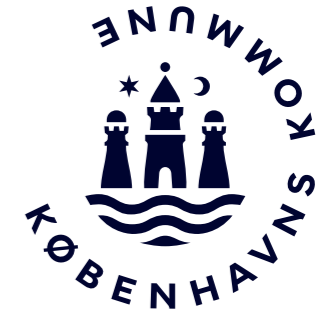


# Selvhjulpenhed



**Vaske hænder**  
Barnet vasker selv hænder



**Af/påklædning**  
Barnet øver sig i at tage sko og strømper af



**Spise og drikke**  
Barnet spiser selv med ske og drikker selv af kop



**Kravle op**  
Barnet kravler selv op i krybben  
Fyld fx krybben med små bolde som børnene kravler op og henter - og kaster



**Fokus på mental fleksibilitet,  
finmotorik, arbejdshukommelse**

Ved selvhjulpenhed forstås evnen til at kunne udføre færdigheder selvstændigt og klare sig selv mest muligt i det daglige.

Ved at sætte fokus på processen, barnets aktive rolle og give barnet tid til at øve de forskellige færdigheder, gives barnet et bedre grundlag for videre bevægelsesudvikling.



**Kravle op**  
Barnet kravler selv op på stolen



**Gå på trapper**  
Barnet går op og ned af trapper  
med støtte fra en voksen

*Giv barnet god tid  
til at forsøge selv,  
før du hjælper.*



**Bleskift**  
Barnet løfter selv numsen - eller er stående - ved bleskift

