

LÄRARHANDLEDNING FÖRSKOLAN

FÖRFATTAD AV CHRIS QWIST



Lärohandledningen
är framtagen i
samarbete mellan:



BONNIER
CARLSEN

NÅGRA ORD FRÅN CAROLINA KLÜFT



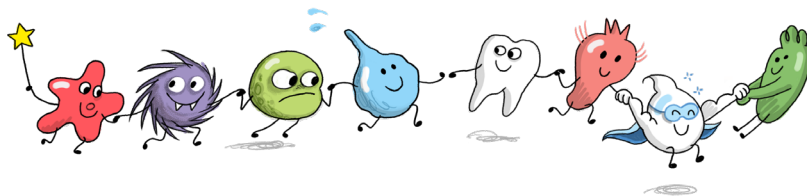
Bästa förskolepedagog!

Att röra på sig varje dag och äta bra mat är viktigt.
Det hjälper oss människor att bli piggare, friskare och gladare!

Med den här lärarhandledningen hoppas vi kunna inspirera dig till att arbeta med bokens viktiga budskap och samtidigt ge plats för läsglädje bland dina förskolebarn. Handledningen knyter an till förskolans uppdrag.

Boken Sagasagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen, av Josefine Sundström och Emma Göthner, har tagits fram för att sprida kunskap om hur kroppen fungerar, samt ge inspiration till rörelse- och matglädje. Vi som initiativtagare till boken arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Vi vill också skapa ett hälsofrämjande samhälle och bidra till bättre folkhälsa – för att färre ska drabbas av cancer och andra kroniska sjukdomar.

Tack för att du bidrar i det arbetet!



Pedagogiska tips

Olika ämnen och områden

I förskolans uppdrag ingår det många olika delar och de flesta förskolepedagoger ansvarar för mycket av det. Därför har handledningen koppling till flera olika moment i Läroplanen. Däremot kan du som förskolepedagog med fördel samarbeta både med andra avdelningar och andra pedagoger för att knyta ihop undervisningen till en helhet. Förslagsvis kan ni bygga ett tema som kan göra att barnen upplever ett tydligt sammanhang mellan ämnena och områdena.

Åldrar

Handledningen är i första hand tänkt att användas mot de äldre barnen på förskolan, men du kan förstås fritt välja att justera aktiviteterna så att de passar de yngre barnen också.

Barnkonventionen

Övningarna och aktiviteterna i handledningen har även en koppling till barnkonventionen, speciellt de delar som rör barnens rätt till bästa möjliga hälsa.

Koppling till förskolans uppdrag

Hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande

- ★ Barnen ska få förutsättningar att utveckla sin motorik och en allsidig rörelseförmåga genom att de ges möjlighet att delta i varierande fysiska aktiviteter återkommande under dagen.
- ★ De ska även regelbundet få 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.
- ★ Utbildningen ska ge varje barn möjligheter att utforska, ställa frågor och samtala om företeelser och samband i omvärlden och på så sätt utmana och stimulera deras intresse för hälsa och välbefinnande samt för hållbar utveckling.



Språk, kommunikation och skapande

- ★ Förskolan ska därför lägga stor vikt vid att stimulera barnens språkutveckling i svenska.
- ★ De ska få lyssna till högläsning och ges möjlighet till delaktighet genom att samtala om texter och bilder.
- ★ Förskolan ska uppmuntra och ta tillvara barns nyfikenhet och intresse för att kommunicera på olika sätt.
- ★ Barnen ska få utveckla ett nyanserat talspråk och ordförråd samt få möjlighet att leka med ord.
- ★ Utbildningen ska ge barnen förutsättningar att kunna tänka, lära och kommunicera i olika sammanhang och för skilda syften.



Tillämpning

- ★ Använd Sagasagor för att diskutera vikten av rörelse och hälsosamma matvanor. Berättelserna kan illustrera hur kroppen fungerar och hur den påverkas av mat och rörelse.
- ★ Integrera Sagasagor i matsituationer genom att diskutera olika maträtter, grönsaker, råvaror m.m. och hur de kan bidra till en hälsosam kropp och livsstil. Uppmuntra barnen att prova nya livsmedel och utveckla positiva attityder till mat.
- ★ Använd berättelserna för att inspirera till rörelseaktiviteter som kopplar till kroppens funktioner och hälsa. Detta kan inkludera lekar som visar hur olika kroppsdelar arbetar tillsammans.

Förslag på arbetsgång

Materialet är uppbyggt i form av 9 tillfällen. Varje tillfälle består av en grundaktivitet följt av fördjupade och utvecklade aktiviteter som du antingen själv gör med din grupp eller tillsammans med andra avdelningar och pedagoger på er förskola. Det betyder att du själv bestämmer hur långt varje tillfälle ska vara. En timme, en förmiddag, eller kanske en dag. Med fördel kan man dela upp aktiviteterna. Se handledningen som en utgångspunkt där man fritt kan välja vilka övningar som passar utifrån barnens ålder och behov samt den övriga pedagogiska planeringen.



Saga och fakta

Boken består av en del som är en berättelse om **SAGA** och en del med **FAKTA** om kroppen. På det viset blir innehåll och upplägg lite olika vid de olika tillfällena.

Tips på roliga vardagsrörelser

I slutet av boken hittar du tips på roliga vardagsrörelser som ni kan använda antingen i anslutning till de olika tillfällena eller längre fram under terminen.

Struktur vid läsningen

Förutspå

Inled med att titta på bilderna som hör till det aktuella avsnittet och ställ frågor.

Läs kapitlet

Fortsätt sedan med att läsa kapitlet för barnen.

Hörförståelsefrågor

Dessa är indelade i två kategorier och kan användas i samband med eller efter läsningen:

- ★ På raderna, som handlar om att hitta svaret i texten. Det **explicita**.
- ★ Mellan raderna, att dra egna slutsatser, analysera och tolka. Det **implicita**.

Ord och uttryck

Förslag på ord och begrepp att fundera över och diskutera betydelsen av.

Aktiviteter för språklig medvetenhet

I denna del av aktiviteterna kan du använda dig av ord och bilder från berättelsen om Saga. Antingen ord som ni har gått igenom som kanske varit lite svåra eller så använder du dig av lättare ord som ändå kopplar till berättelsen och skapar ett sammanhang. Aktiviteterna som kopplar till språklig medvetenhet finner ni under följande rubriker:

LYSSNANDE LEKAR

RIM OCH RAMSOR

MENINGAR OCH ORD

STAVELSER

Kopieringsunderlag

Det finns kopieringsunderlag att använda som stöd till de olika tillfällena. Du hittar underlaget som separat bilaga på **www.generationpep.se**



FÖRSLAG PÅ ARBETSGÅNG & INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SIDA 6-9	TILLFÄLLE 1 Känslor och styrkor	★ Läsning (sid 8-11) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 10-14	TILLFÄLLE 2 Rörelser och hinderbana	★ Läsning (sid 12-26) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 15-16	TILLFÄLLE 3 Skelettet	★ Läsning (sid 30-31) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 17-19	TILLFÄLLE 4 Muskler	★ Läsning (sid 32-33) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 20-21	TILLFÄLLE 5 Hjärtat	★ Läsning (sid 34) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 22-23	TILLFÄLLE 6 Lungor	★ Läsning (sid 35) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 24-25	TILLFÄLLE 7 Blodomloppet	★ Läsning (sid 36-39) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 26-28	TILLFÄLLE 8 Hjärnan	★ Läsning (sid 40-41) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter
SIDA 29-31	TILLFÄLLE 9 Bränsle och vila	★ Läsning (sid 42-49) ★ Boksamtal ★ Aktiviteter



TILLFÄLLE 1: KÄNSLOR OCH STYRKOR

1. Läsningen

Förutspå

Samla barnen och berätta att ni under en tid ska läsa en bok tillsammans och göra aktiviteter kring den. Titta på bokens omslag och resonera förslagsvis utifrån följande frågor:

- ★ Vad menar man med "Fiffiga kroppen och finurliga knoppen" tror ni?
- ★ Vad kan man se på omslaget?
- ★ Vad händer på omslaget?
- ★ Vad tror ni att boken kommer att handla om?

Titta sedan på bokens första uppslag, där man ser Sagas och Samirs hus och där de bor.

- ★ Vad ser ni på den här bilden?
- ★ Vilka tror ni det är som bor här?
- ★ Vad händer på bilden?



Läs avsnittet:

Läs sidorna 8-11 i boken, samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Vad gör Saga när berättelsen börjar?
- ★ Hur vill Saga att hennes gymmapåse ska se ut?
- ★ Varför tror ni att Saga blir arg?
- ★ Vad säger pappa att Saga ska göra när hon blir arg?
- ★ Vad tror ni att Sagas pappa tänker när Saga blir arg?
- ★ Varför har Saga plötsligt inte lust att göra något alls?



Aktiviteter för Språklig medvetenhet

Till dessa aktiviteter kan du använda dig av ord och ordbilder (se kopieringsunderlaget på sida 34-40) från berättelsen om Saga. Det finns både lättare och svårare ord att jobba med. De kortare orden nedan lämpar sig till exempel bra till aktiviteten **rim och ramsor** men även till de andra aktiviteterna.

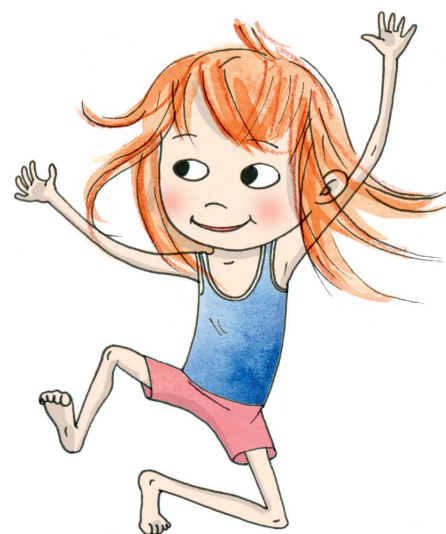
Saga, nål, simma, lopp, band, hål, sur.

Till aktiviteten **stavelser** kan det vara roligt att ha med lite längre och svårare ord. Nedan finns förslag på ord och begrepp att fundera och prata om betydelsen av tillsammans.

Fingerborg, lopp, nummerlapp, noggrann, slarv, kämpat, ordentliga, dubbelknutar, bökit, tiorvar, trassel, stygn, brodera, tvärs, sneglar, klampar.

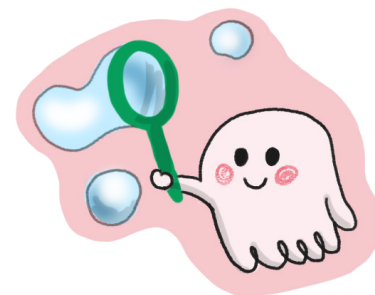
Lyssnande lekar

- ★ Kopiera de ordbilder som knyter an till materialet.
- ★ Ge barnen varsin bild som de inte får visa för kamraterna.
- ★ Om det är svårt att låta bli och visa bilden så kan du ge en bild till ett barn i taget.
- ★ Be varje barn i tur och ordning att berätta om sin bild utan att avslöja vad det är. (T.ex. vilka färger, former, egenskaper som man kan beskriva bilden med).
- ★ Ett tips är att du själv börjar, för att visa hur det kan gå till.



Rim och ramSor

1. Välj ett ord och en bild från kapitlet som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Säg ordet och förklara sedan vad ett rimord är.
3. Fråga om det är någon som kan hitta ett rimord som passar.
4. Berätta att det inte behöver vara riktiga ord utan även låtsasord. Ge gärna egna förslag för att få igång barnen.



Meningar och ord

1. Välj ett ord eller en ordbild som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Prata om vad en mening är för något.
3. Fråga barnen om de kan hitta på en mening med ordet eller så kan du ge ett förslag på en mening med ordet i.
4. Lägg en markör i form av en kloss eller något annat föremål så att man får en markör för varje ord i den föreslagna meningen.
5. Säg meningen tillsammans med barnen och peka på föremålen vid varje ord så att ni kan se hur många ord det var i meningen.
6. Välj ett nytt ord.

Aa

Bb

Stavelser

1. Välj ett ord eller en ordbild som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Prata om vad stavelser är för något.
3. Säg ordet högt så att alla hör.
4. Klappa eller stampa stavelserna i ordet så att barnen tydligt ser och hör.
5. Fråga om de vet hur många stavelser det är i ordet.
6. Klappa eller stampa stavelserna tillsammans med barnen.
7. Fortsätt med andra ord.

Cc

3. saker att göra

Beskriva och prata om våra känslor

Prata med barnen om vad känslor är och vilka typer av känslor man kan känna. I det separata kopieringsunderlaget hittar du känslkort att kopiera och använda som stöd i samtalet.

Förslag på känslor att prata om:

Glad, nervös, pirrig, ledsen, irriterad,
nyfiken, skamsen, vild, osäker, rädd, arg.

Fråga barnen om de kan komma på fler känslor än de som finns på känslkortet. Låt sedan barnen få göra egna känslkort där de får rita en valfri känsla på varje kort. Laminera korten för lång hållbarhet och använd dem till aktiviteterna "Charader" och "Prata om känslor".

Charader

Låt barnen dra ett känslkort och be dem spela upp/visa känslan utan att säga vilken det är. Be de andra barnen gissa vilken känsla kamraten demonstrerar. Om det är nervöst att göra charaden själv kan man göra det i par eller så kan du vara den som visar charaden.

Prata om känslor

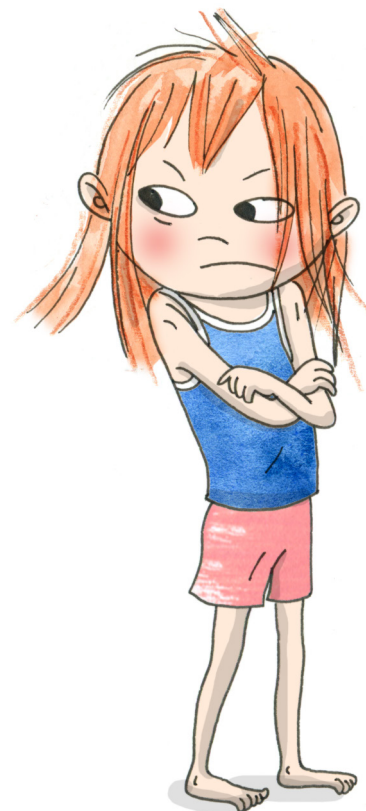
Dela in barnen i par och låt dem dra ett känslkort i taget. Be dem prata om och tillsammans visa hur känslan kan kännas och hur man kan se ut när man känner känslan. En kul idé är att låta barnen titta i en spegel och prova att visa känslan själv.

Visa med kroppen

Låt barnen stå fritt i rummet medan du drar ett känslkort i taget. Fråga barnen hur man kan röra sig till det som står på kortet. Vill man kan man göra övningen utan känslkortet och enbart utifrån nedanstående förslag.

Exempelvis:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ★ Hur hoppar den som är glad? | ★ Hur vickar man på rumpan om man är nervös? |
| ★ Hur går den som är ledsen? | ★ Hur går den som är irriterad? |
| ★ Hur snurrar den som är nyfiken? | ★ Hur dansar den som längtar efter något? |
| ★ Hur backar den som är arg? | |





1. Läsningen

Förutspå

Visa barnen bilden på sidorna 16-17 när Saga och Samir bygger hinderbanan och ställ förslagsvis frågorna nedan:

- ★ Vad ser ni på bilden?
- ★ Vad tror ni det är som händer på bilden?
- ★ Vad tror ni att nästa del i berättelsen kommer att handla om?

Läs avsnittet

Läs sidorna 12-26, samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Vem är Lars-Laban?
- ★ Vad försöker Saga och Samir få Lars-Laban att göra?
- ★ Vad får Saga för idé?
- ★ Vilka olika rörelseaktiviteter gör Saga och Samir?
- ★ Varför lyssnar inte Lars-Laban på Saga och Samir?
- ★ Varför slutar plankan plötsligt att vara en plank?
- ★ Varför känns Sagas kropp mjuk som gelé?



Aktiviteter för Språklig medvetenhet

Till dessa aktiviteter kan du använda dig av ord och ordbilder (se kopieringsunderlaget på sida 34-40) från berättelsen om Saga. Det finns både lättare och svårare ord att jobba med. De kortare orden nedan lämpar sig till exempel bra till aktiviteten **rim och ramSor** men även till de andra aktiviteterna.

Hund, haj, bok, berg, lek, rep, boll.

Till aktiviteten **stavelser** kan det vara roligt att ha med lite längre och svårare ord. Nedan finns förslag på ord och begrepp att fundera och prata om betydelsen av tillsammans.

Nyklippt, framför, bestämt, vänlig, gäspar, skuttar, huk, skuffar, kullerbyttor, föreslår, upptäcktsfärd, komposten, hemmagjorda, styltor, sparkcykel, traskar, tivoli, äventyr, pirrar, koncentrerade, knepiga, cirkusmanegen,

Lyssnande lekar

1. Kopiera de ordbilder som knyter an till materialet.
2. Ge barnen varsin bild som de inte får visa för kamraterna.
3. Om det är svårt att låta bli och visa bilden så kan du ge en bild till ett barn i taget.
4. Be varje barn i tur och ordning att berätta om sin bild utan att avslöja vad det är (T.ex. vilka färger, former, egenskaper som man kan beskriva bilden med).
5. Ett tips är att du själv börjar för att visa hur det kan gå till.

Rim och ramSor

1. Välj ett ord och en bild från kapitlet som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Säg ordet och förklara vad ett rimord är.
3. Fråga om det är någon som kan hitta ett rimord som passar.
4. Förklara att det inte behöver vara riktiga ord utan ett låtsasord. Ge gärna egna förslag för att få igång barnen.
5. Skriv ner de föreslagna rimorden under det första ordet.
6. Stryk under bokstäverna som gör att orden rimmar så att barnen ser att det är det som skapar ett rimord.



Meningar och ord

1. Välj ett ord eller en ordbild som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Förklara och prata om vad en mening är för något.
3. Fråga om barnen om de kan hitta på en mening med ordet.
4. Lägg en markör i form av en kloss eller något annat föremål så att man får en markör för varje ord i den föreslagna meningen.
5. Säg meningen tillsammans och peka på föremålen vid varje ord så att ni kan se hur många ord det var i meningen.
6. Välj ett nytt ord.

Aa

Stavelser

1. Välj ett ord eller en ordbild som du själv tycker passar. Visa bilden så att hela gruppen kan se.
2. Förklara och prata om vad en stavelse är för något.
3. Säg ordet högt så att alla hör.
4. Klappa eller stampa stavelserna i ordet så barnen tydligt ser och hör.
5. Fråga om de vet hur många stavelser det är i ordet.
6. Klappa eller stampa stavelserna för ordet tillsammans.
7. Fortsätt med andra ord.

Bb

Cc



3. saker att göra

Hinderbana

Planera för en hinderbana som ni kan göra tillsammans på gården, i idrottssalen eller kanske i något naturområde som ni har tillgång till.

- ★ Inled med att prata om olika sätt som man kan röra sig på i en hinderbana. Fråga barnen vad de kan komma på för olika moment att göra och stötta gärna med egna förslag för att få med aktiviteter för de **motoriska grundformerna**.
- ★ Använd det material som ni har tillgång till för att bygga hinderbanan och prova den sedan tillsammans.
- ★ Prata om hur man kan göra momenten svårare eller lättare.
- ★ Låt barnen få göra hinderbanan under exempelvis 5 minuter och prata om hur det känns i kroppen. Fortsätt med att göra banan så snabbt ni kan och jämför känslan. Efter det kan ni prova att göra banan så långsamt ni kan och jämföra även den känslan.

MOTORISKA GRUNDFORMER

Rörelser som brukar benämnas som motoriska grundformer är gå, springa, hoppa/landa, klättra, åla, krypa, hänga, stödja, kasta, fånga, rulla/rotera och balansera.

Hoppbana - Undersöka och prova hopptechnik

Berätta för barnen att ni ska testa olika sätt att hoppa på och som man skulle kunna använda för att göra en hoppbana. Använd frågorna som utgångspunkt.

- ★ Vilka olika sätt kan man hoppa på?
- ★ Vad är det för skillnad mellan att hoppa på ett ben och att hoppa jämfota?
- ★ Hur känns det att hoppa på mjuka eller hårda underlag?
- ★ Vad behöver man göra för att kunna hoppa över ett hinder?
- ★ Vad måste man tänka på när man hoppar baklänges?
- ★ Hur kan ett sidohopp gå till?
- ★ Vad tror ni att ett sprattelgubbehopp är för något?
- ★ Varför kallar man ett grodhopp för just ett grodhopp?



Prova alla hoppen medan ni pratar om dem och fråga vad som krävdes av kroppen för att kunna genomföra dem. Skapa en hopp-hinderbana inomhus, utomhus eller i något naturområde som ni har tillgång till. Prova tillsammans och prata om hur det kändes i kroppen efteråt.

- ★ Vilka hopp var svåra?
- ★ Vilka hopp var jobbiga?
- ★ Vilka hopp var roliga?

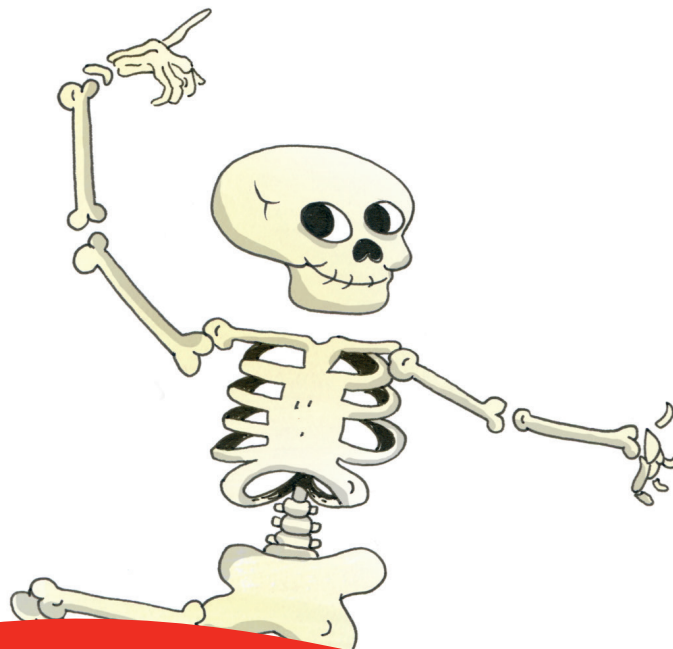
Egna hinderbanor

Låt barnen arbeta i grupper och planera egna hinderbanor som sedan resten av gruppen får prova. Förslagsvis kan ni låta grupperna turas om vid olika tillfällen och ha det som en rolig aktivitet efter mera stillasittande stunder. Låt barnen beskriva sina banor för kamraterna och visa hur rörelserna ska genomföras innan de får prova. Banorna kan vara såväl inomhus som utomhus.

Fantiserar

Prata med barnen om när Saga och Samir fantiserar om var de är någonstans och fundera tillsammans över vad fantasi är för något. Fråga barnen om var ni skulle kunna fantisera om att ni är någonstans och vad ni gör i er hinderbana. Lek fantasilekarna tillsammans. Om det fungerar i din grupp, kan du låta barnen tänka ut fantasilekar i par. Be dem sedan berätta om leken och biud in de andra kamraterna att delta.





TILLFÄLLE 3: SKELETTET

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med skelettet på sidorna 30-31.

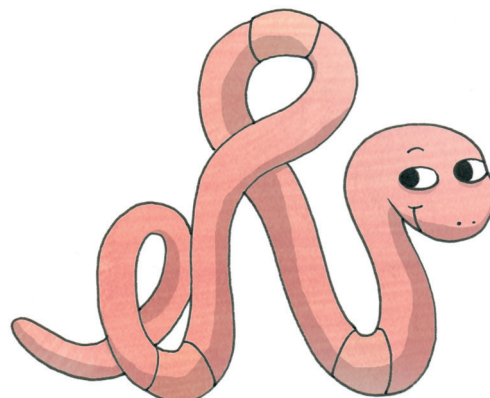
- ★ Vad är det vi ser här?
- ★ Vad känner ni till om skelettet?

Läs avsnittet

Läs texten om skelettet samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. saker att prata om

- ★ Vad betyder det att något är ömtåligt?
- ★ Varför har vi ett skelett?
- ★ Har alla levande varelser ett skelett?
- ★ Ser våra skelett likadana ut som djurens tror ni?



3. Saker att göra

Prata med barnen om att alla delar av skelettet har fått olika namn. Titta på bilden på sida 30 i boken och repetera de namn som finns med i texten. Fråga om barnen känner till fler namn på delar av skelettet, prata om vad de olika delarna heter.

Ta hand om ditt skelett

Prata med barnen om att fysisk aktivitet, t.ex. olika hopp, hjälper oss att hålla skelettet starkt. Planera, tillsammans med barnen, utomhusaktiviteter som stärker och tar hand om våra skelett.





1. Läsningen

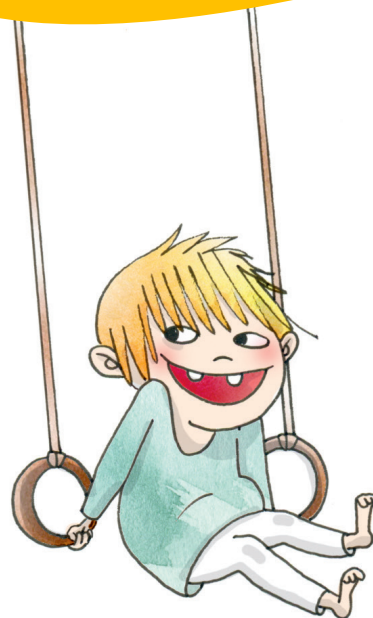
Förutspå

Titta på uppslaget med musklerna på sidorna 32-33.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad gör de olika personerna på uppslaget?

Läs avsnittet

Läs texten om musklerna samtidigt som ni tittar på bilderna.



2. Saker att prata om

- ★ Var i kroppen finns våra muskler?
- ★ Vilka sorts muskler har vi?
- ★ Vad använder vi musklerna till?
- ★ Varför tror ni att musklerna vill användas varje dag?

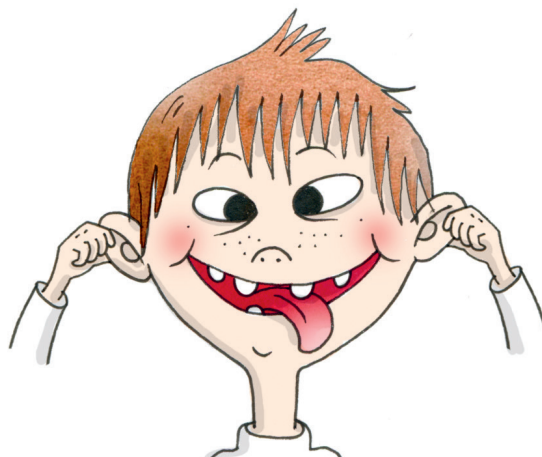
3. Saker att göra

Prova känslan

Repetera faktan om att vi har muskler i olika storlekar och att vi använder dem vid olika typer av aktiviteter. Berätta att ni ska göra olika aktiviteter där ni ska känna efter vilka muskler ni tror att man använder och hur det känns att använda dem.

Förslag på aktiviteter:

- ★ Rita en teckning
- ★ Plocka upp en penna från golvet
- ★ Ställa sig på en stol
- ★ Hoppa 10 grodhopp
- ★ Balansera på ett ben
- ★ Stå på alla fyra med fötter och händer i golvet
- ★ Krypa under bordet
- ★ Göra en grimas
- ★ Klappa händerna



Efter varje aktivitet får barnen fundera över:

- ★ Vilka muskler kändes det som att vi använde?
- ★ Var det jobbigt?
- ★ Var det svårt?
- ★ Var det lätt?
- ★ Hur skulle det bli om vi inte hade de muskler som vi använde i aktiviteten?



Att använda våra muskler

Prata med barnen om att det är viktigt för vår hälsa att vi använder våra muskler och att det bästa är när vi gör det genom olika typer av aktiviteter. Det måste inte alltid vara jobbigt med fysisk aktivitet - all rörelse är viktig. Under en veckas tid kan ni förslagsvis prova olika typer av aktiviteter för att kunna jämföra.

Tips på aktiviteter:

- ★ Kull-lek.
- ★ Olika stafetter. Utomhus på gården eller i något naturområde ni har tillgång till.
- ★ **Tabatapass** med Mia - digitalt material, se info i kopieringsunderlaget.
- ★ Styrketräningsstationer: armhävningar, situps, djupa benböj, plankan, sidplanka med höftlyft, rygglyft liggandes på mage m.m.
- ★ Barn **Yoga** - du hittar många bra förslag på internet.

Resonera kring och jämför känslan mellan de olika aktiviteterna.

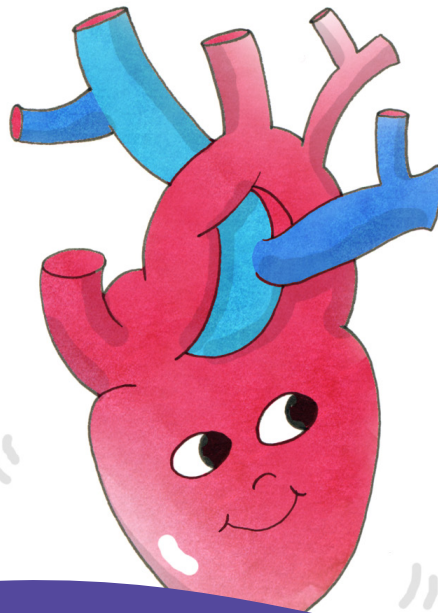
TABATA

Tabataträning är en typ av konditionsträning där du tränar i korta, högintensiva intervaller.

YOGA

är en kombination av rörelse, andning och medveten närvaro.





TILLFÄLLE 5: HJÄRTAT

1. Läsningen

Förutspå

Titta på sidan 34 som handlar om hjärtat.

- ★ Vad tror ni att detta stycke handlar om?
- ★ Vad känner ni till om hjärtat?

Läs avsnittet

Läs texten om hjärtat samtidigt som ni tittar på bilden.

2. saker att prata om

- ★ Varför tror ni att hjärtat aldrig sover?
- ★ Vad har hjärtat för uppgift i vår kropp?
- ★ Var sitter hjärtat någonstans?
- ★ Kan ni känna ert hjärta?



3. Saker att göra

Hjärtat är en muskel

Repetera faktan om att hjärtat är en muskel och fråga barnen om de minns hur man kan göra när man vill ta hand om och stärka sina muskler.

Fortsätt sedan med att fråga:

- ★ Hur tror ni man kan göra för att hjärtmuskeln ska bli stark?

Vad är pulsen?

Fråga barnen om de vet vad pulsen är för något. Berätta att pulsen är ett sätt att mäta hur mycket hjärtat arbetar.



Prata om hur man kan göra för att känna pulsen på sig själv. Ett bra ställe att känna pulsen är på sidan av strupen fram på halsen. Låt alla testa på sig själva eller varandra.

Berätta att hjärtat slår snabbare ju mer vi anstränger och rör på oss och att det också är då som pulsen blir starkare. Prova olika aktiviteter, ta hjälp av de **motoriska grundformerna** och känn på pulsen efter varje aktivitet. Jämför och prata om vad som hände och vad skillnaden var.

Förslag på aktiviteter:

- ★ Stillasittande
- ★ Krysshopp
- ★ Höga knälyft
- ★ Hoppa jämfota
- ★ Promenera
- ★ Springa
- ★ Krypa

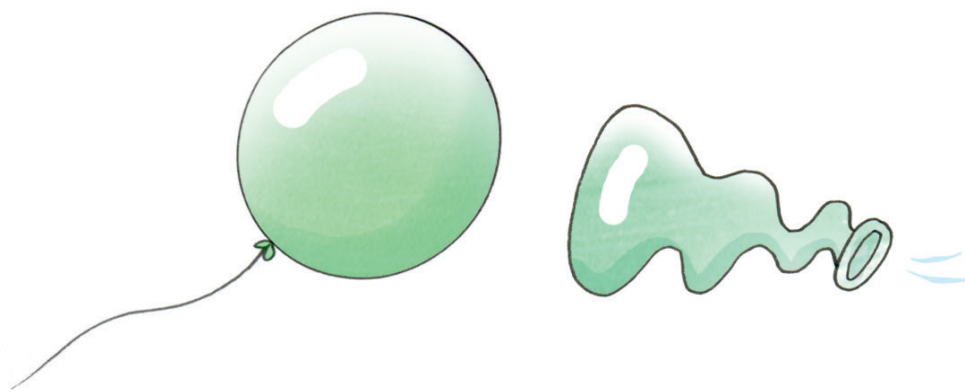
MOTORISKA GRUNDFORMER

Rörelser som brukar benämnas som motoriska grundformer är gå, springa, hoppa/landa, klättra, åla, krypa, hänga, stödja, kasta, fånga, rulla/rotera och balansera.

Lyssna till våra hjärtan

Prata om att när man är hos doktorn så lyssnar hen så att hjärtat mår bra genom något som heter stetoskop. Använd tomma toarullar och låtsas att det är stetoskop. Lyssna till varandras hjärtan och prata om vad ni hör.





TILLFÄLLE 6: LUNGORNA

1. Läsningen

Förutspå

Titta sida 35 som handlar om lungorna.

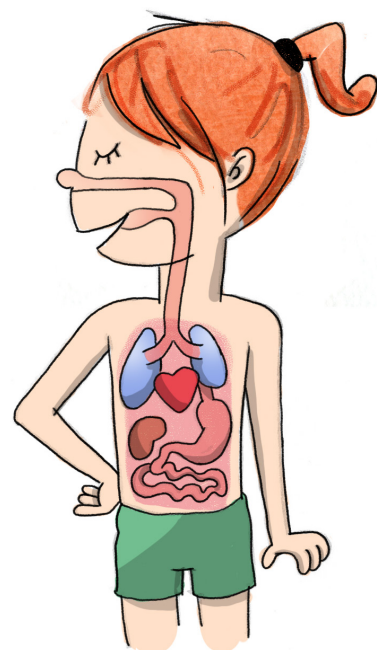
- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad känner ni till om lungorna?

Läs avsnittet

Läs texten om lungorna samtidigt som ni tittar på bilden.

2. Saker att prata om

- ★ Varför sover lungorna aldrig?
- ★ Vad är lungornas uppgift i kroppen?
- ★ Var någonstans i kroppen sitter lungorna?



3. Saker att göra

Luft till vår kropp

Repetera texten om att kroppen alltid behöver luft och berätta att det är lungorna som ser till att vi får den luft vi behöver. I kopieringsunderlaget finns en bild på Saga i genomskäring, där man ser luftstruben och kopplingen till lungorna. Kopiera upp och titta på bilden samtidigt som ni repeterar texten. Prata om hur det känns när man håller andan och testa gärna att göra det i samband med samtalet.

Räkna dina andetag

Prata om hur lång en minut är. Använd gärna timglas eller annat för att göra det tydligare. Fråga barnen om de har funderat på eller har något förslag på hur många andetag man tar på en minut.

Låt barnen räkna sina egna eller varandras andetag under en minut. Man kan också räkna tillsammans. Prova olika rörelseaktiviteter för att jämföra hur mycket man andas efter de olika aktiviteterna.

Ta hjälp av de **motoriska grundformerna**.

Förslag på aktiviteter:

- ★ Stillasittande
- ★ Höga knälyft
- ★ Hoppa jämfota
- ★ Promenera
- ★ Springa
- ★ Krypa
- ★ Rulla
- ★ Åla
- ★ Blåsa upp ballonger



Blåsarleken

Använd tjockare sugrör eller liknande och pingisbollar, ballonger eller bomullstussar. Bygg en bana med exempelvis kaplastavar. Sen kan man blåsa sin pingisboll, ballong eller bomullstuss från start till mål. Tävling är frivilligt.

Prata om hur det kändes.





TILLFÄLLE 7: BLODOMLOPPET

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslagen med blodomloppet på sidorna 36-39.

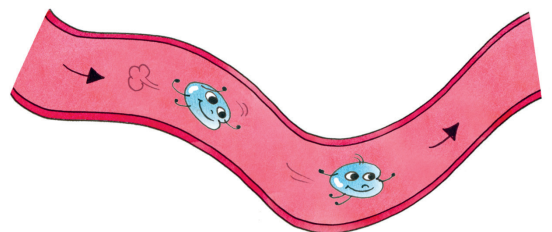
- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad är det man ser på bilden med Samir?
- ★ Vad känner ni till om blodomloppet?

Läs avsnittet

Läs texten om blodomloppet och kroppens kompisar samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Vad skulle ni säga att syre är för något?
- ★ Hur får man in syrekompisarna i kroppen?
- ★ Vad händer i kroppen när vi rör på oss?
- ★ Vilka andra kompisar dyker upp i kroppen när vi rör på oss?
- ★ Hur rör sig rörelsekompisarna runt i kroppen?



3. Saker att göra

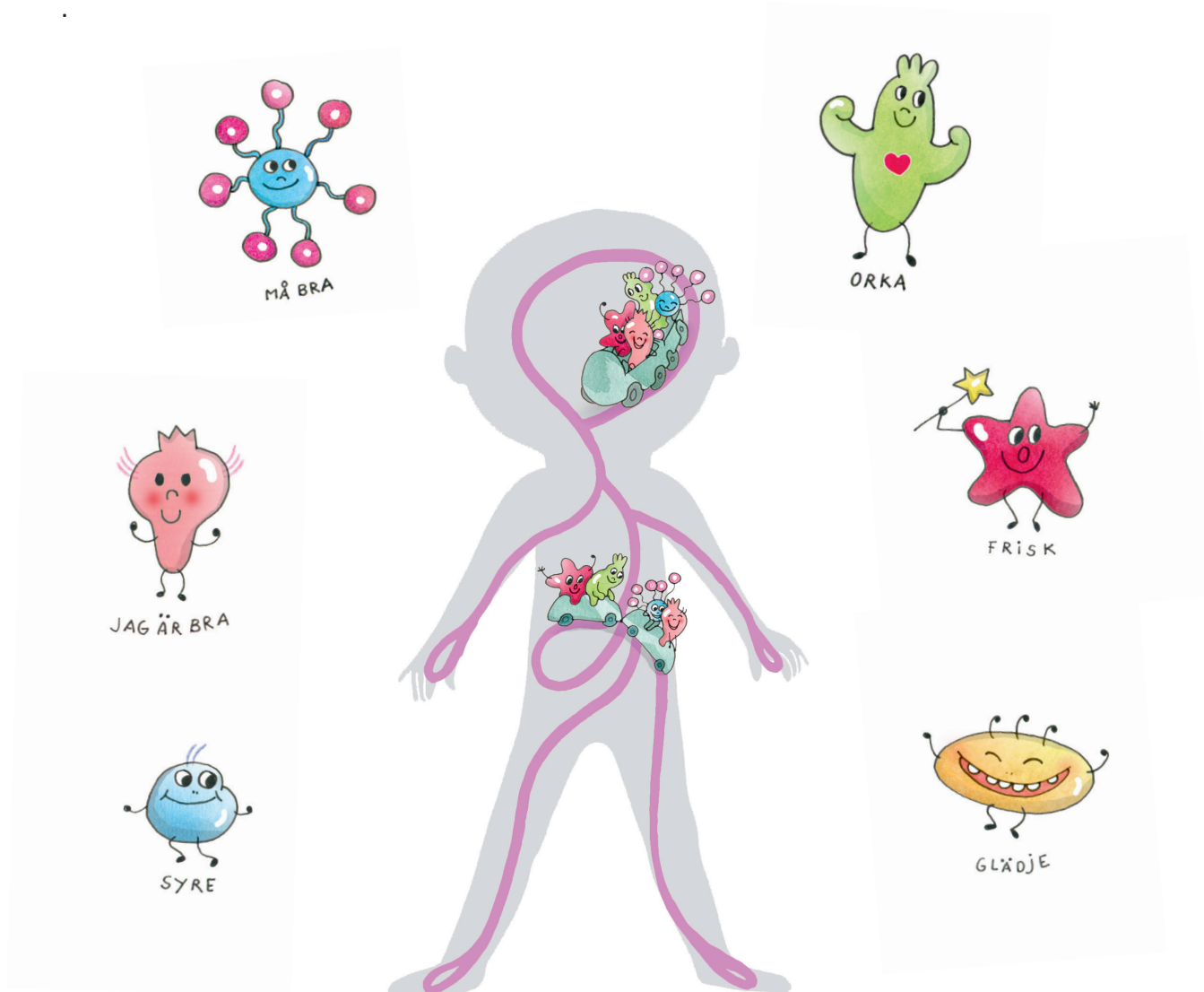
Min kompis inuti

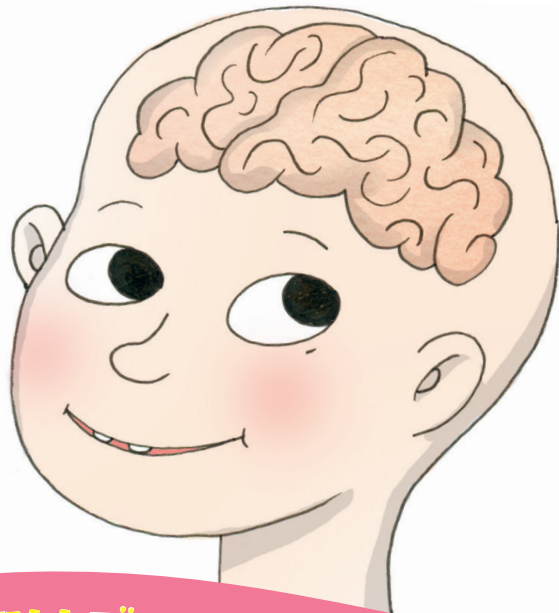
Dela in barnen i par eller grupper. Låt barnen utse en kompis i gruppen eller låt dem i tur och ordning lägga sig på ett stort papper och rita konturerna av varandras kroppar.

Sedan ska de få rita dit och färglägga blodomloppet i de ritade kropparna. Se till att de får med både blodkärlen, hjärta och lungor. Kopiera upp bilden på Samir, som finns i kopieringsunderlaget, där man ser blomomloppet. Häng upp kropparna på väggen och visa för varandra. Prata om och repetera vart allt sitter i kroppen och vad som händer när man andas och rör på sig.

Rörelsekompisar

Prata om och titta på de olika rörelsekompisarna en i taget och fundera tillsammans på hur man blir hjälpt av dem på olika sätt. Låt barnen välja en rörelsekompis. Be dem rita den och beskriva vilka egenskaper den har och varför de valt just den. Bild på rörelsekompisarna finns i kopieringsunderlaget.





TILLFÄLLE 8: HJÄRNAN

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med hjärnan på sidorna 40-41.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad ser ni på bilderna?
- ★ Vad känner ni till om hjärnan?



Läs avsnittet

Läs texten om hjärnan samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Vad är hjärnans jobb i din kropp?
- ★ Hur ser hjärnan ut?
- ★ Vad händer när rörelsekompisarna besöker hjärnan?
- ★ Varför är det bra att vi rör på oss varje dag?
- ★ Vad betyder det att svettas och flåsa?



3. Saker att göra

Rörelsekompisar på besök

Välj olika aktiviteter som ni enkelt kan göra precis där ni är. Avsluta varje aktivitet med att fråga barnen vilka rörelsekompisar de känner har varit på besök i deras hjärna. Ha gärna bilden med rörelsekompisarna som finns i koperingsunderlaget på sida 46, framme för att förtydliga. Här är några förslag på aktiviteter:

Dansstopp

Spela peppande musik och låt barnen röra sig runt i rummet till den. När du stannar musiken så ska alla stå blixstill. Du kan ge barnen olika uppdrag mellan varje stopp och till exempel säga: "Nästa gång jag stannar musiken ska ni":

- ★ ha en fot och två händer i golvet
- ★ ha bara rumpan i golvet
- ★ se ut som en apa
- ★ ha ryggen mot en vägg
- ★ se ut som ett hjärta tillsammans med en kamrat
- ★ stå på en stol
- ★ vara under ett bord

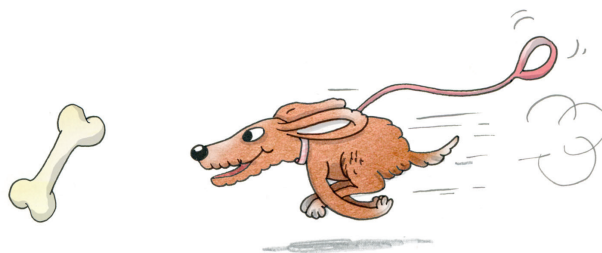


Sten, sax, påse

Berätta om leken sten, sax, påse. Förslagsvis så visar du hur leken går till och sedan kan barnen två och två göra sten, sax, påse med varandra. Innan ni börjar bestämmer ni någon rörelse som den som förlorar ska göra efter varje spel. Efter ett tag kan ni byta rörelse.

Förslag på rörelser kan vara:

- ★ 5 grodhopp
- ★ 5 rullningar på golvet
- ★ 5 rygglyft liggandes på mage
- ★ 5 sprattelgubbehopp
- ★ 5 krysshopp



Ta gärna inspiration från tabata med Mia-passet och de **grundmotoriska rörelserna**.

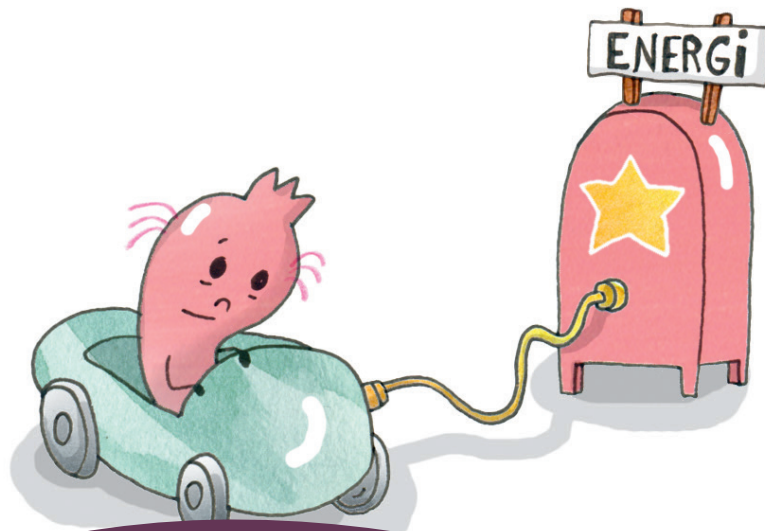
Utmana våra hjärnor

Berätta att det är mer utmanande och svårt för hjärnan att göra olika rörelser samtidigt och även när man gör rörelser som korsar varandra. Men också att det tränar hjärnan. Prova förslagsvis följande rörelser:

- ★ 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 (står på ett ben med båda armarna uppsträckta och det andra benet rakt ut från kroppen, likt en stjärna). 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 runt din axel, sex gånger. Byt därefter håll och hoppa ytterligare sex hopp.

Prata sedan om hur det kändes, vad som var svårt och vad som var lätt.





TILLFÄLLE 9: BRÄNSLE OCH VILA

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslagen med Sagas skaffereri på sidorna 42-49.

- ★ Vad tror ni att detta stycke handlar om?
- ★ Vad ser ni på bilderna?
- ★ Vad tror ni menas med bränsle och vila?

Läs avsnittet

Läs texten om bränsle och vila samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

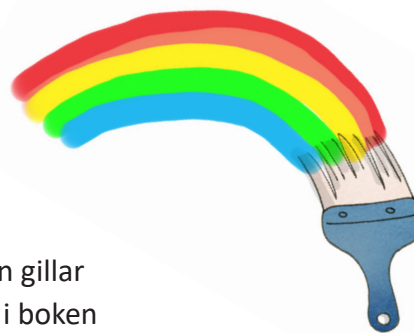
- ★ Hur kan man tanka sin kropp?
- ★ Varför behöver man tanka sin kropp?
- ★ Vad händer när maten kommer till magsäcken?
- ★ Vad gör tarmarna med maten?
- ★ Vilken väg åker det vi dricker?
- ★ Vad händer med det vi dricker?
- ★ Vad finns det på de olika hyllorna i Sagas skaffereri?
- ★ Vilken mat är det som man kan välja mycket av?



3. Saker att göra

Ät en regnbåge

Titta på Sagas skafferi (finns som kopieringsunderlag) och repetera texten på sida 46 i boken, som berättar om att kroppen gillar när vi äter mat med olika färger. Titta även på bilden på sida 47 i boken och prata om fördelningen på tallriken. Låt barnen få rita egna färgglada tallrikar enskilt eller i par. Låt dem rita in vad de skulle välja från skafferiet till sin måltid. Be barnen tänka på fördelningen av de olika hyllplanen. Visa och berätta för varandra.



Lek om matens väg

- ★ 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 rymms 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 hälla ner sörjan i slangen.
- ★ Kläm ihop slutet av tarmen tills all mat är nere, håll ut i toaletten (bajsa).



Prata om barnens tankar om matens väg genom kroppen.

Sagas skafferi

- ★ Rita upp Sagas skafferi på ett stort gemensamt papper.
- ★ Använd reklamtidningar och klipp ut bilder för att tillverka Sagas skafferi.
- ★ Hyllan längst ner får gärna vara stor så att många goda grönsaker får plats.



Återkoppla till texten på sida 49 i boken där det sägs att:
precis som att kroppen behöver mat och fysisk aktivitet
så behöver den också vila. Samtala utifrån följande frågor:

- ★ Hur brukar ni göra för att ge kroppen vila?
- ★ Vad kan göra att det är svårt att vila?
- ★ Hur kan man hjälpa sin kropp att få vila?
- ★ Vad skulle vi kunna göra här på förskolan för att skapa stunder för vila?

Skriv upp barnens förslag och gör förslagsvis en plan för hur och när ni kan testa dem tillsammans.

Mindfulnessövningar

Prova gärna mindfulnessövningar, specifikt för barn, för att öva på att slappna av och ge kroppen ro. Det finns en hel del tips och kostnadsfria övningar att hitta på internet. Att jobba med andningsövningar tidigt kan vara till stor nytta för barnen när de blir äldre.



Övning 1

- ★ Instruera barnen att sitta eller ligga bekvämt
- ★ Be dem blunda och fokusera på sin andning och verkligen tänka efter på hur den känns
- ★ Be dem sedan att aktivt lyssna och försöka höra allt som låter i eller utanför rummet.
- ★ Låt det få ta tid. Ge dem ca 3-5 minuter och prata sedan om vad ni hörde och uppmärksammade.

Övning 2

- ★ Ta några djupa andetag genom näsan. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner. Släpp ut magen.
- ★ Andas långsamt in genom båda näsborrarna och räkna till fyra under tiden.
- ★ Håll andan och räkna till två.
- ★ Räkna till fyra medan ni långsamt andas ut genom näsan.
- ★ Håll andan utan att andas in och räkna till två.
- ★ Fortsätt övningen fem till tio gånger.
- ★ Du kan låta utandningen ta dubbelt så lång tid som inandningen om det känns bekvämt, och alltså räkna till åtta när du andas ut.