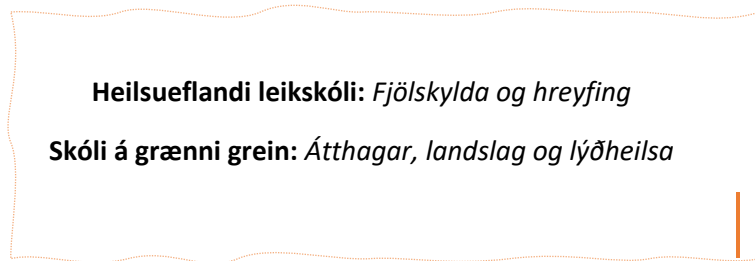


## Útivist

Leikskólinn Strandheimar er Heilsueflandi leikskóli og Skóli á grænni grein og leggur mikla áherslu á að skapa umhverfi sem ýtir undir jákvæða sjálfsmynd, góð samskipti og vellíðan í leik og starfi.

Í skólanum er stuðlað að menntun til sjálfbærni auk þess sem hugað er vel að öllum þeim þáttum er styðja við andlega- félagslega- og líkamlega heilsu.

Í ár hefur leikskólinn valið sér eftirfarandi þemu til að vinna eftir:



### Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglinga

*„Dagleg hreyfing er börnum og unglingum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að þjálfa hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.*

*Foreldrar og aðrir forráðamenn geta haft mikil áhrif á hvað börn þeirra hreyfa sig mikið.*

*Þeir geta:*

- *Verið góð fyrirmynd og hreyft sig með börnunum.*
- *Hugað að eigin hreyfivenjum og barna sinna.*
- *Hvatt til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.*
- *Bent á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist.*
- *Gefið gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól.*
- *Hvatt barnið til að ganga eða hjóla í og úr skóla.*
- *Samið við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá.“*

(Embætti landlæknis, 2008)

---

Þegar nánasta umhverfi hvetur til hreyfingar finnur fólk síður fyrir hindrunum og er því líklegra en ella til að stunda hreyfingu. Jákvæð reynsla af hreyfingu frá unga aldri eykur líkurnar á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsárum.

-Embætti landlæknis-

---

## Hugmyndir að útivistarmöguleikum

Samverustundir fjölskyldunnar eru gulls ígildi og geta verið í fjölbreyttu formi vilji foreldrar stuðla að heilbrigðu lífni. Hér koma nokkrar hugmyndir að útivistarmöguleikum á Eyrarbakka, Stokkseyri og í nágrenni. Eflaust þekkið þið flesta þessa staði og hafa börnin kynnst mörgum þeirra í gegnum útinám og göngur í leikskólanum.

- Eyrarbakki
  - Álfaskógur, staðsettur í trjágerðinu við frisbígolfvöllinn
  - Tjaldsvæðið
  - Fjaran
  - Túnið milli Hússins og Sjóminjasafnsins (ærslabelgur og leikvöllur)
  - Aparólan rétt hjá leikskólanum
- Stokkseyri
  - Vinalundur, staðsettur í trjágerðinu við frisbígolfvöllinn
  - Tjaldsvæðið
  - Fjaran
  - Þuríðarbúð og Þuríðargarður
  - Ærslabelgur og aparóla við Skálann
- Nágrenni
  - Fjörustígurinn á milli Eyrarbakka og Stokkseyri
  - Skóglendið á milli Eyrarbakka og Stokkseyri þar sem listaverkið *Krían* er staðsett
  - Hallskot, skógræktarsvæði skógræktarfélags Eyrarbakka
  - Timburhólaskógur, staðsettur við Gaulverjabæjarveg
  - Knarrarósviti fyrir utan Stokkseyri
  - Óseyrarnes fyrir utan Eyrarbakka
  - Selvogsviti hjá Þorlákshöfn – létt ganga ca. 2 klst, gengið eftir gömlum vegslóða og hægt að ganga ströndina til baka.
  - Hellisskógur, Selfossi - margar léttar gönguleiðir, frá 0,5-2 km langar.
  - Þrastaskógur – margar léttar gönguleiðir, frá 0,5-2 km langar.
  - Öndverðarnes – létt ganga en er ca 4,2 km (bílum lagt við Þrastalund og gengið undir brúnna).
  - Reykjadalur hjá Hveragerði. 5 ára geta labbað uppeftir, mikil hækkun á leiðinni, gangan er ca 3 km löng. Hægt að baða sig í læknum.
  - Einnig er hægt að nálgast margar gönguleiðir og afþreyingu inni á [ferdalag.is](http://ferdalag.is) og [Upplifðu Suðurland \(south.is\)](http://Upplifðu Suðurland (south.is))

---

Þekking á nærumhverfinu eykur virðingu fyrir því og hvetur til bættrar umgengni. Einstaklingar sem umgangast og þekkja náttúrulegt landslag í sinni heimabyggð eru líklegri til að taka afstöðu með náttúrunni og þannig stuðla að vernd hennar.

-Landvernd-

---