AKTIVITETSPLAN GRØNT FLAGG SUNT KOSTHOLD OG FYSISK AKTIVITET 2024-25

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AKTIVITET / HVA | HVORDAN | HVORFOR | ANSVARLIG | TIDSPUNKT | EVALUERING |
| August / september**Sunt kosthold**Høste inn bær i skogen og kjøkkenhagen**Fysisk aktivitet**Bruke skogen og nærområdet**Avfallssortering** Ha samling med de fire avfallsdunkene**Kjøkkenhagen**Høste inn det vi har plantet i kjøkkenhagenVedlikeholde kjøkkenhagen | Gå tur i skogen og se etter bær. Ta med barn på innhøstingenPlukke og smake på det vi høster.Lage motorisk/sanse løype oppe i skogen.Gå i ulendt terrengSamtale om hvorfor det er så viktig å sortere avfallet?Ta med barn på innhøstingenLuke og vanne i kjøkkenhagen | For å motivere til å spise sunn mat og ha tilgang til naturlige og sunne frukter og grønnsaker. Oppleve trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer.Lære barna å ta ansvar å bli mer miljøbevisste.Lære barna prosessen med å plante og se det vokse og groHolde liv i plantene | Hver avdelingHver avdelingHver avdelingHver avdeling | Slutten av august og helle september | Første avdelingsmøte oktober:  |
| Oktober/ November**Sunt kosthold**Lage grove kornprodukter**Fysisk aktivitet**Bevegelses lek ogDans**Avfallssortering**Papirsortering ogGlass og metall**Kjøkkenhagen**Vi rydder før vinteren | Ha samling med barna hvor fokuset er grove kornprodukter og bake grove rundstykker til lunsjRøris CD/plakatAktive barn og voksneSortere papir, vise hvor de kaster det, ha fokus på å bruke 1 tørkepapir etter handvask og tegne på begge sider av arket. Ta med barna ut og kaste glass og metall i beholder vi har i barnehagen.Lage klart til våren | Få mer innsikt i hva man kan lage av de ulike kornsortene. Smake å bli kjent med dem.Oppleve trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer.Skape gode holdninger og vanerHa samling i lag med barna hvor en forteller hva som skjer med glass og metall når vi resirkulerer det og viktig med å sortere det.Kjennskap til hvordan ta vare på kjøkkenhagen | Hver avdelingHver avdelingHver avdelingHver avdeling | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i desember |
|  |  |   |  |  |  |
| Desember**Sunt kosthold**Lage havrekjeks eller annen sunn kjeks**Fysisk aktivitet**Gang rundt juletreet, julesanger med bevegelse.**Avfallssortering**Plastavfall | Ta med barna og lage havrekjeks.Gå rundt juletreet og synge sanger som har bevegelser, f.eks vi gikk oss over sjø og land + nye sanger som dukker opp.Barna får ta del i sorteringen av plast. | Ha et sunnere alternativ i tillegg til julekaker.La barna være aktive og bli kjent med tradisjoner.Fortelle barna om viktigheten å sortere plast. Fortelle dem om hva som skjer med plast om den havner i naturen og hva som skjer med den når den blir sortert.  | Hver avdelingHver avdelingHver avdeling | I løpet av måneden | Første avdelingsmøte i januar |
| Januar/februar**Sunt kosthold**Mørk årstid, kroppen trenger påfyll av vitaminer.**Fysisk aktivitet**Vinter leker i snøen**Avfallssortering**Gjenbruk ogFarlig avfall | Servere egg på ulike måter, kokt egg, stekt egg, omelett. Servere appelsin som er rik på c vitaminer.Ake, lage snømann, fryse vann, age ulike skulpturer. Lage lyslykter etc. Bruke snøen når den er herBarna har fått nye leker til jul, hva gjør vi med de gamle lekene? Vi samler leker og klær som vi gir til Ukraina.Forklare hva som er farlig avfall. Hvor kaster vi det? | Fortelle barna om hva kroppen trenger for å fungere. La barna få kjennskap til vinteridrett og kultur. La barna få kjennskap til prosessen fra vann til is. Aktiviteter i snøVi får besøk av THK stiftelsen som viser bilder og forteller litt om de barna som får leker fra ossFortelle barna hva som kan skje i naturen om vi kaster farlig avfall der. | Hver avdelingHver avdelingHver avdeling | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i mars |
| Mars/April**Sunt kosthold**Mat fra havet**Fysisk aktivitet**Tradisjonsleker/regelleker**Avfallssortering****Kjøkkenhagen**Rydder og lager klart til planting. Begynne og så inne | Fokus på å spise sjømat, fiskepålegg som makrell i tomat, fiskepudding, krabbe og rekerLage en huskeliste til å ha ute med ulike tradisjonsleker eks; Per sjurspringRødt lysFisken i det røde havKongen befalerAlle mine duerSlå på ringenBro bro brilleTikkenHaien kommerGjemselSpenn på boksParadis Ordner ute i kjøkkenhagen. Luke, ordne med jordbærplantene. Legg salt mellom hellene.Beskjære frukttrær og bærbusker.Planlegge hva vi vil så. (Dugnadskveld) |  Introdusere barna for fiskeprodukter, og fortelle hvorfor kroppen trenger detteForholde seg til regler. Lære seg samarbeid, og øve seg på å være med på gøy og ikke for å bare vinne. Aktiviteter hvor flere kan være med og åpenhet for inkludering.Vi klargjør kjøkkenhagen og trærne våre til våren | Hver avdelingAlle på avdelingenAlle ansatte | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i mai |
| Mai**Sunt kosthold**Lage mat ute **Fysisk aktivitet**Grønn uke – utflukt til strand, skog og fjell**Avfallssortering**Rusken**Kjøkkenhagen**Plante ut det vi har sådd inne | Barna får være med å lage mat ute. Barna er med på turer til strand, skog og fjell hvor vi har ulike aktiviteter.Barna er med å rydde nærområdet og kildesorterer avfalletBarna blir med på å flytte plante ut | Barna skal lære hvor maten kommer ifra og viktigheten med de ulike grønnsakene. Innsikt i matens opprinnelse.Videreutvikle motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse ved å være i ulendt terreng.Barna lærer viktigheten av å rydde i naturenTa del i prosessen | Hver avdelingHver avdelingHver avdelingHver avdeling | I løpet av måneden | Første avdelingsmøte i juni |
| Juni/Juli**Sunt kosthold**Jordbær fra egen kjøkkenhage**Fysisk aktivitet**Vannlek**Avfallssortering**Matavfall**Kjøkkenhagen**Smake på de vekstene som er modne | Barna får være med å lage is/smoothie av bæreneSkape lek og glede gjennom fysisk utfoldelse i maritime miljøerLa barna få ta del i prosessen fra mat til jordBarna får innblikk i hvordan de forskjellige vekstene ser ut, smaker og lukter | La barna få oppleve andre og sunnere alternativer til is. Få være med på prosessen å lage is Lek og sosial samhandling. Oppleve glede i samspill med andre barn og samarbeid.Barna får innsyn i hva som skjer med maten vi kaster matavfalletBruke sansene, lære om hvor ting kommer fra | Hver avdelingHver avdelingHver avdelingHver avdeling |  I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i august |