



Måttligt med sött



Innehållsförteckning:

Målet med den pedagogiska verksamheten under perioden	s. 1
Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)	s. 1
Kopplingen till lärområden i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)	s. 1
DAGIS-tema och uppgifter	
Öppet sinne	s. 2
Återkoppling till sagan om Tiger Stjärnöga	
Kloka Ugglans knytkalas med frukt och grönt	
Positivt matprat vid måltiderna	
Samla barnens framgångar i skattkistorna	
Ta in figurerna i vardagssituationer	
Tillit till framtiden och att uppleva framgång	s. 3
Vi odlar	
Lyfta upp styrkor och färdigheter under måltiderna	
Jag kan och jag lyckas – självbild + framgångsdiamanter	
Vi fortsätter att integrera figurerna och temat i vardagliga situationer	
Vi tar med föräldrarna – vi firar framgång	s. 4
DAGIS- väggen	s. 4
Materialpaket till hemmen	s. 4
Tilläggsidéer	s. 5-7

Måttligt med sött



Målet med den pedagogiska verksamheten under perioden:

1. Vi fortsätter att bekanta oss med nya smaker, speciellt grönsaker, frukter och bär.
2. Vi övar oss i att förhålla oss till saker med ett öppet sinne.
 - Barnen lär sig att känna igen olika synvinklar i situationer.
 - Barnen övar sig i att närma sig olika situationer med ett öppet sinne.
3. Vi tränar på att ha ett positivt förhållningssätt.
 - Barnen lär sig att skilja på ett positivt och ett negativt förhållningssätt.
 - Barnen övar på olika sätt att upprätthålla ett positivt förhållningssätt i sitt egna liv.

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

- **Förmåga att tänka och lära sig:** "Barnen och de vuxna gläder sig över framgångar tillsammans och barnen lär sig att uppmuntra varandra. Barnen uppmuntras att vara ihärdiga och att inte låta sig nedslås av misslyckanden och att hitta lösningar i olika situationer. Barnen ska handledas att vara uppmärksamma också under längre tider."
- **Kulturell och kommunikativ kompetens:** "Kulturell och kommunikativ kompetens kännetecknas av förmåga att lyssna, identifiera och förstå olika synsätt samt förmåga att reflektera över sina egna värderingar och attityder. – – Personalen ska tillsammans med barnen öva att sätta sig in i andras situationer, lära sig att granska företeelser ur olika perspektiv samt att lösa konfliktsituationer på ett konstruktivt sätt. På så sätt stärks barnens sociala färdigheter."
- **Vardagskompetens:** "Småbarnspedagogiken har som uppdrag att stärka färdigheter som hör samman med barnens välbefinnande, säkerhet och trygghet samt att handleda dem att göra val som överensstämmer med en hållbar livsstil. Småbarnspedagogiken ska också stödja barnen att förhålla sig positivt till framtiden. – – Personalen ska tillsammans med barnen diskutera frågor som främjar deras välbefinnande, till exempel betydelsen av vila, kost, fysisk aktivitet och psykisk hälsa."

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

- **Jag växer, rör på mig och utvecklas:** "De dagliga måltiderna ska avnjutas i en lugn atmosfär och barnen ska få lära sig gott bordsskick, att ge matro och att äta tillsammans. Med hjälp av olika sinnen och genom att noga studera maten bekantar man sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak. Samtal, sagor och sånger om mat utvecklar barnens ordförråd angående mat."
- **Jag och vår gemenskap:** "Utöver det förflutna och nutiden är det viktigt att fundera över framtiden och hur vi kan påverka och bidra till en hållbar framtid. Det kan man göra till exempel i samband med att man planerar lekar till den kommande årstiden eller då man planerar den egna lärmiljön."

Ett öppet sinne

En förutsättning för att förhålla sig med öppet sinne i olika situationer kräver att man känner igen och tar i beaktande olika perspektiv. Att öva sig på att byta perspektiv stärker förmågan att förstå olika beteenden, händelser och situationer. Barnets empatiförmåga stärks när barnet lär sig ta en annans persons perspektiv. Detta i sin tur kan minska konflikter i barngruppen och stärka förmågan att fungera i en grupp.

Verksamhet kring temat:

1. *Behandla sagan om Tiger Stjärnöga en gång till*

Förverkligande: Vi återkopplar till sagan på ett sätt som passar gruppen, t.ex. barnen berättar med hjälp av bilder eller så används bilderna för att komma ihåg sagan.

Sagan behandlas genom temat ett öppet sinne:

- Vad tänker figurerna? Hur känns det för dem?
- I vilka situationer handlar någon av figurerna med öppet sinne?
- I vilka situationer kan ett öppet sinne hjälpa berättelsens figurer?

Material: Sagan och illustrationen samt annan eventuell rekvisita.

2. *Kloka Ugglans knytkalas med frukt och grönt*

Förverkligande: Gruppen ordnar ett knytkalas med frukt och grönt.

- Vi gör konstverk av frukter och grönsaker (som barnen tagit med hemifrån) på papperstallrikar.
- Vi fotograferar konstverken. Fotografierna kan sedan samlas som en utställning på DAGIS-väggen.
- Sedan äter vi upp konstverken. Modellbilder från webben kan användas som stöd, t.ex. från [Smarta familjen](#).

Material: Grönskar, frukter (och bär) som är medtagna hemifrån, papperstallrikar, modellbilder.

3. *Positivt matprat vid måltidsituationer*

Förverkligande: Barnen handleds att fokusera på positiva upplevelser t.ex. kring mat.

- Vi fokuserar på det som är bra med maten, t.ex. det som har en fin färg eller form, inte på det som inte gillas.
- Vi synliggör små framgångar i det egna och andras ätande.

4. *Fortsätt samla framgångsdiamanter i barnens skattkistor*

Framgångsdiamanter kring periodens tema samlas i varje barns skattkista.

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

- Stjärnöga tas med i daghemmets matstunder: vad betyder ett öppet sinne vid matsituationen? Kan vi visa Stjärnöga hur man smakar på mat med ett öppet sinne?
- Vakthunden och Kloka Ugglan tas med i vardagliga konfliktsituationer och utmaningar eller vid problematiska matsituationer.

Tillit till framtiden och glädje över framgång

Tillit till framtiden föds ur en positiv och hoppfull inställning. Genom att identifiera sina styrkor och tron på sina egna utvecklingsmöjligheter kan barnen öva sig i att upprätthålla en positiv attityd i olika situationer. Positivt tänkande lugnar amygdalas funktion och stressreaktionen den framkallar, då kan hjärnan effektivare hantera information, lösa problem och lära sig nya saker.

Aktiviteter kring temat:

1. *Presentation/klassificering av känslotillstånd (optimism och pessimism)*

Förverkligande:

- Den vuxna visar turvis ett optimistiskt och ett pessimistiskt uttryck och kroppsspråk, och barnen gissar vilkendera det är frågan om. Barnen kan också göra övningen parvis. Ni kan även fundera på hur man kan känna igen någons känslotillstånd etc.
- Presentera en problemsituation (barnen kan också själva berätta om någon situation som är skrämmande/oroande och fundera vad ett optimistiskt/pessimistiskt inställt barn tänker i den situationen.
- Sortera olika känslobilder i optimistiska och pessimistiska. Som material kan t.ex. Psykisk Hälsa i Finlands rf:s känslkort användas (<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>).

2. *Vi odlar ärtskott eller örter*

Förverkligande: Vi sår egna frön och följer med hur de växer. Samtidigt diskuterar vi med barnen om hur de växer och har tilltro till framtiden. Vi smakar på de odlade ärtskotten/örterna på daghemmet och hemma.

Material: Mull, odlingsunderlag, frön/ärtor.

3. *Styrkor och färdigheter uppmärksammas vid måltider*

Förverkligande: Tillsammans med barnen funderar vi på vilka nya saker vi har lärt oss smaka på (doftat på eller kanske känt på). Vi funderar på vad vi mer vi kunde lära oss. Vi funderar på hur kompisar kan hjälpa varandra att lära sig nya färdigheter.

4. *Jag kan och jag gör framsteg – självbild + framgångsdiamanter*

Förverkligande: Vi ritar självporträtt och limmar diamanterna som vi har samlat under året runt självporträttet. Om diamanterna har samlats gemensamt av gruppen kan man göra en gruppbild av porträtten och limma de gemensamma diamanterna runt bilderna.

Material: Rekvisita till självporträtten, framgångsdiamanterna.

5. Vi fortsätter att integrera figurerna och teman i vardagliga situationer

När man upplever en känsla av misslyckande eller är nedstämd kan Kloka Ugglan och skattkistan tas med i vardagliga situationer. Kloka Ugglan kan hjälpa till att hitta bra och glada minnen, och andra framsteg ur skattkistan, som ger kraft att fortsätta trots en känsla av misslyckande.

Material och aktiviteter riktat till föräldrar

Bjud med föräldrarna – vi firar framgång

Gör en stationsbana, som barnet och en vuxen hemifrån går tillsammans, i daghemmet/gruppens utrymmen. Vid varje station finns en uppgift att göra tillsammans, efter att stationens uppgift är slutförd fås ett klistermärke/stämpel i passet.

- Station 1: Framgångskrona: vi pysslar ihop en krona, som pyntas med framgångsdiamanter, till barnet.
- Station 2: Mera rörelse för Kattgrisen Kanel: skriv ner familjens rörelsetips och ta med det genom alla stationer till Kanels rörelseskattkista.
- Station 3: Kattgrisen Kanels skärmtips: vi skriver ner familjens tips på vad man kan göra istället för att sitta framför en skärm på en diamant och sätter den i Kanels skärm skattkista.
- Station 4: Kattgrisen Kanels mediagympa: vi gör ett hukhopp för varje 10 minuter som vi spenderade framför någon skärm igår.
- Station 5: Tiger Stjärnögas godsaktips: Vi skriver ner familjens grönsaksgodsak på en diamant och sedan går vi på vernissage och ser på grönsakskonst. Efter vernissagen sätter vi diamanten i Stjärnögas skattkista.
- Station 6: Framgångsbanan är avklarad (dags att njuta av kaffe)! Diskussion med föräldrarna om materialet som skickats hem. Har föräldrarna hunnit titta på uppgifterna de fick i kuvertet?

DAGIS-väggen

- Synliggör de färdigheter som barnen övar på daghemmet.
- Utställning av barnens grönsakskonst (fotografier).
- Syö Hyvää -projektets Sockerbomber-bilder (www.syohyvaa.fi).
- Inbjudan till en aktiv förmiddag/eftermiddag på daghemmet
- Innehållet i kuvertet som delas ut till föräldrarna.

Materialpaket till hemmet

I kuvertet som delas ut till föräldrarna finns:

- Följebrev
- Stjärnögas smakresa-bingo
- Sött med måtta-broschyren.

Föräldrarnas kuvert delas ut till alla familjer i början på temaperioden.

Tilläggsidéer för att ta upp temat

Litteratur

Öppet sinne

- Jag hatar hatar, hatar tomater (I Will Not Ever Never Eat a Tomato) Child, Lauren.
- Maalaishiiri ja kaupunkilaishiiri (Aisopos, 1987)
Kostnadsfri läsning: www.iltasatu.org
- Olisinpa kuin sinä (Gemmel, Stefan. Lasten keskus)
- Mikko Kettusen pupupöksyt (Heikkilä, Petra. Lasten keskus)

Tillit till framtiden

- Visst är Lotta en glad unge (Lindgren, Astrid)
- Ingrid vill bada (Janouch, Katerina)

Samtalsämnen

Öppet sinne

- Vilka saker gör dig glad/lycklig?
- Varför är det viktigt att lära sig att känna igen känslorna på andra människors ansikten?

Tillit till framtiden

- Vad har du lärt dig under den senaste tiden?
- Hur lärde du dig det? Blev det lättare med övning?
- Hur känner du dig, när du är med någon som är glad? Och hur känner du dig när du är med någon som är ledsen?
- Vi lyssnar på glad musik och efter det diskuterar vi:
 - Vilken är din favoritlåt?
 - På vilket humör blev du efter låten?
 - Hjälpte låten dig att tänka på glada saker?

Verksamhetsidéer

Ett öppet sinne

Ett öppet sinne och kompisar

Förverkligande: Lek med andra kompisar än dem som barnet vanligtvis leker med.

Vad ser du på bilden?-övning

Förverkligande: Vi funderar vad som syns på bilden och att byta perspektiv. Alla ser inte genast samma sak.

Material: Bilder, vars motiv kan vara två olika saker. T.ex.

- [Hare eller anka?](#)
- [Människor eller stolpar/ung flicka eller gammal man?](#)

Hur tänker de olika figurerna

Förverkligande: Vi läser bekanta sagor och funderar på varje figurs tankar och handlande från figurens synvinkel.

Material: Bekanta sagor, t.ex. Guldlock och de tre björnarna, De tre små grisarna.

Tillit till framtiden och känslan av att uppleva framgång

Par- och grupparbete eller lekar

Förverkligande: Spel/lekar där man behöver andras hjälp/samarbete, för att lyckas.

Dockteater om att hjälpa en kompis genom svårigheter

Förverkligande: Barnen får själva hitta på ett framgångsrikt slut på berättelsen.

Material: Skådespel och rekvisita

Bilder för att undersöka skillnader

Förverkligande: Vi undersöker vad som är lika och vad som är olika på de olika bilderna.

Material: Bilder på, till exempel, olika länder.

Att uppmuntra till att lära sig nytt

Förverkligande: Barnen uppmuntras till självständighet och att lära sig nya förmågor: du kan när du försöker, och jag hjälper om du inte kan. Tilltro till framgång kan gjas genom att minnas tidigare framgångar från skattkistan.

Egna tankar:

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