

FHille

– för en god skolstart

VECKA 3

Tema: Jag och min kropp



VECKA 3 • Jag och min kropp

Det har börjat regna, och Hipp och Hopp står vid sitt sedvanliga träd. Hopp kryper ihop alldeles invid stammen, men Hipp står ute i regnet så vattnet rinner över honom.

”Kom nu Hopp. Det är skönt att bli våt!” Hipp trampar i vattnet så det skvätter ända till Hopp.

”Oh nej. Min päls gillar inte det. Mina tassar gillar inte det. Mina öron gillar inte det. Allt det där vattnet passar inte mig!”

”Mig passar det utmärkt, men jag brukar ju också ligga ute i vattnet för det mesta.

Vet du varför mina ögon sitter så högt uppe på huvudet?”

”Det är nog för att de inte sitter i nacken”, säger Hopp och fnissar.

”Nej. När ögonen sitter uppe på huvudet kan jag ha hela kroppen och största delen av huvudet under vattnet och ändå hålla ett öga på allt.

”Häftigt!” Hopp viftar med sina långa öron. ”Vet du varför mina öron är så här stora?”

”Öh, för att det ser fint ut!”

”Tack, tycker du det?” ”Men också för att stora öron hör bra.

På ett sätt är det liksom att ha ögonen i nacken.

De hör om det är någon som närmar sig, så om jag hör något farligt, så spricker jag.

Nej, jag menar, så sticker jag med detsamma.”

”Sticker du?”

”Ja!” Hopp visar hur hon snabbt kan sätta iväg med några stora hopp.

”Du är alltså super på att hoppa. Jag tror att du är snabbare än jag”, säger Hipp.

”Ja, och du är större än jag... och starkare”, säger Hopp.

”Ibland skulle jag gärna vara någon annan”, säger Hipp. ”Jag skulle vilja kunna flyga.”

”Då behöver du bara ett par vingar”, säger Hopp. ”Kanske vi kan hitta eller göra några?”

Hopp har redan börjat leta, men Hipp hejdar honom.

”Nej, det är behövs inte. Jag är en stor tjock flodhäst. Jag hör hemma i vattnet och på marken”, suckar Hipp.

”Och vet du Hipp, det är precis så jag vill att du är”, säger Hopp.

”Menar du det?” säger Hipp och blir glad.

”Ja. Om du inte är som du är, så är det ju inte du, och det är ju dig jag gillar.”



”Då vill jag nog vara mig själv i alla fall”, säger Hipp nöjt och ser på Hopp.
 ”Och vet du vad Hopp? Du är den enda i hela världen som är som du, och jag är glad att jag känner dig.”

”Det finns ju många andra kaniner”, säger Hopp.

”Ja, det finns många som liknar dig, men ingen annan är precis som du.”

”Du och jag, tralala”, säger Hopp.

”Ögon, öron och kropp, tralahopp”, säger Hipp och skrattar. ”Mage och mun – tralabun.”

Och så fortsätter de att rimma, och kanske rimmar de ännu.

Frågor om sagan:

Hur tänker du att Hopp känner sig i regnet?

Vad tror du att får Hopp på gott humör?

Vad blir Hipp glad av?

På vilket sätt tycker du att Hipp och Hopp är olika?

Hur kommer det sig att Hipp inte hittar hem till Hopp?

Kan ni hjälpa Hipp och Hopp med flera rim?

Prova till exempel att rimma på fötter – händer – hår – näsa.

Den här veckan handlar om KROPPS- KÄNNEDOM

Vad får ditt barn ut av temat?

- ▶ Kroppskänedom och begrepp för kroppsdelar
- ▶ Att känna igen och uttrycka sina känslor



Lästips:

Fiffiga kroppen och finurliga knoppen av Josefin Sundström

Böckerna om Fabian av Mette Honoré och Thomas Balle



Aktiviteter
Vecka 3

Måndag: Vilken känsla?
Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp, och samtalar om känslor.
Använd: berättelsen i häftet, figurer med känslor, sax.

Tisdag: Min kropp kan
Ni rör på er tillsammans på olika sätt.
Använd: pappren med lekinstruktioner.

Onsdag: Katten Chilla
Ni lyssnar på sagan tillsammans.
Använd: filt eller kudde (er egen) och berättelsen om katten Chilla.

Torsdag: Mina kroppsdelar
Ni räknar kroppsdelar.
Använd: boken Rättan Bettan och masken Baudelaire (Annika Sandelin och Karoliina Pertamo) eller Här dansar herr Gurka (Lennart Hellsing och Poul Ströyer).

Fredag: Skulptör
Ni formar kroppen på olika sätt.
Använd: –

Extra: Vem är störst eller minst?
Använd: boken Kackel i grönsakslandet (Sven Nordqvist).

MÅNDAG • Vilken känsla?

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och prata om känslor.

Använd

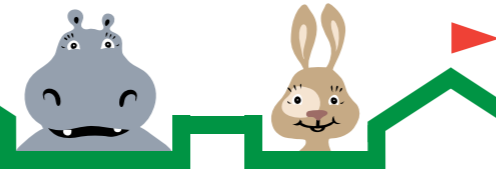
- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ figurer med känslor
- ▶ sax.

Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Ta fram figurerna med känslor.
- ▶ Prata om känslor.

Barnet lär sig

- ▶ att känna igen känslor
- ▶ att sätta ord på sina känslor
- ▶ att alla känslor är okej.



Gör så här:

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

Ta fram de sex figurerna och klipp ut dem.

Varje figur uttrycker en känsla:

- Glädje = jag är glad.
- Rädsla = jag är rädd.
- Ledsnad = jag är ledsen.
- Ilka = jag är arg.
- Avsmak, avsky = jag är äcklad.
- Överraskning = jag är överraskad.

Ta nu fram en figur i taget. Börja med "den glada bilden". Titta tillsammans på bilden.

Fråga ditt barn:

- ▶ Hur tror du att figuren på bilden känner sig?
- ▶ Vad får dig att tro det?

Om barnet har svårt att svara kan du ställa följdfrågor såsom:

- ▶ Hur ser figurens mun ut?
- ▶ Hur ser figurens ögon ut?
- ▶ Hur tror du då att figuren känner?

Tala om hur du tycker att figuren ser ut att känna: glad/rädd/ledsen/arg/äcklad/överraskad.

Fråga ditt barn:

- ▶ Har du känt likadant?
- ▶ Vad var det som gjorde dig glad?

Gå på samma sätt igenom alla bilderna. Tala varje gång om att det är okej att känna så här!

Om ni vill kan ni prata om andra känslor också, och när ni har känt så.

TISDAG • Min kropp kan

Pröva på olika sätt att röra på er tillsammans.

Använd

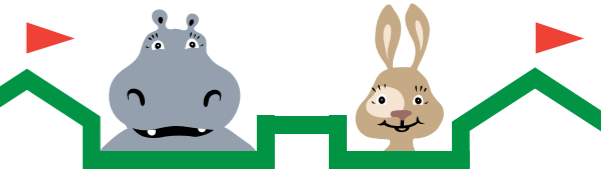
- ▶ instruktioner till de fyra rörelselekarna
- Osynliga ballongen
- Visa känslor
- Popcorn
- Skugga din kompis.

Att göra:

- ▶ Rör på er på olika sätt med hjälp av lekinstruktioner.

Barnet lär sig

- ▶ att lyssna noga och följa en instruktion
- ▶ samspel
- ▶ olika sätt att röra på sig
- ▶ kroppskänedom.



Gör så här:

Välj en plats där ni har tillräckligt med svängrum.

Ta fram pappren med lekinstruktionerna (som är plockade ur Folkhälsans Hälsoverkstad), där det finns tips på hur ni kan röra på er tillsammans.

- ▶ Lägg instruktionerna på bordet med baksidan upp.
- ▶ Låt ditt barn ta ett av pappren.
- ▶ Titta på bilden, läs instruktionen högt och gör rörelserna tillsammans.
- ▶ Låt ditt barn sedan välja nästa rörelse.

Om ni vill kan ni leka pantomim där ni visar olika saker ni kan göra och som den andra ska gissa. Det kan vara att hoppa rep, att leda en cykel, att dammsuga eller andra saker som ni hittar på.

ONSDAG • Chilla och slappna av

Lyssna på sagan Katten Chilla.

Använd

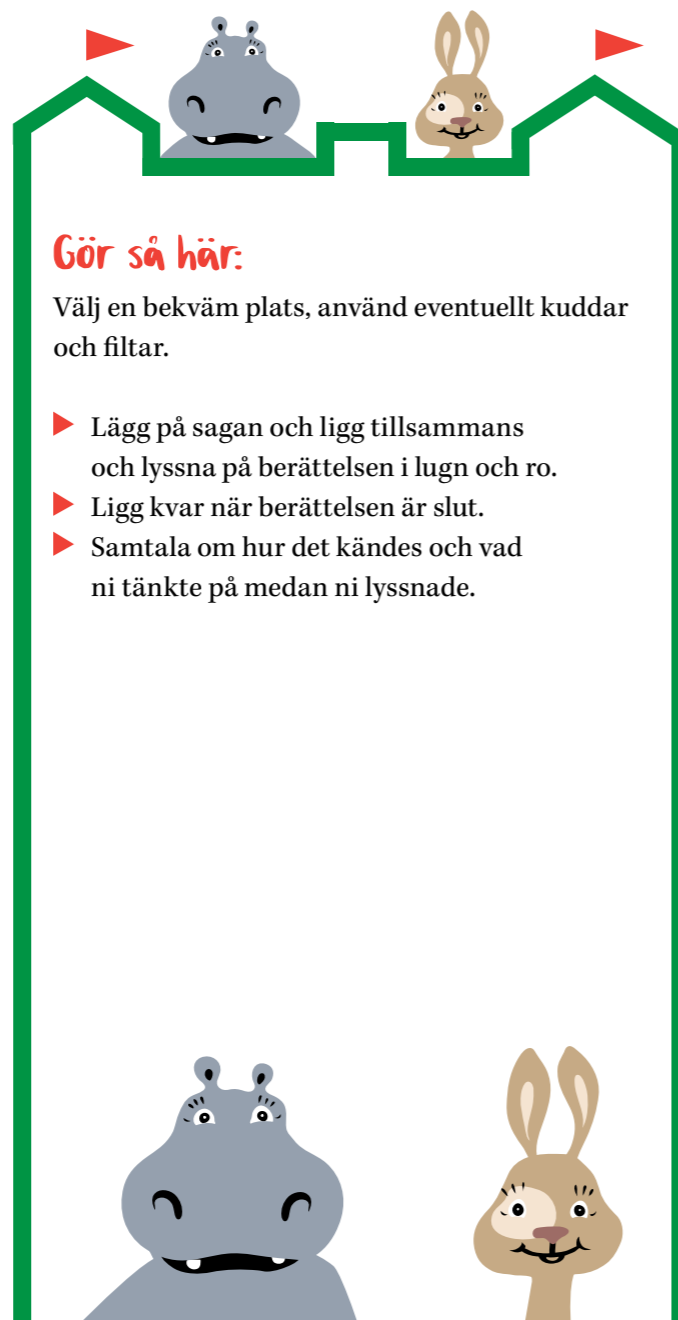
- ▶ filt eller kudde (er egen)
- ▶ berättelsen om katten Chilla. Den hittar ni på adressen www.folkhalsan.fi/chilla under Övningar --> Fantasi.

Att göra:

- ▶ Lyssna på berättelsen om Katten Chilla och slappna av tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ att slappna av
- ▶ att föreställa sig
- ▶ att känna efter och uppleva sina olika sinnen.



Gör så här:

Välj en bekväm plats, använd eventuellt kuddar och filtar.

- ▶ Lägg på sagan och ligg tillsammans och lyssna på berättelsen i lugn och ro.
- ▶ Ligg kvar när berättelsen är slut.
- ▶ Samtala om hur det kändes och vad ni tänkte på medan ni lyssnade.

Om ni vill kan ni sjunga eller läsa messagesången Ekorrn satt i granen på sidan 20 i Lilla Chilla-häftet. Häftet finns på nätet på samma adress som Katten Chilla, under Material.

TORSDAG • Hur många har jag?

Räkna kroppens delar.

Använd

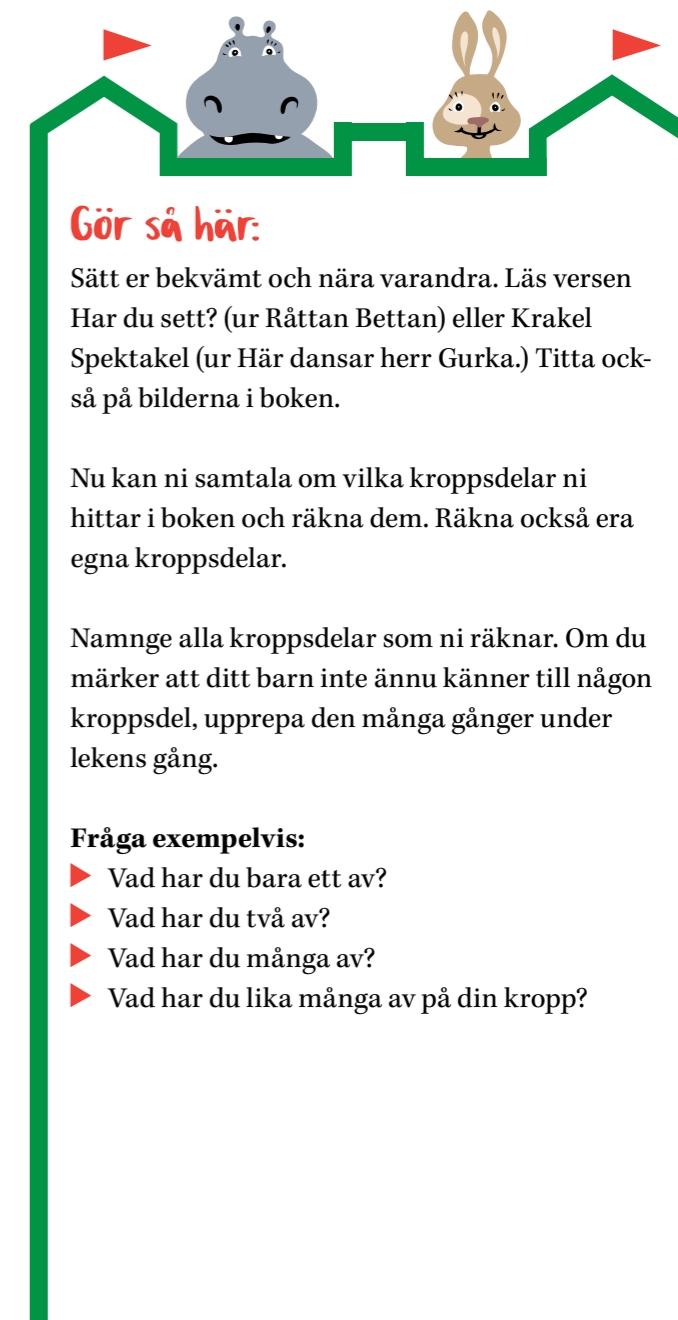
- ▶ boken Råttan Bettan eller Här dansar herr Gurka.

Att göra:

- ▶ Läs versen ur boken.
- ▶ Prata tillsammans om era kroppsdelar.

Barnet lär sig

- ▶ att känna sin kropp
- ▶ om antal
- ▶ begreppet lika många
- ▶ nya benämningar på kroppsdelar.



Gör så här:

Sätt er bekvämt och nära varandra. Läs versen Har du sett? (ur Råttan Bettan) eller Krakel Spektakel (ur Här dansar herr Gurka.) Titta också på bilderna i boken.

Nu kan ni samtala om vilka kroppsdelar ni hittar i boken och räkna dem. Räkna också era egna kroppsdelar.

Namnge alla kroppsdelar som ni räknar. Om du märker att ditt barn inte ännu känner till någon kroppsdel, upprepa den många gånger under lekens gång.

Fråga exempelvis:

- ▶ Vad har du bara ett av?
- ▶ Vad har du två av?
- ▶ Vad har du många av?
- ▶ Vad har du lika många av på din kropp?

Om ni vill kan ni läsa versen Den hungriga kråkan på sidan 5. Ditt barn kan också rita en teckning av sin hand. Lägg teckningen i FHille-mappen.

FREDAG • Skulptör

Forma olika känslor med kroppen.

Använd

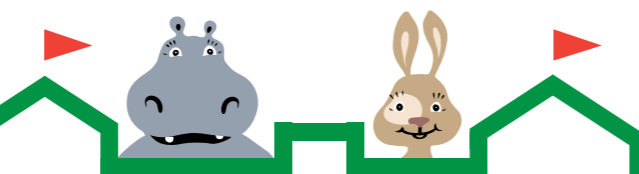
-

Att göra:

- ▶ Prata med ditt barn om känslor.
- ▶ Hur ser du ut när du är glad, arg, rädd eller ledsen?
- ▶ Visa det med kroppen.

Barnet lär sig

- ▶ hur känslor kan synas på kroppen
- ▶ att föreställa sig en känsla
- ▶ att prata om känslor.



Gör så här:

Prata med ditt barn om känslor. Ni kan tillsammans återkoppla till vad ni samtalade om på måndagen.

Fråga ditt barn:

- ▶ Hur ser du ut när du är glad? Uppmuntra ditt barn att visa det med hela kroppen.

Nu leker ni att ditt barn är en lerklump. Forma ditt barns kropp så att den passar till känslan. Placera armarna och benen så att de visar känslan.

Forma eventuellt också händer och ansiktsuttryck. Försök minnas så noga som möjligt hur barnet visade. När du format färdigt kan du fråga om det var så här ditt barn visade. Ni kan ställa er framför en spegel om det behövs.

Byt sedan roller, så att ditt barn får försöka forma dig.

Pröva sedan med andra känslor också.

EXTRA AKTIVITET • Vem är störst?

Hitta saker som är större eller mindre än ditt barn?

Använd

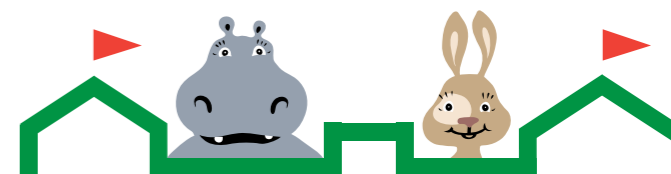
- ▶ boken Kackel i grönsakslandet.

Att göra:

- ▶ Hitta tillsammans saker, som är större eller mindre än ditt barn.

Barnet lär sig

- ▶ att föreställa sig och växla perspektiv
- ▶ kroppskänedom
- ▶ att förstå begreppen större än och mindre än.



Gör så här:

Ta fram boken och titta tillsammans på pärmen. Fundera på vad boken kan tänkas handla om. Känner ni igen figurerna på pärmen? Läs sedan bokens titel högt för ditt barn.

Bläddra tillsammans i boken och titta på bilderna eller läs boken för ditt barn.

Berätta sedan för ditt barn vad ni ska göra.

- ▶ Be ditt barn att benämna sådant som är större än barnet.
- ▶ Be ditt barn att benämna sådant som är mindre än barnet.

Om ni vill kan ni pröva på att göra omvänt, så att ditt barn själv väljer en känsla och visar den med kroppen. Du får sedan försöka klura ut vilken känsla det handlar om.

Om ni vill kan ni titta på bilderna igen. Fundera tillsammans på vad som är större eller mindre än du.



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**

