

Livsmestring og helse

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelses- og mobbing. Rammeplass for barnehager, kap.1

Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted hvor barna har mulighet til å prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal bli glade i å bevege seg, lage mat, spise sunt og få ro og hvile.

Livsmestring ivaretas i mestringsmiljøer, ikke prestasjonsmiljøer. Barn skal ikke være flinke, men mestre livet sitt litt etter litt, hver eneste dag. Det innebærer å få tid og mulighet til å kle på seg, skjenke melk, protestere, løse

konflikter eller hjelpe andre—lenge før man egentlig kan det.

Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas omsorgs- og livssituasjon.



Mat og måltider

- «Dagens hjelper» - hjelper til med borddekking
- Barna er med på planlegging av hva vi skal spise og deltar aktivt i tilberedning og servering av mat
- Variert kosthold— få pålegg om gangen, mye frukt og grønt
- Fra mat— bord— hvor kommer maten vår fra?
- Være med å høste grønnsaker, plukke bær, slakting

Egne og andres følelser

- «Truls og Trine»- bok—til samtale etterpå
- Voksne som er tilstede og støtter, setter ord på og anerkjenner barnas følelser i samspill med andre—det er lov å vise alle følelser
- Voksne som støtter barna i konflikter—støtter dem i å løse konfliktene selv
- Steg for steg, et pedagogisk opplegg for å bli kjent med egne og andres følelser
- TV-aksjonen, Kirkens Nødhjelp: «Mindre alene sammen».

Mobbing

- Hjerteprogrammet— pedagogisk opplegg for å styrke barnas sosiale kompetanse, samt fremme positive sider ved hvert enkelt barn. Vi er individer i et fellesskap med ulike ønsker og behov
- Gruppedeling— få gode opplevelser i små grupper. Aktiviteter, lek, samling
- støtter barna i å sette egne grenser og å respektere andres grenser
- støtter barna i å løse konflikter

Lek og lekeferdigheter

- Barna får mye tid til frilek— med voksne er tilstede der barna er for å støtte og delta på barnas premisser
- Varierte lekemuligheter både ute og inne
- Ryddighet— barna får øvelse i å rydde opp etter seg før de begynner med noe nytt
- Planlagte aktiviteter/voksenstyrt lek der barna er med i små grupper
- Voksne som legger til rette for et inkluderende lekemiljø hvor barna opplever glede og mestring

Selvfølelse

- Bli sett, hørt og anerkjent for den unike personen vi er
- Føle mestring hver dag– klart jeg kan!
- Sørger for at barna føler på trygghet og tilhørighet i barnehagen
- Sørger for at barna opplever å være en del av fellesskapet

Fysisk og psykisk helse

- Tur i nærmiljøet: Ta med aktiviteter ut på tur. Eks. telle ting i skogen, finne former, samle materialer som vi kan bruke senere i barnehagen
- Gode opplevelser sammen med andre
- voksne støtter barna i å vise omsorg ovenfor hverandre og i å selv ta imot omsorg
- i løpet av barnehagedagen har alle barn en hvilestund
- Barna har tilgang til variert, utfordrende og kroppslig lek både i og utenfor barnehagen

