

KROPPEN OCH JAG

Dina sinnen

Namn: _____

ÖGON

som du ser med



ÖRON

som du hör och lyssnar med



NÄSAN

som du luktar med



TUNGAN

som du smakar med



HUDEN

som du känner med





KROPPEN OCH JAG

- Färdigheter: Förmågan att tänka och lära, vardagskompetens, matvanor, sociala färdigheter, hälsa, säkerhet, känslor och människorelationer
- Mål: Lyssna, bokstavsinläring, väcka intresse för skrivande och läsande, kunna temaorden på olika språk, skriva ord och hela meningar, verb, instruerande text (t.ex. tvätta händerna) och återberättande text, trygg kroppskunskap
- Arbetssätt: skriva, läsa, arbeta i grupp och självständigt
- Upplevelser: Öva första hjälp
- Utvärdering: Temapärm
- På temaväggen: mål, ordbank, känslor, kroppsdelar, första hjälp, Ring 112, mataffischen, styrkorna, sånger och ramsor.

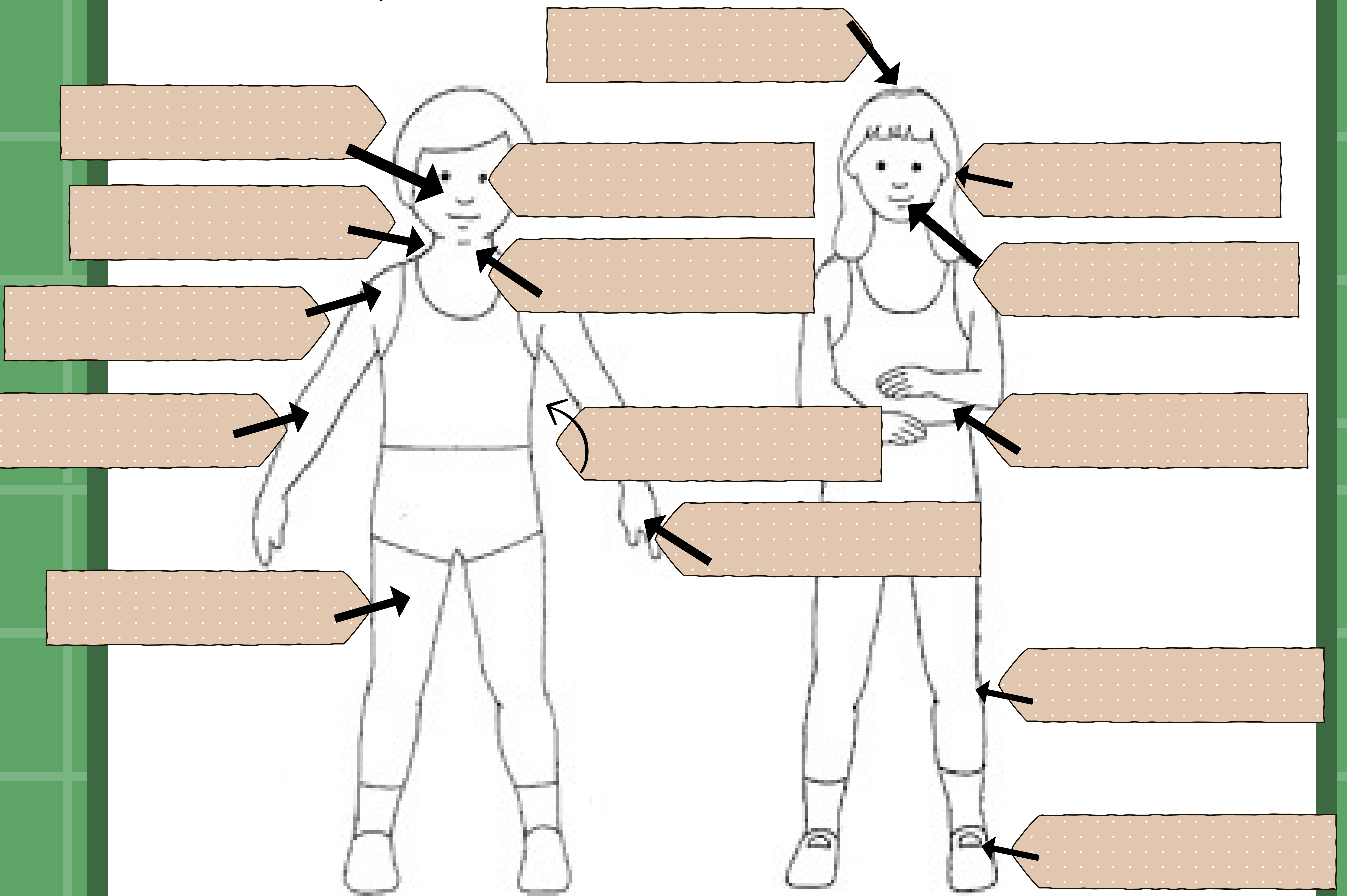
KROPPENS DELAR

Färglägg Nea och Ninni.

Läs kroppsorden.

Skriv orden i plåsterrutorna.

Ditt namn:



ett huvud

ett öra

en hals

en haka

ett öga

en näsa

en mun

en axel

en rygg

en mage

en arm

en hand

ett ben

ett knä

en fot

KROPPEN OCH JAG

INNEHÅLL OCH UNDERVISNINGSTIPS:

Första hjälp:

- Läs: Ring II2
- Skriv bildtexter: Vad har hänt?
- Dramatisera: En olycka!
- Skriv instruktioner: hur göra vid näsblod och stukad fot

Bokstaven: Vv - Det är viktigt att välja rätt!

Bokstaven: Dd - Din styrka

Läs: Böcker om känslor och uppförande

Känslor: ord och meningar med känslor och med bilder

som exempel: Janne blev ledsen när... para ihop bild och mening

Familjen => rita din familj och skriv namnen => bilda meningar: Jag bor med...

Skriva ord (en arm, ett ben osv.)

Skriva meningar: Jag har två händer. Jag har tio fingrar...

Återberättande text: Min dag

Diktamen:

ÅK I Min kropp

- arm
- fot
- ben
- mun
- näsa
- ren
- tår
- trött

KROPPEN OCH JAG

INNEHÅLL OCH UNDERVISNINGSTIPS:

ÅK 2: Kroppen

Kroppen har många olika kroppsdelar. Inuti kroppen finns skelettet. Skelettet är alla de ben som bär upp din kropp. Det finns muskler i din kropp. Hjärnan styr hela kroppen.

Diskutera: Dagens känsla: Känslometare (Folkhälsan)

Material

- <https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/beskriv-kanslor>

Suomen kieli ja kirjallisuus

Minä ja perheeni: Haastattele vanhempiasi: "vauvakirja", Harrastukset: Kerro harrastuksistasi.

Keho: kehonosat suomeksi

Engelska

bodyparts;my family, my hobbies, Are you sad? Are you happy? What's your favourite meal?What's your favourite food? Youtube: Singing walrus wash your hands-song

Åskådningsämnen

Oma nimi, kastejuhla , nimiäiset

Tärkeä lapsuus (koti, perhe, koululainen)

Tunteet <https://uskonnonopetus.fi/materiaalit/hyva-elama/tunnetaidot/>

Vahvuuteni (Vahvuusvaris)

Styrkor => Vad är jag bra på? Vad är kompisens bra på?

Beskriv känslor:

Introducera bilder av personer som upplever känslor. Diskutera vad personerna känner. Vad är det i ansiktet eller i kroppen som gör att du vet vad personen känner?

Sedan kan ni pröva på att själva visa känslan med kroppen. Samtala om vad som kan ha hänt för att det kan kännas så, om det någon gång har känts så för er och vad som kan göras om det känns så. Leken ger samtidigt möjlighet att introducera ord som anknyter till känslor.

KROPPEN OCH JAG

INNEHÅLL OCH UNDERVISNINGSTIPS:

matematik

- Längd
- "Gamla mått" - fot, famn mm.
- Mäta tid, mäta puls, hur länge kan du osv.

suomen kieli:

- Pituusjärjestykseen meno: Aluksi lapset arvioivat pituuksia silmämääräisesti ja menevät sen perusteella pituusjärjestykseen. Lopuksi tarkistetaan selät vastakkain oikea järjestys.
- Etsitään metsästä suuri/pieni luonnonesine. Järjestetään esineet pituus- tai kokojärjestykseen.
- Käytetään kehon mittoja (esim. jalkaterän pituus, kämmenen leveys, oma pituus), esineitä, narua jne. Muuttuuko mittaluku, jos mitataankin aikuisen kämmenen leveydellä tai jalkaterän mitalla? Kehomittoja käytettäessä verrataan tuloksia ja mietitään, miksi tulos vaihtelee. Esim. kuinka monta lasta tarvitaan, jotta saadaan mitattua matka portilta ison männyn luo?
- Aika : Päiväjärjestys: Tehdään päiväjärjestys näkyväksi kuvia käyttämällä. Pohditaan yleisemminkin asioiden tapahtumajärjestystä. Opitaan samalla aikaan liittyviä käsitteitä kuten ensin, seuraavaksi, sitten, ennen, jälkeen, viimeiseksi jne.
- Kellonaikoihin voidaan kuitenkin tutustua esimerkiksi opettelemalla hahmottamaan kellossa tapahtuvia muutoksia käyttämällä kahden kellon järjestelmää. Asetetaan toisen kellon osoittimet näyttämään esim. ruokailun alkamisen ajankohtaa. Seurataan toisesta kellosta, milloin sen osoittimet näyttävät samaa aikaa.
- Minuutin käsitteeseen voidaan tutustua miettimällä, mitä minuutissa ehtii tehdä. Esim. minuuttijuoksu, minuuttihiljaisuus, minuuttipukeminen, minuuttileikki. Pohditaan, mitä voi tehdä sekunnissa tai tunnissa. Kerrotaan kokemuksia siitä, miten esim. tunti voi joskus tuntua pitkältä ja joskus lyhyeltä ajalta.

KROPPEN OCH JAG

INNEHÅLL OCH UNDERVISNINGSTIPS:

bildkonst

- "Pappersrad"(dragspelsvikning) - kroppen
- Skelettdisco(Halloween)
- Självporträtt
- Mattallriken

suomen kieli:

- Pituusjärjestykseen meno: Aluksi lapset arvioivat pituuksia silmämääräisesti ja menevät sen perusteella pituusjärjestykseen. Lopuksi tarkistetaan selät vastakkain oikea järjestys.
- Etsitään metsästä suuri/pieni luonnonesine. Järjestetään esineet pituus- tai kokojärjestykseen.
- Käytetään kehon mittoja (esim. jalkaterän pituus, kämmenen leveys, oma pituus), esineitä, narua jne. Muuttuuko mittaluku, jos mitataankin aikuisen kämmenen leveydellä tai jalkaterän mitalla? Kehomittoja käytettäessä verrataan tuloksia ja mietitään, miksi tulos vaihtelee. Esim. kuinka monta lasta tarvitaan, jotta saadaan mitattua matka portilta ison männyn luo?
- Aika : Päiväjärjestys: Tehdään päiväjärjestys näkyväksi kuvia käyttämällä. Pohditaan yleisemminkin asioiden tapahtumajärjestystä. Opitaan samalla aikaan liittyviä käsitteitä kuten ensin, seuraavaksi, sitten, ennen, jälkeen, viimeiseksi jne.
- Kellonaikoihin voidaan kuitenkin tutustua esimerkiksi opettelemalla hahmottamaan kellossa tapahtuvia muutoksia käyttämällä kahden kellon järjestelmää. Asetetaan toisen kellon osoittimet näyttämään esim. ruokailun alkamisen ajankohtaa. Seurataan toisesta kellosta, milloin sen osoittimet näyttävät samaa aikaa.
- Minuutin käsitteeseen voidaan tutustua miettimällä, mitä minuutissa ehtii tehdä. Esim. minuuttijuoksu, minuuttihiljaisuus, minuuttipukeminen, minuuttileikki. Pohditaan, mitä voi tehdä sekunnissa tai tunnissa. Kerrotaan kokemuksia siitä, miten esim. tunti voi joskus tuntua pitkältä ja joskus lyhyeltä ajalta.

KROPPEN OCH JAG

INNEHÅLL OCH UNDERVISNINGSTIPS:

Omgivningslära

- Inre organ
- Skelettet, muskler
- Video om matsmältningen: <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/01/19/matens-vag-genom-kroppen>
- <https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sprak/fantasikort/kroppsdelar---utan-text-2015.pdf>
- Hur barn blir till
- Mobbing
- Uppförande
- Kroppsintegritet
- Matvanor, hälsa och motion
- Vanor:
 - Det är viktigt att äta rätt...
 - Motionera varje dag!
- Första hjälp
- Folkhälsan: Snippelisnopp (kroppsdelar, hur barn blir till, kroppsintegritet)
- Min kropp är min (YLE Arena)

Musik

- Huvud, axlar knä och tå
- Skeleton dance https://www.youtube.com/watch?v=Pbl4BNkAq_U
- With boomwhackers: [Skeleton Dance - Boomwhackers](#)
- Pantosaurus song: <https://www.youtube.com/watch?v=LnroTxz7USI>

Gymnastik

- Planera pausgymnastik
- Virusnata (ambulans)



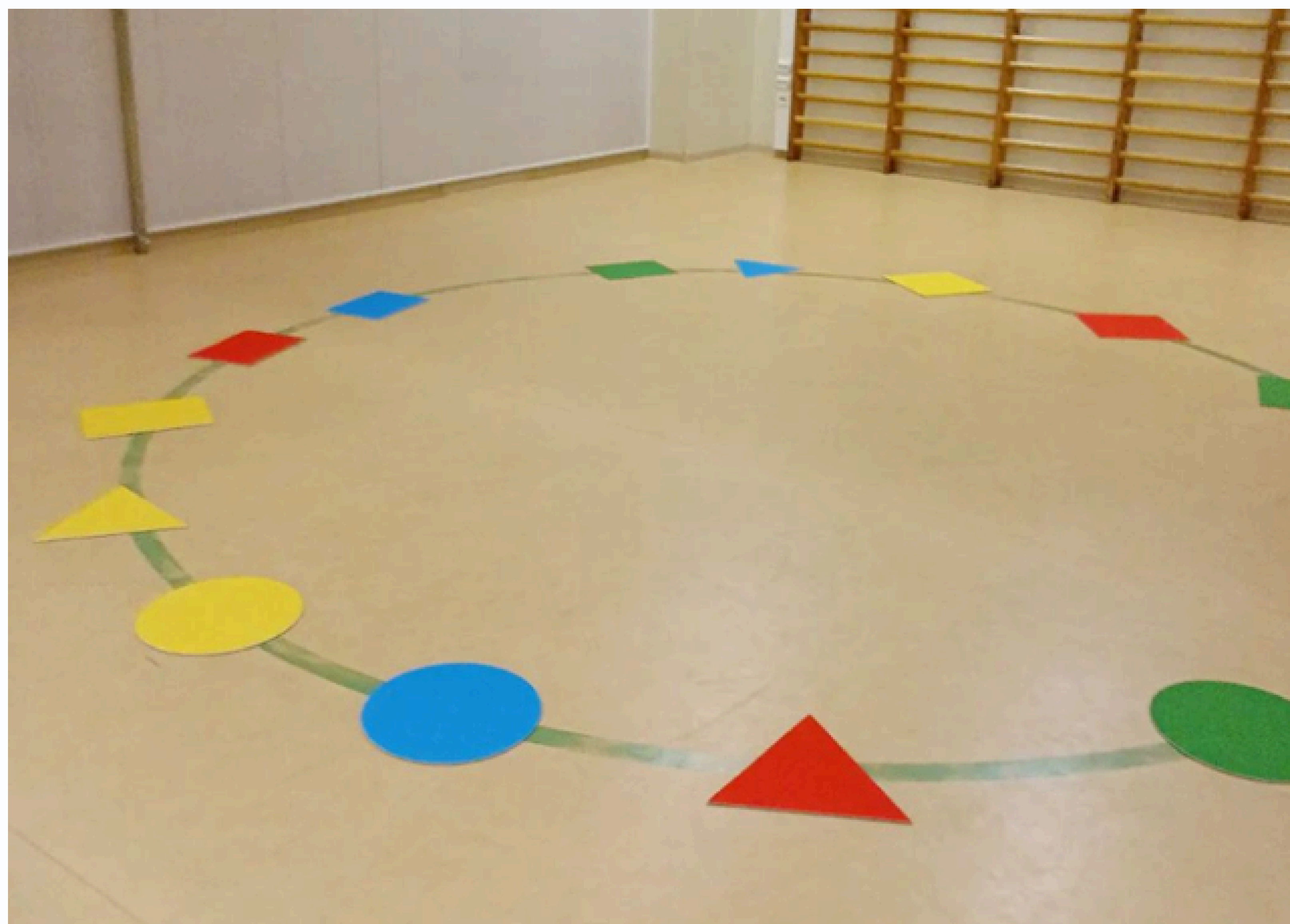
Pelilauta lattialle/ulos - kaikkiin aineisiin sopiva.

Toiminnallinen tehtävä, sopii liki mihin vaan aineeseen.

Tarvitset:

- monisteen/tehtäviä, joita tehtäisi matikan/suomen kielen/liikunnan/millä tahansa tunnilla - leikkaa monisteista tehtävät omiksi suikaleikseen/lapuikeeseen.
- JOS haluaa voi pelissä olla lisäksi timantteja, tyhjiä askelmia, rosvoja, matikan tunnilla liikuntatehtäviä tms. lisäkiivaa tavallisten tehtävien oheen.
- kartioita/papereita/hernepusseja tms. paikan merkitsemiseen
- jokaiselle oppilaalle oma "pelimerkki", pyyhekumi/kynä...
- noppa

- Laita kartiot/laput lattialle esim. ympyrän muotoon - tämä on siis pelilauta, jota kuljetaan nopan osoittaman silmäluvun mukaan.
- Aseta kartion/lapun alle tehtävät - kaikki samanlaiset tehtävät saman kartion alle.
- Pelilautaa kierretään ympäri ja kun tullaan nopan osoittaman askelluvun osoittamalle kartiolla tehdään tehtävä, joka näytetään/palautetaan aikuiselle ja tämän jälkeen saa jatkaa matkaa.
- Tavoitteena on saada mahdollisimman monta/kaikki tehtävät tehdyksi annetussa ajassa ja maaliin tullaan tasaluvuin/parittomalla luvulla tai muulla sovitulla tavalla.



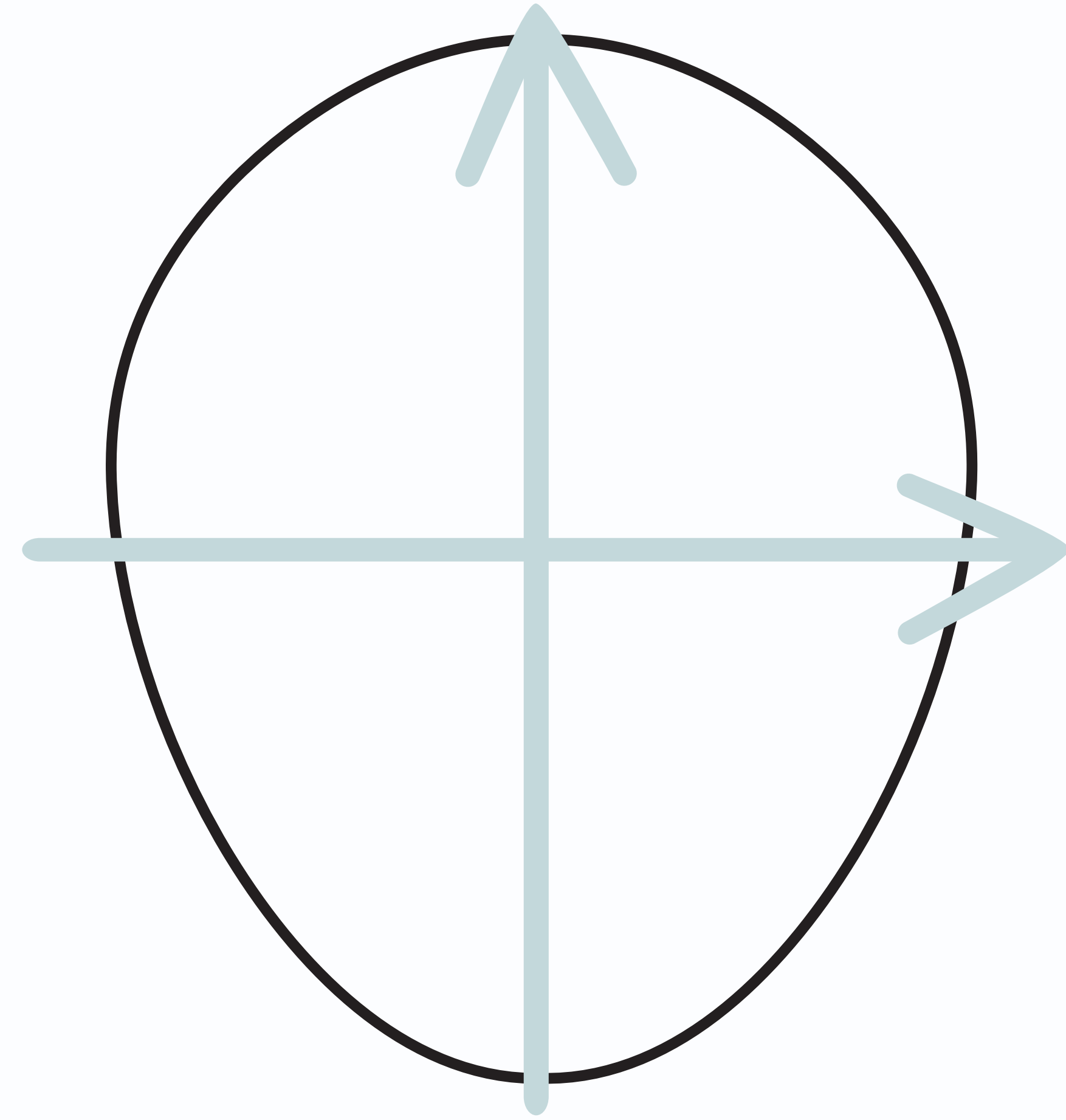
Lär dig rita självporträtt

Rita ansiktets form:

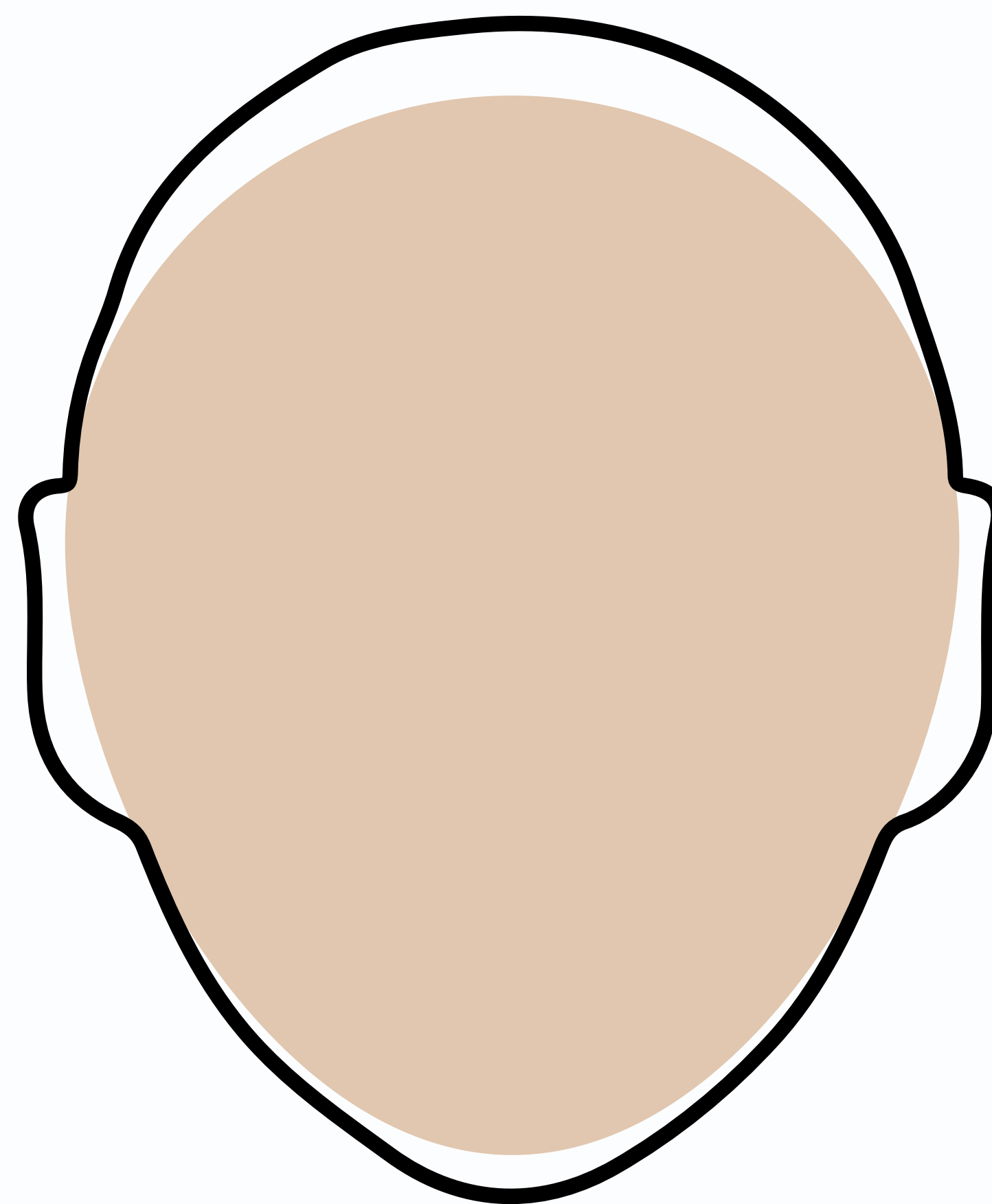
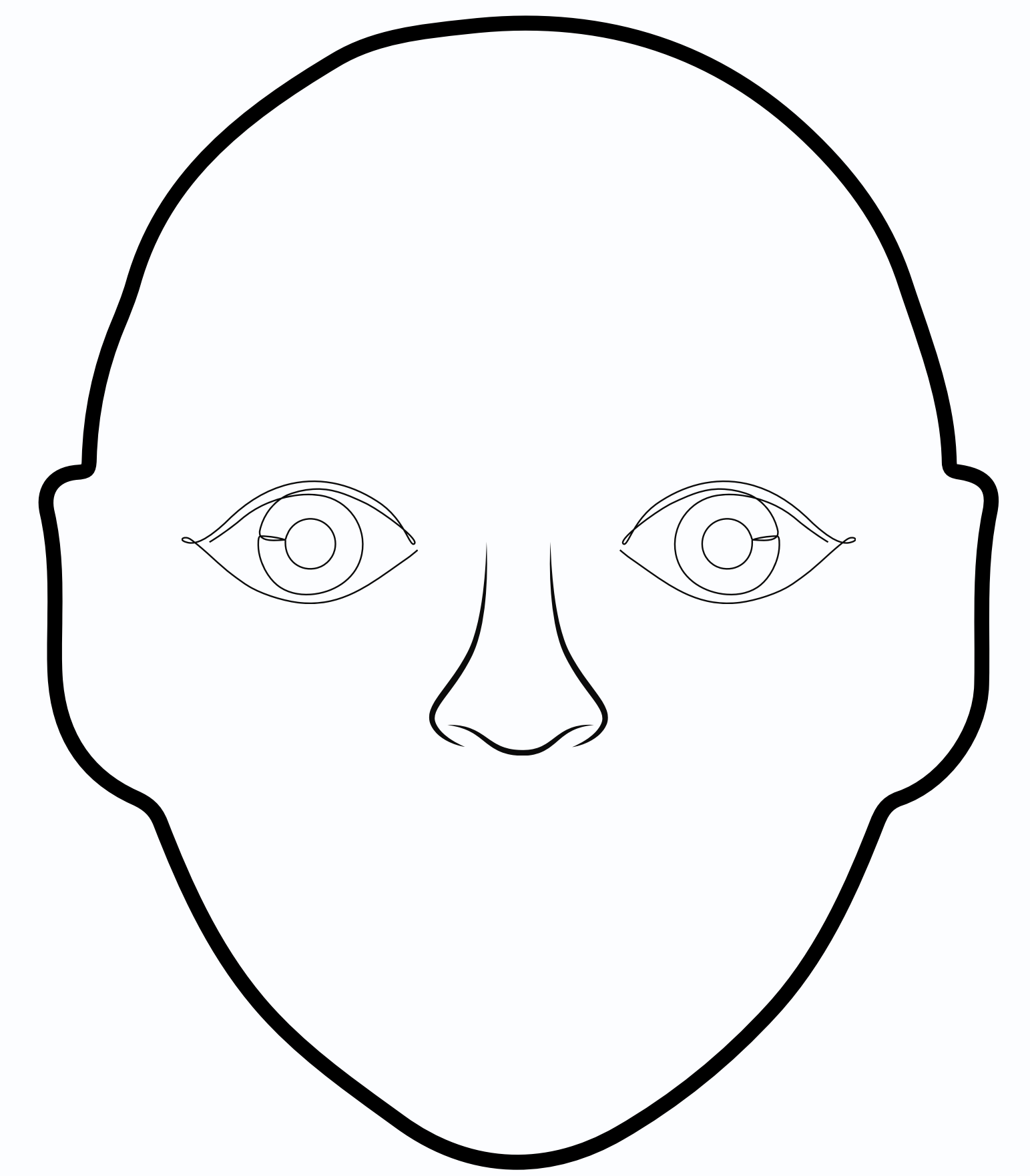
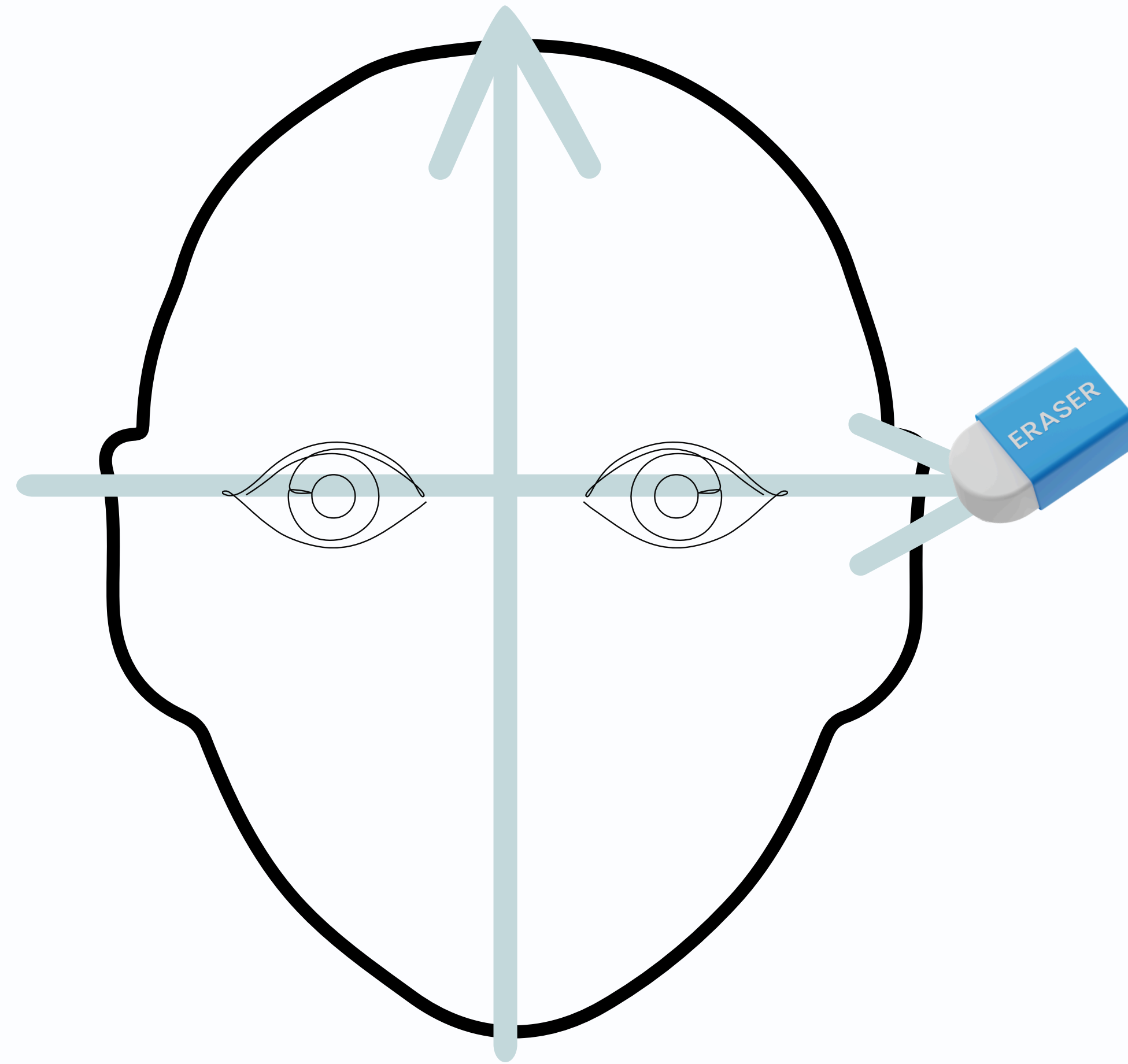
1. Rita en oval form eller använd den färdiga modellen.

2. Rita en tunn linje i mitten lodrätt och vågrätt

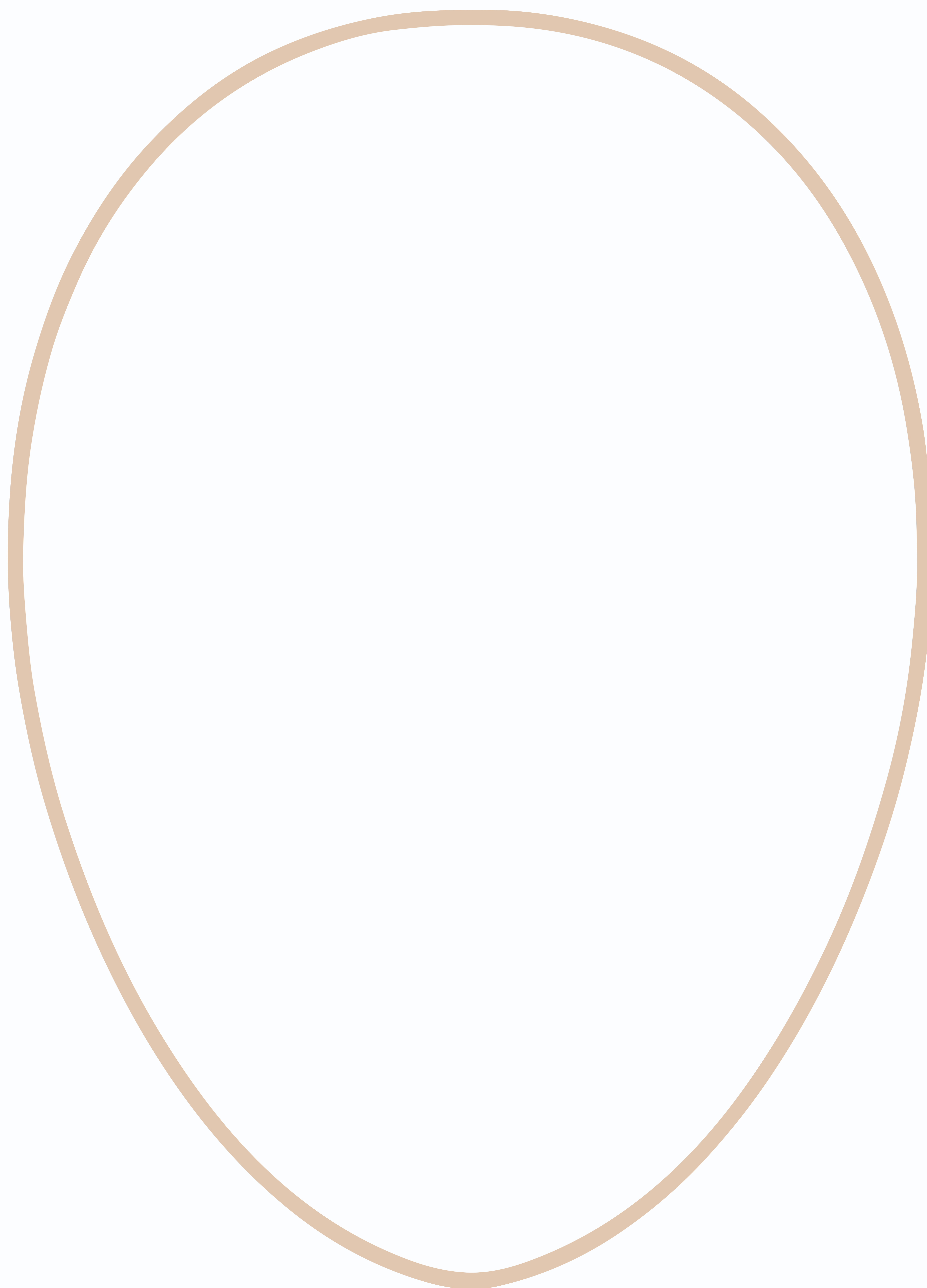
Linjerna hjälper dig att rita öron, näsa och mun på rätt ställe.



3. Rita öronen.
4. Rita ögonen.
5. Sudda försiktigt bort hjälplinjerna.
6. Rita näsan.



Modell för ansiktet.



Bildberättelse

Här ser du Leon.

1. Klipp ut bilderna.
2. Ordna bilderna i rätt ordning på underlaget.
3. Skriv egna bildtexter eller klipp ut färdiga. Skriv eller limma under bilden vad Leon gör, vad som händer och hur Leon känner sig. Vad har Leon glömt?

Ordbanken:

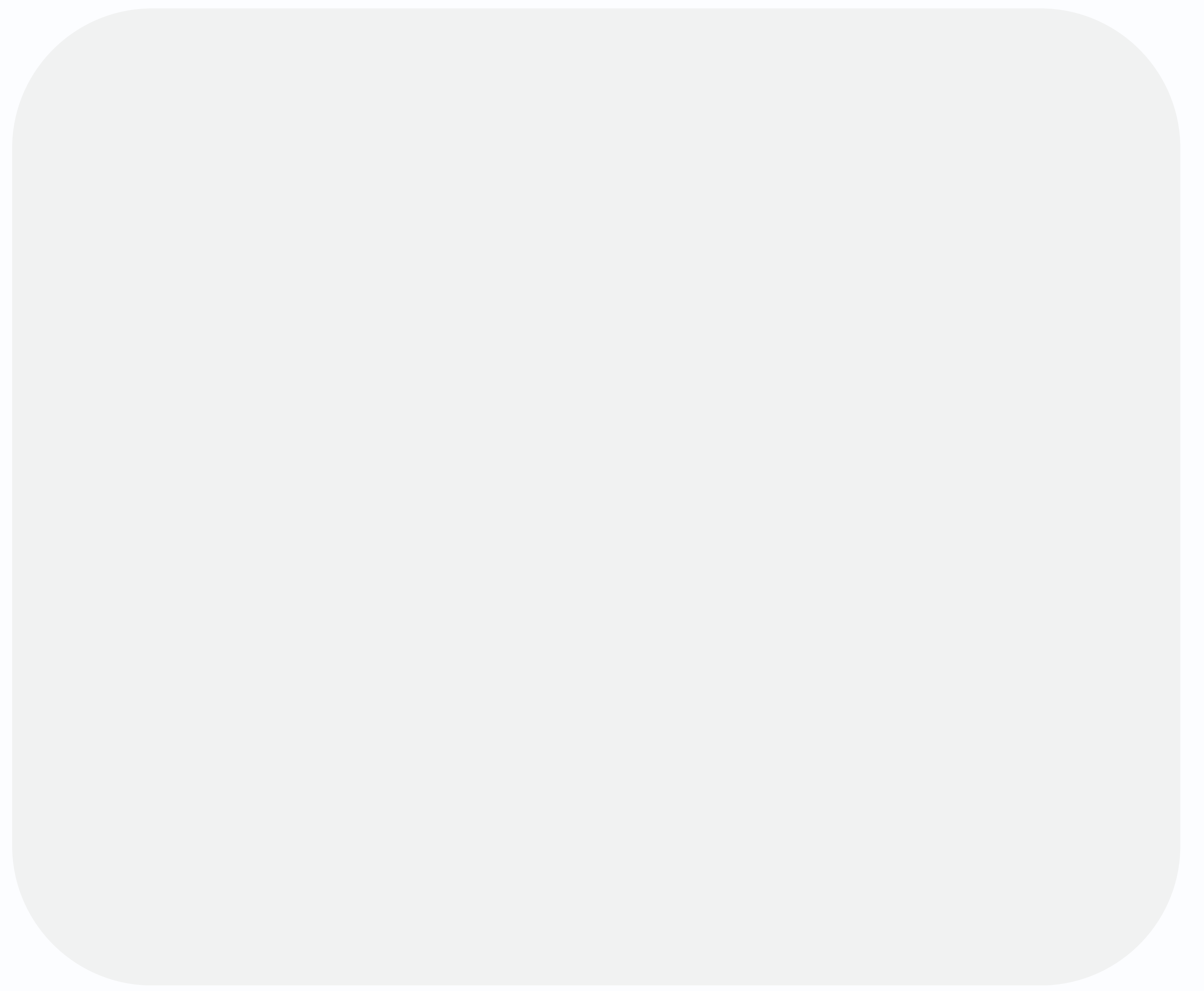
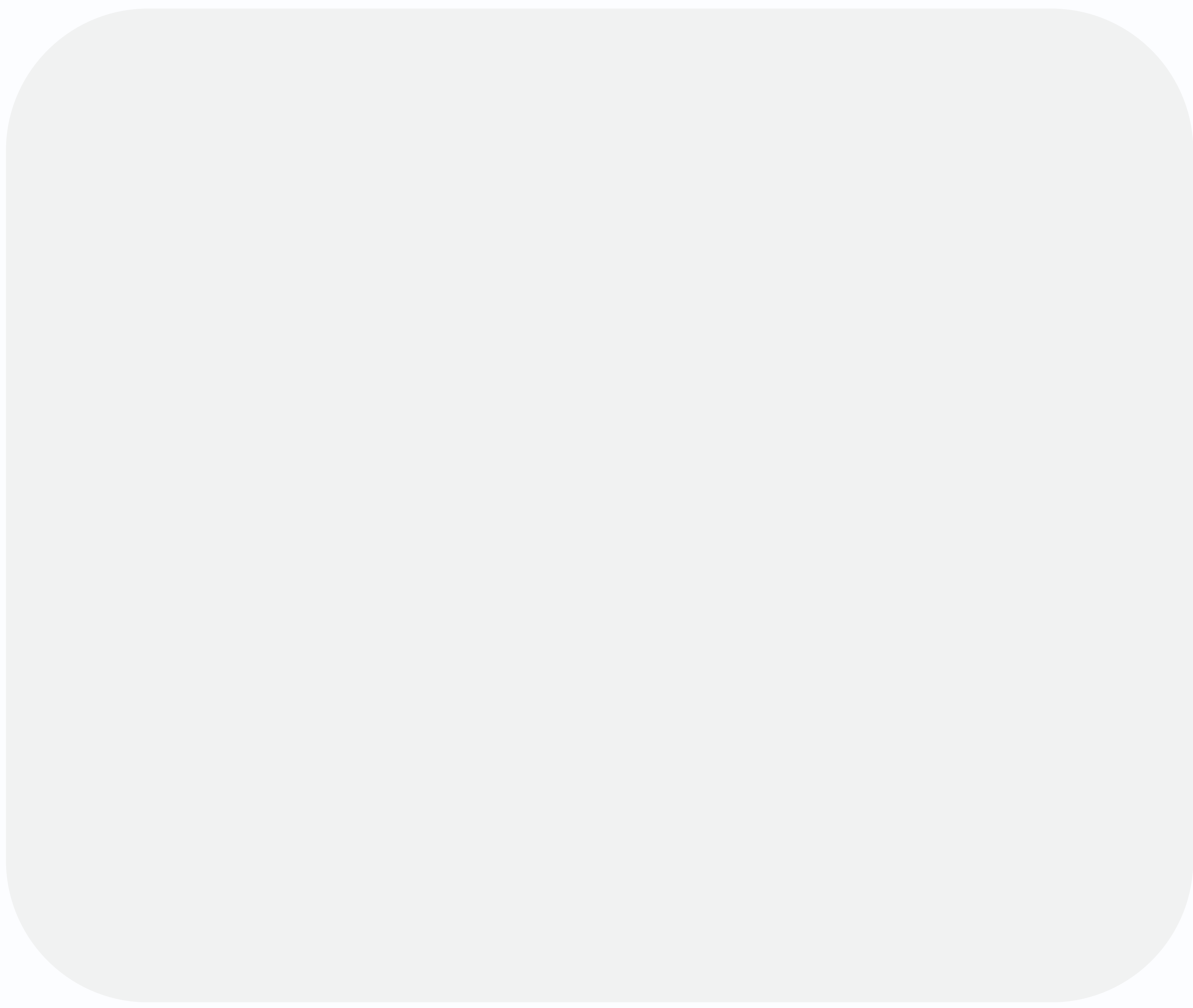
cykla åka snabbt ramlar omkull få ont ledsen

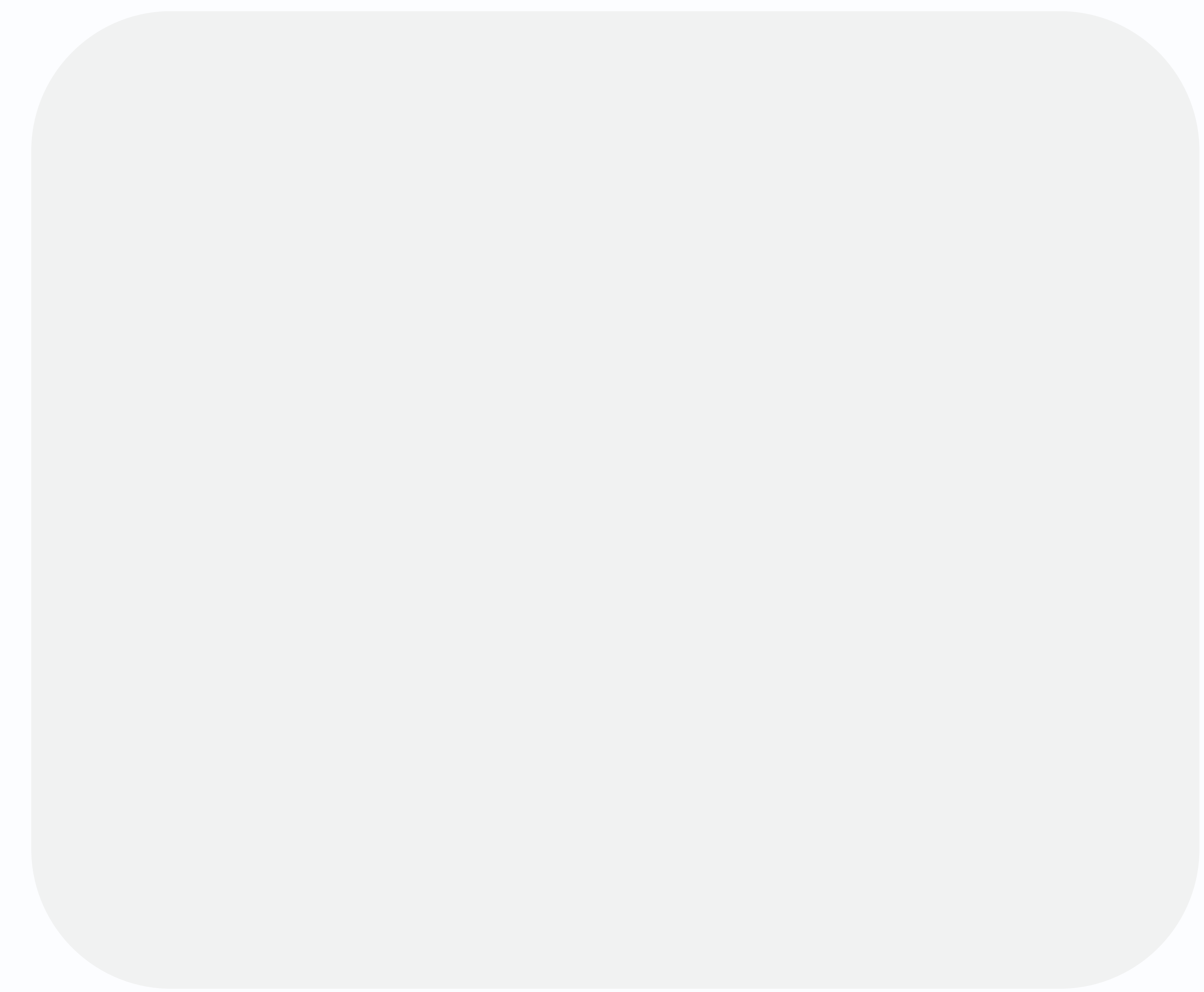
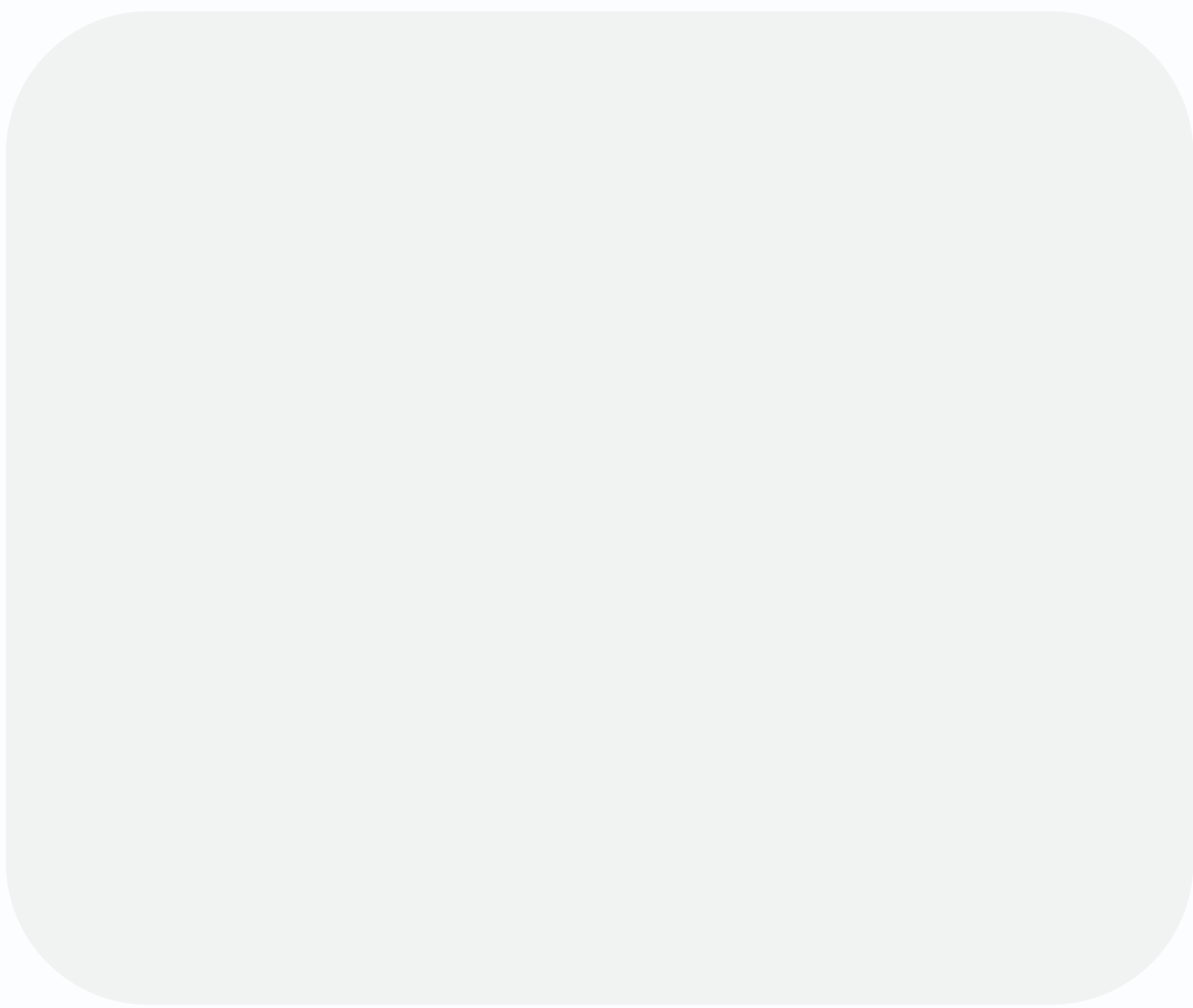
tröstar plåster hjälmen gå sönder glad

Bildberättelse



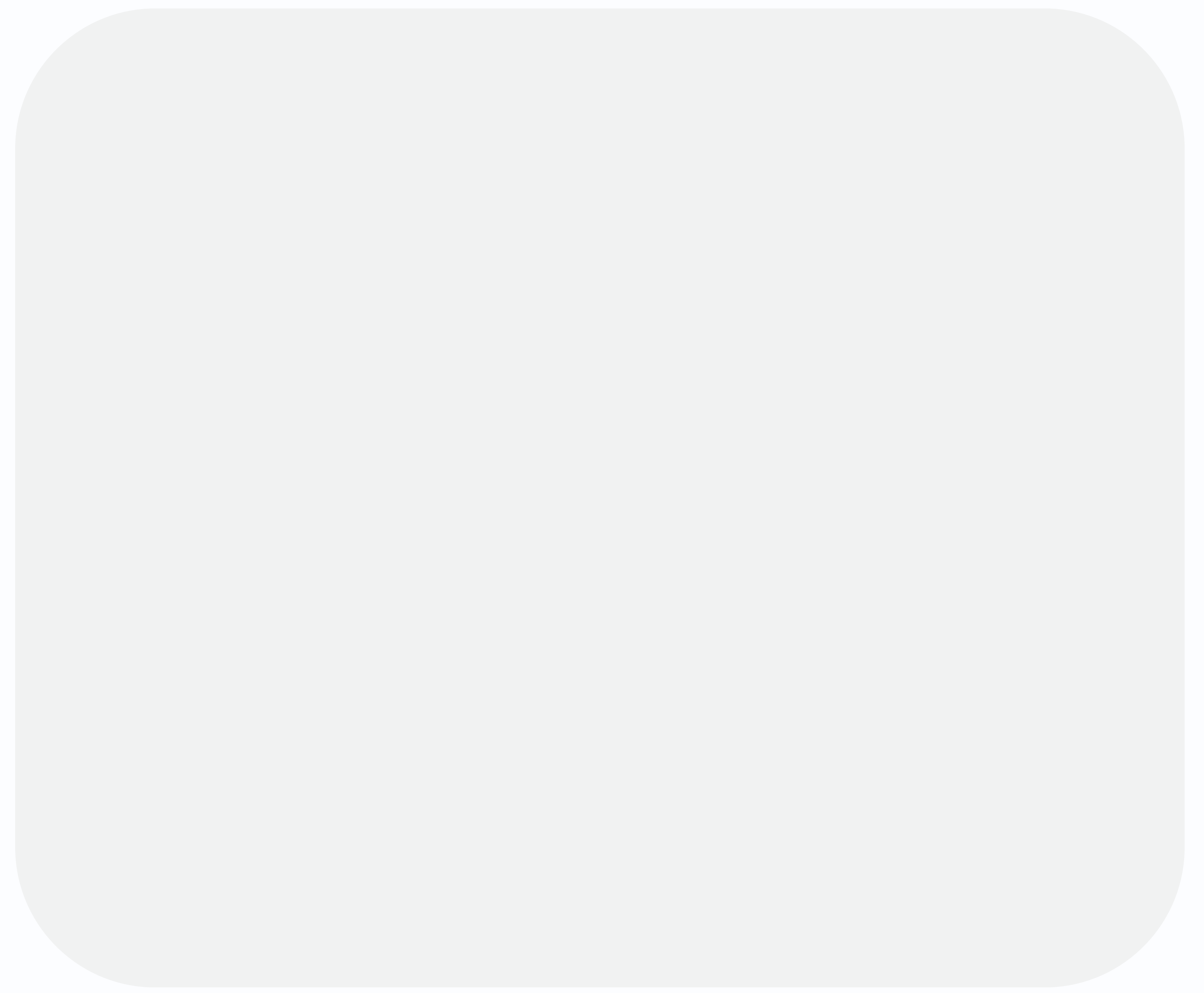
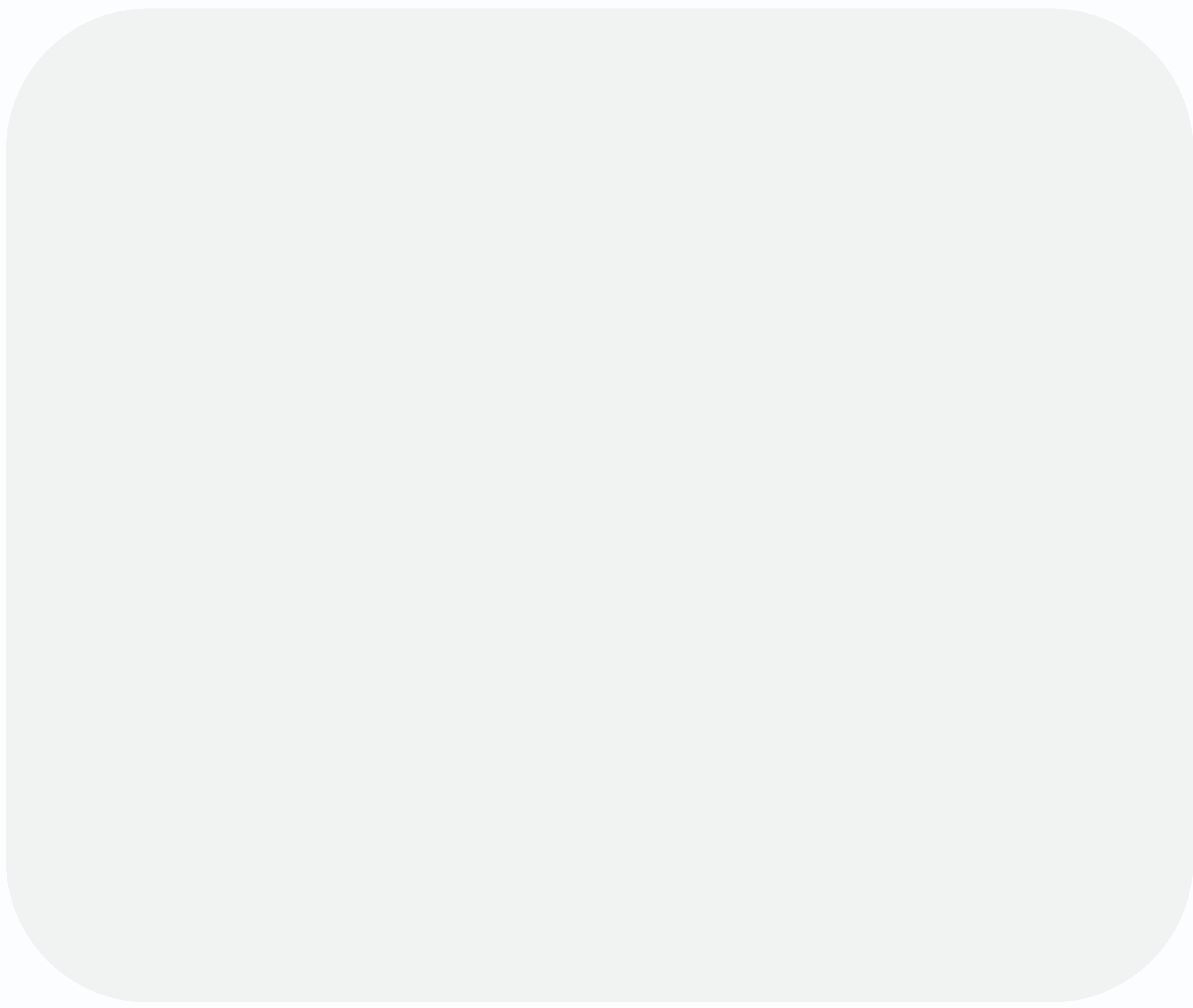
Bildberättelse

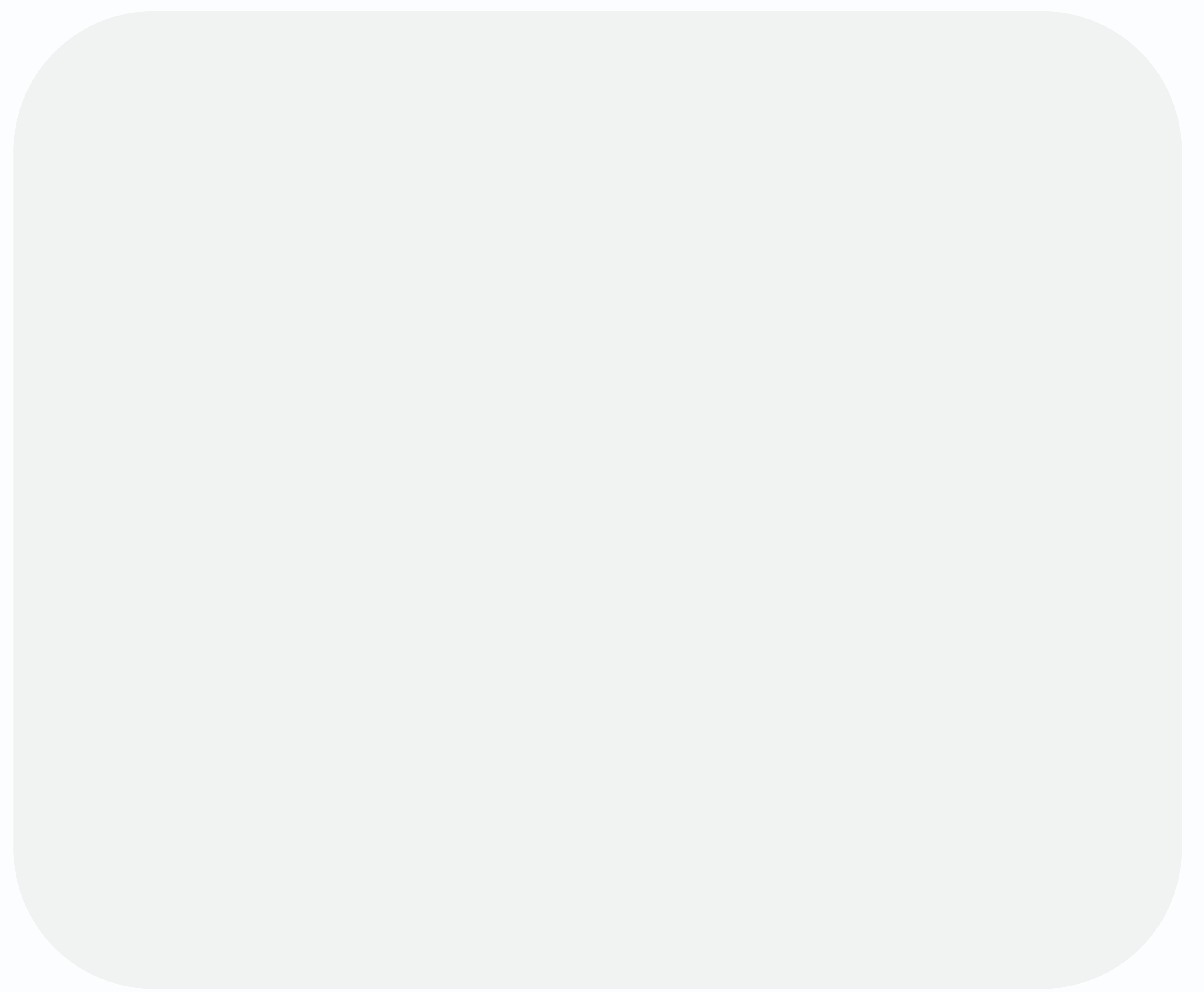
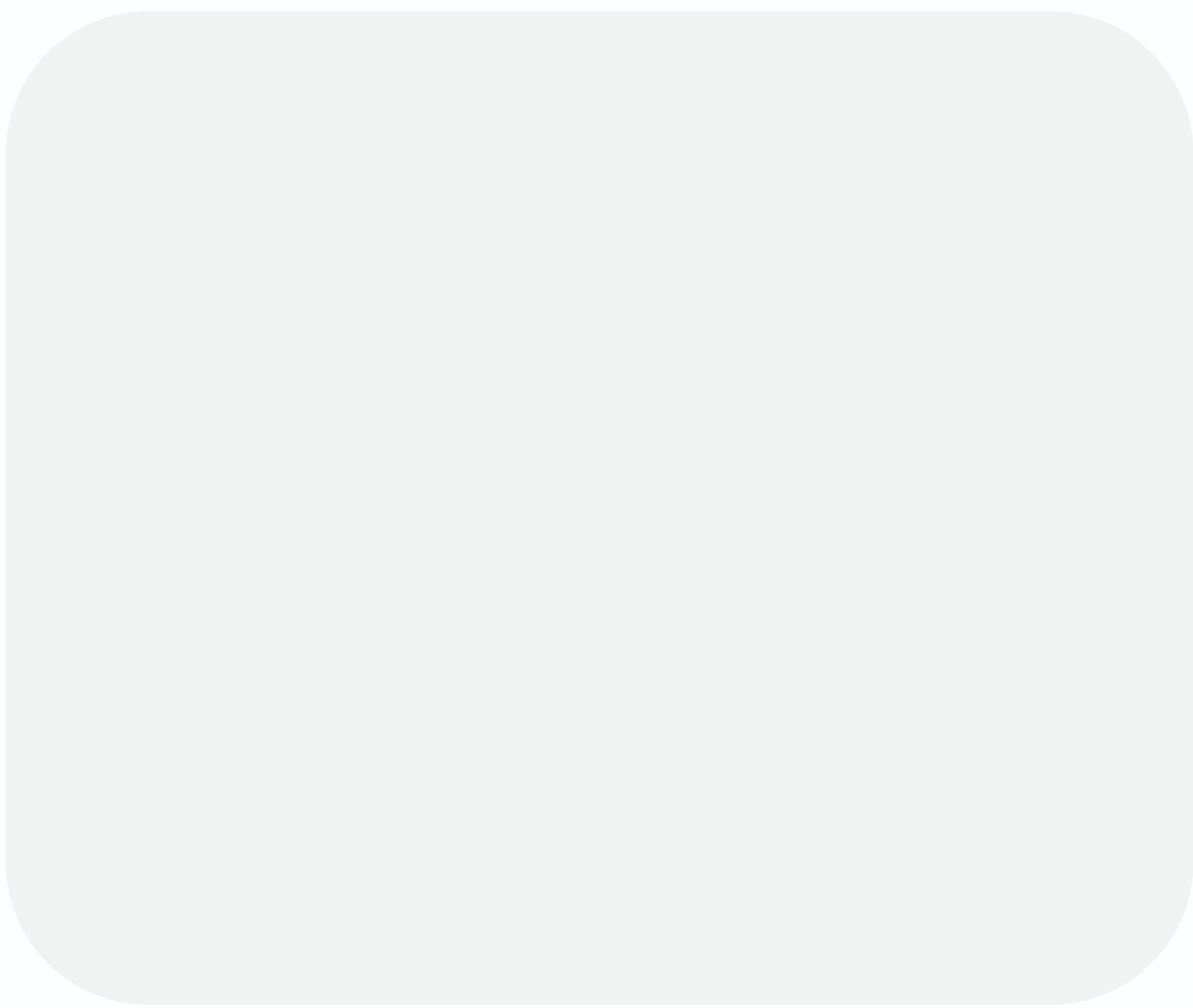




Leon har glömt sin

Bildberättelse

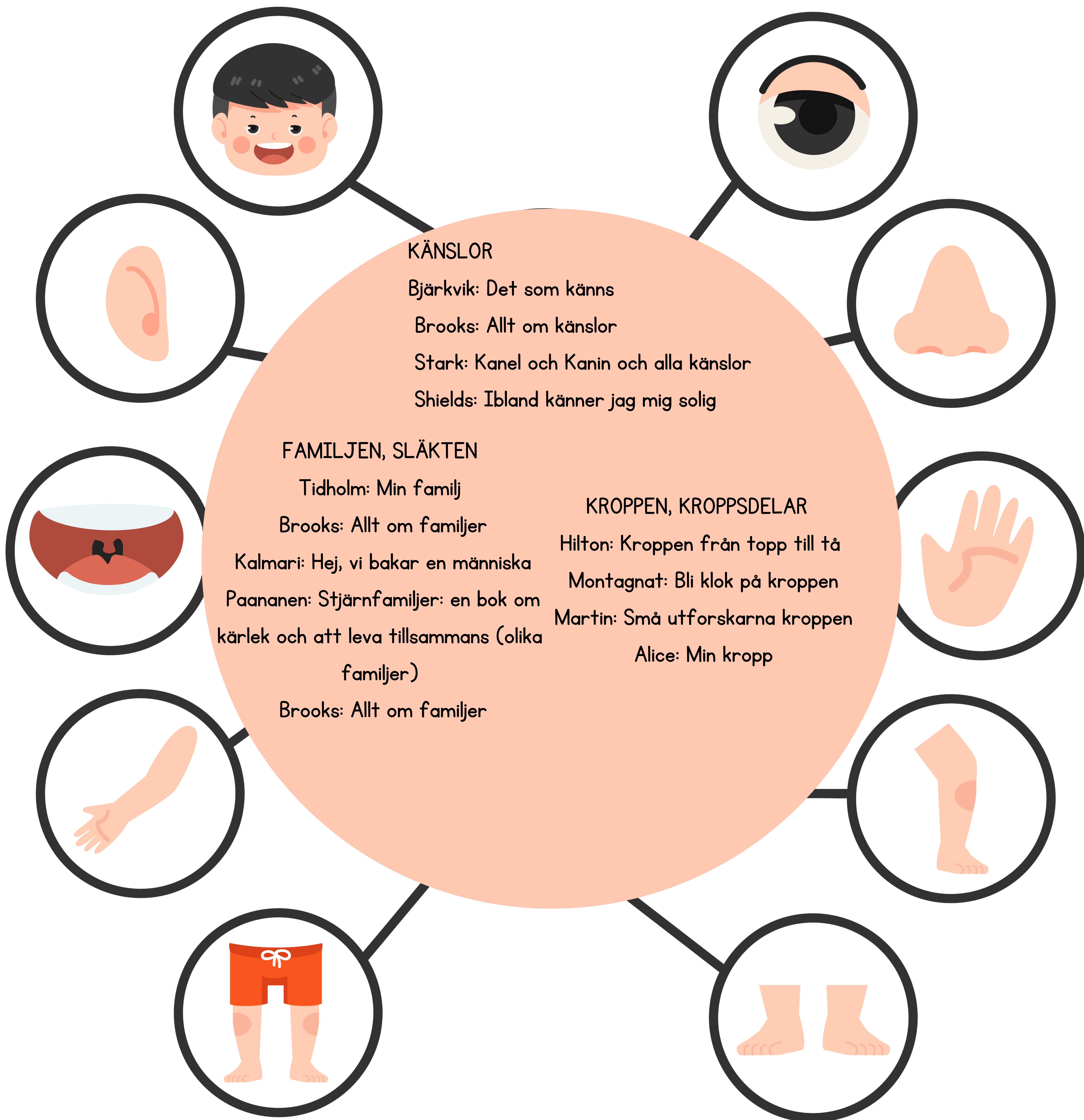




Leon har glömt sin



Boktips till temat: Kroppen och jag

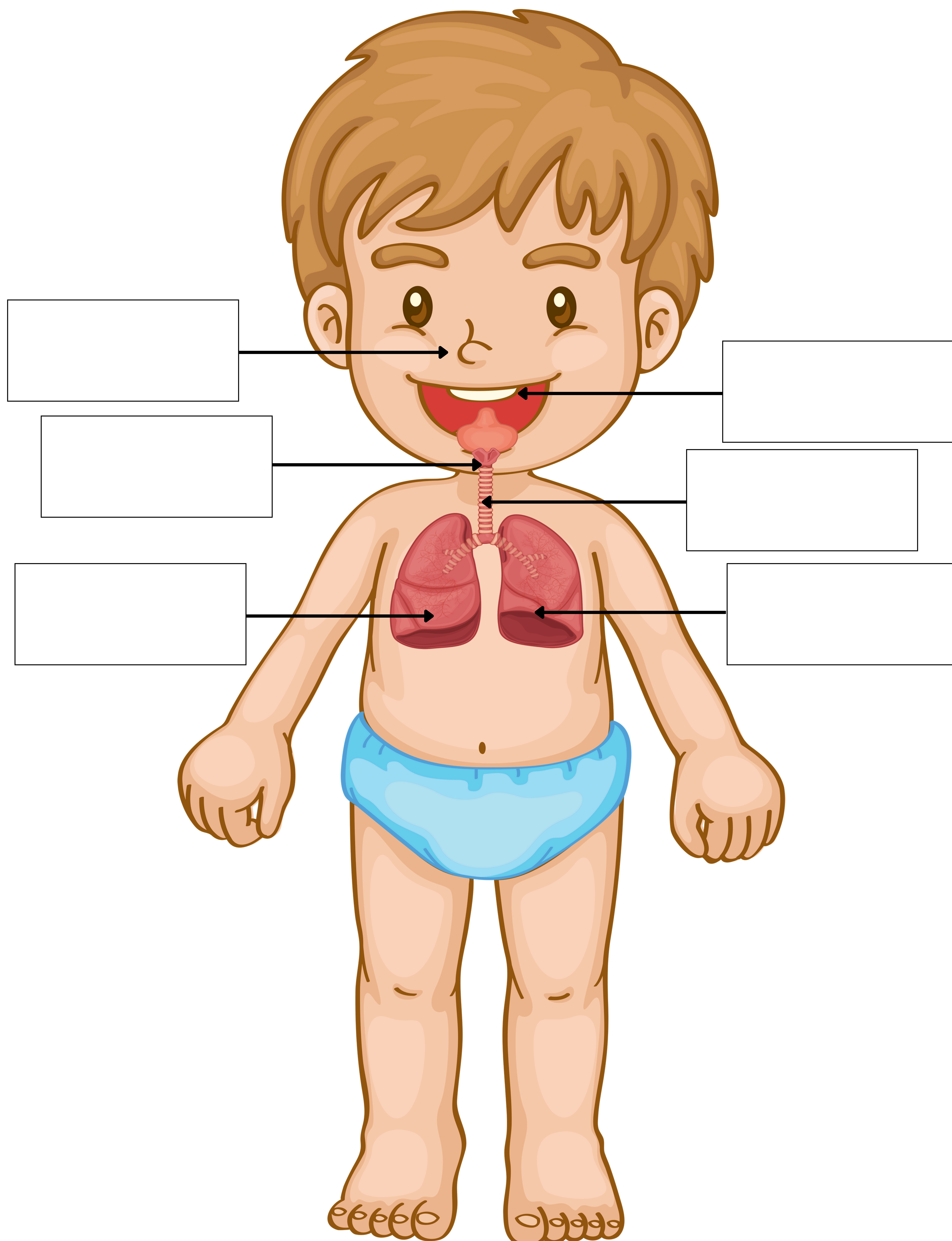


ANDNINGSSYSTEMET

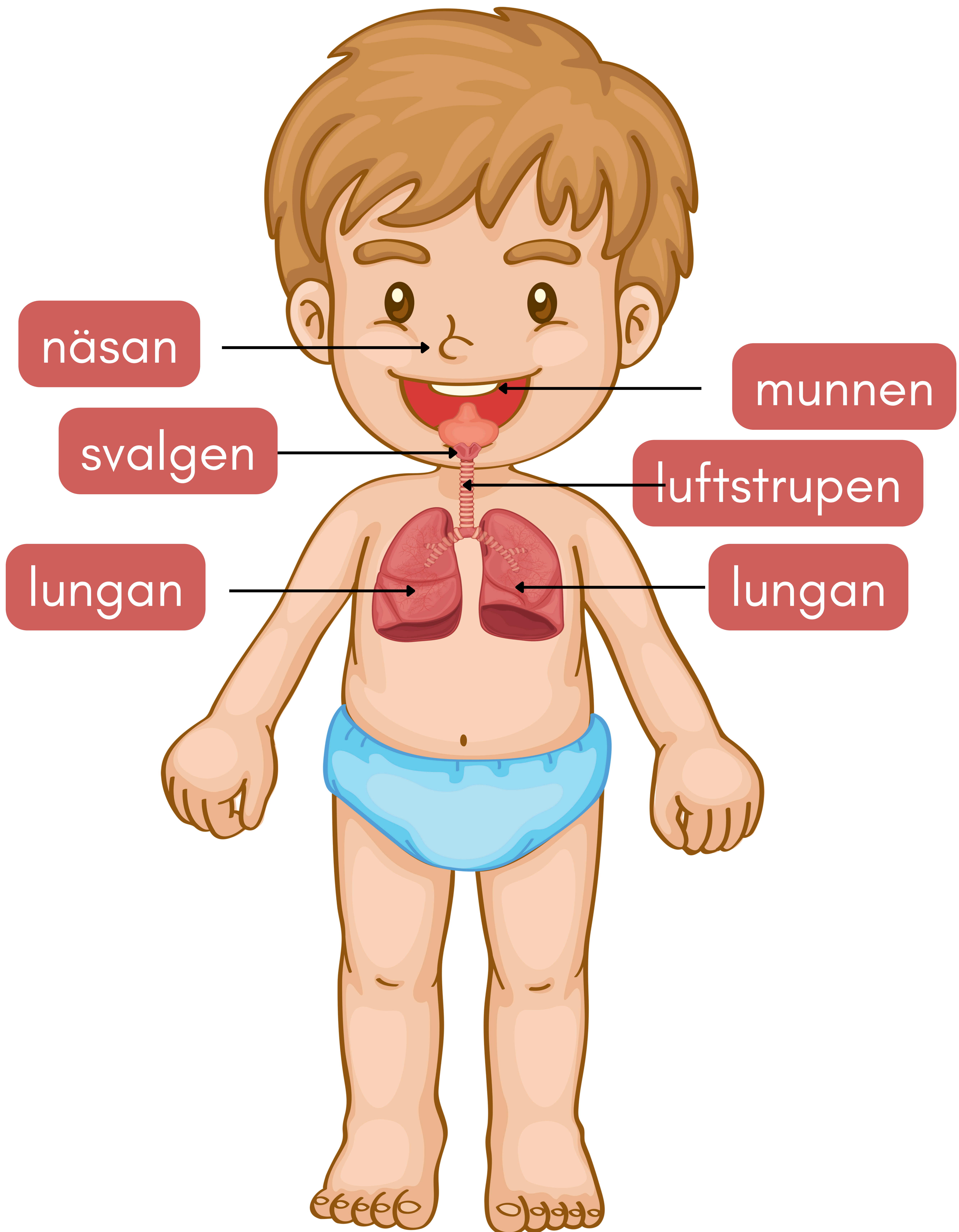
namn: _____

Läs orden i ordbanken och skriv på rätt ställe.

näsan	munnen	svalget	luftstrupen	lungan	lungan
-------	--------	---------	-------------	--------	--------



FACIT

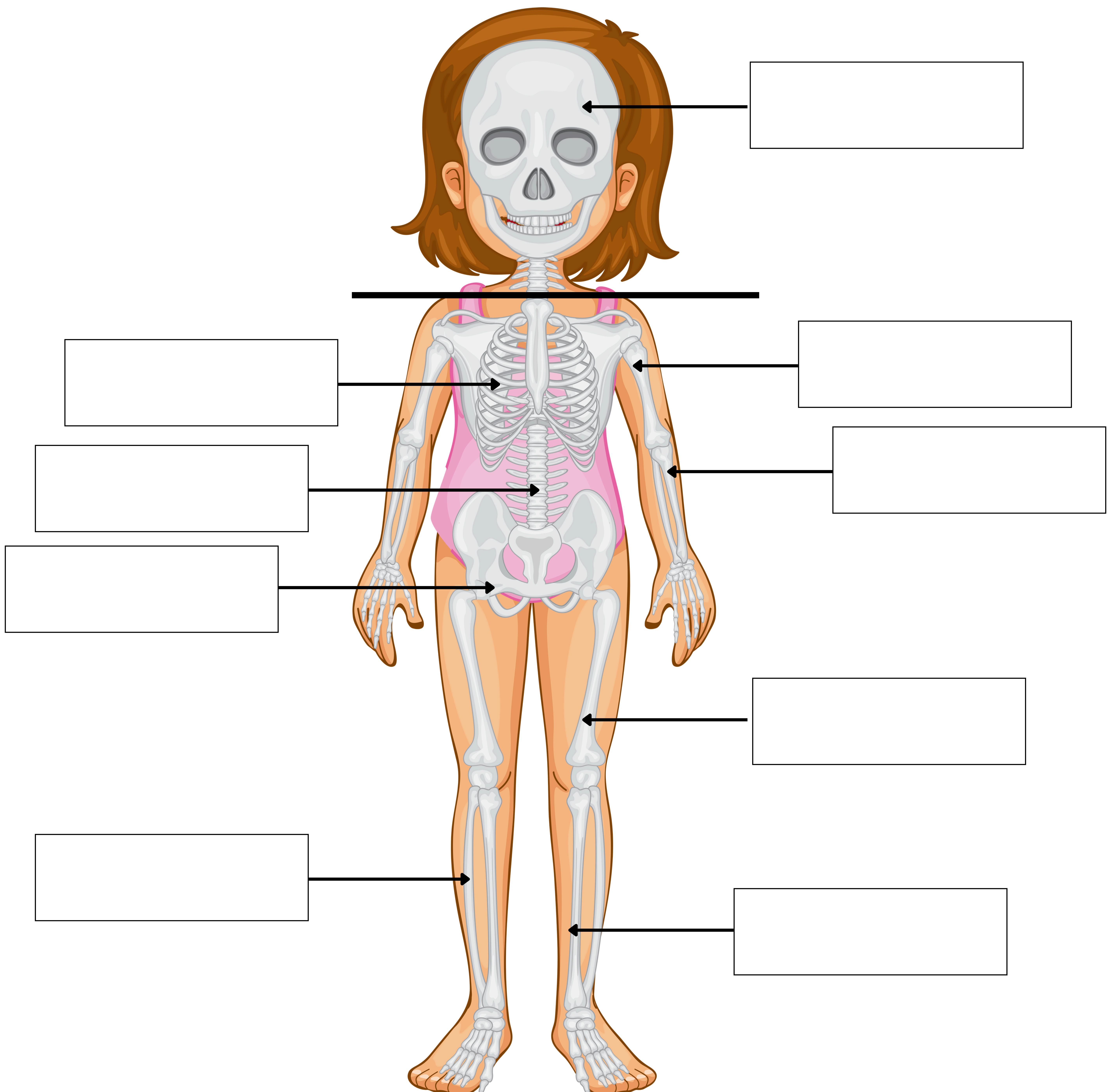


SKELETTET

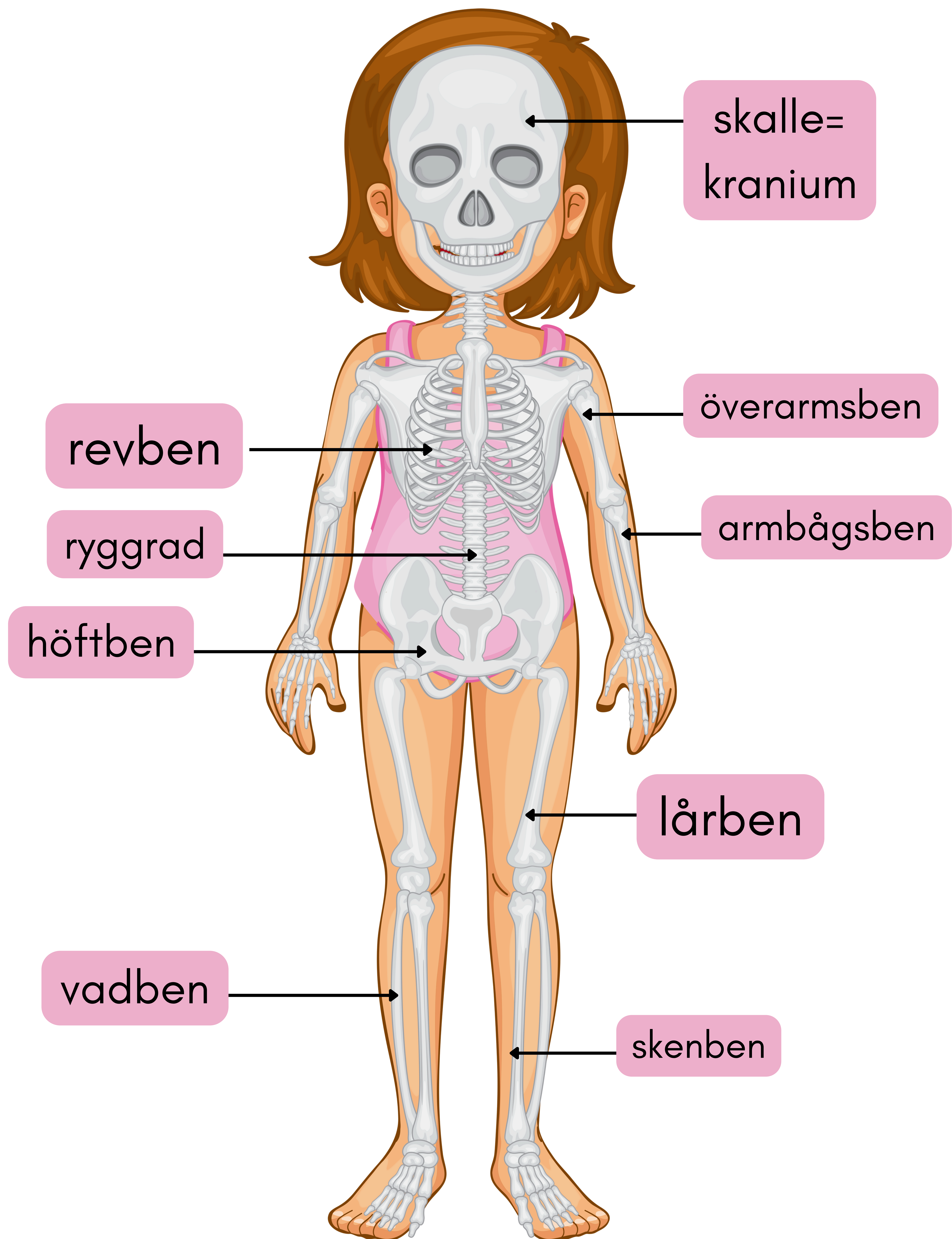
namn: _____

Läs orden i rutan och placera i rätt ställe.

kranium = skalle	revben	skenben
överarmsben	ryggrad	höftben
armbågsben	vadben	lårben



FACIT

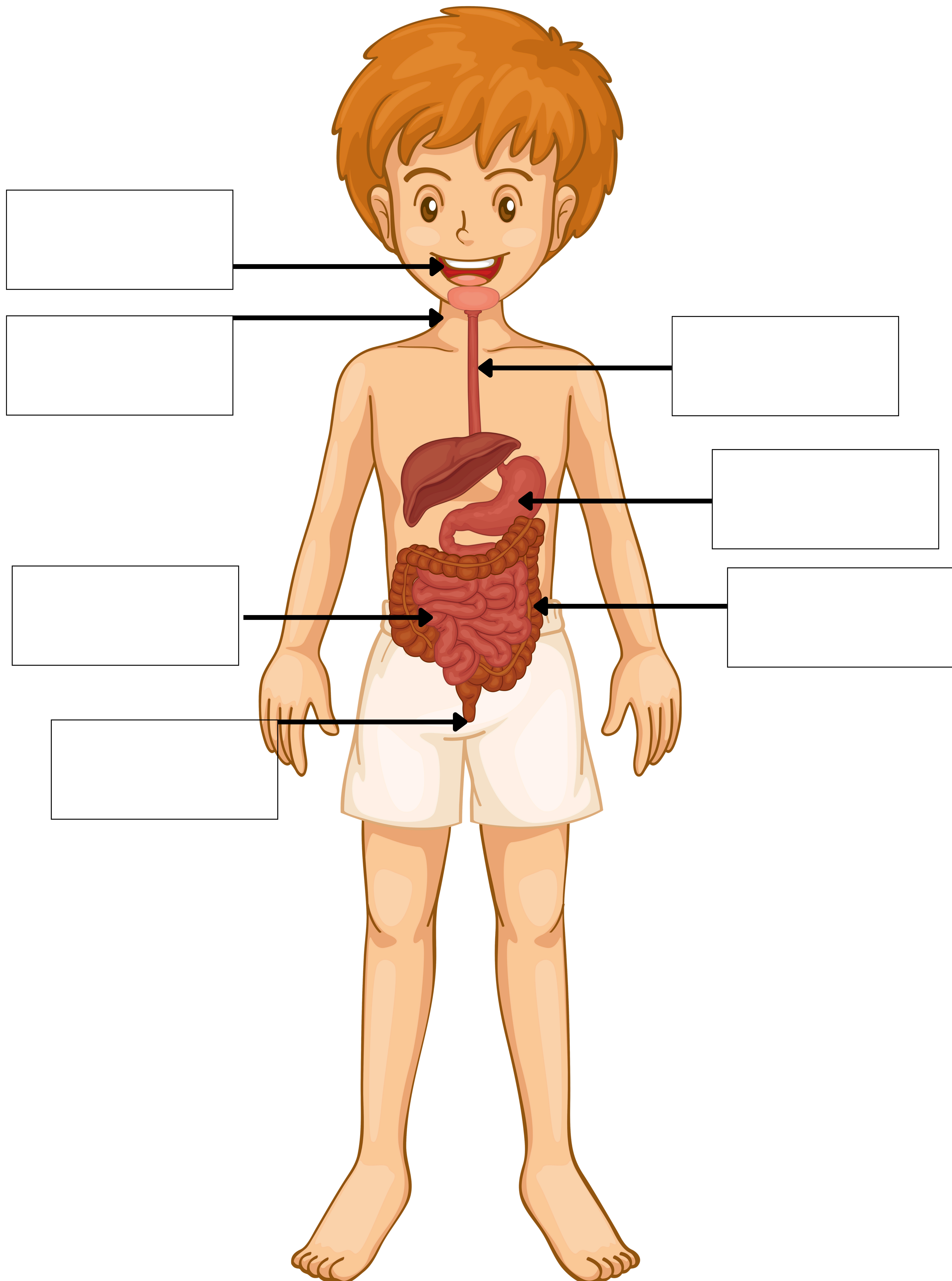


Namn: _____

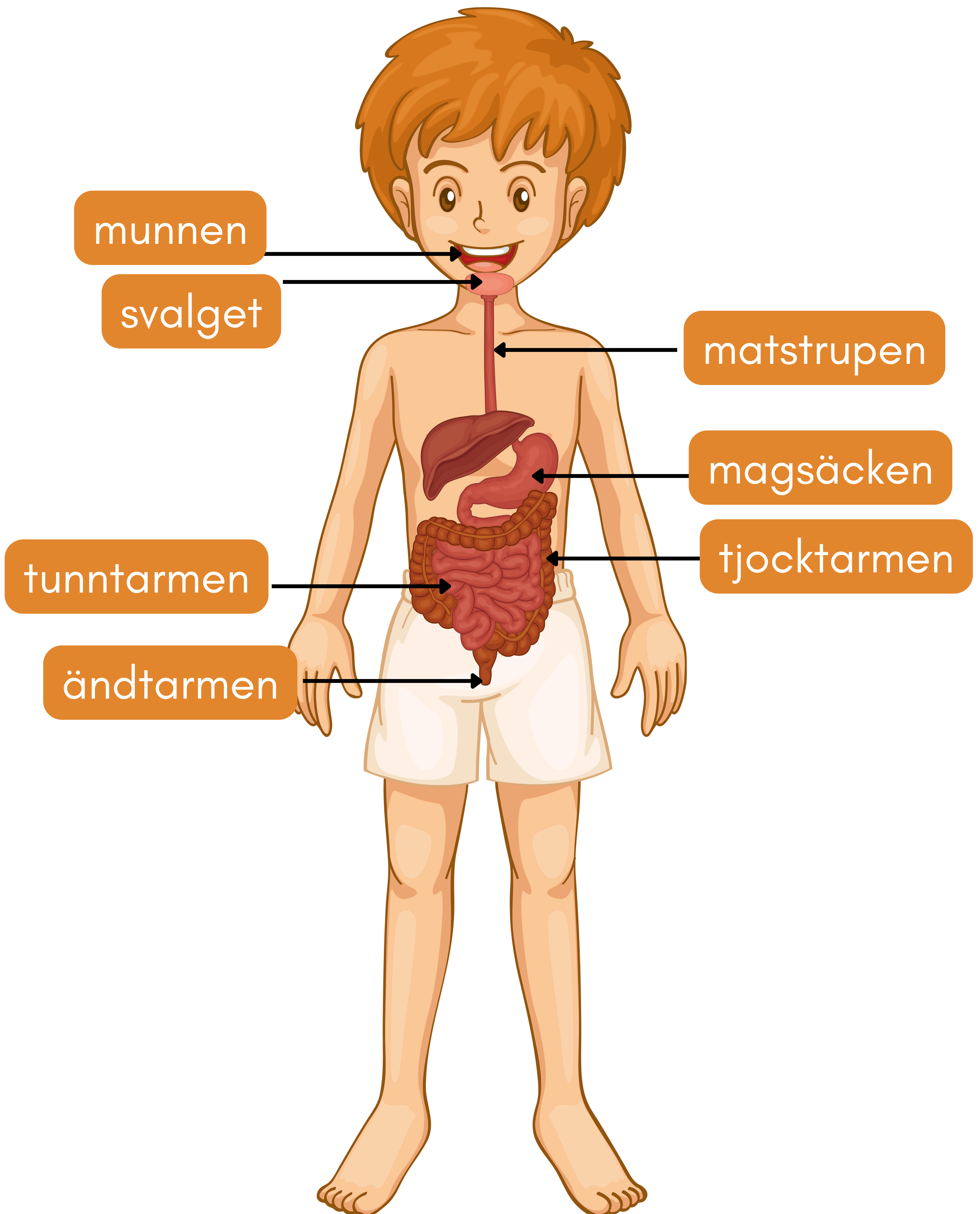
MATSMÄLTNINGEN

Skriv rätt ord på rätt plats.

munnen	svalget	ändtarmen	tunntarmen	tjocktarmen	matstrupen	magsäcken
--------	---------	-----------	------------	-------------	------------	-----------



FACIT

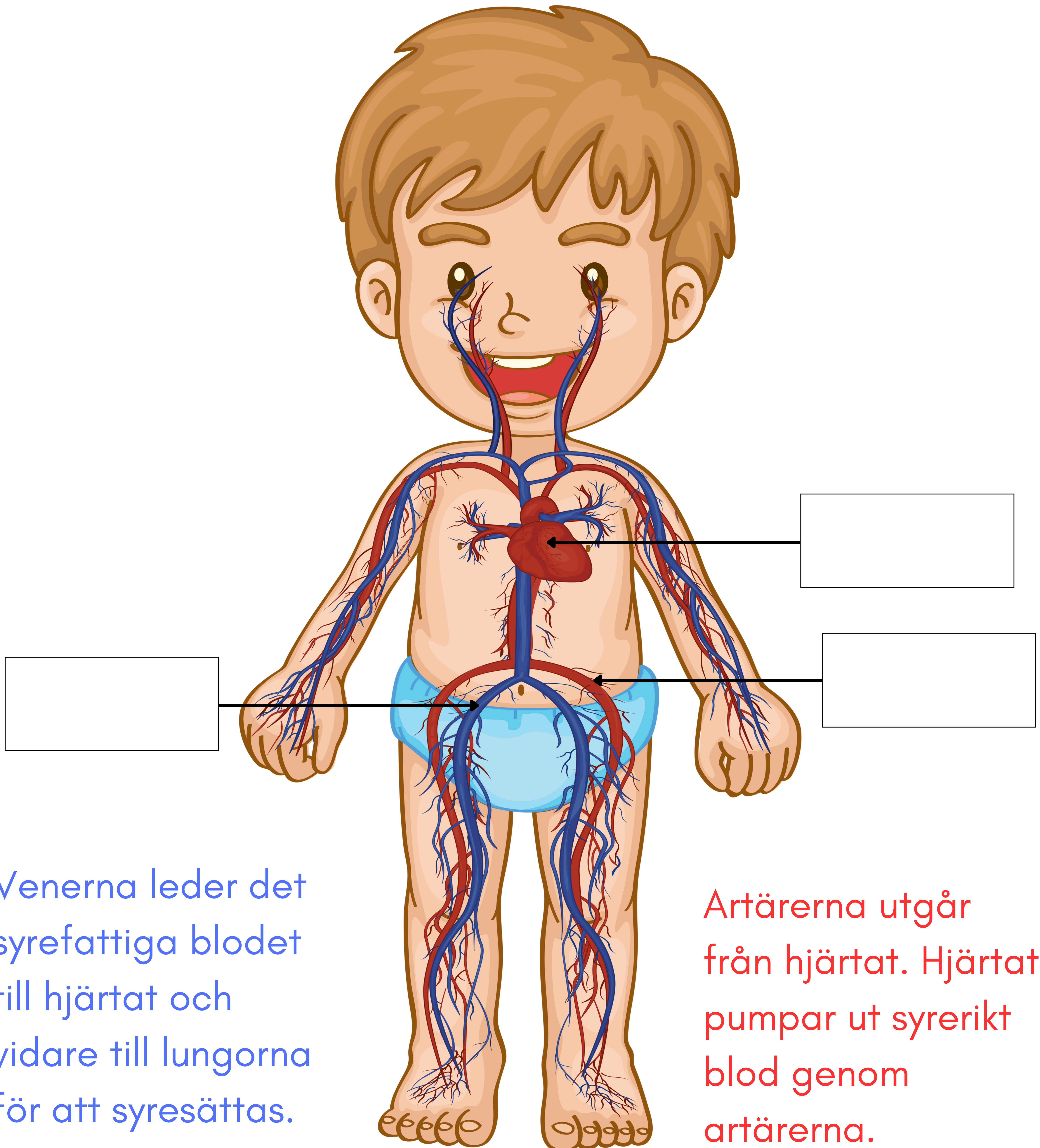


BLODOMLOPPET

namn: _____

Läs orden och skriv på rätt ställe.

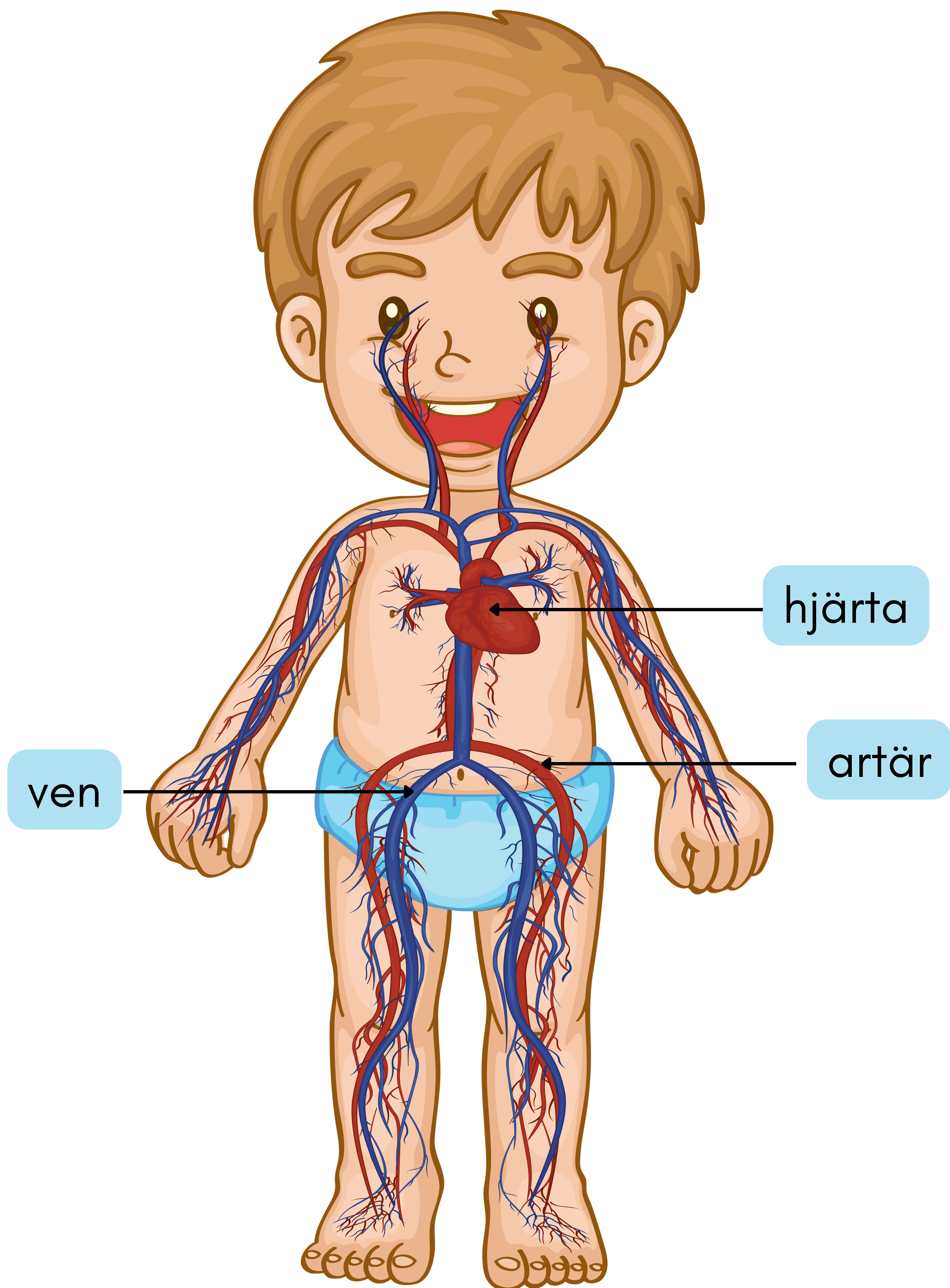
ven	hjärta	artär
-----	--------	-------



Venerna leder det syrefattiga blodet till hjärtat och vidare till lungorna för att syresättas.

Artärerna utgår från hjärtat. Hjärtat pumpar ut syrerikt blod genom artärerna.

FACIT

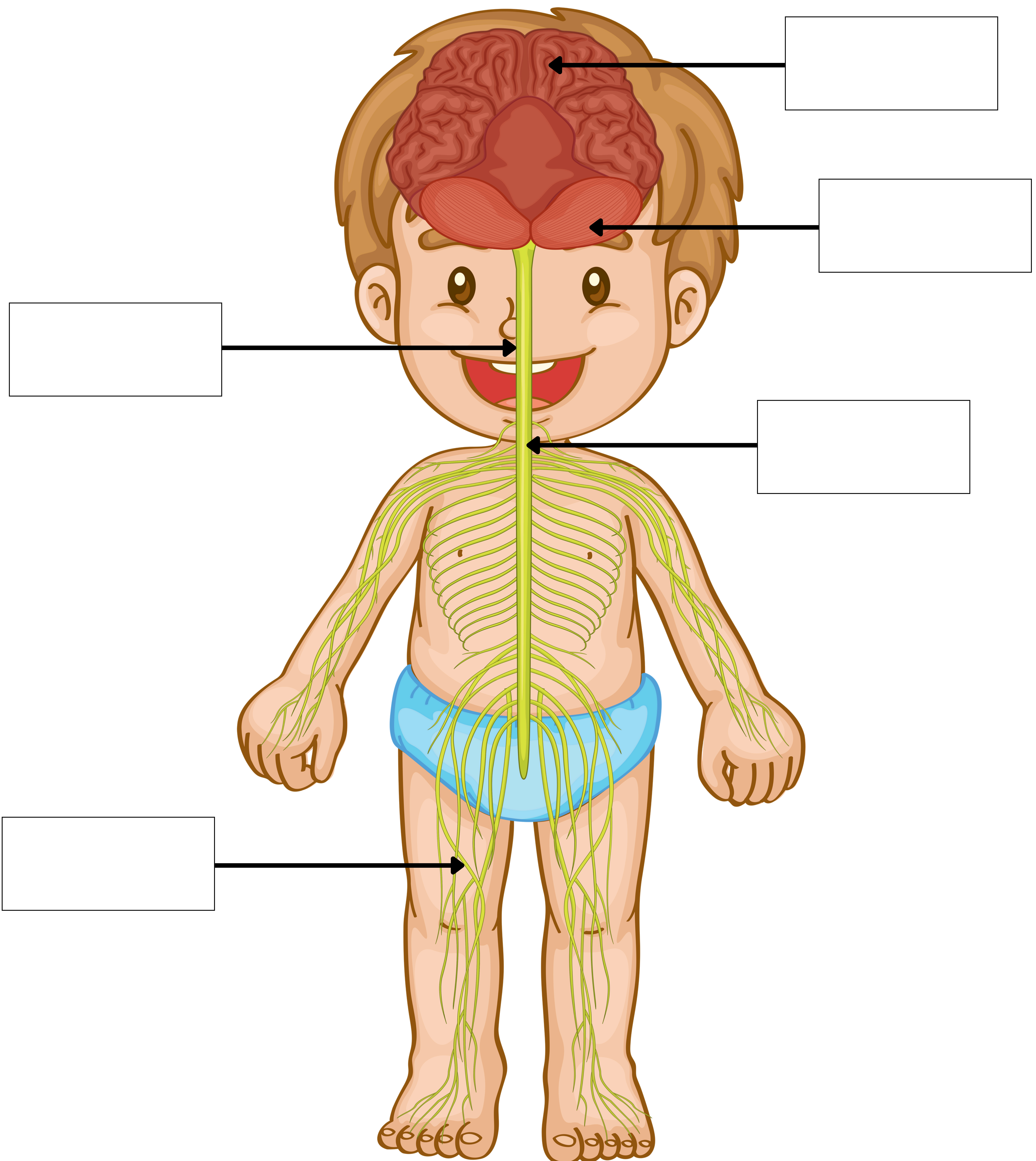


Namn:

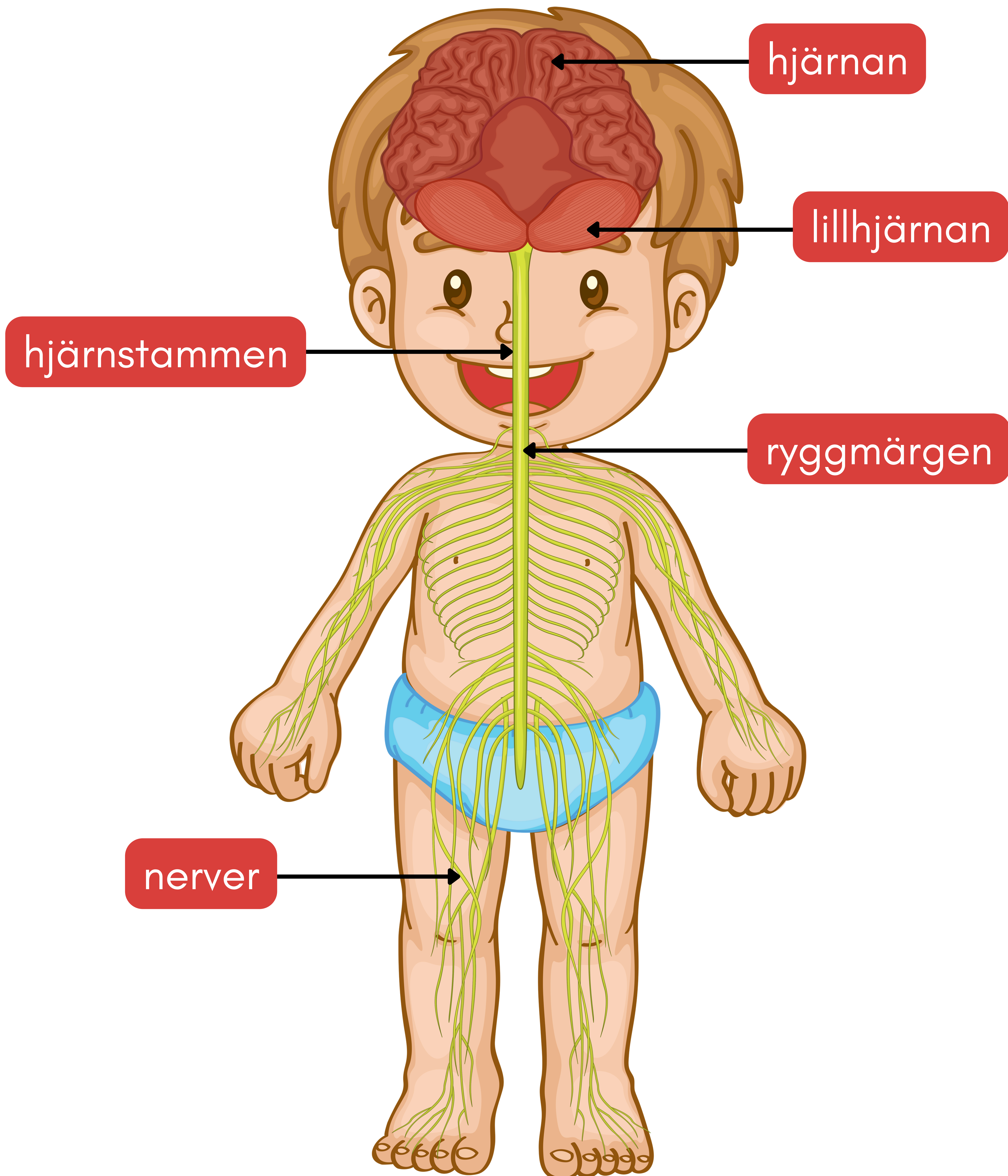
NERVSYSTEMET

Skriv rätt ord på rätt plats.

hjärnan	hjärnstammen	lillhjärnan	ryggmärgen	nerver
---------	--------------	-------------	------------	--------



FACIT



Namn: _____

Vad gör barnen?

Läs meningen och välj verbet som passar.



Min vän Olivia _____ en bok.

simmar

läser

hoppar



Lotta _____ en bild.

ritar

skriver

skrattar



Marie _____ i pölen.

skriver

hoppar

läser



Estelle _____ .

läser

skriver

simmar



Greta _____ åt filmen.

skrattar

simmar

läser

Namn: _____

Vad gör de?

Titta på bilden och välj rätt verb. .



att simma

att hoppa

att läsa



att skratta

att simma

att hoppa



att simma

att hoppa

att skratta



att måla

att läsa

att springa



att simma

att läsa

att spela



att spela

att rita

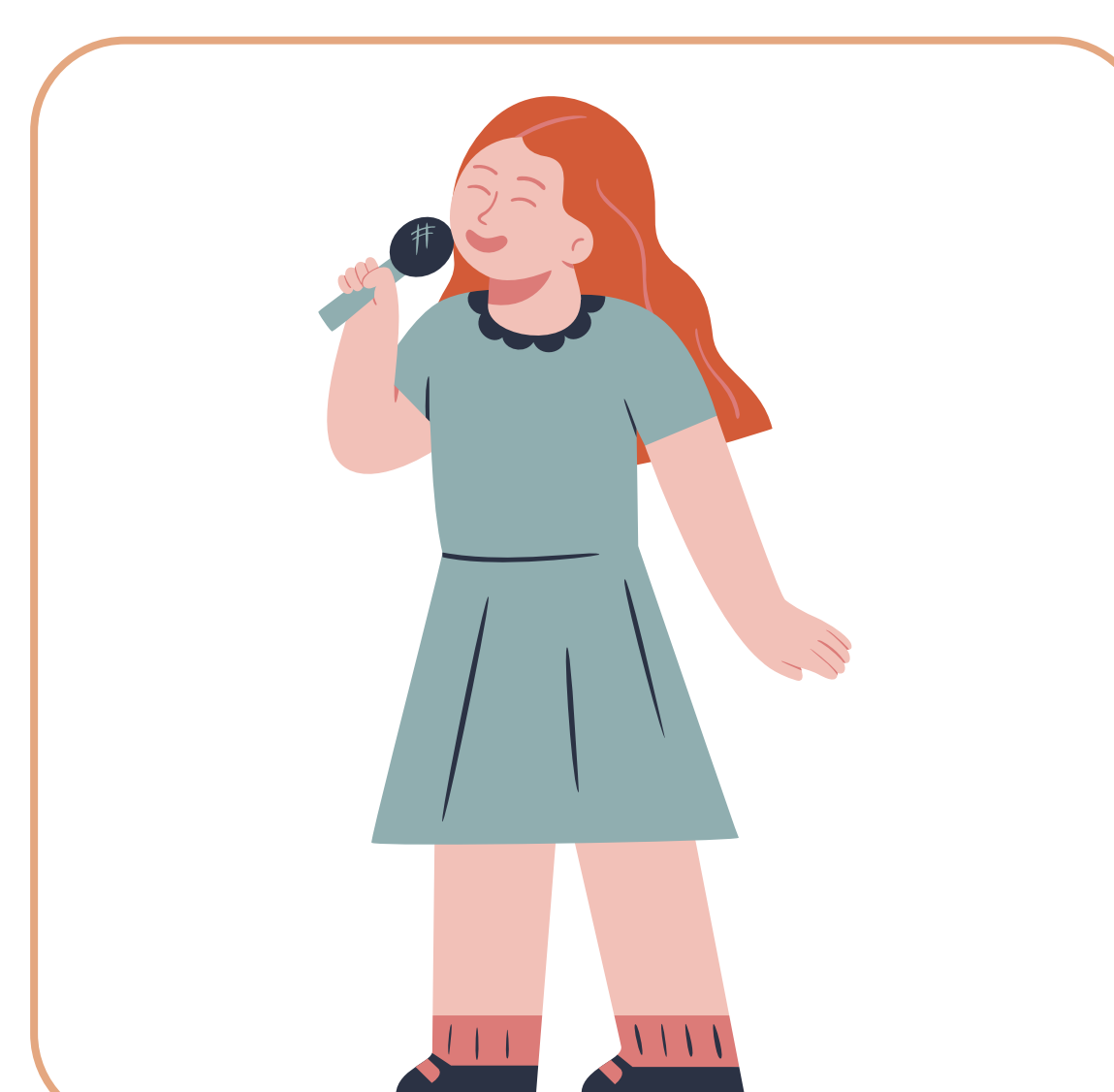
att skratta



att springa

att rita

att skratta



att dansa

att sjunga

att måla



att rita

att spela

att sjunga



att skriva

att sjunga

att dansa

Namn: _____

Vad gör de?

Titta på bilden och ringa in rätt svar.



Hon simmar.

Hon gråter.

Hon dansar.



Hon skriker.

Hon läser.

Hon ritar.



Han skriver.

Han lagar mat.

Han springer.



Han lagar mat.

Han gråter.

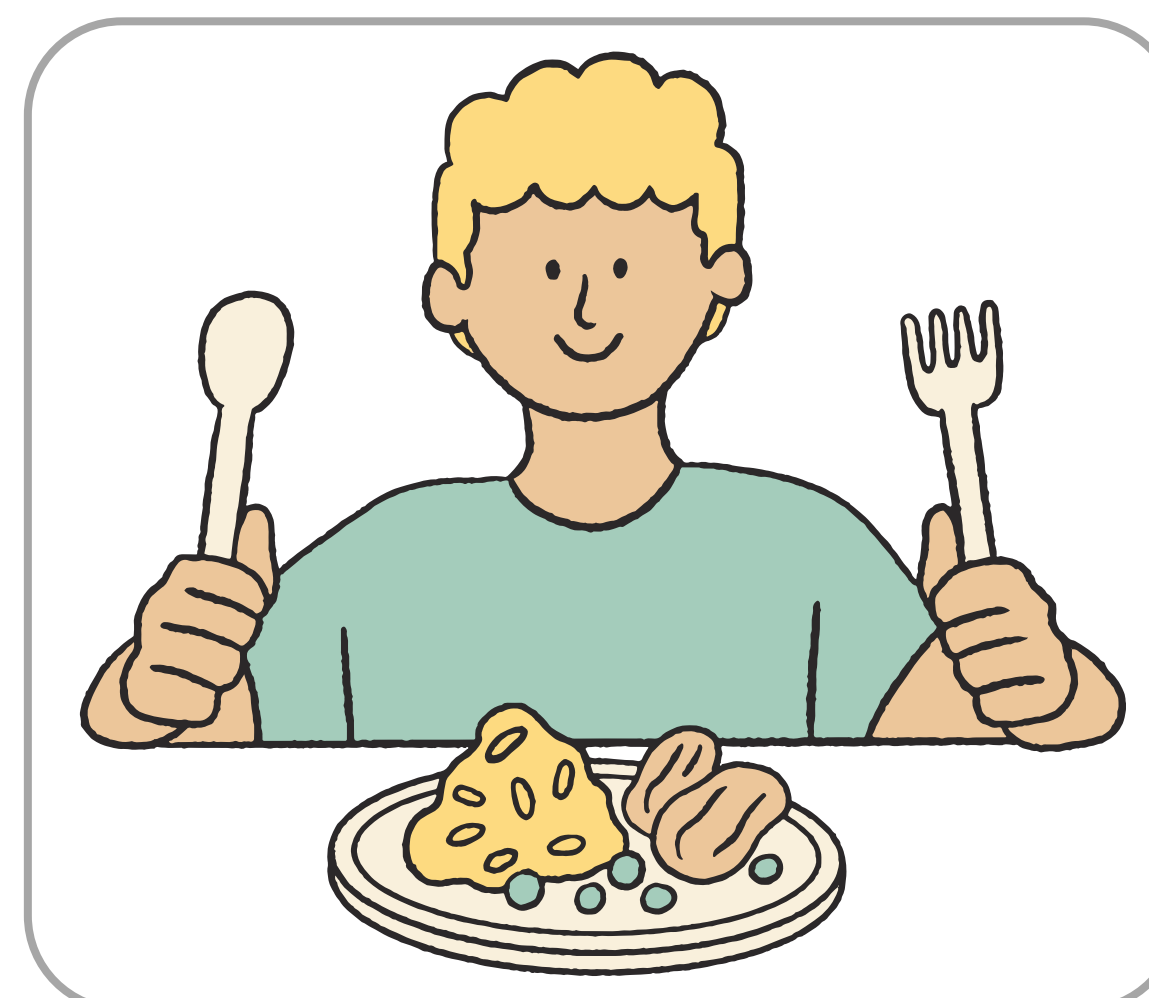
Han hoppar.



Hon dricker.

Hon sover.

Hon simmar.



Han äter.

Han gråter.

Han hoppar.



Han ropar.

Han tänker.

Han ritar



Hon springer.

Hon sover.

Hon sjunger.



Han ritar.

Han äter.

Han dansar.



Han skrattar

Han går.

Han äter.

Namn: _____

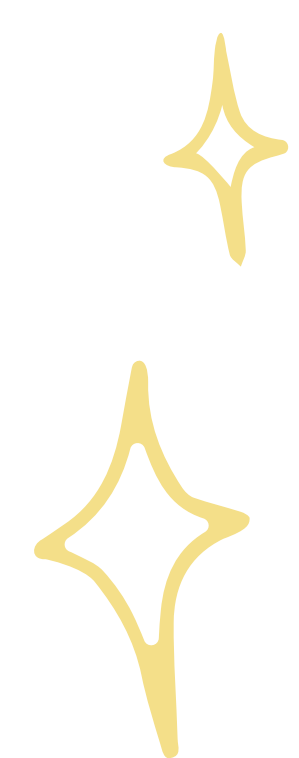


Dagliga rutiner

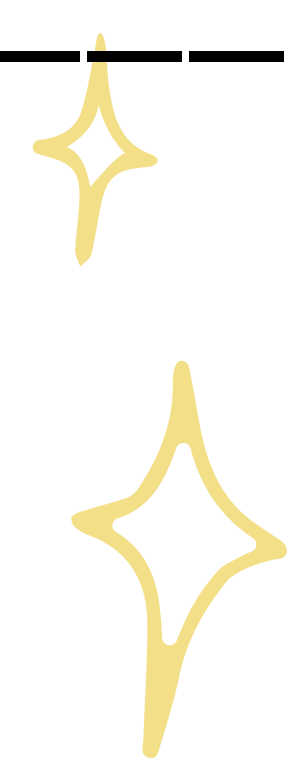
Vad gör vi dagligen? Fyll i så att det stämmer.

1. Jag _____ på morgonen. (att vakna)
2. Du _____ dina tänder. (att borsta)
3. Han _____ på sig. (att klä)
4. Hon _____ morgonmål. (att äta)
5. Vi _____ till skolan. (att gå)
6. De _____ på timmen. (att skriva)
7. Ni _____ lunch. (att äta)
8. Hon _____ hem från skolan. (att komma)
9. Vi _____ våra läxor. (att göra)
10. Ni _____ middag. (att äta)
11. Han _____ fotboll. (att spela)
12. Vi _____ i parken. (att leka)
13. Du _____ håret. (att borsta)
14. Vi _____ oss tidigt. (att lägga sig)
15. De _____ på kvällen. (att duschar)
16. Jag _____ en bok på kvällen. (att läsa)
17. De _____ gott. (att sova)

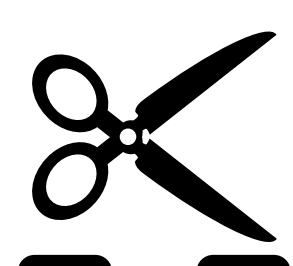
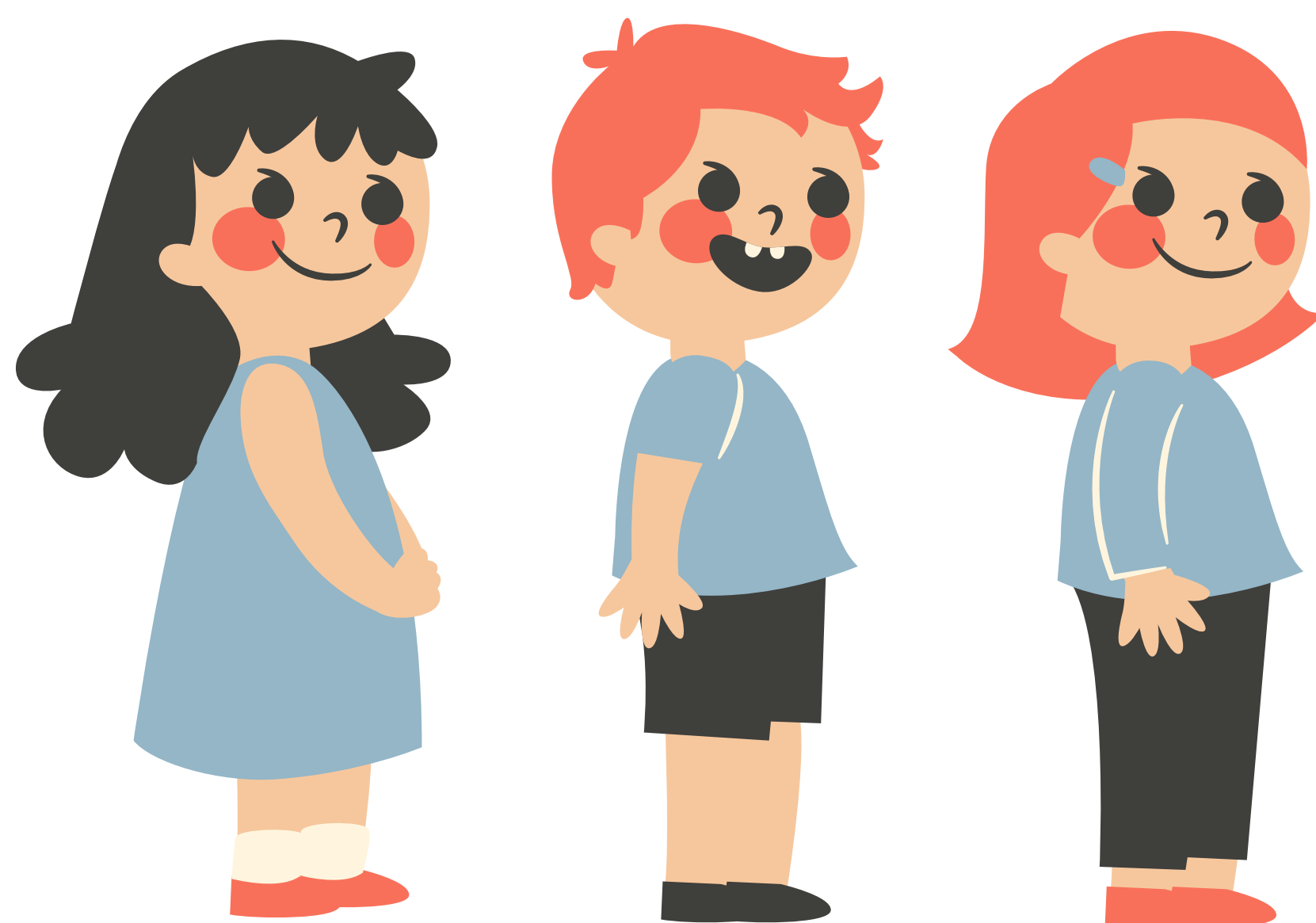
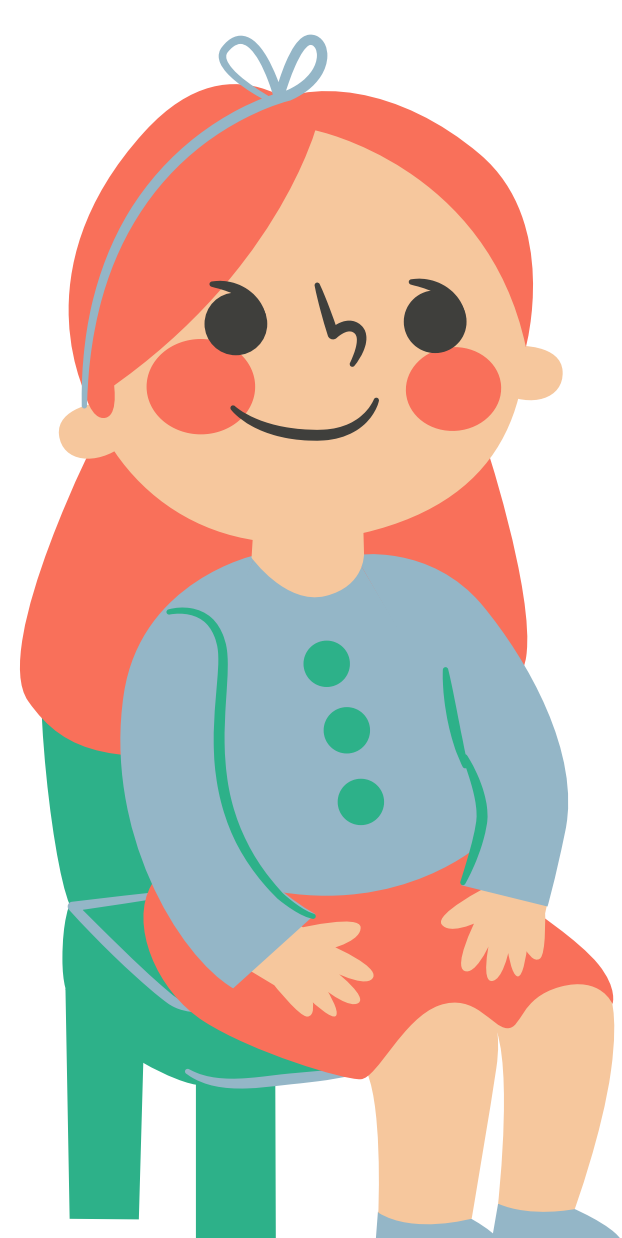
Namn: _____



Vilket verb?



Para ihop bild med rätt verb.



sitter

står

äter

ger

läser

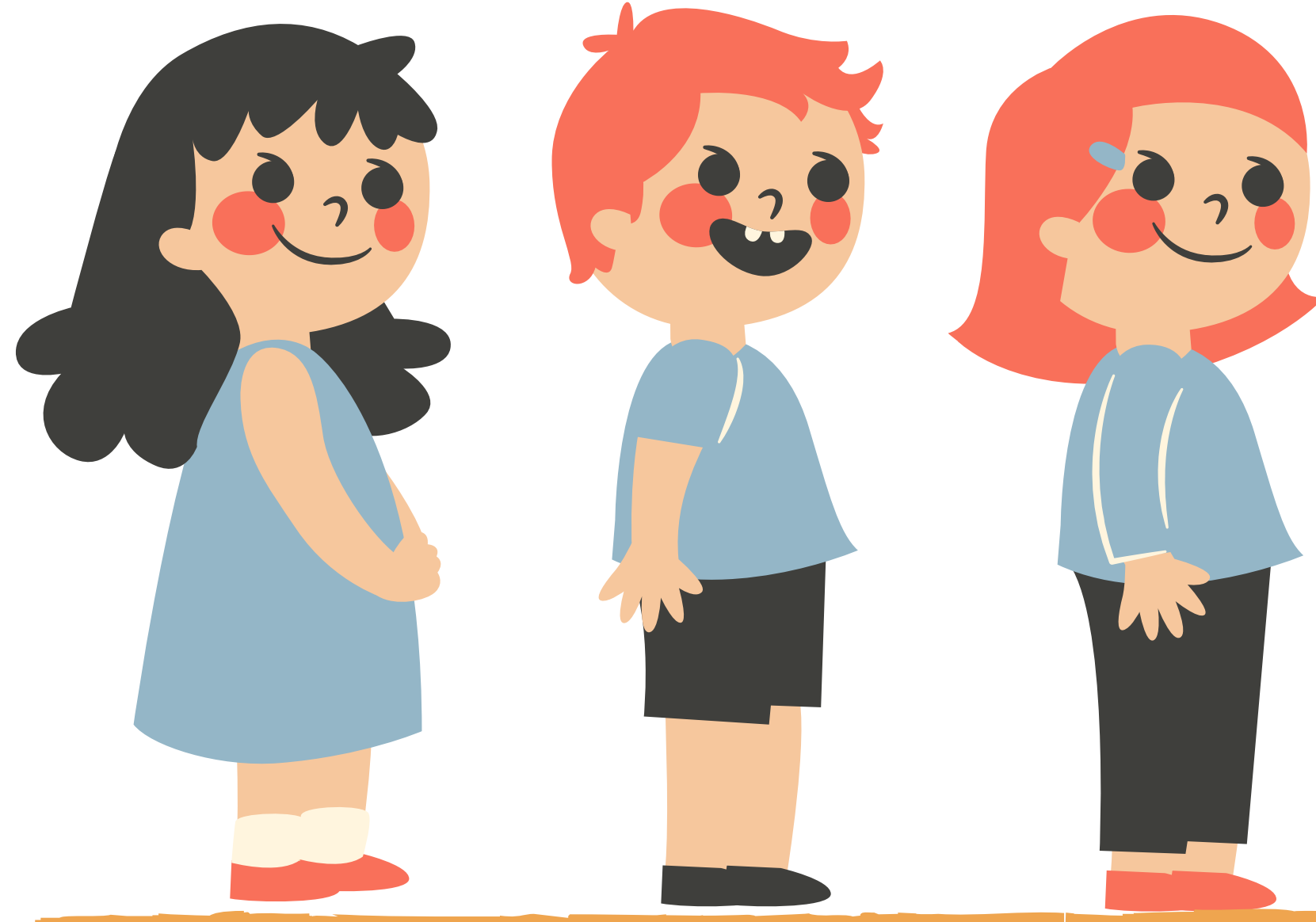
ler

Vilket verb?

facit



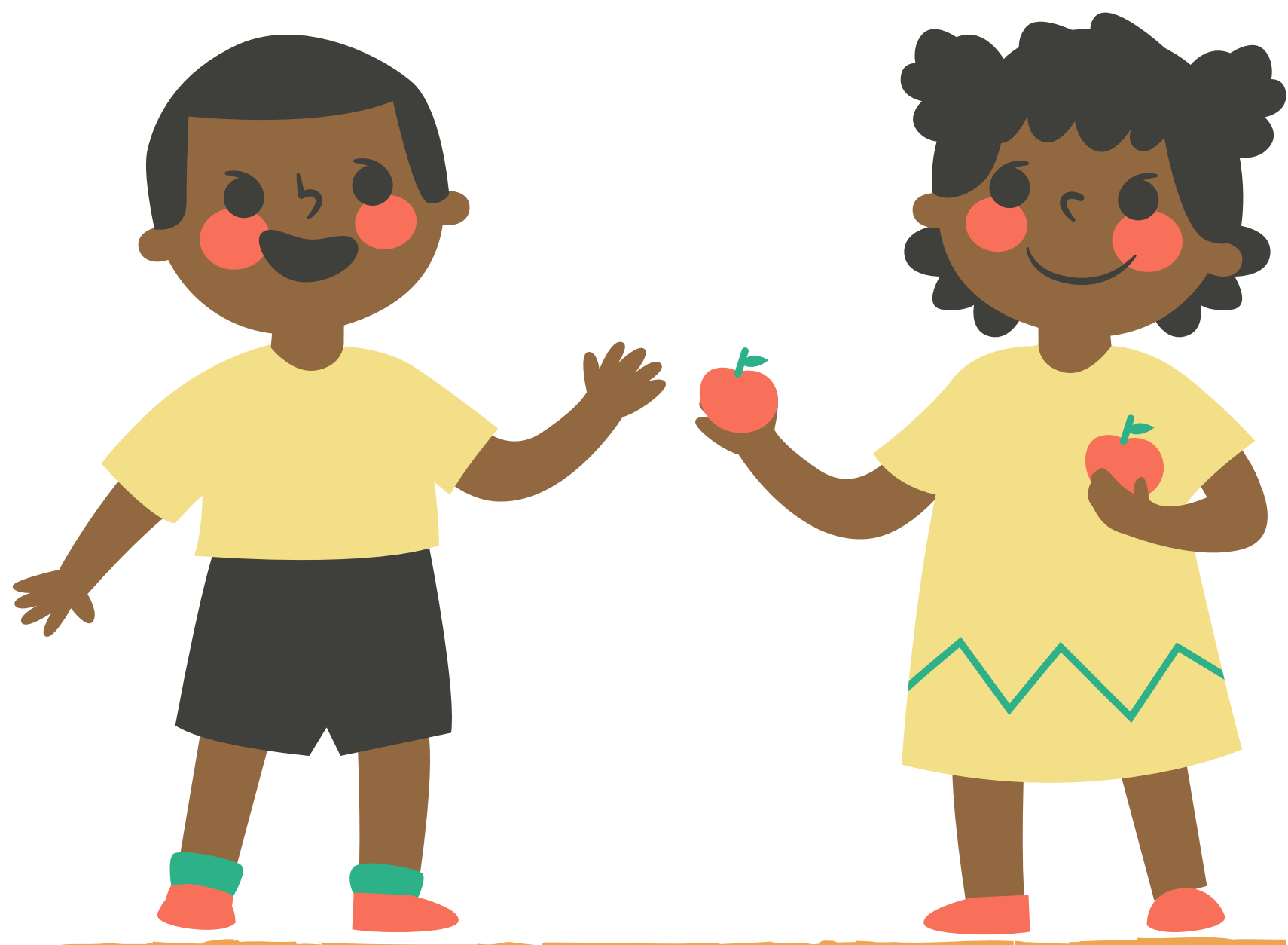
sitter



står



äter



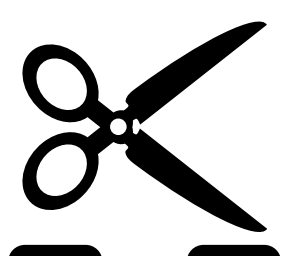
ger



läser



ler



Namn: _____

VERB



att dricka



att äta



att hoppa



att leka



att springa



att stå



att sova



att diska



att gå

Namn: _____

Rörelseverb

Läs texten. Para ihop med rätt bild. Dra streck.



Sitt rak i ryggen och lägg fotsulorna mot varandra.



Streck din högra fot åt sidan. Sträck på dig så att du når din fot med din högra hand. Böj din vänstra arm över huvudet.



Stå rak med fötterna brett isär. Håll benen raka och lyft händerna så att de formar ett T. Böj mot ena sidan.



Stå med fötterna brett isär. Böj på ditt högra knä och streck på ditt vänstra ben. Håll armarna utsträckta.



Stå rak. Lyft det ena benet upp. Låt fotsulan vila mot vaden. Lyft upp händerna och lägg handflatorna mot varandra över huvudet.

Nu blir det din tur. Hitta på en ny ställning. Skriv hur det görs. Instruera en kompis.



Namn: _____

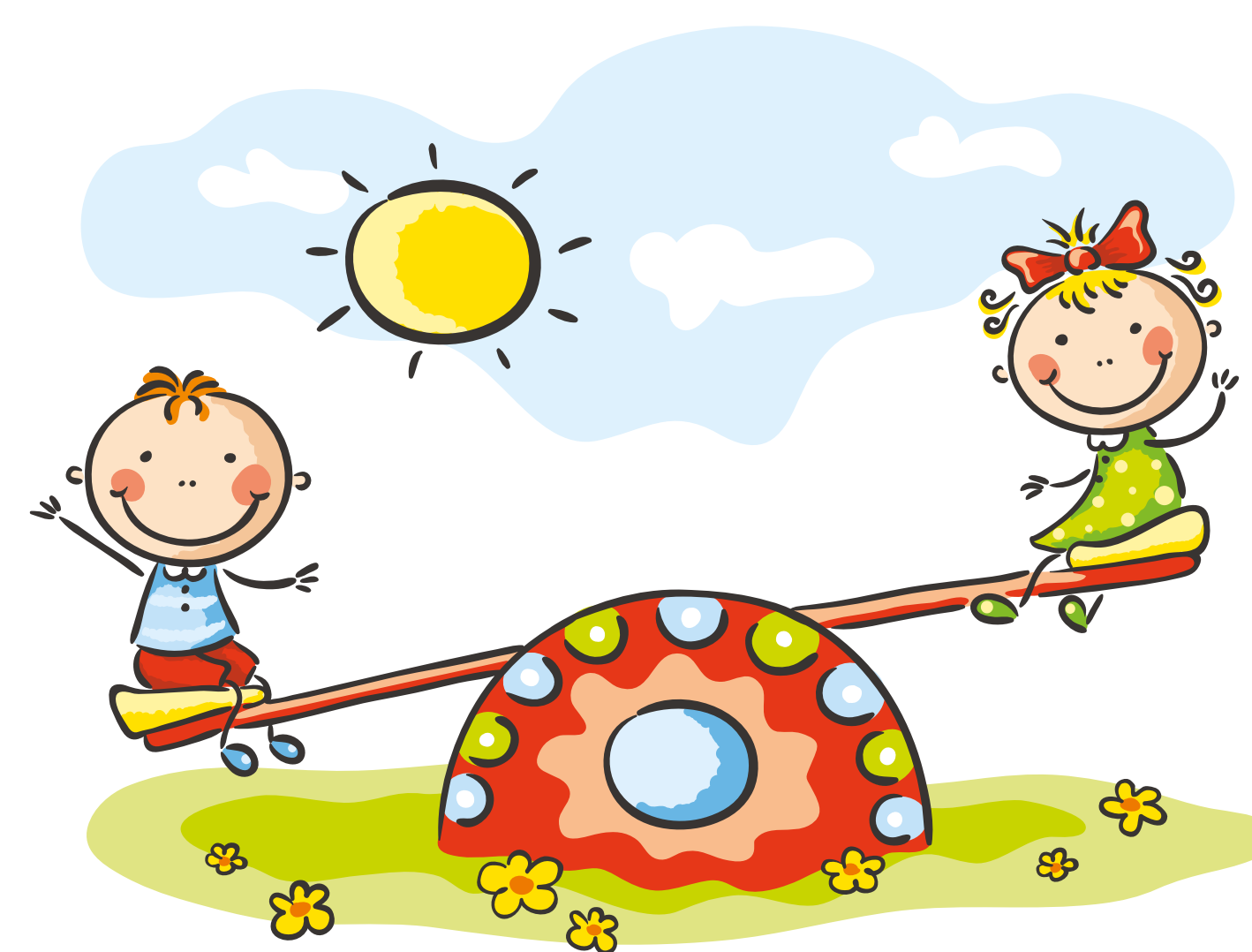
att göra - verb

Vad händer på bilderna?

att spela	att klättra	att laga mat	att äta	att leka
att gå	att skriva	att simma	att dansa	att springa





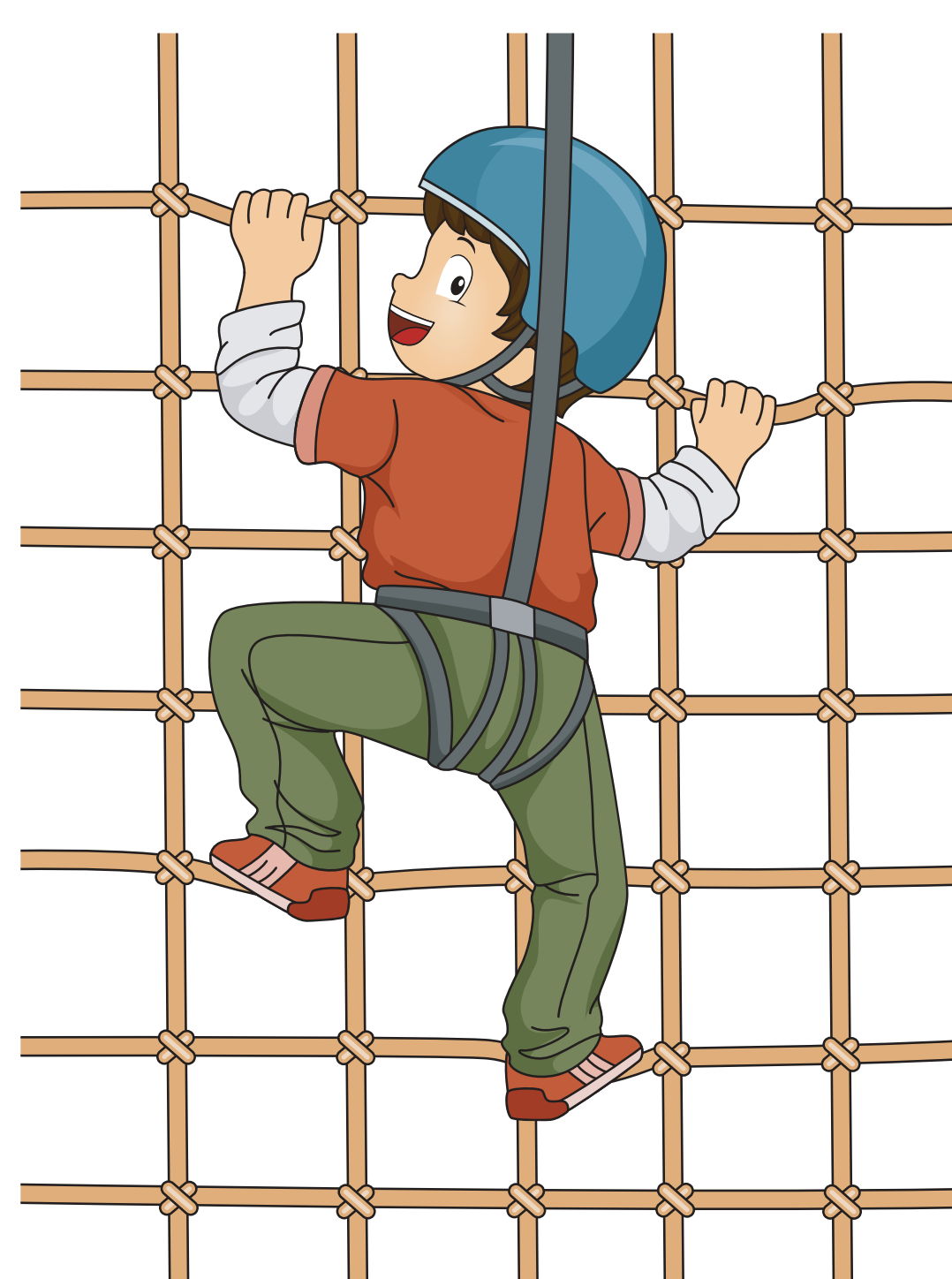








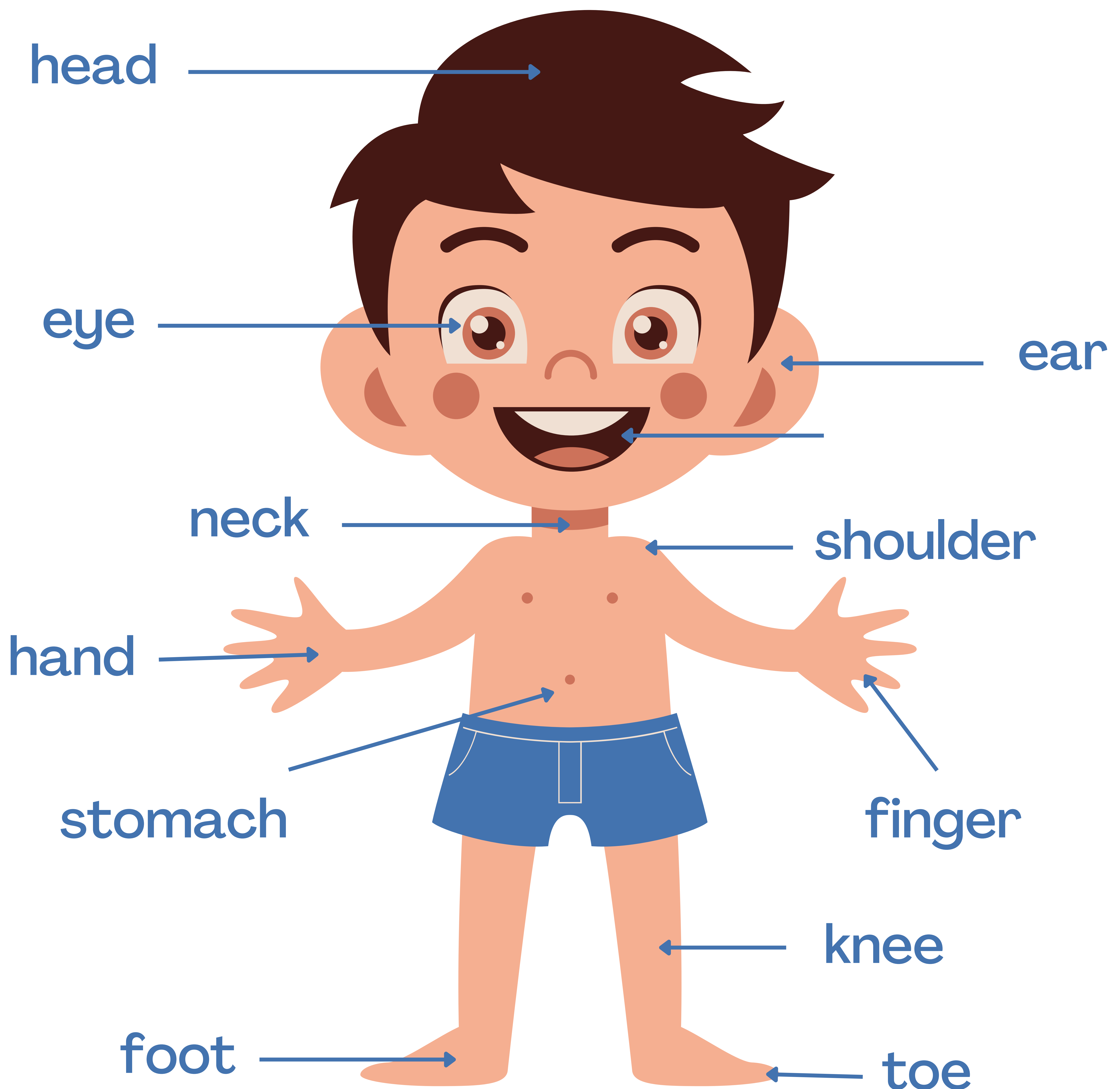




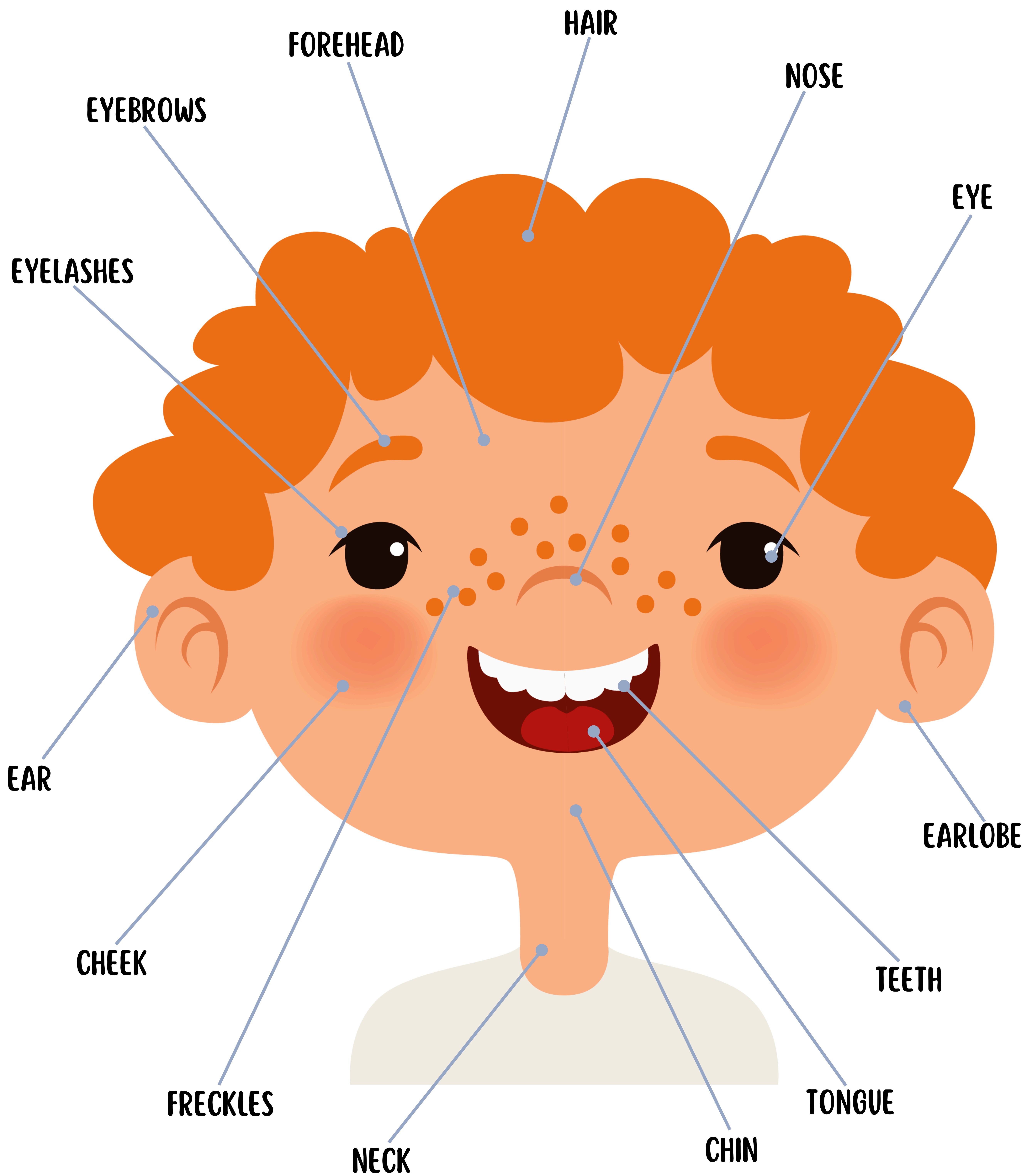


Parts of

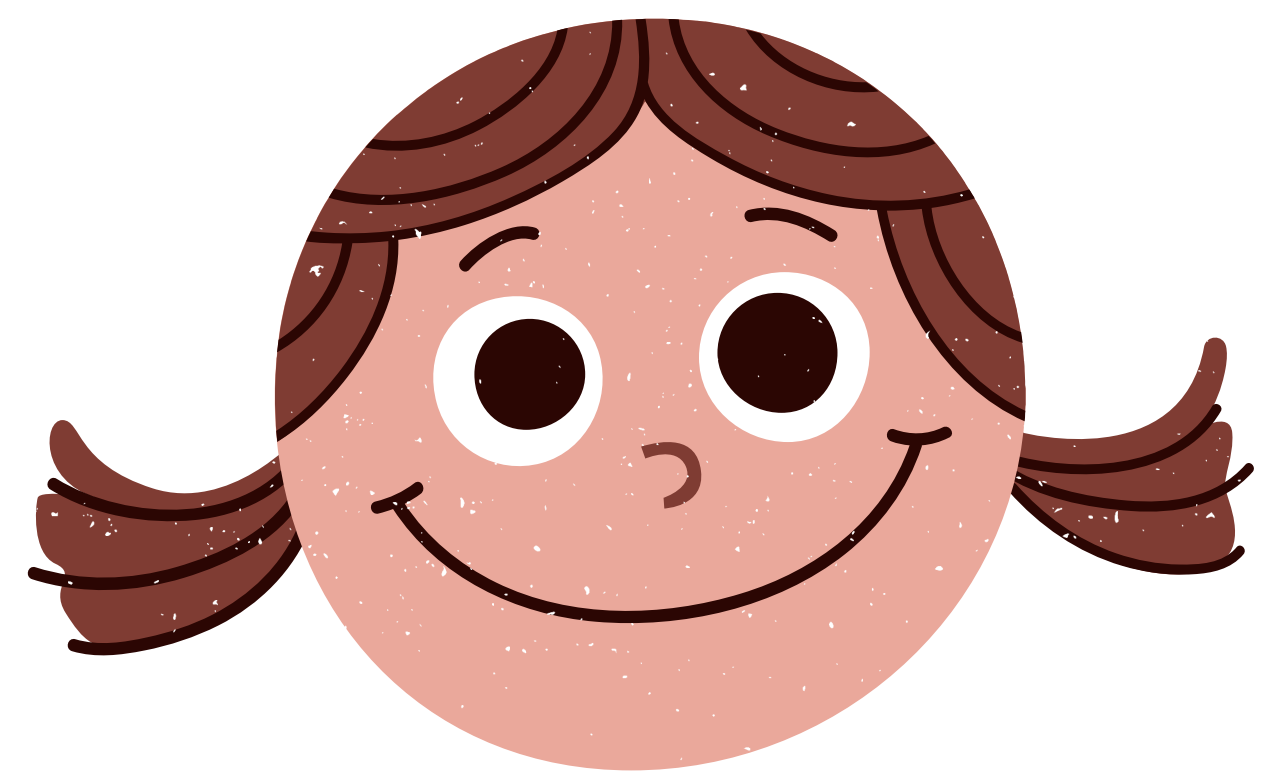
MY BODY



FACE PARTS



Feelings and Emotions



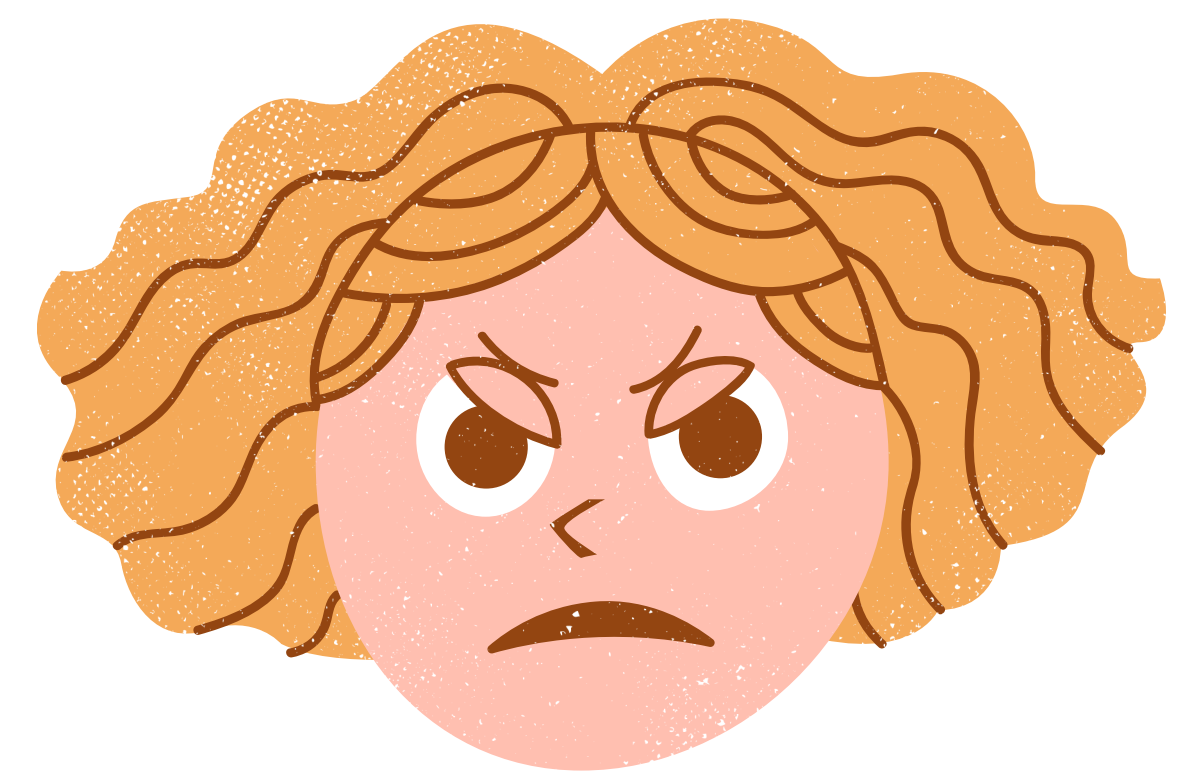
Happy



Sad



Excited



Angry



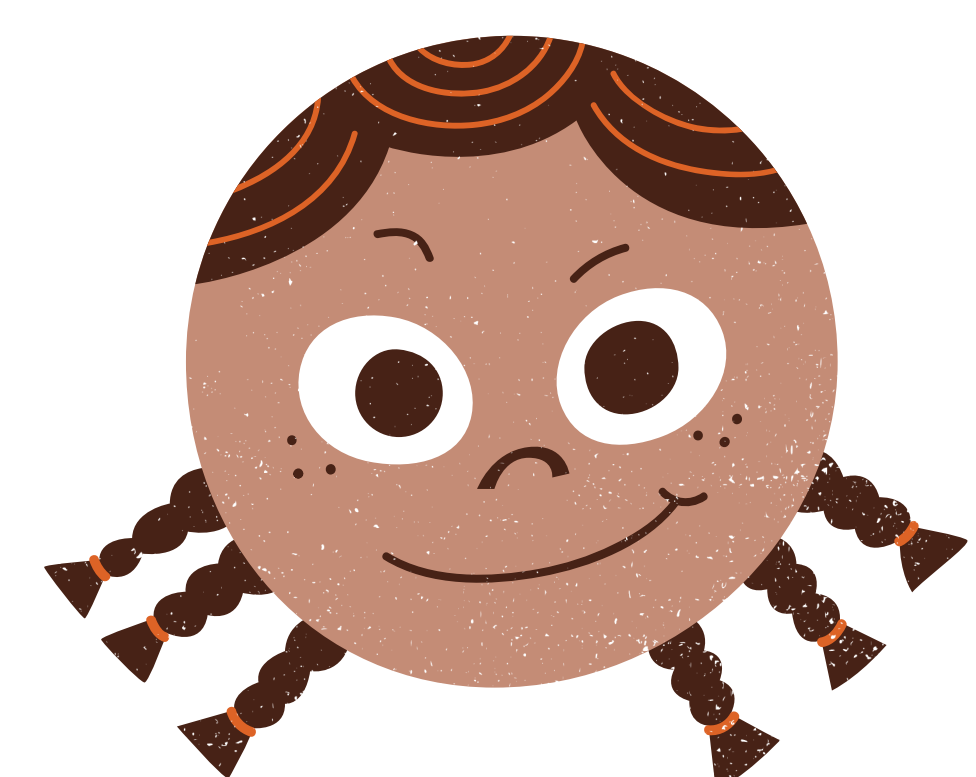
Calm



Sleepy



Shy



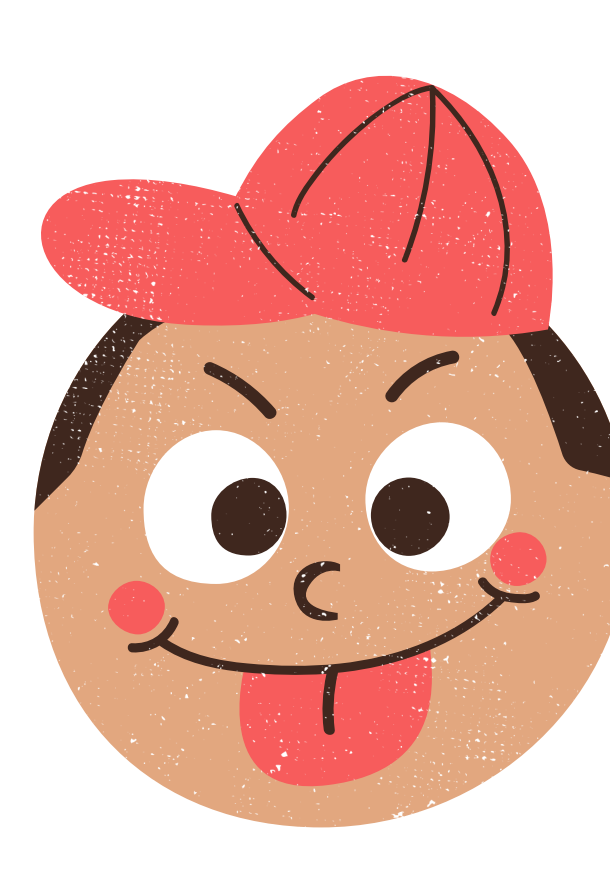
Proud



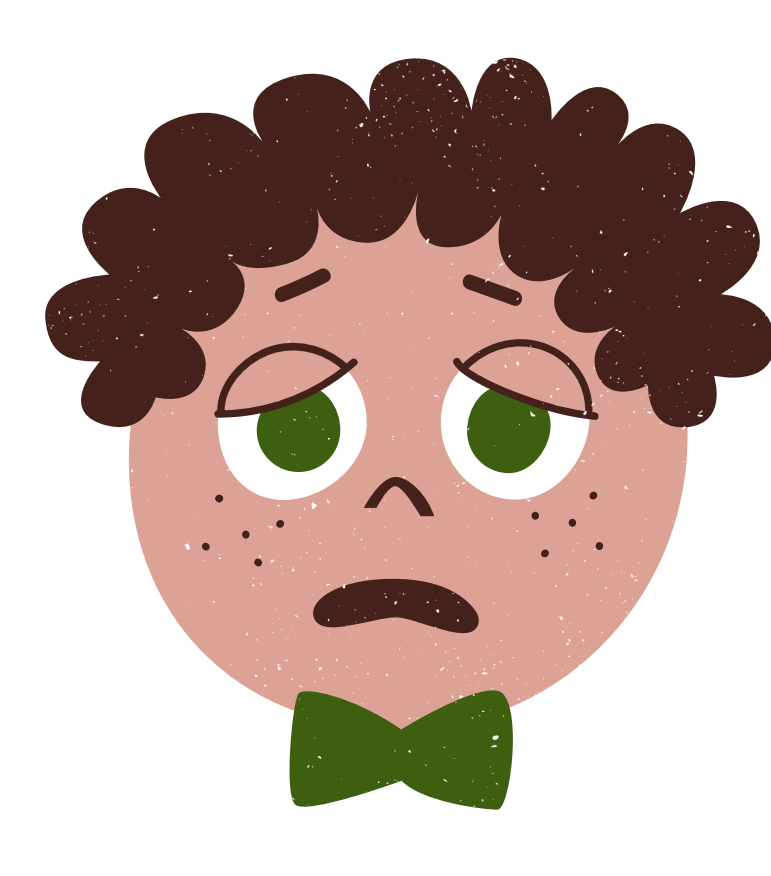
Surprised



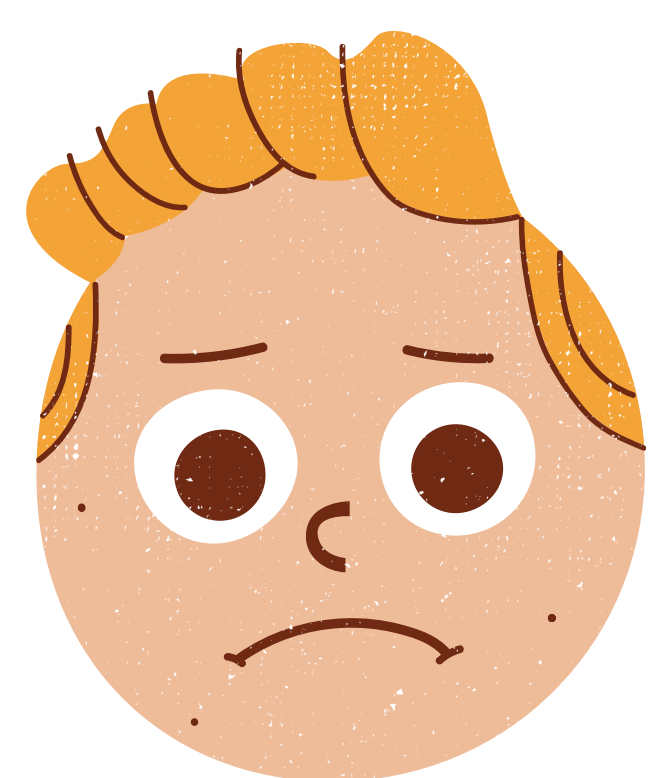
Embarrassed



Silly



Worried



Disappointed



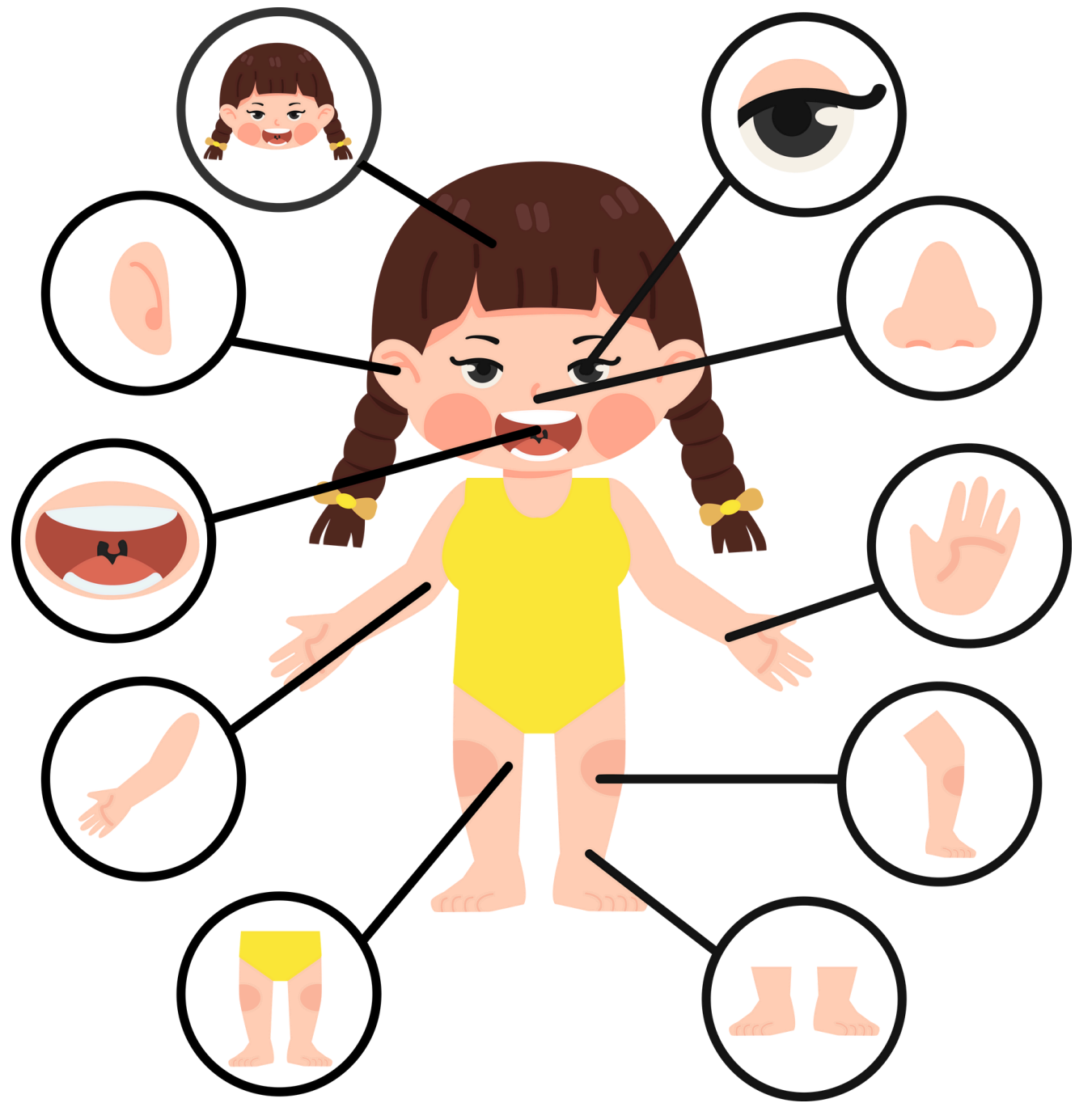
Scared



Hurt



Tired

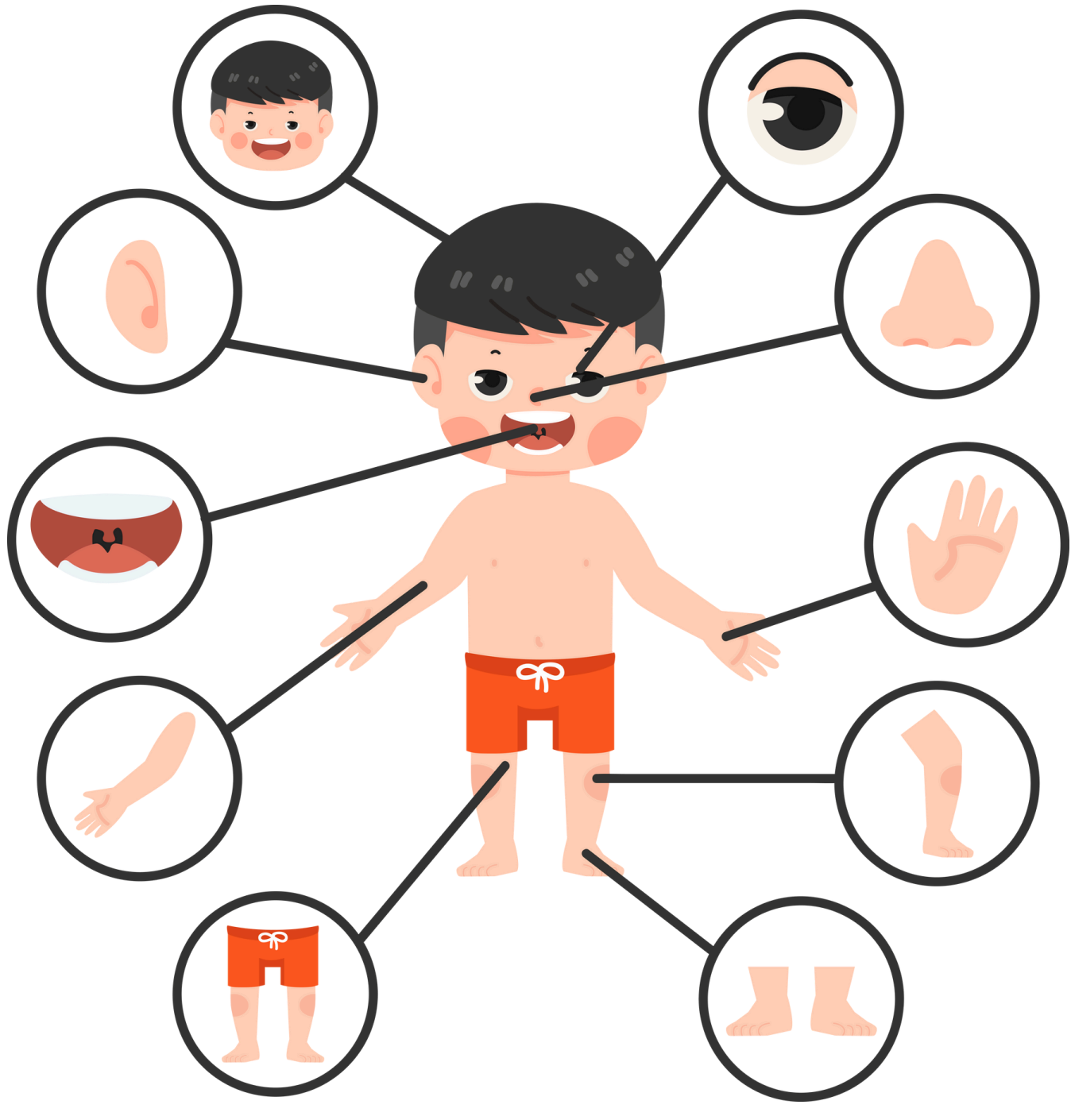


WORD SEARCH BODY PARTS

FIND THE FOLLOWING WORDS IN THE PUZZLE. WORDS ARE HIDDEN HORIZONTALLY → AND VERTICALLY. ↓

ARM, CHIN, FINGER, FOOT, FOREHEAD, HAND, KNEE, LEG, NOSE, SHOULDER, TEETH, TOE, TONGUE

K	U	A	F	F	A	R	M	S	F	B	Z
C	L	P	O	I	E	L	T	H	C	T	V
H	J	N	R	N	H	Q	E	O	F	O	I
I	Z	O	E	G	A	A	E	U	O	N	T
N	L	S	H	E	N	C	T	L	O	G	O
Q	E	E	E	R	D	I	H	D	T	U	E
N	G	Q	A	R	H	K	N	E	E	E	S
M	X	V	D	V	C	R	Z	R	S	D	M



WORD SEARCH BODY PARTS

FIND THE FOLLOWING WORDS IN THE PUZZLE. WORDS ARE HIDDEN HORIZONTALLY → AND VERTICALLY. ↓

ARM, CHIN, FINGER, FOOT, FOREHEAD, HAND, KNEE, LEG, NOSE, SHOULDER, TEETH, TOE, TONGUE

K	U	A	F	F	A	R	M	S	F	B	Z
C	L	P	O	I	E	L	T	H	C	T	V
H	J	N	R	N	H	Q	E	O	F	O	I
I	Z	O	E	G	A	A	E	U	O	N	T
N	L	S	H	E	N	C	T	L	O	G	O
Q	E	E	E	R	D	I	H	D	T	U	E
N	G	Q	A	R	H	K	N	E	E	E	S
M	X	V	D	V	C	R	Z	R	S	D	M

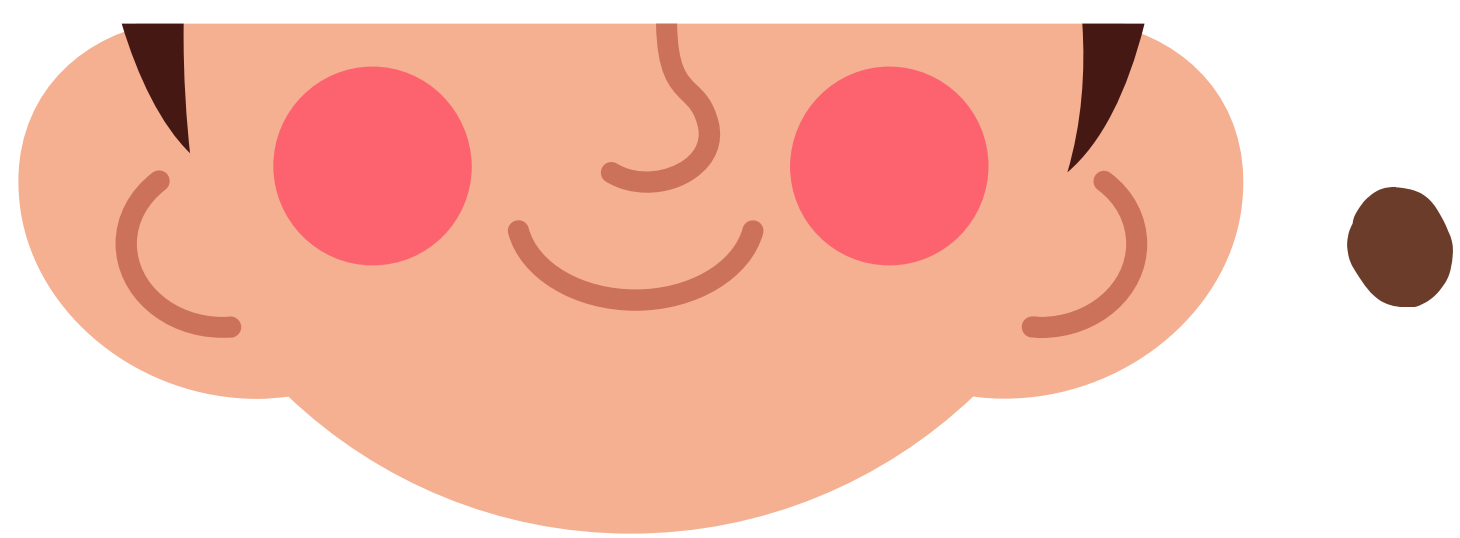
Name :

Body Parts Name

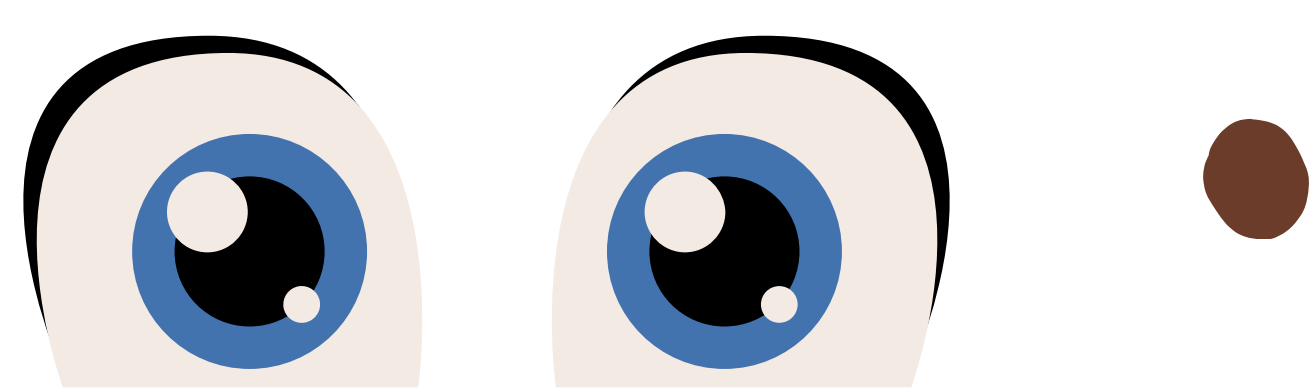
Match the body parts to their names.



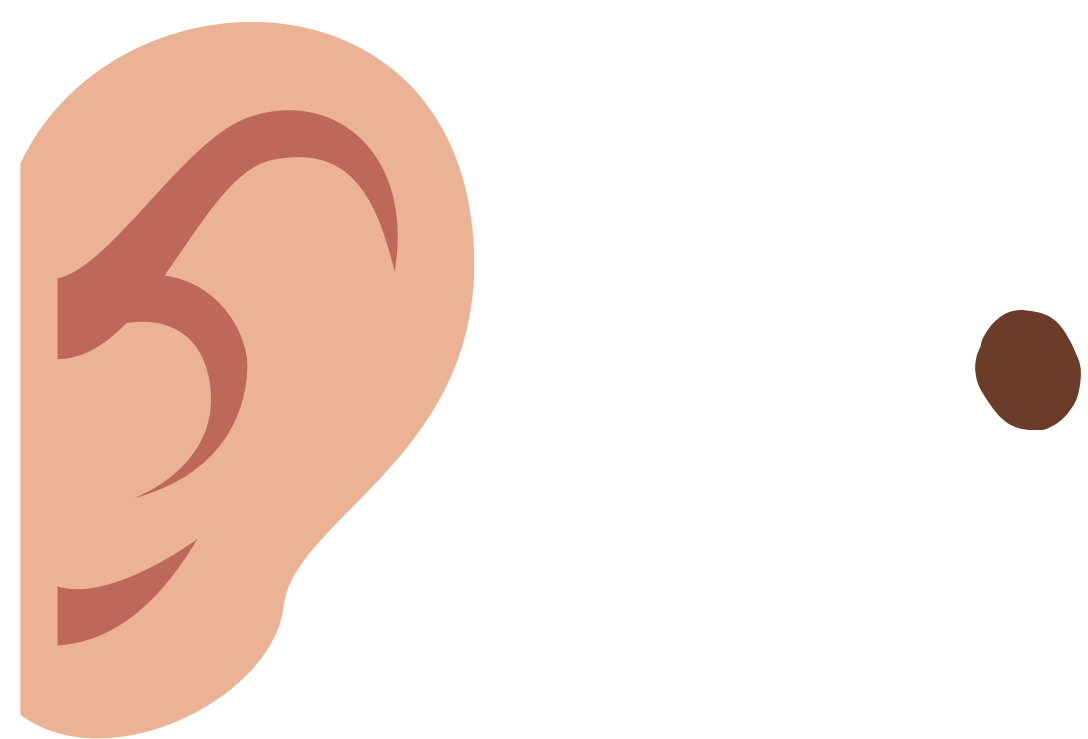
● Eyes



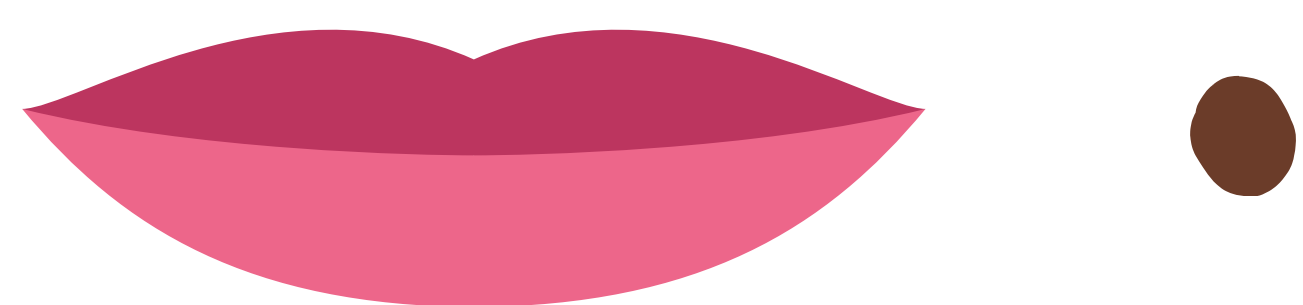
● Cheek



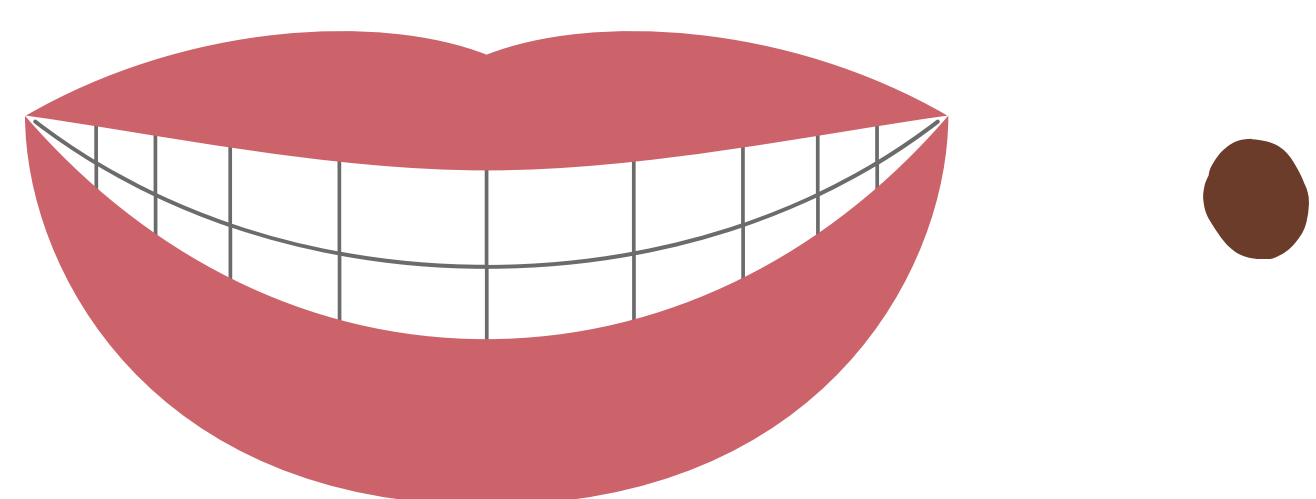
● Forehead



● Lips



● Teeth



● Tongue



● Ear

Name :

Body Parts Name

Fill the Missing Letter to Complete the body parts name

EA _

H _ IR

EY _

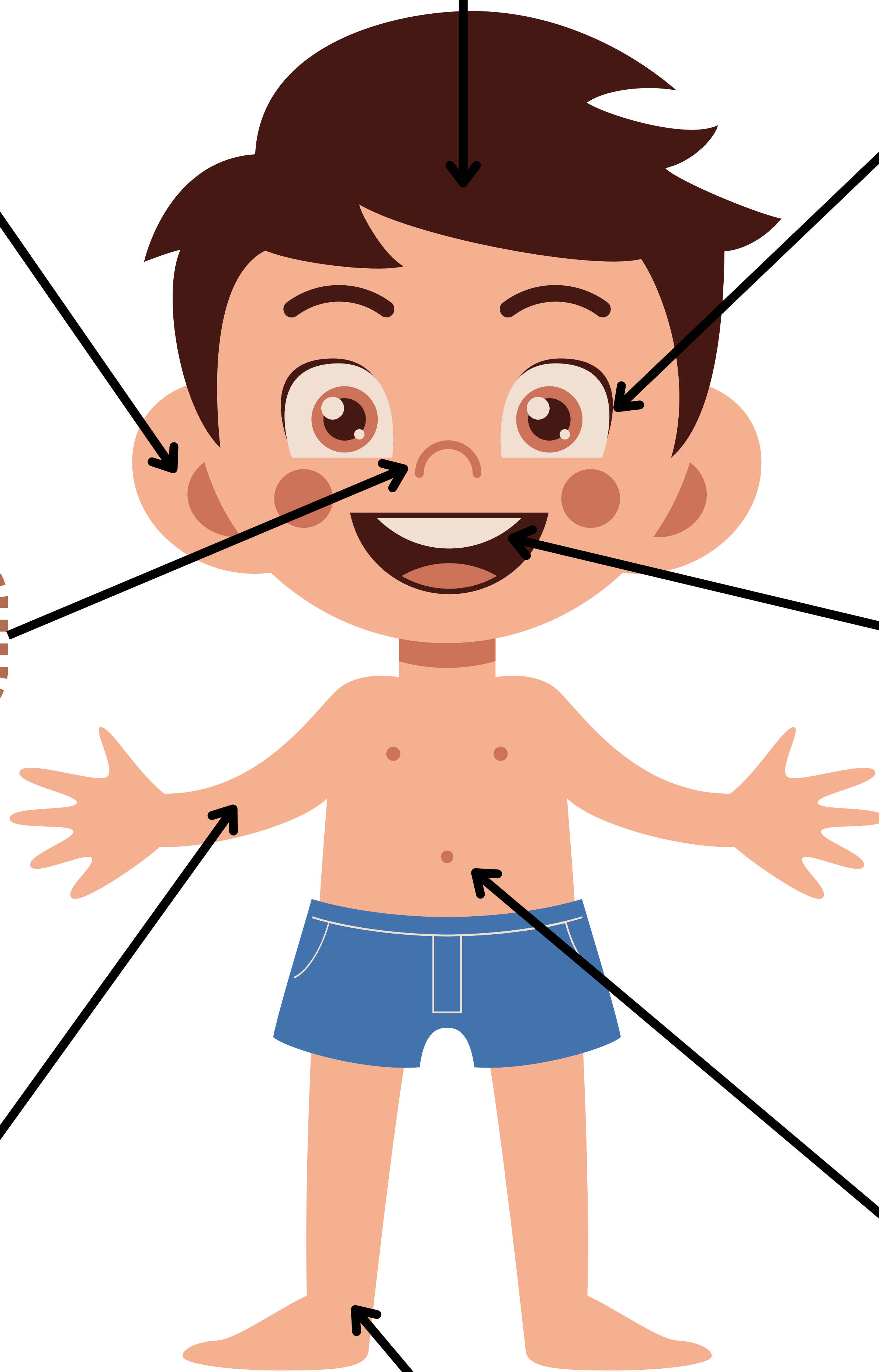
N _ SE

M _ UTH

HA _ D

F _ OT

STO _ ATCH



Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP ÖVNING 1

NÖDSAMTAL

Din kompis blir påkörd av en bil på skyddsvägen framför skolan.

Lek: Ring Nödsamtal enligt instruktionerna.

- RING 112 (INTE PÅ RIKTIGT!)
- Berätta vad som har hänt.
- Berätta var du är så exakt som du kan.
- Frågor som du ska svara på:
 - Är din kompis ännu på vägen?

(Flytta på hen om hon är vid medvetande, akta huvudet och ryggen, flytta så lite som möjligt)

- Kan någon styra trafiken så att de inte kör på henne?
- Andas hen?
- Kommer det blod?
- Har hon slagit huvudet?
- Finns där någon som kan gå efter hjälp?
- Avsluta samtalet när ambulansen kommer på plats (kommer inte på riktigt).

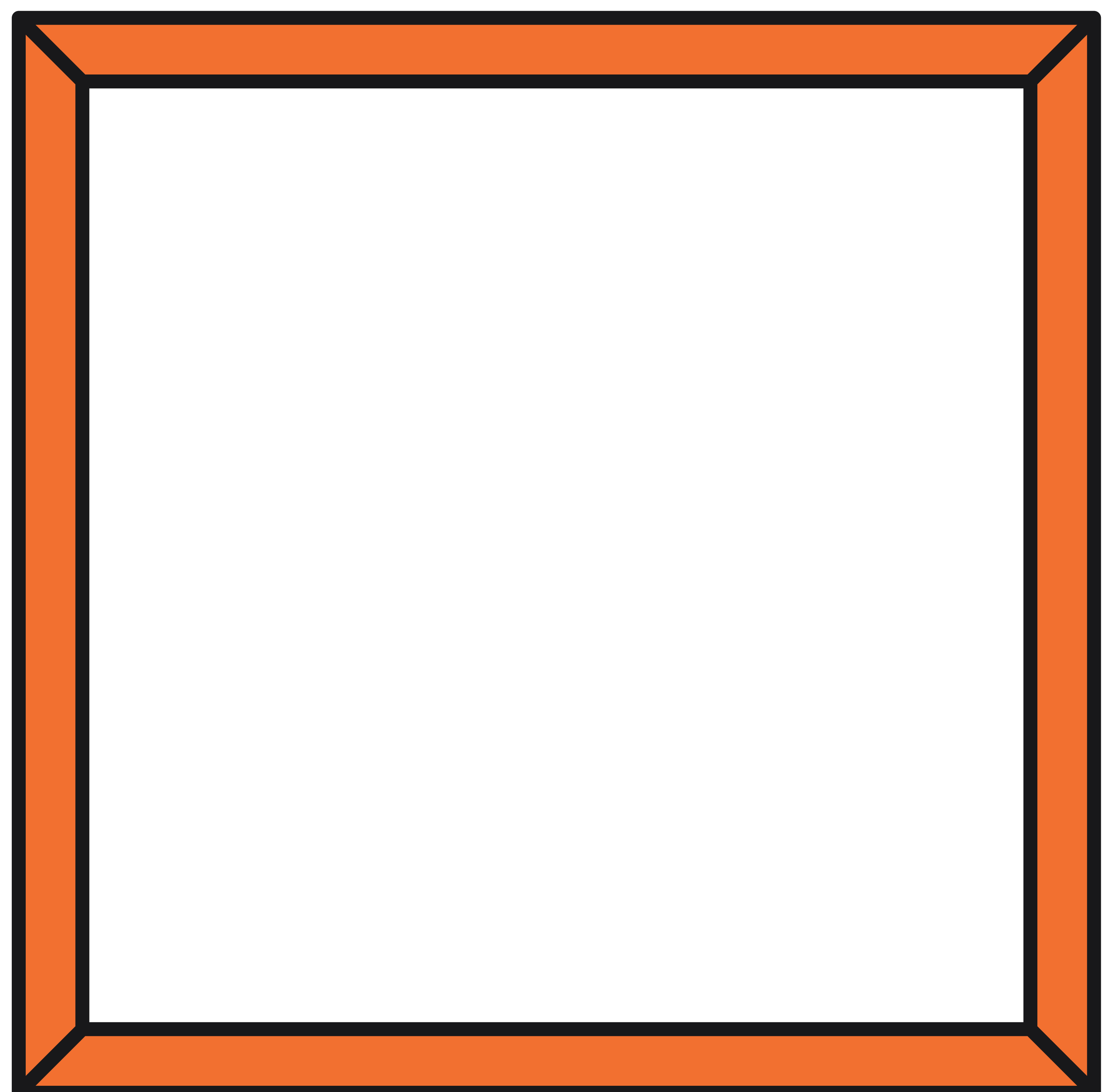
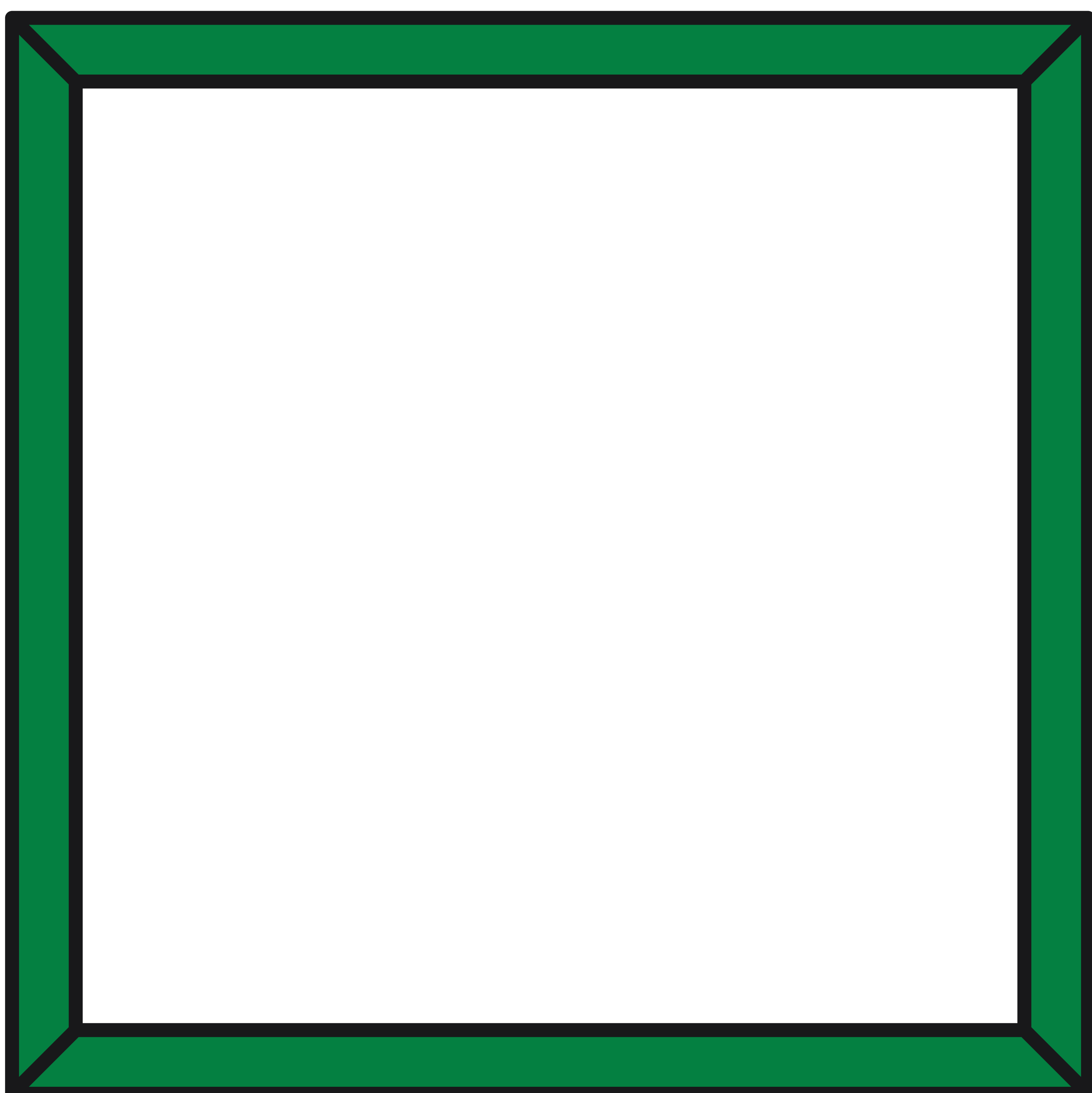
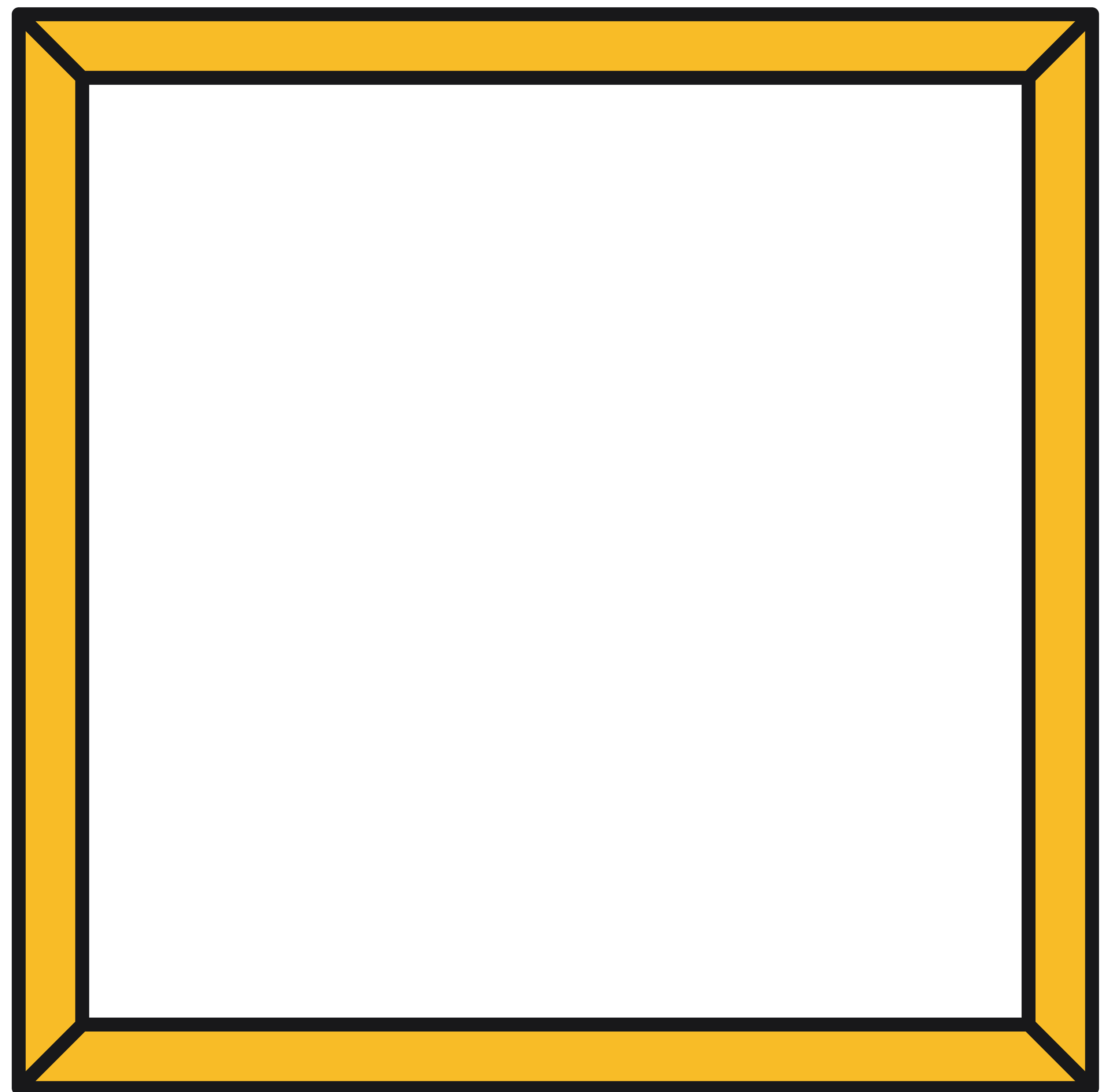
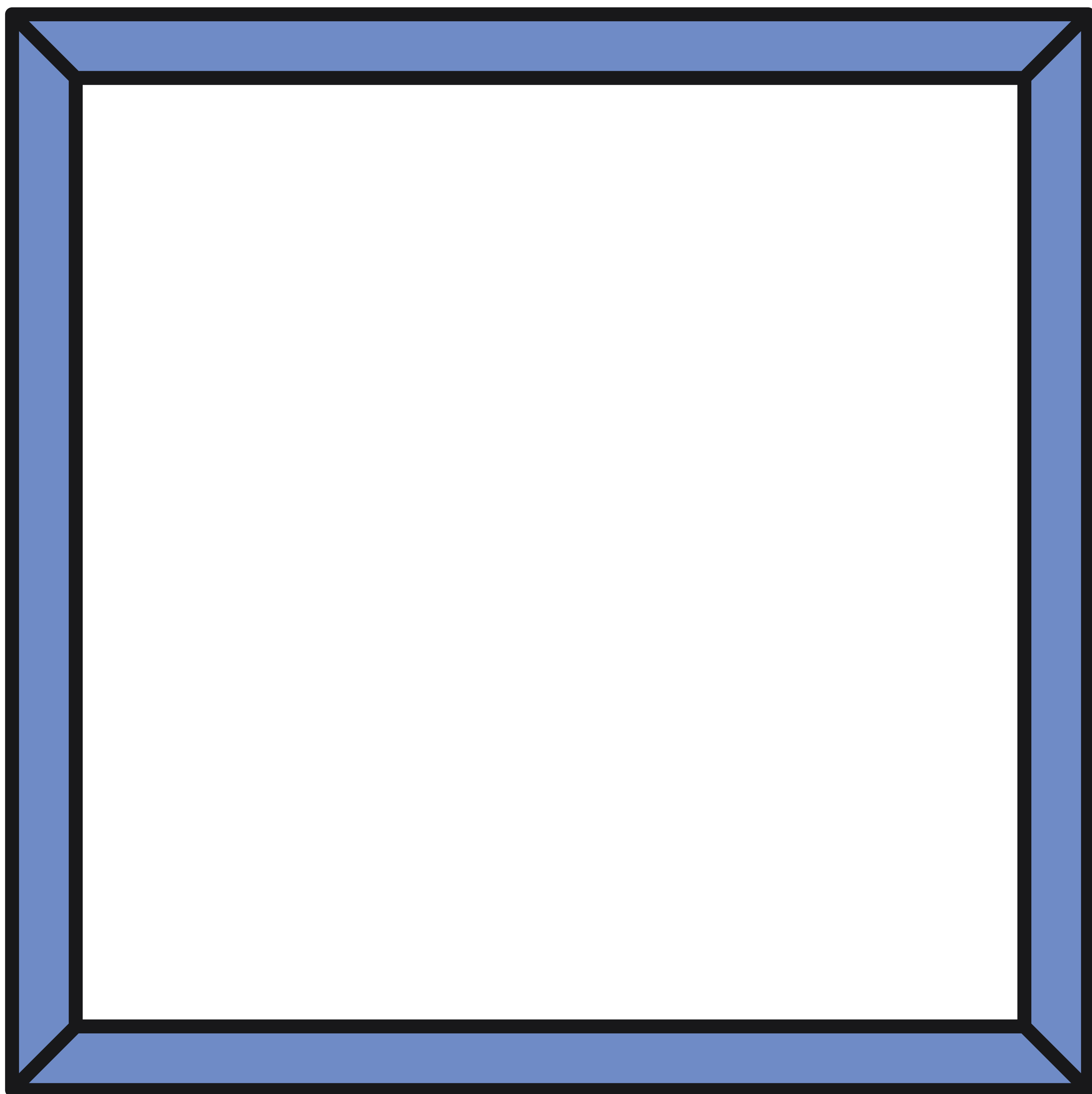
Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP

ÖVNING 2

Eleven har fallit från klätterställningen och är medvetslös.

Rita en bildserie och dramatisera enligt den.



Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP

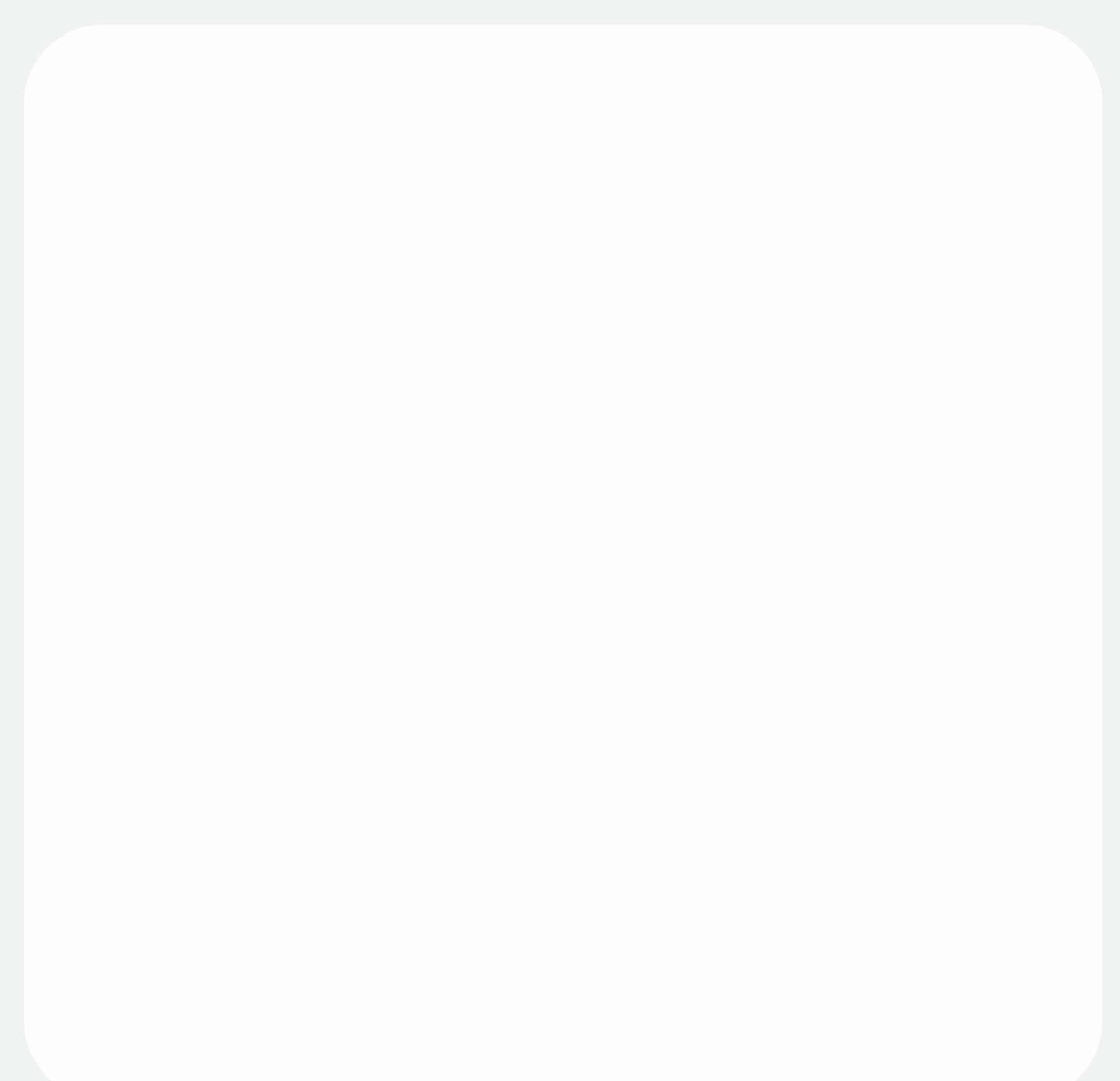
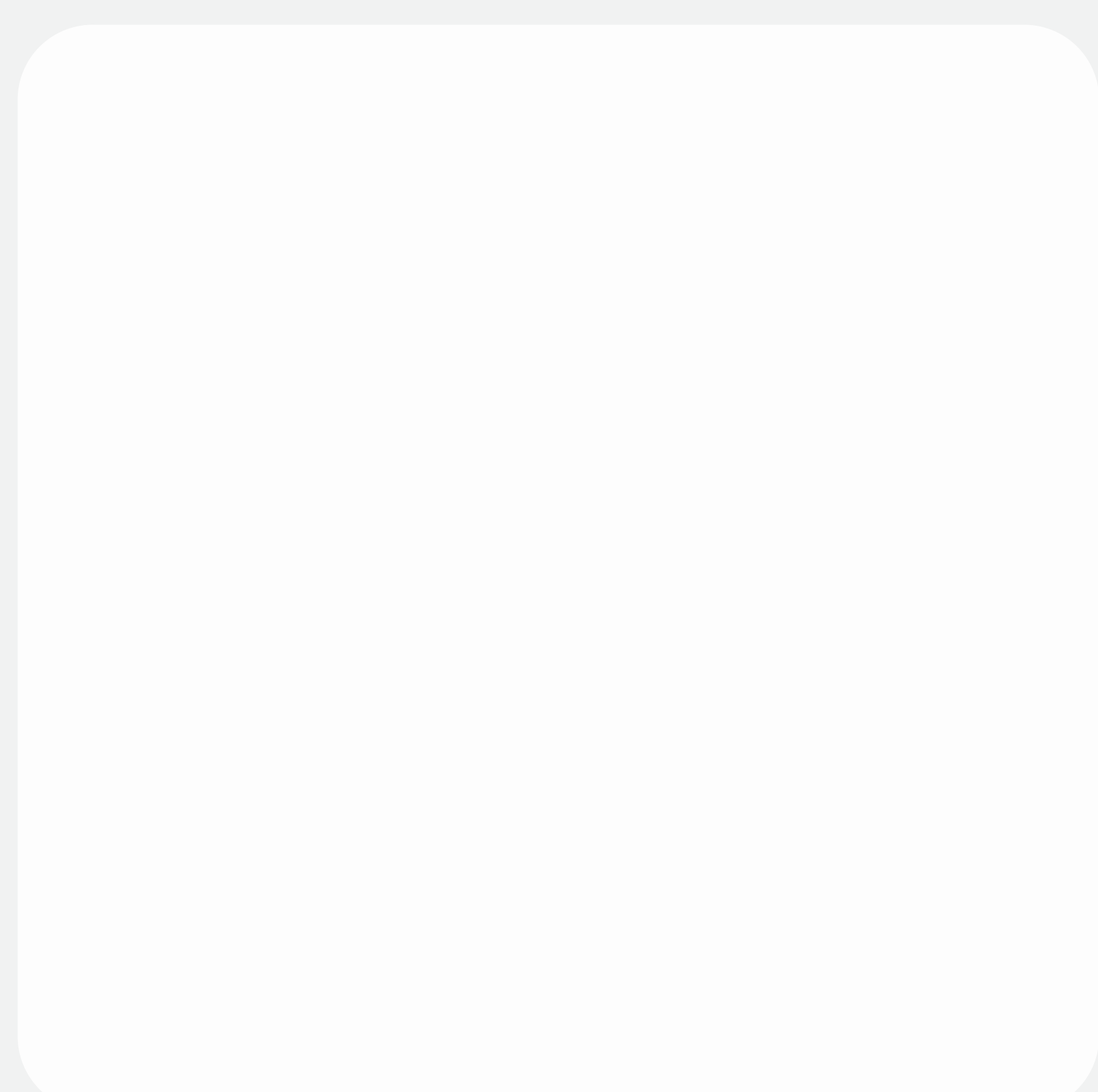
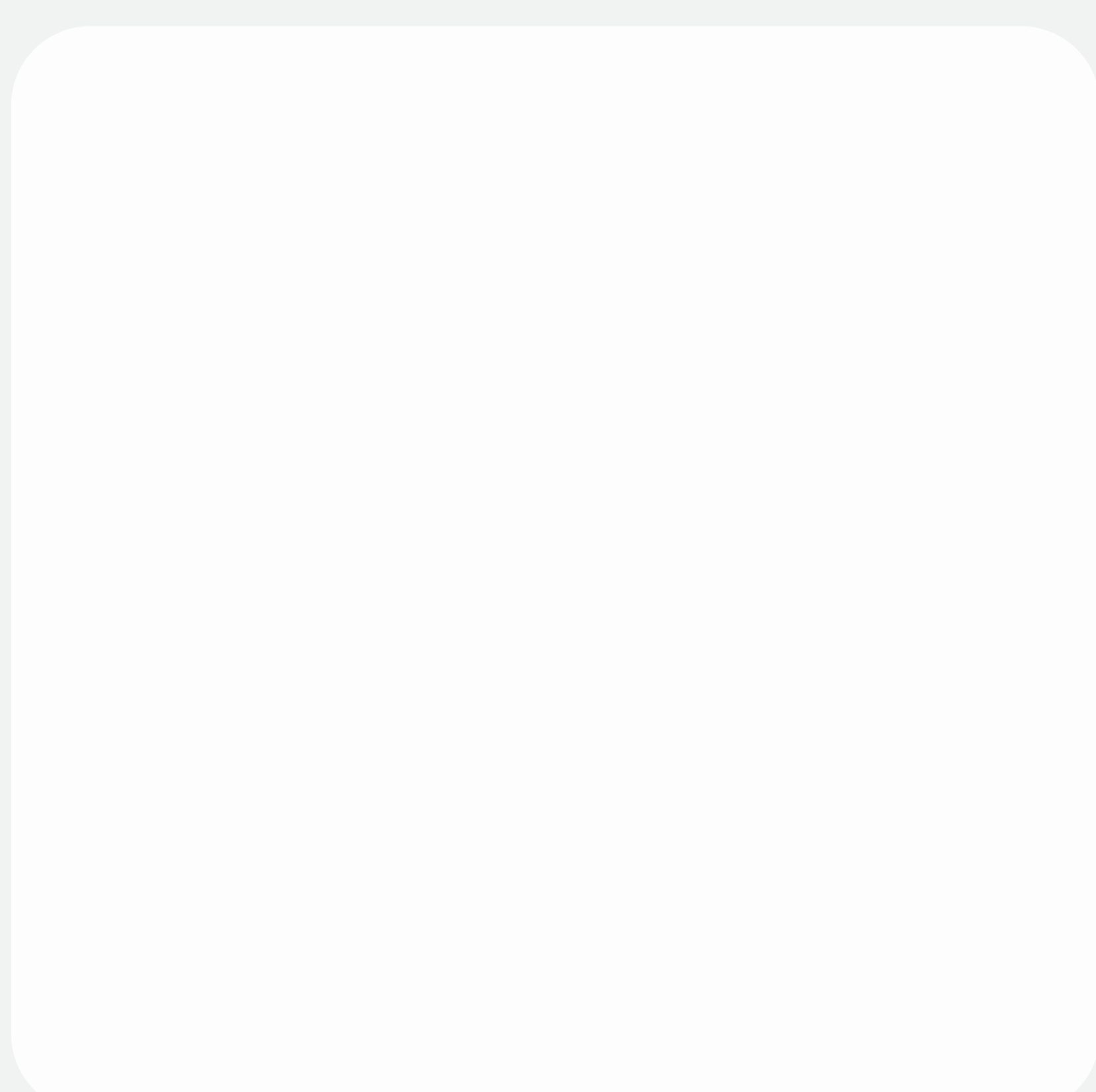
ÖVNING 3

Eleven har skurit sig på en kniv i slöjden och såret är djupt. Det blöder mycket.

Första hjälpen för sår:

- Stoppa den synliga blödningen genom att trycka på såret.
- Håll såret under rinnande, svalt vatten för att avlägsna smuts.
- Om såret är ett litet skärsår (t.ex. från en kniv eller ett papper) stäng dess kanter mot varandra med sårtejp.
- Om det finns ett främmande föremål som sitter fast i vävnaden i såret (t.ex. en sticka eller en kniv) ska du inte ta bort det.
- Täck såret med en skyddande kompress.
- Kontrollera att personens vaccinationsskydd mot tetanus, det vill säga stelkramp, är i kraft.

Rita en bildserie och dramatisera enligt den.



Dramatisering - första hjälp

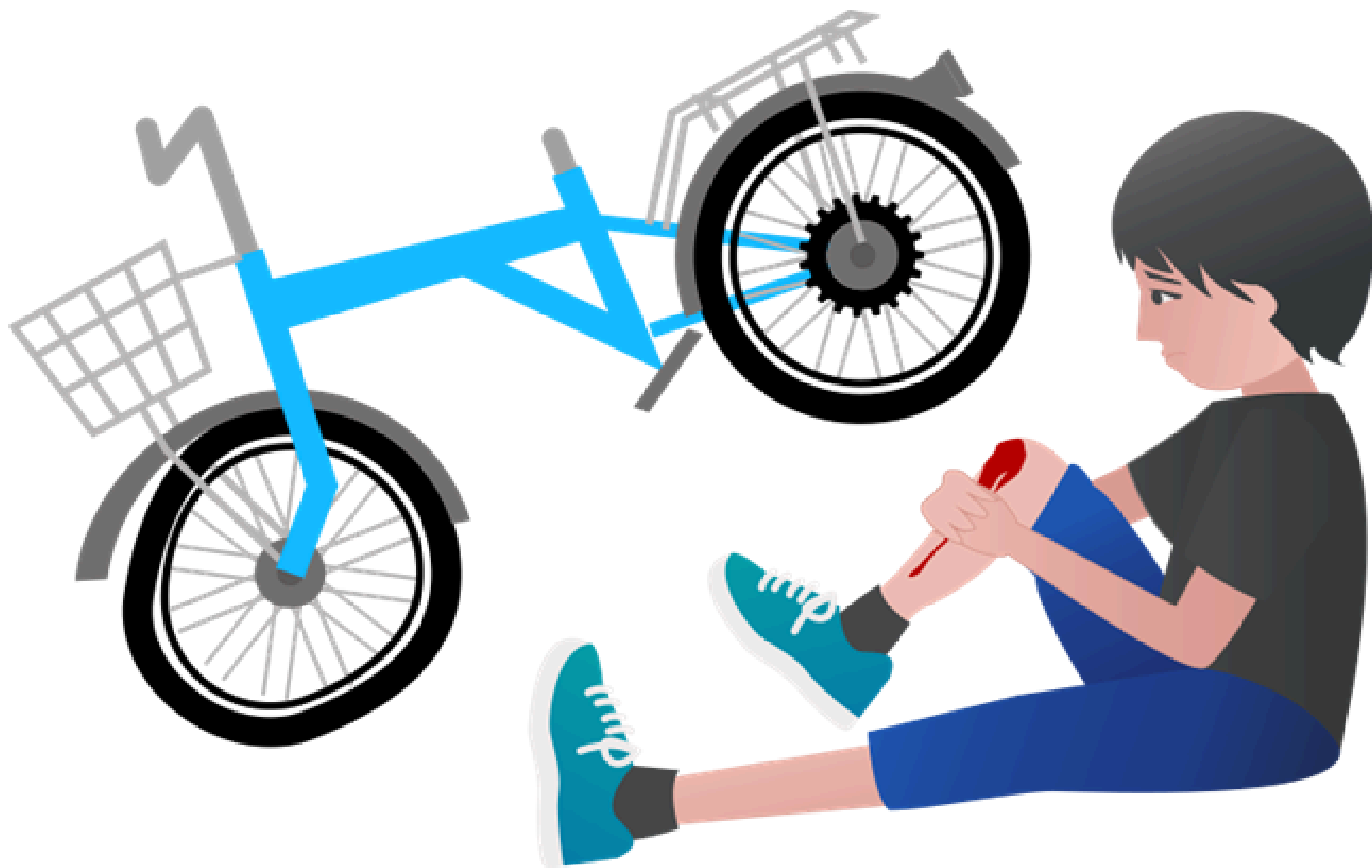
FÖRSTA HJÄLP

ÖVNING 4

En elev har skadat sitt ben i en olycka på skolvägen. Du är först på plats.

Eleven är i chock. Vad gör du?

Se på bilden och dramatisera enligt den.



Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP

ÖVNING 5

En elev har fått näsblod på skolgården. Du kommer först på plats. Vad gör du?

Se på bilden, läs texten och dramatisera enligt den.

Gör så här:

1. Be personen att sitta lätt framåtlutad. I denna ställning rinner inte blodet ner i svalget.
2. Be personen att snyta den blödande näsborren så att den töms från koagulerat blod.
3. Tryck den näsborre som blöder mot näsbenet i cirka 15 minuter.



Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP

ÖVNING 6

En elev har fått ett sår på skolgården. Du är först på plats. Vad gör du?

Se på bilden, läs texten och dramatisera enligt den.

Första hjälpen för sår

1. Stoppa den synliga blödningen genom att trycka på såret.
2. Håll såret under rinnande, svalt vatten för att avlägsna smuts.
- 3 .Om såret är ett litet skärsår (t.ex. från en kniv eller ett papper) ska du föra ihop sårkanterna med sårtejp.
4. Om det finns ett främmande föremål som sitter fast i vävnaden i såret (t.ex. en sticka eller en kniv) ska du inte ta bort det.
5. Täck såret med en skyddande kompress.
6. Kontrollera att personens vaccinationsskydd mot tetanus, det vill säga stelkramp, är i kraft.

(Vi bara leker att vi har vatten när vi putsar såret.)



Dramatisering - första hjälp

FÖRSTA HJÄLP

ÖVNING 7

En elev har stukat sin vrist på gymnastiklektionen. Du är först på plats.

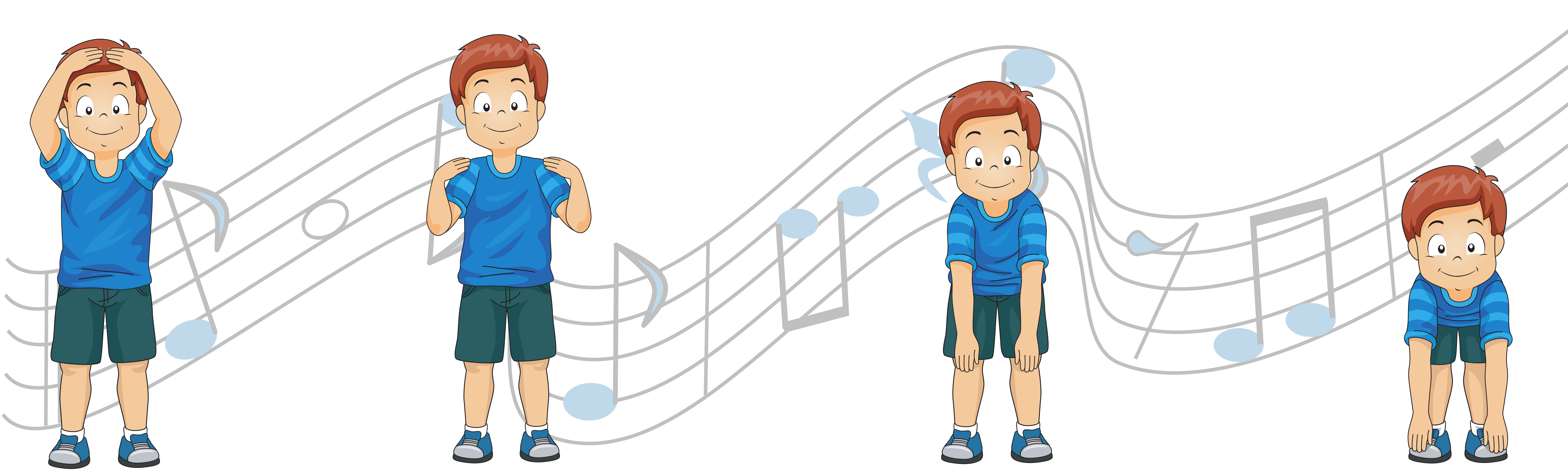
Vad gör du?

Se på bilderna, läs texten och dramatisera enligt den.

Första hjälpen vid leddskador.

1. Tryck eller pressa omedelbart på skadan med händerna.
2. Kyl ner det skadade området, till exempel med en ispåse eller en kyldyna i 15-20 minuter. Ispåsen ska inte läggas direkt på huden.
3. Lägg ett stadigt förband runt det skadade området och det som kylvat ner det.
4. Ta personen till en läkare vid behov.
5. Om leden är ur led ska du lämna den i det felaktiga läget och ta den skadade till läkare. Stöd leden så att den hålls så orörlig som möjligt under transporten.
6. Ring vid behov nödnumret 112.





Sånger och ramsor om kroppen

VAR ÄR KROPPSDELARNA (mel. Var är tummen?)

Var är ögonen, var är ögonen? /öronen/magen/armbågen osv.

Här är dom, här är dom.

Det är bra att veta, det är bra att veta.

Ögonen, ögonen.

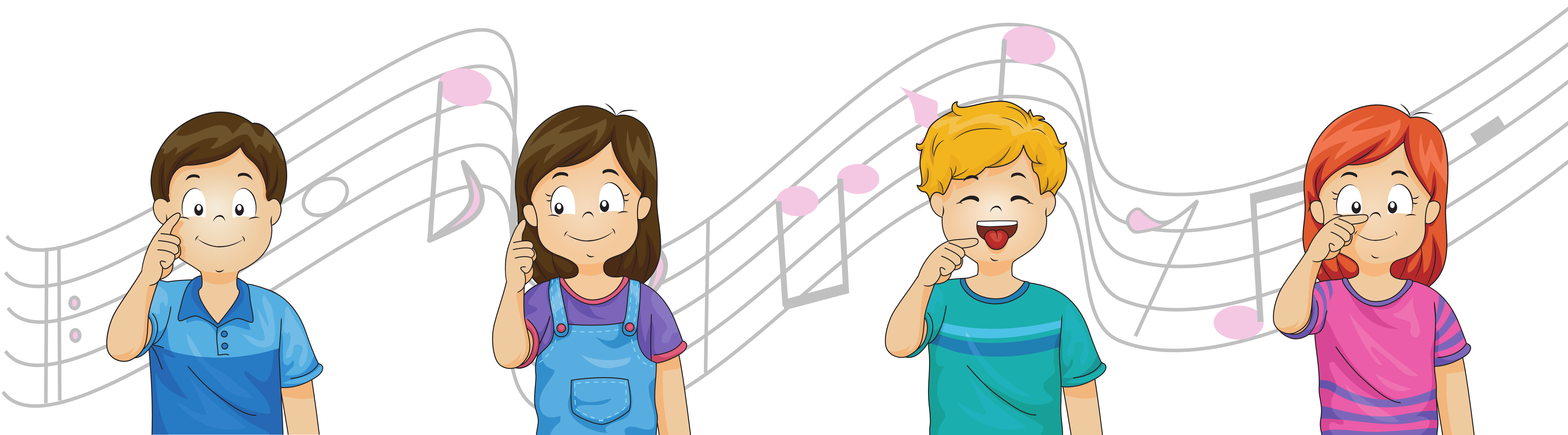
RAMSAN OM KROPPEN

(Man kan berätta om vilka kroppsdelar som helst, här är bara exempel)

Jag har två små händer, här är mina händer.

Jag kan klappa med dom, jag kan klappa med dom.

Här är mina händer.



Sånger och ramsor om kroppen

Jag har två små ögon, här är mina ögon.

Jag kan blinka med dom, jag kan blinka med dom.

Här är mina ögon.

Tummetott, slickepott,
långeman, gullebrand och
lilla vickevire.



Har du ont i magen? (höger hand mot vänster axel)

Gå till Per i hagen! (vänster hand mot höger axel)

Är han inte hemma? (höger hand på höger lår)

Gå till moster Emma! (vänster hand på vänster lår)

Är han inte där? (höger hand på höger axel)

Gå till Sankte Pär! (vänster hand på vänster axel)

Är han också borta? (höger arm i luften)

Gå då till faster Lotta (vänster arm i luften)

och skaffa dig en potta. (Båda händerna på låren)

Från tårna till knoppen

Nu sprallar det i hela kroppen (spralla med stora rörelser)

ifrån tårna upp till knoppen. (peka nerifrån och upp)

Känn hur armarna kan svänga. (sväng av och an med armarna)

Hela kroppen kan få hänga. (böj knäna och häng avslappnad framåt)

Så som blomman växer opp, (rulla försiktigt upp igen)

växer vi tills det tar stopp. (stå rak med uppsträckta armar)