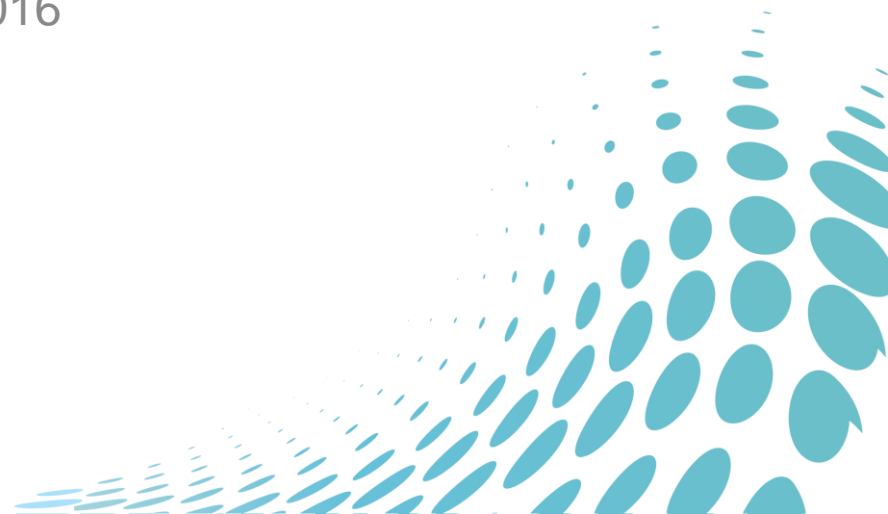




Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

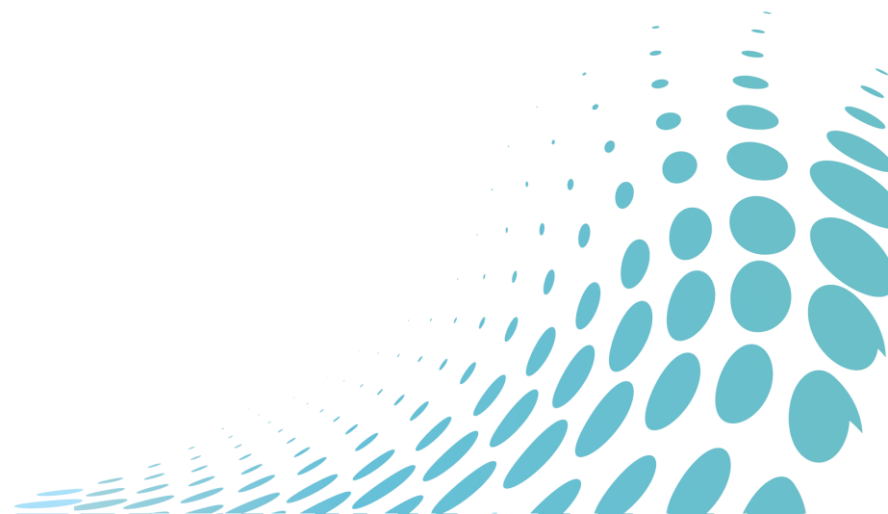
# HELSEFREMME BARNEHAGER

Solveig Pettersen Hervik  
Folkehelserådgiver  
Januar 2016



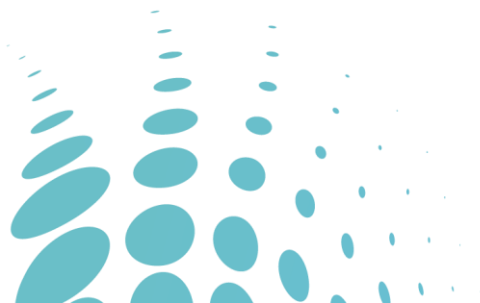


- **HVA ER GOD HELSE?**
- **Diskuter med sidemannen din.**





	<b>Som fravær av sykdom</b>	<b>Som en ressurs</b>	<b>Som velbefinnende</b>
Tilstand	Å være	Å ha	Å fungere
Beskrivelser	Fravær av sykdom	Robusthet Motstandskraft	Opplevd velvære Aktiv Gode relasjoner
Relasjon til sykdom	Ødeleggelse av sykdom	Gir motstand mot sykdom	Kan oppleves til tross for sykdom





## Hvor skapes helse?



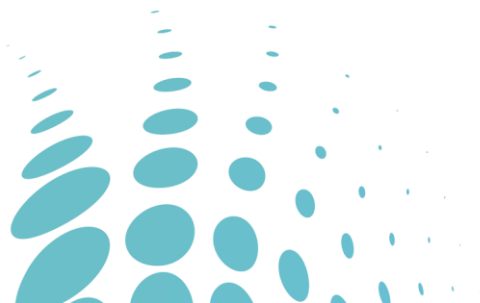


- God helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring. Barnehagene er en viktig arena for god helseutvikling.
- Det er under utarbeidelse kriterier for hva en helsefremmende barnehage er.
- Helsefremmende barnehager handler om at det er ett sted som oppfattes som helsefremmende for alle som er der, også de voksne.
- Grunnlaget for kriteriesettet bygger på FNs barnekonvensjon, barnehageloven, folkehelseloven og gjeldende forskrifter for barnehager (miljørettet helsevern).



## Nasjonale kriterier:

- **Fremme psykososialt miljø**
- **Barns medvirkning**
- **Fysisk aktivitet og lek**
- Måltider og mat
- Tobakksfritt
- God hygiene
- Ulykkesforebyggende
- Tverrfaglig samarbeid ved behov

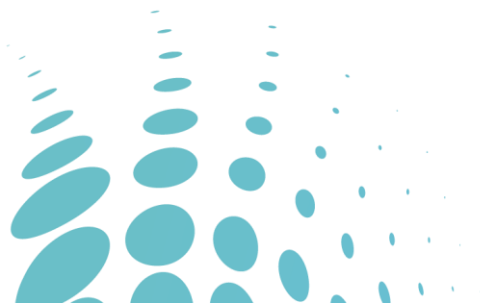




- **Fremme godt psykososialt miljø**

Barnehagen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og godt psykososialt miljø.

En god psykososial helse forbindes med opplevelser av trygghet, mestring, nærhet og livsglede.





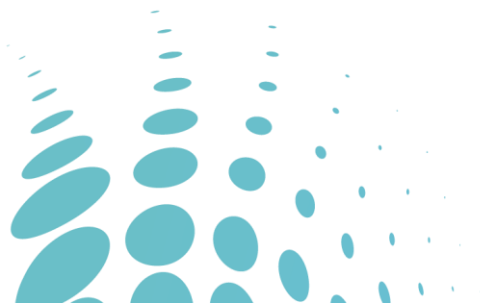
- **Barns medvirkning vektlegges.**

Barna engasjeres og tas med i diskusjoner om tiltak og tilbud som angår dem.

Barn må øves i å ta økende kontroll over eget liv, for å kunne ta vare på egen helse på sikt.

Handler om å anerkjenne også ikke-verbale former for kommunikasjon, gjennom f.eks. lek, kroppsspråk, tegning osv.

Barnet må gis mulighet til «å tre frem»



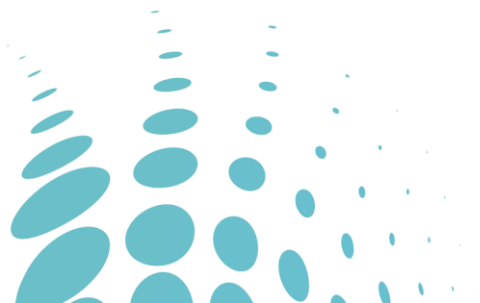




Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

Når barn blir spurt om sitt liv i barnehage, er lek og det å ha noen å leke med noe av det viktigste for dem.

Det å legge til rette for lek og støtte opp under lekende samspill, kan forståes som en måte å ta vare på barns rett til ytringsfrihet.





- **Fremme fysisk aktivitet og lek**

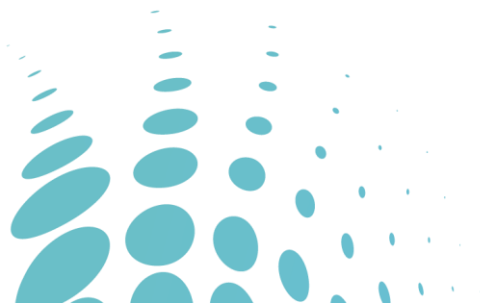
Alle barna er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag.

Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, ute og inne.

Naturopplevelser og nysgjerrighet er sentralt i barnas hverdag.

Aktiviteten bør være varierte, og med mange ulike grunnbevegelser.

Fremme bevegelsesglede!



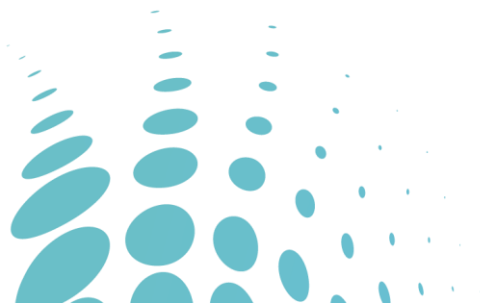


- **Måltider og mat:**

Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen følges.

Ansatte bidrar til at måltidene er helsefremmende og at barna får gode matvaner.

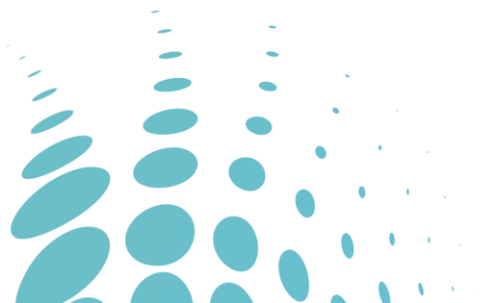
F.eks. står det at en bør sette av god tid, maks. 3 timer mellom hvert måltid og retningslinjer om innhold som at vann er tørstedrikk.





- **Barnehagen er tobakksfri.**

Det er ikke tillatt å bruke røyk eller snus i barnehagens åpningstid, i noen del av barnehagens lokaler eller uteområder. Alle barn skal ha samme vern uansett hvilken type barnehager de går i.





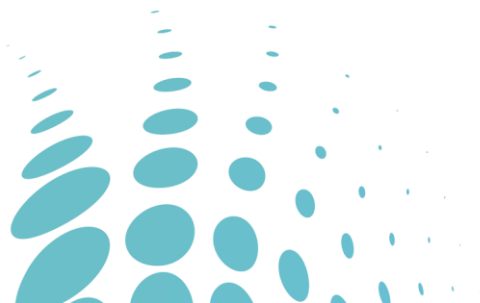
- **Fokus på god hygiene.**

Barnehagen bidrar til at barna får gode hygienevaner. Vask av hendene etter toalettbesøk og før måltid er eksempler på vaner som barnehagen kan bidra til å etablere.



- **Barnehagen arbeider systematisk med ulykkesforebyggende arbeid.**

Det arbeides med å forholde seg til trafikk og andre sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende tiltak for å skape robuste og trygge barn.





- **Barnehagen har godt samarbeid med tverrfaglige tjenester etter behov.**



## Nasjonale kriterier:

- **Fremme psykososialt miljø**
- **Barns medvirkning**
- **Fysisk aktivitet og lek**
- Måltider og mat
- Tobakksfritt
- God hygiene
- Ulykkesforebyggende
- Tverrfaglig samarbeid ved behov







Takk for meg!