



ÅRSPLAN BEST BARNEHAGE 2026-2027



Innhold

Litt om oss	4
Visjon	4
Holdningsskaping i barnehagen	5
Voksne som rollemodeller	6
Synliggjøring av barna i barnegruppen	6
Foreldresamarbeid	7
Satsningsområder	7
Renere mat.....	7
Hva er ultraprosessert mat?	7
Rammeplanen	8
Hva gjør vi?	8
Fra frø til mat	9
Lek, danning og læring	9
Lesing	11
Barns medvirkning	12
Jeg-er-meg-fest i barnehagen	13
Hva skjer?	13
Teoretisk grunnlag	13
Hvorfor en slik dag?	14
Utetid i barnehagen.....	14
Fysisk aktivitet	15
Turer.....	15
Livsmestring, helse og fysisk aktivitet:	16
Trygg trafikk	16
STOPP	17
Bærekraftig utvikling	17
Hvordan lærer vi så barna om miljøvern?.....	18
Rusken.....	19
Forut.....	19
Skolestartere	20
Samarbeid mellom barnehagen og skolen	20
Nyttig informasjon	21
Åpningstid	21
Kjernetid.....	21

Oversikt over avdelingene.....	21
MyKid	21
Måltider.....	22
Ta Med.....	22
Bursdager	22
Medisinering.....	22
Syke barn.....	22
Fellessamlinger og felles aktiviteter	23
Temaarbeid	23
Viktige datoer.....	24
Samarbeid og sammenheng mellom barnehagen og hjemmet.....	25
Foreldrerådet og SU	25
Dette gjør vi:.....	25
Samarbeid med ulike instanser	26
Kontaktinformasjon	26
Sol	26
Måne.....	26
Stjerne	26

Litt om oss

Best barnehage Grefsen startet opp høsten 2020.

Det har vært barnehage i bygget siden 2008, men med andre eiere.

Best barnehage er en privat barnehage og er eid av Ronny

Dahlstrøm. Barnehagen ligger sentralt til på Grefsen i bydel Nordre

Aker i Oslo, og ble oppgradert sommeren 2021, både innvendig og utvendig, og fremstår som en fin barnehage som gir barna mestring og utfordring.

Vi har plass til 45 barn i alderen 10 måneder til 6 år, og er fordelt på tre avdelinger: Sol, Måne, og Stjerne. Barnehagen er lett tilgjengelig med buss 56 som stopper rett utenfor. Der kan vi reise opp til Solemskogen eller ned til Nydalen bibliotek. I nærområdet er det både fotballbane, lekeplasser, og store gress-områder.

Visjon

Barnehagens visjon er:



Barnehagen skal fremme likeverd og likestilling uavhengig av kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, etnisitet, kultur, sosial status, språk, religion og livssyn. Barnehagen skal motvirke alle former for diskriminering og fremme nestekjærlighet ([Udir](#)).

Barnehagen skal bygge sin virksomhet på prinsippet om likestilling og ikke-diskriminering og bidra til at barna møter og skaper et likestilt samfunn. Alle barna skal ha like muligheter til å bli sett, hørt, og oppmuntret til å delta i fellesskap i alle aktiviteter i barnehagen. Personalet må reflektere over sine egne holdninger for å best mulig kunne formidle og fremme likeverd og likestilling ([Udir](#)). For å kunne forstå omgivelsene rundt oss, og for å bidra til at barna møter og skaper et likestilt samfunn, er det viktig å danne et grunnlag for selvstendighet. Både veien og målet til selvstendighet fremmer begrepsforståelse, selvbylde, og motorisk utvikling.

Holdningsskaping i barnehagen

Vi lever i dag i et multikulturelt, moderne og pluralistisk samfunn. Ulike religioner lever side om side, og samfunnet forholder seg til annerledeshet på en annen måte enn for bare tiår siden.

Vi har blant annet fått nye og bedre rettigheter for mennesker som på ulike måter utgjør en minoritet i samfunnet. Likevel er det viktig at et moderne og multikulturelt samfunn fortsetter å jobbe for at alle mennesker, uansett minoritet, opplever at de lever i et godt samfunn uten stigmatisering og undertrykkelse. Her har barnehagen en viktig rolle ([Udir](#)). Men hvordan jobber vi for å skape gode holdninger i vår barnehage?

Voksne som rollemodeller

De voksne er forbilder for barna i å vise aksepterende og inkluderende holdninger. De er også forbilder i forhold til å gi like muligheter og stille krav til barn uavhengig av kjønn og kulturell bakgrunn. Også foreldrene og hjemmene skal vises respekt.

Det enkelte barn skal kunne kjenne stolthet for sitt hjem og sin familie. Kultur er i endring, og det stilles krav til personalet om å hele tiden reflektere over sine egne holdninger for best mulig å kunne formidle og fremme likestilling og likeverd. (Rmpl 2017:10)



Synliggjøring av barna i barnegruppen

Barn har stor nytte av

å lære å møte andre med en åpen og aksepterende holdning, og vi i Best barnehage legger vekt på å fremme respekt for menneskeverdet ved å synliggjøre, verdsette og fremme mangfold. Barna skal få erfare at det finnes mange måter å tenke, handle og leve på. Samtidig vil barnehagen arbeide for å gi felles erfaringer og synliggjøre verdien av felleskap. Barna skal få oppleve hvordan vi alle kan lære av hverandre og fremme nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller. Alle barn skal oppleve å føle seg sett og anerkjent for den de er, og at deres plass og verdi i felleskapet blir synliggjort. (Rmpl 2017:9,10)

Dette gjør vi blant annet ved å spørre hver enkelt i barnegruppen om de ønsker å markere store dager i sin religion i barnehagen.

Vi respekterer familien og barnets ønske, men går også langt for å inkludere ulike religioners praksis i barnehagens temaer og planer. Dette

er også i tråd med teori på feltet og rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver. (Eidhamar, 2007, s. 25-36).

Et annet eksempel er at vi arrangerer en “Jeg er meg fest” i løpet av året. Les mer om det lenger ut i årsplanen

Foreldresamarbeid

Barnehagen skal bygge sin virksomhet på prinsippet om likestilling og ikke-diskriminering og bidra til at barna møter og skaper et likestilt samfunn. Alle skal ha like muligheter til å bli sett, hørt og oppmuntret til å delta i fellesskap i alle aktiviteter i barnehagen. Personalet må reflektere over sine egne holdninger for best mulig å kunne formidle og fremme likeverd og likestilling ([Udir](#)).

Målet vårt er å forhindre og avdekke stereotypiske holdninger. På den måten kan vi utvikle aksepterende og inkluderende holdninger, vi kan inkludere alle barn, og alle barn kan oppleve og erfare seg selv som like mye verdt i vår barnehage.

Satsningsområder

Renere mat

I Best barnehage har vi jobbet med å gi barna renere mat i tre år, hvor det siste året har vært en 100% ren mat barnehage. Det er fint når noe vi startet med i det små, har ført til en så stor endring gjennom kunnskapsheving, engasjement, glede, nysgjerrighet og noen ganger frustrasjon. Vi gjorde dette fordi vi tenkte det er riktig, men ante ikke at det var så spesielt å ikke servere ultraprosesert mat i barnehagen. Vårt mål er fortsatt å kunne gi barna så ren mat vi kan, og i 2026 ble 17.mai pølsene byttet ut med hjemmelaget taco, og kjøpeisen ble byttet ut med hjemmelaget mango is. Vi har blitt og vil helt sikkert fortsette å bli overrasket over at ren mat smaker minst like godt som ultraprosesert mat, det koster ikke mer, men krever noe planlegging.

Hva er ultraprosesert mat?

Kjennetegn på ultraprosesert mat er matvarer som har gått gjennom en omfattende industriell prosessering, og lange ingredienslister med ting du ikke finner på kjøkkenet hjemme.

Skadevirkningen av å spise ultraprosesert mat debatteres fortsatt flittig, og derfor ønsker vi i Best barnehage å tilby barna så ren mat som mulig.

Rammeplanen

I Rammeplanen for barnehagen står det: "Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser" <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/fagomrader/kropp-bevegelse-mat-helse/>

Hva gjør vi?

For dette barnehageåret ønsker vi å fortsette med de endringene vi allerede har gjort, hvor nysgjerrighet, matglede og hygge rundt matbordet står sentralt. Samtidig ønsker vi å fortsette utviklingen med bl.a. å løfte matlaging på de ulike avdelingene ut ifra alder. På Stjerne ser barna på mens de voksne benevner hvilke ingredienser de bruker i f.eks. bananpannekaker. Barna kan hjelpe til med å røre, og barna kan lære mer om ulike matvarer og hvor de kommer fra, f.eks. egget-høna-bondegård. Barna på stjerne kan og lære om ulike former av mat, f.eks. banan som kan spises hel, i biter og moses. På måne kan barna være med på å lage noe mat gjennom at maten er noe bearbeidet. For eksempel ved at gulroten er kokt litt før barna kan kutte den opp i mindre biter, poteter er delt opp i staver før barna kan kutte de opp mer, osv. På Sol fortsetter de med et tilbud om at barna kan være med på å lage varm mat. På både Måne og Sol smaker barna på nye matvarer en dag i måneden. Et eksempel der er: sitron, pasjonsfrukt, asparges og blomkål.

Matglede er og noe vi ønsker å fremheve ved å høre på hva barna ønsker, men og at det er lov å ikke like alt, og heller få det i den formen de liker det. F.eks. liker noen barn rå gulrøtter mens andre liker de kokt.



Fra frø til mat

Å jobbe med dyrking og frøspiring er noe vi har ønsket skal få et større fokus i barnehagen vår. Vi vil gi barna erfaring med hele prosessen, fra et lite frø blir sådd, til planten vokser, og til slutt kan høstes og spises. I følge Rammeplan for barnehagen skal barnehagen bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Kropp, bevegelse, mat og helse | udir.no

På barnehagens uteområde har vi flere plantekasser til dyrking av ulike grønnsaker og hittil har vi satt poteter og dyrker gulrøtter, tomater og sukkererter. Ofte starter vi prosessen inne hvor barna får så frø i små beholdere, for så å være med på å plante de ut i plantekassene når frøene har begynt å spire og trenger større plass å vokse på.

Barnas medvirkning står sentralt i arbeidet. De får være med å bestemme hva vi skal dyrke og de deltar i såing, vanning og stell av vekstene. For oss er det ikke det ferdige resultatet som er det viktigste, men gleden ved å utforske, oppdage og lære sammen. Når det vi har dyrket er klart til høsting, bruker vi råvarene i måltidene vi lager i barnehagen, og får oppleve gleden av å spise noe vi selv har vært med på å dyrke.



Lek, danning og læring

Leken er frivillig og skjer for moro skyld.

Både i tilrettelagte situasjoner og gjennom den frie leken har barna en lekende holdning til sin egen hverdag. Men det er i den frie leken at

barn opplever frie tøyler og muligheten til å leke helt på egne premisser. Gjennom leken prosesserer barna det de opplever, og forbereder seg på livet som kommer.

Det kanskje viktigste trekket til lek er dets «late som» karakter; leken er ikke på ordentlig.

Barna gir hverandre gjennom leken et budskap som signaliserer at «dette er lek». Slik bidrar også erfaringer med lek til sosial kompetanse (Olofsson, 1993).

Når en barnehage ikke anerkjenner lekens egenverdi, arbeider den heller ikke etter rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver. Her står det klart uttrykt: «Leken skal ha en sentral plass i barnehagen, og lekens egenverdi skal anerkjennes.» (Rmpl 2017:15)

Både innendørs og utendørs har barnehagen lekesoner. Innenfor hver sone finnes det tilgjengelig lekemateriell i barnehøyde tilpasset den leken som sonen ønsker å omfavne. Noe lekemateriell er veldig konkret tilpasset akkurat den sonen, mens annet materiell har flere bruksfunksjoner. Etter hvert som barna blir eldre, ser vi at leker blir overført mellom sonene og at de får nye bruksfunksjoner i leken. (Eks: Duplo klosser som skal innby til konstruksjonslek, blir til mat på tallerkener i rollelek).

Vi arbeider også aktivt med å bevisstgjøre barna tidlig i forhold til det å se på materialer som en ressurs. Barna får konkrete erfaringer med det som ofte betraktes som verdiløst, men som likevel kan komme til nytte og glede. For eksempel at små og større pappkasser som blir til postkasse, biler, båter, melkekartonger som blir til skåler for grønnsaker, blomsterpotter, osv. (Tholin, 2010) .

Barn har et sterkt indre driv til å leke. Lek skaper kontakt og vennskap. Vennskap skaper lyst til å være sammen, til å forstå hverandre og til å dele. Viljen til å dele er en viktig erfaring og kompetanse. Den hjelper barn å fungere godt sammen, og være betydningsfull for andre. Å dele og føle seg betydningsfull hjelper barn til å utvikle god selvfølelse. Lek og vennskap bidrar altså til sosial kompetanse og til lek og glede. Når barnehagen legger til rette for utvikling av vennskap, handler det om å legge til rette for gode lekemuligheter.

I gode pedagogiske miljøer, er det «mye å finne ut av», og leken mellom barn blir til på nytt og på nytt. (Nordin – Hultman 2003)

«Barnehagen skal gi gode vilkår for lek, vennskap og barnas egen kultur. Leken skal være en arena for barnas utvikling og læring, og for sosial og språklig samhandling.» (Rmpl 2017:15) . Å tilby barna nytt og spennende materiell er en av mange måter å sette i gang lek mellom barn.

Vi er klar over definisjonsmakten vår, og har en ydmyk innstilling til vår profesjon. I arbeid med barn blir vi aldri ferdig utlærte, og vi i Best barnehage er på kurs for kompetanseutvikling. I fjor var vi på kurs med Kari Pape for å få faglig påfyll rundt lek og inkludering i barnehagen. Vi har også deltatt på et kurs med Birgitte Fjørtoft. Dette kurset handlet om den voksnes rolle i leken og risikofyllt lek.



Lesing

Les for barna! I barnehagen blir barna lest for, ofte hver dag, noen mer enn andre. Når dere ser på MyKid hva som er tema, så gå gjerne på biblioteket og lån bøker så dere kan lese hjemme. I rammeplanen står det blant annet: "I barnehagen skal barna møte ulike språk, språkformer og dialekter gjennom rim, regler, sanger, litteratur og tekster fra samtid og fortid" <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/fagomrader/kommunikasjon-sprak-tekst/>

Det viktigste er ikke hva dere leser, men at dere leser for barna, så det å bli lest for er lystbetont. <https://www.utdanningsnytt.no/bodil-gullseth-leseopplaering-lesing/nar-barn-laerer-a-lese-apner-verden-seg/494062> En kjempemorsom bok heter "Hei, Pingvin" av Polly Dunbar, som er artig og overraskende for både barn og foreldre. Når barn opplever at den som leser også har det gøy, vil de gjerne få frem den følelsen igjen. Nå er det ikke like gøy å lese samme bok 30 ganger, så den spontane latteren blir borte, men det er andre artige ting ved å lese. Med de yngre barna er dialogisk lesing kanskje bedre: se på alt som skjer i bildene sammen med barna, så det er mye å snakke om. F.eks. "Vrimlebok" om de forskjellige årstidene av Rotraut Susanne Berner som er en flott samtalebok. Hvis barn ikke har verbalt språk enda, så er det den voksne som peker og snakker. "Se der er det en fugl, ligner på ei skjære, og der er ekornet". Det er dessuten alltid koselig å lese for barna, om det er dialogisk lesing eller høytlesing. Andre bøker med mange morsomme bilder og noe tekst er "Lille frosk", "Da lille Larsens hus blåste bort", "Den utrolige historien om den kjempestore pæra", alle av [Jakob Martin Strid](#), eller bøkene av [Julia Donaldson](#), (illustrert av [Axel Scheffler](#)). Det er bøker med mye humor. Små barn liker og veldig godt bøker med bilder av ekte dyr, f.eks. "Dyr på bondegården" av [Ole Mathismoen](#). Da kan barna samtidig lære korrekte begrep om dyrene. Som at det heter gris, og ikke nøff, nøff, og grisen har et grisetryne.

Ha bøker tilgjengelige for barna, de yngste trenger tykke sider, så bøkene ikke blir ødelagte med en gang. Lær barna å behandle bøker pent, gjerne sette de tilbake på plass i hyllen, og sett av tid til å lese, gjerne hver dag. Mange har gode minner om lesing på sengekanten fra de var små.



Barns medvirkning

Barnehagen skal ivareta barnas rett til medvirkning ved å legge til rette for og oppmuntre til at barna kan få gitt uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet, jf. barnehageloven §1 og §3, Grunnloven §104 og FNs barnekonvensjon art. 12 nr. 1.

Barna skal jevnlig få mulighet til aktiv deltakelse i planleggingen og vurderingen av barnehagens virksomhet. Alle

barn skal få erfare å få innflytelse på det som skjer i barnehagen ([Udir](#)).

Dette innebærer et personale som tar imot barns innspill og lar seg påvirke av barna.

Barn har krav på et personale som viser barnas meninger respekt og behandler barna på en likeverdig måte. Slike voksne er medkonstruktører, medlekere og medforskere.

De gir barn ansvar og innflytelse slik at de får utforske omgivelsene og reflektere over de erfaringene de gjør (Kvistad, 2011).

«Barnehagen skal være bevisst på barnas ulike uttrykksformer og tilrettelegge for medvirkning på måter som er tilpasset barnas alder, erfaringer, individuelle forutsetninger og behov.

Også de yngste barna og barn som kommuniserer på andre måter enn gjennom tale, har rett til å gi uttrykk for

sine synspunkter på egne vilkår. Barnehagen må observere og følge opp alle barns ulike uttrykk og behov.

Barnas synspunkter skal tillegges vekt i samsvar med deres alder og modenhet.

Barna skal ikke overlates et ansvar de ikke er rustet til å ta» ([Udir](#)).

Barnet trenger å få erfare at det de sier blir tatt på alvor, og at deres synspunkter har innvirkning på deres hverdag. Når den voksne er aktivt lyttende og tilstedeværende, oppfatter og erfarer barna at deres mening gjelder og har betydning for opplegget (Nordahl & Misund 2009).

Gjennom hele barnehageåret jobber vi med barns medvirkning på alle avdelinger. Med de yngste barna er vi oppmerksomme på hvor barna ser, vi setter ord på hva de ser på og setter i gang aktiviteter etter barnas ønsker eller forklarer hvorfor aktiviteten ikke kan gjennomføres.

De eldste barna setter selv ord på hva de ønsker å gjøre, finner frem aktiviteter og rydder opp etter seg selv. De eldste barna får også muligheten til å uttrykke ønsker om for eksempel aktiviteter og tursteder i samlinger. Barn trenger å øve seg på å ha en stemme, noen trenger mer øving enn andre, men til slutt, ønsker vi at alle barn i barnehagen kan feire seg selv i en Jeg-er-meg fest!

Jeg-er-meg-fest i barnehagen

En feiring av identitet, tilhørighet og selvfølelse.

Vi inviterer til en spesiell dag i barnehagen: Jeg-er-meg-fest! Denne dagen handler om å feire hvert enkelt barn; hvem de er, hva de liker og hva som gjør dem unike. Barn skal få uttrykke seg gjennom lek, kreativitet og fellesskap. Vi ser for oss å ha denne i juni måned.

Hva skjer?

- Kle deg som deg selv! Barna kan ha på seg klær som de liker, eller som viser hvem de er.
- Samlingsstund. Barna får mulighet til å fortelle noe om seg selv, sine interesser eller sin familie.

Teoretisk grunnlag

1. Anerkjennelse (Honneth og Schibbye): Barn utvikler identitet i samspill med andre. Når barn blir sett, hørt og tatt på alvor, bygger de selvfølelse og tillit til egne tanker og følelser. En slik fest gir rom for anerkjennelse av barnet som subjekt i eget liv.

2. Sosialt læringsmiljø (Vygotsky): Gjennom fellesskap og dialog utvikler barn forståelse for seg selv og andre. "Jeg er meg"-festen skaper en arena for sosial læring hvor barn kan uttrykke seg selv og lære om mangfold.

3. Lekens betydning: Lek er en grunnleggende måte barn utforsker sin identitet på. Ved å bruke kreative og lekbaserte aktiviteter til å fremme selvutforskning, skaper vi en trygg arena hvor barn får være seg selv.

Hvorfor en slik dag?

Barn har behov for å kjenne seg verdifulle til å bli sett og føle seg unike. Når vi feirer hvem hvert enkelt barn er, styrker vi barnas:

- Selvbilde og trygghet
- Sosiale ferdigheter og empati
- Tilhørighet og fellesskapsfølelse

Utetid i barnehagen

I Best barnehage er vi opptatt av å være mye ute.

Hos oss kan barna være ute i store deler av barnehagehverdagen, både innenfor barnehagens uteområde samt de mange ulike turmulighetene i nærmiljøet. Grunnen til at vi er opptatt av

å være mye ute er fordi barna trives utendørs, og fordi det forhindrer smitte og sykdom. [“Du blir ikke syk av å gå uten lue” NHI.no](#). [“Barn er lykkeligere og sunnere om de er mye ute i naturen” ung.forskning.no](#)

Vi har en side som er godt egnet til de yngste barna i barnehagen. Her er det sandkasse, lekeapparater og klatrestativ, og er lagt opp slik at de kan utvikle sine grovmotoriske ferdigheter.

Den andre siden av barnehagen er mer egnet for de eldre barna, men er fin for barn i alle aldre. Her er det et større, mer åpent areal, der barna kan videreutvikle sine motoriske ferdigheter på et høyere nivå. Slike åpne arealer innbyr til lek og bidrar til økt fysisk aktivitetsnivå hos barna.



Fysisk aktivitet

Vi er også opptatt av å bruke mulighetene vi har ute til å være i fysisk aktivitet. I rammeplanen står det at barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut ifra egne forutsetninger ([Udir](#)). Uteområdet i barnehagen er et større åpent landskap, hvor det er populært med bevegelseslek. Både i barnehagen, og utenfor, bruker vi det store åpne landskapet for populære bevegelsesleker som haien kommer, ballspill, eller stiv heks. For de aller minste barna er det spennende å krabbe og løpe rundt og utforske på egne premisser. Forskning sier at barn i barnehager ofte ikke får nok fysisk aktivitet. I Best Barnehage følger vi helsedirektoratets mål om 180 minutter fysisk aktivitet hver dag ([Lek og fysisk aktivitet for barn 0 til 5 år - Helsenorge](#)). Dette krever også at de voksne er fysisk aktive sammen med barna, og er gode med-lekere som inviterer til fysisk aktivitet. Dette er også noe vi snakker jevnlig om på personalmøter, fordi vi vet at aktive voksne skaper aktive barn, og denne fysiske aktiviteten er svært viktig for barnas fysiske og psykiske helse ([Udir](#)).

Turer

I rammeplanen står det at barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med eget nærmiljø ([Udir](#)). Dette gjør vi best på tur, og det er mange fine tur-områder og destinasjoner i barnehagens nærmiljø. Vi ligger ved siden av Disen park som er en perfekt arena for barna å bli kjent med naturen i nærmiljøet. Vi har også Skeid-banen rett over veien hvor det er store fotballbaner vi kan bruke til frilek og felles aktiviteter. I gang-avstand er også trikken som kan ta oss med til steder i nærmiljøet, for eksempel Grefsen kirke eller Sandaker bibliotek. Vi ligger også rett ved siden av bussholdeplassen til linje 56 som kjører opp til Solemskogen, og ned til Nydalen bibliotek.

Solemskogen er et populært tursted de eldre barna i barnehagen drar til, der barna får møte skog og natur. Det står i rammeplanen at barnehagen skal legge til rette for at barna kan få et mangfold av naturopplevelser og få oppleve naturen som arena for lek og læring ([Udir](#)).

I Solemskogen lager vi også ofte bål hvor vi har med noe å grille på bålet, som for eksempel pinnebrød og skaper et felleskap rundt måltidene slik som det står i rammeplanen. Barnehagen skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna ([Udir](#)). Det å besøke samme sted mange ganger er positivt for leken. Barna vet mer hva de kan forvente av stedet de besøker og vil huske leker eller spennende ting de har funnet i skogen.



Livsmestring, helse og fysisk aktivitet:

Dette gjør vi:

- Vi legger til rette for fysisk aktivitet hver dag for alle barna i barnehagen ut ifra forutsetningene til barna, slik at alle får muligheten til å utfolde seg og bruke kroppen aktivt.
- De eldste går på flere små turer, andre dager enn turdagen, til for eksempel skeidbanen, muselunden og disenjordet hvor vi har planlagte bevegelsesaktiviteter. Dette fremmer barnas motorikk og sosialt samspill,
- Vi har aktive voksne som er med på leken på barnas premisser. Dette bidrar til et høyere aktivitetsnivå.

Trygg trafikk

Gjennom arbeid med nærmiljø og samfunn skal barnehagen bidra til at barna utforsker ulike landskap, blir kjent med institusjoner og steder i nærmiljøet, og lærer å orientere seg og ferdes trygt. (Rammeplanen, 2017, S. 62.)

Dette gjør vi:

- Vi starter tidlig med å lære barna tålmodighet og å vente på tur.
- Vi går på mange turer i nærmiljøet og de voksne er bevisste på at dette er en arena hvor vi snakker om trafikken og hvordan man ferdes trygt i den.

- Vi har refleksjakt når det er mørkt ute så barna ser hvor viktig det er med refleks.
- Vi bruker kart fra nærområdet og snakker med barna før noen av turene vi går. Da kan barna selv få se hvilken vei som er tryggest å gå og hvorfor.
- Vi har trafikkspill i barnehagen som er laget for at man kan snakke om trafiksikkerhet med barna.



STOPP

I barnehagen er vi opptatt av at barna skal gjøre seg erfaringer med å lære å sette grenser for seg selv og sin egen kropp. Samtidig skal de lære å respektere andre barns grenser. Allerede med de minste øver vi oss på å si stopp og gjøre stopp-bevegelsen med hånden. Når et barn sier stopp og strekker ut hånden vil det andre barnet måtte ta litt avstand. Dette er et forebyggende arbeid vi mener må starte så tidlig som mulig, og som det jobbes med på alle alderstrinn. Vi mener at STOPP er et nyttig forebyggingsverktøy for barn i alle aldre ([Udir](#)).

Bærekraftig utvikling

Bærekraftig utvikling handler om å skape et ønske om å ta vare på naturen, og være villig til å ta i bruk tiltak for å få dette til. Ved å ta vare på naturen, ønsker vi å sikre at også neste generasjon får ta del i de godene vi selv fikk. På barnehagenivå handler det først og fremst om å skape kjærlighet til naturen, forståelse for samspillet i naturen, og mellom mennesker og natur. Gode opplevelser ute i naturen er derfor noe av det viktigste barnehagen kan gjøre

for å gi barna en begynnende forståelse for bærekraftig utvikling. (Langholm, 2011). Det begynner i det små på avdeling Stjerne hvor vi besøker trær og natur i nærområdet, til avdeling Sol som drar på lenger turer til Solemskogen.

Å la barn oppleve gleden ved å være i skog og mark, er en måte å formidle livskvalitet på. Roen senker seg, støy fra veier er langt borte, og vi hører bare oss selv og fuglekvisper. Skogen byr på utallige muligheter for lek og undring. Det er betydningsfullt at barn får positive erfaringer i naturen, og at de får mange anledninger til følelsesmessige og kunnskapsmessige opplevelser samt utvikler ansvarsfølelse for naturen.

Ved å ta vare på det som tilhører skogen, kan ansvarsfølelse for naturen utvikles. Små insekter vi finner kan vi studere, finne navnet på, finne ut hvilken oppgave de har i skogens økosystem, men vi slipper de også ut når vi skal hjem. Når vi holder insektene i hånden vår, vet vi at vi er sterkest, og at vi må være forsiktige så de er like hele når vi også slipper de ut i skogen igjen. Når vi spiser mat, har vi med en pose for søppel, og tar med oss matpapir og annet rusk tilbake til barnehagen. Og finner vi en fredet blomst, plukker vi den ikke. Vi bruker heller tid på å forstå hva det vil si at en blomst er fredet. Finner vi blomster vi kan plukke, tar vi ikke med roten når vi plukker de. Da kan blomstene bli til på nytt. Uten rot, ingen blomst. Gjennom å ferdes i naturen gir vi barna mange muligheter til å tilegne seg omsorgsfulle holdninger og empati med naturen.

Selv om bærekraftig utvikling først og fremst handler om å skape tilhørighet til naturen, og muligheter for å oppleve kjærlighet til naturen, undring og naturopplevelser for barna, handler også bærekraftig utvikling om miljøvern.



Hvordan lærer vi så barna om miljøvern?

I barnehagen har vi egne søppelkasser for papp og papir, og på avdelingene har vi tydelige miljøetiketter, og søppelkasser med bilder og skrift. Ansatte er tydelige og verbale når de kaster søppel på avdelingene med de minste barna. På Sol sorterer de søppel selv. Vi kaster

mat, plast og papp i forskjellige søppelkasser, og vasker glass, metall og hermetikkbokser rene så de kan resirkuleres på miljøstasjoner hvor barna kan være med å kaste. Vi tar vare på plastflasker som vi panter til gjenvinning. Barna kan være med å pante flasker. Gamle, gjenglemte klær som ingen har hentet gis bort til Fretex i slutten av hvert barnehageår.

Bærekraftig utvikling og miljøvern handler om kunnskap og holdninger. Alt må læres, og voksne viser tålmodighet og omsorg gjennom arbeidet.

Rusken

Hvert år deltar barnehagen på Rusken. Rusken er en årlig ryddedugnad i Oslo kommune, der barna rydder søppel i sin egen bydel. Barna rydder søppel flere ganger og, spesielt de eldste barna som til stadighet er på Skeid banen. Barna lærer om hvorfor vi skal ta opp søppel, hvilke søppel vi ikke skal røre, samt at vi alltid har på hansker når vi tar i søppel som ikke er vårt. Gjennom arbeidet med rusken lærer barna å ta vare på nærmiljøet og at vi alle kan utgjøre en forskjell.



Forut

Barna lærer også om bærekraftig utvikling ved at barnehagen deltar i forut prosjekter årlig. Hvert år lærer vi om nye barn og nye land, og samler inn penger så de kan få muligheter de ellers ikke ville hatt. Som nytt bibliotek, ny skole, strender frie for søppel, osv. I alle definisjoner av bærekraftig utvikling, ligger det en forståelse av at vi skal tenke på de som kommer etter oss. Ujevn fordeling av ressursene er kilder til konflikter både mellom grupper av folk og land. Konflikter og krig truer ikke bare fred og frihet, men også en verdensomspennende bærekraftig utvikling. Med denne forståelsen av bærekraftig utvikling, kan vi argumentere for at barn – hjelper – barn

Prosjektet har også en positiv effekt i vårt arbeid med temaet. Ved å hjelpe andre mennesker i andre land, bidrar vi til at barna deltar i prosjekter som fremmer omsorgsfulle holdninger og empati med andre mennesker i andre land. (Langholm 2011)

Skolestartere

Gjennom hele utdanningsløpet i barnehagen arbeider personalet aktivt med å utvikle barnas selvstendighet og sosiale kompetanse, for å veilede barna til å bli trygge skolestartere som er rustet til skolestart. Alle førskolebarna er med i førskole-klubben. Her har de som regel minimum et møte i uken hvor de jobber med skoleforberedende aktiviteter. De i førskole-klubben har også sine egne turer i løpet av året for å blant annet bygge samhold og eierskap til førskolegruppen.

Det er ski-skole for førskole-klubben i regi av skiforeningen. Der møter barna andre førskolebarn fra andre barnehager. Dette er et supert tilbud som barna gleder seg til gjennom flere år som gjør at alle barna får oppleve mestring og glede på ski. Det er ingen krav til ferdigheter eller utstyr for å være med på skiskolen. De låner ut ski til de som ønsker, og det er tilskuddsordning for de som har behov for det. <https://www.skiforeningen.no/aktiviteter-for-barn/barnas-skiskole/barnas-skiskole-hverdag/>

Dere vil få invitasjon fra skolen i barnehagens åpningstid. Personalet følger barna til sine skoler for å bli bedre kjent med skolen, hvis det er mulig. Vi har overgangsmøter med skolene ved behov. Alle foresatte og førskolebarn får tilbud om avslutningssamtale før de starter på skolen.

Samarbeid mellom barnehagen og skolen

Barnehagen skal i samarbeid med foreldre og skolen legge til rette for at barna kan få en trygg og god overgang fra barnehage til skole og eventuelt skolefritidsordning. Barnehagen og skolen bør utveksle kunnskap og informasjon som utgangspunkt for samarbeid om tilbudet til de eldste barna i barnehagen, og deres overgang til oppstart i skolen.

Barnehagen må ha samtykke fra foreldrene for å dele opplysninger om enkeltbarn med skolen ([Barnehagen skal fremme danning](#)).

De eldste barna skal få mulighet til å glede seg til å begynne på skolen og oppleve at det er sammenheng mellom barnehagen og skolen. Barnehagen skal legge til rette for at de eldste barna har med seg erfaringer, kunnskaper og ferdigheter som kan gi dem et godt grunnlag og motivasjon for å begynne på skolen. Barnehagen skal bidra til at barna kan avslutte barnehagetiden på en god måte og møte skolen med nysgjerrighet og tro på egne evner. Barna skal få bli kjent med hva som skjer i skolen og skolefritidsordningen.

Nyttig informasjon

Åpningstid

Barnehagen er åpen fra 07:00-17:00

Kjernetid

Vi regner kjernetiden fra 09:30-14:30. Det er tiden hvor alle ansatte er på jobb, så mange organiserte aktiviteter skjer, som tur. **Foresatte skal gi beskjed til avdelingen dersom barnet leveres etter 09:30.**

Oversikt over avdelingene

Best barnehage Grefsen er organisert i tre etasjer:

- Stjerne som er i første etasje, for ett-åringer
- Måne som er i andre etasje, for to- til tre-åringer
- Sol som er i tredje etasje, for tre- til seks-åringer

MyKid

MyKid brukes som kommunikasjonsverktøy mellom barnehagen og hjemmet.

Der registreres det

om andre skal hente barna, hvis barna er syke, eller annen informasjon dere ønsker å formidle til barnehagen. Barnehagen gir beskjeder, legger ut ukeplan, nyhetsbrev, fredagsbrev og bilder fra barnets hverdag.

Bildene som legges ut på MyKid er ment som en brobygger mellom hjem og barnehage, der foresatte og barn sammen kan se på og snakke om det som skjer i barnehagen. **Bilder fra barnehagen av andre barn og voksne tatt for eksempel i forbindelse med arrangementer i barnehagen skal IKKE deles. Foresatte skal ikke ta bilder eller legge ut bilder av andres barn uten tilltalelse.**

Bilder fra barnehagen som er lagt ut på MyKid skal ikke deles på sosiale medier eller med personer utenom barnehagen. Foresatte og kontaktpersoner godkjenner disse brukervilkårene ved første innlogging i appen, og vi forventer at alle gjør seg kjent med disse vilkårene før appen tas i bruk.

Måltider

Det blir servert varmmat tre dager i uken, samt brødmåltider, frukt, og grønnsaker hver dag. Når det er tur-dag har barna med matpakke, med mindre annen informasjon er gitt. Vi vil anbefale at matpakken inneholder matvarer som grovt brød, frukt, og grønnsaker. Vi ønsker ikke at barna har med sukkerrik mat som søte kjeks og sjokolade i matpakkene. Disse matvarene gir barna en rask sukkertopp, og lite energi til resten av dagen. Ta med matvarer som gir barna langvarig energi.

Ta Med

Innesko, vannflaske (som tas med hjem hver dag for å vaskes), bleier (ikke trusebleier), våtservietter, sinksalve/krem, og skiftetøy. Matpakker tas med hver torsdag og siste fredag i måneden tar dere med alle barnas eiendeler fra garderoben, så hyller og skap kan vaskes. Se over utstyrslisten til barnets avdeling, og sjekk at barnet har det som behøves i barnehagen. Som regel er det greit å ha to fulle skift i barnas skap. Det er "ha med dag" på Sol og Måne første fredag i måneden.

Bursdager

Vi ønsker ikke at barna skal ha med kake og søtsaker hjemmefra når de har bursdag. I stedet blir de feiret med krone og sang i barnehagen. På slutten av måneden har vi felles markering for alle barna som har hatt bursdag med **mat vi lager i barnehagen**. På denne måten sikrer vi at vi tar hensyn til alle allergier og eventuelle restriksjoner, og at alle barna blir inkludert i feiringen.

Medisinering

Dersom barn trenger medisin i barnehagetiden, **skal** det fylles ut et skjema som blir levert i barnehagen sammen med ferdig oppmålt medisin i doser. Skjemaet ligger på MyKid, eller kan fås ved levering. Ansatte i barnehagen har ikke lov til å administrere medisin uten skriftlig samtykke og dokumentasjon.

Syke barn

Hvis barnet er sykt, er det best å være hjemme. Barnet skal kunne gjennomføre en vanlig barnehagehverdag, det vil si at barnet skal ha god allmenntilstand. **Ved oppkast og diaré skal det ha gått 48 timer siden siste oppkast/diarébleie før barnet kan returnere til barnehagen.** [Se vedlagt informasjon fra FHI her.](#)

Fellessamlinger og felles aktiviteter

Den siste fredagen i måneden er det fellessamlinger for alle barna i barnehagen. Barnehagens sosialkomité setter forslag for tema i starten av måneden, Ellers er vi mye sammen i hverdagen både inne og ute. I fjor hadde vi blant annet olympiske leker, VM, EM og aktivitetsdag sammen hele barnehagen.

Temaarbeid

Temaarbeid i barnehagen foregår hovedsakelig avdelingsvis og baseres etter hva barna interesserer seg for og ønsker å lære mer om. Blir barna veldig engasjerte i et tema, vil det fortsette lenger, enn tema som ikke har samme effekt. Vi har også temaer som går igjen hvert år, som årstidene, høytider og andre merkedager. Når vi jobber med et tema, jobber vi ut fra rammeplanens fagområder. Alle fagområdene skal være en gjennomgående del av barnehagens innhold.



Viktige datoer

Når	Dato	Aktivitet
Juli	24.07.2026	Barnehagen åpner
August	04.09.2026	Planleggingsdag
September	24.09.2026	Foreldremøte
Oktober	23.10.2026	Høstfest/FORUT-innsamling/FN *
Oktober	29.10.2026	Karneval
Oktober	30.10.2026	Planleggingsdag
Desember	11.12.2026	Lucia-markering *
Desember	14.12.2026	Nissefest
Desember	24.12 - 03.01.2027	Julestengt
Januar	04.01.2027	Planleggingsdag
Februar	05.02.2027	Samenes nasjonaldag
Februar	08.02.2027	Fastelavn og karneval
Mars	05.03.2027	Planleggingsdag
Mars	08.03.2027	Kvinnedag-markering
Mars	16.03.2027	Påskefrokost *
Mars/april	22.03-24.03.2027	Påkestengt
Mai	01.05.2027	Alle må ha lagt inn sommerferie for juni og juli
Mai	04.05.2027	Dugnad *
Mai	07.05.2027	Planleggingsdag
Mai	<i>Dato kommer</i>	17. mai markering *
Juni	04.06.2027	Sommerfest *
Juni	16.06.2027	Foreldremøte for nye foreldre og barn som skal bytte avdeling
Juli	Uke 28, 29, 30	Sommerstengt barnehage

Det som er markert med * er aktiviteter vi ønsker at foreldre skal være delaktige i.

Samarbeid og sammenheng mellom barnehagen og hjemmet

Et godt samarbeid mellom barnehagen og hjemmet gir barna de beste forutsetninger for helhetlig trivsel, samtidig er det viktig for kvaliteten i barnehagen.

Vi tilbyr daglig dialog i hente- og bringesituasjoner, gir jevnlig informasjon om barnehagens hverdag via MyKid, oppstartsamtaler for nye barn og barn som skifter avdeling, foreldresamtaler to ganger i året og oftere ved behov, foreldremøte og besøksdager i forkant av oppstart og møte med SU to ganger i året.

Foreldrerådet og SU

For å sikre samarbeidet med barnas hjem, skal hver barnehage ha et samarbeidsutvalg (Barnehageloven § 4). Intensjonen med samarbeidsutvalget er at denne ordningen skal gi mulighet for å ivareta foreldrenes kontakt med barnehagen på en aktiv måte ([Udir](#)). Barnehagen ønsker å ha god dialog med samarbeidsutvalget, og tilstreber å holde dem oppdatert angående saker som er av viktighet for dem.

Samarbeidsutvalget skal være et rådgivende, kontaktskapende og samordnende organ. Samarbeidsutvalget består av foreldre og ansatte i barnehagen, slik at hver gruppe er likt representert. Barnehageeiere skal sørge for at saker av viktighet forelegges foreldrerådet og samarbeidsutvalget ([Lovdata](#)). Styrer er eiers representant i samarbeidsutvalget.

Dette gjør vi:

- Gjennom hele utdanningsløpet i barnehagen arbeider personalet aktivt med å utvikle barnas selvstendighet og sosiale kompetanse, veileder barna til å bli trygge skolestartere, som er godt rustet til skolestart.
- Alle førskolebarn deltar i førskolegruppe en gang i uken, der de arbeider med ulike skoleforberedende aktiviteter.
- Det er skiskole for førskolebarna i regi av skiforeningen. Der møter barna andre førskolebarn fra andre barnehager.

Dere vil få invitasjon fra skolen i barnehagens åpningstid.

Personalet følger barna til sine skoler for å bli bedre kjent med skolen, hvis det er mulig.

- Vi har overgangsmøter med skolene der dette er et behov.
- Alle foreldre og førskolebarn får tilbud om avslutningssamtale før de starter på skolen.

Samarbeid med ulike instanser

I Best barnehage har vi barnas beste for øyet, og samarbeider med ulike instanser. I de aller fleste tilfeller er dette også i samarbeid med foresatte. Disse instansene er:

- Tverrfaglig ressursteam
- Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT)
- Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- Helsestasjon
- Barnevernet
- Oslohjelpa
- Skolen
- Bydel Nordre Aker

Kontaktinformasjon

Best barnehage

Lettvintveien 29

0487 Oslo

e-post: grefsen@bestbhq.no

Tlf.: 905 44 385

Sol

Tlf.: 905 04 956

Måne

Tlf.: 905 55 003

Stjerne

Tlf.: 905 48 896

