

Innhold



05

Ungdata+

Tall og litt tanker om tallene

Av Marit Handeland

Side 05-09



10

Ny revidert plan mot vold og seksuelle overgrep

Av Hilde N. Forsmo

Side 10



11

Hva gjør en helsesykepleier i skolehelse-tjenesten?

Av Marit Handeland

Side 11-12



13

Halvtimen med forebyggende barnevern

Av Hilde N. Forsmo

Side 13



14

Første KONTAKT-gruppe i Norge

Av Nina Vetvik

Side 14



15

Fysisk aktiv læring og fysisk aktivitet med høy puls i Torød barnehage

Av Jan Kristian Johansen

Side 15

Send gjerne inn tekstforslag til redaksjonen:

Marit.handeland@faerder.kommune.no

Marion.berg@faerder.kommune.no

Ann.kristin.johansen@faerder.kommune.no

Jan.kristian.johansen@faerder.kommune.no

Hilde.nordberg.forsmo@faerder.kommune.no

Visste du at FærderHuset
- avdeling barn, unge og
familier etableres i Færder
kommune våren 2023?

Den nye tjenesten er en
videreutvikling av Familiens
Hus som sikrer lavterskel-
tjenester til barn, unge og
deres familier. FærderHuset er
ikke bare en institusjon i
navnet, men også et fysisk
sted.

Det viktigste som etableres
i FærderHuset er et reelt
lavterskeltilbud til barn, unge
og deres omsorgspersoner.
Dette innebærer at innbygger-
ne våre kan komme i kontakt
med tjenesten på en enkel
måte. Tjenesten har ulike fag-
profesjoner som alle står klare
for å bistå ved behov. Det kan
være korte intervensjoner i
form av samtaler, der fokuset
er å bidra til å styrke den som
søker støtte slik at vedkom-
mende opplever mestring og
kontroll over eget liv. Det kan
også være et ønske om å delta
i et gruppetilbud, temakvel-
der eller støtte i kontakten inn
mot barnehage og skole.

Tilbudene som gis skal være
i tråd med behovene hos den
enkelte. Dette innebærer en
mer fleksibel tilnærming til å
gi støtte/hjelp enn det
kommunen har gitt tidligere.

**Hilde
Schjerven**
Virksomhetsdirektør
Oppvekst



Leder

En opplæringslov for framtida?

1. august 2024 får hele Norge ny opplæringslov. Opplæringsloven er en av landets viktigste lover. Den regulerer skolehverdagen til over 820 000 barn og unge, og arbeidsdagen til over 95 000 lærere.

Den gjør rede for mandatet til Pedagogisk Psykologisk Tjeneste og den påvirker alle som jobber med barn og unge. Opplæringsloven og barnehageloven henger sammen. Barn og unge skal sikres et helhetlig læringløp med helhet og sammenheng uansett alder. Således berører Opplæringsloven barnehagene også.

Den forrige opplæringsloven er 25 år gammel. Hvert år siden 1999 har det kommet mindre lovendringer, noe som har gjort behovet for en helt ny lov større og større. Arbeidet med ny lov startet allerede i 2017 da opplæringslovutvalget ble

utvent ved kongelig resolusjon.

Opplæringslovutvalget fikk i oppgave å utrede og vurdere behovet for regulering av grunnopplæringsens område. Utredningen viser at dagens opplæringslov med forskrifter på mange måter er et velfungerende regelverk, men at det også er utfordringer som den nye loven er ment å møte.

Frafallet i skoleløpet er for høyt og behovet for kvalifisert arbeidskraft er økende. Derfor foreslås flere tiltak for å få flere gjennom videregående opplæring og ut i arbeid.



- Mange andre lover har tydeliggjort barnets rett til medvirkning og barnets beste-prinsippet, men dette er ikke tydelig nok i gammel opplæringslov. Den nye loven sikrer at alt lowverk som har med barn og unge å gjøre har samme fokus på barnets beste og barnets rett til medvirkning i eget liv og i samfunnet.
- Skolefravær er generelt for høyt. Stadig flere unge vegrer for å komme på skolen. Et viktig tiltak er å ha oversikt over elevers fravær og sette inn virksomme tiltak tidlig. Loven tydeliggjør plikten til å følge med på fraværet.
- Tidligere har forbudet mot forkynning i skolen vært begrenset til KRLE-faget. Nå utvides forbudet til å gjelde alle fag.
- En høy andel elever i norsk skole har vedtak om spesialundervisning, men den spesialpedagogiske hjelpen har vist seg i mange tilfeller å ha begrenset effekt og den spesialpedagogiske hjelpen gis av ikke kvalifisert personell. Lærere skal som hovedregel gi individuelt tilrettelagt opplæring, og må oppfylle kravene

til kompetanse i undervisningsfaget der spesialundervisningen gis. I tillegg innføres et nytt begrepssett. Blant annet erstattes begrepet spesialundervisning med individuelt tilrettelagt opplæring.

- PPTs rolle i både sakkyndighets- og systemarbeid tydeliggjøres i den nye loven, da dette anses å ha stor betydning for hvordan skolene jobber med tilpasset og individuelt tilrettelagte læringsmiljøer.

Jeg har god tro på at endringene som ble vedtatt av Stortinget i juli 2023 og som trer i kraft 1. august 2024, generelt vil styrke alle barn og unges rett og plikt til likeverdig grunnskoleopplæring i et godt miljø. Jeg har også god tro på at lovendringene vil tydeliggjøre skolenes mandat. Om lovendringene vil styrke skolens bidrag i barn og unges liv for framtida, er delvis opp til oss. Lykke til med økt lovforståelse og fortolkning. Alle vi i oppvekst har et stort og viktig arbeid foran oss.

Hilde Schjerven



Ungdata+

Tall og litt tanker om tallene

Ungdata+ er en undersøkelse som er gjennomført i Vestfold og Telemark i samarbeid med NOVA Oslo met, KORUS, USN og Fylkeskommunen. Ungdata+ er en longitudinell undersøkelse (undersøkelse som foregår over en lengre periode) blant elever mellom 5.-7. klasse som starter i år.

Dette kullet skal følges hvert 3. år, 5 ganger. Vi har fått oversikt over tallene som nå er klare. Det er ca. 60% av elevene i Færder som deltok. Det var foreldre som måtte melde på. Blant de påmeldte svarte nærmere 85%.

Det er mange tema som er belyst. Vi får for eksempel tall på deltagelse i fritidsaktivitet der 90% deltar i denne aldersgruppa. Vi venter på rapporter som kommer fremover og det blir spennende å se hva tallene viser oss i dette kullet elever. Under en oversikt over temaer i Ungdata+.

Spørreskjema – temaer:

Familien og hjemmet (inkl. indikasjon sosiøkonomiske bakgrunn)	Subjektiv livskvalitet (hvordan du har det) og selvfølelse	Bostedsområde	Funksjonsnedsettelse
Fritid og fritidsbruk, digital og tradisjonell (inkl. flere spørsmål om tidsbruk)	Skole, mobbing og venner	Sosial støtte	Fysiske og psykiske plager (overordnet)
	Engasjement og personlighet	Åpent spørsmål: Om savner fritidsaktiviteter i kommunen	



De viktigste funnene fra rapporten:

- De aller fleste barna opplever en god livskvalitet, men gutter er stort sett litt mer fornøyde med tingenes tilstand enn jenter
- De aller fleste har tette bånd til foreldrene sine, men foreldrene har liten oversikt over barnas digitale hverdag og hva de gjør på skjerm
- Hele 96 prosent sier at de har noen å være sammen med på fritiden, Samtidig oppgir 11 prosent at de har blitt stengt ute, plaget eller truet i løpet av de siste to ukene.
- Halvparten av barna oppgir at de alltid eller som oftest liker skolen, men denne andelen synker litt for hvert år.
- 95 prosent av barna føler seg trygge i sitt nærområde
- Flertallet bruker mellom to og fire timer av fritiden til aktiviteter på skjerm. Nesten hvert fjerde barn bruker fem timer eller mer
- 86 prosent av barna går på faste fritidsaktiviteter. De fleste driver med idrett eller sport.

Hva kan vi lese av utfordringer?

Vi har tatt et utvalg av tema som kan settes fokus på i første omgang. Vi kan gå videre med andre utfordringer senere. Hvordan griper vi an det vi ser? Vi har valgt selvfølelse, følelser, mobbing og skjermtid.

Selvfølelse er definert som å føle seg selv, eller som Guro Øiestad sier: Selvfølelse dreier seg om de følelsesmessige vanene våre i samspill med andre, hvordan vi har lært å bruke følelsene som signalsystem i det sosiale livet.

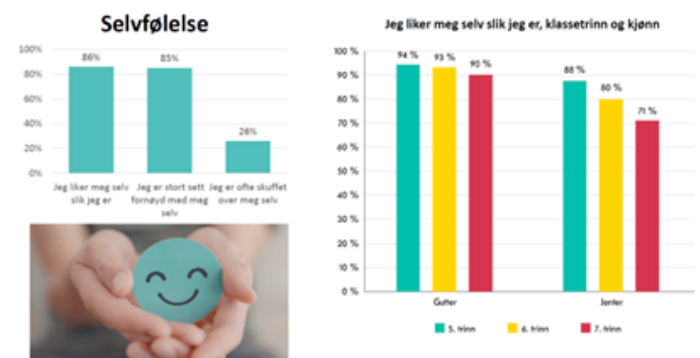
God selvfølelse er å føle seg like verdifull som andre, slik at vi stoler på oss selv, sier hva vi mener – også når andre mener noe annet.

<https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/livsutfordringer/hva-er-selvfoelse>

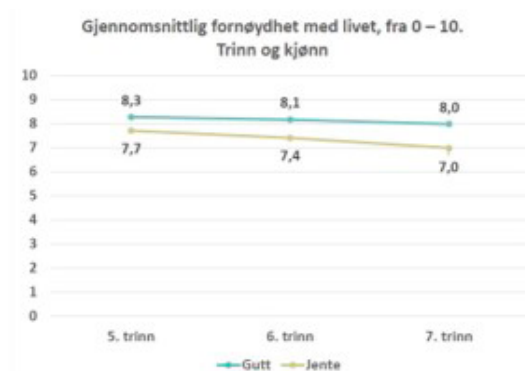
Her er barna spurt om de liker seg selv. Vi ser at det endres med alder, og at jentene rapporterer lavere selvfølelse enn guttene. Det er ellers ikke lett å kommentere disse tallene da vi ikke har referansegrupper. Vi kan se på forskjell mellom kommuner, men denne lille oppsummeringen gjør ikke det.

Selvfølelse

Vi begynner med å se på selvfølelse og om de liker seg som de er. Det er fallende kurve i begge spørsmål. Jentegruppa faller mest. Fra 88% til 71%.



Når vi spør om tilfredshet med livet, så svarer de tilsvarende ifht kjønn, jfr grafen under. Det er mulig noe av forklaringen handler om at guttene senere kommer i puberteten og ikke er så selvkritiske som jenter er? Vi kan se en sammenheng mellom å ha det bra og bruk av skjerm nedenfor. Der også skiller jentene seg ut da de er mer på sosiale medier enn gutter.





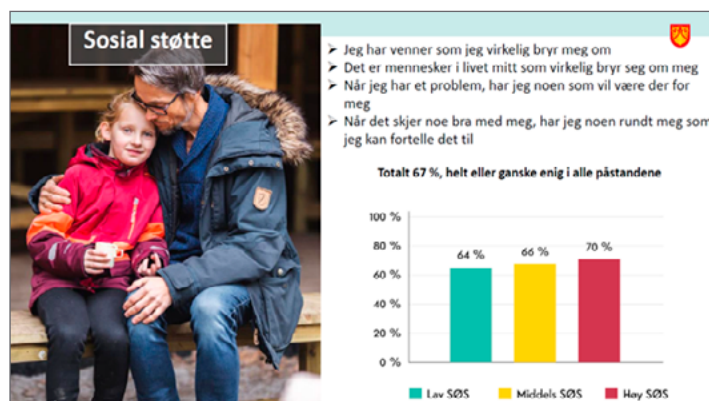
Følelser

Når vi spør hvilke følelser som de har kjent mest og minst på, får vi denne scoren (under), og vi ser at det er omtrent likt mellom nervøs, bekymret, nedfor eller trist. Ensom skiller seg ut med 1,8%, noe som er overraskende lavt. Gjennomsnittsskåren sier at det er svært vanlig å være glad og tilfreds. At ikke spørsmål om følelse sint er med, er også litt overraskende. Dette er en følelse som ødelegger for mange barn. Det er som regel en følelse man har sammen med trist eller redd.

Følelser siste uken



Vi vet at sosial støtte hos foreldre eller andre signifikante voksne er viktigst for de yngste barna. Dermed blir det en sammenheng med venner og opplevd støtte. Her er svarene koblet til sosioøkonomisk status, altså levekår. Det er en forskjell på 6% prosent mellom lav og høy SØS.



Mobbing

Så kan mobbing rapporteres på denne måten: at i løpet av de siste månedene har du blitt utestengt, plaget eller truet av andre på skolen eller fritiden. 11% svarer bekreftende på at noe av dette har skjedd. Det er høyest andel av jenter som rapporterer mobbing- 13%. Det er rapporter fra Ungdata junior som viser at 33% av elevene i gruppen har opplevd utestengelse og trusler på nett eller mobil, eller delt sårende tekster eller bilder og videoer om dem siste måneden.

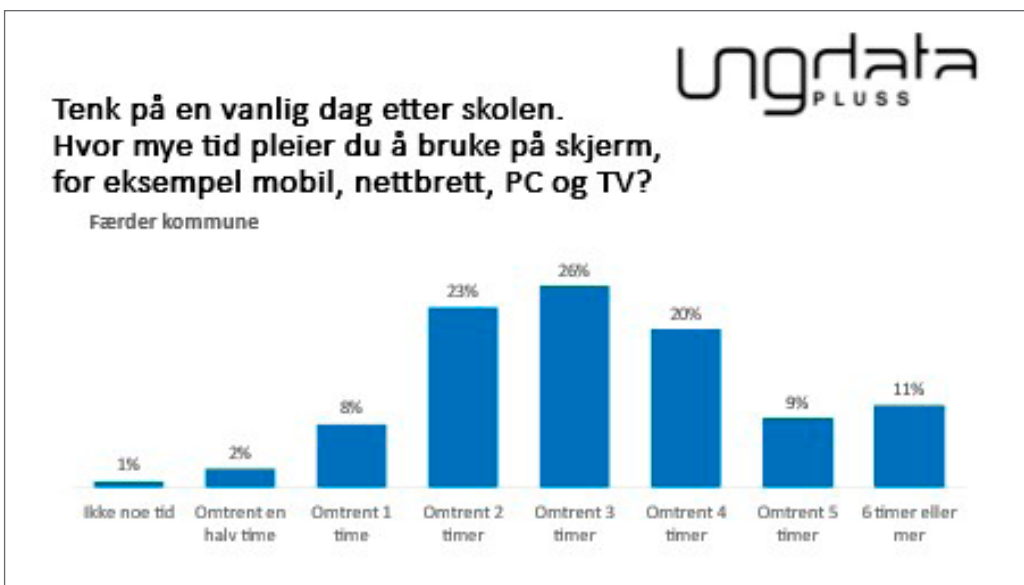
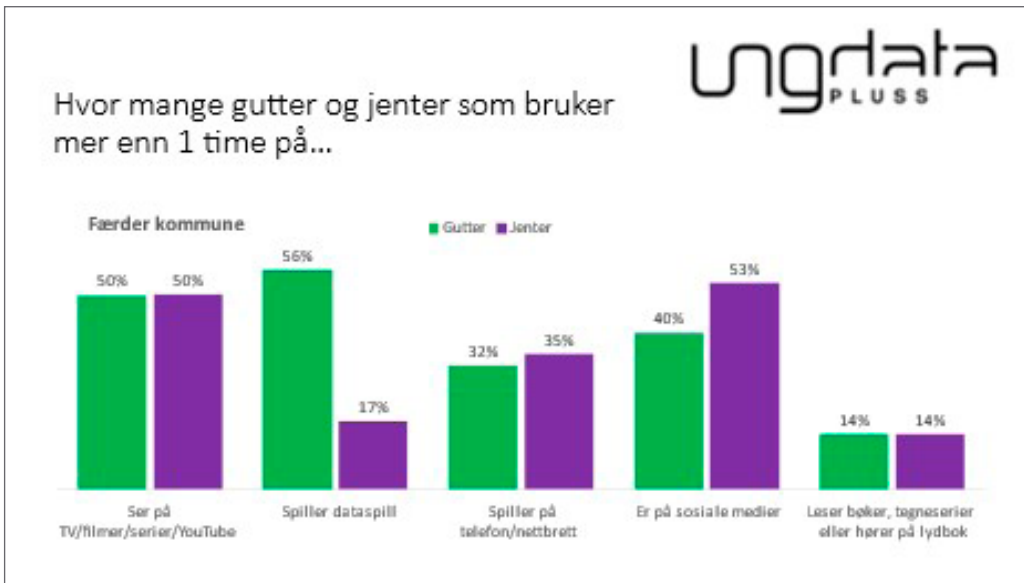
Dette er alvorlig, og vi trenger å se på utfordringen sammen. Systemet og laget rundt eleven må bidra til å finne årsak og fremme beskyttelsesfaktorer. At risikoen er høyest blant de med sosioøkonomisk lavest status, er kjent. Derfor blir innsatsen mot denne gruppe viktig. Her kan skolehelsetjenesten bidra og tenke på tiltak sammen med skolen. Vi kjenner til en metode som kalles Supportgrupper, der det lages en rigg sammen med den enkelte elev som blir støtte fremover.

[Supportgrupper hjelper mot utenforskap og skolemobbing \(sykepleien.no\)](https://sykepleien.no)



Bruk av tid på skjerm

Vi ser at det brukes mellom 2 - 4 timer etter skoletid på skjerm av den største gruppa- totalt 68%. Hva er skjerm? Vi har dataskjerm til spill, filmer og annet online eller offline. Det finnes Ipad og mobiler.



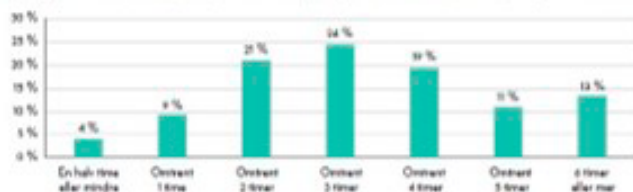
Så kan vi se at det fordeler seg litt ulikt ifht alder. Det er mer tid på skjerm jo eldre barna blir for gruppen som bruker 5 timer eller mer. Kan det ha med at de ikke deltar på fritids aktivitet og derfor har mer tid. Grappa er ikke stor, 11% bruker 5 timer og 13% bruker 6 timer eller mer. Det er 10% som svarer at de ikke går på fritidsaktivitet av denne gruppen respondenter. Gjennomgående ser man at de som bruker minst tid på skjerm er mer fornøyd med livet enn de som bruker mest tid på skjerm.

Hva gjør de på skjerm? Det er ikke likt, og heller ikke innholdsmessig likt, det de gjør på skjerm. Det er flere jenter som er på sosiale medier, og jo eldre, jo flere. Det er markert færre jenter som spiller dataspill. Vi antar at det blir mer interaksjon mellom dataspillerne som er online. De som bruker sosiale medier, blir mindre i direkte kontakt med hverandre. Det lages grupper, det chattes og det «likes» mer i sosiale medier, deles bilder etc, noe vi er kjent med gir risiko for utestengelse og ensomhet. Det kan sees i sammenheng med



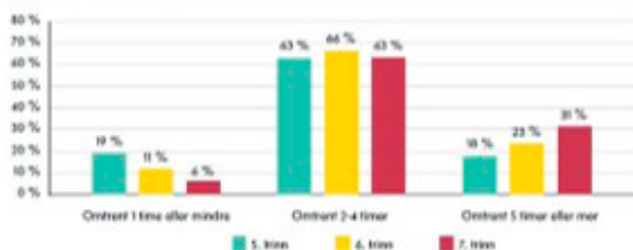
Figur 6.1 Skjermtid

Tenk på en vanlig dag etter skolen, hvor mye tid pleier du å bruke på skjerm, f.eks. mobil, nettbrett, PC og TV? Svarfordeling alle.

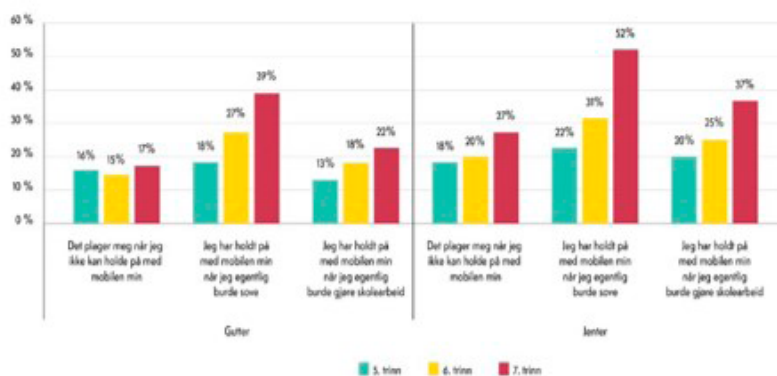


Figur 6.2 Skjermtid

Tenk på en vanlig dag etter skolen, hvor mye tid pleier du å bruke på skjerm, f.eks. mobil, nettbrett, PC og TV? Svarfordeling trinn.



Mobilbruk. Prosentandel som svarer at påstandene stemmer «godt» eller «svært godt».



selvfølelse, som er nevnt over. Mobbing på skjerm eller i sosiale medier er vanskeligere å komme til livs.

Det er stilt normerende spørsmål om det «plager meg når jeg ikke kan holde på med mobilen min», «jeg har holdt på med mobilen min når jeg egentlig burde sove» og «jeg har holdt på med mobilen min når jeg egentlig burde gjøre skolearbeid». Det viser seg at jo eldre, jo mer plager det dem at de bruker skjerm i stedet for å gjøre skolearbeid eller skal sove. Det er overraskende høy gruppe jenter

som svarer at de bruker mobilen når de skal sove, 52%! Er det sosial medier som frister? Kan det vise at jenter er mer selvbevisste og pliktoppfyllende enn gutter? Hvordan kan foreldre tillate at de har tilgang til mobil på sengen? Vi har bekymring for søvn problemer hos barn og ungdom og tenker at det er en sammenheng. Søvn er grunnleggende behov. Forventer vi at barna skal ha selvkontroll til å håndtere telefon på sengen? Vi tror dette er et grensesettingstema som må kommuniseres.

Marit Handeland

Teamleder skolehelsetjenesten

Ny revidert plan mot vold og seksuelle overgrep

En tverrsektoriell gruppe har jobbet aktivt med revidering av tiltaksplan mot vold i nære relasjoner som gikk ut i 2022. Ny revidert plan mot vold og seksuelle overgrep skal behandles politisk i april 2024.

Den reviderte planen har fått nytt navn; Tiltaksplan mot vold og seksuelle overgrep.

Vold og overgrep er et alvorlig samfunns- og folkehelseproblem. Regjeringen har nylig gitt ut en proposisjon som omhandler regjeringens opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner for perioden 2024–2028. Proposisjonen gir en oversikt over hovedutfordringene og tiltak for å forebygge og bekjempe volden.

Kommunene har en viktig rolle i å forebygge, avdekke og avverge vold og overgrep, og i oppfølging og behandling av både personer som er utsatt for eller som utøver vold. De helsemessige konsekvensene kan være omfattende, langvarige og potensielt livstruende.

Mange som utsettes for vold melder ikke fra til politi eller andre hjelpeinstanser.

Det å oppdage vold kan være vanskelig. Det er derfor avgjørende at kommunen har ansatte som kjen-

ner til tegn og signaler på vold og at de vet hva de skal gjøre når de mistenker vold og overgrep. Færder kommune har nulltoleranse for alle typer vold. Ansatte skal så tidlig som mulig forebygge, avdekke og lindre helseskader som følge av vold og overgrep. Tiltaksplanen mot vold og seksuelle overgrep skal være et hjelpemiddel i den sammenheng. Tiltaksplanen er delt i tre områder: Forebyggende tiltak, kompetanse tiltak og hjelpe-tiltak.

Tiltaksplanen gjelder for perioden 2024 –

2028. Ansvaret for gjennomføring og evaluering ligger til virksomhetsledere i de enkelte tjenesteområdene. Det overordnede ansvaret er lagt til virksomhetsdirektørene for oppvekst og helse. Det kommer mer informasjon om denne planen når den er ferdig og vedtatt politisk.

Hilde N. Forsmo

Fagleder, stab oppvekst



Hva gjør en helsesykepleier i skolehelsetjenesten?

I skolehelsetjenesten jobber både helsesykepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. Vi samarbeider tett. Skolehelsetjenesten i Færder har laget en presentasjonsfilm som beskriver hva vi gjør.

Helsesykepleiere jobber på skolen sin på faste dager.

Vi ønsker å ha åpen dør, da elever kan ønske kontakt. Det kan være fordi de er triste, har venneproblemer, at det er noe som er vanskelig i familien, eller vondter. Det er flest foreldre og lærere som tar kontakt. Det skjer på telefon, e-post og i gangen. De kan selvsagt også komme når de ser døra står åpen, men det varierer hvor stor grad den gjør det. Vi kan oppleve at det er ventetid på å få snakke med helsesykepleier i perioder.



Skolehelsetjenesten er opptatt av helsefremming og ønsker å møte elevene i klasse

med undervisningsopplegg. Vi er også med på foreldremøter hvor vi bringer inn helseinformasjon.



Skolen ber oss av og til inn til å gi undervisning. Vi kan lage undervisning sammen. Det siste vi har utviklet av

undervisning er psykologisk førstehjelp som nå heter «mestring av tanker og følelser» til 5. tr. Vi vil gjennom 3 timer fordelt på 3 uker lære bort selvhjelpsmetoder til elevene etter KAT-prinsipp.



En av oppgavene som vi ser gir oss mulighet til å få samtale med foreldre, er 1. trinn helsesamtalen. Her blir vi kjent med eleven, og i ettertid hender det vi følger opp opplysninger

som eleven eller foreldrene deler med oss. I 8. trinn har vi helsesamtalene i grupper der vi snakker om trivsel og diskuterer ulike helsetema. Det blir tilbudt mulighet til individuelle samtaler.

Elever som trenger samtaler i barneskolen, vil ha behov for tid for å dele tanker og følelser med oss. Vi benytter ulike «verktøy» og spillet «Hei» er populært.

Det går ut på at vi må si ting vi er lei oss for, glad for, sint for eller liker ikke for å komme videre i spillet. Her må både helsesykepleier og elev dele. Kan bli artig for begge det :-)



Både barne- og ungdomsskoleelever har

glede av kognitiv adferdsterapi. Det er meningsfullt å følge de mot mål de ønsker å nå. De fleste helsesykepleierne har KAT-utdanning (kognitiv adferdsterapi) og kan ha samtaler



med elever som har lette og moderate psykiske plager. Vi samarbeider tett med Færderhuset slik at de rette elevene kommer dit og at kartleggingen gjøres etter BTI der barnet eller ungdommen oppholder seg til daglig. Alle barn og unge har en helsesykepleier!

Kasper er vår eneste mannlige kollega og han jobber på Teigar og Teie barneskole. Vi vaksinerer i 2. trinn, 6. trinn, 7. trinn og 10. trinn.



Tverrfaglig arbeid er noe av det viktigste vi gjør,

da vi ser at vi lettere får oversikt over hva som er strevet til eleven ved å høre flere stemmer. Hvordan ser det ut på SFO, hjemme, i friminutt og i fritiden?

Det går mye tid til å administrere sitt arbeid. Da vi har dokumentasjonsplikt og journalfører alt vi gjør, og skal ha oversikt over alle elevene på skolen, sier det seg selv at vi må ha både tid til og gode rutiner for dette. Vi setter av torsdagene til personal- og fagmøter, veiledning og administrasjonstid.



Marit Handeland

Teamleder for skolehelsetjenesten



Halvtimen med **forebyggende barnevern**

Etter oppstart av FærderHuset er nettverkskontakt forebyggende barnevern en del av Færder kommune sitt lavterskel tilbud til barn, ungdom og familier. En av hovedoppgavene til nettverkskontakt er fremdeles å være til støtte på ulikt vis til hjelpetjenester som jobber med og rundt barnet.

En av oppgavene er knyttet til å øke kunnskap og kompetanse om barnevernfaglige tema og problemstillinger for alle ansatte som jobber tett på barn i sin arbeidshverdag. Færder kommune har en stilling som nettverkskontakt forebyggende barnevern, og det er Elisabeth Jopperud som har stillingen nå.

I oktober i fjor startet nettverkskontakten med noe nytt, da ansatte i oppvekst fikk invitasjon til digitale treff hver måned på teams i en halvtime om gangen. Temaene som er satt opp er spilt inn fra de ansatte i oppvekst på hva som er ønskelig å få mer kompetanse på innenfor barnevernsfeltet.

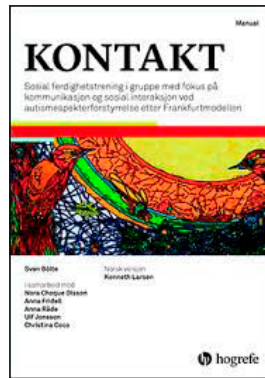
Frem til nå så har teams-øktene handlet om meldeplikt, prosess fra undring til bekymring, den nødvendige samtalen med barn og den nødvendige, men vanskelige samtalen med foreldrene. I mars og april vil det være ny gjennomgang med fokus på hva løser ut meldeplikten og prosessen fra undring til bekymring. Disse øktene vil også bli gjort opptak av og legges på teams på det store lederlaget. Slik at disse snuttene kan være tilgjen-

gelig for flere på andre tidspunkt enn kun når økta foregår.

Nettverkskontakten opplever at det har vært godt oppmøte på øktene og positive tilbakemeldinger på temaene som er tatt opp til nå. Det er planer om å videreføre den forebyggende halvtimen med nettverkskontakt for året 24/25 i samme format som nå og med videreføring av opptak av økta. Innhold og tema vil fortsatt ha fokus på relevante barnevernsfaglige tema, samtidig som tilbakemeldinger fra de ansatte vil påvirke om det blir tatt inn noen andre aktuelle tema som også er kunnskapspåfyll på barnevernsfeltet.

Elisabeth Jopperud

Nettverkskontakt, FærderHuset



Første

KONTAKT-gruppe i Norge

30. januar var 12. og siste samling for en gruppe på 6 ungdommer fra Færder. De har sammen med foresatte gjennomført et kurs med tema sosial kompetanse.

KONTAKT er et gruppetilbud til ungdommer med autismespekterforstyrrelser eller liknende utfordringer. Målet med KONTAKT er å forbedre sosial forståelse og sosial kompetanse, slik at ungdommene kan navigere i sosiale situasjoner på en tryggere måte. Programmet inkluderer en kombinasjon av gruppesamlinger og individuell veiledning, hvor deltakerne lærer om og øver på ulike aspekter av sosial interaksjon. Dette kan inkludere emner som kroppsspråk, empati, vennskap og samtaleferdigheter.

Gjennom en rekke aktiviteter og øvelser, har deltakerne praktisert sosial forståelse og ferdigheter i en trygg og støttende setting. Ungdommene har satt egne mål for hva de ønsker å jobbe med mellom samlingene. Foreldre og omsorgspersoner har også vært involvert gjennom å delta på tre av samlingene, samt å støtte overføring av ferdigheter til hjemme- og skolemiljø.

KONTAKT består av 12 gruppemøter som varer 1,5 timer. Gruppen har hatt samling hver tirsdag i et av rommene på Færderhuset. Ungdommene fant seg fort til rette i de hyggelige lokalene og hvert møte startet med litt enkel servering av mat og drikke.

Ungdommene forteller at de synes samarbeids-

lekene og de praktiske øvelsene har vært det morsomste med kurset. Foreldrene beskriver mange positive endringer i det sosiale samspillet hjemme. De trekker også fram at det har vært fint å møte andre foreldre. Flere av ungdommene sier at de kommer til å holde kontakten etter at kurset er ferdig.

KONTAKT kommer opprinnelig fra Frankfurt og er videreutviklet ved Karolinska Institutet i Sverige der modellen har vært i bruk i en rekke år. Kenneth Larsen fra USN har oversatt materiellet til norsk og samarbeider med Hogrefe om å spre KONTAKT i Norge. Kenneth Larsen, Marcus Hansen fra PPT i Oslo og Nina Vetvik, PPT i Færder har vært kursledere for den første gruppa.

USN vil fortsette samarbeidet og ønsker å følge opp resultatene av dette tilbudet gjennom systematiske evalueringer. Det er allerede knyttet flere master-studenter til prosjektet som har intervjuet ungdom og foreldre. PPT er glad for å kunne gi et gruppetilbud til ungdom med sosiale utfordringer og gleder oss til det videre arbeidet. Ny gruppe starter allerede i mars.

Nina Vetvik
Rådgiver, PPT



Fysisk aktiv læring og aktivitet med høy puls i Torød barnehage

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og fysisk og motorisk utvikling. Barn er naturlig aktive, og vi bør passe på at aktiviteten er tilstrekkelig, allsidig og lystbetont.



I barnehagesammenheng vil mye av den fysiske aktiviteten være i form av kroppslig lek. Det vil si lek med store bevegelser og gjerne høyt tempo og dermed også høy puls. Kvaliteten i barns lek, for å fremme tilstrekkelig fysisk aktivitet, setter krav til oss som jobber med barns oppvekst.

Helsedirektoratet anbefaler barn i barnehagealder å være i jevn aktivitet gjennom hele dagen. Barn under ett år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter. Tid i ro bør begrenses.

1–5 åringer skal være i allsidig fysisk aktivitet med varierte bevegelser, aktivitet og lek i minst 180 minutter, altså til sammen 3 timer, fordelt utover dagen. For barn i alderen 3–5 år bør minst 60 minutter av aktiviteten være i moderat til høy intensitet der barna blir varme, andpustne og slitne.

Færder kommunes Helhetlige plan for oppvekst (HPO) er tydelig på tiltak og satsinger innenfor området fysisk helse. For barnehage er dette en satsing på mer og bedre fysisk aktivitet i leken i

barnehagealder, omtalt som «Aktiv i barnehagen». Torød barnehage har jobbet systematisk og godt over tid med «Aktiv i barnehagen». Gjennom et tydelig fokus på «fysisk aktiv læring» og «fysisk aktivitet med høy puls» har barnehagen kompetansehevet seg på dette området og trolig økt tilførselen av helsefremmende faktorer i barnegebarnas hverdag. Torød barnehage har prioritert tid og ressurser til dette blant annet gjennom:

- Kompetanseheving på planleggingsdager, ped.ledermøter og personalmøter.
- Systematiske utprøvinger av ulike former for lek og aktiviteter.
- Deling av erfaringer fra utprøvingene.
- Å bruke profesjonsfellesskapet som utviklingsarena.
- En rød tråd i satsingen over tid, og et tydelig fokus på området i barnehagens planer.
- Innkjøp av utstyr til å forsterke satsingen.
- Egen teamskanal med inspirasjon og deling innenfor området.
- Dedikerte ledere og ressurspersoner som følger opp på ulike måter.
- Videreutdanning av pedagoger innenfor fagfeltet «fysisk aktivitet i barnehagen».

Færder kommunes Helhetlige plan for oppvekst (HPO) verdsetter fysisk aktivitet som en av de viktigste helsefremmende faktorene vi kan gi barn. Og allerede i HPO-modellens jordsmonn nevnes lek og aktivitetsbasert læring. Jordsmonnet er vekstbetingelser som bør være på plass for at barn og unge får en så unik oppvekst som mulig. HPO har definert fire områder der økt tilførsel av helsefremmende faktorer vil ha særlig stor effekt. Disse områdene er fysisk helse, psykisk helse, kompetansegrunnmur og bærekraftige liv. De fire områdene må naturlig nok ses i sammenheng, men hvert område har noen tiltak som skal øke

tilførselen av helsefremmende faktorer innenfor områder.

Barnehagen er en av de aller beste arenaene for å gi barna den fysiske aktiviteten de har behov for, her og nå og på lengre sikt, og barnehagen er en av de aller beste arenaene for å utjevne de forskjellene vi vet finnes i barns daglige aktivitetsnivå. Torød barnehage er et godt eksempel på en barnehage som prøver å få til dette, og som ser potensialet som finnes i å se læring, lek og fysisk aktivitet i sammenheng. Dette er inkluderende praksis! Denne våren har Torød barnehage et spesielt fokus på potensialet som finnes i «risikolek» og den fysiske aktivitetens gevinst på den psykiske helsen, både på kort og lang sikt. Det skal bl.a. samarbeides med USN (Universitetet i Sør-Øst-Norge) på en av barnehagens planleggingsdager denne våren.

Regelmessig fysisk aktivitet påvirker barns evne til å organisere og planlegge hverdagen, og vi ser gode effekter på læring, konsentrasjon, søvn og samspill med andre barn. Barn som er fysisk aktive har ofte bedre selvbilde enn barn som er lite fysisk aktive, og livskvaliteten blir bedre grunnet økt trivsel.

Både prioritering av kompetanseheving og tid i hverdagen kan være utfordrende å få til. Vi må øve oss og vi bør ha fokus og prioritere over tid. Torød barnehage er et godt eksempel på en virksomhet som prøver å utgjøre en forskjell innenfor dette viktige område.

Jan Kristian Johansen

Rådgiver, oppvekst

