

Velkommen til Børnehuset Solstrålen!



Kære forælder!

Velkommen til Børnehuset Solstrålen! Vi glæder os til at lære dit barn at kende, og til samarbejdet med dig som forælder.

I denne folder følger en række informationer, som vi tænker er vigtige og rare for dig kende, uanset om dit barn starter i vuggestue eller i børnehave hos os. Folderen opdateres løbende, og den nyeste udgave kan altid findes på vores hjemmeside: www.solstraalen-herning.aula.dk. sammen med en række andre informationer.

Vores institution, afdelinger, ledelse og bestyrelse

Børnehuset Solstrålen består af fire afdelinger:

- Bakken, Bytoften 69-71, 7400 Herning, tlf: 21 47 16 99/ 93 59 50 12 - Bakken er en ren vuggestue med plads til ca. 45 vuggestuebørn fordelt på fire stuer.
- Skoven, Fenrisvej 22, 7400 Herning, tlf: 21 54 37 68 - Skoven er en udebørnehave med plads til ca. 47 børnehavebørn mellem 2,9 år og ca 5 år.
- Engen, Frijsenborgvej 14, 7400 Herning, tlf: 29 10 17 33 (bhv)/ 20 80 6951 (vug) - Engen er en aldersintegreret afdeling med plads til ca. 25 vuggestuebørn fordelt på to stuer og 88 børnehavebørn mellem 2,9 år og ca. 5 år fordelt på tre årgange.
- Dino, Tjelevej 25, 7400 Herning, tlf: 24 80 06 82 - Dino huser vores ældste børnehavebørn og har plads ca. 50 børn på ca. 5-6 år, fordelt i to-fire grupper. Børnehaveafdelingen har til huse på vores distriktsskole, Lundgårdsskolen. De ældste børnehavebørn går i Dino fra 1. juni året før de starter i skole.

Børnehuset Solstrålens medarbejdergruppe består af ca. 45 fastansatte pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere, samt en del fejepiger/drenge, en pedel, en køkkenassistent og en håndfuld studerende, praktikanter og vikarer.

Ledelsen består af to pædagogiske ledere og en institutionsleder.

Børnehuset Solstrålen er et kommunalt dagtilbud og har derfor egen bestyrelse. Kontaktoplysninger på både ledelse og bestyrelse kan altid findes på vores hjemmeside.

Vores åbningstider

Alle Børnehuset Solstrålens afdelinger har åbent i følgende tidsrum:

Mandag til torsdag 6.30 – 16.42 og fredag 6.30-15.42.

Vi henstiller til, at åbningstiderne respekteres, da medarbejderne har fri, når institutionerne lukker.

Herning Kommunes dagtilbud, herunder også Børnehuset Solstrålen, holder lukket alle officielle helligdage, samt grundlovsdag d. 5. juni og juleaftensdag d. 24. december. Se evt. hjemmesiden for en oversigt over lukkedage og fællespasning.

De voksne i Børnehuset Solstrålen

Uanset om jeres barn starter i vuggestue eller i børnehave, så vil det få en primær voksen. Den primære voksen har ansvar for, at vigtig information om netop jeres barn deles og overleveres, og at jeres barns trivsel og udvikling løbende vurderes. Men også at der formuleres og igangsættes særlige pædagogiske tiltag, hvis jeres barns trivsel eller udvikling kalder på det. Det er derfor vigtigt, at hvis I har vigtig information at dele, eller at I er bekymrede for jeres barn, at I så deler det med jeres barns primære voksen. Hvis I ikke lige møder vedkommende så ofte, så tag gerne kontakt på AULA.

Jeres barn kan sagtens være tættere knyttet til en anden voksen end sin primære voksen, ligesom I kan opleve, at I personligt går bedre i spænd med en anden. Det gør ikke noget. Den primære pædagog skal ses som en slags tovholder på jeres barn, og derfor er det vigtigt, at I deler betydningsfuld information med vedkommende. Men i dagligdagen er det helt fint at I fx bruger en anden voksen i afleveringssituationen eller til mindre væsentlige beskeder.

Ved sygdom eller andet fravær blandt medarbejderne bestræber vi os altid på så vidt muligt at bruge de samme vikarer i de samme afdelinger, fordi dette er trykkest for både børn og voksne. Men da vikarer typisk har flere jobs, så kan en enkelt afdeling sagtens have flere, og derfor kan I som forældre godt opleve nye ansigter, når I afleverer og afhenter jeres børn. I de større afdelinger med flere børn og voksne vil der, trods fravær blandt medarbejderne, ofte være nogle I kender godt, når I kommer om morgenen eller henter om eftermiddagen. Men i de mindre afdelinger kan vi godt blive udfordrede på dette, hvis fx flere af de faste medarbejdere rammes af sygdom samtidig. Som forælder kan det derfor være en god ide at gøre lidt ud af også at lære nye ansigter at kende. Når vi ansætter nye medarbejdere – faste, såvel som vikarer – så beder vi dem altid lave en lille præsentation af sig selv, som I kan se på AULA.

Dagligdagen i Børnehuset Solstrålen

Dagligdagen i både vores vuggestue og børnehaveafdelinger ligner meget hinanden:

Fra kl. 6.30 tager vi oftest imod børnene på samme stue eller i et fællesrum. I børnehaven kan der være en fast 'vinke-voksen' og en fast 'vinkeplads'. På den måde skaber vi mest mulig ro for de børn, som allerede er kommet.

Vi anbefaler, at du sætter god tid af til aflevering af dit barn, sådan at alle får den bedst mulige start på dagen, - der kan godt være lidt kø ved 'vinkepladsen'. På stuens oversigts-tavle kan du se dagens program visualiseret i billeder. For mange børn kan det være en god ide at gennemgå den sammen med dig, inden du går. Husk også at tjekke dit barn ind på AULA-skærmen, inden du går. På AULA-skærmen skal du markere hvem der henter dit barn og ca. hvornår. Det kan være en god hjælp for både dit barn og os, hvis dagen pludselig føles lidt lang, eller vi er ramt af fravær blandt medarbejderne. AULA-tjek-ind er også vigtigt i tilfælde af, at institutionen pludselig skal evakueres.

Nogle børn kan have stor glæde af, hvis I som forældre tager et foto af personaleoversigten, som hænger i hver afdelings indgangsparti, og hjemme snakker om de forskellige voksne i børnehaven.

På Engen, i Dino og i Skoven er der frem til kl. ca. 7.15 mulighed for at spise morgenmad for de børn, som ikke har spist hjemmefra. På Bakken er der mulighed for at spise morgenmad frem til kl. 6:45. I vuggestuen serveres der typisk havregrød, og i børnehaven serveres der havregryn eller cornflakes med mælk. Hvis I synes, at jeres barn skal have noget andet at spise til morgenmad, så skal det ske derhjemme. Vi vil meget gerne have din hjælp til at servere morgenmaden for dit børnehavebarn, så vi har bedre tid til at vinke og tage imod børn.

Fra kl. ca. 7.15/7.30 fordeles børnene på flere stuer/afdelinger (mange af Skovens børn går ud), og leger her indtil ca. kl. 8.45, hvor der ryddes op og spises formiddagsmad.

Efter formiddagsmaden og frem til frokosten prioriterer vi aktiviteter i mindre børnegrupper. Det kan fx være aktiviteter som legegrupper, kreative værksteder, dialogisk læsning, ture ud af huset, Fri for mobberi, Action-kids (bevægelseslege) osv. Dagens aktiviteter beskrives som regel på en månedsplan, som gør det nemmere for dig som forælder at følge med i dit barns hverdag og spørge ind til, hvad det har oplevet i løbet af dagen.

Omkring kl. 11.00 spiser børnene frokost. I børnehavegrupperne prioriterer vi ofte fem minutters indledende stille 'tyggetid'. Det hjælper barnekroppen i ro og giver fokus på at få lidt indenbords fra madpakken.

Efter frokost går de største børnehavebørn, som ikke allerede er ude, på legepladsen, mens de yngste børnehavebørn og vuggestuebørnene typisk puttes til lur indenfor på madrasser eller udenfor i krybbe/barnevogn.

I Børnehuset Solstrålen er det et princip, at alle børnehavebørn kommer ud at lege hver dag, medmindre meget dårligt vejr forhindrer det. Vi forventer derfor, at du sørger for at dit barn altid har relevant overtøj med til hver dag, - og mindst to sæt, så dit barn også kan komme med på legepladsen, selvom en god gåtur om formiddagen bød på regnvejr. Overtøjet behøver ikke være hverken dyrt eller smart, - en aflagt flyverdragt varmer lige så godt som en ny, og det samme gælder huer og vanter fra genbrugsforretningen. Vær i øvrigt opmærksom på, at dit barns overtøj og ekstratøj følger dit barns størrelse. Nogle børn vokser hurtigt, og måske ud af regnbukserne på mindre end en sæson.

I vinterhalvåret kan det være en god ide at have to flyverdragter med, - alternativt et sæt termotøj og et sæt regntøj, som er stort nok til at komme udenover. Husk også relevant fodtøj. Vådt overtøj skal med hjem og tørres hver dag, - på garderobepladsen er der sjældent luft nok til at tørre meget vådt overtøj. Husk at skrive navn i alt tøj, på sutter, sovebamser mm, og tøm garderoben helt hver fredag, så den kan blive gjort ren.

I forårs og sommer-perioden skal I hjemmefra sørge for at jeres barn har fået solcreme på. Vi giver barnet parfumefri solcreme på igen over middag. Hvis dit barn har brug for en særlig solcreme, skal den medbringes hjemmefra.

På legepladsen foregår der masser af god leg; Det kan fx være sanselige fordybelseslege og aktiviteter i sandkassen eller ved et bål eller på gyngerne. Eller det kan være rolleleg i legehuset eller fælles regellege, hvor rigtig mange kan være med.

Omkring kl. 13.30/14.00 spiser alle børn vågne børn eftermiddagsmad. Er vejret godt, så foregår dette ofte for børnehavebørnene i frisk luft på legepladsen. Er vejret trist, så forgår det for Engen og Dinos børn ofte indenfor, mens Skovens børn søger ly i madpakkehuset på legepladsen.

Resten af dagen fortsætter legen enten ude på legepladsen eller inde. Er børnene inde sidst på dagen, så samles de typisk på færre stuer, i takt med at de afhentes og der ryddes op. I alle afdelinger har vi skoleelever ansat, som hjælper os med de praktiske opgaver sidst på dagen, sådan at de voksne kan være mest muligt tilstede for børnene.

Når du afhenter dit barn, så vil vi meget gerne have, at du minder dit barn om at hjælpe til med oprydningen af det, som barnet har leget med. Hvis andre børn stadig leger med legetøjet, kan du fx bede barnet lægge noget af legetøjet på legepladsen på plads i legetøjskassen. Vi vil også meget gerne have, at I både husker at tjekke jeres barn ud på AULA og siger pænt farvel til en voksen.

Det er vigtigt for os, at det, der skal fylde, når vi mødes i institutionen blandt andre børn og andre forældre, er positivt og den gode fortælling. Det ved vi har en stor betydning for hvordan andre børn og forældre oplever hinanden. Forvent derfor ikke, at vi bruger afhentningssituationen på at italesætte det, som evt. var svært for dit barn i løbet af dagen, konflikter mm. Hvis vi har noget af den slags, som vi finder vigtigt at dele, så skriver vi det til jer på AULA, eller finder en anden måde at orientere jer udenfor jeres barns og andres hørevidde.

Forældresamarbejde og kommunikation

Når dit barn starter i Børnehuset Solstrålen, så giver vi os god tid til at præsentere institutionens rammer og dagligdag for jer og jeres barn, og høre lidt om, hvem I er. Dette aftales på forhånd, så der er afsat ressourcer til dette. Formålet med dette er at skabe tryghed for jer som familie og at vi får et godt kendskab til hinanden som udgangspunkt for vores videre samarbejde.

Sammen aftaler vi den bedst mulige opstart for jeres barn. Som udgangspunkt oplever vi den bedste start, hvis du som forælder har mulighed for at være her sammen med barnet den første dag og så derefter fremadrettet løbende give barnet nogle længere dage, så det gradvist vænner sig til den nye hverdag. Men for nogle er dette enten ikke muligt eller det mest hensigtsmæssige, - så snakker vi ud fra det.

Vores udgangspunkt er også, at selvom vi har set og oplevet en masse børn, og er eksperter i institutionshverdagen, så er I eksperterne i lige præcis jeres eget barn. Det har vi respekt for.

I det daglige møde kan det være svært at få tid til den længere samtale, - men vigtige dagligdags information, har vi altid tid til; fx omkring dit barn søvn, sygdom, generel trivsel, oplevede episoder o. lign.

Har I eller vi behov for at drøfte noget med jer udover dette, så planlægger vi en samtale på et tidspunkt, hvor der er god tid og plads til det. Det kan fx være hvis vi oplever, at jeres barn ikke trives, at vi ser et behov for en særlig indsats eller lign. det gør vi, fordi vi oplever, at garderobe-snakken sjældent er den bedste ramme for vigtige drøftelser.

I Børnehuset Solstrålen afholder vi ikke forældresamtaler på faste tidspunkter, udover når jeres barn starter i vuggestue og børnehave, og forud for skolestart. På den måde giver vi bedre tid til at tage en snak, hvis behov opstår. Og du er altid velkommen til at bede dit barns primære voksen om en samtale, hvis du som forælder oplever, at der er brug for det.

Ved de få faste forældresamtaler tager vi udgangspunkt i de vurderinger, som vi løbende laver af dit barn. Vurderingerne kan omhandle forskellige områder i barnets udvikling eller mere specifikke, fx barnets sprogudvikling. Nogle af vurderingerne laver vi sammen med jer, og så bliver I fx bedt om at udfylde et elektronisk spørgeskema forud for samtalen.

En hel del af den daglige kommunikation i både vuggestue og børnehave foregår gennem AULA. Her udsender vi både fællesbeskeder om aktiviteter i dagligdagen, invitationer til møder, personlige beskeder mm. så det er en vigtig platform at have adgang til, når du har et barn hos os. Du kan downloade AULA til din mobiltelefon, og sætte den op til at give en notifikation, når der er nye beskeder. AULA bruges også i skolen. Vi anbefaler at I tjekker AULA minimum to gange ugentligt. Husk endelig også at opdatere AULA med ny kontaktinformation, hvis I fx skifter job/får nyt telefonnummer o. lign. I skal også bruge AULA til at melde jeres barn fri eller syg, eller til at notere det til os, hvis jeres barn hentes af andre end jer selv.

Personalet i Børnehuset Solstrålen er underlagt tavshedspligt og har skærpet underretningspligt. Det betyder, at den viden I deler med os ikke deles med andre uden at I er blevet informeret herom. Det kan fx være hvis vi laver en indstilling til en tale-hørekonsulent, hvis vi udtaler os til Familieretshuset eller hvis vi laver en underretning til socialforvaltningen, fordi vi er bekymrede for jeres barn. Kun hvis vi oplever mistanke om strafbare forhold underrettes I ikke forud for underretningen, men altid efterfølgende af socialforvaltningen.

Hvis der er noget, I mærker der fylder, eller I undrer jer over, så husk at dele det med os. Det vi ikke får at vide, er svært for os at hjælpe med. Vi er meget optaget af dialogen for at kunne finde de gode løsninger sammen og inviterer altid gerne på en snak. Brug først og fremmest jeres primærpædagog eller den pædagogiske leder. Hvis jeres utryghed ikke omhandler noget specifikt omkring jeres barn, men måske mere er en undring på noget strukturelt i vores tilgang eller måde at organisere os på, så henvend jer endelig direkte til en leder eller bestyrelsen, som er dem, der som regel har nemmest ved at opklare eller ændre på noget. Ved at I henvender jer direkte, undgår vi bedst misforståelser eller at fx andre medarbejdere eller andre forældre bliver ufrivilligt inddraget og unødvendigt kede af det.

Samarbejdspartnere

Personalet i Børnehuset Solstrålen har et godt, formaliseret tværfagligt samarbejde med PPR (pædagogisk-psykologisk rådgivning), sundhedsplejen, socialforvaltningen og vores distriktsskole. Det betyder, at vi har en fast tilknyttet psykolog, pædagogisk rådgiver, socialrådgiver, sundhedsplejerske, familievejleder og talehørekonsulent, som kommer i Børnehuset Solstrålen indimellem, og stiller deres viden og arbejdskraft til rådighed for os. Hvis dit barn i en kortere eller længere periode er i udfordringer i en grad, hvor de indsatser, som medarbejderne omkring barnet har iværksat, ikke hjælper dit barn nok, så kan vi kalde på vores tværfaglige samarbejdspartnere. Det sker i samarbejde med dig som forælder og foregår typisk i børnehaven. Det kan fx være hvis dit barn er i udfordringer i forhold til trivsel eller sprogligt, hvis det har en udviklingsforstyrrelse eller et handicap, eller hvis I som familie gennemgår noget svært. Derudover har vi en familievejleder fast tilknyttet Børnehuset Solstrålen, som I også selv (uden os og evt. anonymt) kan konsultere, hvis I har spørgsmål af socialfaglig karakter. Information om hvor og hvornår socialrådgiver og familievejleder kan træffes, findes typisk som opslag i afdelingen.

Årskalender

Sidst på året uploades næste års aktivitetskalender til vores hjemmeside. Her kan du orientere dig om, hvornår tilbagevendende aktiviteter som forældremøder, sociale arrangementer og bestyrelsesmøder ligger. Derudover kan der være arrangementer, som er specifikke for dit barns afdeling. Fælles for alle arrangementer er, at du også modtager invitationer hertil på AULA, hvis de er relevante for dig, så husk at tjekke AULA regelmæssigt.

Ferier, feriepasning og fridage

Af hensyn til afvikling af medarbejdernes ferie, afholdes der så vidt mulig fælles feriepasning hvert år i vinterferien uge 7, de tre hverdage op til påske, fredag efter Kristi Himmelfart, i sommerferieugerne 28+29+30+31, i efterårsferien uge 42 og i skolernes juleferie.

Forud for ferierne vil I via AULA blive spurgt om jeres pasningsbehov. Feriepasningen foregår for børnehavebørnene fra Skoven, Engen og Dino typisk på Engen, mens feriepasningen for vuggestuen typisk foregår både på Engen og på Bakken. Vi bestræber os på at have kendte voksne for alle børn på arbejde det meste af dagen i den fælles feriepasning.

Det er vigtigt, at I som forældre gør jer umage med kun at melde jeres børn til de dage/uger, hvor I har brug for pasning. Sådan undgår vi at spille personaleressourcerne unødvendigt, og i stedet afvikle medarbejdernes ferie i de uger, hvor der er allerflest børn i institutionen.

Vi forventer, at alle børn holder minimum fire ugers ferie hvert år.

Fridage: Selv små børn har indimellem brug for at opleve dage, hvor der er god tid til at slappe af og fordybe sig, og have sine forældres opmærksomhed for sig selv. Som forældre behøver I generelt ikke være bange for, at jeres barn går glip af vigtig læring i institutionen, fordi I indimellem holder en fridag. Meget lidt af den læring, som vi tilbyder jeres barn i institutionen, kan matche den læring I kan give jeres barn, når det får jeres fulde opmærksomhed. Som forældre er I de allervigtigste læringsagenter i jeres barns liv. Der er både masser af hygge og masser af læring for barnet i fx at blive inddraget i dagligdags gøremål, som at gøre rent, lave mad, købe ind, ordne have o. lign. når det foregår sammen med jer.

Lidt om tryghed i afleveringen

Nogle børn kan i en periode have svært ved at blive afleveret, og blive kede af det, når du som forælder forlader dem. Som oftest er det en helt naturlig reaktion på at skulle skilles fra dem, som barnet holder allermest af og føler sig allermest tryk ved. Hvis barnet er ked af det, er det derfor vigtigt at anerkende den følelse, og bede en voksen om hjælp til at tage imod barnet. Sig fx til dit barn, at du forstår følelsen, og at du også glæder dig til at kunne hente ham/hende igen, men at X vil passe godt på ham/hende indtil du kommer tilbage. Og gå så. Næsten alle børn bliver hurtigt trygge og glade igen, hvis de oplever at forældrene anerkender deres følelser og tager ansvar for afleveringen. Og du er altid velkommen til at ringe ned i institutionen lidt senere for at høre, hvordan det går, hvis du har brug for det. Det med at blive ked af det i en aflevering sker i øvrigt ikke kun for nye børn, der lige er startet i institution. Det kan også ske for børn, der i et udviklingspring pludselig oplever, at verden er blevet lidt større, eller for børn, der oplever ændringer i hjemmet som fx ankomsten af en lillebror eller lillesøster, en skilsmisse el.lign. Det er helt normalt og ikke nødvendigvis et tegn på mistrivsel hverken i hjemmet eller i institutionen. For nogle børn kan det hjælpe i en periode at have et overgangsobjekt med i børnehaven, fx en sut, en klud, en pude eller en bamse. Det er helt ok. Når barnet har sagt farvel og er trygt, lægger vi

overgangsobjektet på plads på barnets garderoberum. Det er nemlig meget vigtigt, at barnet også lærer at finde tryghed uden objektet, men i stedet gennem et kram, at sidde tæt på en voksen osv.

Renlighed

De fleste børn er fysiologisk klar til at smide bleen allerede i vuggestuen, og begynde at bruge toilettet i stedet. Barnet begynder typisk at gå lidt afslappet for at fylde bleen eller italesætter selv, at noget er på vej.

At blive renlig er dog i høj grad også en psykologisk proces. Og kommer vi til at forbigå det tidspunkt, hvor barnet kropsligt og psykologisk er klar, fx fordi årstiden ikke er optimal til renlighedstræningen, fordi familien lige er blevet større eller fordi barnet står foran noget nyt, fx børnehavestart, så ender processen nogle gange med at blive længere og måske endda lidt svær for barnet.

Som med alt muligt andet, så er også det at øve sig i at gå på toilettet mest trygt for barnet at øve sig i hjemme først. Hjemme kan barnet gå på toilettet i fred og få hjælp af en voksen, som det er tæt knyttet til. Her er det vigtigt at holde fast i hverdagen også. Lad være med at blive hjemme en hel uge i sommerferien for at øve renlighed, - barnet har også brug for at øve sig, selvom I besøger farmor eller tager en tur i Bilka. Og når barnet er blevet helt tryk ved toiletbesøget hjemme, så er det nemmere at lære at bruge toilettet i institutionen også.

Selvom barnet hjemme er blevet helt renligt, så kan det godt ske, at det tager lidt længere tid i institutionen. I børnehaven kan der fx være flere faktorer, som spiller ind på barnets renlighed;

- måske er barnet endnu ikke helt tryk ved det institutionens badeværelse eller alle de voksne
- måske mærker barnet slet ikke behovet for at komme på toilettet, fordi det er helt optaget af noget andet,
- eller måske føles det mere meningsfuldt for barnet at blive i en god leg fremfor at gå på toilettet

Af samme grund kan et barn, som tidligere har været renligt, fx pludselig begynde at tisse i bukserne, hvis der pludselig sker ændringer i hverdagen eller i legerelationerne. Det er helt normalt. Uanset, så er det vigtigt, at vi møder barnet med forståelse, tålmodighed og omsorg, fremfor frustration og problematisering. Ingen børn har uheld for at være besværlige, - de har sandsynligvis bare brug for lidt hjælp en overgang. Vi kan fx minde dem om at gå på toilettet en ekstra gang, tilbyde at passe på legetøjet eller legen imens de er på toilettet, og I kan sørge for at barnet har masser af skiftetøj med. Hvis vi oplever, at dit barn har usædvanligt svært ved at holde sig tør, så vil vi drøfte det med jer og eventuelt invitere sundhedsplejersken med i snakken.

Man kan finde gode råd og inspiration på hjemmesiden: [Tæt og tør \(rn.dk\)](http://Tæt%20og%20tør%20(rn.dk))

Børnehavebørn, som bruger ble, skal selv medbringe disse i børnehaven. Vuggestuebørn skal blot medbringe en "gå-hjem-ble" til hver dag (gerne flere ad gangen).

Kost, madpakker, allergier mm

I Børnehuset Solstrålen tilbydes vuggestuebørnene et sundt frokostmåltid hver dag. Ordningen er obligatorisk og opkrævningen for dette sker sammen med opkrævningen for institutionspladsen.

Derudover tilbydes vuggestuebørnene også formiddags og eftermiddagsmad. Betalingen for dette sker gennem Conventus (se hjemmesiden: [Info om frugtordningen | Børnehuset Solstrålen \(aula.dk\)](http://Info%20om%20frugtordningen%20|%20Børnehuset%20Solstrålen%20(aula.dk))), men modsat frokostordningen, så er frugtordningen frivillig. Så hvis man heller selv vil medbringe formiddags og eftermiddagsmad til sit vuggestuebarn, så kan man også det. Både i frokostordningen og i frugtordningen kan der nemt tages hensyn til de mest almindelige allergier.

Børnehavebørn i Børnehuset Solstrålen skal selv medbringe både formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Børnenes mad og frugtposer lægges i køleskabet på stuen (Engen og Dino) eller i madpakkehuset (Skoven).

Børnene får udleveret en frugtpose, når de starter i børnehave, og alle børn bedes desuden medbringe en drikkedunk til vand. Drikkedunken bør tages med hjem og vaskes dagligt.

Vi henstiller til, at den mad, som børnene medbringer i børnehave, består af sunde, grove og grønne råvarer, og at I minimerer mængden af snacks og tomme kalorier, som fx kiks, yoghurter, muslibarer mm. Slik frabedes helt. Vi vil gerne insistere på, at I hjemmefra gør maden så let tilgængelig, at barnet selv kan klare udpakningen; dvs. fx skrælle appelsinen og åbne ostehapsen hjemmefra, skær bananen i skiver osv. På den måde undgår vi at udsætte både voksne og andre børn for unødige smitterisici og sygdom, og I hjælper jeres barn til ikke at behøve vente på hjælp fra den voksne.

Få fx god viden og inspiration her: [Madpakkehånden: hjælp til madpakken - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](http://Madpakkehånden%3A%20hjælp%20til%20madpakken%20-%20Fødevarestyrelsen%20(foedevarestyrelsen.dk))

Sunde madvaner for resten af livet grundlægges i barndommen, og det at gå i børnehave imens man vokser, lærer og udvikler sig, kræver rigtig gode forudsætninger. En sund og næringsrig kost og nok søvn er vigtige forudsætninger, som I som forældre har ansvaret for at give jeres børn.





Søvn

Vuggestue og børnehave-børn har brug for masser af god søvn for at kunne trives og udvikle sig i en hverdag med fart på og mange indtryk. Et vuggestuebarn typisk 12-14 timer i døgnnet og et børnehavebarn 10-12 timer i døgnnet. For de mindste børn betyder det som regel, at de udover nattesøvnen også har et behov for en lur eller to om dagen.

De fleste børn synes det er hyggeligt være vågne sammen med forældrene og har måske også savnet dem i løbet af dagen, og kan derfor have rigtig svært ved at give slip på dagen og hengive sig til søvnen om aftenen. Så selvom barnet måske faktisk er dødtræt, så kan putteseancen komme til at strække sig over alt for længe, og så ender barnet med at skulle op igen før det egentligt har fået sovet nok. Det mærkes i dagtimerne, når barnet har brug for en lang middagslur. Hvis vi som voksne så prøver at afkorte middagsluren, i håbet om at barnet så kan falde lettere i søvn om aftenen, så ender vi tit med et overtræt og kortluntet barn om eftermiddagen, som måske så endda alligevel stadig ikke har lyst til at sove om aftenen. Af samme grund efterstræber vi i vuggestuen og børnehaven at give børnene gode muligheder for søvn, og vækker dem som udgangspunkt ikke fra middagsluren, hvis de viser os, at de faktisk har brug for at sove. For de helt små vuggestuebørn, som har brug for at sove mere end én gang i løbet af dagen, kan overgangen til en enkelt lur dog kalde på lidt hjælp fra de voksne, - det aftaler vi sammen med jer.

Gode indsovningsvaner har stor betydning for dit barns lyst og evne til at få en god nats søvn, og de skal indøves. Du kan som forælder hjælpe dit barn ved at give dig god tid i putterutinen og hjælpe barnet til at få oplevelsen af, at det at komme i seng faktisk er en dejlig stund, som du faktisk også selv glæder dig til. De fleste børn har rigtig godt af nogle faste putteritualer; et bad, en godnatrunde til familiemedlemmerne, en historie, en lille snak om morgendagens program, en krammer osv. Og helst inden den lille krop og hovedet er alt for udkørt.

Inden dit barn starter i vuggestue er det en god ide også hjemmefra at have øvet gode indsovningsvaner til luren, dvs at blive puttet i barnevognen uden at have brug for en ammetår, blive kørt en kilometer eller rokket i søvn. Vi vejleder meget gerne.

Børnehavebørn skal selv medbringe dyne og puder til middagslur. Vuggestuebørn skal ikke medbringe noget.

Sygdom

Hvis jeres barn bliver syg hjemme og ikke kommer i institution, vil vi meget gerne have besked. Hjemmefra kan I nemt melde jeres barn syg via AULA. Hvis jeres barn har en smitsom børnesygdom, informerer vi resten af institutionen, så man som forældre ved at man skal være ekstra opmærksom på sit barns almene tilstand.

Hvis jeres barns almene tilstand ændres, mens det er i institutionen, så observerer vi typisk barnet en rum tid, og tager evt. dets temperatur. Hvis vi herefter vurderer, at barnet er syg eller sløj/ ikke frisk nok til at følge dagligdagen på lige fod med sine jævnaldrende, så kontakter vi jer med henblik på at barnet skal hentes hjem. Indtil I kommer, så afskærmer vi så vidt muligt jeres barn fra de øvrige børn.

Jeres barn er velkommen i institutionen, når det er helt rask og frisk igen, og vi ser meget gerne, at barnet har været feberfri og har haft normal afføring i mindst 24 timer, førend det kommer i vuggestue/børnehave igen.

Som udgangspunkt giver vi ikke medicin i institutionen. Ved visse smitsomme, kroniske eller længerevarende sygdomme kan det være nødvendigt at give medicin flere gange dagligt. Hvis dette er tilfældet, skal barnets medicin være lægeordineret og tydeligt mærket med barnets navn og cpr.nummer samt vejledning i medicin-givningen. Vi sørger for, at barnets medicin opbevares forvarligt i institutionen. Vi giver ikke medicin med tvang. Hvis barnet modsætter sig medicingivningen, så skal I selv give jeres barn den.

Lidt om forandringer

Når barnet starter i institution eller der sker andre større forandringer i barnets liv, så oplever mange forældre, at deres børn reagerer og opfører sig helt anderledes, end de plejer. Det kan fx komme til udtryk ved at barnet pludselig vågner flere gange om natten, måske opstår der konflikter over bittesmå ting. Det kan også vise sig som nedsat appetit, tisseuheld, lidt mere indadvendthed, barnet opfører sig pludseligt yngre mm. Men det er helt normalt, at børn reagerer på forandringer, og her det vigtigt, at man som forælder tilbyder en tryk ramme for barnet at reagere i.

Det stiller store krav til barnet at starte et nyt sted og lære nye rutiner at kende, og når det bruger energi på dette, så kan det blive svært at leve op til de krav, der ellers bliver stillet.

Vi voksnes opgave er derfor at pakke irritationen og skæld ud langt væk og i stedet pejle os ind på, hvordan vi bedst hjælper barnet.

Når voksne starter på et nyt arbejde, har vi muligheden for at spørge os frem og lære det nye sted at kende. Vi kan spørge vores nye kollegaer, hvordan frokosten foregår. Har de madpakker med, eller går de i kantinen? Går man ned samlet, eller går man ned, når man synes? Hvor er toiletterne henne? Og hvordan er politikken omkring arbejdsro på kontoret? Vi spørger for at finde ud af, hvordan hverdagen fungerer, og hvordan vi kan planlægge vores dag. Men et lille barn kan ikke spørge sig for på samme måde, og derfor bruger det meget mere energi på at lære den nye hverdag at kende.

Reaktioner på forandringer kan vare fra få uger til et par måneder – det afhænger af både forandringens omfang og barnet selv. Det kan for nogle børn være en god ide, at der i perioder med forandringer ikke er så mange ting i familiekalenderen i en periodeog/eller prioritere fast hviletid om eftermiddagen.

Andre vigtige opmærksomhedspunkter

- Vi vil gerne være med til at fejre dit barns fødselsdag. Sammen med jer aftaler vi hvilken dag, vi holder fødselsdagen og om I deltager. Hvis I deltager, så anbefaler vi, at I tager barnet med jer hjem efterfølgende. Fødselsdagsbarnet får lov at vælge én af 3 forskellige små snacks til at dele ud til stuens børn. Denne snack serveres som supplement til maden. Barnet får en lille gave, som barnets legekammerater har været med til at lave. Der synges fødselsdagssang og barnet er i fokus i det omfang, der passer til det enkelte barn. Vi tager ikke hjem til børnene på deres fødselsdag og vi frabeder os, at barnet selv medbringer noget til uddeling. På den måde giver vi alle børn lige muligheder for at fejre en god fødselsdag, og det er vores oplevelse, at børnene nyder dagen.
- Herning kommune har ikke en forsikring, der dækker, hvis dit barn kommer galt afsted i børnehaven. Du skal derfor selv sørge for at tegne en ulykkesforsikring til dit barn.
- Legetøj (herunder også klæd-ud-tøj) frabedes i institutionen, da vores erfaring er, at det medfører flere konflikter end fornøjelse. Undtaget herfra er sovedyr, som ligger på garderobepladsen, når barnet ikke sover. Indimellem inviterer stuerne på legetøjsdag, hvor børnene kan få lov at medbringe legetøj, som de er klar til at låne ud. De andre dage har institutionen masser af legesager, man kan lege med.
- Vi opfordrer alt hvad vi kan til at du læser for og med dit barn! Højtlesning og historiefortælling fremmer både dit barns sprog og kognitive udvikling og gør det meget lettere for barnet selv at lære at læse senere. Hvis du ikke selv er en dygtig læser, så gør det ikke så meget. Barnet kan få rigtig meget ud af at høre historien fra dig alligevel, og lærer nye ord og opnår læseglæde, uanset om du læser alle ordene i bogen korrekt.