

## Kropp, bevegelse og helse

(måltid/kosthold, påkledning, kroppsbeherskelse, forståelse for egen kropp, hygiene)

### Måltid / kosthold:

felles for alle aldersgrupper:

barna skal få økt kunnskap om sunt kosthold ; i samarbeid med foreldre

barna skal gis gode holdninger rundt måltid

ro, tid og hygge skal prege måltidet

bordvers synges før maten

støtte / veilede / gi positive tilbakemeldinger

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<p>1 år:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-prøve å spise/drikke selv</li><li>-prøve å smake på alt</li><li>-holde koppen selv</li><li>-bli introdusert for å bruke glass/ kopp uten tut og lokk</li><li>-få mulighet til å velge pålegg selv bli oppfordret til å spise opp før nytt på fatet</li><li>-prøve å spise skorpe</li><li>-gjøre tegn til/si takk for mat (nikke, og lignende).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- veilede barna</li><li>- mat og drikke er nært til barna – oppfordrer til å spise selv</li><li>- la b. få prøve selv, dele opp, tåle søl/gris tilby variert kost på bordet</li><li>- dele opp brødskiva i mindre biter</li><li>- la barna få skorpa og prøve å spise den, del opp skorpa i små biter, øke etterhvert</li><li>- godta at det blir litt ”søl” når barnet skal lære å drikke av glass</li><li>- vise og hjelpe b. hvordan de drikker av glass – holde i sammen med barnet</li><li>- by fram pålegg- spør b. om de vil ha for eksempel kaviar, og varier det du tilbyr</li><li>- barna ser at andre spiser annet pålegg, og får lyst til å prøve selv</li><li>- la barna få prøve å smake</li><li>- oppmerksomhet når barna mestrer</li><li>- de voksne sitter i ro rundt bordet, prøv å gå minst mulig fra bordet.</li><li>- ikke legg så mye mat på fatet til barna av gangen</li><li>- b. får ikke nytt pålegg før de har spist opp det som er på fatet: ”jeg ser at du vil ha ny skive, men....”</li><li>- de voksne sier ”takk for maten”, og oppmuntrer barna til å gjøre det / sier det sammen med barna (ut fra barnas forutsetninger)</li><li>- viktig at vi ser hvert enkelt barn og gir utfordringer/ veiledning ut fra deres forutsetninger</li></ul>

## Kropp, bevegelse og helse

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<b>2 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- sitte rolig på vanlig stol</li><li>- spise med skje/gaffel</li><li>- sende/spørre etter mat</li><li>- mestre valg av pålegg</li><li>- takke for mat</li><li>- rydde fat + kopp etter måltid</li><li>- spise skorpe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- godta en innkjøringsfase der barna springer av stolen. Vi voksne oppfordrer barna til å sitte på stolen og vise at vi krever/forventer det under måltidet.</li><li>- tenk bordplassering. De urolige ved en voksen.</li><li>- oppfordre b. til å si hva de vil ha på – spørre dem. gi dem alternativ. Benevne, smøre sammen med barna</li><li>- lære hvordan bruke gaffel og skje riktig- fortelle og vise oppfordre barna til å klare selv</li><li>- gi positive tilbakemeldinger når barna mestrer</li><li>- oppfordre barna til å si "tak for maten"- hva sier du når du går fra bordet</li><li>- oppfordre b. til å ta med matboks og kopp fra bordet.</li></ul>
<b>3 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- sende/spørre etter mat</li><li>- prøve å smøre selv</li><li>- ikke sleike på kniven</li><li>- ikke ta for mye/mestre mengde pålegg</li><li>- bruke tuben</li><li>- sitte i ro ved bordet</li><li>- prøve å holde en samtale</li><li>- rydde etter seg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- de voksne spør barna/andre voksne om de kan sende, minner barna på å sende osv. Oppmerksomme voksne.</li><li>- oppfordre/se hvor mye pålegg det ble nå og prøve å ta litt mindre pålegg neste gang/ta av til neste skive</li><li>- la b. prøve selv før det får hjelp</li><li>- når du snakker til barna si: "jeg vil at du skal sitte rolig" og forklare hvorfor</li><li>- forvente at barna husker å ta med kopp og matboks</li><li>- viktig å sette ord på handlinger</li></ul>
<b>4 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mestre å sende til andre</li><li>- hjelpe til å kutte/skrelle mat i forkant av måltid</li><li>- prøve å skjenke vann</li><li>- smøre selv, forsyne seg</li><li>- spise opp det man har forsynt seg med lære seg å tygge ut før barnet får nytt</li><li>- kjenne metthetsfølelsen</li><li>- ikke snakke med mat i munnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- observere og korrigere ut hva den enkelte trenger</li><li>- oppmuntre til å spise opp maten, får ikke ny mat før de har spist opp "kjenn etter om du er mett" – oppfordre b. til å kjenne etter</li><li>- be b. tygge ut hvis de snakker med mat i munnen</li><li>- være med å trille rundstykker</li></ul>
<b>5-6 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- hjelpe de mindre</li><li>- smøre mat(pakke) selv på overnattingstur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- oppfordre b. til å hjelpe hverandre</li><li>- oppfordre de yngste til å spørre de større barna, eller omvendt</li><li>- gi ros og anerkjennelse på at de mestrer</li></ul>

## Kropp, bevegelse og helse

### Påkledning:

felles for alle aldersgrupper:

alt man kan gjøre selv, skal man gjøre selv

barna kan hjelpe hverandre og lære av hverandre

*bruke tid*, gi rom for mestring, tenke organisering av grupper den voksne veileder og

hjelper der det er behov

oppmuntre og gi anerkjennelse når barnet mestrer

bevisst hva vi sier - benevning

deltagende og observerende

passer på når barna går ut at klærne sitter der de skal

involvere og inspirere foreldre til samarbeid

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<p><b>1 år:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- finne plassen sin</li><li>- den voksne benevner kropp og klær i situasjonen</li><li>- får lov til å holde på å prøve der det er rom</li><li>-hente/sette på plass sko, legge lue i hylla osv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- snakk med barna: ” skal vi se, hvor er plassen din da” alltid benevne det vi gjør</li><li>- finne fram klær – legg dem på gulvet (ikke for mange barn i garderoben)</li><li>- begynne i rett tid</li></ul>
<p><b>2 år:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- begynne å prøve selv trekke ned glidelås</li><li>- prøve å ta av genser/ bukse og lignende</li><li>- prøve å ta på ullbukse og lignende</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- henvis til tidligere mestring: ”jeg vet jo at du klarer – du fikk det jo til da..”</li><li>- øve på det samme hjemme som i barnehagen</li><li>- den voksne hjelper, benevner mens den hjelper</li></ul>

## Kropp, bevegelse og helse

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<p><b>3 år:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- individuelt hva de mestrer</li><li>- forvente at barnet viser interesse for å kle på seg selv</li><li>- kunne å kle på seg selv med oppmuntring av voksen</li><li>- prøve å ta på seg alle klærne selv (ullklær o.l)</li><li>- mestre å ta på dress/ regntøy på føttene, få hjelp til armene</li><li>- hjelp til knytting og votter</li><li>- ta vare på klærne sine og legge dem på plass</li><li>- hjelpe hverandre</li><li>- lære seg å vente på tur</li><li>- må prøve å trekke over strikk selv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- del opp i små grupper</li><li>- gi mestringsoppgaver- for eksempel ”i dag skal vi ta på bukse”</li><li>- bruke større barn som rollemodeller</li><li>- begynne i rett tid, ingenting haster</li></ul>
<p><b>4 år:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- beherske å kle på seg selv, men hjelp til å fullføre</li><li>- beherske å ta på ytterklærne selv</li><li>- må fortsatt prøve å trekke over strikk over sko, etterhvert mestre</li><li>- må mestre å ta på en vott</li><li>- legge på plass klærne selv (inne- og uteklær)</li><li>- ordne borrelås selv</li><li>- hjelpe hverandre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- bevisstgjøring på klær i forhold til været</li><li>- samarbeid med foreldrene om å holde det ryddig i hyllene</li><li>- legge frem klær som skal være der</li><li>- snakk med barna konkret om hvilke klær vi skal ha på i dag</li></ul>
<p><b>5-6 år:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bør forstå hva de skal ta på i forhold til været</li><li>- holde orden på tingene sine / i hylla finne fram klær selv</li><li>- kle på seg selv</li><li>- mestre å ta strikk under sko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- spørre barna hva slags klær de tror de trenger – få dem til å tenke/se sammenheng selv</li><li>- la b. legge på plass klærne selv, voksne kontrollerer påkledningen – bevisstgjøring i forhold til barna</li><li>- barna får kle på seg «alene» i ungdomssalen</li></ul>

## Kropp, bevegelse og helse

### Kroppsbeherskelse + fysisk aktivitet:

felles for alle aldersgrupper:

få utfordringer i hverdagen

utfoldelse innen ansvarlige grenser

få et sunt og positivt forhold til egen kropp

all fysisk aktivitet må tilpasses alder og nivå

være positive og aktive, oppfordre til mestring og selvstendighet

vær tilstede med barna

være med på morgensamlinger med bl. a. morgengymnastikk

samarbeide med foreldre – kommunikasjon - si fra hvis klær er for store-små osv.

<b>Spesielt for aldersgruppen</b>	<b>Voksenrollen tiltak og aktiviteter</b>
<b>1 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- krabbe/gå</li><li>- gå på korte turer</li><li>- reise seg selv når de faller</li><li>- leke med gjenstander</li><li>- trille ball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- legge noe foran dem som motiverer å krabbe</li><li>- legge til rette for hinderløype</li><li>- gå på tur – turdag</li><li>- la barna leke ute også</li></ul>
<b>2 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- prøve å sykle på trehjulsykkel</li><li>- begynne å klatre opp stigen til hemsken - og komme seg ned igjen!</li><li>- «hoppe» fra scenekanten</li><li>- øve seg på store perler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- barn må få tilgang til sykkel</li><li>- ribbevegg i ungdomssalen, med madrass</li><li>- legge madrass i ungdomssalen, oppfordre til hopping</li><li>- finne frem store perler og sitte sammen med barnet</li></ul>
<b>3 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- springe</li><li>- sykle</li><li>- klatre</li><li>- hoppe på et bein</li><li>- gå selv på turer, øve seg på å gå i ulendt terreng</li><li>- mestre å rulle</li><li>- hoppe opp med samlede føtter</li><li>- kaste ball</li><li>- klare å sitte litt i ro, ved samling og andre aktiviteter</li><li>- øve på å klippe med saks</li><li>- øve seg på perler og lignende for å bedre finmotorikk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tilrettelegge for hinderløype med fokus på disse aktivitetene</li><li>- tilby aktivitetene</li><li>- utstyr er tilgjengelig og synlig</li></ul>

## Kropp, bevegelse og helse

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<b>4 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- balansere</li><li>- hoppe på ett bein</li><li>- utvikle pinsettgrep</li><li>- balansere</li><li>- oppmuntre barna til å tegne mer detaljerte tegninger – mer utviklet finmotorikk</li><li>- blyantgrep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- samarbeid med foreldrene, det vi gjør i barnehagen kan det øves på hjemme</li><li>- være med å trille rundstykker</li></ul>
<b>5-6 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- koordinere bevegelser</li><li>- være modig – utfordre seg</li><li>- selv sparke fotball</li><li>- gå på ski</li><li>- innøvd pinsettgrep</li><li>- øve seg på å skrive navnet</li><li>- gå lengre turer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- fotballer tilgjengelig – balanse mellom barne- og vokseninitiativ</li><li>- legge til rette for aktiviteter</li><li>- dra i svømmehallen</li></ul>

## Forståelse og respekt for egen og andres kropp / sette grenser for egen kropp:

### felles for alle aldre:

lære dem å si nei når de opplever noe de ikke vil

lære å hjelpe andre/si fra til voksne

vi voksne setter ord på barnas følelser

de voksne tar hensyn til barnets behov for kontakt og nærhet ta hensyn til hva barnet vil

respektere barnas intimsone

barna få velge den voksne de vil ha

morgensamling med massasje. Øve seg i å motta og gi massasje

## Kropp, bevegelse og helse

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<b>1-2 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- skal vise følelser</li><li>- lære å si nei</li><li>- lære at de ikke skal bite og slå</li><li>- begynne å sette ord på egne følelser</li><li>- ta imot massasje (etterhvert også gi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- respektere om barnet er lei seg, sint – som voksen skal du ikke le/bagatellisere det</li><li>- tema i samling, bøker, sanger, rim/regler, voksne må gi b. begrep for de ulike følelsene</li><li>- synliggjøre for b. hva konsekvensene blir om de slår, biter og lignende – gi de positiv oppmerksomhet på det positive de gjør</li><li>- ha respekt for stellesituasjon – tolke kroppspråk - ta hensyn til det b. signaliserer</li></ul>
<b>3 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- begynne å kunne si nei</li><li>- starte å tolke andres signaler begynne å få forståelse for andres kroppspråk</li><li>- lære seg hvordan de forholder seg til kroppen sin (selvstendighet) dogåing – lære seg respekt for andre som er på do.</li><li>- ikke erte med navn</li><li>- gi massasje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vi må være observante for barnas signaler og hjelpe dem å si nei om det er noe de ikke vil</li><li>- aktive voksne som tydelig må vise/si fra ved uakseptabel adferd</li><li>- øke forventningene og konsekvensene ved handlingene de gjør</li></ul>
<b>4 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- si nei, når det er nok, på en passende måte</li><li>- kunne si fra, sette grenser for seg selv på en passende måte</li><li>- tolke andres signaler</li><li>- stoppe/ta hensyn til andres kroppspråk</li><li>- lære seg å holde døra lukket når de er på do</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- spesielt viktig med tema: sosial kompetanse</li></ul>
<b>5-6 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- sette seg inn i andres følelser og handle deretter (empati)</li><li>- utvikle gode holdninger – eks. styre sinnet sitt og forståelse for andres følelser</li><li>- klare seg alene på do og lukke døra når de er der</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- samarbeid med foreldrene</li></ul>

# Kropp, bevegelse og helse

## Hygiene:

### felles for alle aldre:

håndvask/vaske ansikt, se ok ut

lære om hygiene jfr. rammeplan (gode/onde bakterier, viktighet av såpe) tilegne seg kunnskap/positive holdninger til god hygiene jfr rammeplan samarbeid med foreldre, informere om bleier, uttissing osv.

følge opp, få inn gode rutiner, være tilgjengelig

gi konkrete beskjeder

bruke hansker ved omgangssyke

<b>Spesielt for aldersgruppen</b>	<b>Voksenrollen tiltak og aktiviteter</b>
<b>1 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vaske munn og fingre med hjelp av voksen</li><li>- få ny bleie 2 gang pr. dag minimum</li><li>- sende med smokk hjem for koking</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- rutiner og voksenhjelp: følge b. til vasken, hjelp med bretteing av skjorte, håndvask før måltid</li><li>- være nøye på å tørke bort snørr</li><li>- ha gode rutiner for bleieskift</li></ul>
<b>2 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- håndvask selv under tilsyn</li><li>- dotrening</li><li>- holde for munnen v/ hosting/nysing</li><li>- hente seg papir ved snørr/ begynne å tørke seg selv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- følge opp rutiner</li><li>- samarbeid med hjemmet ved dotrening</li><li>- samtale, rett innsikt gir riktig handling? oppmuntre til å</li><li>- holde for munnen ved hosting</li><li>- voksne må be b. om å hente papir for å tørke snørr og lignende, ved behov</li></ul>
<b>3 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- lære dogåing v/ hjelp av voksne</li><li>- mestre håndvask/ ansiktvaske selv</li><li>- mestre bordsituasjon</li><li>- ikke sleike på kniv og pålegg</li><li>- tørke nese</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- bruk lilledo, den voksne er med og passer på skryt og oppmuntring – samarbeid med hjemmet</li><li>- klar og tydelig på bordskikk (jfr. prosessplan for måltid) minne b. på at de ikke skal sleike på kniv/ ha hendene i nesa osv.</li><li>- b. må få beskjed om å vaske hender etter at de har hatt hender i nesa/munn</li></ul>



## Kropp, bevegelse og helse

Spesielt for aldersgruppen	Voksenrollen tiltak og aktiviteter
<b>4 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mestre dobesøk</li><li>- vise selvstendighet i forhold til god hygiene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- begrense toalettbesøk under måltid, minne på før b. setter seg.</li><li>- voksne hjelper ved tørking</li><li>- minne på dobesøk</li></ul>
<b>5-6 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mestre dobesøk før skolestart</li><li>- største barna kan hjelpe de mindre barna ved håndvask</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- oppfordre de yngste barna til å få hjelp av de større, og omvendt</li><li>- samarbeide med hjemmet om dotrening før skolestart</li></ul>