

---

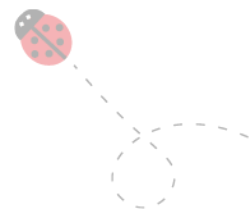
# Bærekraft -Idehefte

---

Bærekraft

FUS barnehagene | Februar 2022





## 1.0 Tips til bærekraftstiltak

### Pedagogisk arbeid:

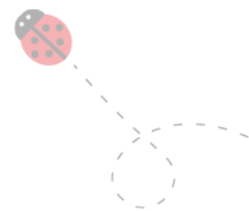
- **Barnet først:** Vår kompetansesatsing “Barnet først” er bærekraftig fordi den bidrar til at alle barn får en barnehagehverdag preget av et positivt omsorgsmiljø der de får støtte til å utvikle seg i det som er deres proksimale utviklingszone. Barnet først har fokus på å støtte barn i utviklingen av sosial og emosjonell kompetanse, slik at alle barn har de beste forutsetninger for å inngå i lek og vennskap med andre barn. På den måten skaper vi inkluderende og utviklingsstøttende barnehager som i det lange løp bidrar til sosial utjevning og et mer bærekraftig samfunn.
- **Kompost i barnehage:** Komposter organisk avfall fra barnehagen sammen med barna. For eksempel er innekompostering med meitemark enkelt, luktfritt og gøy for barna.
- **Barnebøker:** Kjøp barnebøker med temaer knyttet til natur, miljø og klima, samt barnebøker som representerer mangfoldet i samfunnet.
- **Naturvakt:** Benytt aktivitetsprogrammet [Naturvakt](#) i barnehagen for å lære om allemannsretten og bærekraftig bruk av naturen.
- **Fuglemat:** Mat fuglene om vinteren på virksomhetens uteområde.
- **Fremmede plantearter:** Unngå å plante planter som er oppført på fremmedartslisten med høy økologisk risiko, og ta dem bort hvis de allerede finnes på uteområdet virksomheten disponerer.
- **Fuglekasser og andre dyreboliger:** Sett ut dyreboliger, for eksempel fuglekasser, humlekasser, insekthoteller og pinnsvinhuler på barnehagens utearealer eller nærområde.
- **Store gamle trær:** Virksomheter som disponerer hage eller annet uteareal kan beholde og ta vare på store, gamle trær og døde trær.
- **Humlevennlige planter:** Plant humlevennlige/pollinatorvennlige planter på arealet virksomheten disponerer, i hage eller blomsterpotter.
- **Matvareopplæring:** Inkluder barna i matlagingen, og lær dem om råvarenes opprinnelse og hvordan man forebygger matsvinn.
- **Miljøgifter i leker:** Sikre at det ikke finnes leker, tusjer eller fargestifter med miljøgifter i barnehagen.
- **Kvalitet på leker:** Ha fokus på kvalitet ved anskaffelse av leker. Sortere barns lekemiljø, og la de få udefinerbare leker og tolke selv. Unngå leker med bare en funksjon, og plastleker.
- **Reparere:** Reparer ødelagte gjenstander så langt det går. Ta med barna i vedlikehold og reparering av møbler og leker, f.eks sykkelverksted som en uteaktivitet.
- **Familiebibliotek:** Ha et sted i barnehagen der foreldre og barn kan ta med bøker de har lest og bytte med en ny – også på ulike språk.
- **Gjenbruk:** Sende gjenglemt tøy til andre FUS-barnehager som mangler lånetøy. Vis barn at det går an å kjøpe gjenbruk, og lære at det går an å gi bort noe uten å få noe.
- **Formingsaktiviteter:** Gjenbruk egne avfallsfraksjoner (melkekartonger, eggekartonger, eggeskall etc.) som barna kan bruke i sine formingsaktiviteter. Bruke elementer fra naturen som formingsmaterieell fremfor for eksempel kjøpte plastkuler.
- **Opplevelsesbaserte bursdager:** Legg til rette for opplevelsesbaserte bursdagsfeiringer i barnehagen og unngå frislipp av ballonger, plastbasert konfetti og glitter.
- **Merking av avfallsbøtter:** Ha avfallsbøtter med tydelig merking (symboler/tegninger) så barna kan ta del i kildesorteringen i det daglige.
- **Papirbruk:** Ha fokus på å redusere papirbruken, for eksempel at tegneark kan brukes på to sider.
- **Mangfold:** Jobbe aktivt med mangfold; ikke bare alder, kjønn, etnisitet, men jobbe for at barna skal ha respekt for mangfoldet i hele samfunnet, og se det som en ressurs.



- **Miljøuke:** Arranger miljøuke i barnehagen med diverse aktiviteter for barna.
- **Energiopplæring:** Lær barna hvordan man kan bruke mindre energi og ta med barna aktivt på oppfølgingen av barnehagens/skolens eget energibruk.
- **Naturopplevelser i nærområdet:** Besøk naturområdene i nærheten hyppig, og benytt disse i det miljøpedagogiske opplegget i barnehagen.
- **Naturoppplæring:** Ha fokus på å lære barna i barnehagen om dyr og planter og hvilken nytte disse har.
- **Friluftsgrupeer:** Bli bedre kjent med, og bli bevisst på hvordan vi kan bruke naturen på en bærekraftig måte ved å gi gode opplevelser i naturen med minst mulig inngrep. Kanskje de eldste i barnehagen kan være en egen friluftsgruppe som 5-års klubb?
- **Dyrking av nyttevekster:** Dyrk nyttevekster på barnehagens uteareal og ta med barna på dyrking av egne vekster. Et par pallekarmer kan benyttes hvis det ikke er egnet område på barnehagens uteareal.
- **Søppelplukking:** Ta med barna i barnehagen på å rydde og plukke søppel i naturområdene som benyttes, samt rundt barnehagen. Man kan plukke søppel jevnt året rundt, ikke bare en «ryddedag» i året. Ha alltid med hansker og søppelposer på tur.
- **Ideer og tips:** **Forskerfrø: Bærekraftig utvikling (xn--forskerfr-t8a.no)**
- **Her finner du flere nettressurser for å berike og skape et inkluderende og bærekraftig læringsmiljø: [Barnehagens læringsmiljø | Fus-Howspace](#)**

## Mat:

- **Avfall:** Mål alt matsvinn fra institusjonen i en hel, representativ uke, og drøft resultatene i etterkant.
- Matjungelen: <https://barnehage.matjungelen.no/>
- Opplysningskontoret for frukt og grønt; <https://frukt.no/barnehage/> (Tips! 5 om dagen barnehage, Smaksdetektiver)
- Opplysningskontoret for Kjøtt; <https://www.matstart.no/>
- [Fiskesprell - et nasjonalt kostholdsprogram](#)
- **Opplæring i matsvinn:** Tilby ansatte opplæring/veiledning i hva matsvinn er og hvordan man kan redusere det.
- **Beregning av matmengde:** Ha gode rutiner for å kjøpe inn riktig mengde mat slik at matsvinnet er minimalt.
- **Inspirasjon til bruk av restemat:** Ha møter og samlinger på tvers av avdelinger, og inspirer hverandre til å finne måter å bruke matrester på. Lag gjerne et internt oppskriftshefte med restematoppskrifter.
- **Ryddig matvarelager:** Hold god orden på innholdet i matvarelager, kjøleskap og fryser. Sørg for at de eldste produktene og åpnede pakninger står lengst fram.
- **Åpning av matvarepakninger:** Ha gode rutiner for å bruke opp en åpnert pakke med mat før man åpner en ny av samme type.
- **Rekkefølge på menyen:** Lag ukemenyer og planlegg innkjøpene, og ha en bevisst rekkefølge på menyen så rester kan gjenbrukes.
- **"Best før"-dato:** Husk at det er forskjell på "best før" og "siste forbruksdato". Bruk sansene.
- **Mat laget fra bunnen:** Lag mest mulig mat fra bunnen av.
- **Oppbevaring av restemat:** Ha oppbevaringsbokser til restemat for kjøling og frysing enkelt tilgjengelig, og hold god oversikt over maten.
- **Smoothie:** Lag smoothie av frukt- og grønnsaksrester.
- **Reduser kjøttforbruket:** Ha fokus på å redusere kjøttforbruket i maten som serveres i barnehagen, og øk andelen fisk, frukt og grønt.



## Miljø:

- **Oversikt over avfallstyper:** Bruk den søkbare avfallsguiden til [sortere.no](https://sortere.no) for å finne informasjon om håndtering av alle avfallstyper.
- **Grønt Flagg:** <https://grontflagg.fee.no/7-kriterier> (Tips! maler for miljøgjennomgang barnehage)
- **Miljøfyrtårn:** [Stiftelsen Miljøfyrtårn \(miljofyrtarn.no\)](http://stiftelsenmiljofyrtarn.no)
- **Produktvalg:** Velg produkter med god kvalitet og lang levetid. Reparer og vedlikehold produktene fremfor å kjøpe nytt.
- **Brukte møbler:** Kjøp brukte møbler og arbeidsredskaper fremfor nye, og gi bort eller selg gammelt utstyr fremfor å kaste.
- **Gammelt elektronisk utstyr:** Lever gammelt elektronisk utstyr som ikke er i bruk til gjenvinning, og oppfordre ansatte til å levere fra seg gammel elektronikk de har hjemme.
- **Bag til vått tøy:** Sørg for at foreldre har ansvar for at barna har eget tøynett, bag eller plastnett til hjemsendelse av vått og møkkete tøy fra barnehagen.
- **Barnehagearrangementer:** Unngå bruk av engangsartikler på arrangementer, og oppfordre foreldre og ansatte til å ta med egne kopper, bestikk og liknende dersom barnehagen ikke har nok.
- **Skoposer:** Fjern blå skoposer/sokker. Lag egne skosoner og egne soner der man tar av seg skoene.
- **Frakting av varer:** Bruk handlenett, gjenbruksposer, esker, kasser eller liknende til å frakte varene ved innkjøp.
- **Tonerkassetter:** Sørg for å sende tonerkassetter i retur til leverandør.
- **Matbokser:** Oppfordre de ansatte til å bruke matbokser istedenfor å pakke inn i plastposer/matpapir.
- **Elektroniske og digitale verktøy:** Les e-poster og sakspapirer på skjerm i stedet for å ta utskrift, og håndter dokumenter mest mulig elektronisk. Slett e-poster du ikke lenger trenger.
- **Sikring av gjenstander:** Sørg for å sikre eventuelle løse gjenstander på uteområder ved flom og uvær, slik at det ikke skylles ut på havet og ender opp som marin forurensning.

## Foreldre:

- **Kontakt med foreldre:** Involver foreldrene og besteforeldrene i barnehagens miljøatsing og inviter dem til å komme med ideer og å følge opp tiltakene hjemme.
- **Foreldremøter:** Aktive foreldremøter hvor foreldre kan drøfte og reflektere over barnehagens innhold og oppgaver. Ha bærekraft som tema.
- **Byttedager:** Arrangere byttedager for barn og foreldre der klær, leker eller utstyr som ikke lenger passer gis bort og kan være til nytte for andre i barnehagen.
- **Utstyrskasse:** Ha en utstyrskasse i barnehagen som gir alle barn anledning til å delta på ulike aktiviteter i barnehagen (f.eks brukte ski, sparkesykler)
- **Dugnad:** Vi jobber sammen om felles praktiske oppgaver som også vil bidra til gode relasjoner.
- **Språk:** Sørg for at alle barn og foreldre får lik mulighet til inkludering i barnehagen uavhengig av hvilket språk de snakker.
- **FN Dagen:** Markere FN dagen sammen med både foreldre og barn. Involvere foreldre fra ulike nasjonaliteter og kulturer; bidra med mat og historier/sang til en felles feiring av mangfoldet i barnehagen.

## Transport:

- **Sykkelvennlig arbeidsplass:** Tilrettelegg for sykkelvennlig arbeidsplass, for eksempel gjennom Syklistenes Landsforbunds sertifiseringsordning.



- **Miljøvennlig varetransport:** Planlegg inn- og utgående varetransport på en miljøvennlig måte.
- **Møter og konferanser:** Ha møter og konferanser på video eller velg lokaler med gode kollektive transportmuligheter.
- **Parkeringsplasser:** Tilrettelegg for sykkelparkering og elbil-ladestasjoner, og begrenns mengden av øvrige parkeringsplasser.
- **Konkurranser:** Gjennomfør skrittellerkonkurranser, "sykle til jobben"-aksjon og liknende.
- **Samkjøring:** Legg til rette for samkjøring til og fra jobb.

### Arbeidsmiljø:

- **Inkluderende arbeidsliv:** Arbeid for et inkluderende arbeidsliv, og samarbeid med NAV om å ansette personer med lønnstilskudd for arbeidspraksis.
- **Fagbrev:** Gi ansatte som ønsker det muligheten til å ta fagbrev innenfor aktuelt arbeidsområde, for eksempel gjennom ordningen «[Fagbrev på jobb](#)».
- **Rotasjon på arbeidsoppgaver:** Sørg for at de ansatte kan rotere på arbeidsoppgavene for å unngå belastningsskader og øke trivselen.
- **Feiring av miljøresultater:** Husk å feire små og store seiere i miljøarbeidet, for eksempel når virksomheten har nådd et av sine miljømål. Dette kan også bidra til sosialt samhold.
- **Arbeidsmiljøundersøkelser:** Send ut arbeidsmiljøundersøkelsen og nyansatt- og sluttundersøkelser, og gjennomfør kartlegging og igangsetting av tiltak basert på resultatene av disse.
- **Oppfølging av arbeidstakere:** Fokuser på langsiktig skadeforebyggende arbeid og sikre tett oppfølging og arbeidstilpasning for f.eks. sykemeldte og gravide arbeidstakere i tråd med FUS nærværspolicy.
- **Bedriftshelsetjeneste:** Bruk tilbudene som ligger i avtalen med bedriftshelsetjenesten.
- **Kosthold:** Tilby de ansatte frukt og grønt ukentlig, og ha fokus på å servere sunn mat på arrangementer.
- **Fysisk aktivitet/trening:** Legg til rette for fysisk aktivitet/trening i og utenom arbeidstiden, og bevisstgjør ansatte om helsegevinstene ved fysisk aktivitet/trening. Arranger sunne 'konkurranser' som skrittkonkurranse, 100 dagers utfordringer etc.
- **Forutsigbarhet:** Sørg for å gi størst mulig grad av forutsigbarhet for de ansatte. Forutsigbarhet er en undervurdert faktor som bidrar til trygghet og godt arbeidsmiljø.
- **Lederskap:** Dyrk frem en kultur for rettferdig, støttende og bemyndigende lederskap.
- **Belønning:** Gi tilbakemeldinger, anerkjennelse og positiv oppmerksomhet for arbeidet som utføres, samt muligheter til å utvikle seg gjennom nye arbeidsoppgaver eller kompetansehevende tiltak.
- **Arbeidskrav og egenkontroll:** Still krav i arbeidet og balanser dette med mulighet for egenkontroll.
- **Kartlegging av arbeidsmiljøet:** Sett av tid til å kartlegge og forbedre arbeidsmiljøet. Bruk medarbeiderundersøkelsen aktivt og sørg for at tiltakene følges opp gjennom hele året.
- **Arbeidsmiljøguiden:** Gjennomgå [arbeidsmiljøguiden](#) utarbeidet av arbeidstilsynet.
- **Rolleavklaringer:** Etabler rolleavklaringer for å sikre at ansatte har eierskap og opplever ansvar knyttet til sine arbeidsoppgaver.
- **Hent inspirasjon:** Abonner på podkasten "[På jobben](#)", som belyser utfordringer og muligheter som er aktuelle i de fleste norske virksomheters arbeidsmiljø.
- **Læringsøkter:** Læringsøktene "Relasjonskompetanse" og "Relasjonsledelse" med Jan Spurkeland er gode læringsøkter å gjennomføre med personalet i forbedring av arbeidsmiljøet i barnehagen.  
<https://zelo.app/signup/f016031b-202a-4867-a5f8-cdeb730219b7> - relasjonskompetanse

<https://zelo.app/signup/1f7cdd5d-d450-4baf-b414-f19ffabae680> - relasjonsledelse

