

# Sinnesupplevelser på Möllebackens förskola

---



**Område:** Alla barns rätt till stöd

**Rubrik:** Sinnesupplevelser på Möllebackens förskola

**Inskickat den:** 7 juli 2016

**Inskickad av:**

Sofia Lönnqvist, Måltids- och folkhälsopedagog

Klara Hellström, Leg förskollärare

Ida Nordborg, Leg förskollärare och pedagogista

**Bakgrund:**

På Möllebackens förskola arbetar vi bland annat med måltidspedagogik och Grön Flagg. Grön Flagg är ett nationellt miljö- och hälsoarbete som innefattar mål som förskolan sätter upp för sitt arbete. Ett av våra utvecklingsområden i detta arbete kallar vi för *Sinnenas upptäcktsfärd*. Området är ett sätt för oss att koppla samman måltidspedagogiken med Grön Flagg. Vi vill att arbetet ska generera mer nyfikenhet, erfarenhet och medvetenhet hos barnen kring olika sinnesupplevelser.

Vi har valt att utveckla arbetet med våra sinnen eftersom det är genom just våra sinnen vi möter vår omvärld. Sinnesupplevelser skapar erfarenheter som ger oss en upplevelsebank att relatera till i nya möten med vår omgivning.

**Syfte:**

I vår handlingsplan för Grön Flagg-arbetet kring detta utvecklingsområde formulerar vi syftet som följer:

”Vi vill utveckla barnens förmåga att uppleva med alla sina sinnen.”

**Tillvägagångssätt:**

Arbetet med att tillföra sinnenas upptäcktsfärd i miljön startade med skapandet av vår sinnespromenad. Sinnespromenaden består av tydligt inramade stationer där varje sinne kan stimuleras och utmanas. För att väva samman detta Grön flagg-mål med vår redan pågående verksamhet lät vi sinnespromenaden bli ett tillägg till vårt tema med titeln *Vad kan barns möte med naturen i Malmö bli?*

Vilka sinnesintryck kan naturen ge?



Hur smakar naturen?



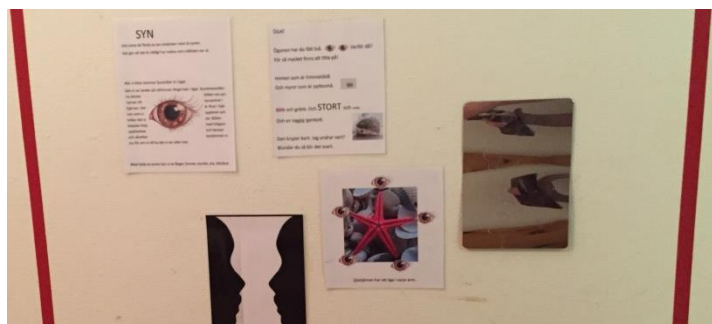
Hur luktar naturen?



Hur känns naturen?



Hur låter naturen?








Vilka synintryck ger naturen?

Utöver sinnespromenaden i en av förskolans korridorer arbetar vi med en metod i vårt måltidspedagogiska arbete som heter Sapere. Saperemetoden bygger på att en smakupplevelse inte bara påverkas av smaksinnet, utan även av andra sinnen. Benämningen kommer från latinets *sapere* som betyder *att veta, att kunna, att känna* och *att smaka*. Genom Sapere erbjuds barnen att skapa relationer med olika råvaror och uppleva dessa med alla sina sinnen. I boken *Sinnenas skafferi* (Algotsson & Öström 2011) beskriver man att målet med Sapere bland annat är att alla barn ska få lära känna sina sinnen och sin egen smak, uttrycka vad de upplever, våga prova nya produkter och rätter, vilja äta mer varierat, få erfarenhet av att produkter och mat kan vara spännande och kul, få vetskap kring att måltiden är en viktig del av vår kultur och natur och påverkar miljön samt att barnen utvecklas till kunniga och kritiska konsumenter.

Vår kock och Måltidspedagog, Sofia Lönnquist, har hållit i föreläsningar, workshops och fortbildning för att öka medvetenheten och kompetensen bland pedagoger, både i och utanför vårt förskoleområde. Vi har även använt delar av arbetsplatsträffar och kompetensutvecklingsdagar för att låta pedagogerna inspirera och delge varandra kring det pågående arbetet med Sapere och Måltidspedagogik.

Saperemetoden vill belysa de olika sinnesupplevelsernas variation och ett sätt att arrangera för detta arbete är att skapa Sapere-samlingar. En Sapere-samling kan till exempel äga rum innan en måltid för att fördjupa sig i en råvaras egenskaper. För att dokumentera och fånga barnens ord och görande har vi, med inspiration av förskoleområdets kurs i pedagogisk dokumentation, skapat ett tillägg för det observationsprotokoll som introducerats. Protokollerna ser ut såhär:

<b>Observationsprotokoll för Sapere</b>			
Datum	Barn		
Sinne	Barnen Gör	Barnen säger	Mina tankar
			
			
			
			
			

Följande är ett exempel ifrån en Sapere-samling då barnen fick undersöka vilken skillnad de upplevde mellan kolsyrat vatten och kranvatten genom att titta, lukta, känna, smaka och lyssna på de två varianterna.



Synintryck:

"Jag ser bubblor i bubbelvattnet men det andra är bara vanligt."

"Bubblorna försvinner!"

Känslintryck:

"Det är bubblig och killas på tungan."

"Det spricker som en glass som poppar, sprängs."

Luktintryck:

"Det luktar lite stinkigt."

"Det luktar citron."

"Bubbelvattnet luktar som havet."

"Det luktar kallt."

Smakintryck:

"Det smakar beskt."

"Smakar som vanligt vatten."

"Det smakar starkt och bubblig, som Pepsi."

"Det smakar surt."

Hörselintryck:

"Det låter som havet."

"Det låter som om man lyssnar på en snäcka, som havet."

"Det låter som bubblor."

"Det knastrar."

"Det låter som vind."

"Det låter som en toa som spolar."



En viktig och naturligt återkommande del i arbetet med måltidspedagogiken är den dagliga, medvetna lunchen. Genom att resonera kring vad måltiden innehåller, vilka råvaror vi möter och hur våra sinnen upplever maten visar vi ett uppmärksammande förhållningssätt till det som serveras. Ibland kommer det en utmaning med matvagnen och dagens lunch såsom exempelvis;

*Hur många färger finns det i grytan?*

*Vilken grundsmak kan du smaka i soppan?*

*Hur känns oliven när du klämmer på den?*

*Hur låter det när du tuggar morot? Håll för öronen och lyssna!*

*Lukta på såsen. Känner du igen kryddan?*

I arbetet med våra sinnen har vi även börjat bygga upp en materialbank. Denna kommer att bestå av material som möjliggör stimulans, utforskande och lek med alla våra sinnen. Materialbanken ska enkelt kunna användas av barn och pedagoger och på så vis bli en del av den pedagogiska verksamheten. Exempel på innehåll är bland annat Memory för olika sinnen, doftburkar, kikare, känselplattor m.m. I lådorna kommer det att finnas tips för aktiviteter och frågeställningar.

### **Det fortsatta arbetet**

Under kommande läsår är måltidspedagogik ett av våra utvecklingsområden för att ytterligare förankra arbetssättet och kunskaperna kring detta i områdets fyra förskolor. I Möllebackens kvalitetsplan för 2016/2017 formulerar vi tankarna kring arbetet så här;

*”Varför har ni valt detta område?*

Möllebackens förskola har arbetat med måltidspedagogik under ca 2 år, och sett att det utvecklats både pedagoger och verksamhet på ett väldigt gynnsamt sätt. Möllebacken har kommit en god bit på vägen, men kan utveckla det ännu mer. Dessutom kan Möllebacken vara en förebild och draghjälp för de övriga förskolorna inom förskoleområdet.

*Vilket/vilka mål vill ni uppnå?*

Skapa en större medvetenhet hos pedagogerna och kökspersonal kring måltidens betydelse och hur vi kan arbeta aktivt kring måltidssituationerna. Erbjud barnen att uppleva måltiden med alla sina sinnen. Fortsätta stärka barnens delaktighet och inflytande.

*Vilka insatser ska leda till uppsatt/a mål?*

Integrera mat och måltid i den pedagogiska verksamheten. Fortsatt kompetensutveckling tillsammans med inspirationstillfällen för pedagogerna. Genom fortsatt samarbetet mellan köken och pedagogerna på förskolan.”

Även i vårt fortsatta temaarbete finns sinnen med i det som formulerats som ett sommaruppdrag för några av förskolans barn. Detta uppdrag kommer att vara med och forma arbetet under kommande läsår. Syftet med sommaruppdraget är att delaktiggöra familjerna och skapa forum för samtal kring det barnen har med sig tillbaks efter sommaren.



## Sommaruppgift!!!



Upplev sommaren med era sinnen!

- Ta med något du hört, känt, smakat, luktat eller sett under sommaren
- Lägg din "sinnesupplevelse" i en burk och ta med den till Detektiverna efter semestern.



### **Mål ur Lpfö98/16:**

”Förskolan ska vara öppen för skilda uppfattningar och uppmuntra att de förs fram. Varje barn ska ges möjlighet att bilda sig egna uppfattningar och göra val utifrån de egna förutsättningarna.”

(Lpfö98/16 s. 5)

”Förskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Den ska inspirera barnen att utforska omvärlden. I förskolan ska barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet med både det enskilda barnet och barngruppen.”

(Lpfö98/16 s. 6)

”Förskolan ska ge barnen stöd i att utveckla en positiv uppfattning om sig själva som lärande och skapande individer. De ska få hjälp att känna tilltro till sin egen förmåga att tänka själva, handla, röra sig och lära sig dvs. bilda sig utifrån olika aspekter såsom intellektuella, språkliga, etiska, praktiska, sinnliga och estetiska.”

”Barnen ska få stimulans och vägledning av vuxna för att genom egen aktivitet öka sin kompetens och utveckla nya kunskaper och insikter.”

(Lpfö98/16 s. 7)

”Verksamheten ska bidra till att barnen utvecklar en förståelse för sig själva och sin omvärld. Utforskande, nyfikenhet och lust att lära ska utgöra grunden för förskolans verksamhet. Den ska utgå ifrån barnens erfarenheter, intressen, behov och åsikter. Flödet av barnens tankar och idéer ska tas till vara för att skapa mångfald i lärandet.”

(Lpfö98/16 s. 9)

”Förskolan ska sträva efter att varje barn

- tillägnar sig och nyanserar innebörden i begrepp, ser samband och upptäcker nya sätt att förstå sin omvärld,
- utvecklar sin förmåga att lyssna, reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar och försöker förstå andras perspektiv,
- utvecklar nyanserat talspråk, ordförråd och begrepp samt sin förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, argumentera och kommunicera med andra,”

(Lpfö98/16 s. 10)



## Våra reflektioner:

Utifrån ovan nämnda läroplansmål kan vi förankra vårt arbete med sinnen till vad som står i våra styrdokument. Genom vårt arbete med våra sinnen ges barnen möjlighet att bilda sina egna uppfattningar i utforskandet av omvärlden och genom Sapere och medvetna luncher erbjuds barnen en stund för samtal, berättande och lyssnande. Barnen tillägnar sig och nyanserar innebörden i begrepp genom att uppleva och sätta egna ord på sina tankar, associationer och erfarenheter vilket utvecklar både deras vokabulär och kommunikativa förmåga. Arbetet låter oss viktiggöra den egna uppfattningen och samtidigt väva in andras perspektiv och åsikter vilket framhäver olikheter som en tillgång i mötet med vår omvärld. Var och en har rätt till sin åsikt och uppfattning.

Förutom kopplingarna till vår läroplan vill vi även binda upp våra reflektioner kring vårt arbete till vad forskningen säger om våra sinnen.

Johan Lundström, doktor i experimentell psykologi vid Karolinska institutet, forskar i hur vi kan förstå hur alla våra sinnen samverkar. Det finns omfattande forskning kring sinnen var för sig, men inte mycket kring hur det går till när hjärnan bearbetar alla intryck som en helhet. Johan Lundström menar att om hjärnan inte byggde samman alla beståndsdelar från lukt, syn, känsel och hörsel så skulle smakupplevelser inte bli de samma och han har som mål med sin forskning att förstå hur hjärnan smälter samman intryck från flera sinnen, vilka delar som är inblandade och vad de har för funktion.

Luktsinnet är det enda som förnyas varje till var tredje månad och forskningsstudier visar att människan kan träna upp sitt luktsinne, något som till och med skapar fysiska förändringar i hjärnan. Den grå materian i hjärnbarken visar sig bli tjockare. Professor Mats J Olsson, även han verksam vid Karolinska institutet, menar att det finns en genetisk variation bland individers luktreceptorer, d.v.s. sinnesceller, och att vi alltså har mer eller mindre utvecklade luktsinnen. Genom att utsätta sig för olika dofter så är det möjligt att träna sig till ett bättre luktsinne enligt dessa forskare. På Karolinska institutets hemsida går det att läsa sig till att luktsinnet utvecklas succesivt. När vi föds har vi inte så mycket preferenser för lukter men det har vi däremot för smaker, framförallt sött och beskt. Dessa två smaker har eventuellt funktionen att få barnet att äta mer energirik mat, alltså söt mat, och för att undvika sådant som är giftigt, alltså beskt. Smaksinnet är till en viss grad medfött men även detta sinne har en inlärningsmekanism, precis som luktsinnet. Forskning visar att barnets smaksinne påverkas redan i livmodern (efter graviditetsvecka trettio), vilket gör att barnet gillar det som mamman tycker om att äta.

Professor Göran Lundborg vid Lunds universitet talade under forskningens dag 2007 om sinnenas samspel och den formbara hjärnan. Under sin presentation betonar han att alla våra sinnen samverkar gränsöverskridande. Han menar att handen är ett sinnesorgan precis som ögat eller örat och att beröringssinnet i handen är viktigt för hur vi förstår vår omvärld. Huden på fingertopparna består av olika typer av känselkroppar som reagerar på tryck,

vibration och dragning. Informationen går från handen via nervbanorna upp till hjärnans känselcentrum. Döva personer kan uppleva och urskilja musik genom exempelvis vibrationer från högtalare.

Genom att observera och mäta hjärnaktivitet vid olika stimulans av sinnen har forskarna sett att olika sinnesintryck och sinnesorgan aktiverar olika platser i hjärnan. Om ett sinne faller bort eller försämras kan ett annat sinne ta över dess funktion för att hjärnan är formbar och har en förmåga att anpassa sig. Mätningar av hjärnaktivitet visar att synintryck kan aktivera andra nervceller som egentligen är kopplade till ett annat sinne. Man menar till exempel att det är möjligt att få samma känsla av att se en spindel komma krypande som ifall spindeln faktiskt kröp på armen. I det fallet är det samma signaler som skickas till känselområdet i hjärnan från såväl syn som känsel.

Forskningen ger oss spännande ingångar för arbetet med Sapere. Arbetssättet blir ett verktyg för såväl barn som pedagoger att uppmärksamma våra sinnesupplevelser och använda dessa som en förstärkning i mötet med vår omvärld. Arbetet har uppmuntrat barnen att undersöka med alla sina sinnen och låta de olika sinnesintrycken samverka på ett gränsöverskridande vis såsom forskningen ovan lyfter. Genom att medvetet fokusera på hur de olika sinnen ger oss erfarenheter och väcker känslor och associationer av olika slag kan vi alltså utveckla våra sinnen.

Det nyfikna förhållningssättet och utforskandet med våra sinnen har erbjudit barnen att uppmärksamma sina upplevelser och sätta ord på dessa. Det skapas en tolerans och förståelse för var och ens personliga upplevelse och åsikt. Vi ser att arbetet har gjort barnen modiga i sitt förhållande till nya råvaror, de vågar smaka. Ett exempel på detta är då vi var i Slottsträdgården och träffade trädgårdsmästaren John Taylor. Under vårt besök erbjöds vi att smaka rabarber, fänkålsdill, sparris och vitlöksblad. Alla barn smakade med nyfikenhet allt som erbjöds.

Måltidspedagogiken och de relationer till råvaror som denna uppmärksammar har i sin tur lett till att måltiderna har fått ett högre värde. Genom att väcka nyfikenhet för lunchens olika beståndsdelar, råvaror och smaker ökar barnens lust att smaka, känna, lukta, lyssna och titta. Barnen börjar numera spontant att samtala och resonera kring matens olika egenskaper och sina sinnesupplevelser när vi sätter oss ner för att äta.

Arbetet med sinnen har gett ringar på vattnet för verksamheten i stort. I vårt temaarbete tog några barns undersökande en riktning mot att möta våren med hörseln genom att lyssna efter och uppmärksamma vårens olika ljud. Barnen har bland annat analyserat och gestaltat ljuden med hjälp av tecknande som fått visa hur olika ljud ser ut. Barnen har alltså överfört hörselns upplevelser med ett annat uttryckssätt än det verbala och reflekterat över hur de upplever att ett ljud ser ut.



Källor:

Algotsson, Stina & Öström Åsa (2011) *Sinnenas skafferi*. Måltidsakademiens Förlag i Grythyttan AB

Läroplanen för förkolan, *Lpfö98/16* (Skolverket 2016)

<https://www.wallenberg.com/kaw/forskning/ett-helhetsgrepp-om-vara-sinnen>

[http://www.med.lu.se/om\\_fakulteten/evenemang/forskningens\\_dag/tidigare\\_aar/forskning\\_ens\\_dag\\_2007/video/lundborg](http://www.med.lu.se/om_fakulteten/evenemang/forskningens_dag/tidigare_aar/forskning_ens_dag_2007/video/lundborg)

<http://ki.se/forskning/luften-sinnet-som-arbetar-i-tysthet>