

FHille

– för en god skolstart

VECKA 17

Tema: Jag mår bra



VECKA 17 • Jag mår bra

Det är en kall morgon, och det är fortfarande mörkt.
Hipp har en överraskning till Hopp. Han har hittat en boll.
Hipp gläder sig över att få visa den för Hopp.
Han kan höra att hon närmar sig.

”91, 92, 93, 94, 95” Hopp räknar, medan hon skyndar sig förbi Hipp.
”Hej Hopp. Jag är här”, ropar Hipp.
Hopp svarar inte, utan räknar vidare medan hon springer runt trädet.
”96, 97, 98, 99, 100. Nu är jag här!”
”Oj då ... Varför sprang du förbi mig?”

”Det är en del av min morgongympa.
Jag får inte stanna, förrän jag har räknat till 100.”

”Varför inte?” frågar Hipp.
”För att jag mår bra av att röra på mig, och jag vill bli stark.”
”Jaha, men nu är du färdig, så då kan vi ...”
”Nej, jag måste ännu boxa, hoppa, dansa och cykla.”

Hopp har redan börjat slå omkring sig.
Hipp ser besviken ut.

”Varför kommer du hit för att träffa mig, när du bara ska stå
och slå håll i luften?”
”Du kan också röra på dig Hipp. Det skulle vara riktigt bra för dig.”
”Jag ids inte!” säger Hipp.

”Det är ju roligt, du får varmt och mår bra av det, kom igen!”, säger
Hopp.
Hipp står och ser ner i marken.



”Du är jätteduktig på att cykla. Kommer du inte ihåg det?
Vi cyklade upp för backe och ned för backe?”
”Jo”, säger Hipp, ”men jag har en över...”

Hopp avbryter. ”Vad sägs om att leka cykeltävling, så tränar
vi tillsammans?”

”Nej”, säger Hipp och vänder ryggen till Hopp.
”Vi kan också dansa”, säger Hopp och dansar runt Hipp.

Hipp säger ingenting. Hopp stannar.
Hon kan se, att han är ledsen.
”Vad är det som är fel, Hipp?”

”Ingenting”, säger Hipp, och blinkar bort en tår.
 Hopp sätter sig bredvid Hipp, så att deras ben rör vid varandra.
 ”Du kan berätta allt för mig, Hipp.”
 Hipp tar ett djupt andetag.
 ”Det är för att jag har en överraskning till dig, men du har inte alls tid med det.”

”En överraskning?” säger Hopp.
 ”Jag har alltid tid för överraskningar.”
 ”Har du?” Nu ser Hipp glad ut.
 Han går hemlighetsfullt till en buske och lyfter på nedersta grenarna.
 Hipp sparkar och en blank röd boll flyger upp i luften.
 ”Hurra”, ropar Hopp.

Hon springer efter bollen och sparkar den tillbaka.
 ”Tack för överraskningen, Hipp!”
 ”Men hur blir det med ditt gympaprogram nu då?”
 frågar Hipp och sparkar bollen tillbaka igen.

”Det här är supergympa ska du veta!”
 säger Hopp och fintar med bollen.
 ”Häftigt!” säger Hipp, och så fortsätter de att spela med bollen.
 Och kanske spelar de fortfarande.

Frågor om sagan:

- På hur många olika sätt rör Hopp på sig?
- På vilka sätt tycker du om att röra på dig?
- Varför blev Hipp ledsen? Vad hände sedan?
- Vad hittade de på att göra tillsammans?

Den här veckan handlar om att ÄTA GOTT

Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ Får röra på sig på olika sätt
- ▶ Får tankar om och erfarenheter av mat som vi mår bra av

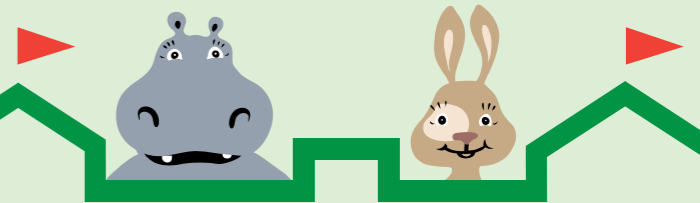


Lästips:

Modig som ett lejon,
 pigg som en mört
 av Marcus- Gunnar Pettersson

Barnens stora kokbok: steg för steg
 av Clara Lidström
 och Annakarin Nyberg

Castor odlar
 av Lars Klinting



Aktiviteter

Vecka 17

Måndag: Blåsa vadd

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och leker en lek med vaddtussar.

Använd: berättelsen i häftet, vadd och tejp.

Tisdag: Larvens mat

Ni läser en bok och samtalar om mat som gör att ni orkar och mår bra.

Använd: boken Den mycket hungriga larven (Eric Carle).

Onsdag: Hopplek

Ni hoppar med ett twistband.

Använd: ett twistband.

Torsdag: Vardagsmat eller sällanmat

Ni letar efter vardagsmat och sällanmat i affärer.

Använd: –

Fredag: Rörelseramsa

Ni läser och leker ramsan.

Använd: boken Rättan Bettan och masken Baudelaire (Annika Sandelin, Karoliina Pertamo) eller Här dansar Herr Gurka (Lennart Hellsing).

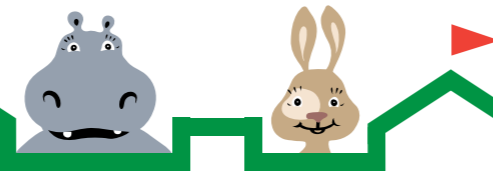
Extra: Dipp-Dopp

Ni tillreder tillsammans ett fat med färggranna grönsaker.

Använd: mellanmålshäftet 5 nävar om dan, grönsaker, en kniv, en skärbräda, ett fat och skålar (era egna).

MÅNDAG • Blåsa vadd

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och lek med vaddtussar.



Använd

- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ vadd, målartejp (ert eget).

Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Se vem som kan blåsa vaddtussen över på den andras sida av bordet.

Barnet lär sig

- ▶ att träna att använda sina lungor och att blåsa kraftigt
- ▶ att reagera och handla snabbt
- ▶ att tillsammans fundera kring ett fenomen.

Gör så här:

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

- ▶ Ta fram vadd och tejp.
- ▶ Välj ett bord ni kan stå vid.
- ▶ Tejpa en linje mitt över bordet och lägg vaddtussen på tejplinjen.

Innan ni börjar leka kan ni prova på att fylla lungorna med luft (utan att höja axlarna!) och blåsa ut kraftigt.

Ställ er på var sin sida av bordet.

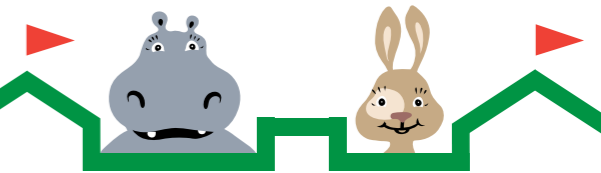
Nu gäller det för er att från olika sidor av bordet samtidigt blåsa på vaddtussen.

Du ska blåsa vaddtussen över på ditt barns sida, ditt barn ska blåsa vaddtussen över på din sida. Håll på så länge det känns roligt. Ni kan också tejpa en linje på golvet, lägga vaddtussen en bit ifrån linjen och turvis försöka blåsa vaddtussen över tejplinjen.

Fundera tillsammans på hur det kommer sig att du kan blåsa vaddtussen längre än ditt barn.

TISDAG • Larvens mat

Prata om mat som får er att må bra.



Använd

- ▶ boken Den mycket hungriga larven.

Att göra:

- ▶ Läs boken.
- ▶ Samtala om vilken mat larven mår bra och dåligt av.

Barnet lär sig

- ▶ att bli uppmärksam på att hälsosam mat ger kroppen "bränsle" så man orkar leka och hålla i gång
- ▶ att öva sig att formulera sina tankar och uttrycka sig.

Gör så här:

Ta fram boken och läs den högt.

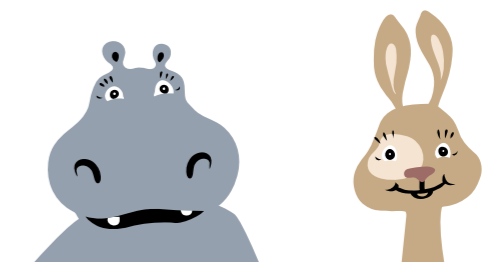
Medan ni läser, lägg märke till vad larven äter.

När du har läst boken, fundera tillsammans på exempelvis:

- ▶ Hurdan mat larven åt för att växa.
- ▶ Vilken mat han fick ont i magen av.
- ▶ Hur det kom sig att larven började må dåligt.

Samtala också om era matvanor, om vilken mat ditt barn tycker om och mår bra av.

Lyssna på ditt barn och spinn vidare på det hon eller han berättar.



Om ni vill kan ni prova att få flera med i "kampen", och vara flera på båda sidorna av bordet. Det finns flera roliga blåslekar på lekar.folkhalsan.fi:

- välj Språklekar och skriv in
- Ballongrally
- Blåsboll eller
- Krypbollong i sökrutan.

Om ni vill kan ni rita vad Hopp gärna vill äta och vad du och ditt barn tycker om att äta – jämför sedan bilderna och samtala om likheter och skillnader. Spara teckningen i FHille-mappen.

ONSDAG • Hopplek

Ni hoppar över ett twistband på olika sätt.

Använd

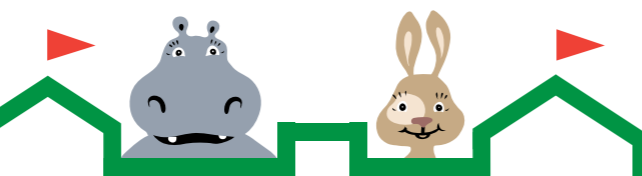
- ▶ ett långt gummiband eller twistband
- ▶ 2 stolar.

Att göra:

- ▶ Hoppa över twistbandet på olika sätt och på olika höjd.

Barnet lär sig

- ▶ att koordinera sina rörelser
- ▶ att använda sin kropp
- ▶ att tänka ut olika sätt att hoppa på.



Gör så här:

Ställ stolarna ca 2 meter från varandra. Spänn twistbandet runt stolsbenen så att det går runt två ben på båda stolarna.

En av er kan också turvis hålla upp den ena ändan av twistbandet genom att ställa sig bredbent och trä det runt benen medan den andra hoppar.

Börja med att ha twistbandet på 10 centimeters höjd. Hög det sedan efter hand.

Börja med att hoppa över det ena och sedan det andra twistbandet.

Försök att hoppa jämfota eller på ett ben i taget.

Försök att hoppa på bandet.

Försök med flera olika slags hopp utan att stanna mellan hoppen.

Uppmuntra ditt barn att själv hitta på olika sätt att hoppa med twistbandet.

När ditt barn har hoppat färdigt, är det din tur att hoppa.

TORSDAG • Vardagsmat eller sällanmat

Leta efter vardagsmat och sällanmat i en affär.

Använd

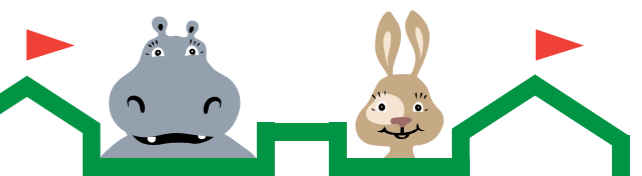
- ▶ -

Att göra:

- ▶ Leta efter vardagsmat och sällanmat i den affär ni brukar handla i.

Barnet lär sig

- ▶ om vad begreppen vardagsmat och sällanmat innebär
- ▶ om vilken mat som gör att vi mår bra.



Gör så här:

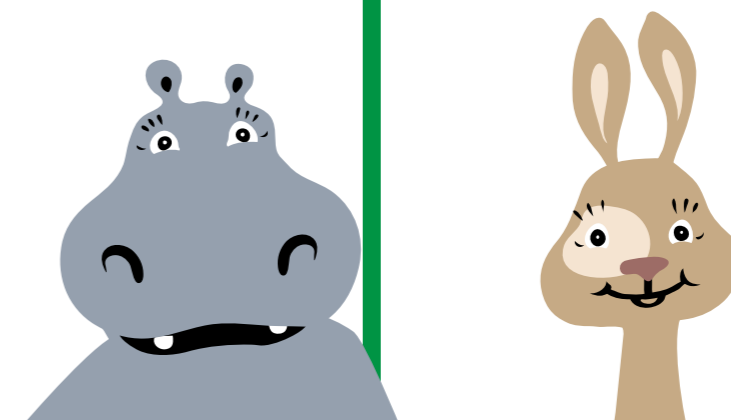
Gå till den affär där ni brukar handla mat. Samtala om orden vardagsmat och sällanmat, och om vad det kan betyda. Ni kan också fundera på vad som gör att vi kan kalla dem så.

Låt ditt barn leta efter matvaror som är vardagsmat eller sällanmat.

Samtala exempelvis om:

- ▶ Varför det inte är bra för kroppen med för mycket ohälsosam mat.
- ▶ Varför mångsidig mat är bra för kroppen.

Ni kan också samtala om att mat odlas på olika sätt (t.ex. ekologiskt) och i olika delar av världen.



Om ni vill kan ni gå ut och leka Kärrhjulet i snön:

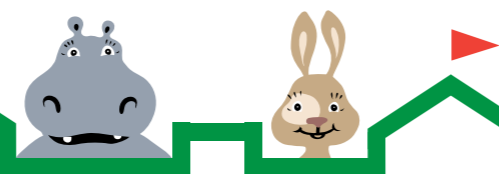
Börja med att tillsammans trampa upp ett stort hjul med ekrar i snön. Sedan leker ni tafatt så att fasttagaren ställer sig i mitten, de övriga på ekrarna. När leken börjar får fasttagaren och alla andra bara röra sig längs de upptrampade ekrarna och hjulet. Den som blir fasttagen ställer sig igen på mitten – och så kan leken fortsätta.

Om ni vill kan ni på webben bekanta er

med olika tips på lekar och aktiviteter kring kost:
www.folkhalsan.fi/kockapa

FREDAG • Rörelseramsa

Läs tillsammans ramsan i boken och rör er till den.



Använd

- ▶ poesiboken.

Att göra:

- ▶ Läs ramsan ur boken.
- ▶ Fundera utifrån ramsan tillsammans med ditt barn på olika sätt att röra på sig.

Barnet lär sig

- ▶ att lyssna till hur språket låter
- ▶ att föreställa sig
- ▶ att hitta på egna rörelser.

Gör så här:

Ta fram boken Råttan Bettan och masken Baudelaire och läs Ridramsa på sidan 7, eller ramsorna Här dansar Herr Gurka, Ticke Tack och Krakel Spektakel ur boken Här dansar herr Gurka.

Stanna upp emellanåt när du läser och samtala om och vad som händer i ramsan. "Smaka på" rytmen och rimmen i ramsan. Fundera tillsammans på vad olika ord betyder och förklara ord som ditt barn inte förstår.

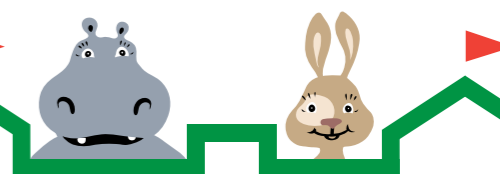
Låt ditt barn sedan fundera ut olika sätt att röra sig enligt texten i ramsan.

Du kan hjälpa ditt barn med stödfrågor, till exempel: På vilket sätt rider farbror som "red på en snäcka och ritten tog en hel vecka"? Eller hur dansar "Selma Selleri förbi i en kjol med broderi"? Och på vilket sätt dansar Herr Gurka "både vals och mazurka"?

Om ni vill kan du för ditt barn läsa upp någon rytmisk rörelse- eller klapprams från din egen barndom och lära ditt barn den.

EXTRA AKTIVITET • Dipp-Dopp

Tillred tillsammans ett fat med färggranna grönsaker.



Använd

- ▶ mellanmålshäftet 5 nävar om dan (på adressen www.folkhalsan.fi/gimme5 klicka på Mellanmålsboken.)
- ▶ grönsaker och övriga ingredienser enligt receptet
- ▶ en kniv
- ▶ en skärbräda
- ▶ ett fat och små skålar (era egna).

Att göra:

- ▶ Laga en grönsaksdipp och ät den tillsammans med familjen.

Gör så här:

Gå tillsammans till affären och handla grönsaker enligt receptet på sidan 10 i häftet 5 nävar om dan.

När ni kommer hem:

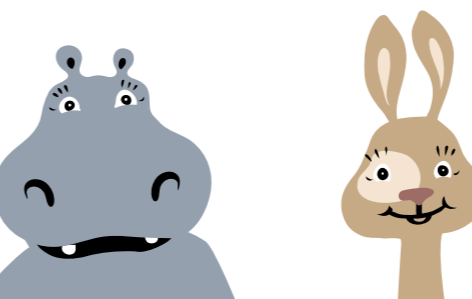
- ▶ Ta fram det ni handlat.
- ▶ Tvätta händerna.
- ▶ Ta fram recepthäftet, slå upp sidan 10.
- ▶ Tillred Dipp-Dopp enligt receptet i mellanmålsboken:

Läs receptet tillsammans och låt ditt barn själv göra som det står i receptet. Ditt barn får vara aktivt, du visar och hjälper vid behov.

Ni kan bjuda in hela familjen eller vänner och bekanta att äta tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ att det är roligt att tillreda mat och äta tillsammans
- ▶ att hon eller han själv klarar av att laga mat
- ▶ att skära med en kniv och använda andra köksredskap
- ▶ att smaka på olika sorters grönsaker.



Om ni vill kan ni också tillreda bananglass eller Gimmeshakes som beskrivs på sidorna 14 och 18.



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**

