



Godt nytt år og vel blåst 2017. Håper det var et år med mye fysisk aktivitet 😊

Aktiv barnehage har hatt flere aktiviteter i løpet av 2017. Det største arrangementet var uten tvil dagskonferansen som hadde 175 påmeldte deltagere. Dessverre var det dårlig vær og stengte fjelloverganger flere steder i fylket, men 133 deltagere kom seg helt frem og fikk en dag med mye faglig påfyll.

I juni arrangerte vi aktivitetslederkurs der Inger Wallem Krempig og Kari Wallem Bøe ledet oss gjennom mange artige aktiviteter som får opp pulsen både hos barn og voksne i barnehagen. Det var en super dag med høyt tempo og mye latter. Per nå er vi i gang med å planlegge et vinteraktivitetskurs som skal finne sted i mars. Mer info om dette kommer.

Undertegnede har vært på personalmøter i 14 ulike barnehager hvor jeg har snakket om fysisk aktivitet og hvorfor det er så viktig at barn er fysisk aktive hver eneste dag. Det betyr at det er 13 barnehager som ikke har hatt besøk ennå. Det er fortsatt muligheter, så ta kontakt dersom dette er ønskelig.

Alle barn bør være i fysisk aktivitet med moderat til hard intensitet i minimum 60 minutter hver eneste dag. (Helsedirektoratet.no)

I høst har mye av fokuset vært på aktivitetsmålinger. Vi er så heldig at vi har fått låne 20 aktivitetsmalere fra UiT Norges Arktiske Universitet og i høst har vi målt aktivitet i åtte ulike barnehager i Alta. Resultatene er spennende og viktig for oss som jobber med barn. De viser at guttene er mer aktive enn jentene, det er store ulikheter mellom barnehagene i Alta, og det kan være store ulikheter mellom avdelingene innad i samme barnehage.

Resultatene viser at 2/3 av jentene og 3/4 av guttene oppfyller helsedirektoratets minimumsanbefaling om 60 minutter aktivitet med moderat til høy intensitet mens de er i barnehagen. Det er bra, men det betyr også at 1/3 av jentene og ¼ av guttene ikke oppfyller minimumsanbefalingene. Med kunnskapen om hvor viktig fysisk aktivitet er for fysisk og psykisk helse, helseutfordringene vi har i vår kommune og kunnskap om at helsevaner etableres i svært ung alder, forteller resultatene at behovet for en videre satsning på fysisk aktivitet i barnehagen er til stede.

Barnehager og skoler med fokus på fysisk aktivitet og kosthold er fremtidsrettet og tar ansvar for barnets helse. Hvis vi i Aktiv barnehage får det som vi ønsker fortsetter vi med Aktiv barnehage i hele 2018, men flytter fokuset gradvis over på kosthold. I tillegg har vi søkt om penger for å kunne gjøre Aktiv skole.

I januar vedtok Stortinget at det skal innføres 60 minutter daglig fysisk aktivitet for alle skolebarn. Dette står allerede i kommunens Plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv som ble vedtatt i 2017. For å kunne gjennomføre dette har vi trua på aktiv læring. Å kombinere fysisk aktivitet og fag har gitt svært positive resultater i form økt trivsel, mindre mobbing og bedre faglige prestasjoner på skolene



der dette er prøvd ut. I løpet av 2018 håper vi at det er Alta sin tur å øke fokus på kosthold og fysisk aktivitet i skolen.

Synes du dette høres spennende ut? Da kan du lese mer om hva de har gjort i Horten og i Sogndal ved å se på disse linkene:

<https://www.horten.kommune.no/fokus/hopp-helsefremmende-oppvekst.18643.aspx>

www.askbasen.no

Med ønske om et aktivt 2018☺

Tonje Emaus, prosjekt Aktiv barnehage