



Begränsad skärmtid



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden	s. 1
Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik	s. 1
Kopplingen till lärområden i Grunderna för planen för småbarnspedagogik	s. 1

DAGIS-teman och uppgifter

Fokuserad rörelse s. 2

- Repetition av sagan om Kanel
- Färdigheter för fokuserad rörelse
- Kalevaladagen och temat "förr i tiden"
- Samla barnens framgångar i skattkistan
- Integrera figurerna i vardagliga situationer

Föräldrarna med – tipspromenad på mediabanan	s. 3
DAGIS-väggen	s. 3
Materialpaket till hemmet	s. 3

Tilläggsidéer s. 4-5

BEGRÄNSAD SKÄRMTID



Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden (MindUp™) :

1. Att lära sig nya rörelser och att lyssna på den egna kroppen under rörelse och avslappning
 - Barnen fokuserar på känslan i den egna kroppen såväl under rörelse som vid avslappning
 - Barnen blir medvetna om sin puls och andning och lär sig känna in variationen i olika situationer?
 - Barnen får hälsorelaterad kunskap. Speciellt balansen mellan rörelse och begränsad tid framför skärmen.

Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018):

- **Förmåga att tänka och lära sig**
”Barnen ska handledas att vara uppmärksamma också under längre tider. En tillräcklig fysisk aktivitet dagligen stödjer barnens förmåga att tänka och lära sig”
- **Vardagskompetens**
”Personalen ska tillsammans med barnen diskutera frågor som främjar deras välbefinnande, till exempel betydelsen av vila, kost, fysisk aktivitet och psykisk hälsa
- **Multilitteracitet och digital kompetens.**

”Personalen ska tillsammans med barnen undersöka och observera informations- och kommunikationsteknikens roll i vardagslivet och stifta bekantskap med olika digitala verktyg, applikationer och spel. Digital dokumentation ska användas i samband med att barnen leker, undersöker, rör på sig samt upplever och producerar konst. Då barnen ges möjligheter att göra olika försök och att producera innehåll, självständigt och tillsammans med andra barn, med hjälp av digitala verktyg främjas deras kreativa tänkande, samarbetsförmåga och läsfärdighet. Personalen ska handleda barnen i att använda digitala verktyg på ett mångsidigt och tryggt sätt.”

Kopplingen till lärområden i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

- **Jag växer, rör på mig och utvecklas**
”Småbarnspedagogiken har även som uppdrag att utveckla barnens kroppskännedom och -kontroll samt grundläggande motoriska färdigheter, till exempel balans- och rörelseförmåga och förmåga att hantera redskap...”
- **Jag och vår gemenskap**
”Genom att fundera över **närmiljöns förflutna, nutid och framtid** riktas barnens intresse mot historiska frågor och byggandet av en hållbar framtid. Mångfalden i barnens uppväxtmiljöer granskas också...”
- **Jag utforskar min omgivning**
”Personalen ska tillsammans med barnen iakttä tekniska lösningar i vardagen och bekanta sig med digitala verktyg och hur de fungerar.”

Fokuserad rörelse

Fokuserad rörelse innebär att känna in kroppen både i rörelse och vila. Genom att känna igen kroppens signaler är det lättare att reagera på t.ex. trötthet och stress. Då barnen lär sig att känna igen sina egna fysiska känslor är det lättare för dem att reglera egna känslor- och beteendereaktioner (MindUp™.)

Verksamhet kring temat:

1. *Behandla sagan om griskatten Kanel på nytt*

Förverkligande: Repetera sagan om Kanel på ett för gruppen lämpligt sätt. Barnen kan t.ex. återberätta sagan med hjälp av bilder. Sagan kan också läsas igen eller dramatiseras.

Material: Saga och bilder samt övrig rekvisita

2. *Vi tränar fokuserad rörelse tillsammans med Kanel*

Förverkligande:

- Vi pysslar en egen spelkontroll genom att använda en färdig botten eller något annat föremål. Då man trycker på spelkontrollens knappar sker olika rörelser som kräver koncentration, t.ex. balansövning, transport av ett föremål på en kroppsdel, överskridande av mittlinjen.
- Griskatten Kanels cirkusbana byggs av redskap som redan finns i de flesta hem. Ta med barnen i planeringen av banan. Stationerna kan innehålla t.ex. att balansera, att krypa, att kasta boll och att springa baklänges.
 - Hur känns de olika övningar i kroppen?
 - I vilken kroppsdel känns det mest?
- Övning i kroppskänedom: Under den dagliga avslappningsstunden kan man fokusera på puls och andning, både i vila och efter ansträngning.
 - Hur känns andningen efter ansträngning? Pulsen? Hur känns andningen i vila? Pulsen?
 - Vilka andra situationer kommer du att tänka på där andningen och pulsen ökar? (t.ex. om något upprör dig, övrig rörelse, gårdslekar. Vad hjälper att lugna ner sig i dessa situationer? Hur lugnar du ner dig i dessa situationer?

3. *Kalevaladagen och temat "förr i tiden"*

Förverkligande: Skärmen kan behandlas i samband med temat "förr i tiden"

- Vad lekte och spelade föräldrarna och mor/farföräldrarna då det inte fanns skärmar?
- Hur höll man t.ex. kontakt med andra?
- Hur har vardagen förändrats?
- Vi leker gamla/traditionella gårdslekar som föräldrarna samlat ihop under föräldrakvällen. Ett tips från ett dagis som deltog i DAGIS-projektet: innan vi plockar fram uteleksakerna leker vi en gårdslek tillsammans. Tips på lekar på finska: perinneleikit.fi/leikit/ eller leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku.

4. *Fortsätt samla framgångsdiamanter i barnens skattkistor*

5. *Figurerna och temat integreras fortsättningsvis i vardagliga situationer*

Material riktat till föräldrarna

Föräldrarna med – mediagympa på aktivitetsbana

I gruppens/daghemmets utrymmen byggs en aktivitetsbana som barnet tar del av tillsammans med en vuxen.

Föräldrakvällen eller -morgonen kan ordnas i samband med t.ex. fastlagstisdagen/vändagen (enligt väder antingen ute eller inne). En del av aktivitetsbanan grundar sig Mediakasvatuskeskus material för projektet Mainiot mediaperheet (www.mediametka.fi)

- Station 1: Griskatten Kanels balansbana: vi bygger en balansbana tillsammans med barnen
- Station 2 och 3: Inspirerat av mediajumppaa Mediakasvatuskeskuksen Mainiot mediaperheet – materialen:
 - Station 2: Griskatten Kanels mediagympa: vi kommer ihåg hur mycket tid vi igår spenderade framför skärmen. Vi gör ett hopp/eller annan rörelse för varje spenderad 10 min.
 - Station 3: Kanels spelkontroller: vi gör egna spelkontroller och bestämmer vad som händer då vi trycker på en viss knapp – den ena styr och den andra rör på sig
- Station 4: Fylla i Klick-korten tillsammans med en vuxen
- Station 5: Vi leker som förr i tiden: Gårdslekarna skrivs ner på en lapp och samlas i en burk – kan lekas i samband med temat ”förr i tiden”

Kaffeservering

DAGIS-väggen

På väggen kan synligt finnas t.ex.

- De färdigheter som övas på daghemmet
- Foton på barnens pyssel av spelkontroller och träningen av olika färdigheter
- Inbjudan till aktiva morgon-/kvällsträffar
- Innehållet i det kuvert som delas ut till föräldrarna

Materialpaket till hemmet

I kuvertet som delas ut till föräldrarna finns:

- Döljebrev
- Kanels skärmbingo
- Skärmen under kontroll-broschyr
- Familjens skärmkontrakt

Kuverten till föräldrarna delas ut till samtliga familjer i början av temaperioden.

Tilläggsidéer kring teman

Diskussionsteman

Rörelse och smart användande av skärm

- Efter avslappning och rörelse: hur känns det i kroppen, på vilket ställe känns det?
- I vilka situationer märker du att du andas snabbt och hjärtat slår fort? I vilka situationer lugnar de ner sig?
- Har rörelse hjälpt dig att koncentrera dig och tänka bättre?
- Diskutera att det är positivt att pulsen ökar vid rörelse. Men pulsen kan också öka då vi exempelvis blir arga.
- Under mediekompetensveckan och i samband med sagan kan man diskutera samt användande av skärm

Idéer för verksamheten

Olika typer av rörelsebanor

Förverkligande, exempel:

- Gå på ärtpåsar/mjuka kuddar, baklänges, med ögonen slutna
- Hoppa över hinder, från en punkt till en annan, från soffan till en hög med kuddar eller på trampolinen
- Bollövningar och precisionskast
- Klättra över och krypa under hinder
- Banan kan utföras på olika sätt, t.ex. ljudlöst, hoppande, krypande, sjungande

Balansövningar

Förverkligande, exempel:

- Barnen går med en byggkloss/ärtpåse på huvudet eller snabbare och långsammare på bommen/repet
- Stå på ett ben, men ögonen öppna och slutna. Rita olika figurer (cirkel, triangel, fyrkant) med den lediga fotens stortå. Händerna är sträckta ut till sidan eller vid sidan av kroppen
- Hitta balansen på nytt efter att ha snurrat runt

Smartgympa

Förverkligande, exempel:

- Gå med höger hand på vänster knä och vänster hand på höger knä
- Gå utan att armarna pendlar och gå med pendlande armar
- Långsammare och snabbare rörelser (t.ex. gående, krypande)
- Robotrörelse: Barnen rör sig efter noggrann instruktion: t.ex. två steg framåt, tre till sidan osv. Det talas robotspråk.

Röra sig utomhus på olika underlag

Förverkligande, exempel:

- Vi rör oss i varierande terräng i skogen och klättrar över stock och sten.
- Vi rör oss turvis på snö, is, sand asfalt osv och reflekterar över hur underlaget påverkar vår rörelse

Djurens rörelse

Förverkligande, exempel

- Leken gissa vilket djur: ett barn får se en bild av ett djur/en fågel/en insekt och visar för sina vänner hur det/den rör sig.
- Vi sorterar djur och insekter efter hur de rör sig. Barnen får härma t.ex. groda, björn eller orm

Egna idéer

Detta material har förverkligats som en del av
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



www.dagis.fi

Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet (www.mindup.org) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet (pienioppivamieli.org)

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe
Mannerheims barnskyddsförbund
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo
Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.
Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela