



BERGEN
KOMMUNE

ÅRSPLAN 2025 – 2026



Ramstad barnehage



Vi oppdager verden sammen



Bergensbarnehagens visjon; Vi oppdager verden sammen, er samlende og viser en felles retning for vårt pedagogiske arbeid. Gjennom mangfoldige opplevelser skal barn kunne oppdage verden i stimulerende og inspirerende miljøer.

Visjonen er beskrevet i kvalitetsutviklingsplan for bergensbarnehagene Sammen for kvalitet – lek om medvirkning. Kvalitetsutviklingsplanen bygger på lov og forskrift, og gir lokale føringer for bergensbarnehagens satsningsområder og innhold.

Årsplanen gir innsikt og informasjon om barnehagens pedagogiske arbeid og synligjør hvordan personalet arbeider faglig og systematisk for å sørge for at barna får utfordringer tilpasset deres erfaringer, interesser, kunnskaper og ferdigheter. Ved å beskrive og begrunne valg og vurderinger av pedagogisk innhold og arbeidsmåter, viser årsplanen hvordan barnehagen legger til rette for progresjon.

Bergensbarnehagen har fire verdier som skal kjennetegne vår praksis; disse er VARME – vi viser at vi bryr oss – TRYGGHET- vi skaper trygge rammer og forutsigbarhet – UNDRING – vi støtter barnas initiativ og interesser – GLEDE – vi vektlegger glede, humor og kreativitet.

Barnehagen er en pedagogisk virksomhet, og det er barnehagelov med forskrift som er retningsgivende for den pedagogiske tilretteleggingen av barnehagehverdagen. Bergensbarnehagene utarbeider årsplan i tråd med det som er beskrevet i rammeplan for barnehager (Kunnskapsdepartementet, 2017).

VARME

TRYGGHET

UNDRING

GLEDE



Innhold

Barnehagen vår	4
Et trygt og godt barnehagemiljø.....	5
Vi jobber med inkluderende fellesskap:.....	6
Foreldresamarbeid	7
Satsningsområder.....	8
Livsmestring.....	8
Lek	8
Språk.....	10
Medvirkning.....	11
Barnehagens tema/ prosjekt.....	12
Systematisk vurderingsarbeid.....	13
Arbeidsmåter.....	14
International Child Development Programme (ICDP)	14
Planlegging og vurdering av praksis	14
Barnehagens øvrige arbeidsmåter:	14
Overganger	15
Når barnet begynner i barnehagen	15
Overganger innad i barnehagen.....	15
Overgang fra barnehage til SFO – skole	16
Markeringer i barnehagen.....	16
Bursdag.....	16
Kalender for barnehageåret 2025/2026.....	17



Barnehagen vår



Ramstad barnehage åpnet august 2014, og er en avdelingsbarnehage med fem avdelinger:

- Løvehjerte (0-3 år)
- Småland (0-3 år)
- Junibakken (3-4 år)
- Villa Villekulla (3-4 år)
- Mattisborgen (5-6 år)

Vi har et personale med høy andel pedagoger og fagarbeidere, samt en god blanding av både menn og kvinner i ulike aldersgrupper.

I Ramstad barnehage fokuserer vi på relasjoner, vennskap og fellesskapsfølelse. Likeverd, glede, respekt og mestring står sentralt i arbeidet med barna, og vi legger vekt på at alle barn skal oppleve tilhørighet, trygghet og respekt i fellesskapet i barnehagen.

Vi er mye ute, både i barnehagen og i nærområdet. Vi er en solsmart barnehage, det betyr at vi vektlegger at barna skal få mange pauser fra solen. Vi disponerer også en minibuss frem til nyttår, som vi bruker for å komme oss på litt lengre utflukter med førskolebarna.

Vi er en praksisbarnehage som tar imot fremtidige barnehagelærer fra Høgskolen på Vestlandet, samt elever fra videregående skoler som utdanner seg til barne- og ungdomsarbeidere. I tillegg tar vi imot elever fra ungdomsskoler som ønsker å være her i arbeidspraksis.

Fakta om barnehagen:

- Antall barn: 85
- Organiseringsform: Avdelinger
- Åpningstider: 07.00-16.30
- Måltid/matservering: Frokost tas med, vi serverer lunsj og frukt.
- Annen informasjon:
Sommerstengt uke 28-30.
Redusert åpningstid i juli, romjul og påske.



*Kontaktinformasjon: Sundts veg 150, 5221 Nesttun / tlf. 40809880 / epost:
barnehage.ramstad@bergen.kommune.no*

Et trygt og godt barnehagemiljø

Det er forankret i Barnehageloven at alle barn har rett til et trygt og godt barnehagemiljø. I dette ligger det at barnehagen skal jobbe forebyggende for å skape et varmt og inkluderende fellesskap. Det psykososiale barnehagemiljøet omhandler alt vi gjør i barnehagen, både i samspill med barna, samarbeid med foreldre og innad i personalgruppen.

Plikten til å sikre at barn har et trygt og godt barnehagemiljø er forankret i barnehagelovens § 42, gjennom aktivitetsplikten.

Kunnskap om enkeltbarn og barnegruppen er viktig for å gi alle barn et godt tilbud i tråd med barnehagelov og rammeplan. Systematiske observasjoner og fortløpende vurderinger av pedagogisk praksis, er nødvendig for å jobbe forebyggende og målrettet med et trygt og godt barnehagemiljø.



Vi jobber med inkluderende fellesskap:

- I vår barnehage støtter og veileder vi barna ved å lytte, forstå og motivere. Vi bruker blant annet ICDP som metode, og deler barnegruppen inn i mindre grupper for å lettere kunne møte hvert enkelt barn.
- Vi har aktive ansatte som undrer seg sammen med barna. Her blir barna møtt med glede og engasjement.
- Hos oss ønsker vi at barna skal kjenne på mestingsfølelse og selvstendighet ved å få prøve selv, og utforske sammen.
- Personalet arbeider i forutsigbare rammer og har gode rutiner som skaper trygghet.
- Ved tett samarbeid på tvers av avdelingene skaper vi et helhetlig fellesskap for hele barnehagen.
- Vi følger opp barnas initiativ og interesser, ved å observere og tilrettelegge for lek og samspill. Her får barna medvirke i egen hverdag.
- Vi støtter barna i å etablere vennskap, og bidrar til å gi de verktøy for at de skal skape gode relasjoner og godt samspill med hverandre.
- Gjennom arbeid med inkludering ønsker vi å se, anerkjenne og bruke barnas mangfold som en ressurs inn mot fellesskapet.
- Vi samarbeider tett med foreldre for at barna skal få et inkluderende fellesskap, både i og utenfor barnehagen. Foreldre og personalet står sammen i å støtte barn i møte med små og store utfordringer.



Foreldresamarbeid

Samarbeid og god kommunikasjon mellom hjem og barnehage er grunnleggende for barnets trivsel og utvikling. Samarbeidet skal alltid ha barnets beste som mål.

Personalet jobber målrettet med å etablere gode relasjoner til både barn og foreldre, og møter dem med varme, vennlighet og anerkjennelse.



I vår barnehage ønsker vi å samarbeide tett med foreldre for å skape en så god hverdag som mulig for både barn og foreldre.

- Før oppstart i barnehagen får foreldre tilsendt velkomstbrev med informasjon fra avdelingen, og invitasjon til besøksdager.
- Vi inviterer til foreldremøte for helt nye foreldre før sommeren, samt foreldremøte for alle foreldre hver høst.
- Ved oppstart i barnehagen inviteres foresatte til en oppstartsamtale, der vi får muligheten til å bli bedre kjent med barnet og familien.
- Gjennom året inviteres foresatte til to utviklingssamtaler, og evt. flere samtaler ved behov.
- Daglig dialog er viktig for oss. Vi bruker hente- og bringesituasjonen til å opprettholde en god kommunikasjon.
- Vi bruker Vigilo som kommunikasjonsplattform. Her legges det ut informasjonsskriv. Dette er også hovedplattformen for meldingsutveksling mellom barnehage og hjem.
- Barnehagen inviterer foresatte til FN-kafe i oktober, og FAU arrangerer sommerfest for barn, foreldre og ansatte i juni.
- FAU kan også ta initiativ til å arrangere andre tilstelninger.

Foreldreråd

Foreldrerådet består av foreldrene til alle barna, representert ved utvalgte representanter. FAU skal fremme foreldrenes fellesinteresser og bidra til at samarbeidet mellom barnehagen og foreldregruppen skaper et godt barnehagemiljø.

Samarbeidsutvalg

Samarbeidsutvalget (SU) består av foreldre og ansatte i barnehagen, slik at hver gruppe er likt representert. I alle kommunale barnehager skal det også sitte en (1) politisk representant i SU. Samarbeidsutvalget skal bli forelagt saker som er viktige for barnehagens innhold og virksomhet, og for forholdet til foreldrene.

Satsningsområder

Satsningsområdene livsmestring, lek, språk og medvirkning er felles for bergensbarnehagen. Områdene har tydelige målformuleringer som peker retning for det pedagogiske arbeidet og vårt oppdrag om å sikre progresjon i barnehagens innhold.

Satsningsområdene sees i sammenheng med fagområdene som er beskrevet i rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.

Under beskrives og begrunnes barnehagens valg og prioriteringer knyttet til de fire satsningsområdene:



Livsmestring

Mål: I bergensbarnehagen utvikler barna robusthet i et miljø preget av trygghet, glede og mestringsopplevelser.

Strategier:

- Personalet skaper trygge og forutsigbare rammer
- Personalet legger til rette for et barnehagemiljø preget av humor, glede og kreativitet



Grunnlaget for trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd legges tidlig i barndommen, og barnehagen har en sentral plass i dette. Livsmestring handler også om å møte motstand, håndtere utfordringer og å være utholdende.

- I vår barnehage blir barnet blitt møtt av voksne med respekt, og voksne som anerkjenner barnet og dets følelser. Personalet hjelper barnet med egne følelser, og gir ro og rom til å sette ord på det barnet kjenner på.
- Vi jobber med å forebygge krenkelser og mobbing, og har fokus på vennskap og fellesskap.
- Vi skaper rom for at barna skal få prøve og feile i trygge rammer preget av humor, glede og kreativitet.
- Leken er selve grunnlaget for barnets sosiale og emosjonelle utvikling. Gjennom leken øver barna på å samarbeide med andre, de utvikler språk, og opplever både glede, mestring og motgang.

Lek

Mål: I bergensbarnehagen er leken grunnlaget for trivsel, glede og utvikling

Strategier:

- Personalet tilrettelegger lekemiljøet med utgangspunkt i barnas interesser og forutsetninger
- Personalet støtter barnas deltakelse i lek

Leken har en sentral plass i barnas livsverden, og den har en egenverdi for barna som ingen annen aktivitet har.

- Leken skal være en arena for barnas læring og utvikling. Personalet tar utgangspunkt i barnas interesser og lar dem medvirke. Slik blir barna aktive medskapere i lekemiljøet.
- Hos oss skal leken gi rom for vennskap, mestringsfølelse, samhandling og fellesskap. Barna lærer og utvikler sin sosiale kompetanse gjennom leken.
- Vi streber etter å skape et lekemiljø som er trygt og godt for barna å være i, uansett alder og lekenivå.
- Personalet legger til rette for et miljø som stimulerer til kreativitet og undring. I vår barnehage benytter vi oss av udefinert materiell inn i barnas lek, for å berike lekemiljøet.
- Personalet reflekterer over egen rolle i lek, slik at man på best mulig måte kan støtte barna i deres lekeverden.
- Foreldrene og personalet samarbeider om at lekemiljøet gjenspeiler mangfoldet i barnegruppen.



Språk

Mål: I bergensbarnehagen utvikles barnas språk i lek og fellesskap

Strategier:

- Personalet observerer, følger opp og tilrettelegger for barnas språkutvikling
- Personalet legger til rette for et rikt språkmiljø med vekt på utforskning, undring, nysgjerrighet og kreativitet

Et rikt og stimulerende språkmiljø er viktig for en inkluderende og trygg barnehagehverdag. Språk er mye mer enn det verbale, og personalet skal tilrettelegge for at barna opplever at de blir lyttet til og kan delta, uavhengig av uttrykksform.

- Personalet setter ord på og benevner i ulike situasjoner i barnehagehverdagen. Vi bruker dagtavle som støtte til alle barn.
- Personalet bruker humor og kreativitet i utforskning av språket sammen med barna.
- Vi bruker observasjoner som metode, og kartlegger systematisk med bruk av blant annet «Alle med-skjema». Personalet har kunnskap og verktøy som gjør dem i stand til å identifisere barn som strever med språk, og til å vurdere og igangsette tiltak, i samarbeid med foreldrene.
- Barnehagen har et variert utvalg av barnebøker som er tilgjengelige for barna og brukes aktivt til inspirasjon for fellesopplevelser og lek. Hver måned arrangeres det også felles dramatisering av ulike eventyr for hele barnehagen.
- Hos oss legger vi til rette for varierte språkstimulerende opplevelser gjennom aktiviteter som fanger barnas interesser og inspirer til lek og undring. Dette visualiser vi også ved bruk av ulike temavegger på avdelingene.
- I vår barnehagen ønsker vi å bruke språklig mangfold som en ressurs, og leke med språket. Både dialekter og ulike språk skal skape et variert språklig fellesskap i barnehagen vår.



Medvirkning

Mål: I bergensbarnehagen medvirker barna aktivt i trygge fellesskap

Strategier:

- Personalet tilrettelegger for at barna deltar i demokratiske prosesser
- Personalet samarbeider med foreldrene i arbeidet med barns medvirkning

Medvirkning handler om at barna har innflytelse på det som skjer i barnehagehverdagen. Barna lærer å stå fram og hevde egne meninger, samtidig som de også lærer at de må «belite» seg og tilpasse seg i det fellesskapet de er en del av. Forskjellen på medvirkning og medbestemmelse er at medvirkning refererer til å delta i prosesser og gi innspill, mens medbestemmelse innebærer å være med på å ta beslutninger.

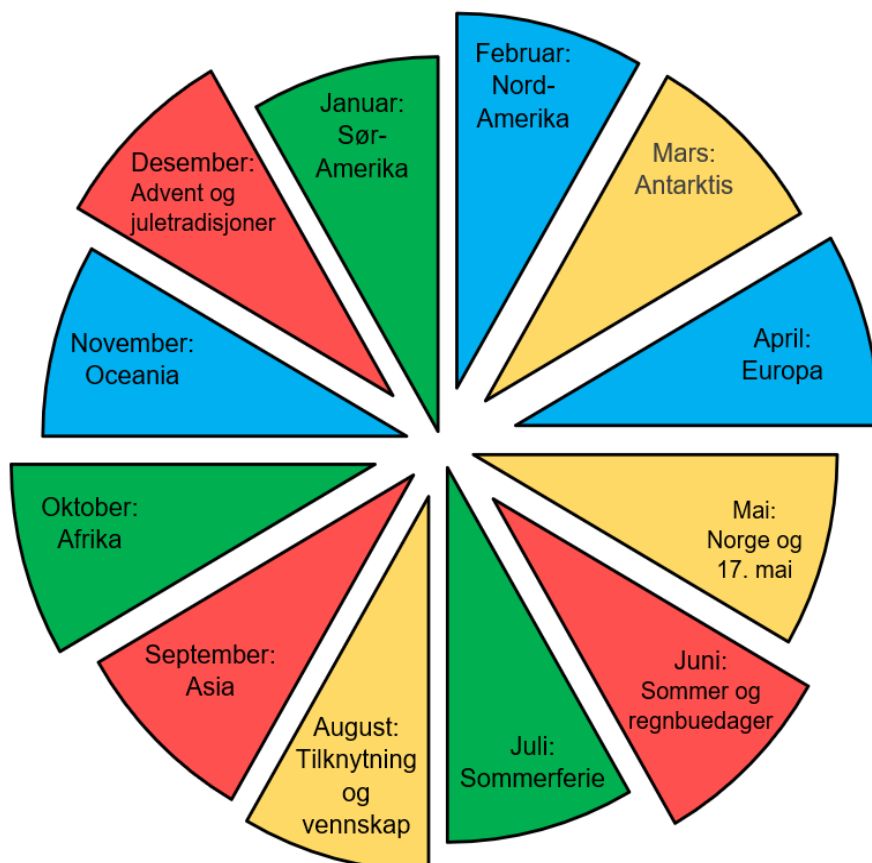
- Barna i vår barnehage skal oppleve at de blir lyttet til, og at deres meninger og opplevelser blir anerkjent.
- Barnas behov, interesser og forutsetninger gjenspeiler barnehagens lekemiljø og aktiviteter.
- I vår barnehage har barn og foreldrene mulighet til å uttrykke sine meninger gjennom ulike arenaer gjennom barnehageåret, som barneintervju, foreldreundersøkelse, utviklingssamtaler, o.l. Disse innspillene skal vektlegges og påvirke barnehagens praksis.
- Barna får medvirke i praktiske gjøremål i løpet av barnehagedagen.



Barnehagens tema/ prosjekt

Hvert år velger barnehagen ut et tema vi ønsker å fordype oss i. Temaet vi har valgt i år er «Jorden vår».

- Vi videreutvikler temaet vårt fra «Naturen vår» til at barna skal bli bedre kjent med «Jorden vår». Dette året skal vi sammen reise på eventyr til de ulike verdensdelene, og få innblikk i: Europa, Afrika, Asia, Nord-Amerika, Sør-Amerika, Oceania og Antarktis.
- På denne reisen skal barna få mulighet til å undersøke, oppdage sammenhenger og utvide perspektiver ved å bruke hele kroppen og alle sansene i sine læreprosesser. Vi skal blant annet se på kultur, dyr og planteliv i de ulike verdensdelene.
- Grønnsakshagen vår har blitt en viktig del av barnehageåret, og vi ønsker å fortsette arbeidet med denne som et fokusområde. Vi ser gjennom arbeidet med dette at barna utvikler større forståelse for matens opprinnelse og mer matmot.



Systematisk vurderingsarbeid

Systematisk vurderingsarbeid i barnehagen foregår i fire faser gjennom hele året. I det systematiske vurderingsarbeidet formulerer personalet et konkret mål, med utgangspunkt i barnehagens tema/prosjekt/fokusområde.

Dokumentasjon av det systematiske vurderingsarbeidet synliggjør hvordan personalet arbeider for å oppfylle kravene i barnehagelov og rammeplan.

Sentralt for vurderingsarbeidet er at både barn og foreldre får mulighet til medvirkning, og innflytelse på barnehagens praksis.

For inneværende barnehageår har vi valgt følgende mål for det systematiske vurderingsarbeidet:



Videreutvikle barnehagens lekemiljø ute, med hovedfokus på voksenrollen i ulike lekesituasjoner.

Vi ønsker å belyse:

- Hvilke ulike roller de ansatte har/kan ta, og hvordan de kan bidra til å videreutvikle leken til barna.
- Hvilke ulike tilnærminger har vi til leken?
- Hvordan gjør den ansatte seg tilgjengelig for barna og hvordan vet hver enkelt medarbeider når det er naturlig å bli med i lek/trekke seg ut av en lek?
- Kompetanseutvikling i barnehagen, og dele gledesfylte lekeopplevelser med hverandre.



Arbeidsmåter

Systematisk arbeid med å videreutvikle kvalitet og kompetanse er viktig for at tilbudet skal bli best mulig. Barnehagens ulike arbeidsmåter bidrar til å skape engasjement, interesse og motivasjon og gir retning for det pedagogiske arbeidet.



International Child Development Programme (ICDP)

Pedagogisk relasjonskompetanse handler om å fremme barns psykososiale utvikling, ved at voksne arbeider systematisk og målrettet for å skape et godt og inkluderende leke – og læringsmiljø. Bergensbarnehagen bruker ICDP, et helsefremmende og forebyggende program, som øker omsorgsgivers kunnskap om kvaliteten på voksen – barn relasjonen som viktig for barns helse, trivsel og læring. Barn utvikler sin selvfølelse og sin egen relasjonskompetanse gjennom å omgås voksne som er gode rollemodeller og bevisste på sin egen faglige og personlige kompetanse. ICDP preges av den ansattes bevisste holdninger, verdier, barnesyn og læringssyn.

Planlegging og vurdering av praksis

Barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet som skal planlegges og vurderes. Planleggingen baseres på kunnskap om barns trivsel og utvikling, individuelt og i gruppe, i tillegg til innsikt i barns og foreldres ønsker og behov. Hovedformålet er å sikre kontinuitet og progresjon for enkeltbarn og barnegruppen.

Personalet benytter systematisk observasjon, praksisfortellinger, samtaler med barn/foreldre og annen dokumentasjon for datainnhenting. Data danner grunnlag for refleksjoner i personalgruppen og analyseres med bakgrunn i teori, forskning og erfaringsbasert kunnskap. Dette gir forutsetning for barnehagens valg og prioriteringer.

Barnehagens øvrige arbeidsmåter:

I tillegg til ICDP, er personalet i barnehagen godt kjente med trygghetssirkelen, som vi benytter oss av.

Vi bruker også pedagogiske opplegg som;

- Brannbamsen Bjørnis.
- Førstehjelpsamsen Henry.
- Grønne tanke – glade barn (Psykologisk førstehjelp for barn).
- Beltedyret Tarkus (Trygg trafikk).
- Hele meg (Om kropp og grenser).
- Salaby

Overganger

Overganger kan beskrives som en prosess av endringer barnet og familien erfarer når det beveger seg fra en setting til en annen. Barnet og familien beveger seg fra noe kjent til noe ukjent, og for mange er slike prosesser sårbare.

Under kan du lese om hvordan vi jobber for å skape trygghet i overgangene.

Når barnet begynner i barnehagen

Overgangen fra hjem til barnehage kan være stor for barna. Vårt fokus er på det enkelte barn. Gjennom et godt samarbeid med foreldrene vil barnet kunne få en trygg og god start i barnehagen.

I forkant av barnehageoppstart får barnas hjem informasjon om barnehagen, avdelingen barnet skal starte på, samt tilvenningsperioden. Vi tilbyr barna å få komme på besøk i barnehagen før oppstart sammen med foresatte, etter avtale med styrer og pedagog.

I tilvenningsperioden gjennomføres oppstartsamtaler for å skape trygghet for foreldre, barn og personalet. På denne måten kan barnehagen bedre tilpasse rutiner og organisere tid og rom slik at barnet får tid til å bli kjent og etablere relasjoner. Hvor lang tid hvert enkelt barn bruker på tilknytning i barnehagen, er individuelt. Vi legger til rette for at familien skal bli godt kjent med avdelingen i mindre grupper i første omgang, og gjennom dialog med foreldre vurderer vi sammen hvor lang tid barnet trenger.

Vi anbefaler at barna har kortere dager i starten, slik at barna bedre kan bearbeide nye inntrykk. For nye foreldre inviteres det også til et informasjonsmøte i løpet av juni måned.

Overganger innad i barnehagen

I Ramstad barnehage er vi opptatt av at alle voksne blir kjent med samtlige i barnegruppen. Dette bidrar til at overgangen mellom avdelingene blir tryggere for barna.

Vi besøker jevnlig de andre avdelingene, samt leker sammen ute på lekeplassen. I månedene før barna skal over til ny avdeling er barna ofte på besøk og har tilvenningsdager sammen med kjent personale.

Foreldrene får tilsendt informasjon om den nye avdelingen i forkant av oppstart og tilbud om å komme på besøk. Vi legger også opp til en oppstartsamtale når barna har startet på den nye avdelingen. Internt har vi overføringssamtaler om barna mellom avdelingene i forkant av overflyttingen.

Overgang fra barnehage til SFO – skole

Fra høsten 2025 har vi en egen avdeling for førskolebarna. Denne heter Mattisborgen.

Vi fokuserer på at barna opplever mestring og glede i det de gjør sammen. De lærer blant annet om førstehjelp, Trygg Trafikk, arbeidsboken «Trampoline» og andre praktiske oppgaver som forbereder dem til skolestart. I tillegg til å jobbe med skoleforberedende oppgaver øver barna på å bli selvstendige.

Vi har et tett samarbeid med nærliggende skoler og vi har fokus på at for de fleste av barna er SFO det første de møter når skolehverdagen skal starte. Siden vi ofte har barn som starter på ulike skoler drar vi på besøk til alle skolene som barna skal starte på, slik at de kan vise vennene sine hvor de skal gå.

Vi har samarbeidsmøter med alle skolene, og egne overføringsmøter for de barna som trenger det. I tillegg er det noen av skolene som klarer å sende ansatte fra skolefritidsordningen på besøk her i barnehagen. Dette fører til en trygg overgang der barna har med seg gode erfaringer knyttet til skolegangen. Noen barn kjenner på utrygghet i forhold til skolestart og det er viktig at vi er sensitive og får med oss dette. Det er også viktig at barnet får mulighet til å snakke om det som fører til usikkerhet slik at vi hjelper dem med å mestre følelsene og tankene de har. Vi jobber med å trygge barna på overgangen, og vi bruker ulike bøker om temaet som verktøy sammen med barna. Barnehagen følger Bergen kommune sine retningslinjer for overføring av informasjon mellom barnehage og skole.

Markeringer i barnehagen

Bursdag

Når barn har bursdag i vår barnehage, feirer vi dette med at barnet er ekstra i fokus denne dagen, i den grad vi ser at barnet ønsker dette. Barn er unike og ulike. Noen ønsker mye fokus, mens andre vil ha litt mindre. Vi har bursdagssamling der barnet blir satt ekstra pris på, med bursdagsstol, sang, krone og gode ord.

Vi har gått bort i fra å feire med noe å spise, og har heller laget en skattkiste fylt med aktiviteter som bursdagsbarnet får velge mellom. Dette er aktiviteter som barna på avdelingen kan gjøre sammen.

Andre markeringer

I tillegg til bursdager, markerer vi blant annet høytider som jul og påske, samt Samefolkets dag 6.februar, og Norges grunnlovsdag 17.mai.



Kalender for barnehageåret 2025/2026

August Tilvenning og vennskap. Oppstartssamtaler. 15.august: Planleggingsdag	September 8.september: Planleggingsdag Uke 38: Nasjonal brannvernuke	Oktober 24.oktober: FN-dagen med kunstkafe til inntekt for en veledelig organisasjon. Utviklingssamtaler.
November 7.november: Planleggingsdag Utviklingssamtaler.	Desember 12.desember: Vi markerer Luciadagen, og førskolebarna går i tog Fredag 19.desember: Nissefest for barna Adventssamlinger og julevandring i kirken	Januar 30.januar: Planleggingsdag
Februar 6.februar: Vi markerer Samefolkets dag 13.februar: Karneval og fastelavn	Mars 11.mars: Barnehagedagen Uke 13: En av dagene før påsken arrangerer vi gul påskelunsj for barna Påskevandring i kirken.	April
Mai 13.mai: Vi markerer 17.mai i barnehagen 15.mai: Planleggingsdag Utviklingssamtaler	Juni Sommerfest i regi av FAU Avslutning for førskolebarna. Vi markerer Regnbuedagene og #Grønnsuperdag	Juli Redusert åpningstid i juli; 7.30-16.30 Sommerstengt uke 28, 29 og 30