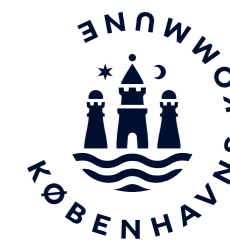


Kom hele vejen rundt



Selv-hjulpnehed



Hvordan støtter I børnene i at blive mere selv-hjulpne og deltagende?

- Har I afsat tid til, at børnene kan gøre mest muligt selv i jeres hverdagsrutiner, overgange og aktiviteter?
- Har I mulighed for at inddele jer i mindre grupper, så der er ro og nærvær, til når børnene øver sig?
- Er der én dag om ugen, hvor fx træning i af- og påklædning i garderoben eller kravle på stiger, er den primære aktivitet?
- Er garderoben indrettet, så børnene selv kan nå deres jakke, hue, vanter mv?
- Har I indrettet jer, så børnene kan deltage i det praktiske før, under og efter måltiderne?
- Er det tydeligt for børnene, hvor legetøjet skal være – og har I en særlig oprydningssleg eller sang?
- Hvordan involverer I forældrene? Har I en løbende dialog om det enkelte barns kompetencer og eventuelt en guide til forældrene om, hvilke stykker tøj, det er nemt for børnene selv at få af og på?

Ergonomi



Hvordan sikrer I en god ergonomi, mens I støtter børnene i at blive selvhjulpne?

- Tænker I nok i at få børnene op eller de voksne ned i højden ved hjælp af påklædningsbænk, arbejdsstole, skamler mm. for at mindske foroverbøjet ryg?
- Har I en aftale med forældrene om, at I modtager børnene siddende, for at minimere antallet af løft i løbet af dagen?
- Har I faste voksenpositioner, så I ved, hvem der gør hvad i løbet af dagen?
- Bruger I arbejdsstole med hjul, når I støtter barnet i selv at kravle op på puslebordet, trip-trap stolen eller taburetten – eller ved stående bleskift?
- Er der skohorn, støvleknægt og plads i garderoben?
- Har I de nødvendige hjælpemidler indenfor rækkevidde – fx trappestigen til krybben og puslebordet?
- Er der tilstrækkelig plads i skuret, så børnene selv kan køre cykler, løbehjul og mooncars på plads?

Smerter



Hvornår og hvordan taler I om smerter på jeres stue?

- Taler I om, hvordan I har det i kroppen i forhold til planlægning af dagens opgaver? Fx hvis I har brug for bevægelse eller aflastning?
- Taler I om gode løsninger, når noget opleves svært eller hårdt for kroppen?
- Taler I om, hvad der virker negativt og positivt på jeres smerter?
- Er der noget, som I bør dele med jeres Trio eller ledelse?
- Hvordan opdager I, at en kollega har smerter, hvis det er noget, I ikke taler med hinanden om?
- Oplever I, at det er trygt at tale om smerter på arbejdspladsen?

Bevægelse



Hvordan får I og børnene mere bevægelse ind i hverdagen?

- Har I aktiviteter, hvor I bevæger jer sammen med børnene som en del af hverdagsrutinerne?
- Er der tidspunkter på dagen, fx i overgangene, hvor I har mulighed for at lægge mere bevægelse ind?
- Er der bevægelsesaktiviteter, I kan lave på tværs af stuerne, ude på legepladsen eller i fællesrum?
- Er det muligt at lave børneyoga, fangelege, dans eller idrætslege med jeres børnegruppe?
- Hvad skal der til for at fastholde mere bevægelse i hverdagen, og kan I bruge jeres ugeplaner til det?
- Hvordan kan I sikre, at alle medarbejderne får mulighed for at lave bevægelsesaktiviteter i løbet af ugen?