



# **Matarmenntun barna**

Í ljósi sjálfbærni og hugmynda Reggio Emilia

Heiðbjört Gyldfadóttir

Íris María Bjarkadóttir

**Lokaverkefni til B.Ed.-prófs**

**Háskóli Íslands**

**Menntavísindasvið**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**



# **Matarmenntun barna**

## ***Í ljósi sjálfbærni og hugmynda Reggio Emilia***

Heiðbjört Gylfadóttir

Íris María Bjarkadóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í leikskólakennarafræði

Leiðsögukennari: Kristín Karlsdóttir

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2012

Matarmenntun barna: Í ljósi sjálfbærni og hugmynda Reggio Emilia, er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed. prófs í leikskólakennarafræði. Óheimilt er að afrita lokaverkefnið á nokkurn hátt nema með leyfi höfunda.

© 2012 Heiðbjört Gylfadóttir  
Íris María Bjarkadóttir

Prentun: Bóksala kennaranema  
Reykjavík, 2012

## Ágrip

Lokaverkefnið fjallar um leiðir barna að námi, sem styðjast við hugmyndafræði Reggio Emilia, sjálfbærni og Slow Food, í lýðræðislegu ljósi. Unnið er með það að markmiði, að efla skilning kennara á mikilvægi þess að fræða börn um heilbriggt lífverni og hjálpa þeim að öðlast frekari meðvitund um þann mat sem þau leggja sér til munns, með hliðsjón af kennsluaðferðum Reggio Emilia-skólanna, sjálfbærni og hugmyndum Slow Food-samfélagsins. Efnis er aflagð með lestri á greinum, vefsíðum og bókum, sem höfundar telja hafa lagt grunninn að aðferðum Reggio Emilia, sjálfbærni og Slow Food. Með lengri viðveru barna í leikskólum telja höfundar að frekari áherslu verði að leggja á matarmenntun og matarmenningu innan skólans. Heilbrigði og velferð barnsins er veigamikill þáttur í leikskólalífínu og reynt er að taka tillit til þessa þáttar í lokaverkefninu. Efni lokaverkefnis höfunda er sett fram í formi vefsíðu, sem gegnir þeim tilgangi að stuðla að bættri vitund um þá þætti sem fjallað er um í greinargerðinni, það er að segja hugmyndafræði Reggio Emilia, sjálfbærni og Slow Food.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Efnisyfirlit</b> .....	<b>4</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Um lokaverkefnið</b> .....	<b>7-8</b>
2.1 <i>Upplýst samþykki</i> .....	8
<b>3. Vefsíður</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Reggio Emilia</b> .....	<b>10-17</b>
4.1 <i>Stefna Reggio Emilia á Íslandi</i> .....	14-15
4.2 <i>Reggio Emilia og Slow Food</i> .....	15-16
4.3 <i>Tengsl hugmyndafræði Reggio Emilia, Slow Food og sjálfbærni</i> .....	16-17
<b>5. Sjálfbærni</b> .....	<b>18-22</b>
5.1 <i>Menntun til sjálfbærni</i> .....	19-21
5.2 <i>Tengsl hugmynda Reggio Emilia og hugmynda sjálfbærni</i> .....	21-22
<b>6. Heilbrigði og velferð</b> .....	<b>23-25</b>
6.1 <i>Mikilvægi hollrar fæðu og hreyfingar</i> .....	23-25
<b>7. Lokaorð</b> .....	<b>26</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>27-31</b>
<b>Viðauki</b> .....	<b>32-60</b>

## Formáli

Við viljum færa fjölskyldum okkar þakkir fyrir að styðja fast við bakið á okkur í gegnum námið, og hafa trú á okkur. Einnig viljum við þakka leikskólanum Aðalþingi fyrir afnot af efni, sem og að hafa gefið okkur gagnlegar ábendingar varðandi uppsetningu og frágang á lokaverkefni. Að lokum viljum við þakka Kristínu Karlsdóttur fyrir að hafa verið okkur styrkur í gegnum skrifin á lokaverkefninu.

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum og án aðstoðar utan þeirrar sem tilgreind er og þökkuð í þessum formála. Við höfum kynnt okkur *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálfar ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, 10. maí 2012

*Heiðbjört Gylfadóttir* (sign.)

*Íris María Bjarkadóttir* (sign.)

## 1. Inngangur

Algennt er að börn byrji leikskólagöngu sína í kringum eins árs aldur og eðlilegt þykir að ljúka þessu skólastigi þegar börnin nálgast sex ára aldurinn og tími til kominn að byrja grunnskólagöngu. Á þessum mótunarárum barna er mikilvægt að leggja grunn að hollu mataræði til að auka líkur á hreysti og heilbrigði, en leikskólinn og starfsfólk hans eru mikilvægir áhrifavaldar í þeim efnum.

Aðalnámskrá leikskóla tekur tillit til heilbrigði og velferðar barna og er þar að finna eftirfarandi texta, á blaðsíðu 15:

Í skólaumhverfinu þarf á sama hátt að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Leggja þarf áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011).

Það er því greinilegt að starfsfólki leikskóla ber skylda til að huga að matartímum barnanna og því sem þar fer fram og samtímis sjá til þess að börnin fái hollan og næringarríkan mat sem hentar orkuþörf þeirra.

Í bókinni *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* kemur meðal annars fram, að það eru viðhorf kennara til barna og bernskunnar sem eru mikill áhrifaþáttur í skólastarfi (Jóhanna Einarsdóttir, 2008: 17). Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar unnið er með börnum, hvort sem verið er að vinna að ákveðnum verkefnum innan skólans, eða þegar verið er að matast. Kennarar verða að gera sér grein fyrir mikilvægi hvernar stundar sem börnin taka þátt í innan skólastarfsins og taka vel á móti nýjum hugmyndum, hvort sem það eru hugmyndir hins fullorðna, eða hugmyndir barnanna. Í þessu samhengi má benda á matartímamann í íslenskum skólum og huga að því hvað þar fer fram. Í lokaverkefni greinarhöfunda verður horft til sjálfbærni í leikskólastarfi, heilbrigði barna, sýn hins fullorðna á barnið og samvinnu í lýðræðislegu skólaumhverfi.

Lokaverkefni þetta leggur áherslu á mikilvægi þess að kennari hafi góða sýn á barnið, sem sterkan og hæfan einstakling. Horft er til hugmyndafræði leikskóla í Reggio Emilia, um nám og styrkleika barna. Einnig er áhersla á sjálfbærni í skólasamfélaginu, sem er umræða í nútíma samfélagi sem flestir telja mikilvæga, auk þess sem kveðið er á um í aðalnámskrá.



## 2. Um lokaverkefnið

Vefsíðan, *Matarmenntun*, er unnin með það að markmiði, að efla skilning kennara og þeirra sem áhuga hafa á starfi með börnum, á mikilvægi þess að fræða börn um heilbriggt líferni og hjálpa þeim að öðlast frekari meðvitund um þann mat sem þau leggja sér til munns, með hliðsjón af kennsluáðferðum Reggio Emilia-skólanna. Hugmyndir Slow Food-samfélagsins, Reggio Emilia-hugsuða og hugmyndir um sjálfbært samfélag eru nýttar sem stöðir vefsíðunnar og telja höfundar þær eiga vel við í íslenskum skólum, sem og samfélaginu í heild.

Lokaverkefnið er gefið út á vefsíðuformi með tilliti til aðgengis, gagnvirkni, umhverfisverndar og þróunar í námssamfélaginu. Ætlunin er að vefsíðan sé þess eðlis, að hægt sé að uppfæra hana með hliðsjón af bættri tækni og nýrri þekkingu, en það reynist afar auðvelt þegar unnið er með vefsíður af þessu tagi.

Höfundum þykir mikilvægt að allt starfsfólk innan skóla sé meðvitað um þau tækifæri til menntunar sem bjóðast í matartímanum, en þessi tími hefur oft þótt vera aðskilinn frá þeim tíma sem kennarar nýta til kennslu. Áhersla er á að kenna börnum leiðir til að skilja, þekkja og vera fær um að velja sér leiðir sem gefa von um betra og heilbrigðara líf í nútímasamfélagi. Mikilvægt er að börn geri sér grein fyrir því hvernig eðlileg hringrás náttúrunnar virkar, að þau skilji að með því að lifa sem ábyrgur einstaklingur sé hægt að halda umhverfisskaðvöldum í lágmarki, og að þau öðlist skilning á því að allar athafnir manna í heiminum tengjast á einhvern hátt. Mikilvægt er að ræða við börnin um þessa hluti og hlusta á hugmyndir þeirra. Umræðuefnin eru óteljandi, virk hlustun kennara sem skipuleggur vinnu sína út frá áhuga barnanna, gefur hugmyndum barnanna byr undir báða vængi.

Malaguzzi (1988: 71) sagði að börn væru gullnáma, en að það væri hlutverk hinna fullorðnu að fá gullið til að glóa. Þetta er tilvitnun sem fellur vel að lokaverkefni þessu og er jafnframt góð til þess að nýta sem leiðarljós í starfi leikskólakennara.

## 2.1 *Upplýst samþykki*

Alþjóðlegar samþykktir og lög einstakra ríkja hafa á síðustu áratugum gert það að veruleika, að krafan um upplýst samþykki er orðin föst í sessi í nútímasamfélagi fræðimanna. Þessi krafa er núorðin svo að hún er ekki lengur eingöngu siðferðilegs eðlis, heldur er henni fylgt eftir með valdboði laga og reglugerða (Sigurður Kristinsson, 2011: 189).

Í leikskólanum Aðalþingi í Kópavogi er venjan sú að biðja foreldra um að skrifa undir samþykkt sem heimilar starfsfólki skólans að meðhöndla gögn um börnin og birta af þeim myndir og myndbandsupptökur á opinberum vettvangi. Á vefsíðunni sem fylgir þessu lokaverkefni birtist myndefni frá Aðalþingi, sem fengið er að láni með leyfi skólastjórnenda, gegn því loforði að umgangast gögnin af virðingu, bæði við skólann sem og börnin sem eiga í hlut. Tekið skal fram að þau börn, sem sjást á myndum og myndbandsupptökum, hafa sjálf valið að taka þátt í þeim verkefnum sem eru skráð. Ekkert barn fer þvingað til leikja og náms, en eitt af veigameiri hlutverkum kennara er einmitt að hlusta á börnin og vilja þeirra, bæði til þátttöku og framvindu verkefnis.

### 3. Vefsíður

Veraldarvefurinn, eins og við þekkjum hann í dag, var ekki fundinn upp af einhverjum einum ákveðnum manni, heldur er hann afrakstur margra mismunandi hugmyndasmiða og frumkvöðla. Upprunalega hugmyndin um internetið kom í kjölfar birtingar ritsmíðar Leonards Kleinrock sem nefnist *Information Flow in Large Communication Nets* í maí 1961. Það voru síðan J.C.R Licklider og Robert Taylor sem betrubættu hugmynd Kleinrock á næstu árum, en það var ekki fyrr en í júlí árið 1969 sem Háskólinn í Los Angeles, Kaliforníu, eða UCLA, kynnti veraldarvefinn fyrir almenningi. Árið 1990 kynnti Tim Berners-Lee svokallaðan HTML stuðul, sem hefur haft mikil áhrif á það hvernig við skoðum veraldarvefinn í dag (Computer Hope, e.d.). HTML stendur fyrir *Hypertext Markup Language* sem hefur verið þýtt sem *ívaðsmál* á íslensku, en þess má geta að vefsíður eru skjöl sem skrifuð eru með hjálp þessa stuðuls (Harpa Hreinsdóttir, 2002).

Að mörgu leyti hefur tölvuvæðing almennings og þróun veraldarvefsins gert aðgang að alls kyns fræðsluefni mun auðveldari. Í Vestrænum heimi þykir eðlilegt að sem flest heimili hafi tölvu til persónulegra nota og hefur það færst í aukana að hver fjölskyldumeðlimur eigi sína eigin tölvu. Að ógleymdum lesbrettum, lófatölvum, spjaldtölvum og snjallsímum. Það má því segja að aðgangur að veraldarvefnum sé vægast sagt opinn almenningi. Kosturinn við það að gera vefsíðu er því sá að sem flestir ættu að komast að henni, hvort sem er inni á heimili, í vinnu eða skóla. Auðvitað eru þó einnig vankantar á tölvunotkun. Mikið hefur verið rætt um að huga að tækjanotkun unga fólksins. Á veraldarvefnum leynast margar hættur og geta ýmsir aðilar, sem ber að varast, siglt þar undir fölsku flaggi. Siðferðis þarf einnig að gæta á eins opinberum vettvangi eins og þessum og því getur oft verið varasamt að láta út úr sér óúthugsaðar og niðrandi athugasemdir (Samfélag, fjölskylda og tækni, e.d.).

Hugsun greinarhöfunda með því að gefa út vefsíðu er sú að gera efnið aðgengilegt, gagnvirkt og fagurt. Viljum við tryggja að efnið verði tímalaust, sem sé að hægt sé að uppfæra það eftir þörfum og að það sé notendavænt. Í þessari greinargerð verður fjallað um hugmyndafræði Reggio Emilia leikskólanna, hugmyndir Slow Food samtakanna og sjálfbærni, en þessi þrjú megin atriði eru nýtt til rökstuðnings inntaks vefsíðunnar og eru, að mati höfunda, grundvallaratriði í menntun barna til betra líferniss.

## 4. Reggio Emilia

Reggio Emilia er lítill bær á Norður-Ítalíu og er þekktur fyrir aðferðir við uppeldi og kennslu ungra barna. Saga Reggio Emilia-aðferðarinnar er áhugaverð, en hún hefst árið 1945 við lok seinni heimsstyrjaldar. Konur og karlmenn þráðu betra líf fyrir börn sín, þar sem fólk þyrfti ekki að lifa við kúgun og gæti notið frelsis í samfélaginu. Þörf var á því að gæta þess að aldrei framar þyrfti fólk að horfast í augu við afleiðingar fasismans. Það var þá sem íbúar Reggio Emilia fundu löngun til þess að stofna skóla fyrir ung börn, þar sem hægt væri að tryggja þeim betra líf. Markmiðin voru meðal annars þau, að ala upp gagnrýnin börn sem stæðu vörð um lýðræðið (Gandini, e.d.; Malaguzzi, 1998a: 49-50, 52).

Fyrstu leikskólarnir í Reggio Emilia voru settir á laggirnar af foreldrum og er löng hefð fyrir ríku samstarfi milli foreldra og kennara til að tryggja börnunum í Reggio tækifæri til góðrar menntunar. Það er nánast ómögulegt að lesa sér til um Reggio Emilia-aðferðina án þess að sjá nafn Loris Malaguzzi koma fyrir, en hugmyndir hans um starf með börnum eru rauði þráðurinn í öllu því starfi sem fram fer í skólum Reggio Emilia. Malaguzzi er upphafsmaður Reggio Emilia-aðferðarinnar og vann hann ávalt í nánú samstarfi við foreldra og kennara skólanna. Það var einnig Malaguzzi sem barðist fyrir því að stjórnvöld tækju virkan þátt í rekstri leikskólanna og árið 1963 uppskar hann erfiðið þegar fyrsti opinberi leikskólinn var opnaður í Reggio Emilia (Gandini, e.d.). Malaguzzi (1998b: 2-3) hélt því fram að börn hafi 100 mál en þeir fullorðnu taki frá þeim 99 þeirra. Þetta er myndlíking, sem hægt er að skilja út frá því að tungumál barna felist í meira en töludum orðum. Það felst í myndmáli, tónlist, sköpuninni og í raun í öllu sem þau taka sér fyrir hendur. Það er í höndum hins fullorðna að hlusta og taka eftir þessum málum svo hann geti stutt við þau og aukið vægi þeirra í skólastarfinu (Edwards, Gandini og Forman, 1998b: 7).

Í Reggio Emilia er það ríkjandi viðhorf, að foreldrar beri ekki einir ábyrgð á velferð og uppeldi barna sinna. Ein af mörgum ástæðum fyrir velgengni leikskólastarfs í Reggio Emilia er sú að stjórnvöld eru virkur þáttur í uppeldisstarfinu. Þau hafa sýnt mikinn skilning á mikilvægi þess að bjóða börnum upp á góð tækifæri til menntunar og hafa séð um rekstur leikskólanna síðan 1967 (Svala Jónsdóttir, 1999: 5).

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að barnið sem slíkt þrífst ekki aðeins í einu samfélagi í einu, heldur hefur allt umhverfið áhrif á það öllum stundum, hvort sem

verið er að tala um samfélag leikskólans, fjölskyldu barnsins eða pólitískan vettvang nærsamfélagsins. Það að slíta þessa heima í sundur, hefur það í för með sér að eðli þess, sem gerist í nærumhverfi barnsins, er breytt. Leikskólakennarar þurfa að eiga í góðu sambandi við samkennara sína, barnið sjálft, fjölskyldu þess og vera meðvitaðir um það, sem á sér stað í pólitísku umhverfi samfélagsins. Allir þessir þættir hafa áhrif á gæði kennslunnar og þá jafnframt gæði skólans (Rinaldi, 2006: 46-48).

Lýðræði er byggt á kerfisbundinni reglusmið fyrir hóp manna, sem oft er skilgreind sem *reglur fólksins*, það er að segja kerfi þar sem fólkið í samfélaginu býr til reglurnar sem því ber svo að hlýða. Að baki hugmyndinni um lýðræði liggja tvær grundvallarreglur, sem skýra hvers vegna þetta tiltekna stjórnkerfi höfðar til fólks í svo ríkum mæli. Í fyrsta lagi má nefna regluna um sjálfstæði einstaklingsins, sem ber það með sér að engum skuli gert að fylgja reglum sem aðrir hafa þröngvað upp á hann, og í öðru lagi er það reglan um jafnrétti, sem skal tryggja það að allir hafi sömu möguleika á að hafa áhrif á ákvarðanir sem snerta fólkið í samfélaginu (Evrópuráðið, e.d.). Lýðræði í leikskólastarfi byggist meðal annars á því, að kennari sýni sjónarmiðum barna áhuga og stundi hlustun í anda uppeldisfræðihlustunar (e. pedagogy of listening) (Anna Magnea Hreinsdóttir, 2008: 49). Þegar virkri hlustun er beitt, sýnir kennarinn börnunum virðingu með því að hlusta af heilum hug og taka orð þeirra og spurningar alvarlega. Kennaranum ber að virða sjálfstæði barnanna, hugmyndir þeirra og sýna fram á jafnrétti með því að gefa öllum kost á að tjá skoðanir sínar. Gott er að hafa í huga að kennarinn getur lært af spurningum barnanna, alveg eins og þau geta lært af svörum kennarans. Eitt af mikilvægustu grundvallaratriðum í starfi Reggio Emilia-skólanna er að veita kennurum, börnum og foreldrum öllum tækifæri til þess að finnast þeir taka jafnan þátt í starfinu. (Rinaldi, 1998, 2001).

Samvinna og samvera koma sterklega fram í hugmyndum og starfi í Reggio Emilia-skólum. Börn og fullorðnir vinna saman, börn, starfsfólk og kennarar vinna saman, og börn vinna með öðrum börnum. Svo má ekki gleyma því að börnin vinna með starfsfólki eldhússins og starfsfólk eldhússins á í góðu samstarfi við kennarana (Nutbrown og Abbott, 2001: 5-6).

Þegar lögð er áhersla á samvinnu og samveru, má horfa á svokallaða sameiginlega uppbyggingu þekkingar, en hún er talin bæta þekkingu þeirra barna sem eiga í hlut. Börnin öðlast dýpri þekkingu á því sem verið er að skoða og þau hjálpast að við að byggja upp þekkingu. Þetta gerist í gegnum samskipti, þar sem þekking er byggð upp í

sameiningu, mismunandi sjónarhorn eru rædd og oft er komist að mörgum ólíkum niðurstöðum. Þannig fæst dýpri skilningur á því efni sem verið er að ræða (Rojas-Drummond, Albarrán og Littleton, 2008). Virðing er mikilvægur hluti af því að byggja upp þekkingu í sameiningu við aðra, en virðing felur það meðal annars í sér, að einstaklingur gerir sér grein fyrir því að annað fólk hefur ákveðna eiginleika eða hæfileika sem ber að huga að (Dictionary.com LLC, 2012). Nánar er fjallað um virðingu í kafla 4.2 *Menntun til sjálfbærni*.

Eitt af þeim öflugum verkfærum, sem hægt er að nýta sér við það að byggja upp þekkingu í umhverfi, sem mótast af félagslegri hugsmíðahyggju, er hin svokallaða *vinnupallaaðferð* (e. scaffolding), en það er ákveðin kennsluáðferð, sem byggð er upp á hugmyndum Vygotsky og Bruner. Það er ekki svo langt síðan talið var, að það að mennta ungt fólk fælist í því, að koma einhverri ákveðinni þekkingu til skila. Þetta viðhorf hefur þó breyst og í dag er talið, að góð leið til menntunar er, að styðja fremur við námið, sem fer fram af frumkvæði að námsmannsins, í þessu tilfelli leikskólabarnsins. Börnin öðlast þekkingu með því að tengja nýja reynslu við áður fengina reynslu, og byggja upp svokölluð skemu (e. schemata), þannig byggir barnið upp þekkingu og öðlast nýjan skilning á hugtökum og umhverfi sínu. Barnið þróar nám sitt og reynslu í samræmi við aðra einstaklinga í umhverfi sínu og nýtur stuðnings frá reyndari aðila (Naughton og Williams, 2009: 370 ; Roehler og Cantlon, 1997).

Kennarar Reggio Emilia-skóla eru í miklu aðalhlutverki og eru þeir mjög virtir. Mikilvægt er að kennarar gefi getu barnanna, og þeim feikimikla krafti sem í þeim býr, byr undir báða vængi. Með því að hafa trú á börnunum, efla kennarar möguleikann á að skapa tilgang. Starf kennara gengur í raun út á það sama og starf barnanna innan skólans, það er að skapa tilgang með gjörðum og sjá afrakstur verka sinna. Ef kennari finnur ekki tilgang með starfi sínu er hætta á að hann finni fyrir áhugaleysi, sem getur þar af leiðandi, leitt til kulnunar í starfi (Rinaldi, 2006: 55-56).

Kennarar sem vinna eftir hugmyndafræði Reggio Emilia, hafa mikið gagn af því að nýta sér uppeldisfræðilegar skráningar (e. pedagogical documentation), en þeim er ætlað að sýna fram á hvað barnið er fært um að gera og hvað í því býr, án þess að verið sé að miða við fyrirfram gefna staðla (Guðrún Alda Harðardóttir, 2001: 35). Skráningar geta verið gagnlegar fyrir kennarann, barnið, foreldrana og samfélagið í heild sinni, allt eftir því hvernig þær eru sett fram. Þannig hefur uppeldisfræðileg skráning margbreytilegan tilgang sem fyrst og fremst er ætlað að gera námsferil barna sýnileg, þeim sjálfum og öðrum,

hvernig þau leita að merkingu og byggja upp sameiginlega þekkingu (M. Ruozzi og M. Davoli munnleg heimild, 9. júlí 2010; Rinaldi, 2006: 203-204). Með því að ígrunda skráningar sínar, móta kennarar eigin kenningu og eigin merkingu fyrir tilgangi starfsins. Sjálfsígrundun, samræða og samstarf milli kennara, með tilliti til skráninga, er nokkurs konar andsvar við fyrirfram ákveðnum námsáætlunum, eins og tíðkast í mörgum skólum (Filippini, 1998: 132).

Meginmarkmið uppeldisfræðilegra skráninga er að fylgja ferli barns og/eða hóps barna. Kennari verður vitni að því hvernig hugmyndir þeirra og tilgátur þróast, auk þess sem hann skráir eigið ferli sem ætlað er að styðja við hugmyndir barna á þann hátt að viðfangsefnið sé þeim áskorun sem gefi af sér tækifæri til náms (Dahlberg, Moss og Pence, 2007: 152-153; Rinaldi, 2006: 63). Skráningar eru einnig tilraunir til þess að gera sköpunargáfunni og glæsileikanum, sem er að finna í dagsdaglegu starfi, almennileg skil, með því að reyna að skilja fyllilega og styðja við það lærdómsferli barna og kennara sem fram fer. Það að skrá starfið sem fram fer, færir kennaranum vitneskju um það nám sem fram fer hverju sinni og gefur honum þannig tækifæri til að skilja hæfni barnanna og þróa sjálfur með sér hæfni til þess að takast á við starfið (Reggio Children 1999: 8-9; Rinaldi, 2006: 57). Þannig kafar leikskólakennarinn dýpra í starfið, þróar eigin fagmennsku og ígrundar hvernig eigin aðferðir geti stutt barnið við að þróa tilgátur sínar og hugmyndir (Rinaldi, 2006: 196-197).

Hugmyndafræðin á bak við uppeldisfræðilegar skráningar, er fyrst og fremst byggð á því að hlusta á raddir barna og fylgja barninu sem einstaklingi eftir, þegar það er að leik. Hægt er að nota ýmiss konar tæki til að gera skráningu og má til dæmis nefna myndavélar, myndbandsupptökuvélar, hljóðupptökutæki og svo auðvitað blað og penna, en myndavélar eru líklegast þau tæki sem mest eru notuð í dag. Kennarinn skráir hjá sér athugasemdir barnanna, tekur myndir eða myndbandsupptök og skoðar þær síðan, oft í samráði við aðra kennara eða jafnvel með börnunum, til þess að fá betri sýn á það sem fyrir augu ber (Grieshaber og Hatch, 2003). Það að nota uppeldisfræðilegar skráningar, sem verkfæri í starfi, gefur kennara tækifæri til að þjálfa næmni fyrir atburðum hins daglega lífs og geta skoðað þá margsinnis út frá nýju sjónarhorni, og þannig komið auga á áður óséðar víddir (Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, 2009).

Leikskólabörn eru ekki óvirkir þátttakendur í því sem fram fer í skólastarfinu. Þau eru, þvert á móti, virkir einstaklingar þegar kemur að mótun eigin þekkingar, auk þess að taka þátt í mótun félagslegs umhverfis síns (Rinaldi, 1998: 115). Sjálfstæð mótun

þekkingar fer fram í samvinnu við aðra og þessi mótun er barninu ekki auðveld. Það eru margir áhrifavaldar í umhverfinu og oft getur það reynst börnum erfitt að finna millivegin, en það felur í sér að tengja saman mismunandi heima, og þannig skoða börnin sjálf sig út frá mismunandi sjónarhornum, sem getur átt stóran þátt í því að móta sjálfsmynd barnsins. Með hjálp skráninga geta börn ígrundað eigin aðferðir og tilfinningar og lagst í sjálfsskoðun sem eykur bæði skilning þeirra á sjálfum sér og öðrum (Rinaldi, 2006: 63-64).

Sú hugmynd, sem er ef til vill einna sterkust þegar hugmyndafræði Reggio Emilia-skólanna er skoðuð, er hugmyndin um lýðræði í leikskólastarfi. Myndlíkingin um hin hundrað tungumál barna, felur í sér sterka tengingu við lýðræði. Hinum hundrað málum má líkja við stöðuvatn, þar sem margir litlir lækir renna í stöðuvatnið og mynda eina heild. Það er fjölbreytileikinn, sem hjálpar okkur með orðræðuna, sem skapast milli hinna hundrað tungumála. Samgangur tungumálanna hjálpar hverju tungumáli fyrir sig, að skapa sér sérstöðu. Kennarar Reggio Emilia skólanna sjá barnið sem hæfann einstakling. Sýnin á barnið er byggð á því að hvert barn sé einstaklingur sem hefur ákveðinn rétt, frekar en einhverja þörf. Barnið, er hæfileikaríkt, sveigjanlegt, forvitið, með opið hugarfar, það hefur þrá fyrir að þroskast og vaxa, það finnur fyrir undrun, sækist eftir því að tengjast öðru fólki og eiga við það samskipti. Þessi atriði hjálpa kennaranum að útskýra þörf barnsins til tjáningar með svo mörgum, mismunandi aðferðum sem felast í myndlíkingunni um hin hundrað mál (Rinaldi, 1998, 2006: 83-84).

#### *4.1 Stefna Reggio Emilia á Íslandi*

Íslenskir leikskólar hafa sótt innblástur til Reggio Emilia í meira en tvo áratugi, en það var leikskólinn Marbakki í Kópavogi sem reið á vaðið árið 1987 og sótti hugmyndir um kennslu ungra barna til Reggio (Leikskólinn Marbakki, e.d.; Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, e.d.a). Vert er að taka það fram að hugmyndafræði Reggio Emilia er ekki þess eðlis að hægt sé að fjölríta og alhæfa yfir á skóla í öðrum löndum. Hvert samfélag fyrir sig verður að leysa úr sínum vandkvæðum og aðlaga hugmyndirnar að menningunni. Kennslunýjungar er aldrei hægt að flytja á milli landa, án þess að til komi yfirgripsmikil túlkun og aðlögun, að landinu sem tekur við henni (Edwards, Gandini og Forman, 1998: 457-458).



Þann 13. september 2007 voru samtök sem nefnast SARE stofnuð hér á landi, en SARE stendur fyrir *Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia*. Hlutverk samtakanna er aðallega að stuðla að samstarfi, þróun og nýbreytni um starf í anda Reggio Emilia (Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, e.d.c.), og eru nú samtals 27 íslenskir skólar skráðir í þessi samtök og ætla má að skólar á Íslandi sem starfa í anda Reggio séu eflaust fleiri og fer þeim fjölgandi (Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, e.d.b). Miðað við þessar tölur má því ætla að hugmyndir Reggio Emilia séu ágætlega þekktar hér á landi og eru aðferðir skólanna jafnvel nýttar í fleiri skólum en aðeins þeim sem gefa sig út fyrir að starfa í anda Reggio Emilia. Gott dæmi um þetta er það sem fram kemur í Aðalnámskrá leikskóla, en þar segir um skráningar:

Mat á námi, þroska og velferð barna felur í sér að safnað er upplýsingum um það sem börn fást við og hafa áhuga á; hvað þau vita, geta og skilja. Upplýsingarnar eru notaðar til að styðja nám og velferð barna við skipulagningu leikskólastarfsins og í samstarfi við foreldra. Um er að ræða ferli sem á að vera samþætt daglegu starfi leikskólans og fela í sér skipulagningu, skráningu, mat og ígrundun á námi, þroska og velferð barna (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 32).

Með tilliti til þessarar tilvitnunar úr Aðalnámskrá leikskóla, má því segja að markmið leikskóla sem vinna í anda Reggio Emilia stefnunnar falli vel að íslenskum markmiðum, því eins og fram hefur komið hér í þessari greinargerð, um aðferðir í Reggio Emilia, eru uppeldisfræðilegar skráningar stór hluti af faglegu starfi kennara.

## 4.2 *Reggio Emilia og Slow Food*

Þau viðhorf eru algeng meðal íbúa Reggio Emilia, að mikilvægt sé að hægja á sér og lifa lífinu með það fyrir augum, að njóta þess til hins ýtrasta. Fjölskyldan er mikilvæg heild, sem vert er að styrkja, og algengt er að sjá stórfjölskylduna úti að borða á hlýjum vorkvöldum. Það skiptir máli að lifa í núinu og það er hér sem Slow Food-stefnan passar vel við lifnaðarhætti fólksins í bænum (Bigler, 2009).

Ef til vill er ein einfaldasta leiðin til að útskýra hugtakið Slow Food, að benda á að í raun er verið að tala um andstæðu skyndibita (e. fast food). Skyndibiti er yfirleitt matur sem er mikið unninn og fæst á þess konar stöðum, sem treysta á að auðvelt sé að hita upp og geyma matinn (Center for Young Women's Health, 2011). Skyndibiti er næringarsnauður og einsleitur og í kjölfar aukinnar útbreiðslu á þessum matarkosti, ákvað hópur fólks að finna mótvægi gegn þessari þróun. Með Ítalann Carlo Petrini í forustu kom þessi hópur af stað grasrótahreyfingu, sem í dag státar af meðlimum í rúmlega 100

löndum og kallast þessi hópur *Slow Food-samtökin*. Meginmarkmið samtakanna er að auka meðvitund fólks um mikilvægi matarmenningar, þekkingar, hefðar og landfræðilegs uppruna matvæla, það er að segja að neytandinn geri sér grein fyrir því hvaðan maturinn kemur, hvort hann sé til dæmis innfluttur langt að, eða hvort hann komi frá næsta bæ. Að ráðum Slow Food-félagsins skal maturinn bragðast vel, hann á að vera laus við aukaefni, vera sem náttúrulegastur, og skal einnig vera sanngjarn á þann hátt, að sá sem framleiðir hráefnið, fái sanngjarnt verð fyrir vinnu sína og afurðir. Neytendur skulu fá að njóta hráefnis, sem ræktað er með virðingu og með áherslu á góða næringu (Slowfood Reykjavík, 2009).

Matarmenntunarstefna Slow Food-félagsins er byggð á þeirri hugmynd, að orðið *matur* þýði *ánægja, menning og glaðværð*. Bæði fullorðnir og börn læra hvernig á að sameina ánægju og ábyrgð, þegar kemur að því að taka ákvarðanir um það hvernig við nærumst, með því að skilja hvaðan maturinn kemur, hvernig hann var framleiddur og af hverjum. Mikilvægt er að kunna að meta bæði menningarlegt og félagslegt gildi matar. Aðaláherslan er á skynfærin og upplifunina, sem fæst af því að undirbúa, framreiða og neyta matar. Börn eiga að fá að uppgötva matinn á skemmtilegan og fræðandi hátt, við aðlaðandi aðstæður. Ferlið á, meðal annars, að leiða til umræðna um matarmenninguna, uppruna matar og árstíðirnar (Slow Food, e.d.a). Það er að þessu leyti sem Slow Food-stefnan hefur átt greiða leið inn í starf í anda Reggio Emilia og hefur einnig smám saman verið að ná fótfestu hér á Íslandi.

### *4.3 Tengsl hugmyndafræði Reggio Emilia, Slow Food og sjálfbærni*

Leikskólar Reggio Emilia tóku þá ákvörðun fyrir allnokkrum árum, að lögð yrði frekari áhersla á næringarríkan mat, sem gefur gaum að heilsu og vellíðan barna. Mikilvægt er að stunda fræðslu og gefa börnum tækifæri til að þroska með sér menningu, sem styður heilsusamlegt lífverni og gott mataræði frá frumbersku (Spaggiari, 2008: 10-11). Áherslu á gildi menntunar til betri lífshátta er bæði hægt að sjá í hugmyndum Reggio og Slow Food, en eins og bent var á hér í kafla 3.2 er mikilvægt að kunna að meta bæði menningarlegt og félagslegt gildi matar. Það kemur því ekkert á óvart að í leikskólum Reggio Emilia skuli vera horft til Slow Food og þeirrar hugmyndafræði, þar sem áherslurnar virðast vera svipaðar að mörgu leyti. Hér er þá átt við hugmyndir eins og að sækja matinn sem stystu leið, til dæmis þegar keypt er beint frá bónda eða jafnvel ræktað heima, njóta ferlisins sem

maturinn fer í gegnum á leið upp á diskinn, að matur sé hluti af menningu og að mikilvægt sé að temja sér heilbrigðan lífsstíl (Cavallini og Tedeschi, 2008).

Segja má að það sé sjálfbærni, sem styrki bönd Reggio Emilia og Slow Food, enda er hugmyndafræði Slow Food að mörgu leyti byggð upp á hugmyndinni um sjálfbært samfélag, þar sem unnið er að því að koma fólki í betra samband við matinn sem það borðar, sem sagt hvaðan hann kemur og hvert ferlið er frá framleiðanda til neytenda (Discovery Communications, 2008), og er það einmitt þetta sem leikskólar í Reggio hafa verið að horfa til og hafa gert að markmiði sínu. Dæmi um þetta má sjá í bókinni *The Language of Food: recipes, experiences, thoughts* (Cavallini og Tedeschi, 2008) þar sem gefur að líta uppeldisfræðilegar skráningar um börn, sem vinna með það ferli sem á sér stað áður en matartímar hefjast. Nánar er fjallað um sjálfbærni í 5. kafla.

Samvinna er hugtak sem er sterkt innan þessarar hugmyndafræði, en eins og áður segir er skólastarf Reggio Emilia meðal annars byggt upp á samvinnu hins fullorðna og barnsins, þar sem litið er á barnið sem sterkan og hæfan einstakling (Reggio Children, e.d.). Það er þetta samvinnuhugtak sem tengir Reggio Emilia, Slow Food og sjálfbærni. Matarmenntunarstefna Slow Food gerir kröfur til þess að hinn fullorðni vinni í samvinnu við barnið, til þess að öðlast sameiginlegan skilning á mikilvægi heilsusamlegs lífarnis og virkja skilningarvitin frekar (Slow Food, e.d.b).

Slow Food-samtökin leggja mikla áherslu á að viðskiptin, sem eiga sér stað í heimi matar, séu sanngjörn fyrir alla sem að máli koma, það er að segja fyrir neytandann, þann sem framleiðir vöruna og einnig ef milliliður kemur að viðskiptunum (Slow Food, e.d.b). Hér eru sterk tengsl við lýðræði, þar sem unnið er af sanngirni, en lýðræði er einnig mikilvægt hugtak innan Reggio Emilia-skólanna, sem leggja sterka áherslu á að lýðræði ríki meðal allra sem í hlut eiga. Þar ríkir það viðhorf til kennslu, að miðja náms skal vera skörp athygli kennara á hin hundrað tungumál barnsins. Öll börn eiga að fá tækifæri til að nýta þessi tungumál á þann hátt, sem hentar þeim best í samvinnu við bæði starfsfólk skólans, sem og önnur börn (Reggio children, e.d.).

## 5. Sjálfbærni

Sjálfbær þróun (e. sustainable development) er hugtak sem heyrir æ oftast í samfélaginu. Hugmyndir Slow Food-samtakanna byggja á hugmyndum um sjálfbært samfélag og er því rétt að gera hugmyndunum betur skil hér. Hugtakið sjálfbær þróun er skilgreint sem: „... sú þróun sem fullnægir þörfum samtíðarinnar án þess að skerða möguleika komandi kynslóða til að fullnægja sínum þörfum.“ (Ólafur Páll Jónsson, 2001). Hugtakið var fyrst kynnt til sögunnar í skýrslunni *Our Common Future*, sem unnin var á vegum Sameinuðu þjóðanna. Skýrsla þessi kom út árið 1987 og þar var mótuð framtíðarstefna Sameinuðu þjóðanna í umhverfismálum. Meginhugmyndin að baki sjálfbærri þróun er tvíþætt. Annars vegar, að ganga ekki of nærri auðlindum náttúrunnar, heldur nýta þær á hófsaman hátt svo þær nái að endurnýja sig. Sem dæmi um það er sú þróun að fyrir hvert tré, sem höggvið er, sé nýju tré plantað. Í öðru lagi felst í sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda, að þær skuli ekki nýttar á þann hátt að af hljótist mengun eða að umhverfinu sé spillt á annan hátt. Í samræmi við þetta var eitt af meginmarkmiðum loftslagsráðstefnunnar, sem haldin var 1992 í Rio de Janeiro í Brasilíu, að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda (Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða, 2011).

Sjálfbær þróun er talin byggjast á þremur meginstoðum; einni er snýr að efnahagsvexti, annarri er snýr að félagslegri velferð og jöfnuði og þeirri þriðju er snýr að umhverfisvernd. Efnahagslegur þáttur sjálfbærrar þróunar er nátengdur bæði umhverfis- og samfélagsþættinum. Efnahagskerfi samfélaga skipa stórt hlutverk þegar kemur að skynsamlegri nýtingu auðlinda og sanngjarnri skiptingu þeirra. Þannig er mikilvægt að efnahagsvöxtur byggist hvorki á, né leiði til, óhóflegs ágangs á náttúruna.

Í samfélagslegu tilliti snýst hugmyndafræðin um jöfnuð, innan kynslóðar og milli kynslóða. Til þess að ná jöfnuði þurfum við að viðhafa lýðræðisleg vinnubrögð, hafa skilning á fjölbreytileika mannlífs og tryggja, að fjölbreyttri menningu mismunandi hópa, sé gert jafn hátt undir höfði. Í margbreytileika felst styrkur, sem getur unnið bug á fátækt, stuðlað að friði og tryggt lífsskilyrði og lífsgæði fyrir alla, hvar í heiminum sem þeir búa (Stefán Bergmann, 2008).

Sjálfbær þróun getur ekki átt sér stað, nema innan þeirra takmarka sem vistkerfi jarðar setja okkur. Því er skilningur á þeim takmörkum, ásamt ferlum, lögmálum og hringrásum í náttúrunni, mikilvægur grundvöllur þess, að okkur takist að vinna eftir hugmyndafræði sjálfbærrar þróunar (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 12).

Mikilvægt er að skilja, að þessar þrjár stoðir hafa áhrif hver á aðra og að ávallt þurfi að skoða þær í samhengi (Stefán Bergmann, 2008).

Stoðirnar þrjár eru undirstaða velferðar mannkyns, sem er nátengd viðhaldi náttúruauðs. Náttúruauður eru auðlindir jarðar sem sífellt meira þarf að sækja til, í formi efna og orku, til að anna eftirspurn og neyslu jarðarbúa. Stundum er talað um að hagkerfið þrífist vel þegar neytendur kaupa meira af vörum og þarfnast meiri þjónustu. Staðreyndin er hinsvegar sú að hagkerfið þrífst enn betur þegar sá auður, sem sóttur er til náttúrunnar, er nýttur til fullnustu.

Vakning er í samfélaginu á mikilvægi endurnýtingar og að oft sé hægt að nýta afurðir náttúrunnar betur en gert er. Góð dæmi um það er affallsvatn frá Hitaveitu Suðurnesja, sem nýtt er til starfsemi Bláa lónsins og fiskiroð sem er nýtt til framleiðslu á tösikum og skóm. Slík nýting leiðir af sér sterkara hagkerfi og fjölbreyttara atvinnulíf, sem síðan leiðir af sér félagslega velferð og jöfnuð. Náttúran veitir okkur mönnum lífshamingju á margan hátt, en nú er svo komið að hætta steðjar að áframhaldandi velsæld, vegna þess að búið er að ganga um of á auðlindir náttúrunnar (Ólafur Páll Jónsson, 2001). Þessa vakningu er einnig að finna í leikskólum. Þar gefast fjölmörg tækifæri til að kenna og ýta enn frekar undir leiðir til að börn geti öðlast skilning og tileinkað sér hugmyndir sjálfbærni. Víða í samfélaginu fellur til fjölbreyttur, endurnýtanlegur efniviður sem nota mætti í námi og leik barna. Undirstaða sjálfbærni er að börn öðlist vilja og áhuga á þátttöku í samfélagi sínu, skilningur þeirra á hringrás náttúrunnar og virðing þeirra fyrir umhverfi sínu. Nánar er fjallað um þetta í næsta kafla.

### *5.1 Menntun til sjálfbærni*

Í Aðalnámskrá leikskóla er birt menntastefna, sem er reist á sex grunnþáttum menntunar. Þessir grunnþættir menntunar eru: læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Í Aðalnámskrá segir:

Grunnþættirnir snúast um læsi á samfélag, menningu, umhverfi og náttúru þannig að börn og ungmenni læri að byggja sig upp andlega og líkamlega, að bjarga sér í samfélaginu og vinna með öðrum. Grunnþættirnir snúast einnig um framtíðarsýn og getu og vilja til að hafa áhrif og taka virkan þátt í að viðhalda samfélagi sínu, breyta því og þróa það (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 10).

Menntun skal miða að því, að börn og ungmenni verði fær um að taka þátt í að móta samfélagið og öðlist þannig sýn til framtíðarinnar og hugsjónir til að beita sér fyrir

(Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 10). Í samhengi menntunar til sjálfbærrar þróunar, er mikilvægt að gera sér grein fyrir muninum, sem felst í fræðslu annars vegar og menntun hins vegar. Menntun hefur það fram yfir fræðslu, að í hugtakinu felst, að sá sem menntast raunverulega, tileinkar sér fræðsluna, það er að hann öðlast það sem GETA-verkefnið orðar, sem „getu til aðgerða“ (Auður Pálsdóttir, Björg Pétursdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Ingólfur Jóhannesson, 2009). Getu til aðgerða öðlast börn með því að læra að tileinka sér lýðræðislega hugsun og vinnubrögð.

Lýðræði er ein af undirstöðum menntunar til sjálfbærni, en Stefán Bergmann ritar í skýrslu sinni um rannsóknar- og þróunarverkefnið GETU, að menntun í anda sjálfbærrar þróunar, feli í sér þjálfun barna í lýðræðislegum vinnubrögðum. Í GETU-skýrslunni er lögð áhersla á, að börn læri leiðir til að þekkja og skilja, - öðlist færni til að leysa verkefni, og á sýn á það að vera til í samfélagi manna og lifa í sátt við aðra. Menntun til sjálfbærni byggist því á þekkingu, getu og gildum (Stefán Bergmann, 2008).

Í erindi Allyson Macdonald, *Menntun í samfélagi þjóða*, sem flutt var 2008, kemur fram að önnur undirstaða menntunar til sjálfbærni er virðing. Virðing bæði fyrir sjálfum sér og öðrum, og ekki síst fyrir komandi kynslóðum og rétti þeirra til að njóta lífs á jörðinni. Virðing fyrir mismunandi viðhorfum, fjölbreytileika mannlífs og virðing fyrir auðlindum náttúrunnar. Sanngirni, ábyrgð, eftirgrennslan, þekkingarleit og viðræður, eru lykilorð þegar talað er um menntun sjálfbærrar þróunar (Allison Macdonald, 2008).

Forvitni og fróðleiksfýsn er börnum í blóð borin. Þeim er eðlislægt að spyrja spurninga og leita svara. Hópur barna, sem lærir að vinna saman á lýðræðislegan hátt, til að auka þekkingu sína og setja fram hugmyndir sínar, er hópur sem vinnur í anda menntunar til sjálfbærni. Bruner taldi nám vera félagslegt ferli og að börn geti ekki skilið viðfangsefnin fyrr en þau þekki þau, leiti upplýsinga og setji fram tilgátur. Hann sagði börn taka ákvarðanir út frá reynslu sinni og bera hana saman við þá þekkingu sem þau hafa fyrir (Hafðís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir, 2005: 14).

Samkvæmt GETU-verkefninu, eru vilji og áhugi á þátttöku í samfélaginu, þættir sem mikilvægt er að kenna börnum. Þátttaka í nærumhverfi barna getur verið margskonar, til dæmis þátttaka í starfi í skólagörðum, eða ruslatínsla í nágrenni leikskóla. Alheimsvitund (e. global awareness) er mikilvæg í anda menntunar til sjálfbærni, en alheimsvitund er sá skilningur, að samfélag okkar er ekki einungis hér á Íslandi, heldur um allan heim. Kjörorð alheimsvitundar er *think globally – act locally*, sem mætti þýða sem *hugsum á heimsvísu – tökum til heima* (Auður Pálsdóttir o.fl., 2009). Alheimsvitund og

þekking barna á sjálfbærri þróun á alþjóðavettvangi, gefur börnum innsýn í að mengun og auðlindanýting, er ekki lengur einkamál einstakra þjóða. Það sem ein þjóð aðhefst, getur haft veruleg áhrif á allar hinar (Ólafur Páll Jónsson, 2001).

## 5.2 Tengsl hugmynda Reggio Emilia og hugmynda sjálfbærni

Eitt af því sem tengir hugmyndir leikskólastarfs í Reggio Emilia og hugmyndafræði sjálfbærni saman, er áherslan á lýðræði og lýðræðisleg vinnubrögð.

Í Aðalnámskrá leikskóla er eftirfarandi texta að finna um lýðræði:

Í leikskóla ber að stuðla að jafnrétti og virkri þátttöku barna í samfélaginu með því að skapa þeim tækifæri til að upplifa lýðræðisleg vinnubrögð og samskipti í daglegu starfi. Þannig öðlast þau skilning á því hvað lýðræði felur í sér, læra lýðræðisleg gildi og vinnubrögð og þróa með sér borgaravitund. Virða skal innsæi, reynslu, færni og skoðanir barna og taka mið af sjónarmiðum þeirra við skipulagningu leikskólastarfs og gefa þeim þannig tækifæri til að taka þátt í ákvörðunum um verkefni og vinnubrögð (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011:25).

Í bænum Reggio Emilia er lögð mikil áhersla á íbúalýðræði, sem endurspeglast í starfi með börnum í leikskólum bæjarins. Þar starfa kennarar, börn og foreldrar náið saman á lýðræðislegan hátt, til að gera starfið með börnunum sem árangursríkast, en menntun er einmitt talin lykilatriði fyrir framgang sjálfbærrar þróunar.

Stefán Bergmann og félagar í GETU-hópnum tóku saman leiðir til að efla menntun til sjálfbærni á Íslandi. Í *Upplýsingum um rannsóknar- og þróunarverkefnið GETU frá 2008*, kemur fram, að lýðræðisleg þátttaka barna, tekur til aukinnar vitundar og ábyrgðar þeirra á umhverfi sínu (Stefán Bergmann, 2008). Lýðræðisleg þátttaka er einmitt sú leið, sem notuð hefur verið í leikskólastarfi í Reggio Emilia til fjölda ára. Hugmyndir Reggio Emilia og hugmyndir menntunar til sjálfbærni, eiga það sameiginlegt, að báðar eru með það markmið, að auka færni barna í að tileinka sér þekkingu og leita nýrra lausna. Leikskólar Reggio Emilia leggja mikið upp úr því, að börnin ræði málin og að raddir allra eigi rétt á að fá að heyrast. Börnin læra frá unga aldri, að segja frá hugmyndum sínum og færa rök fyrir máli sínu. Kennarar eru ætíð til staðar, en eru oftast en ekki áhorfendur og skrá samræður barnanna. Með skráningu er átt við aðferð, sem hefur verið að þróast í leikskólum Reggio Emilia frá 1963. Aðferðin gefur góða mynd af hugmyndum barna,

skoðunum þeirra og er einnig góð til að gera innra starf skólanna sýnilegt (Guðrún Alda Harðardóttir, 2001: 35).

Virðing er annað hugtak, sem er sameiginlegt hugmyndum um sjálfbærni og hugmyndum leikskólanna í Reggio Emilia. Virðing tekur til margra þátta, en fyrst ber að nefna virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Birtingarform virðingarinnar eru mismunandi, þau geta meðal annars falist í sanngirni, umhyggju, víðsýni og umburðarlyndi (Kristín Dýrfjörð, 2006). Þar á eftir ber að nefna virðingu fyrir mismunandi viðhorfum, fjölbreytileika mannlífs og virðingu fyrir auðlindum náttúrunnar sem fjallað var um í 5. kafla.

Remida endurvinnslan hefur verið starfrækt í fjölda ára í Reggio Emilia. Þar er starfsemi í anda sjálfbærni hugmynda, sem felst í því að þar er safnað saman ýmsum fjölbreyttum efnivið, sem til fellur frá fyrirtækjum og verksmiðjum bæjarins, og talinn er geta nýst í skapandi starf í leikskólum bæjarins. Með starfsemi Remida, er endurvinnslu gert hátt undir höfði, virðing borin fyrir afurðum náttúrunnar og börnum kennt að nýta efni á fjölbreyttan hátt (Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, 2012).



## 6. Heilbrigði og velferð

Í íslenskri orðabók frá 2002, er að finna skilgreiningu á heilbrigði: „... sá sem líður vel líkamlega og andlega. Heill, hraustur og sjúkdómalaus.“ (Íslensk orðabók, 2002). Flestir geta líklega tekið undir mikilvægi þess að vera heilbrigður, hraustur og líða vel dagsdaglega.

Embætti landlæknis hefur unnið markvisst að heilsueflingu frá 1993, sem miðar að því að hafa áhrif á lífsstíl fólks og gera því kleift, að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Þar er leitast við að efla heilbrigði með því að skapa fólki félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi, sem gera einstaklingum kleift, að auka hreysti, efla vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði (Landlæknir. e.d.).

Í Aðalnámskrá leikskóla frá 2011, er talað um að heilbrigði byggist á samspili andlegrar, líkamlegrar, félagslegrar vellíðunar og ráðist af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Skólastarf eigi að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan, enda verji börn stórum hluta dagsins í skóla. Hlutverk skólans er að skapa jákvæðan skólabrag og stuðla að heilsueflandi umhverfi, þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 15).

Það er tilfinning höfunda, að vel sé staðið að þessum mikilvægu þáttum í leikskólum landsins. Eflaust er það misjafnt milli skóla, hversu vel er unnið með þessa helstu þætti heilbrigðis. Hér hefur verið gerð grein fyrir lýðræði og virðingu, sem stuðlar að þeim þáttum heilbrigðis, sem snúa að jákvæðri sjálfsmynd barna, góðum samskiptum og eflir skilning þeirra á eigin líðan og annarra. Ekki verður fjallað sérstaklega um aðra þætti heilbrigðis, að undanskyldum þættinum um næringu. Höfundar vilja leggja sérstaka áherslu á mikilvægi hollrar fæðu í lokaverkefni sínu, hvernig má stuðla að námi barna með þátttöku í anda Reggio Emilia-skólanna og hugmyndafræði Slow Food-samtakanna og verður þeim þætti gerð sérstök skil á vefsíðunni sem fylgir greinargerðinni.

### 6.1 Mikilvægi hollrar fæðu og hreyfingar

Börn í leikskóla þarfnast hollrar fæðu, til að efla líkamlega og andlega hreysti. Holl fæða er uppspretta þeirrar orku sem börn þarfnast til að geta tekið þátt í daglegu starfi

leikskólans. Í anda Slow Food-hugmynda skal fæðan bragðast vel og hún skal vera laus við aukaefni sem geta haft óæskileg áhrif á heilsu barna. Meginmarkmið Slow Food er að auka meðvitund fólks um þekkingu á matnum, hefðum og uppruna matvælananna (Slowfood Reykjavík, 2009). Þessi markmið þykja höfundum spennandi að leggja áherslu á í starfi sínu með ungum börnum. Í starfi okkar höfum við tekið eftir því að viðhorf leikskólakennara til matar vekja gjarnan eftirtekt barna, en börn taka oft mjög vel eftir því sem gerist í umhverfi þeirra. Ef leikskólakennarinn sneiðir hjá ákveðnum fæðutegundum, þarf hann að vera meðvitaður um að val hans getur haft áhrif á börnin, sem oft spegla sig í kennara sínum. Allt getur þetta haft áhrif á næringu barnanna og þær venjur sem þau tileinka sér til framtíðar (Arna Skúladóttir, 2010: 17).

Samræður barna og leikskólakennara, um mat og uppruna hans, geta kveikt áhuga hjá börnum á hollustu og heilbrigðum lífsstíl. Í bók Örnú Skúladóttur, *Veganesti: frá fæðingu til fjögurra ára aldurs*, kemur fram að börn á aldrinum 2-4 ára eru tilbúnari til að smakka nýjar matartegundir, heldur en börn á aldrinum 6-8 ára, og því er um að gera að vekja athygli þeirra á hollum mat sem allra fyrst (2010:133).

Árið 2005 gaf Lýðheilsustöð út *Handbók fyrir leikskólaeldhús*, en þar er leitast eftir því, að auðvelda starfsfólki eldhúsa að útbúa börnum hollan, góðan og öruggan mat, sem þykir við hæfi hverju sinni, svo að börnin vaxi og dafni sem best. Í bókinni er lögð áhersla á góðar fyrirmyndir og mikilvægi næringar, fyrir vöxt, þroska og líðan barna. Þar er einnig fjallað um framreiðslu á matnum, sem skal vera falleg og aðgengileg fyrir börnin. Jafnframt skal framreiðslan stuðla að sjálfstæði barna, svo þau geti skammtað sér sjálf á diskinn og aðstoðað hvert annað (Lýðheilsustöð, 2009:4).

Þátttaka barna í matargerð, reynsla þeirra af því að handfjatla og rækta grænmeti eykur þekkingu þeirra á matnum og gerir þau meðvitaðri um matinn sem þau snæða í leikskólanum. Áherslur á upplifun og það að virkja skynfæri barnanna í anda Reggio Emilia-skólanna, hugnast höfundum einnig mjög vel í mataruppeldi barna.

Íslenskar rannsóknir sýna fram á aukna tíðni offitu og ofþyngdar meðal íslenskra skólabarna (Harpa Rut Heimisdóttir, 2006:11). Ein af skýringunum á þessari þyngdaraukningu barna er ofneysla á mat og einnig neysla á óhollum mat sem hvort tveggja getur aukið líkur á offitu. En það er ekki einungis aukin tíðni ofþyngdar og offitu sem veldur áhyggjum því einnig eru dæmi um einhæft og lélegt fæði sem getur valdið vannæringu hjá börnum. Til að takast á við þann mikla vanda sem offitufaraldurinn veldur á sviði heilbrigðismála, er mikilvægt að tekið sé höndum saman á sem flestum sviðum

samfélagsins. Ef ekkert verður að gert mun vandinn fylgja börnum yfir á fullorðinsárin með flóknum heilbrigðisvandamálum, svo sem mörgum langvinnum sjúkdómum sem munu leiða til slakari lífslíka og minni lífsgæða (Jórlaug Heimisdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson, 2011).

Til að sporna við þessari þróun er áhersla í samfélaginu á hreyfingu og hollt mataræði. Þessar áherslur má einnig finna í starfi leikskóla þar sem börnum er boðið upp á hollt fæði og markvissar hreyfistundir jafnt innan- sem utandyra. Algengt er að börn í leikskóla fari út einu sinni yfir daginn eða jafnvel oft, bæði í frjálsan leik og í skipulagðar hreyfistundir. Vettvangsferðir eru líka mikilvægur hluti af starfsemi leikskóla. Þáttur leikskólakennara í að efla vitund barna á samspili hollrar fæðu og hreyfingar leggur grunn að heilsu barna í framtíðinni. Hér hefur verið fjallað um hlutverk kennara og skóla í að efla hreysti og heilbrigði barna. Kennarar gegna mikilvægu hlutverki sem góðar fyrirmyndir í því að neyta hollrar fæðu með börnunum. Þeir skapa tækifæri til að börnin geti rannsakað, rætt um hugmyndir sínar og reynslu við önnur börn og börnin geti byggt upp nýja reynslu saman. Allt eru þetta þættir sem eru mikilvægir fyrir heilsu barna í nútíð og framtíð. Á vefsíðu lokaverkefnisins sem fylgir þessari greinargerð er að finna nánari umfjöllun um þá þætti sem hér hefur verið fjallað um og hugmyndir að útfærslu að verkefnum með börnum.

## 7. Lokaorð

Skóladagur barna á Íslandi er yfirleitt langur. Börn neyta stóran hluta af daglegri fæðu sinni í leikskólanum, og því gefast fjölmörg góð tækifæri í leikskóla, til að leggja grunn að hollu matarræði barna til framtíðar. Höfundar telja grunn að góðri heilsu og vellíðan meðal annars lagaðan, með því að leggja áherslu á, að skapa börnum tækifæri til að kynnst matnum sem þau neyta og uppruna hans. Hugmyndafræði Reggio Emilia-skólanna, Slow Food-samfélagsins og menntunar til sjálfbærni, falla vel að sýn höfunda og eru því lagðar til grundvallar í þessu lokaverkefni. Vefsíðan sem fylgir lokaverkefninu, er hugsuð sem kveikja eða hugmyndabanki fyrir kennara, sem vilja leggja áherslu á þá þætti sem fjallað hefur verið um í þessari greinargerð. Vefsíðan er sett þannig upp að hún geti komið hverjum þeim að notum, sem hefur áhuga á að kynna sér möguleika í námi barna út frá þessu tiltekna sjónarhorni. Á vefsíðunni sem fylgir greinargerðinni eru áhersluþættirnir eftirfarandi: starf í anda skóla ítölsku borgarinnar Reggio Emilia, hugmyndir Slow Food-samfélagsins, hugmyndir að sjálfbærni auk kafla um heilbrigði og holla fæðu. Fjallað er almennt um þessa áhersluþætti í hverjum kafla fyrir sig, og í undirköflum eru hugmyndir lagðar fram að mögulegum leiðum að námi barna. Rauði þráðurinn í öllum þáttum námsins, er starf í anda lýðræðis og virðingar. Starf með börnum í leikskóla hefur reynst höfundum þessa lokaverkefnis bæði ánægjulegt og gefandi. Því meiri reynslu sem höfundar öðlast í starfi sínu í leikskóla, því meira styrkjumst við í þeirri trú að þekking á mat sé góð undirstaða að heilbrigðu lífi. Við vonum að með þessu lokaverkefni takist okkur að kveikja áhuga annarra kennara á mikilvægi matarmenntunar í leikskóla. Verði ykkur að góðu.

## Heimildaskrá

- Allyson Macdonald. (2008). *Fagmennska og sjálfbærni: alþjóða samstarf um menntun og þjálfun fagfólks*. Sótt 19. apríl 2012 af:  
<http://www.utanrikisraduneyti.is/haskolafundarod/test/erindi/nr/4269>
- Anna Magnea Hreinsdóttir. (2008). „Af því að við erum börn“. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstjórar), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* (bls. 49-71). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RannUng.
- Auður Pálsdóttir, Björg Pétursdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Ingólfur Jóhannesson. (2009). Hvað þurfa einstaklingar að geta í sjálfbæru samfélagi framtíðarinnar? Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í Félagsvísindum X - Félags- og mannvísindadeild* (bls. 17-28). Reykjavík: Félagsvísindadeild Háskóla Íslands.
- Arna Skúladóttir. (2010). *Veganesti: Frá fæðingu til fjögurra ára aldurs*. Reykjavík: Sögur útgáfa.
- Bigler, D. (2009). Reggio Emilia – Another Fine Italian Import Interpreted by Daniel Bigler. *A better education*. Sótt 15. febrúar 2012 af  
<http://abettereducation.blogspot.com/2009/08/reggio-emilia-another-fine-italian.html>
- Cavallini, I. og Tedeschi, M. (ritstjórar). (2008). *The Languages of Food: recipes, experiences, thoughts*. Reggio Emilia: Reggio Children.
- Center for Young Women's Health. (2011). *Fast Food Facts*. Sótt 15. febrúar 2012 af [http://www.youngwomenshealth.org/fast\\_food.html](http://www.youngwomenshealth.org/fast_food.html)
- Computer Hope. (e.d.). *Who invented the internet?* Sótt 16. apríl 2012 af  
<http://www.computerhope.com/issues/ch001016.htm>
- Dahlberg, G., Moss, P. og Pence, A. (2007). *Beyond Quality in Early Childhood Education and Care* (2. útgáfa). London: Routledge.
- Dictionary.com, LLC. (2012). *Respect*. Sótt 27. mars 2012 af  
<http://dictionary.reference.com/browse/respect>
- Discovery Communications, LLC. (2008). *Slow Food: Small, Simple, Sustainable. TreeHugger*. Sótt 9. mars 2012 af <http://www.treehugger.com/green-food/slow-food-small-simple-sustainable.html>

- Edwards, C., Gandini, L. og Forman, G. (1998a). Conclusion: Final Reflections. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 457-466). London: Ablex Publishing Corporations.
- Edwards, C., Gandini, L. og Forman, G. (1998b). Introduction: Background and Starting Points. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 5-25). London: Ablex Publishing Corporation.
- Evrópuráðið. (e.d.). *Handbók um mannréttindafræðslu fyrir ungt fólk*. Sótt 26. mars 2012 af [http://vefir.nams.is/kompas/pdf\\_klippt/5.kafli/3.pdf](http://vefir.nams.is/kompas/pdf_klippt/5.kafli/3.pdf)
- Filippini, T. (1998). The Role of the *Pedagoga*: An Interview with Lella Gandini. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 127-137). London: Ablex Publishing Corporation.
- Gandini, L. (e.d.). *A History of the Experience of the Reggio Emilia Municipal Infant-Toddler Centers and Preschools*. Sótt 19. nóvember 2011 af [http://www.reggioalliance.org/reggio\\_emilia\\_italy/history.php](http://www.reggioalliance.org/reggio_emilia_italy/history.php)
- Grieshaber, S. og Hatch, J. (2003). *Pedagogical Documentation as an Effect of Globalization*. Sótt 17. apríl 2012 af [http://eprints.qut.edu.au/1108/1/Grieshaber\\_&\\_Hatch\\_Pedagogical\\_Documentation\\_2003.pdf](http://eprints.qut.edu.au/1108/1/Grieshaber_&_Hatch_Pedagogical_Documentation_2003.pdf)
- Guðrún Alda Harðardóttir. (2001). *Í leikskóla lífsins*. Akureyri: Textasmiðjan.
- Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir. (2005). *Fagleg kenning í fyrirrúmi*. Reykjavík: höfundar.
- Harpa Hreinsdóttir. (2002, 4. febrúar). *Hvað er vefsíða?* Sótt 16. apríl 2012 af <http://www.fva.is/harpa/verkfaeri/vefsidugerd/hvadervefsida.html>
- Harpa Rut Heimisdóttir. (2006). *Mataræði og hreyfing of feitra barna og foreldra : Breytingar á matarræði og hreyfivenjum eftir 18 vikna meðferð*. Óbirt MS-ritgerð: Háskóli Íslands, Menntavísindasvið. Sótt 5. apríl 2012 af [http://skemman.is/stream/get/1946/10244/13037/1/meistaraverkefni\\_harparut\\_loka\\_ritgerd\\_endanleg\\_tilprentunar.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/10244/13037/1/meistaraverkefni_harparut_loka_ritgerd_endanleg_tilprentunar.pdf)

Íslensk orðabók. (2002). Reykjavík: Edda útgáfa.

Jóhanna Einarsdóttir. (2008). Viðhorf til barna og áhrif á leikskólastarf. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstjórar), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* (bls. 17-29). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RannUng.

Jórlaug Heimisdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson. (2011, apríl). *Lýðheilsustöð: Allt hefur áhrif, einkum við sjálf. Sameiginlegt verkefni Lýðheilsustöðvar, heilsugæslunnar og sveitarfélaga á Íslandi 2005-2010*. Sótt 22. apríl 2012 af [http://www2.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/AHA-lokaskyrsla\\_april\\_2011\\_vefur.pdf](http://www2.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/AHA-lokaskyrsla_april_2011_vefur.pdf)

Kristín Dýrfjörð. (2006). Lýðræði í leikskólum: Um viðhorf leikskólakennara. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt 2. apríl 2012 af <http://netla.khi.is/greinar/2006/009/index.htm>

Landlæknir. (2009). *Heilsuefning*. Sótt 23. apríl 2012 af <http://landlaeknir.is/?PageID=463>

Leikskólinn Marbakki. (e.d.). *Um Marbakka*. Sótt 1. mars 2012 af <http://marbakki.kopavogur.is/um-skolann/um-marbakka/>

Lýðheilsustöð. (2009). *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. Sótt 23. apríl 2012 af [http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefing/Handbok\\_leikskolaeldhus\\_april\\_2009.pdf](http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefing/Handbok_leikskolaeldhus_april_2009.pdf)

Malaguzzi, L. (1988). *Börn hafa hundrað mál* (Aðalsteinn Davíðsson þýddi).

Reykjavík: Menntamálaráðuneyti Íslands. (Upphaflega gefið út 1988).

Malaguzzi, L. (1998a). History, Ideas, and Basic Philosophy: An Interview with Lella Gandini. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 49-97). London: Ablex Publishing Corporation.

Malaguzzi, L. (1998b). No way. The hundred is there. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 2-3). London: Ablex Publishing Corporation.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla*. Sótt 10. mars 2012 af <http://www.menntamalaraduneyti.is/utgefing-efni/namskrar/nr/3952>.

- Naughton, G.M. og Williams, G. (2004). *Teaching young children: choices in theory and practice* (2. útgáfa). England: Open University Press.
- Nutbrown, C. og Abbott, L. (2001). Experiencing Reggio Emilia. Í L. Abbott og C. Nutbrown (ritstjórar), *Experiencing Reggio Emilia: implications for pre-school provision* (bls.1-7). Philadelphia: Open University Press.
- Ólafur Páll Jónsson. (2001). Hvað merkja orðin sjálfbær þróun? *Vísindavefurinn*. Sótt 23. apríl 2012 af <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1840>
- Reggio Children. (1999). *Everything has a shadow, except ants*. Ítalía: Reggio Children.
- Reggio Children. (e.d.). *Reggio Emilia Approach*. Sótt 9. mars 2012 af <http://www.reggiochildren.it/identita/reggio-approach/?lang=en>
- Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða með áherslu á vatnsafl og náttúrusvæði. (2011). *Sjálfbær þróun*. Sótt 20. nóvember 2001 af: <http://www.rammaaetlun.is/um-rammaaetlun/sjalfbaer-throun/>
- Rinaldi, C. (1998). Projected Curriculum Constructed Through Documentation – *Progettazione: An Interview with Lella Gandini*. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 113-125). London: Ablex Publishing Corporations.
- Rinaldi, C. (2001). The pedagogy of listening: The Listening Perspective of Reggio Emilia. *Innovations in early education: the international reggio exchange*, 8(4), 1-4.
- Rinaldi, C. (2006). *In Dialogue with Reggio Emilia: Listening, researching and learning*. London: Routledge.
- Roehler, L.R. og Cantlon, D.J. (1997). Scaffolding: A powerful Tool in Social Constructivist Classrooms. Í K. Hogan og M. Pressley (ritstjórar), *Scaffolding Student Learning: Instructional Approaches & Issues* (bls. 6-42). Massachusetts: Brookline Books, Inc.
- Rojas-Drummond, S. M., Albarrán, C. D. og Littleton, K. (2008). Collaboration, creativity and the co-construction of oral and written texts [rafræn útgáfa]. *Thinking Skills and Creativity*, 3(3), 177–191.



- Samfélag, fjölskylda og tækni. (e.d.). *Netorðin fimm*. Sótt 17. apríl 2012 af <http://saft.is/oruggnetnotkun/netordinfimm/>
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (2009). *Uppeldisfræðileg skráning*. Sótt 17. apríl 2012 af <http://www.sare.is/hugmynd/skraningar/>
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (2012). *Skapandi efnisveita - ReMida*. Sótt 23. apríl 2012 af [http://www.sare.is/hugmynd/skapandi\\_efnisveita/](http://www.sare.is/hugmynd/skapandi_efnisveita/)
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (e.d.a). *Reggio Emilia og Ísland*. Sótt 1. mars 2012 af [http://www.sare.is/about/um\\_sare/](http://www.sare.is/about/um_sare/)
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (e.d.b). *SARE skólar*. Sótt 1. mars 2012 af [http://www.sare.is/sare\\_skolar/](http://www.sare.is/sare_skolar/)
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (e.d.c). *Um SARE*. Sótt 1. mars 2012 af <http://www.sare.is/about/>
- Sigurður Kristinnsson. (2011). Hvaða máli skiptir upplýst samþykki? Í Salvör Nordal og Vilhjálmur Árnason (ritstjórar), *Siðfræði og samfélag* (bls. 189-206). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Slow Food. (e.d.a) *Food & sensory Education*. Sótt 3. mars 2012 af [http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id\\_pg=5](http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id_pg=5)
- Slow Food. (e.d.b). *Welcome to our world: companion*. Ítalía: Slow Food.
- Slowfood Reykjavík. (2009). *Hvað er Slow Food?* Sótt 26. febrúar 2012 af [http://www.slowfood.is/slowfood/hvad\\_er\\_slow\\_food-/](http://www.slowfood.is/slowfood/hvad_er_slow_food-/)
- Spaggiari, S. (2008). The Languages of food. Í I. Cavallini og T. Maddalena (ritstjórar), *The Languages of food: recipes, experiences, thoughts* (bls. 10-11). Reggio Emilia: Reggio Children.
- Stefán Bergmann. (2008). *Upplýsingar um rannsóknar- og þróunarverkefnið GETU 2007-2010*. Sótt 27.mars 2012 af [https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0\\_300408.pdf](https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0_300408.pdf)
- Svala Jónsdóttir. (1999). *Leikskólastarf í Reggio Emilia: Hvernig er þetta hægt?* Reykjavík: Kennaraháskóli Íslands.

## **Viðauki**

Í viðauka þessum er að finna það efni sem fram kemur á vefsíðunni sem fylgir þessari greinargerð. Slóðin á vefsíðuna er: <http://www.matarmenntun.wordpress.com> og áskilja höfundar sér þann rétt að breyta vefsíðunni, í takt við tíðaranda og frekari rannsóknir í fræðunum. Tekið skal fram að á vefsíðunni eru kaflaheitin ekki númerið, en eru þau númeruð hér í viðauka til að auðvelda yfirferð og skilning á uppbyggingu vefsíðu.

### **1. Matarmenntun**

Velkomin á vefsíðuna okkar, Matarmenntun í leikskóla. Þessi vefur er lokaverkefni okkar til B.Ed-gráðu frá Háskóla Íslands, kennaradeild, vorið 2012. Við ákváðum að útbúa vefsíðu til þess að gera viðfangsefni okkar aðgengilegt og nýtilegt sem flestum. Það er von okkar að efnið höfði til þeirra sem starfa í leikskóla og verði til þess að auka veg matarmenntunar í leikskóla.

Vefsíðan er unnin með það að markmiði, að efla skilning kennara og þeirra sem áhuga hafa á starfi með börnum, á mikilvægi þess að fræða börn um heilbriggt líferni og hjálpa þeim að öðlast frekari meðvitund um þann mat sem þau leggja sér til munns, með hliðsjón af kennsluáðferðum Reggio Emilia-skólanna. Hugmyndir Slow Food-samfélagsins, Reggio Emilia-hugsuða og hugmyndir um sjálfbært samfélag eru nýttar sem stoðir vefsíðunnar og telja höfundar þær eiga vel við í íslenskum skólum, sem og samfélaginu í heild.

Ef þú hefur einhverjar fyrirspurnir varðandi vefinn eða efni hans, vinsamlegast hafðu samband við höfunda.

Kær kveðja,

Heiðbjört Gylfadóttir, netfang: [heidagylfa@gmail.com](mailto:heidagylfa@gmail.com)

Íris María Bjarkadóttir, netfang: [irism88@hotmail.com](mailto:irism88@hotmail.com)

## 2. Um lokaverkefnið

Vefsíðan, *Matarmenntun*, er unnin með það að markmiði, að efla skilning kennara og þeirra sem áhuga hafa á starfi með börnum, á mikilvægi þess að fræða börn um heilbriggt lífni og hjálpa þeim að öðlast frekari meðvitund um þann mat sem þau leggja sér til munns, með hliðsjón af kennsluáðferðum Reggio Emilia-skólanna. Hugmyndir Slow Food-samfélagsins, Reggio Emilia-hugsuða og hugmyndir um sjálfbært samfélag eru nýttar sem stöðir vefsíðunnar og telja höfundar þær eiga vel við í íslenskum skólum, sem og samfélaginu í heild.

Lokaverkefnið er gefið út á vefsíðuformi með tilliti til aðgengis, gagnvirkni, umhverfisverndar og þróunar í námssamfélaginu. Ætlunin er að vefsíðan sé þess eðlis, að hægt sé að uppfæra hana með hliðsjón af bættri tækni og nýrri þekkingu, en það reynist afar auðvelt þegar unnið er með vefsíður af þessu tagi.

Höfundum þykir mikilvægt að allt starfsfólk innan skóla sé meðvitað um þau tækifæri til menntunar sem bjóðast í matartímanum, en þessi tími hefur oft þótt vera aðskilinn frá þeim tíma sem kennarar nýta til kennslu. Áhersla er á að kenna börnum leiðir til að skilja, þekkja og vera fær um að velja sér leiðir sem gefa von um betra og heilbrigðara líf í nútímasamfélagi. Mikilvægt er að börn geri sér grein fyrir því hvernig eðlileg hringrás náttúrunnar virkar, að þau skilji að með því að lifa sem ábyrgur einstaklingur sé hægt að halda umhverfisskaðvöldum í lágmarki, og að þau öðlist skilning á því að allar athafnir manna í heiminum tengjast á einhvern hátt. Mikilvægt er að ræða við börnin um þessa hluti og hlusta á hugmyndir þeirra. Umræðuefnin eru óteljandi, virk hlustun kennara sem skipuleggur vinnu sína út frá áhuga barnanna, gefur hugmyndum þeirra byr undir báða vængi.

Malaguzzi (1988: 71) sagði að börn væru gullnáma, en að það væri hlutverk hinna fullorðnu að fá gullið til að glóa. Þetta er tilvitnun sem fellur vel að lokaverkefni þessu og er jafnframt góð til þess að nýta sem leiðarljós í starfi leikskólakennara.

### Heimildir

Malaguzzi, L. (1988). *Börn hafa hundrað mál* (Aðalsteinn Davíðsson þýddi). Reykjavík: Menntamálaráðuneyti Íslands. (Upphaflega gefið út 1988).

## 2.1 *Upplýst samþykki*

Alþjóðlegar samþykktir og lög einstakra ríkja hafa á síðustu áratugum gert það að veruleika, að krafa um upplýst samþykki er orðin föst í sessi í nútímasamfélagi fræðimanna. Þessi krafa er nú orðin svo að hún er ekki lengur eingöngu siðferðilegs eðlis, heldur er henni fylgt eftir með valdboði laga og reglugerða (Sigurður Kristinsson, 2011: 189).

Í leikskólanum Aðalþingi í Kópavogi er venjan sú að biðja foreldra um að skrifa undir samþykkt sem heimilar starfsfólki skólans að meðhöndla gögn um börnin og birta af þeim myndir og myndbandsupptökur á opinberum vettvangi. Á þessari vefsíðu birtist myndefni frá Aðalþingi, sem fengið er að láni með leyfi skólastjórnenda, gegn því loforði að umgangast gögnin af virðingu, bæði virðingu við skólann, sem og við börnin sem eiga í hlut. Tekið skal fram að þau börn, sem sjást á myndum og myndbandsupptökum, hafa sjálf valið að taka þátt í þeim verkefnum sem eru skráð. Ekkert barn fer þvingað til leikja og náms, en eitt af veigameiri hlutverkum kennara er einmitt að hlusta á börnin og vilja þeirra, bæði til þátttöku og framvindu verkefnis.

Afnot af efni vefsins eru heimil gegn því að vitnað sé í höfunda síðunnar. Afnot af myndefni síðunnar eru hins vegar ekki heimil þar sem efnið er í eigu leikskólans Aðalþings.

### **Heimildir**

Sigurður Kristinsson. (2011). Hvaða máli skiptir upplýst samþykki? Í Salvör Nordal og Vilhjálmur Árnason (ritstjórar), Siðfræði og samfélag (bls. 189-206). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

## 2.2 *Um höfunda*

Heiðbjört Gyldfadóttir og Íris María Bjarkadóttir heitum við og erum namar á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Þessi vefur er lokaverkefni okkar til B.Ed-gráðu í Kennaradeild vorið 2012.

**Heiðbjört Gyldfadóttir** útskrifaðist með stúdentspróf frá Menntaskólanum í Kópavogi 1989. Hún hlaut menntun sína í Fósturskóla Íslands og útskrifaðist þaðan vorið 1993. Heiðbjört hefur starfað sem leikskólakennari í leikskólunum Garðaborg, Fögrubrekku, Kór og Aðalþingi en þeir þrír síðast töldu eru allir staðsettir í Kópavogi. Heiðbjört hefur starfað sem þingforseti í leikskólanum Aðalþingi frá stofnun hans eða í rúm 3 ár.

**Íris María Bjarkadóttir** er útskrifuð frá Fjölbrautaskóla Suðurlands með stúdentspróf af félagsfræðibraut. Íris hefur starfað í leikskóla síðan í lok árs 2009 og gegnir nú stöðu verkefnastjóra innan leikskólans Aðalþings.

Sumarið 2010 tóku Heiðbjört og Íris María þátt í tveggja vikna sumarskóla í Reggio Emilia, ásamt fimm öðrum samstarfskonum og fjölda annarra þátttakenda víðs vegar að úr heiminum. Viðfangsefni sumarskólans voru mjög fjölbreytt og skemmtileg, og styrktu okkur í þeirri trú að nálganir leikskólastarfs í anda Reggio Emilia, séu leiðir til náms fyrir börn og kennara sem okkur hugnast vel. Heiðbjört hafði áður tekið þátt í ráðstefnu í Reggio Emilia, en það var ráðstefnan Crossing Boundaries, veturinn 2004.

### 3. Slow Food

Ef til vill er ein einfaldasta leiðin til að útskýra hugtakið Slow Food að benda á að í raun er verið að tala um andstæðu „Fast Food” eða skyndibita. Skyndibiti er yfirleitt matur sem er mikið unninn og fæst á þess konar stöðum sem treysta á að auðvelt sé að hita upp og geyma matinn (Center for Young Women’s Health, 2011). Skyndibiti er næringarsnaður og einsleitur og í kjölfar aukinnar útbreiðslu á þessum matarkosti ákvað hópur fólks að koma með mótsvar gegn þessari þróun. Með Ítalann Carlo Petrini í forustu kom þessi hópur af stað grasrótahreyfingu sem í dag státar af meðlimum í rúmlega 100 löndum og nefnist þessi hópur Slow Food–samtökin. Meginmarkmið þessara samtaka er að auka meðvitund fólks um mikilvægi matarmenningar, þekkingar, hefðar og landfræðilegs uppruna matvæla, það er að segja að neytandinn geri sér grein fyrir því hvaðan maturinn kemur, hvort hann sé til dæmis innfluttur langt að eða hvort hann komi af næsta bæ. Að ráðum Slow Food–félagsins skal maturinn bragðast vel, hann á að vera laus við aukaefni og vera sem náttúrulegastur og skal hann einnig vera sanngjarn á þann hátt að sá sem framleiðir hráefnið fái sanngjarnt verð fyrir vinnu sína og afurðir. Neytendur skulu fá að njóta hráefnis sem ræktað er með virðingu og með áherslu á góða næringu (Slowfood Reykjavík, 2009).

Matarmenntunarstefna Slow Food–félagsins er byggð á þeirri hugmynd að orðið *matur* þýði *ánægja*, *menning* og *glæðværð*. Bæði fullorðnir og börn læra hvernig á að sameina ánægju og ábyrgð þegar kemur að því að taka ákvarðanir varðandi það hvernig við nærumst, með því að skilja hvaðan maturinn kemur, hvernig hann var framleiddur og af hverjum. Mikilvægt er að kunna að meta bæði menningarlegt og félagslegt gildi matar. Aðaláherslan er á skynfærin og upplifunina sem fæst af því að undirbúa, framreiða og neyta matar. Börn eiga að fá að uppgötva matinn á skemmtilegan og fræðandi hátt við aðlaðandi aðstæður. Ferlið á, meðal annars, að leiða til umræðna um matarmenninguna, uppruna matar og árstíðirnar (Slow Food, e.d.).

#### Heimildir

Center for Young Women’s Health. (2011). *Fast Food Facts*. Sótt 15. febrúar 2012 af

[http://www.youngwomenshealth.org/fast\\_food.html](http://www.youngwomenshealth.org/fast_food.html)

Slow Food. (e.d.). *Food & sensory Education*. Sótt 3. mars 2012 af

[http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id\\_pg=5](http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id_pg=5)

Slowfood Reykjavík. (2009). *Hvað er Slow Food?* Sótt 26. febrúar 2012 af

[http://www.slowfood.is/slowfood/hvad\\_er\\_slow\\_food/](http://www.slowfood.is/slowfood/hvad_er_slow_food/)

### 3.1 Lýðræði, virðing og samvinna

Vinnubrögðin innan Slow Food–samfélagsins byggja á lýðræði. Samtökin leggja mikla áherslu á að viðskiptin sem eiga sér stað í heimi matar séu sanngjörn fyrir alla sem að máli koma, það er að segja fyrir þann sem framleiðir vöruna, fyrir millilið viðskiptanna, ef það á við og svo auðvitað fyrir neytendur (Slow Food, e.d.). Lýðræðisleg vinnubrögð fela í sér virðingu fyrir þeim sem að máli koma. Þegar stunda á sanngjörn viðskipti er mikilvægt að gæta þess að ekki sé traðkað á öðrum til þess að tryggja jafnrétti innan viðskiptanna. Virðingin liggur þó ekki síst hjá landinu sjálfu og þeim afurðum sem skapa þessi viðskipti. Það er undir manningnum komið að tryggja það að landið sem ræktað er á sé sem hreinast, það er að segja að öll óþarfa notkun ólífræns efnis sé í lágmarki. Skepnurnar sem notaðar eru til þess að fæða og klæða manninn eiga líka rétt á því að komið sé fram við þær af virðingu og áhersla á að líf þeirra sé eins gott og kostur er. Tryggja þarf aðgengi þeirra að fersku lofti, góðu fæði og viðeigandi manneldiskostum (National Cooperative Grocers Association, e.d.).

#### Heimildir

National Cooperative Grocers Association. *Humane Treatment of Farmed Animals*. (e.d.).

Sótt 19. apríl af <https://www.ncga.coop/newsroom/animal-treatment>

Slow Food. (e.d.). *Welcome to our world: companion*. Slow Food: Ítalía.

### 3.2 Matarmenntun

Matur er stór hluti af leikskólalífinu, en honum er ef til vill ekki alltaf veitt sú athygli og virðing sem hann í raun og veru krefst. Tökum dæmi úr hefðbundnum leikskóla:

Morgunmatur er í boði á milli klukkan 8:15-8:45, sem gera 30 mínútur. Ávaxtastund er í kringum 10:00 og tekur að jafnaði um 15 mínútur. Hádegisverður er framreiddur klukkan 11:00 og lýkur um klukkan 11:30, sem gera 30 mínútur. Nónhressing er klukkan 14:30 og lýkur um klukkan 15:00, sem gera 30 mínútur. Síðdegishressing er í boði klukkan 16:30 og tekur að jafnaði um 15 mínútur.

Samtals eru þetta um það bil 120 mínútur, eða 2 klukkustundir sem fara í það að matast, en það er ¼ af vinnutíma kennara í 100% starfi. Svo þarf að hafa í huga að það er mun meiri tími sem fer af heildarvinnutímanum í hluti sem varða matartímann, svo sem það að leggja á borð og svo frágang.

Því liggur það fyrir að mikilvægt er að nýta þennan tíma, því í honum geta falist fjölmörg tækifæri til kennslu og náms barna, sem meðal annars byggist á samræðum. Matartíminn á að vera lifandi og fræðandi tími, uppfullur af spurningum og undrun. Kennslan sem fram fer á þessum tíma felst í því að ræða um uppruna matar, með tilliti til sjálfbærs hugsunarháttar, virðingar og sjálfstæðis barnanna.

Hægt er að nýta þennan tíma í það að leggja áherslu á að börnin læri hvernig á að sameina ánægju og ábyrgð þegar kemur að því að taka ákvarðanir varðandi það hvernig við nærumst. Við gerum það með því að skilja hvaðan maturinn kemur, hvernig hann var framleiddur og af hverjum (Slow Food, e.d.).

Hér á eftir koma hugmyndir sem kennarar geta stuðst við til þess að nýta tímann sem fer í vinnu með mat betur.

### ***Hvað er í matinn í dag?***

Spurningin „Hvað er í matinn í dag?“ getur verið mun dýpri en hún gefur til kynna og felur í sér margar undirspurningar. Það skal ekki láta við sitja þegar heyrst til dæmis „fiskur“, heldur halda áfram að spyrja, greina og skilja með meiri nákvæmni.

Ef við gefum okkur svo að það sé fiskur, kartöflur og grænmeti í matinn er hægt að spyrja spurninga eins og:

- Er ekki eitthvað með fiskinum?
- Hvaðan kemur fiskurinn/kartöflurnar/grænmetið?
- Hvernig fiskur haldið þið að sé í matinn?
- Hvernig er fiskurinn/kartöflurnar/grænmetið á bragðið?

Seinnipart dags er oft brauð með nónhressingunni og einföld spurning eins og:

- Hvaðan kemur brauðið?

Spurningin getur gefið af sér mörg svör og mikið til þess að hugsa um. Hægt er að ræða það hvernig jörðin gefur okkur kornið og hvernig við þurfum því að koma fram við jörðina. Við fáum kornið oft frá fjarlægum löndum og þá er til dæmis hægt að spyrja börnin um það hvernig kornið kemur til Íslands. Kennari verður ávallt að vera opin og tilbúinn til þess að grípa spurningar og hugsanir barnanna og bregðast við þeim.

### ***Þátttaka barna í undirbúningi fyrir matartímann***

Það að gefa börnum tækifæri til að taka þátt í undirbúningi fyrir matartímann skilar sér í auknum skilningi á matnum. Ferlið er hér í aðalhlutverki.



- Við gefum börnunum alltaf tækifæri til þátttöku, svo lengi sem það brýtur ekki í bága við heilbrigðisreglur og að það sé ekki hættulegt fyrir börnin. Þau vilja gjarnan fylgjast með þegar við til dæmis skerum ávexti og er það mikilvægt að lofa börnunum að sitja hjá okkur og svara spurningum þeirra. Hér er hægt að nýta tækifærið til samræðna um ávextina, hvaðan þeir koma og hvernig þeir komast til okkar í skólann.
- Margir skólar eru með svokallað *þjónakerfi* sem felst í því að börnin taki þátt í því að leggja á borð og undirbúa þannig matartímamann. Það er um að gera að láta fagurfræðina ráða hér ríkjum og reyna eftir fremsta megni að hafa rýmið þar sem börnin matast fagurt og áhugavert. Þá er hægt að nota borðskraut, setja hugsun í það hvernig við leggjum á borð og passa upp á að birtan inni í herberginu sé þægileg.
- Sumarið er tilvalinn tími fyrir vinnu með mat. Ef útisvæði býður upp á það er tilvalið að setja upp matjurtagarð þar sem börnin geta ræktað sitt eigið grænmeti. Gefa þarf börnunum tækifæri á að taka þátt í vinnunni allan tímann, þau fái að fylgjast með því ferli sem fram fer í kringum gróðursetningu og uppskeru. Möguleiki er að tala við umsjónarmenn nærliggjandi skólagarða og fá ef til vill pláss fyrir leikskólann. Einnig er hægt að rækta jurtir innandyra, en þá þarf að huga sérstaklega vel að ræktuninni. Ef svo vill til að ræktunin misheppnast, má einnig horfa á það sem tækifæri til þess að fara yfir með börnunum hvað mögulega gæti hafa farið úrskeiðis og síðar reynt aftur.

## Heimildir

Slow Food. (e.d.) *Food & sensory Education*. Sótt 3. mars 2012 af

[http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id\\_pg=5](http://www.slowfood.com/education/pagine/eng/pagina.lasso?-id_pg=5)

## 4. Reggio Emilia

Reggio Emilia er lítil bær á Norður-Ítalíu og er þekktur fyrir aðferðir við uppeldi og kennslu ungra barna. Saga Reggio Emilia–aðferðarinnar er áhugaverð, en hún hefst árið 1945 við lok seinni heimsstyrjaldar. Konur og karlmenn þráðu betra líf fyrir börn sín, þar sem fólk þyrfti ekki að lifa við kúgun og gæti notið frelsis í samfélaginu. Þörf var á því að gæta þess að aldrei framar þyrfti fólk að horfast í augu við afleiðingar fasismans. Það var þá sem íbúar Reggio Emilia fundu löngun til þess að stofna skóla fyrir ung börn þar sem hægt væri að tryggja betra líf. Markmiðin voru meðal annars þau að ala upp gagnrýnin börn sem stæðu vörð um lýðræðið (Gandini, e.d.; Malaguzzi, 1998: 49-50, 52).

Fyrstu leikskólarnir í Reggio Emilia voru settir á laggirnar af foreldrum og hefur verið löng hefð fyrir ríku samstarfi á milli foreldra og kennara til þess að tryggja börnunum í Reggio tækifæri til góðrar menntunar. Það er nánast ómögulegt að lesa sér til um Reggio Emilia–aðferðina án þess að sjá nafn Loris Malaguzzi koma fyrir, en hugmyndir hans um starf með börnum fljóta í gegnum allt það starf sem fram fer í skólum Reggio Emilia. Malaguzzi er upphafsmaður Reggio Emilia–aðferðarinnar og vann hann ávallt í nánú samstarfi við foreldra og kennara skólanna. Það var einnig Malaguzzi sem barðist fyrir því að stjórnvöld tækju virkan þátt í rekstri leikskólanna og árið 1963 uppskar hann erfiðið þegar fyrsti ríkisrekni leikskólinn var opnaður í Reggio Emilia (Gandini, e.d.).

Í Reggio Emilia er ríkjandi viðhorf um það að foreldrar beri ekki einir ábyrgð á velferð og uppeldi barna sinna. Stjórnvöld í Reggio Emilia–borg styðja fast við bakið á því uppeldisstarfi sem fram fer í leikskólunum og hafa séð um rekstur þeirra síðan árið 1967. Þau hafa sýnt mikinn skilning á mikilvægi þess að byggja upp góða leikskóla og þykir það vera ein af mörgum ástæðum fyrir velgengni leikskólastarfs í Reggio Emilia (Svala Jónsdóttir, 1999: 5).

Íslenskir leikskólar hafa sótt innblástur til Reggio Emilia í meira en tvo áratugi, en það var leikskólinn Marbakki í Kópavogi sem reið á vaðið árið 1987 og sótti hugmyndir um kennslu ungra barna til Reggio (Leikskólinn Marbakki, e.d.; Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, e.d.). Vert er að taka það fram að hugmyndafræði Reggio Emilia er ekki þess eðlis að hægt sé að fjölríta og alhæfa yfir á skóla í öðrum löndum. Hvert samfélag fyrir sig verður að leysa úr sínum vandkvæðum og aðlaga hugmyndirnar að menningunni. Kennslunýjungar er aldrei hægt að flytja á milli landa, án þess að til komi yfirgripsmikil túlkun og aðlögun, að landinu sem tekur við henni (Edwards, Gandini og Forman, 1998: 457-458).

## Heimildir

- Edwards, C., Gandini, L. og Forman, G. (1998). Conclusion: Final Reflections. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 457-466). London: Ablex Publishing Corporations.
- Gandini, L. (e.d.). *A History of the Experience of the Reggio Emilia Municipal Infant-Toddler Centers and Preschools*. Sótt 19. nóvember 2011 af [http://www.reggioalliance.org/reggio\\_emilia\\_italy/history.php](http://www.reggioalliance.org/reggio_emilia_italy/history.php)
- Leikskólinn Marbakki. (e.d.). *Um Marbakka*. Sótt 1. mars 2012 af <http://marbakki.kopavogur.is/um-skolann/um-marbakka/>
- Malaguzzi, L. (1998). History, Ideas, and Basic Philosophy. An Interview with Lella Gandini. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 49-97). London: Ablex Publishing Corporation.
- Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (e.d.a). *Reggio Emilia og Ísland*. Sótt 1. mars 2012 af [http://www.sare.is/about/um\\_sare/](http://www.sare.is/about/um_sare/)
- Svala Jónsdóttir. (1999). *Leikskólastarf í Reggio Emilia: Hvernig er þetta hægt?* Reykjavík: Kennaraháskóli Íslands.

### 4.1 Lýðræði, virðing og samvinna

Lýðræði er byggt á kerfisbundinni reglusmið fyrir hóp manna sem oft er skilgreind sem *reglur fólksins*, það er að segja kerfi þar sem fólkið í samfélaginu býr til reglunar sem því ber svo að hlýða. Að baki hugmyndinni um lýðræði liggja tvær grundvallarreglur sem skýra hvers vegna þetta tiltekna stjórnkerfi höfðar til fólks í svo ríkum mæli. Í fyrsta lagi má nefna regluna um sjálfstæði einstaklingsins sem ber það með sér að engum skuli gert að fylgja reglum sem aðrir hafa þröngvað upp á hann og í öðru lagi er það reglan um jafnrétti sem skal tryggja það að allir hafi sömu möguleika á að hafa áhrif á ákvarðanir sem snerta fólkið í samfélaginu (Evrópuráðið, e.d.). Lýðræði í leikskólastarfi byggir meðal annars á því að kennari sýni sjónarmiði barna áhuga og stundi hlustun í anda uppeldisfræði hlustunar (e. pedagogy of listening) (Anna Magnea Hreinsdóttir, 2008: 49). Þegar virkri hlustun er beitt, er börnunum sýnd virðing með því að hlusta af heilum hug og taka orð þeirra og spurningar alvarlega. Kennurum ber að virða sjálfstæði barnanna og hugmyndir þeirra, og sýna fram á jafnrétti með því að gefa öllum kost á að tjá skoðanir sínar. Gott er að hafa í huga að kennarinn getur lært af spurningum barnanna alveg eins og þau geta lært af svörum kennarans (Rinaldi, 1998: 114, 2001).

### *Samvinna og samvera*

Samvinna og samvera koma sterklega fram í hugmyndum og starfi í Reggio Emilia-skólum. Börn og fullorðnir vinna saman, börn, starfsfólk og kennarar vinna saman og börn vinna með öðrum börnum. Svo má ekki gleyma því að börn vinna með starfsfólki eldhússins og starfsfólk eldhússins á í góðu samstarfi við kennara (Nutbrown og Abbott, 2001: 5-6).

Pegar lögð er áhersla á samvinnu og samveru má horfa á svokallaða sameiginlega uppbyggingu þekkingar, en hún er talin bæta þekkingu þeirra barna sem eiga í hlut. Börnin öðlast dýpri þekkingu á því sem verið er að skoða og allir sem eiga í hlut hjálpast að við að byggja upp þekkingu. Í gegnum samskipti er byggð upp þekking í sameiningu, mismunandi sjónarhorn eru rædd og oft er komist að mörgum ólíkum niðurstöðum. Þannig fæst dýpri skilningur á því efni sem verið er að ræða (Rojas-Drummond, Albarrán og Littleton, 2008). Virðing er mikilvægur hluti af því að byggja upp þekkingu í sameiningu við aðra, en virðing felur það, meðal annars, í sér að einstaklingur geri sér grein fyrir því að annað fólk hafi ákveðna eiginleika eða hæfileika sem ber að huga að (Dictionary.com LLC, 2012).

Eitt af þeim öflugum verkfærum sem hægt er að nýta sér við það að byggja upp þekkingu í umhverfi sem mótast af félagslegri hugsmíðahyggju er hin svokallaða *vinnupallaaðferð* (e. scaffolding) en það er ákveðin kennsluáðferð sem byggð er upp á hugmyndum Vygotsky og Bruner. Það er ekki svo langt síðan talið var að það að mennta ungt fólk fælist í því að koma einhverri ákveðinni þekkingu til skila. Þetta viðhorf hefur þó breyst og í dag er talið að góð leið til menntunar er að styðja fremur við námið sem fer fram að frumkvæði námsmannsins, í þessu tilfalli leikskólabarnsins. Börnin öðlast þekkingu með því að tengja nýja reynslu við áður fengna reynslu og byggja upp svokölluð skemu (e. schemata), þannig byggir barnið upp þekkingu og öðlast nýjan skilning á hugtökum og umhverfi sínu. Barnið þróar nám sitt og reynslu í samræmi við aðra einstaklinga í umhverfi sínu og nýtur stuðnings frá reyndari aðila. Það að nota vinnupallaaðferðina getur hjálpað til við að auka getu barns á öllum þroskastigum (Naughton og Williams, 2009: 370; Roehler og Cantlon, 1997).

## Heimildir

- Anna Magnea Hreinsdóttir. (2008). „Af því að við erum börn“. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstjórar), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* (bls. 49-71). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RannUng.
- Dictionary.com, LLC. (2012). *Respect*. Sótt 27. mars 2012 af <http://dictionary.reference.com/browse/respect>
- Evrópuráðið. (e.d.). *Handbók um mannréttindafræðslu fyrir ungt fólk*. Sótt 26. mars 2012 af [http://vefir.nams.is/kompas/pdf\\_klippt/5.kafli/3.pdf](http://vefir.nams.is/kompas/pdf_klippt/5.kafli/3.pdf)
- Naughton, G.M. og Williams, G. (2004). *Teaching young children: choices in theory and practice* (2. útgáfa). England: Open University Press.
- Nutbrown, C. og Abbott, L. (2001). Experiencing Reggio Emilia. Í L. Abbott og C. Nutbrown (ritstjórar), *Experiencing Reggio Emilia: implications for pre-school provision* (bls.1-7). Philadelphia: Open University Press.
- Rinaldi, C. (1998). Projected Curriculum Constructed Through Documentation – *Progettazione: An Interview with Lella Gandini*. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 113-125). London: Ablex Publishing Corporations.
- Rinaldi, C. (2001). The pedagogy of listening: The Listening Perspective of Reggio Emilia. *Innovations in early education: the international reggio exchange*, 8(4), 1-4.
- Roehler, L.R. og Cantlon, D.J. (1997). Scaffolding: A powerful Tool in Social Constructivist Classrooms. Í K. Hogan og M. Pressley (ritstjórar). *Scaffolding Student Learning: Instructional Approaches & Issues* (bls. 6-42). Massachusetts: Brookline Books, Inc.
- Rojas-Drummond, S. M., Albarrán, C. D. og Littleton, K. (2008). Collaboration, creativity and the co-construction of oral and written texts. *Thinking Skills and Creativity*, 3(3), pp. 177–191.

## 4.2 Uppeldisfræðilegar skráningar

Kennarar sem vinna eftir hugmyndafræði Reggio Emilia, hafa mikið gagn af því að nýta sér uppeldisfræðilegar skráningar (e. pedagogical documentation), en þeim er ætlað að sýna fram á hvað barnið er fært um að gera og hvað í því býr, án þess að verið sé að miða við fyrirfram gefna staðla (Guðrún Alda Harðardóttir, 2001: 35). Skráningar geta verið gagnlegar fyrir kennarann, barnið, foreldrana og samfélagið í heild sinni, allt eftir því hvernig þær eru settar fram. Þannig hefur uppeldisfræðileg skráning margbreytilegan tilgang sem fyrst og fremst er ætlað að gera námsferil barna sýnilegan, þeim sjálfum og öðrum, hvernig þau leita að merkingu og byggja upp sameiginlega þekkingu (M. Ruozi og M. Davoli munnleg heimild, 9. júlí 2010; Rinaldi, 2006: 203-204). Með því að ígrunda skráningar sínar, móta kennarar eigin kenningu og eigin merkingu fyrir tilgangi starfsins. Sjálfsígrundun, samræða og samstarf milli kennara, með tilliti til skráninga, er nokkurs konar andsvar við fyrirfram ákveðnum námsáætlunum, eins og tíðkast í mörgum skólum (Filippini, 1998: 132).

### **Meginmarkmið**

Meginmarkmið uppeldisfræðilegra skráninga er að fylgja ferli barns og/eða hóps barna. Kennari verður vitni að því hvernig hugmyndir þeirra og tilgátur þróast, auk þess sem hann skráir eigið ferli sem ætlað er að styðja við hugmyndir barna á þann hátt að viðfangsefnið sé þeim áskorun sem gefi af sér tækifæri til náms (Dahlberg, Moss og Pence, 2007: 152-153; Rinaldi 2006: 63). Skráningar eru einnig tilraunir til þess að gera sköpunargáfunni og glæsileikanum, sem er að finna í dagsdaglegu starfi, almennileg skil, með því að reyna að skilja fyllilega og styðja við það lærdómsferli barna og kennara sem fram fer. Það að skrá starfið sem fram fer, færir kennaranum vitneskju um það nám sem fram fer hverju sinni og gefur honum þannig tækifæri til að skilja hæfni barnanna og þróa sjálfur með sér hæfni til þess að takast á við starfið (Reggio Children 1999: 8-9; Rinaldi, 2006: 57). Þannig kafar leikskólakennarinn dýpra í starfið, þróar eigin fagmennsku og ígrundar hvernig eigin aðferðir geti stutt barnið við að þróa tilgátur sínar og hugmyndir (Rinaldi, 2006: 196-197).

### **Hugmyndafræði**

Hugmyndafræðin á bak við uppeldisfræðilegar skráningar, er fyrst og fremst byggð á því að hlusta á raddir barna og fylgja barninu sem einstaklingi eftir, þegar það er að leik. Hægt er að nota ýmiss konar tæki til að gera skráningu og má til dæmis nefna myndavélar, myndbandsupptökuvélar, hljóðupptökutæki og svo auðvitað blað og penna, en myndavélarnar eru líklegast þau tæki sem mest eru notuð í dag. Kennarinn skráir hjá sér

athugasemdir barnanna, tekur myndir eða myndbandsupptökur og skoðar þær síðan, oft í samráði við aðra kennara eða jafnvel með börnunum, til þess að fá betri sýn á það sem fyrir augu ber (Grieshaber og Hatch, 2003). Það að nota uppeldisfræðilegar skráningar, sem verkfæri í starfi, gefur kennara tækifæri til að þjálfa næmni fyrir atburðum hins daglega lífs og geta skoðað þá margsinis út frá nýju sjónarhorni, og þannig komið auga á áður óséðar víddir (Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia, 2009).

Leikskólabörn eru ekki óvirkir þátttakendur í því sem fram fer í skólastarfinu. Þau eru, þvert á móti, virkir einstaklingar þegar kemur að mótun eigin þekkingar, auk þess að taka þátt í mótun félagslegs umhverfis síns (Rinaldi, 1998: 115). Sjálfstæð mótun þekkingar fer fram í samvinnu við aðra og þessi mótun er barninu ekki auðveld. Það eru margir áhrifavaldar í umhverfinu og oft getur það reynst börnum erfitt að finna millivegin, en það felur í sér að tengja saman mismunandi heima, og þannig skoða börnin sjálf sig út frá mismunandi sjónarhornum, sem getur átt stóran þátt í því að móta sjálfsmynd barnsins. Með hjálp skráninga geta börn ígrundað eigin aðferðir og tilfinningar og lagst í sjálfsskoðun sem eykur bæði skilning þeirra á sjálfum sér og öðrum (Rinaldi, 2006: 63-64).

### **Hvað þarf að hafa í huga?**

- Gæta þess að hafa ávallt skráningartækin við hendi.
- Beita virkri hlustun.
- Skráning um ákveðið viðfangsefni getur farið aðra leið heldur en kennari kýs og þarf hann að vera í stakk búinn að hlusta á vilja barnanna og beygja frá hugmyndum sínum.
- Gefa sér tíma til þess að vinna úr skráningum, velja úr myndum og myndbrotum og gæta þess að framsetning sé skýr og viðfangsefnið í forgrunni.
- Hlusta á samkennara, öll gagnrýni er góð gagnrýni og athugasemdir eru ekki persónulegar árásir á þann sem setur skráninguna fram.
- Ef skráning er skoðuð með börnunum, getur verið gagnlegt að skrá einnig niður þær samræður sem fara fram í barnahópnum á þeim tíma.

### **Heimildir**

Filippini, T. (1998). The Role of the Pedagogista: An Interview with Lella Gandini. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of*

*Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 127-137). London: Ablex Publishing Corporation.

Grieshaber, S. og Hatch, J. (2003). *Pedagogical Documentation as an Effect of Globalization*. Sótt 17. apríl 2012 af [http://eprints.qut.edu.au/1108/1/Grieshaber & Hatch Pedagogical Documentation 2003.pdf](http://eprints.qut.edu.au/1108/1/Grieshaber_%26amp;_Hatch_Pedagogical_Documentation_2003.pdf)

Guðrún Alda Harðardóttir. (2001). *Í leikskóla lífsins*. Akureyri: Textasmiðjan.

Rinaldi, C. (1998). Projected Curriculum Constructed Through Documentation – *Progettazione: An Interview with Lella Gandini*. Í C. Edwards, L. Gandini og G. Forman (ritstjórar), *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach-Advanced Reflections* (2. útgáfa) (bls. 113-125). London: Ablex Publishing Corporations.

Rinaldi, C. (2006). *In Dialogue with Reggio Emilia: Listening, researching and learning*. London: Routledge.

Samtök áhugafólks um starf í anda Reggio Emilia. (2009). *Uppeldisfræðileg skráning*. Sótt 17. apríl 2012 af <http://www.sare.is/hugmynd/skraningar/>

#### 4.3 Leiðir að námi barna

Það að vera kennari sem vinnur eftir aðferðum Reggio Emilia-leikskólanna þýðir að hafa ákveðinn hugsunarhátt. Reggio Emilia-aðferðin er ekki eitthvað sem hægt er að kaupa og setja upp í skóla, heldur felst hún í viðhorfum og sýn kennara á nám barna og þeim aðferðum sem þar eru iðkaðar.

Kennarinn er í stóru hlutverki innan skólans. Mikilvægt er að kennari gefi getu barnanna og þeim feikimikla krafti sem innan í þeim býr, byr undir báða vængi. Með því að hafa trú á börnunum styrkir kennarinn þann möguleika á að skapa tilgang með starfinu. Starf kennara gengur í raun út á það sama og starf barnanna innan skólans, það að skapa tilgang með gjörðum og sjá afrakstur verka sinna. Ef kennari finnur ekki tilgang með starfi sínu er hætta á að hann finni fyrir áhugaleysi, sem getur þar af leiðandi, leitt til kulnunar í starfi (Rinaldi, 2006: 55-56). Nokkur hugtök er vert að hafa í huga þegar unnið er í anda Reggio Emilia og verða þau sett hér fram til þess að gefa hugmyndir um starfið.



### ***Virki hlustun***

Hugtakið um virki hlustun er eitt þeirra hugtaka sem Carlina Rinaldi (2001) hefur lagt mikla áherslu á. Þegar virkri hlustun er beitt er verið að sýna börnunum virðingu með því að hlusta af heilum hug og taka orð þeirra og spurningar alvarlega. Kennaranum ber að virða sjálfstæði barnanna, hugmyndir þeirra og sýna fram á jafnrétti með því að gefa öllum kost á að tjá skoðanir sínar.

### **Hvernig náum við þessu fram?**

- Augnsamband í hæð barnsins, auðveldar barninu að tjá sig við kennara.
- Svörun við því sem barnið er að segja. Munnleg skilaboð eða líkamstjáning (svo sem að kinka kolti og brosa). Sýnir barninu það að hinn fullorðni meðtekur það sem verið er að segja.
- Ræða um það sem barnið er að tala um og sýna áhuga.

### ***Að hafa lýðræði, samvinnu og virðingu í forgrunni leikskólastarfs***

Í lögum um leikskóla, 2. grein, kemur fram að starfshættir leikskólans skuli, meðal annars, mótast af lýðræðislegu samstarfi og virðingu fyrir manngildi (nr. 90/2008) og er því greinilegt að hér er um að ræða afar mikilvæg atriði sem ber að hafa í huga, hver svo sem uppeldisstefna leikskólans sé.

### **Hvernig get ég sem kennari unnið að því að tryggja lýðræðisleg vinnubrögð þar sem allir njóta virðingar?**

- Með því að taka tillit til síðtímahugmynda (e. postmodern) þar sem lögð er áhersla á styrkleika barna og hæfni. Barnið er sérfræðingur í sínu eigin lífi.
- Leggja áherslu á að allir hlusti á það sem hinir hafi að segja og það að skoðanir okkar eru ólíkar, en þó allar jafn mikilvægar.
- Muna eftir „gleymdu börnunum“ þ.e. börnin sem lítið hafa sig í frammi í barnahópnum.
- Hjálpa þeim börnum sem eiga erfitt með að tjá sig innan hóps. Styrkja sjálfstraust með því að vinna með barninu á jákvæðan og skemmtilegan hátt.
- Hafa í huga að öll börn þurfa á hrósi að halda. Þó verður að gæta þess að hrósa ekki fyrir hvað sem er, bara til þess eins að hrósa.

**Heimildir**

Rinaldi, C. (2001). The pedagogy of listening: The Listening Perspective of Reggio Emilia. *Innovations in early education: the international reggio exchange*, 8(4), 1-4.

Rinaldi, C. (2006). *In Dialogue with Reggio Emilia: Listening, researching and learning*. London: Routledge.

## 5. Sjálfbærni

### *Hvað þýða orðin sjálfbær þróun?*

Sjálfbær þróun (e. sustainable development) er hugtak sem heyrir æ oftast í samfélaginu. Á Vísindavef Háskóla Íslands er sjálfbær þróun skilgreind sem sú þróun sem fullnægir þörfum samtíðarinnar án þess að skerða möguleika komandi kynslóða til að fullnægja sínum þörfum (Ólafur Páll Jónsson, 2001).

Meginhugmyndin að baki sjálfbærri þróun er tvíþætt. Annars vegar að ganga ekki of nærri auðlindum náttúrunnar heldur nýta þær á hófsaman hátt svo þær nái að endurnýja sig. Sem dæmi um það er sú þróun að fyrir hvert tré sem höggvið er sé nýju tré plantað. Í öðru lagi felst í sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda að þær skuli ekki nýttar á þann hátt að af hljótist mengun eða að umhverfinu sé spillt á annan hátt (Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða með áherslu á vatnsafl og jarðhitasvæði, 2011).

### *Meginstoðir sjálfbærrar þróunar*

Sjálfbær þróun er talin byggja á þrem meginstoðum; einni er snýr að efnahagsvexti, annarri er snýr að félagslegri velferð og jöfnuði og þeirri þriðju er snýr að umhverfisvernd. Allar stoðirnar tengjast og eru hver annarri háðar.

- Efnahagskerfi samfélaga skipa stórt hlutverk þegar kemur að skynsamlegri nýtingu auðlinda og sanngjarnri skiptingu þeirra. Þannig er mikilvægt að efnahagsvöxtur byggist hvorki á, né leiði til, óhóflegs ágangs á náttúruna.
- Í samfélagslegu tilliti snýst hugmyndafræðin um jöfnuð, innan kynslóðar og á milli kynslóða. Til þess að ná jöfnuði þurfum við að viðhafa lýðræðisleg vinnubrögð, hafa skilning á fjölbreytileika mannlífs og tryggja að fjölbreyttri menningu mismunandi hópa sé gert jafn hátt undir höfði. Í margbreytileika felst styrkur sem getur unnið bug á fátækt, stuðlað að friði og tryggt lífsskilyrði og lífsgæði fyrir alla, hvar í heiminum sem þeir búa (Stefán Bergmann, 2008).
- Sjálfbær þróun getur ekki átt sér stað nema innan þeirra takmarka sem vistkerfi jarðar setja okkur. Því er skilningur á þeim takmörkum, ásamt ferlum, lögmálum og hringrásum í náttúrunni, mikilvægur grundvöllur þess að okkur takist að vinna eftir hugmyndafræði sjálfbærrar þróunar (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011:18).

### ***Undirstöður velferðar***

Stoðirnar þrjár sem hér hefur verið fjallað um eru undirstaða velferðar mannkyns, sem er nátengd viðhaldi náttúruauðs. Náttúruauður eru auðlindir jarðar sem sífellt meira þarf að sækja til, í formi efna og orku, til að anna eftirspurn og neyslu jarðarbúa. Stundum er talað um að hagkerfið þrífist vel þegar neytendur kaupa meira af vörum og þarfnast meiri þjónustu. En staðreyndin er sú að hagkerfið þrífst enn betur þegar sá auður, sem sóttur er til náttúrunnar, er nýttur til fullnustu.

### ***Mikilvægi endurnýtingar***

Vakning er í samfélaginu á mikilvægi endurnýtingar og að oft sé hægt að nýta afurðir náttúrunnar betur en gert er. Góð dæmi um það er affallsvatn frá Hitaveitu Suðurnesja, sem nýtt er til starfsemi Bláa Lónsins og fiskiroð sem er nýtt til framleiðslu á töskum og skóm. Slík nýting leiðir af sér sterkara hagkerfi og fjölbreyttara atvinnulíf, sem síðan leiðir af sér félagslega velferð og jöfnuð. Náttúran veitir okkur mönnum lífshamingju á margan hátt, en nú er svo komið að hætta steðjar að áframhaldandi velsæld, vegna þess að búið er að ganga um of á auðlindir náttúrunnar (Ólafur Páll Jónsson, 2001). Þessa vakningu er einnig að finna í leikskólum. Þar gefast fjölmörg tækifæri til að kenna og ýta enn frekar undir leiðir til að börn geti öðlast skilning og tileinkað sér hugmyndir sjálfbærni. Víða í samfélaginu fellur til fjölbreyttur endurnýtanlegur efniviður sem nota mætti í námi og leik barna. Undirstaða sjálfbærni er að börn öðlist vilja og áhuga á þátttöku í samfélagi sínu, skilningur þeirra á hringrás náttúrunnar og virðing þeirra fyrir umhverfi sínu.

### **Heimildir**

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. *Aðalnámskrá leikskóla*. (2011). Sótt 19. apríl 2012 af <http://www.menntamalaraduneyti.is/utgefid-efni/namskrar/nr/3952>

Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða með áherslu á vatnsafl og náttúrusvæði. (2011). Sótt 20. nóvember 2011 af <http://www.rammaaetlun.is/um-rammaaetlun/sjalfbaer-throun/>

Stefán Bergmann. (2008). *Upplýsingar um rannsóknar- og þróunarverkefnið GETU 2007-2010*. Sótt 18. nóvember 2011 af [https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0\\_300408.pdf](https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0_300408.pdf)

Ólafur Páll Jónsson. (2001). „*Hvað merkja orðin sjálfbær þróun?*“ Vísindavefur Háskóla Íslands. Sótt 19. apríl 2012 af <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1840>

## 5.1 Menntun til sjálfbærrar þróunar

Í Aðalnámskrá leikskóla er birt menntastefna sem er reist á sex grunnþáttum menntunar. Þessir grunnþættir menntunar eru læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun.

Í Aðalnámskrá segir:

Grunnþættirnir snúast um læsi á samfélag, menningu, umhverfi og náttúru þannig að börn og ungmenni læri að byggja sig upp andlega og líkamlega, að bjarga sér í samfélaginu og vinna með öðrum. Grunnþættirnir snúast einnig um framtíðarsýn og getu og vilja til að hafa áhrif og taka virkan þátt í að viðhalda samfélagi sínu, breyta því og þróa það (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011: 14).

### **Rannsóknar- og þróunarverkefnið GETA**

Aðalnámskrá leikskóla er leiðarljós kennara í menntun barna. Sjálfbærni er einn af grunnþáttum menntunar sem mikilvægt er að börn öðlist þekkingu á, með þátttöku í samfélagi sínu og í gegnum leik. *GETA til sjálfbærni – menntun til aðgerða* er rannsóknar- og þróunarverkefni sem unnið var við Kennaraháskóla Íslands og Háskólann á Akureyri á árunum 2007–2010. Markmið verkefnisins var að efla rannsóknir á menntun til sjálfbærni og þróa leiðir til að efla menntun til sjálfbærni á Íslandi. Í GETU–skýrslunni er lögð áhersla á að börn læri leiðir til að þekkja og skilja, öðlist færni til að leysa verkefni og sýn á það að vera til í samfélagi manna og lifa í sátt við aðra. Menntun til sjálfbærni byggir því á þekkingu, getu og gildum (Stefán Bergmann, 2008).

### **Undirstöður menntunar til sjálfbærni: lýðræði og virðing**

Lýðræði og virðing eru mikilvægar undirstöður menntunar til sjálfbærni. Samkvæmt Stefáni Bergmann felur menntun í anda sjálfbærrar þróunar í sér þjálfun barna í lýðræðislegum vinnubrögðum (Stefán Bergmann, 2008). Samkvæmt GETU–verkefninu, eru vilji og áhugi á þátttöku í samfélaginu, þættir sem mikilvægt er að kenna börnum. Þátttaka í nærumhverfi barna getur verið margskonar, til dæmis þátttaka í starfi í skólagörðum, eða ruslatínsla í nágrenni leikskóla. Getu til aðgerða öðlast börn með því að læra að tileinka sér lýðræðislega hugsun og vinnubrögð. Í GETU–skýrslunni er lögð áhersla á að börn læri leiðir til að þekkja og skilja, öðlist færni til að leysa verkefni og sýn á það að vera til í samfélagi manna og lifa í sátt við aðra.

Í erindi Allyson Macdonald: *Menntun í samfélagi þjóða* sem flutt var 2008, kemur fram að menntun til sjálfbærni snýst um gildismat þar sem höfuðáherslan er á virðingu. Virðingu

barna bæði fyrir sjálfum sér og öðrum, og ekki síst fyrir komandi kynslóðum. Virðingu fyrir mismunandi viðhorfum, fjölbreytileika mannlífs og virðingu fyrir auðlindum náttúrunnar (Allyson Macdonald, 2008). Forvitni og fróðleiksfýsn er börnum í blóð borin. Þeim er eðlislægt að spyrja spurninga og leita svara. Samvinna barna byggir á virðingu og lýðræði. Með samvinnu og samræðum auka börn þekkingu sína og setja fram hugmyndir sínar. Bruner taldi nám vera félagslegt ferli og að börn geti ekki skilið viðfangsefnið fyrr en þau þekki þau, leiti upplýsinga og setji fram tilgátur. Hann sagði börn taka ákvarðanir út frá reynslu sinni og bera hana saman við þá þekkingu sem þau hafa fyrir (Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir, 2005: 14).

### ***Alheimsvitund***

Alheimsvitund (e. global awareness) er mikilvæg í anda menntunar til sjálfbærni, en alheimsvitund er sá skilningur, að samfélag okkar er ekki einungis hér á Íslandi, heldur um allan heim. Kjörorð alheimsvitundar er *think globally – act locally*, sem mætti þýða sem *hugsum á heimsvísu – tökum til heima* (Auður Pálsdóttir, Björg Pétursdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Ingólfur Jóhannesson, 2009). Alheimsvitund og þekking barna á sjálfbærri þróun á alþjóðavettvangi, gefur börnum innsýn í að mengun og auðlindanýting, er ekki lengur einkamál einstakra þjóða. Það sem ein þjóð aðhefst, getur haft veruleg áhrif á allar hinar (Ólafur Páll Jónsson, 2001).

Í samhengi menntunar til sjálfbærrar þróunar er mikilvægt að gera sér grein fyrir muninum sem felst í fræðslu annars vegar og menntun hins vegar. Hefur menntun það fram yfir fræðslu að í hugtakinu felst að sá sem menntast raunverulega tileinkar sér fræðsluna (Auður Pálsdóttir o.fl., 2009). Menntun til sjálfbærni byggir því á þekkingu, getu og gildum (Stefán Bergmann, 2008).

### **Heimildir**

Allyson Macdonald. (mars, 2008). *Fagmennska og sjálfbærni*. Erindi flutt í

háskólafundaröðinni *Ísland á alþjóðavettvangi – Erindi og ávinningur*. Menntun í samfélagi þjóða, Kennaraháskóli Íslands. Sótt 19. apríl 2012 af

<http://www.utanrikisraduneyti.is/haskolafundarod/test/erindi/nr/4269>

Auður Pálsdóttir, Björg Pétursdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Ingólfur Jóhannesson.

(2009). *Hvað þurfa einstaklingar að geta í sjálfbæru samfélagi framtíðarinnar?* Í

Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir. (ritstj.), *Rannsóknir í*

Félagsvísindum X - Félags- og mannvísindadeild (bls. 17-28). Reykjavík:  
Félagsvísindadeild Háskóla Íslands.

Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir. (2005). Fagleg  
kennsla í fyrirrúmi. Reykjavík: höfundar.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. *Aðalnámskrá leikskóla*. (2011). Sótt 19. apríl 2012  
af <http://www.menntamalaraduneyti.is/utgefid-efni/namskrar/nr/3952>

Ólafur Páll Jónsson. (2001). „*Hvað merkja orðin sjálfbær þróun?*“ Vísindavefur Háskóla  
Íslands. Sótt 19. apríl 2012 af: <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1840>

Stefán Bergmann. (2008). *Upplýsingar um rannsóknar- og þróunarverkefnið GETU 2007-  
2010*. Sótt 18. nóvember 2011 af [https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0\\_300408.pdf](https://skrif.hi.is/geta/files/2009/02/p0_300408.pdf)

## 5.2 Sjálfbærni í leikskóla

### ***Hvaða leiðir er hægt að fara til að efla menntun til sjálfbærni?***

Endurnýting og endurvinnsla ætti að skipa stóran sess í lífi hvers manns. Það verður að  
teljast eðlilegt í nútímasamfélagi, að börn taki þátt í endurnýtingu og endurvinnslu, bæði  
heima og í leikskólanum. Höfundar þessa vefs vilja leggja áherslu á, að börnum verði  
kennt mikilvægi þess að hugsa með endurnýtingu og endurvinnslu í huga. Eru kennarar,  
stjórnendur og annað starfsfólk í leikskólum að henda efnivið sem börnin gætu nýtt sér í  
leik og starfi? Mjög áhugavert væri að skoða það sem fer í ruslið með börnunum, börn  
hafa stundum aðra sýn á hvað er hægt að nota en hinir fullorðnu.

- Hvaða efnivið er hægt að nota á annan hátt?
- Hvernig getum við notað þetta?
- Ef við getum ekki notað þetta, hvað á þá að gera við það?

Ágætis dæmi um vannýttan efnivið eru 10 lítra kassar, umbúðir undan mjólk, sem víða er  
hent beint í ruslatunnuna í leikskólum. Möguleikarnir eru margir og hafa höfundar reynslu  
af því, hversu skemmtileg viðbót við efnivið skólans þessir kassar eru. Börnin í  
leikskólanum Aðalþingi í Kópavogi völdu að nota mjólkurkassa á byggingarsvæðinu sínu.  
Daglega falla til í eldhúsi tveir kassar undan mjólk sem börnin hafa fengið á  
byggingarsvæðið sitt þeim til mikillar gleði. Þau líma kassana, loka þeim svo úr verður  
fyrirtaks byggingarefni. Kössunum hefur fjölgað hægt og sígandi, dag frá degi og börnin  
hafa beðið þolinmóð eftir að bætist í safnið þeirra. Kassarnir hafa breytt byggingarleikjum  
barnanna og auðgað hann til muna. Leikskólinn á ekki í sínum forum svokallaða

holukubba sem algengir eru í leikskólum en við sjáum að börnin nota mjólkurkassana á svipaðan hátt og börn sem hafa aðgang að holukubbum gera, sem sagt til að byggja hús sem þau sjálf fara inn í.

### *Uppruni*

Spurningar um uppruna kassanna og tilgang þeirra, gæti verið áhugavert að ræða með börnum. Allt til þess fallið að auka umhverfisvitund barna, og áhuga þeirra á endurnýtingu.

- *Hvaðan koma svona kassar?*
- *Hvernig eru svona kassar búnir til?*

Kennarinn hvetur barnahópinn til að ræða kenningar sínar og útskýra hugmyndir sínar hvert fyrir öðru. Hvernig líst börnunum á hugmyndir hvers annars? Ef til vill eru margar ólíkar kenningar á lofti, og ber kennara að sjá til þess, að þær séu allar virtar og ræddar á lýðræðislegan hátt. Börnin eru hvött til samræðna og til þess að setja hugsanir sínar í orð. Kennarinn þarf að beita virkri hlustun og vera vel vakandi til að grípa hugmyndir og kenningar barnanna. Ef hugmynd um uppruna kassa úr tré kviknar, gæti kennari valið að draga þá hugmynd fram og nýta í spurningu til barnanna.

- *Eigum við að fara út í garð og skoða trén okkar?*
- *Hvernig getur tré breyst í kassa?*

Börnum er eðlilegt að undrast, kennarinn þarf að geta undrast með börnunum til að styðja við rannsóknarhvöt þeirra. Kannski sjá börnin ekki fyrir sér, hvernig tré getur breyst í kassa með því að fara út í garð og skoða trén. Ef kennarinn tekur eftir því að hugmyndir barnanna eru að sigla í strand, og ólíklegt er að niðurstaða fái í spurninguna, getur hann stungið nýjum spurningum eða hugmyndum að börnunum og hvatt þau til að leita nýrra leiða, til að fá svar við spurningu sinni.

- *Hver getur sagt okkur meira um tré?*
- *Hvar getum við leitað að upplýsingum um tré?*

Upplýsingaleit í tölvu er orðin algeng meðal leikskólabarna. Leit á veraldarvef og upplýsingamiðluninni YouTube getur verið skemmtileg leið til að skoða, undir eftirliti kennara, á lifandi hátt margskonar umfjöllun um allt milli himins og jarðar. Þar er eflaust að finna efni sem varpað gæti ljósi á, eða gefið börnunum hugmyndir, um tré og pappa. Möguleikarnir eru fjölmargir, vinna með börnum í þessum anda krefst þess að kennarinn beiti virkri hlustun, haldi hugmyndum barnanna á lofti og skapi tækifæri til rannsókna og umræðna meðal barnanna.



## *Alheimsvitund og nútímatækni*

Alheimsvitund er hugtak sem lögð er áhersla á innan sjálfbærni, það tengist þeirri hugsun að það sem fólk aðhefst heima hafi áhrif í öðrum löndum. Börnin í Aðalþingi hafa verið svo lánsöm, að fá tækifæri til að kynnst fjarlægum löndum, með aðstoð nútímatækni. Tveir starfsmenn leikskólans fóru í fimm mánaða ferðalag og hafa miðlað ferðasögum til barnanna, jafnt og þétt frá einu landi til annars. Börnin í Aðalþingi hafa fengið ferðasögur af blogg- og Facebooksíðu starfsmannanna og átt samræður með aðstoð samskiptaforritsins Skype. Börnin hafa með aðstoð tækninnar, smakkað kaktusa í Mexíkó, kafað með Nemófiskum á Fídjí, skoðað glóorma í Nýja-Sjálandi, undrast yfir vængjalausum Kiwifuglum í Ástralíu og borðað núðlur á götueitingahúsi í Víetnam. Börnin hafa víkkað sjóndeildarhring sinn svo um munar á ferðalaginu. Þau hafa kynnst ólíkri menningu, hefðum og síðast en ekki síst dýralífi sem þau eru mjög spennt fyrir. Börnin hafa undirbúið samtölin, með því að rifja upp ásamt kennara, þær upplýsingar sem þau áður höfðu fengið og notast við þær, til að semja nýjar spurningar sem þau langar að fá svör við. Mjög oft snúast spurningarnar um dýr og það sem börnunum finnst skrítið. Hér eru nokkrar spurningar sem börnin vildu fá svör við:

- Eru rólur í Ástralíu?
- Hafið þið séð krókódíl?
- Hvernig var að kafa með Nemófiskunum?
- Hafið þið séð hákarl?
- Var gaman að sofa í bíl?
- Af hverju á enginn bíl í Víetnam?

Börnin hafa frá fyrsta degi, fylgst með ferðalagi starfsmannanna og merkt leið þeirra inn á stórt heimskort sem hangir í heimastofu deildarinnar. Þau hafa með aðstoð kennara síns, prentað út ljósmyndir frá því sem þeim þykir merkilegt og hengt við hlið heimskortsins. Áhrif ferðalagsins merkjum við víða í daglegu starfi, og um þessar mundir eru börnin að velta fyrir sér, hvaðan ávextirnir sem þau borða í leikskólanum komi og hvernig þeir komist til Íslands. Börn eru áhugasöm og fróðleiksfús í eðli sínu, það er undir kennaranum komið að viðhalda áhuga þeirra með því að skapa tækifæri til umræðna og áframhaldandi vangaveltna.

## 6. Heilbrigði

### *Hvað þýðir það að vera heilbrigður?*

Í íslenskri orðabók frá 2002, er að finna skilgreiningu á heilbrigði: „... sá sem líður vel líkamlega og andlega. Heill, hraustur og sjúkdómalaus.“ (Íslensk orðabók, 2002). Flestir geta líklega tekið undir mikilvægi þess að vera heilbrigður, hraustur og líða vel dagsdaglega. Í Aðalnámskrá leikskóla frá 2011, er talað um að heilbrigði byggist á samspili andlegrar, líkamlegrar og félagslegrar vellíðunar. Það ráðist af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Skólastarf eigi að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan, enda verji börn stórum hluta dagsins í skóla. Hlutverk skólans er að skapa jákvæðan skólabrag og stuðla að heilsueflandi umhverfi, þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmýnd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011:21).

### *Næring*

Höfundar hafa valið að fjalla sérstaklega um þáttinn næring, úr þeim þáttum heilbrigðis sem fjallað er um í Aðalnámskrá leikskóla. Næring er okkur hugleikin, meðal annars vegna þess að góður matur kætir lund barna og kennara. Svöng börn og kennarar, eru ekki líkleg til þess að njóta samveru við aðra í leik og starfi. Þættir eins og gæði matarins, þátttaka barnanna í matarundirbúningi og aukin vitund barna um heilbrigði, skipa stóran sess í vali á viðfangsefni í þessu lokaverkefni. Það er tilfinning höfunda, að vel sé staðið að þessum mikilvægu þáttum í leikskólum landsins og að áherslur séu misjafnar frá einum skóla til annars, eins og við er að búast. Þessar tilfinningar höfunda byggjast mestmegnis á reynslu af leikskólastarfi, án þess að neinar sannarlegar heimildir búi þar að baki.

### **Heimildir**

Íslensk orðabók. (2002). Reykjavík, Edda útgáfa.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla*. Reykjavík:

Mennta- og menningarmálaráðuneytið.

## 6.1 Mikilvægi hollrar fæðu

### *Hvers vegna þarfnast börn hollrar fæðu?*

Börn í leikskóla þarfnast hollrar fæðu, til að efla líkamlega og andlega hreysti. Holl fæða er uppspretta þeirrar orku sem börn þarfnast til að geta tekið þátt í daglegu starfi leikskólans. Í anda Slow Food–hugmynda skal fæðan bragðast vel, hún skal vera laus við aukaefni sem geta haft óæskileg áhrif á heilsu barna. Meginmarkmið Slow Food er að auka meðvitund fólks um þekkingu á matnum, hefðum og uppruna matvælnanna (Slowfood Reykjavík, 2009).

Þessi markmið þykja höfundum spennandi að leggja áherslu á í starfi sínu með ungum börnum. Í starfi okkar höfum við tekið eftir því að viðhorf leikskólakennara til matar vekja gjarnan eftirtekt barna, en börn taka oft mjög vel eftir því sem gerist í umhverfi þeirra. Ef foreldrar sneiða hjá ákveðnum fæðutegundum, þurfa þau að vera meðvituð um að val þeirra getur haft áhrif á börnin, sem oft spegla sig í foreldrum sínum (Arna Skúladóttir, 2010: 17). Kennarar eru líkt og foreldrar, mikilvægar fyrirmyndir barna, því eiga þessi orð Örnú Skúladóttur einnig vel við um kennara. Allt getur þetta haft áhrif á næringu barna og þær venjur sem þau tileinka sér til framtíðar.

Samræður barna og leikskólakennara, um mat og uppruna hans, geta kveikt áhuga hjá börnum á hollustu og heilbrigðum lífsstíl. Í bók Örnú Skúladóttur (2010: 133), *Veganesti: frá fæðingu til fjögurra ára aldurs*, kemur fram að börn á aldrinum 2-4 ára eru tilbúnari til að smakka nýjar matartegundir, heldur en börn á aldrinum 6-8 ára, og því er um að gera að vekja athygli þeirra á hollum mat sem allra fyrst.

Árið 2005 gaf Lýðheilsustöð út *Handbók fyrir leikskólaeldhús*, sem var svo endurskoðuð árið 2009, en þar er leitast eftir því, að auðvelda starfsfólki eldhúsa að útbúa börnum hollan, góðan og öruggan mat sem þykir við hæfi hverju sinni, svo að börnin vaxi og dafni sem best. Í handbókinni er lögð áhersla á góðar fyrirmyndir og mikilvægi næringar, fyrir vöxt, þroska og líðan barna. Þar er einnig fjallað um framreiðslu á matnum, sem skal vera falleg og aðgengileg fyrir börnin. Jafnframt skal framreiðslan stuðla að sjálfstæði barna, svo þau geti skammtað sér sjálf á diskinn og aðstoðað hvert annað (Lýðheilsustöð, 2009).

### *Ofþyngd og offita*

Þrátt fyrir gott aðgengi að upplýsingum um næringarinnihald matvælna eru íslensk börn sífellt að þyngjast (Harpa Rut Heimisdóttir, 2006). Ein af skýringunum á þessari

þyngdaraukningu barna, er ofneysla á mat og einnig neysla á óhollum mat, sem hvort tveggja getur aukið líkur á offitu. En það er ekki einungis aukin tíðni ofþyngdar og offitu sem veldur áhyggjum, því eru einnig dæmi um einhæft og lélegt fæði, sem getur valdið vannæringu hjá börnum. Til að takast á við þann mikla vanda sem offitufaraldurinn veldur á sviði heilbrigðismála, er mikilvægt að tekið sé höndum saman, á sem flestum sviðum samfélagsins. Ef ekkert verður að gert, mun vandinn fylgja börnum yfir á fullorðinsárin með flóknum heilbrigðisvandamálum, svo sem mörgum langvinnum sjúkdómum sem munu leiða til slakari lífslíka og minni lífsgæða (Jórlaug Heimisdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson, 2011).

### ***Áherslur leikskóla til að efla heilbrigði***

Til að sporna við þessari þróun, er áhersla í samfélaginu á hreyfingu og hollt mataræði. Þessar áherslur má einnig finna í starfi leikskóla, þar sem börnum er boðið upp á hollt fæði og markvissar hreyfistundir, jafnt innan- sem utandyra. Algengt er að börn í leikskóla fari út einu sinni yfir daginn, eða jafnvel oftár, bæði í frjálsum leik og í skipulagðar hreyfistundir. Vettvangsferðir eru líka mikilvægur hluti af starfsemi leikskóla, auk góðrar hreyfingar gefast börnunum þar mikilvæg tækifæri til þátttöku í samfélagi sínu. Þáttur leikskólakennara til að efla vitund barna á samspili hollrar fæðu og hreyfingar, leggur grunn að heilsu barna í framtíðinni. Kennarar gegna mikilvægu hlutverki sem góðar fyrirmyndir í því að neyta hollrar fæðu með börnunum. Þeir skapa tækifæri til að börnin geti rannsakað, rætt um hugmyndir sínar og reynslu við önnur börn, sem nýtast börnunum til að byggja upp nýja reynslu saman. Allt eru þetta þættir sem eru mikilvægir fyrir heilsu barna í nútíð og framtíð.

### **Heimildir**

Arna Skúladóttir. (2010). *Veganesti. Frá fæðingu til fjögurra ára aldurs*. Reykjavík: Sögur útgáfa.

Harpa Rut Heimisdóttir. (2006). *Matarræði og hreyfing of feitra barna og foreldra: Breytingar á matarræði og hreyfivenjum eftir 18 vikna meðferð*. Óbirt MS-ritgerð: Háskóli Íslands, Menntavísindasvið. Sótt 5. apríl 2012 af [http://skemman.is/stream/get/1946/10244/13037/1/meistaraverkefni\\_harparut\\_loka\\_iritgerd\\_endanleg\\_tilprentunar.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/10244/13037/1/meistaraverkefni_harparut_loka_iritgerd_endanleg_tilprentunar.pdf)

Jórlaug Heimisdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson. (2011, apríl). *Lýðheilsustöð: Allt hefur áhrif, einkum við sjálf*. Sameiginlegt verkefni Lýðheilsustöðvar, heilsugæslunnar og

sveitarfélaga á Íslandi 2005-2010. Sótt 22. apríl 2012  
af [http://www2.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/AHA-lokaskyrsla\\_april\\_2011\\_vefur.pdf](http://www2.lydheilsustod.is/media/allthefurahrif/AHA-lokaskyrsla_april_2011_vefur.pdf)

Lýðheilsustöð. (2009). *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. Sótt 23. apríl 2012 af [http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid/Handbok\\_leikskolaeldhus\\_april\\_2009.pdf](http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid/Handbok_leikskolaeldhus_april_2009.pdf)

Slowfood Reykjavík. (2009). *Hvað er Slow Food?* Sótt 26. febrúar 2012 af [http://www.slowfood.is/slowfood/hvad\\_er\\_slow\\_food/](http://www.slowfood.is/slowfood/hvad_er_slow_food/)

## 6.2 Leiðir að heilbrigði

### *Líðan barna*

Líðan einstaklings skiptir miklu máli fyrir heilbrigði og hreysti. Grunnur að góðri heilsu er meðal annars lagður með samspili hollrar fæðu, hreyfingar, andlegrar og líkamlegrar vellíðunar. Börn þurfa að læra að þekkja eigin líðan og læra leiðir til að lesa í líðan annarra. Meðvitund um líðan er hægt að kenna á marga vegu. Fyrstu skrefin gætu verið að ræða um eigin líðan við börnin.

- Nú er ég ekki glöð, ég bað þig um að ganga frá og þú gerðir það ekki.
- Ég er glöð og mér líður vel af því það er svo gaman að vera með ykkur.

Önnur mikilvæg leið til að auka meðvitund barna um líðan sína er að viðurkenna og taka eftir líðan annarra.

- Ég sé þú ert leið Anna.
- Sjáðu Guðrún, hún Anna vinkona þín er leið, hún er með tár í augunum.
- Anna, á ég að segja mömmu þinni að þú hafir verið leið þegar hún fór?
- Ég skil að þú sért leið, það er svo gott að hafa mömmu sína hjá sér.

Umræður um líðan og tilfinningar eru nauðsynlegar til að börn læri að þekkja tilfinningar sínar. Hér eru nokkrar spurningar sem hægt er að leggja áherslu á í umræðum með börnum:

- Hvernig líður mér?
- Hvernig líður þér?
- Af hverju líður mér vel?
- Af hverju líður þér ekki vel?
- Hvað get ég gert til að bæta líðan mína?
- Er í lagi að vera reiður?
- Getur maður alltaf verið glaður?

### *Leiðir til að vinna með tilfinningar og líðan*

Ein leið til að vinna með líðan og tilfinningar gæti verið að útbúa tilfinningaspil. Kennari tjáir börnunum að hann *langi að búa til spil um tilfinningar til að hjálpa öllum að muna eftir tilfinningum sínum*. Ef til vill gefa einhver áhugasöm börn sig fram til að taka þátt í þessari vinnu. Þá er kannski fyrsta skrefið að ræða hugmyndir barnanna um spil.

- Hvernig eru spil?
- Úr hverju eru spil búin til?
- Hvað þurfum við til að búa til spil?

### *Val á efnivið*

Margar leiðir eru færar þegar kemur að vali barnanna á efnivið. Börnin gætu valið að nota efnivið sem kennarinn álitur að væri ekki hentugur. Kennari getur leitt börnin áfram með því að spyrja hvort börnin álíti að spil úr þessum efnivið endist vel. Þá væri möguleiki að spyrja börnin hvort þau vilji skoða spilin sem eru til í leikskólanum. Ef til vill myndu tillögur barnanna að efnivið breytast við að skoða þau spil sem til eru í leikskólanum. Eða þá að kennarinn hvetur börnin til að nota þann efnivið sem hann álitur óhentugan, með því fá börnin tækifæri til að læra af reynslunni og uppgötva ef til vill sjálf að efniviðurinn er ekki hentugur í spil sem á að endast meir en nokkra daga.

- Hvernig myndir viljið þið hafa á þessu spili?
- Hvernig getur maður búið til myndir?

Börnin gætu ef til vill viljað teikna myndir á spilin. Kennarinn gæti líka vakið athygli á myndum sem teknar eru með myndavél og kannað hvort börnin vildu nýta sér myndavél. Reynsla höfunda sýnir að mjög líklega væru börnin áhugasöm um að taka myndir. Þá kæmi aftur að umræðunni um tilfinningar og líðan. Hvaða tilfinningar þekkja börnin og nefna? Ef til vill nefna þau gleði, reiði og fýlu. Kennarinn getur notað tækifærið og bætt inn nýjum hugtökum og skapað umræður með börnunum. Tilfinningar eins og sorg, kæti, leiði, vanlíðan eða vellíðan.

- Hvernig er maður í framan þegar maður er leiður?
- Hver getur búið til glaðan svip?
- Hvernig er sorgmæddur svipur?

Börnin gætu æft sig fyrir framan spegil og túlkað sínar útgáfur af tilfinningunum áður en myndirnar væru teknar. Að myndatöku lokinni mætti prenta myndirnar út og plasta eða líma á karton, allt eftir hugmyndum barna og kennara. Myndirnar mætti til dæmis nýta til að búa til lottó, minnispil eða samstæðuspil. Hugmyndirnar geta verið fjölbreyttar og skemmtilegar. Sköpunar- og framkvæmdagleði barna er yfirleitt mikil, sérstaklega þegar þau vinna eftir eigin hugmyndum og kennarinn tekur þátt, en börn vilja mjög gjarnan hafa kennara sína með í leik og starfi.