

## Livsmestring og helse



I hverdagen på Bjørnegruppen har vi lagt stor vekt på at barna får bli med på prosessen og sosial inkludering. Vi hadde fokus på dialog og undrende samtaler med åpne spørsmål om barnas interesser. Gjennom å ta barnas perspektiv får barna en stor medvirkningskraft og inkluderende sosialt samspill mellom voksne og barn.

Vennskap, følelser, tilhørighet og samhörighet i gruppen er noe som vi har hatt hovedfokus på dette halvåret også. Barnas motoriske utvikling blir stimulert gjennom fysisk aktivitet. Inkluderende lek styrker emosjonell og kognitiv utvikling hos barna. Vi jobber for at barna skal føle seg verdifulle og lære å inkludere hverandre. I kontakt med hverandre lærer barna å kjenne seg selv og sine grenser, respektere andres og vise empati over for hverandre. Vi jobbet for at barna skal kunne gi uttrykk for egne meninger, men ga også plass og lytter til de andre barna. For å styrke barnas fysiske og psykiske helse jobbet vi for å ivareta barnas emosjonelle opplevelser, lære å takle utfordringene, støtte, veilede og glede seg sammen.

Vi var heldige med snø i vinter. Barna hadde fine muligheter til å stå på ski i bakken og i løypa. Vi hadde fantastiske skiturer på golfbanen. Barna fikk øve på sine balanseferdigheter med å stå på skøyter i arboretet. Aktiviteten skapte mye glede og barna strålte av mestringsfølelse. Det hjelper barna til å danne et positivt selvbilde og oppfatning av seg selv. For å gjøre skiturene enda morsommere hadde vi en skuleik med forskjellige utstyr. Vi laget løyper med porter og kjegler. Barna heiet på hverandre og det var en topp stemning i gruppen.

Gjennom et tema om eksperimentell lek forsket vi med vann, snø og is. Vi laget blant annet islykter. Vi forsøkte å lage en stor lykt med en mega ballong. Dessverre holdt det ikke ut med kuldegrader, men vi lærte noe av det også. Vi klarte å lage mange små islykter. Under aktivitetene prøvde vi å finne både en faglig begrunnelse og for å ta barnas mening på alvor lot vi barna bruke fantasien sin for å finne en forklaring selv. Sammen med barna satt vi ord på det vi ser, kjenner og føler.

Vi hadde tema om «kroppen min», egne og andres grenser. For å forebygge mot vold og overgrep ønsker vi å gi barna kunnskap om rettigheter, kropp, seksualitet, overgrep og trygge voksne som de kan snakke med. Dette er også i tråd med rammeplanen for barnehagen. Målet med dette er å gjøre barna bevisst på egne og andres grenser, gi barna trygghet til å snakke om det de har opplevd, at de forstår at det er viktig å snakke med en voksen. Slik at de vet hva de skal gjøre hvis det oppstår en situasjon de ikke er trygge på. Verktøy vi bruker i dette arbeidet er boka «Jeg er meg! Min meg!» en bok om kropp, gode og vonde følelser, ulovlige hemmeligheter og berøringer av Eli Rygg og Margrethe Wiede Aasland. «Kroppen min eier jeg» er en serie av tegnefilmer om kropp, grenser og seksuelle overgrep som ligger på NRK Super. Sammen med barna har vi sett på det og har hatt refleksjoner rundt det.

Bjørnebarna har hatt to overnattingsturer dette halvåret. Den første overnattingsturen var på Sæteren Gård i februar. Vi hadde gøyale leker på ski på dagen. Barna opplevde hvordan er det å ake med en hodelykt på i mørket på kvelden. Vi koste oss med selskap, leker og mat og sov i køyesengene i sovehuset. Den andre «orrhanelek» overnattingsturen hadde vi i april. Vi kjørte biler

frem til Muren. Derfra gikk vi ca. 2 km i et stigende terreng med en tung tursekk på ryggen frem til Brunkollen. Barna imponerte med deres sterke vilje. Barna syntes det var tungt og slitsomt men det var også veldig gøy. Underveis hadde vi mange pauser med mat, lek og utforskning i skogen, slik at vi klarte det. På denne turen sov vi i soveposene ute under en åpen himmel. For en opplevelse!!! Barna våknet opp med et blikk som strålte ut mestringsfølelse. Barnas egen mestring er viktig. De får erfaringer på at de er trygge i situasjoner som er «nye» og kan overføre dette til andre situasjoner de snart kommer opp i.

I april startet vi med svømmeundervisning på Rud, Bærum idrettspark. Bjørnebarna fikk 6 ukers kurs med 40 minutter med lek og undervisning i et badebasseng. Bærums svømmerne som frivillig organisasjon planlegger og gjennomfører undervisningen med sertifiserte og erfarne instruktører. Dette er en fin mulighet til å bedre svømmeferdighetene til barna og gjøre de tryggere ved og i vannet. Barna viste en progresjon og trygghet i vannet med hvert kurs de har vært på og gledet seg til neste gang. Som en avslutning på kurset fikk barna et diplom.

Den 10. mai tok vi en tur til Haslum Idrettsbarnehage for å markere "Verdens aktivitetsdag" sammen med flere andre barnehager i Bærum kommune. Det var fint å møte andre førskolebarna og bli kjent med dem. Det var dans og flere stasjoner med morsomme aktiviteter og lek ute på stadion der.

Som leder i verdens helseorganisasjon(WHO) sørget Gro Harlem Brundtland i 2003 for at Verdens aktivitetsdag ble etablert. Det internasjonale navnet er Move for Health.

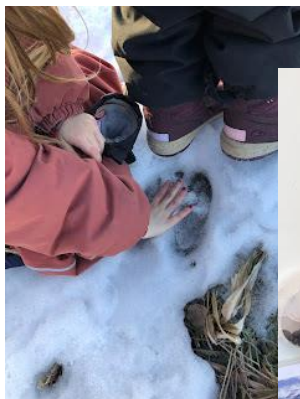
Målet med dagen er å rette oppmerksomhet mot fysisk aktivitet som kilde til glede og overskudd, helsegevinstene ved fysisk aktivitet og aktivitet som forebygging av livsstilssykdommer. Norge er ett av mange land som markerer dagen.

## **TETT PÅ/ Snakke med barn**

Gjennom flere år har vi jobbet systematisk med TETT PÅ. I år har vi fokus på «Psykisk helse og barn i sårbare livssituasjoner». Gjennom TETT PÅ får personalet kompetanse på hvordan vi skal møte og ivareta alle barn, som barn i sårbare situasjoner. Det kan blant annet være at man er ny i barnehagen, konflikter mellom barn eller at barna ikke får være med i leken. Eller sårbare livssituasjoner som f.eks. dødsfall i familien, skilsmisse, vold i nære relasjoner eller sårbarheter i barna som har nedsatt funksjonsevne. Vi bruker kvalitetsdimensjonene aktivt sammen med barna og i planlegging. Hver måned har vi veiledning med refleksjoner rundt en praksisfortelling som vi voksne har skrevet. Vi voksne på gruppen ble også observert av sertifiserte CLASS- observatører fra egen barnehage. Hver voksen ble observert i 15.min. på hvordan vi trekker inn kvalitetsdimensjonene i samspill og læring med barna. Som vi fikk tilbakemeldinger på, slik at vi kan høyne vår kvalitet på vårt arbeid i samspill med barna.

I år har personalet begynt med opplæring i «snakke med barn», som er påbygget til TETT PÅ. Å se og møte sårbare og utsatte barn forutsetter et grunnleggende godt barnehagemiljø, med godt emosjonelt klima, oversiktlig organisering og voksne som evner å samtale med barn. Snakke med barn – opplæringen er et digitalt opplæringsprogram om det å samtale med barn, utarbeidet av RVTS (regionalt senter for vold traumatiserte barn). Barnehagen får utdannet snakkefaddere, og hele personalet får grunnkompetanse. Snakke med barn er et nyttig verktøy i samtale med alle barn.

## Bærekraftig fremtid



Årets tema i barnehagen er «Bærekraftig fremtid». Sammen med barna fortsetter vi å leke oss naturkloke, slik at vi kan bidra til en bærekraftig fremtid som tar vare på jordkloden vår.

I vinter hadde vi tema om fugler. Barna har vist gode holdninger for å ta vare på dyrelivet og naturen rundt oss. De var med å passe på at fuglematere hadde nok fuglemat utenfor vinduet til bjørnerommet og fugleplassen på andre siden av veien. Plassen fikk navnet som «Øverland fuglekafe». Vi hadde et prosjekt med å lage fuglemat selv. Vi undersøkte og fikk mer kunnskap om hva de forskjellige fugler liker å spise og laget mat ut ifra det. Vi blandet delfiafett og frø og brukte pepperkakeformer til å lage finne former med fuglemat. Barna hengte det ut i trærne og fulgte med hvilke fugler kommer for å forsyne seg med mat.

Gjennom tema om mattelek i naturen var vi på jakt etter former i naturen. På tur ved grønnsakshagen nede ved elven oppdaget vi noen spor. Det skapte engasjement og nysgjerrighet blant Bjørnebarna slik at vi begynte å følge etter sporene... Etter hvert fant vi elgebæsj. Barna kom med et forslag til å finne bæsj til flere forskjellige dyr. Vi samlet på reve, rådyr, hare og elgebæsj. Vi laget utstilling av dyrebæsj vi fant på turene. Vi fant frem gjennomsiktige gjenbruksbokser og fylte de med de forskjellige dyrebæsj. Boksene ble hengt opp på veggen med en borrelås tape. Det ble hent opp ved tilsvarende bilde av dyret. Bildene viste også hva dyret spiser og hvordan bæsjen til dyret ser ut. På den måten fikk barna mulighet til å sammenligne bildepresentasjoner med helkonkreter.

Barna hadde et forslag om å grave ned et bananskall og se hva som skjer... det gjorde vi i grønnsakshagen i høst. Vi tok et eple, en gulrot, en brusflaske, en metallboks og et klesplagg- en buff. Dette fikk ligge i jorda over vinteren. Til våren gravde vi det opp igjen. Vi fant en brusflaske, en metallboks og en buff. Det som så ut helt likt som i høst. Vi fant også rester av et eple som så råttent ut og nedbrytningsprosessen var godt i gang. Vi hadde fine refleksjoner i barnegruppen om hva som blir søppel i naturen og hva som kan brytes ned ved hjelp av småkryp og insekter.

**Grønnsakshagen.** Økologiske grønnsakshage til barnehagen er et populært tursted blant barna. I grønnsakshagen jobber vi tverrfaglig. Barna får erfaringer og kunnskap om småkryp, vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for bærekraftig fremtid. Barna får førstehåndserfaring ved bruk av sansene i hagen og naturen generelt. Gjennom arbeidet med hagen trekker vi inn alle fagområder.

Barna sådde tomatene inne i barnehagen i februar. Vi laget selvvanningskopper av gjenbruksmaterialer og plantet de over i det. Tomatene ble flyttet til drivhuset i hagen når det ble varm nok ute. I år har vi et forsøk med å så alle grønnsakene først i melkekartonger og plante det ut i hagen senere. Det ble ryddet i stiene mellom grønnsaksbedene. Duken ble byttet ut og fylt på med ny bark. Sammen med barna jobbet vi med å vende jorda og gjødsle den. Vi sådde, plantet, luket ugresset underveis, vannet og observere hvordan og hvor fort vekstene vokser og utvikler seg. Bjørnebarna sådde gulrøtter i juskartonger som de får med seg hjem før ferien.

## Digitale verktøy og personalets digitale kompetanse



Digitale verktøy skaper en enorm interesse blant mennesker. Det har blitt et uerstattelig hjelpemiddel. Mange ting rundt oss er skapt av teknologi. I barnehagen har vi mye fokus på naturen. Derfor er det også viktig at barna blir kjent, tar i bruk og får nye kunnskaper med hjelp av digitale verktøy.

For å skape interesse hos barna undrer vi oss sammen med dem. For at barna vil føle seg sett og hørt og at deres tanker blir ivarettatt er det viktig å bevare barnas fantasiverden. For å bygge på nysgjerrighet trenger man bare riktig verktøy for at barna kan fordype seg i utforskning.

På gruppen brukte vi aktivt digitale verktøy både for å få mer kunnskap om forskjellige dyr, insekter, planter eller naturfenomener sammen med barna og til planlegging av barnehagehverdagen.

I februar hadde vi en tur til Lilløyplassen på Fornebu. Der hadde vi en aktivitetsdag med et opplegg om «Fuglenes verden». Fugleeksperten fortalte blant annet om en hakkespett. Vi lærte at hakkespetten har en kjempelang tunge som ligger rundt hjernen hans. Tungen bruker han for å få tak i larver i trestammen. Det var vanskelig å forestille seg det. Sammen med barna måtte vi undersøke det nærmere med hjelp av digitale verktøy.

Med hjelp av digitale verktøy fikk vi innsyn hvordan de forskjellige planeter, satellitter og stjernene ser ut i tillegg til bøker når vi hadde tema om verdensrommet. Vi lytte til lyder i verdensrommet og fikk nye kunnskaper om at alle planeter lager forskjellige lyder.

På en av turene fant vi et ormeskinn. Det skapte mye nysgjerrighet blant barna. Vi så et mønster på ryggen og fant ut at det var en hoggorm som hadde byttet skinn. Barna undret seg over hvordan hele prosessen foregår. Vi fant en video på telefon som viste om det. Ormen bytter skinn på samme måte som vi tar armen ut av genseren med å vrenge den. Barna syntes det var veldig spennende.

Dette er Bjørnebarnas siste år i barnehagen. Vi har en tradisjon med å lage en fotobok fra en av overnattingsturene. På tur har barna deltatt aktivt med å ta bilder av hverandre og naturen rundt. Når barna selv tar bilder, presenterer deres perspektiv og deres synsvinkel dokumenteres. Sammen med barna laget vi en digitalbok på data. Barna har deltatt med å velge bilder og lage kommentarer om det de opplevde på tur. Hvert Bjørnebarn får en bok som de kan bla, lese og se på de verdifulle øyeblikkene. Det ble fanget med hjelp av digitale verktøy for å ta være på de fine minner fra barnas liv.

