



Aktiviteter att göra tillsammans

Helsinki
Helsingfors

Kasvatus ja koulutus
Fostran och utbildning

Coronaviruset har försatt hela samhället i undantagstillstånd och det påverkar allas vardag. Familjerna uppmuntras att vårda sina barn hemma och många ska även arbeta på distans. I den förändrade vardagen kan tiden bli lång för barnen, samtidigt som vårdnadshavarna behöver kunna arbeta. Lärare inom småbarnspedagogik har sammanställt förslag på funktionella aktiviteter att göra tillsammans med familjen i det egna hemmet. Förslagen på aktiviteter är utarbetade så att de stöder målen för Planen för småbarnspedagogik i Helsingfors. Den kursiverade texten nedan är tagen från planen för småbarnspedagogiken i Helsingfors. Materialet innehåller även länkar till andra aktörers webbplatser och det material de producerat. Materialet är sammanställt för att understöda tillvaron hemma och det är inte meningen att ni behöver göra alla de föreslagna aktiviteterna. Just nu är det viktigaste att umgås, samtala, läsa bilderböcker, spela och leka inom den egna familjen, det stöder målen inom småbarnspedagogiken.

Beakta alla rådande anvisningar av myndigheterna när ni rör er på allmänna platser.

Roliga aktivitetsstunder till hela familjen!

Språkens rika värld

Inom småbarnspedagogiken och förskoleundervisningen förstärker vi barnets nyfikenhet och intresse för språk, texter och kulturer. För barnet är språket både ett föremål och ett verktyg för lärandet. Med hjälp av sin språkliga uttrycksförmåga kan barnet hantera olika situationer och företeelser, kommunicera med andra, uttrycka sig och skaffa information.

Böcker, berättande och läsning stimulerar barns språkutveckling. Barnet tränar sin fantasi, kreativitet, koncentration och får många möjligheter att lära sig nya ord. Att titta i böcker och läsa är ett bra sätt att vara tillsammans och nära varandra. Det ger goda tillfällen till samtal. Läs åtminstone en gång varje dag tillsammans med ditt barn. Här hittar du [enkla tips för aktiv läsning](#).

Att leka med språket är både roligt och lärorikt. Här finns [roliga rim och ramsor](#) att läsas med barnen. Prova på [Läsbingo](#) för varierande lässtunder.

[Polyglutt](#) är en språkutvecklande bilderbokstjänst för daghem och förskola som nu öppnat sina tjänster för alla i 30 dagar. Ladda ner appen Polyglutt på Appstore eller Google Play Store. Med användarnamnet *polyglutthemma* och lösenordet *987654321* kan ni läsa böckerna. Det finns böcker på många olika språk i bokhyllorna.

[Fakta om läsning](#) ifall du vill läsa mer om varför det är viktigt att läsa med ditt barn.

Att spela **bräd- och sällskapsspel** är både roligt och språkutvecklande. Då ni spelar exempelvis minnesspel kan ni tänka på att alltid också benämna det ni ser på bilden. "Jag fick ett lejon och en bok, de är inte par". Att spela spel övar bland annat koncentrationen, att vänta på sin tur samt känslor. Hur känns det när jag vinner eller förlorar?

Kom ihåg: berätta för ditt barn vad du håller på med, det är mycket språkutvecklande och ger barnet en god språklig modell. Lyssna också på vad ditt barn vill berätta, det är viktigt för språkutvecklingen att du har tid att lyssna på ditt barn.

Med appen **ChatterPix** kan man få vad som helst att prata. Ta bilder på favoritmjukisdjur eller färgläggningbilder. Banda in ljudfiler i appen och lyssna på era egna berättelser. Barnen lär sig snabbt att använda appen.

Mina många uttrycksformer

Barn uttrycker sig ofta på ett helhetsbetonat sätt och kombinerar olika uttrycksformer på ett kreativt sätt. Att uppleva och uttrycka konst främjar barnets förutsättningar för lärande, hens sociala färdigheter, positiva självbild och förmåga att förstå och strukturera sin omvärld. Förmågan att tänka och lära sig utvecklas då barnet undersöker, tolkar och skapar mening genom att öva att uttrycka sig på olika sätt.

Du kan lyssna på [rim, ramsor och sånger](#) från boken Ge ditt barn en gåva, utgiven av Sydkustens landskapsförbund. På Youtube hittar ni också många av de sånger man sjunger på daghemmen.

Tillverka egen modeller tillsammans:

Trolldag

4 dl vetemjöl, 2 dl salt, 2 dl vatten, 2 msk olja

Blanda mjöl, salt, vatten och olja till en smidig deg. Tillsätt lite mer vatten om degen blir för torr, och lite mer mjöl om degen blir för blöt. Testa gärna om degen är bra genom att låta en degbit dingla ner från handen, om den töjs ut är degen för lös. Färga eventuellt degen med hushållsfärg. Forma degen till valfria figurer. För mer hållbara figurer, grädda dem i mitten av ugnen 2–4 timmar på 100°C tills de är helt torra (tiden varierar beroende på storlek och tjocklek på figurerna). Låt svalna.

På utfärden kan ni testa på att göra:

Naturkonst

Gå ut på gården eller till skogen.

1. Samla ihop fyra större granar/pinnar som ram för konstverket
2. Leta efter pinnar, kottar, blad, stenar mm. Känner ni igen från vilka träd pinnarna, kottarna och bladen kommer ifrån? Hittade ni mindre, större, få eller många av de olika sakerna? Ni kan också räkna t.ex. hur många kottar ni hittade.
3. Placera in naturmaterialen enligt eget önskemål in i ramen.
4. Ta en bild på ert konstverk!

Egna instrument

Taktpinnar av tidningspapper: Rulla 8 sidor (1/2 uppslag) tidningspapper till en tät pinne och fäst dem med tejp. Du behöver 2 stycken taktpinnar. Dekorera valfritt med till exempel klistermärken eller glitter.

Maracas: Fyll i en burk/yoghurtburk/toarulle med ris, makaroner, ärtor eller sand/grus. Stäng burken med lock eller tejp. Dekorera valfritt med exempelvis målfärg eller glitter. Du kan gärna göra maracas med olika innehåll.

Nu är det dags att musicera! Hur låter taktpinnarna när du slår dem ihop? Hur låter det om du slår mot bordet/golvet/soffan/torkställningen? Hitta på egna rytmer och upprepa tillsammans. Hur många olika maracas gjorde ni? Vilken av dem låter bra?

Jag och vår gemenskap

Småbarnspedagogikens uppdrag är att utveckla barnets förmåga att förstå mångfalden i närmiljön och att öva sig att fungera i den. Vårdnadshavarnas sakkunskap om sitt eget kulturarv kan utnyttjas. Barnet ska få handledning i att använda medier på ett ansvarsfullt sätt med hänsyn till sitt eget och andras välbefinnande.

Prata med barnet om känslor. Det är viktigt att namnge de olika känslor vi har. Då vi tillbringar mer tid tillsammans i det egna hemmet kan känslorna ibland svämma över. Prata om saker som gör er glada, nöjda, ledsna, arga, rädda. Barnet saknar sina vänner. Ring telefonsamtal till barnets vänner och till släktingar. Prata med barnet om varför ni inte kan träffa mor-/farföräldrar, släktingar eller vänner. Mannerheims Barnskyddsförbunds har tips på [hur man pratar om coronasituationen med barn](#).

[Apparatön](#) är en berättelsefylld inlärningsmiljö för förskolebarn om mediakunnighet och färdigheter inom informations- och kommunikationsteknologi.

Barn mår bra av att slappna av. Då barn lär sig slappna av blir de bättre på att koncentrera sig, samarbeta och hantera stress. Barnen blir ofta gladare, mer kreativa, friskare, piggare och vänligare. [Lilla Chilla](#) är Folkhälsans materialhäfte med avslappningsövningar. Du kan även lyssna på färdiga [ljudfiler](#) med olika andnings-, avspännings-, och beröringsövningar.

Jag utforskar min omgivning

Småbarnspedagogiken har som uppdrag att ge barnet färdigheter att iakttä, strukturera och förstå sin omgivning. Barnet ska handledas att utforska och röra sig i naturen och den byggda miljön. Småbarnspedagogiken ska stödja utvecklingen av barnets matematiska tänkande och stärka en positiv inställning till matematik. Småbarnspedagogiken ska även omfatta miljöfostran och teknologifostran. Egna iakttagelser, upplevelser och erfarenheter i anslutning till lärmiljöerna hjälper barnet att förstå orsakssammanhang och att utvecklas som en tänkande och lärande individ. Utveckling av förmågan att benämna saker och använda olika begrepp främjar barnets multilitteracitet.

Gör dagligen **utflykter** på gården eller till skogen. På vägen kan ni exempelvis fundera på hurdant vädret är, vilka/hur många trafikmärken ser ni, hurdana former trafikmärkena har, hur många bilar av en viss färg ni ser, hur många pappers- eller skräpkorgar ni ser, hurdana träd ni ser. Hittar barnet tillbaka hem från gården/skogen? Ni kan också rita en karta.

Fundera tillsammans på **trafikregler** när ni är ute.

Rita en planritning över ert hem. Hurdana proportioner har de olika rummen. Rita tills du är nöjd. Fundera tillsammans ut fem tekniska eller digitala apparater i rummen. Hur många strömbrytare har ni ert hem? Hur många elledningar har ni ert hem? Kom ihåg att vara försiktig. Tala om varför det är viktigt att vara försiktig nära elapparater.

Hur ser ditt drömrum eller din drömgård ut? Måla med vattenfärger, rita eller pyssla med de material ni har hemma. Bygg en koja!

Använd kartan till att förflytta er på olika sätt i hemmet. Hoppa till det stället där ni har mest lampor. Gå med händerna på huvudet till det stället som det bildas skuggor på. När barnet förstår idén kan ni byta roller. Bra pausgymnastik också för vuxna.

Leta efter geometriska former i hemmet och fotografera dem. Hur många cirkel-, triangel-, kvadratformade saker hittar du? Vem hittar mest?

Fundera tillsammans över vilka **återvinningsmöjligheter** det finns i ert hem/bostadsområde. Tillsammans kan ni föra ut exempelvis papp, papper, glas, burkar och plast. [Information](#) om sortering för 5-7 åringar.

Jag växer, rör på mig och utvecklas

Ett uppdrag inom småbarnspedagogiken är att tillsammans med vårdnadshavarna lägga grunden för en livsstil som värnar om hälsa och välbefinnande och som främjar fysisk aktivitet. Målet i Helsingfors är att vardagsrörelsen ökar bland barn. Syftet är att inspirera barnet att röra på sig många olika sätt och känna glädje över att röra på sig.

Rör på er på olika sätt i närmiljön till exempel genom att hoppa, klättra, balansera, springa, cykla, sparka boll eller hoppa hopprep. Håll tillräckligt avstånd enligt myndigheternas direktiv.

På [Buu-klubben Hoppa på!](#) kan ni hitta tips och idéer på olika rörelser. [Hoppa på! rörelsekort kan skrivas ut](#) här. Hoppa på!-kampanjen handlar om rörelseglädje. Kampanjen, som ordnats i samarbete mellan [BUU-Klubben](#) och [Folkhälsan](#) vill inspirera barn till att röra på sig på olika sätt och att njuta av rörelse, på egna villkor. "Alla får och alla kan!", som kampanjens sång också säger.

Med hjälp av rörelsebingo kan ni tillsammans röra på er mångsidigt ute eller inne. Finns längst ner i dokumentet.

Iaktta det som händer i er närmiljö när våren kommer. Ni kan prata om hur vädret är och om ni vill kan ni hålla dagbok över vädret och det som händer i naturen.

Utnyttja möjligheten till gemensamma matstunder. Barnet kan enligt sin ålder delta i att duka fram och undan på bordet. Låt barnet delta i matlagning genom att till exempel skära upp grönsaker. Tillsammans kan ni också fundera på hur mjölken fås i burken och hur man får moroten till morotsbiffen. Hurdana känslor väcker olika maträtter hos er?

I Marthornas material [Tack för maten](#) hittar ni idéer för rolig matfostran med barn genom att forska och analysera livsmedel med alla sinnen. I BUU-klubbens [Kocka på](#)-material finns mer tips och idéer för matfostran.

Då ni tvättar händer kan ni sjunga en sång eller två för att göra handtvätten roligare och tillräckligt lång.

Rörelsebingo

En rolig utmaning för hela familjen. Gör uppgifterna tillsammans och samla rader både vågrätt, lodrätt och vertikalt. Modifiera rörelserna enligt barnets ålder. Hur många uppgifter lyckas ni utföra?

Lek - Gömma nyckeln: Göm en nyckel, eller något annat, i valbart utrymme. De andra deltagarna skall hitta nyckeln enligt ledtråden varmt/kallt, fågel/fisk.	Sitt ner på golvet med ryggarna mot varandra. Försök stiga upp och stå utan att använda händerna.	Lägg dig ner på mage. Stig upp och stå utan att använda händerna. Upprepa fem gånger.	Lek - Mus svans leken: En står i mitten och snurrar runt med ett rep i handen. De andra deltagarna hoppar över repet. Den som rör i repet flyttar sig till mitten och börjar snurra.	Varje deltagare hittar turvis på en gymparörelse. Upprepa rörelsen 10 gånger.
Lek - Ett skepp kommer lastat: Kasta boll till varandra på lämpligt avstånd. Kom på ord som börjar med samma bokstav som era förnamn. Den som har bollen har turen.	Hitta på en serie med fem olika gymparörelser. Lär dina familjemedlemmar dem.	Gå utmed väggarna i ditt hem. Gå ner på huk varje gång du behöver vända.	Utmaning med vattenflaska: Öva på <i>bottle flip</i> med hela familjen. Anvisningar t.ex. på <i>Youtube</i> .	Håll bollen i luften så länge du kan. Ha lämpligt avstånd till deltagarna. Kasta bollen till varandra och försök hålla bollen hela tiden i rörelse. Kan göras inom- och utomhus.
Hitta på en egen dans till valfri musik. Öva tillsammans och uppträd.	Utmana hela familjen till att sitta mot väggen så länge man orkar. Luta dig mot väggen så att knäna är i 90 graders vinkel. Försök hållas uppe så länge som möjligt.	Ta med högra handen tag i vänstra fotleden på framsidan. Stå upp så länge du kan. Prova även vänster hand – höger fotled.	Lägg dig ner på golvet med armarna sträckta. Rulla runt 10 gånger åt båda hållen.	Rör på er som olika djur. T.ex. genom att hoppa som en groda, gå kräftgång, gå björngång, åla som en mask.
Gör utfallssteg längs med vardagsrummet. Upprepa 10 gånger.	Gör dvärggång från soffan till ytterdörren.	Hoppa upp från huk tills du blir andfådd. Upprepa tre gånger.	Stig upp på tårna 20 gånger. Blunda de fem sista gångerna.	Promenera runt ditt hus/kvarter 10 gånger.
Gör fem olika stretchövningar med hela familjen. Stretcha tillsammans i 10 min.	Gör 20 st upprepningar av varje rörelse: t.ex. grenhopp, knäböj, hitta på egna rörelser.	Lek – Balansgång: Balansera med ett litet/stort föremål på huvudet. Variera: gå på tå, framåt, bakåt, i sidled, med slutna ögon.	Gör tillsammans en avslappningsövning. Spänn dina muskler turvis från topp till tå och slappna sedan av. Andas in genom näsan och ut genom munnen.	Ta reda på hur följande rörelser görs och gör tillsammans: nedåtgående hund, kattpositionen, krigarpositionen, trädet, barnet.