

# VIDEO OCH SKRIVUPPGIFT: DIN KROPP ÄR EN SUPERHJÄLTE

15 min

**Syftet med uppgiften är att få barnen att inse hur unik och fin den egna kroppen är.**

## UPPGIFT

Titta tillsammans på videon Oma keho on supersankari (Din kropp är en superhjälte) på Finlands hjärtförbunds YouTube-kanal Neuvokas perhe. (2 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=VtYWYUyNCF8&t>

**Obs!** YouTube-videon fås med svensk text genom att klicka på ikonen textning och där i inställningarna välja svenska som automatiskt språk. Se anvisning på bilden (jpg):

<https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2023/10/tekstitys-2.jpg>

## HANDEDAREN BERÄTTAR:

Alla kroppar är enastående, unika och värdefulla. Man ska vara snäll mot sin egen kropp och ta väl hand om den. Kroppen bör få vila, röra på sig, koppla av och få mångsidig föda för att växa.

Kropparna kan göra fantastiska saker. Vad kan din kropp göra?

Ni skriver ner sådant som ni tycker om i er kropp, hur ni gillar att röra på er och hur ni kan ta hand om er kropp.

**Psst!** Ni kan också utföra uppgiften genom att rita er själva som superhjälte och göra något som får kroppen att må bra eller genom att visa andra en skicklighet.

