



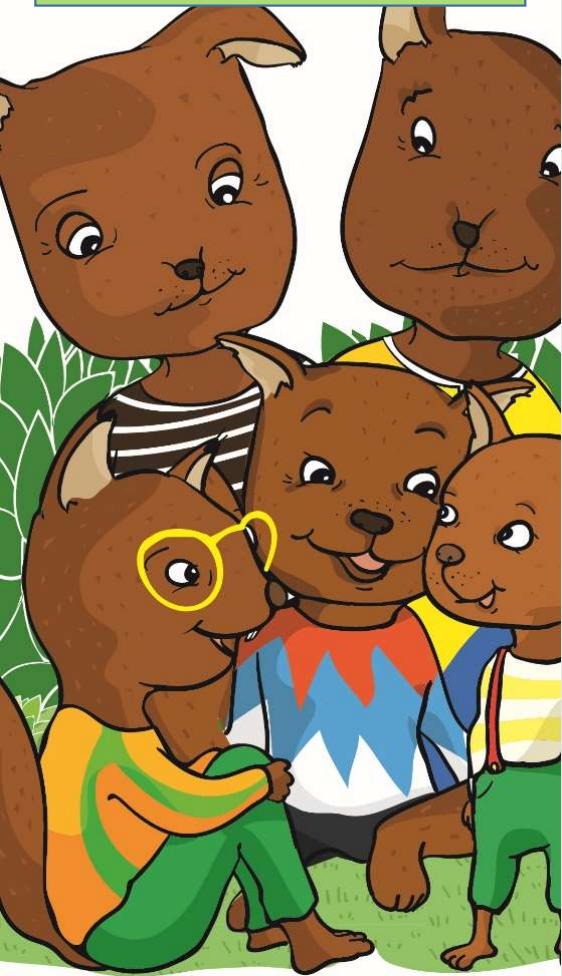
**- att leka och lära tillsammans  
- för en god skolstart**

**De centrala innehållen i  
FHille-programmet**

**FHille-materialet**



## Två huvudmål



- Att främja **barnets** välbefinnande, utveckling och **förutsättningar** för lärande.
  - **Stärka barnets självkänsla samt den sociala, emotionella, kognitiva, motoriska och språkliga kompetensen.**
- Att göra **föräldern** delaktig i sitt barns lärande genom lek och positivt samspel.
  - **Stärka föräldrarnas upplevelse av att vara en resurs för sitt barn.**
  - **Främja inkludering för familjer med invandrarbakgrund.**

- Föräldrarnas **delaktighet och lyhördhet**, en **stödjande och uppmuntrande hemmiljö och lek** tillsammans skapar förutsättningar för en positiv och trygg anknytning mellan barn och förälder.

Rika **sociala och språkliga** sammanhang, samt **trygga relationer och trygg anknytning** skapar grogrund för barnets allsidiga utveckling, lärande och **välbefinnande**. (Sainio, Pajulahti, Sajaniemi)

# Referensram för den pedagogiska verksamheten

(Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2016)



## FHille handlar alltså om

- Ömsesidighet, samvaro, gemensamma stunder, glädje, lekfullhet och lek – inte prestation
- Stärkande av samspelet i familjen
  - Betydelsen av meningsfulla och roliga göromål tillsammans
  - Kopplingen mellan lärande och lek
  - De positiva erfarenheternas betydelse
  - Värdet av att se och ta tillvara möjligheter och resurser
- Ett lättillgängligt och begripligt material

 **folkhälsan**  
FHille i Finland

Jakobstad  
Karleby  
Kronoby  
Larsmo  
Nykarleby  
Pedersöre

Kristinestad  
Korsnäs  
Malax  
Närpes

Esbo  
Hangö  
Helsingfors  
Hyvinge  
Lojo  
Kyrkslätt  
Nummela  
Pargas  
Raseborg  
S:t Karins



  
FHille

767 FHille-  
familjer  
under åren  
2014-2021

# FHille, för vem?

**F-familjen**

**H-hemma**

**i-interaktion**

**I-lek**

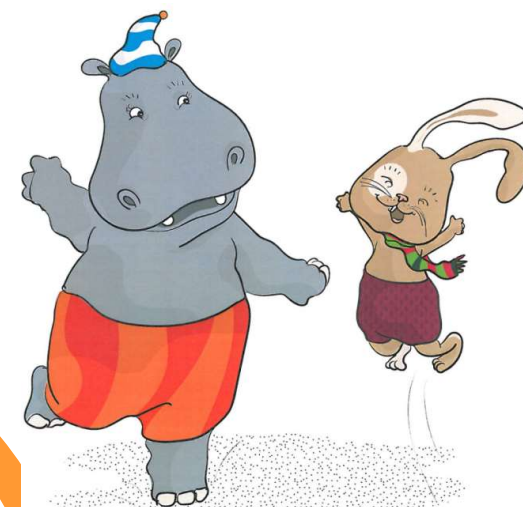
**I-lärande**

**e-empowerment**



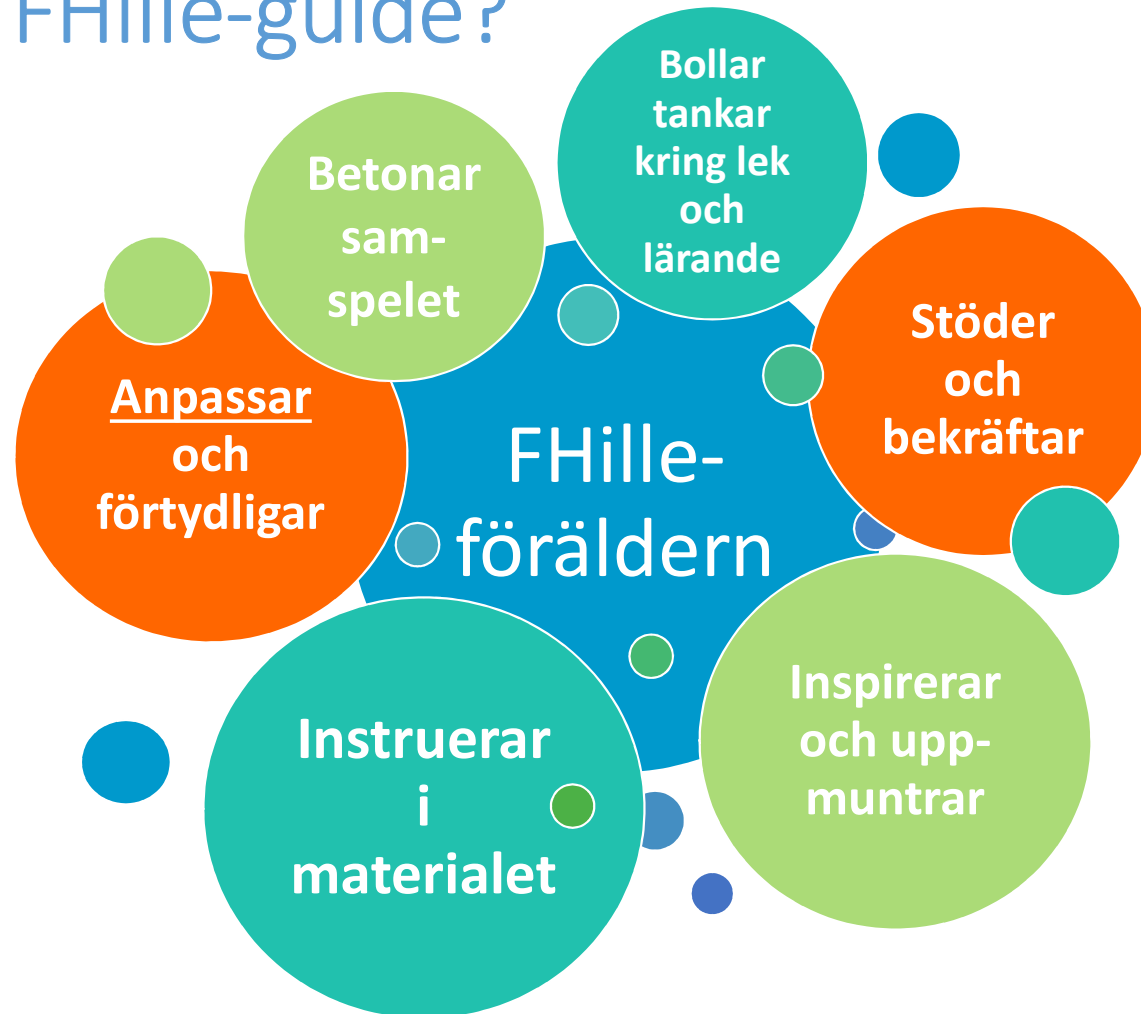
Riktat sig till familjer som  
”behöver lite mer för att få tillräckligt”.

# FHille i ett nötskal





# Vad gör en FHille-guide?



## Verksamhetsprinciper och innehåll

Frivilligt att delta

För familjerna är allt gratis, sagoböckerna är till låns

Räcker 30 veckor; september till maj  
10 teman, t.ex. om barnet, familjen, vänner, kost, experiment, fantasi, närmiljön

Lärområden från småbarns- pedagogikens styrdokument

Materialet och innehållet i FHille programmet stöder bl a:

- Den språkliga, sociala och emotionella utvecklingen
- Förälderns och barnets samspel
- Rörelseglädje, kroppskontroll och – medvetenhet
- Matglädje, kostvanor
- Kännedom om, upplevelser i natur och miljö samt hållbarhet
- Kultur, kreativitet, fantasi i olika former

## Teman i FHille-att leka och lära tillsammans



- **V. 1-3 Jag och min kropp:** kroppsdelar, sinnen, kläder.
- **V. 4-6 Djur:** husdjur, finska skogsdjur och vilda djur
- **V. 7-9 Jag och min familj:** om barnet i relation till familj och släkt.
- **V. 10-12 Jag och mina vänner:** förstå egna och andras känslor och att hantera dem. Att leka och ha roligt tillsammans.
- **V. 13-15 Här bor jag:** om hem och närmiljö, samt natur och miljö.
- **V. 16-18 Sagor och berättande:** att lyssna, återberätta och berätta
- **V. 19-21 Jag kockar och smakar:** positivt om mat och matvanor i familjen. Vardagsmat, sällanmat, kalasmat.
- **V. 22-24 Fantasi:** leka, föreställa sig och ha roligt tillsammans.
- **V. 25-27 Jag trixar och fixar:** utforska, pröva på, upptäcka, förstå
- **V. 28-30 Världen omkring mig:** om barnets närmiljö, respekt för naturen. Erfarenheter och begrepp om tid, årstider och väder.



## Temat i FHille-för en god skolstart

**V. 1,11,21Djur:** husdjur, sällskapsdjur, vilda djur och insekter, om deras levnadsvanor och livsmiljöer. Var kommer maten ifrån.

**V.2,12,22 Här bor jag:** barnets hem, närsamhället, Finlands karta.

**V. 3,13,23 Jag och min kropp:** känslor, tankar, fysisk aktivitet och kroppskännedom.

**V. 4,14,24 Fantasi:** inlevelse, att berätta, formulera sig, föreställa sig att vara någon annan, att vara påhittig och ta initiativ.

**V. 5.15,25 Världen omkring mig:** närmiljön, miljön och respekt för naturen, människor och länder i världen, världskartan.

**V. 6,16,26 Sagor och berättande:** skapa och berätta historier, drama, kulturella uttrycksformer, traditionella lekar.

**V. 7,17,27Jag mår bra:** levnadsvanor, matglädje, rörelseglädje, kroppsmedvetenhet, lek och rörelse, att ta hand om sig själv.

**V. 8,18,28 Min familj:** mina rötter och hur livet såg ut förr. Arbete, yrken, framtidsdrömmar. Känsla av samhörighet.

**V. 9,19,29 Trixa och fixa:** fenomen bl.a. vind, ljud, färger, språklig medvetenhet. Att förutspå, experimentera och laborera.

**V. 10,20,30 Mina vänner:** Om att skapa sociala relationer, konfliktlösning, känslor, empati och vänskap.



## FHille-materialet



# Ett program – tre material





**för ca 4-5 åringar**

- Tillgängligt på både svenska och finska
- 10 häften med lekar och aktiviteter, 3 veckor/häfte

**→ 30 veckor, tio teman**



**för barn i förskoleålder**

- 30 häften med lekar och aktiviteter, 1 vecka/häfte

**→ 30 veckor, tio teman**

## I FHille-materialet ingår

- FHille-boxen + startpaket
- Barnets FHille-mapp
- Förälderns FHille-mapp
- Barnböcker
- Häften
- Rekvisita och tilläggsmaterial (+ cirkulerande tygkassar)
- Materiallista för guiderna
- Visuellt stöd





## FHille- boxen och ”startpaket”:

- 1 förpackning färgpennor/kritor
- blyertspenna
- pennvässare
- suddgummi
- tejprulle
- limstift/limflaska
- papperssax
- häftmassa i stora FHille
- vattenfärger + pensel
- några pappersark, A4
- Kotte i lilla FHille



# Veckohäftet



Vecka 2

Den här veckan handlar om våra fem sinnen: syn, hörsel, känsel, lukt och smak.



VECKA 1 Tema: Jag och min kropp



**Veckans bok:** Vad hände sen? (Tore Jansson) eller Muminis lilla bok om färger

**Veckans lästips:** Caster målar (Lars Klitting), Du och Bj i skogen (Lena & Cof Landström), Alla tre klär på sig (Maria Nilsson Thore)



**Lek med syn och färg**  
Ni bläddrar i boken, tittar på fingrarna i den och skapar en bild.  
Använd: boken om Mumin, pappersark, färgritor.

---

**Lysnarlek**  
Ni lysnar på vilka ljud ni kan åstadkomma med kroppen.  
Använd: -

---

**Känsllek med tyg**  
Ni leker med tyghitar, känner på dem och beskriver hur de känns.  
Använd: tyghitar i olika färger och mönster.

---

**Extra: Smak- och doftlek**  
Ni doftar och smakar på växter utomhus.  
Använd: växter och naturmaterial som ni hittar ute.

**Veckans rörelsetips:** Dansa på sandlådekanten, på en trädstam en linje som ni dansar upp i sanden.

Så springer Hipp, och Hopp hoppar, så att det gungar i marken. Hopp springer de fortfarande.

**Frågor om sagan:**  
Vilka djur är med i berättelsen?  
Vad har du hört om pulken först? Berättat?  
På vilket sätt är hundar bra?  
Vilka djur kan flyga?  
Hur kan det komma sig att en del djur flyger?

# FHille-för en god skolstart

## FHille- att leka och lära tillsammans

### Hej på dig FHille-kompis!

Jag har hört att du och din förälder ska hänga med i FHille det här läret. Tänk vad roligt att vi ska få prata och leka och spela tillsammans hela veckan, sistern och vänt!  
Så är jag en nyfiken skotte med hopp i botten, och jag heter Kotte. Kan du gissa vad jag heter så? Vet du, eftersom jag alltid blir röd och introvertad tror jag berättat om jag kommer att ha massor att fråga er på vägen. Jag väntar redan med spänning på alla delar som kommer att bli nära med er. Som de märker tycker jag också om att prata och bubbla på. Missa vännere kräcker sig att jag bubblar som rötter i medelåldern, ha ha!  
Så, nu ska vi vänta i gjung. Vårt första ämne handlar om dig och kropp. Vi får tillsammans fundera på vad våra kroppar leker heter och vad de säger. Och så avslutar vi våra olika sinnen. Vi ska vänta på att du kommer till den tredje veckan leker och pratar vi med kläder sinnen vi har? Den tredje veckan leker och pratar vi med kläder vi använder på kroppen, eller hur?  
Nu börjar vårt gemensamma äventyr... spännande!

- Frågor till texten:**
- ▶ Hur tror du att det kommer sig att skotten heter just Kotte?
  - ▶ Kotte säger att han är nyfiken. Vad brukar du vara nyfiken på?
  - ▶ Fundera tillsammans på vad Kotte kan mena med att han "bubblar som rötter i medelåldern".

## Den här veckan handlar om olika DJUR

**Vad får ditt barn ut av temat?**

- ▶ Kunskap om olika djur
- ▶ Kunskap om vad olika djur lever och hur de ser ut
- ▶ En uppfattning om hur djur rör sig och läter



**Lästips:** Fantastiska fakta om djur av Maju Sjödahl  
Frågor och svar om djur av Katarina Deynna  
Under ett redovisningsblad: vänner för människor och djur av Lena Spångberg

**Aktiviteter**  
Vecka 1

**Måndag: Prata om djur**  
Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp, och leker att ni pratar i telefon.  
Använd: berättelsen om Hipp och Hopp, 2 pappersmuggar, 1 snöre och 2 knappar.

**Tisdag: Olika djur**  
Ni läser en saga.  
Använd: boken Lilla Kotten för barn (Lena Andersson)

**Onsdag: Djarhopp**  
Ni leker och hoppar som djur.  
Använd: -

**Torsdag: Var bor djuren?**  
Ni pratar om var djuren bor.  
Använd: papper och pinnar. Bildkartan med djur.

**Freitag: Rita ett djur**  
Ni bländar och ritat ett djur.  
Använd: papper och byrtspinnare.

**Extra: Gissa djuren**  
Ni hämnar olika djur.  
Använd: -

## Vecka 2 - dag 1

### Lek med syn och färg

Titta på färgerna i bokens illustrationer och rita en egen bild.

#### Frågor till boken:

- ▶ Vilka figurer i boken känner du igen?
- ▶ Vilka bilder tycker du att ser spännande ut?
- ▶ Hur kommer det sig att de är spännande?

#### Använd

- ▶ boken Hur gick det sen? eller Mumins lilla bok om färger
- ▶ färgkritor
- ▶ papper.

#### Att göra:

- ▶ Titta i boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Rita en bild med samma färger som bokens bilder har.

Om ni vill kan du läsa boken för ditt barn.

#### Gör så här:

- ▶ Berätta för ditt barn att ni nu ska använda ögonen, och titta noga. Prata om våra sinnen och om synen. Ni kan också titta på veckans bild i häftet och prata om färgerna och tygerna som Kotte omger sig av.
- ▶ Bläddra sedan i boken med ditt barn. Samtala med ditt barn om bilderna i boken utgående från frågorna till boken.
- ▶ Resonera också kring vilka färger bilderna har. Benämna färgerna tillsammans.
- ▶ Ni kan titta er omkring i rummet och se om samma färger finns där. Låt ditt barn berätta om sina iakttagelser.
- ▶ Ifall ditt barn inte upptäcker det själv, uppmärksamma henne eller honom på att färgen grön saknas i boken Hur gick det sen?.
- ▶ Ta fram kritor och papper. Plocka ut de kritor som har samma färg som bokens illustrationer. Rita en bild med dem.

Spara bilden i FHille-mappen.

#### Barnet lär sig

- ▶ om synen
- ▶ att namnge bekanta och nya färger
- ▶ att skapa själv utgående från sina synintryck.

## Böckerna som ingår i materialet



- Gunilla Bergström: *Kalas! Alfons Åberg*
- Tove Jansson: *Hur gick det sen?/ Mumins lilla bok om färger*
- Lars Klitting: *Castor bakar*
- Catarina Kruusval: *Fia och djuren går till sjöss /Fia och djuren på dagis*
- Catarina Kruusval: *Ellen*
- Hanna Lundström & Maija Hurme: *Rassel prassel puss/ Rassel prassel poesi*
- Åke Löfgren & Egon Möller-Nielsen: *Historien om någon*

## Böckerna som ingår i materialet



- Lena Andersson: *Lilla Kotten får besök*
- Tove Appelgren & Salla Savolainen: *Vesta-Linnéa i månskenet, eller Sov nu, Vesta-Linnéa!*
- Eric Carle: *Den mycket hungriga larven*
- Lena Frölander-Ulf & Hannele Mikaela Taivassalo: *Sagan om prinsessan Bulleribång*, eller Christina Björk: *Prinsessor och drakar* eller Per Gustavsson: *Prinsessor går på zoo*
- Werner Holzwarth & Wolf Erlbruch: *Det var det fräckaste*
- Sven Nordqvist: *Kackel i grönsakslandet*
- Anna Ribbing & Mia Nilsson: *Djurens ABC, en ska inte vara med!* eller Carin Wirsén och Stina Wirsén: *Ahmed Anka och Ödlan Örjan*, eller Sarah Sheppard: *Dino-ABC*
- Annika Sandelin & Karoliina Pertamo: *Råttan Bettan och masken Baudelaire* eller Lennart Hellsing: *Här dansar herr Gurka*

# Rekvisita: lek- och pyssematerial



# Tilläggsmaterial

**FHille** - att leka och lära tillsammans

VECKA 12  
Tema: Jag och mina vänner

**folkhälsan**

Allt gå med i leken



**FHille** - att leka och lära tillsammans

VECKA 10  
Tema: Jag och mina vänner

**folkhälsan**

## Känslokort



**FHille** - att leka och lära tillsammans

VECKA 19  
Tema: Jag kokar och smakar

**folkhälsan**

## Smörgåskonst Lill mellanmål

### Ta fram:

- ▶ Olika grönsaker och frukter, till exempel minitomater, moröt, paprika, olika kålsorter, äpple
- ▶ Osthyvel
- ▶ Mörkt rågbröd
- ▶ Margarin
- ▶ Out eller något annat pålägg

### Redskap:

- ▶ Smörkniv
- ▶ Osthyvel
- ▶ Liten skalkniv
- ▶ Rivjärn

### Gör så här:

Bred margarin på brödet och eventuellt ost eller annat pålägg. Använd er fantasi och gör olika figurer eller konstverk på brödet. Rivnen moröt eller persilja kan till exempel göras till hår eller päls. Ni kan också göra en smörgåsklocka till.



**FHille** - att leka och lära tillsammans

VECKA 15  
Tema: Här bor jag

**folkhälsan**

MITT FÖRNUMN: \_\_\_\_\_

MITT EFTERNAMN: \_\_\_\_\_

MIN FÄRDES VÄGEN UR, JAG BOK: \_\_\_\_\_

TESTNAMNET: \_\_\_\_\_ SVG: ELLER BOPPEN: \_\_\_\_\_

LEND: \_\_\_\_\_

HÄR BOR JAG: \_\_\_\_\_

**FHille** - att leka och lära tillsammans

VECKA 17  
Tema: Sagor och berättande

**folkhälsan**

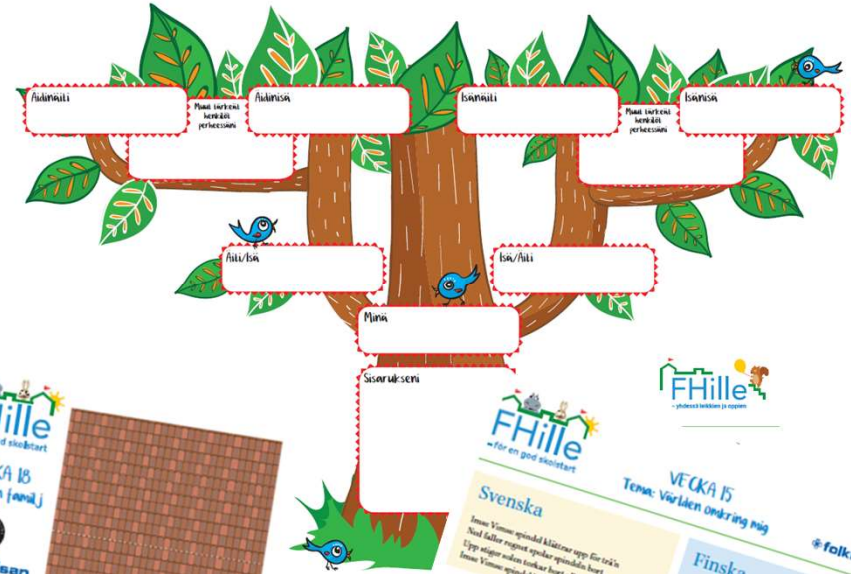
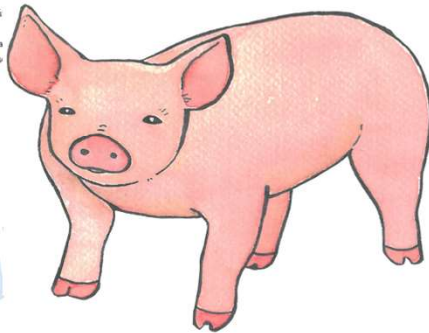




Jag har hört att du och din förälder... här läskret. Tänk vad roligt att vi ska få pysla och... la tillsammans hela hösten, vintern och våren!  
Själv är jag en nyfiken ekorre med bopp i benen, och jag heter Kotte. Kan du gissa varför jag heter så? Vet du, eftersom jag snabbt blir ivrig och intresserad tror jag bestämt att jag kommer att ha massor att fråga er på vägen. Jag väntar redan med spänning på allt det som vi kommer er att få vara med om. Som du märker tycker jag också om att prata och babbla på. Mina vänner brukar säga att jag babblar som nötter i nedförsbacke, ha ha!  
Nej, nu ska vi sätta i gång. Vårt första tema handlar om dig och din kropp. Vi får tillsammans fundera på vad våra kroppsdelar heter - och var de sitter. Och så använder vi våra olika sinnen. Vet du vilka sinnen vi har? Den tredje veckan leker och pyslar vi med kläder, vi ja använder på kroppen, eller hur?  
Nu börjar vårt gemensamma äventyr, spännande!

**Frågor till texten:**

- ▶ Hur tror du att det kommer sig att ekornen heter just Kotte?
- ▶ Kotte säger att hon är nyfiken. Vad brukar du vara nyfiken på?
- ▶ Fundera tillsammans på vad Kotte kan mena med att hon "babblar som nötter i nedförsbacke"!



**Svenska**  
Iman Vimeo spinnade klättare upp för två'n  
Med laller ropar spökar spinnade luller  
Lilla Peter spinnade klättare upp igen

**Finska**  
Hänne kinnätkäki kippoo kappalle.  
Tää wäde rannika, hännälä ää vet.  
Hänne kinnätkäki kippoo uuskilään

**Norska**  
Lille Peter ridderkopp, han kverret på min hatt.  
Så kverret det ä regnet og Peter and han datt.  
Da ble det lov i Patterkopp omme klättare på min hatt.

**Danska**  
Lille Peter ridderkopp, å rævelde op ad meeren  
Så kom regnet og skyllde Peter ned  
Lille Peter ridderkopp kappede atter op

**Isländska**  
Kalli feli kinnagóli kinnátt upp á vegg  
Há kom regning og Kalli feli síll.  
Svo kom rann og þurrak linnu kverret,  
og Kalli feli kinnagóli kinnátt upp á vegg

**Tyska** (Datt Petera Clown)  
Iman Vimeo Spinnelien klettert den linden kinnast  
Jeggen kinnast kletter schimmelst das Spinnelien fast  
Aufwacht die Sonnen wachst den linden weg  
Iman Vimeo Spinnelien klettert schimmel wandler kinnast

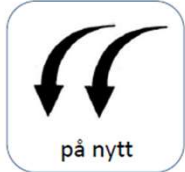
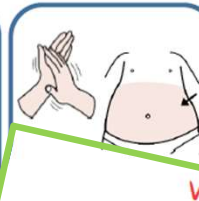
**Engelska**  
Lily Bitty spider climbed the waterspout  
down came the rain and washed the spider out  
up came the sun and dried up all the rain  
Lily Bitty spider climbed the spout again

**Japanska** (Datt Pabber Kinnast Tivvannet)  
Yata yata Kinnastan tote o mabara  
Kone ga fater fagapavarka  
Otsuama detakite ame kawaki  
Yata yata Kinnastan mata mabara

**"Ryska"** (Datt Oke Wärdnast)  
Imaki Vimeo i Spinnaki kinnepi dinko datt  
Droppje rannke rannki Spinnaki spitt so jall  
Varmedy de waki rannke datt datt  
Imaki Vimeo i Spinnaki kinnepi dinko datt

**Holländska**  
Hanne ponne kverretje, Die kinn meen op een lank  
Niet wad de regen Die spinnde alle weg  
Op kwam de zon Die rannke alle droeg  
Hanne ponne kverretje Die kinn toen weer omhoog

# Visuellt stöd i FHille



### MÅNDAG • Kung Morot bestämmer

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och lek en lek

**Använd:**

- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ kartong
- ▶ gummband
- ▶ paljetter
- ▶ sax
- ▶ lim
- ▶ färgpennor
- ▶ ev. häftapparat (er egen).

**Allt göra:**

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Pysla en krona. Låt ditt barn rita en sicksacklinje över kartongen och klippa längs linjen. Sicksackmönstret blir kronans övre kant.
- ▶ Limma paljetter på den.
- ▶ Sammanför kartongens ändar och fäst gummbandet på kronan med hjälp av lim eller häftapparat.
- ▶ Lek en lek.

**Barnet lär sig:**

- ▶ en ny lek
- ▶ att ge och förstå instruktioner
- ▶ att vara påhittig
- ▶ att det är roligt att leka tillsammans.

**Gör så här:**

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och samtala med ditt barn utgående från Frågor om sagan. Samtala om kungar och drottningar.

**Du kan till exempel fråga:**

- ▶ Vad är en kung?
- ▶ Vad är en drottning?
- ▶ Vilka sager om kungar och drottningar har du hört?
- ▶ Vad brukar kungen och drottningen göra i sagorna?
- ▶ Vad kan kungen och drottningen tänkas göra på riktigt?

Samtala om att kungen och drottningen kan bestämma i sagan. Nu är du kung Morot. Sätt kronan på huvudet. Du ska göra som jag säger. "Jag är kung Morot. Du ska göra som jag säger".

Säg "Kung Morot bestämmer att du skall hoppa som en groda."

Förslag på fler aktiviteter: *tax*: smyga som en katt, åla som en orm, klappa tre gånger i händerna, hämta en röd kloss, berätta vad din mamma heter, hoppa på ett ben 5 gånger, hämta någonting mjukt, berätta var ni bor o.s.v.

Först är du kungen och ger uppdrag som ditt barn får göra. Sedan byter ni. Nu får ditt barn placera kronan på huvudet och ge dig olika uppdrag. Håll på så länge det är roligt.



### Vecka 13 - dag 2

#### Kungen befäller

Utför uppgiften tillsammans på ett lekfullt sätt.

**Använd:**

- ▶ Eventuellt en leksakskrona som utklädningsrekvisita (er egen).

**Allt göra:**

- ▶ Berätta att ni turvis ska vara kung och leka leken Kungen befäller.

**Barnet lär sig:**

- ▶ Att lyssna, minnas och utföra en uppmaning.
- ▶ Att tänka ut en uppgift och formulera den i ord.
- ▶ Att förstå lägesbegrepp.

**Gör så här:**

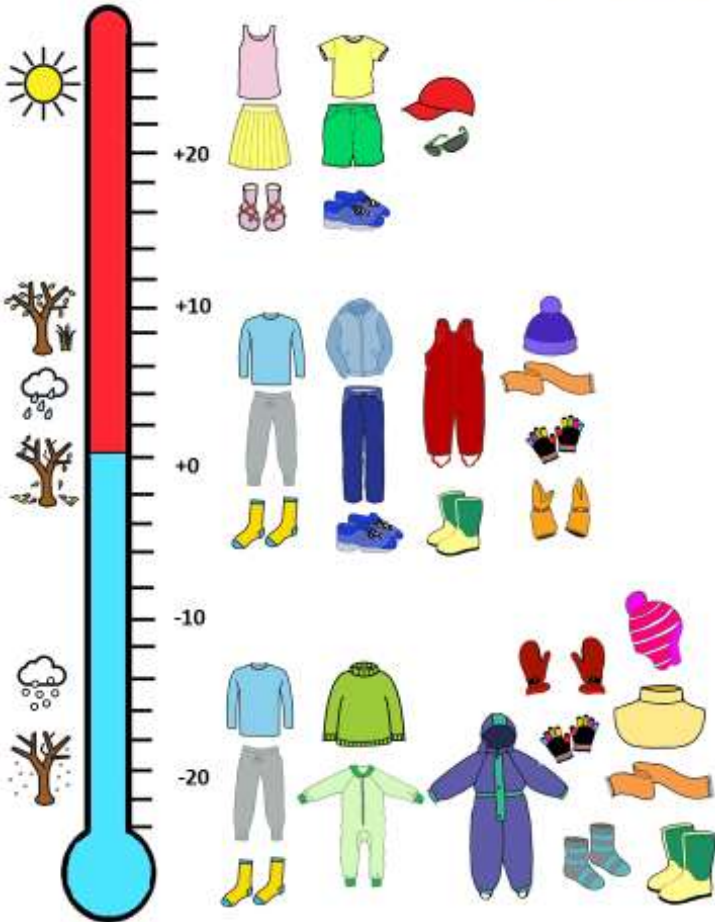
- ▶ Berätta att ni nu ska leka leken Kungen befäller, och förklara vad den går ut på: "Ni leker att ni turvis är kungen som befäller". Vad kan det tänkas betyda? Fundera tillsammans. I dag ska befallningarna handla om sådant man kan göra hemma.
- ▶ Om ni använder en leksakskrona håller "kungen" den på huvudet när han ger sin befallning.
- ▶ Börja med att du är kung, säg till exempel: "Kungen befäller att du skall lägga tanka på att baka in lägesbegrepp (i, på, under, bredvid, bakom, mellan o.s.v.) i dina befallningar."
- ▶ Sedan är det ditt barns tur att vara kung. Lek så länge det är roligt.

**Förslag på "befallningar":**

- ▶ Kryp under en stol.
- ▶ Lagg en sked i tallriken.
- ▶ Ställ dig på tå framför en tavla.
- ▶ Ställ dig bredvid bokhyllan eller sängen.
- ▶ Kryp ihop som en boll bakom en fätölj.
- ▶ Hämta en röd leksak och lägg den på bordet.
- ▶ Hämta en kudd, gå fem steg framåt med den ovanför huvudet.



VAATEMITTARI

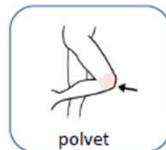
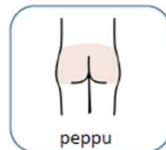
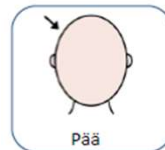
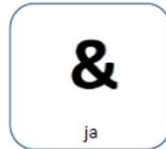
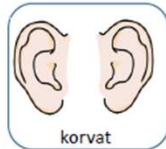
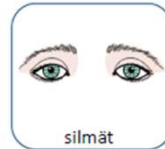
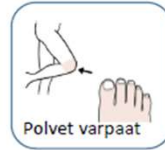
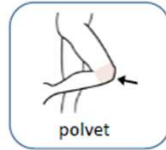
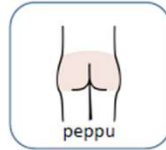
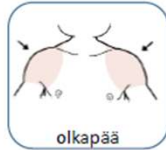
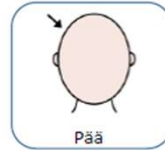
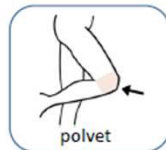
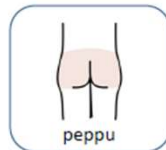
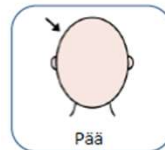


Papunetin kuvapankki: [www.papunet.net](http://www.papunet.net) ARASAAC-symboler: Sergio Palao CATEDU (<http://catedu.es/arasaac>).

Lauku



Pää, olkapää, peppu, polvet varpaat



FHille: yhdessä leikkien ja oppien, viikko 1, päivä 3

Papunetin kuvapankki: [www.papunet.net](http://www.papunet.net) Elna Vanninen, ARASAAC: Sergio Palao CATEDU (<http://catedu.es/arasaac>).

Tuettu Veikkauksen tuotoilla

www.folkhalsan.fi/akki

#folkhälsan  
www.folkhälsan.fi/066



kuksalla: papunet.net  
© Sergio Palao  
© Eline Vuore

SINUN VUOROSI



MINUN VUORONI



MINUN VUORONI

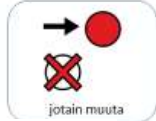


MINÄ

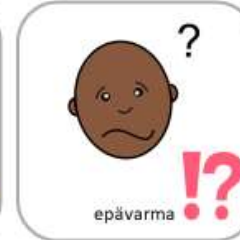
SINUN VUOROSI



SINÄ



Mikä tunne?



Bildkälla: Papunet bildbank © Sergio Palao / CATEDU, ARASAAC; editering Papunet och Folkhälsan

 folkhälsan

Mikä tunne?



Bildkälla: Papunet bildbank © Sergio Palao / CATEDU, ARASAAC; editering Papunet och Folkhälsan

 folkhälsan

[www.folkhalsan.fi/fhille](http://www.folkhalsan.fi/fhille)

## Ta kontakt!

- [nina.finnas@folkhalsan.fi](mailto:nina.finnas@folkhalsan.fi)
- tfn nr: 044 788 3754
- [senada.arnautovic@folkhalsan.fi](mailto:senada.arnautovic@folkhalsan.fi)
- Tfn nr: 044 788 3632
- [johanna.sallinen@folkhalsan.fi](mailto:johanna.sallinen@folkhalsan.fi)

Tfn nr: 044 788 1053

