

# FHille

– för en god skolstart

VECKA 23

Tema: Jag och min kropp



## VECKA 23 • Jag och min kropp

Hipp mår bättre och nyser inte längre.  
Han njuter av att ligga varmt under filten, tidningar och löv.  
Han kan höra att Hopp närmar sig och han skyndar sig att blunda.  
Hopp är på gott humör och sjunger allt vad hon kan:

”Hopp och Hipp. Tralabipp! Hipp och Hopp. Hipp ska opp!”  
Hipp har inte lust att stiga upp. Han låtsas att han sover.

Hopp stannar och står och tittar på honom.  
”Du bara låtsas sova”, säger Hopp. ”Det vet jag!”

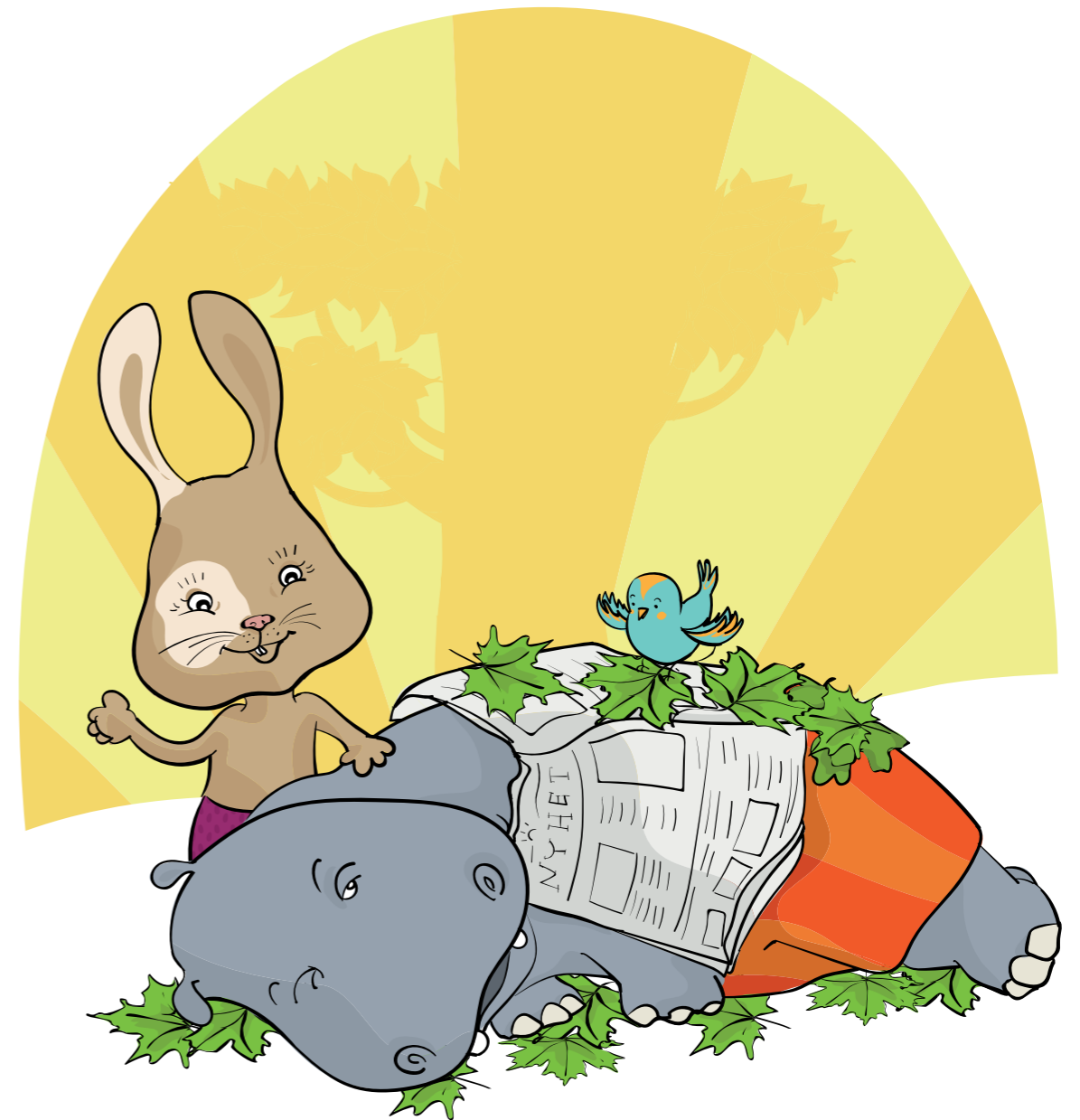
Hipp svarar inte. Han ligger helt stilla.  
”Du ser bra ut. Jag tror att du är frisk igen”, säger Hopp.  
”Stig upp nu Hipp. Jag vill visa dig något.”  
Hipp hostar lite.

”Vad är det där för en hosta?”  
Hipp öppnar det ena ögat och hostar igen.

”Det är bäst att jag ligger kvar här i värmen, så att det inte blir värre.”  
”Men du är ju inte förkyld längre, eller?”  
”Hm... nej... men jag hostar och jag har också lite ont i magen,  
tror jag nog.”  
Hopp vet inte riktigt vad hon ska tro.

”Det låter alltså lite märkligt Hipp”, säger hon. ”För jag har hört, att  
kroppen läker sig själv när man är förkyld, men du blir bara sjukare.”

”Ja, jag tror att jag inte alls kan stiga upp. Mina muskler är helt



kraftlösa. Se själv!” Hipp försöker komma på benen, men faller tillbaka igen.

Hopp är inte övertygad. ”Muskelnerna blir slöa om man inte använder dem, och nu har du legat där i flera dagar. Du ska bara upp och röra på dig, så att muskelnerna kan bli starka igen.”  
Hipp suckar och ligger kvar.

”Okej, då behöver du gymnastik, så att dina muskler blir starka igen”, säger Hopp.

”Du ska lyfta benen när jag säger upp, och sätta ner dem när jag säger ner.”

Hopp dirigerar: ”Upp och ner. Upp och... alltså Hipp, du gör ju ingenting.”

”Jag kan inte lyfta mina stackars ben. ”Det kan jag inte”, säger Hipp. Nu är det Hopp som suckar tungt.

”Men jag kan öppna och sluta ögonen”, säger Hipp. ”Se själv. När du säger upp, så öppnar jag ögonen och när du säger ner, så blundar jag.”

Hopp ser på honom, och helt plötsligt faller hon omkull, och ligger helt stilla.

”Hopp, snälla Hopp, säg något!” säger Hipp alldeles förskräckt.

Han springer upp och skakar om Hopp.

”Ta det lugnt”, säger Hopp och stiger upp. ”Jag skulle bara få dig upp på fötterna.”

”Jaha”, säger Hipp. ”Nu mår jag faktiskt mycket bättre. Hostan är visst också borta.”

”Det är bra”, säger Hopp.

”Jag har nämligen hittat blommor, och jag vill visa dem för dig.” Och så går de för att titta på blommorna, och kanske är de där fortfarande.

### Frågor om sagan:

Hipps muskler har blivit alldeles slöa.

Vad vill Hopp att han ska göra?

Var på kroppen har du muskler?

Hipp och Hopp ska ut och titta på blommor. Vad använder de sig av för att se dem?

Vad kan de använda sig av för att lukta på dem?

Vad använder de för att plocka dem?

## Den här veckan handlar om hur vi kan använda vår **KROPP** och våra **SINNEN**

### Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ Mera kunskap om våra fem sinnen
- ▶ Vad vi kan använda våra sinnen till
- ▶ Kroppskännedom



### Lästips:

Fiffiga kroppen och finurliga knoppen – saga och fakta av Josefine Sundström

Alla mina sinnen av Valentina Villarreal Thibblin

Kanel och Kanin och alla känslorna av Ulf Stark och Charlotte Ramel

### Aktiviteter

Vecka 23

#### Måndag: Mina fem sinnen

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och prövar på att använda alla era sinnen.

**Använd:** berättelsen i häftet, bildkort med adjektiv och en frukt eller grönsak (er egen).

#### Tisdag: Jag är en bokstav

Ni formar en bokstav med kroppen och gissar.

**Använd:** arket med alfabetet (från vecka 19).

#### Onsdag: Rita på ryggen

Ni ritar och gissar.

**Använd:** en filt (er egen).

#### Torsdag: Vad är det här?

Ni känner efter och gissar vad som finns i påsen.

**Använd:** en påse och olika saker som ni har hemma.

#### Fredag: Grönsakskonst

Ni gör konstverk av grönsaker.

**Använd:** olika grönsaker och köksredskap som ni har hemma.

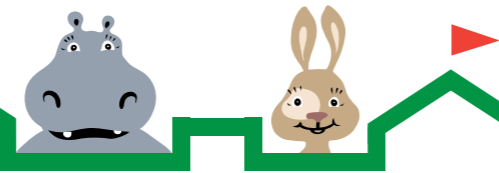
#### Extra: Fotbad

Ni tar ett fotbad och fångar föremål i vattnet.

**Använd:** tvål, vatten, tvättfat, handduk, hudkräm och små föremål som ni har hemma

## MÅNDAG • Mina fem sinnen

Läs berättelsen om Hipp och Hopp,  
och använd alla era sinnen.



### Använd

- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ bildkorten med beskrivande ord på
- ▶ en frukt eller grönsak (er egen).

### Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Fundera tillsammans på vilka olika sinnen vi har.
- ▶ Använd alla era sinnen.

### Barnet lär sig

- ▶ att känna igen sina sinnen
- ▶ att känna, tänka efter och beskriva
- ▶ att vi kan uppleva våra sinnen olika.

**Om ni vill** kan ni gå in på [www.folkhalsan.fi/gimme5](http://www.folkhalsan.fi/gimme5) och titta i Gimme5 tipshäftet. I häftet finns många förslag på lekar med olika sinnen. Ni kan också skriva ut Gimme5-spelet och spela det.

### Gör så här:

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

Prata med ditt barn om våra fem sinnen: syn-, lukt-, känsel-, hörsel- och smaksinnet. Låt ditt barn berätta vilka sinnen hon eller han känner till. Fundera tillsammans på vilka sinnen vi använder när vi gör olika saker, t.ex. lyssnar på en saga, äter, går i skogen, bakar, tittar på en film.

Ta sedan fram bildkorten. Läs vad det står på dem och beskriv bilderna med hjälp av orden. Fundera på vilka andra ord ni kunde använda för att beskriva bilderna.

Ta nu fram frukten eller grönsaken och förklara att ni ska använda era sinnen och beskriva frukten eller grönsaken.

Ni kan först TITTA på den och beskriva vad ni SER. T.ex. vilken färg, form och storlek har den? Använd bildkorten som stöd. Vilka ord passar in på er frukt eller grönsak?

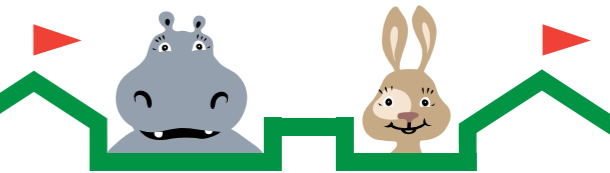
Låt ditt barn välja vilket sinne ni sedan skall använda.

Gå igenom alla sinnen: LUKTA på den, KÄNN på den, SMAKA på den, LYSSNA på den när ni tuggar.

Försök beskriva fruktens eller grönsakens egenskaper med så varierande ord som möjligt. Berätta också du hur du upplever de olika egenskaperna.

## TISDAG • Jag är en bokstav

Visa en bokstav med kroppen.



### Använd

- ▶ arket med alfabetet (från vecka 19).

### Att göra:

- ▶ Visa turvis en bokstav med kroppen.
- ▶ Gissa vilken bokstav som visas.

### Barnet lär sig

- ▶ kroppskänedom, att föreställa sig hur kroppen ser ut i en viss ställning
- ▶ att gestalta, avläsa andras uttryck
- ▶ om bokstäver.

### Gör så här:

Ta fram arket med alfabetet.

En av er börjar med att välja en bokstav.

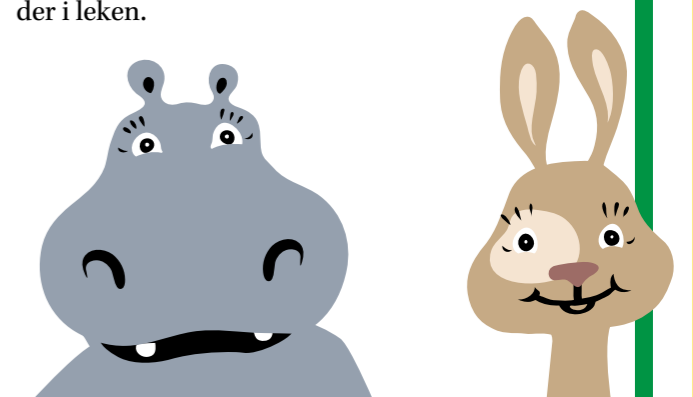
Visa bokstaven med kroppen.

Den andra försöker gissa vilken bokstav det är.

När ni har gissat bokstaven, är det den andras tur.

Om ni behöver hjälp, kan ni säga hur bokstaven låter.

Ni kan också prova på att göra omvänt. Då väljer ni turvis en bokstav, ljudar den och låter den andra gissa vilken bokstav det är. Sedan formar ni bokstaven tillsammans med båda era kroppar. Ni kan också fundera på vilka sinnen ni använder i leken.



**Om ni vill** kan Hipp och Hopp också visa

bokstäver med sin kropp.

Ni kan också leka leken Ordkedjor.

Leken finns här:

<http://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/ordkedjor>

## ONSDAG • Rita på ryggen

Rita och gissa en figur.

### Använd

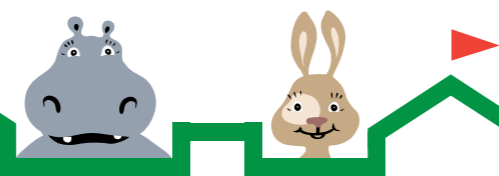
- ▶ en filt (er egen).

### Att göra:

- ▶ Rita figurer på varandras ryggar med ett finger.
- ▶ Gissa, vad den andra ritade.

### Barnet lär sig

- ▶ att använda sitt känselsinne
- ▶ att vara uppmärksam
- ▶ att slappna av
- ▶ att känna efter i sin kropp.



### Gör så här:

Lägg filten på golvet. Ditt barn lägger sig på mage på filten.

Rita en enkel figur på ditt barns rygg med ditt finger, t.ex. en boll eller ett hjärta.

Låt ditt barn sedan gissa vad du ritade.

Sedan kan du göra teckningarna lite svårare. Det kan vara en sol, en måne, en bil, ett träd, en blomma, ett hus eller olika bokstäver

Om ditt barn tycker att det är svårt att gissa, kan du ge två möjligheter, så här:

### Rita teckningen och fråga:

- ▶ Tror du att jag har ritat en sol eller ett hus?

Sedan är det ditt barns tur att rita på din rygg medan du gissar.

Ni kan fundera på vilka sinnen ni använder i leken.

## TORSDAG • Vad är det här?

Känn och gissa vad som finns i påsen.

### Använd

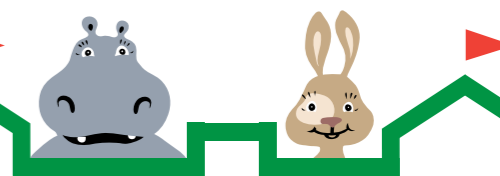
- ▶ en påse eller ett örngott
- ▶ olika små föremål från ert hem.

### Att göra:

- ▶ Känn på föremålen med händerna och gissa vad som finns i påsen.

### Barnet lär sig

- ▶ att vara uppmärksam
- ▶ att känna och föreställa sig
- ▶ att beskriva och förklara.



### Gör så här:

Ta fram en påse och stoppa ned några föremål från ert hem i den, utan att ditt barn ser dem.

Ni kan också använda ett örngott som påse.

Låt ditt barn sedan känna på föremålen och gissa vad du har lagt i påsen.

Du kan locka ditt barn att beskriva föremålen.

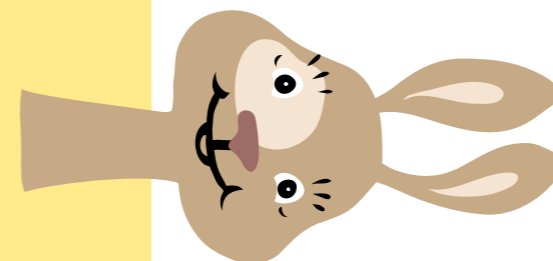
Du kan exempelvis fråga: Hur känns föremålet mellan fingrarna? Om det är knepigt att förklara kan du fråga om saken är hård eller mjuk, slät eller sträv, vass eller rund, eller något annat.

När ditt barn har gissat färdigt kan ni hålla ut föremålen, titta på dem och benämna dem. Låt ditt barn förklara vad det var som gjorde att hon eller han kände igen föremålen.

Sedan byter ni.

Nu ska ditt barn lägga nya föremål i påsen och du känner och gissar.

Ni kan fundera på vilka sinnen ni använder i leken.



**Om ni vill** kan ni göra avslappningsövningen Ballongen. Lägg er på filten, låt händerna vila på magen. Andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas. Föreställ dig att magen är en ballong som fylls med luft när du andas in och töms på luft då du andas ut. Fortsätt att andas med långa djupa andetag.

**Om ni vill** kan ni gå ut och känna på olika saker. Ni kan gissa turvis. Ditt barn får blunda och du lägger något i barnets hand som hon eller han ska känna och dofta på och sedan gissa vad det är.

## FREDAG • Grönsakskonst

Gör kreativa konstverk av grönsaker.

### Använd

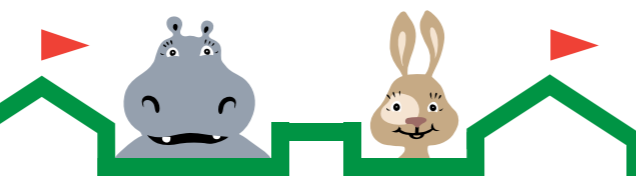
- ▶ olika grönsaker, till exempel rödkål, rödlök, paprika, blomkål, broccoli, morötter, gurka, rädisor, persilja och minitomater (era egna)
- ▶ kniv, sax och rivjärn, skärbräde (era egna)
- ▶ tallrikar (era egna).

### Att göra:

- ▶ Skapa vackra grönsaksportioner som ni sedan äter upp.

### Barnet lär sig

- ▶ olika grönsaker och vad de heter
- ▶ att pröva nya smaker, lukta, känna och uppleva dem
- ▶ att laborera och uttrycka sig genom att skapa.



### Gör så här:

Tvätta händerna innan ni börjar. Titta, känn och smaka tillsammans på de olika grönsakerna. Benämnen och beskriv dem.

Berätta att ni ska göra konstverk på tallrikarna med hjälp av grönsakerna.

Låt ditt barn själv planera sitt konstverk och vilka grönsaker hon eller han vill använda. Ditt barn kan själv klippa, skära och riva det hon eller han behöver till sitt konstverk. Hjälptill där det behövs.

**Tips:** Rödkål går utmärkt att klippa. Ni kan skiva morötter och gurkor och skära ut former av dem, t.ex. blommor och kronor.

När era konstverk är färdiga kan ni ge dem namn.

Ordna sedan en konstutställning där ni tittar på och berättar om era konstverk – innan ni äter upp dem!

Alternativt kan ni göra ett liknande konstverk av grönsaker på en smörgås. Eventuellt kan ni också fotografera konstverken. Skriv ut och spara fotografierna i FHille-mappen.

## EXTRA AKTIVITET • Fotbad

Ta ett fotbad och fånga föremål i vattnet.

### Använd

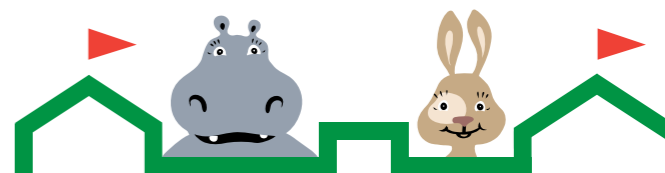
- ▶ ett tvättfat eller ett badkar
- ▶ badskum, duschtvål eller schampo
- ▶ två handdukar
- ▶ hudkräm
- ▶ små saker som tål vatten (era egna).

### Att göra:

- ▶ Ordna fotbad för ditt barn.
- ▶ Pröva på att fånga saker med tårna.

### Barnet lär sig

- ▶ att göra något annorlunda med fötterna
- ▶ att njuta av ett fotbad.



### Gör så här:

Häll varmt vatten i ett tvättfat, lagom varmt för fötterna.

Tillsätt badskum, schampo eller tvål. Löddra upp.

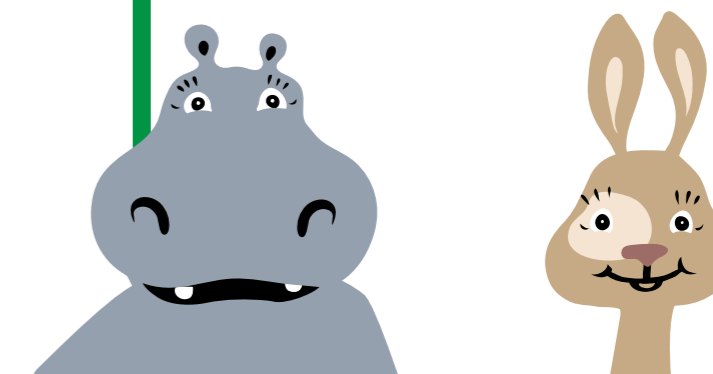
Placera tvättfatet på golvet på en handduk vid en stol.

Ditt barn får ta av sig strumporna, sätta sig på stolen och doppa fötterna i vattnet.

Lägg ner några små föremål i vattnet och låt ditt barn försöka fånga dem genom att knipa ihop tårna.

När ni lekt färdigt ger du ditt barn fotmassage. Torka fötterna efteråt med handduken.

Avsluta med att smörja in fötterna med hudkräm, om ditt barn gillar det.



Om ni vill kan ni måla stilleben.

Ni behöver: olika grönsaker och frukter som fungerar som modell för konstverket, papper, vattenfärger och pensel. Låt ditt barn ställa upp frukterna och grönsakerna på bordet och därefter måla av dem. Samma frukter och grönsaker kan ni senare äta till mellanmål. Spara målningen i FHille-mappen.

Om ni vill kan ni bada händerna och ge varandra handmassage.



# 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**

