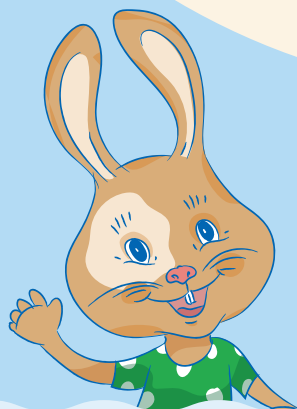


FHille

– för en god skolstart

 folkhälsan



Tema

JAG OCH MINA VÄNNER

Det här temat handlar om:

- Olika känslor och känslohantering
- Samreglering och kompisfärdigheter
- Att bli medveten om vardagsvänlighet

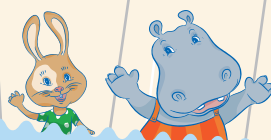
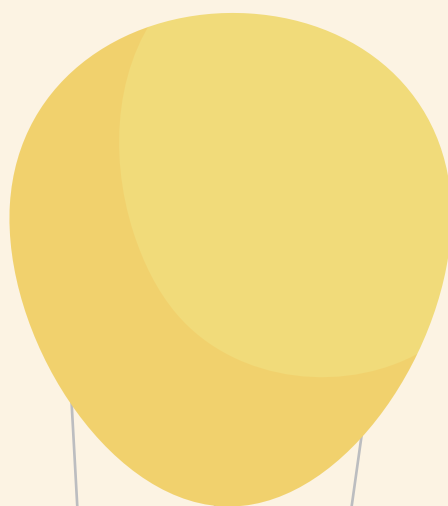


Illustration & layout
Terese Bast



Avsnitt 1	Avsnitt 2	Avsnitt 3
Lek 1 Alla mina känslor Ni läser Hopps brev och pratar om olika känslor och att känslor är viktiga. OF ES	Lek 1 Skällande vakthunden, Kloka Ugglan och Minnenas skattkista Ni bekantar er med figurer som beskriver olika delar i hjärnan. HF OF	Lek 1 Säg hej och le! Ni läser eller tittar i boken och funderar kring vardagsvänlighet. HF
Lek 2 Känslospel Ni spelar ett bordsspel och ställer frågor om olika känslor. OF BK	Lek 2 Hjärnstorm Ni skapar en Hjärnstorm-burk och funderar kring starka känslor. HF OF	Lek 2 Ska vi leka Ni pratar om lek och vänner och att vara tillsammans med andra. ES
Lek 3 Flaskan pekar på – vilken känsla? Ni leker och föreställer olika känslor. ES OF	Lek 3 Kattgrisen Kanel Ni läser berättelsen och funderar på hur skärmtid påverkar oss. HF ES	Lek 3 Kloka ugglan kom och hjälp Ni leker en rollek om konfliktlösning. ES HF
Lek 4 Memory med Hipp och Hopp Ni spelar ett minnesspel med bilder på Hipp och Hopp som visar olika känslor. OF	Lek 4 Fotbad Ni tar ett fotbad och fångar föremål i vattnet. HF OF	Lek 4 Fylla hinkar Ni skapar egna hinkar att fylla med styrkor och "vänligheter". OF

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!

I dag vaknade jag efter en god nattsömn och hoppade upp ur sängen. Sedan åt jag mina fräscha och spänstiga morötter till morgonmål och drack ett glas med färskpressad morotsjuice på det. Jag var så glad då jag tänkte på min goda kompis Hipp och att vi skulle träffas under vårt träd nu på förmiddagen. Jag riktigt kände hur det kittlade av glädje och förväntan i magen, vad många vi skulle hitta på idag! Jag borstade mina tänder och skuttade till trädet i rask takt och satte mig att vänta på Hipp.

Jag lutade mig mot trädets stam. Den grova barken kittlade mig i ryggen och morgonsolen värmdes skönt. Klockan blev tio och solen steg högre upp över trädtopparna och Hipp hade ännu inte kommit! Jag bara kände hur ett tungt och mörkt moln bredde ut sig i mina tankar. Glädjen som jag känt tidigare var borta. Tänk om det hänt Hipp något eller kanske Hipp helt enkelt struntade i mig? Nu kände jag mig inte bra, min nos och mina tår började darra och en märklig känsla sköljde över mig. Jag slöt mina ögon och andades in och ut i djupa andetag som för att lugna ner mig själv. Jag började räkna 1,2,3,4 osv.

Då plötsligt hörde jag snabba, tunga, springande steg. Jag reste mig upp i ett huj och där uppför backen kom min kompis Hipp galopperande! Hej, min kompis, förlåt för att jag är sen, ropade Hipp. Jag blev så glad och lättad, alla mina tunga tankar och oroliga känslor försvann. Jag rusade Hipp till mötes. Vi kramades och så började Hipp berätta vad som hade hänt. Efteråt kom vi överens att vårt uppdrag för dagen var att hjälpa familjen Surikat.

Frågor till brevet:

- Berätta, hur kände du dig då du vaknade i morse?
- Var i kroppen kändes känslan?
- Hopp kände glädje och förväntan över att träffa Hipp.
- Var i kroppen brukar det kännas när du är glad?
- Hur kändes det för Hopp då hen trodde att Hipp struntat i att träffas?
- Har du känt så någon gång? När då i så fall?
- Hopp försökte lugna ner sig genom att andas och räkna, hur brukar du göra för att lugna ner dig?
- Vad tror du att hade hänt Hipp eftersom hen kom sent till träffen med Hopp?
- Vad tror du att familjen Surikat behövde hjälp med? (I temat *Jag och min familj* hittar du bild på familjen Surikat.)



Text i det här avsnittet:

Hopps brev

Lästips

Färgmonstret av Anna Llenas

Läsvärld: pruttar, bråk och kramkalas
urval av Anne-Marie Körling

Ledsen av Lotta Olsson

Kanel och Kanin upptäcker känslorna
av Ulf Stark

Ett ängsligt äpple
av Emma Virke

Allt om känslor
av Felicity Brooks & Frankie Allen.

Rörelsetips

Rörelsetips för smarta hjärnor:

Prova på att gå framåt och bakåt först på tå och sedan på hälarna, lek väderkvarnar med utsträckta armar både framåt och bakåt eller stå på ett ben och plocka upp föremål från golvet.

Aktiviteter

1. Alla mina känslor

Ni läser Hopps brev och pratar om olika känslor och att känslor är viktiga.

Använd: brevet från Hopp, bilagan med känslor, papper och färgpennor.

2. Känslospel

Ni spelar ett bordsspel och ställer frågor om olika känslor.

Använd: bilagan med spelet, spelknappar och en tärning.

3. Flaskan pekar på – vilken känsla?

Ni leker och föreställer olika känslor.

Använd: en tom flaska och bilagan med olika känslor.

4. Memory med Hipp och Hopp

Ni spelar ett minnesspel med bilder på Hipp och Hopp som visar olika känslor.

Använd: memorykorten, sax.

ALLA MINA KÄNSLOR



Läs Hopp's brev och samtala om känslor.

Läsförberedande:

OF

Ordförråd

ES

Expressivt språk

Använd:

- Brevet från Hopp.
- Bilagan med känslkort.
- Papper och färgpennor.

Att göra:

- Läs brevet från Hopp och samtala utgående från frågorna till det.
- Benämna och diskutera känslor och rita en teckning där ni färglägger känslor.

Gör så här:

- Läs brevet och samtala utgående från frågorna.
- Bläddra fram till bilagan och klipp ut bildkort med känslor. Medan ni klipper kan ni titta på bilderna, resonera kring vilka känslor det kan tänkas handla om och sedan läsa orden för känslorna.
- Ni kan också samtala utgående från faktarutan.
- Bred sedan ut korten med bilden neråt, plocka turvis upp ett kort, namnge känslan och resonera exempelvis utgående från de här frågorna:
 - Vilken känsla är det? Var i kroppen känns glädje/ ilska/ ledsenhet...?
 - Varför tror du att känslor är viktiga?
 - Kan du hoppa glada hopp?
 - Hur känns det i magen när du är överraskad? Kan det kännas på något annat ställe i kroppen?
 - Hur ser du ut när du är arg?
 - Hur känns det i benen när du är rädd?
 - Har du känt så här någon gång?
 - Vad tror du, kan man skratta på olika sätt, t.ex. snällt eller elakt?
 - Vad tycker du att är äckligt? Hur ser du ut då?
 - Kan man låtsas att man är glad, fast man är ledsen?
 - Kan man vara förvånad och äcklad samtidigt?
 - Hur vet du om en kompis är glad eller ledsen?
- Bekräfta barnets känslor, tala om att alla känslor är okej.
- Ni kan också fundera på vilken färg ni tycker att de olika känslorna har och var i kroppen de känns. Ni märker kanske att vi kan ha olika färger på samma känsla!
- Ta fram färgpennor och papper och rita konturerna av er själva. Måla in de olika färgerna på era känslor där de känns i kroppen.
- Plocka fram era bilder också senare när ni pratar om känslor.

Känslorna berättar för oss vad vi behöver och hur vi mår men också vad andra kanske behöver och hur de mår. De kan ge oss energi och hjälpa oss att sätta gränser och säga nej. Att dela känslor med andra stärker även våra relationer till varandra. Alla känslor är okej men vi får aldrig göra någon annan illa med vår känsla. Vi behöver tala om att det är skillnad mellan känsla och handling.

Barnet lär sig:

- att identifiera känslor, benämna dem och reflektera över dem
- att känslor är viktiga och att starka känslor går över med tiden
- att alla känslor är okej.

Om ni vill kan ni samtala om vad som får er till exempel glada, ledsna, arga, ivriga, rädda eller nervösa. Dela ett ritpapper i 4 fält. Skriv in känslan i varje fält och rita vad som gör att ni känner så.

KÄNSLOSPELET

Läsförberedande:

OF

Ordförråd

BK

Bokstavskunskap

Spela och upptäck känslorna tillsammans.

Använd:

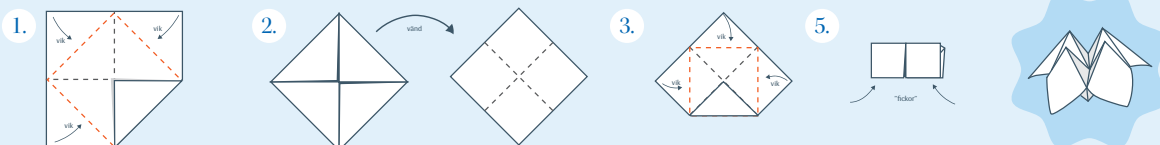
- Bilagan med spelet.
- Spelknappar och en tärning.

Att göra:

- Spela och fundera samtidigt på de olika känslorna och styrkorna ni "landar" på.

Gör så här:

- Slå turvis tärning och flytta spelpjäsen enligt prickarna på den längs känslorna och styrkorna på spelplanen.
- Ni kan tillsammans ljuda och läsa orden som ni landar på. Utred också vad ordet betyder.
- Läs sedan frågan enligt det antal prickar som tärningen visade och samtala.
 1. När brukar du känna känslan eller styrkan? Vad brukar du göra då?
 2. När kan man känna så här?
 3. Är det lätt eller tungt att känna så här? Kan det kännas på något annat sätt?
 4. När tror du att någon annan deltagare känt sig så här?
 5. Alla deltagare visar känslan eller styrkan med kroppen och ansiktet.
 6. Välj någon av punkterna 1–5.
- Den som kommer i mål kan göra "high five" med motspelaren.



Barnet lär sig:

- att reflektera över sin egen känslovärld
- att tillämpa kunskapen om känslorna i praktiken
- att ta andras perspektiv.

Om ni vill vika en loppa och färga flikarnas 8 trekantar i olika färger. Skriv under fliken en känsla för varje färg. Välj ett tal mellan 1 och 10, räkna och växla lägen i loppan. Välj en färg i loppans öppning och läs vilken känsla ni hamnade på. Visa hur man ser ut, till exempel ledsen och fundera också var det känns i kroppen. Välj på nytt ett tal och se vilken känsla som kommer upp.

FLASKAN PEKAR PÅ – VILKEN KÄNSLA?

ES

OF

Läsförberedande:

Expressivt språk

Ordförråd

Lek leken, samtala och föreställ känslorna.

Använd:

- En tom flaska.
- Samma bilaga med bildkort på känslor som i lek 1.

Att göra:

- Snurra flaskan och benämnen den känsla som flaskhalsen pekar på.
- Visa känslan med kroppen och fundera tillsammans var känslan känns i kroppen.

Gör så här:

- Lek leken parvis eller med flera.
- Klipp ut eller använd bilagans känslkort. Placera ut korten i en ring och lägg flaskan i mitten.
- Sätt er på golvet och benämnen känslorna på korten. Snurra flaskan turvis. Då flaskan stannar och pekar på en känsla visar den som snurrat flaskan känslan med kroppen.
- Ni kan också fundera på var i kroppen känslan känns. Kan den kännas på flera ställen? Känns känslan på samma ställe för oss alla? Kan det vara på olika sätt?
- Leker ni ute är det bra att ha med ett underlag att placera kort och flaska på.

Barnet lär sig:

- kroppskännedom
- att fundera på känslor ur någon annans perspektiv
- turtagning.

Om ni vill kan ni variera leken med att i stället för känslor använda styrkekorten från temat *Jag och min familj*. Då ger leken utrymme för att resonera kring olika styrkor som vi har. När flaskan stannar berättar man vem som har den styrkan. Ni kan också ge exempel på situationer när ni har märkt olika styrkor hos varandra.

MEMORY MED
HIPP OCH HOPP

Läsförberedande:

Ordförråd

OF

Spela memory och samtala om vad som stärker hjärnan och minnet.

Använd:

- Bilagan med bildkort på Hipp och Hopp samt "hjärnfigurer" (se avsnitt 2).
- Sax.

Att göra:

- Klipp ut korten.
- Samtala om vad som stärker minnet och spela memory.

Gör så här:

- Under tiden ni klipper ut korten kan ni samtala om att ni nu ska träna minnet som finns i hjärnan. Berätta lekfullt att vi kan låtsas att det bor en klok uggla i pannan som hjälper oss att minnas och koncentrera oss (se avsnitt 2).
- Därefter kan spelet börja! Lägg korten med baksidan uppåt på bordet och blanda dem. Den som börjar vänder två kort. Om korten bildar ett par (lika bilder), får den som vände korten behålla dem och prova en gång till. Om korten inte bildar ett par, vänds de tillbaka med baksidan uppåt igen och turen går till nästa spelare.
- Den som hittat flest par vinner när alla kort är vända.
- Resonera kring och benämna de känslor som ni tycker att Hipp och Hopp har på bilderna varje gång ni vänder kort. Det hjälper också att minnas bättre.
- Ni märkte säkert att det finns bilder på en skattkista och en skällande hund också! Hur kommer det sig att de finns med? Om ni är nyfikna på dem kan ni bläddra vidare till avsnitt 2.



Barnet lär sig:

- att vinna och förlora
- att vara uthållig
- att hålla saker i arbetsminnet.

Om ni vill kan ni jämföra bilderna och tillsammans fundera på vad som fattas på den andra bilden. Hittar ni alla fem fel? Ni kan sedan titta på bilden och exempelvis leta efter något som börjar på mmm..., något som har ooo... i mitten, något som börjar på bbb..., något som slutar på eee.... Ijuda, lyssna och gissa. Samtala också om vad som händer på bilden, vilken känsla har Hipp och Hopp, vad brukar du göra med dina vänner etc.?

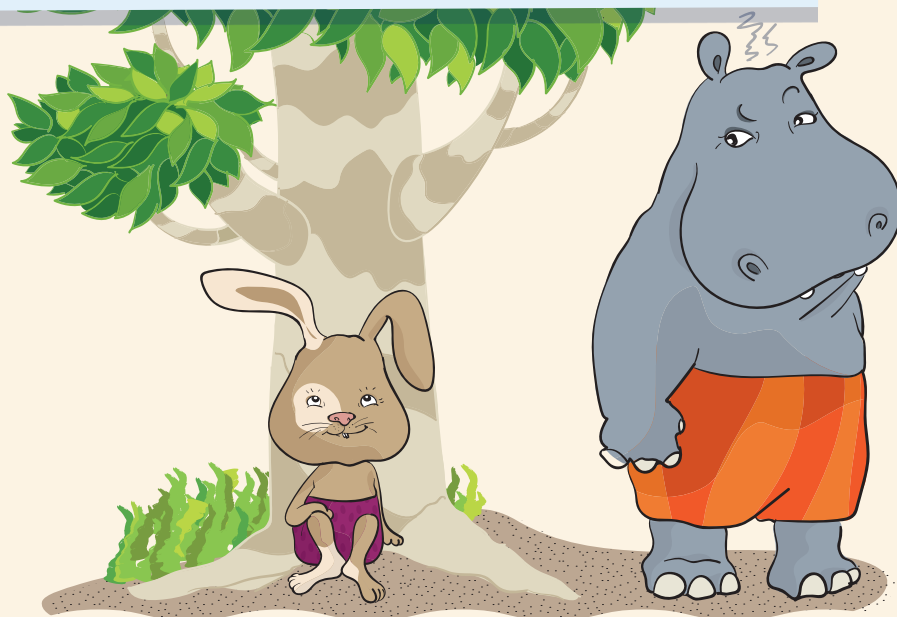
Avsnitt 2

DET HÄR AVSNITTET HANDLAR OM VAD SOM HÄNDER I HJÄRNAN OCH KROPPEN DÅ VI HAR STARKA KÄNSLOR OCH HUR VI HANTERAR KÄNSLOR.



Text i avsnittet:

Kattgrisen Kanel
av Monica Vikström-Jokela.



Lästips

Grodan-böckerna
av Max Velthuijs

Kom, vi springer!
av Ulrika Hansson

Vem ska trösta knyttet
av Tove Jansson

Alla dessa känslor: vad betyder de?
av Jennifer Moore-Mallinos

Allt om jobbiga känslor, oro och rädslor
av Felicity Brooks

Fanny och den stora känsloklumpen av
Julia Pöyhönen & Heidi Livingston

Rörelsetips

Gör lappar med alla alfabetets bokstäver och lägg dem i en påse. Alla deltagare rör sig fritt till musik. Då musiken tystnar drar ni turvis en bokstav ur påsen. Den som har bokstaven i sitt namn formar bokstaven med kroppen. Hittar du inte bokstaven i ditt namn så lägger du dig på golvet. Musiken spelar igen och leken fortsätter.

Aktiviteter

- Skällande vakthunden, Kloka ugglan och Minnenas skattkista**
Ni bekantar er med figurer som beskriver olika delar i hjärnan.
Använd: bilagan med Vakthunden, den Kloka ugglan och Minnenas skattkista, bilagan med hjärnan, tejp, sax och glass- eller grillpinnar.
- Hjärnstorm**
Ni skapar en Hjärnstorm-burk och funderar kring starka känslor.
Använd: glasburk med lock, vatten, glitter-flingor, genomskinligt lim.
- Kattgrisen Kanel**
Ni läser berättelsen och funderar på hur skärmtid påverkar oss.
Använd: bilagan med berättelsen Kattgrisen Kanel.
- Fotbad**
Ni tar ett fotbad och fångar föremål i vattnet.
Använd: tvål, vatten, tvättfat, handduk, hudkräm och små föremål.

SKÄLLANDE VAKTHUNDEN, KLOKA UGGLAN OCH MINNENAS SKATTKISTA

Läsförberedande:

HF

OF

Hörförståelse

Ordförråd

Bekanta er och lek med vakthunden, Kloka ugglan och skattkistan.

Använd:

- Bilagan med Hjärnkunskap på barnspråk.
- Bilagan med hunden, ugglan och skattkistan.
- Tejp, sax och glasspinnar eller grillpinnar.

Att göra:

- Pyssla figurerna och läs bilagan med förklaringar på hur de hänger ihop med hjärnan.
- Hitta med hjälp av figurerna på en berättelse om när Vakthunden skäller och på vilket sätt ni får kontakt med Kloka ugglan igen.

Gör så här:

- Ta fram allt material. Klipp ut figurerna och tejpa upp dem på varsin pinne.
- Medan ni klipper ut figurerna kan du berätta om att figurerna bor i våra hjärnor och att vi tillsammans ska ta reda på hur det kommer sig.
- Läs bilagan högt och resonera kring det du läst. Samtala om era olika erfarenheter där vakthunden brukar skälla.
- Ni kan också samtala utgående från nedanstående fakta och de här frågorna:
 - Vår hjärna är programmerad att reagera snabbt i situationer då vi blir rädda, stressade eller inte vet vad som ska hända närmast. Det är då vakthunden vaknar och varnar oss!
 - Kommer du på någon gång när din vakthund har börjat skälla?
 - På vilket sätt kan vakthunden lugna sig så att den får kontakt med Kloka ugglan igen? Kommer du på något bra tips?
 - Hur kan vakthunden göra för att Kloka Ugglan inte ska flyga i väg/bort?
 - Kommer du på något som du har samlat i Minnenas skattkista? Är det något nytt du nyss lärt dig eller gjort? Vid vilka andra tillfällen kan du göra på samma sätt?
 - Finns det något som du håller på att öva på eller lära dig som du tänker att du kunde lägga i minnenas skattkista?
- Nu kan ni tillsammans med hjälp av era figurer hitta på en berättelse om Vakthunden, Kloka ugglan och skattkistan. Om ni vill kan ni använda något av de exempel ni talade om innan som utgångspunkt för berättelsen.
- Ni kan också rita en stor bild av en hjärna och placera ut figurerna på den.

Barnet utvecklar sin förmåga att reglera sig själv med hjälp av upprepade erfarenheter i samspel med trygga vuxna som rollmodeller. Då barnet lär sig att sätta ord på sina känslor och i leken får öva på att stanna upp och tänka till stärks självregleringsförmågan. Tydliga rutiner och förutsägbarhet i vardagen främjar också barnets möjligheter att hantera sina känslor, tankar och handlingar.

Då barnen genom leken bekantar sig med hjärnans funktioner (Vakthunden, Kloka ugglan och Minnenas skattkista) hjälper det dem att förstå sina känslor.

Barnet lär sig:

- att förstå vad som händer i hjärnan vid starka känslor
- att skapa en berättelse utifrån egna erfarenheter
- att synliggöra och förstå sitt eget sätt att handla och känna.

Om ni vill kan ni pyssla egna skattkistor av en äggkartong som ni målar och dekorerar. Fyll på med en framgångsdiamant (ex. knappar, pärlor, små bitar av olika färger kartong) varje gång barnet lär sig något nytt, så som att gå med i en lek, vänta på sin tur, dela med sig, klarar av en övergångssituation eller övar på något.

HJÄRNSTORM

Skapa en "hjärnstorm" i en burk och fundera med hjälp av den på vad som händer i kroppen och hjärnan när vi har starka känslor.

Läsförberedande:

HF

OF

Hörförståelse

Ordförråd

Använd:

- Glasburk med lock, vatten.
- Glitterflingor.
- Genomskinligt lim.

Att göra:

- Skapa en burk som visualiserar hur känslor kan upplevas.
- Prata om hjärnan, känslor och självreglering utgående från figurerna Vakthunden, Kloka Ugglan och Minnenas skattkista.

Gör så här:

- Häll vatten i glasburken och sätt i glitterflingorna samt en droppe lim.
- Skruva på locket så det håller tätt.
- Burken fungerar på samma sätt som en snöglob.
- Be barnet testa och skaka burken så att glitterflingorna yr runt i burken. Efter en stund dalar de ner på burkens botten.
- Fundera tillsammans på hur olika känslor känns, till exempel att vara arg, ledsen, upprörd, glad, ivrig. Skaka burken och diskutera vilken känsla det kan tänkas vara som virvlar runt nu. Samtala om att på samma sätt som flingorna yr i burken så kan det också gå i hjärnan, dvs känslorna bara yr runt och man kan inte kontrollera sig, ens självreglering brister.
- Tala om att det är vakthunden som skäller så länge flingorna yr omkring.
- Följ med hur glittret dalar till botten. Nu har vakthunden lugnat sig. Då får vi igen kontakt med Kloka ugglan som kan hjälpa oss att ta andras perspektiv, lösa problem och vara vänliga mot andra.
- Skaka burken igen och diskutera att ni kan använda den när ni vill lugna ner er och låta flingorna dala ner till burkens botten.
- Diskutera att vi kan lägga våra erfarenheter i minnenas skattkista och plocka fram dem när vi behöver dem.
- Nästa gång det händer en liknande situation behöver inte hunden börja skälla utan vi minns att något inte är så farligt som vi kan tro.
- Fundera på var ni kan ha burken så att ni kan skaka den tillsammans nästa gång barnets känslor tar fart och hen behöver varva ner.

Barnet lär sig:

- att förstå att starka känslor är tillfälliga och att det inte är farligt
- att vänta tills känslorna lugnat ner sig innan man löser problem
- att med hjälp av andra lugna ner sig och få tröst.

Om ni vill kan ni rita bilder med olika sätt att lugna ner sig till exempel: djupa andetag, hoppa, krama ett mjukisdjur, tugga tuggummi, dricka ett kallt glas vatten, klämma på något, läsa en bok, en lugn plats eller något annat som barnet tycker skulle fungera. Samla bilderna och pröva använda dem när de behövs. Ni kan också använda materialet KänslorAKK på Folkhälsans webbplats.

KATTGRISEN KANEL

HF

ES

Läsförberedande:

Hörförståelse

Expressivt språk

Läs berättelsen och fundera på hur känslor smittar och påverkar oss.

Använd:

- Bilagan med berättelsen om Kattgrisen Kanel.

Att göra:

- Läs berättelsen och samtala utgående från frågorna.

Gör så här:

- Läs berättelsen och samtala om den efteråt. Exempelvis utgående från frågorna:
 - Hur kommer det sig att kattgrisen Kanel tror att hen håller på att förvandlas till en hund?
 - Kattgrisen vänder sig till Ugglan för att fråga om råd och hjälp. Vem brukar du vända dig till om du funderar över något eller behöver hjälp?
 - Vad tror du att det var som gjorde kattgrisen Kanel och Nöffe att bli osams?
 - Vilket var tipset som kattgrisen fick av ugglan? Kommer du på något annat tips?
 - Minns du att ugglan och Kanel morrade och fräste åt varandra? Hur kom det sig att de blev irriterade på varandra?
 - Märkte du att deras känslor smittade av sig på den andra?
 - Det här händer oss alla. Kommer du ihåg när det gick lika för dig och någon annan? Berätta!
 - Hur gick det sedan för kattgrisen och Nöffe?

Barnet lär sig:

- att tolka en berättelse och läsa mellan raderna
- att relatera det lästa till egna erfarenheter och egen kunskap
- att sätta ord på sina egna erfarenheter.

Om ni vill kan ni klättra upp i ett träd så där som Kanel gjorde, eller prova på roliga lekar ute som Kanel och Nöffe också kunde leka. Hoppa längd, spring runt träd bygg en koja, ... Eller vad tror du att kattgrisar skulle gilla att leka?

Ta ett fotbad och upplev en lugn och mysig stund tillsammans.

Använd:

- Ett tvättfat.
- Badskum, duschtvål eller schampo
- Två handdukar.
- Hudkräm.
- Små saker som tål vatten.

Att göra:

- Ordna en lugn stund med fotbad.
- Prova på att fånga saker med tårna.

Gör så här:

- Häll varmt vatten i ett tvättfat.
- Tillsätt badskum, schampo eller tvål. Löddra upp.
- Placera tvättfatet på golvet på en handduk vid en stol.
- Barnet får ta av sig strumporna, sätta sig på stolen och doppa fötterna i vattnet.
- Stanna tillsammans upp och använd era sinnen på ett mångsidigt sätt. Om ni vill så kan ni blunda.
- Uppmuntra barnet till att känna hur vattnet känns mot fötterna, hur tårnålen känns och doftar och lyssna på ljuden från droppande eller plaskande vatten.
- Lägg ner små föremål i vattnet och be barnet försöka fånga dem genom att knipa ihop tårna. Hur känns föremålen mellan tårna?
- Medan ni torkar fötterna efteråt kan barnet känna efter och beskriva hur handduken känns. Är den sträv, mjuk, styv, knottrig, len, fluffig, tjock eller tunn?
- Avsluta med att smörja in fötterna med hudkräm.

Barnet lär sig:

- att lugna ner sig och fokusera
- att skärpa sina sinnen
- att ta emot omvårdnad.

Om ni vill kan ni ha en avslappnande stund tillsammans och lyssna på lugn musik eller ljudspåret Katten Chilla på Folkhälsans webbplats. Ta en liten målarrulle och fråga om lov att rulla med den över barnets rygg, armar och ben.

Avsnitt 3

DET HÄR AVSNITTET HANDLAR OM
KOMPISFÄRDIGHETER, VARDAGSVÄNLIGHET



Bok:

Lilla Kotten får besök



Lästips

Den förträfflige herr Glad
av Annika Sandelin och Linda Bondestam
Alfons och odjuret av Gunilla Bergström

I en helt vanlig skog
av Amanda Bengtsson

Välkommen! en bok om vänskap
av Alison Green & Axel Scheffler

Förskolegänget Vi gör det tillsammans
av Ingrid Flygare & Ellen Jildeteg

En bättre bästa vän av Olivier Tallec

Vi är vänner av Eva Lindström

Den känsliga igelkotten av Ulrika Kestere

Rörelsetips

Samarbetsövningar: Ställ er på en bänk, en kullfallen trädstam eller sandlådkant och försök byta plats med varandra utan att falla ner. Eller prova på trestegsgång: Bind ihop vänster respektive höger ben med varandra och prova på att gå framåt och bakåt tillsammans utan att ramla. Ni kan också bygga en hinderbana och gemensamt ta er genom den med fastbundna ben.

Aktiviteter

- Säg hej och le!**
Ni läser eller tittar i boken och funderar kring vardagsvänlighet.
Använd: boken *Lilla Kotten får besök*.
- Ska vi leka**
Ni pratar om lek och vänner och att vara tillsammans med andra.
Använd: bilagan med barnen i sandlådan.
- Kloka ugglan kom och hjälp**
Ni leker en rollek om konfliktlösning
Använd: ev. utklädningsrekvisita till uggla och hund samt stolar eller kuddar.
- Fylla hinkar**
Ni skapar egna hinkar att fylla med styrkor och "vänligheter".
Använd: burk, hink eller liten ask, knappar, pärlor eller stjärnor. Små lappar och penna.
Bilagan med olika styrkor.

SÄG HEJ OCH LE

Läsförberedande:

Hörförståelse

HF

Läs boken och lek en rollek om vardagsvänlighet och att glädja en vän.

Frågor till boken:

- Vad tror du lilla Kotten hoppas på i början av boken?
- Hur känner sig lilla Kotten när farbror Knutte kommer? Berätta, har du känt så någon gång?
- På vilket sätt kommer elefanten in? Hur reagerar lilla Kotten då?
- Vad tror du lilla Kotten känner då ännu en gäst kommer in så försiktigt?
- Hur ser Nalle ut att känna när hon stiger på?
- Vad gör lilla Kotten och de andra för att Nalle ska känna sig bättre till mods?
- Hur brukar du göra om du märker att någon är ledsen?
- Hur är stämningen bland Kotten och hennes gäster då de sitter runt bordet?
- Vad för slags vän tror du grisen är? Hur kommer det sig?
- Vad är skillnaden på hur lilla Kotten känner sig i slutet jämfört med hur hon känner sig på första bilden i boken?
- Kotten och hennes vänner går på bio. Vad brukar du göra med dina vänner?
- Berätta, hur brukar du hälsa då du kommer hem till någon kompis?

Använd:

- Boken *Lilla Kotten får besök*.

Att göra:

- Läs eller bläddra i boken och samtala om vänner och vardagsvänlighet.
- Lek en lek där ni provar på att komma in och bli inbjudna.

Gör så här:

- Läs eller bläddra i boken, iaktta och fundera på vad som händer på bilderna medan ni samtalar. Ni kan diskutera utgående från frågorna.
- Tala om hur ni själva brukar göra och vad ni brukar säga när ni kommer in genom dörren eller in i ett rum. Låt barnet fundera och berätta. Lyssna aktivt och bekräfta det barnet säger. Berätta också själv hur du brukar göra och säga.
- Berätta att ni nu ska leka en lek där ni provar på att komma in och bli mottagna på olika sätt. Öva konkret på att unisont säga exempelvis, Hej Anna!
 - Välkommen med
 - Roligt att du kom
 - Här finns en plats för dig
 - Vi har väntat på dig
 - Annat, vad? Resonera och hitta på flera vänliga sätt att bjuda in!
- Nu är det dags att leka! Gå turvis ut ur rummet och stäng dörren om er ifall där finns en dörr.
- Börja varje "omgång" genom att en av er knackar på dörren eller väggen, kommer in och säger Hej!
- Ni som blir kvar i rummet kommer överens om vad och hur ni ska säga när det knackar på dörren och den som varit utanför stiger in. Om ni leker på tumanhand väljer den som blir kvar vad och hur hen ska säga. Om det behövs kan ni hjälpas åt att välja!
- Stötta och bekräfta under lekens gång. Känn tillsammans efter hur det känns att säga något vänligt och att bli vänligt emottagen.

Barnet lär sig:

- att märka hur man konkret visar vänlighet
- att förstå vad vardagsvänlighet är och vikten av den
- att koppla det lästa till egna erfarenheter.

Om ni vill kan ni tillsammans skapa en plansch där ni ritar in konturerna av era händer och i dem skriver olika sätt som ni kan vara vänliga mot varandra. Skriv exempelvis, Säg hej, säg förlåt, le, lyssna, bjud med.

SKA VI LEKA

Ni pratar om att leka tillsammans.

Använd:

- Bilagan med barnen i sandlådan.

Att göra:

- Samtala utgående från frågorna i häftet och bilagans bild.

Gör så här:

- Ta fram bilden med barn som leker. På bilden leker två barn tillsammans medan ett tredje barn sitter utanför sandlådan.
- Fråga till exempel:
 - Vad tänker du att händer på bilden?
 - Vad tror du att barnet utanför sandlådan tänker?
 - Hur kan man märka att någon kanske blir utanför en lek?
 - Brukar du märka om någon skulle vilja vara med i en lek?
 - På vilket sätt kan barnet göra för att komma med i leken?
 - Vad händer det då?
 - Kan barnet göra på något annat sätt?
 - Vad tror du att barnen i sandlådan tänker?
 - På vilket sätt kan de få kompisen utanför sandlådan med i leken?
 - Kan de göra på något annat sätt också?
 - Hur kunde en vuxen göra för att hjälpa till?
 - Hur brukar du göra när du vill vara med och leka?
 - Berätta, vad brukar då hända när du gör det?
 - Finns det flera sätt som man kan göra på för att komma med i leken?

Barnet lär sig:

- att växla perspektiv
- att uttrycka sina tankar och se olika möjligheter
- att bli medveten om sitt eget sätt att handla.

Om ni vill kan ni leka Kompisarven parvis eller flera tillsammans. Blås upp ballonger så många att det räcker en mellan varje deltagare. Ställ er efter varandra och håll i varandras axlar. Placera ballongen mellan er (mage och rygg) och pressa lätt emot så att den hålls på plats. Kompisarven börjar sin vandring. Ni kan leka både inne och ute. Får ni ballongen att hållas på plats?

KLOKA UGGLA KOM OCH HJÄLP

Läsförberedande:

Expressivt språk

Hörförståelse

ES

HF

Ni leker en rollek och övar på att lösa en konflikt.

Använd:

- Ev. rekvisita såsom svansar eller lösöron till hundarna, glasögonbågar till Kloka ugglan.
- Stolar eller kuddar.

Att göra:

- Bygg hundkojor av stolar eller kuddar.
- Lek tillsammans en rollek om konfliktlösning.

Gör så här:

- Samla ihop en grupp på åtminstone fyra barn.
- Berätta på ett lekfullt sätt att ni ska leka en lek som handlar om att komma överens med varandra.
- Introducera lekens innehåll genom att berätta att det på gården finns för få hundkojor och att de hundar som blir utan blir upprörda då de ej får plats. "Nu ska vi ta reda på hur det går! Hur ska alla få en hundkoja att vara i?"
- Fördela hundrollerna så att alla vet vem som den här gången får ett bo och vem som blir utan. Första gången ni leker leder du leken och är Kloka ugglan. Nästa gång kan ni byta roller.
- Om ni vill kan ni klä ut er med den rekvisita ni har till hundarna och Kloka ugglan.
- Börja leka genom att tillsammans bygga hundkojor av stolarna eller kuddarna. Det ska finnas två för lite. Då blir ingen hund ensam utan koja.
- Sedan är det dags att hoppa in i själva handlingen, där målet är att alla hundar till slut ska få en hundkoja att vara i när ovädet kommer:
 - Hundarna springer ut på gården och räknar tillsammans kojorna, och sedan räknar de hur många hundar de är.
 - Hundarna som blir utan bo utbrister "GRRR! Var ska jag bo då?" och så börjar de skälla!
 - Du instruerar hur hundarna kunde gräla på lek. Var uppmärksam på att leken hålls respektfull.
 - Här kommer Kloka ugglan inflygande och säger "Oj, vad hundarna är upprörda i dag, berätta, vad är det som händer, behöver ni hjälp?"
 - Hundarna slutar skälla och berättar vad som står på.
 - Efter att ha fått sig en förklaring säger Kloka ugglan: "Nu får vi ta oss en gemensam funderare. Hur ska vi lösa det här då? Stora ovädet är ju på väg och alla behöver få plats i ett bo före det!"
 - "Hur ska vi lösa det då det finns två bon för lite?" Ugglan ställer öppna frågor och uppmuntrar hundarna att se från de olika hundarnas perspektiv. Var noga med att lyssna på varandra och ge tid för alla att komma till tals.
 - Förslag på lösningar kan exempelvis vara att flera hundar samsas om ett bo, bygger nya bon tillsammans eller bygger ett nytt större av de bon som redan finns.
- När ni kommit överens om en lösning kan ni fantisera och leka vidare om vad som händer när ovädet kommer.

Barnet lär sig:

- att ha en öppen dialog och lyssna på andras perspektiv
- att uttrycka sina behov och känslor
- att samarbeta för att lösa en konflikt.

Om ni vill kan ni leka att ni är problemlösare. Berätta en för barnet bekant saga och baka in ett nytt problem som ni behöver lösa tillsammans. Exempelvis historien om bockarna Bruse (som skulle till ängen och äta sig mätta. De måste gå över bron, och det är farligt för under den bor trollet). Berätta t.ex. att bron gått sönder. Hur ska bockarna nu göra för att komma över bron?

FYLLA HINKAR

Läsförberedande:

OF

Ordförråd

Fundera tillsammans på hur ni kan göra varandra glada.

Använd:

- En burk eller hink och eventuellt något att pryda dem med.
- Knappar, pärlor eller stjärnor.
- Bilagan med olika styrkor från temat *Jag och min familj*.

Att göra:

- Berätta på ett inspirerande och lekfullt sätt om de osynliga hinkarna.
- Prata om olika styrkor ni har och vad det är som gör att man trivs och mår bra i varandras sällskap.
- Kom överens om hur länge ni prövar på att fylla varandras hinkar.

Gör så här:

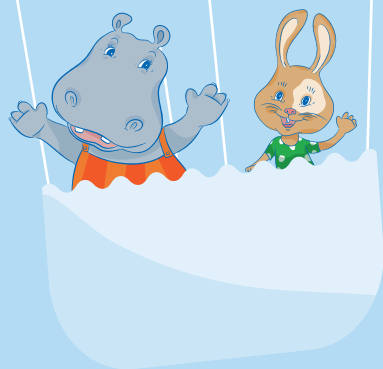
- Berätta om och föreställ er tillsammans att alla barn och vuxna går omkring med osynliga hinkar fyllda med alla tankar och känslor som de har om sig själva!
- De här hinkarna är alldeles speciella hinkar, för varje gång någon säger eller gör något snällt mot någon fylls hinken både för den som blir vänligt och snällt bemött och för den som gör eller säger något fint.
- Om någon däremot säger något elakt eller gör något elakt mot den andra så töms i stället bådas hinkar.
- Sammanfatta idén med hinkarna tillsammans:
 - När du fyller någon annans hink fylls också din egen hink, eftersom det känns bra att göra någon annan glad.
 - När vi fyller varandras hinkar mår vi bra och trivs i varandras sällskap.
 - När du har en full hink mår du ofta bra och känner dig glad och nöjd.
 - Om hinken är tom känner du dig i stället ledsen och ensam.
- Plocka fram bilagan med styrkor från temat *Jag och min familj*. Fundera tillsammans med barnet över era styrkor och vilka konkreta saker vi kan säga eller göra för att göra varandra glada och trivas tillsammans.
- Ni kan använda bilagan med styrkorna som stöd i diskussionen och positiva händelser ni varit med om.
- Samtala även om hurdana saker eller händelser som kan tömma hinkarna.
- Nu är det dags att ta fram hinkar som ni kan fylla och ev. material som ni kan pryda dem med.
- Kom överens hur länge ni håller på, är det en dag, en vecka eller en längre period?
- Varje gång ni gör något snällt eller vänligt fyller ni båda hinkarna med en pärla, knapp, stjärna.
- Fokusera på det positiva, ofta räcker det att du ser att barnet har försökt eller lyckats enligt egen förmåga. Bekräfta och synliggör.
- I något skede kan ni tillsammans titta ner i hinken och fundera på vilka vänligheter ni har samlat.
- Tips: använd bomullstussar eller pompong i stället, så fylls hinken konkret.

Barnet lär sig:

- att det vi säger och gör påverkar oss själva och de andra omkring
- att vara lyhörd för andra
- att bli medveten om vad som gör oss gott.

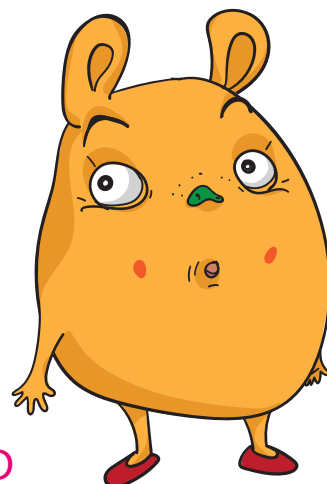
Om ni vill kan ni leka "Har du hört det här?" för att lära känna varandra bättre och kanske upptäcka nya saker om er själva och andra. Slå turvis tärningen och berättar lika många saker om dig själv som tärningens prickar visar. Hjälpas åt med att hitta styrkor och färdigheter hos varandra. Hen säger: "inte nu... men nu!" Då drar musen blixtnabbt undan knappen genom att rycka i snöret. Lyckades musfångaren fånga musen?!

BILAGOR





AVSMÅK



FÖRVÅNAD



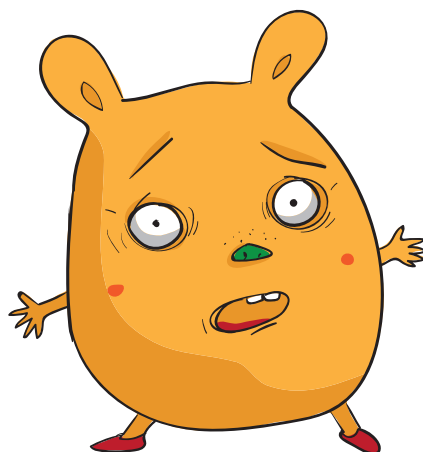
ARG



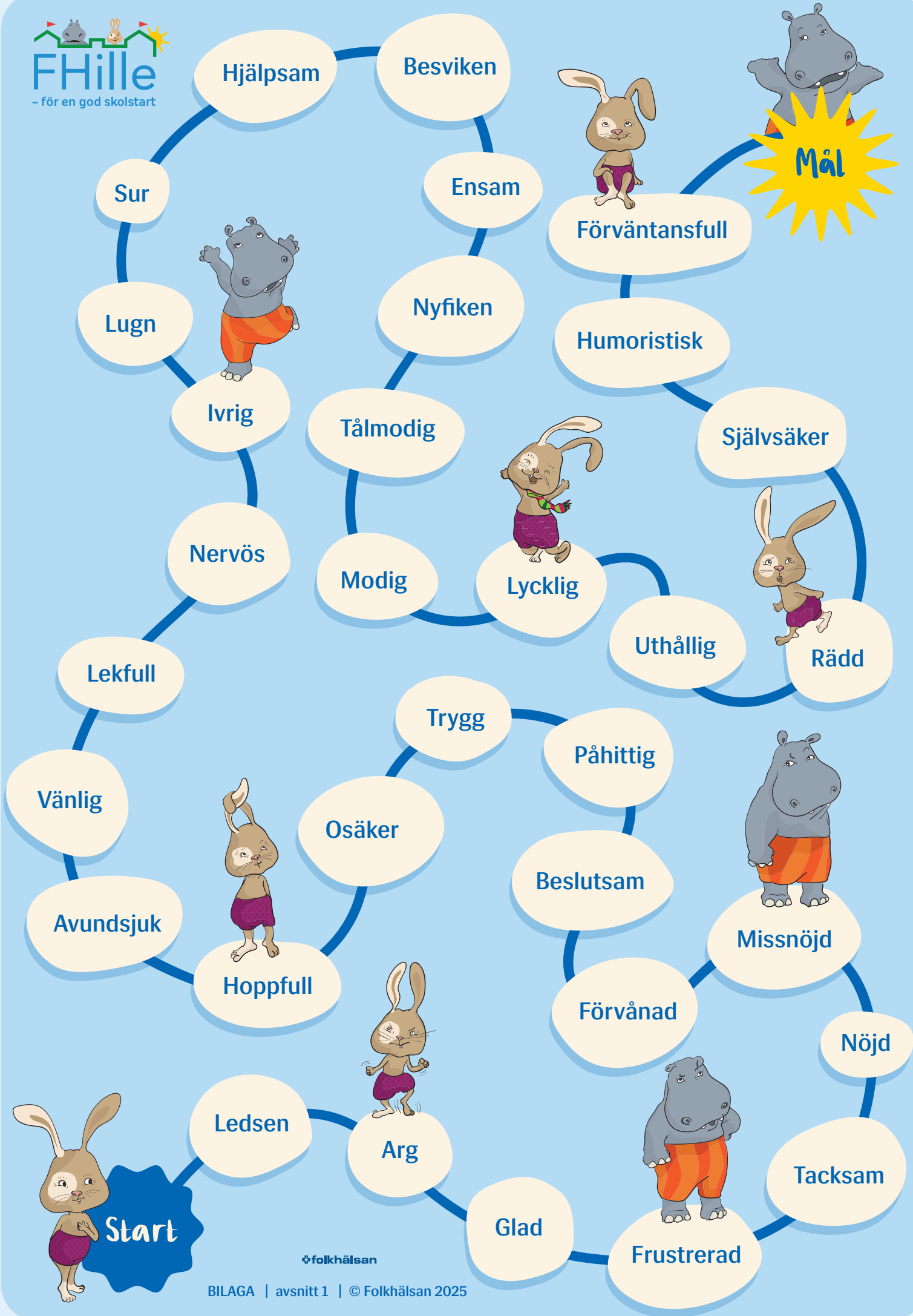
GLAD

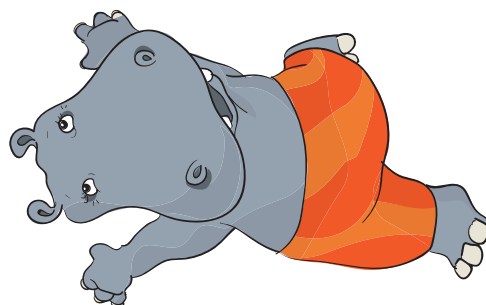
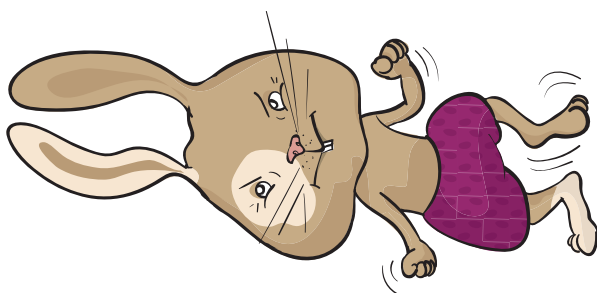
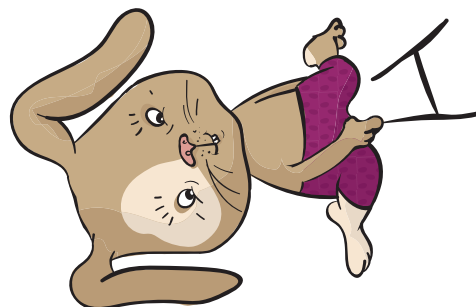
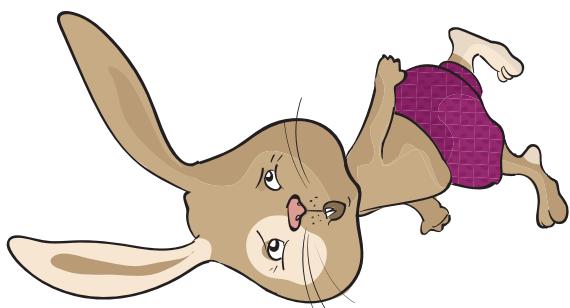
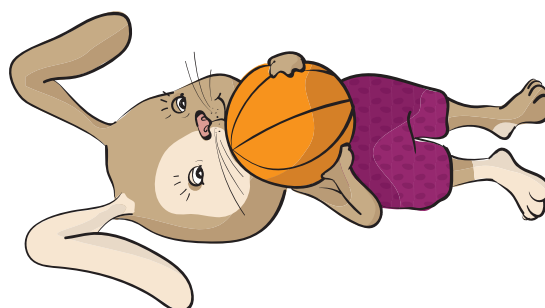
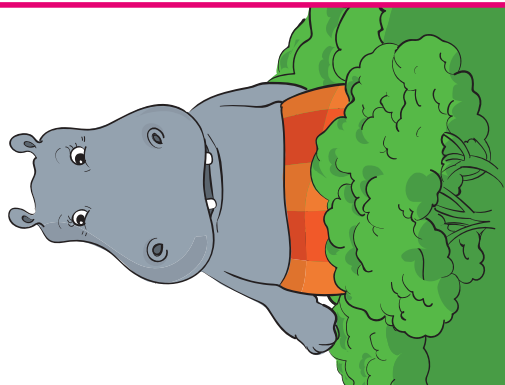
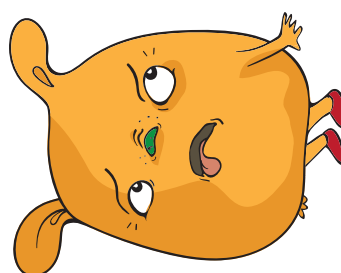
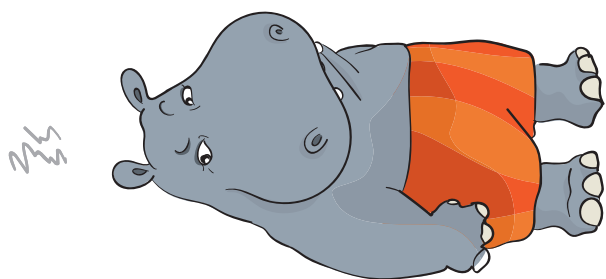
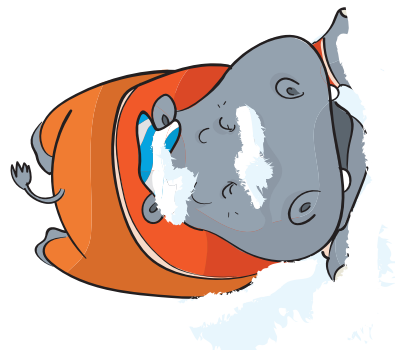
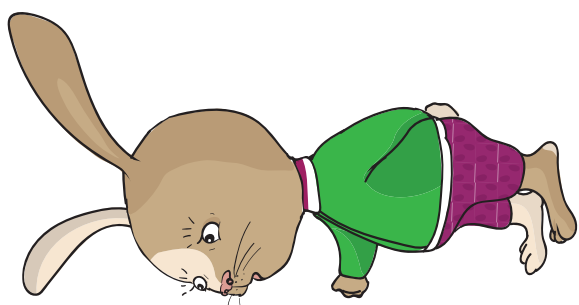


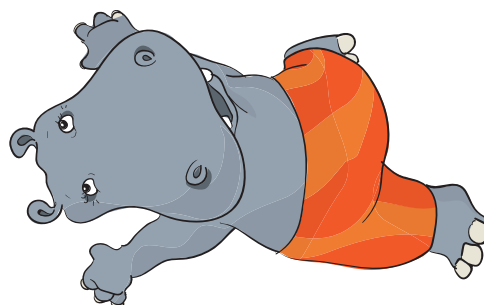
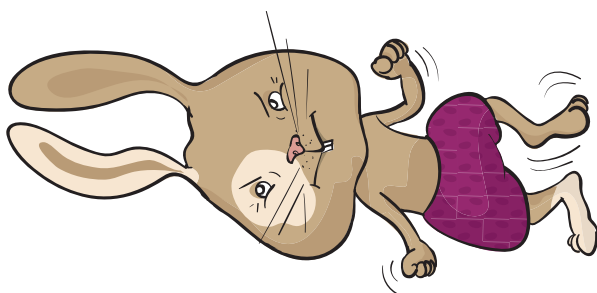
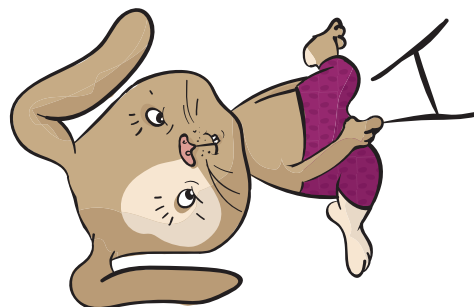
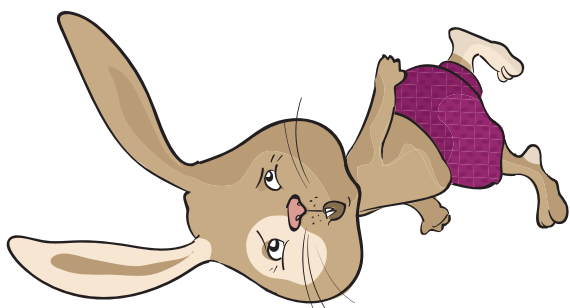
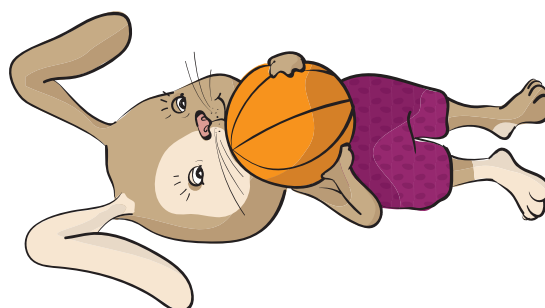
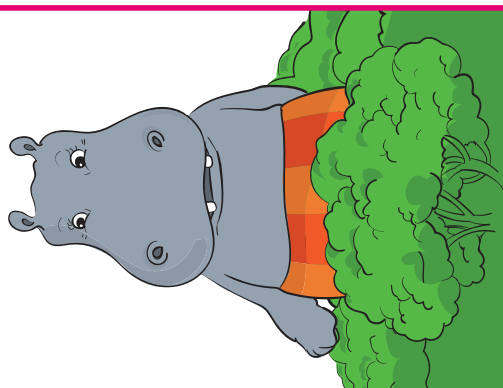
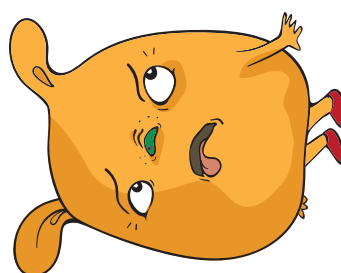
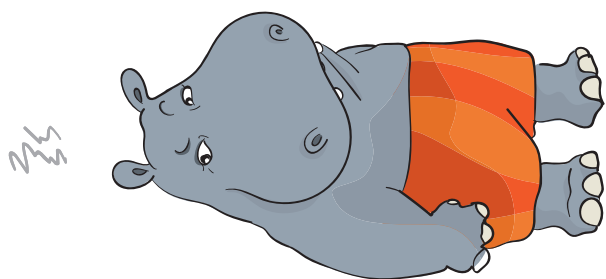
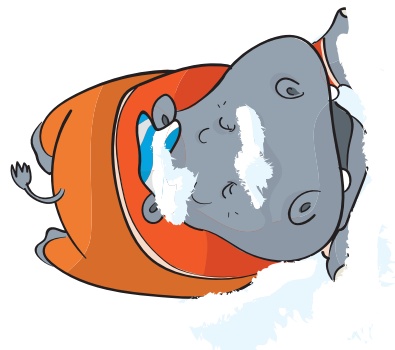
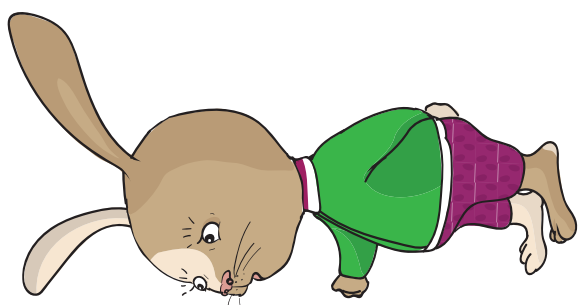
LEDSEN

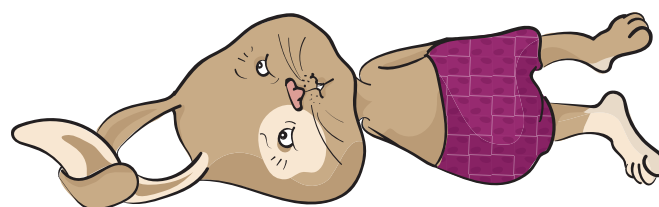
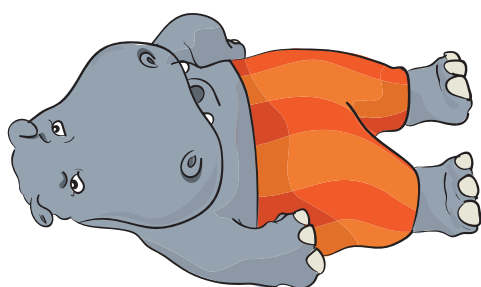
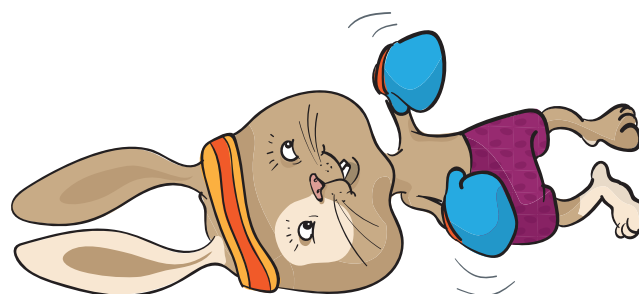
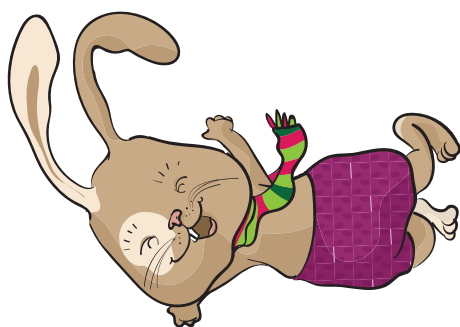
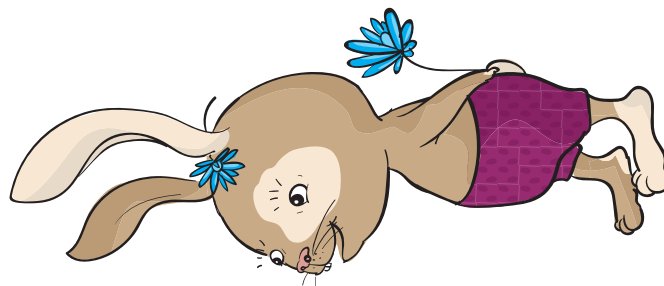
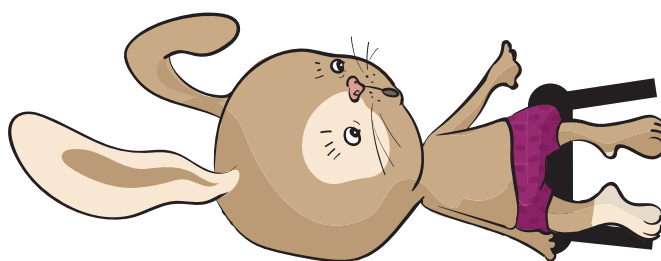
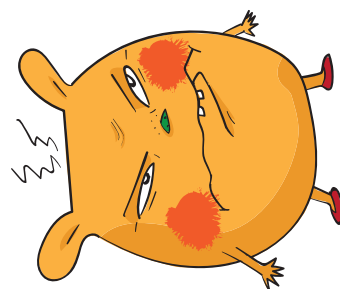


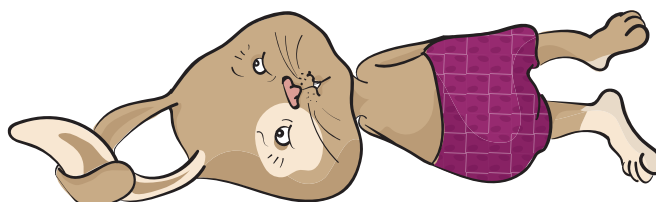
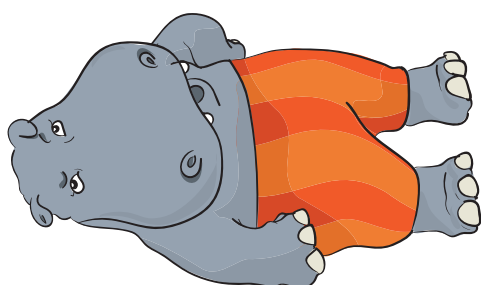
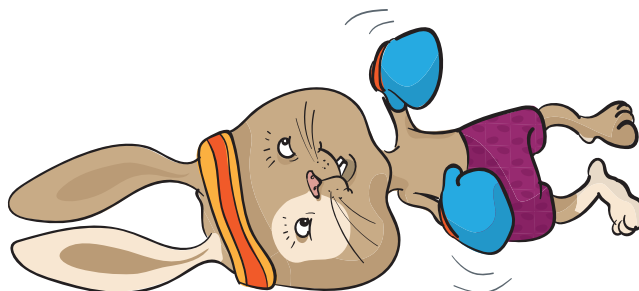
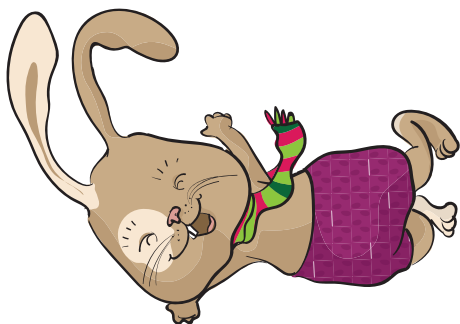
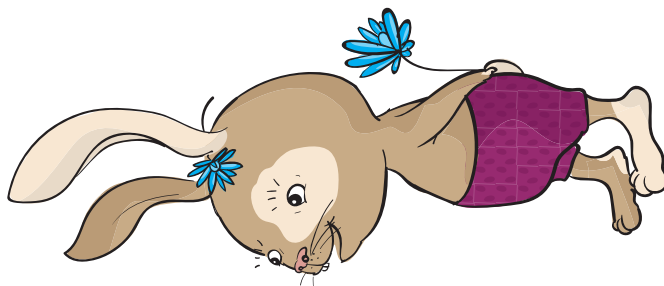
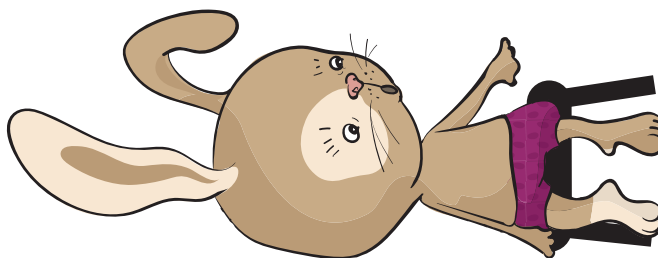
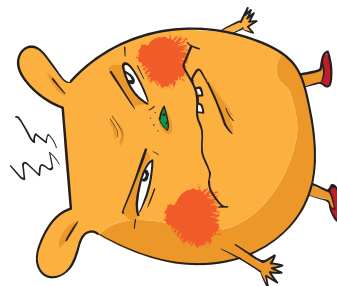
RÄDD











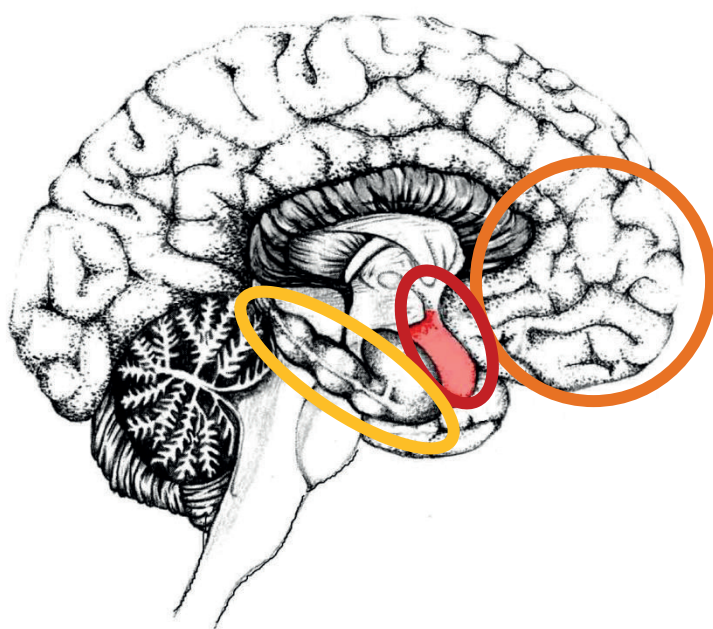


Hjärnkunskap på barnspråk – träffa Kloka Ugglan och Vakthunden på daghemmet.

Barnen får bekanta sig med skattkistan och sagofigurerna Kloka Ugglan och Vakthunden. Att lära känna hjärnans funktioner hjälper barnet att förstå sina känslor och handlingar som stöder utvecklingen av självreglering.

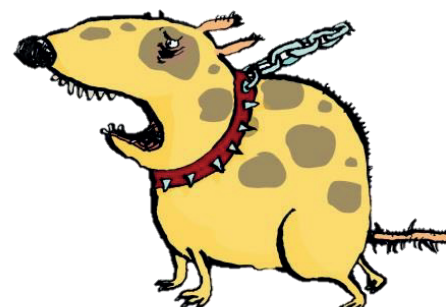


Skattkistan representerar hjärnans hippocampus, där viktiga minnen och framgångar lagras. Från skattkistan kan vi återkalla tidigare inlärd goda handlingsmodeller, glada minnen och tidigare framgångar, även i svåra stunder.



Den Kloka Ugglan representerar hjärnans främre lob, som är centrum för all medveten handling, också kallad för hjärnans beslutfattarcentrum. Med ugglans instruktioner kan hotfulla och stressiga situationer användas för att lösa situationer klokt och eftertänksamt. Den Kloka Ugglan är också mästare på lärande, tänkande och beslutfattande.

Vakthunden representerar amygdala i hjärnan, som är centrum för hjärnans emotionella område. I hotfulla och stressiga situationer reagerar Vakthunden ofta primitivt och snabbt genom att slåss, fly eller frysa till. Barnets olika känslotillstånd, såsom synliga raserianfall eller förlamande rädsla, är vanliga vakthundsreaktioner. Den Kloka Ugglan vet hur man lugnar ner Vakthunden.





Kattgrisen Kanel

En berättelse av Monica Vikström-Jokela

En mulen morgon klättrade kattgrisen Kanel upp i ett träd. En gris skulle aldrig i livet ha kunnat klättra så högt, men Kanel var alltså en kattgris, och katter är ju bra på att klättra. Kanel visste att högt uppe i trädet, precis under den nästhögsta grenen, fanns en håla. Och utanför hålan hängde en skylt med en dikt. Där stod:

Ugglans rådgivningsbyrå. Ropa HO och knacka på.
Här finns hjälp för älg och myra, goda råd är inte dyra.

Kanel ropade "HO" och knackade på ugglans dörr: tack-tack-tack! Det hördes en snarkning och en duns: Hoo – poff! "Vem där?" ropade ugglan.

"Kanel!"

Ugglan stack ut sitt rufsiga huvud. "Kamel? En kamel här uppe i trädet?"

"Nej, det är jag! Kattgrisen Kanel."

"Huhhuu! Vet du inte att vi ugglor går och lägger oss på morgonen? Jag hade precis somnat."

"Jao jao, jag vet!" jamade Kanel. "Men snälla kloka ugglar, jag behöver din hjälp!"

Ugglan blev plötsligt pigg. "Ooo, du vill ha mina gooda råd? Joo joo, jag är ju ovanligt klok. Vad har du för problem?"

Kanel tittade till höger och vänster, uppåt och neråt. När hon var alldeles säker på att ingen annan än ugglan kunde höra henne böjde hon sig fram och viskade: "Jag håller på att förvandlas till en hund!"

Ugglan blev så häpen att hennes huvud snurrade runt två varv. "Huur sa? Oomöjligt! Katter är katter, grisar är grisar, hundar är hundar och kattgrisar är kattgrisar. Punkt och slut!"

Kanel viskade: "Men igår skällde jag! På riktigt! Min kusin Nöffe blev livrädd. Och i morse morrade jag. Som en arg hund."

Kloka Ugglans ögon blev rundare än vanligt. "Ootrooligt intressant!" hoade hon.

"Det är otroligt otäckt!" ropade Kanel. "Om jag börjar skälla och morra kommer alla mina vänner att springa och gömma sig. De kommer att tro att jag vill bita dem. Du vet ju att vi kattgrisar är som katter. Vi är rädd... vi är försiktiga när vi möter hundar."

Kloka Ugglan nickade. "Ooroa dig inte, jag ska hjälpa dig. Visa mig platsen där det hundlika beteendet började!"

Kanel klättrade ner ur trädet och skuttade hem längs den vingliga vägen. Ugglan flög efter. Kanel's hus var ett mysigt litet kattgrishus. Där fanns säng och soffa, där fanns kök och badrum, där fanns TV och dator. Ugglan såg sig omkring.

"Visa mig nu var du befann dig igår när du började skälla som en hund."

"Jag satt bara här framför datorn och spelade med Nöffe."

"Ahaa. Inget annat?"

"Nå, efter ett par timmar blev vi törstiga. Då drack vi mjölk och åt några kex."

"AHAA! JOO JOO! JUST SÅÅ!" hoade ugglan.

"Vadå vadå vadå?" frågade Kanel.

"Ni måste ha ätit hundkex! En klok ugglar, kanske min mormor, sa en gång att du blir det som du äter."

Kanel hämtade kexburken. Men det var inga hundkex, utan helt vanliga kattgriskex. Ugglan lyfte på benet och skrapade sig i huvudet med klorna.

"Vad gjorde ni sen?" frågade hon.

"När jag började skälla så där ville Nöffe inte spela längre. Så vi tittade på tecknade filmer resten av kvällen. Först på datorn, och sen på Nöffes telefon."

"AHAA! JOO JOO! JUST SÅÅ!" hoade ugglan.

"Vadå vadå vadå?" frågade Kanel.

"Ni tittade förstås på hundfilmer, och så började du härma de där hundarna."

Kanel skakade på huvudet.

"Nej nej nej. Hundfilmer är för spännande. Dem får jag titta på bara om nån stor kattgris är med. Vi tittade på grisfilmer. Och några kattfilmer. Alla var roliga.

"Håhhå jajjaa", suckade ugglan och sjönk ner på soffan. Kanel förstod att ugglan skämdes lite för att hon inte kunde lösa hundmysteriet. För att göra ugglan glad igen frågade Kanel:

"Vill du också titta på en rolig film? Jag har många!"

"Höhöö, jag brukar aldrig titta på film. Men varför inte? Bara en. Bara en liten stund."

Kanel och Kloka Ugglan tittade på en rolig kattfilm från början till slut. Sedan tittade de på fyra roliga kattfilmer till, och efter det två fågelfilmer som ugglan gillade skarpt. Efter fågelfilmerna tittade de på ett par kattgrisor och till sist på den tredelade dramaserien Tre små grisar. Då kom Kanel ihåg att hon hade en jättebra app med grisspel på sin platta, och den visade hon för ugglan. Spelen var lite för svåra för henne, men till all lycka kom Kanel ihåg att det fanns ett ännu bättre spel på datorn där man ska hoppa och fånga möss.

Det spelade de resten av dagen och på kvällen hade de hunnit fram till en ganska svår spelvärld.

"Hoppa, hoppa, hoppa!" ropade Kanel.

"Hoppa, hoppa, hoppa!" skrek ugglan.

"Nu dog jag!" tjöt Kanel.

"Varför hoppade du inte?" fräste ugglan.

"Det var inte mitt fel, du var för långsam", morrade Kanel.

"Den som säger, den är!" gläfsste ugglan.

"Du är dum!" skällde Kanel.

"Du är en dålig förlorare!" morrade ugglan.

Plötsligt tittade Kanel och ugglan på varandra och blev tysta. Efter en minut jamade Kanel: "Jämmer och hjälp! Nu har vi båda börjat skälla och gläfsa!"

Ugglans ögon snurrade i huvudet. Hon tänkte så att det sprakade i fjädrarna. Och så ropade hon:

"AHAA! JOO JOO! JUST SÅÅ!"

"Vadå vadå vadå?" frågade Kanel.

"Vi har ju suttit här och spelat och tittat i många timmar."

"Än sen? Vi har haft roligt!"

Ugglan nickade. "Visst. Men om du gör samma sak alltför länge blir du otålig och irriterad och börjar morra. Åtminstone om du sitter stilla."

"Inte satt vi stilla", sa Kanel. "Vi hoppade ju hela tiden."

"Bara i spelet. På riktigt satt vi på våra rumpor", sa ugglan.

Kanel tänkte efter. "Borde vi göra något annat emellan? Jag har roliga spel i telefonen också, vill du se?"

Ugglan skakade på huvudet. "Då skulle vi ju bara fortsätta att sitta på rumpan framför en ruta. Jag tror att vi måste göra något alldeles annat mellan varven."

"Som vadå?"

"Min faster Ljuva Uv har berättat att om hon sitter på sin gren och hoar en hel natt blir hon trött och gnällig. Men om hon flyger skogen runt en gång i timmen, då hålls hon pigg och orkar ho hela natten." Kanel rynkade på nosen. "Inte kan kattgrisar flyga!" Ugglan bredde ut sina vingar och steg upp i luften. "Du kan göra en massa saker! Nu tänker jag flyga skogen runt och sen börjar mitt nattskift. Jag ska ho hela natten i höga granen."

"Gonatt, kloka ugglan!" jamade Kanel och vinkade med tassan när ugglan gled bort mellan träden.

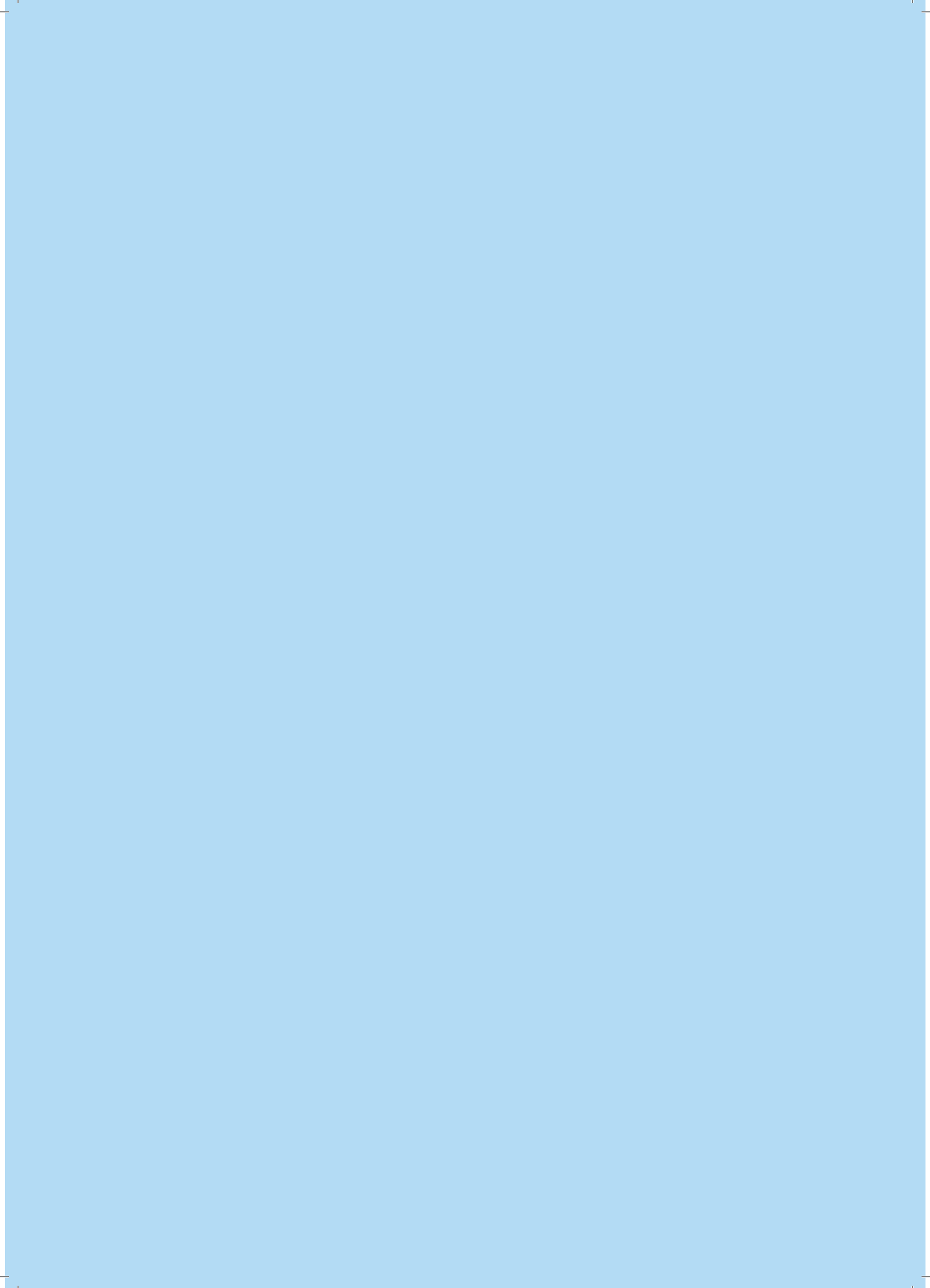
Kanel satte sig framför sitt kattgrishus och tittade på kvällshimlen. Hon försökte komma på något annat roligt än att spela, titta eller flyga.

"Kanske jag kan klättra upp i ett träd och räkna stjärnorna. Och i morgon frågar jag mina kompisar vad vi kan hitta på utom att spela och titta. De vet säkert!"

Och så klättrade kattgrisen Kanel upp till den översta grenen i en hög björk och räknade stjärnorna. De var ungefär trehundrafemton.









 **folkhälsan**

folkhalsan.fi/fhille