

FHille

– för en god skolstart

VECKA 10

Tema: Mina vänner



VECKA 10 • Mina vänner

Det är en strålande klar vinterdag, och det är inte länge kvar till jul.

Ändå är Hipp på dåligt humör. Han stannar vid sjön, där han kan spegla sig i vattnet.

Jag ser bra ut. Kanske lite tung, men jag är stor och stark, tänker Hipp. Ändå är han inte glad. Han saknar något, men vet inte riktigt vad det är.

En bit därifrån letar Hopp efter någon att hoppa med. Hon stannar vid buskarna som är täckta av ett tunt snölager.



”Häftigt!” säger Hopp. ”Men varför står ni bara där. Vill ni inte komma med och hoppa?” frågar hon.

Hon står och väntar en stund, men buskarna svarar inte. Grenarna bara rör sig sakta.

”Är jag den enda i hela världen som gillar att hoppa”, tänker Hopp och sätter av med ett jätteskutt, så att det kittlar i hennes mage.

Hon landar framför en fågel. Kanske den vill vara med och hoppa? Men fågeln bara flaxar med vingarna och flyger iväg.

”Men säg då något”, ropar Hopp och stampar hårt i marken.

Hipp är fortfarande i sina egna tankar när han märker att marken skakar. Han kan inte se Hopp, men han kan höra henne.

”Öh, men vad ska jag säga? frågar han. Nu har Hopp hunnit fram till honom.

”Ja, vad tror du?”

”Öh”, säger Hipp.

”Vad sägs om god dag? Nåja, det är skönt att bara träffa någon som svarar”, säger Hopp.

”Tycker du det”, säger Hipp. Han är inte längre på lika dåligt humör. De tittar försiktigt på varandra, och de är glada över det de ser.

”Jag har saknat dig”, säger Hipp.

”Jag är ute och hoppar. Vill du komma med?”

”Öh”, säger Hipp.

”Du vet ju nog att jag inte är så bra på att hoppa.”

”Nå ja, men du är bra på att bada i vattnet.”

”Ja”, säger Hipp, ”men du tål ju inte vatten.”

”Nå nej. Vad ska vi då göra?”

”Jag vill gärna försöka hoppa så gott jag kan”, säger Hipp.

”Superhäftigt!” säger Hopp. Hipp tar några små hopp och Hopp väntar på honom, så att de hela tiden kan följas åt.

Emellanåt stannar de en stund, för det finns så mycket att se på.

”Ska vi alltid träffas och leka, du och jag?” frågar Hopp.

”Ja, naturligtvis”, säger Hipp. ”Du gör mig så glad!”

”Hurra”, säger Hopp. ”Du gör mig också marmelad! Öh, jag menar glad!”

”Så är vi då vänner?” frågar Hipp.

Hopp stannar upp och funderar: ”Vad är en vän egentligen?”

”Mmm... en vän är någon som gillar dig, vill prata med dig och lyssna på dig!” konstaterar Hipp.

”Och det vill vi”, säger Hopp.

”Precis så är det”, säger Hipp.

Frågor om sagan:

Varför tror du att Hipp är på dåligt humör?

Vad händer sedan?

Hur kommer det sig att Hopp blir så glad när hon ser Hipp?

Vad gör de tillsammans?

Hur tycker Hipp och Hopp att en vän är?

Den här veckan handlar om VÄNNER OCH KÄNSLOR

Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ Får samtala om vänskap och om sina vänner
- ▶ Får fundera på hur man kan känna igen känslor
- ▶ Får beskriva hur känslor känns och märks

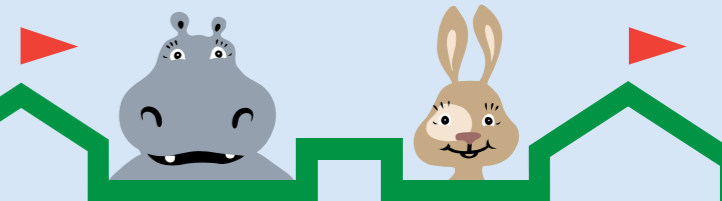


Lästips:

Pudlar och Pommes av Pija Lindenbaum

De nya flodhästarna av Lena Landström

Grodan och den stora dagen av Max Velthuijs



Aktiviteter

Vecka 10

Måndag: Var upplevs känslan?

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och pratar om var i kroppen ni upplever olika känslor.

Använd: berättelsen i häftet, pappersarket med bilden av ett barn, figurer med känslor från vecka 3.

Tisdag: En god vän

Ni pratar om hur det är att ha vänner.

Använd: penna.

Onsdag: Ansiktsuttryck

Ni tittar i spegeln.

Använd: en spegel (er egen).

Torsdag: Finn 5 fel

Ni tittar på bilden och hittar felen.

Använd: bilden på Hipp och Hopp.

Fredag: Mina vänner

Ni ritar en teckning av barnets vänner.

Använd: papper och färgpennor.

Extra: Lilla Chilla massagesaga

Ni masserar varandra.

Använd: Lilla Chilla.

MÅNDAG • Var upplevs känslan?

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och ta reda på var i kroppen vi upplever känslorna.

Använd

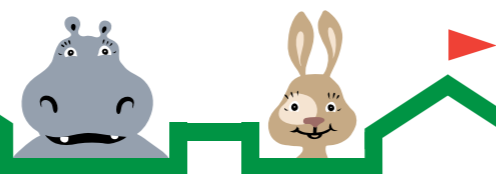
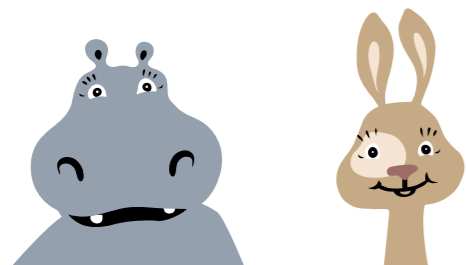
- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ pappersarket med bilden av ett barn
- ▶ känsloupplevningarna från vecka 3.

Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Prata om känslor.
- ▶ Ta reda på var i kroppen ni upplever olika känslor.

Barnet lär sig

- ▶ att stanna upp och tänka på sina upplevelser
- ▶ att känna igen känslor
- ▶ att känslor upplevs i kroppen.



Gör så här:

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

Ta sedan fram bilden av barnet samt figurerna med känslor. Ni kan tillsammans försöka minnas vad ni talade om senast när ni tittade på känslorna.

Du kan sedan också fråga:

- ▶ Vad gör dig glad?
- ▶ Hur ser du ut när du är glad?
- ▶ Var märker du det i kroppen?

Ta fram figuren "Glad".

Låt ditt barn lägga figuren på bilden av barnet på det ställe där ditt barn upplever att känslan känns. Samtala om att alla kan uppleva det här olika. Någon kan kanske tycka att det känns i magen, någon annan i huvudet, armarna eller munnen. Du kan också berätta var du känner att känslan känns.

Gör på samma sätt med alla figurer. Ni kan förstås välja också andra känslor att fundera över.

Om ni vill kan ni berätta för varandra om sådana gånger när ni har upplevt de olika känslorna.

TISDAG • En god vän

Prata om hurdan en god vän är.

Använd

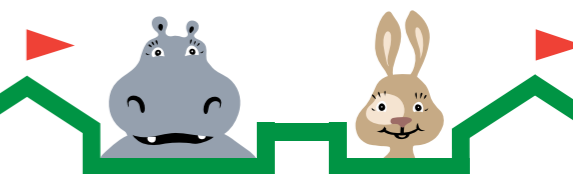
- ▶ en penna.

Att göra:

- ▶ Fundera på hurdan en god vän är.

Barnet lär sig

- ▶ att fundera på hurdan en god vän är
- ▶ om känslor
- ▶ att förstå och använda ord för vänskap och känslor.



Gör så här:

Prata med ditt barn om hennes eller hans vänner.

Fråga till exempel:

- ▶ Vem tycker du om att leka med?
- ▶ Vilka lekar brukar ni leka?
- ▶ Hur bestämmer ni vad ni ska leka?

Läs påståendena nedan för ditt barn och fråga vilka som passar in på hennes eller hans vänner.

- ▶ Stanna upp emellanåt och samtala. Du kan be ditt barn förklara och ge exempel.
- ▶ Kryssa för de påståenden som ditt barn väljer.

- Någon jag gärna leker med.
- Någon jag kan prata med.
- Någon som hjälper mig.
- Någon som hämtar hjälp om jag behöver det.
- Någon jag kan lita på.
- Någon som inte retas.
- Någon som är snäll och trevlig.
- Någon som är bra på att hitta på lekar.
- Någon som tröstar mig när jag är ledsen.
- Någon jag kan skratta tillsammans med.
- Någon som inte vill bestämma allt.

Efteråt kan du ännu en gång läsa upp de punkter barnet valde. Låt ditt barn fundera på om det finns något som saknas på listan. I så fall kan ni skriva in det.

Om ni vill kan prata om vilka som är era vänner och vad som är bra med att ha vänner.

ONSDAG • Ansiktsuttryck

Försök uttrycka olika känslor med ansiktet och titta i spegeln.

Använd

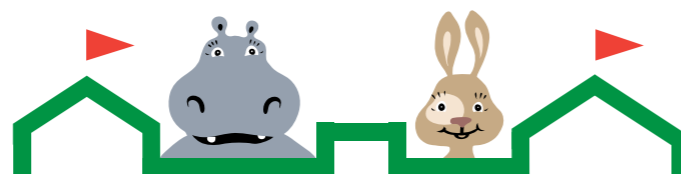
- ▶ en spegel (er egen).

Att göra:

- ▶ Titta i spegeln.
- ▶ Visa känslor med ansiktsuttryck.
- ▶ Gissa vad ansiktet berättar.

Barnet lär sig

- ▶ att se och känna igen olika känslor
- ▶ att visa olika känslor.

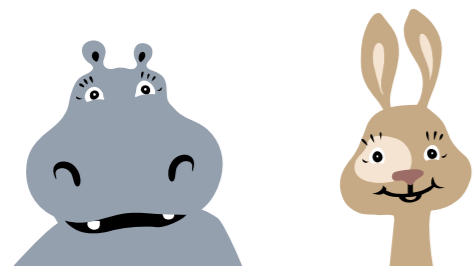


Gör så här:

Ta fram en spegel och titta i den. Visa turvis olika känslor med ansiktet.

Den andra får gissa vilken känsla det handlar om. Ni kan börja med de känslor som ni samtalade om på måndagen. Prova också med andra känslor.

Fundera tillsammans på hur ni märker vilken känsla det är fråga om: hur ser ögonen, munnen, ögonbrynen, pannan ut? Håll på så länge det är roligt.



Om ni vill kan ni försöka visa känslor med hela kroppen.

TORSDAG • Finn 5 fel

Klura ut vad som fattas på bilden.

Använd

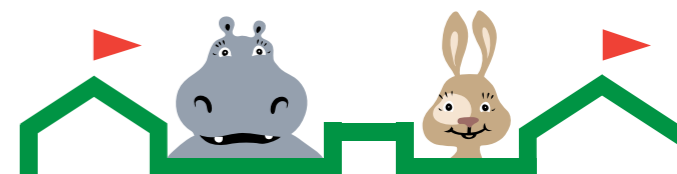
- ▶ bilden på Hipp och Hopp.

Att göra:

- ▶ Vad är annorlunda på den andra bilden?
- ▶ Prata om vad Hipp och Hopp gör tillsammans på bilden.

Barnet lär sig

- ▶ att koncentrera sig
- ▶ att urskilja och beskriva detaljer
- ▶ att prata om vad som är roligt att göra tillsammans med sina vänner.



Gör så här:

Ta fram pappret med bilderna. På pappersarket finns två bilder som är nästan lika. Titta på dem.

Låt ditt barn klura ut vad som fattas på den andra bilden. Hittar ni alla fem fel?

Samtala också om:

- ▶ Vad gör Hipp och Hopp på bilderna?
- ▶ Vad brukar du göra med dina vänner?

Om ni vill kan ni titta på bilderna och räkna detaljer i bilderna, t.ex. djur, blommor.

FREDAG • Mina vänner

Rita en teckning av barnets vänner.

Använd

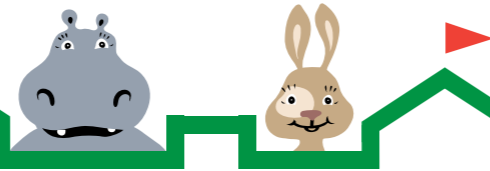
- ▶ papper
- ▶ färgpennor.

Att göra:

- ▶ Prata om barnets vänner.
- ▶ Barnet ritar sina vänner.

Barnet lär sig

- ▶ att tänka efter
- ▶ att beskriva och berätta om sina vänner
- ▶ märka att hon eller han hör till en gemenskap.



Gör så här:

Prata med ditt barn om hennes eller hans vänner.

Du kan till exempel fråga:

- ▶ Vad heter dina vänner?
- ▶ Var leker ni tillsammans?
- ▶ Minns du hur det gick till när ni blev vänner? Berätta!
- ▶ Vad brukar ni leka?

Prata med ditt barn om hur hennes eller hans vänner ser ut.

Nu kan ni rita en bild av vännerna och samtala om det ni ritar.

EXTRA AKTIVITET • Massagesaga

Läs sagan En dag på stranden och massera varandra.

Använd

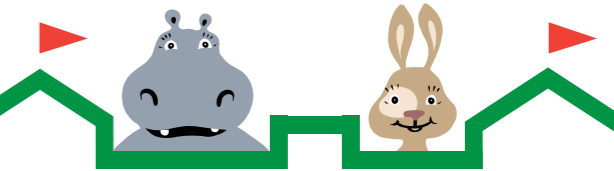
- ▶ Lilla Chilla-häftet, s 18–19, eller gå in på www.folkhalsan.fi/chilla.

Att göra:

- ▶ Massera ditt barn.

Barnet lär sig

- ▶ att göra något bra för en annan
- ▶ att det är skönt att slappna av och varva ner.



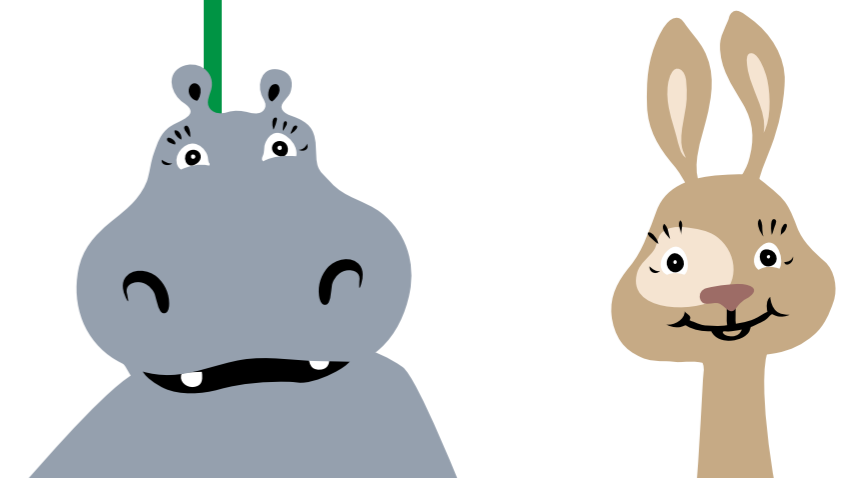
Gör så här:

Sätt er bekvämt, ditt barn med ryggen mot dig.

Gå in på webbadressen, nere på sidan under "Läs mer" hittar du broschyren om Lilla Chilla. Läs upp massagesagan En dag på stranden, massera ditt barn enligt berättelsen och instruktionerna.

Sedan kan ni byta om så att du läser medan ditt barn masserar dig.

Ni kan göra det här också hela familjen! Sätt er då alla efter varandra med en vuxen längst bak eller sitt i en ring.



Om ni vill kan du berätta vad du gjorde med dina vänner när du var barn.

Om ni vill kan ni ha en lugn och avslappnande stund tillsammans. Ta en pensel eller en fjäder och stryk turvis varandra försiktigt till exempel på armen, i nacken eller i pannan.



FHille
– för en god skolstart

FHille är baserat på förskoleprogrammet Hippy International samt på HippHopp i Danmark

©Folkhälsan 2020

Sagan om Hipp och Hopp: Ulla Rabén

Illustratör: Terese Bast

Grafisk form: Nanne Nylund/Byråådan

Tryck: Grano, Vasa

 **folkhälsan**

