

Stuðlum að virkum lífsstíl í menntun og umönnun ungra barna



MIKILVÆGI VIRKS LÍFSSTÍLS:

- Styður við heilbrigðan vöxt og þroska.
- Eykur vitsmunalega færni og getu til náms.
- Stuðlar að aukinni félagsfærni og tilfinningalegri vellíðan.



HLUTVERK ECEC KENNARA:

- Búa til umhverfi sem hvetur til virkni í leik.
- Setja hreyfingu inn í daglegar venjur og athafnir.
- Vera jákvæðar fyrirmyndir fyrir hreyfingu.



KOSTIR VIRKNI Í LEIK:

- Þróar grófhreyfingar: hlaupa, hoppa, klifra.
- Þróar fínhreyfingar: Meðhöndla hluti, teikna, föndra.
- Styður við félagsfærni: Samvinna, samnýting, að skiptast á.



HUGMYNDIR FYRIR VIRKNI Í LEIK:

- Útivera: Göngur um náttúruna, fjársjóðsleitir, garðyrkja.
- Innandyr: Danspartý, þrautabrautir, jóga eða teygjur.
- Hópleikir: Símon segir, stólaleikir, leikir með fallhlífar.



AÐ SETJA HREYFINGU INN Í HEFÐBUNDIÐ NÁM:

- Notaðu hreyfingu til að styrkja hugtök: Telja stökk, leika sögur.
- Samþættu hreyfingu inn í námsefni: Stærðfræðileikir, stafrófsjoga.
- Búðu til virkar námsstöðvar: Skynjunarborð, kubbaleikir, dramatískur leikrit.



ÖRYGGISSJÓNARMÍÐ:

- Hafðu umsjón með börnum á meðan hreyfingu stendur.
- Gakktu úr skugga um að búnaður og leiksvæði séu örugg og hæfi aldri.
- Kenndu börnum helstu öryggisreglur og rétta tækni.



STUÐLAÐU AÐ SKJÁTÍMAJAFNVÆGI:

- Takmarkaðu kyrrsetu og skjátíma.
- Hvettu til virkra valkosta eins og útileiks og praktíks náms.
- Vertu fyrirmynd um heilbrigðar skjávenjur og taktu þátt í gagnvirkri tækninotkun.



SAMSTARF VIÐ FJÖLSKYLDUR:

- Fræðum fjölskyldur um mikilvægi virkni í leik.
- Útvegum úrræði og hugmyndir fyrir virkni í samverutíma fjölskyldunnar.
- Hlúum að samstarfi til að skapa samræmd skilaboð um virkan lífsstíl.

Að efla virkan lífsstíl í menntun og umönnun ungbarna er mikilvægt fyrir heildrænan þroska barna. Kennarar gegna mikilvægu hlutverki við að skapa umhverfi sem stuðlar að virkni í leik, samþætta hreyfingu við nám og stuðla að félags-og tilfinningalegum vexti. Með því að forgangsraða hreyfingu stuðla kennarar að heilsu og vellíðan barna.

SAMAN HVETJUM VIÐ BÖRNIN OKKAR TIL VIRKS OG HEILBRIGÐS LÍFS!



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union