

# Jeg leger

## og verden er stor ...



.....'s bog.

Hvad vil være  
sjovt, at I gør  
sammen?



# Kære forælder

Bogen er til dit barn og til dig.

I kan bladre sammen i bogen ...

Det kan være, barnet får lyst til at prøve noget af det, der sker i bogen.

Måske at kravle op og ned ad en trappe.

Prøv at lægge mærke til det, dit barn bliver optaget af – og følg dit barns interesser.

Du kan forsøge, om du kan gøre det, som dit barn har lyst til.

Du kan selv få ideer til at prøve noget ... Synes dit barn om 'Det lille tog'? Eller måske kan dit barn være med til at skrubbe kartofler?

God fornøjelse,

Din sundhedsplejerske

# Dit barn bevæger sig

Dit barn øver sig meget på at bevæge sig – det kravler, går, sidder, rejser sig, triller, klatrer og løber. Udviklingen har stor betydning for dit barns mod på mere aktivitet og glæde ved alt det, som I gør sammen.

- Bevægelse udvikler hjernen ... MEGET
- Når dit barn har styr på bevægelserne - så får det styr på sig selv.
- Når du lægger mærke til, at din søn eller datter pludselig kan flere ting på egen hånd, så lad det endelig øve sig på det hele, så styrker dit barns tillid til sig selv.

## SÅDAN GØR DU DIT BARN STÆRKT!

- Dit barn kan lære at løfte numsen, når du giver det en ren ble på.
- Du kan lære det at kravle op og ned ad den høje stol – og du kan hjælpe det med at klatre op i klapvognen - selv.
- Du kan lære det at kravle op og ned af møblerne.
- Du kan finde på lege, hvor I tumler, gynger, danser og gør sjove ting med kroppen - sammen.
- Når du bruger legepladser, parker mv., så giver du barnet mange oplevelser og muligheder for at prøve mange forskellige bevægelser.

I kan gå ture fx hen til en legeplads eller park. Om sommeren kan I tage skoene af. Barnet mærker, at græs er forskelligt fra grus eller sten.

Du kan rulle eller trille dit barn rundt, når det ligger i græsset.

Barnet kan også hoppe i vandpytter – gummistøvler og regntøj gør, at det er ok at blive våd. Er det sommer, kan bare tæer være rigtig sjovt.

Du kan lege fangeleg: 'Nu kommer jeg og fanger dig' ...

Du kan hjælpe dit barn med at klatre og balancere på træstubbe og kantstene. Du kan også støtte barnet i at klatre på et klatrestativ på legepladsen. Du kan gyng barnet på alle de gynger, I møder.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi leger i sofaen«.

## BRUG INSPIRATIONSKORTET:



*Kan du kravle  
op på noget  
med hjælp?*



# Dit barn snakker

Dit barn udvikler sproget, når I snakker sammen.

- Du kan bruge korte sætninger.
- Lyt til dit barn, når det gerne vil fortælle noget.
- Børn bruger hele kroppen, når de fortæller. Du kan følge barnets blik, fx når det peger.
- Når dit barn udtaler et ord på en speciel måde, kan du gentage det rigtige ord.
- Du kan vise, du har forstået. 'DÅÅÅ BIIII', siger dit barn. Du siger: 'Ja, det er en stor bil'.

## SÅDAN KAN DU STYRKE SPROGET!

- Ved at kigge i bøger sammen.
- Mange børn synes godt om dyr, tøj og ting, de ser i hverdagen, når de skal kigge i bøger.
- I kan fx kigge på en tegning af et ansigt. Du siger: 'Han har øjne' (du peger), dit barn peger øjet, Se 'en næse' (du peger) og dit barn peger ... I kan gøre det samme med legetøj eller andre ting, som I kender.
- Når I gør ting sammen, kan du fortælle dit barn, hvad der sker – fx 'vi hopper' – 'det var sjovt' – 'prøv igen' – 'slog du dig?' – 'du blev ked af det'.
- Du kan synge for barnet, du kan bruge rim og remser og lege, hvor ord overrasker og glæder barnet.

I kan gå på biblioteket. Der er legetøj, dit barn må lege med, og bøger at kigge i. I kan låne bøgerne

med hjem. Alt er gratis. Hjemme kan du læse bøger med dit barn. Måske når det skal sove eller i en hyggestund?

Du kan lave bøger med billeder af dagligdagen. En bog i kraftigt papir kan dit barn bladre i, og I kan snakke om, hvad der skete dengang.

Du kan synge for dit barn, gerne sange, som også har fagter, barnet kan lære.

Når I er fælles om daglige gøremål, og I snakker om det, I laver, så udvikles sproget.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Sov godt, Sophia«.

## BRUG INSPIRATIONSORTET:



*Jeg kan godt lide  
at læse i bøger  
med far.*



# Dit barn kan meget selv

Dit barn udvikler sig især, når det får lov at være med i hverdagen.

- Når dit barn kan selv, så bliver det begejstret og glad.
- Et barn, der kan kravle op, bære ting, finde ting eller kan være med, føler, at det lykkes.
- Når dit barn hjælper til med dagligdags ting, føler det sig som en nødvendig del af familien.
- Du er det vigtigste menneske i dit barns liv, for du viser det alt det, barnet har brug for at lære.
- Du hjælper og trøster, hvis der er noget, som er svært.

## SÅDAN KAN DU STYRKE DIT BARNS

### LYST TIL AT VÆRE AKTIV!

- Du kan hjælpe barnet, så det selv kan begynde at tage tøjet af. Strømperne er nemme, det er et godt sted at begynde
- Dit barn kan hjælpe dig med at tage varer op af poserne, når I har været på indkøb.
- 'Her er tomaterne, kan du give mig tomaterne?' 'Kan du hjælpe mig med mælken?'
- Barnet kan også være med til at tømme vaskemaskinen eller opvaskemaskinen Eller hjælpe med andre ting...
- Det kan hente en ble, når I skal til at skifte den.
- Det kan være med til at skylle grøntsager, når I laver mad.
- Hvilke ideer har du selv? ...

Du kan tænke over, når du gør noget for dit barn ... Er det noget, barnet selv kunne gøre? Hvilke muligheder finder du?

Hvordan er det hos jer om morgenen? Kan dit barn selv være med til noget? Tage sit nattøj af? Lægge skeer på bordet, når I skal spise? Når der skal ryddes op?

Kan dit barn sætte sine hjemmesko på plads, hænge sin jakke op? Har du sørget for, at barnet kan nå op der, hvor tingene kan være?



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi leger fangeleg«.

### BRUG INSPIRATIONSORTET:





Har du prøvet at  
være med til at  
lave mad?



# Dit barn spiser og drikker

Dit barn spiser forskellig slags mad.

- Lad det få lov at vælge og røre ved maden, når I spiser.
- Det er vigtigt med god stemning om bordet. Så prøv at undgå at blande dig i hvordan og hvor meget der spises.
- I kan snakke om dagen, der er gået, og om det, der skal ske senere. Så går måltidet for det meste bedst.
- Børn skal have appetit, så væk med mellemmåltider inden I skal spise.

## SÅDAN KAN DU STYRKE LYSTEN TIL AT SMAGE!

- De fleste børn har brug for både ske, gaffel og fingrene. Børn er som regel omkring 5-6 år, før du kan forvente, at det spiser og drikker uden at spilde.
- Børn, som er med til at lave mad, spiser som regel det, der bliver serveret.
- Giv mange valgmuligheder, fx små skåle med forskellige grøntsager, lidt kød eller kylling.
- Du kan lade være med at snakke om, hvad barnet kan lide, og hvad det ikke kan lide, det bliver let negativt.
- Nyd din mad, så oplever dit barn, at mad er dejligt.

Hvis der er brug for et mellemmåltid for eksempel et stykke tid før aftensmaden ... Grøntsager, rester fra middagsmaden og andre sunde sager kan tage den værste sult.

En hyggestund med noget spiseligt kan også være agurkestave med dip eller soja og udskåret frugt. Hvis du vælger sundt som lækkeri, får barnet gode vaner.

De fleste børn bliver trætte sidst på dagen. Det betyder noget for, hvornår I spiser, for der skal være energi til måltidet.

Mange børn synes, det er sjovt at lege 'smageleg'. Du kommer noget på en ske, som barnet smager og gætter, hvad det er. I kan bytte roller, så du også får noget, du skal gætte.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Sophia spiser«.

## BRUG INSPIRATIONS KORTET:



*Hun smager  
hindbær. Kan du  
lide dem?*



# Dit barns følelser

Dit barns udvikling er afhængig af dig og andre voksne.

- De yngste børn kan kun sige nej med kropssprog ved at vende sig væk, eller de kan græde. Senere kan de også sige »nej«.
- Den følelsesmæssige kontakt mellem dit barn og dig udvikles igennem hele barndommen. Det er især i de første 2-3 år, forholdet opbygges.
- I barnet vokser en grundlæggende følelse af trykthed frem, når I glædes sammen, oplever ting sammen, samarbejder og hjælpes ad. Og når I har konflikter og bliver gode venner igen.
- Hvis barnet bliver bange, ked af det eller begejstret, er det godt at dele følelserne. Du kan fx sige: 'Blev du bange for den store hund?' Eller: 'Jeg så, du blev glad for at se bedstefar.'

## SÅDAN KAN DU STYRKE JERES SAMVÆR!

- Giv omsorg til barnet, også når det er vredt eller ked af det.
- Jo mere du snakker med dit barn om dets følelser, des flere ord kan det selv bruge om følelser.
- Du kan lade dit barn få et nært forhold til få andre voksne. Fx en nabo, en veninde, en bedstefar ... Hvem tænker du på?

I mange situationer bestemmer dit barn ikke. Fx om det skal have varmt tøj på, eller have børstet tænder.

Det er dig, som sætter rammen. Dit barn vil vise dig, hvad det gerne vil, og hvad det ikke vil. Du skal reagere på, det dit barn finder på. Glædes med, når det morer sig over det, der var sjovt. Du skal yde omsorg, trøst og medfølelse, når det græder. Puste på skrammen og finde plaster frem.

Alle børn mærker den stemning, der er. Er jeres hjem præget af ro og glæde, så er det det, der påvirker barnet. Er der uro og konflikter, så præger det barnet. Derfor er det vigtigt, du beder om hjælp, hvis skænderier, og dårlig stemning påvirker jer.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:  
»Vi kravler på en træstamme«.

## BRUG INSPIRATIONSKORTET:



*Hendes far har  
gemt kaninen. Kan  
du finde den?*



# Skærme i familien

Rigtig mange forældre er i tvivl om, hvad brug af skærme betyder for barnet.

- Små børns trivsel kan blive påvirket negativt, hvis de ikke får brugt kroppen og er sammen med andre mennesker. Barnet kommer til at sidde mere stille med en skærm, hvor det i virkeligheden har allermest brug for at bevæge sig.
- Dit barn skal lære mange ord, og det skal snakke - meget. Så kan det gøre sig forståelig og være i kontakt med andre børn og voksne. Når det sidder alene med en skærm, er der ingen snak og samtale, som skal forstås af andre.
- Når du bruger din egen skærm, mærker dit barn omgående, at din opmærksomhed forsvinder. Det kan gøre barnet uroligt og utrygt.

## SÅDAN KAN DU STYRKE SAMVÆRET.

- Du kan sørge for, at telefon og andre skærme er så langt væk, at de ikke kan ses eller høres.
- Dine egne skærme er slukkede, så du ikke bliver forstyrret.
- Du kan overveje, hvordan du vil bruge skærme i familien, og om I vil have rammer for det.
- Hvordan kan I hjælpe hinanden med at overholde det?

I kan også snakke om jeres barns udvikling, og hvordan du kan styrke den. Konkrete aftaler om, hvem der gør hvad, plejer at virke.

Går I på legepladsen på et bestemt tidspunkt? På biblioteket? Tager I en cykeltur, eller er en tur i klapvognen det allerbedste?

Hvilke aktiviteter kan I godt lide? Det kan være en leg, at I hjælpes ad med at støvsuge, fordi det synes dit barn er sjovt ...

Har I bedsteforældre eller andre, der kan være sammen med barnet? Så lærer det nye voksne at kende. I får måske lidt tid til at slappe af eller gøre noget, I har brug for at tage jer af.



### SE FILMEN:

Scan QR koden og se filmen:

»Sophia leger«.

### BRUG INSPIRATIONSORTET:



Kan du lide  
at gynges?



# Ideer til legetøj

## **BOLDE I FORSKELLIGE STØRRELSER**

Bevægelser og koordination – og hvis man spiller med nogen, så er det sjovt.

## **TING FRA KØKKENET – HELST DET DE VOKSNE HAR**

Fantasi og hvad mad er for noget – samvær mellem barn og voksen.

## **BØGER TIL AT KIGGE I – KRAFTIGT PAP**

Sprog og fantasi – dejligt samvær med en voksen

## **BØGER I LAVER SELV MED FOTOS AF BARNET**

Sprog og selvfølelse – alt det I har sammen i hverdagen, som barnet genkender.

## **INSTRUMENTER – F.eks. MUNDHARMONIKA, TROMME**

Barnet kan synge spille, og I kan høre børnemusik sammen. Gerne sanglege hvor barnet og den voksne gør fagter til.

## **KLODSER SOM KAN STABLES**

Det dejligt at stable klodser og vælte dem igen. Det er sjovt at gøre det igen og igen.

## **DUKKER, BAMSER OG ANDET TIL AT LEGE MED**

Dukker og bamser kan få barnet til at være omsorgsfuldt og lege sig ind i forskellige situationer.

## **BILER, TOGE OG ANDET DER KAN TRANSPORTERE**

Det er sjovt at trække forskellige ting efter sig, eller barnet leger, at det kører bil, bus eller lastbil.





**Her kan du tegne en tegning ...**

# Her kan du henvende dig

Din sundhedsplejerske kender jeres kommune rigtig godt og kan fortælle dig om de muligheder, der findes, hvis du får brug for støtte til dit barn, mens det vokser op.



## Jeg leger og verden er stor ...

Version: 1. udgave, 1. oplag, 2019  
Udgivet af Sundhedsstyrelsen 2019

Ideudvikling og tekst:

God Barndom

Else Guldager, sundhedsplejerske ph.d.

John Andersen, cand.psych.

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.

Faglig konsulent:

Merethe Vinter sundhedsplejerske i Thisted Kommune.

Illustrationer:

Kamilla Wichmann.

Grafisk tilrettelæggelse:

Christina Carlsen, Eks-Skolens · Grafisk Design.

Tryk:

Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Dette hæfte handler om barnets udvikling, når det er omkring 1½ år, og hvordan den kan styrkes.

Der er temaer som mad og måltider og selvstændighed. Barnet må også gerne kigge med.

Der er forslag til forskellige aktiviteter i dagligdagen, som kan være sjove og dejlige for både børn og voksne.



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

**Sundhed for alle ♥+●**