



Heilsueflandi vinnustaður

„Hreyfing í vinnunni“

Júní 2019



Styrkþegi: Náttúruleikskólinn Krakkakot

Ábyrgðarmaður: Hjördís G. Ólafsdóttir, leikskólastjóri

Verkefnastjórar: Deildastjórar í Krakkakoti

Í apríl 2018 var okkur úthlutaður 500.000 kr. styrkur úr Þróunarsjóði leikskóla Garðabæjar. Markmið verkefnisins var að hvetja starfsfólk til hreyfingar í vinnutímanum. Efla ánægju starfsfólks og skoða hvort hreyfing í vinnutíma gæti stuðlað að fækkun á skammtíma veikindum. Markmiðið var einnig að verkefnið væri hvati til að fá fólk til starfa.

Framkvæmd

Vorið 2017 kom Helga Kristjánsdóttir fyrrum leikskólastjóri í Ungbarnaleikskólanum Sunnuhvoli í Garðabæ að máli við Hjördísi Ólafsdóttur leikskólastjóra í Krakkakoti og kynnti fyrir henni hugmyndir sem hún hafði um að gera starfsfólki leikskólans tækifæri til að hreyfa sig í vinnutíma. Hún hafði hrint svipuðu verkefni af stað á Sunnuhvoli með góðum árangri. Í Krakkakoti voru allir áhugasamir um verkefnið og var ákveðið að við myndum leggja í þessa vegferð með Helgu haustið 2017 og sækja um styrk fyrir verkefninu í Þróunarsjóð leikskóla Garðabæjar þá um vorið 2018. Krakkakot fékk styrk fyrir verkefninu upp á 500.00.- kr.

Starfsfólkið var strax mjög áhugasamt um verkefnið og gerðum við strax þær breytingar á starfsumhverfinu að við færðum kaffitímana tvo sem starfsfólk fékk yfir daginn þ.e. fyrir hádegi 20 mín og eftir hádegi 15 mín í kringum hádegið og lengdum því kaffitímann í hádeginu í 35 mínútur. Það gerði starfsfólki þá kleyft að fara aðeins út að hreyfa sig í kaffitímahéinu.

Helga kom svo til okkar um haustið og var með fræðslu um hreyfingu og hollann lífstíl og farið var á fullt í verkefnið. Deildastjórar hverrar deildar tóku fulla ábyrgð á verkefninum fyrir hverja deild fyrir sig og starfsfólkið sem sem vildi taka þátt (en það var valhvætt) skrifaði undir samningu um hreyfingu í vinnutíma.

Framkvæmdin sem fór að stað haustið 2017 var þá þannig að leikskólastjórnendur gáfu starfsfólki sem var með í verkefninu (það var einungis einn starfsfmaður sem ekki vildi taka þátt) 60 mínútna matarhlé einu sinni í viku og þá var það skilda að fara út að hreyfa sig. Hreyfingin mátti vera ganga, hjóla, hlaupa, sund eða fara í ræktina í íþróttamiðstöð Álftaness. Einnig bættu leikskólastjórnendur 5 mínútum við kaffitíma starfsfólks á hverjum degi til að gera starfsmönnum kleyft að fara oftari en einu sinni í hreyfingu yfir vikuna en þá bara styttri tíma.

Deildastjórar fengu það hlutverk að koma þessu öllu heim og saman við deildastarfið og var það auðvelt á yngri deildum skólans þar sem öll börnin sofa yfir megnið af þessum tíma. Nokkuð erfiðara var að koma þessu við á eldri deildum þar sem full starfsemi er í gangi allann daginn þ.e börnin þar sofa ekki þó að það sé róleg stund eftir hádegið í skólanum.

Það er skemmst frá því að segja að þetta gekk allt saman vonum frammar og allir himinsælir og glaðir með verkefnið sem fór afskaplega vel af stað.

Helga Kristjánsdóttir hitti deildastjórana 5 sinnum yfir tímabilið til að heyra hvernig gengi og til að leggja línurnar með þeim með framhaldið.

Tvisvar yfir tímabilið var starfsmönnum send rafræn könnun til að meta hvernig starfsfólk upplifði verkefnið.

Leikskólastjórar gerðu starfsmönnum kleyft að kaupa sér hlífðarfatnað til að nota í hreyfistundum með hjálp Helgu sem samdi um góðan afslátt fyrir starfsfólkið til að kaupa góðan hlífðarfatnað fyrir hreyfinguna hjá J. S.Gunnarssyni. Einnig samdi Helga við Under armor fyrir starfsfólk að kaupa sér íþróttafatnað á 20% afslætti sem starfsmenn nýttu sér óspart.

Haustið 2018 áætluðum við svo að taka börnin meira inn í hreyfinguna og setja hreyfingu markvissara inn í daglegt skólastarf. Það tókst að nokkru leyti en ekki eins vel og við hefðum viljað sjá og ákváðum því að sækja um framhaldsstyrk fyrir því verkefni í apríl 2019.

Hindranir

Fljótlega var ljóst að eina stór hindrun í verkefninu. Sú hindrun snéri að því að manna útisvæðið eftir hádegið meðan á kaffitímum stóð. En þá var alltaf einn starfsmaður á dag í 60 mín hreyfikaffi. Við prófuðum margar útgáfur af skipulagi þar til við fundum það út að best væri að fyrsti starfsmaður færi í kaffi kl. 12:00 en við vorum að byrja að senda starfsmann í fyrsta kaffi kl. 12:30. Aðrar hindranir hafa ekki staðið í vegi fyrir þessu mannbætandi verkefni og okkur hefur tekist að endurskoða kaffitíma starfsfólks með t.t öryggis á útisvæði.

Mat á verkefninu

Í lok febrúar 2018 var send út rafræn könnun meðal starfsfólks sem tók þátt í verkefninu. Niðurstöður þeirrar könnunar sýndu að 95% starfsmanna voru mjög ánægð með verkefnið 91% starfsmanna töldu það vera ávinning fyrir sig að hafa möguleika á að geta hreyft sig á vinnutíma. 95% starfsmanna töldu verkefnið vera gott til afspurnar fyrir skólann.

Hér fyrir neðan koma nokkur svör frá starfsfólki.

Það sem mér finnst um verkefnið:

- Mjög jákvætt og hvetjandi fyrir alla líkamsrækt.
- Orkugefandi og hvetjandi fyrir alla hreyfingu, innan og utan vinnutíma.
- Æðislegt.
- Svefn, næring og hreyfing eru undirstöðuatriði góðrar líkamlegrar og andlegrar heilsu. Þetta er frábær viðbót inn í starfið. Ég persónulega fæ meiri tíma með barninu mínu eftir vinnu í stað þess að fara alltaf í rækt eftir vinnu eins og ég gerði áður.
- Flott verkefni.
- Frábært framtak og mikilvægt.

Hað ég er ánægðust/ánægðastur með í verkefninu?

- Allt jákvætt við þetta.
- Hvað allir eru jákvæðir gagnvart verkefninu hvort sem þeir eru þátttakendur eða ekki.
- Að fá svigrúm til að stjórna útfærslu af hreyfitímanum mínum.
- Allt sem snýr að hollari lífsháttum er til góðs.
- Að fá tækifæri til þess að hreyfa mig á vinnutíma.
- Ég er ánægð með þetta verkefni, bætir samband og samskipti milli okkar, þetta verkefni leiðir til betri heilsu þar af leiðandi betri mætingu. Maður þarf að bæta við hreyfingu oftár í viku.

Hvernig hefur verkefnið haft áhrif á þig til góðs?

- Hvetur til meiri hreyfingu og eins spái ég meira í matarræði og almennt líkamlegt atgervi.

- Ég er jákvæðari að taka þátt í öðrum æfingum.
- Var ánægð með að vera búin með hreyfingu þann dag og fá að vera heima á kvöldin.
- Hvetur fólk til að hugsa um hreyfingu og þá mataræði í leiðinni.
- Ég fæ tækifæri til að hreyfa mig á vinnutíma í stað eftir vinnu hef þ.a.l. meiri tíma fyrir mig og barnið mitt eftir vinnu.
- Ég hef hreyft mig meira fyrir utan vinnu. Lundin er léttari, mér líður betur í skrokknum og skapinu.

Hvað myndir þú vilja sjá sem næstu skref í verkefninu?

- Að ég sjálf myndi bæta við fleiri hreyfidögum.
- Það væri gott að hafa tvisvar í viku þó það væru 15- 20 mín. Fer mjög mikið eftir deildum hvernig það gengur að púsla því saman.
- Veit ekki alveg með það, allavega halda þessu inni sem komið er. Held líka þegar fer að vora fari fólk oftast út í styttri kaffitímanum, þegar maður getur bara hlaupið beint út... síðan fer það eftir fjölda starfsmanna á deild hvort við komum öðrum klukkutíma á viku fyrir okkur til að fara í göngu.
- Þetta er flott eins og það er.
- Fá að fara 2 í viku.
- Ég hef ekki farið nema einu sinni og gaman væri að reyna setja það inn hjá mér að fara 2 sinnum.

Annað sem metið var.

Rafræn könnun var lögð fyrir aftur í febrúar 2019 og voru niðurstöður þeirrar könnunar algjörlega samhljóma þeirri fyrri.

Samanburður á skammtímaveikindum milli ára í janúar, febrúar og mars.

Merkjanlegur munur var á fækkun sakammtímaveikinda starfsmanna milli áráanna 2017 og 2018 sem nam 20 dögum. Milli áráanna 2018 og 2019 voru skammtímaveikind örlítið fleiri aftur en veikindadögum þetta tímabil fjölgaði aftur um 10. Einnig ætlum við að bera saman skammtímaveikindi milli áránn 2019 og 2020.

Við mat á verkefninu kom í ljós að ekki hafði okkur tekist að taka eins markvisst á málum með hreyfingu barnanna í skólanum og við hefðum viljað.

Hreyfing er þó mjög markvisst inni hjá eldri börnunum í skólanum þ.e. tveimur elstu árgöngunum þar sem þau fara einu sinni í viku í gönguferðir og einu sinni í viku í íþróttahúsið. Þetta er ekki eins markvisst hjá yngri hópunum eða frá 1. til 4 ára og það viljum við bæta og sóttum því um framhaldsstyrk fyrir því verkefni og fengum góðan styrk fyrir því verkefni. Salurinn okkar var þó nýttur til hreyfingar þó ekki hafi náðst að hafa það nógu markvisst.

Kostnaðaráætlun

Heildarupphæð styrks 500.000 kr.

Aðkeypt ráðgjöf, fræðsla og laun	300.000.-
Gögn fyrir hreyfingu í sal	100.000.-
Eftirstöðvar styrks	100.000.-

Ávinningur fyrir skólastarfið

Eins og sjá má á niðurstöðum skoðanakönnunar þá er ljóst að starfsfólk er mjög ánægt með verkefnið og vill halda því áfram og jafnvel auka í. Ávinningurinn er því gríðarlega jákvæður þar sem starfsfólk upplifir sig hressara, glaðar og endurnærðara eftir hreyfingu. Einnig hefur verið heilmikil vakning fyrir þessu verkefni hjá öðrum leikskólum í Garðabæ og veit ég til þess að 4-5 leikskólar eru nú í svipuðu verkefni eða að fara að byrja á svipuðu verkefni. Verkefnið skapar sannarlega jákvæðan skólabrag og ánægju meðal starfsfólks.



Hjördís G. Ólafsdóttir

leikskólastjóri.