Referat frå nettverksmøte – Kropp, rørsle og helse

5.oktober 2015

Einehaugen barnehage, Årdal kommune

Takk for godt frammøte og me ynskjer velkommen til dei nye medlemmane.

Me starta dagen med eit foredrag med Helsesøster i Årdal kommune, Anne Berit Lerum. Ho hadde eit informativt innlegg som ho har brukt på foreldremøte i barnehagane. Ho tok føre seg, hygiene, grensesetting, sjukdom i barnehagen og mediabruk blant barn og foreldre. Ho kom og inn på kosthold og fysisk aktivitet. Ho minna mellom anna foreldre om å «sjå» ungane sine, ta seg tid og ikkje vera så oppteken av kva andre gjer med sine barn. Småbarn har kort tid i heimen på kvardagar og ho ber då foreldra sette av desse timane til barnets beste.

Dette innlegget kunne og sjåast i samanheng med neste innlegg om Barns fysiske aktivitet.

Folkehelsa er vorte ein av dagens store utfordringar og Folkehelseinstituttet viser til at ulikskapane i helse mellom ulike sosiale grupper har auka betrakteleg. Dei vil difor vektlegga forebyggande arbeid for å påvirka befolkningen sitt levestt og livsstil.

Grorud bydel i Oslo vart peika ut som ein pilotkommune og det vart laga ein strategisk plan over alt helsearbeid 2014 -17.

Dette arbeidet er noko alle kommunar bør sjå på og gjere seg opp ei meining om, i større eller mindre grad. Me har og tenkt at det er naturleg å sjå dette i samanheng med prosjektet Høgskulen i Sogn og fjordane, Fysisk aktivitet blant barnehagebarn, no set i gang i felire kommunar.

Rigmor gjekk gjennom Grorudrapporten, (sjå link på sida vår) som tek føre seg kva satsingsområder dei har teke tak i og korleis dei skal arbeide målretta med dette.

Dei hadde teke utgangspunkt i overordna mål frå Folkehelseinstituttet:

* **Effektmål**

- sikre fleire leveår med god helse

- redusere sosiale ulikskapar innan helse

- forebygge meir for å reparere mindre

* **Resultatmål**

- sikre at barns kosthold er i henhold til helsemyndigheitene sine anbefalingar

- sikre at alle barn oppfyller myndigheitenes anbefaling om 60 minuttar dagleg fysisk aktivitet

* **Delmål** ( som kvar barnehage må utarbeide)

Desse delmåla må vera barnehagen sine eigne og overkommelege mål. Me har mange personar som er i ulike nettverk og sikkert brenn for å få sette sitt inn i system i barnehagen. Me anbefalar at de printar ut Grorudrapporten og tek tak i den delen som går på fysisk aktivitet i utetiden til din barnehage. Be om tid på eit personalmøte! Korleis nyttar de den, er alle ute min 2 timar, kva skal til for å avlyse utetid/tur? Kva med dei lite aktive barna? …..

Bruk kartleggingsskjema i rapporten (vedlegg på sida vår), lag dykkar eigne målsetjingar for fysisk aktivitet /utetid og send dette til oss innan 1.desember. [rhov@ardal.kommune.no](mailto:rhov@ardal.kommune.no)

Me vil jobba med dette på arbeidsmøte etter jul og ta oppatt desse måla på neste samling.

Etter lunsj gjekk me opp til uteområdet Einehaugen barnehage har fått laga seg i eit naturområde.

Kjersti Johannessen avslutta med ei sprek økt med Yoga for barn – kjempekjekt. Boka og øvingane ligg ute på sida vår.