
HEILBRIGÐ SÁL Í HRAUSTUM LÍKAMA

Þróunarverkefni á Bæjarbóli og Kirkjubóli

2018 – 2019

Styrkur veittur 2018



Heiti verkefnis: Heilbrigð sál í hraustum líkama

Styrkþegar: Leikskólinn Bæjarból og leikskólinn Kirkjuból

Verkefnisstjóri: Helga Kristjánsdóttir

Ábyrgðarmenn: Anna Bjarnadóttir og Ásta Kristín Valgarðsdóttir

Markmið

Aðdragandi að verkefninu var sá að Helga Kristjánsdóttir fyrrverandi leikskólastjóri á Sunnuhvoli bauð stjórnendum Kirkjubóls og Bæjarbóls á kynningarfund á vorönn 2018 um verkefnið sem hafði verið prufukeyrt með góðum árangri á leikskólanum Krakkakoti veturinn 2017-2018.

Leikskólastjórar og aðstoðarleikskólastjórar beggja skóla könnuðu í kjölfarið áhuga meðal deildastjóra á verkefninu og fengu jákvæðar undirtektir og ákveðið að ráðast í undirbúning að innleiðingu.

Fyrsta skrefið var að sækja um sameiginlegan styrk í þróunarsjóð leikskóla til að geta greitt að hluta til verkefnastjóra og fyrir annað sem tengdist innleiðingunni.

Markmið verkefnisins voru:

- Að styðja við heilsueflingu starfsmanna og barna leikskólans.
- Að bæta vinnuskipulag og vinnuumhverfi leikskólans, hvetja starfsmenn til hreyfingar og efla mannauð með bættri líðan og heilsu.
- Að auka samstarf á milli deilda leikskólans og gera skólann að meiri heild.
- Að auka samstarf á milli leikskólanna Bæjarbóls og Kirkjubóls og samstarf deildarstjóra.

Leiðir

- Kynningarfundir voru haldnir á skipulagsdegi í september 2018 bæði á Kirkjubóli og Bæjarbóli fyrir alla starfsmenn. Þar var kynnt framkvæmd innleiðingar, upplýst um tilgang og útfærslu, rætt um vinnuumhverfi og næringu. Lögð var áhersla á að allir sem höfðu tilskilið vinnuhlutfall höfðu val um hvort þeir vildu taka þátt í verkefninu eða ekki. Í báðum skólunum var þátttaka mjög góð.
- Fundir með deildarstjórum voru haldnir reglulega á meðan innleiðingin átti sér stað en fyrsti fundur var að vori 2018 og sá síðasti janúar 2019.
- Deildastjórum voru afhentar möppur þar sem verkefnið var útskýrt og ritaðar fundargerðir ásamt því að athugasemdum var haldið til haga.
- Opnuð var sameiginleg facebook síða fyrir deildarstjóra og stjórnendur leikskólanna þar sem samskiptin fóru að hluta til fram. Einnig voru settar inn sameiginlegar fundargerðir frá fundum beggja skóla.
- Til þess að verkefnið gengi upp þurfti að breyta tveimur kaffitímum í einn og í stað 35 mínútna, varð kaffihléið 40 mínútur fyrir 100% vinnu alla daga. Þeir sem unnu minna fengu í hlutfalli við prósentu. Þessi breyting fór í gang að vori og um haustið hófst verkefnið þar sem 20 mínútum var bætt við 40 mínúturnar einu sinni í viku til hreyfingar. Þá gafst starfsfólki kostur að fara í hreyfingu að eigin vali í 30-60 mínútur. Þeir sem kusu að fara ekki í hreyfingu fengu ekki þessar auka 20 mínútur.
- Verkefnastjóri bauð deildastjórum að skoða með gagnrýnum augum vinnustöð þeirra. Leitast var við að skoða hvar tækifæri til úrbóta lægju hvað varðar skipulag og umhverfi. Í kynningu lagði verkefnastjóri mikla áherslu á að minnka allan óþarfa á

svæðum, bæta umgengni, nýta leiksvæði barnanna vel og endurskipuleggja skólann í heild sinni.

- Keypt voru þægileg hlífðarföt af fatakvóta leikskólanna sem nýttust bæði í útiveru með börnunum og í hádegishreyfingu. Verkefnastjóri hafði milligöngu um hagkvæm fatainnkaup. Mikilvægt var talið að starfsfólkið hefði aðgang að þægilegum fatnaði til hreyfingar og útiveru.
- Verkefnastjóri heimsótti allar deildar í nokkur skipti þar sem skipst var á skoðunum við deildastjóra og starfsmenn um gang verkefnis og reynt að leiðrétta misskilning ef tilefni var til.
- Kynning á niðurstöðum skoðanakönnunar á vegum verkefnastjóra var í febrúar 2019.
- Innleiddar voru tvær æfingar til að gera í starfi með börnunum, teygjur og slökun. Æfingarnar kallast Eyrún og Einar.



- Leitast var við að gera leikvelli leikskólanna aðlaðandi og starfsfólk málaði hreyfihvetjandi verkefni á leikvöllina t.d. París, þrautabraut og hjólabraut.
- Í byrjun vetrar 2019 var lokahnykkur settur á verkefnið með fyrirlestri á skipulagsdegi. Ragnhildur Vigfúsdóttir mannauðsráðgjafi og markþjálfari flutti erindi um viðhorf og jákvæða sálfræði, ásamt því að æfa starfsfólk í að þekkja styrkleika sína og annarra.

Hindranir og frávik

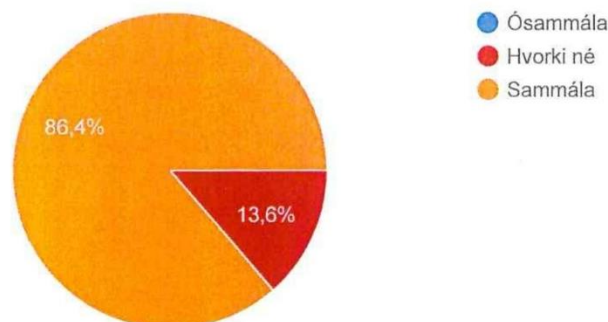
Í stórum dráttum gekk verkefnið vel. Það helsta sem hindraði fólk í að komast í hreyfingu var þegar vantaði starfsfólk t.d. vegna veikinda eða orlofa. Einnig var hugmynd verkefnastjóra í upphafi að deildarstarfsmenn færu saman í hreyfingu en ekki varð mikið um samstarf á milli deilda. Meirihluti starfsfólksins er áhugasamt um að halda áfram hreyfingu í hádegishléi skv. skoðanakönnun. Innleiðingin virtist ganga betur í öðrum leikskólanum en hinum þar sem það starfsfólk náði að fara oftár í hreyfinguna. Nokkrir hlutastafsmenn í 60 – 75% starfshlutfalli tóku þátt í verkefninu. Eftir á var metið sem svo að til að geta tekið þátt yrði fólk að vera í yfir 80% starfshlutfalli þar sem verkefnið er hugsað fyrir þá sem eru undir mesta álagi í starfi, starfsfólk í háu starfshlutfalli með langa viðveru með börnum. Segja má að misskilningur hafi orðið í upphafi hvað varðar starfshlutfall og þátttöku.

Mat á verkefninu

- Matsþættir í tengslum við verkefnið var sett í matsáætlun leikskólanna fyrir skólaárið 2018-2019 til dæmis hreyfing, fyrirkomulag kaffitíma, gátlistar heilsueflandi leikskóla og endurmat starfsmanna.
- Verkefnastjóri gerði skoðanakönnun meðal allra starfsmanna leikskólanna tveggja í lok janúar 2019 og fór yfir niðurstöður á fundi. Helstu niðurstöður má sjá neðar í skýrslunni.
- Breyting varð á fyrirkomulagi kaffitíma starfsmanna úr tveimur hléum fyrir og eftir hádegi í eitt hádegihlé. Í byrjun hausts var ákveðið að halda föstudags kaffitíma með gamla laginu, tveimur hléum, á öðrum leikskólanum en fljótlega var fallið frá því vegna óska starfsmanna. Segja má að allir starfsmenn séu afar sáttir við breytt fyrirkomulag og mikil ánægja með það. Viðhorfskönnun og umræður leiddu í ljós að langflestir voru sáttir við þetta og viðmiðum um 90 % ánægju náð.
- Kaffitímar starfsmanna brutu oft upp starfið með börnunum að morgni en með því að breyta þeim í eitt hlé yfir daginn náðist betra flæði í starfinu með börnunum að mati deildarstjóra.
- Fjarverustundum vegna veikinda fækkaði miðað við tölur úr vinnustund. Þessum tölum þarf þó að taka með fyrirvara þar sem stór hluti þeirra eru langtímaveikindi. Fjarvistarstundir á Bæjarbóli vegna veikinda voru 3785 árið 2017 – 2018 og 3045 árið 2018 – 2019. Fjarvistarstundir á Kirkjubóli vegna veikinda voru 3930 árið 2017 – 2018 og 1519 árið 2018 – 2019.
- Rýnt var í dagskipulag leikskólanna og skipulag á rými deilda með verkefnastjóra sem kom með ráðleggingar og nýtt sjónarhorn. Verkefnastjóri átti einstaklingssamtöl við deildarstjóra og ráðlagði varðandi vinnuumhverfi.
- Á sameiginlegum fundum með verkefnastjóra var leitast við að koma hreyfingunni í dagskipulag deilda og meta reglulega hvað gengi vel og hvað ekki.
- Algengasta hreyfingin var 30 mínútna ganga og hvíld í 30 mínútur en einhverjir starfsmenn völdu aðra hreyfingu meðal annars í íþróttahúsi, sundlaug og heilsuræktarstöð og nýttu þá allan þann tíma sem í boði var.
- Flestir hafa hug á að halda verkefninu áfram.

2. Það hefur góð áhrif á líðan mína að fá hreyfingu í vinnutíma.

22 svör



Niðurstöður skoðanakönnunar

Í ljós kom í könnuninni að almenn ánægja var með að hafa kaffitímamann í 40 mínútur í hádeginu. Meira en helmingur þátttakenda hreyfði sig í hádegi en ástæða þess að hreyfing gekk ekki eftir var oft á tíðum veikindi starfsmanna á deildinni. Flestir voru sammála um að verkefnið væri gott afspurnar. Hér að neðan má sjá helstu niðurstöður úr skoðanakönnun meðal starfsmanna beggja leikskóla.

Bæjarból

- ▶ 77,3% voru ánægðir með verkefnið og 22,7% hvorki né. Enginn var ósammála.
- ▶ Almenn ánægja er með að hafa kaffitímamann 40 mínútur í hádeginu.
- ▶ Tæp 95% eru virkir þátttakendur í verkefninu.
- ▶ Tæp 85% töldu verkefnið hafa góð áhrif á líðan sína með hreyfingu í hádegi.
- ▶ Um 90% þátttakenda hreyfði sig í hádeginu að minnsta kosti einu sinni í viku.
- ▶ Tæp 69% töldu þann fatnað sem keyptur var skipta máli.
- ▶ 82% voru sammála um að verkefnið væri gott afspurnar fyrir aðra skóla.
- ▶ 87% telur verkefnið hafa haft góð áhrif á líðan sína.

Kirkjuból

- ▶ 50% voru ánægðir með verkefnið og 50% hvorki né. Enginn var ósammála.
- ▶ Almenn ánægja er með að hafa kaffitímamann 40 mínútur í hádeginu.
- ▶ Tæp 70% eru virkir þátttakendur í verkefninu.
- ▶ Ríflega helmingur taldi verkefnið hafa góð áhrif á líðan sína með hreyfingu í hádeginu.
- ▶ Um 70% þátttakenda hreyfði sig í hádeginu að minnsta kosti einu sinni í viku.
- ▶ 47 % töldu þann fatnað sem keyptur var skipta máli.
- ▶ 73% voru sammála um að verkefnið væri gott til afspurnar fyrir aðra skóla.
- ▶ Ríflega helmingur telur verkefnið hafa haft góð áhrif á líðan sína.

Í opnum spurningum um hvað fólk væri ánægðast eða óánægðast með kom fram:

Ánægja með:

- ▶ Eflir fólk til að hreyfa sig
- ▶ Hvað allir tóku verkefninu vel
- ▶ Afslappandi áhrif andlega og líkamlega
- ▶ Gefur orku til að klára daginn
- ▶ Mér líður betur
- ▶ Hef meiri þolinmæði og er jákvæðari og hressari
- ▶ Að hafa bara einn kaffitíma
- ▶ Fara út og hreyfa mig
- ▶ Útiloftið gefur sérstaklega mikið
- ▶ Hvatningu til hreyfingar

Óánægja með:

- ▶ Samviskubít yfir að fara af deildinni
- ▶ Veðrið býið að vera leiðinlegt
- ▶ Hefði viljað hafa meira val um fatnað
- ▶ Vildi hafa meira val um hvenær ég hreyfi mig
- ▶ Ef heilsueflingin bitnar á starfi með börnunum
- ▶ Mundi vilja að við færum saman í þörum að hreyfa okkur
- ▶ Aukið álag á samstarfsfólk

Ráðstöfun styrks

Heildarupphæð styrks var 1.000.000 og skiptist hann niður sem hér segir:

Laun verkefnastjóra	700.000
Laun deildarstjóra	190.000
Aðkeypt ráðgjöf og fræðsla	110.000

Afrakstur, ávinningur fyrir skólafarfar og kynning

Heilsuefling á vinnustöðum er góð fjárfesting í mannauði og ljóst að hún er líkleg til að skila ávinningi fyrir vinnustaðinn og samfélagið í heild. Garðabær er eitt af þeim sveitarfélögum sem stefna að því að verða heilsueflandi samfélag og verkefni sem þetta getur átt sinn þátt í því að stíga skref í þá átt.

Segja má að ávinningur fyrir leikskólana séu stoltari og jákvæðari starfsmenn sem vinna vel saman. Verkefnið er talið geta reynst góð auglýsing fyrir leikskólana út á við sem er bæði gott fyrir ímynd leikskóla og eykur líkur á að gera vinnustaðinn eftirsóknarverðan fyrir nýtt starfsfólk. Telja má að þess fyrir utan geti verkefnið leitt til minna álags í starfi og þannig lagt lóð á vogarskálar til að fækka skammtímaveikindafjarvistum og minnka starfsmannaveltu sem háir mörgum leikskólum. Með færri veikindadögum og aukinni starfsmannafestu má leiða líkum að streita og álag minnki í starfi og starfsánægja aukist í kjölfarið.

Samstarf stofnana í bænum og samtal starfsmanna þvert á stofnanir eykur líkur á að fram komi nýjar hugmyndir og ný vinnubrögð sem geta reynst öllu starfinu til góða, bæði börnum og starfsfólki. Mikilvægt er að huga að starfsumhverfi leikskólanna þar sem álag er oft á tíðum gríðarlega mikið.

Verkefnið verður kynnt á menntadegi 25. október 2019, í ársskýrslum leikskólanna og á heimasíðu Garðabæjar í þróunarskýrslu. Helga Kristjánsdóttir, verkefnastjóri hefur verið ötul í að kynna verkefni útávið meðal annars í grein sem birtist í morgunblaðinu 14. desember 2018. Verkefni sem miða að því að efla leikskólafarfar, efla heilsu starfsmanna og gera starfsumhverfið eftirsóknarverðara er af hinu góða.



Garðabæ 16. september 2019
Anna Bjarnadóttir
Ásta Kristín Valgarðsdóttir