

FHille

– för en god skolstart

VECKA 13

Tema: Jag och min kropp



VECKA 13 • Jag och min kropp

Hipp och Hopp träffas fortfarande varje dag vid det stora trädet. På vägen dit håller Hopp utkik efter mat, för hon är väldigt hungrig. Hon ser att det finns grönkål i människornas trädgård, och när ingen syns till skyndar hon sig in i trädgården för att äta av den.

Den smakar gott och det är härligt att få mat i den tomma magen, så Hopp lägger inte märke till att den lilla flickan har kommit ut i trädgården.

”Hej kanin”, säger flickan och räcker ut handen för att röra vid Hopp. Hopp blir så förskräckt, att hon inte kan röra sig överhuvudtaget. Flickan ler mot henne.

”Du liknar min mjukiskanin, men din päls är mjukare”, säger hon. Hennes händer är mjuka, och Hopp tycker att det känns skönt när hon smeker hennes päls. De sitter alldeles stilla och ser på varandra.

Dörren in till huset öppnas. Flickan kryper ihop bredvid Hopp. ”Sch!” säger hon. ”De får inte hitta mig. Jag vill inte borsta håret. Det är därför jag kom hit.”

Flickans mamma kallar på henne några gånger och så går hon in igen. Flickan visar sin hårborste för Hopp. Hon har tagit den med sig för att gömma den i trädgården. ”Du har en fin päls, men den är lite tovig. Precis som mitt hår.” ”Vill du prova min borste?” Och vips, innan Hopp vet ordet av, börjar flickan sedan borsta Hopps päls. Det gör lite ont, men Hopp sitter helt stilla, för flickan är mycket försiktig, och hon drar också fingrarna genom Hopps tjocka päls.

”Vad modig du är!” säger flickan.

”Jag vill försöka sitta lika stilla som du. Kan du lova mig att stanna här så länge?”

Hopp nickar. Flickan borstar sitt hår lite åt gången, och till slut har hennes hår blivit slätt och fint.

Dörren till huset öppnas igen, och denna gång hinner flickan inte gömma sig.

”Vad bra, där är du ju, kom så hjälper jag dig med att borsta ditt hår. Du får också bada. Och så din kanin ser ut, den ska också få sig ett bad!”

Flickans mamma försöker plocka upp Hopp, men flickan ställer sig mellan dem.

”Jag kommer nu, och jag har själv borstat håret”, säger hon stolt.



”Det är bra”, säger hennes mamma vänligt och går in i huset igen.
 ”Min mamma tror att du är min mjukiskanin. Skynda dig härifrån, annars hamnar du i badkaret”, varnar flickan.

Hopp springer allt vad hon orkar.

Hon är alldeles andfådd när hon kommer fram till Hipp.

”Tack för att du väntade snälla Hipp. Nu ska jag berätta vad som har hänt!”

Hopp berättar om hårborsten, och om flickans mamma som ville tvätta henne.

”Öh... Jag säger bara bad, det gör mig glad”, säger Hipp.

”Ja, men det gör inte mig glad”, säger Hopp.

”Jag gillar inte vatten, men flickan verkar snäll.”

”Och nu tar hon ett bad, säger Hipp. Människor ska tvättas hela tiden, tänderna borstas, naglarna klippas och ...”

”Varje dag?” avbryter Hopp.

”Ja, de lär sig att ta hand om sig själva dagligen.

De ska också ha kläder på sig från topp till tå, annars fryser de.”

”Vilken tur att det inte gäller mig!” säger Hopp, ”men jag kan gott tänka mig att få pälsen borstad igen, om det alltså är flickan som borstar.”

Frågor om sagan:

Hur kommer det sig att flickan gömmer sig i trädgården?

Vad tycker Hipp om att bada?

Hur brukar du tvätta dig?

Vad tycker Hopp om att få sin päls borstad?

På vilka olika sätt sköter du dig och din kropp?

Den här veckan handlar om många sätt att använda **KROPPEN**

Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ Kännedom om sig själv och sin kropp
- ▶ Återhämtning och rörelseglädje



Lästips:

Alla mina sinnen
av Valentina Villareal Thibblin

Mamma Mu klättrar i träd
av Juija Wieslander, Sven Nordqvist

Titta Madicken det snöar
av Astrid Lindgren

Aktiviteter

Vecka 13

Måndag: Det här är jag

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och ritar en stor bild av ditt barn.

Använd: berättelsen i häftet, ett stort papper, ev. tejp, färgpennor, vattenfärger, pensel, Hopp.

Tisdag: Det händer i mig under natten

Ni pratar om drömmar.

Använd: papper och färgpennor.

Onsdag: Avslappning

Ni chillar och gör en avslappningsövning.

Använd: filt (er egen) och berättelsen Snöflingan ur Lilla Chilla-materialet.

Torsdag: Vi rör på oss tillsammans

Ni leker med Hoppa på!-kort inne eller ute.

Använd: Hoppa på!-kort.

Fredag: Pennan i flaskan

Ni leker en traditionell lek.

Använd: en flaska, ett snöre (era egna) och en penna.

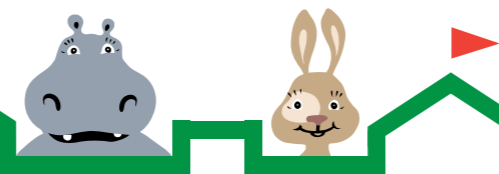
Extra: Klappa en rytm

Ni leker med rytmer.

Använd: –

MÅNDAG • Det här är jag

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och rita ditt barn.



Använd

- ▶ berättelsen i häftet
- ▶ ett stort papper
- ▶ ev. tejp
- ▶ färgpennor
- ▶ vattenfärger, pensel
- ▶ Hopp.

Allt göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Rita en bild av ditt barn.

Barnet lär sig

- ▶ om sin kropp
- ▶ om hur kroppen fungerar
- ▶ benämningar på olika kroppsdelar och organ
- ▶ att tillsammans fundera på och samtala om kroppen.

Gör så här:

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och samtala med ditt barn utgående från Frågor om sagan. Välj en plats där ni har tillräckligt med plats på golvet.

Ta fram ritpapper och tejpa ihop dem. Det ska bli så stort att ditt barn kan ligga på det. Ni kan också använda ett stort papper från en pappersrulle. Ditt barn får lägga sig på pappret med utsträckta armar och ben.

Nu ritar du runt ditt barn, också runt armarna och båda benen. Benämn tillsammans kroppsdelarna medan du ritar längs dem.

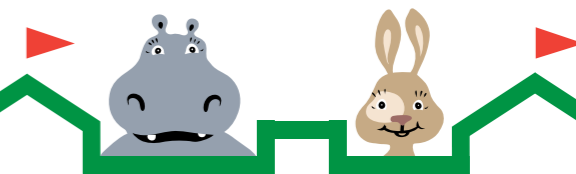
Låt ditt barn sedan rita och måla också ögon, hår och kläder så att bilden liknar barnet. Prata med ditt barn om färgen på ögonen, håret, byxorna o.s.v. samtidigt som ni färglägger bilden.

Fundera tillsammans på vad ni brukar använda armarna, benen, ryggen, magen och ögonen till. Ni kan också samtala om var t.ex. hjärtat, hjärnan och andra organ på kroppen finns. Häng sedan upp bilden på väggen, den får påminna er om veckans tema. Lagg den senare i FHille-mappen.

Om ni vill kan ni rita en teckning av Hopp och färglägga den. Prata om skillnader och likheter på de två bilderna, exempelvis färger, storlek, kroppsdelar. Spara teckningen av Hopp i FHille-mappen eller häng upp den bredvid bilden av ditt barn.

TISDAG • Det händer i mig under natten

Prata om drömmar.



Använd

- ▶ papper
- ▶ färgpennor.

Allt göra:

- ▶ Fundera tillsammans kring: När är man trött?
- ▶ Prata om vad man kan drömma om.

Barnet lär sig

- ▶ att känna efter och fundera på trötthet
- ▶ att tänka efter och minnas
- ▶ att formulera sig och berätta, också att sätta ord på skrämmande saker
- ▶ att det är skillnad på drömmar och verklighet.

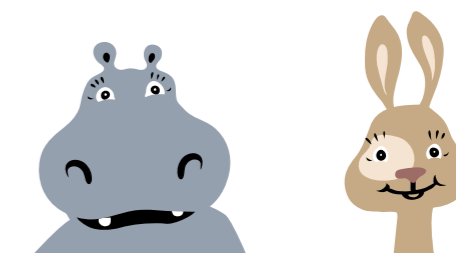
Gör så här:

Lägg er på ett mysigt ställe och samtala om att somna och om drömmar.

Fråga ditt barn till exempel:

- ▶ Hur märker du att du är trött?
- ▶ När brukar du bli trött?
- ▶ Hur tror du att det kommer sig att vi drömmer när vi sover?
- ▶ Vad brukar du drömma om på nätterna?
- ▶ Minns du någon rolig dröm? Berätta!
- ▶ Har du drömt någon mardröm? Vad hände i den?

Prata om skillnaden mellan drömmar och verklighet. Du kan också berätta om dina drömmar. Sätt er vid ett bord och rita drömmar, både roliga drömmar och mardrömmar. Locka ditt barn att berätta för dig medan hon eller han ritar. Spara bilderna i FHille-mappen.



Om ni vill kan ni läsa versen Monsternatt i boken Rättan Bettan på sidan 18 eller versen Gubben i månen ur boken Här dansar Herr Gurka. Vilka tankar väcker versen hos ditt barn? Ditt barn kan gärna rita och måla en teckning utifrån versen. Spara teckningen i FHille-mappen.

ONSDAG • Avslappning

Håll en avkopplande och skön stund tillsammans.

Använd

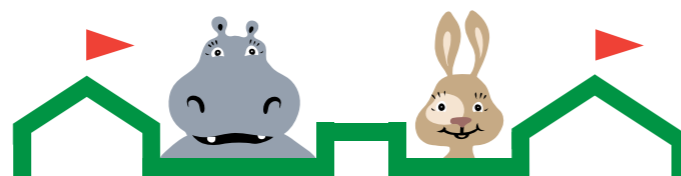
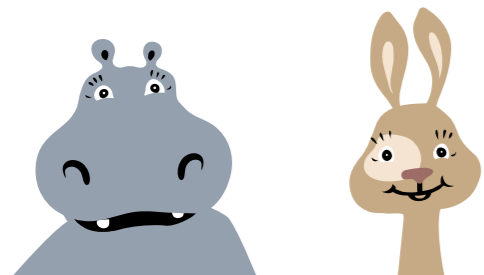
- ▶ filt (er egen)
- ▶ Lilla Chilla häftet eller gå in på www.folkhalsan.fi/chilla.

Att göra:

- ▶ Återhämta er tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ att varva ner, slappna av och trivas
- ▶ att bli uppmärksam på den egna kroppen genom att turvis spänna och slappna av i musklerna.



Gör så här:

Välj en plats där det är lugnt. Lagg er på rygg, gärna på något mjukt, med armarna vilande en bit från kroppen och med handflatorna vända uppåt.

Benen ligger lätt isär och vilar så att fötterna faller avslappnat utåt. Ni kan ha filten över eller under er.

Lägg på musiken och lyssna på berättelsen om Snöflingan (på adressen www.folkhalsan.fi/chilla. Klicka på Övningar och Avspänning.). Lyssna till berättarrösten och följ instruktionerna.

Alternativt kan du själv läsa texten högt (på sidan 12 i häftet). Ni upplever en lugn och rogivande stund tillsammans.

TORSDAG • Vi rör oss tillsammans

Lek rörelselekar med hjälp av Hoppa på!-korten.

Använd

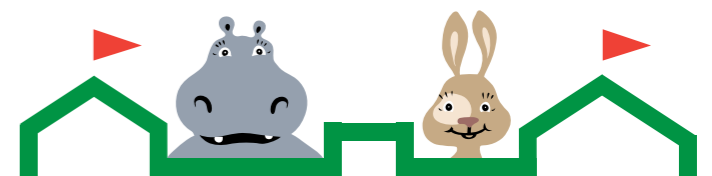
- ▶ Hoppa på!-kort.
Korten finns på adressen www.folkhalsan.fi/hoppapa.

Att göra:

- ▶ Lek och rör på er ute eller inne.

Barnet lär sig

- ▶ att koordinera sina rörelser genom att röra på sig på olika sätt.
- ▶ att det är roligt att röra på sig ute eller inomhus
- ▶ att utemiljön bjuder på naturliga och spännande lekställen.



Gör så här:

Utse ett bra ställe inomhus eller utomhus att leka på. Ta fram Hoppa På!-korten.

Korten kan användas på ett mångsidigt sätt, t.ex.:

- ▶ Dra ett kort turvis och gör rörelsen. Ditt barn kan försöka förklara rörelsen för dig utan att visa bilden!
- ▶ Bygg en rörelseserie av korten genom att välja två till fyra kort och sedan göra rörelserna efter varandra.
- ▶ Välj att göra en rörelse av varje figur.
- ▶ Välj en figur och gör alla hennes eller hans rörelser.

Det är fritt fram att variera på ett sätt som känns roligt och inspirerande.

Om ni vill kan ni tillverka er egen Chilla-dyna enligt instruktioner och mönster i Lilla Chilla-häftet på sidan 26 och 27 eller gå in på adressen www.folkhalsan.fi/chilla och klicka på Chillapyssel. Använd er av tyg som ni redan har hemma.

Om ni vill kan ni leka reflexorientering utomhus. Ta 4–8 st av era reflexer samt en ficklampa. Förbered leken genom att lägga ut reflexer i buskar och på trädgrenar ute på er gårdsplan eller i ett grönområde i närheten av ert hem. Berätta för ditt barn vad ni skall göra. Ge tips under tiden ni går banan ifall det är svårt för ditt barn att hitta reflexen. Detta är en spännande lek att göra tillsammans i vintermörkret.

FREDAG • Pennan i flaskan

Lek tillsammans med ditt barn och med vänner eller resten av familjen.

Använd

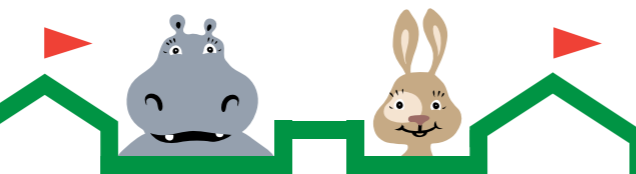
- ▶ en tomflaska, ett snöre (era egna)
- ▶ en penna.

Att göra:

- ▶ Försök sticka ner pennan i flaskan utan att röra den med händerna.

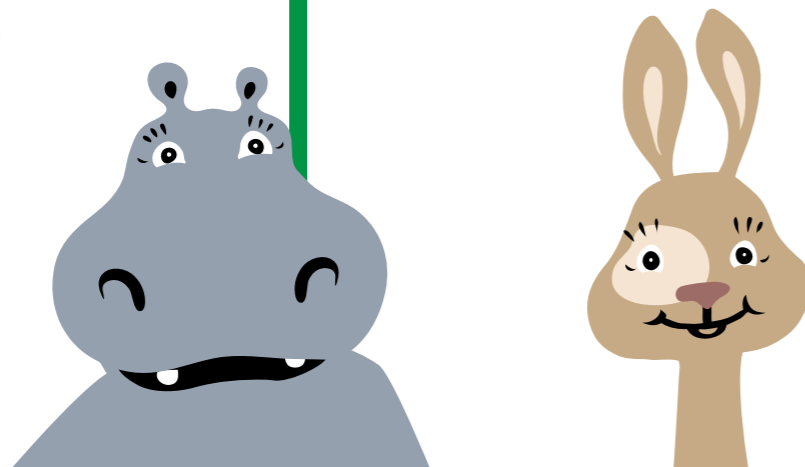
Barnet lär sig

- ▶ en traditionell lek
- ▶ att behärska sina rörelser
- ▶ att koncentrera sig.



Gör så här:

- ▶ Ta fram en glasflaska, gärna med bred öppning samt snöre och penna.
- ▶ Knyt snöret i den trubbiga ändan av pennan och fäst snöret runt midjan på ditt barn. Pennan ska hänga fritt bakom barnet.
- ▶ Snöret ska vara så långt att pennan hänger lite ovanför flaskan.
- ▶ Ditt barn ska nu försöka att få pennan ner i flaskan genom att böja på knäna.
- ▶ Turas om och lek så länge det är roligt.
- ▶ Ni kan gärna ta med övriga i familjen eller någon kompis och leka.



Om ni vill kan ni prova vem som kan göra det flest gånger på 2–5 minuter. Om ni är många kan ni dela upp er i lag och göra det till en stafett.

EXTRA AKTIVITET • Klappa en rytm

Ni klappar och upprepar varandras rytmer.

Använd

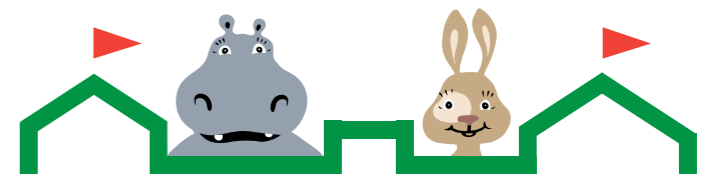
- ▶ –

Att göra:

- ▶ Klappa en rytm som den andra ska härma.

Barnet lär sig

- ▶ att lyssna noga
- ▶ att gestalta en rytm
- ▶ att göra musik med kroppen.



Gör så här:

Förklara för ditt barn att ni turvis ska klappa, lyssna noga och härma varandras klappar. Du börjar med att klappa en rytm med 3 klappningar. Ditt barn får lyssna medan du klappar, och sedan upprepa genom att klappa lika som du.

Du kan till exempel klappa
kort-kort-kort
kort-kort-lång
kort-lång-kort
lång-kort-kort

För att ditt barn ska uppfatta att en klapp är lång kan du hålla ihop händerna en stund.

Sedan är det barnets tur att klappa en rytm som du ska upprepa. Om ni tycker kan ni lägga till flera klappar. Håll på så länge det känns roligt!

Om ni vill kan ni prova att spela rytmer med slevar, grytor och skålar från köket. Ni kan göra korta melodier genom att spela på grytorna och skålarna. Kan ni upprepa varandras melodier? Ni kan också prova på att göra ljud med kroppen: stampa med fötterna, knäppa med fingrarna, klappa på magen, smacka med tungan o.s.v.



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**

