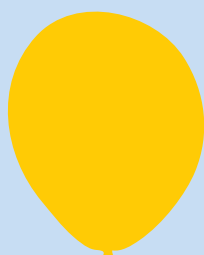




FHille

- att leka och lära tillsammans



VECKA 1-3

Tema: Jag och min kropp

Vad får ditt barn ut av temat?

Stärkt kroppsuppfattning genom olika uttrycksformer

Erfarenheter om sina sinnen

Nya begrepp och ord om kroppen och kläder

Vecka 1

Den här veckan handlar om kroppsdelar.



Veckans text

Kottes brev om temat
Jag och min kropp

Veckans lästips:

Kanel och Kanin Dikter om kroppen (Ulf Stark och Charlotte Ramel), Rut och Knut tittar ut på kroppen (Stina Wirsén)

Klädnypor på kroppen

Ni läser Kottes brev och leker med klädnypor.

Använd: Kottes brev, bildkort med kroppsdelar, klädnypor.

Kroppsdelspar – vad har jag två av?

Ni funderar på vilka kroppsdelar som bildar ett par.

Använd: bildkort med kroppsdelar.

Huvud, axlar, knä och tå

Ni sjunger eller läser en traditionell ramsa om kroppsdelar.

Använd: ekorren Kotte.

Extra: Nudda golvet

Ni leker en lek där ni rör er till musik.

Använd: en CD-spelare, dator eller telefon.

Veckans rörelsetips:

Lek med en boll, en kotte, vantar som parats ihop eller annat som finns i närheten: kasta upp i luften och fånga föremålet, kasta långt bort, kasta åt varandra eller från hand till hand. Eller för föremålet runt kroppen, under benet, mellan benen framifrån bak eller runt benen i en åtta.

Vecka 1 - dag 1

Klädnypor på kroppen

Läs kottes brev
och lek med klädnypor.

Använd

- ▶ Kottes brev
- ▶ klädnypor
- ▶ bildkorten med kroppsdelar
- ▶ sax.

Att göra:

- ▶ Läs Kottes brev och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Klipp ut bilderna och lek med klädnypona.

Barnet lär sig

- ▶ benämna bekanta kroppsdelar
- ▶ nya begrepp och namnen på tidigare obekanta kroppsdelar
- ▶ att det är roligt att göra saker tillsammans med dig.

Om ni vill kan ni spela memory med bildkorten. Klipp först ut bilderna också på det andra arket. Lägg alla bilder med bildsidan mot bordet. Vänd turvis två kort. Om korten bildar ett par får du behålla det och fortsätta vända kort. I annat fall vänder du tillbaka korten och turen går över till den andra.

Gör så här:

- ▶ Plocka fram Kotte och berätta för ditt barn att Kotte har flyttat hem till er! Du kan också förklara att Kotte kommer att leka med er hela året och hänga med när ni "fhillar". Ta sedan fram Kottes brev, läs det tillsammans och samtala med ditt barn om det ni läste. Använd frågorna till texten. Titta också på veckans bild i häftet.
- ▶ Ta därefter fram saxen och det ena arket med bilder med kroppsdelar på. Klipp ut bilderna tillsammans och benämnn kroppsdelarna medan ni klipper. Lägg korten på bordet med bilden neråt.
- ▶ Ta fram klädnypona. Låt ditt barn prova på att klämma fast en klädnyppa i något som är nära tillhands, t.ex. bordduken eller gardinen. Visa vid behov hur den öppnar sig då du trycker på de smalare flikarna.
- ▶ Nu kan ni börja leken! Vänd turvis ett kort och benämnn kroppsdelan. Den som vänder kortet får sedan fästa en klädnyppa på kläderna vid kroppsdelan som kortet visar. Du kan börja. Säg t.ex. "Det här är axeln", och så fäster du klädnypan på din axel. Sen går turen över till ditt barn. Ni kan också prova på att fästa klädnypan på ett finger, näsan eller örat!

Vecka 1 - dag 2

Kroppsdelspår - vad har jag två av?

Benämnn kroppsdelar
och fundera vilka
som bildar par.

Använd

- ▶ bildkorten med kroppsdelar
- ▶ sax.

Att göra:

- ▶ Presentera begreppet par och spela memory.
- ▶ Fundera vilka kroppsdelar som bildar ett par.

Barnet lär sig

- ▶ begreppet par
- ▶ flera namn på sina kroppsdelar
- ▶ att vänta på sin tur, att vinna eller förlora.

Om ni vill kan ni fortsätta peka på och benämnn kroppsdelar som ni har bara en av. Till exempel näsa, mun, haka, snopp, snippa, rygg, mage.

Gör så här:

- ▶ Resonera tillsammans kring vad ett par är. Du kan till exempel fråga: Kan du förklara vad ett par betyder? Precis, ett par betyder att det finns två av samma sort.
- ▶ Klipp ut den andra uppsättningen bildkort och spela memory med korten (se dag 1, Om ni vill). Varje gång ni vänder ett kort, benämnn bilden på kortet. Låt ditt barn benämnn de kroppsdelar hon eller han känner till. Sist av allt kan ni räkna hur många par var och en fick.
- ▶ Ställ er sedan upp och titta på och benämnn era egna kroppsdelar. Fråga därefter ditt barn vilka kroppsdelar hon eller han har ett par av.
- ▶ Ni kan till exempel peka på och benämnn följande kroppsdelar: näsborrar, ögon, axlar, armar händer, öron, fötter, tummar, ben, armbågar, kinder, ögonbryn...

Vecka 1 - dag 3

Huvud, axlar, knä och tå

Sjung en sång om kroppsdelar.

Använd

- ▶ ekorren Kotte.

Att göra:

- ▶ Sjung sången eller läs den som en ramsa.
- ▶ Rörelser till sången eller ramsan.

Barnet lär sig

- ▶ att uttrycka sig genom sång och rörelse
- ▶ att koordinera sina rörelser tillsammans med dig
- ▶ att samarbeta.

Om ni vill

kan ni läsa ramsan Nicken, picken, häl och tå tillsammans.

Orden till ramsan:

Nicken, picken, häl och tå, vad är det jag pekar på?

Läs ramsan och peka till sist på en kroppsdel som ditt barn får benämna. Sedan får ditt barn läsa ramsan för dig. Håll på så länge det känns roligt.

Gör så här:

- ▶ Berätta att ni ska sjunga en sång om kroppen som heter Huvud, axlar, knä och tå. Fråga ditt barn om hon eller han känner till sången. I så fall, låt ditt barn sjunga och visa hur den går. Sjung den sedan tillsammans.
- ▶ Ni kan prova på att sjunga den både snabbt och långsamt!
- ▶ Om sången inte är bekant för ditt barn: sjung eller läs upp sången för barnet.
- ▶ Gör tillsammans rörelser till sången: ställ er upp och rör med händerna på den kroppsdel ni sjunger om.
- ▶ Om ditt barn ännu tycker att det är roligt kan ni sjunga sången om ekorren också. Då kan Kotte vara med!

Orden till sången:

Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå.
Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå.
Ögon, öron, hakan klappen får.
Huvud, axlar, knä och tå, knä och tå.

Sången om Kotte:

Huvud, axlar, knä och klo, knä och klo.
Huvud, axlar, knä och klo, knä och klo.
Ögon, öron, nosen klappen får.
Huvud, axlar, knä och klo, knä och klo.

- ▶ Fundera tillsammans på vad som var olika i sångerna!



Vecka 1 - Extra

Nudda golvet

Lek en rörelselek till musik.

Använd

- ▶ en CD-spelare, dator eller telefon.

Att göra:

- ▶ Spela musik och rör er till den.
- ▶ Ge varandra instruktioner.

Barnet lär sig

- ▶ att röra sig till musik
- ▶ att vara uppmärksam och lyssna noga
- ▶ att ta emot och ge instruktioner.

Gör så här:

- ▶ Lägg på musiken och låt ditt barn röra sig fritt till den.
- ▶ Stanna upp musiken och ge en instruktion om vilken kroppsdel som ska nudda golvet. Säg t.ex. "ena foten och ena handen i golvet!"
- ▶ Starta musiken igen, stoppa den och ge sedan en ny instruktion.
- ▶ Byt roller efter ett tag – nu är det ditt barns tur att vara ledare.
- ▶ Om ni vill kan ni spela på ett (rytm)instrument i stället för att lyssna på musik.

Om ni vill kan ditt barn nästa gång ni har tvättat byke hänga upp kläderna tillsammans med dig. Ni kan fundera på vilka kläder som finns till för vilka kroppsdelar. Låt ditt barn också hänga strumporna parvis!



Vecka 2

Den här veckan handlar om våra fem sinnen:
syn, hörsel, känsel, lukt och smak.



Veckans bok

Vad hände sen?
(Tove Jansson)
eller
Mumins lilla bok
om färger

Veckans lästips:

Castor målar (Lars Klitting),
Bu och Bä i skogen (Lena
& Olof Landström),
Alla tre klär på sig (Maria
Nilsson Thore)

Lek med syn och färg

Ni bläddrar i boken, tittar på färgerna i den
och skapar en bild.

Använd: boken om Mumin,
pappersark, färgkritor.

Lyssnarlek

Ni lyssnar på vilka ljud ni kan
åstadkomma med kroppen.

Använd: –

Känsellek med tyg

Ni leker med tygbitar, känner på dem
och beskriver hur de känns.

Använd: tygbitar i olika färger och mönster.

Extra: Smak- och doftlek

Ni doftar och smakar på växter utomhus.

Använd: växter och naturmaterial
som ni hittar ute.

Veckans rörelsetips:

Gå ut och balansera på sandlådskanten, på en trädstam
eller på en linje som ni drar upp i sanden.

Vecka 2 - dag 1

Lek med syn och färg

Titta på färgerna i bokens illustrationer och rita en egen bild.

Frågor till boken:

- ▶ Vilka figurer i boken känner du igen?
- ▶ Vilka bilder tycker du att ser spännande ut?
- ▶ Hur kommer det sig att de är spännande?

Använd

- ▶ boken Hur gick det sen? eller Mumins lilla bok om färger
- ▶ färgkritor
- ▶ papper.

Att göra:

- ▶ Titta i boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Rita en bild med samma färger som bokens bilder har.

Om ni vill kan du läsa boken för ditt barn.

Gör så här:

- ▶ Berätta för ditt barn att ni nu ska använda ögonen, och titta noga. Prata om våra sinnen och om synen. Ni kan också titta på veckans bild i häftet och prata om färgerna och tygerna som Kotte omger sig av.
- ▶ Bläddra sedan i boken med ditt barn. Samtala med ditt barn om bilderna i boken utgående från frågorna till boken.
- ▶ Resonera också kring vilka färger bilderna har. Benämna färgerna tillsammans.
- ▶ Ni kan titta er omkring i rummet och se om samma färger finns där. Låt ditt barn berätta om sina iakttagelser.
- ▶ Ifall ditt barn inte upptäcker det själv, uppmärksamma henne eller honom på att färgen grön saknas i boken Hur gick det sen?.
- ▶ Ta fram kritor och papper. Plocka ut de kritor som har samma färg som bokens illustrationer. Rita en bild med dem.

Spara bilden i FHille-mappen.

Barnet lär sig

- ▶ om synen
- ▶ att namnge bekanta och nya färger
- ▶ att skapa själv utgående från sina synintryck.

Vecka 2 - dag 2

Lyssnarlek

Hitta på och lyssna på olika ljud.

Använd

- ▶ -

Att göra:

- ▶ Hitta på olika ljud med er egen kropp och lyssna på dem.

Barnet lär sig

- ▶ om hörseln
- ▶ turtagning
- ▶ att vara påhittig
- ▶ att använda sina kroppsdelar på ett annorlunda sätt.

Om ni vill kan ni pröva vilka ljud ni kan åstadkomma genom att beröra olika ytor på olika sätt i ert hem. Ni kan t.ex. dra med fingrarna längs mattan eller väggen, knattra med naglarna mot bordet, knacka hårt på dörren eller försiktigt på fönsterrutan.

Vecka 2 - dag 3

Kännslek med tyg

Känn på tygbitar och beskriv dem.

Använd

- ▶ tygbitar i olika färger och mönster.

Att göra:

- ▶ Känn på tygbitar och beskriv hur de känns.

Barnet lär sig

- ▶ om känselsinnet
- ▶ att koncentrera sig
- ▶ att tänka efter och uttrycka sig språkligt
- ▶ att använda sin finmotorik.

Gör så här:

- ▶ Berätta för ditt barn att ni nu ska använda fingrarna och händerna, och känna med dem. Prata om våra sinnen och om känslan.
- ▶ Ta fram tygbitarna och sprid ut dem framför er.
- ▶ Plocka turvis upp en tygbit, känn på den tillsammans och beskriv hur den KÄNNS. Låt ditt barn berätta och hjälp vid behov att hitta ord för det. Är tyget exempelvis tunt, tjockt, hårt, styvt, mjukt, strävt, skrovligt eller slätt?
- ▶ Alternativt kan du be ditt barn lägga händerna bakom ryggen och ge en tygbit i taget till ditt barn, utan att visa tyget. Sedan får ditt barn berätta hur det KÄNNS och därtill föreställa sig vilken färg och vilket mönster tygbiten har.
- ▶ Titta sedan tillsammans på tygbiten och jämför barnets föreställning om tygbiten med hur tyget ser ut i verkligheten.

Om ni vill kan ni också titta på tygbitarna och du kan ställa olika frågor om dem, t.ex. Vad tänker du att man kunde sy av tyget? Vem kunde tänkas bo bakom en gardin av det här tyget? Vilka kläder brukar vara gjorda av det här tyget? Har du sett sådant här tyg tidigare, var i så fall?

Beskriv de olika tygen när ni samtalar om dem, och locka ditt barn att göra lika: olika färger, samt mörkt, ljust, randigt, rutigt, prickigt, blommigt o.s.v.

Vecka 2 - Extra

Smak- och doftlek

Dofta och smaka på växter ute.

Använd

- ▶ växter och naturmaterial som ni hittar ute.

Att göra:

- ▶ Gå ut i naturen och dofta och smaka på växter.

Barnet lär sig

- ▶ om lukt- och smaksinnet
- ▶ om olika växter i naturen
- ▶ att stanna upp och samla sig
- ▶ att våga lukta (och smaka).

Om ni vill kan ni rita en bild av er promenad, och tillsammans försöka minnas vad ni doftade (och smakade) på. Du kan skriva ner på teckningen det ditt barn berättar, och sedan läsa upp det för henne eller honom. Spara bilden i FHille-mappen.



Vecka 3

Den här veckan handlar om kläder.



Veckans bok Ellen (Catarina Kruusval)

Veckans lästips:

Ludde (Ulf Löfgren),
Hej och hå, kläder på
(Stina Kjellgren och
Lotta Geffenblad)

Kläder i rad

Ni läser boken Ellen och leker en minneslek med kläder.

Använd: boken Ellen, bildkort, sax, en liten handduk (er egen).

Sortera kläder

Ni kategoriserar kläder ute.

Använd: –

Självporträtt

Ni skapar ett porträtt av ditt barn.

Använd: tygbitar, kartong, sax, lim, färgpennor.

Extra: Kläder på tork

Ni leker en lek där ni hänger upp kläder på ett tvättstreck.

Använd: bildkort, klädnypor, snöre, kläder (era egna).

Veckans rörelsetips:

Lägg er på rygg med fotsulorna mot varandra.
Sätt er upp och ge ett föremål åt varandra,
och lägg er ner igen. Upprepa många gånger.

Vecka 3 - dag 1

Kläder i rad

Läs boken och lek en minneslek med kläder.

Frågor till boken:

- ▶ Vilka av Ellens kläder kunde du tänka dig att använda?
- ▶ Har du själv något favoritklädesplagg? Vilket i så fall?
- ▶ Vilka mönster har Ellen på sina kläder?
- ▶ Pantalonger, har du hört det ordet förr? Vad brukar du kalla dem?
- ▶ Hur tror du att det kommer det sig att Ellen är arg? Och vad gör henne glad igen?

Använd

- ▶ boken Ellen
- ▶ bildkort med kläder
- ▶ sax
- ▶ en liten handduk (er egen).

Att göra:

- ▶ Läs boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Lek en minneslek med bildkorten.

Om ni vill kan ni leka samma lek med riktiga kläder, i stället för med bilder.

Gör så här:

- ▶ Titta på veckans bild i häftet och fundera tillsammans på vad den här veckan kan tänkas handla om.
- ▶ Läs boken för ditt barn och samtala om bokens innehåll med hjälp av frågorna.
- ▶ Innan ni börjar leka klipper ni tillsammans ut bilderna med kläder. Benämna bilderna medan ni klipper.
- ▶ Lägg nu tre bilder på rad och be ditt barn titta noga på dem. Ni kan upprepa kläderna för att hjälpa minnet.
- ▶ Nu täcker du över bilderna med handduken, byter plats på två av bilderna och lyfter därefter bort handduken.
- ▶ Låt ditt barn gissa vilka två bilder som bytte plats. Gör om det några gånger. Låt ditt barn också vara den som håller handduken och byter bildernas plats. Välj nya bilder vid behov och lek så länge det känns roligt!
- ▶ En variant av leken är att plocka bort en bild, och fråga vad den bilden föreställde. Om tre bilder känns för lätt, lägg med flera bilder.

Barnet lär sig

- ▶ att tänka till utgående från en bok
- ▶ att koncentrera sig och minnas
- ▶ att namnge bekanta och nya klädesplagg
- ▶ att använda sin finmotorik.

Vecka 3 - dag 2

Sortera kläder

Gå på promenad och kategorisera kläder ni ser.

Använd

- ▶ -

Att göra:

- ▶ Gå på promenad och "samla på" klädesplagg enligt olika egenskaper.

Barnet lär sig

- ▶ att iaktta sin omgivning
- ▶ att välja och att följa sitt val
- ▶ att förstå vad sortering kan gå ut på.

Om ni vill kan ni ta med er tre små hinkar eller andra kärl. I stället för att räkna till tre plagg kan ni välja att gemensamt samla på t.ex. gröna, blåa och röda mössor. Beslut vilken hink som gäller för vilken färg. Lägg sedan en sten i den "röda" hinken varje gång ni ser en röd mössa. Till slut kan ni hälla ut stenarna i tre högar, räkna stenarna och se vilken färg på mössorna som var vanligast.

Gör så här:

- ▶ Gå ut på promenad till en plats där det rör sig många människor och förklara för ditt barn att ni nu ska gå på spaning efter olika klädesplagg.
- ▶ Det hela går ut på att ni väljer var sitt klädesplagg som ni "samlar på". Det kan vara allt mellan rutiga skjortor, blomliga klänningar och blåa byxor. När någon av er har hittat tre klädesplagg väljer ni båda ett nytt plagg att samla på.
- ▶ Säg exempelvis: Jag samlar på gula jackor, vad vill du samla på? Hjälp ditt barn att välja. Så småningom märker ditt barn kanske att det lönar sig att välja vissa plagg framom andra!
- ▶ Ni kan titta både på människor omkring er och i skyltfönster.

Vecka 3 - dag 3

Självporträtt

Skapa tillsammans ett porträtt av ditt barn.

Använd

- ▶ tygbitar (från vecka 2, dag 3)
- ▶ kartong
- ▶ sax
- ▶ lim
- ▶ pennor och kritor.

Att göra:

- ▶ Skapa en bild av ditt barn genom att rita, klippa och limma tygbitar.

Barnet lär sig

- ▶ att tänka tillbaka och repetera
- ▶ att vara uthållig
- ▶ att beskriva och att berätta om sig själv
- ▶ att klippa tyg.

Gör så här:

- ▶ Ta fram allt material och berätta att ni ska göra ett porträtt av ditt barn.
- ▶ Rita tillsammans upp konturerna av ditt barn på kartongen.
- ▶ Låt ditt barn rita sitt ansikte och hår med pennan eller kritorna.
- ▶ Sedan får ditt barn välja tyg till sina kläder, klippa dem och limma dem på bilden. Hjälp om det behövs.
- ▶ Medan ni klipper och klistrar kan ni samtala om kroppsdelarna, sinnen och kläderna. Ni kan också tala om tygens färger och mönster, och om hur tygen känns. Fundera tillsammans på vad ni gjort, vad ni lärt er och vad som varit roligt under temats gång.
- ▶ Låt ditt barn berätta om sin bild för dig. Du kan också ställa frågor om du vill.
- ▶ Häng upp bilden på ett synligt ställe hemma.

Lägg bilden senare i FHille-mappen.



Vecka 3 - Extra

Kläder på tork

Lek med kläder och klädnypor.

Använd

- ▶ bildkort med kläder
- ▶ klädnypor (från vecka 1, dag 1)
- ▶ snöre
- ▶ kläder (era egna).

Att göra:

- ▶ Lek en lek där ni hänger kläder på ett tvättstreck.

Barnet lär sig

- ▶ att kombinera bild och motsvarande föremål
- ▶ att leka något nytt tillsammans med dig hemma
- ▶ att titta noga och förstå olika begrepp.

Gör så här:

- ▶ Ta fram bildkorten med kläder, klädnypona och snöret.
- ▶ Titta på bildkorten, benäm dem och låt ditt barn välja ut fyra bilder som ni tar med i er lek.
- ▶ Knyt sedan upp snöret som en "tvättlina" på en höjd som ditt barn lätt når upp till, exempelvis mellan två stolar. Nu kan leken börja.
- ▶ Lägg ut bilderna framför er. Ditt barn får sedan välja ut ett kort i taget, och så söker ni tillsammans fram ett motsvarande plagg bland era egna kläder.
- ▶ Låt ditt barn an efter hänga upp klädesplaggen på tvättlinan och fästa dem med klädnypan. Hjälp där det behövs.
- ▶ Nu kan ni tillsammans titta på plaggen där de hänger, medan du ställer frågor om dem, till exempel: Vilket klädesplagg hänger mellan strumpan och mössan? Ser du ett blått klädesplagg med gula ränder? Vilka kläder är utekläder? Hjälps åt att hitta plaggen!
- ▶ Ditt barn kan också ställa frågor till dig. Sist av allt kan ditt barn plocka ner kläderna medan ni benämner dem, och så för ni dem tillbaka därifrån ni tog dem.

Om ni vill kan ni tillsammans sortera era rentvättade kläder. Ditt barn kan föra dem till respektive skåp. Ni kan också sortera barnets urväxta kläder och för dem till insamling. Förklara för ditt barn att något annat barn har glädje av dem.

Om ni vill kan ni ta fram flera klädesplagg och sortera dem i olika högar, såsom innekädder, utekläder, skodon, huvudbonader, vinterkläder, sommarkläder. Eller i t.ex. rutiga, randiga, blåa, gröna, mjuka och hårda kläder.



FHille är baserat på förskoleprogrammet Hippy International samt på HippHopp i Danmark

© Folkhälsan 2020

Illustratör: Terese Bast

Grafisk form: Nanne Nylund/Byråådan

Tryck: Grano, Vasa

 **folkhälsan**

