



**Háskólinn  
á Akureyri**

## **Hreyfing í útiveru í leikskóla**

Vettvangsathuganir á útileik 4 og 5 ára barna

Valbjörg Rós Ólafsdóttir

**Kennaradeild  
Hug- og félagsvísindasvið  
Háskólinn á Akureyri  
2014**



# **Hreyfing í útiveru í leikskóla**

Vettvangsathuganir á útileik 4 og 5 ára barna

Valbjörg Rós Ólafsdóttir

30 eininga lokaverkefni  
sem er hluti af  
*Magister Educationis-prófi í menntunarfræði*

Leiðsögukenndari  
Anna Elísa Hreiðarsdóttir

Kennaradeild – kennarabraut  
Hug- og félagsvísindasvið  
Háskólinn á Akureyri  
Akureyri, júní 2014

Titill: Hreyfing í útiveru leikskólabarna: Vettvangsathuganir á útileik 4 og 5 ára barna

Stuttur titill:Hreyfing í útiveru leikskólabarna

30 eininga meistaraþrófsverkefni sem er hluti af Magister Educationis-prófi í menntunarfræði

Höfundarréttur © 2014 Valbjörg Rós Ólafsdóttir

Öll réttindi áskilin

Kennaradeild

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Sólborg, Norðurslóð 2

600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Valbjörg Rós Ólafsdóttir, 2014, meistaraþrófsverkefni, kennaradeild, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 67 bls.

Prentun: Stell

Akureyri, júní, 2014

# Ágrip

Markmið þessarar rannsóknar var að skoða útiveru leikskólabarna. Viðfangsefnið var meðal annars skoðað út frá því hvernig hreyfing barna birtist í útiveru, það er hvernig börn nýta sér opin svæði leikskólalóðar til hreyfingar og þau leiktæki sem þar er að finna. Við rannsóknina var notuð eigindleg rannsóknaraðferð og gerði rannsakandi vettvangsathuganir. Gögnum var aflað með myndbandsupptökum og ljósmyndum og fór gagnaöflun fram á útisvæði leikskólans. Rannsóknarspurningin sem leitast var við að svara er eftirfarandi: *Hvernig nýta fjögurra og fimm ára börn útiveru til hreyfingar?* Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að leikur er ein algengasta birtingarmynd hreyfingar í útiveru leikskólabarna, ásamt því að algengt er að börnin taki þátt í leikjum sem vel má tengja við ólíka leikjaflokka. Þá mátt einnig lesa úr niðurstöðum að börnin nýta opin svæði leikskólalóðarinnar með fjölbreyttum hætti til hreyfingar og leikja. Þá nýta börnin útileiktækin vel, en þar fær hugmyndaflug þeirra að ráða för og tækin eru ekki endilega alltaf nýtt á hefðbundinn hátt. Útivera leikskólabarna virðist þó ekki einungis hafa áhrif á hreyfiþroska þeirra, heldur eflir hún félagsþroska þeirra og tilfinningaþroska, ásamt vitsmunþroska og málþroska. Af niðurstöðum rannsóknarinnar má draga þá ályktun að við hönnun útisvæðis leikskóla þurfi að hafa margt í huga, til að svæðið nýtist börnunum sem best til hreyfingar og leikja. Einnig má velta því fyrir sér hvort ekki reynist gott að hafa börn með í ráðum þegar kemur að skipulagi og hönnun leikskólalóða.



## Abstract

The goal of this study was to research outdoor activity of preschoolers. The subject matter was examined in light of how children's physical activities present themselves in outdoor environments, how children utilize play areas on preschool grounds for physical activities, and which play structures are available to them. Qualitative research was applied and the researcher conducted field studies. Data was gathered with video recordings and photographs. Data gathering took place on a preschool's outdoor play area. The original research question is as follows: *How do four and five year old children use outdoor activities for physical exercise?* The results of the study showed that play is one of the most common forms of physical exercise in preschoolers outdoor activity, and that they commonly participate in games of various game categories. Another point evident from the study's results is that children use play areas on preschool grounds well for physical activities and games. They also use outdoor play structures well, but those inspire their imagination and are not necessarily used in traditional ways. Outdoor activities of preschoolers seem to not only have an impact on motor development but also reinforce social-, emotional-, intellectual-, and language development. From the study's results it may be deducted that many aspects must be considered in the design of a preschool's outdoors play area, for the area to benefit children as much as possible for physical activities and games. The input of children might also be considered beneficial when designing and organizing outdoor play areas.





## Formáli

Ritgerð þessi er meistaraþrófsverkefni til fullnaðar M.Ed.-gráðu í menntunarfræðum við Háskólann á Akureyri og er vægi ritgerðarinnar 30 ECTS einingar. Viðfangsefni hennar er hreyfing fjögurra og fimm ára barna í útiveru. Leiðsögukennari er Anna Elísa Hreiðarsdóttir lektor og brautarstjóri kennaradeildar Háskólans á Akureyri. Færi ég henni mínar bestu þakkir fyrir uppbyggilega gagnrýni, velvilja og aðstoð meðan á vinnu þessari stóð. Þá þakka ég einnig góðar móttökur í leikskóla þeim er rannsóknin fór fram í, sem og þeim börnum sem gegndu hlutverki þátttakenda. Einnig fær fjölskyldan mín miklar þakkir fyrir allan þann stuðning og skilning sem hún sýndi mér á meðan á vinnu þessari stóð, börnin mín fá þar sérstakar þakkir fyrir það að líða móður sinni alla fjarveru. Að lokum vil ég þakka systur minni Ingu Rut Ólafsdóttur sem og Þorvarði Guðmundssyni, fjölskylduvini fyrir yfirlestur ritgerðar og Þórey Ómarsdóttur fyrir aðstoð við enska þýðingu á ágripi.



# Efnisyfirlit

<b>1. Inngangur</b> .....	<b>1</b>
1.1 Val á rannsóknarefni .....	2
1.2 Uppbygging ritgerðar .....	2
<b>2. Íslenski leikskólinn</b> .....	<b>5</b>
2.1 Upphaf leikskólans.....	5
2.2 Ytri umgjörð leikskóla.....	6
Stefnur sveitarfélaga.....	10
2.3 Heilbrigði og velferð .....	15
Heilsuleikskólinn .....	19
2.4 Þroski og leikur.....	21
Þroski barna.....	22
Leikur barna.....	24
2.5 Útivera.....	29
Hönnun útsvæðis.....	30
<b>3. Aðferðafræði</b> .....	<b>33</b>
3.1 Rannsóknarspurning.....	33
3.2 Rannsóknaraðferð .....	33
3.3 Þátttakendur og framkvæmd.....	34
3.4 Úrvinnsla gagna .....	34
3.5 Siðferðileg atriði og álitamál .....	35
3.6 Réttmæti og áreiðanleiki.....	36
<b>4. Niðurstöður</b> .....	<b>37</b>
4.1 Lýsing á aðstæðum.....	37
4.2 Hreyfing í útiveru.....	38
Leikur barna á opnum svæðum.....	39
Leikur barna í leiktækjum.....	41
Hreyfing barna í leik .....	42

<b>5. Umræða.....</b>	<b>47</b>
5.1 Hreyfing í útiveru.....	47
Leikur barna á opnum svæðum.....	48
Leikur barna í leiktækjum .....	49
Hreyfing barna í leik .....	49
5.2 Rannsóknarspurningu svarað.....	52
<b>6. Lokaorð .....</b>	<b>53</b>
<b>Heimildir .....</b>	<b>55</b>
<b>Fylgiskjöl.....</b>	<b>65</b>

# 1. Inngangur

Með auknum hraða í nútímasamfélagi 21. aldarinnar fylgja breyttir lífnaðarhættir sem hafa í för með sér meiri kyrrsetu einstaklinga á kostnað hreyfingar og útiveru. Þar af leiðandi hefur orðið fjölgun í hópi þeirra barna sem hreyfa sig of lítið og eru mörg hver of þung. Þessi börn eiga erfiðara með hreyfingar og eru allar líkur á að þau taki síður þátt í leikjum með jafnöldrum sínum og missi því af tækifærum til að efla hreyfi- og félagsþroska sinn svo eitthvað sé nefnt (Erlingur Jóhannsson, 2001, bls. 28–30). Samkvæmt Landlæknisembættinu (Embætti landlæknis, e.d., án bls.) er dagleg hreyfing börnum mikilvæg þar sem hún veitir þeim tækifæri til efla andlega og líkamlega vellíðan.

Íslensk börn á aldrinum tveggja til sex ára dvelja mörg hver meiri hluta dags í leikskóla. Í flestum þeirra er útivera að minnsta kosti einu sinni á dag en löngum hefur verið sannað að útivera er börnum holl og hefur hún ávallt verið stór þáttur af leikskólastarfi (Kristín Norðdahl, 2005a, án bls.). Það má til að mynda sjá á því að í fyrstu leikskólum landsins var lögð rík áhersla á heilbrigði, útivist og hreyfingu (Valborg Sigurðardóttir, 1998, bls. 41–42). Þá sýna niðurstöður rannsókna McCurdy, Winterbottom, Mehta og Roberts (2010, bls. 112) að regluleg hreyfing eykur heilsu barna auk þess að útivera geti aukið athygli barna og minnkað stress.

Áherslan á þessa þætti hefur ekki minnkað með þeirri þróun sem átt hefur sér stað í leikskólastarfi á undanförunum árum. Í raun má segja að hún hafi aukist og umræðan um þá samhliða því. Til að mynda birtist í nýrri Aðalnámskrá leikskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 9) menntastefna stjórnvalda á Íslandi sem samþykkt var árið 2011. Í henni er meðal annars lögð áhersla á heilbrigði og velferð barna og ungmenna landsins, þar sem hollusta, hreyfing og útivera spila stórt hlutverk (Mennta- menningarmálaráðuneyti, 16. maí 2011, án bls.).

## 1.1 Val á rannsóknarefni

Viðfangsefni ritgerðar þessarar er útivera leikskólabarna, verður hún meðal annars skoðuð út frá því hvernig hreyfing barna birtist í útiveru og hvernig börn nýta sér útisvæðið til hreyfingar. Markmið rannsóknarinnar var að svara rannsóknarspurningunni: *Hvernig nýta fjögurra og fimm ára börn útiveru til hreyfingar?* Til að ná markmiðinu var fylgst með leik fjögurra og fimm ára barna í útiveru og horft eftir því hvernig þau nýta sér útisvæði leikskólans og það sem þar býðst til hreyfingar. Ástæðan fyrir vali mínu á viðfangsefninu er meðal annars sú að ég tel að í gegnum tíðina hafi verið lögð meiri áhersla á að skoða hvert hlutverk leikskólakennarans er í útiveru barna og hvernig megi skapa börnum hreyfihvetjandi umhverfi. Í stað þess að skoða hvernig leikskólabörn nýta þann tíma sem þau fá til útiveru ásamt því hvernig þau nýta það svæði sem þau hafa til hreyfingar og leiks á útisvæði leikskólans. Þá finnst mér hin almenna umræða um útiveru leikskólabarna vera sú að þar sé einungis um afþreyingu og orkulosun fyrir börnin að ræða. Ég tel skýringuna á því einfaldlega vera þá að fólk veit ekki betur, það gerir sér ef til vill ekki grein fyrir þeim miklu tækifærum sem þar gefast, fyrir nám og alhliða þroska barnanna.

## 1.2 Uppbygging ritgerðar

Ritgerðin skiptist upp í sex meginkafla. Í inngangi er gert grein fyrir aðdraganda rannsóknarinnar ásamt markmiði hennar og rannsóknarspurningu. Í kafla tvö er greint frá fræðilegri umfjöllun ritgerðar. Farið er yfir sögu og þróun leikskólans, lög, aðalnámskrár og skólastefnur stærstu sveitarfélaganna og dregnir út þeir þættir sem snúa að heilbrigði og vellíðan. Því næst er fjallað um heilbrigði og velferð, hvað felst í hugtökunum og hvernig þau falla að íslensku skólastarf. Því næst er kafli um heilsuleikskólann en hann er íslensk leikskólastefna með aðal áherslu á heilbrigði og vellíðan og hefur náð töluverðri útbreiðslu hér á landi. Þá er greint frá þroska og leik barna ásamt því að fjallað eru um áhrif útiveru á heilbrigði og velferð þeirra. Í þriðja kafla er aðferðafræðihluti rannsóknarinnar til umfjöllunar, þar er greint frá rannsóknarspurningu, rannsóknaraðferð, þátttakendum og framkvæmd, úrvinnslu gagna og að lokum síðferðilegum álitamálum. Fjórði kafli fjallar um niðurstöður

rannsóknar þar sem greint er frá þeim meginþemum sem greina mátti í rannsóknargögnum. Í fimmta kafla er umræða þar sem rannsóknarspurningu er svarað og niðurstöður tengdar við fræðilega umfjöllun ritgerðarinnar. Í sjötta og jafnframt síðasta kafla ritgerðarinnar eru lokaorð þar sem greint er frá helstu niðurstöðum rannsóknarinnar. Hluti heimilda er sóttur á vef og í almenna umfjöllun og því ekki fræðilegur í þeim skilningi en hann varpar ljósi á mikilvæga þætti sem varða efnið.

Lykilhugtök rannsóknar eru: leikskólabörn (e. preschool children), heilbrigði (e. health), velferð (e. welfare), leikur (e. play), útivera (e.outdoor ) og þroski (e. development).





## 2. Íslenski leikskólinn

Í þessum kafla verður fjallað um sögu leikskólans, kaflinn skiptist upp í fimm hluta. Sá fyrsti er um upphaf leikskólans, þar sem litið er yfir þá þróun sem átt hefur sér stað frá því fyrst var farið að ræða málefni barna á opinberan hátt, þar til farið var að fagmennta fólk til að vinna á leikskólum með menntun á háskólastigi. Í öðrum hluta er fjallað um ytri umgjörð leikskólans, þar er farið yfir sögu laga um leikskóla ásamt sögu aðalnámskrár. Einnig er fjallað um þær breytingar á hugtökum sem átt hafa sér stað í sögu leikskólans í gegnum tíðina. Í lokin á má finna umfjöllun skólastefnur og skólanámskrár þar sem einnig er greint frá skólastefnum stærstu sveitarfélaga landsins með áherslu á heilbrigði og vellíðan. Þriðji hluti fjallar um heilbrigði og velferð, þar sem gert er grein fyrir hugtökunum og þau tengd við menntamál á Íslandi í dag. Fjórði hluti fjallar um þroska og leik barna og fimmti og jafnframt síðasti hluti kaflans fjallar um útveru og mikilvægi hennar í leikskólastarfi.

### 2.1 Upphaf leikskólans

Saga leikskólans hér á landi er ekki löng eða einungis um 100 ára. Málefni barna voru fyrst til umfjöllunar í opinberri umræðu á ársfundi Bandalags kvenna árið 1918. Í kjölfar umræðunnar og vinnu bandalagsins var Barnavinafélagið Sumargjöf stofnað, árið 1926 (Guðmundur Þorláksson, 1974, bls. 14–15). Miða má við að saga leikskóla á Íslandi hafi hafist með tilkomu Barnavinafélagsins Sumargjafar (Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir, 2010, bls. 105) en rekstur dagheimila og leikskóla voru stærstu hlutverk félagsins (Valborg Sigurðardóttir, 1999, bls. 43). Árið 1931 tók félagið í notkun fyrsta sérhannaða leikskólann á Íslandi. Leikskóli þessi bar heitið Grænaborg og var skólinn hannaður og byggður sem heilsudagheimili þar sem áhersla var lögð á heilsuvernd, útivist og hreyfingu (Valborg Sigurðardóttir, 1998, bls. 41–42).

Árið 1945–1946 rak félagið þrjá heilsársleikskóla og einn leikskóla sem einungis var opinn yfir sumartímam. Barnavinafélagið Sumargjöf hafði það að markmiði að ráða uppeldismenntað fólk til starfa við leikskólana og árið 1949 stofnaði það Uppeldisskóla Sumargjafar sem það rak ásamt Reykjavíkurborg. Markmið skólans var að mennta stúlkur til starfa á dagheimilum og leikskólum. Starfsemi skólans lá niðri árin 1952–1957 vegna fjárhagsörðugleika en starfsemin hófst á ný árið 1957 með aðstoð Reykjavíkurborgar og ríkisins. Það sama ár tók skólinn upp nýtt nafn, það er Fósturskóli Sumargjafar, sem varð síðar Fósturskóli Íslands, þegar ríkið tók alfarið við rekstrinum árið 1973. Árið 1998 var námið síðan fært yfir á háskólastig (Valborg Sigurðardóttir, 1998, bls. 19, 45, 47, 51, 57, 84, 105; Gyða Jóhannsdóttir, 1998, bls. 18). Heilsa og heilbrigði var alla tíð þáttur í námsefni skólans. Þetta sést meðal annars á því að frá upphafi voru kenndar greinar eins og líkams- og heilsufræði, næringarfræði og leikfimi (Valborg Sigurðardóttir, 1998, bls. 66).

Árið 1949 var í Reykjavík stofnað félag sem hafði það að markmiði að vinna að almennri barnavernd ásamt verndun og uppeldi vanheilla barna. Unnið var að þessum markmiðum með því, annars vegar að fræða almenning um áðurnefnd atriði og hins vegar að vinna með skólum, prestum og barnaverndarnefnd að þeim. Félag þetta bar heitið Barnaverndarfélag Reykjavíkur (Matthías Jónasson, 1949, bls. 149–152). Ári síðar, það er árið 1950, var Barnaverndarfélag Akureyrar stofnað. Markmið þess og leiðir voru sömu og Barnaverndarfélags Reykjavíkur. Félagið var systurfélag Barnavinafélagsins Sumargjafar og var leitað ráðgjafar til félagsins enda hafði það mikla reynslu af málefnum barna. Barnaverndarfélag Akureyrar var starfrækt til ársins 1979 en þá lauk starfsemi þess (Anna Elísa Hreiðarsdóttir og Guðrún Hafdís Óðinsdóttir, 2000, bls. 26, 64). Áherslur barnaverndarfélagsins höfðu því áhrif víða um land. Þar með talið þær sem lagðar voru á heilbrigði og vellíðan.

## 2.2 Ytri umgjörð leikskóla

Árið 1973 voru málefni leikskólans sett undir menntamálaráðuneytið. Þá voru jafnframt sett fyrstu lög um leikskóla (Lög um hlutdeild ríkisins í byggingu og rekstri dagvistarheimila nr. 29/1973). Með lögum þessum var ákveðið að ríkið myndi greiða fyrir helminginn af kostnaði við byggingu

leikskóla og þriðjung af rekstrarkostnaðinum. Það sem eftir stóð af kostnaði myndu sveitarfélögin greiða. Lögum þessum var breytt með tilkomu nýrra laga árið 1976 (Lög um byggingu og rekstur dagvistarheimila fyrir börn nr. 112/1976). Með nýju lögunum var það samþykkt að sveitarfélögin skyldu sjá um allan rekstrarkostnað leikskóla en ríkið tæki þátt í stofnkostnaðinum (Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir, 2010, bls. 105–107). Í lögum þessum er hvergi fjallað um útiveru barna, né um heilbrigði þeirra. Hvað velferð varðar er þar tekið fram að reglulega skuli haldnir fundir þar sem meðal annars er rætt um velferð barnanna. Þar segir einnig að á dagvistarheimilum skuli unnið markvisst að tengslum við foreldra með það að leiðarljósi að efla velferð barna (Lög um byggingu og rekstur dagvistarheimila fyrir börn nr. 112/1976).

Árið 1981 lagði Menntamálaráðuneytið fram þá tillögu að skipuð yrði nefnd til að búa til námskrá fyrir leikskóla þar sem fram kæmu markmið og leiðir uppeldisstarfs. Námskrá þessi var gefin út árið 1985 undir heitinu Uppeldisáætlun fyrir dagvistarheimili: Markmið og leiðir (Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir, 2010, bls. 106). Árið 1991 kom upp sú umræða að færa leikskóla landsins undir Félagsmálaráðuneytið þar sem menn töldu leikskólann frekar vera félagsstofnun en menntastofnun. Leikskólakennarar börðust hart fyrir því, ásamt þá verandi menntamálaráðherra, að svo yrði ekki og stóðu fast á því að leikskólinn væri menntastofnun. Baráttu þeirra lauk með því, að árið 1991 tóku gildi ný lög um leikskóla (Lög um leikskóla nr. 48/1991) þar sem leikskólinn tilheyrði enn Menntamálaráðuneytinu.

Með lögum þessum festist fagheitið leikskóli í sessi og tóku leikskólar við uppeldi og menntun barna í stað dagvistarheimilanna (Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir, 2010, bls. 105–107). Með tilkomu þessara nýju laga um leikskóla (Lög um leikskóla nr. 48/1991) var ljóst að endurskoða þurfti uppeldisáætlunina frá árinu 1985. Endurbætt áætlun kom út árið 1993 undir heitinu Uppeldisáætlun fyrir leikskóla: Markmið og leiðir, í raun var þar um sama rit og áður að ræða, fyrir utan breytingar á ýmsum hugtökum og heitum í takt við nýju lögin (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 7).

Í lögum um leikskóla frá árinu 1991 var fyrst farið að fjalla um útiveru leikskólabarna að einhverju leyti. Þar segir að þegar kemur að leikskólaumhverfi, hvort sem er innandyra eða utan, þá sé það í höndum menntamálaráðuneytisins og sambands íslenskra sveitarfélaga að setja fram

reglugerðir um áðurnefnda þætti. Hvergi er fjallað um heilbrigði barna en velferð þeirra fær þó nokkra umfjöllun. Þar segir líkt og í fyrri lögum um leikskóla að reglulega skuli haldnir fundir um velferð barna ásamt því að tryggja gott samstarf við foreldra um áðurnefndan þátt (Lög um leikskóla nr. 48/1991). Í uppeldisáætlun fyrir leikskóla frá árinu 1993 er þó nokkur umfjöllun um mikilvægi þess að börn hafi tengsl við náttúruna sem einnig er talin til sjö uppeldis- og námssviða leikskólans. Litla umfjöllun má finna um heilbrigði og hvergi er minnst á velferð barna. Þó má í uppeldisáætluninni finna umfjöllun um hvíld leikskólabarna, hreinleiti og matavenjur svo eitthvað sé nefnt (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 43, 65).

Ný lög um leikskóla litu dagsins ljós árið 1994 (Lög um leikskóla nr. 78/1994). Með tilkomu þeirra var leikskólinn viðurkenndur sem fyrsta skólastigið og hugtakið fóstura vék fyrir hugtakinu leikskólakennari. Árið 1999 kom út fyrsta aðalnámskráin fyrir leikskóla sem tók við af uppeldisáætluninni frá árinu 1993 (Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir, 2010, bls. 107). Sú námskrá byggði á lögum um leikskóla, reglugerðum um starfsemi leikskóla og áðurnefndri uppeldisáætlun. Um var að ræða leiðarvísi fyrir alla þá sem að uppeldi og menntun barna komu innan veggja leikskólans (Menntamálaráðuneyti, 1999, bls. 5). Árið 2008 voru gefin út ný lög um leikskóla (Lög um leikskóla nr. 90/2008).

Í lögum um leikskóla frá árinu 1994 er hvergi fjallað um útiveru né um heilbrigði barna. Umfjöllun um velferð er sú sama og í fyrri lögum, það er að segja reglulega skulu haldnir fundir um velferð og í starfi leikskólans skal unnið markvisst að því að efla samstarf við foreldra og efla velferð barnanna. Hvergi má finna umfjöllun um útiveru né heilbrigði barna í lögum þessum (Lög um leikskóla nr. 78/1994). Í núgildandi lögum um leikskóla sem samþykkt voru árið 2008 er hvergi að finna umfjöllun um útiveru né um heilbrigði barna. Umfjöllun um velferð barna er þó orðin meiri en í þeim lögum sem á undan komu. Í lögnum segir til að mynda að í leikskólastarfi skuli ávallt hafa velferð barna að leiðarljósi. Þar segir einnig að foreldrum beri að veita leikskólanum allar þær upplýsingar um barn sitt sem skipta velferð þess máli. Auk þessa segir í lögnum að það sé í höndum leikskólastjóra að tryggja að í leikskólanum sé gott samstarf á milli starfsfólks og foreldra hvað velferð barna varðar (Lög um leikskóla nr. 90/2008).

Árið 2008 komu einnig út ný lög fyrir grunnskóla og framhaldsskóla landsins (Námskrá, e.d., án bls.). Með innleiðingu nýrra laga fyrir skólastigin þrjú var ákveðið að endurskoða þyrfti aðalnámskrár skólastiganna og gefa út nýjar sem myndu byggja á sameiginlegri sýn fyrir stigin þrjú (Hildur Skarphéðinsdóttir, 2009, bls. 102). Þeirri vinnu lauk árið 2011 er út komu nýjar aðalnámskrár fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla landsins og byggja þær á lögum um áðurnefnd skólastig. Hluti nýrrar aðalnámskrár er þessum stigum sameiginlegur og er hún ætluð öllum þeim sem starfa við skólana á einn eða annan hátt, sem og nemendum og foreldrum. Hlutverk aðalnámskrár er margþætt en fyrst og fremst er það að veita öllum sem að skólanum koma, upplýsingar um tilgang hans og starfsemi. Einnig fellur það undir hlutverk aðalnámskrár að tryggja að börn og ungmenni landsins eigi möguleika á jöfnum tækifærum til náms. Ef aðalnámskrá væri ekki til staðar myndi það reynast Mennta- og menningarmálaráðuneytinu erfitt að gegna sínu lögboðna hlutverki hvað yfirstjórn og eftirlit á skólastarfi varðar. Í aðalnámskrá birtist sú menntastefna sem stjórnvöld hafa sett fram ásamt námsframbóði og námskröfum þeirra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 9). Markmið menntastefnunnar er meðal annars að efla á markvissan hátt þá þekkingu, leikni og viðhorf sem gerir einstaklingi kleift að verða gagnrýninn og virkur þátttakandi í framtíðarsamfélagi sem einkennist meðal annars af jafnrétti og lýðræði (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 16. maí 2011, án bls.).

Í aðalnámskrá leikskóla sem út kom árið 1999 er umfjöllun um útiveru sú að útivera og hreyfing séu tengdir þættir sem gefa börnum tækifæri til að taka þátt í ólíkum leikjum þar sem hróp, köll og hamagangur geta einkennt leikinn. Útileiksvæði leikskóla þurfi að vera hvetjandi til slíkra leikja. Hvað heilbrigði varðar kemur fram í aðalnámskránni að leikskólum beri að efla heilbrigða lífshætti barna og stuðla að hollum lífsvenjum og mataræði þeirra. Velferð fær ekki mikla umfjöllun í námskránni þar segir að velferð barna og uppeldi sé í höndum foreldra en það falli í hendur leikskólans að styðja við foreldra þegar kemur að áðurnefndum þáttum (Menntamálaráðuneyti, 1999, bls. 9, 19, 30). Í nýrri aðalnámskrá frá árinu 2011 er umfjöllun um útiveru sú að leikskólabörn læri ekki einungis innandyra heldur einnig utandyra þar sem leikvöllur og nærumhverfi leikskólans mynda, ásamt öðrum þáttum, námsumhverfi leikskólans. Þar segir einnig að til krefjandi útivist stuðli að heilbrigði leikskólabarna. Umfjöllunin um heilbrigði og velferð

leikskólabarna er þó nokkur í aðalnámskránni þar sem áður nefndir þættir eru taldir mynda einn af sex grunnþáttum menntunar, sem aðalnámskráin byggir á (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 5, 43). Nánar er fjallað um aðalnámskrá leikskóla sem og grunnþáttinn heilbrigði og velferð hér á eftir.

Á grunni námskrár er sveitarfélögum ætlað að setja skólanámskrár. Um er að ræða skriflegt rit þar sem skólar greina frá því hvernig þeir munu koma til með að vinna að þeim markmiðum sem fram eru sett í aðalnámskrá, hvaða leiðir verði notaðar til að ná þeim og hvernig mat muni fara fram svo eitthvað sé nefnt (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 52). Þá skal skólanámskrá einnig taka mið af sérstöðu hvers skóla sem og gildandi skólastefnu hvers sveitarfélags (Lög um leikskóla nr. 90/2008). Segja má að skólanámskrár gefi skólunum tækifæri til að skera sig úr og gera sig sérstaka á einhvern hátt.

Ljóst er að námskrár hafa áhrif á tiltekna þætti, eins og heilbrigði og velferð barna. Það er ekki úr vegi að skoða hvernig heilbrigði og velferð birtist í stefnum sveitarfélaga.

## **Stefnur sveitarfélaga**

Rekstur leikskóla er í höndum sveitarfélaga. Í lögum um leikskóla (Lög um leikskóla nr. 90/2008) segir að það sé í höndum hvers sveitarfélags að setja fram stefnu um leikskólalald innan þess sem og að kynna hana fyrir íbúum sveitarfélagsins. Þar segir einnig að starfsemi leikskólanna sé alfarið á ábyrgð hvers sveitarfélags, allt frá húsnæði og búnaði, til mats og eftirlits á starfi. Þá skal sveitarfélagið tryggja að öll börn sem innan þess búa eigi kost á leikskólavöl, sé þess óskað. Auk þess ber sveitarfélagið ábyrgð á heildarskipan skólalalds innan leikskólanna, þróun þeirra, sérúrræðum og sérfræðiþjónustu svo eitthvað sé nefnt.

Skólastefnur sveitarfélaganna eru jafn ólíkar og þau eru mörg. Á vef Hagstofu Íslands (Hagstofa Íslands, 2014, án bls.) má finna upplýsingar um fjölda íbúa í sveitarfélögum landsins. Stærstu sveitarfélög landsins, með fleiri en 5000 íbúa, eru nú talsins. Þau eru Reykjavík, Hafnarfjörður, Kópavogur, Akureyri, Akranes, Reykjanesbær, Mosfellsbær, Garðabær og Sveitarfélagið Árborg. Sveitarfélög þessi hafa öll mótað sér skólastefnu af einhverju tagi, eins og fram hefur komið er það skylda þeirra samkvæmt lögum um leikskóla

nr. 90/2008. Munurinn á stefnum þessara sveitarfélaga er þó nokkur. Til að mynda hafa ekki öll sveitarfélögin gert sér sérstaka stefnu fyrir hvert skólastig, heldur hafa þau gert sameiginlega stefnu fyrir leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla. Ef stefnurnar eru skoðaðar með tilliti til heilbrigðis og velferðar má glögglega sjá að öll sveitarfélögin leggja mikið upp úr því að heilbrigði, hollusta og hreyfing einkenni skólastarfið. Ekki er jafn mikil áhersla lögð á hugtakið velferð þó vissulega megi greina það í skólastefnunum að í öllu skólastarfi sé velferð nemenda höfð að leiðarljósi á einn eða annan hátt.

### Reykjavík

Árið 2013 birti Reykjavíkurborg stefnu og starfsáætlun skóla- og frístundasviðs (Reykjavík, 2013, bls. 5, 16–18, 23). Um er að ræða fyrstu starfsáætlun sameinaðs sviðs fyrir leikskólasvið, menntasvið og tómstundaskrifstofu íþróttá- og tómstundasviðs. Tilgangur sameiningarinnar var meðal annars að til yrði sameiginleg stefnumótun leikskóla, grunnskóla og frístundamiðstöðva borgarinnar. Í áætluninni má finna stefnuþætti ásamt markmiðum og leiðum að þeim. Einn stefnuþátturinn er sterk sjálfsmynd og félagsfærni, þar sem markmiðið er að styrkja sjálfsmynd barnanna ásamt því að vekja með þeim samkennd og efla samskiptafærni þeirra. Leiðin að markmiðinu er að í skólanámskrám leikskóla bæjarins skuli vera greint frá því hvernig unnið er á markvissan hátt með virðingu, tillitsemi og samkennd svo eitthvað sé nefnt. Annar stefnuþáttur sem greint er frá í starfsáætluninni er öryggi, heilbrigði, vellíðan og gleði. Markmiðið er að kenna börnunum að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl, með því að vera vel vakandi fyrir tækifærum í umhverfi þeirra sem stuðla að aukinni hreyfingu og útiveru.

### Hafnarfjörður

Árið 2009 gaf Hafnarfjarðarbær (Fræðsluráð Hafnarfjarðar, 2009, bls. 4, 16, 21, 24) út nýja skólastefnu, um er að ræða endurbætta stefnu frá árinu 2005. Ekki voru gerðar miklar breytingar á uppbyggingu stefnunnar, einungis þær sem samræmdust þeirri þróun sem átti hafði sér stað í menntakerfinu frá því fyrri stefna var samþykkt. Skólastefnan er fyrir leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla bæjarins og almenn áhersluatriði eru öllum skólasviðunum þremur sameiginleg. Lögð er áhersla á að skólar bæjarins séu stuðningur við uppeldi barnanna og heilsusamlegan lífsstíl þeirra ásamt jákvæðri og sterkri

sjálfsmynd. Kenna skal börnunum að bera ábyrgð á heilsu sinni, til að mynda með reglulegri hreyfingu. Þá skal einnig kenna börnum að tileinka sér heilbrigðar venjur og lífsgildi ásamt heilbrigðum metnaði til frambúðar.

Hvað velferð nemenda varðar er komið inn á það í skólastefnu Hafnarfjarðarbæjar (Fræðsluráð Hafnarfjarðar, 2009, bls. 9, 12, 16) að samstarf heimilis og skóla um velferð nemenda sé afar mikilægt. Jákvæð samskipti heimilis og skóla ásamt gagnkvæmu trausti stuðli ekki einungis að bættum námsárangri heldur einnig að aukinni velferð. Þá er það einnig talið mikilvægt að gott samstarf sé á milli skólastiga og að heildarskipulag og framkvæmd skólastarfsins sé samnýtt að einhverju leyti. Ásamt því að mikilvægt sé að góð tengsl séu við hinar ýmsu menningarstofnanir þar sem þarfir og velferð barnanna séu hafðar að leiðarljósi ásamt velferð og þörfum fjölskyldna þeirra og samfélagsins í heild. Þar að auki er lögð er áhersla á reglubundna útvíst ásamt því að leiksvæði skólanna hvetji börn til aukinnar hreyfingar.

## Kópavogur

Árið 2007 samþykkti leikskólanefnd Kópavogsbæjar (Kópavogur, 2007, bls. 1–2) stefnu og framtíðarsýn fyrir leikskóla bæjarins. Markmið hennar er að leikskólarnir verði leiðandi hvað uppeldi barna, menntun og þjónustu varðar. Stefnan er stutt og hnitmiðuð, þar er komið inn á það að í hvívetna skuli stuðlað að heilbrigði barna sem og vellíðan þeirra og alhliða þroska. Það sé til að mynda hægt að gera með reglulegri hreyfingu og næringarríku mataræði. Þar segir einnig að allt starf leikskólans skuli miðað út frá þörfum og hagsmunum barna. Mikil áhersla er lögð á góða samvinnu á milli heimilis og skóla, en einnig við grunnskóla bæjarins og þær stofnanir sem í nágrenni hvers skóla má finna.

## Akureyri

Akureyrarbær (Skóladeild Akureyrarbæjar, 2009, bls. 4, 5, 6, 8, 15–17) gaf árið 2009 út heildræna skólastefnu fyrir leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla bæjarins. Tilgangurinn með stefnunni er að skapa börnum bæjarins góð skilyrði til menntunar sem ávallt sé til fyrirmyndar. Skólastefna Akureyrarbæjar byggir á fjórum grunnstoðum og lögð er áhersla á að allir þættir fái jafnt vægi í skólastarfinu. Grunnstoðirnar fjórar eru þekking, leikni, virðing og vellíðan. Samkvæmt því sem fram kemur í skólastefnu



Akureyrarbæjar er almenn menntun undirstaða menningar og almennrar velferðar en velferð og menntun barna er sameiginlegt viðfangsefni heimilis og skóla. Í öllu skólastarfi skulu hagsmunir barna hafðir að leiðarljósi og tekið skal mið af þörfum og getu hvers og eins. Skólalóðir skulu vel skipulagðar og fjölbreyttar til að stuðla að fjölbættri hreyfingu og hreyfiþörf nemenda, hvort sem er í leik þeirra eða starfi ásamt því að börn skulu fá tækifæri til útiveru sem gefur þeim ótal tækifæri til að njóta, kanna og skoða. Þá er mikil áhersla lögð á samskipti heimilis og skóla sem og á milli skóla bæjarins óháð skólastigum. Einnig er mikilvægt að stuðlað sé að góðu samstarfi við stofnanir og fyrirtæki bæjarins.

### Akranes

Árið 2013 gaf Akraneskaupstaður út nýja skólastefnu (Akraneskaupstaður, 2013, bls. 3–4, 6–7, 12). Stefnan er unnin út frá aðalnámskrám fyrir leikskóla og grunnskóla sem út kom árið 2011 og eru grunnþættir menntunar þar í hávegum hafðir. Skólastefnan nær til leikskóla, grunnskóla og tónlistarskóla bæjarins og er tekið mið af breyttum áherslum í menntastefnu stjórnvalda. Þar segir meðal annars að heilbrigði og heilsuhvetjandi umhverfi gegni lykilhlutverki í skólastarfi bæjarins, ásamt því að hlúð sé að alhliða þroska barna. Markmið heilbrigðs skólastarfs er að stuðla að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan barna til frambúðar. En til að þau hafi tækifæri til þess, þarf að veita þeim viðeigandi fræðslu um hreyfingu og hreyfifærni ásamt því að skapa þeim umhverfi sem hvetur þau til fjölbreyttrar hreyfingar. Eitt af hlutverkum skólasamfélagsins á Akranesi er að veita börnum tækifæri til að leika og starfa í jákvæðu skólasamfélagi þar sem virðing, umbyrðarlyndi og lýðræðisleg gildi um velferð eru ríkjandi.

### Reykjanesbær

Árið 2001 samþykkti bærstjórn Reykjanesbæjar skólastefnu sína (Reykjanesbær, 2001, án bls.). Skólastefnan nær til leikskóla, grunnskóla og framhaldskóla bæjarins. Þar segir að markmið skólastarfs í Reykjanesbæ sé að efla persónulegan sem og félagslegan þroska einstaklinga. Lögð er áhersla á að börn tileinki sér heilbrigðar og hollar lífsvenjur. Árið 2011 var gefin út framtíðarsýn Reykjanesbæjar til ársins 2015 (Reykjanesbær, 2011, bls. 1). Tilgangurinn var að setja á laggirnar sameiginlega sýn um það hvernig samfélag skuli byggja upp í bænum. Þar má nefna að eitt af sameiginlegri

ábyrgð íbúanna er að tryggja að einstaklingar stuðli að heilbrigði og hollustu samferðafólks síns. Menntamál spila stórt hlutverk í framtíðarsýninni þar sem lögð er rík áhersla á að börn fái notið bernsku sinnar, verði sjálfstæð, örugg og hamingjusöm.

### Mosfellsbær

Árið 2010 var skólafélag Mosfellsbæjar gefin út (Mosfellsbær, 2010, bls. 4, 13). Stefnan er sameiginleg fyrir alla þá skóla er mynda skólasamfélag Mosfellsbæjar. Í skólafélaginu er meðal annars lögð áhersla á að kenna börnunum að tileinka sér heilbrigðan og hollan lífsstíl með áherslu á vellíðan, heilbrigði allra, holla næringu, hreyfingu og útivist. Þá er einnig lögð áhersla á það að í skólafélaginu sé tekið mið af þörfum og getu einstaklingsins. Ásamt því að hver og einn hafi tækifæri til að blómstra í samfélagi þar sem lýðræði, jafnrétti og jafnræði er haft að leiðarljósi en það eru lykilþættir í velferð barna. Þá er grenndarsamfélag barna talið bera ábyrgð á velferð þeirra þar af leiðandi er mikilvægt að skólinn sé í góðu samstarfi við nærsamfélag sitt.

### Garðabær

Skólafélag Garðabæjar (Garðabær, 2010, bls. 1–2, 7, 10) nær til leikskóla grunnskóla, og tónlistarskóla bæjarins. Lögð er áhersla á vellíðan og velferð nemenda, ásamt andlegu og líkamlegu heilbrigði þeirra. Þá byggir stefnan á fimm grunnstoðum en þær eru: nám og kennsla, umhverfi og skipulag, lýðræði og virðing, tónlist og menning og síðast en ekki síst hollusta og hreyfing. Í skólafélaginu er sett fram markmið og leiðir að hverjum þætti fyrir leikskóla og grunnskóla bæjarins. Hvað hollustu og hreyfingu varðar eru markmiðin til að mynda að stuðlað sé að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan, ásamt því að í dagskipulagi sé gert ráð fyrir fjölbreyttum tækifærum fyrir hreyfingu og útiveru. Einnig skuli brýna fyrir nemendum mikilvægi þess að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl til frambúðar og að þeir séu virkir þátttakendur í því.

### Sveitarfélagið Árborg

Árið 2013 kom út skólafélag fyrir Sveitarfélagið Árborg (Sveitarfélagið Árborg, 2013, bls. 6, 9) stefnan er sameiginleg fyrir leikskóla og grunnskóla sveitarfélagsins. Áhersla er lögð á heilbrigði og velferð barna í skólafélaginu, þá er einnig lögð áhersla á að kenna börnum að bera ábyrgð á

eigin heilsu með almennri fræðslu um heilbrigði og mikilvægi hollustu og hreyfingar. Þá er gerð grein fyrir mikilvægi þess að börn séu fær um heilbrigð skoðanaskipti og þar af leiðandi er unnið gegn ofbeldi og einelti.

Glögglega má sjá að áðurnefnd sveitarfélög, sem jafnframt eru stærstu sveitarfélög landsins leggja flest öll áherslu á mikilvægi heilbrigðis barna og ungmenna, stuðlað er að heilbrigði barna, andlegu og líkamlegu auk þess að þeim er kennt að tileinka sér heilbrigðar lífsvenjur til frambúðar. Hvað velferð varðar telja flest sveitarfélögin að gott samstarf milli heimilis og skóla um velferð barna skipti miklu máli og að þar hafi grenndarsamfélagið einnig mikil áhrif. Ljóst er að skólum hér á landi er ætlað að vinna að heilbrigði og velferð barna og ungmenna landsins eins og sjá má meðal annars í lögum um leikskóla, Aðalnámskrá og stefnum sveitarfélaga svo eitthvað sé nefnt.

## 2.3 Heilbrigði og velferð

Að njóta heilbrigðis telst til grundvallarmannréttinda og er samtvinnað öðrum mannréttindum svo sem félagslegu öryggi, hvíld og viðunandi lífskjörum. Á uppeldisárum barna þarf að tryggja að þau fái notið réttinda sinna með tilheyrandi fræðslu og forvörnum. Tilgangurinn með fræðslu um heilbrigðismál er meðal annars að miðla jákvæðum viðhorfum gagnvart heilbrigðu lífverni ásamt því að gera börnum ljóst, að þau bera ábyrgð á eigin heilsu. Markviss menntun um heilbrigðismál eykur ekki einungis skilning barna á heilbrigðu lífverni heldur getur hún orðið til þess að viðhorf þeirra verði jákvæðara og meiri líkur eru á að þau tileinki sér heilbriggt lífverni til frambúðar (Brederode-Santos, Claeys, Fazah, Schneider, og Szelényi, 2007/2014, bls. 243, 246).

Eins og fram hefur komið, kom árið 2011, út ný aðalnámskrá fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla landsins (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 9). Menntastefna hennar byggir á sex grunnþáttum sem eru öllum skólastigunum þremur, það er leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, sameiginlegir. Rætur grunnþáttanna liggja innan laga og stefnumarkandi yfirlýsinga sem og innan þeirra alþjóðasamninga sem Ísland er aðili að og hefur að leiðarljósi (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013, bls. 6). Grunnþættirnir sex eru læsi, sköpun, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi,

jafnrétti og síðast en ekki síst heilbrigði og velferð. Grunnþættirnir tengjast allir innan menntakerfisins, þeir styðja hver annan og geta í raun ei án hvors annars verið. Tilgangur þeirra er að einstaklingurinn verði læs á samfélag sitt, menningu, umhverfi og náttúru og byggi þar með upp andlegan og líkamlegan styrk sem gerir honum kleift að komast af í nútímasamfélagi ásamt því að læra það sem til þarf til að vinna með öðrum. Grunnþættirnir fela það einnig í að sér að kenna einstaklingnum að tileinka sér framtíðarsýn og að efla getu og vilja hans til að hafa áhrif á samfélag sitt og viðhalda því með breytingum og þróun (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 14–15).

Eins og fram hefur komið þá tengjast grunnþættirnir allir innan skólastarfsins. Ef skoðað er hvernig heilbrigði og velferð tengjast öðrum grunnþáttum menntunar má sjá að tengingin við mannréttindi og lýðræði er sú að það telst til mannréttinda að börn fái tækifæri til að njóta heilbrigðis og velferðar. Ásamt því að unnið sé gegn ofbeldi og misrétti gegn þeim. Þá telst það einnig til mannréttinda, lýðræðis, jafnréttis sem og sjálfbærni að bæði núverandi kynslóðir og þær sem á eftir koma skuli hafa tækifæri til að njóta heilbrigðs lífs. Hvað læsi varðar er mikilvægt að börn séu læs á líkama sinn, það er að segja að þau þekki inn á hann og heilsu sína, ásamt því að hafa getu til að afla sér þekkingar sem styrkir heilbrigði þeirra og vellíðan. Sköpun gagnast vel í námi, leik og starfi, en hún stuðlar bæði að lífsfyllingu sem og að margvíslegum lífsgæðum (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 36).

Á árunum 2012–2013 gaf Mennta- og menningarmálaráðuneytið, í kjölfar nýrrar aðalnámskrár, út þemahefti um grunnþætti menntunar. Gefið var út sér hefti um hvern grunnþátt, var það meðal annars gert til að starfsfólk skólanna ætti auðveldara með að átta sig á því hvað það er sem felst í hverjum grunnþætti og hvernig megi innleiða þá í skólastarf. Inntak heftanna er ólíkt þar sem höfundar þeirra nálgast efnið frá ólíkum sjónarhornum sem og fóru ólíkar leiðir við ritun þeirra (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 4).

Í þemahefti Mennta- og menningarmálaráðuneytisins um heilbrigði og velferð segir að áðurnefndir þættir, það er heilbrigði og velferð skuli vera sem rauður þráður í öllu skólastarfi og skuli áherslan á þá hefjast strax í leikskóla, þar sem daglegt starf er sniðið að þörfum og getu hvers og eins (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 8, 49). Í þemaheftinu er notast við skilgreiningu sem Alþjóða heilbrigðismálastofnunin kom með á hugtakinu heilbrigði árið 1946. Samkvæmt henni snýst heilbrigði ekki síður um

félagslega, andlega og líkamlega líðan en um heilsubrest og baráttu við sjúkdóma. Andleg, félagsleg og líkamleg vellíðan eru undirstöðuþættir í heilbrigði sem, ásamt líðan einstaklingsins, ráðast af flóknu samspili hans við umhverfið. Helstu áhersluatriði heilbrigðis eru jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, vellíðan og öryggi.

Hugtakið velferð tekur mið af ríkjandi gildum og menningu hvers tíma. Með velferð er átt við að staða hópa eða einstaklinga þegar kemur að félagslegum, andlegum og efnislegum þáttum sé hagsæl. Er þar með talið öryggi, vellíðan, efnahagur, hamingja og lífsgæði svo eitthvað sé nefnt (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 8–9, 11). Börn á Ísland dvelja stóran hluta dags í skólanum og því er brýnt að þar sé unnið markvisst að því að efla heilbrigði barna ásamt því að stuðla að velferð þeirra og vellíðan. Til að mynda með því að veita börnum tilheyrandi fræðslu um heilbriggt lífverni þar með talið gildi hreyfingar og hvernig megi efla hreyfifærni. Einnig með því að skapa þeim öruggt umhverfi sem hvetur þau til hreyfingar.

Með því að kenna börnum að tileinka sér heilbriggt lífverni sé markvisst unnið gegn þeim skaðlegu áhrifum sem fylgt geti stressi og álagi. Með því að fræða börn um heilbrigði er hægt að hafa jákvæð áhrif á líf þeirra og framtíðarmöguleika. Mikilvægt er að skólastarf taki mið af ólíkum og einstaklingsbundnum þörfum barna. Til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd barna, og þar með stuðla að heilbrigði þeirra, er lykilatriði að þau fái að njóta styrkleika sinna á sem fjölbreyttastan hátt (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 8–9; Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 43).

Heilsufarsvandamál tengdum lifnaðarháttum íbúa hins vestræna heims eru stöðugt að aukast. Meira er um kyrrsetu og minna um hreyfingu. Þá hefur ofþyngd og offita fólks aukist og slíkt getur leitt til ýmissa fylgisjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma (Erlingur Jóhannsson, 2001, bls. 28–29). Í dag er offita orðin eitt algengasta heilbrigðisvandamál 21. aldarinnar og er hún einkum talin vera skaðleg börnum. Um 20% allra barna í Evrópu eru í ofþyngd, þriðjungur þeirra þjáist af offitu. Miklar líkur eru á að þessi börn eigi enn við þetta vandamál að stríða á fullorðinsaldri (Brederode-Santos o.fl., 2007/2014, bls. 244). Godbey (2009, bls. 8) er á sama máli en hann segir að þau börn sem séu í yfirþyngd við átta ára aldur eigi í hættu á að vera enn þá of þung á fullorðinsárum. Hann segir einnig að offita barna sé að aukast samhliða því sem hreysti þeirra fer minnkandi. Erlingur Jóhannsson (2001, bls. 28–30) tekur undir þetta en hann telur að ástæðurnar fyrir aukinni

offitu barna megi meðal annars rekja til breyttra þjóðfélagshátta sem hafa haft í för með sér meiri kyrrsetu barna. Þau sitji mun meira fyrir framan sjónvarp og tölvur en áður og eru keyrð meira á milli staða. Hann segir að fjölgun hafi orðið í hópi þeirra barna sem hreyfa sig lítið og að þau börn séu mörg hver of þung. Afleiðingar offitu geti meðal annars verið þær að börn eiga erfitt með hreyfingar og þar af leiðandi taka þau síður þátt í hreyfileikjum með öðrum börnum sem getur orðið til þess að þau verða út undan og einangrast. Af þessu má draga þá ályktun að fylgni sé á milli hreyfiþroska og félagsþroska en Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Veigar Pétursson (2005, bls. 30–31) telja svo vera. Þau segja að börn sem hreyfi sig lítið eigi í hættu á að staðna í hreyfiþroska og taki þar af leiðandi sjaldnar þátt í leikjum með öðrum börnum. Þá eru miklar líkur á að þessi börn verði útskúfuð úr hópi jafnaldra sem getur haft þær afleiðingar í för með sé að þau eiga erfitt með félagslegan þroska og vinatengsl.

Árið 1995 gaf Magnús Scheving út bókina Áfram Latibær (1995) markmiðið var að auka hreyfingu og heilbrigði ungra barna. Óparfi er að Orðlengja um gegni lababæjar en hitt er ljóst að áhrif hans á heilsu og velferð ungra barna eru mikil. Latibær er ekki fyrsta átakið í að bæta heilsu ungra barna. Anton Bjarnason íþróttakennari og lektor við KHÍ steig fram á sjónarsviðið um 1990 og vakti athygli á aukinni kyrrsetu barna. Hann vakti upp ákveðna umræðu um börn og hreyfingu. Anton Bjarnason (1990, bls.1) segir að hreyfiþroska barna í nútímasamfélagi standi ógn af því umhverfi sem þau alast upp í, þar sem umhverfið hefur með óbeinum hætti heftandi áhrif á hreyfingu þeirra. Við upphaf skólagöngu standi mörg börn illa líkamlega ásamt því að þol þeirra, kraftur, samhæfing og úthald er lélegt. Áðurnefndir þættir geti haft veruleg áhrif á námsárangur barna er á líður. Gígja Gunnarsdóttir (2005, án bls.) er á sama máli en hún telur að regluleg hreyfing geti bætt námsárangur barna, þar sem hún hefur bæði líkamleg og andleg áhrif á þau. Andlegu áhrifin eru að Gígju mati aukið sjálfstraust og bætt sjálfsímynd barna ásamt því að dagleg hreyfing getur minnkað líkur á geðrænum vandamálum. Líkamlegu áhrifin eru til að mynda eðlilegur vöxtur, góður hreyfiþroski, aukinn styrkur og fimi svo eitthvað sé nefnt. Þá telja Brederode-Santos o.fl. (2007/2014, bls. 244) að dagleg hreyfing sé lykilkáttur í vinnunni gegn offitu barna.

Á vef Landlæknisembættisins (Embætti landlæknis, e.d., án bls.) kemur fram að hreyfing leikskólabarna birtist til að mynda í sameiginlegum leik þeirra, sem gefur þeim ekki einungis tækifæri til bættrar líkamlegrar stöðu og sjálfstrausts, heldur eflir hún einnig félagslegan þroska þeirra. Dagleg hreyfing er mikilvæg fyrir börn á leikskólaaldri og hefur mikil áhrif til að mynda á eðlilegan þroska þeirra og andlega vellíðan. Þar af leiðandi ætti að skapa börnum tækifæri til fjölbreyttrar hreyfingar í samræmi við getu þeirra en miklu máli skiptir að þau hafi gaman af. Í bækling Lýðheilsustöðvar (2008, bls. 9) um hreyfingu er ráðlagt að börn hreyfi sig rösklega í að minnsta kosti 60 mínútur á dag. Einnig kemur þar fram að æskilegt sé að kyrrseta barna sé höfð í algjöru lágmarki.

## **Heilsuleikskólinn**

Eins og fram hefur komið er dagleg hreyfing börnum mikilvæg, bæði fyrir andlega og líkamlega heilsu þeirra. Þó nokkrir leikskólar hér á landi starfa eftir stefnu sem fengið hefur heitið heilsustefnan, skólarnir sem aðhyllast þessa stefnu nefnast heilsuleikskólar (Heilsustefnan, e.d., án bls.). Saga heilsuleikskólans og heilsustefnunnar er ekki löng, fyrsti leikskólinn sem vann eftir stefnunni var formlega vígður árið 1996 og bar hann heitið Skólatröð. Unnur Stefánsdóttir gegndi þar hlutverki leikskólastjóra og voru heilsa og hreysti henni hugleikin. Hún taldi að hreyfing, ásamt hollu mataræði, hefði áhrif á vellíðan barna og árangur þeirra í námi. Unnur var, ásamt starfsfólki leikskólans, frumkvöðull heilsustefnunnar. Árið 2000 var Heilsuleikskólinn Skólatröð sameinaður tveimur öðrum leikskólum undir heitinu Heilsuleikskólinn Urðarhóll. Í dag eru 25 heilsuleikskólar starfræktir hér á landi (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006, bls. 8–9; Heilsustefnan, e.d., án bls.).

Yfirmarkmið heilsuleikskólans er að gleði og vellíðan barna aukist með því að lögð sé áhersla á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik, í skólastarfinu. Þessi markmið þykja heldur víð og því eru þau þrengd með undirmarkmiðum. Undirmarkmið næringar er til að mynda að borða holla næringu ásamt því að börn fá umfjöllun um mikilvægi fæðuhringsins og hollt og óhollt mataræði. Undirmarkmið hreyfingar er að fræða börn um líkama sinn, efla hreyfifærni og styrkja sjálfsmynd þeirra. Undirmarkmið í listsköpun í leik er meðal annars að efla sköpunargleði og hugmyndaflug

barnanna ásamt því að veita þeim tækifæri til að komast í tæri við mismunandi efnivið (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006, bls. 10–11).

Heilsuleiksskólar hafa það að markmiði að auka andlega, líkamlega og félagslega vellíðan barna með því að efla alhliða þroska þeirra. Í heilsuleiksskólanum skal skapa börnum tíma og umhverfi til sjálfsnáms í gegnum leik. Umhverfi heilsuleiksskólans, hvort sem er innandyra eða utan, verður að hafa hvetjandi áhrif á börn hvað hreyfingu varðar, bæði fínhyfingar og grófhreyfingar. Umhverfið þarf einnig að efla líkamlegan, andlegan og félagslegan þroska barna. Þá eru starfsmenn heilsuleiksskólans fyrirmynd og því mikilvægt að þeir hafi heilbriggt lífveri að leiðarljósi, séu jákvæðir gagnvart öllu því sem að heilsuna geti bætt. Áriðandi er að börn alist upp við það að heilsan er mikilvæg, bæði þeirra heilsa og annarra. Heilsan er verðmæt og í raun lykillinn að innihaldsríku lífi (Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006, bls. 16–18). Til að meta hvort markmiðum heilsuleiksskólans sé náð er notast við svo nefnda Heilsubók barnsins. Í bókina eru skráðar ýmsar upplýsingar um barn til að mynda hæð, þyngd, heilsufar, næring, félagsleg færni og hreyfing svo eitthvað sé nefnt. Með skráningu þessari er hægt að fylgjast með þroskaferli barnsins og hvað þarf að gera til að ná fram betri árangri (Unnur Stefánsdóttir, 1998, bls. 27–28).

Árið 2005 voru stofnuð Samtök heilsuleiksskóla, tilgangur samtakanna var að vinna að heilsueflingu innan leiksskólasamfélagsins (Heilsustefnan, e.d., án bls.). Í ársskýrslu Samtaka Heilsuleiksskóla 2012–2013 (Samtök Heilsuleiksskóla, 2013, bls. 7) segir að ný Aðalnámskrá leiksskóla frá árinu 2011 falli vel að Heilsustefnunni, því þar er lögð áhersla á líðan barns út frá mikilvægi félagslegrar færni og lífsleikni. Þar er þó tekið fram að í nýrri aðalnámskrá sé ekki notast við hugtakið lífsleikni heldur læsi, samskipti og sjálfbærni.

Ljóst er að börnum í nútímasamfélagi stendur ógn af þeim breyttu lífnaðarháttum sem því fylgja. Meira er um kyrrsetu barna á kostnað hreyfingar, og getur það haft í för með sér aukna offitu meðal þeirra. Það má því segja að nú sé mikilvægara en nokkru sinni fyrr að stuðla að heilbrigði og velferð barna, þar sem skertur hreyfiþroski geti gert það að verkum að þau eigi erfiðara með hreyfingar. Þá er einnig hætta á að þau taki síður þátt í leikjum með jafnöldrum sínum og þar af leiðandi er félagsþroski þeirra í hættu ásamt fleiri þroskaþáttum til að mynda vitsmunapróski, málþroski og tilfinningapróski svo eitthvað sé nefnt.



## 2.4 Þroski og leikur

Í lögum um leikskóla segir að leikskólinn sé fyrsta skólastigið og að allt nám skuli fara fram í gegnum leik og skapandi starf (Lög um leikskóla nr. 90/2008). Í eldri námskrá fyrir leikskóla er lögð áhersla á leik en umræðan um leik í nýrri aðalnámskrá er ekki eins skýr. Í eldri aðalnámskrá (Menntamálaráðuneyti, 1999, bls. 11) má finna sér kafla um leik en þar segir að hann sé mikilvægasta náms- og þroskaleið barna og að þar af leiðandi sé hann hornsteinn alls leikskólastarfs. Þar segir einnig að leikur sé lífstjáning barna og gleðigjafi ásamt því að í leik öðlast börn tækifæri til að læra það sem enginn geti í raun kennt þeim. Í gegnum leik öðlast börn nýja þekkingu, tilfinningar og leikni en leikur mótast af þroska þeirra ásamt bakgrunni og uppeldisumhverfi.

Fræðimenn hafa lengi skoðað leikinn, en þar sem hann er yfirgripsmikið og fjölpætt fyrirbæri er eðlilegt að hann sé skoðaður út frá mörgum og ólíkum sjónarhornum. Margt hefur áhrif á hvernig litið er á leikinn, má þar nefna fræðilegar forsendur, tíðaranda, viðhorf þess sem leikinn skoðar og bernsku hans svo eitthvað sé nefnt. Sumar kenningar um leik barna fjalla um þróun hans og uppruna á meðan aðrar leita svara við því hvers vegna börn leika sér. Þó engin ein leikkening veiti fullnægjandi svar við því hvað leikur í raun og veru er, eru flestir sammála um tiltekin auðkenni sem tengjast leiknum og afmarka hann frá öðrum athöfnum. Leikur er frjálss og sjálfsprottin athöfn sem flest börn virðast upplifa sem eitthvað jákvætt og sem gleðigjafa (Valborg Sigurðardóttir, 1991, bls. 107–109). Lillemyr (2009, bls. 8) segir leikinn vera börnum mikilvægan, þau taka þátt í honum á eigin forsendum og eyða megninu af tíma sínum í hann.

Rudd (2008, bls. 27) segir leikinn geta gert það að verkum að börn njóta bernsku sinnar og fyrir sumum börnum gegnir hann hlutverki einskonar griðastaðar sem hjálpar þeim að tjá tilfinningar sínar og komast í gegnum atburði sem eiga sér stað í lífi þeirra. Í leik fá börn tækifæri til að vera forvitin og skapandi og láta hugmyndaflug sitt ráða för. Þau fá einnig tækifæri til að æfa ólíka hæfni sína á hinum ýmsu sviðum ásamt því að örva skilningarvit sín. Leikurinn gefur börnum tækifæri til að mynda tengsl við jafningja og skapa vináttu. Santrock (2006, bls. 231) segir leikinn gefa börnum tækifæri til að eiga samskipti við jafningja sína og að í gegnum þau samskipti æfi börn þau hlutverk sem þau munu síðar á lífsleiðinni taka sér.

Lillemyr (2009, bls. 8–9) styður þetta en hún segir leikinn mikilvægan undirbúning fyrir fullorðinsárin þar sem að í leiknum gefist börnum tækifæri til að efla félagsþroska og málþroska sinn, svo eitthvað sé nefnt, en þroskaþættir þessir verða þeim nauðsynlegir í framtíðinni.

Rudd (2008, bls. 27) segir einnig að leikurinn sé mikilvægur fyrir þroska barna þá sé hann einnig mikilvægur fyrir heilsu og velferð þeirra. Í gegnum leikinn læra börn að rannsaka heiminn í kringum sig. Undir þetta tekur Gundersen (1994, bls. 18–19) en hann segir leikinn þýðingarmikinn fyrir þroska barna, þar með talið líkamlegan, andlegan og félagslegan þroska. Leikurinn gefi börnum tækifæri til að finna upp nýjar og þroskandi hreyfingar. Því fleiri tækifæri sem börn fá til að æfa þessar nýju hreyfingar og líkama sinn því meiri tíma fá þau til að hugsa, tala, hlusta og upplifa svo eitthvað sé nefnt. Leikurinn gefur börnum einnig tækifæri til að vinna úr vitsmunalegri reynslu sinni. Það gera þau með því að læra á sig sjálf og umhverfi sitt en samhliða þessu læra börn ótal ný hugtök sem þau ættu kannski annars erfitt með að læra að tileinka sér. Með þessu eflist málþroski barna. Í Aðalnámskrá leikskóla frá árinu 2011 (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 37) segir að í leik læri börn að skilja umhverfi sitt ásamt því að tjá hugmyndir sínar og tilfinningar. Auk þessa mynda börn félagsleg tengsl við jafningja. Leikurinn gerir það að verkum að börn nota tungumál, hreyfingu, tilfinningar sínar og samskipti á fjölbreyttan hátt.

## **Proski barna**

Leikur er mikilvægur fyrir alhliða þroska barna og er hann ein af forsendum þess að þau eru í andlegu jafnvægi (Aziz og Said (2012, bls. 210; Ginsburg, 2007, bls. 183). Þá bendir Tannock (2008, bls. 357) á það að sýnt hafi verið fram á að í leik efli börn hreyfifærni sína, vitsmuni og mál ásamt því að þau fari að skilja sínar eigin tilfinningar sem og tilfinningar annarra. Frost, Reifel og Wortham (2005, bls. 126–127) segja að á leikskólaárunum fái börn ótal tækifæri til að kanna umhverfi sitt og afla sér þekkingar á hinum ýmsu fyrirbærum en við það eflist vitsmunapróski þeirra. Hendrick og Weissman (2007, bls. 48) taka undir þetta og að þeirra mati hefur leikurinn einnig áhrif minni barna, læsisgetu þeirra og málþroska. Frost o.fl. (2005, bls. 131) eru á sama máli en þau segja að samhliða vitsmunapróskanum eflist málþroskinn.

Á leikskólaaldri eykst orðaforði barna hratt, talið er að á þessum tíma læri börn um 10.000 orð eða að meðal tali fimm ný orð á dag. Eftir því sem börn heyra orð oftast öðlast þau smá saman skilning á þeim og hvernig þau eru notuð í mismunandi samhengi. Með auknum málþroska eru börn einnig að læra þær reglur sem felast í samtölum. Börn eru ung þegar þau öðlast getuna til að taka þátt í samtölum en færni þeirra verður betri eftir því sem málþroskinn eykst. Burris og Burris (2011, bls. 2) segja útiveru vera þann vettvang sem efli vitsmunapróska barna hvað mest.

Frost o.fl. (2005, bls. 134, 136–137) segja að það tímabil sem börn eru á, á aldrinum tveggja til sex ára megi nefna leikárin, þar sem að á þessum tíma eru börn mikið í leikjum. Á þessum aldri eru börn stöðugt að læra meira um sig sem einstaklinga en jafnframt öðlast þau betur skilning á því að þau tilheyri einhverju stærra og meira. Við þessar uppgötvanir eru börn meðal annars að efla félagsþroska sinn, og eiga þær sér oftast en ekki stað í leik. Þau segja einnig að félagslegur þroski geri börnum kleift að leyfa öðrum að taka þátt í leik þeirra. Hendrick og Weissman (2007, bls. 47) segja að félagsþroski barna eflist hvað mest þegar þau leika við önnur börn. Þar læri þau að eiga samleið með öðrum, þau læra hvað þarf til að komast inn í hóp, ásamt því að þau læra að takast á við útskúfun. Þá læra þau einnig að deila með öðrum, til að mynda, valdi, rými og hugmyndum. Í leik með öðrum læra börn einnig að gera málamiðlanir og hvað það þýðir að vinna saman að ákveðnu marki. Með auknum félagslegum þroska læra börn um þann félagslega heim sem umlykur þau, til að mynda þegar þau taka sér hlutverk, móður eða kennara svo eitthvað sé nefnt. Þetta gerir það að verkum að börn læra að setja sig í spor annarra og skilja tilfinningar þeirra. Undir þetta taka Burris og Burris (2011, bls. 2) en þau segja að leikur efli félagsþroska barna hvað mest. Hann gefi börnum tækifæri til að þjálfa færni sína í því að komast inn í leik ásamt því að þau læra hvað felst í því að viðhalda leik. Börn átta sig á því í leik að til að hann verði sem farsælastur verði þau að vinna saman, deila hlutum og rými og að leysa úr ágreiningi.

Hendrick og Weissman (2007, bls. 46) segja leikinn efla tilfinningapróska barna. Þar gefst börnum tækifæri til að losa um tilfinningar sínar, ásamt því að þar geta þau losað sig við stress og álag. Leikurinn veitir börnum tækifæri til að komast í tæri við alla tilfinningarflóruna í öruggum aðstæðum og smá saman læra þau að takast á við þær. Leiknum getur fylgt mikil gleði, það er til að mynda börnum ánægjuefni þegar þau hafa brasað við að byggja turn

sem alltaf fellur, að sjá hann loksins halda jafnvægi og standa. Þá er það börnum einnig ánægjuefni að leika við jafningja sína og finna að einhver vill vera vinur þeirra. Burris og Burris (2011, bls. 3) eru á sama máli en þau segja að í leik við jafningja skilji börn betur tilfinningar leikfélaganna, þau styðja hvert annað og finna að þau skipta máli sem er mikilvægt fyrir tilfinningaþroska þeirra. Hendrick og Weissman (2007, bls. 46) segja að í leik megi einnig greina aðrar tilfinningar líkt og reiði, sorg og hræðslu. Reiðin birtist til að mynda þegar einhver fer að stjórna of mikið, sorgin þegar einhver verður fyrir útskúfun og hræðslan þegar barn fyllist einhverju óöryggi í leik.

Frost o.fl. (2005, bls. 122) segja að hreyfiþroski barna taki mestum framförum á leikskólaárunum. Undir það tekur Berk (2008, bls. 312) en hún segir að á leikskólaaldri séu börn stöðugt að bæta við færni sína hvað hreyfigetu varðar eftir því sem þau vaxa og verða sterkari. Þá setja þau sér ný markmið hvað ýmsa hreyfiþætti varðar sem hjálpar þeim að efla hreyfifærni sína. Frost o.fl. (2005, bls. 122) segja að hreyfiþroskanum megi skipta í tvo flokka, annars vegar eru það fínhyfingar og hins vegar grófhreyfingar. Grófhreyfingar eru allar grófari og stærri hreyfingar þar sem börn nota allan líkama sinn í, til dæmis þær hreyfingar sem þau nota til að koma sér frá einum stað til annars. Berk (2008, bls. 312) segir að eftir því sem börn eldist og líkami þeirra breytist öðlist þau meira jafnvægi sem gerir það að verkum að grófhreyfingar þeirra taka miklum framförum. Hvað fínhyfingar varðar segja Frost o.fl. (2005, bls. 122) að um sé að ræða eins og heitið gefur til kynna, allar fínni og minni hreyfingar sem börn gera með höndum sínum og fingrum. Berk (2008, bls. 313) segir að á leikskólaaldri eflist fínhyfingar barna hvað mest þar sem að þau fái ótal tækifæri til að vinna með fingrahreyfingar sínar.

## **Leikur barna**

Santrock (2006, bls. 281–282) og Frost o.fl., (2005, bls. 138) flokka leiki barna út frá félagslegri hegðun þeirra og segja flokkana vera eftirfarandi: áhorfsleik, einleik, samhliðaleik, tengslaleik og samleik. Í áhorfsleik er barn áhorfandi að leik annarra, barnið á þó einhver samskipti við börnin sem eru að leik, það spyr til að mynda spurninga og kemur með ýmsar tillögur án þess þó að taka þátt í leiknum. Í einleik leikur barn sér eitt og er í raun óháð

öðrum, það leikur með leikföng sem eru ekki endilega lík leikföngum þeirra barna sem í kringum það eru. Í samhliðaleik leikur barn við hlið annarra barna og með svipuð leikföng án þess þó að leikur hinna hafi nokkur áhrif á leik þess. Tengslaleikur felur í sér áhuga barna á öðrum börnum, þau leika sama leikinn og hafa sama markmið en samskipti þeirra eru ekki mikil. Í samleik leika börn saman í hóp.

Í Uppeldisáætlun fyrir leikskóla (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 50–52) eru leikir flokkaðir eftir leiktegundum, það er sköpunar- og byggingarleikir, þykjustu- og hlutverkaleikir, regluleikir og síðast en ekki síst skynfæra- og hreyfileikir. Lyllemyr (2009, bls. 6) styður þessa flokkun leikja en hún bætir þó við einum flokki en það er ærslaleikur.

### Sköpunar- og byggingarleikir

Í sköpunar- og byggingarleikjum gefst tækifæri til að sjá löngun barna og viðleitni til að nota og tengja saman ólíkan efnivið á ýmsa vegu til sköpunar (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 53). Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir (2005, bls. 185) segja að í sköpunar- og byggingarleikjum fái börn tækifæri til að láta í ljós gleði sína þegar þau byggja eitthvað nýtt. Í slíkum leik birtist einnig virkni barnsins, það lætur í ljós tilfinningar sínar, hugsanir og ímyndunarafli. Sköpunarleikir eru börnum mikilvægt tjáningarform, ásamt því að þeir stuðla að alhliða þroska barna, ásamt andlegu heilbrigði þeirra. Sköpunar- og byggingarleiki má í raun einnig líta á sem þykjustuleiki þegar börn ímynda sér til að mynda hluti sem þau hafa byggt sem eitthvað raunverulegt og þau setja á svið ýmsa atburði í kringum það. Santrock (2006, bls. 283) segir að í slíkum leikjum byggji börn sköpunarverk sín út frá ákveðnum hlutum og að leikur sem þessi sé vinsælasti leikurinn hjá börnum á leikskólaaldri.

### Þykjustu- og hlutverkaleikir

Þykjustu- og hlutverkaleikur hefur verið nefndur leikur leikjanna (Valborg Sigurðardóttir, 1991, bls. 113). Í slíkum leik gefst tækifæri til að skyggast inn í reynsluheim barna, þar sem þau endurspeгла reynslu sína, menningu og samfélag í leiknum. Börn rifja upp þá atburði sem þau hafa upplifað, séð og heyrt og tekur leikurinn mið af þörfum þeirra og skilningi (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 53). Þetta styður það sem Hrafnhildur Sigurðardóttir (1992, bls. 120) hefur um þykjustu- og hlutverkaleik að segja

en hún segir að í honum setji börn sig í spor annarra og lifi sig í raun inn í þá atburði sem eiga sér stað allt í kringum þau. Hún telur slíkan leik vera flókið ferli þar sem börn læri að tileinka sér samvinnu og það að sýna hvert öðru virðingu en við það efla þau tilfinningaþroska, félagsþroska og málþroska sinn, svo eitthvað sé nefnt.

Santrock (2006, bls. 283) segir að í þykjustu- og hlutverkaleik hlutgeri börn umhverfi sitt á táknrænan hátt. Í fyrstu notist þau ekki við marga hluti í leik sínum en þeim fer fjölgandi eftir því sem börn eldast. Í leik barnanna fá hlutir ný hlutverk þegar þeir eru notaðir sem eitthvað annað en þeir eru í raun og veru. Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir (2005, bls. 187) eru á sama máli þær segja að í þykjustuleik gerist í raun ekkert í alvörunni, hlutir verða að einhverju allt öðru en þeir í raun og veru eru og börn taka sér einnig hin ýmsu hlutverk, þó að yfirleitt séu það einhver hlutverk sem þau þekkja til. Þykjustan sé talin vera það dýrmætasta við leikinn, þar sem allt má og ekkert hefur afleiðingar. Þær segja einnig að þykjustuleikinn geti börn í raun ekki leikið fyrr en þau er komin á þriðja ár og hafi þroska til að taka raunverulega atburði og endurskapa þá í slíkum leik. Eftir því sem börn eldist fara þau svo að leika slíka leiki með öðrum börnum og þá sé um hlutverkaleiki að ræða.

## Regluleikir

Valborg Sigurðardóttir (1991, bls. 53) segir að börn fari að taka þátt í regluleikjum á aldrinum fjögurra til sjö ára. Santrock (2006, bls. 283) er á sama máli en hann segir að slíka leiki megi greina hjá börnum á seinni hluta leikskólagöngunnar. Þá segir hann einnig að slíkir leikir verði vinsælli meðal barna eftir því sem þau eldast, þegar þroski þeirra og þekking eykst, sem veldur því að þau eiga auðveldara með að ná tökum á reglunum. Valborg Sigurðardóttir (1991, bls. 53–54) flokkar regluleiki í tvo flokka, annars vegar eru það hefðbundnir regluleikir sem fullorðnir kenna börnum. Hins vegar eru það sjálfsprottir leikir, í slíkum leikjum taka reglur barnanna mið af samkomulagi þeirra á milli sem oftast en ekki er tilviljunarkennt. Sjálfsprottir leikir barnanna taka mið af félagslegri hæfni þeirra sem og hreyfi- og vitsmunáþroska.

Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir (2005, bls. 187–188) segja að í regluleikjum verði börn að virða settar reglur eða hlutverk sem taka mið af einhverjum ákveðnum reglum, slíkar reglur hafa þann tilgang að sýna börnunum að allir hafi sama rétt og sömu skyldur sem ber að virða. Þá má í

raun segja að allir leikir séu regluleikir, í þeim flestum ef ekki öllum eru reglur af einhverju tagi.

### Skynfæra- og hreyfileikir

Skynfæra- og hreyfileikir einkennast af hreyfingum barna, ásamt beitingu vöðva og skynfæra. Slíkir leikir, líkt og aðrir, taka breytingum eftir því sem börn þroskast og eldist og má segja að út frá þeim mótist sköpunar- og byggingaleikur. Hreyfileikir njóta sín hvað best á vel skipulögðum útisvæðum leikskólanna, þar sem nóg pláss er til hreyfingar og þar sem börn hafa tækifæri til að leika í margskonar útileiktækjum sem er örvandi fyrir grófhreyfingar þeirra (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 52). Hrafnhildur Sigurðardóttir (1992, bls. 116) segir að í hreyfileikjum hafi börn hvað best tækifæri á að efla alhliða þroska sinn, hreyfileikir örva fín- og grófhreyfingar barna ásamt því að samhæfing hreyfinga eykst. Hún segir einnig að í slíkum leikjum öðlist börn tækifæri til að æfa samhæfingu hugar og handar. Hreyfileiki er algengt að sjá meðal eldri barna leikskóla en dæmi slíka leiki eru boltaleikir auk leikja sem krefjast þess að börn hlaupi og hopp. Santrock (2006, bls. 283) segir markmið hreyfileikja sé að efla alhliða þroska barna það er hreyfiþroska, félagsþroska, líkamsþroska, vitsmunaproska og tilfinningaþroska. Í hreyfileikjum fá börn tækifæri til að efla skynfæri sín ásamt því að örva fín- og grófhreyfingar sínar og auka samhæfingu hreyfinga sinna. Þá segir hann hreyfileiki einnig auka hugtakaskilning barnanna og telur þar upp hugtök eins og fyrir framan og aftan, langt, stutt, yfir og svo mætti lengi telja. Hendrick og Weissman (2007, bls. 44–45) segja ákveðna þætti einkenna þau börn sem taka þátt í hreyfileikjum það er gleði, frelsi og þróttur. Þessir þættir eru í raun staðfesting á því hvað leikurinn gefur börnunum mikið. Það eitt að vera meðvituð um líkamlega færni sína styrkir sjálfstraust barna og gerir það að verkum að þau taka frekar þátt í leikjum og styrkjast þar með andlega og líkamlega.

### Ærslaleikir

Ærslaleikur er leikjategund sem Tannock (2011, bls. 13–14) segir að hafi ekki verið samþykkt sem leikjategund alls staðar í heiminum. Fræðimenn telji að leikur þessi hafi í raun verið talinn mikilvægur þáttur í lífi barns og ekki sé langt síðan farið var að rannsaka hann sem leikjategund. Frost o.fl. (2005, bls. 145, 178–179) segja að ærslaleikir barna beri einkenni vinalegs

eltingaleiks eða gamnislags. Leiknum er oft líkt við slagsmál þar sem í honum má slá að leikfélaganum og glíma við hann. Áherslumunurinn er sá að í ærslaleik eru börn að skemmta sér en í slagsmálunum ekki. Auk þess að slást og glíma einkennist leikurinn af því að hlaupa, elta, flýja, hoppa og hlægja. Í slíkum leik eru nokkrir þátttakendur, sem taka sér hlutverk þeirra góðu eða þeirra illu í leiknum. Börn skiptast á að leika hlutverkin, stundum í miðjum leik og þá eru jafnvel sum atriði í leiknum endurtekin. Þá má sjá greinarmun á slíkum leik hjá þeim börnum sem eru félagslega sterk og þeim börnum sem eru það ekki. Börn sem ekki eru félagslega sterk eiga það til að enda ærslaleiki sína í árásagirni, þegar þessi börn eldast eiga þau það til að velja sér leikféлага sem eru veikari en þau sjálf og þar af leiðandi dálítill fórnarlömb. Í rannsókn sem gerð var á ærslaleik barna og sýn kennara á leikinn (Tannock, 2008, bls. 360) sýndu niðurstöður fram á að leikur sem þessi hafi mikið að segja fyrir þroska barna. Þeir kennarar sem tóku þátt í rannsókninni sögðu að þegar börn tóku þátt í ærslaleikjum voru þau að læra á hreyfifetu sína, ásamt því að læra hvernig maður kemur fram í leik og að bregðast við framkomu annarra.

Ljóst er að leikur er börnum mikilvægur, leikskólinn hefur verið samþykktur sem fyrsta skólastigið og samkvæmt lögum skal allt nám þar fara fram í gegnum leik og sköpun. Leikur hefur einnig verið viðurkenndur sem mikilvægasta náms- og þroskaleið barna og í gegnum hann geta þau lært það sem enginn getur í raun kennt þeim. Þá er leikur mikilvægur fyrir alhliða þroska barna þar með talið vitsmuna- og málþroska, félagsþroska, tilfinningaþroska og hreyfiþroska. Leikir barna þróast eftir aldri þeirra og þroska, eftir því sem börnin eldast þá fá ýmsir þættir meira vægi í lífi þeirra þar með talið félagsskapur, hugmyndaflug og skipulag svo eitthvað nefnt. Leiki má flokka eftir félagslegri hegðun barna en einnig eftir leiktegundum, það er sköpunar- og byggingarleikir, þykjustu- og hlutverkaleikir, regluleikir og skynfæra- og hreyfileikir. Auk þessa hefur ærslaleikur verið að skapa sér sess sem leikjategund á síðustu árum. Leikir þessir eru ekki síður vinsælir utandyra en innan, en sumar leikjategundir líkt og skynfæra- og hreyfileikir og ærslaleikir njóta sín hvað best utandyra.



## 2.5 Útivera

Útivera hefur alla tíð spilað stórt hlutverk í leikskólastarfi. Löngum hefur verið sannað að hún, ásamt hreyfingu og frísku lofti sé börnum holl (Kristín Norðdahl, 2005a, án bls.). Fyrsti sérhannaði leikskólinn á Íslandi sem leit dagsins ljós árið 1931 var hannaður eftir hugmyndum McMillans systranna, Rachel og Margaret en þær stofnuðu fyrstu leikskólana í London árið 1914. Um var að ræða svo nefnda útiloftsskóla eða open-air nursery school. Í skólum þessum var lögð mikil áhersla á útiveru og spilaði leikskólalóðin ekki minna mikilvægt hlutverk en sjálft skólahúsnæðið. Lóðin þurfti að vera stór, þar sem nægt rými væri til hinna ýmsu leikja. Í skólastarfinu var lögð áhersla á að börn myndu njóta umhverfisins og náttúrunnar þar sem þessir þættir voru taldir efla skynþjálfun barna og þroskaþætti þeirra hvað mest. Í skólastarfinu var einnig lögð áhersla á vatnsdrykkju, hreyfingu, heilbrigði, hreint loft og gleði (Valborg Sigurðardóttir, 1999, bls. 91, 96; Pound, 2005, bls. 24–25).

Í Uppeldisáætlun fyrir dagheimili frá árinu 1985 (Menntamálaráðuneyti, 1985, bls. 54) segir að náttúran og kynni barna af henni gegni lykilhlutverki þegar kemur að því að efla alhliða þroska þeirra. Í Uppeldisáætlun fyrir leikskóla (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 43) er náttúran orðin eitt af uppeldis- og námssviðum leikskólans og þegar í Aðalnámskrá leikskóla frá árinu 1999 (Menntamálaráðuneyti, 1999, bls. 19–20) er komið er útivera og náttúra enn talið sem námssvið leikskólans og þessir þættir samtengdir hreyfingu. Þar segir að börn eigi að fá tækifæri til að skynja umhverfi sitt, ásamt því að utandyra gefast fleiri tækifæri til ærslaleikja en slíkum leikjum geta fylgt hin ýmsu hróp og köll. Utandyra gefst börnum einnig tækifæri til að klifra og hoppa en mikilvægt er að útileiksvæðin hvetji til hreyfileikja af ýmsu tagi hvort sem um að ræða skipulagða leiki eða sjálfsprottinn leik. Í nýrri Aðalnámskrá leikskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 14, 19–22) spila náttúra og umhverfi enn stóran þátt, sem og í menntastefnu stjórnvalda og grunnþáttunum sex sem mynda kjarna hennar og aðalnámskrá leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla er reist á.

Santer, Griffiths og Goodall (2007, bls. 66) segja útiveru geta eflt alhliða þroska barna ásamt því að veita þeim tækifæri til að rannsaka umhverfi sitt og reyna á getu sína. Frost o.fl. (2005, bls. 306) eru á sama máli en þau segja útiveru veita börnum tækifæri til að svala rannsóknarþörf sinni ásamt því að

læra af eigin reynslu og síðast en ekki síst læra hvert af öðru. Þau telja einnig að útivera skapi börnum tækifæri til frjáls leiks við hvað það sem þeim dettur í hug, þar sem bæði er í boði náttúrulegur og tilbúinn efniviður. Santer o.fl. (2007, bls. 66) telja að það umhverfi sem börn hafa til umráða úti við eigi í raun að vera einskonar framlenging á því umhverfi sem innan leikskólans er. Það er að segja að það sem börnum býðst að gera innandyra eigi þeim einnig að bjóðast utandyra.

Godbey (2009, bls. 1, 7) segir að útivera hafi áhrif á heilbrigði og velferð einstaklingsins, en heilbrigði felur í sér ákveðið jafnvægi milli líkamlegs, tilfinningalegs, andlegs, vitsmunalegs og félagslegs ástands hans. Í útiveru gefst tækifæri til að efla alla þessa þætt. Í Aðalnámskrá leikskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 21) segir að skólar skuli skapa heilsueflandi umhverfi þar sem markmiðið er að hlúa að þroska og heilbrigði barna frá hinum ýmsu hliðum. Þar segir einnig að til að námsumhverfi barna skili sem bestum árangri þar með talið útisvæðið þurfi að hafa ákveðna þætti í huga. Þá segja Aziz og Said (2012, bls. 204–205) að lengi hafi verið fjallað um þörf og rétt barna til að leika úti við. Þau segja að börnum sé mikilvægt að hafa tækifæri til að leika í krefjandi umhverfi sem vekur þau til umhugsunar, hvetur þau til að rannsaka og taka ákvarðanir.

## **Hönnun útisvæðis**

Í 4. grein reglugerðar um starfsumhverfi leikskóla (Reglugerð um starfsumhverfi leikskóla nr. 655/2009) segir að þegar unnið er að skipulagi og hönnun leikskóla skuli áætlaður hámarksbarnafjöldi í skólanum hafður í huga ásamt samsetningu barnahópsins, þörfum hans, aldri barnanna og dvalartíma þeirra. Í 5. grein sömu laga segir að afmarkað og skipulagt útisvæði teljist til nauðsynlegrar lágmarksaðstöðu. Tryggja þarf að svæðið hvetji börn til fjölbreytts leiks, ásamt því að þar sé tekið tillit til ólíkra þarfa barnanna. Í Aðalnámskrá leikskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011, bls. 39) segir að við skipulagningu á námsumhverfi leikskólans, hvort sem um er að ræða innan dyra eða utan, þurfi að hafa markmið leikskólastarfsins í huga ásamt fagurfræðilegum þáttum og notagildi svæðisins.

Kristín Norðdahl (2005a, án bls.) segir að börn á Íslandi dvelji meiri hluta dagsins á leikskóla í umhverfi sem skapað er af mannum. Í svonefndu manngerðu umhverfi en á slíku svæði gegnir gróður hlutverkum á borð við

skjól og/eða afmörkun svæða. Á slíkum svæðum er einnig búið að koma upp leiktækjum sem hafa það markmið að efla alhliða þroska barna. Þá segir hún að hönnun útisvæða leikskólanna eigi sér langa sögu en við hönnun slíks svæðis verði að hafa í huga að það ýti undir hreyfingu barna og efla alhliða þroska þeirra. Það er til að mynda gert með því að hafa þar klifurgrindur, rólur, hjól og rennibrautir ásamt ólíkum efnivið sem hvetur börn til leiks. Má þar nefna sand, vatn og fleira. Auk þessa er á sumum stöðum reynt að hafa undirlagið mishæðótt.

Árið 1989 sögðu Bang, Braute og Koen (bls. 23–24) að við byggingu leikskóla hafi meiri áhersla verið lögð á skipulagningu á þeim leiksvæðum sem innandyra mátti finna heldur en þeim svæðum sem utandyra eru. Útisvæðin hafi verið slétt, stígar um lóðina hellulagðir og framboð á leiktækjum ábótavant. Þegar lóð er valin undir leikskóla þarf að skoða lóðina vel hvað útisvæðið varðar. Nýta náttúrulegt umhverfi vel og tryggja að börn fái notið þeirra náttúrulega þátta sem á lóðinni megi finna. Frost o.fl. (2005, bls. 306) eru á sama máli en þau telja að í gegnum tíðina hafi verið lögð meiri áhersla á að skipuleggja þau svæði sem börn hafa til afnota innandyra frekar en útisvæðin. Er það meðal annars vegna þess misskilnings að í útiveru fari ekki fram neitt sem styður við nám og þroska barnanna. Kristín Norðdahl (2005b, bls. 2) segir leikskólalóðina vera það leiksvæði sem börn nýta hvað mest og því sé mikilvægt að hafa þarfir þeirra í huga við hönnun og skipulag leikskólalóðarinnar. Mikilvægt er að svæðið hvetji börn til ólíkra hreyfinga, til að mynda hlaup, klifur og fleira. Þá þurfi svæðið einnig að bjóða upp á leik með ýmsan ólíkan efnivið sem styður við nám og þroska barnanna.

White og Stoecklin (1998, án bls.) telja það hafa góð áhrif ef bæði börn og fullorðnir taka þátt í hönnun útisvæða fyrir börn. Þau telja að hugmyndir kennaranna séu mikilvægar til að þeir eigi auðveldara með að tileinka sér svæðið í starfi með börnunum og tengja það við þá vinnu sem fer fram innandyra. Þá telja þau að foreldrarnir þurfi að vera með í ráðum til að þeir átti sig betur á því hvernig útileikur efla þroska barnanna. Síðast en ekki síst telja þau mikilvægt að börnum sé leyft að vera með í hönnunarferlinu, með því verði svæðið þeim sérstakt og að svæði sem börn hanna fyrir börn verði afar ólík þeim sem fullorðnir myndu hanna. Lackney (2007, án bls.) segir að tryggja þurfi að útisvæði veiti börnum tækifæri til að efla alhliða þroska sinn en ekki einungis grófhreyfingar sínar. Oftar en ekki sé litið á útisvæðin sem

svæði þar sem börn ná að eyða smá orku en ekki svæði sem veitir ótal tækifæri fyrir börn að þroskast og læra á margvíslegan hátt.

Ljóst er að útivera hefur lengi gengt miklu hlutverki í leikskólastarfi, þar skapast tækifæri til ólíkra leikja sem kalla á klifur, hlaup, hopp, hróp og köll. Útivera eflir þar af leiðandi alhliða þroska barna en einnig eflir hún heilbrigði og velferð þeirra. Í útveru gefst börnum tækifæri til að rannsaka umhverfi sitt ásamt því að leika með náttúrulegan og tilbúinn efnivið. Til að umhverfi útisvæðisins gefi börnum sem mest andlega og líkamlega þarf þó að hafa ákveðna þætti í huga þegar kemur að því að skipuleggja og hanna slíkt svæði, þar með talið markmið leikskólastarfsins og notagildi svæðisins. Þá getur einnig reynst vel að hafa kennara, foreldra og börn með í ráðum þegar kemur að hönnun svæðisins, þar sem það eru börnin sem leika og nema þar, kennararnir þurfa að vita hvaða möguleika svæðið hefur upp á að bjóða og foreldrar að átti sig á mikilvægi svæðisins og því sem þar fer fram.

## 3. Aðferðafræði

Í þessum kafla verður greint frá rannsóknarspurningunni sem leitast var við að svara með rannsókn þessari. Einnig verður fjallað um þá rannsóknarferð sem notuð var í rannsókninni ásamt því að sagt verður frá þátttakendum og framkvæmd rannsóknarinnar. Því næst er umfjöllun um úrvinnslu gagna en kafla þessum lýkur á því að gert verður grein fyrir siðferðilegum álitamálum og umsókn til persónuverndar.

### 3.1 Rannsóknarspurning

Markmiðið með rannsókn þessari var meðal annars aukið vægi umfjöllunar um heilbrigði og velferð í nútímasamfélagi, þar á meðal í skólastarfinu. Í nýrri menntastefnu stjórnvalda má finna umfjöllun um áðurnefnda þætti sem ásamt fimm öðrum þáttum mynda kjarna stefnunnar. Þá er ítarleg umfjöllun um þætti þessa í nýrri aðalnámskrá en einnig hafa verið gefin út þemahefti um hvern og einn þátt. Rannsóknarefnið er útivera leikskólabarna og sú rannsóknarspurning sem leitast var við að svara er: *Hvernig nýta fjögurra og fimm ára börn útiveru til hreyfingar?*

### 3.2 Rannsóknaraðferð

Aðferðafræði rannsóknarinnar er eigindleg, Sigurlína Davíðsdóttir (2013, bls. 229) segir að eigindleg aðferð gefi rannsakanda tækifæri til að gera sig að hluta af umhverfi félagslegra fyrirbæra og rannsaka þau innan þess. Gögnum var safnað með myndbandsupptökum og ljósmyndum en Kristín Þórarinsdóttir og Rúnar Sigþórsson (2013, bls. 355) segja að slíkar aðferðir geta leitt í ljós ýmiss atriði sem farið geta fram hjá manni í amstri hins daglega lífs. Helga Jónsdóttir (2013, bls. 149) kemur inn á að með myndbandsupptökum geti rannsakandi aflað ýmissa gagna til að mynda atferli og líkamstjáningu. Spindler og Spindler (1992, bls. 79) segja að með

Ljósmyndun sé hægt að staldra lengur við ákveðin atriði sem ef til vill væru of hröð á myndbandsupptöku.

### 3.3 Þátttakendur og framkvæmd

Þátttakendur í rannsókninni eru börn á tveimur eldri deildum leikskóla. Börnin eru fædd á árunum 2008–2009 og voru þau öll á aldrinum fjögurra til fimm ára þegar gagnaöflun átti sér stað. Á annari deildinni voru 25 börn en á hinni 24 börn. Athuganir fóru fram að hausti árið 2013 og var gagna aflað á þriggja vikna tímabili í útveru fyrir hádegi. Heildarlengd myndbandsupptaka er 94 mínútur og eru myndbrotin frá fjórum mínútum upp í 22 mínútur. Heildarfjöldi ljósmynda er 108.

Í upphafi voru börnin mjög áhugasöm um upptökutækið og myndavélina og spurðu mikið um tilgang tækjanna. Smá saman vöndust börnin tækjunum og héldu leik sínum áfram. Siðferðilegum álitamálum er gerð grein fyrir hér aftar. Rannsakandi reyndi að láta sem minnst fyrir sér fara við gagnaöflun til að hafa sem minnst áhrif á leik barnanna. Í sumum tilfellum hafði hann komið fyrir þrífæti í nágrenni við þá staði þar sem hann taldi að börnin héldu til í leik. Rannsakandi passaði þó upp á það að upptökur og ljósmyndun færu ekki alltaf fram á sama stað til að fá sem víðast sjónarhorn á leik barnanna og þar af leiðandi sem marktækastar niðurstöður. Gagnaöflun gekk vonum framar og í lokin hafði rannsakandi úr nægu efni að vinna.

### 3.4 Úrvinnsla gagna

Að loknum upptökum og ljósmyndun hverju sinni gaf rannsakandi sér dágóða stund til að skoða gögnin og skrá hjá sér hreyfingar barnanna, leiki þeirra og athafnir. Að þessu sinni var ekki leitast við að skoða samskipti barnanna á einn eða annan hátt, né heldur hlutverk kennarans í leik barnanna. Þegar öllum gögnum hafði verið aflað skoðaði rannsakandi upptökur og ljósmyndir aftur með að það markmiði að rýna enn betur í áður nefnda þætti. Forman (2010, bls. 3) segir að oft gerum við okkur ekki grein fyrir því sem á upptökum er fyrir en við höfum skoðað þær oftast en einu sinni. Við það að skoða upptökur og ljósmyndir oftast en einu sinni gafst rannsakanda tækifæri til að fá yfirsýn yfir þau atriði sem lagt var upp með að skoða. Ásamt því að í

Ljós komu ný atriði sem þóttu merkileg fyrir niðurstöður rannsóknarinnar. Því næst voru upptökur og ljósmyndir skoðaðar ítarlega og þemagreindar. Fyrst voru lykilorð dregin út og skráð sérstaklega hvar þau mætti finna, það er í hvaða myndbandsupptöku og á hvaða mínútu eða á hvaða ljósmynd, tíðni þeirra var skráð og athafnir barnanna flokkaðar og taldar. Í ljós komu ákveðin þemu sem rannsakandi mátaði við fræðikafla rannsóknarinnar. Þemun sem rannsakandi greindi úr niðurstöðum eru eftirfarandi: Leikur barna á opnum svæðum, leikur barna í leiktækjum og hreyfing barna í leik.

### 3.5 Siðferðileg atriði og álitamál

Þegar gerðar eru rannsóknir á börnum þarf að svara mörgum siðferðislegum spurningum. Rannsakandi var meðvitaður um ábyrgð sína og tók hana alvarlega. Sigurður Kristinsson (2013, bls. 73–74) segir að fjórar höfuðreglur gildi um siðfræði í rannsóknum. Fyrsta má telja sjálfstæðisregluna sem kveður á um virðingu fyrir sjálfstæði þátttakenda. Þegar rannsóknir eru gerðar með eða á ungum börnum er þessi þáttur nokkuð snúinn. Velta má fyrir sér hve upplýst ákvörðun ungra barna getur í raun nokkru sinni verið. Því næst er skaðleysisreglan sem snýr að því að rannsóknin valdi þátttakendum ekki skaða og var leitast eftir því að fremsta megni. Þriðja reglan er velgjörðarreglan og snýst um gagnsemi rannsóknarinnar og fjórða og jafnframt síðasta reglan er réttlætisreglan sem snýst um hvað þátttakendur græða á þátttöku í rannsókninni. Ávinningur þátttakenda í rannsókn þessari er ekki beinn en mögulega verður ávinningur fyrir leikskólastarf, að minnsta kosti gætu niðurstöður orðið til að vekja umræðu um heilbrigði og vellíðan og leiðir til að efla hreyfingu og leik úti við.

Áður en hafist var handa var rannsóknin tilkynnt til Persónuverndar en Sigurður Kristinsson (2013, bls. 84) segir hlutverk hennar vera að sinna eftirliti með meðhöndlun persónuupplýsinga og lögum um persónuvernd. Rannsakandi hafði þá samband við fræðslufulltrúa sveitarfélagsins. Honum var greint frá tilgangi rannsóknarinnar og rannsóknarspurningu og gaf hann góðfúslegt leyfi fyrir henni ásamt því að benda á þær viðmiðunarreglur sem gilda um rannsóknir og kannanir í leikskólum og grunnskólum sveitarfélagsins. Þá var fengið leyfi hjá viðkomandi leikskólastjóra fyrir rannsókninni og foreldrum send bréf þar sem þeim var kynnt rannsóknin og þeim gefinn kostur á að neita því að þeirra börn tækju þátt. Jóhanna

Einarsdóttir (2006, bls. 771) segir að í rannsóknum með börnum þurfi ávallt að hafa samþykki þriðja aðila fyrir þeim, sem í flestum tilfellum sé foreldri eða forráðamaður.

Í rannsókninni var þess gætt að hafa ekki skaðleg áhrif á þátttakendur og gætti rannsakandinn þess í hvívetna að hafa sem minnst áhrif á vettvangi. Einnig var lögð sérstök áhersla á að gæta þess að nöfn barna eða einkenni kæmu hvergi fram en á það leggur Ástríður Stefánsdóttir (2013, án bls.) mikla áherslu sem og fleiri (Sigurður Kristinnson, 2013, bls. 83). Það er mikilvægt að það komi fram að rannsakandi er ekki hlutlaus áhorfandi, hann valdi augnablikin og leikinn sem fylgt var eftir og hafði þar með áhrif á niðurstöðurnar

### **3.6 Réttmæti og áreiðanleiki**

Sigríður Halldórsdóttir og Sigurlína Davíðsdóttir (2013, bls. 211) segja réttmæti rannsóknar vera annars vegar hversu trúverðuglegar ályktanir megi af henni draga og hins vegar hversu yfirfæranlegar niðurstöðurnar eru. Um réttmæti rannsóknar má segja að niðurstöður sýna leik í einum leikskóla og gefa vísbendingu um hvernig börnin leika sér úti þennan tiltekna vetur. Það er ekki hægt að fullyrða að staðan sé eins næsta vetur og þaðan af síður að þær eigi við leik úti í öðrum leikskólum. Þó má leiða að því líkum að leikur úti beri sambærileg einkenni milli leikskóla og árganga. En eins og Sigríður Halldórsdóttir og Sigurlína Davíðsdóttir (2013, bls. 215) segja þá er erfitt að meta réttmæti eigindlegra rannsókna.

Áreiðanleiki segir aftur á móti til um hvort sama niðurstaða fengist síðar (Sigríður Halldórsdóttir og Sigurlína Davíðsdóttir, 2013, bls. 212). Endurteknar upptökur af leik barna voru leið til að styrkja áreiðanleikann. Þannig mátti sannreyna niðurstöður.



## 4. Niðurstöður

Í þessum kafla er leitast við að svara rannsóknarspurningunni: *Hvernig nýta fjögurra og fimm ára börn útiveru til hreyfingar?* Í fyrstu er aðstæðum lýst þar sem ítarlega er greint frá því umhverfi sem rannsókn þessi fór fram í. Þá er fjallað þar niðurstöður sem úrvinnsla gagna leiddi í ljós og verður umfjöllunin studd með dæmum úr leik og athöfnum barnanna í útiveru.

### 4.1 Lýsing á aðstæðum

Rannsóknin fór fram í fjögurra deilda leikskóla með rými fyrir 90 börn. Veturinn 2013–2014 dvöldu á tveimur yngri deildum leikskólans 42 börn fædd á árunum 2010–2011. Á eldri deildunum tveimur dvöldu 49 börn, fædd á árunum 2008–2009. Starfsmenn leikskólans voru 31, þar með talið leikskólastjóri, aðstoðarleikskólustjóri og starfsfólk í eldhúsi. Af starfsmönnum leikskólans voru nítján með fagmenntun af einhverju tagi og tíu ófaglærðir. Leikskólinn er á tveimur hæðum, gengið er út á útisvæði leikskólans af neðri hæð hans. Í brekku meðfram húsinu er beð og samhliða því eru aflíðandi tröppur sem liggja í einskona boga, og liggur leið þeirra upp á efra leiksvæðið. Útisvæði leikskólans er um það bil 2200m<sup>2</sup> og er svæðið vel tækjum búíð. Leiksvæðið er í senn náttúrulegt, það er að segja að þar má finn hæðir, hóla, runnabeð og grasigróin opin svæði. Einnig má á leikskólalóðinni finna stóra steina sem komið hefur verið fyrir þar, þá eru þar einnig steyptir göngustígar og hellulagt plan.

Þegar á útisvæðið er komið blasir við stór sandkassi, í honum er eitt hús með leikborði og bekkjum til að sitja á. Í sandkassanum eru einnig tvö leikborð sem börn geta kropsið við að leik. Á leiksvæðinu eru tvær rennibrautir, önnur er minni og endar hún í einskona sandkassa þar sem einnig má finna farartæki sem fær að gegna hinum ýmsu hlutverkum sem og manngerð göng sem börn geta skriðið í gegnum og klifrað yfir. Stærri rennibrautin er miðsvæðis og er hún áföst við klifurgrind. Efst í rennibrautinni er slá, sem gefur börnunum meðal annars tækifæri til að hanga

á. Undirlag klifurgrindarinnar og rennibrautarinnar er gúmmídúkur sem ver börn ef þau detta eða hrasa. Þá er einnig á þessu svæði hringekja, og plata á gormi sem gefur börnum tækifæri til að æfa jafnvægi sitt. Skammt þar frá eru fjórar rólur, þar af þrjár dekkjarólur og ein smábarnaróla. Á útisvæðinu er manngerð brú sem hægt er að skríða undir og ganga yfir, þá hefur hún einnig notagildi sem klifurgrind. Þá er þar að finna þrjá bekki með áföstum borðum sem þjóna ýmsum hlutverkum. Einnig er þar einskonar vatnabakki sem gengur niður í þrepum, þannig að börn á misjöfnum aldri geta notið þess að leika þar.

Deildirnar fjórar skiptast á að nota útisvæðið, eldri deildirnar tvær fara fyrst út og nota svæðið í um klukku tíma. Yngri deildirnar tvær fara síðan út þegar fer að líða að því að þær eldri komi inn og nota svæðið í um klukku tíma. Eftir hádegi fara eldri deildirnar út fljótlega eftir hádegismat. Þær eru úti í um einn og hálfan klukku tíma. Yngri deildirnar fara út eftir nónhressingu og enda daginn sinn úti ef veður leyfir. Hafa þarf þó í huga að þó útivera sé talin vera um klukku tími fyrir hádegi og einn, til einn og hálfur klukku tími eftir hádegi þarf að reikna með því að af þessum tíma dragist einhverjar mínútur sem fara í það að klæða sig í og úr útifötum. Með því að skiptast á að nota svæðið, eykst það svæði sem hvert barn hefur til afnota. Miðað við barnafjöldann veturinn 2013–2014 hafa eldri deildirnar um 45m<sup>2</sup> á hvert barn en yngri deildirnar um 52m<sup>2</sup>. Rannsóknin fór að mestu fram á útisvæði leikskólans, þó einhverjar athuganir hafi verið framkvæmdar í vettvangsferðum. Meðan á gagnaöflun stóð minnti íslensk veðráttu oft á sig, sem gerði það að verkum að á meðan upptökum og ljósmyndun stóð var veðrið ekki alltaf eins, stundum var rigning, rok og jafnvel snjócoma. Telur rannsakandi það í raun hafa verið til happs, þar sem niðurstöður gáfu þar af leiðandi raunsanna mynd af hreyfingu barna í margskonar veðráttu.

## 4.2 Hreyfing í útiveru

Hér er greint frá niðurstöðum sem sýna hreyfingu barna í útiveru með áherslu á hvernig börn nýta leiksvæðið til hreyfingar. Í fyrstu verður fjallað um hvernig leikur barna á opnum svæðum lýsti sér, því næst er til umfjöllunar leikur barna í leiktækjum leikskólalóðar. Að lokum er greint frá því hvernig hreyfing barna birtist í leik þeirra og er þá horft eftir leikjaflokkunum fjórum:

skynfæra- og hreyfileikjum, þykjustu- og hlutverkaleikjum, sköpunar- og byggingarleikjum og regluleikjum auk ærslaleiks.

## **Leikur barna á opnum svæðum**

Niðurstöður sýna að opin svæði leikskólalóðarinnar eru leikhvetjandi, hér verður greint frá því hvernig leikur barnanna á þeim svæðum birtist í niðurstöðum rannsóknarinnar. Glögglega má sjá að börnin eru dugleg að nýta sér manngert umhverfi leikskólalóðarinnar til ólíkra hreyfinga. Þó þar sé að mestu leyti um gröfhreyfingar að ræða. Leikskólasvæðið er opið og grasgróið á stóru svæði. Börnin nýta svæðið vel og virðist þetta opna svæði vera vel hvetjandi til ýmissa ólíkra hreyfinga. Þá eru brekkur, hólur, og hæðir vinsæl til hlaupaleikja og í brekkunum verða til hinir ýmsu leikir sem einkennast oftast en ekki af miklum hamagangi.

Áhugavert var að fylgjast með börnunum fara um leiksvæðið, algengt var að börnin færu ekki stystu og þægilegustu leiðina á ferðum sínum. Þá mátti þar greina mikið um hlaup og það má í raun segja að börnin hafi lítið sem ekkert gengið um grassvæðin þó þar sé nú að minnsta kosti ein undantekning. Tveir drengir á fimmta ári sem ekki höfðu hitt hvorn annan í nokkra daga gengu um útisvæðið í rúmar tuttugu mínútur og spjölluðu um allt milli himins og jarðar og skiptu sér ekkert af þeim leikjum sem voru í gangi í kringum þá.

Niðurstöður sýna að börnin hreyfa sig mikið, þau leika hreyfileiki þegar þau hlaupu um, einnig mátti sjá þykjustuleik þegar börnin fóru óhefðbundnar leiðir og ærslaleik þegar þau hnoðast og hamast. Í öllum tilvikum höfðu börnin mikil samskipti hvert við annað. Töluvert var um ágreiningsmál sem þurfti að leysa en einnig almenn samskipti.

Tveir aðrir drengir eru í leik, þeir ákveða að fara á efra svæði leiksvæðisins, í stað þess að ganga upp tröppur sem eru á svæðinu þá ganga þeir upp grasigróna brekku sem er frekar brött, fyrir leikskólabörn. Þeir ganga upp brekkuna í einskona bangsagangi, það er þeir nota hendur og fætur við það að komast upp. Drengur og stúlka gera slíkt hið sama þegar þau eru í leik, þau ganga upp brekkuna sem að þessu sinni er þakin snjó og ekki er það að auðvelda þeim förina, en þau ákveða samt að fara upp brekkuna í stað þess að nota tröppurnar.

Á hellulögðu svæði við leikskólabygginguna gefast tækifæri til ýmissa leikja. Til að mynda er vinsælt að fara þar í fótbolta og nota stórar dyr á einum vegg hússins sem mark. Ekki virðist skipta máli hvernig viðrar þegar þessi leikur verður fyrir valinu þar sem þrír drengir fara í fótbolta þegar snjóað hefur duglega á svæðið. Í fyrstu spila þeir fótbolta með sínum eigin reglum, þeir ná þó ekki samkomulagi um það hverjir eigi að vera saman í liði. Eftir að hafa velt þessu fyrir sér í dágóða stund fær einn þeirra nóg og segir „æji strákar spörkum bara á milli“. Drengirnir færa sig til á svæðinu þar til þeim finnst vera komið nógu gott bil á milli þeirra og þá geta þeir hafist handa. Þeir sparka sín á milli í dágóða stund þar til einn þeirra missir af boltanum, sem rennur fram hjá honum. Drengurinn hleypur af stað á eftir honum. Hinir tveir henda sér í snjóinn á meðan og kútveltast þar, þar til hinn snýr aftur með boltann. Áfram halda spörkin þar til annar drengur missir af boltanum, hann gerir það sama og hinn gerði áður, það er hleypur á eftir honum. Í þetta sinn láta hinir tveir sig falla í snjóinn og gera snjóengla í dágóða stund.

Af niðurstöðum má vel sjá að í útiveru eiga sér stað mikil samskipti á milli barnanna, samskipti þeirra gera það að verkum að líf helst í leik þeirra. Þá er einnig ljóst að í útiverunni gefast tækifæri til ólíkra hreyfileikja en sem oftast en ekki einkennast af hlaupum og hamagangi.

Hellulagða svæðið er einnig vinsælt til annars konar hreyfingar. Suma daga buðust börnunum hjól í útiverunni, annars vegar er um að ræða þríhjól fyrir eitt barn, hins vegar þríhjól með einskonar sæti fyrir farþega. Vinsælt var að hjóla um hellulagða svæðið sem og á steiptum stígum sem um svæðið liggja. Börnin eru ýmist eitt á hjóli eða tvö til þrjú saman, þegar það má. Eitt barn hleypur þá með þeim sem á hjólinu eru og ýtir þeim áfram, börnin skiptast síðan á að sitja á hjólinu. Einn góðviðrisdag fengu börnin að leika með krítar á svæðinu og annan dag var sulludagur, þá fengu börnin að leika með vatn og er vatnabakkinn notaður óspart.

Við leikskólabygginguna liggja tröppur sem vinsælt er meðal barnanna, að ganga upp og niður. Eitt barn eyðir dágóðum tíma í það að ganga upp og niður tröppurnar. Barnið gengur alla leið upp og alla leið niður nokkrum sinnum, án þess að hafa afskipti af jafningjum sínum sem eru við leik þar rétt hjá. Barnið færir sig um set og gengur nú upp og niður tröppur hjá minni rennibrautinni, barnið nýtir ekki rennibrautina bara stigann. Tvö önnur börn sem eru að leik við tröppurnar nota þær til að sækja sér efnivið á efra

leiksvæðið, þrátt fyrir að sama efnivið megi finna á neðra svæðinu og mun nær þeim.

Í stærri sandkassanum má finna tvö leikborð, fjögur börn nýta þau sem einkonar stökkpalla, þau stíga upp á borðin og stökkva ofan í sandkassann. Þetta gera þau aftur og aftur og er kátína þeirra mikil. Sama leik, leika þrjú önnur börn á bekkjunum með áföstu borðunum, hér þurfa þau að klifra upp á bekkina og/eða borðið og stökkva síðan aftur niður. Þá er brúin einnig mjög vinsæl og gegnir hún stundum hlutverki klifurgrindar. Þá er líka vinsælt að skríða undir brúna, en ekki er eins vinsælt að ganga yfir hana.

Niðurstöður sýna að í leik barna um útisvæðið fær ímyndunarafli þeirra að njóta sín. Einnig má sjá að svæðið getur verið krefjandi fyrir börnin það er að segja hreyfingar og leikir barnanna á svæðinu auka kjark þeirra, til að mynda þegar þau klifra og stökkva af hinum ýmsa búnaði sem á útisvæðinu má finna.

## **Leikur barna í leiktækjum**

Í leiktækjum leikskólalóðar gefast tækifæri til fjölbreytts leiks. Hér verður greint frá því hvernig leikur barnanna í leiktækjum birtist í niðurstöðum rannsóknarinnar. Leiktækin eru mörg hver vel nýtt til hreyfingar. Stærri rennibrautin er þar vinsælust og þar gefast tækifæri til ýmissa hreyfinga. Einn daginn eyddu tveir fimm ára drengir og ein fjögurra ára stúlku mestri útiverunni í og við rennibrautina. Eins og áður hefur komið fram er slá efst í rennibrautinni, börnin nýttu sér þessa slá ýmist til að halda utan um og láta sig hanga og sveifla sér dágóða stund áður en runnið er af stað „maður kemst miklu hraðar ef maður sveiflar sér fyrst“. Einnig var vinsælt að hanga á fótunum á slánni með hnén læst utan um hana, þannig að börnin héngu á hvolfi. Með þeirri aðferð slepptu börnin sér svo og renndu sér niður rennibrautina. Börnin skiptust á að renna sér í fyrstu en þegar leið á útiveruna tóku þau upp á því að renna sér öll þrjú saman í halarófu niður rennibrautina. Úr þessu varð hinn skemmtilegasti leikur en börnin kepptust um að komast sem fyrst upp stigann í rennibrautina til að vera fyrst í röðinni. Upp kom ágreiningur þar sem annar drengurinn var fljótari í förum en hin tvö og var þar af leiðandi oftast fyrstur upp. Drengurinn stakk sjálfur upp á því að börnin myndu þá skiptast á að vera fyrst, hin börnin tóku þessu fagnandi. Þetta gekk

eftir, börnin skiptust á en þau þurftu reglulega að ræða málin og rifja upp að hverjum röðin væri komin.

Annar vinsæll leikur sem sjá mátti í stærri rennibrautinni var að þrír drengir léku þann leik að hlaupa upp rennibrautina og renna sér síðan aftur niður. Þar til einn þeirra tók upp á því að hlaupa upp rennibrautina og ganga síðan niður tröppurnar. Áður en langt um leið voru þeir allir þrír farnir að leika þann leik og bættust tveir drengir í hópinn sem höfðu staðið á lengdar og fylgst með. Þá eru rólurnar eru einnig vinsælar meðal barnanna, þau eyða mörg hver dágóðum tíma í og við rólusvæðið. Greina má mikinn mun á leik barnanna í rólunum, þá mest hvað þor og kjark varðar. Sum barnanna eru mun áhættusamari en önnur, börnin standa í rólunum og sleppa höndum, stundum annarri hendi, stundum báðum. Reglulega mátti heyra þau segja „sjáðu, sjáðu mig, sjáðu hvað ég get“.

Niðurstöður sýna að börnin eru dugleg að nýta sér þau leiktæki sem á svæðinu má finna. Tækin eru þó ekki einungis nýtt á hefðbundinn hátt. Hér fær ímyndarafl barnanna enn og aftur að ráða för. Auk þessa efla leikir barnanna í leiktækjunum kjark þeirra og þor.

## **Hreyfing barna í leik**

Leikur er ein algeng birtingarmynd hreyfingar í útiveru barna. Hér verður greint frá því hvernig hreyfing barnanna birtist í leikjaflokkunum fjórum það er í sköpunar- og byggingarleikjum, þykjustu- og hlutverkaleikjum, regluleikjum og síðast en ekki síst skynfæra- og hreyfileikjum. Umræðan við þann leikjaflokk verður tengd við ærslaleik þar sem rannsakandi telur þessa leikjaflokka tengjast með óbeinum hætti.

### **Sköpunar- og byggingarleikir**

Glögglega mátti sjá börnin í útiverunni í sköpunar- og byggingarleik en útsvæði leikskólans er börnunum hvatning til slíkra leikja. Sandkassinn býður upp á ótal tækifæri til að byggja og skapa. Þrjár stúlkur voru þar að leik, þær settu upp bakarí, hver með sína fötu og skóflu. Úr urðu hinar fínustu kökur. Þessi leikur var algengur í útiverunni. Eitt sinn voru tvær stúlkur og einn drengur að leik í minni sandkassanum þar unnu þau að sandkökugerð. Önnur stúlkan tekur eftir því að við trjárúnna liggja lauf sem fallið hafa af trjánum, hún rýkur af stað og sækir nokkur. Hún myndast við að skreyta sína

köku við mikla hrifningu leikfélaganna sem taka slíkt hið sama upp. Einnig mátti sjá þrjá drengi og eina stúlku sem byggðu hús úr sandinum, er leið á leikinn tóku þau upp á því að skreyta húsin með þeim laufum og trjágreinum sem víða mátti finna á leiksvæðinu.

### Þykjustu- og hlutverkaleikir

Annað leikjaform sem glögglega mátti sjá í útiveru barnanna er þykjustu- og hlutverkaleikur. Slíkur leikur birtist hvort sem um var að ræða útiveru í snjó eður ei. Í ærslaleikjum taka börnin sér hin ýmsu hlutverk, þó þar megi aðallega sjá hlutverk hinna góðu og hinna vondu. Börnin gera sér öll grein fyrir því hvað felst í hlutverkum sínum og ekki skapast nein vandamál hvað það varðar. Fjórir drengir og þrjár stúlkur eru í leik, þar sem börnin skiptast eftir kyni í góða gæja og vonda, hlutverkaskipan þeirra er að þeirra mati skýr þó bæði kyn telji sig tilheyra hópi hinna góðu. Er líður á leikinn taka drengirnir eina stúlkuna til fanga. Í augum drengjanna eru þeir að handsama illan aðila en í augum stúlkunnar er hér um að ræða klárt brot hinna illu gegn hinum góðu. Drengirnir halda með stúlkuna að klifurgrindinni sem í þessum leik gegnir hlutverki fangelsis. Það ákváðu drengirnir um leið og stúlkan var handsömuð.

Annað dæmi um þykjustu- og hlutverkaleik er þegar þrjár stúlkur og einn drengur fara í leik þar sem hlutverkaskipan þeirra er þannig að ein stúlkan tekur að sér hlutverk móður, hinar tvær stúlkurnar leika tvíburasystur og drengurinn er gegnir hlutverki litla bróður. Leikur þessi fer að mestu fram í stærri sandkassanum í og við húsið sem þar er. Leikurinn felur í sér miklar samræður barnanna á milli og „mamman“ fer annað slagið í búðina að sækja vörur eins og börnin segja. Þá tekur stúlkan fram hjól, sem í leik þessum gegnir hlutverki bifreiðar. „Mamman“ keyrir í búðina og segir „tvíburasystrunum“ að passa „bróður“ sinn á meðan. Á meðan „mamman“ er í burtu halda hin börnin leik sínum áfram og halda að mestu til inni í húsinu, sem gegnir hlutverki heimilis þeirra í leik þessum. „Mamman“ kemur til baka með vörurnar, sem eru skóflur og fötur með sandi og þá hefst hin mesta eldamennska í húsinu. Þegar líður á leikinn og eldamenskuna sendir „mamman“ „systurnar“ í búðina að sækja vörur sem gleymdust, þær fá skýr fyrir mæli um hvert þær skuli fara og því næst röltu þær af stað. Á meðan þær eru í burtu missir drengurinn þolinmæðina á leik þessum og hverfur á braut. Stúlkurnar þrjár ákveða færa leik sinn um set og færa hann að rólusvæðinu,

Þegar þangað er komið virðast þær þó hafa gleymt því sem þær ætluðu að taka sér fyrir hendur þar. Þær byrja að róla og syngja og eru við þá iðju það sem eftir er útiverunnar.

Þrjár stúlkur eru að leik við minni rennibrautina, þær eru staðsettar í sandkassanum en þar sem vetur konungur hefur gert vel vart við sig er mikill snjór yfir öllu. Stúlkurnar eru allar með skóflu og fötu við höndina og moka snjóinn sem fær að gegna hinum ýmsu hlutverkum allt frá því að vera matur yfir í það að vera fjöll og híbýli. Ein stúlkan stendur upp og gengur upp tröppurnar sem eru þar hjá og liggja upp á efra leiksvæði lóðarinnar. Stúlkurnar tvær spyrja hana hvert hún sé að fara og hún svarar: „ég þarf meiri snjó“. Stuttu seinna snýr hún aftur til leiks við stúlkurnar með snjó í fötu. Þótti þetta áhugavert þar sem nægur snjór var á því svæði sem leikur stúlkunnanna fór fram. Stúlkan fer síðan aftur upp á efra svæðið til að ná í snjó og í þetta sinn fylgja hinar tvær á eftir með sínar fötur. Þær dvelja stutta stund á efra svæðinu en snúa svo aftur á staðinn þar sem leikur þeirra hófst. Þegar þangað er komið eru tvær aðrar stelpur komnar í leik á svæðinu, stúlkurnar þrjár eru í fyrstu ekki ánægðar með framvindu mála en þær ákveða síðan að leika allar saman í leiknum, sem þær gera stutta stund þar til útiverunni lýkur.

Tveir drengir og stúlka eru að leik í farartækinu sem staðsett er í minni sandkassanum, þar fara fram mikil klifur en farartæki þeirra er í upphafi bíll. Annar drengurinn situr við stýrið en hin börnin þríla á farartækinu. Farartækið breytist þó nokkuð í leik barnanna og er orðið að skipi. Börnin sem þríla um farartækið eru að passa sig að detta ekki í sjóinn.

## Regluleikir

Leikir barnanna einkenndust oftast en ekki af fyrirfram ákveðnum reglum sem börnin höfðu sett sér í sameiningu. Í nánast öllum leikjum sem börnin tóku sér fyrir hendur voru reglur af einhverju tagi. Reglur þessar tóku mið af leiknum hverju sinni ásamt þroska og skilningi barnanna. Reglurnar breyttust þó yfirleitt á einhverjum tímamarki í leiknum. Til að mynda þegar börnin voru í ærslaleik, reglan var sú að stúlkur voru á móti drengjum, þar var komin ein regla í leiknum. Því næst ákváðu stúlkurnar að þær gegndu hlutverki hinna góðu og drengirnir væru hinir illu. Drengirnir ákváðu hið gagnstæða og þar með var komin regla númer tvö. Því hófst barátta, bæði kyn voru að handsama hina illu, þá kom upp regla númer þrjú. Þegar drengirnir höfðu tekið stúlku til fanga við litla hrifningu hinna stúlkunnanna, stungu stelpurnar



upp á því að leikurinn héldi áfram en þau myndu sleppa því að taka til fanga og þar með hafði leikurinn enn einu sinni breyst og tekin var upp ný regla.

### Skynfæra-og hreyfileikir

Hreyfileikir eru vinsæl tegund leikjaforms sem birtist í útiveru barnanna í slíkum leikjum eru hreyfingar barnanna ýktar og grófar, börnin hlaupa mikið og hoppa ásamt því að þó nokkuð er um að þau hrasa í hamaganginum sem þessum leikjum fylgir. Boltaleiki mátti glögglega sjá á útisvæðinu, þrír drengir nýta opið svæði sem fótboltavöll þar sem hægt er að notast við hurð á húsvegg sem mark. Leikur þeirra krefst mikilla hlaupa á eftir boltanum auk þess að þeir sparka honum á milli sín. Þá voru eltingaleikir einnig vinsælir meðal barnanna. Fjórir drengir eru í eltingaleik, leikurinn einkennist af miklum hlaupum, tilgangur leiksins virðist vera eins og í hefðbundnum eltingaleik að eltast við einhvern og ná honum. Þessi leikur er þó frábrugðin eltingaleik að því leyti að það er enginn einn hann, hér eru allir að reyna að ná öllum. Í fyrstu er mikið fjör, eftir því sem líður á leikinn fara drengirnir að slá og sparka til hvers annars. Einn drengjanna gengur of langt og út brjótast slagsmál meðal drengjanna. Kennari drengjanna gengur á milli þeirra, ræðir við þá og róar. Drengirnir halda áfram leiknum en eru nú mun rólegri, leikurinn einkennist þó áfram af ærslum og hlaupum.

Algennt var að sjá börnin í ærslaleikjum en þeim fylgir oftast en ekki gamnislager. Í slíkum leik tóku börnin upp á því að kýla og slá til hvers annars. Einnig er algengt að á einhverjum tímapunkti verði einhver aðili í leiknum ósáttur við hegðun félaganna. Þegar börnin leggja upp í ærslaleik má sjá að í flestum tilfellum eru í upphafi ákveðnar leikreglur sem þau hafa ákveðið í sameiningu. Stundum hafa þau rætt ákveðinn tilgang eða markmið með leiknum en það er þó ekki alltaf þannig. Í flestum tilfellum breyttust leikreglurnar meðan á leiknum stóð og fór það mis vel í þátttakendur hans, einnig urðu börnin í leiknum á einhverjum tímapunkti ósátt við framkomu einhvers leikfélags. Ef upp kom ósætti í leiknum áttu börnin það til að leita beint til leikskólakennarans og fá hann til að stilla til friðar. Kennarinn hvatti börnin þó til að leysa úr vandanum sjálf, stundum gekk það upp, stundum ekki.

Í einhverjum tilfellum sem upp kom ósætti milli barnanna í leik sem þessum leystu þau málið sjálf á farsælan hátt. Dæmi um slíkt er að þegar fjórir drengir og þrjár stúlkur eru í leik sem ber heitið „Vondir á móti

góðum“. Þeim kemur ekki saman um hverjir eigi að vera vondir og hverjir góðir en þau ákveða í sameiningu að stúlkurnar verði á móti drengjunum. Í augum stúlnanna eru þær góðu gæjarnir en í augum drengjanna eru það þeir. Við taka mikil hlaup og hamagangur, en að því kemur að upp kemur ósætti, stúlkurnar telja drengina hafa brotið á sér er þeir taka eina stúlkuna til fanga. Þær íhuga að leita til kennara eftir aðstoð en ákveða að taka málin í sínar hendur og önnur stúlkan segir við drengina „viljið þið ekki sleppa henni? Við höldum áfram að leika en enginn fer í fangelsi, því það er svo leiðinlegt?“ Drengirnir þurfa ekki að hugsa sig lengi um, þeir fallast á þetta og leikurinn heldur áfram.

## 5. Umræða

Hér verður fjallað um niðurstöður rannsóknarinnar og þær tengdar við fræðilegan hluta ritgerðarinnar. Í fyrstu verður greint frá því hvernig leikur barna birtist á útisvæðinu og hvernig þau nýta sér opin svæði til hreyfingar. Því næst verður fjallað um hvernig börnin notast við þau leiktæki sem á útisvæðinu má finna. Þá kemur umfjöllun um hvernig hreyfing barnanna birtist í leik þeirra ásamt því að fjallað verður um þá leikflokka sem greina mátti í gögnunum. Að lokum er rannsóknarspurningunni svarað.

### 5.1 Hreyfing í útiveru

Útivist er stór þáttur í starfi leikskólans, fjögurra og fimm ára börnin eru úti við að minnsta kosti tvisvar á dag og því ljóst að skólinn leggur áherslu á hreyfingu og útivist. Þetta rímar við rannsóknir Kristínar Norðdahl (2005a, án bls.) en þar kemur fram að útivera, hreyfing og frískt loft sé börnum hollt. Mikilvægi útiveru í leikskólastarfi má einnig sjá á því að í Uppeldisáætlun fyrir dagheimili: Markmið og leiðir (Menntamálaráðuneyti, 1985, bls. 54), í Uppeldisáætlun fyrir leikskóla: Markmið og leiðir (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 43) og í Aðalnámskrá leikskóla frá árinu 1999 (Menntamálaráðuneyti, 1999, bls. 19–20) hefur útivera lengi vel spilað stórt hlutverk. Frost o.fl. (2005, bls. 123–125, 306) segja útiveru veita börnum tækifæri til frjáls leiks við hvað það sem áhuga þeirra vekur. Þau segja einnig að leikur og þá sérstaklega leikur utandyra sé oftast en ekki tengdur við líkamlega hreyfingu. Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um hreyfingu (2008, bls. 9) er ráðlagt að börn hreyfi sig rösklega, ekki minna en í 60 mínútur á dag. Börn á leikskólanum þar rannsóknin var gerð fá tækifæri til að hreyfa sig samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar og rúmlega það.

## Leikur barna á opnum svæðum

Útisvæði leikskólans sem rannsókn þessi fór fram í er opið og víða grasigróið. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að börnin nýta sér opin svæði vel og virðist útisvæði leikskólans virka hvetjandi á þau hvað ólíkar hreyfingar þeirra varðar. Útisvæðið er ríkulega búið hólum og hæðum sem eru vinsæl til ýmissa leikja sem margir hverjir einkennast af miklum hamangangi. Þetta rímar við það sem Kristín Norðdahl (2005a, án bls.) hefur um leikskólalóðir að segja en hún segir að á leikskólalóðum á Íslandi, sem teljist flestar til manngerðs umhverfis, hafi maðurinn haft mikið að segja um skipulag lóðar. Hún segir slíkar lóðir oftast en ekki hafa mishæðótt undirlag sem er hvetjandi til ólíkra hreyfinga.

Glögglega mátti í niðurstöðum rannsóknar sjá að í útiveru gefst börnum tækifæri til að efla hreyfiproska sinn. Þetta styður það sem Frost o.fl. (2005, bls. 122) hafa um leikskólaárinu að segja en á þeim tíma efla börn hreyfiproska sinn hvað mest en honum má skipta í fínhreyfingar og grófhreyfingar. Áhugavert var að fylgjast með grófhreyfingum barnanna í útiverunni, sér í lagi þegar þau fóru um útisvæðið. Algennt var að ekki yrði þægilegasta eða stysta leiðin fyrir valinu á ferð þeirra á milli staða. Þá var einnig algennt að sjá börnin hlaupa á milli staða sama hvort um stuttar eða langar vegalengdir var að ræða. Til að mynda notuðu börnin ekki alltaf tröppurnar sem á svæðinu voru til að komast á efra leiksvæðið, heldur gengu þau beint upp brekku sem á lóðinni var en brekkan er misjafnlega brött og löng. Börnin gengu upp brekkuna eins konar bjarnargang og notuðu til þess hendur og fætur. Aftur á móti, þau börn sem kusu að nýta sér tröppurnar gera það ekki einungis í þeim tilgangi að komast upp á efra svæðið, líkt og einn drengur gerði en hann gekk upp og niður tröppurnar í dágóða stund eina útiveruna.

Á útisvæðinu er hellulagt plan sem börnin nýttu vel til hreyfingar. Þar gafst tækifæri til ýmissa leikja sama hvernig viðraði og vinsælt var að spila þar fótbolta sama hvort snjór lá yfir öllu eður ei. Þá var einnig vinsælt meðal barnanna að hjóla á þessu svæði. Allt eru þetta kjörin tækifæri til að efla grófhreyfingar barnanna en svæðið virkar einnig hvetjandi til að efla fínhreyfingar. Á góðviðrisdögum fengu börn að nota krítar á þessu svæði og til urðu hin ýmsu listaverk. Einnig var á þessu svæði leikið með vatn á ýmsan máta. Á þessu má sjá að leikskólinn notar útisvæðið ekki einungis til hefðbundinna útileikja heldur er það einnig nýtt á svipaðan hátt og

innisvæðið þar sem fram fer sköpun og tilraunastarf af ýmsu tagi. Þetta er í takt við það sem Santer o.fl. (2007, bls. 66) segja en samkvæmt þeim á sami efniviður að bjóðast börnum innandyra sem utan og útisvæðið í raun að vera framlenging á innisvæðinu.

## **Leikur barna í leiktækjum**

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að þau leiktæki sem í boði voru á útisvæðinu voru mörg hver vel nýtt af börnunum til hreyfingar, samkvæmt menntamálaráðuneytinu eru slík leiktæki talin örvandi fyrir grófhreyfingar barna (Menntamálaráðuneyti, 1993, bls. 52). Stærri rennibrautin á svæðinu var vinsælust meðal barnanna, og nýttu þau hana ekki einungis til að renna sér á hefðbundinn hátt heldur var slá sem hékk efst í henni vel nýtt af börnunum, til að hanga á og til að koma sér hratt af stað. Þá þótti hin mesta skemmtun að hlaupa upp og niður brautina einnig að hlaupa upp hana en labba niður stigann. Börnin renndu sér eitt og eitt, en út frá því myndaðist ákveðinn leikur þar sem börnin renndu sér í halarófu niður og kepptust við að komast sem fyrst aftur upp í rennibrautina. Börnin eyddu miklum tíma í og við rólurnar. Þar gat reynt á þor og kjark barnanna og mátti greina mikinn mun á hreyfingum þeirra.

## **Hreyfing barna í leik**

Hér verður greint frá því hvernig greina mátti hreyfingu barna í leik í niðurstöðum rannsóknar. Umfjöllunin skiptist í fjóra hluta það er sköpunar- og byggingaleikur, þykjustu- og hlutverkaleikur, regluleikur og skynfæra- og hreyfileikur, sú umræða verður tengd við ærslaleik.

### **Sköpunar- og byggingaleikur**

Útisvæði leikskólans sem rannsókn þessi fór fram í er börnunum hvatning til sköpunar- og byggingarleikja. Sandkassinn leiksvæðinu þar sem rannsóknin fór fram býður upp á ótal tækifæri til að byggja og skapa. Sem dæmi um slíkt úr niðurstöðum rannsóknar má nefna að þrjár stúlkur voru þar að leik, þær settu upp bakarí hver með sína fötu og skóflu. Úr urðu hinar fínustu kökur og var leikur sem þessi algengur í útiverunni. Slíkan leik má vel tengja við þykjustuleik sem rímar við orð Guðrúnar Friðgeirsdóttur og Margrétar

Jónsdóttur (2005, bls. 185) en þær segja að tengja megi sköpunar- og byggingarleiki við þykjustuleik, þar sem börn ímynda sér að það sem þau skapa og byggja sé eitthvað raunverulegt og út frá því setji þau jafn vel á svið hina ýmsu atburði. Leikurinn í sandkassanum kallaði á samskipti stúlknanna á milli þar sem þær ræddu um kökur sínar og bakaríð. Niðurstöður þessar ríma við niðurstöður rannsóknar sem Azlina og Zulkiflee (2012, bls. 278) gerðu á útileik leikskólabarna en þau segja að í sandkassa gefist tækifæri til samskipta og ýti yndir félagslega leiki.

Í niðurstöðum rannsóknar mátti eitt sinn sjá tvær stúlkur og einn dreng að leik í minni sandkassanum en þar unnu þau að sandkökugerð. Önnur stúlkan tekur eftir því að við trjáranna liggja lauf sem fallið hafa af trjánum, hún rýkur af stað og sækir nokkur. Hún myndast við að skreyta sína köku við mikla hrifningu leikfélaganna sem taka upp slíkt hið sama. Þennan leik mátti einnig sjá þó að snjór lægi yfir öllu leiksvæðinu, eina sem virtist breytast í leiknum var að í stað sands var notast við snjó. Börnunum þótti það ekki síður skemmtilegt en snjórinn var einnig nýttur til að gera stærri hús og híbýli. Einnig mátti sjá þrjá drengi og eina stúlku sem byggðu hús úr sandinum, er leið á leikinn tóku þau upp á því að skreyta húsinn með þeim laufum og trjágreinum sem víða mátti finna á leiksvæðinu.

### Þykjustu- og hlutverkaleikir

Annað leikjaform sem glögglega mátti sjá í útiveru leikskólabarnanna var þykjustu- og hlutverkaleikur. Í leikjum sínum tóku börnin sér hin ýmsu hlutverk og hlutir og náttúrulegur efniviður fengu einnig að gegna hinum ýmsu hlutverkum. Algengt var að sjá börnin taka sér hlutverk sem þau þekkja til líkt og hlutverk fjölskyldumeðlima. Þetta rímar við það sem Santrock (2006, bls. 283) hafði um slíkan leik að segja en hann segir að í slíkum leikjum hlutgeri börn umhverfi sitt og hlutir öðlist nýtt líf. Dæmi um slíkt út niðurstöðum rannsóknar er þegar klifurgrindin breytist í fangelsi sem og þegar snjór og sandur fá stöðugt ný hlutverk. Einnig má á lóðinni finna og víða á lóðinni má finna verslanir, heimili og bardagasvæði svo eitthvað sé nefnt.

Í leikjum þessum mátti vel sjá samskipti barnanna á milli, til að leikur þeirra héldist lifandi þurftu þau að ræða reglulega saman um gang leiksins og þegar tilgangur hans tók nýja stefnu kallaði það einnig á samskipti þeirra. Þetta styður það sem Valborg Sigurðardóttir (1992, bls. 120) sagði um leik

barna en samkvæmt henni er leikur sem þessi flókið ferli sem felur í sér samvinnu barna og kennir þeim að sýna hvert öðru virðingu. Einnig efla börn, í slíkum leikjum, félagsþroska sinn auk tilfinningaþroska og málþroska svo eitthvað sé nefnt.

### Regluleikir

Í niðurstöðum rannsóknarinnar var algengt að sjá börnin í regluleikjum. Þetta styður það sem Valborg Sigurðardóttir sagði árið 1991 (bls. 53) og það sem Santrock sagði árið 2006 (bls. 283) en samkvæmt þeim eru regluleikir algengir hjá börnum á leikskólaaldri, og eiga þau sífellt auðveldara með að tileikna sér reglur eftir því sem þau eldast. Niðurstöður sýndu að leikir barnanna voru sjálfsprottir en Valborg Sigurðardóttir (1999, bls. 53–54) segir slíka leiki innihalda reglur sem taka mið af samkomulagi barnanna á milli sem oftast en ekki er tilviljunarkennt. Sjálfsprottir leikir barnanna taka mið af félagslegri hæfni þeirra sem og hreyfiþroska og vitsmunapróska.

Í nánast öllum leikjum sem börnin tóku sér fyrir hendur voru reglur af einhverju tagi sem tóku mið af leiknum hverju sinni. Reglur þessar breyttust yfirleitt mikið á meðan á leiknum stóð. Börnin komu sér yfirleitt saman um reglurnar, þó að í einstaka tilfellum hafi þau leitað aðstoðar til leikskólakennara. Þetta rímar við orð Guðrúnar Friðgeirsdóttur og Margrétar Jónsdóttur (1999, bls. 187–188) að regluleikir krefjist þess af börnum að þau virði settar reglur og þau hlutverk sem þau hafa fengið. Ásamt því að börnin taki læri um jafnan rétt og skyldur allra.

### Skynfæra- og hreyfileikir

Í niðurstöðum rannsóknar mátti vel greina hreyfileiki meðal barnanna sem rímar við orð Frost o.fl. (2005, bls. 145) sem segja hreyfileikir vera eitt algengasta birtingarform hreyfingar í útiveru leikskólabarna. Út frá slíkum leikjum mótist einnig sköpunar- og byggingarleikir. Fram hefur komið að útsvæðið sem rannsókn þessi fór fram á er víða opið og grasigróið. Þar af leiðandi býður það upp á ótal tækifæri til fjölbreyttra hreyfinga og ólíkra leikja. Útsvæði leikskólans sem hér um ræðir er kjörið til hreyfileikja. Víða um svæðið mátti sjá börnin í hinum ýmsu hreyfileikjum, ein slík leikjategund sem börnin tóku sér fyrir hendur í hverri útiveru var ærslaleikur. Samkvæmt Frost o.fl. (2005, bls. 145) einkennist slíkur leikur af því börn hlaupa, elta, flýja, hoppa og hlægja en stundum sjást börn einnig slást í slíkum leikjum.

Hreyfingar barnanna eru grófar og ýktar, þau hlaupa um svæðið og elta hvert annað. Tannock (2008, bls. 360) segir leiki sem þessa efla hreyfigetu barna mikið ásamt því að í þeim læri þau inn á samskipti í leik

## 5.2 Rannsóknarspurningu svarað

Niðurstöður sýna að leikurinn er ein algengasta birtingarmynd hreyfingar í útiveru barna. Við úrvinnslu gagna mátti vel greina merki um leikjaflokkana fjóra það er skynfæra- og hreyfileikir, þykjustu- og hlutverkaleikir, sköpunar- og byggingarleikir og regluleikjum. Einnig var algengt að sjá börnin í þeim leik sem hefur verið að skapa sér sess meðal leikjaflokkanna en það er ærslaleikur. Algengt þótti að leikirnir sköruðust og voru börnin í leik sem vel mátti á einn eða annan hátt tengja við tvo eða fleiri leikjaflokka. Leikir barnanna eru sjálfsprottir og þróast og breytast eftir því hvað börnin langar að gera hverju sinni. Einnig taka leikirnir mið af getu barnanna og þroska þeirra. Hreyfingar eru grófar og ýktar og meira er um að börnin efli grófhreyfingar sínar í útiverunni þó að þar gefist einnig tækifæri til að efla fínhreyfingarnar líka.

Þá er greinilegt að útiveran eflir ekki einungis hreyfiþroska barnanna. Niðurstöður leiddu í ljós að leikir þeirra krefjast samskipta það má meðal annars sjá á því að til að hægt sé að halda leik lifandi, hvort heldur er regluleik eða öðrum, þurfa samskipti að eiga sér stað. Það ætti því að efla tilfinningaþroska barna auk félagsþroska og málþroska. Þá nýta börnin vel þau leiktæki sem á lóðinni má finna en þar fær ímyndunarafli þeirra að ráða för og eru tækin nýtt á óhefðbundinn hátt.



## 6. Lokaorð

Vinna mín við ritgerð þessa opnaði augu mín enn betur fyrir því hve mikilvægt er að hafa heilbrigði og velferð að leiðarljósi, hvort sem um er að ræða í daglegu lífi eða í skólastarfinu. Við undirbúning rannsóknarinnar varð mér hugsað til þess hve margt hefur breyst síðan ég var barn, á þeim tíma var minna um óhollustu og kyrrsetu barna og mun meira um hreyfingu, útiveru og almennt heilbrigði. Mér finnst því í raun skelfilegt að hugsa til þess hve mörg börn 21. aldarinnar búa við heilsuleysi og skerta hreyfigetu. En batnandi mönnum er best að lifa og umræðan um þetta málefni er svo sannarlega lifandi. Með nýjum aðalnámskrám hefur vægi hreyfingar, heilbrigðis, velferðar og útiveru aukist mikið í skólastarfi. Flest börn á aldrinum tveggja til sex ára dvelja stóran hluta dags á leikskólanum og ætla má að þegar heim er komið gefist sjaldan tækifæri til hreyfingar og útiveru. Þar af leiðandi þurfa þessi börn að fá tækifæri til hreyfingar og útiveru á skólatíma.

En spurningin er hversu dugleg börn eru að nýta sér umhverfi leikskólans til hreyfingar og hversu hreyfihvetjandi umhverfið er. Í rannsókn þessari lagði ég upp með að skoða hvernig fjögurra og fimm ára börn nýta sér útiveru til hreyfingar. Niðurstöðurnar leiddu í ljós að börn nýta útsvæði leikskólans mikið til leiks og hreyfingar. Börn eru dugleg að láta hugmyndaflug sitt ráða för í leik sínum á útsvæðinu og þar af leiðandi urðu til hinir ýmsu leikir sem kröfðust ólíkra hreyfinga. Af því má ef til vill draga þá ályktun að mikilvægt sé að leita til barna við hönnun útsvæðis, þar sem þau búa yfir ríkara ímyndunarafla en þeir fullorðnu. Þá má einnig sjá úr niðurstöðum rannsóknarinnar að leikur er algeng birtingarmynd hreyfingar í útveru og eflir hún þar með alhliða þroska barnanna.

Vinnan við rannsókn þessa styrkti þá skoðun mína að útivera sé börnum mikilvæg, og er það von mín að með þessari ritgerð sem og þeirri auknu umræðu um heilbrigði og velferð barna í nútímasamfélagi, verði algengara að litið verði á útiveru leikskólabarna sem eitthvað meira en bara afþreyingu og orkulosun.

Eftir rannsóknina er mér ofarlega í huga hvort ekki geti reynst gott að hafa börn með í ráðum þegar kemur að skipulagi og hönnun leikskólalóða. Hvort hugmyndir þeirra gætu ekki komið að góðum notum þar sem það eru þau sem nýta sér svæðið til hreyfingar. Þá er mér einnig í huga hve mikilvægt náttúrulegt svæði er fyrir leik leikskólabarna líkt og niðurstöður rannsóknar Fjørtoft og Sageie (2000, bls. 95) leiddu í ljós en þar segir að náttúruleg svæði séu mikilvæg fyrir nám og leik barna og brýnt að þeir sem að skipulagi og hönnun leikskólalóða koma geri sér grein fyrir því.

## Heimildir

- Akranes. (2013). *Skólastefna Akraneskaupstaðar*. Sótt af [http://akranes.is/Files/Skra\\_0062306.pdf](http://akranes.is/Files/Skra_0062306.pdf)
- Andrés Ingi Jónsson og Oddný Helgadóttir. (2010). *Spor í sögu stéttar: Félag leikskólakennara 60 ára*. Reykjavík: Skrudda.
- Anna Elísa Hreiðarsdóttir og Guðrún Hafdís Óðinsdóttir. (2000). *Barnaverndarfélag Akureyrar* (óútgefin B.Ed. ritgerð). Háskólinn á Akureyri, Akureyri.
- Anton Bjarnason. (1990). *Það er leikur að læra! Hreyfiproski, leikir og þrautir*. Reykjavík: Höfundur.
- Aziz, N. F. og Said, I. (2012). The trends and influential factors of children's use of outdoor environments: A review. *Procedia: Social and behavioral sciences*, (38), 204–212.
- Ástríður Stefánsdóttir. (2013). Eigindlegar rannsóknir og siðferðileg álitamál. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af [http://netla.hi.is/serrit/2013/rannsoknir\\_og\\_skolastarf/002.pdf](http://netla.hi.is/serrit/2013/rannsoknir_og_skolastarf/002.pdf)
- Bang, C., Braute, J. og Koen, B. (1989). *Naturleikeklassen: Ein stad for leik og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Berk, L.E. (2008). *Infants and children: Prenatal through middle childhood* (6. útgáfa). Boston: Pearson.
- Brederode-Santos, M. E., Claeys, J., Fazah, R., Schneider, A. og Szelényi, Z. (2014). *Litli Kompás: Handbók um mannréttindamenntun fyrir börn* (Þórgunnur Skúladóttir þýddi). Reykjavík: Námsgagnastofnun (frumútgáfa 2007).

- Burris, K. og Burris, L. (2011). Outdoor play and learning: Policy and practice. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 6(8), 1–12.
- Embætti landlæknis. (e.d.). Hreyfing og börn á leikskólaaldri. Sótt af: <http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/born-a-leikskolaaldri/>
- Erlingur Jóhannsson. (2001). Íslensk börn: Feit og of löt að hreyfa sig. *Skólavarðan*, 9(1), 28–30.
- Fjørtoft, I. og Sageie, J. (2000). The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and Urban Planning*, (48), 83–97.
- Forman, G. E. (2010). Reading the intentionality of young children. *Early childhood research & practice*. Sótt af <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ889723.pdf>
- Frost, J. L., Reifel, S. og Wortham S. C. (2005). *Play and the child development* (2. útgáfa). New Jersey: Pearsons.
- Fræðsluráð Hafnarfjarðar. (2009). *Skólastefna Hafnarfjarðar*. Sótt af <http://www.hafnarfjordur.is/media/skyrslur-og-utgafa/SkolastefnaHf2009utgafa.pdf>
- Garðabær. (2010). *Skólastefna Garðabæjar 2013–2015*. Sótt af <http://www.gardabaer.is/library/Files/Stefnur/Skolastefna-2010/Sk%C3%B3lastefna%202010.pdf>
- Ginsburg, K, R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–186.
- Gígja Gunnarsdóttir (2005, 3. október) Börn og hreyfing - þáttur foreldra og skóla. Sótt af <http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/greinargrein/item14788/Born-og-hreyfing---thattur-foreldra-og-skola>

- Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health and wellness: Understanding and enhancing relationship. *Discission paper*. Sótt af <http://www.rff.org/documents/RFF-DP-09-21.pdf>
- Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir. (2006). *Heilsustefnan. Heilsuleikskólinn Urðarhóll*. Reykjavík: Iðnú.
- Guðmundur Þorláksson. (1974). *Barnavinafélagið Sumargjöf 50 ára, 1924 apríl 1974*. Reykjavík: Barnavinafélagið Sumargjöf.
- Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. (2005). *Uppeldi kennslubók fyrir framhaldsskóla*. Reykjavík: Mál og menning.
- Gundersen, K.A. (1994). *Börn og íþróttir* (Karl Guðmundsson þýddi). Reykjavík: Íþróttasamband Íslands, fræðslunefnd.
- Gyða Jóhannsdóttir. (1998). Flutningur menntunar leikskólakennara á háskólastig. *Athöfn: Tímarit leikskólakennara*, 30(1), 18–22.
- Hagstofa Íslands. (e.d). Mannfjöldi eftir kyni, aldri og sveitarfélögum 1998–2014: Sveitarfélagaskipan hvers árs. Sótt af <http://hagstofa.is/?PageID=2593&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=MAN02001%26ti=Mannfj%F6ldi+eftir+kyni%2C+aldri+og+sveitarf%E9l%F6gum+1998%2D2014+%2D+Sveitarf%E9lagaskipan+hvers+%E1rs%26path=../Database/mannfjoldi/sveitarfelog/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi>
- Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Veigar Pétursson. (2005). Hreyfing hefur áhrif á almenna þroskaþætti barna. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*, 5(18), 30–31.
- Heilsustefnan. (e.d.). Heilsuleikskólar. Sótt 15. janúar 2014 af <http://heilsustefnan.is/heilsuleikskolar/heilsuleikskolar-a-islandi/>
- Helga Jónsdóttir. (2013). Viðtöl í eiginlegum og megindlegum rannsóknnum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*, (bls. 137–153). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

- Hendrick, J. Og Weissman, P. (2007). *Total learning: Developmental curriculum for the young child* (7. útgáfa). New Jersey: Pearsons.
- Hildur Skarphéðinsdóttir. (2009). Helstu nýmæli í lögum um leikskóla og áhrif þeirra á leikskólastarfið. *Uppeldi og menntun*, 18(1), 99–104.
- Hrafnhildur Sigurðardóttir. (1992). Leikum leikinn. Í Hrafnhildur Sigurðardóttir, Selma Dóra Þorsteinsdóttir og Svandís Skúladóttir (ritstjórar), *Leikur og leikgleði: Afmælisrit helgað Valborgu Sigurðardóttur*, (bls. 113–123). Reykjavík: Fóstrufélag Íslands.
- Jóhanna Einarsdóttir. (2006). Rannsóknir með börnum, Aðferðir, áskoranir, álitamál. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 765–778). Reykjavík: Félagsstofnun Háskóla Íslands.
- Kópavogur. (2007). *Stefna og framtíðarsýn leikskóla Kópavogs*. Sótt af [http://www.kopavogur.is/files/leikskolar/Leikskolastefna\\_Kopavogs.pdf](http://www.kopavogur.is/files/leikskolar/Leikskolastefna_Kopavogs.pdf)
- Kristín Norðdahl. (2005a). Að leika og læra í náttúrunni: Um gildi náttúrulegs umhverfis í uppeldi og menntun barna. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2005/022/index.htm>
- Kristín Norðdahl. (2005b). *Út um mó inn í skóg: Skýrsla um þróunarverkefni með áherslu á útivist, náttúru og umhverfi, unnið í leikskólanum Álfheimum 2002–2004*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Háskóla Íslands.
- Kristín Þórarinsdóttir og Rúnar Sigþórsson. (2013). Starfenda- og þátttökurannsóknir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*, (bls. 347–359). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

- Lackney, J. A. (2007). *33 educational design principles for schools and community learning centers*. Sótt af [http://schoolstudio.typepad.com/school\\_design\\_studio/33-educational-design-pri.html](http://schoolstudio.typepad.com/school_design_studio/33-educational-design-pri.html)
- Lyllemyr, O. F. (2009). *Taking play seriously. Children and play in early childhood education- an exiting challenge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu [bæklingur]*. Reykjavík: Höfundur.
- Lög um byggingu og rekstur dagvistarheimila fyrir börn nr. 112/1976.
- Lög um hlutdeild ríkisins í byggingu og rekstri dagvistarheimila nr. 29/1973.
- Lög um leikskóla nr. 48/1991.
- Lög um leikskóla nr. 78/1994.
- Lög um leikskóla nr. 90/2008.
- Magnús Scheving. (1995). *Áfram Latibær!* Reykjavík: Æskan.
- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). Heilbrigði og velferð: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Silvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Matthías Jónasson. (1949). Nokkur orð um barnaverndarfélag Reykjavíkur. *Menntamál*, 22(3), 148–155.
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S. og Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102–117).

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

Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011, 16. maí ). Ný menntastefna - útgáfa aðalnámskrár. Sótt af <http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/Frettatilkygningar/nr/6004?CacheRefresh=1>

Menntamálaráðuneyti. (1985). *Uppeldisáætlun fyrir dagvistarheimili:Markmið og leiðir*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneyti. (1993). *Uppeldisáætlun fyrir leikskóla: Markmið og leiðir*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneyti. (1999). *Aðalnámskrá leikskóla*. Reykjavík: Höfundur.

Mosfellsbær. (2010). *Skólastefna Mosfellsbæjar*. Sótt af [http://www.mos.is/media/PDF/Skolastefna\\_Mosfellsbaejar\\_2010.pdf](http://www.mos.is/media/PDF/Skolastefna_Mosfellsbaejar_2010.pdf)

Námskrá. (e.d.). Aðalnámskrár. Sótt af <http://namskra.is/>

Pound, L. (2005). *How children learn: From Montessori to Vygotsky: Educational theories and approaches made easy*. Leamington Spa: Step Forward Pub.

Reglugerð um starfsumhverfi leikskóla nr. 655/2009.

Reykjanesbær. (2001). *Skólastefna Reykjanesbæjar*. Sótt af <http://www.reykjanesbaer.is/stjornkerfi/stefnumotun/skolastefna/>

Reykjanesbær. (2011). *Framtíðarsýn Reykjanesbæjar til ársins 2015*. Sótt af <http://www.reykjanesbaer.is/files/framtidasyn-reykjanesbaejar-til-arsins-2015.pdf>



- Reykjavík. (2013). *Starfsáætlun skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar 2013*. Sótt af [http://innri.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/svid\\_og\\_deildir/skola-\\_og\\_fristundasvid/Starfs\\_\\_tlun\\_SFS\\_2013\\_LOKASKJAL.pdf](http://innri.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/svid_og_deildir/skola-_og_fristundasvid/Starfs__tlun_SFS_2013_LOKASKJAL.pdf)
- Rudd, T. (2008). *Reimagining outdoor learning spaces: primary capital, co-design and educational, transformation*. Sótt af [http://archive.futurelab.org.uk/resources/documents/handbooks/outdoor\\_learning\\_spaces2.pdf](http://archive.futurelab.org.uk/resources/documents/handbooks/outdoor_learning_spaces2.pdf)
- Samtök Heilsuleikskóla (e.d.). *Ársskýrsla Samtaka Heilsuleikskóla 2012-2013*. Sótt af <http://heilsustefnan.is/wp-content/uploads/2012/11/%C3%81rssk%C3%BDrsla-Samtaka-Heilsuleiksk%C3%B3la-2012-2013-26-mars-2013.pdf>
- Santer, J., Griffiths, C., og Goodall, D. (2007). *Free play in early childhood - a literature review*. London: National Children's Bureau.
- Santrock, J. W. (2006). *Life - Span Development* (10. útgáfa). Boston: McGraw Hill.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*, (bls. 71–88). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2013). Eigindleg eða megindleg rannsóknaraðferð? Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*, (bls. 229–249). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigríður Halldórsdóttir og Sigurlína Davíðsdóttir (2013). Réttmæti og áreiðanleiki í megindlegum og eigindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*, (bls. 211–227). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

- Skóladeild Akureyrarbæjar. (2009). *Skólustefna Akureyrarbæjar*. Sótt af [http://www.akureyri.is/static/files/skoladeild/baeklingar/skolustefna\\_Ak\\_vef\\_utagafa\\_2006.pdf](http://www.akureyri.is/static/files/skoladeild/baeklingar/skolustefna_Ak_vef_utagafa_2006.pdf)
- Spindler, G. og Spindler, L. (1992). Cultural process and ethnography an anthropological perspective. Í Lecompte, M. D., Millroy, L. og Preissle, J. (ritstjórar), *The handbook of qualitative research in education*, (bls. 53–92). San Diego: Academic press.
- Sveitarfélagið Árborg (2013). *Skólustefna Árborgar 2013–2016*. Sótt af [http://www.arborg.is/wp-content/uploads/2013/06/skolustefna\\_arborgar\\_vefur.pdf](http://www.arborg.is/wp-content/uploads/2013/06/skolustefna_arborgar_vefur.pdf)
- Tannock, M. T. (2008). Rough and tumble play: an investigation of the perceptions of educators and young children. *Early Childhood Education Journal*, (35), 357–361.
- Tannock, M.T. (2011). Observing young children’s rough and tumble play. *Australasian Journal of Early childhood*, 36(2), 13–20.
- Unnur Stefánsdóttir. (1998). *Athöfn: Tímarit leikskólakennara*, 30(1), 27–28.
- Valborg Sigurðardóttir. (1991). *Leikur og leikuppeldi*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Valborg Sigurðardóttir. (1998). *Fósturskóli Íslands. Afmælisrit í tilefni af 50 ára afmæli skólans 1996*. Reykjavík: Gott mál.
- Valborg Sigurðardóttir. (1999). Brautryðjandinn Margaret McMillan (1860-1931). Málsvari barna. Í Helgi Skúli Kjartansson, Hrafnhildur Ragnarsdóttir, Kristín Indriðadóttir, Ólafur J. Proppé (ritstjórar) *Steinar í Vörðu. Til heiðurs Þuríði J. Kristjánsdóttur sjötugri* (bls. 91–105). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

White, R. og Stoecklin, V. (1998). *Children's outdoor play & learning environments: Returning to nature*. Sótt af <http://www.whitehutchinson.com/children/articles/outdoor.shtml>



## **Fylgiskjöl**

Fylgiskjal 1 Tilkynning til persónuverndar .....	66
Fylgiskjal 2 Kynningarbréf um rannsóknina .....	67

*Fylgiskjal 1 Tilkynning til persónuverndar*

Valbjörg Rós Ólafsdóttir  
Vestursíðu 24  
603 Akureyri



Persónuvernd

Rauðarásveg 10 105 Reykjavík  
sími: 510 9600 bréfasími: 510 9606  
netfang: postur@personuvernd.is  
veffang: personuvernd.is

Reykjavík 22. nóvember 2013  
Tilvísun: S6506/2013/ HGK/--

Hér með staðfestist að Persónuvernd hefur móttengið tilkynningu í yðar nafni um vinnslu persónuupplýsinga. Tilkynningin er nr. S6506/2013 og fylgir afrit hennar hjálagt.

Vakin er athygli á því að tilkynningin hefur verið birt á heimasíðu stofnunarinnar. Tekið skal fram að með móttöku og birtingu tilkynninga hefur engin afstaða verið tekin af hálfu Persónuverndar til efnis þeirra.

Virðingarfyllt,

  
Helga Grethe Kjartansdóttir

Hjál: - Tilkynning nr. S6506/2013 um vinnslu persónuupplýsinga.

## *Fylgiskjal 2 Kynningarbréf um rannsóknina*

Akureyri 7. október 2013

Kæru foreldrar og forráðamenn

Ég heiti Valbjörg Rós Ólafsdóttir og er á fimmta ári í kennaranámi við Háskólann á Akureyri. Hluti af námi mínu felst í að vinna meistaraþrófsverkefni sem meðal annars felur í sér rannsókn. Þar sem ég hef mikinn áhuga á heilsu og líðan leikskólabarna þá langar mig að taka fyrir í rannsókn minni útiveru barna og skoða hvernig þau nýta sér hana til hreyfingar.

Með bréfi þessu vil ég óska eftir samþykki ykkar fyrir því að ég fái að fylgjast með og taka upp útiveru barna ykkar á leikskólanum á næstu vikum. Ég mun síðan skoða upptökur og greina leik þeirra og samskipti en eyði upptökum að því loknu. Ekki mun koma fram í hvaða skóla rannsóknin var framkvæmd né heldur verða börn nafngreind. Rannsóknin hefur verið tilkynnt til persónuverndar og verður trúnaðar gætt í hvívetna.

Leiðbeinandi minn er Anna Elísa Hreiðarsdóttir lektor við Háskólann á Akureyri og ef spurningar vakna má senda henni fyrirspurn á póstfangið [annaelisa@unak.is](mailto:annaelisa@unak.is)

Það yrði mér mikil hjálp að fá leyfi ykkar til að taka upp leiki barna ykkar og ég vona að þið sjáið ykkur fært að verða við ósk minni. Ef hins vegar þið viljið það síður vinsamlegast látið þá deildarstjóra eða leikskólastjóra vita, innan tveggja vikna frá því þetta bréf berst ykkur og eftir óskum ykkar verður farið.

Með von um jákvæðar viðtökur, Valbjörg Rós Ólafsdóttir nemi.