

# Sundhedspolitik for Tøjhushavens Børnehus

Sundhed er et stort begreb, som bedst kan defineres og forstås som en samlet tilstand af fysisk, psykisk og social velbefindende.

Vores værdier er rammen om vores sundhedspolitik:

TRYGHED – OMSORG – TRIVSEL - UDVIKLING

## **Fysisk sundhed:**

Motion – bevægelse- kost – hygiejne

Er hos os kendetegnet ved, at alle børn som udgangspunkt er ude hver dag. At de voksne er gode rollemodeller i forhold til at motion og bevægelse bliver en integreret del af udeaktiviteterne.

Aktiviteten "Musik og bevægelse" er en integreret ugentlig aktivitet på begge børnegrupper. Vi danser, leger, spiller på instrumenter og laver gymnastik, så vi får pulsen op og sved på panden. I sommerhalvåret erstattes aktiviteten af aktiv udeleg.

På ture ud af huset prioriteres motion og bevægelse. Ofte går turen til Skovbakken for børnehavebørnene og til Tøjhushaveparken for vuggestuebørnene.

Vi har et puderum, hvor der i løbet af dagen er mulighed for fysisk aktivitet.

## **Kost:**

Vores børn har selv madpakker med og vores forældre er rigtig gode til at bakke op om sundt og nærrende indhold. Vi vender emnet efter behov og til forældresamtalerne.

Vores basisvarer er økologiske:

Mælk, smør, havregryn, mel, frugt og grøntsager.

Morgenmad: havregryn, havregrød, havrefras, mælk

Morgenfrugt: frugt fra Årstiderne, samt rugbrød til de mindste.

Frokost : minimælk, vand

Eftermiddagsmad: frugt fra Årstiderne og rugbrød. Om torsdagen hjemmebagte boller.

Vi opfordrer vores forældre til at bakke op om et begrænset indhold af slik/kage/ sodavand/ saft til børnefødselsdage.

Vores holdning er at ovenstående skal begrænses men ikke nødvendigvis udelukkes.

Sunde alternativer deles, så vores forældre kan få gode ideer af hinanden.

## **Hygiejne:**

Vores børn lærer at vaske hænder før og efter et måltid, når de kommer ind udefra og efter toiletbesøg.

Oprydning:

Børnene lærer at rydde op efter sig selv, så læringsmiljøet forbliver overskueligt.

## **Søvn og hvile:**

At der er tid og rum til at alle børn kan hvile sig og lave "ikke noget" og finde ro i sig selv.

Vores børn sover i barnevogn og i vores puderum efter individuelle behov. Vi vækker helst ikke et sovende barn.

## **Psykisk og social sundhed:**

Vores tilgang til børn og voksne er ressourceorienteret og inkluderende.

Vi har fokus på styrker og kompetencer og tror på, at øget fokus på det positive og på det der fungerer for den enkelte, kan være med til at understøtte udviklingsområder. (barnets zone for nærmeste udvikling).

Den ressourceorienterede tilgang har vi også til hinanden i personalegruppen. Undrende spørgsmål gør os klogere på hinanden og vores fælles praksis.

Forældresamarbejde:

Vi vægter et godt og tæt forældresamarbejde. Samarbejdet skal tilstræbes at bygge på ærlighed, respekt og tillid til, at vi i fællesskab vil det bedste for det enkelte barn.

Selvtillid og selvværd:

Selvtillid:

Det barnet kan og gør. Vi roser og understøtter og guider barnet i retning af nærmeste udviklings zone. Alle børn skal synes, at de er gode til noget.

Selvværd:

Vi styrker barnet i, at det er noget værd i sig selv, at det er et unikt menneske med helt egne og særlige kompetencer. Alle børn skal tro på sig selv. At det er ok at vise følelser og godt at kunne sige til og fra.

At vi tilbyder alderssvarende aktiviteter, så barnet oplever succes.

Alle børn skal være en del af fællesskabet og have gode venner og gode relationer til de voksne i huset.

Vores børn skal ses og forstås som det menneske det er og understøttes i at være en betydningsfuld del af vores fællesskab.

At vores børn møder engagerede voksne, der tilbyder et stimulerende og udviklende læringsmiljø.

At vores børns hverdag er præget af struktur og overskuelighed.

At personalet lytter til hvad børnene fortæller, så der opstår gode dialoger. At der også ses og lyttes til hvad børnene gerne vil og hvad de interesserer sig for lige nu.

Vores børn har som udgangspunkt mulighed for at bevæge sig frit rundt i hele huset. Ofte skærmer vi dog af for opdelte aktiviteter, så børnene uforstyrret kan lege eller fordybe sig i en aktivitet.

Vi vægter højt, at vores børn får et tæt forhold til hinanden på tværs af vuggestue og børnehavegruppe. Vi er stolte af vores børnehavegruppe, som udviser stor empati for vores vuggestuebørn. På den måde skabes en kultur, hvor det er trygt at flytte gruppe fra vuggestue til børnehave.

\*\*\*\*\*