverfismál í leikskólanum, fundargerðum umhverfisnefndar og öðrum fylgiskjölum.

Umhverfisnefnd

Í Skýjaborg eru börn í elsta árgangi í umhverfisnefnd ásamt sínum kennara og sviðsstjóra/leikskólastjóra. Síðan haustið 2010 hefur elsti árgangurinn verið í umhverfisnefnd og er áherslan á að hlusta á þeirra viðhorf, skoðanir og hugmyndir. Á fundum er farið vel yfir hlutverk umhverfisnefndarinnar, Grænfánaverkefnið og er reynt að vekja ábyrgðarkennd barnanna fyrir nánasta umhverfi okkar. Fundirnir eru misformlegir eftir viðfangsefnum fundanna. Stundum er fundurinn hefðbundinn, þar sem setið er við borð eða í hring og spjallað um ákveðið viðfangsefni en

stundum er viðfangsefnið þannig að það er gert í verki og rætt við börnin á meðan unnið er að ákveðnu umhverfisverkefni.

Einu sinni á ári reynir umhverfisnefnd Heiðarskóla og umhverfisnefnd Skýjaborgar að funda saman og vinna að einhverju umhverfisverkefni, s.s. skoða ummerki vorsins eða gróðursetja (Má sjá í fundargerðum í fylgiskjali 1).

Nefndin fundaði þrisvar sinnum á skólaárinu 2014-2015, þrisvar sinnum á skólaárinu 2015-2016 og hefur fundað þrisvar sinnum það sem af er núverandi skólaári (2016-2017).

Mat á stöðu umhverfismála í leikskólanum

Á starfsdegi haustið 2015 fór starfsfólkið yfir umhverfisgátlista fyrir Grænfánaskóla. Á starfsdegi í mars 2017 var gátlistinn endurskoðaður og rætt hvernig til hafði tekist. Farið var yfir Grænfánaverkefni síðastliðinna þriggja ára og umsókn um Grænfána undirbúin. Í fylgiskjali 2 má finna gátlistann útfylltan, svart haust 2015 og rautt vor 2017.

Áætlun um aðgerðir og markmið

Á starfsmannafundi í júní 2014 setti starfsfólk Skýjaborgar fram ný markmið í umhverfismálum og ákveðið hvaða þeimum skyldi unnið út frá næstu tvö árin (sem urðu þrjú). Þemun voru átthagar og lýðheilsa. Eftirfarandi markmið voru sett fyrir árin 2014-2016 í tengslum við þessi þemu og sjá má undir markmiðunum hvernig gekk að ná þeim:

- *Að minnka plastpokanotkun í leikskólanum. Stefna að því að sauma fjölnota poka úr ónýtum fötum til að nota undir blaut og skítug föt barnanna.*

Vel gekk að ná þessu markmiði og meira til. Útbúnir voru fjölnota pokar úr ónýtum fötum og fengum við sveitarfélagið í lið með okkur sem gaf fjölnota poka á hvert heimili.

- *Molta. Koma upp aðstöðu utanhúss til moltugerðar.*

Ákveðið var að vinna að þessu markmiði með öðrum hætti en lagt var með í upphafi. Gerðar hafa verið tilraunir þar sem skoðað er hvað er lífrænt og brotnar niður og hvað ekki. Athygli barnanna á ólífrænum efnum er einnig vakinn þegar farið er í gönguferðir. Ef við tökum ekki ruslið þá hverfur það ekki og getur jafnvel valdið umhverfi eða dýrum skaða. Í Hvalfjarðarsveit er brún tunna við hvert heimili og fyrirtæki/skóla þar sem öllum lífrænum úrgangi er hent. Á vorin er svo settur moltuhaugur í Melahverfi, nálægt leikskólanum, og sækir leikskólinn sér þar moltu til að nota í garðinum. Þá er tekin umræða um hvernig moltan varð til. Hænueigendur hafa einnig fengið stóran hluta af lífrænum úrgangi úr leikskólanum svo matarsóun minnkar til muna hjá okkur.

- *Vinna að því að sækja um að verða Heilsueflandi leikskóli. Vinna með lýðheilsu með áherslu á hollan mat, hreyfingu og jóga.*

Vel hefur gengið að vinna með lýðheilsu með áherslu á hollan mat, hreyfingu og jóga. Matseðlar hafa verið yfirfarnir. Ýtt er undir hreyfingu barna með reglulegum göngutúrum, góðri og langri útiveru

yfirleitt 2x á dag, hreyfistundum inni og jógaundum úti eða inni. Enn hefur ekki verið sótt um að verða Heilsuefandi leikskóli, þrátt fyrir að opnað hafi verið fyrir umsóknir á haustmánuðum 2016. Ástæða þess er að skólastjóri Leik- og grunnskóla Hvalfjarðarsveitar hætti störfum haustið 2016, en staðgenglar voru í starfi skólastjóra í vetur og vildu ekki taka svo stóra ákvörðun að sækja um.

- *Vinna áfram að grenndarnámi með börnunum, þróa hugmyndina með landakortið áfram.*

Áfram var unnið að grenndarnámi barnanna með svipuðu sniði og undarfarin ár. Hugmyndin með landakortið var ekki þróuð áfram.

Ekki var sett niður á blað áætlun um aðgerðir og markmið, en nánar má sjá hvað var gert til að ná þessum markmiðum í kaflanum *Námsefnisgerð og tenging við aðalnámskrá*.

Eftirlit og endurmat

Verkefnastjóri hefur haft eftirlitshlutverk með verkefninu og passað upp á að umhverfissjónarmið séu tekin til greina við ákvarðanatöku og í verkefnavinnu. Frá 2014 – 2016 var Þórdís Þórisdóttir sviðsstjóri Skýjaborgar verkefnastjóri yfir verkefninu, hún lauk störfum í Skýjaborg í janúar 2016 og tók þá nýr sviðsstjóri Skýjaborgar, Eyrún Jóna Reynisdóttir, við sem verkefnastjóri. Nýr verkefnastjóri hafði ekki unnið áður með grænfánann og því tók við lestur og mat hjá honum á því hvað leikskólinn hafði verið að fást við.

Reglulega er minnst á verkefnið á starfsmannafundum og nýjum starfsmönnum leiðbeint með verkefnið þegar þeir hefja störf við leikskólann. Útbúin hefur verið mánaðartengdur grænfánagátlisti sem kemur að góðum notum til að minna starfsfólk á (Sjá fylgiskjal 3). Endurmat fór fram á starfsdegi nú í mars 2017 og var þá meðal annars farið yfir gátlistann og rædd markmið síðustu ára, hvernig tekist hefði til og vinnan rifjuð upp.

Námsefnisgerð og tenging við aðalnámskrá

Hér fyrir neðan er farið yfir annars vegar þau verkefni sem unnin voru til að ná markmiðum og hins vegar önnur verkefni sem tengjast sjálfbærni og/eða umhverfismálum.

Verkefni sem unnin voru til að ná markmiðum:

Til að sýna sem best hvað var gert til að ná markmiðum verður vísað í starfsáætlanir síðustu ára:

Skólaárið 2014-2015: Tekið úr starfsáætlun 2015-2016:

Eitt af markmiðum grænfánaverkefnis var að minnka plastpokanotkun í leikskólanum og útbúa fjölnota taupoka til að nota fyrir blaut föt og annað fyrir börnin. Leikskólinn sendi erindi til sveitarfélagsins þar sem sveitarfélagið var hvatt til að fylgja fordæmi leikskólans og stefna að því að minnka plastpokanotkun í sveitarfélaginu með því að útvega íbúum fjölnota poka. Vel var tekið í erindið og fulltrúar sveitastjórnar ásamt sveitastjóra komu í heimsókn í leikskólann til að kynna sér verkefnið. Umhverfis- skipulags- og náttúruverndarnefnd óskaði einnig eftir því að hitta börnin og fá betri kynningu á verkefninu og segja frá því að erindi þeirra væri komið í farveg hjá sveitafélaginu.

Leikskólinn hefur einnig sett markmið um að verða Heilsuefandi leikskóli og er beðið eftir að opnað verði fyrir umsóknir hjá landlækni. Ýmis vinna hefur samt farið fram við að vinna að þessu markmiði og þá sérstaklega sem snýr að geðheilbrigði. Leikskólinn er þátttakandi í samstarfi skóla sem kalla sig Birtuskólar og eiga það sameiginlegt að vinna að útinámi og jóga í lífsleikni barna. Leikskólinn hefur farið á námskeið í útijóga og unnið að því að efla þekkingu starfsmanna á jóga með heimsóknum í jóga tíma með börnum í öðrum leikskólum og með bókum og öðru efni.

Eitt af markmiðum leikskólans er að vinna að grenndarnámi með börnunum. Ýmis verkefni hafa verið unnin að því markmiði. Myndir af öllum börnum og starfsfólki eru hengdar á stórt kort af Hvalfjarðarsveit þannig að börn átti sig á hvar vinir þeirra búa og hversu stórt sveitarfélagið er. Á yngri deild bjuggu börnin til líkan af húsinu sínu og settu myndir af sér við heimili sín á húsin. Allir hópar eiga leynistað eða uppáhaldsstað þar sem þau fara reglulega og leika og vinna verkefni. Staðirnir eru víðsvegar í kringum leikskólann.

Stefnt að því að fara yfir markmið og gátlista grænfánaverkefnisins á starfsdegi í haust.

Skólaárið 2015-2016: Tekið úr starfsáætlun 2016-2017:

Eitt af markmiðum grænfánaverkefnis var að minnka plastpokanotkun í leikskólanum. Á síðasta skólaári (2014-2015) voru útbúnir fjölnota taupokar til að nota fyrir blaut föt og annað fyrir börnin. Þetta hefur haldið sér en mikið er um að pokarnir skili sér ekki aftur í leikskólann svo það hefur þurft að sauma fleiri á þessu skólaári. Á síðasta skólaári sendi leikskólinn erindi til sveitarfélagsins þar sem sveitarfélagið var hvatt til að fylgja fordæmi leikskólans og stefna að því að minnka plastpokanotkun í sveitarfélaginu með því að útvega íbúum fjölnota poka. Tekið var vel í þetta erindi og nú á þessu skólaári var farið í að hanna pokana. Barn í leikskólanum teiknaði mynd öðrum megin á pokanum og barn úr Heiðarskóla hinum megin. Pokarnir voru nú í júní 2016 sendir inn á öll heimili í Hvalfjarðarsveit með umhverfisblaðinu Heiðarsóley.

Leikskólinn hefur einnig sett markmið um að verða Heilsuefandi leikskóli og er beðið eftir að opnað verði fyrir umsóknir hjá landlækni. Ýmis vinna hefur farið af stað til að vinna að þessu markmiði og þá sérstaklega sem snýr að geðheilbrigði. Leikskólinn er þátttakandi í samstarfi skóla sem kalla sig Birtuskólar og eiga það sameiginlegt að vinna að útinámi og jóga í lífsleikni barna. Í haust var haldið sameiginlegt jóganámskeið fyrir alla starfsmenn Birtuskólana til að efla þekkingu starfsmanna á jóga. Í febrúar fengum við til okkar barnajógakennara sem hélt tvo jóga tíma með börnum og starfsfólki. Þar gafst starfsfólki kostur á að læra af henni og spyrja. Á vordögum fengum við svo jóga stóla inn á deildir sem gerir starfsfólki auðveldara fyrir að sitja á gólfinu með börnunum.

Eitt af markmiðum leikskólans er að vinna að grenndarnámi með börnunum. Myndir af öllum börnum og starfsfólki eru hengdar á stórt kort af Hvalfjarðarsveit þannig að börnin átti sig á hvar þau og vinir þeirra búa og hversu stórt sveitarfélagið er. Allir hópar eiga sér leynistað í náttúrunni í nánasta umhverfi leikskólans, þar sem þeir fara reglulega, leika og vinna verkefni.

Í haust voru sett markmið fyrir grænfánaverkefnið og unnin var mánaðartengdur gátlisti sem hangir inn á deildum til að minna starfsfólk á. Gátlistinn auðveldar mjög skipulagið í kringum grænfánavinnuna. Öll vinna gekk vel og ekkert gleymdist, en aðeins færðust verkefni á milli mánaða.

Skólaárið 2016-2017: Verður í starfsáætlun 2017-2018:

Markmið grænfánaverkefnisins með plastpokanotkun hefur gengið vel. Fleiri taupokar voru saumaðir og eru nú engin blaut / skítug föt send heim í plastpokum. Í mars 2017 hafði verkefnastjóri Grænfánaverkefnisins samband við Íslenska gámafélagið út frá þætti á RÚV um flokkun í grænu tunnuna. Fram að þessum tíma settum við allt plast, ál og minni pappaafganga í glæra poka ofan í grænu tunnuna. En gámafélagið gerði kröfu um það til að byrja með en er ekki þörf á lengur. Við tókum ákvörðun að hætta því og minnka þar með enn meira plastpokanotkun. Börnin fara í gegnum endurvinnslukassann og taka úr það sem þau vilja og geta nýtt meira í leik eða starfi. Svo er held beint úr kassanum í grænu tunnuna, sem áður voru um þrír glærir pokar í hver skipti sem kassinn var tæmdur.

Út frá markmiði að vinna að lýðheilsu, hollan mat og jóga var haldið var áfram með jógaáherslur á þessu ári. Starfsfólk prófaði sig áfram í jóga með börnunum og var sett markmið að hver barnahópur færi 1x í viku í jóga í hópastarfi. Á stærri stundum þar sem fleiri voru saman komnir var slakað á með jóga tónlist. Matseðlar (morgun-

, hádegis- og síðdegismatar) voru ígrundaðir með tilliti til hollustu. Ekki var þörf á að breyta eða taka út, en lagt var áherslu á að bjóða upp á fjölbreyttara en áfram hollt meðlæti með hádegismatnum til að kynna börnunum fyrir fleiri grænmetistegundum. Gekk það vel og mátti sjá ánægju barna og starfsfólks með meiri fjölbreytni. Í janúar höfðum við forvarnarviku í hljóðvist. Starfsfólkið notaði Ípad-spjaldtölvunar til að mæla hljóðvist í herbergjum deildanna. Öryggistrúnaðarmaður leikskólans var umsjónarmaður mælinganna og tók þær saman. Fyrir hljóðvistarvikuna voru teknir saman punktar um hvað starfsfólk og börn gætu gert til að bæta hljóðvist og minnka óþarfa hávaða á deildunum (Sjá fylgiskjal 4). Leikföng, þá sérstaklega kubbar, voru færðir til á milli herbergja, þar sem mest af efnivið var í boði í stærsta rými Regnbogans, eldri deildarinnar, sem skapaði hávaða þar.

Í apríl 2017 fór starfsfólk Skýjaborgar í náms- og kynnisferð til Berlínar í Þýskalandi. Þar heimsótti starfsfólkið leikskóla sem leggur mikið upp úr útiveru barnanna. Leikskólinn hefur meðal annars reit til ræktunar sem er vel nýttur. Farið var á listnámskeið þar sem lögð var áhersla á hvernig nálgast á listkennslu barna. Einnig var farið á jóganámskeið. Á jóganámskeiðinu var farið yfir bakgrunn jóga og hvernig byggja á upp jóga tíma með börnum. Starfsfólk bjó svo til jógaævintýraferðir / jóga stundir með upphafi og endi og fara þær kennsluáætlanir inn í verkefnakistu grænfánans. Hluti hópsins fór í hjólaferð um borgina og upplífi umhverfi hennar og sögu.

Áfram var unnið að markmiðum grenndarnáms. Vinnan hefur ekki verið þróuð frekar. Landakortið og leynistaðir eru á sínum stað.

Mánaðurtengdur gátlisti var endurskoðaður að hausti. Listinn er sýnilegur og starfsfólk fylgir honum eftir við skipulagningu skólafins.

Farið var yfir gátlista grænfánaverkefnis á starfsdegi í mars 2017.

Önnur verkefni sem tengjast sjálfbærni/umhverfismálum við skólann

Síðustu þrjú ár hefur leikskólinn unnið að ýmsum spennandi verkefnum sem tengjast sjálfbærni og/eða umhverfismálum. Hér fyrir neðan er farið yfir þau.

Nordplus verkefni – Bangsímon og Hundraðekruskógurinn

Eitt stærsta umhverfisverkefni sem við fórum í á skólaárunum 2014-2016 var Nordplus verkefni sem bar heitið Bangsímon og hundraðekruskógurinn (Winnie the Pooh and the Hundred Acre Wood Nordplus project) ásamt leikskólum í Eistlandi, Lettlandi, Litháen og Noregi. Valin voru þemu fyrir hvern mánuð til að vinna að í hverju landi og fengu leikskólar frjálsrcæði með að útfæra þemun eins og hentaði best fyrir hvern skóla. Skólarnir höfðu samskipti sín á milli í gegnum Facebook síðu verkefnisins, tölvupósta og Skype. Heimasíða verkefnisins var síðan nýtt til að kynna verkefni hvers skóla út á við; <https://winnieandwood.wordpress.com>.

Markmið með verkefninu var að auka útinám barna, hreyfingu, vísindi og leiki í náttúrunni. Leikskólar í löndunum unnu að sameiginlegum verkefnum sem tengust þessum þáttum út frá þemanu Bangsímon og hundraðekruskógurinn. Kennarar miðluðu aðferðum og fundu ólíkar leiðir til að vinna verkefnin út frá aðstæðum í hverju landi. Börnin í hverjum skóla fundu sinn Hundraðekruskóg í nágrenni skólans og heimsóttu hann reglulega og unnu ýmis verkefni þar. Í Skýjaborg fylgdust börnin meðal annars með litlu tré vaxa og fóru í útijóga.

Skólárið 2014-2015:

- Unnið var að gerð leikjahandbókar um útileiki. Hér má sjá afraksturinn í E-bók (e book): <http://www.calameo.com/books/00408375769ab8d2b95b3>.

- Í október var unnið að haustverkefnum, skapandi verkefnum með náttúrulegum efniviði. Börnin ákváðu að bjóða Bangsímón með út í náttúruna og finna efniviðinn. Þau tíndu lauf, strá, lyng og mosa sem þau þurrkuðu og pressuðu og bjuggu síðan til listaverk úr.
- Í nóvember var unnið með næringu og hreyfingu. Við höfðum útileik vikunnar þar sem börn og starfsfólk lærði og lék sér saman. Allir leikirnir voru hreyfi- hópleikir. Eldri börnin gerðu svo rannsókn á því hvað væri hollur og hvað væri óhollur matur, flokkuðu og veltu fyrir sér.
- Í nóvember gerðu elstu börnin kort af Hundraðekruskóginum okkar. Notað var stórt pappaspjald, sandur, lauf og fleira til að móta skóginn og umhverfið í kringum hann. Þetta má tengja við markmið okkar að vinna að grenndarnámi barna og læra kortagerð.
- Í janúar voru unnar vetrartilraunir. Við fylltum fötur og önnur ílát af vatni og snjó, sem skreytt var með laufum, greinum og litum, það látið frjósa og svo búin til kerti.
- Fuglafóðursgerð var í febrúar þar sem börnin blönduðu saman fitu og fræjum, festu á appelsínubörk og klósettrúllur og hengdu upp í tré.
- Í mars voru sett niður ýmis konar fræ, börnin fylgdust með plöntunum vaxa og hugsuðu um þau þangað til að þær voru orðnar nógu sterkar til að fara út. Hér í Skýjaborg settum við niður sólblómafræ og stjúpufra. Stjúpunar fóru út í garð í leikskólanum og hvert barn fékk að fara heim með sólblóm og deildu foreldrar myndum af afrakstrinum þegar sólblómin blómstruðu.
- Fyrir páskana var föndrað páskaskraut, hér í Skýjaborg úr endurvinnanlegum efnivið.

Skólaárið 2015-2016:

- Í september var unnið með tölustafi og bókstafi í útinámi, notast við náttúrlegan efnivið.
- Í október var lagt áherslu á umferðaröryggi. Í öllum göngutúrum óháð mánaðarins er lagt áherslu á að fara eftir umferðarreglum og læra þær.
- Í janúar var haldið upp á afmæli Bangsímóns.
- Í maí var brauðbakstur með hunangi, uppáhaldinu hans Bangsímóns.
- Á vetrarmánuðum gerðum við rannsókn hvernig vatn frýs úti og gerðum fuglafóður. Gerð var E-bók um vetrarverkefni eða tilraunir allra skólanna:
<http://en.calameo.com/read/00481483985e3a1777492>.
- Farið var reglulega í útíjoga.

Fyrri veturinn var afrakstur vetrarins sýndur á sýningu í Stjórnsýsluhúsinu um sumarið. Báða veturnar var foreldrum haldið upplýstum með skráningum sem settar voru á facebook síður deildanna og einnig voru settar inn fréttar á heimasíðu skólans.

Kennarar samstarfsskólana hittust á fundum í hverju landi sem dreifðust yfir tímabilið. Þar var umhverfis- og útinám skólana gerð góð skil og kennurum gafst kostur á að skoða skólana, útisvæði þeirra og ræða saman á fundum. Fóru í hverja heimsókn erlendis tveir kennarar úr Skýjaborg, fyrir utan eina ferð þar sem annar kennarinn komst ekki vegna veikinda.

Birta – Samstarf leikskóla sem vinna með jóga í lífsleikninámi barna

Greint var frá þessu samstarfi í stuttu máli hér að ofan, en hér er farið örlítið ítarlegra yfir. Haustið 2014 steig Skýjaborg inn í samstarf fjögurra leikskóla sem kalla sig Birtu skóla. Skólarnir eru ásamt

Skýjaborg; Akrasel á Akranesi og Reynisholt og Rauðborg í Reykjavík. Leikskólarnir eiga það allir sameiginlegt að vera Grænánaskólar og að vinna með jóga í námi barna.

Í Skýjaborg er lögð áhersla á að tengja jóga við útinám og er farið í ýmsar jógaæfingar og leiki í útiveru. Börnin æfa sig í að hlusta eftir hljóðum í náttúrunni, skoða skýjamyndir, skynja náttúruna með lokuð augu og læra slökun. Markmið með þessu er að auka náttúruupplifun barnanna og kenna þeim að staldra við og njóta augnabliksins.

Síðustu ár hafa starfsmenn Skýjaborgar fengið eitt námskeið í útijóga sem og jóga. Einnig var minna námskeið þar sem reyndir barnajógakennarar komu og héldu námskeið fyrir starfsmenn. Þá kom til okkar barnajógakennari sem hélt tvo jógatíma með börnum og starfsfólki.

Árleg / regluleg verkefni

Önnur fjölbreytt verkefni hafa verið unnin í leikskólanum sem tengjast umhverfis- og náttúrumennt. Í öllu starfi og öllum verkefnum hugum við að því að sjónarmið umhverfisnefndar séu skýr. Ávallt er horft til þess hvort við séum að nota efnivið sem er umhverfisvænstur í verkefnið og hvort við getum farið aðrar leiðir sem eru umhverfisvænni.

Reglulega eða um 1x á ári er búinn til endurunninn pappír. Á þessu tímabili var 2x búinn til pappír og var hann gerður úti. Þetta er mikið sull og hentar vel að gera þetta úti á góðviðrisdegi. Ef horft er í ferlið þá byrjar það í leik barnanna með pappírsræmur úr pappírstætara, síðan er fundinn hentugur dagblaðapappír sem börnin rífa niður og bæta út í blönduna. Síðan tekur við pappírsgerðin sjálf. Það hentar vel að vera úti og gefa börnunum kost á að bæta við efnivið úr náttúrunni. Þegar pappírinn er tilbúinn er hann nýttur í listsköpun.

Á hverju hausti tína börnin ber í sultugerð í nágrenni skólans og af sólberja- og rífsberjarunnum í garðinum.

Í nóvember ár hvert hefur verið rafmagnslaus dagur. Með honum viljum við vekja athygli á orkunotkun og hvernig við getum sparað þessa auðlind. Það er mikil spenna hjá börnunum, leika í rökrunu og nýta upptrekjanleg vasaljós. Á síðasta rafmagnslausu deginum í nóvember 2016 kom upp umræða hjá börnunum hvað þau hlökkuðu til að fá ristað brauð í morgunmat, sem er vanalega á föstudagsmorgnum. Áhugaverðar umræður fóru af stað meðal barnanna á meðan þau gerðu sér grein fyrir því að ekki væri hægt rista brauðið án rafmagns.

Fuglafóðursgerð er orðinn árviss viðburður hjá okkur. Við erum nú farin að hengja fóðrið í trén svo fuglarnir geti verið meira í friði. Gaman er að fylgjast með fuglunum og höfum við fengið fregnir að því að börnin biðja um að gera fuglafóður heima líka og hafa fjölskyldumeðlimir fengið uppskrift hjá okkur.

Á eldri deildinni er veðurfræðingur dagsins. Það er eitt barn úr hópnum sem fer að morgni dags út og kannar veðrið og metur hvernig best er að klæða sig. Hann setur upp á spjald þannig að börnin sjái sjónrænt hvernig veður er og hvernig er best að klæða sig. Þetta hefur reynst vel og hafa komið góðar umræður um mismunandi veðurfar. Ekki eru öll börn alltaf sammála um hvernig best sé að klæða sig, börn eru miskulvís og þurfa mismikinn hlífðarfatnað. Síðustu mánuði höfum við því leyft börnunum að velja annan klæðnað ef þeim finnst sá sem veðurfræðingur velur ekki henta. Það hefur reynst vel og

gefið börnunum meira frelsi í fatavali og uppgvötun á hvernig best sé að klæða sig. Auðvitað er samt passað upp á það að börnin klæði sig eftir veðri þannig að þau verði ekki blaut eða kalt.

Einu sinni í viku hafa börn og starfsfólk hjálpast að við að flokka rusl í rétta poka, pappír, plast og ál. Börnin velja fyrir sér efninu og hvort möguleiki sé að nota efniviðinn aftur, t.d. í föndur eða leik. Sá efniviður er tekinn til hliðar og nýttur á deildunum. Nú í mars höfðum við samband við Gámafélagið og þurfum ekki lengur að flokka í poka nema lítið plast. Þannig að það hefur verið breytt skipulag, börnin fara í gegnum endurvinnslukassann og taka til hliðar sem þau vilja nýta og hella svo úr kassanum í tunnuna úti.

Á Degi umhverfisins í apríl fara allir út að fegra umhverfi sitt. Við tinum rusl af skólalóðinni og í nágrenni. Á þessum degi nú 2017 var minna af rusli að finna á skólalóðinni heldur en síðustu ár. Börnin eru orðin dugleg að koma með rusl sem þau finna í umhverfinu og henda jafnóðum. Það er jákvæð þróun.

Síðan haustið 2013 hefur eldri deildin verið með tré í fóstri, fylgst með því vaxa og dafna. Börnin fara reglulega þangað, gera núvitundar- og jógaæfingar.

Við notum tölvupóst, heimasíðu og skilaboðatöflu til að koma skilaboðum milli skóla og heimilis. Aldrei eru sendir miðar heim með börnunum. Flestir starfsmenn hafa til umráða lpad og er lagt áherslu á að nota lpad í stað þess að prenta út gögn.

Í skólasamstarfi elstu barna leikskólans og yngstu barna grunnskólans hefur umhverfismennt komið mikið við sögu. Elstu börn leikskólans hafa fundað með umhverfisnefnd Heiðarskóla. Á líðandi skólaári fóru skólasamstarfshópurinn (elstu börn leikskólans og yngstu börn grunnskólans) saman í bæði skógarferð, þar sem leikið var frjálst í Álfholtsskógi, og fjöruferð, þar sem farið var í Grunnafjörð sem er friðlýst landsvæði.

Í hópastarfi eru unnin könnunarverkefni þar sem tekið er fyrir ákveðið þema eða viðfangsefni. Börnin velja sjálf viðfangsefni og síðan er gerð ítarleg rannsókn á því, út frá áhuga barnanna. Oft eru þemun tengd umhverfi og náttúru. Verkefnin miðast að því að komið er inn á öll námssvið leikskóla. Síðustu ár hafa börnin til að mynda kannað himingeiminn, hvolpa, krókódíla, kisur, ljón, grunnskólann og líkamann svo eitthvað sé nefnt.

Tenging við aðalnámskrá

Tenging við grunnþætti menntunar:

Læsi: Unnið var í hópum þar sem allir voru virkir og miklar samræður áttu sér stað, s.s. á umhverfisverndarfundum, göngutúrum og í hópastarfi. Í grenndarnámi kynnast börnin orðaforða umhverfisverndar ásamt hugtökum og staðarheitum í nágrenni.

Sjálfbærni: Unnið er að grenndarnámi. Landakort með mynd af börnum og starfsfólki hangir í fataherbergi. Barnahóparnir eiga sér leynistað. Unnið var með heimili, börnin útbjuggu líkan af húsinu sínu og settu mynd af sér við það. Börnin flokka ruslið. Fræðsla um umgengni og virðingu fyrir náttúrunni. Við hirðum rusl sem finnst í náttúrunni. Við leggjum áherslu á að spara vatn, sápu og orku. Við endurnýtum pappír og annað sem til fellur sem hægt er að endurnýta. Við leggjum áherslu á hófsemi.

Lýðræði og mannréttindi: Börnunum voru kennd lýðræðisleg vinnubrögð, þar sem þau fengu að fara á fund umhverfisfulltrúa og sjá hvernig stjórnsýslan virkar. Í gegnum umhverfisfundi læra börnin lýðræðisleg vinnubrögð, hvernig fundir virka og hvernig þau geta haft áhrif á umhverfi sitt.

Jafnrétti: Hlustað er á raddir barnanna og þau finna að hlustað er á þau; umhverfisnefnd sveitarfélagsins vann að fjölnota pokum út frá hugmyndum barnanna. Börnin í leikskólanum eiga jafnan rétt til að taka þátt í öllum verkefnum.

Heilbrigði og velferð: Börnin fara reglulega í jóga og slökun. Farið er reglulega í göngutúra og vettvangsferðir um nærumhverfið. Börnin fá holla næringu. Börnin fengu jógakennara í heimsókn sem fór með þeim í jógaferðalag. Við leggjum áherslu á hófsemi.

Sköpun: Börnin unnu að því að hanna fjölnota poka fyrir sveitarfélagið. Börnin útbjuggu líkan af húsinu sínu og settu mynd af sér við það. Í tengslum við grænfánaverkefnið var unnið að fjölmörgum skapandi verkefnum þar sem megináhersla er á sköpunarferlið sjálft sem er mikilvægur þáttur í þroska barnsins. Börnin velta fyrir sér hvaða efnivið þau geta nýtt úr endurvinnslukassanum og nýta hann gjarnan í skapandi vinnu. Mikil sköpun á sér stað í könnunarverkefnum barnanna.

Tenging við skólanámskrána

Við endurgerð skólanámskrárinnar síðustu ár hafa áherslur umhverfismenntar og sjálfbærnis hafðar að leiðarljósi. Áherslur umhverfismenntar ganga því eins og rauður þráður í gegnum alla skólanámskrána og þannig í gegnum allt skólastarfið.

Verkefni í verkefnakistuna

Eins og sjá má hér að ofan undir kaflanum *Verkefni sem unnin voru til að ná markmiðum* voru unnar jógaævintýraferðir. Þetta eru kennsluáætlanir fyrir fjórar jógastundir. Þetta verkefni tengist þemanu lýðheilsu sem við höfum unnið að þetta tímabil. Verkefnið er gert fyrir leikskólabörn en hentar vel fyrir eldri börn einnig. Verkefnið má vinna bæði inni og úti. Verkefnið tengist vel grunnþættinum heilbrigði og velferð þar sem verkefnið snýst um jóga, slökun og hreyfingu. Kennsluáætlunina í heild má sjá í fylgiskjali 5.

Að upplýsa og fá aðra með

Leikskólinn er stoltur Grænfánaskóli og er lögð áhersla á að nýta hvert tækifæri til vekja athygli á grænfánaverkefninu.

Hvor deild fyrir sig heldur uppi lokaðri facebook síðu þar sem myndum og textum af viðfangsefnum barna er deilt. Þar er foreldrum kynnt fyrir ýmsum grænfánaverkefnum sem börnin fást við. Deildarstjórar senda mánaðarlega póst á foreldra þar sem þeir fara yfir verkefni og viðfangsefni síðastliðinn mánuð.

Á hverju vori gefur Leik- og grunnskóli Hvalfjarðarsveitar umhverfisblaðið Heiðarsóley út og er það borið í öll hús í Hvalfjarðarsveit. Í blaðinu er vakin athygli á því hvað skólinn hefur verið að gera tengt umhverfisvernd.

Umhverfisverkefni leikskólans eru kynnt á heimasíðu skólans. En á heimasíðunni hefur grænfáninn sér síðu þar sem má finna ýmsar upplýsingar um grænfánann, umhverfissáttmála Skýjaborgar, fundargerðir o.fl. Öðru hverju birtast einnig fréttir á vef Skessuhorns og í blaði Skessuhorns sem er víðlesin miðill á Vesturlandi.

Umhverfissáttmáli Skýjaborgar

Í leikskólanum er unnið markvisst að því að minnka það umhverfisálag sem leikskólinn veldur. Við berum virðingu fyrir umhverfi okkar, náttúru, dýra- og mannlífi. Okkar umgengni er öðrum til fyrirmyndar.

Þetta gerir starfsfólk með því að:

- ❖ Hugsa áður en við kaupum.
- ❖ Hugsa áður en við hendum.
- ❖ Fara sparlega með orku inni í leikskólanum.
- ❖ Nýta náttúruna til leikja og náms.

Þetta gera foreldrar með því að:

- ❖ Hafa bílinn ekki í gangi fyrir utan leikskólann
- ❖ Flokka sorp heima fyrir
- ❖ Fara sparlega með hreinlætisvörur og mælast til að nota ekki efni sem hafa skaðleg áhrif á umhverfið.
- ❖ Stuðla að því að fara sparlega með raforku, vatn og eldsneyti.

Þetta gera börnin með því að:

- ❖ Passa upp á að ljós séu ekki kveikt þar sem dagsbirta dugir.
- ❖ Nýta náttúrulega hluti sem leikefni.
- ❖ Endurnýta verðlaust efni til að leika með.

Unnin hefur verið áætlun um framkvæmd þessa sáttmála. Áætlunin er endurskoðuð fyrir hvert starfsár og markmið metin.

Lokaorð

Þegar sest er niður og tekin saman verkefni leikskólans sem tengjast umhverfismennt má sjá að vinna að sjálfbærni og umhverfismennt er orðin eins og rauður þráður í gegnum allt skólastarfið. Margt sem tengist grænfánaverkefninu er orðinn fastur liður í skólastarfinu en þó er alltaf eitthvað nýtt sem skólinn fæst við á hverju ári. Þemu og markmið næstu tveggja ára eru ekki komin á blað, en hugmyndin er að fá börnin meira í lið með okkur að ákveða það. Áætlað er að fara yfir umhverfisgátlista grænfánaverkefnisins með börnunum í umhverfisnefndinni næsta haust. Þá koma vonandi upp vangaveltur, hugmyndir að markmiðum og þemum sem börnin hafa áhuga á að vinna að á næsta grænfánatímabili.

Fyrir hönd Skýjaborgar

Eyrún Jóna Reynisdóttir, starfandi skólastjóri og verkefnastjóri Grænfánans.

Umhverfisnefndarfundur 8. september 2014

Mættir: Magga Sigga og Arnar hópstjórar, Eymar Kristinn, Elina Maija, Tinna Alexandra, Matthildur, Marteinn Bóas, Samúel Kári, Guðmundur Ágúst, Eyrún Jóna, Oddur og Þórdís.

Byrjað var á umræðu um Grænfánann. Börnin sáu mynd af fánanum og ræddu um að þau hefðu séð fánann einhverstaðar hjá Dropanum. Við sögðum frá því hvað það þýddi að vera með Grænfánann, að það væri vegna þess að við værum sérstaklega dugleg við að passa umhverfið okkar og náttúruna. Við ræddum um hvað við gætum gert úti til að passa upp á umhverfið og það komu hugmyndir að passa vel upp á tré, gras og blóm.

Við ræddum um hvað við gætum gert inni til að passa upp á umhverfið. Við ræddum að láta vatnið t.d. ekki renna lengi og að fiskarnir í sjónum vildu ekki fá mikla sápu til sín. Þá kom hugmynd að pumpa sápuboxið bara einu sinni þegar við þvolum hendurnar.

Við sögðum frá því að við værum að fara að fá nýjan Grænfána og að umhverfisnefndin myndi hjálpa til við að flagga honum af því að við ætlum að vera svo dugleg að passa upp á umhverfið.

Fundargerð skrifaði
Þórdís Þórisdóttir

Umhverfisnefndarfundur 26. febrúar 2015

Mættir: Oddur, Samúel, Tinna, Elina, Eyrún, Eymar, Gústi, Matthildur, Marteinn, Þórdís, Magga Sigga.

Tilfni fundarins var heimsókn Umhverfis-, skipulags- og náttúruverndarnefndar Hvalfjarðarsveitar.

Fyrir í vetur sendi leikskólinn erindi til Hvalfjarðarsveitar þar sem við kynntum þeim verkefni okkar með að útbúa fjölnota poka til nota í leikskólanum með það að markmiði að minnka plastpokanotkun. Vel var tekið í erindið og kom sveitarstjórnin í leikskólann í kjölfarið til að fræðast betur um verkefnið. Markmið þessa fundar var að kynna börnunum að sveitarfélagið hefur í hyggju að nota þessa hugmynd og gefa öllum íbúum sveitarfélagsins fjölnota taupoka.

Börnunum fannst þetta góð hugmynd og eru viss um að þetta sé gott fyrir umhverfið.

Ýmislegt annað kom upp á fundinum og fór góður tími í að ræða um rusl og sorpvandann okkar. Börnin sögðu frá því að þau finna mikið rusl í skurðum og finnst að það eigi að finna eitthvað út úr því.

Undirbúningur fyrir ræktun - Mars 2015

Börnin okkar stór og smá í leikskólanum Skýjaborg eru að læra að sá fræjum. Við erum með tvær gerðir af sólblómum, stjúpur og svo karsi sem við ætlum að krydda með. Við byrjum á að setja sáðmold í bakka og vökva svolítið. Síðan stráum við fræjunum og setjum létt moldarlag yfir. Þetta hefur komið vel til og hér kemur mynd þegar við erum að setja sólblómin í gróðurmold. Börnin eru áhugasöm og það er gaman að sjá eftirvæntinguna. Við fengum rót af Lambhafasalati og settum í krukku með vatni og viti menn það eru komin mörg ný blöð svo við getum smakkað salat. Laukur er líka að byrja að ræta sig, en við settum hann í krukku með vatni. Karsið kom vel til, en við settum það bara í bómull.



Nú er kominn 24. Mars og öll blóm eru komin í skyrdósir. Börn og fullorðnir eru áhugasamir og passa vel að vökva og sýna blómunum ást og umhyggju og við hlökkum til sumarsins.

Fundur í umhverfisnefnd 15. og 16. apríl 2015

Sameiginlegur fundur umhverfisnefnda leik- og grunnskóla.

Mættir 15. apríl: Nemendur úr 1. – 5. bekk, Arna, Berglind, Elvar og Ronja og elsti árgangur leikskólans ásamt Möggu Sigu og Helenu.

Rætt um hvað við erum að gera í skólanum til að fara vel með náttúruna. Útiverkefni, nemendur fóru út og tóku myndir af fyrstu ummerkjum vorsins.



Mættir 16. apríl: Markús, Renars, Steinunn, Lilja, Helena, Sigga Lára

Dagur umhverfisins

- Ráðstefna klukkan 8:20
 - o Umhverfisnefnd Heiðarskóla með kynningu
 - o Umhverfisnefnd Hvalfjarðarsveitar með kynningu
 - o Íslenska gámafélagið
 - o Kynning á rafmagnsbílum
- Morgunmat og eftir það rafmagnslaus dagur – allir nemendur úti
 - o Tiltekt í nærumhverfinu
 - o Útikynning á rafmagnsbílum
 - o Grillpinnar í hádeginu og vaskað upp úti
 - o Útinám og hreystibraut eftir hádegismatinn

Umhverfisnefndin opnar ráðstefnuna. Yngri nemendur hvetja starfsfólk til að koma með sinn eigin bolla í skólann og eldri kynna reiknivél á on.is þar sem hver og einn getur reiknað út orkunotkun á heimilum.

Fundi slitið

Umhverfisnefndarfundur

6. október 2015

Mætt: Maron, Veronika, Margrét Lára, Ólöf, Alexander,
Diana, Þórunn og Magga Sigga.

1. fundur

* Rætt um hlutverk nefndarinnar.

Vit þossu upp á umhverfið. Umhverfi er allt sem er í kringum okkur, grás, himinn, sjór, fjöll og bré.

* Við flokkum rusl. Pappir, Plást og járn.

Styrum mat, moltnu eða hænur.

Ætlum að gera tilræðu með mat, plást og stein og sjá hvað gerist þegar það stendur í glugginum.

* Við kunnum að spara ljós, rafmagn, vatn og sæpu.

* Skodeðum græntánamerkið - tré og bók. Erum að biðja eftir því að fá skilti því fáninn er rifinn.

MARGRÉT
VERONIKA
ÓLOF
ALEXANDER
DIANA
ÞÓRUNN
MAGGA SIGGA

Umhverfisnefndarfundur 6. janúar 2016

Mættir: Regnboginn (börn í þremur árgöngum og starfsmenn)

Byrjað var á því að flokka úr safntunnunni okkar endurvinnanlega sorpið. Í kjölfarið var tekin umræða um umhverfisvernd og hvað rusl gerir jörðinni okkar.

Umræða var síðan um fjölnota poka verkefnið sem sveitarfélagið er í samstarfi við skólana með. Nokkur börn unnu síðan áfram með verkefnið og gerðu tillögu að mynd og slagorði á pokana.

Fundargerð ritaði

Þórdís Þórisdóttir

Sameiginlegur fundur í umhverfisnefnd leik- og grunnskóla 12. maí 2016

Fulltrúar vorskólans: Veroinka, Díana, Ólöf, Maron, Alexander, Margrét og Freyja.

Fulltrúar úr 1. – 5. bekk: Nikolai, Eyrún, Brynja Dís, Ísar og Bjartey.

Fulltrúar foreldra og starfsmanna: Helena, Sigga Vill og Sigga Lára

- Umræður um umhverfismennt
- Matjurtarfræ og gróðursetning
- Myndataka

Fleira ekki gert og fundi slitið.

Umhverfisnefndarfundur 19. september 2016

Mætt eru: Fylkir Leó, Hafdís Ósk, Lóa Arianna, Brynja María, Natalía Perla, Einar Ási, Ólafur Frímann, Berglind (kennari) og Sara Margrét (kennari).

- 1) Umræða um hvað það þýðir vera Grænfána-leikskóli. Það þýðir meðal annars að ganga vel um umhverfið og vera góð við dýr og fólk.
- 2) Umræða um hvernig við göngum vel um umhverfið. Við förum vel með umhverfið, það má ekki brjóta, passa grasið, ekki rífa grasið, passa að grafa ekki moldina í grasinu, ekki keyra á grasinu, ekki slíta laufblöð af trjánum, ekki meiða dýr, erum góð hvert við annað.

- 3) Umræða um hvað við getum gert svo aðrir gangi vel um náttúruna. Upp kom svo hugmynd að kenna öðrum að fara vel með umhverfið. Við ætlum að halda áfram með þessa umræðu á næsta fundi.
- 4) Umræða um flokkun og hvernig við flokkum. Sumt af því sem hent er í ruslið getum við notað áfram. Við náðum í flokkunarkassann úr eldhúsinu og flokkuðum. Fyrst tókum við það frá sem við vildum nota áfram t.d. í leik eða listasmiðju og síðan flokkuðum við restina í plast og pappír. Sjá skráningu á fésbókarsíðu leikskólans.
- 5) Eftir flokkunina fóru flest börnin að leika sér með þann efnivið sem þau fundu í flokkunarkassanum.

Fundargerð ritaði
Sara Margrét Ólafsdóttir

Umhverfisnefndarfundur 26. Janúar 2017

Mætt eru: Fylkir Leó, Lóa Arianna, Brynja María, Natalía Perla, Einar Ási, Ólafur Frímann, Halldór Óli, Valgarður Orri og Sara Margrét (leikskólakennari).

- 1) Við byrjuðum fundinn á að rifja upp hvað það þýðir vera Grænfána-leikskóli. Börnin sögðu að við ættum að ganga vel um umhverfið, það mætti ekki henda rusli, við endurvinnnum eða endurnýtum hluti og förum vel með jörðina.
- 2) Við ræddum um mikilvægi þess að bera virðingu fyrir dýrunum og sýna þeim umhyggju. Hvernig getum við sýnt dýrunum sem búa í náttúrunni umhyggju? Við komumst að þeirri niðurstöðu að eitt því sem hægt væri að gera, væri að gefa fuglunum að borða.
- 3) Við fundum uppskrift að fuglamat sem hægt er að hengja í tré. Við komumst að því að það er betra að hengja matinn í tré en að leggja hann á jörðina vegna þess að það geta komið önnur dýr, til dæmis kettir, og ráðist á fuglana meðan þeir borða.
- 4) Það sem þarf í fuglamatinum er t.d.: hafrar, fræ, rúsínur, palmolía eða kókosolía. Þessu er hnoðað saman og sett í form, band sett í og látið harðna. Svo er hægt að hengja matinn í upp í tré.
- 5) Fjóla matráður pantar fyrir okkur það sem til þarf og svo verður búinn til fuglamatur við fyrsta tækifæri.

Fundargerð ritaði
Sara Margrét Ólafsdóttir

Umhverfisnefndarfundur 26. apríl 2017

Mætt voru: Eiríkur, Fylkir Leó, Lóa Arianna, Brynja María, Hafdís Ósk, Natalía Perla, Einar Ási, Ólafur Frímann, Valgarður Orri og Sara Margrét (leikskólakennari).

Börnin undirbjuggu vettvangsferð í Grunnafjörð. Grunnafjörður var fyrir valinu vegna þess að hann er friðlýst landsvæði síðan 1994. Tilgangurinn með friðlýsingunni var að vernda landslag og lífríki fjarðarins, sérstaklega fuglalífið sem er fjölbreytt. Hér á eftir kemur fram hvað börnin töldu sig þurfa að hafa með í fjöruna.

1. Börnin töluðu fyrst um hvað gæti leynst í fjörunni. Þau nefndu meðal annars krabba, skeljar, glersteina, steina, kuðunga, sand og sjó.
2. Börnin vildu taka með sér nesti til dæmis heitt kakó og eitthvað að borða.
3. Börnin vildu taka með box, fötur, skóflur og stækkunargler.

Hugmyndir barnanna voru nýttar til þess að undirbúa ferðina sem farin var daginn eftir. Þann 27. apríl var farið í Grunnafjörð. Farið var með rútu frá leikskólanum í Heiðarskóla að sækja börnin í 1. bekk sem komu með í ferðina. Rútan fór með hópinn að bænum Súlunesi þaðan sem gengið var niður í fjöru. Þegar komið var í fjöruna fóru börnin strax að kanna umhverfið og vaða í sjónum. Eftir ferðina töluðu börnin um að ferðin hafi verið skemmtileg. Þeim fannst gaman að finna alls konar hluti, fjúka, vaða í sjónum þótt það væri kalt að blotna, borða nesti, tína skeljar og alls konar fallett með vinum, detta í sjóinn og finna bragðið af sjónum sem var ekki gott. Börnin tóku með sér skeljar, krabba, þörungum og annað sem þau fundu til þess að rannsaka enn frekar þegar komið var aftur í leikskólann.



Fundargerð ritaði
Sara Margrét Ólafsdóttir

Umhverfisgátlisti fyrir skóla á grænni grein

Skóli:

Leikskólinn Skýjaborg Hvalfjarðarsveit

Skólaárið:

2014-2016 (haust 2015)

2016-2017 (vor 2017)

Innkaup / nýtni - til að spara auðlindir og minnka rusl

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Lögð er áhersla á að kaupa til skólans vandaða hluti sem endast vel.	X		
2. Pappír er sparaður;			
* skjöl sem eru meira en ein síða eru prentuð á báðar hliðar blaðs,		X	Má bæta - kenna
* ljósritað er báðum megin á blöð,	X	X	Lítið ljósritað
* afgangspappír er aðgengilegur þar sem verið er við vinnu,	X		
* afgangspappír er notaður sem risspappír eða í föndur,	X		
* umslög eru opnuð varlega, oft má nota þau aftur,		X	Á ekki við - tölvupóstur
* tölvupóstur er notaður til samskipta eins mikið og mögulegt er,	X		
- innan skólans,	X		
- á milli heimila og skóla,	X		
* tauhandklæði eru notuð í stað pappírs þar sem mögulegt er,	X		
* tuskur eru notaðar í stað pappírs, svo sem eldhúspappírs, til að þurrka upp eða þrifa,	X		

* Systkinalisti yfir nemendur kemur í veg fyrir að bréf frá skólanum fari í mörgum eintökum inn á sama heimili.	X		Við sendum engin útprentuð bréf frá okkur
3. Rafhlöður eru sparaðar;			
* vasareiknar eru með sólarrafhlöðum,			Ekki til vasareiknar
* hlaðanlegar rafhlöður eru notaðar í stað einnota.		X	Endingarbetri keyptar
4. Mjólk og safi er keypt í stórum umbúðum;			
* fyrir starfsfólk,	X		
* fyrir nemendur.	X		
5. Þeir sem koma með nesti eru með það í boxum en ekki einnota pokum eða pappír.	X	X	Á ekki við - þegar farnar eru ferðir frá leikskólanum eru notuð box og stórir brúsar Starfsmaður sem kemur með nesti kemur alltaf með í boxum
6. Aðeins eru notaðir fjölnota borðbúnaður og leirtau í skólanum.	X		
7. Allir eru með sína merktu bolla til að draga úr uppvotti.		X	Ekki allir - má bæta
8. Fyllt er á tónerhylki í prenturum í stað þess að kaupa ný.		X	Má bæta ef hægt er?
9. Gert er við það sem bilar eða skemmist frekar en að kaupa nýtt.	X		
10. Einnota hlutir, s.s. plastpokar í ruslafötur, eru ekki notaðir eða af ýtrustu sparsemi.	X		

Meðhöndlun á rusli

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Flokkunarstöð er í skólanum aðgengileg öllum.	X		
2. Allir sem að skólanum standa þekkja reglur skólans um flokkun á rusli;			
* nemendur,	X		Eftir aldri og þroska
* kennarar,	X		
* skólastjórnendur,	X		
* húsvörður,	X		
* allt annað starfsfólk skólans,	X		
* ræstingafólk,	X		
* foreldrar.	X		Foreldrafélag er virkt í að taka þátt í verkefninu
3. Flokkað og sent til endurvinnslu er;			
* gæðapappír,	X		
* blandaður pappír,	X		
* fernur,	X		
* bylgjupappi,	X		
* gosílát (<i>dósir og flöskur</i>),	X		
* gler (<i>krukkur o.fl.</i>),		X	Er endurnýtt það sem hægt er í leikskólanum / eldhúsi
* málmar (<i>niðursuðudósir, sprittkertabotnar, málmafgangar</i>),	X		

* rafmagnsvörur og tæki,	X		
* rafhlöður,	X		
* spilliefni (<i>t.d. málningarafgangar</i>),		X	Á ekki við
* flúrperur og sparperur (<i>spilliefni</i>),	X		
* föt og klæði,	X		
* kertaafgangar.			Á ekki við - Engin kerti hér
4. Lífrænir afgangar eru jarðgerðir, af nesti, úr eldhúsum og sag frá smíðastofu.	X		Endurnýttir í dýrafóður

Innkaup / rekstur - til að minnka mengun

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Keyptar eru vörur og efni með viðurkenndum umhverfismerkjum:			
* gólfhreinsiefni,	X		
* uppvottalögur,	X		
* handsápa,	X		
* gólfbón,			Bónað er 1x á ári - aðkeypt vinna
* pappír,	X		
* umslög,	X		
* tölvur og skrifstofutæki,	X		
* ísskápar (án KFK-efna, framleiddir eftir 1994) ¹ ,	X		
* rafhlöður,	X		
* salernispappír,	X		
* eldhúspappír,	X		
* kaffisíur,	X		
2. Aðeins eru notaðar rafhlöður án kadmíum og kvikasilfurs t.d. alkaline eða NiMH rafhlöður.	X		

¹

KFK eru klór-flúor-kolefni. Slík efni leita hátt upp í andrúmsloftið og skemma ósonlag Jarðar en ósonlagið verndar Jörðina fyrir hættulegum útfjólubláum geilsum sólar.

3. Gluggatjöld, og aðrir hlutir úr taui, eru úr efni sem má þvo.	X		
4. Skrifffæri og skrifstofuáhöld eru keypt af yfirvegum, helst;			
* ólakkaðir tréblýantar eða skrúfblýantar,		X	Ólakkaðir blýantar keyptir. Mjög endingargóðir trélitir keyptir sem þarf lítið að ydda, en þeir eru lakkaðir.
* vatnsleysanlegt túss á pappír og töflur,	X		
* vatnsleysanlegt lím,	X		
5. Forðast er að kaupa plasthluti sem innihalda PVC. Lögð er áhersla á að plastvörur séu úr plasti sem hægt er að endurvinnna (pólýester) eða brotnar niður í birtu (PP-plast) ² ;			
* plastpokar,	X		
* límband, bókaplast,	X		
* plasthulstur, möppur,	X		
* glærur,	X		
* leir, kennaratyggi.	X		
6. Öll sápa er notuð í hófi, á Íslandi er auðvelt að þvo úr heitu vatni.	X		
7. Notaðir eru örtrefjaklútar við hreingerningu.	X		

² Plastefni eru mjög fjölbreytt. PVC myndar díoxín þegar það brotnar niður en díoxín er eitruð. Sumt plastefni er hægt að endurvinnna eins og það í gosflöskunum og annað efni er viðkvæmt fyrir höggum og brotnar niður í sólarljósi. Mjög oft vantar hráefnisheiti á umbúðir sem gerir umhverfishæf innkaup erfið.

8. Forðast er að kaupa miklar umbúðir t.d. með því að kaupa inn í stórum einingum.	X		Hefur minnkað - erfitt við geymslu. <i>Gengur vel, minnkar.</i>
--	---	--	---

Umgengni og nánasta umhverfi

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Enginn er á útiskóm inni.	X		
2. Áhersla er lögð á að hafa heilsusamlegt umhverfi innan húss t.d. góða loftræstingu.	X		
3. Öll hættuleg efni eru merkt á réttan hátt og geymd á öruggum stað (í ræstikompum, í náttúrustofu).	X		
4. Við bílastæðin eru skilti þar sem bílstjórar eru beðnir um að drepa á bílvél á meðan að beðið er (foreldrar, rútubílstjórar og flutningabílstjórar).	X		
5. Reglulega er farið um skólalóðina;			
* rusl tínt af lóðinni og því komið í viðeigandi förgun,	X		
* kannað hvort eitthvað er skemmt eða bilað og þá lagfært.	X		
6. Á skólalóð er ekki notað skordýra- eða plöntueitur.	X	X	Stundum þurft að eitra. Ekkert verið eittrað síðustu ár.
7. Leitast er við að hafa fjölbreytt umhverfi á skólalóð;			
* svæði með "landslagi" ekki síður en slétta velli,	X		
* haldið er í náttúrulegt umhverfi, grjót, gróður, vatn,	X		

* lögð er áhersla á að hafa sem fjölbreytilegastan gróður bæði tré og plöntur,	X		
* náttúrulegum plöntum úr nágrenninu er komið fyrir í viðeigandi umhverfi, þurrlandi, deiglandi, tjörn,	X		
* grasflötum er haldið óslegnum, a.m.k. að hluta svo að plöntur fái dreift fræjum,		X	Garðurinn er sjaldan slegin, t.d. var slegið 1-2x síðasta sumar.
* nemendur taka þátt í að rækta matjurtir í skólagarði,	X	X	Enginn matjurtargarður hefur verið í boði síðustu ár hjá sveitarfélaginu. En við ræktum blóm hér inanhúss.
* fuglar eru laðaðir að skólalóðinni t.d. með því að;			
* gefa þeim í vetrarhörkum,	X		
* útbúa fyrir þá fuglahús,		X	
* rækta á lóðinni tré og runna ríkuleg af berjum.	X		
8. Nemandur eignar sér uppáhaldsstað.	X		
9. Nemandur "taka flag í fóstur".		X	Tókum tré í fóstur. Þurfum að taka smá flag í fóstur sem myndast hefur á skólalóðinni.
10. Skólinn tekur þátt í eða skipuleggur hreinsunardag hverfisins.	X		
11. Nemandur þekkja vernduð eða friðlýst svæði í nágrenninu og taka þátt í verkefnum þar.		X	Byrja aftur á þessu

Flutningar og ferðir

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Fólk er hvatt til að ganga/hjóla/koma í strætó í skólann;		X	Ekki hægt
* nemendur,		X	
* kennarar og annað starfsfólk,		X	Þeir sem búa nálægt eru hvattir. Miklar fjarlægðir í sveitarfélaginu.
* foreldrar.		X	
2. Þeir sem koma á bílum leitast við að samnýta bíla.	X		Ef hægt er
3. Á skólalóðinni er aðstaða til að geyma hjól undir skyggi.		X	
4. Innkaup og vöruflutningar til skólans eru vel skipulagðir til að halda flutningum í lágmarki.	X		
5. Keyptar eru íslenskar vörur eins og mögulegt er.	X		Hitt oft ódýrara.
6. Forðast er að kaupa vörur/matvæli sem hafa verið fluttar inn frá fjarlægum löndum.		X	Verður haft í huga.

Orka og vatn

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Gluggatjöld eru;			
* dregin frá þegar bjart er til að nýta dagsbirtuna,	X		
* en dregin fyrir þegar dimmt er og um nætur til einangrunar.	X		
2. Notaðar eru sparperur í stað glópera.	X	X	Þeim hefur verið skipt út smám saman hér eftir því sem glóperurnar klárast. Nokkur ljós eftir og verður skipt á þessu ári.
3. Dregið er úr lýsingu þar sem hægt er t.d. með að fækka perum í ljósastæðum í lofti.		X	
4. Ljós eru slökkt þar sem enginn er.	X		Hugsa betur um.
5. Ljós eru slökkt þar sem dagsbirtan nægir.	X		
6. Skrifstofutæki skólans (t.d. tölvur og ljósritunarvélar) fara sjálfkrafa í orkusparandi stillingu þegar þau eru ekki í notkun.	X		
7. Slökkt er á tölvum og tækjum yfir nótt og í fríum.	X		
8. Lækkað er á ofnum og slökkt á loftræstingu í öllum fríum.	X		Engin loftræsting.
9. Fylgst er reglulega með rafmagnsnotkun í skólanum.	X		

10. Fylgst er reglulega með notkun á heitu vatni.	X		
11. Fylgst er reglulega með notkun á köldu vatni.		X	
12. Þvotta- og uppvottavélar eru fylltar áður en þær þvo.	X		Ef hægt er. Þurrkskápur hefur stundum verið í gangi með fáum flíkum, þurfum að bæta okkur þar.
13. Vatn er ekki látið renna að óþörfu og strax gert við leka krana.	X		
14. Ef endurnýja þarf klósett er keypt vatnssparandi klósett.		X	Ekki reynt á - ekkert verið endurnýjað
15. Leitast er við að nýta vatn af þökum t.d. til að viðhalda tjörnum og votlendi á skólalóð.		X	

Kynning og menntun

	Já	Nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Umhverfisstefna skólans er skýr og öllum aðgengileg.	X		
2. Nýir nemendur í skólanum eru strax fræddir um umhverfisstefnu skólans.	X		Eftir aldri
3. Foreldrar eru vel upplýstir um umhverfisstefnu skólans og minntir á hana við og við.	X		Foreldraráð upplýst og virkt í þátttöku
4. Nýtt starfsfólk skólans fær strax kynningu á umhverfisstefnu skólans.	X		Purfum aðeins að bæta og minna nýtt starfsfólk á vinnureglur varðandi grænfána. Þetta er rætt en e.t.v. þörf á betri kynningu.
5. Umhverfismennt er samþætt skólanámskrá skólans í;	X		
* 1. bekk,			
* 2. bekk,			
* 3. bekk,			
* 4. bekk,			
* 5. bekk,			
* 6. bekk,			
* 7. bekk,			
* 8. bekk,			
* 9. bekk,			

* 10. bekk.			
6. Nemendur fá markvissa útikennslu til að læra að þekkja og bera virðingu fyrir nánasta umhverfi skólans og hverfisins.	X		
7. Við slökkvara og rafmangstæki er fólk minnt á að slökkva.	X	X	Engir minnismiðar núna, bætum úr því.
8. Í anddyri skólans er tafla þar sem hengdar eru upplýsingar og auglýsingar um umhverfismál.	X		
9. Nemendur læra um pappír (og önnur efni).			
* hvernig pappír er framleiddur	X		
* hvernig sé hægt að spara pappír	X		
* hvernig pappír er enduruninn	X		
10. Nemendur fá þjálfun og leiðsögn í almenningsíþróttum og útivist;			
* gönguferðum,	X		
* hjólreiðum,	X	X	Á skólalóðinni eru þríhjól og jafnvægishjól í boði og spreyta börnin sig á þeim. 1x á ári er haldinn hjóladagur.
* ganga á skíðum		X	
* skauta (úti).	X	X	Farið er á stígvélum/skóm á svell.
11. Skólinn hvetur til sérstakra þemadaga í hverfinu, göngu-, hjólreiða-, útivistar- eða hreinsunardaga.	X		

Skrefin sjö að Grænfánanum

	Já	nei	Athugasemd - áætlun um aðgerð
1. Í skólanum starfar umhverfisnefnd.	X		
2. Í skólanum hefur staða umhverfismála verið metin.	X		
3. Gerð hefur verið áætlun aðgerðir og markmið.	X		
4. Stöðugt eftirlit og endurmat er í gangi.	X		
5. Nemendur fá fræðslu um umhverfismál.	X		
6. Skólinn kynnir stefnu sína út á við og fær aðra með.	X		
7. Skólinn hefur sett sér umhverfissáttmála.	X		Minna á hann. Hengja upp í fataherbergi. Senda á foreldra.



Grænfánverkefni skólaárið 2016-2017

Meginverkefnið er útivera, gönguferðir og umhverfismennt.

Ágúst: Pappírsgerð, gönguferðir, leynistaður, ber, fiskabúr

Sept: Könnunarverkefni, haustlitir, lauf, umgengni við náttúruna, réttir

Okt: Gönguferðir, nærumhverfið, umferðareglur

Nóv: Jólagjafir, endurvinnanlegur efniviður

Des: Vinátta, kærleikur, jóga í 100ekruskógi

Jan: Fuglafóður, brauðbollubakstur

Feb: Könnunar/grænfánaverkefni og sáning

Mars: Prikkla, útijóga, 100ekruskógur

Apríl: Umhverfisdagur, tína rusl búa til listaverk

Maí: Farfuglar, sveitaferð

Júní: Gróðursetning, moltugerð



Fylgiskjal 4 – Hávaðavarnir í leikskólum

Hávaðavarnir í leikskólum, hvað getum við gert til að minnka hávaða?

Daglegt starf:

- **Skipta börnunum á fleiri svæði eins og kostur er.**
- **Stilla styrk tónlistar í hóf.**
- **Aldrei láta tónlist yfirgnæfa erilshávaða.**
- **Skipuleggja útiveru á mismunandi tímum:** í því skyni að fækka börnum á innisvæði og í fataherbergi. Hægt að nota tannhjólakerfi; þegar eitt barn hefur lokið við að klæða sig býður það næsta barni að koma.
- **Nota plastáhöld í matartímum (glös og disk).**
- **Að gefa nudd** – í jógaumræðunni datt mér í hug hvort þið vilduð prófa að taka þetta upp.... Þar var hugmynd að börnin gefi hvort öðru nudd á meðan þau bíða eftir að allir klári að borða. Börnin gefa frá sér hlýju og kærleik og við getum verið samstíga í næsta verkefni sem er hvíld/rólegur tími?! Bara hugmynd.
- **Láta börnin hjálpa til við að brjóta teppin saman og ganga frá eftir hvíld.**
- **Hafa spennandi smáskúffur/kassar** með dóti/bókum sem börnin geta skoðað meðan þau eru á biðtíma eftir skiptistund t.d. fyrir/eftr matinn – samverustundir – hvíld – á leið í útiveru.
- **Slökun eftir hádegismatinn til að ná börnunum niður.**
 - i. Slökunartónlist
 - ii. Segja sögu og gera jógastillingar sem koma við sögu.
 - iii. Börn para sig saman og búa til pizzu úr hvoru öðru; nudda hvert annað. Gera pizzabotnin með því að strjúka allt bakið, svo er sett tómatsósa, álegg og ostur. Börn ná betri slökun með svona leikjum (eiga auðveldara með að liggja kyrr og slaka á).

Starfsfólk og agastjórnun

- **Hætta að snúast í kringum og fyrir börnin.** Leyfa þeim að gera sjálf og gefa þeim tíma til þess. Leyfa þeim að vera í friði, svo þau finni sjálf út út því hvað þau vilja gera.
- **Mikilvægt að kalla ekki yfir hóp og reyna þannig að yfirgnæfa hávaða.** Frekar að fá börn til að lækka róminn og alltaf að snúa að börnunum þegar talað er við þau.
- **Tengja tilfinningar inn í setningar þegar ágreiningur er á milli barna.** “Sigga fannst vont að láta lemja sig..” Sigga langar að vera með þér/ykkur í leik”..
- **Að láta börn leysa ágreining sjálf...**hvað ætlar þú að gera í því?
- **Nærvera starfsfólks dregur oft úr hávaða hjá börnum.**
- **Ræða við börn um hávaða:** að það sé erfitt að heyra þegar margir eru að tala í einu og að mikill hávaði geti valdið vanlíðan og þreytu einstaklinga.

Leikföng:

- **Fjarlægja hávaðasöm leikföng.**
- **Draga úr fjölda leikfanga sem eru í notkun á hverjum tíma.**
- **Fóðra leikfangakassa með filtefni eða nota bastkörfur.**
- **Kenna börnum kubbamenningu:** bæði í leik og við frágang þeirra. T.d. ekki róta með látum í kubbunum eða sturta úr kössunum. Best er að fullorðinn einstaklingur hjálpi

börnum að tæma úr kubbakössum á mottu. Gæta skal að undirlag undir kubbunum sé til þess gert að draga úr hávaða sem kubbarir valda.

Vinnuumhverfi

- **Skapa raddmenningu** sem miðar að því að draga úr hávaða svo öllum líði vel.
- **Dempuð ljós.** Þegar hávaði er orðin mikill getur verið gott að dempa ljós.
- **Hafa jákvæðara andrúmsloft og segja oftár já.** ☺
- **Mæla hljóðvist öðru hvoru** (hæð mælitækja skiptir máli).
- **Sína myndrænt að muna að tala með inniröddinni** (broskarl að sussa, Bína eða eitthvað annað..)

Fylgiskjal 5 – Jógaævintýraferðir – Kennsluáætlanir

Kennsluáætlanir fyrir jógaundir

Unnar af starfsfólki Skýjaborgar á jóganámskeiði í Berlín í apríl 2017

Aldur: 3-8 ára

Kennslustundir: 4 (en hverja stund má gera oftari en einu sinni).

Markmið:

- Stuðla að og viðhalda styrk og sveigjanleika
- Stuðla að einbeitingu, líkamsvitund, sjálfsábyrgð, sjálfsaga og streitu-stjórnun
- Rækta sköpunargáfu, sjálfstraust, félagsfærni og góðvild til annarra

Framkvæmd:

Umhverfi:

- Lítil barnahópur, ekki fleiri en 8 börn.
- Blandaður aldur, ekki nauðsynlegt en gott fyrir yngri börn að læra af þeim eldri.
- Gott pláss þannig að öll börnin hafi sitt rými til að liggja út af og gera æfingar.
- Mjúkt undirlag, t.d. jógaþýtur, gólfmatta eða jörðin.
- Passa að æfingin sé ekki lengri en 30 mínútur.

Upphaf og endir: Allir setjast í hring. Gott er að byrja og enda jógaundir alltaf eins, eitthvað sem börnin þekkja, hugmyndir:

- Latabæjarklappið: Klapp, klapp, læri, læri, kross, út, upp, upp.
- Lófar saman fyrir framan hjarta, teygjum okkur upp til himins, réttum úr höndum. Færum okkur svo niður aftur og endum á sama stað, með lófa saman fyrir framan hjarta.
- Læri, læri, klapp, klapp, koss, koss, koss. Lófar saman fyrir framan hjarta.
- Sitja í jógastillingu. Tengja sig með ímynduðu teygjubandi, fyrst rófubein við gólf og síðan höfuð við tré.
- Setjast á gólfið með hendur fyrir framan fallega hjartað, hneigja sig fram og segja namaste (Namaste þýðir: Mitt innra ljós gleðst yfir þínu innra ljósi).
- Sitja saman í hring – leiðast. Segja saman hughreystandi setningu, t.d. *Við erum frábær.*

Jógastund 1:

Upphaf.

Upphitun: Allir standa á fætur, leiðast, stækka hringinn eins mikið og hægt er og búa til melónu, svo hlaupa allir saman og búa til rúsínu. Hringurinn er látinn stækka og minnka nokkrum sinnum þangað til melónan springur.

Jógaævintýri: Ferð að enda Regnbogans.

Við sjáum regnboga – Horfum langt í fjarska.

Við ætlum að fara í ferðalag að enda Regnbogans. Hvernig komumst við?

Hoppum upp í **lest** – myndaðar eru tvær lestaraðir, þar sem setið er á gólfinu í röð.

Á leiðinni förum við inn í skóg og sjáum fullt af **trjám** – allir mynda tré.

Inni í skóginum sjáum við ýmis **dýr** – börnin koma með hugmyndir eða draga úr myndaspjöldum til skiptis. T.d. **górilla, tigrisdýr, fugla, froska, fiðrildi, blóm.**

Nú erum við loksins komin út úr skóginum, við nálgumst regnbogann. En hér er stórt fljót og **fiskar** hoppa upp úr – allir mynda fisk, hægt er að leggjast á magann og mynda ugga með höndum eða leggjast á bakið og gera sporð með fótunum.

Nú þurfum við að fara yfir fljótið á **bát** – Þá setjumst við niður og allir búa til sinn bát og róa yfir.

Þegar við komum yfir sjáum við marglitan fallegan **snák** – allir mynda snák.

Við eltum snákinn yfir **fjall** – allir mynda fjall.

Hinum megin við fjallið erum við komin við enda **regnbogans** – allir mynda regnboga (lagst er á bakið í slökun)

Slökun: Haldið er áfram að liggja á bakinu og kveikt er á rólegri tónlist. Vangaveltur: Hvaða liti sjáum við í regnboganum. Hvað er við enda regnbogans?

Endir.

Jógastund 2:

Upphaf.

Upphitun: Hristum okkur, byrjum á litlu og svo bætist fleira við þangað til við hristum allan líkamann. S.s. hristum fingur, hendur, axlir, höfuð, maga, fætur.

Jógaævintýri: Bóndinn á bóndabænum.

Í upphafi dags þarf bóndinn að byrja á því að **mjólka** kýrnar – allir mjólka.

Svo fer hann og gefur **kindunum** að borða – allir mynda kind og jarma.

Því næst kíkir bóndinn á **hæurnar** sínar og finnur egg – allir mynda hænu og gagga.

Úti í haga sækir bóndinn **hestinn** sinn – allir mynda hest og hneggja.

Bóndinn sest á bak og ríður af stað upp í **fjall** – allir mynda fjallið.

Hann ríður yfir **brúnna** – Allir mynda brú

Hann sér **fiska** synda í ánni – allir mynda fisk

Þá lítur bóndinn upp í fjallið og sér **björn** – allir mynda björn.

Bóndinn brosir til hans og veifar honum, snýr við og ríður heim í **stjörnubjörtum** himni – allir mynda stjörnur.

Slökun: Allir leggjast á magann og slaka á. Kennarinn notar nuddbolta og nuddar hvert og eitt barn á hringi á bakið.

Endir.

Jógastund 3:

Upphaf.

Upphitun: Söngvasveinar

Jógaævintýri: Eldgosið.

Ferðin undirbúin, nesti **smurt** - Allir sitja með beinar fætur fram, strjúka fætur frá tám og upp með ýmsu áleggi.

Rútuferð að fjalli – börnin setjast á gólfið í röð, setja á sig öryggisbeltið, keyra af stað, beygja til hægri og vinstri, fara upp og niður.

Fjall – standa bein með hendur upp.

Fjallið gýs (**eldgos**) – hoppa með hendur út.

Uppúr fjallinu koma **dýr** en ekki hraun eða aska – Börnin skiptast á að velja dýr sem koma upp úr fjallinu (líka hægt að nota myndir og bjóða börnunum að draga til skiptis).

Eldgosið hættir og fjallið **dregur sig saman**.

Rútuferð til baka.

Nudd/slökun: Allir leggjast á bakið og kennari strýkur pensli yfir andlit.

Leikur: Stoppdans. Börnin gera jógastöðu í hverju stoppi.

Endir.

Jógastund 4:

Upphaf.

Upphitun: Tré myndað.

Jógaævintýri: Ævintýraferð.

Farið í bát – Þrír og þrír saman í bát og róa saman.

Sungið saman lagið *Row, row, row your boat*.

Í bátnum sáum við krókódíl – allir mynda krókódíl.

Svo sáum við apa – allir mynda apa og svo er sungið saman *Einn lítill api situr uppí tré*.

Svo fara allir í bátinn sinn aftur og fara til baka heim.

Slökun: Hópnum skipt í tvennt í strætóferð og fá allir axlarnudd á leiðinni. Muna að spenna beltið og skiptast á að vera fremst og aftastur.

Endir.

Áhöld – efni: Gott er að hafa jógaspjöld fyrir kennarann að sjá hvernig á að gera æfingarnar. Jógadýnur, gólfteppi eða annað mjúkt sem hægt er að leggjast á. Mjúkan pensil til að strjúka andlit. Nuddbolti.

Undirbúningur kennara: Kennari les verkefnalýsingu vandlega, gott að hafa áætlun stundarinnar hjá sér eða læra vel utanað. Nauðsynlegt er að kennarinn prófi sjálfur og kynnist jógaæfingunum áður framkvæmt er með börnum.

Undibúningur nemenda: Enginn.

Mat kennara: Kennarar ræða við börnin um áhrif stundanna og tilfinningar sem koma upp.

Mat nemenda: Nemendur skoða hvaða tilfinningar koma upp eftir stundirnar og hvort stundirnar breyti líðan þeirra og tilfinningum á einhvern hátt.

Umræður:

Hvernig var jógastundin?

Hvernig leið ykkur í jógastundinni?

Hvernig líður ykkur eftir jógastundina?