

Sundhedsstrategi for Område Smørum



Formålet med [denne](#) strategi er, at vi i områdets institutioner skaber rammer og retningslinjer for den generelle sundhedsfremmende og forebyggende indsats, som vi i hverdagen skal arbejde med.

Egedal kommune har valgt det 4-årige politiske mål "Sund i Egedal" og ønsker dermed, at institutionerne skaber mulighed og rum for alle børns sundhed, trivsel, udvikling og læring. Dette skal bl.a. opnås ved, at alle institutioner skal leve op til grundniveauet i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Forebyggelsespakkerne indeholder faglige anbefalinger til en kommunal sundhedsfremmende og forebyggende indsats af høj kvalitet.

I Område Smørum ønsker vi, at skabe muligheder der sikrer dette bedst muligt. Der er mange faktorer der spiller ind, når vi gerne vil understøtte sundhedsfremmende og forebyggende indsatser.

I område Smørum arbejder vi altid med barnets bedste i fokus, da barnet er vores primære opgave. Vi har arbejdet med at definere områdets kerneopgave og den er følgende:

- ❖ *I relationer og samarbejde giver vi mulighed for, at barnet kan udvikle sig til et livsdueligt individ.*

Vi arbejder i vores sundhedsstrategi derfor ud fra følgende overskrifter:

- 1) Mad og måltider**
- 2) Fysisk aktivitet**
- 3) Overvægt**
- 4) Mental sundhed**
- 5) Seksuel sundhed**
- 6) Hygiejne**
- 7) Solbeskyttelse**
- 8) Tobak, stoffer og alkohol**

Disse retningslinjer gælder for alle institutioner i området. Institutionerne kan vælge at udarbejde yderligere stramninger som tillæg. Sundhedsstrategien er præsenteret i Områdebestyrelse og MED-udvalg som har haft mulighed for at komme med input og refleksioner. Derefter er den godkendt.

Godkendt i Juni 2016

Indhold

Mad og måltider	5
Mad tilberedt i institutionen:	5
Morgenmad.....	6
Institutioner med forældrebetalt madordning	6
Institutioner uden madordning	6
Fødselsdage	7
Maddage i institutionen.	7
Frugtordning.	7
Forældrenes ansvarsområder:	7
Fysisk aktivitet.....	8
I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. børnenes bevægelsesglæde ved:.....	8
Forældrenes ansvarsområde:	8
Personalets arbejdsmiljø:.....	8
Overvægt	9
Forældrenes ansvarsområder:	9
Personalets arbejdsmiljø:.....	9
Mental sundhed.....	10
Trivsel	10
I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. barnets trivsel ved:	11
Mobning	11
Indretningens og pædagogikkens betydning for den mentale sundhed	11
Søvn	12
I det pædagogiske arbejde understøtter vi barnets søvn ved.....	12
Forældrenes ansvarsområder i forhold til barnets mentale sundhed:	12
Personales psykiske arbejdsmiljø:.....	13
Seksuel sundhed	13
I det pædagogiske arbejde understøtter vi barnets naturlige seksuelle udvikling ved bl.a.:	13
Hygiejne.....	14
Smitsomme sygdomme	14
Rengøring.....	14
I den pædagogiske praksis understøtter vi en god hygiejne ved:	14
Forældrenes opgave er:.....	15
Personales arbejdsmiljø:.....	15
Solbeskyttelse.....	16

Vi tilrettelægger bl.a. det pædagogiske arbejde i forhold til solbeskyttelse således:	16
Forældrenes ansvarsområder:	16
Personalets arbejdsmiljø:.....	16
Tobak, alkohol og stoffer	16

Mad og måltider

”Mad og måltidsoplevelser bør forbindes med glæde og nydelse og er vigtige elementer i opfattelsen af det gode liv”.(Citat fra ucl.dk)

Kostvaner er afgørende for børns vækst og udvikling og idet børnene tilbringer mange timer i områdets institutioner, vil vi gerne være med til at ligge fundamentet for en god maddannelse. Hvis børnene spiser sundt og varieret i løbet af dagen, gavner det deres helbred og velbefindende og de får mere energi og bedre koncentrationsevne. Der er forældrebetalt madordning i flere af områdets institutioner. Erfaringen viser, at madordninger gør børn madmodige og øger deres lyst til at smage på mange forskellige fødevarer

Maddannelse er ikke kun kosten - stemningen omkring måltidet, rutinerne, muligheden for at tale og lære om sund mad samt personalet som rollemodel har også stor betydning for børnenes trivsel.

I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. børnenes maddannelse ved:

- ❖ at børnene indtager deres måltider i en rar og nærværende atmosfære med kendte rutiner og personaler
- ❖ at børnene deltager i det praktiske omkring måltidet, f.eks. at dække bord og rydde op
- ❖ at arbejde pædagogisk med det enkelte barns selvhjulpenthed omkring hele måltidet, så barnet efterhånden selv kan hælde vand/mælk op, spise med bestik og administrere madpakken
- ❖ at italesætte maden og måltidet på en positiv måde
- ❖ at der arbejdes med den pædagogiske praksis i hvert enkelt hus vedr. måltidet, maddannelsen og den professionelle tilgang

Mad tilberedt i institutionen:

Når vi tilbereder mad i institutionen, overholder vi fødevestyrelsens retningslinjer omkring måltider til børn i daginstitutioner. Disse redigeres løbende og kan findes på deres hjemmeside: www.altomkost.dk.

Ifølge fødevestyrelsens retningslinjer anbefales det, at der serveres vand til alle måltider. Institutionen kan vælge at servere 1 glas mælk dagligt til børnene.

Hvis der serveres mælk i institutionen følger vi følgende retningslinjer:

Yngre end 12 måneder	Modermælkserstatning eller vand
1-årige børn	Letmælk
Børn fra 2 år	Mini-, skummet- eller kærnemælk

Vi har valgt, at alle vuggestuebørn i området tilbydes mælk dagligt. Sutteflasker med modernmælkserstatning medbringes hjemmefra, da dette betragtes som en del af barnets madpakke. I institutioner med madordning er modernmælkserstatning en del af forældrebetalingen.

Til vuggestuebørn serveres der ikke hvidt sukker og fødevarer med større mængder raffineret sukker. Hård frugt som gulerødder og æbler skal koges, rives eller skæres i små stykker inden

servering. Desuden må der ikke serveres honning, nødder, popcorn, riskiks eller mere end 50 gram rosiner om ugen.

Morgenmad

Institutionerne kan vælge om der serveres et let morgenmåltid i institutionen. Hvis der er morgenmad vil denne bestå af havregryn med mælk eller havregrød. Det står på institutionernes hjemmesider, om der serveres morgenmad og i hvilket tidsrum.

Institutioner med forældrebetalt madordning

I institutioner med forældrebetalte madordninger serveres der kolde og varme måltider, som leveres semiforberedte af firmaet Fru Hansens kælder. Der er ansat en køkkenmedarbejder i alle huse, som står for tilberedning af maden. Kosten er 85 % økologisk og alle måltider er tilberedt efter sundhedsstyrelsens retningslinjer. Der hænger synlige madplaner i alle huse. Forældrene i institutionen får udleveret et login, så de selv kan gå ind på Fru Hansens hjemmesiden <http://www.fruhansenskaelder.dk/> og følge med i ugens menu. Vi har et erfaringsnetværk i området hvor køkkenmedarbejderne udveksler erfaringer og

Det er aftalt i området, at der i huse med madordning er beskrevet en pædagogisk praksis, der understøtter en god maddannelse, modighed omkring nye smagsoplevelser og barnets alsidige valg af mad. Personale i institutioner med madordning deltager i spisningen og kan spise et pædagogisk måltid, hvilket svarer til 1/3 børneportion. Personalet skal være opmærksomme på, at de er rollemodeller og derfor skal foregå med det gode eksempel i forhold til at smage på forskellige fødevarer og udvise bordskik.

Der serveres økologisk mælk til børnene, for at understøtte den økologiske linje i institutioner med madordning.

Der er valg til madordningen i lige år. Det er regeringsbestemt, at der skal tilbydes frokostordning til alle børn i daginstitutioner i Danmark. Så frem et flertal af forældrene ikke ønsker at deltage kan madordning fravælges.

Institutioner uden madordning

I institutioner hvor børnene medbringer madpakker hjemmefra henstiller vi til, at forældrene understøtter sunde madvaner hos eget barn. Vi respekterer, at madpakken er en kærlig hilsen til barnet hjemmefra. Det er forældrenes opgave at sørge for, at barnet har en god og mættende madpakke, samt mellemmåltider med til dagen. Dette gælder for både vuggestue- og børnehavebørn.

For alle børn er det vigtigt, at madpakken er nem at spise. Den skal se lækker ud også efter udpakning. Der må også gerne være en lille sund overraskelse. Det kan være et stykke pizza fra dagen før, lidt udskåret eller tørret frugt eller måske en farverig serviet.

Børnenes appetit kan svinge rigtig meget. Nogle dage spiser de meget, og andre næsten ingenting. Det er vigtigt, at maden hver dag passer til den gode appetit. Der må hellere komme noget retur, end der må være for lidt.

I området kan medarbejderne vejlede forældre i den gode madpakke. Der kan findes også inspiration på områdets hjemmeside.

Fødselsdage

Fødselsdage opfattes som lejlighedsvisse arrangementer i institutionerne og i den forbindelse gælder sundhedsstyrelsens retningslinjer for dette

- ❖ Vi fejrer gerne børnenes fødselsdage i institutionerne
- ❖ Der findes mange individuelle traditioner omkring fødselsdage i husene.
- ❖ Hver personalegruppe udarbejder retningslinier omkring hvordan der fejres fødselsdage i institutionen. Disse retningslinjer kan læses på husenes hjemmesider.
- ❖ I forhold til servering af sukker til børnene overholder vi sundhedsstyrelsens retningslinjer der beskriver, at børn i vuggestueafdelinger ikke skal have sukker eller fødevarer med større mængder raffineret sukker i daginstitutionen, mens børn i børnehaver kan få sukker i mindre omfang.
- ❖ Vi ser gerne, at der serveres sunde alternativer til fødselsdage f.eks. frisk frugt, grøntsager, boller, pizzasnegle ell. lign.
- ❖ Spørg i institutionen i forhold til husets retningslinjer for at tage hjem til fødselsdage

OBS: I vuggestueafdelingerne må der ikke deles nødder, popcorn, riskiks eller rå hård frugt ud. Vær desuden opmærksom på at børnene kun må få ca. 50 g. rosiner om ugen.

Der kan findes mere inspiration til børnefødselsdagen på områdets hjemmeside.

Maddage i institutionen.

Hvis der afholdes maddage i institutionen er det en mulighed, at forældre medbringer madvarer hjemmefra, som personalet efterfølgende tilbereder sammen med børnene. Til disse arrangementer må forældre kun medbringe madvarer, der ikke er let fordærlige. Dvs at der kan medbringes frugt, grønt, konserves, røget ellers saltet kød, æg mm. Der må IKKE medbringe rå kød, pålæg eller frossen fisk eller kød. Institutionen kan ikke vide om køllevejen er overholdt og om der derfor er kommet bakterier i maden på vejen imellem hjem og institution. Reglerne er besluttet i fødevarestyrelsen for at sikre, at børn ikke får madforgiftning i daginstitutionen.

Hvis disse madvarer skal bruges til maddagen kan institutionen vælge at købe disse på eget budget.

Frugtordning.

Nogle forældreråd vælger at starte en forældrebetalt frugtordning i institutionen. Personalet må ikke være en del af håndteringen af evt. betaling i forbindelse med disse ordninger. Det er personalets og områdebestyrelsens holdning, at forældre ikke skal pålægges unødigt brugerbetaling – og derfor opfordrer vi til, at etablere ordninger hvor betalingen kan være i et niveau, hvor alle forældre har mulighed for at deltage.

Forældrenes ansvarsområder:

- ❖ At gøre madpakken indbydende og sikre, at den understøtter en sund tilgang til mad med groft brød, grøntsager og frugt hver dag.
- ❖ At hjælpe barnet ved at sørge for, at al den mad, som gives med i madpakken er mad, som barnet frit kan vælge imellem.
- ❖ At forholde sig positivt til barnet, selvom det ikke har haft en stor appetit og derfor ikke har spist sin mad i madpakken den dag.

Fysisk aktivitet

I Område Smørum ser vi bevægelse og fysisk aktivitet som en naturlig del af hverdagen. Nyere forskning viser, at børn opnår mange kompetencer ved at være fysisk aktive, og vi ser det som en væsentlig opgave at understøtte dette. At bruge sin krop har betydning for en lang række ting, bl.a. læring, sociale kompetencer og barnets selvværd og så er det regulært forebygger sygdomme. I området har vi derfor fokus på, hvordan vi i dagtilbuddene kan være med til at forebygge, at børnene bliver overvægtige eller udvikler manglende lyst til fysiske aktiviteter.

Det er en vigtig del af det pædagogiske arbejde, at handle i forhold til børn med en ikke-alderssvarende motorik, for lav eller høj muskeltonus og/eller et lavt aktivitetsniveau. Når vi møder disse børn, vil vi planlægge arbejdet således, at vi kan styrke det enkelte barns motoriske udvikling. Vi vil desuden dele bekymringen med forældrene, så barnet styrkes og udfordres både i institutionen og i hjemmet. I de tilfælde, hvor der er behov indstilles barnet til motorikkonsulenten.

Egedal kommune har en motorik konsulent. Hun holder løbende undervisningsforløb, hvor hun inspirerer medarbejderne i, hvordan der kan arbejdes med børnene ift. fysiske lege der styrker deres muskler, knogler, kondition og motoriske udvikling.

I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. børnenes bevægelsesglæde ved:

- ❖ at være aktivt deltagende og engagerede rollemodeller
- ❖ at gøre fysisk aktivitet til en naturlig del af dagen inde som ude
- ❖ at tilstræbe, at alle børn er ude dagligt
- ❖ at planlægge aktiviteter, hvor børnene oplever at mærke egen krop, udfordrer kroppens formåen og bevægelsesglæden
- ❖ at planlægge aktiviteter, hvor børnene oplever ro, afstresning, lærer selvregulering og fordybelse
- ❖ at legepladserne er indrettet med mulighed for at opøve og udfordre børnene motorisk
- ❖ at inde-miljøerne fordrer til bevægelse og fysisk aktivitet
- ❖ at planlægge voksenstyrede bevægelsesaktiviteter der er målrettet børnenes udviklingstrin
- ❖ at planlægge aktiviteter, hvor alle børn får brugt et alsidigt bevægelsesmønster flere gange ugentligt

Forældrenes ansvarsområde:

- ❖ At være deltagende i forhold til at lære barnet selvhjulpenthed omkring påklædning, måltidet og renlighed
- ❖ At understøtte barnets bevægelsesmuligheder ved at sikre, at barnet har tøj og fodtøj, som barnet kan bevæge og må udfolde sig i.
- ❖ At udfordre egen tålmodighed ved at lade barnet gå, cykle og afprøve egen formåen

Personalets arbejdsmiljø:

- ❖ Det er hårdt fysisk arbejde at arbejde i en daginstitution. Hvis personalet ikke er opmærksomme på en god ergonomi og rigtige arbejdsstillinger, bliver kroppen meget slidt.
- ❖ Der er mulighed for at styrke kroppen i løbet af arbejdsdagen f.eks. i fysiske aktiviteter, hvor børnene også deltager.

- ❖ Nye medarbejdere skal introduceres i ergonomi, hjælpemidler og gode arbejdsstillinger af institutionens faste personale eller AMR (Arbejds-Miljø Repræsentant)
- ❖ Der er flere tilbud om fysisk træning for ansatte i Egedal kommune – både i Sundhedscenteret og i kommunens svømmehaller. De daglige ledere og MED-udvalg kan være behjælpelig med informationer om gratis tilbud og muligheden for at få rabatter.

Overvægt

Der er stigende udfordringer med overvægt i det danske samfund. Forskning viser, at en tidlig indsats i forhold til overvægtige børn er meget vigtig, og derfor er vi særligt opmærksomme på disse børn i vores område.

I Egedal kommune er sundhedsplejerskerne uddannet i at vejlede og tilrettelægge kostplaner i forhold til at fremme normalvægt og til forebyggelse af overvægt. Vi inddrager derfor – i samarbejde med forældrene – sundhedstjenesten ekspertise i disse tilfælde.

Det er personalets opgave at arbejde med forebyggelse af drilleri og mobning, der er relateret til overvægt, og at emnet er integreret i arbejdet med trivsel og nedbringelse af stigmatisering og mobberi.

Der kan findes inspiration til handling i "Vejledning om forebyggende sundhedsydelser til børn og unge" som er udgivet af sundhedsstyrelsen og kan findes på deres hjemmeside www.sundhedsstyrelsen.dk

Forældrenes ansvarsområder:

- ❖ At understøtte de ansvarsområder der er beskrevet for forældre under punkterne mad og måltider samt fysisk aktivitet.

Personalets arbejdsmiljø:

- ❖ Som led i arbejdet med de ansattes trivsel på kommunens arbejdspladser arbejdes der med at forebygge mobning og stigmatisering relateret til overvægt på arbejdspladsen.

Mental sundhed

Mental sundhed defineres ifølge WHO som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, indgå i fællesskaber med andre mennesker samt kunne håndtere de forskellige udfordringer, som en almindelig dagligdag kan byde på. (Kilde: Forebyggelsespakken om mental sundhed)

Vi er ifølge loven forpligtet til at arbejde med børnenes læring, trivsel og udvikling samt den pædagogisk kvalitet. Der laves desuden løbende kvalitetskontrol af kommunen. Der arbejdes og måles på følgende måder:

- ❖ Vi arbejde med pædagogiske læreplaner. Læreplanstemaerne beskriver at vi skal arbejde med at styrke barnets personlige, sociale, sproglige, bevægelses, kulturelle og naturfaglige tilgang til læring
- ❖ BørneMiljøVurdering (BMV) – hvor institutionen hvert andet år foretager en vurdering af det fysiske, psykiske og æstetiske børnemiljø
- ❖ Lovpligtigt tilsyn – der udføres hvert andet år tilsyn i alle institutioner i kommunen af de pædagogiske konsulenter. Desuden inddrages de pædagogiske konsulenter til sparring efter behov.

Vi har valgt at tage udgangspunkt i følgende overskrifter for at sikre barnets mentale sundhed i dagtilbuddet

- ❖ Trivsel
- ❖ Mobning
- ❖ Indretningens og pædagogikkens betydning for den mentale sundhed
- ❖ Søvn

Trivsel

Trivsel samler alle begreber om det gode børneliv og er altid omdrejningspunktet i vores arbejde med børnene. Det er vigtigt at personalet arbejder med at understøtte børnenes psykiske velbefindende og robusthed.

Vi arbejde ud fra et inkluderende og anerkendende børnesyn, hvor det er fællesskabets ansvar at rumme barnet og ikke barnets ansvar, at tilpasse sig fællesskabet. Alle pædagoger i området er uddannet i ICDP, som er en metode der tager udgangspunkt i hvordan professionelt personale bedst understøtter barnets udvikling ved at være nærværende og rumme barnet med fokus på barnets intentioner. Metoden basseres på 8 samspilstemaer:

1. Vis positive følelser – vis, at du er glad for barnet/ den unge
2. Justér dig i forhold til barnet og følg dets udspil og initiativ
3. Tal med barnet om de ting, det er optaget af, og prøv at igangsætte en "følelsesmæssig samtale"
4. Vis anerkendelse og giv ros for det, barnet kan
5. Hjælp barnet med at fokusere dets opmærksomhed, således at I får en fælles oplevelse af ting i omgivelserne
6. Giv mening til barnets oplevelser af omverdenen ved at beskrive jeres fælles oplevelser og ved at vise følelser og entusiasme
7. Uddyb og giv forklaringer, når du oplever noget sammen med barnet
8. Hjælp barnet med at kontrollere sig selv ved at sætte grænser for det på en positiv måde – ved at vejlede det, vise positive alternativer og ved at planlægge sammen

I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. barnets trivsel ved:

- ❖ at have en inkluderende og anerkendende tilgang til barnet – vores tilgang til det enkelte barn, er af afgørende betydning for barnets psykiske og sociale udvikling
- ❖ at arbejde med de 8 samspilstemaer, der er beskrevet i ICDP
- ❖ at tage udgangspunkt i barnets ressourcer og kompetencer
- ❖ at have et didaktisk perspektiv på det pædagogiske arbejde, så vi hele tiden gør os overvejelser over, om den praksis vi har, virker, som vi tror den gør.
- ❖ at understøtte barnets tilknytning til meningsfulde fællesskaber, da det har afgørende betydning for barnets mulighed for at være i trivsel og udvikling
- ❖ at have fokus på værdier som respekt, tolerance og omgangstone i institutionen
- ❖ at inddrage relevante tværfaglige samarbejdspartnere efter behov

Mobning

I område Smørum arbejdes der målrettet med at forebygge mobning i alle områdets huse. Personalet er ansvarlige for at gribe ind, hvis de oplever mobning. Det er personalets ansvar at tage hånd om denne uheldige adfærd, der kan have tilstedeværende og langtrækkende konsekvenser for det enkelte barns mentale sundhed.

Personalet arbejder ud fra følgende principper:

- ❖ Personalet er til enhver tid forpligtet til at gribe ind, hvis de oplever at et barn bliver mobbet eller holdt udenfor fællesskabet.
- ❖ Personalet er til enhver tid ansvarlige for at tilrettelægge det pædagogiske tilbud, så børn ikke holdes udenfor fællesskabet.
- ❖ Vi arbejder med forskellige metoder, der har fokus på det inkluderende fællesskab og at nedbringe mobning. Det er bl.a. fri-for-mobberi, slåskultur og trin for trin.
- ❖ Vi arbejder i alle huse målrettet med institutionens ældste børn i forhold til fokus på generel trivsel og antimobning. Dette er en fast del af arbejdet i førskolegrupperne.
- ❖ Vi har i området investeret i KAT-kassen (**K**ognitiv **A**ffektiv **T**ræning), som er et samtaleredskab, der er udviklet specielt til børn med udfordringer i at indgå i sociale fællesskaber

Forældrene i området har følgende ansvar i forhold til at forebygge mobning:

- ❖ at være opmærksom på at snakke med eget barn om, at nedbringe mobning og stigmatisering af institutionens øvrige børn
- ❖ at kontakte personalet, hvis der er bekymring for den generelle trivsel hos børnene i institutionen

Indretningens og pædagogikkens betydning for den mentale sundhed

I vores institutioner er der større grupper af børn og voksne samlet i mange timer dagligt. Det kan være psykisk belastende for et barn, at skulle være en del af et større fællesskab i mange timer.

Pædagogiske overvejelser om indretningen af institutionen er lige så vigtige som øvrige pædagogiske overvejelser om tilrettelægnings af dagen. I område Smørum arbejder vi med at indrette læringsmiljøer i institutionerne for at understøtte barnets mulighed for fordybelse og indgå i relationer med mindre grupper af børn. Læringsmiljøerne skal desuden understøtte

børnenes forskellige interesser og behov for f.eks. konstruktionsleg, bevægelse og rollelege. Læringsmiljøerne skal løbende evalueres og tilrettes, så de passer til børnegruppens sammensætning.

I den pædagogiske praksis er personalet opmærksomme på at tilrettelægge dagen, så der bliver mulighed for pauser for børnene. Nogle huse arbejder målrettet med forskellige metoder til at understøtte de mentale pauser – bl.a. stilletime, meditation, musik eller yoga.

I alle institutioner arbejdes der med at skabe gode vaner, rutiner og genkendelighed i forhold til dagens forløb, da det frigiver energi hos det enkelte barn til at indgå i det sociale fællesskab.

Søvn

Der forskes til stadighed i søvnens betydning og indflydelse på barnets udvikling. Søvn har ikke kun betydning for kroppens hvile og genopbygning. Mangel på søvn kan også påvirke immunforsvaret, vores hukommelse og indlæring. I dag ved forskerne at de hjerneområder, der i vågen tilstand har været involveret i læring, er de samme områder i hjernen, der under drømmesøvnen bliver aktive igen. Søvn er livsnødvendige for os alle og små børn kan principielt ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt.

Derfor betragter vi barnets søvn som en vigtig del i forhold til den generelle mentale sundhed. Børn har ret til at sove når de er trætte uanset deres alder. Barnet er parat vil det gå fra at sove to gange dagligt og til at sove midt på dagen. Denne overgang sker i barnets naturlige rytme.

Som udgangspunkt følger vi i område Smørum børnenes søvnmønster og naturlige søvnrytme og principielt set vækker vi ikke børn. Når barnet går fra et søvnmønster og over til et nyt f.eks. fra at sove to til en gang i institutionen, opfordrer vi forældrene til at understøtte det nye mønster derhjemme inden. I overgangsfaser kan vi indgå i et samarbejde med forældrene om, at barnets vække efter en rimelig søvn periode.

Børn over 2 år må ifølge loven ikke fastspændes. Derfor sover børn over 2 år indenfor på madrasser eller senge.

I det pædagogiske arbejde understøtter vi barnets søvn ved

- ❖ at sikre børnene gode muligheder for søvn i dagtilbuddet
- ❖ at samarbejde med forældrene i processerne, hvor barnet går over i en ny soverytme
- ❖ at rådgive forældre om den nyeste viden i forhold til søvn og dens betydning for barnets udvikling

Forældrenes ansvarsområder i forhold til barnets mentale sundhed:

- ❖ At understøtte barnets robusthed bl.a. ved at sætte rammer for barnet og lære det, at acceptere et nej en gang imellem.
- ❖ At være opmærksom på at snakke med eget barn om, at nedbringe mobning og stigmatisering af institutionens øvrige børn.
- ❖ At kontakte personalet hvis der er bekymring for den generelle trivsel hos børnene i institutionen.
- ❖ At være opmærksom på "puttevaner", som kan være svære at honorere i institutionen f.eks. vugning af barnevognen, at amme barnet i søvn eller at vænne barnet til at skulle have flaske i barnevognen.

Personales psykiske arbejdsmiljø:

- ❖ Trivsel er også at skabe en stabil hverdag hvor arbejdsmiljøet er i højsæde hos de ansatte. Det har en afgørende betydning at medarbejderne trives, så det kan "sive" til børnene og dermed skabe et sundt "arbejdsmiljø" for dem.
- ❖ Trivsel og mental sundhed er alles ansvar
- ❖ Der afholdes MUS samtaler i alle huse i maj og juni måned med fokus på personalets udvikling, samarbejde og trivsel generelt
- ❖ Personalepolitikken og stillingsbeskrivelser med krav og forventninger til de forskellige faggrupper kan findes på områdets hjemmeside.
- ❖ At etablere en skånsom tilbagevenden til arbejdet, hvis der har været perioder med længerevarende sygefravær
- ❖ At områdets arbejdsmarkedsmiljørepræsentanter (AMR) årligt laver sikkerhedsrunderinger i forhold til fysisk og psykisk arbejdsmiljø i institutionerne.
- ❖ At benytte de tværfaglige samarbejdspartnere i organisationen

Seksuel sundhed

I de seneste år har forskning gjort os opmærksom på hvor vigtigt det er, at personalet i daginstitutioner understøtter barnets i dets naturlige seksuelle udvikling.

Det er vigtigt for barnets psykiske og sociale udvikling, at de har nærværende og omsorgsfulde voksne, som kan holde om og trøste, når der er brug for det, eller som tager børnene på skødet, når en god bog læses eller tages en lille snak. I område Smørum ønsker vi på ingen måde at afstå fra at have fysisk kontakt med børnene.

I det pædagogiske arbejde understøtter vi barnets naturlige seksuelle udvikling ved bl.a.:

- ❖ at personalegrupper og forældre orienteres om og drøfter den viden, der foreligger, om børns naturlige seksuelle udvikling. Det vigtigt at have afklaret og tydeliggjort praksis omkring børns udforskning af seksualitet og til nøgenhed/afklædthed
- ❖ at personalet inddrager og samarbejder med forældre, der har børn med en større seksuel nysgerrighed end gennemsnittet
- ❖ at have retningslinjer for opsporing og håndtering af seksuelle overgreb
- ❖ at der løbende er fokus på seksuel sundhed gennem den samlede sundhedsvejledning i MED-udvalg, personalegrupper, områdebestyrelse og forældreråd
- ❖ at nye medarbejdere bliver introduceret for emnet
- ❖ at sundhedsteamet og sundhedsplejersken benyttes til at opdatere personalegruppen med ny viden

Hygiejne

I Område Smørum har vi i institutionerne fokus på, at der er gode standarder for hygiejne. Dette er primært for at højne trivsel, god dannelse, understøtte gode vaner & rutiner og nedbringe sygefravær hos børn og personale. En gang årligt kommer sundhedsplejersken ud på hygiejne besøg og vejleder i de nyeste regler og for generel hygiejne.

I alle områdets institutioner er der dagligt fokus på håndhygiejne og vask af hænder. Personaler arbejder løbende med at sikre, at alle børn vasker hænder og at fremme børnenes motivation – f.eks. ved at arbejde med fokus på håndvask i perioder, synge vaske-hænder-sange og lave science forsøg, hvor der arbejdes med selvlysende creme, for at vise bakterier på børnene hænder.

Der forefindes håndsprit i alle institutioner. I områdets institutioner anvendes der papirhåndklæder til børn og personale for at nedbringe smittefare.

Smitsomme sygdomme

Ved smitsomme sygdomme i institutionen informeres forældre via børneintra. Alle institutioner bruger sundhedsstyrelsens vejledning "Smitsomme sygdomme hos børn og unge" i forhold til at vurdere, om børn med forskellige sygdomme kan modtages i daginstitution. Vi har desuden indkøbt sundhedsstyrelsens plakater med vejledning om hvornår børn modtages i institutionerne. "Smitsomme sygdomme hos børn" kan downloades elektronisk på www.sundhedsoplysning.dk.

Når personalet skal vurdere, om barnet er frisk nok til at deltage i dagligdage i institutionen, eller om det skal ringes hjem, tages der udgangspunkt i barnets almene tilstand. Personalet kan desuden vælge, at måle barnets temperatur med et pande- eller øre-termometer. Barnets temperatur er ikke udslagsgivende for, om personalet vurderer at barnet er for syg til at fortsætte med at opholde sig i institutionen.

Ved vedvarende og genstridige virusangreb i institutionen – f.eks. ved sejlivede diarreepidemier i vuggestuen - er den daglige leder ansvarlig for, at der i en periode strammes op på hygiejneforanstaltningerne i institutionen.

Rengøring

Personalet er ansvarlige for at sikre at der opretholdes en god hygiejne på bl.a. borde, stole og pusleborde. Disse afvaskes efter brug – efter sundhedsstyrelsens retningslinjer. Desuden vaskes legetøj med synligt smuds efter behov og iPads og andet IT udstyr afsprittes.

Der gøres dagligt rent og udluftes i alle institutioner i området. Det er den daglige leders ansvar at sikre at rengøringen er af acceptabel standard, samt at der udføres hovedrengøring en gang årligt. En gang om måneden er der rengøringsgennemgang sammen med den rengøringsansvarlige i Egedal kommune.

I den pædagogiske praksis understøtter vi en god hygiejne ved:

- ❖ At skabe fysiske rammer i institutionerne som fremmer god hygiejne.
- ❖ At der i institutionerne er indarbejdet gode rutiner i forhold til at understøtte en god hygiejne og at børnene fra de er små tillægger sig gode vaner – hjælpes og opfordres til – en god egen hygiejne. F.eks at lære børnene at vaske hænder før spising og at hoste i ærmet

- ❖ At tage udgangspunkt i Egedal kommunens overordnede hygiejne vejledning, og de årlige hygiejnetilsyn der foretages af kommunens sundhedsplejersker
- ❖ At arbejdsmiljørepræsentanterne (AMR) i området har emnet hygiejne oppe til debat mindst en gang årligt. Desuden er der ved den årlige gennemgang af alle institutioner fokus på, at de fysiske rammer og indretningen understøtter gode hygiejne vaner. Det er områdelederens ansvar at sikre, at AMR får adgang til nyt materiale, der udgives vedr. hygiejne i daginstitutioner.
- ❖ At den daglige leder sørger for, at personalegruppen orienteres løbende i forhold til nye tiltag.
- ❖ At institutionens forældreråd kan arbejde med fokus på hygiejne. Det kan f.eks. beslutte om der skal være skærpede hygiejne foranstaltninger i perioder med sejlivede infektioner som diarre eller opkast hos en større gruppe af børn og personaler.
- ❖ At ringe børn hjem som er for sløje eller syge til at følge dagligdagens aktiviteter og planlægning.

Forældrenes opgave er:

- ❖ At vente med at aflevere barnet i institution til det er helt frisk efter en sygeperiode
- ❖ At lære barnet gode hygiejnevaner hjemme, som at barnet skal vaske hænder inden spisning og efter toiletbesøg.

Personales arbejdsmiljø:

- ❖ Personale i daginstitutioner bliver i løbet af en arbejdsdag udsat for mange bakterier. Derfor er en god håndhygiejne særlig vigtig. Det er også vigtigt, at der er et godt indeklima, og at der luftes ud flere gange dagligt på børnearealer.
- ❖ Der skal benyttes handsker ved bleskift, når børn tørres efter toiletbesøg samt ved kontakt med opkast.
- ❖ Der skal benyttes håndsprit/håndvask efter behov – især efter kontakt med snot, spyt, blod, savl og lignende.
- ❖ Der benyttes papirhåndklæder på alle personaletoaletter.
- ❖ Derudover følger personalet sundhedsplejerskernes hygiejneanvisninger som kommer frem ved det årlige tilsyn.

Solbeskyttelse

De fleste børn er i daginstitution i mange timer hver dag og der er en god tradition i forhold til, at børnene kommer ud og lege hver dag. Dette betyder, at børnene kan opholde sig i solen i længere perioder ad gangen. I område Smørum følger vi Kræftens Bekæmpelses anbefalinger vedr. børns ophold i solen imens de er i daginstitution. Vi opfordrer alle til at gå ind på hjemmesiderne www.SkruNedForSolen.dk og www.SkyggeHygge.dk. Her findes der god information om, at beskytte børn for solen.

Institutionerne vælger om der skal indkøbes solcreme i institutionen. Hvis vi køber solcreme vælges en svanemærket creme uden parfume eller parabener i faktor 15.

Vi tilrettelægger bl.a. det pædagogiske arbejde i forhold til solbeskyttelse således:

- ❖ at institutionernes telefoner og/eller iPads dagligt modtager UV-varsel.
- ❖ at alle børn smøres ind i solcreme over middag ved en UV-indeks over 3
- ❖ at hjælpe børnene med at beholde den solhat på, som de har med hjemmefra.
- ❖ at vi henviser børnene til legesteder ved skyggesteder ved længerevarende leg
- ❖ at vi er inde eller i skygge mellem kl. 12 og 15 på dage med høj sol
- ❖ at områdets institutioner er tilmeldt skru-ned-for-solens nyhedsbrev, hvorfra vi modtager relevant information
- ❖ at alle institutioner er opmærksomme på, at indrette legepladsen med gode skyggesteder som indbyder til leg.

Forældrenes ansvarsområder:

- ❖ at smøre barnet/børnene ind i solcreme hver morgen i sommerperioden
- ❖ at give barnet/børnene en solhat med, som dækker ører og nakke.
- ❖ at der ligger en tynd langærmet bluse i barnets kasse til at dække huden, hvis vi er ude i solen.

Personalets arbejdsmiljø:

- ❖ Ansatte i området skal huske at passe på sig selv i solen.
- ❖ Det anbefales at personale bærer handsker, når de smører børn ind i solcreme for at undgå den kemiske påvirkning af mange forskellige typer af solcreme.

Tobak, alkohol og stoffer

Vi har udarbejdet en særskilt retningslinje for alkohol og rusmidler. Denne kan findes på områdets hjemmeside.

Der må ikke indtages tobak, alkohol eller stoffer på områdets institutioner og matrikler – hverken i eller udenfor åbningstid. Personalegrupperne kan dog vælge at afholde julefrokost i institutionen, da dette opfattes som et privat arrangement.