

Egenvurderingsverktøy for
**helsefremmende
barnehage**



Formål

Verktøyet skal bidra til å synliggjøre, systematisere og konkretisere det helsefremmende arbeidet i barnehagen. Det skal fungere som et felles utgangspunkt for refleksjon, planlegging og videreutvikling.

Målgruppe

Ansatte i barnehagen.

Bruk i praksis

Ta opp temaene i personalmøter, og bruk spørsmålene som utgangspunkt for egenvurdering og refleksjon over praksis.

Vurderingsform

- Ståstedsanalyse
- Refleksjonsspørsmål

Ståstedsanalyse

Velg enten trafikklys eller skala 1–5

- **Rødt** = Vi har lite systematikk på området/trenger å starte arbeidet
- **Gult** = Vi er i gang/har tiltak, men mangler helhet og kontinuitet
- **Grønt** = Vi har godt forankret praksis/arbeidet er integrert i hverdagen

1 = Ikke på plass

5 = Helhetlig og godt forankret praksis

Foto forside og side 2: iStock



Ståstedsanalyse

Lek – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Legger personalet til rette for variert og inkluderende lek både ute og inne, i små og store grupper?	
2. Opplever barna trygge relasjoner som gir grunnlag for lek og vennskap?	
3. Har barna tilgang til lekemateriell og miljøer som stimulerer fantasi, utforsking og samspill?	
4. Får barna tilstrekkelig tid og rom til lek uten unødvendige avbrytelser?	
5. Er personalet til stede i leken og gir støtte og veiledning ut fra barnas initiativ, samt hjelper barn som strever med å komme inn i lek?	
6. Er leken integrert i barnehagens pedagogiske arbeid og synlig i planlegging og dokumentasjon?	
7. Bruker personalet observasjon og refleksjon for å fremme barns lek og trivsel, og vurderer egen rolle i leken?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Trygghet – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Opplever barna varme og tilstedeværende voksne som gir emosjonell støtte og trygghet?	
2. Får barna uttrykke følelser og opplevelser, og møtes de med anerkjennende kommunikasjon og respektfull konflikthåndtering?	
3. Er inne- og uteområdene trygge, oversiktlige og tilrettelagt for både ro og lek?	
4. Er hverdagen strukturert og forutsigbar, med god støtte i overganger (barnehagestart, avdelingsbytte og overgang til skole)?	
5. Er samarbeidet med hjemmet preget av daglig dialog og gjensidig respekt?	
6. Har barnehagen rutiner for å håndtere bekymringer og varsle relevante instanser ved behov?	
7. Arbeider personalet jevnlig med faglig refleksjon og kompetanseutvikling som styrker arbeidet med trygghet?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Trivsel og psykisk helse – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Bidrar personalet til at barna opplever mestring og utvikler positiv selvfølelse?	
2. Møter barna ansatte som gir emosjonell støtte og hjelper dem med å forstå og uttrykke følelser?	
3. Blir barna møtt med forståelse for sine individuelle behov og uttrykk?	
4. Legger personalet til rette for vennskap, inkluderende lekemiljøer og støtte i lek?	
5. Har barnehagen rutiner for å observere og følge opp barns signaler, i samarbeid med foresatte og relevante faginstanser?	
6. Arbeider personalet jevnlig med faglig refleksjon og kompetanseutvikling som styrker arbeidet med trivsel og psykisk helse?	

Refleksjonsspørsmål

Status (skala 1–5)



Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Inkludering – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Opplever alle barn å bli sett, hørt og verdsatt som en betydningsfull del av fellesskapet?	
2. Har barnehagen rutiner for å forebygge utenforskap, mobbing og diskriminering?	
3. Synliggjøres mangfold og ulikheter som en ressurs, for eksempel gjennom høytidsmarkeringer, språk og samtaler om likheter og forskjeller?	
4. Tilpasses aktiviteter og læringsmiljø slik at alle barn får delta, med støtte fra visuelle og språklige hjelpemidler og prinsipper for universell utforming?	
5. Legger personalet til rette for vennskap og inkluderende lek, og støtter barna gjennom observasjon og tilstedeværelse i leken?	
6. Har personalet en felles forståelse av inkludering, og reflekterer over språkbruk, kroppsspråk og holdninger i møte med barn og foresatte?	
7. Arbeider personalet jevnlig med faglig refleksjon og kompetanseutvikling som styrker arbeidet med inkludering?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Fysisk aktivitet – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Er inne- og uteområdene varierte, stimulerende og tilrettelagt for aktiv lek og motorisk utvikling?	
2. Tilrettelegger barnehagen for daglig fysisk aktivitet tilpasset barnas alder og utviklingsnivå, i tråd med nasjonale anbefalinger?	
3. Deltar personalet aktivt i barnas fysiske lek, og fungerer de som gode rollemodeller for bevegelsesglede og fysisk aktivitet?	
4. Er bevegelse en naturlig del av hverdagen gjennom lek, turer og aktiviteter tilpasset barnas behov, funksjonsnivå og dagsrytme?	
5. Tilpasses aktivitetene slik at alle barn, uavhengig av funksjonsnivå, kan delta og oppleve mestring?	
6. Informerer barnehagen foresatte om betydningen av fysisk aktivitet og balansen mellom aktivitet og hvile?	
7. Er arbeidet med fysisk aktivitet forankret i årsplan og styringsdokumenter, og gjenstand for jevnlig evaluering og refleksjon?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Kosthold – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Tilbys variert mat i tråd med Helsedirektoratets kostråd, med nødvendige tilpasninger ved allergier, intoleranser, religiøse hensyn og individuelle behov?	
2. Opplevs måltidene som rolige, hyggelige og inkluderende fellesskap som fremmer matglede og ivaretar måltidets sosiale funksjon?	
3. Brukes måltidene aktivt som pedagogisk arena for språk, relasjoner og selvstendighet, og knyttes de til fagområdene i Rammeplanen?	
4. Er personalet aktivt deltakende i måltidene og gode rollemodeller for sunne vaner, med jevnlig refleksjon over egen praksis?	
5. Får barna medvirke i mat- og måltidsaktiviteter, og får de erfaring med bærekraft og matkultur gjennom samtaler, aktiviteter og måltider?	
6. Er arbeidet med kosthold forankret i årsplan og styringsdokumenter, og gjenstand for jevnlig evaluering og refleksjon?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Digital praksis – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Brukes digitale verktøy med pedagogisk hensikt og i balanse mellom lek, aktivitet og samspill?	
2. Har personalet en felles forståelse av digital praksis?	
3. Deltar barna aktivt sammen med voksne i digital utforskning?	
4. Er det en god balanse mellom bruk av digitale verktøy og tid til fysisk aktivitet, lek og sosialt samspill i hverdagen?	
5. Har barnehagen rutiner for å vurdere og oppdatere digitale verktøy?	
6. Fører barnehagen dialog med foresatte om digital praksis?	
7. Arbeider barnehagen med å utvikle personalets digitale kompetanse?	

Refleksjonsspørsmål

Status (skala 1–5)



Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist

Ståstedsanalyse

Systematisk arbeid og involvering – nøkkelspørsmål	Status med trafikklys eller skala 1–5
1. Er det helsefremmende arbeidet forankret i barnehagens årsplan og internkontroll?	
2. Brukes observasjon, dokumentasjon og evaluering systematisk for å utvikle det helsefremmende arbeidet?	
3. Er foresatte og relevante samarbeidspartnere aktivt involvert i det helsefremmende arbeidet?	
4. Er det satt av tilstrekkelig tid til refleksjon og faglig utvikling knyttet til helsefremmende praksis?	
5. Er barnas perspektiver og erfaringer tydelig integrert i dokumentasjon og evaluering av barnehagens helsefremmende arbeid, for eksempel innen kosthold, fysisk aktivitet, hvile eller sosialt samspill?	
6. Bruker barnehagen ståstedsanalyse og refleksjonsverktøy aktivt som en del av sitt systematiske utviklingsarbeid?	

Refleksjonsspørsmål



Status (skala 1–5)

Hva gjør vi bra?

Hva kan vi forbedre?

Neste steg

Ansvarlig

Frist