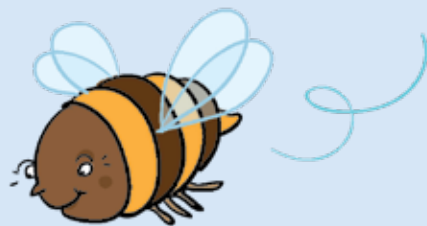


FHille

– för en god skolstart

VECKA 7

Tema: Jag mår bra



VECKA 7 • Jag mår bra

Det är tidig morgon och fortfarande mörkt.

Hipp närmar sig det stora trädet.

Han ser nästan ingenting, men han kan höra, att det finns något där som rör på sig.

Hipp smyger sakta närmare. Nu kan han se att det är Hopp.

Hon slår omkring sig åt alla håll, medan hon flämtar och stånkar.

”Öh”, säger Hipp, och nu ser Hopp honom.

”Hej”, säger hon, medan hon fortsätter att slå.

”Hej. Gör du hål i luften eller...?” frågar Hipp.

”Jag boxar”, svarar Hopp stånkande. ”Det hör till min träning.”

Hipp går försiktigt närmare, så att han inte ska träffas av slagen.

”Så där”, säger Hopp. ”Det var det. Vill du känna på mina muskler?”

Hipp kan mycket väl känna Hopps muskler.

”Du får också känna på mina muskler”, säger han.

Hopp försöker och försöker, men hon hittar inga muskler.

”Det är svårt att känna dem, du är så stor!”, säger hon.

”Det är för att jag är en stor och stark flodhäst”, säger Hipp.

”Det är så det ska vara!”

”Ja, det är alldeles sant”, säger Hopp.

”Och när du börjar motionera mår du också väldigt bra i hela kroppen.”

”Tror du det?” säger Hipp.

”Jag skulle gärna vilja vara en sund och stark flodhäst.”

”Okej, sätt i gång då!”

”Öh, hur ska jag göra?”

”Nå men, du ska röra på dig på olika sätt som känns roliga för dig. Springa, simma, hoppa och slå kullerbyttor och stå på ett ben och cykla och...”

”Ja, men jag har ingen cykel”, säger Hipp.

”Det gör ingenting”, säger Hopp.

Hon lägger sig ner på ryggen och visar, hur man kan cykla med benen upp i luften.

Hipp försöker också.

”Nu börjar vi med en uppförsbacke”, säger Hopp.

”Men jag kan inte se någon backe”, säger Hipp.

”Vi bara leker att det är en backe”, säger Hopp.

”När det är uppförsbacke, cyklar vi långsamt.”

”Okej. Det går ju riktigt bra”, säger Hipp, medan han cyklar på.



”Häng med nu”, säger Hopp och ökar farten.
 ”Nu är det nedförsbacke.”
 De cyklar allt vad de orkar med benen.
 Hipp flämtar och stånkar.
 ”Stopp! Stanna!” säger han. ”Nu har jag kommit ner för backen.”

”Okej, så blir det uppförsbacke igen.”
 De cyklar långsamt, och Hipp kan andas ut igen.

”På era platser, färdiga, gå!” ropar han och spurtar iväg.
 ”Nu är det nedförsbacke! Vem kan cykla snabbast?”

De cyklar backe upp och backe ner, tills de inte orkar mera.
 ”Jag tror att jag vann!” säger Hipp stolt.
 ”Det är mycket möjligt”, säger Hopp. Hon dansar runt och slår igen omkring sig åt alla håll.

”Ska vi göra flera hål i luften nu?” frågar Hipp.
 ”Ja, det är bara att boxas”, säger Hopp.

Det gör Hipp medan han säger: ”Jag boxar och flaxar och trixar och fixar.”
 ”Och flåsar och skrattar och mår bra-så ska det va!” säger Hopp.
 Hipp tycker att han redan kan märka hur gott han mår.

Frågor om sagan:

Minns du vad Hopp gör för att må bra?
 På vilka olika sätt brukar du röra på dig?
 Prova själv på att göra så som Hipp och Hopp gjorde.

Den här veckan handlar om att äta gott och RÖRA PÅ SIG

Vad får ditt barn ut av temat?

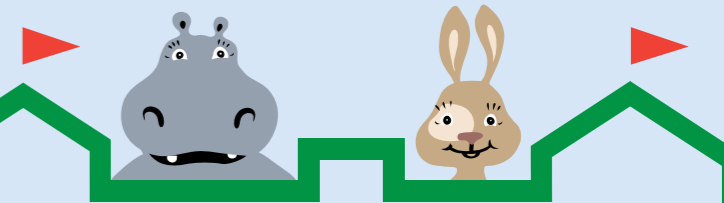
- ▶ Inspiration kring hälsosam mat
- ▶ Får uppleva olika sätt att röra på sig och använda sin kropp



Lästips:

Vad är grejen med kroppen?
 av Martin Svensson

Nicke Nyfiken får en cykel
 av H.A Rey, Margret Rey



Aktiviteter

Vecka 7

Måndag: Jag hoppar högt

Ni läser berättelsen om Hipp och Hopp och leker en hopplek.

Använd: berättelsen i häftet, post-it-lappar eller målartejp.

Tisdag: Vem är stark?

Ni pratar om vad styrka är.

Använd: bildkort på djur.

Onsdag: Rörelseglädje

Ni rör på er som Hipp och Hopp.

Använd: berättelsen om Hipp och Hopp.

Torsdag: Matglädje

Ni funderar på vad som är vardagsmat och sällanmat.

Använd: pappersarket med bilder av mat.

Fredag: Rörelseskoj

Ni leker en lek.

Använd: en tom flaska (er egen).

Extra: Fruktsallad

Ni lagar hälsosam mat till hela familjen.

Använd: tre frukter, kniv, skärbräda (era egna).

MÅNDAG • Jag hoppar högt

Läs berättelsen om Hipp och Hopp och prova hur högt ni kan hoppa.

Använd

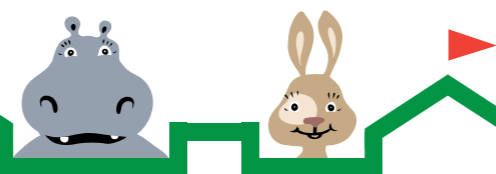
- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp
- ▶ post-it-lappar eller målartejp.

Att göra:

- ▶ Läs berättelsen om Hipp och Hopp.
- ▶ Prova hur högt ni kan hoppa.
- ▶ Sätt en post-it-lapp som märke.

Barnet lär sig

- ▶ att använda sin kropp
- ▶ att hoppa högt
- ▶ att tro på sig själv.



Gör så här:

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

Ställ er vid en stängd dörr hemma och prova hur högt ni kan hoppa.

Ditt barn får ställa sig vid dörren med en post-it-lapp i handen. Hon eller han får sedan hoppa så högt som möjligt och samtidigt fästa lappen på dörren.

Nu är det din tur. – Hur högt kan du hoppa? Fundera tillsammans på hur det kommer sig att du når högre upp än ditt barn? Prova många gånger.

Om ni vill kan ni ute hoppa över stenar, sandlådkanten, ett kullfallet träd och andra hinder.

TISDAG • Vem är stark?

Prata om vad styrka är.

Använd

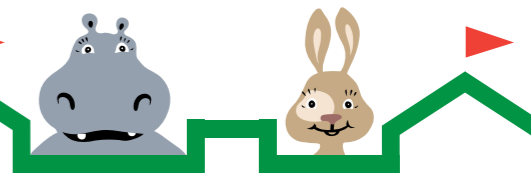
- ▶ bilder på djur: myra, snigel, katt, björn, häst, elefant.

Att göra:

- ▶ Fundera tillsammans kring styrka och hur starka olika djur är.

Barnet lär sig

- ▶ att tänka och växla perspektiv
- ▶ att formulera sina tankar i ord
- ▶ att vi kan tänka olika.



Gör så här:

Ta fram djurbilderna, titta på dem tillsammans och benämna djuren.

Samtala med ditt barn om styrka.

Fråga ditt barn:

- ▶ När tänker du att man är stark?
- ▶ På vilket sätt är de olika djuren starka?

Be ditt barn berätta hur hon eller han tänker. Lyssna noga på ditt barns funderingar, det kan bli intressanta diskussioner!

Fråga till exempel:

- ▶ Vem är starkare, myran eller elefanten?

Berätta också hur du tänker.

Upptäck tillsammans att det finns olika sätt att tänka.

Om ni vill kan ni prova på hur starka ni är.

1. GEMENSAMMA KRAFTER: Sätt er på golvet med tårna och halva fotsulan mot varandra. Ta ett fast grepp om varandras armlider. Försök turvis dra upp den andra och stå.
2. SKRIV MED FÖTTERNA: Sitt på golvet, böj benen och lyft upp dem. Luta bakåt och stöd händerna i golvet. Skriv ditt namn eller rita något i luften med fötterna ihop. Den andra kan gissa vad det är. Försök också hålla benen helt raka då du ritar eller skriver. Vilket sätt är lättare/tyngre?
3. ARMHÄVNINGAR: Stå på alla fyra på knä. Böj armarna och "doppa" näsan i golvet, sträck armarna.
4. NER OCH UPP: Sitt ner på huk och stå upp igen. Ni kan räkna hur många gånger efter varandra ni orkar göra de olika rörelserna.

ONSDAG • Rörelseglädje

Rör på er som Hipp och Hopp.

Använd

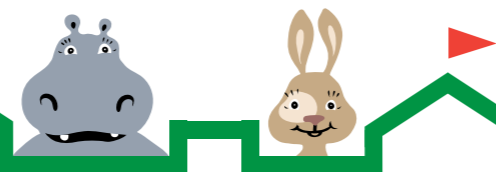
- ▶ berättelsen om Hipp och Hopp.

Att göra:

- ▶ Rör på er som Hipp och Hopp.

Barnet lär sig

- ▶ att använda sin kropp
- ▶ att känna rörelseglädje
- ▶ olika sätt att röra på sig.



Gör så här:

Ta fram berättelsen och läs den igen.
Lägg på minnet på vilka olika sätt Hipp och Hopp rör på sig.

Hipps och Hopps övningar:

- ▶ Boxa.
- ▶ Hoppa.
- ▶ Springa.
- ▶ Slå kullerbyttor.
- ▶ Cykla med benen i luften.
- ▶ Rör på er på samma sätt som Hipp och Hopp gjorde.
- ▶ Upprepa rörelserna och håll på så länge det känns roligt.

TORSDAG • Matglädje

Samtala om olika sorters mat.

Använd

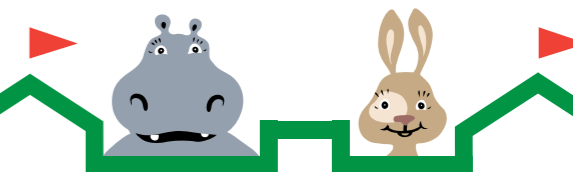
- ▶ bilderna på mat.

Att göra:

- ▶ Prata om olika sorters mat och vilken mat ni tycker om.

Barnet lär sig

- ▶ orden vardagsmat och sällanmat
- ▶ om vilken mat vi mår bra av
- ▶ om varifrån maten kommer.



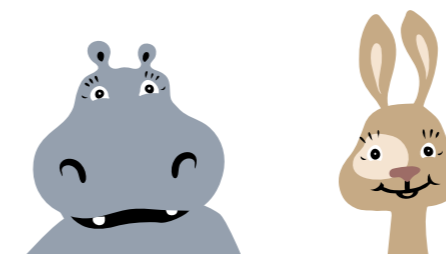
Gör så här:

Ta fram bilderna på mat, titta på dem tillsammans och benämn dem.

Samtala bland annat om

- ▶ Vilken mat växer i naturen?
- ▶ Vilken mat är tillagad?
- ▶ Vilken mat är gjord i fabrik?
- ▶ Vad är hälsosamt? På vilket sätt?
- ▶ Vad tror du att vardagsmat betyder?
- ▶ Vilken mat kunde vara vardagsmat?
- ▶ Vad tror du att sällanmat betyder?
- ▶ Vilken mat kunde vara sällanmat?
- ▶ Hurudan mat tycker du om att äta?

Ge ditt barn tid att tänka och svara.
Tala om att alla tycker om lite olika sorters mat, och att det är okej!



Om ni vill kan ni turvis hitta på flera sätt att röra på er. Ni kan också ta fram pappren med rörelseinstruktioner från vecka 3 och röra på er enligt dem.

Om ni vill kan ni titta efter vilken vardagsmat och sällanmat ni har i köket.

FREDAG • Rörelseskoj

Lek en lek med en flaska.

Använd

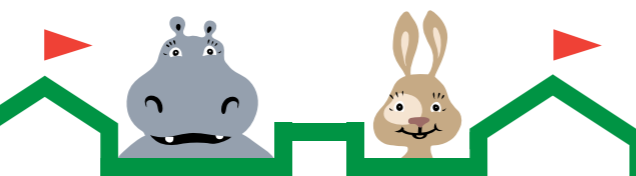
- ▶ en flaska (er egen).

Att göra:

- ▶ Lek en rörelselek där ni hittar på och följer instruktioner.

Barnet lär sig

- ▶ att lyssna
- ▶ att vara påhittig
- ▶ att följa instruktioner
- ▶ att använda sin kropp
- ▶ att det är roligt att vara tillsammans.



Gör så här:

Sätt er tillsammans på golvet.
Ta fram flaskan och placera den mellan er.
Du börjar leken genom att snurra flaskan.

Säg nu:

”Den som flaskan pekar på ska ...” till exempel hoppa riktigt högt.

Den som flaskan pekar på ska göra en rörelse som du hittar på.

Nu är det ditt barns tur att snurra flaskan.

Här är exempel på rörelser ni kan säga och göra:

Gör en kullerbytta.

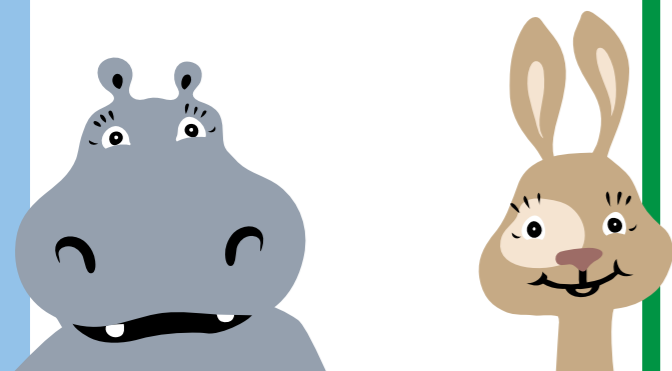
Hoppa runt bordet.

Klättra upp på en stol och ner igen 5 gånger.

Stå på ett ben och räkna till tre.

Hitta på olika fysiska aktiviteter som ni gör med hela kroppen. Ni kan också använda onsdagens rörelser.

Håll på så länge det är roligt.



Om ni vill kan ni leka ”snurra flaska” med flera deltagare.

Om ni är många kan ni sätta er i en ring.

EXTRA AKTIVITET • Fruksallad

Laga ett gott mellanmål till hela familjen.

Använd

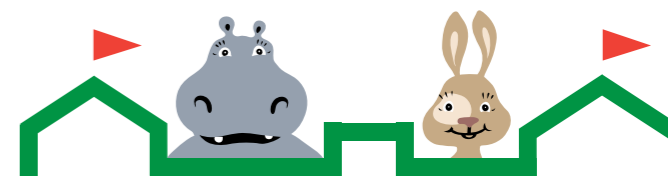
- ▶ 3 frukter (eller ca 1 frukt per person)
- ▶ nötter eller russin
- ▶ en kniv och skärbräda (era egna).

Att göra:

- ▶ Köp 3 eller flera frukter.
- ▶ Tillred en fruktsallad.
- ▶ Ät fruktsalladen tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ om hälsosam mat
- ▶ att använda kniv
- ▶ att hon eller han kan själv
- ▶ att det är roligt att laga mat tillsammans
- ▶ att smaka på olika frukter.



Gör så här:

Köp 3 frukter (banan, päron, äpple...).

Tvätta händerna.

Skölj och skala frukterna.

Skär dem i små bitar.

Blanda frukterna i en skål.

Ni kan också tillsätta nötter eller russin.

Låt ditt barn ta sig tid och låt henne eller honom göra det mesta själv.

Hjälp ditt barn där det behövs..

Ät salladen tillsammans i lugn och ro.

Om ni vill kan ni också ta andra frukter och blanda dem i fruktsalladen.

Ni kan också gå in på www.folkhalsan.fi/gimme5 för att läsa mer om mat och få tips, recept och inspiration.



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**

