



LÄRARHANDLEDNING

med inspiration och kopieringsunderlag

Text: Christin Chronholm och Aura Alarcon
samt kollegor på Norlandia förskolor i Örebro, Alsike och Wenngarn.
I samarbete med Generation Pep.



**BONNIER
CARLSEN**



KOPPLING TILL LPFÖ -18

”Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.”

(Lpfö -18, s9–10)

FÖRSKOLAN SKA GE VARJE BARN FÖRUTSÄTTNINGAR ATT UTVECKLA:

- Själständighet och tillit till sin egen förmåga
- Nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära
- Förmåga att lyssna på och reflektera över andras uppfattningar samt att reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar
- Fantasi och föreställningsförmåga
- Motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande

(Lpfö -18, s13)

INLEDNING

Goda vanor grundläggs tidigt och förskolan har en viktig roll i att stötta barn så att de får med sig goda vanor som håller i sig även senare i livet.

Forskning har visat att rörelse och aktivitet hos barn i förskoleålder har positiva effekter på deras fysiska, mentala och kognitiva hälsa. Dessutom förebygger fysisk aktivitet och hälsosam mat risken för en rad kroniska sjukdomar.

Vi vet att förskolan är en fantastisk resurs för att nå ut till barn, men också deras föräldrar. Genom ert arbete med *Sagasagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen* och med den här handledningen kan vi tillsammans göra Sverige till ett hälsosammare land.

Ni är hälsohjältar för våra barn!

Carolina Klüft
Generation Pep



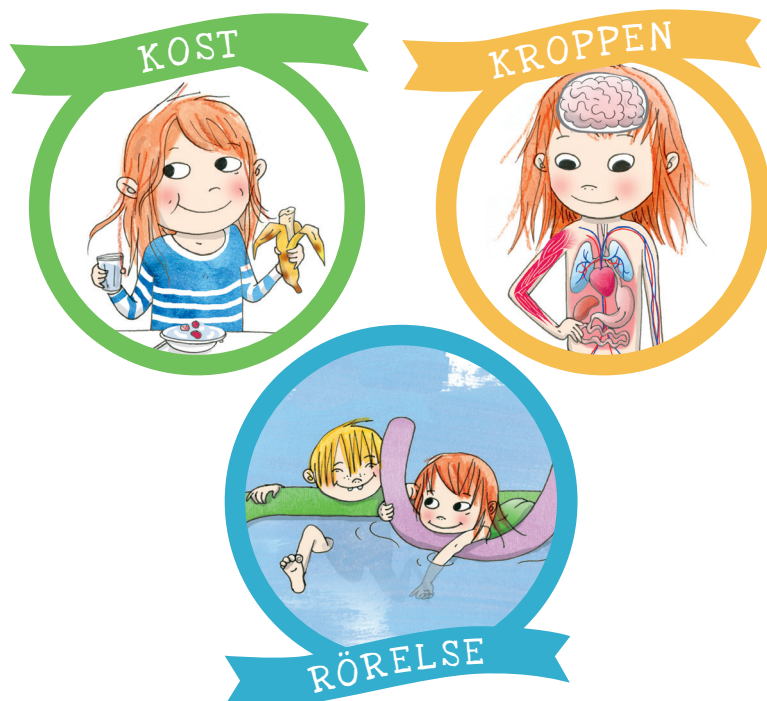
PEDAGOGISKA TIPS

Sagasagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen innehåller många olika områden att göra djupdykningar i.

Det finns möjligheter att arbeta med boken både i projekt eller i teman. Ett projekt kan pågå en vecka, en termin eller ett läsår – det beror på vilka fördjupningar ni vill göra och åt vilket håll gruppen styr projektet.

Anpassa aktiviteterna utifrån gruppens behov, då kan ni även arbeta med delar av boken tillsammans med de yngre förskolegrupperna.

Exempel på projekt:



Saga & fakta

Boken består av två olika delar: **SAGA** och **FAKTA**.

Inled med att läsa sagan, stanna upp och prata om vad ni läst. Komplettera gärna med aktiviteter runt detta.

I den efterföljande faktadelen finns möjligheter till fördjupning av frågeställningar kring kroppen, kost och rörelse. I den här lärarhandledningen finns förslag på aktiviteter utifrån boken, samt förslag på samtalsfrågor.

TIPS:

- Använd gruppsamtal så att barnen får ta del av varandras tankar och funderingar, belys perspektivet att man får tycka och tänka olika
- Uppmuntra barnen att med ord, eller på andra sätt, beskriva hur de tänker eller hur olika saker känns i kroppen. Skriv, rita, filma, dramatisera.
- Anpassa gruppen så att alla får chans att uttrycka sig eller prova aktiviteterna.
- Välj bland de frågor som finns i materialet eller formulera egna utifrån vad som fungerar i er grupp.

Kom ihåg att alla är unika och olika. Tillsammans lyfter ni varandras tankar och idéer.

Del 1: SAGAN



SPRINGA ETT LOPP

När Saga syr tänker hon på hur det skulle vara att springa ett lopp.

Ställ olika frågor kring vad Saga gör och tänker.

- Vad är ett lopp?
- Varför springer man lopp?
- Varför kan det vara bra att springa?
- Vad händer i kroppen när man springer?

Prova och känn efter.



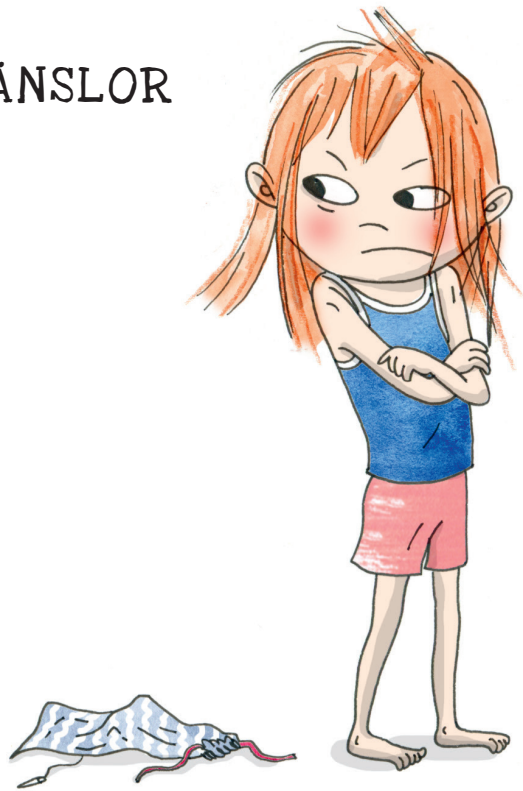
- Prova olika sätt att utföra ett lopp: kryp, rulla, hoppa, gå ... Här kan ni få in alla grovmotoriska grundformer och inkludera eventuella funktionsvariationer.
- Alla kan inte springa ett lopp. Hur kan vi göra så att alla som vill kan delta?
- Prata om att lopp kan vara långa/korta, plana/backiga, jobbiga/lätta osv.

TIPS:

- Gör egna nummerlappar
- Spring/gå/rulla/cykla/skida ett lopp
- Gör ett höst-/vårlopp tillsammans med era vårdnadshavare.



KÄNSLOR



Varför slänger Saga gymmapåsen på golvet? Samtala med barnen kring känslor och hur vi visar och pratar om känslor.

- Hur tror du Saga känner sig?
- Har du känt dig så någon gång?
- Vad gjorde du då?

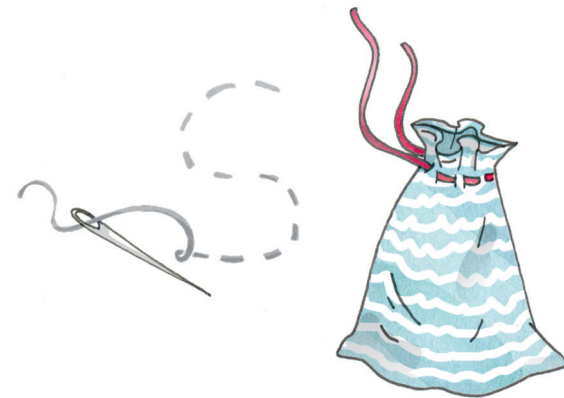
Visa foton på människor som uppvisar olika känslor, titta i spegel och prova själv.

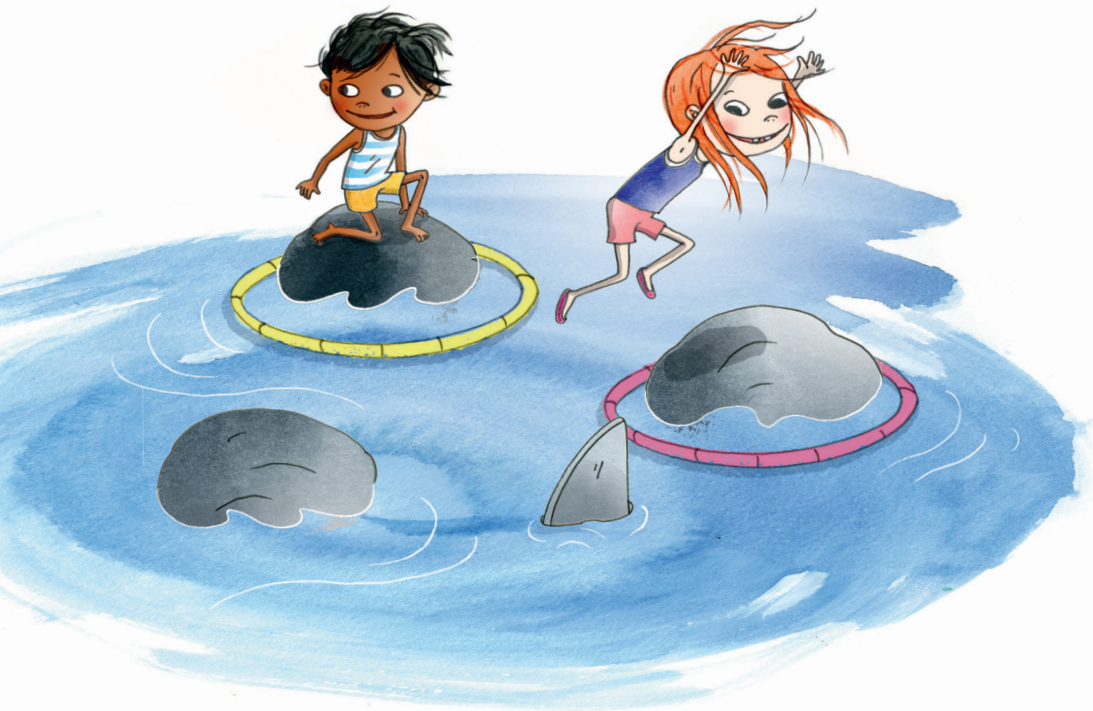
Saga vet att det är fel att kasta påsen på golvet, men hon kunde inte låta bli.

- Hur känns det i kroppen när man gör något som man vet är fel? Ge gärna ett exempel utifrån dig själv eller utifrån en figur (gosedjur, docka, legofigur eller liknande) som ni har på förskolan.

Pappa säger att Saga behöver frisk luft och röra på sig.

- Hur tror du att han menar?
- Hur skulle frisk luft och rörelse kunna hjälpa Saga att sluta vara irriterad?
- Hur kan du hjälpa till och göra för att ge Saga en bra känsla i kroppen igen?





FANTASI

När Saga och Samir leker hinderbana finns det hajar i vattnet. Tillsammans hoppar de mellan öar, som egentligen bara är rockringar.

- Hur kan det bli så?
- Vad är fantasi?
- När kan vi använda fantasin?

TIPS:

Lek en fantasilek, till exempel Bockarna Bruse där ni låtsas att ni är trollet eller de tre bockarna Bruse. Hur känns det att låtsas?

TRÖTT I KROPPEN

Efter att Saga och Samir har hoppat säck flämtar Saga. Benmuskulerna är trötta och kroppen känns som gelé.

- Hur blir kroppen när den känns som gelé?
- Vad är gelé?
- Varför gör man den liknelsen tror du?



TIPS:

Prova att röra på dig på ett sätt som gör att du blir riktigt andfådd. Hur känns det?

Skapa gelé för att visa ”dallret”. Gör till exempel gelé av bär som barnen både kan känna och smaka på.



LEKA TILLSAMMANS

Samir frågar Saga om de kan göra en ny hinderbana även nästa dag.

- Varför tror du att han frågar det?
- Hur känner han sig efter att de har lekt tillsammans?
- Hur känns det att göra något tillsammans?
- Vad kan man göra tillsammans?
- Vad kan man göra ensam?



TIPS: Bygg en hinder/rörelsebana tillsammans. Använd både inne- och utemiljö.

PIGG I KNOPPEN

Efter att Saga har varit ute och lekt hinderbana är hon trött i kroppen men pigg i knoppen. Hon är på gott humör igen. Nu kan hon koncentrera sig bättre och sy klart.

- Varför känner sig Saga trött i kroppen?
- Varför känner sig Saga pigg i knoppen?
- Varför känner sig Saga på bra humör igen?

Huvudet fungerar bättre när kroppen har fått röra på sig. Det kan vara bra att komma ihåg om man ska göra något som kräver fokus, till exempel sitta på en samling eller bygga ett komplicerat legoskepp.

- Finns det något annat man kan göra för att bli pigg i huvudet så att man orkar koncentrera sig?



ENERGI

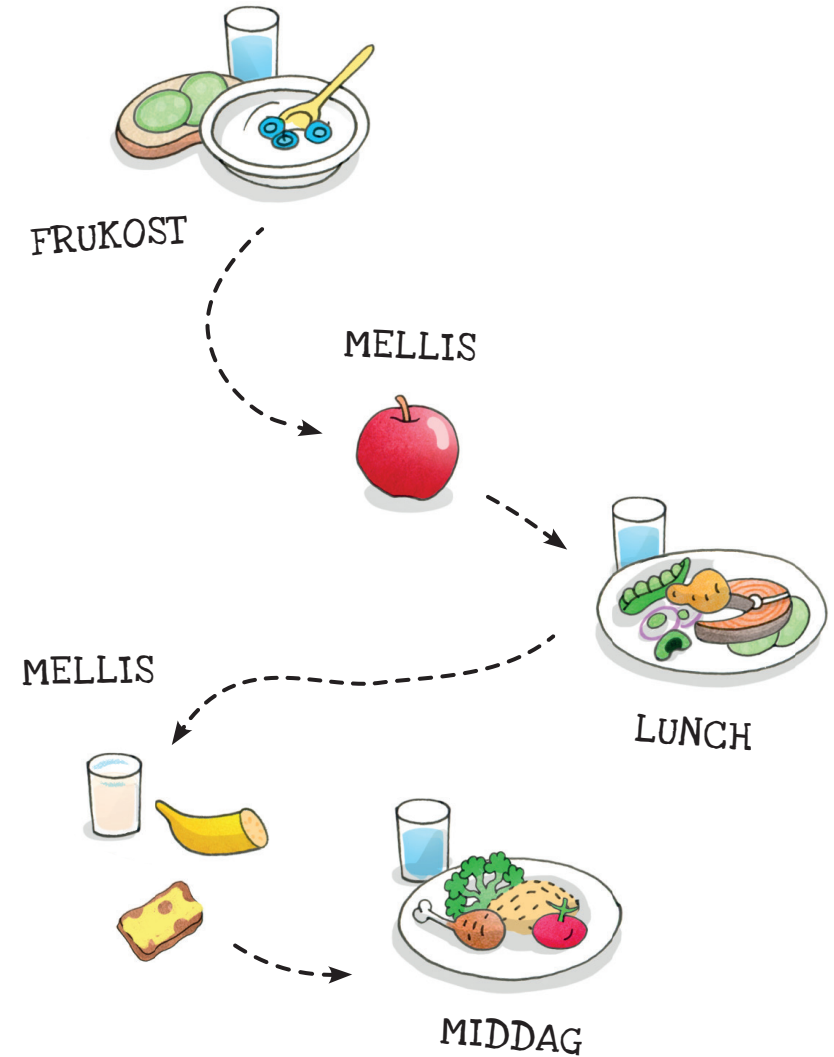
Saga känner sig törstig och får ett glas mjölk av sin mamma. Hon får en smörgås och några smultron.

- Samtala kring vad mellanmål är.
- Varför kan det vara viktigt att äta efter fartfyllda aktiviteter?
- Varför blir man törstig?
- Vad brukar ni äta till mellanmål?



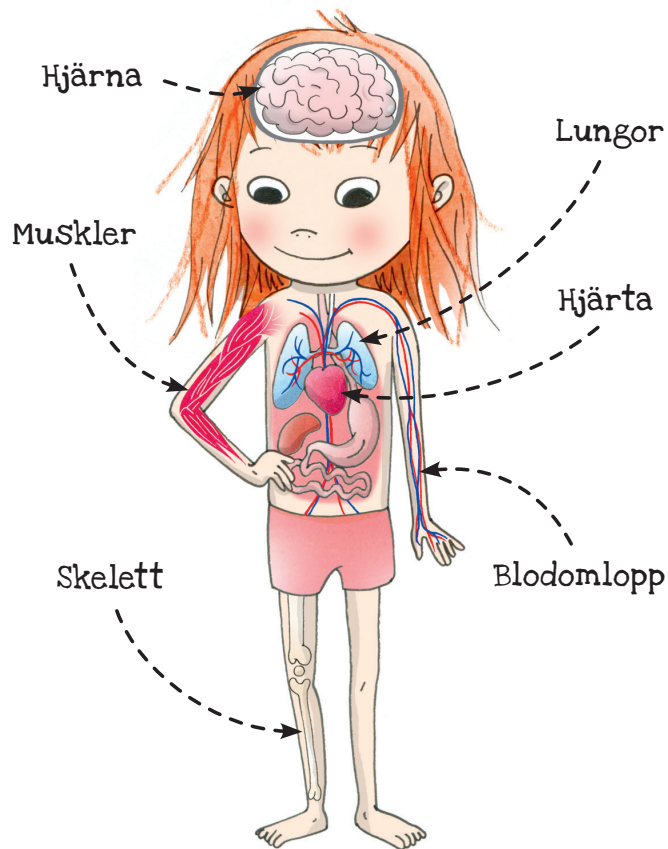
TIPS:

Laga mellanmål tillsammans.



Del 2: FAKTA

Rita en bild av en stor människa och sätt upp den på väggen. Rita in och/eller sätt upp bilder utifrån området som ni fördjupar er inom. Sätt upp foton som tydliggör arbetet och processen runt lärandet om kroppen. Skriv ner barnens kommentarer och sätt upp. Titta ofta på väggen och reflektera tillsammans med barnen kring vad ni gjort/hur ni gjort och vad ni lärt er. Dokumentera!



LEK FÖR SKELETTET

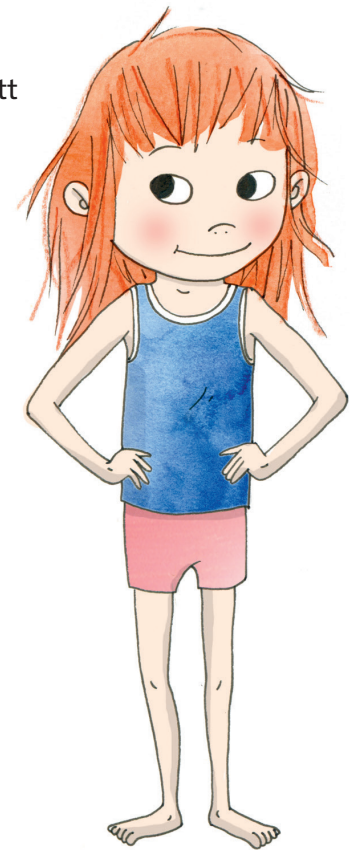
Känn efter var på kroppen man kan känna skelettet. Vad är det för skillnad på ben och ben? De två benen som vi promenerar med och de ben som är skelettben heter ju samma sak.

- Var på kroppen känns det hårdast?
- Hur många ben har: Du? Mamma? Pappa? Och så vidare...
- Skelett, finns det även hos andra? Hur är det med leksaker eller fåglar? Forska tillsammans och jämför skelett hos olika djur.

Skelettet stärks när det används, till exempel när vi hoppar och studsar.

TIPS:

- Hitta på en skelett-stärkar-lek med mycket hopp och studs.
- Sjung skelettsången "Tvåhundra-sex ben", ur boken Låteri Låtera, av Olle Widenstrand.
- Lyssna till Rumporkestern "206 ben i vår kropp", på YouTube.



LEK FÖR MUSKLER

Det står att alla muskler, både stora och små, mår bra av att röra på sig varje dag. Tillsammans med barnen kan ni komma på rörelser där olika muskler används. För att underlätta kan ni gruppera musklerna:

- Ben- och rumpmuskler
- Magmuskler
- Ryggmuskler
- Armmuskler
- Händer
- Fötter
- Ansiktsmuskler



TIPS:

- Låt barnen prova att rita dessa rörelser så att det blir ett rörelseprogram att följa. Sätt upp det på väggen så att det alltid finns möjlighet till en rörelsepaus när det behövs.
- Använd en kortlek där varje "valör" är en övning och siffran avgör antal repetitioner.
- Använd spegel och/eller munmotorik-bilder till ansiktsövningarna.



- Använd en tydlig klocka för tidtagning. Klockan synliggör tiden och visar om ni orkar längre vid nästa vända, eller hur lång tid det är kvar. På så sätt får ni även in matematiken.



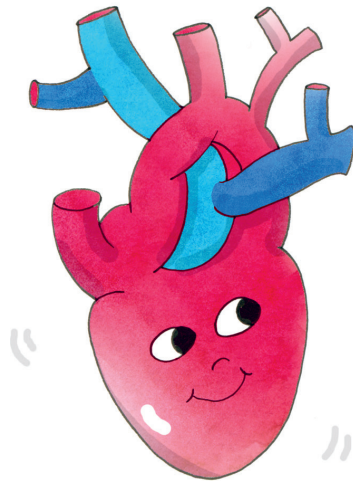
- Prova att lyfta något tungt med hjälp av olika muskler. Gör först ett marklyft: lyft upp något från marken, böj benen och håll vikten nära kroppen. Prova sedan att lyfta samma sak med en arm från ett bord (Stora muskler orkar mer; rumpa och ben är stora, armmuskler är inte lika stora).
- Prova att lyfta en sak först med rak arm och sedan med böjd. Vad blir skillnaden? Hur känns det? Varför kan det vara så?
- Testa också om det blir någon skillnad när du håller/lyfter någonting statiskt nära kroppen eller långt ut från kroppen. Var är du starkast? Var orkar du hålla längst?



LEK FÖR HJÄRTAT

Känn på hjärtat både vid stillasittande och efter att ni lekt en rörelselek. Hur känner man att hjärtat jobbar? Finns det särskilda rörelser som gör att hjärtat får jobba hårdare? Vilken lek gör att hjärtat jobbar mest?

Prova många olika lekar för att hitta den allra mest effektiva hjärt-leken.



TIPS:

- Låtsas att toalettrullar är stetoskop och lyssna på varandras hjärtan.
- Visste du att hjärtat växer med dig?
Om du knyter din hand kan du se hur stort ditt hjärta är. Jämför knytningar/hjärtan med varandra. Jämför ditt knytningshjärta med en vuxen.

LEK FÖR LUNGOR OCH BLODOMLOPPET

Lungorna är som två ballonger innanför bröstkor- gen. När vi andas in fylls lungorna med luft och när vi andas ut töms de.

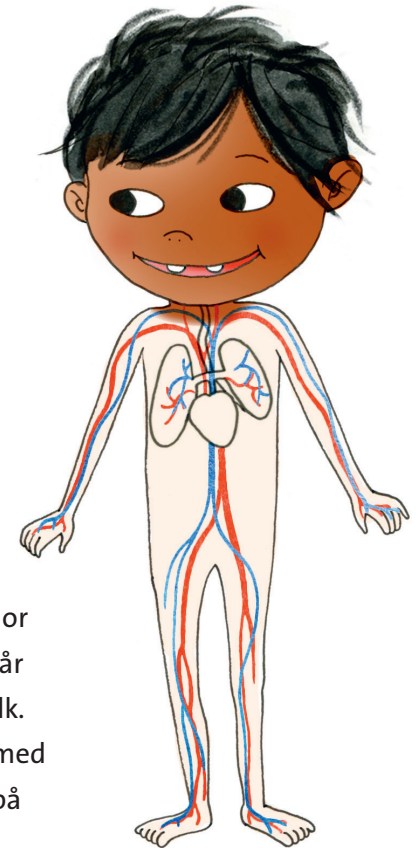
Känn efter hur andningen känns när ni ligger ner och vilar, kanske räkna andetag.

Prova sedan hur det känns när ni springer, dansar eller hoppar grodhopp.

Efter det, testa att ligga ner igen för att uppleva hur det känns när kroppen lugnar ner sig. Tar det lång eller kort tid innan man andas lugnt igen?

TIPS:

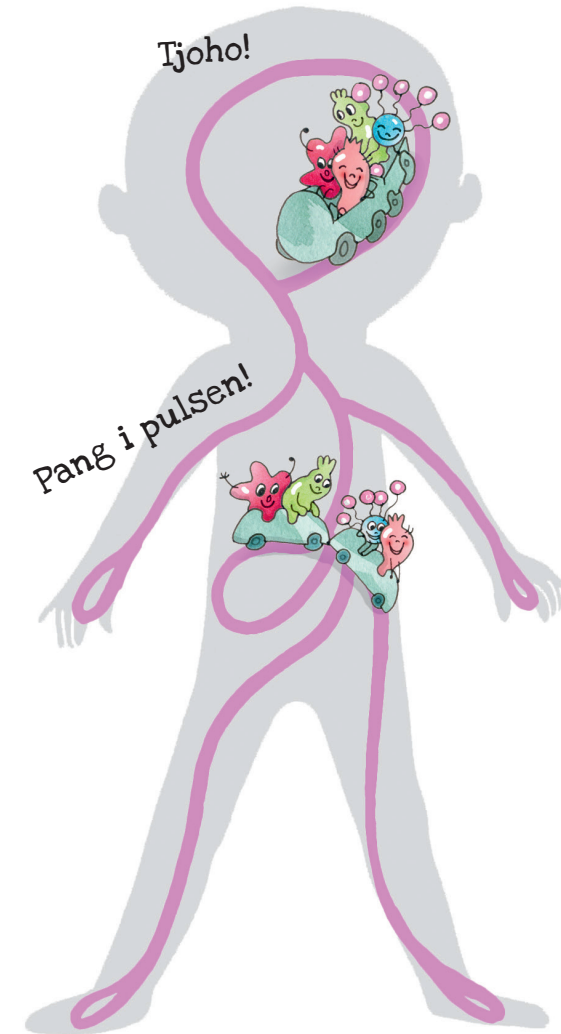
- Använd en ballong och prova hur lungorna fungerar.
- Blås med sugrör i vatten med lite diskmedel. Hur mycket bubblor kan det bli på ett andetag? Det går också bra att blåsa bubblor i mjölk.
- Bygg långa krokiga "blåsbanor" med väggar av t.ex. kapplastavar. Blås på pingisbollar som rullar i banorna.



RÖRELSEKOMPISAR

Kroppen är fiffig. I boken står det om ”rörelsekompisar” som dyker upp i kroppen när man rör på sig. Rörelsekompisarna är bra att ha; om man rör på sig mycket mår man bra och håller sig friskare.

- Hur tänker du att dina rörelsekompisar ser ut? Och vad är det som gör att de vaknar? Rita.
- Gör en rörelseloppa. Eller ta del av mallen på www.generationpep.se



Tänk på att vissa barn kan uppleva obehag av att prata om rörelsekompisar som far runt i kroppen, medan det för andra bara är ett roligt sätt att förstå.

LEK FÖR HJÄRNAN

När kroppen flåsar och hjärtat bultar blir också hjärnan glad – för då får den besök av rörelsekompisarna.

De hjälper till så att vi blir piggare och lättare lär oss nya saker.

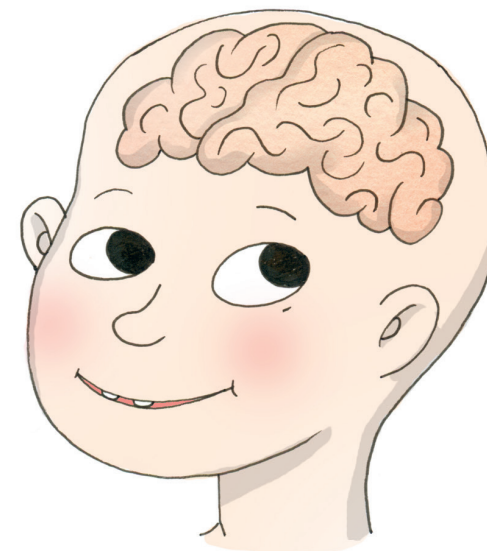
Hitta på en lek där man blir varm och andas fort, till exempel sången/ramsan *Huvud, axlar knä och tå*.

Gör leken innan en koncentrationskrävande aktivitet.

TIPS:

Tillverka roliga rörelsekort som visar mer ”komplicerade” rörelser för att träna knopp och kropp samtidigt. Till exempel olika korsrörelser:

- Klappa höger hand på vänster knä, byt hand och knä, växelvis tio gånger.
- Gå en bana som är formad som en stor åtta. Gå åtta varv.
- Hoppa på ett ben samtidigt som du gör cirklar med armarna. Gör så många hopp du orkar. Byt sedan ben.
- Stå i stjärna (på ett ben med armar och det andra benet rakt ut från kroppen). Blinka samtidigt med ögonen.
- Klappa med handen på motsatt axel, växelvis tio gånger.
- Hoppa på ett ben, två hopp på varje ben, växelvis tio hopp.
- Hoppa jämfota, ett halvt varv, sex gånger. Byt därefter håll och hoppa ytterligare sex hopp.



- Gör ett barnsudoku med mat (en frukt, en grönsak, dryck, protein/kolhydratkälla eller liknande). Länk här?

Titta på en valnöt, hur ser den ut? Form, färg? Tänk dig att du har en sådan i huvudet och att det är där du tänker. Skapa en hjärna! Använd till exempel lera, trolldag eller annat lämpligt material. Eller gå en promenad och leta material utomhus.

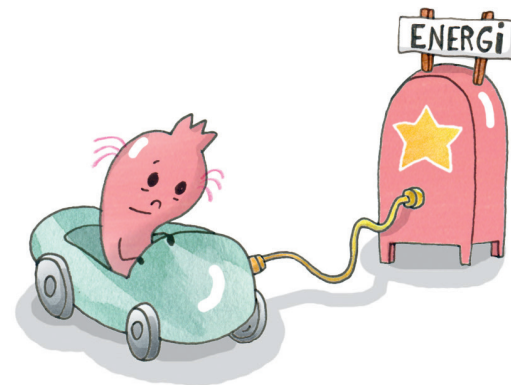
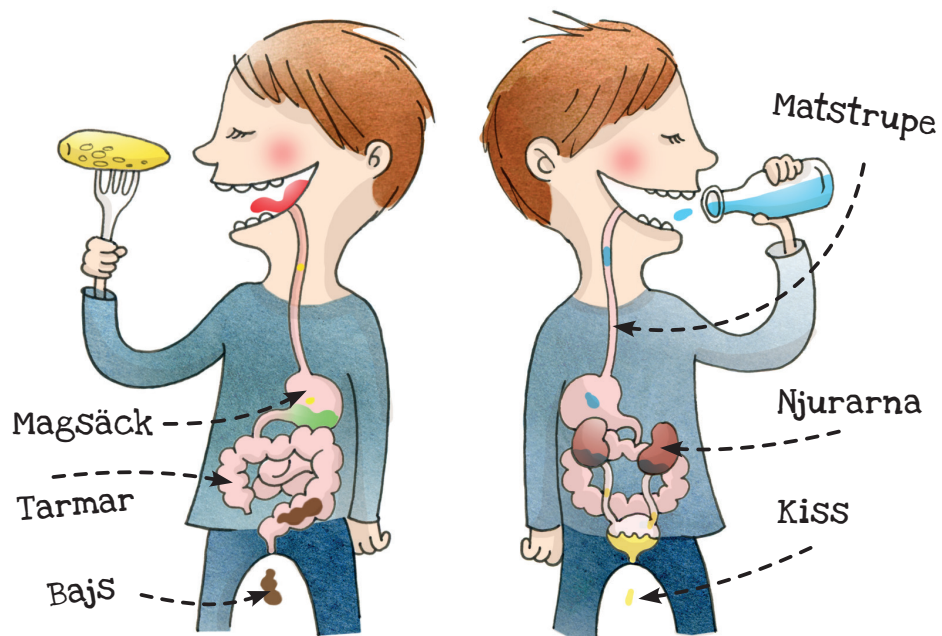


LEK MED MAT

Vad händer med en bil som inte tankas med bränsle/ energi? Vad händer med en kropp som blir utan mat?

Prata om vätska, törst och kiss. Vatten är en bra vätska att dricka, läsk är inte en nyttig vätska för kroppen – den innehåller för mycket socker och tillsatser.

Man bör dricka när man är törstig.



TIPS:

- Ta tillsammans reda på hur lång en tarm är. Klipp ett snöre i samma längd. Hur lång del av snöret är tunntarm och hur lång del är tjocktarm?
- Ta tillsammans reda på hur mycket mat som ryms i magsäcken. Mät hur mycket det blir.
- Ta en bit slang, exempelvis en halvmeter vattenslang och låtsas att det är en tarm. En otuggad bit mat är svår att få ner i slangen. Lek att ni är mun och magsäck, mosa maten noga tillsammans med "magsyra" (vatten). Prova sedan att hålla ner sörjan i slangen. Kläm ihop slutet av tarmen tills all mat är nere, häll ut i toaletten (bajs).
- Titta på Hilding Vildning När majs blir bajs
<https://www.youtube.com/watch?v=FivoAj5qp5U>
- Gör ett matmemory med förslagsvis ko/mjölkglas, gris/ julskinka, höna/ägg, ketchup/tomat, apelsin/juice, majs/ popcorn, potatis/pommes.

SAGAS SKAFFERI



Titta in i Sagas skafferi och på maten som ligger på hyllorna. Samtala om varför kroppen behöver mer grönsaker än karameller. Det som är längst ner i skafferiet innehåller mycket näring. Det som ligger högst upp innehåller lite.



BINGO!

TIPS:

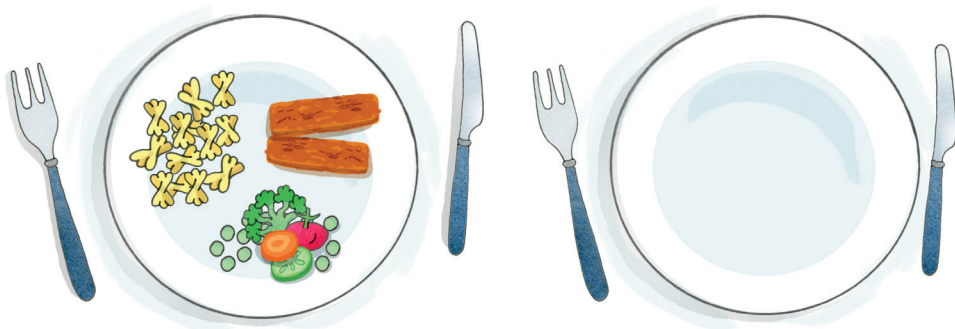
- Använd reklamtidningar och klipp ut bilder och tillverka Sagas skafferi. Hyllan längst ner får gärna vara stor så att många goda grönsaker får plats.
- Spela Fukt- och grönsaksbingo. Gör en egen mall, eller ta del av mallen på www.generationpep.se





ÄT EN REGNBÅGE

Kroppen mår bra av att äta många olika sorters mat med massor av färger. Försök att äta så många färger som möjligt. Räkna hur många färger ni får ihop på en måltid.



TIPS:

- Vilken dag i veckan får du i dig flest färger från frukt och grönsaker? Gör statistik. På Generation Peps förskoleplattform hittar ni ett veckoschema att ladda ner: "Ät en regnbåge om dagen". Med schemat kan barnen på förskolan själva kryssa i färgerna på de grönsaker och frukter de ätit under dagen. www.generationpep.se

VILA

Det är viktigt för kroppen att vila. Vad händer med oss när vi inte får tillräckligt med vila? Ge exempel utifrån dig själv som vuxen och uppmuntra barnen att reflektera över hur de känner sig när de är trötta. Rörelsekompisarna behöver också vila för att orka åka rally i kroppen och se till att vi mår bra.

- Hur kan du hjälpa kroppen att vila?
- Vad tycker du om att göra för att ta det lugnt?
- Kan det vara svårt att somna även om man är trött?
- Vad har du för kvällsrutin? Till exempel: bada, borsta tänderna eller titta i en bok.



INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE



Det är värdefullt att informera vårdnads-
havarna om det här arbetet och om
vikten av att barn rör på sig,
äter bra mat och sover tillräckligt.

GLÖM INTE att besöka
Generation Peps digitala och kostnads-
fria plattform. Där kan pedagoger få tillgång
till allt från kunskapsmaterial om
hälsa och rörelse till recept och konkreta
rörelselekar för förskolan.

Välkomna!



www.generationpep.se



SAGASAGOR:

FIFFIGA KROPPEN OCH FINURLIGA KNOPPEN
– LÄRARHANDLEDNING MED INSPIRATION
OCH KOPIERINGSUNDERLAG

Lärrarhandledningen är författad av:

Christin Chronholm och Aura Alarcon samt kollegor från
Norlandia förskolor i Örebro, Alsike och Wenngarn, 2021

I samarbete med Generation Pep

Illustrationer: Emma Göthner, ur boken Sagasagor,
Fiffiga kroppen och finurliga knoppen

En originalproduktion från Bonnier Carlsen bokförlag 2021



www.bonniercarlsen.se

