

PLAN FOR HELSEFREMMENTE BARNEHAGER HATTFJELLDAL KOMMUNE

MAI 2016

MÅL	INNHold
<p>NATUROPPLEVELSER</p> <p>Mål: Barna skal bli glade i å være i naturen.</p> <p>Vi vektlegger: Å gi barna varierte erfaringer med natur og friluftsliv til ulike årstider, samt oppleve glede og mestring ved bruk av naturen.</p>	<p>Barnehagen skal: Ha uteøkter hver dag; de fleste dager 2 ganger pr dag! Være ute med barna i all slags vær! Bruke terrenget til å gi barna allsidig bevegelseserfaring. Sørge for at barna er på tur hver uke! Ha mål for turaktiviteter. Ha turer der måltid inngår som en del av turen. Gi barna opplevelser og erfaringer med å tenne bål og å bruke ulikt turutstyr / redskap. Legge til rette for ski- og akeaktivitet, samt bygge- og formingsaktivitet i snø. Lære barna om å kle seg etter vær og føre. Dokumentere naturopplevelser og bruke dokumentasjon til utvikling og læring, samt til informasjon om barnehagens innhold. Gjennomføre spontane turer med utgangspunkt i her og nå - behov. Gi barna erfaringer med å høste fra naturen, samt samle naturmaterieill til bruk i formingsaktivitet. Lære barna om planter, dyreliv, jakt, spor og sportegn gjennom varierte erfaringer, opplevelser og pedagogiske opplegg. Lære barna om å ta vare på naturen. Legge til rette for refleksjon og bearbeiding av naturopplevelser gjennom skapende aktivitet og dialog (lek, samlinger, forming, tekstskaping, musikk, dramatisering m.m.) Ha voksne som er aktive sammen med barna, og som viser trivsel og glede over å ferdes i naturen (gode rollemodeller).</p>
<p>FYSISK AKTIVITET</p> <p>Mål: Barna skal være fysisk aktive hver dag.</p> <p>Vi vektlegger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Allsidig bevegelseserfaring. ➤ Motorisk utvikling. ➤ Positiv selvpoppfatning. 	<p>Barnehagen skal: Ha fokus på å få opp pulsen! Ha tilrettelagt aktivitet ukentlig i gymsal / hall. Ha fysisk aktivitet som del av ukentlig «aldersinndelt gruppe» - opplegg. Tilrettelegge for ski- og akeaktivitet vinteren gjennom. Ha temauke hvert år med ski- og snøaktivitet (inkludert skirenn). Gi barna erfaring med bevegelse på ulikt underlag; snø, terreng, glattis osv. Ha fokus på grunnleggende bevegelser som å krype, åle, rulle, balansere, hoppe, løpe, hinke, stupe kråke, gå i trapp. Gi barna erfaring med ballspill (bl.a. kast og mottak). Bruke tradisjonsleker som sisten, paradiso, hoppetau, spark på boks, titten på hjørnet osv. Bruke ulike former for hinderløyper. Bruke dans, sang- og bevegelsesleker. Bruke uterommets og naturens muligheter for variert og allsidig bevegelsestrening. Ha aktive voksne som deltar i lag med barna og stimulerer til økt fysisk aktivitet.</p>

<p>KOSTHOLD</p> <p>Mål: Barna skal etablere gode kostvaner.</p> <p>Vi vektlegger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sunn mat. ➤ God hygiene. ➤ Trivsel. 	<p>Barnehagen skal:</p> <p>Ha grønnsaker og frukt til alle måltid!</p> <p>Følge Statens ernæringsråds anbefalinger for kosthold.</p> <p>Ha tilbud om frokost, lunsj og ettermiddagsmat til faste tider (inngår i dagsrytmen).</p> <p>Ha et variert tilbud om fiskepålegg til alle måltid.</p> <p>Bruke vann som tørstedrikk.</p> <p>Tilby sunn fest- og turmat.</p> <p>Skape ro og trivsel rundt måltidene.</p> <p>Lære barna om god hygiene, samt ha gode rutiner for hygiene i barnehagen (følge mattilsynets anbefalinger).</p>
<p>PSYKISK HELSE OG FOREBYGGING AV KRENKENDE ADFERD / MOBBING</p> <p>Mål: Alle barn skal oppleve et trygt og inkluderende barnehagemiljø.</p> <p>Vi vektlegger: Trivsel, mestring og positive samhandlingsmønstre.</p>	<p>Voksenrollen: VARME, TYDELIGE OG RAUSE VOKSNE som:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hjelper barna å bygge vennskap. - Viser barna likeverd, anerkjennelse og respekt. - Er positive i sine møter med barna. - Er aktivt til stede der barna er. - Som ser hvordan barnet har det gjennom dagen / perioden – ser helhet i barnets situasjon. - Ser og tolker barnets mange uttrykk; kroppsspråk, mimikk, blick, verbalt. - Tar barna på alvor, lytter, stiller spørsmål og reflekter sammen med dem / hjelper barna å finne gode handlingsalternativer. - Gir trøst, støtte og omsorg. - Er raus med positive tilbakemeldinger. - Bekrefter barnas ulike følelser og gir tilpasset veiledning. - Setter tydelige grenser. - Som griper inn når det observeres uakseptabel eller krenkende adferd mellom barn, barn – voksne eller mellom voksne. - Har et godt og stabilt humør, og ser verdien av humor i hverdagen. - Er gode rollemodeller / går foran som gode forbilder for hvordan vi bør være mot hverandre. - Voksne som er bevisst seg selv og egen væremåte / hva de sier. - Snakker positivt om andre. - Ler med, ikke av! - Samarbeider godt og jobber systematisk for å skape et godt og inkluderende miljø for alle. - Er samstemte, har felles holdninger og reaksjonsmønstre – gir forutsigbarhet og trygge rammer. - Verdsetter og skjermer barnas lek som deres viktigste arena for læring og utvikling. - Hjelper barn som faller utenfor å etablere vennskap. <p>Observasjon: Barnehagen skal bruke ulike observasjonsmetoder for å kartlegge det psykososiale miljøet i barnehagen.</p> <p>Samarbeid med foresatte: God dialog mellom heim og barnehage gjennom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Daglig kontakt ved ankomst og avskjed.

- Foreldresamtaler, foreldremøter, sosiale sammenkomster.
- Foreldreutvalget for barnehagen.

SOSIAL KOMPETANSE er nøkkelen til trivsel og felleskap. Barns evne til å etablere og opprettholde vennskap henger i stor grad sammen med å være sosialt kompetent. Et barn som samhandler godt med andre, kan både tilpasse seg felleskapet og være en synlig deltager som hevder sin plass. Sosial kompetanse består av et sett ferdigheter som inngår i barnas helhetlige samspill:

- **Selvfølelse** handler om å oppleve egenverd, akseptere seg selv, kjenne seg akseptert, oppleve indre styrke og ha en positiv holdning til seg selv.
- **Empati** handler om å ha forståelse for andres perspektiv, tanker og følelser, kunne leve seg inn i andres situasjon, vise medfølelse, ta hensyn og kunne tolke og forstå følelsesuttrykk.
- **Prososial adferd** handler om å ha positive sosiale holdninger og å kunne utføre handlinger som å oppmuntre, bry seg om, vise omsorg, hjelpe til og dele med andre.
- **Selvhevdelse** handler om å kunne hevde seg selv og egne meninger på en god måte, våge å stå i mot gruppepress, ta initiativ og bli med på lek og samtaler, samt å delta uoppfordret og invitere andre med.
- **Selvkontroll** handler om å kunne tilpasse seg ulike situasjoner, takle konflikter og utsette egne behov i situasjoner som krever turtaking, kompromisser og felles avgjørelser.

For å skape et positivt oppvekstmiljø må **barnehagen i samarbeid med foreldrene** lære barna sosiale ferdigheter. Sentrale momenter er:

- Sosial kompetanse som eget tema og som tema i samlingsstunder og aldersinndelte grupper.
- Bruk av verktøy som Steg for steg, Du og jeg og vi to, Samtalebilder, Snakkepakken, tekstskaping, dramatisering, barnesamtaler, bøker m.m.
- Voksne til stede der barna er; observere og snakke sammen om det som skjer.
- Lære barna å si nei på en god måte, samt lære dem å høre og respektere når andre sier nei.
- Lære å gjenkjenne følelser / samtale om følelser.
- Det er greit å vise følelser, men ikke å skade / krenke andre - finne gode måter å takle sine følelser på.
- Bruke åpne spørsmål ved konflikter; hva skjedde og hva kan vi gjøre? Løsningsorientert fokus.
- Konkret ros når noe er bra, og konkrete tilbakemeldinger / veiledning når noe ikke er så bra.
- Bruke leken som læringsarena for sosial kompetanse.
- Dele i grupper; lekegrupper – felles opplevelser.
- Hjelp barn som faller utenfor – bygge relasjoner.
- Har alle barn en venn og / eller noen å leke med?
- Deltagelse i barnas lek ved behov.
- Venneuke hver høst (i samsvar med nasjonal satsning mot mobbing).
- Bruke hverdagssituasjoner til å reflektere over og lære barna om prososial adferd.
- Inkludering; f.eks. bursdagsinvitasjoner, besøke hverandre på fritiden.
- Lage «husregler» i lag med barna.
- **Nulltoleranse for enhver form for krenkende adferd**

HÅNTERING AV KRENKENDE ADFERD / MOBING

AVDEKKING		
Mål	Tiltak	Ansvar
Skape felles forståelse av mobbing i barnehage	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobbing som tema på personalmøter ➤ Kompetanseheving og fokus på mobbing 	Barnehageleder og pedagogiske ledere
Avdekke mulig mobbing	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observasjoner <ul style="list-style-type: none"> - Systematisk og usystematisk - Voksne som er fysisk og psykisk til stede der barna er / tett på - Barnesamtaler - Ta barna på alvor når noen sier i fra – lytte / undersøke - Endret adferd? ➤ Kartlegge miljøet og de ansattes forhold til barna Sjekkliste: <ul style="list-style-type: none"> - Preges miljøet av omsorg, anerkjennelse og varme, eller er ting og kritiske kommentarer? - Er miljøet inkluderende, eller preges det ofte av ekskludering av enkeltbarn? - Er det klare hierarkier barna mellom, eller preges samspillet av likeverdighet og veksling av hvem som bestemmer og hvem som får være med? - Er de voksne anerkjennende og imøtekommende til barnas initiativ, eller preget av å gi beskjeder og kontrollere at regler følges? - Legger de voksne merke til, snakker med og engasjerer seg sammen med alle barna noenlunde likt fordelt, eller er det noen barn som «favoriseres»? - Er det noen barn der oppmerksomheten ofte er negativ, mens andre overveiende får positiv respons? - Er de voksne bevisste på forskjellen mellom humor og ironi? ➤ Lære barna å si i fra ➤ God dialog med barnas foresatte ➤ God kommunikasjon i personalgruppa <ul style="list-style-type: none"> - Bruke felles resurser på tvers av avdelinger ➤ Dokumentasjon 	<p>Pedagogisk leder i samarbeid med assistentene</p> <p>Pedagogisk leder i samarbeid med assistentene og evt. barnehageleder</p> <p>Alle Pedagogisk leder i samarbeid med assistentene og evt. barnehageleder</p>

HÅNDTERING		
Mål	Tiltak	Ansvar
Nulltoleranse for enhver form for krenkende adferd Avklare om mobbing skjer	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ALLE voksne reagerer ALLTID på enhver krenkelse; viser at det ikke er greit <ul style="list-style-type: none"> - Snakke med / vise omsorg for den krenkede - Snakke med / vise omsorg for den som krenker ➤ Informere pedagogisk leder ved mistanke om mobbing ➤ Samtale med foresatte til barn som opplever krenkelse ➤ Samtale med foresatte til barn som utfører krenkelser ➤ Undersøke om mobbing foregår / ta mistanke om mobbing på alvor – diskutere mistanken på avdelingen og i møter ➤ Varsle styrer ved mistanke om mobbing ➤ Vurdere strakstiltak i samarbeid med personalgruppa ➤ Dokumentering 	Alle Assistentene Pedagogisk leder Pedagogisk leder i samarbeid med assistentene Pedagogisk leder Pedagogisk leder i samarbeid med assistentene
Informasjon til berørte parter	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informere de ansatte ➤ Samtale med foresatte til barn som opplever mobbing ➤ Samtale med foresatte til barn som utfører mobbing ➤ Dokumentering 	Pedagogisk leder (evt. i samarbeid med barnehageleder)
Håndtere mobbesituasjonen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sette i gang strakstiltak ➤ Sette i gang tiltak over lengre tid <ul style="list-style-type: none"> - Hva skal til for å stoppe mobbingen? - Tett oppfølging av den krenkede og den / de som krenker - Bygge opp krenkedes og krenkers selvbilde - Følge opp tiltak, observere, evaluere og justere underveis ➤ Oppfølgingsamtaler med foresatte til krenkede og krenker ➤ God kommunikasjon i personalgruppa ➤ Dokumentasjon ➤ Avslutte saken når ønsket situasjon er etablert 	Pedagogisk leder Pedagogisk leder i samarbeid med assistenter og barnehageleder Pedagogisk leder Alle Pedagogisk leder «