

Idéer för behandling av ämnet

Tema: "Min fantastiska kropp" och "mångsidig mat"

- Lek kroppsdelsnata. För att komma i säkerhet eller bli befriad säger man någon kroppsdel eller något inre organ samt gör knäböj.
- Teckna barnens konturer på ett stort papper eller med krita ute på gården. Teckna sedan de inre organen (t ex matsmältningsorganen eller de som är bekanta). Namnge de olika kroppsdelarna.
- Kungen befäller: stampa med fötterna, klappa med händerna, vifta på tårna, rulla på tungan...
- Känn på hjärtats slag, lyssna på andningen och öva på att lugna ner kroppen. Lek tills ni är andfådda (t ex springlek i en minut). På befallningen Stop! stannar barnen och lägger händerna på bröstkorgen. Känn efter och lyssna på hjärtats slag. Fundera på vad hjärtat gör, det pumpar blod. Undersök händerna och blodådrorna. Känn på revbenen och fundera på vilka inre organ som hjälper oss att andas. Andas djupt in via näsan och sedan sakta ut genom munnen (munnen kan göras till ett litet "o"). Vad är det i luften som är så viktigt för oss? Syre.
- Lek med sinnen. Lyssna på kroppens ljud: klappa i händerna, fotsulorna ihop, knäpp med fingrarna. Titta på kroppsdelar: barnen sluter ögonen och läraren säger "Nu får ni öppna ögonen!" och pekar på någon kroppsdel. Barnen gissar vilken kroppsdel det är. Känn efter var det är hårt och var mjukt. Kittla, klappa och försiktigt knip i huden. Använd luktsinnet för att känna efter vilka dofter ni lägger märke till. Smaka på olika frukter eller utnyttja lunchen för att känna efter olika smaker.
- Skeppet är lastat med kroppsdelar, frukter, grönsaker, bär, hälsosam mat...
- Gör ett kollage av olika utklippta bilder eller teckningar av livsmedel som innehåller olika näringsämnen. Ni kan gruppera bilderna i en kostcirkel, kostpyramid, eller liknande.
- Teckna livsmedel på en papptallrik i enlighet med rekommendationerna för hur man kan äta hälsosamt och mångsidigt (tallriksmodellen).