

22. Juni 2021

Sundhedspolitik i dagtilbud Sydvest

Randers kommune påbegyndte i 2013 et bevidst arbejde med sundhed og sundhedsfremme for alle borgere.

En del af dette arbejde sker i dagtilbud.

Denne sundhedspolitik skal forsøge at samle en palet af andre delpolitikker, som alle influerer på børnenes sundhed og trivsel.

Indholdsfortegnelse i alfabetisk orden:

- Bevægelsespolitik
- Fødselsdagspolitik
- Hygiejnepolitik
- Indeklimapolitik
- Kostpolitik
- Rygepolitik
- Solpolitik
- Søvnpolitik
- Trivselspolitik

Bevægelsespolitik

Mål:

- At børn i en tidlig alder opnår bevægelsesglæde og forståelse for egen krop
- At bevægelse bliver en naturlig del af børns hverdag
- At børn lærer om sunde og sjove alternativer til stillesiddende aktiviteter
- At styrke børns motorik, indlæring og koncentrationsevne
- At gøre børn mere selvhjulpne i hverdagen
- At forebygge livstilssygdomme og overvægt allerede i småbørnsalderen
- Rammerne for bevægelsespolitikken tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet til børn og unge. Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a. at alle børn under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Man kan få yderlig information om bevægelse og dens betydning på sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk.

Vi ønsker at skabe en kultur, hvor fokus er på det hele barn. Hermed mener vi, at det er vigtigt, at vi skaber muligheden for, at alle børn kan udvikle sine kompetencer; personligt, socialt,

sprogligt, kognitivt, kropsligt og kreativt. Samtidig ved vi fra forskning, at der er nogle grundlæggende forudsætninger, som skal være opfyldt for at der kan ske udvikling.

Disse forudsætninger er udvikling af de primære sanser; taktilsansen, labyrintsansen, muskelled-sansen og balancen.

Udvikling af disse sanser kan ske ved at børnene bliver udfordret gennem mange forskellige former for bevægelse, hvilket vi har valgt at sætte fokus på fremover.

Vi ser en række kerneværdier, som dette fokus kan afstedkomme:

På det personlige plan:

- Lyst til og glæde ved at være fysisk aktiv
- Trivsel
- Naturlig tilgang - balance ml. ro og bevægelse
- Personlig udvikling - selvværd, selvtillid, hvile i sig selv
- Kropsbevidsthed/kropskendskab
- Sanserbevidsthed
- Mod til at eksperimentere
- Grundlæggende sunde vaner
- NUZO - nærmeste udviklingszone
- Holistisk menneskesyn - helhedssyn

På det relationelle plan:

- Sammenhold
- Inklusion
- Fokus på fællesskab - fælles oplevelser
- Færre konflikter
- Gensidig inspiration

Medarbejdernes rolle:

- Engagement
- Indhentning af ny viden
- Rollemodel - gå foran
- Struktureret tilgang
- Tænke krop og bevægelse ind i pædagogisk praksis

Forældrenes rolle:

- Opbakning til barnet og afdelingen - tal positivt/opmuntre barnet til at udfordre sig selv
- Være rollemodel
- Sørge for passende påklædning

Fødselsdagspolitik

Børnenes fødselsdage er en årlig begivenhed, som betyder rigtig meget for det enkelte barn. Det vil vi gerne fejre, sådan at

barnet kommer i centrum og er sammen med kammeraterne om en festligholdelse.

En børnefødselsdag er en del af vores pædagogiske aktiviteter sammen med børnene, hvor læringstemaer som kulturelle udtryksformer, personlige kompetencer og sociale relationer og krop og sundhed, er i spil.

Der er forskellige former for vilkår i de enkelte afdelinger. Derfor vil afholdelse af fødselsdage være lokalt fortolket. Fælles er dog, at det der serveres i åbningstiden, skal efterleve kostpolitikken, og dette gælder også på hjemmeadresser.

Det er lokalt, at man vurderer hvad der er muligt, med de vilkår der er til stede. Eksempelvis personaletid og anden økonomi.

Private fødselsdagsinvitationer

Hvis barnet inviterer udvalgte børn bedes det formidles og arrangeres udenfor afdelingens rammer og åbningstid, da det kan give anledning til eksklusion.

Det anbefales at undlade private arrangementer, da det ikke understøtter inklusionsarbejdet i børnenes dagligdag.

Hygiejnepolitik

Formålet, med at have en hygiejnepolitik her i afdelingen, er at forebygge og begrænse smitsomme sygdomme blandt børn og personale. Vi ønsker ikke at skabe et sterilt hospitalsmiljø, derfor handler det for os om at bruge vores sunde fornuft sammen med konkret viden.

Smittekilder

Når mange mennesker er samlet, øges risikoen for at blive smittet med infektionssygdomme. Nogle sygdomme smitter allerede før, den kan ses, f.eks. børnesygdomme. Man kan blive smittet på forskellige måder enten direkte eller indirekte. De fleste smitsomme sygdomme spredes via hænderne, f.eks. forkølelse, diarre, opkastninger, øjenbetændelse og børneorm.

Smitsomme sygdomme

Når et barn starter i afdelingen, skal der altid oplyses om, hvordan vi og I skal forholde jer ved sygdom. Af hensyn til de øvrige børn, forældre og personale forventer vi, at få besked hvis et barn er sygt især når det drejer sig om en smitsom sygdom. Børn skal kunne følge den pædagogiske hverdag, når de afleveres. Børn som ikke er i stand til dette, skal blive hjemme.

Rene hænder

Smittespredning kan reduceres væsentlig ved god håndhygiejne. Derfor lærer vi børnene - og os selv - at vaske hænder jævnligt.

Indeklimapolitik

Indeklimaet har stor betydning for børns sundhed, samt trivsel og indlæring - og derfor ønsker vi også at skabe de bedst mulige betingelser for dette i Dagtilbud Sydvest.

Indeklima omfatter elementerne luft, lyd, lys og temperatur. Væsentlige forhold, der har betydning for indeklimaet, er udformningen af bygninger, herunder ventilations- og akustiske forhold. Indeklimaet afhænger også af antallet af brugere ift. rummets størrelse, samt af daglige rutiner for bl.a. oprydning, rengøring og støjniveau.

I Dagtilbud Sydvest arbejder vi med at sikre et godt indeklima på følgende måde:

LUFT:

Dagtilbuddet er et fuldstændigt røgfrit miljø. Vi sikrer luftens kvalitet ved anvendelse af godkendte ventilationssystemer, der jævnligt kontrolleres og justeres. Der luftes ud flere gange dagligt med gennemtræk. Husene forsøges indrettet med rengøringsvenlige overflader, der ikke holder på støv. Der anvendes miljø- og energivenlige rengøringsprodukter, som ikke efterlader skadelige stoffer i luften.

LYD:

For at minimere støj i dagligdagen kan der anvendes støjdæmpere. Rummene indrettes med små rum i det store rum, for at sikre ro til fordybelse. Pædagogiske aktiviteter planlægges ofte i mindre grupper, da dette understøtter DCUMS* anbefaling om at tilpasse antallet af børn til rummets størrelse.

LYS:

Vi forsøger at opnå en jævn behagelig belysning ved brug af såvel indirekte som direkte lyskilder. Der sikres mulighed for at justere sollysets indtrængen ved hjælp af gardiner eller solsejl. Brugen af kunstigt lys begrænses i de perioder, hvor naturligt dagslys er tilstrækkeligt.

TEMPERATUR:

Det tilstræbes at rumtemperaturen ligger mellem 20 og 22c, hvilket følger DCUMS anbefaling. Ved vindueskilder med direkte solindfald, der påvirker temperaturen, sikres mulighed for afskærmning. Det kontrolleres med jævne mellemrum, at indstillingen på ventilation og termostat er korrekt.

Kostpolitik

I forhold til børns kost er der et vist råderum (den plads i kosten, der kan bruges på tomme kalorier, uden at det går ud over næringsstof sammensætningen = sundhed) og det er vores opfattelse, at afdelingen skal bruge så lidt af dette råderum hver dag som muligt. På den måde bliver det hovedsageligt

forældre, der udfylder råderummet efter egne holdninger til sund/usund kost.

De officielle kostråd består af syv kostråd samt et par supplerende tips:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Vigtige tips:

- Begræns madspild
- Gå efter nøglehullet

Derfor tilbydes børnene:

En sund morgenmad i alle afdelinger for alle børn.

I alle dagtilbuddets afdelinger er der frokost ordning, samt formiddags og eftermiddagsmad. Alle steder følger måltiderne Sundhedsstyrelsen retningslinjer og der er fokus på et sundt, varieret og appetitligt tilbud. Børnene drikker vand og mælk til måltiderne. Der må ikke medbringes andre former for drikkevarer hjemmefra (med mindre det er en del af en lægelig vurdering). Børn under 1 år får modermælkserstatning.

Rygepolitik

På baggrund af Byrådets beslutning:

- Rygning er en privat sag og må derfor ikke foregå i arbejdstiden
- Det vil ikke fremover være tilladt at ryge i bygninger og biler, der anvendes til kommunalt formål
- Den enkelte arbejdsplads sikrer, at der eksisterer udendørs rygemuligheder
- Randers Kommune tilbyder gratis rygestopkurser til ansatte, der ønsker at holde op med at ryge

Gælder følgende i dagtilbud Sydvest:

- Det er ikke tilladt at ryge på Randers Kommunes matrikler eller i arbejdstiden. Dette er også gældende for gæster på vores matrikler.

Denne politik gælder også E-cigaretter og lignende.

Solpolitik

Formål

Vi følger vores solpolitik for at sikre, at ingen børn eller medarbejdere i vores afdeling oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede.

Forældrene:

Forældrene smører deres børn med solcreme om morgenen. Sikrer børnene har hensigtsmæssigt tøj med der dækker en del af huden og evt. solhat med.

Vi tager udgangspunkt i retningslinjerne fra kræftens bekæmpelses solkampagne "Skru ned for solen". Det betyder, at vi har en solpolitik der gælder i perioden fra april til september og sætter fokus på at beskytte børnene mod solens skadelige påvirkninger. Det gøres primært ved:

- At børn og medarbejdere solsikker sig mellem 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere.
- At en kombination af skygge, solhat, tøj og solcreme (hvor tøjet ikke dækker), er den bedste måde at sikre sig på.
- Søge skygge, f.eks. under træer, overdækninger, solsejl når det er muligt.
- Smøre børnene med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, mindst en gang om dagen, typisk ved middagstid. Vi bruger mindst faktor 15. Her er vi opmærksomme på særlig sarte børn.
- Være gode rollemodeller for børnene.
- Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen
- På meget solrige og varme dage er der mulighed for at søge ind.

Søvnpolitik

1. Fakta om børns søvn

- De første 2 leveår er søvn den vigtigste aktivitet/beskæftigelse
- Søvn påvirker børns udvikling, både fysisk, følelsesmæssigt, indlæringsmæssigt og socialt
- Sunde, glade og kvikke børn fås ved nok søvn. Veludhvilede børn = glade og kvikke børn
- Søvn skal ses som noget positivt og er lig med heling. Fx ved sygdom og tristhed
- Alle børn vågner i løbet af natten. Gennem en hel nattesøvn er der forskellige stadier deriblandt en meget let søvn med naturlige opvågninger. Nogle børn falder i søvn igen med det samme, mens andre har brug for hjælp til at falde i søvn igen
- En af de største stressfaktorer hos børn er for lidt søvn. Det er medskaber til konflikter med andre børn

- Søvn er et fysiologisk behov - børn sover det de skal og bør ikke vækkes
- Søvnmangel, fx for kort lur, øger natlig opvågning
- Separationsangsten toppe ved 18-20 måneders alderen og kan også være med til at øge natlige opvågninger
- For lidt søvn svækker immunforsvaret og øger risikoen for sygdom
- Uden den nødvendige søvn bliver børnene rastløse, humøret bliver dårligere og børnene har nemt til tårer. Dette har konsekvenser for hvordan børnenes dag bliver i afdelingen, hvilket også har indflydelse på fællesskabet og hele gruppens dag.
- Børn i dag er i afdelingen mange timer, derfor vil mange gøre hvad de kan for at få mere tid sammen med mor og far, fx om aftenen når det er sengetid. Mange vil kalde, stå op osv. for at få bare lidt ekstra tid sammen med sine forældre.

2. Børns søvnbehov

- 6 - 12 måneder: 14-15 timer
- 1 - 3 år: 12-14 timer
- 3 - 6 år: 10-12 timer

3. Sådan sover vi

● I vuggestuen.

Børn under 1 år puttes efter behov. Mange børn sover to lure når de starter, og vi følger barnets rutiner

- Børn over 1 år sover som udgangspunkt en lur og puttes efter frokost, altså mellem kl.11.15 og 11.50
- Børn under 2 år puttes i barnevogn eller krybbe og vækkes som udgangspunkt ikke
- Børn over 2 år sover som udgangspunkt indenfor på madrasser på en af stuerne (Ikke i alle afdelinger). Så vidt det er muligt tager vi hensyn til det enkelte barns behov, ift. hvornår de bliver rykket indenfor. Der holdes løbende opsyn med de sovende børn. Enten direkte opsyn eller via alarmer.
- Krybberummet overvåges med babyalarmer i tilfældet af at det ikke er muligt at have en voksen til opsyn under hele sovestunden.
- 3 måneder før vuggestuebarnet skal i børnehaven påbegyndes et samarbejde med forældrene om overgangen til børnehaven, hvor sovemulighederne er meget færre.

● I børnehaven.

Vores holdning er, at de børn, der starter i børnehaven og stadig har brug for en middagssøvn, får lov til at sove.

4. Forventninger

- Vi forventer at børnene møder friske og veludhvilede i afdelingen - dvs., at de er kommet i seng i ordentligt tid,

og at de kan deltage i afdelingens rutiner, aktiviteter og kan indgå i fællesskabet

- Vi forventer, at I kommer og snakker med os, hvis der er udfordringer/problemer/ændringer i børnenes søvnmønster

Trivselspolitik

Mål

Ved at udforme en trivselspolitik vil dagtilbud Sydvest blandt andet medvirke til:

- At børnene oplever at være en del af et fællesskab og oplever dette som stimulerende for følelsen af selvværd.
- At børnene drager omsorg for hinanden, så den enkelte oplever institutionen som et trygt sted at være.
- At skabe et positivt samarbejde mellem børnehave og hjem, hvor man møder hinanden med gensidig respekt.
- At skabe så optimale rammer som muligt for indendørs og udendørs aktiviteter.
- Der vægtes at børn får frisk luft hver dag.

Delmål:

- At der arbejdes på en fælles forståelse af trivsel ud fra dagtilbuddets værdier blandt børn, forældre og pædagoger.

Handling:

- Initiativer, som letter overgange.
- Forældresamtaler.
- Samarbejdskultur omkring det enkelte barn i hverdagen.
- Arbejde med inklusion ud fra et anerkendende perspektiv.
- Fællesaktiviteter i aldersopdelte grupper og i temaer på tværs af grupperne som skaber fælles læring, udfordringer.
- At der arbejdes ud fra de 6 læreplanstemaer, så børnene får en alsidig udvikling, der gør børnene til hele mennesker med mange ressourcer og kompetencer.
- Forældremøder.
- Mulighed for stille aktiviteter og fysiske udfoldelser.
- Frisk luft.