

Idrott och hälsa - lekar i snön

Vad är snölekar?

Snölekar är roliga aktiviteter som vi kan göra när det snöar. Det är ett bra sätt att ha kul och röra på sig. När vi leker i snön får vi frisk luft och kan träffa våra kompisar. Snölekar kan vara allt från att åka pulka till att bygga snölyktor.

Det finns många olika lekar som vi kan spela i snön. Vissa lekar är traditionella, som snöbollskrig, medan andra är mer moderna. Oavsett vilken lek vi väljer, är det viktigt att ha roligt och vara säker. Snölekar är också ett bra sätt att träna kroppen och stärka musklerna.

Populära snölekar

En av de mest populära snölekarna är snöbollskrig. I snöbollskrig delar man upp sig i lag och kastar snöbollar på varandra. Det är viktigt att vara försiktig så att ingen skadar sig. Man kan också bygga skydd av snö för att gömma sig bakom.

En annan rolig lek är att åka pulka. Det är enkelt och alla kan vara med. Man kan åka ner för en backe och sedan gå upp igen för att åka ner på nytt. Att åka pulka ger oss fart och spänning. Kom ihåg att alltid åka på ett säkert ställe!

Bygga snöfigurer

Att bygga snöfigurer är en annan fantastisk aktivitet. Man kan göra snögubbar, snölyktor eller till och med snöslott. För att bygga en snögubbe rullar man stora snöbollar och staplar dem på varandra. Sedan kan man sätta dit en morot som näsa och använda stenar till ögon.

Det är kul att vara kreativ i snön. Man kan också måla snön med färg eller använda kvistar för att dekorera sina figurer. Att bygga snöfigurer är en bra aktivitet för att samarbeta med sina kompisar.

Säkerhet i snön

När vi leker i snön är det viktigt att tänka på säkerheten. Vi ska alltid se till att vi har rätt kläder på oss. Det betyder att vi ska ha varma kläder, mössa och vantar. Om vi fryser kan det bli svårt att leka.

Vi ska också vara försiktiga när vi leker. Om vi åker pulka, ska vi se till att

backen är säker och att det inte finns några hinder. Det är viktigt att vi leker på ett ställe där det är bra att vara, så att vi inte skadar oss.

Avslutning

Snölekar är en fantastisk del av vintern. De ger oss möjlighet att ha roligt och träffa vänner. Genom att leka i snön får vi också motion och frisk luft. Kom ihåg att alltid tänka på säkerhet när ni leker. Ta på er varma kläder och ha kul i snön!

Diskussionsfrågor

1. Vilken snölek tycker du är roligast? Varför?
2. Hur kan vi leka säkert i snön?
3. Vad tycker du är viktigast när vi leker tillsammans med kompisar i snön?

Såra ord

Definition eller förklaring

Snölekar Roliga aktiviteter man gör i snön.

Snöbollskrig En lek där man kastar snöbollar på varandra.

Pulka En liten släde man åker på i snön.

Snögubbe En figur gjord av snö som ser ut som en människa.

Säkerhet Att vara trygg och inte skada sig.

Tags: [Faktatext](#), [Okategoriserade](#)