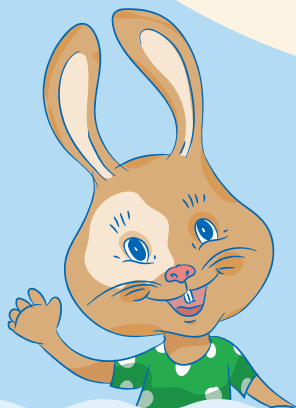


# FHille

– för en god skolstart

 folkhälsan

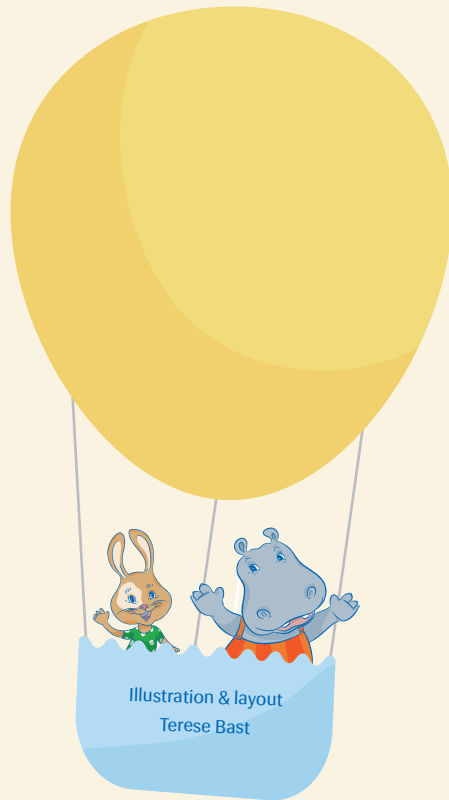


Tema

## JAG OCH MIN KROPP

*Det här temat handlar om:*

- Kroppskännedom och kroppsuppfattning samt baddrähtsregeln
- Våra sinnen
- Det som händer inuti kroppen





| Avsnitt 1                                                                                                                                                                                                                 | Avsnitt 2                                                                                                                                            | Avsnitt 3                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lek 1</b> Hur många kroppsdelar har jag?</p> <p>Ni läser Hopps brev och boken <i>Rättan Bettan och masken Baudelaire</i> eller <i>Här dansar Herr Gurka</i> samt räknar och repeterar kroppsdelar.</p> <p>HF OF</p> | <p><b>Lek 1</b> Våra fem sinnen</p> <p>Ni läser boken <i>Kackel i grönsakslandet</i> och resonerar kring och utforskar våra sinnen.</p> <p>HF ES</p> | <p><b>Lek 1</b> Hjärnsmart</p> <p>Ni tar reda på och diskuterar hur hjärnan fungerar och vad den väger.</p> <p>ES OF</p>                                                |
| <p><b>Lek 2</b> Jag är en bokstav</p> <p>Ni formar bokstäver med kroppen och gissar.</p> <p>BK FM</p>                                                                                                                     | <p><b>Lek 2</b> Rita på ryggen</p> <p>Ni ritar med fingret och leker med känselsinnet.</p> <p>OF</p>                                                 | <p><b>Lek 2</b> Flås och blås</p> <p>Ni utforskar hjärtats och lungornas funktioner och räknar pulsslag och andningar.</p> <p>OF ES</p>                                 |
| <p><b>Lek 3</b> Nakenprat</p> <p>Ni samtalar om snippan och snoppen och om baddräktsgel.</p> <p>ES OF</p>                                                                                                                 | <p><b>Lek 3</b> Klappa en rytm</p> <p>Ni leker med hörselsinnet och härmar rytmer.</p> <p>FM</p>                                                     | <p><b>Lek 3</b> Vad händer med maten?</p> <p>Ni läser boken <i>Det var det fräckaste</i>, funderar kring matsmältningen och mäter längden på tarmarna.</p> <p>OF HF</p> |
| <p><b>Lek 4</b> Vi rör på oss tillsammans</p> <p>Ni leker rörelselekar inne eller ute.</p> <p>HF</p>                                                                                                                      | <p><b>Lek 4</b> Sammansatta ord</p> <p>Ni laborerar med ord och leker med doft och smak-sinnet.</p> <p>OF BK</p>                                     | <p><b>Lek 4</b> Det händer i hjärnan på natten</p> <p>Ni samtalar om drömmar och ritar eller målar dem.</p> <p>ES</p>                                                   |

# Läsförberedande färdigheter

Under småbarnsåren och åren inför skolstarten utvecklas viktiga språkliga färdigheter som lägger grunden för barnets lärande och en god läs- och skrivutveckling. En förutsättning för att barnet ska knäcka läskoden är att dessa färdigheter fått tillräckligt med näring, stimulans och tid att utvecklas. Centrala läsförberedande färdigheter är fonologisk medvetenhet, bokstavskunskap, hörförståelse och ordförråd, där vi även räknar in snabb benämning. Därtill betonas vikten av expressivt språk, eftersom förmågan att uttrycka sig är central för lärande och social samhörighet.

I samband med varje lek eller aktivitet i det här häftet har vi synliggjort vilka av dessa som särskilt övas i den. Ofta övas många färdigheter parallellt, men vi lyfter fram de mest centrala.

FM

## Fonologisk medvetenhet – FM

Språklig medvetenhet handlar om förmågan att skilja på språkets form och betydelse. Språklig medvetenhet innebär exempelvis att särskilja orden i en mening, rimma och lyssna på längden på ord. Fonologisk medvetenhet är den del av den språkliga medvetenheten som fokuserar på språkets ljudstruktur. Eftersom läsning och skrivning bygger på att kunna särskilja och sammankoppla språkljud (fonem) är fonologisk medvetenhet en särskilt viktig förutsättning för läsinlärningen. Därför är det speciellt värdefullt att öva upp just den – kom ändå ihåg att hålla motivationen uppe genom att anpassa och göra det lekfullt för barnen.

BK

## Bokstavskunskap – BK

Bokstavskunskap, dvs. att lära sig kopplingen mellan bokstavens form och dess ljud, är en nödvändig förutsättning för läsinlärningen. För läsutvecklingen är det viktigt att du fokuserar på hur bokstaven låter, inte dess namn. En del barn samlar nästan obemärkt kunskap om bokstäverna, deras namn och ljud då de får titta i böcker, se bilder av och tala om bokstäver. Andra barn behöver många upprepningar och medveten övning under en lång tid. Därför är det nyttigt att stimulera bokstavskunskapen på varierande, roliga och mångsidiga sätt i samband med annan verksamhet.

HF

## Hörförståelse – HF

Hörförståelsen utvecklas som en del av språkförståelsen från första början av språkutvecklingen. Barnets hörförståelse av berättelser och högläsning har ett starkt samband med barnets läsförståelse under hela grundskoletiden. Läsförståelsen å sin sida är mycket central för all inlärning. Både hör- och läsförståelse bygger på språkförståelse över lag, men också på förmågan "att läsa mellan raderna". Förutom att förstå det som står "på raderna", behöver barn utveckla förmågan att tolka och dra slutsatser, koppla det de hör till sina egna upplevelser och bakgrundskunskaper. Ett utmärkt sätt att utveckla de här förmågorna är dialogisk högläsning där barn och vuxna tillsammans diskuterar och funderar över det man läser.

## OF

### Ordförråd – OF

Ordförrådet är en grundläggande byggsten i vår språkförståelse som påverkar barnets förutsättningar att förstå instruktioner, samtal och högläsning, men också att uttrycka sig själv. Barn behöver kunna tala både om sådant som finns "här och nu" och om mer abstrakta fenomen. Barn utvecklar sitt ordförråd utifrån de ord de erbjuds. Vår uppgift blir därför att servera en bred palett av ord. Då ca 80% av vårt ordförråd kommer från skriven text, är det givet att högläsning är ett ypperligt sätt att introducera nya, mångsidiga ord för barn. Förutom att läsa upp texten, behöver vi också tala om orden och fundera på vad de betyder och hur de används. För att lära sig ett ord behöver barnet nämligen ha många "krokar" i minnet. Visuellt stöd är också ett bra sätt att stöda barns ordinläring.

Förmågan att snabbt och korrekt återkalla ord från minnet kallas snabb benämning och har ett samband med utvecklingen av flyt i läsningen. Det handlar inte i första hand om storleken på ordförrådet utan snarare om förmågan att snabbt mobilisera ett ord. För att utveckla sin förmåga i snabb benämning drar barnet nytta av samma slags stöd i form av "minneskrokar", som vi också skapar för att barn ska komma ihåg och lära sig nya ord. Det innebär att vi ger mångsidiga exempel på hur man kan använda ett ord och hur det hänger ihop med andra ord.

## ES

### Expressivt språk – ES

Expressivt språk handlar om barnets förmåga att uttrycka sig. Den har ett samband med barnets ordförråd och snabb benämning. Expressivt språk förutspår inte direkt läs- och skrivinläringen, men det är viktigt med tanke på inläring och språkliga färdigheter över lag. I samtal och dialog där vi uttrycker våra tankar och vår förståelse av något skapas grogrund för lärande. Till expressivt språk hör dessutom att kunna uttrycka sina känslor, tankar och behov, vilket är betydelsefullt med tanke på barnets välbefinnande. Det är viktigt att känna att man blir hörd och att ens åsikter är värdefulla. Barnet behöver få tid och rum att utveckla sin förmåga att uttrycka sig och uppleva att hens bidrag till samtal är värdefulla.

## Hej på dig FHille-kompis!

Har du någonsin tänkt på hur mycket våra kroppar kan göra? Vi kan äta och nysa och sova och sjunga och lära oss och drömma och vara arga och glada. Och tänk på hur olika våra kroppar kan se ut! Vi är stora och små och bruna och vita och långa, vi har gröna ögon, korta ben och lockigt hår. Och ändå är vi lika på många sätt. För vi har ju likadana kroppsdelar på kroppen och organ inuti vår kropp. Dem kan vi använda på olika sätt, eller hur? Med fingrarna kan vi spela piano, läsa eller känna på mossa, med lungorna andas vi, hjärtat bultar i bröstet och med hjärnan kan vi tänka. Det ju inte är klokt, så mycket vi kan, och samtidigt är det härligt!

Det finns sådant som jag tycker att är speciellt roligt att göra och som jag är bra på, visste du det? Jag gillar att hoppa både högt och långt, att äta morötter och gräva gropar och tunnlar. Vad tycker du om att göra?

Allt det här handlar lekarna i det här häftet om! Vi får läsa böcker om kroppen, prova på våra sinnen, ta reda på hur kroppen fungerar och röra på oss på olika sätt. Häng med FHille-kompis, för nu skuttar jag i väg och sätter i gång!

## Frågor till brevet:

- Hur tror du att det kommer sig att Hopp gillar att hoppa och äta morötter?
- Hur svarade du när Hopp frågade vad du tycker om att göra med kroppen?
- Hopp talade om våra sinnen, kommer du ihåg vad de kan tänkas handla om?
- Finns det någon kroppsdel eller något organ som du är speciellt nyfiken på att veta mera om? Berätta!



Text och böcker i det här avsnittet:

*Hopps brev* samt boken *Råttan Bettan* samt *masken Baudelaire* av Annika Sandelin & Karoliina Pertamo eller *Här dansar Herr Gurka* av Lennart Hellsing & Poul Ströyer.

## Lästips

*Enkla och roliga fakta om kroppen*  
av Julia Wiberg och Maria Källström

*Såret* av Emma Adbåge

*Allt om mångfald* av Felicity Brooks

*Bra och dåliga hemligheter* av Åsa Karsin

## Rörelsetips

### Popcornleken:

Föreställ er att ni är majskorn i en kastrull eller påse: kryp ihop tätt intill varandra. Det blir småningom varmare och popcornen börjar poppa. Nu växer majskornen och börjar hoppa och poppa som popcorn tills alla popcorn har poppat färdigt, exempelvis när du plingar i en klocka. Då stannar alla upp!

## Aktiviteter

- Hur många kroppsdelar har jag?**  
Ni läser Hopps brev samt räknar och repeterar kroppsdelar.  
Använd: Hopps brev, boken *Råttan Bettan* och *masken Baudelaire* eller *Här dansar Herr Gurka*.
- Jag är en bokstav**  
Ni formar en bokstav med kroppen och gissar.  
Använd: bilagan med alfabetet.
- Nakenprat**  
Ni samtalar om snippan och snoppen och om baddräcksregeln.  
Använd: bilagan på barnen med och utan baddräkt.
- Vi rör på oss tillsammans**  
Ni leker med rörelselekar inne eller ute.  
Använd: Hoppa på! -kort eller -plansch.  
De kan skivas ut på [folkhalsan.fi/hoppapa](http://folkhalsan.fi/hoppapa).

# HUR MÅNGA KROPPSDELAR HAR JAG?

Läsförberedande:

OF

HF

Ordförråd  
Hörförståelse

Läs Hopps brev och ramsorna samt räkna kroppsdelar.

## Använd:

- Boken *Råttan Bettan* och masken *Baudelaire* eller *Här dansar Herr gurka*.

## Att göra:

- Läs Hopps brev och versen ur boken.
- Benämnn och samtala om era kroppsdelar.

## Gör så här:

- Sätt er bekvämt och läs först Hopps hälsning. Samtala utgående från frågorna.
- Läs också exempelvis versen *Har du sett?* (i *Råttan Bettan*) eller *Grisrumpor* (i *Här dansar herr Gurka*.) Titta på bilderna till de olika dikterna.
- Nu kan ni fundera på vilka kroppsdelar ni hittar i boken och räkna dem. Räkna också era egna kroppsdelar.
- Namnge alla kroppsdelar som ni räknar. De kroppsdelar som inte ännu känns bekanta kan du upprepa många gånger under lekens gång. Samtala också om:
  - Vilken kroppsdel har du en av?
  - Vilka kroppsdelar har du ett par av?
  - Vad har du många av på din kropp? Hur många är de?
  - Vilka kroppsdelar har du lika många av?
  - Vilka kroppsdelar har du flera än två av? Vilka har du färre än två av?

### Barnet lär sig:

- att känna sin kropp
- om antal
- begreppen många, ett par, lika många, färre, flera.

### Om ni vill kan ni räkna med klappar:

Klappa exempelvis tre gånger i händerna – räkna högt medan du klappar. Fundera sedan tillsammans på hur många klappar det behövs till för att räkna till fem. Klappa färdigt, hjälps åt och upprepa, välj också andra antal.

# JAG ÄR EN BOKSTAV

BK

FM

Läsförberedande:

Bokstavskunskap  
Fonologisk medvetenhet

Visa en bokstav med kroppen.

## Använd:

- Bilagan med alfabetet.

## Att göra:

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

## Gör så här:

- Ta fram alfabetet och titta tillsammans på bokstäverna.
- Uttala bokstäverna (ex. "hå") och ljuda hur de låter ("hhh"). Namnge bilden vid bokstaven och lyssna tillsammans på begynnelsebokstaven.
- Välj sedan turvis bokstäver som ni försöker forma med kroppen, enskilt eller tillsammans.
- Ni kan också pröva på att turvis forma en bokstav och låta de andra gissa vilken bokstav det kan tänkas vara.

### Barnet lär sig:

- att gestalta hur kroppen ser ut i en viss ställning
- att avläsa varandra
- om bokstäver och hur de låter.

Om ni vill kan ni leka att ni är lerklumpar och forma varandra på olika sätt. Välj något turvis; ett föremål, en grönsak eller ett djur och försök forma enligt det.

## NAKENPRAT

Samtala om kroppsdelarna snippa och snopp samt baddräksregeln.

Läsförberedande:

Expressivt språk

Ordförråd

ES

OF

Använd:

- Bilagan med barnen med och utan baddräkter på.

Att göra:

- Titta på bilderna tillsammans och diskutera dem.

Gör så här:

- Visa bilden med de två nakna barnen. Fundera på vad ni ser på den.
  - Vad brukar ni kalla könsorganen?
  - Finns det andra ord man kan använda? (Här får barnen nämna alla ord de hört, också om de som är fula ord. Kommer de upp kan ni fundera på hur det blivit så att ord för snippa och snoppen kan användas som svordomar.
- Berätta vilka ord du använder, så här ger du en saklig modell.
- Här är några fakta som ni kan utgå från
  - Snoppens delar: snoppen och så pungen som är som en påse under den. Snoppen blir hård ibland på alla pojkar och män. Det hör till och kan hända av sig själv då och då eller om man rör vid snoppen.
  - Snippans delar: utanpå kan man se en springa, och inuti snippa finns det ett babybo där det kan växa en riktig baby när man blir vuxen.
  - Då man kissar kommer kisset ut genom ett litet hål. Kisshålet är i ändan på snoppen, därför går det att styra kisset och pojkar kan stå och kissa. I snippa är kisshålet mer i mitten, så man måste sitta och kissa för att det inte ska rinna längs med benen.
  - Allas snippa/snopp ser lite olika ut, men alla är lika bra och fina.

Baddräksregeln:

- Visa bilden av barnen med baddräkter på. Prata om vad ni ser på den.
- Samtala och fundera utgående från Baddräksregeln: de områden som täcks av en bikini eller badbyxor (snopp/snipa, rumpa och bröst) är extra privata. Ingen har rätt att röra en där om man inte själv vill.

Barnet lär sig:

- snippans och snoppens olika delar
- att allas snippor och snoppar är olika och lika fina
- baddräksregeln.

Om ni vill kan ni läsa mera i materialet **Nakensaken** (där informationen ovan är tagen) och samtala utgående från bilderna och innehållet i den. Du hittar materialet på Folkhälsans webb.



## VI RÖR PÅ OSS TILLSAMMANS

Läsförberedande:  
Hörförståelse

HF

Lek rörelselekar med hjälp av Hoppa på! -korten.

### Använd:

- Hoppa på! -kort eller -plansch. Materialen finns att skriva ut på Folkhälsans webb.

### Att göra:

- Lek och rör på er ute eller inne.

### Gör så här:

- Ni kan använda korten på många olika sätt, exempelvis:
  - Dra ett kort turvis och gör rörelsen tillsammans. Prova också på att förklara rörelsen utan att visa bilden!
  - Bygg en rörelseserie av korten genom att välja några kort och sedan göra rörelserna efter varandra.
  - Välj och utför en rörelse för varje figur.
  - Välj en figur och gör alla den figurens rörelser.
- Det är fritt fram att variera på ett sätt som känns roligt och inspirerande – alla sätt är rätt!

### Barnet lär sig:

- kroppskännedom och koordination
- att lyssna på och följa instruktioner
- att det är roligt att röra på sig.

### Om ni vill kan ni leka leken Pennan i flaskan:

Knyt ett långt snöre i den trubbiga ändan av en penna och fäst snöret runt midjan. Pennan ska hänga ner bakom ryggen ovanför en flaska som står på golvet. Nu gäller det att sticka ner pennan i flaskan genom att böja på knäna. Turas om och lek så länge det är roligt!

## Avsnitt 2

DET HÄR AVSNITTET HANDLAR  
OM VÅRA SINNE.



Bok i det här avsnittet:  
*Kackel i grönsakslandet* av Sven Nordqvist.

### Lästips

*Olidolika*  
av Stefan Johansson och Tanja Russita

*Våra sinnen*  
av Patricia Macnair och Richard Watson

*BiM upptäcker skogen med alla sina sinnen*  
av Therese Blunck och Jimmy Pettersson

### Rörelsetips

**Lek med balanssinnet:**

Gå ut och balansera längs sandlådkanten, en trädstam, trädrötter eller en linje som ni drar upp i sanden. Stå på ett ben på marken eller på en sten. Prova på att byta ben och blunda, hur gick det?

### Aktiviteter

- Våra fem sinnen**  
Ni läser boken och funderar på våra sinnen.  
Använd: boken *Kackel i grönsakslandet*, bilagan med beskrivande ord på och en frukt eller grönsak.
- Rita på ryggen**  
Ni ritar och leker med känselsinnet.  
Använd: –
- Klappa en rytm**  
Ni leker med rytm och ljudsinnet.  
Använd: –
- Sammansatta ord**  
Ni leker med doft och smaksinnet.  
Använd: bilagan med ord på mat samt sax.

## VÅRA FEM SINNEN

HF

ES

Läsförberedande:

Hörförståelse  
Expressivt språk

Läs boken och prova på att använda alla våra sinnen.

Frågor till boken:

- Berättelsen börjar en vårmorgon. Minns du hur det brukar låta och dofta på våren? Berätta!
- Var och när har du hört fåglar sjunga?
- Pettson och Findus sätter potatis i jorden. Har du någon gång hållit fuktig jord i handen? Hur kändes det?
- Pettson gillar morot och potatis. Findus köttbullar och hönorna mask. ad tycker du att smakar gott?
- Findus tar med sig en ficklampa upp i kojan. Hur kommer det sig tror du? Och varför tror du att ha tänker lysa och rycka och skramla?

## Använd:

- Boken *Kackel i grönsakslandet*.
- Bildkorten med beskrivande ord.
- En frukt eller grönsak.

## Att göra:

- Läs boken.
- Fundera på vilka olika sinnen vi har.
- Prova på att använda alla era sinnen.

## Gör så här:

- Läs boken tillsammans. Bläddra i den efteråt och samtala om berättelsen utgående från frågorna till boken. Frågorna handlar om våra fem sinnen: syn-, lukt-, känsel-, hörsel- och smaksinnet.
- Fundera tillsammans på vilka sinnen vi använder när vi gör olika saker, ss. läser en bok, äter, går i skogen, bakar, spelar piano, följer med en fotbolls-match. Lyssna på vilka erfarenheter barnet har och berätta om dina.
- Ta sedan fram bildkorten. Läs vad det står på dem och beskriv bilderna med hjälp av orden. Fundera också på vilka andra ord ni kunde använda för att beskriva bilderna.
- Ta nu fram frukten/grönsaken och förklara att ni ska använda era sinnen och beskriva den.
- Ni kan först TITTA på den och beskriva vad ni SER: Vilken färg, form och storlek har den?
- Använd bildkorten som stöd. Vilka ord passar in på er frukt eller grönsak?
- 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.

## 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 lägga er bekvämt och lyssna på ljudfilen (Avslappningsberättelsen) om Katten Chilla som finns på Folkhälsans webb. Fundera efteråt på vilka olika sinnen katten använde under berättelsens gång.

## RITA PÅ RYGGEN

Läsförberedande:

OF

Ordförråd

Lek med känselsinnet. Rita med fingret och gissa en figur.

## Använd:

–

## Att göra:

- Rita figurer på varandras ryggar med ett finger.
- Känn efter och gissa vad det blir.

## Gör så här:

- Ligg eller sitt bekvämt inne eller ute.
- Rita en enkel figur på ryggen med ditt finger, t.ex. en blomma eller ett hjärta.
- Låt barnet gissa vad du ritade.
- Sedan kan du göra bilderna lite svårare. Du kan rita geometriska former (så som cirkel, triangel, fyrkant/kvadrat), siffror eller bokstäver.
  - Om det känns svårt att gissa kan du ge två möjligheter, fråga så här:  
Tror du att det är en cirkel eller kvadrat?
- Ni kan turvis rita och gissa.
- Fundera också på vilka sinnen ni använder i leken.

## Barnet lär sig:

- att känna efter
- att vara uppmärksam
- att slappna av.

Om ni vill kan du leda barnet med förbundna ögon till någon plats ute eller inne. Väl framme får barnet känna på något – exempelvis mossen, en trädstam,

## KLAPPA EN RYTM

Lek med hörselsinnet. Klappa och upprepa varandras rytmer.

## Använd:

–

## Att göra:

- Klappa en rytm som den andra ska härma.

## Gör så här:

- Förklara att ni turvis ska klappa, lyssna noga och härma varandras klappar.
- Du börjar med att klappa en rytm med 3 klappar.
- Barnet får lyssna och sedan upprepa genom att klappa lika som du.
- Du kan till exempel klappa
  - kort-kort-kort
  - kort-kort-lång
  - kort-lång-kort
  - lång-kort-kort
- För att barnet ska kunna uppfatta att en klapp är lång håller du ihop händerna ett ögonblick.
- Sedan är det barnets tur att klappa en rytm som du ska upprepa.
- Om ni tycker kan ni lägga till flera klappar.
- Håll på så länge det känns roligt!

## Barnet lär sig:

- att lyssna noga
- att gestalta en rytm
- att göra musik med kroppen.

Om ni vill kan ni klappa och hoppa ord eller namn, så här: upprepa det så att stavelserna blir tydliga. Klappa eller hoppa ordet – en klapp eller ett hopp per stavelse! Prova också på att göra ljud med kroppen: stampa med fötterna, knäpp med fingrarna, klappa på magen, smacka med tungan o.s.v.

## SAMMANSATTA ORD

OF

BK

Läsförberedande:

Ordförråd

Bokstavskunskap

Lek med smak och doft. Laborera med sammansatta ord och fundera tillsammans på ordens innehåll.

**Använd:**

- Bilagan med textkort på maträtter.
- Sax.

**Att göra:**

- Klipp ut textkorten.
- Kombinera orden på olika sätt och lyssna på hur de nya orden låter.
- Fundera på vad de olika rätterna smakar och doftar.

**Gör så här:**

- Börja leken genom att klippa ut textkorten. Medan ni klipper kan ni samtala om vad sammansatta ord betyder. Ge själv exempel och försök tillsammans komma på olika sammansatta ord.
- Om du vill förtydliga det hela kan du lägga ihop dina nävar och låta dem representera de olika orden. Lägg sedan din ena näve bakom ryggen och fundera tillsammans på vilket ord som "blev kvar". Gör lika med den andra.
- Tala också om att textkorten innehåller ord som har med mat att göra. Fundera på vilka sinnen vi använder när vi äter och smakar på maten.
- När korten är utklippta lägger ni dem i två högar så att de gröna orden ligger i den ena högen, och de blå i den andra.
- Lyft ett kort från vardera högen och lägg dem så att det gröna ligger före det blåa. Läs det sammansatta ordet:
  - Vad blev det? Betyder orden någonting på riktigt eller blev det helt knasigt?
- Föreställ er hur maten kan tänkas smaka och dofta: surt, salt, sött, slätt, mjukt, hett, kallt, starkt, illa, gott? Berätta och fantisera tillsammans!
  - Vet ni förresten vad smaken umami står för? Ta reda på tillsammans!

**Barnet lär sig:**

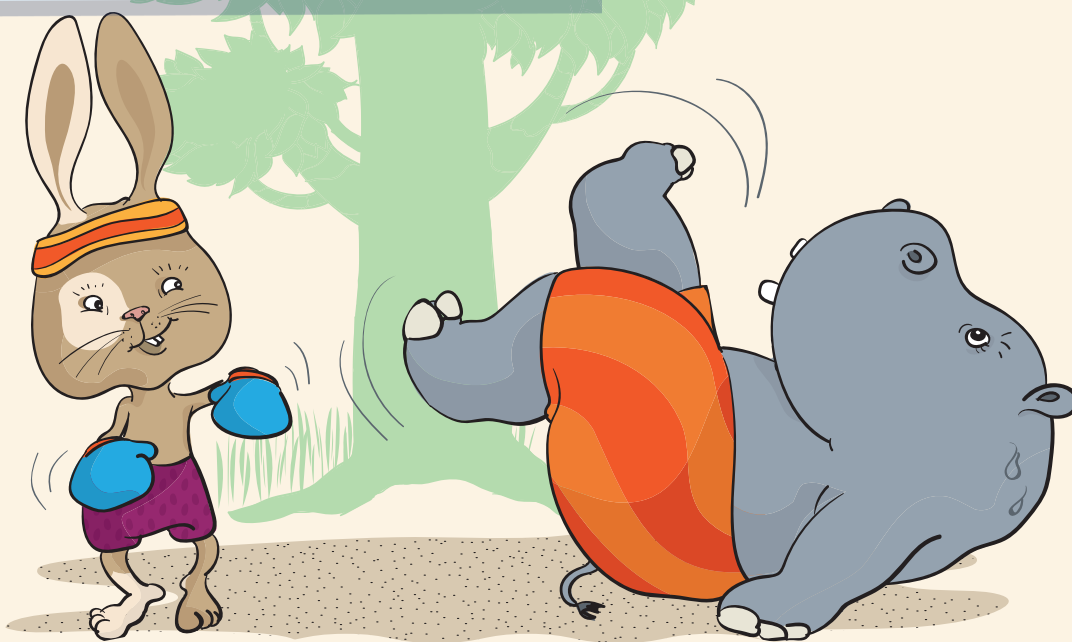
- att lyssna noga
- språklig medvetenhet om hur orden byggs
- att beskriva smak och doftintryck.

**Om ni vill kan ni spela Doftmemory:**

Känn igen två likadana dofter. Lägg ex. citron, kanel, kardemumma, vitlök, basilika och vaniljsocker i dubbla ogenomskinliga burkar, och leken kan börja. Försök också beskriva dofterna för varandra, knepigt men kul!

**Eller så äter ni morot:**

Smakar den annorlunda om ni blundar eller håller för näsan? Hur låter det att tugga den när ni håller för öronen? Vad har den för konsistens – seg, mjuk, hård, mjölig eller annat?



**Böcker i det här avsnittet:**

*Råttan Bettan och masken Baudelaire* av Annika Sandelin & Karoliina Pertamo eller  
*Här dansar Herr Gurka* av Lennart Hellsing & Poul Ströyer samt  
*Det var det fräckaste* av Werner Holzwarth & Wolf Erlbruch.

**Lästips**

*Fiffiga kroppen och finurliga knoppen*  
av Josefin Sundström

*Mitt superskelett* av Roopa Farooki

*Kroppen* av Lotta Olsson

*Kissboken och Bajsboken*  
av Pernilla Stalfelt

**Rörelsetips**

**Magmuskelövning:**

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. Känn på magen och se om ni kan känna musklerna under skinnet.

**Aktiviteter**

- Hjärnsmart**  
Ni samtalar och tar på ett lekfullt sätt reda på hur hjärnan fungerar.  
Använd: boken *Råttan Bettan och masken Baudelaire* eller *Här dansar Herr Gurka*, två tomma mjölkburkar, decilitermått och vatten, olika föremål.
- Flås och blås**  
Ni leker och samtalar om hjärtat och lungorna.  
Använd: ett tidtagningsur eller en mobiltelefon, papper och penna.
- Vad händer med maten?**  
Ni läser boken och funderar kring matsmältning och tarmarna.  
Använd: boken *Det var det fräckaste*, en 1 m tråd.
- Det händer i hjärnan på natten**  
Ni samtalar om drömmar och ritar dem.  
Använd: papper och färgpennor/vattenfärger och pensel, ev. dikt boken.

# HJÄRNSMART

Resonera kring hjärnans funktioner och utforska vad hjärnan väger.

Läsförberedande:

Expressivt språk  
Ordförråd

ES

OF

Frågor till boken:

- Var tror du att tankar kommer ifrån?
- Hur tycker du att man kan märka att vi tänker?
- Hur kommer det sig att vi ibland gör knasiga saker, utan att tänka oss för?
- Hur kan man veta att tankarna blir till i hjärnan?

## Använd:

- Boken *Råttan Bettan och masken Baudelaire* eller *Här dansar Herr Gurka*.
- Två tomma mjölkburkar.
- Decilitermätt och vatten.
- Olika föremål.

## Att göra:

- Läs och resonera om hjärnan.
- Ta reda på hur mycket hjärnan väger.
- Lek olika minneslekar.

Visste ni förresten att det bor en klok uggle och en skällande vakthund i hjärnan? Där finns också minnenas skattkista. Läs mer om dem i temat Jag och mina vänner.

## Gör så här:

- Läs versen Tankar i *Råttan Bettan* eller Krakel Spektakel i *Här dansar Herr Gurka*. Samtala om hjärnan utgående från frågorna.
- Här finns några fakta som ni kan utgå från:
  - Hjärnan som styr kroppen finns inne i skallen. Skallen skyddar hjärnan.
  - Allt som vi känner, hör och ser går in i vår hjärna.
  - Vår hjärna hjälper oss att tänka och minnas.
  - Hjärnan säger hur våra ben och armar ska röra sig, och hur tungan ska göra när du pratar.
  - Hjärnan får hjälp av nerverna som meddelar om allt som händer i kroppen.
  - Tarmarna meddelar hjärnan om vi är mätta eller hungriga.
  - När vi föds väger hjärnan ca 400 g. Vid ett års ålder har den vuxit till 1 kg. Hjärnan hos en vuxen brukar väga 1,4 kg.
- Ta fram två tomma mjölkburkar. Mät upp 4 dl vatten i den första och 1 l i den andra burken. Låt barnet mäta och räkna, hjälp till där det behövs. Samtala medan ni mäter om måttenheterna liter och deciliter. Berätta också att 4 dl vatten väger 400 gram och en liter vatten väger 1 kilo.
- Fundera på, känn efter och förundras tillsammans över hur mycket hjärnan väger. Tala om att den vuxna hjärnan väger lika mycket som båda burkarna sammanlagt.
- Lek minneslekar och tala om att hjärnan samlar det du minns med hjälp av dina sinnen.
  - Ordna några föremål i rad. En av er blundar medan du byter plats på två av föremålen – nu får den som blundade öppna ögonen och försöka klura ut vad som ändrats.
  - Lek Kims lek: reglerna hittar du på Folkhälsans lekbank: [lekar.folkhalsan.fi](http://lekar.folkhalsan.fi).
  - Plocka ihop en mängd saker eller öppna ett uppslag i en bok där det finns många bilder. Memorera dem en stund. Försök sedan tillsammans räkna upp så många som ni minns.

### Barnet lär sig:

- att resonera kring sitt tänkande på ett metaspråkligt plan
- om hjärnans funktioner och betydelse
- att använda begrepp: deciliter, liter, gram, kilo, sammanlagt.

Om ni vill kan ni prova på lekar som hjärnan gillar: Håll ihop fingerspetsarna parvis: tumme mot tumme, pekfinger mot pekfinger o.s.v. så att det bildas ett tomrum mellan händerna. Snurra tummarna runt varandra – först åt ena, sedan åt andra hållet. Fortsätt lika med ett fingerpar i taget. En hjärnsmart lek till är att med knäppta händer och raka armar rita stora liggande åttor i luften.



## FLÅS OCH BLÅS

Ta tillsammans reda på hur hjärtat slår och hur lungorna arbetar.

Läsförberedande:

Ordförråd

Expressivt språk

OF

ES

**Använd:**

- Ett tidtagningsur eller en mobiltelefon.
- Papper och penna.

**Att göra:**

- Räkna och jämför hur många slag i minuten hjärtat slår när ni är lugna och när ni rört på er.
- Iaktta hur det syns på kroppen att vi andas.

**Gör så här:**

- Samtala om lungorna och hjärtat. Här finns några fakta som ni kan utgå från:
  - När vi andas in drar vi in luft i lungorna. Luften innehåller syrgas som kroppen behöver för att må bra.
  - Syrgasen åker omkring i kroppen med hjälp av blodet.
  - Varje gång hjärtat drar ihop sig pumpar det i väg blod i kroppen.
  - Hjärtslagen känns i vår puls.
- Nu är det dags att experimentera och uppleva det hela!
- Leta reda på pulsen genom att med pek- och långfingret trycka på insidan av handleden, på tummens sida.
- Sedan gäller det att lugna ner er en stund, t.ex. genom att "handandas":
- Håll upp den ena handen med fingrarna i sär och rita med den andra handens pekfinger handens konturer. Börja vid roten av lillfingret. Andas in medan ni för pekfingret upp mot lillfingertoppen, och ut medan ni för fingret nedåt så att det landar in mellan fingrarna. Upprepa tills ni nått tummen.
- Mät nu hur många slag i minuten hjärtat slår. Räkna högt och anteckna slagen.
- Sedan är det dags att röra på er tills ni blir andfådda: sätt er exempelvis på huk och hoppa upp, spring av och an mellan två träd, gå upp och ner i trapporna.
- Mät igen och skriv ner. Jämför resultaten och resonera kring dem!
- Ni kan på samma sätt räkna hur många gånger ni andas per minut.

**Barnet lär sig:**

- självreglering och att reglera sin aktivitetsnivå
- om hjärtats och lungornas funktioner och betydelse
- nya begrepp: syrgas, puls, minut, räkneramsan vidare över 10.

**Om ni vill kan ni prova på att magandas:**

Lägg er på rygg med händerna på magen. Andas långsamt in genom näsan och ut genom munnen och följ med hur händerna höjs och sänks.

## VAD HÄNDER MED MATEN?

Läsförberedande:

OF

Ordförråd

HF

Hörförståelse

Läs boken och ta reda på om tarmen.

Frågor till boken:

- Bajsar gör vi alla, men vad består bajskorvar egentligen av?
- Vad händer egentligen inne i kroppen när du har ätit?
- Hur kommer det sig att bajset ser olika ut hos olika djur?
- Vad är det som gör att bajset är löst eller hårt?

**Använd:**

- Boken *Det var det fräckaste*.
- En 1 m lång trådstump, ev. tejp eller rep.

**Att göra:**

- Läs boken och samtala utgående från frågorna och fakta i häftet.
- Mät upp tarmens längd med hjälp av tråden.

**Gör så här:**

- Sätt er bekvämt och läs boken och samtala utgående från frågorna.
- Här är några fakta som ni också kan utgå från:
  - Matsmältningssystemet består av bl.a. mun, matstrupe, magsäck, tunntarm, tjocktarm och ändtarm.
  - Matsmältningen börjar när du tuggar maten. Maten går via matstrupen ner i magsäcken och sedan vidare in i tunntarmen.
  - I tunntarmen samlar kroppen ur maten upp näringsämnen som kroppen behöver.
  - Här är några av dem:
    - Vitaminer skyddar mot sjukdomar och stärker kroppen
    - Proteiner gör att skelettet, musklerna och organen mår bra
    - Kolhydrater och fetter gör att vi orkar röra på oss och anstränga oss.
  - Till sist åker maten ner mot tjocktarmen där bajset bildas.
  - Visste ni att tarmen faktiskt är ca sex meter lång! Ta fram tråden och mät tillsammans med hjälp av den upp tarmens längd. Tejpa på golvet medan ni mäter – ute kan ni rita i sanden. Eller mät längs ett långt rep som ni sedan kapar av vid sex meter.

**Barnet lär sig:**

- att föreställa sig och förstå en förändring vi inte kan se
- om tarmens funktion och betydelse
- nya begrepp: meter, matstrupe, magsäck, tunntarm, tjocktarm, ändtarm, vitamin, protein, kolhydrat, organ.

**Om ni vill kan ni lyssna på varandras magljud.**

En av er lägger sig på rygg på golvet och den andra lägger örat mot magen. Ligg tyst en stund och lyssna, hur låter det? Berätta! (Lyckas ni med det konststycket utan att fnissa?) Sedan byter ni roller så att den andra lyssnar och berättar.

## DET HÄNDER I HJÄRNAN PÅ NATTEN

Läsförberedande:  
Expressivt språk

ES

Samtala om drömmar och hjärnan, rita och berätta om era drömmar.

### Använd:

- Papper.
- Färgpennor eller vattenfärger och pensel.
- Ev. diktbogen.

### Att göra:

- Samtala om vad som händer i hjärnan när ni sover.
- Rita eller måla och berätta om era drömmar.

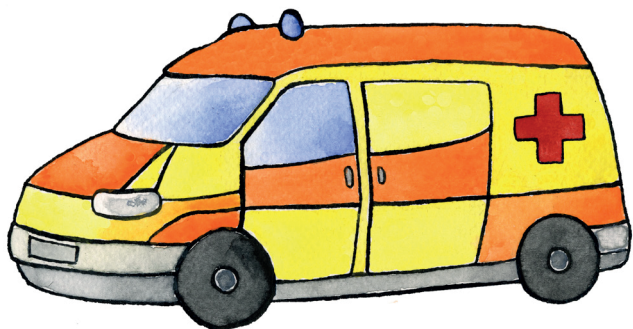
### Gör så här:

- Lägg er på ett mysigt ställe och samtala om att somna, om hjärnan och om drömmar. Här är några fakta som ni kan utgå från:
  - Hjärnan behöver vila. Medan du sover sorterar den alla ord och allt du lärt dig och sett och hört under dagen.
  - När du vaknar är du pigg och utvilad och redo att leka och tänka ut bra saker igen.
- Du kan också fråga till exempel:
  - Hur märker du att du är trött?
  - När brukar du bli trött?
  - Hur tror du att det kommer sig att vi drömmer när vi sover?
  - Vad brukar du drömma om på nätterna?
  - Minns du någon rolig dröm? Berätta! Har du drömt någon mardröm? Vad hände i den?
- Prata om skillnaden mellan drömmar och verklighet. Du kan också berätta om dina drömmar.
- Rita eller måla drömmar, både roliga drömmar och mardrömmar. Berätta för varandra medan ni ritar.
- Ni kan också läsa versen *Monsternatt* i boken *Råttan Bettan* eller *Gubben i månen* i *Här dansar Herr gurka*.

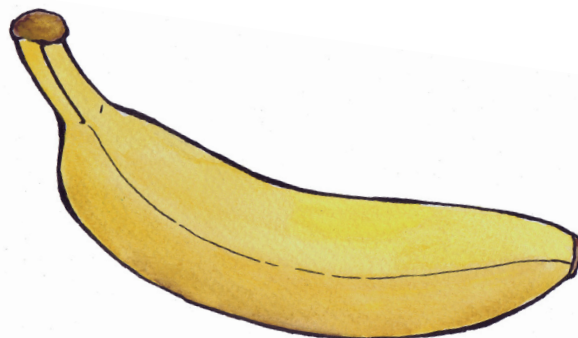
### Barnet lär sig:

- om vikten av vila och återhämtning
- att sätta ord på sina tankar
- att beskriva sina erfarenheter.

Om ni vill kan ni tillsammans ta reda på mera om hjärnan, hjärtat, lungorna, tarmen och andra organ. Bläddra i faktaböcker om kroppen, de brukar bågna av detaljer och information som väcker nyfikenhet. Besök biblioteket och läs där eller låna hem. Personalen hjälper gärna till och samlar ihop bokpaket åt er.



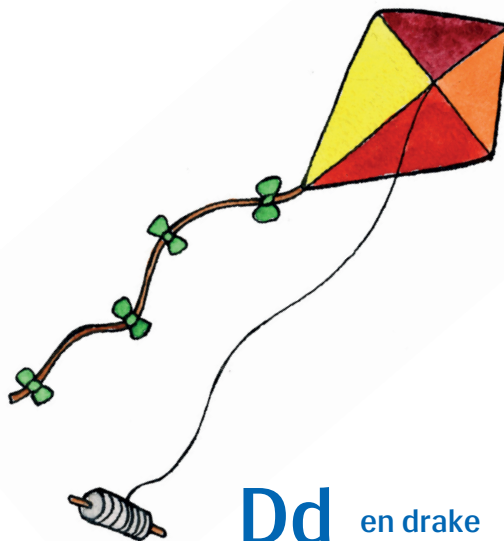
**Aa** en ambulans



**Bb** en banan



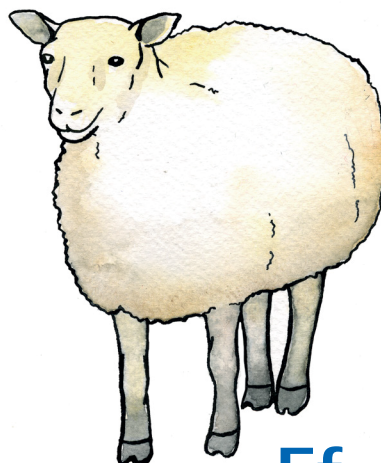
**Cc** en cykel



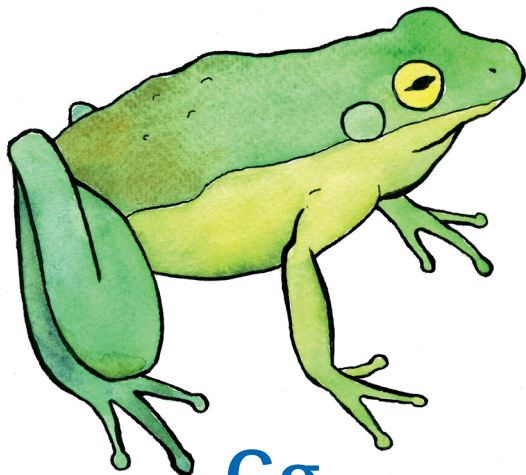
**Dd** en drake



**Ee** en ekorre



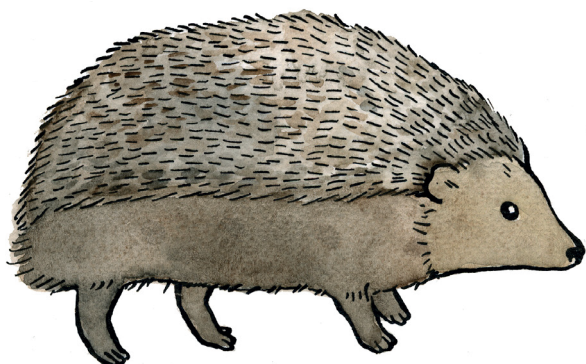
**Ff** eff får



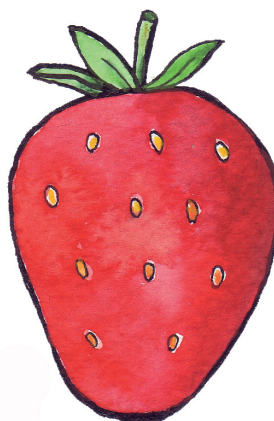
**Gg** en groda



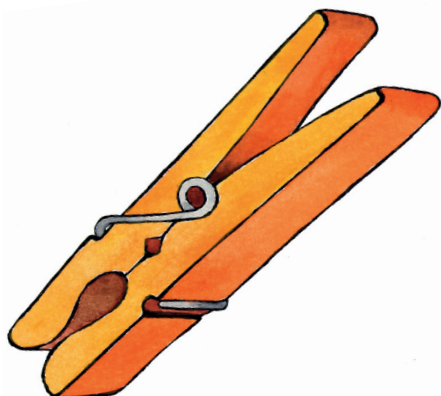
**Hh** ett hus



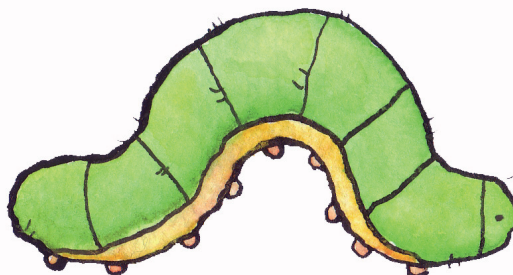
**Ii** en igelkott



**Jj** en jordgubbe



**Kk** en klädnypa

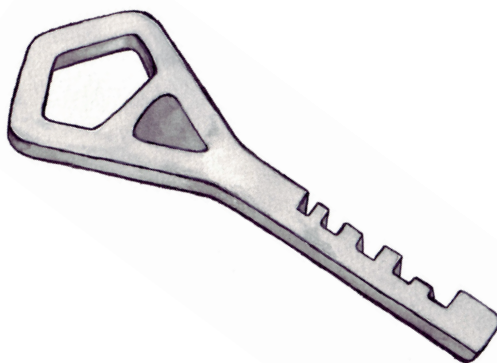


**Ll** en larv

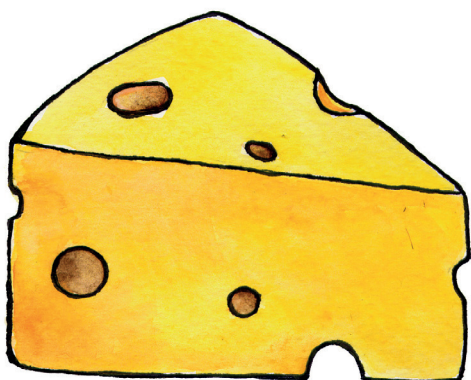




**Mm** en muffins



**Nn** en nyckel



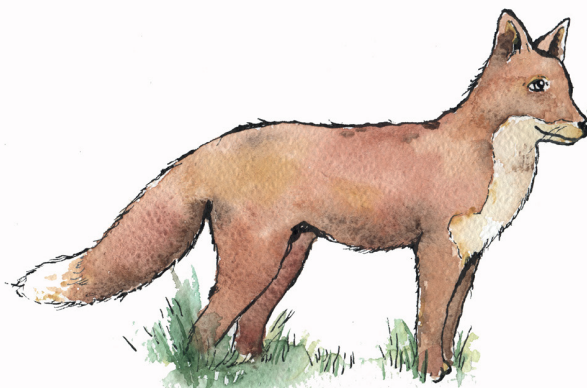
**Oo** en ost



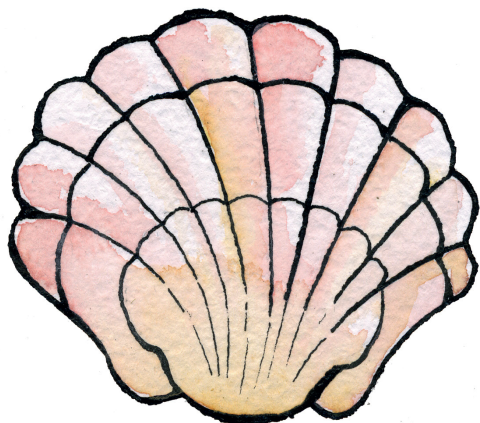
**Pp** ett paraply

**Qvist**

**Qq**



**Rr** en räv



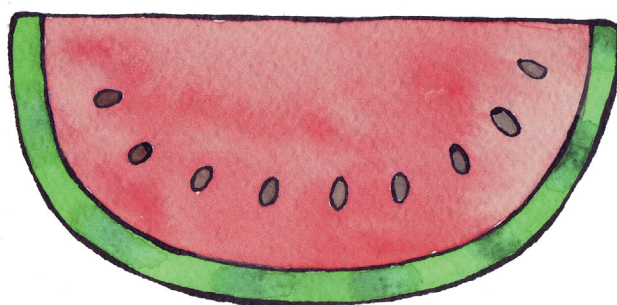
**Ss** en snäcka



**Tt** ett träd



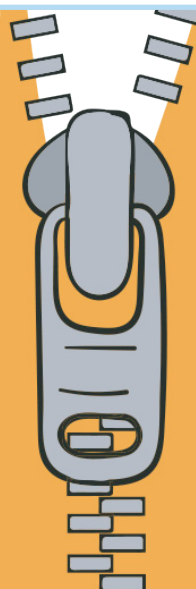
**Uu** en underskjorta



**Vv** vattenmelon

**Wilma  
Walter**

**Ww**



**Bli~~x~~tlås**

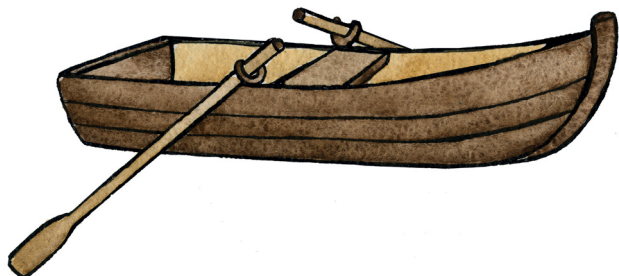
**Xx**



**Yy** yllesockor



**Zz**



**Åå** en åra

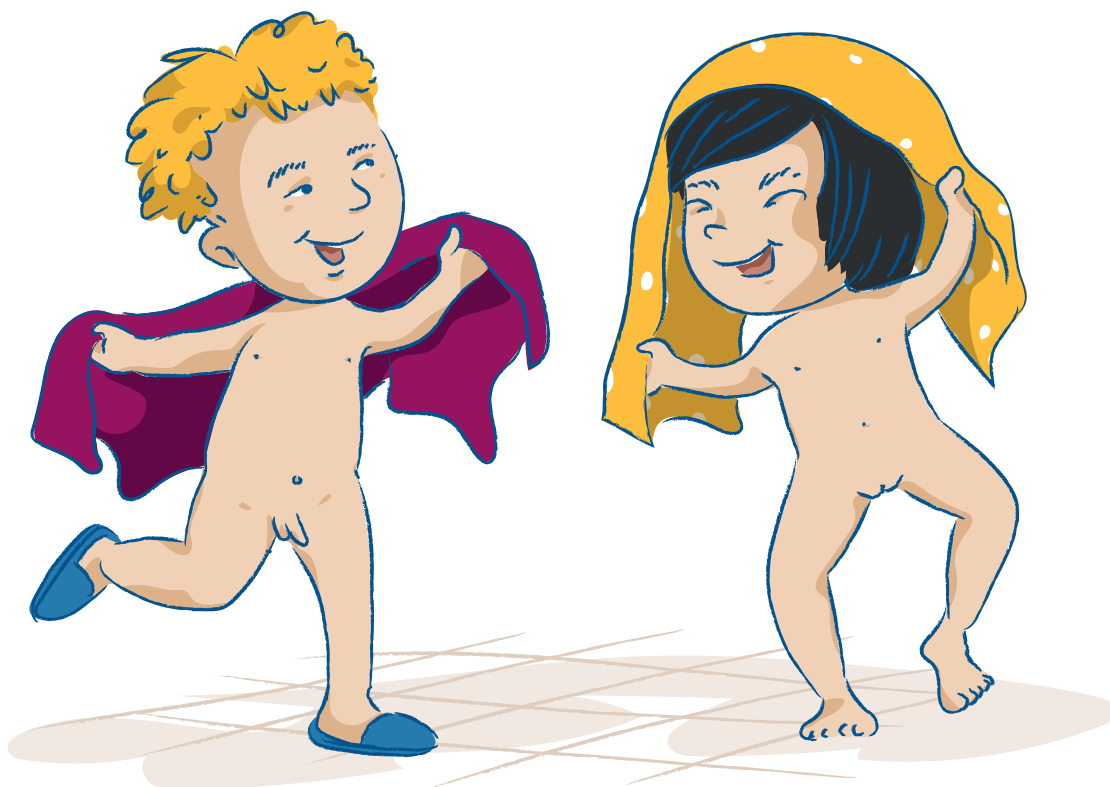
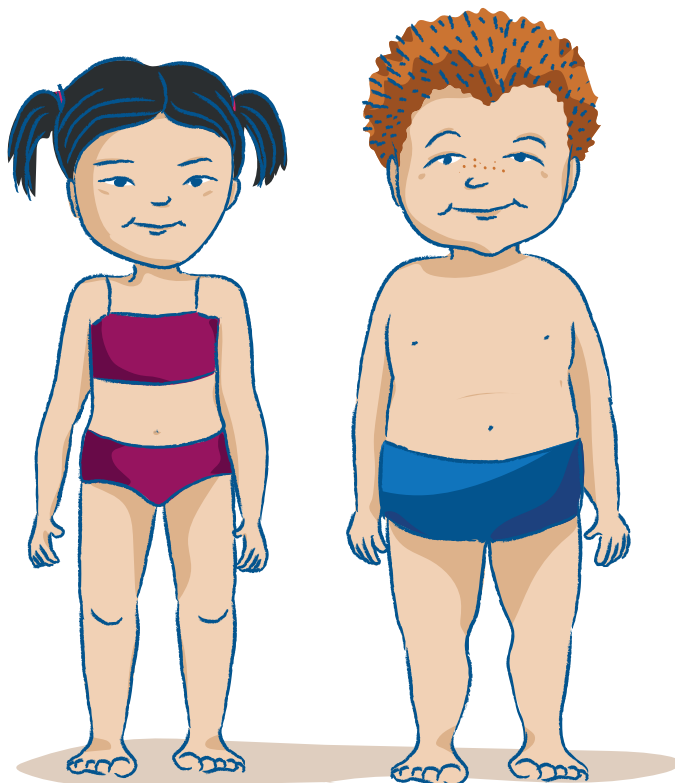


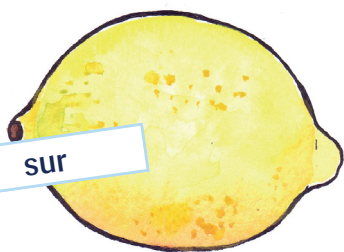
**Ää** ett äpple



**Öö** ett öga







sur

EN CITRON



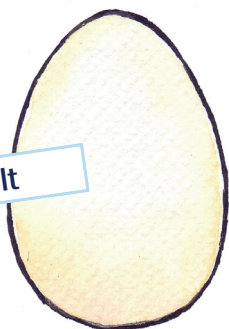
fräscha

EN KLASE VINDRUVOR



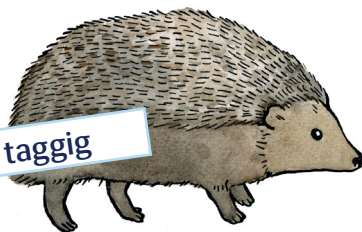
giftig

EN HUGGORM



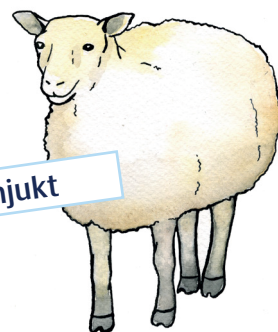
ovalt

ETT ÄGG



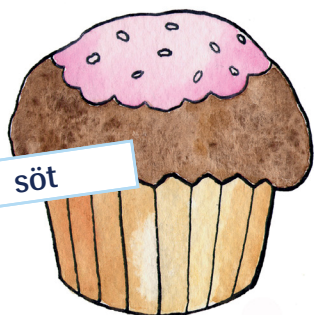
taggig

EN IGELKOTT



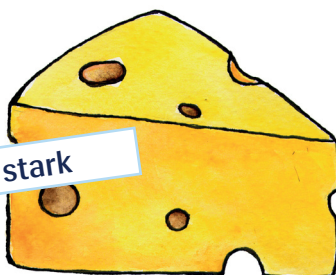
mjukt

ETT FÅR



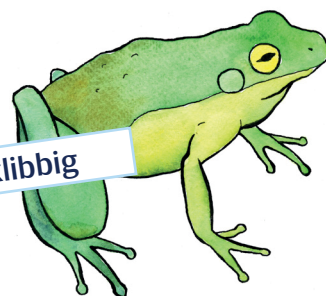
söt

EN MUFFINS



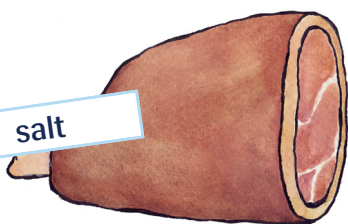
stark

EN OST



klibbig

EN GRODA



salt

EN SKINKA



rund

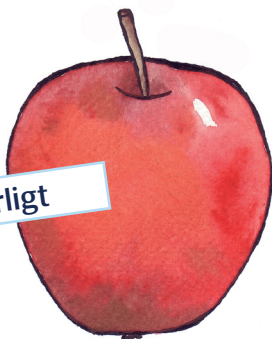
EN FOTBOLL



slät

EN SÄL

syrligt



ETT ÄPPLE

hårig



EN HUND

platt



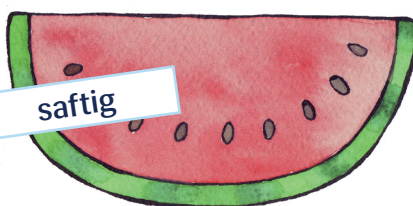
EN TALLRIK

knaprig



SALLAT

saftig



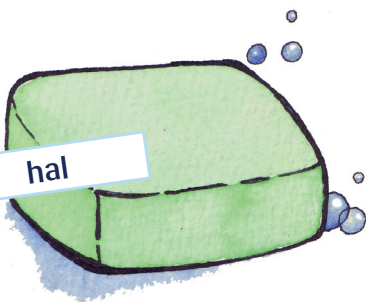
VATTENMELON

hård



EN STEN

hal



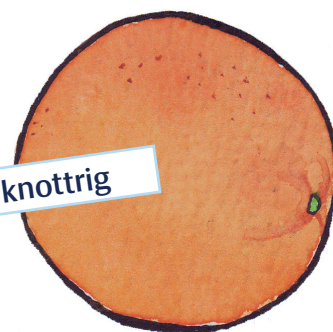
EN TVÅL

prickig



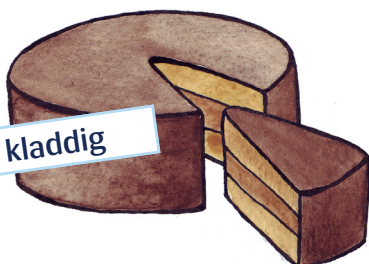
EN NYCKELPIGA

knottrig



EN APELSIN

kladdig



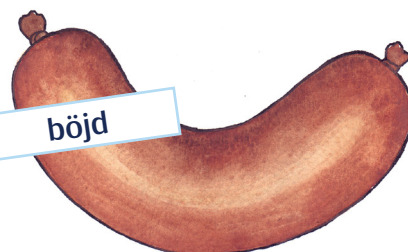
EN CHOKLADKAKA

randig



EN KLUBBA, EN SLICKEPINNE

böjd



EN KORV

|          |         |
|----------|---------|
| blomkåls | gratäng |
| frukt    | kompott |
| höns     | gryta   |
| choklad  | kex     |
| risgryns | gröt    |
| bön      | bullar  |
| kött     | sås     |
| potatis  | mos     |
| skink    | smörgås |
| ost      | omelett |
| råg      | bröd    |

|           |         |
|-----------|---------|
| korv      | soppa   |
| fisk      | låda    |
| grönsaks  | biff    |
| jordgubbs | glass   |
| hallon    | kräm    |
| citron    | sorbet  |
| tomat     | sallad  |
| blåbärs   | paj     |
| kinuski   | kaka    |
| äppel     | bakelse |
| svamp     | pasta   |

