

Kjennetegn for en helsefremmende barnehage

Denne plakaten gir en oversikt over de åtte kjennetegnene for en helsefremmende barnehage. Veilederen utdyper disse og gir konkrete råd for hvordan de kan integreres i årsplanarbeid, daglig praksis, samarbeid med foresatte og evaluering. Ståstedsanalysen hjelper barnehagen å vurdere egen praksis opp mot kjennetegnene og identifisere områder for videre utvikling.



Lek

Lek er barnets viktigste uttrykksform og en sentral arena for læring og utvikling. I en helsefremmende barnehage har leken en naturlig og tydelig plass i hverdagen, og verdsettes både for sin egenverdi og som en kilde til glede, mestring og fellesskap.



Trygghet

Trygghet er en grunnleggende forutsetning for barns trivsel, utvikling og læring. Den skapes gjennom stabile og varme relasjoner, forutsigbare rammer og et miljø preget av omsorg, respekt og anerkjennelse. I en helsefremmende barnehage preger trygghet både miljøet, relasjonene og den daglige praksisen. Et godt samarbeid mellom hjem og barnehage er en grunnstein i dette arbeidet.



Fysisk aktivitet

Bevegelse er avgjørende for barns helhetlige utvikling – fysisk, psykisk, sosialt og kognitivt. I en helsefremmende barnehage er fysisk aktivitet integrert i hele dagen, både gjennom planlagte aktiviteter og i spontan lek, samtidig som det legges til rette for nødvendig hvile og ro.



Kosthold

Et sunt og variert kosthold, i tråd med helsemyndighetenes kostråd, er avgjørende for barns vekst, utvikling og trivsel. I en helsefremmende barnehage inngår mat og måltider som en naturlig del av det helhetlige pedagogiske arbeidet, og måltidene fungerer som viktige sosiale og pedagogiske arenaer preget av ro, fellesskap og matglede.



Trivsel og psykisk helse

Trivsel og psykisk helse handler om barns opplevelse av trygghet, glede, mestring og tilhørighet. Når barn trives og føler seg trygge, utvikler de sosial kompetanse, regulerer følelser og deltar aktivt i lek og læring. En helsefremmende barnehage gir rom for at alle barn skal bli sett, hørt og støttet i hverdagen.



Inkludering

Alle barn skal oppleve seg som verdifulle deltakere i fellesskapet, uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, språk eller livssituasjon. I en helsefremmende barnehage anerkjennes mangfold som en ressurs, og det legges til rette for likeverdige muligheter og aktiv deltakelse. Personalets holdninger, språk og handlinger er avgjørende for å fremme et inkluderende fellesskap.



Digital praksis

Digitale verktøy kan være verdifulle redskaper for barns lek, læring og utforsking, men må brukes med pedagogisk bevissthet, omtanke og ta hensyn til barnets beste og deres rettigheter. I en helsefremmende barnehage skal teknologien støtte opp under barns utvikling, ikke erstatte relasjoner, fysisk aktivitet eller kreativ utfoldelse.



Systematisk arbeid og involvering

Helsefremmende arbeid i barnehagen må være forankret i verdigrunnlaget, rammeplanen og den helhetlige pedagogiske praksisen. Målet er å skape trygge, inkluderende og utviklende miljøer som fremmer både fysisk og psykisk helse. For å lykkes i det helsefremmende arbeidet, må innsatsen være systematisk, med tydelige mål, regelmessig refleksjon, dokumentasjon og evaluering, i tett samarbeid med foresatte og relevante samarbeidspartnere.

