

FHille

– för en god skolstart

VECKA 27

Tema: Jag mår bra

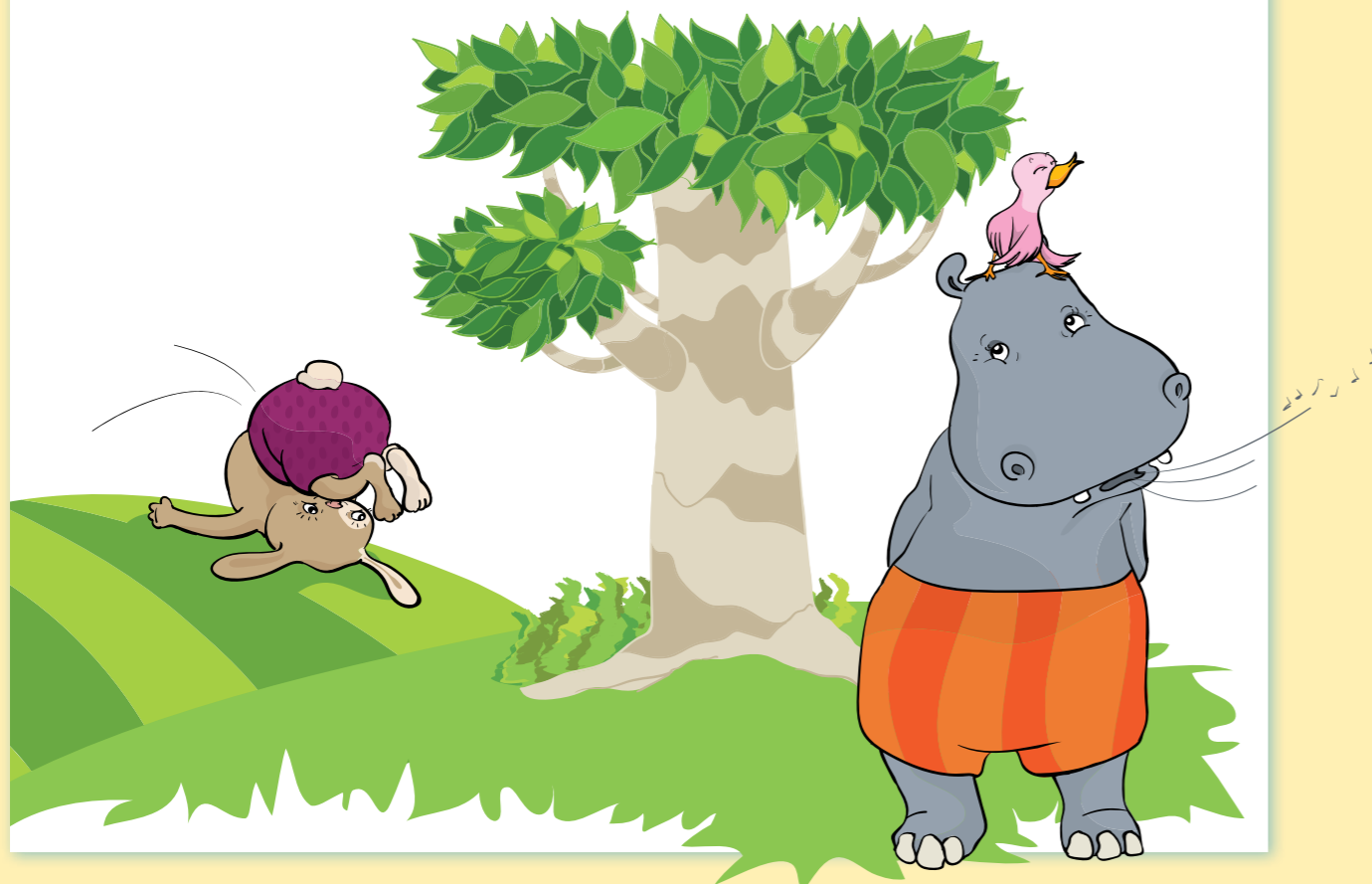


VECKA 27 • Jag mår bra

Hipp har precis upptäckt att han kan vissla.
Han har övat länge, men allt han klarat av är att blåsa mellan tänderna.
Och så i dag kan han plötsligt vissla!
Inte varje gång, men nästan varje gång.

”Övning ger färdighet”, tänker Hipp nöjt.
Det är det som Hopp alltid säger när hon vill att han ska träna.
Hipp gläder sig åt att visa henne att han har lärt sig att vissla.
Han skyndar sig upp mot trädet.

Som vanligt håller Hopp på med sin morgongymnastik.
Hon har hoppat, dansat, boxat och cyklat.
Just nu håller hon på med att springa, och hon har sådan fart att hon inte
alls hör att Hipp kallar på henne.



Först när Hipp visslar vänder hon sig om och ser sin goda vän.
”Hej Hipp, vill du springa med mig?”
Hipp vill hellre vissla, men Hopp har redan spurtat iväg i full galopp, så
han följer efter henne.

När de kommer fram till det stora trädet, ger han upp.
Flämtande och stånkande sätter han sig och torkar svetten ur pannan.
”Det är hälsosamt att svettas”, säger Hopp, medan hon slår kullerbyttor i
gräset.

”Det kan hända”, säger Hipp, ”men jag är helt utan luft.”
”Det ordnar sig”, säger Hopp.
Hipp försöker vissla, men han är andfådd, och det går helt enkelt inte.
”Vad är det som är fel nu”, frågar Hopp.

”Jag har precis lärt mig att vissla, och nu kan jag bara inte.
Hörde du inte att jag visslade efter dig när du kom?”

”Nej! – Jo! – Kanske?” Hopp tänker efter.
”Jag hade visst så bråttom med att springa att jag inte lade märke till
det. Prova igen!
Snälla”, säger Hopp och slår en ny kullerbytta.

Hipp försöker och försöker, och till sist kommer det en liten vissling.
”Hörde du det”, frågar Hipp glatt.
Hopp stannar mitt i en kullerbytta och skakar på huvudet så att
hennes stora öron fladdrar.

”Du har visst för bråttom med att slå kullerbyttor”, säger Hipp besviket.
”Man har aldrig för bråttom för en kullerbytta”, säger Hopp och slår
två kullerbyttor efter varandra.

”Jo, för du lyssnar överhuvudtaget inte på mig,
och det är inte roligt!”

”Förlåt, snälla Hipp. Du har rätt. Nu ska jag nog lyssna noggrant.”

Hipp tar ett djupt andetag, spetsar munnen och blåser och denna gång kommer det en fin vissling.

”Häftigt”, säger Hopp beundrande.

”Tänk om jag också kunde vissla.”

”Försök nu”, säger Hipp. ”Kanske du kan?”

”Nej, det är något med mina tänder. Jag kan inte”, säger Hopp.

”Övning ger färdighet!” Det säger du alltid när jag ska röra på mig.”

Hopp nickar, men hon försöker inte.

”Jag har en idé”, säger Hipp.

”Nu övar vi båda två på att vissla, och efter det kan du bestämma hur vi ska röra på oss.”

”Okej”, säger Hopp, ” så kan vi hoppa hage efteråt.”

Hipp nickar och visar för Hopp hur hon ska spetsa munnen och blåsa.

Hopp försöker och försöker, och till sist kommer det en pytteliten vissling.

”Jag kunde! Hörde du det?”

”Ja, övning ger färdighet!” säger Hipp.

Frågor om sagan:

Har du någon gång övat på att vissla? Berätta, hur gjorde du då?

Har du provat på att slå kullerbyttor? Berätta, hur gick det till?

Finns det något annat som du övar på just nu? Berätta!

Hipp säger: ”Övning ger färdighet”. Vad tror du att det betyder?

Den här veckan handlar om hur ni kan göra för att **MÅ BRA**

Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ får lära sig och öva på traditionella rörelselekar för barn i skolåldern
- ▶ får känna rörelseglädje tillsammans med dig
- ▶ får använda sin kropp både fin- och grovmotoriskt

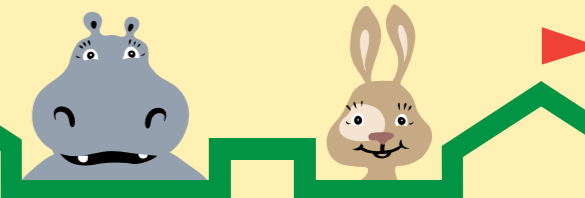


Lästips:

Pelle Svanslös skola. Må bra-boken av Gösta Knutsson och Maria Frensborg

Bärtil och knytkalaset av Monica Vikström-Jokela och Johanna Sjöström

Värsta prutten Lolly av Åsa Karsin och Frida Arvidsson



Aktiviteter

Vecka 27

Måndag: Naturkraft

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och hjälper Hopp att slå kullerbyttor.

Använd: berättelsen i häftet, kartong, pappersarket med Hopp, pappersklämmor, sax, färgpennor, magnet och tejp.

Tisdag: Modig

Ni funderar på när man är modig.

Använd: böckerna Det var det fräckaste (Werner Holzwarth och Wolf Erlbruch), Sagan om prinsessan Bulleribång (Lena Frölander-Ulf och Hannele Mikaela Taivassalo), När prinsessor går på zoo (Per Gustavsson) eller Prinsessor och drakar (Christina Björk).

Onsdag: Hoppa hopprep

Ni hoppar hopprep tillsammans.

Använd: hopprep.

Torsdag: Hoppa hage

Ni provar på olika sätt att hoppa hage.

Använd: en gatukrita, pappersarket med modeller på hagar, en liten sten.

Fredag: Övning ger färdighet

Ni dansar en apelsindans.

Använd: en apelsin eller boll samt svängig musik (era egna).

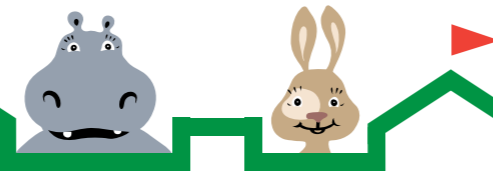
Extra: Råkostsallad

Ni lagar hälsosam mat.

Använd: morot, äpple, en bit gurka, några russin, lite citronsaft, samt rivjärn, kniv och skål (era egna).

MÅNDAG • Naturkraft

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och hjälp Hopp att slå kullerbyttor.



Använd

- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ kartong
- ▶ pappersarket med Hopp
- ▶ en sax
- ▶ pappersklämmor
- ▶ färgpennor
- ▶ en magnet
- ▶ tejp.

Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Rita en teckning och få Hopp att slå kullerbyttor med hjälp av en magnet.

Barnet lär sig

- ▶ att använda sin finmotorik
- ▶ att pröva sig fram och koncentrera sig
- ▶ om magnetism.

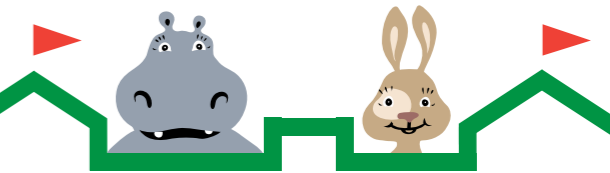
Gör så här:

Läs berättelsen om Hipp och Hopp. Samtala med ditt barn om berättelsen utgående från Frågor om sagan. Ta fram allt som behövs. Berätta att ni ska försöka få Hopp att göra kullerbyttor på pappret med hjälp av magneten. Rita ett träd och gräs på kartongen: stället där Hipp och Hopp brukar träffas. Klipp ut Hopp och tejpa fast en pappersklämma i mitten av henne. Lägg Hopp på kartongen. Håll magneten på baksidan av kartongen så att Hopp hålls kvar med hjälp av magneten. Nu kan ni förflytta Hopp genom att dra magneten längs kartongen. Låt ditt barn försöka få Hopp att slå kullerbyttor genom att styra med magneten. Förvara sakerna i FHille-mappen, så kan ni leka med dem igen en annan gång.

Om ni vill kan ni prova på att själva göra kullerbyttor. Använd madrass eller mjuk matta som underlag.

TISDAG • Modig

Prata om att vara modig.



Använd

- ▶ böckerna Det var det fräckaste och prinsessboken.

Att göra:

- ▶ Bläddra i böckerna och påminner om innehållet i dem.
- ▶ Samtala om att vara modig och att våga.

Barnet lär sig

- ▶ om begreppen modig och att våga
- ▶ att återge händelser i böckerna
- ▶ att relatera sina egna erfarenheter till något som sker i en bok.

Gör så här:

Sätt er ner tillsammans och bläddra i böckerna. Samtala om vad böckerna handlar om. Låt ditt barn berätta och förklara. Du kan vid behov också läsa ur böckerna.

Fundera med ditt barn på vad det är att vara modig. Prata också om vad det innebär att våga göra olika saker. Samtala om det utgående från mullvaden och prinsessan i sagan. Uppmärksamma ditt barn på att man kan vara modig på olika sätt!

Fråga ditt barn till exempel:

- ▶ Tycker du att mullvaden är modig? På vilket sätt i så fall?
- ▶ Tycker du att prinsessan är modig? På vilket sätt i så fall?
- ▶ Har du någon gång varit modig? Vad vågade du göra då? Hur kom det sig? Vad hände sedan?

Berätta också själv hur du varit modig på olika sätt.

Om ni vill kan ni prata om vad modiga människor som ni känner har vågat göra. Ni kan också samtala om berättelser som ni har hört eller läst om.

ONSDAG • Hoppa hopprep

Hoppa hopprep.

Använd

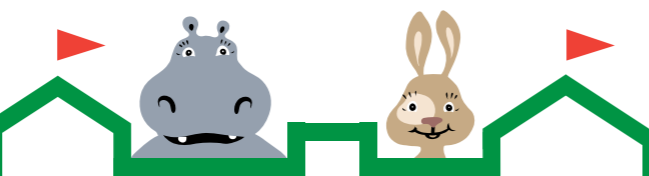
- ▶ hopprep.

Att göra:

- ▶ Hoppa hopprep så att den ena vevar och den andra hoppar.

Barnet lär sig

- ▶ att koordinera syn och rörelse
- ▶ att följa hopprepets rytm och tempo
- ▶ en lek, som man brukar leka i skolan.



Gör så här:

Välj en plats utomhus med asfalt eller stenläggning.

Bind den ena ändan av hopprepet i ett träd, ett staket, en stolpe eller något annat.

Ta den andra ändan av hopprepet i handen.

Gunga sedan hopprepet långsamt från sida till sida.

Låt ditt barn hoppa över hopprepet. Prova många gånger.

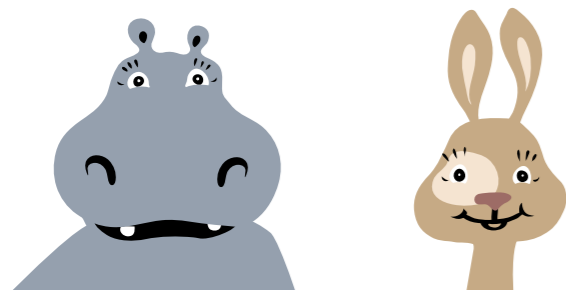
Efter en stund kan ditt barn ställa sig vid sidan av hopprepet, mellan dig och den andra ändan av hopprepet.

Veva nu hopprepet mycket långsamt runt i en båge. Ditt barn ska hoppa över hopprepet, när det tar i marken.

Anpassa i början tempot i vevandet till ditt barns hopptakt. Du kan veva snabbare när ditt barn känner sig färdig för det.

Låt ditt barn också veva när du hoppar.

Ni kan räkna hur många hopp ni gör.



TORSDAG • Hoppa hage

Rita en hage och hoppa i den.

Använd

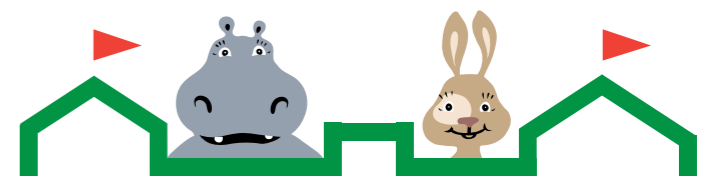
- ▶ en gatukrita
- ▶ pappersarket med modeller på olika hagar
- ▶ en liten sten.

Att göra:

- ▶ Rita en hage och hoppa olika hopplekar i den.

Barnet lär sig

- ▶ att hoppa på ett ben
- ▶ att hålla balansen och hoppa enligt ett mönster
- ▶ en lek, som man brukar leka i skolan
- ▶ att repeterar räkneramsan och antal.



Gör så här:

Välj ett ställe med asfalt, stenläggning eller en grusplan där ni kan rita en hage.

Välj en av modellerna på pappret och rita upp den på marken med kritan.

På grusplanen ritar ni ut hagen med hjälp av till exempel en pinne eller med skon.

Siffrorna och pilarna på modellen behöver ni inte nödvändigtvis rita ut, de visar bara hur ni ska hoppa.

Hoppa igenom hagen enligt modellen: Först ett "provvarv" jämfota, sedan på ett ben.

Du kan stöda ditt barn genom att hålla henne eller honom i handen.

I modell A är ruta nummer 7 "viloruta". Där kan ni lägga ner det andra benet och vila innan ni igen hoppar vidare på ett ben.

Låt ditt barn hoppa igenom alla rutorna.

Räkna samtidigt som ni hoppar.

Om ni vill vidareutveckla leken kan ni göra så här: Ta en sten, pricka i en ruta, hoppa dit, lyft upp stenen och hoppa sedan vidare ända till slut. Ni kan börja med att kasta till ruta ett och sedan kasta och hoppa igenom alla rutor på samma sätt.

Om ni vill kan ni använda er av olika hopprepssamsor. Ni hittar några här:

<https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/hopprepssamsor>. Ni kan också ta med barnets kompisar eller hela familjen. Då kan två stå och veva medan en hoppar.

Om ni vill kan ni leka Hoppa hage med bokstäver.

Leken hittar ni här:

<https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/hoppa-hage-med-bokstaver>
Ni kan också ta fram twistbandet och gå ut och hoppa tillsammans.

FREDAG • Övning ger färdighet

Försök er på att dansa medan ni håller en apelsin mellan era huvuden.

Använd

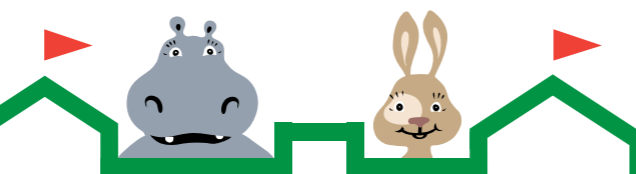
- ▶ en apelsin eller en boll (er egen)
- ▶ er cd-spelare och en skiva, eller leta upp svängig musik på nätet.

Att göra:

- ▶ Dansa en dans till musik.

Barnet lär sig

- ▶ att samarbeta
- ▶ att behärska sin kropp
- ▶ att röra sig följsamt och rytmiskt.

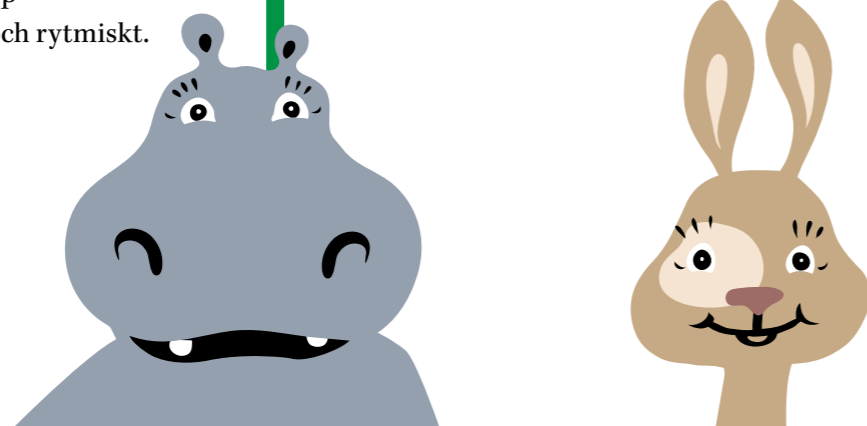


Gör så här:

Ta fram en apelsin eller en boll och en apparat som ni kan använda för att spela musik på. Välj en låt som ni vill dansa till och lägg på musiken.

Ställ er mittemot varandra. Placera apelsinen eller bollen mellan era pannor. Händerna håller ni bakom era ryggar.

Dansa till musiken utan att bollen eller apelsinen faller till golvet.



Om ni vill kan ni prova på att dansa med ryggarna mot varandra och hålla apelsinen mellan era ryggar.

EXTRA AKTIVITET • Råkostsallad

Laga en god sallad till er middag.

Använd

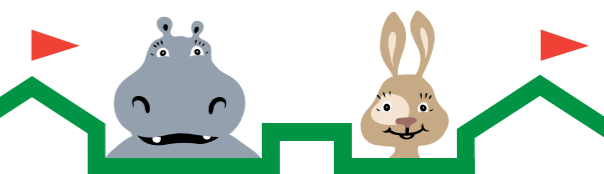
- ▶ för 2 personer: 1 morot, 1 äpple, 1 bit gurka, några russin och lite citronsaft
- ▶ ett rivjärn
- ▶ en kniv
- ▶ en skål (era egna).

Att göra:

- ▶ Laga en sallad tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ att bekanta sig med olika grönsaker och frukter
- ▶ att skala och riva grönsaker
- ▶ övar sin finmotorik.



Gör så här:

Låt ditt barn ta reda på hur många som ska äta. Gå tillsammans till butiken och köp ingredienserna eller låt ditt barn plocka fram dem. Ditt barn får räkna hur många grönsaker som ska användas.

Medan ni lagar råkosten kan ni samtala om ingredienserna.

Börja med att tvätta händerna.

Låt ditt barn göra så mycket som möjligt själv.

Skala och ansa grönsakerna. Riv morötter, äpple och gurka på rivjärnet.

Blanda de rivna grönsakerna i en skål. Blanda i några russin.

Pressa lite citronsaft över.

Servera råkosten med middagen.

Om ni vill kan ni laga råkostsallader av andra grönsaker. Ni kan också baka scones som mellanmål eller kvällsmat. Receptet hittar ni på sidan 32 i mellanmålshäftet 5 nävar om dagen (www.folkhalsan.fi/gimme5).



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**

