

FASE 1

# VANN I HÅNDEN - AV OG PÅ

ALDERSGRUPPE

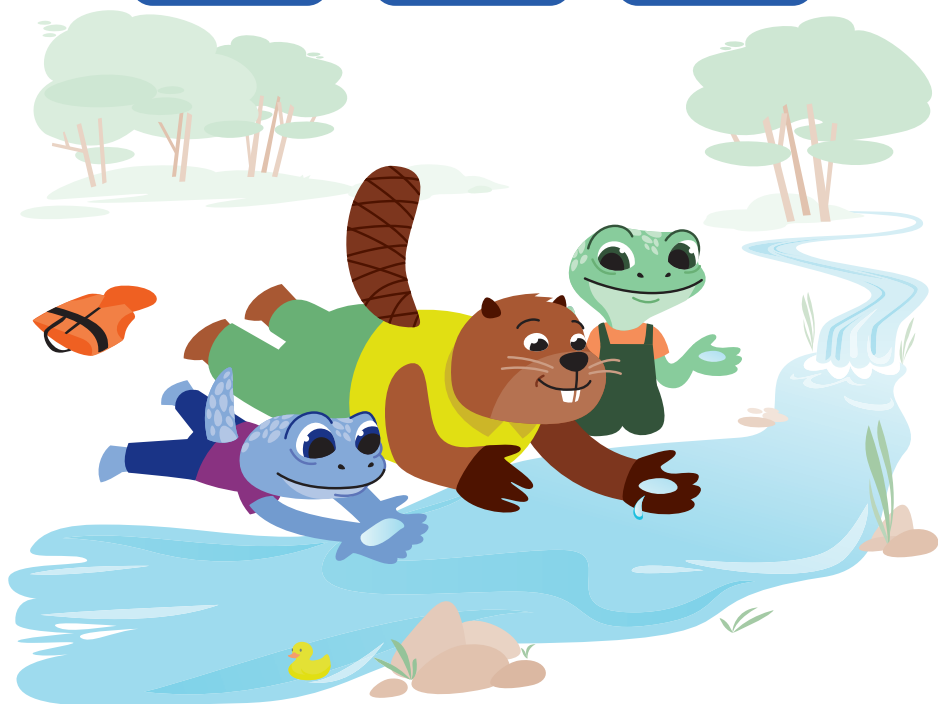
0-3 år

SESONG

Vår

VARIGHET

30 min



VANNMILJØ

Fjæra

Innsjø

Bekk

Barnehage

Basseng

VANNKOMPETANSE

Forstå  
vann

Kropp  
teknikk

Regler  
og valg

Følelser og  
holdninger

Språk og  
begreper

# STEG FOR STEG

1

## Samle barna trygt

- Del barna i små grupper, for eksempel tre barn per voksen.
- Barna sitter på matte, fang eller trygg grunn ved siden av voksen.
- Den voksne sitter lavt, rolig og nært barna.

2

## Den ansatte viser først

- Den voksne holder egen hånd over bekken med håndflaten opp.
- Tar litt vann i hånden eller øser forsiktig.
- Viser tydelig start og slutt ved å si «på» når vannet kommer i hånden og «av» når det stopper.
- Lar vannet renne tilbake i bekken.

3

## Inviter barna til å utforske i eget tempo

- Barna kan holde frem hånden, berøre vann sammen med den voksne eller bare se og vente.
- Alle måter å delta på anerkjennes.
- Den voksne følger barnets signaler tett og stopper umiddelbart ved tegn på ubehag.

4

## Varier mengde vann

- Lite vann gir en mild sanseopplevelse som er lett å regulere.
- Litt mer vann gir en tydeligere følelse av vekt og renning.
- Tilpasning skjer ut fra barnets reaksjoner.

5

## Variasjoner

- Vannet kan renne sakte eller komme som et kort drypp.
- Vannet kan treffe midt i håndflaten eller langs fingrene.
- Den voksne bruker rolige og enkle ord, for eksempel «vått», «kaldt» og «nå stopper vi».

6

## Avslutt rolig

- Den voksne sier «av» og stopper vannet.
- Barnet får hjelp til å tømme hånden tilbake i bekken.
- Hendene tørkes rolig med klut eller håndkle.
- Aktiviteten avsluttes i barnets tempo før overgang videre på turen.



Mer informasjon: