



Inspirationsmaterial för högläsning på dagis

INNEHÅLL

Till läsaren	3
Stödfrågor för aktiverande högläsning	4
Smaka, sluka och frossa i böcker	6
Diskussionsfrågor och ordkonstövningar	8–21
Länktips	22
Bokpaket till daghem 2019	23
Förteckning över böckerna i bokpaketet	24

Arbetsgrupp: Jenny Langenskiöld, Tove Lindqvist, Heidi Lithén, Monica Martens-Seppelin, Tove Nylund, Maja Ottelin, Lotta Sanhaie, Katarina Wanamo

Texter: Maja Ottelin

© Sydkustens ordkonstskola 2019

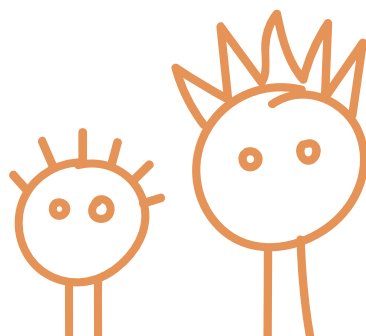
Tack till: Förbundet Hem och Skola, Barnvårdsföreningen i Finland, Sedmigradskys småbarnsskola, Förlaget M, Schildts & Söderströms förlag

Till läsaren

Det är bevisat att högläsning stärker barns språk, fantasiförmåga och emotionella färdigheter. Därför är det viktigt att jobba aktivt med läsning i daghemmen. Du som högläsare är i nyckelroll för att ge de små barnen meningsfulla och positiva läsupplevelser. Det här materialet ska fungera som stöd och inspiration för det arbetet på daghemmen men också i andra sammanhang.

Det finns många sätt att väcka intresse för böcker och läsning, vare sig man har en liten stund på sig eller siktar på ett projekt under en hel termin. Tänk på att också korta stunder på några minuter kan ge meningsfulla möten med böcker. En liten stund här och där kan skapa sug efter mera läsning. I den här handledningen finns därför tips på både korta och längre läsaktiviteter. Vi har tagit fram frågor och övningar kring sju nya barnböcker, men också allmänna tips kring högläsning och att locka småbarn till läsning.

I arbetsgruppen bakom det här materialet medverkar både ordkonstlärare och småbarnspedagoger och vi hoppas på inspirerande lässtunder och aktiviteter!



Stödfrågor för aktiverande högläsning

Aktiverande högläsning innebär att du som högläsare hjälper barnen att hänga med och hålla uppe intresset både före, under och efter läsningen. Det kan göras på många olika sätt med diskussion eller små aktiviteter. Välj att stanna upp för att granska bilderna noga, göra enklare rörelser eller ljud vid utvalda ställen, allt enligt barnens behov. Att reflektera och samtala om en bok gör att läsoplevelsen fastnar bättre i minnet, jämfört med att bara lyssna.

När barnen får stöd att förstå berättelsen och budskapet blir de mer engagerade i läsningen. Genom att använda samma samtalsfrågor metodiskt vid högläsning kommer barnen med tiden självmant sortera sina intryck och diskutera aktivt. Ju tydligare rutinen är, desto smidigare kommer ni in på engagerande samtal och kan fördjupa er i boken tillsammans. Rutinerna bidrar också till att skapa förväntning och iver.

Ordna tid för läsning. Det gäller både förberedd läsning med böcker som du bekantat dig noga med på förhand, men också spontan läsning då barnen själva väljer bok. Ha böckerna som en lekaktivitet man kan välja och ställ böckerna så att barnen kommer åt dem.

Frågor före ni läser

Väck intresse och förväntningar genom att bekanta er med bokens pärm.

Vad allt ser ni?

Vem tror ni är huvudperson i boken?

Vad tror ni boken handlar om?

Vem handlar den om?

Hurdan tror ni boken är? Rolig, spännande, kuslig, sorglig, allvarlig, knasig, tråkig...

Kan ni gissa vad boken heter?

Medan ni läser

Pausa på avgörande eller laddade ställen i berättelsen och fråga:

Vad tror ni figuren i boken tänker på?

Vad tror ni kommer att hända nu?

Vad hoppas ni ska hända nu?

Hur tror ni att det ska sluta?

Hitta också på specifika frågor för just den bok ni läser.

Ge utrymme för barnens spontana reaktioner och frågor.

Efter att ni läst

Vilket ställe tyckte ni mest om?

Vilket var det roligaste stället i boken? Det mest spännande? Det hemskaste?

Vem i boken skulle ni vilja vara? Vem liknar er själva? Vem skulle ni vilja träffa?

Finns det något ni undrar över?

Har någon läst boken förut? Upptäckte hen något nytt?

Påminner boken om något annat ni läst?

Har någon läst en liknande bok förut, kanske av samma författare eller illustratör?



Smaka, sluka och frossa i böcker

Det finns många sätt att närma sig böcker med små barn. Att lyssna på en högläst bok från pärm till pärm kräver koncentrationsförmåga och tålamod. Det är förmågor som barn kan träna på ända upp i skolåldern. En del barn är vana vid läsning hemma, men de som inte har vanan kan öva sig genom uppmuntran och medvetet arbete i daghemmet.

Här listar vi några olika sätt att bekanta sig med, läsa och fördjupa sig i böcker beroende på hur mycket tid man reserverar. Tänk på att ha både korta, mellanlånga och längre lässtunder under en vanlig vecka. Uppgifterna på det här uppslaget går att tillämpa på de allra flesta böcker medan de följande uppslagen har idéer till böckerna i daghemmets bokpaket 2019.

Du är en läsande förebild i den stund du plockar upp en bok. Det märks när du läser en bok du verkligen gillar och då kommer barnen att uppfatta läsning som något positivt. Alla gillar inte samma saker, men måna om att bredda smakpaletten för att utöka både din egen och barnens boksmak.

Mini – Smaka på bilder och text 15 minuter eller kortare

- Titta på pärmbilder och fundera vilken bok som verkar mest intressant.
- Ordna böcker enligt pärmarnas färg/favoritordning/vilken ni vill läsa först.
- Ställ fram flera böcker och läs upp titlarna i blandad ordning. Låt barnen gissa och kombinera titel med rätt bok.
- Gissa vilken bok jag tänker på? Ge ledtrådar om innehållet, namnet eller det som syns på pärmen.
- Läs första meningen i en bok och fantisera vad som kommer att hända.
- Läs i en diktbok.
- Tittläs en bilderbok utan att läsa texten.

Mellan – Läs en hel bok eller ett avsnitt 15–45 minuter

- Läs igenom en kort bok från början till slut med några aktiverande frågor.
- Läs en bok och skapa en ljudvärld till utvalda bilder/uppslag tillsammans.
- Läs en bok och hitta på ett annorlunda slut.
- Rita en egen pärm till boken ni läst.
- Öppna ett uppslag mitt i en bilderbok och hitta tillsammans på vad som händer just där. Senare kan man läsa boken för att ta reda på hur författaren tänkte.
- Läs några dikter kring ett tema. Gestalta dikterna med gester och rörelser tillsammans.

Mega – Läs en hel bok och fördjupa er i den

60 minuter, flera lästunder

- Fördjupa er i en bok eller ett urval av böcker och jobba med dem tematiskt under flera veckor.
- Utforska näromgivningen med böcker som jämförelsematerial.
- Läs flera böcker av samma författare och bjud in hen på besök.
- Gör en gemensam bok eller varsin egen inspirerad av det ni läst.
- Måla, rita, modellera eller skapa på andra konkreta sätt med inspiration i en bok ni läst.
- Dramatisera en bok ni tyckt mycket om och visa upp den för någon.

Säg hej!

TEXT: ANNIKA SANDELIN

BILD: LINDA BONDESTAM



Läs i smågrupper. Under en bokstund med 3–5 barn hinner alla komma till tals. Sträva efter att dela stora grupper om det låter sig göras. Det kan också vara guld värt att få ostörd läsro med ett enda barn tidigt på morgonen eller i slutet av dagen.

Mini

- När ni säger hej till figurerna i boken, med hurdan röst svarar de då?
- Hur känns det när man har tappat bort något som man tycker mycket om? Titta på djuren i boken och prova att göra en likadan min.
- Hur känns det att äntligen få tillbaka det som var borttappat? Titta på bilderna och prova att visa känslorna med ansiktet eller hela kroppen.
- Vem är barnet i boken som träffar alla djuren och är "världsbäst på att hitta"? Fundera och diskutera tillsammans.

Mellan

- Säg hej är en bok på rim. Hitta på ord som rimmar på era namn! Det kan vara ord som finns eller helt nya ord som ni hittar på själva.
- Hitta på nya rim som handlar om de olika djuren och varelserna i boken
- Vad tror ni har hänt med allt som tappats bort i boken? Titta på bilderna och fundera tillsammans.
- Vad kan man göra om man själv har tappat bort något viktigt?
- Vet någon vad man kan göra om man hittar en borttappad sak?

Mega

- Hitta på en saga tillsammans där ni säger hej till människor, djur och andra och figurer. Kanske sagan utspelar sig på dagis och området runtomkring.
- Har du någon gång tappat bort en viktig sak? Hur gick det till? Fick du någonsin tillbaka det som tappades bort? Gör en egen saga där barnen ritat bilderna och en vuxen skriver ner orden till berättelsen.
- Hurdana borttappade saker hittar ni på dagis? Leta ute på gården eller i dagisets hittelåda och ta reda på eller fantisera vem som saknar ett hårband, ett mjukisdjur, en vante, strumpa eller papperslapp. Fotografera och låt bilderna illustrera en egen saga som ni gör tillsammans.

Kaninen gillar

TEXT & BILD: KAROLIINA PERTAMO



Det finns flera bra sätt att tillägna sig böcker och litteratur. Det kan börja med små doser där man smakar på bild och text en liten stund eller utformas till ett längre temaarbete kring böcker. Värdesätt både de korta och långa bokstunderna för att odla barnens läsintresse.

Mini

- Känner ni till djuren i boken? Vem har sett en kanin, igelkott, mus, uggla eller fjärl i naturen?
- Varför gillar djuren de olika sakerna?
- Djuren gillar utflykter tillsammans. Hurdana utflykter gör ni tillsammans och vad är det bästa med dem?

Mellan

- Samla rekvisita eller ta fram egna bildkort som föreställer de saker djuren i boken gillar. Låt barnen peka ut vad de olika djuren tycker om.
- Använd bildkort som föreställer de saker djuren i boken gillar. Låt barnen sortera dem i kategorier enligt till exempel färg, form och smaker.
- Vilka saker gillar ni? Sitt i ring och låt barnen berätta vad de gillar och sedan ge ordet vidare till kompiserna bredvid, på samma sätt som i boken. Använd gärna egna bildkort eller rekvisita som stöd.

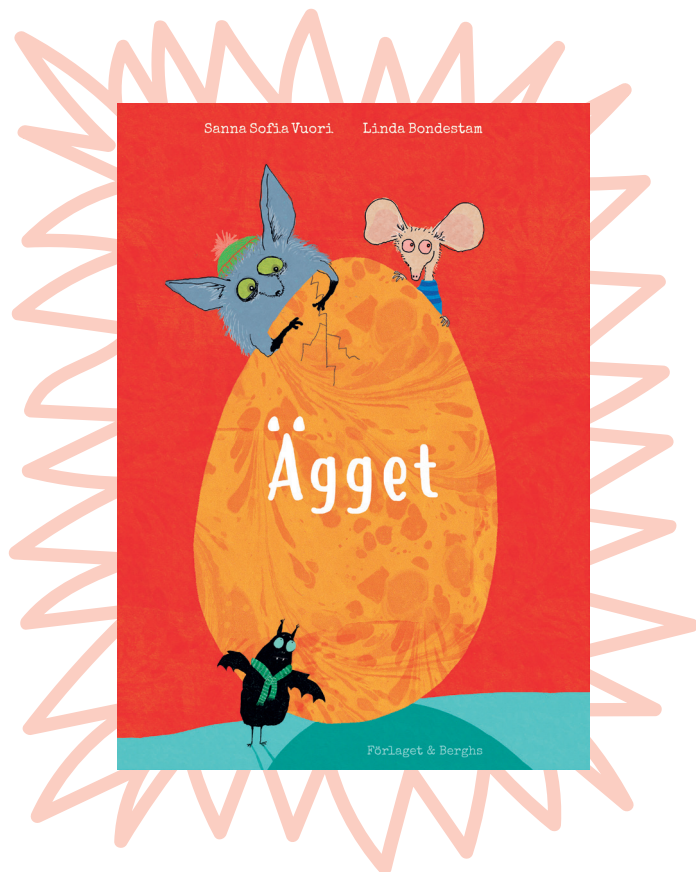
Mega

- Gör en bok som heter "Vi gillar" där alla barn i gruppen skapar varsitt uppslag. Om ni har flera avdelningar får varje grupp göra egna böcker att läsa och visa upp för varandra.
- Gör en utflykt tillsammans. Vad kan ni se, höra, dofta och smaka?
- Utforska olika sinnesintryck som nämns i boken. Använd rekvisita inomhus eller gå ut och känn efter:
 - Hur **känns** molntussar, mjuk mossa, lätta vindar, solens värme?
 - Hur **smakar** smultron, knapriga nötter, plommon, blåbär?
 - Hur **låter** ugglor, gräshoppor, konserter, lätta vindar?
 - Hur **doftar** maskrosor, mossa, nötter, plommon, bär?
- Fortsätt efter de föregående tipsen och skriv ner alla barnens intryck. Använd orden och gör dikter om mjuk och blöt mossa eller fluffiga flygande molntussar.

Ägget

TEXT: SANNA SOFIA VUORI

BILD: LINDA BONDESTAM



Välj böcker som är aktuella och angelägna. Leta upp böcker som olika barn i gruppen kan spegla sig i till exempel gällande familjeliv, hudfärger, funktionsvariationer och livsvillkor. Om en bok utmanar din egen smak eller uppfattning, fundera på varför.

Mini

- Vad är ett ägg egentligen?
- Vilka djur brukar kläckas ur ägg? Vilka djur växer i magen?
- Vad kan det finnas inuti ett ägg?
- Härma de olika djuren som har kläckts på drömbilden mot slutet av boken. Hitta på vad som kommer ut ur de andra okläckta äggen och hur det låter då.

Mellan

- Hur har ägget hamnat på gården? Titta på bilderna för att hitta ledtrådar och fundera tillsammans.
- Hur låter det i de olika hemmen som vi ser i boken? Vilka är tysta, vilka stimmiga? Vilka är lugna och vilka hem har mycket liv och rörelse?
- Hurdana familjemedlemmar känner ni till? Vilka finns med i boken?
- Hur tror ni det känns att bo i de olika familjerna? Titta på ett uppslag i taget och fundera tillsammans.
- Finns det familjer i boken som liknar era egna?
- Låt alla rita en bild på sig och hela sin familj.

Mega

- Maud säger i boken att "Ägg måste ha det varmt och tryggt och säkert *något annat också*". Vad kan det vara för något? Vad behöver man för att ha det bra när man är liten?
- Hur känns det att bo i ett ägg? Gör ett "bo" av filtar och kuddar att krypa in i och titta sedan fram med ett ljud. Låt alla turas om.
- Lek att ni tar hand om varsitt ägg. Samla ihop en mängd ägg i papper, trä, plast eller annat material och låt barnen ta hand om dem. Gör ett bo, sjung och gosa med ägget. Ifall ägget går att öppna kan ni ha en kläckningsfest och se vad som finns inuti! Det kan vara en godsak, leksak eller en liten teckning.
- Tänk om det skulle dyka upp ett ägg på dagis! Hur skulle ni ta hand om det? Hitta på en berättelse som den vuxna skriver ner.
- Titta på uppslaget där musen Brie drömmer och fantisera olika varelser som kan kläckas ur ägg. Gör en stor bild tillsammans där ni fantiserar olika figurer som kläcks. Skriv små berättelser om dem.
- Samla ihop allas mjukisdjur och hitta på hurdana familjer de kan bilda tillsammans. Tänk på att bara fantasin sätter gränser!

Kort från farmor flyttfågel

TEXT & BILD: ANNA HÄRMÄLÄ



Såra ord blir nya ord. Om en bok har för många obekanta ord som måste förklaras blir det svårt att hänga med. Men den som lyssnar behöver heller inte förstå vartenda ord för att uppfatta helheten. Tänk på det här när du bedömer om en bok passar din barngrupp.

Mini

- Titta på en bild i taget och fundera vad ni helst skulle vilja göra på det stället
- Korten är fyllda av detaljer. Titta på bilderna och hitta på små berättelser om det ni upptäcker.
- Om du kunde flyga som en fågel, vart skulle du resa då?
- Har ni fått kort någon gång?

Mellan

- Farmor flyttfågel lär sig hälsningsord på olika språk när hon reser. Vilka språk talar man i era hem? Vilka andra språk känner ni till?
- Fundera på hur man lär sig nya språk och nya ord. Hur många nya ord hittar ni i farmors kort på svenska och på andra språk?
- Hur ska man göra om man vill resa långt? Eller om man vill resa mindre långt bort? Fundera tillsammans hur långa resor man kan göra på en dagisdag.
- Farmor flyttfågel öppnar en resebyrå som kör buss i Finland. Vad skulle ni visa för resenärerna om de skulle besöka er hemort?

Mega

- Jobba med ett land i taget bland dem som fågelfarmmodern i boken besöker. Smaka på mat och dofta på kryddor, titta på foton, bekanta er med böcker, musik och sånger från det landet. Ta reda på hur språket låter.
- Om farmor hälsade på hos er, vad skulle hon uppleva då? Hitta på hur kortet skulle se ut och vad hon skulle skriva.
- Vem vill ni skicka kort till? Rita eller fotografera och be de vuxna skriva ner hälsningen. När ni har skrivit hälsningen får ni ta reda på vad man gör så att kortet kommer fram. Lista ut saker som mottagarens namn, adress och postnummer. Skriv kort till biblioteket, till författaren Anna Härmälä, till ett annat dagis eller till den närmaste skolan till exempel.
- Hitta på ett eget land som farmor kan besöka. Tänk på naturen och vädret, sevärdheter, mat och saker man kan göra där. Rita ett kort och skriv ner viktiga saker om ditt påhittade land.

Rut flyttar ut

TEXT & BILD: OLA OCH EVALOTTA BELIN



Lästeknik. Sitt så att du kan hålla ögonkontakt med dem du läser för. Läs tydligt, högt och tillräckligt långsamt. Använd röst och minspråk mångsidigt för att göra berättelsen tydlig och levande.

Mini

- Titta på bokens pärm. Gissa vad boken kommer att handla om.
- Titta på uppslaget där Rut blir arg och säger att hon tänker flytta ut. Skulle ni flytta ut för en sådan saks skull? Borde Ruts pappa ha gått till butiken i stället för att servera gröt?
- Rut är nästan alltid glad. Men ibland blir hon arg, eller till och med jättearg. Diskutera ert humör. När är ni glada? Arga? Jättearga?
- Rut gillar marmeladlördagar, för då får man äta marmeladmackor. Vad är er bästa frukost? Brukar ni ha marmeladmåndagar på dagis? Eller tortillatisdagar? Fruktfredagar?
- Titta på uppslaget där Rut sågar i husets yttervägg. På högsta våningen står en person och tittar på sågen. Vad tror ni att personen tänker?

Mellan

- Samla många olika saker i en hög. Diskutera vilka av sakerna ni skulle ta med er om ni skulle flytta. Berätta vad ni skulle göra med sakerna om ni skulle bo i en koja.
- Titta på uppslaget där Rut bär massor av saker. Vad tror ni att hon ska göra med de olika sakerna? Vilken sak kommer hon att behöva mest? Vilken sak tror ni inte att hon kommer att få användning för?
- Titta på de olika minerna Rut har i boken. Vad kallas dessa ansiktsuttryck? Har ni kort med ansiktsuttryck och känslor på dagis kan ni jämföra dem med boken.
- Tycker ni att berättelsen om Rut slutar lyckligt eller sorgligt? Fundera tillsammans och diskutera.
- På det sista uppslaget i boken ser pappa väldigt förvånad ut. Rut meddelar att hon vill flytta hem igen. Hur tror ni att berättelsen fortsätter? Och varför tror ni brandkåren har kommit?

Mega

- Vad behövs för ett hem? Tak? Golv? Väggar? Mat? Människor? Vad är viktigast och varför?
- Rita och bygg egna kojor. Vad behövs för en riktigt bra koja?
- Berätta sagor om någon som flyttar. Ni kan hitta på egna huvudpersoner eller använda dockor eller mjukisar som finns på dagis. Hitta på varför huvudpersonen bestämmer sig för att flytta och vart den flyttar. Hur går det sedan?

VROOOM!

TEXT & BILD: ANTTI OLLIKAINEN



Övning ger färdighet. Att sitta och lyssna uppmärksamt en längre stund är något barn behöver öva på. Med tiden får de flesta barn förmågan att ta till sig och njuta av högläsningen. Kom ihåg att måttet på en bra bok eller bra läsare inte är att alla barn sitter tysta som ljus från första sidan till sista punkt.

Mini

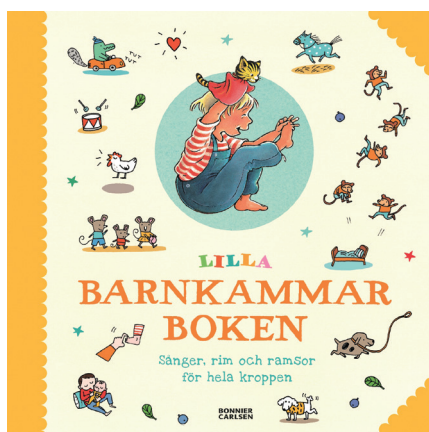
- Titta och fundera på vad robotarna Bing och Bang grejar med på de olika sidorna i boken. Låt barnen gissa vad det är robotarna bygger.
- Vad skulle robotarna berätta om de kunde tala människornas språk?
- Var tror ni att rymdraketerna kommer att landa? Hur länge pågår resan dit?

Mellan

- Bokens berättelse bygger endast på bilderna och på ljudhärmande ord. Låt barnen titta och berätta vad som händer med egna ord.
- Härma robotarnas ljud och hitta på en rörelse för varje sida.
- Vilka maskiner och farkoster känner ni till? Varifrån kommer egentligen cyklar, bilar, bussar, tåg och rymdraketer? Hur länge tar det att bygga ihop och vad behövs?
- Bygg en egen "levande maskin" tillsammans med kroppen så att var och en är en rörlig del av maskinen. Låt alla delar ha små ljud. En i gruppen får trycka igång maskinen och förklara hur den fungerar.
- Undersök tillsammans om det finns verktyg på daghemmet som barn får använda eller träna på att använda tryggt tillsammans med de vuxna. Vad skulle ni bygga då?

Mega

- Rita, planera och bygg en egen farkost med byggklossar eller lego. Hitta också på vem som styr och vart resan leder. Gör egna berättelser och fotografera illustrationer till. Spela in ljudeffekter.
- Lyssna efter olika ljud på ert dagis. Dunk, pang, bom-bom, tick-tack, smask, snark, knack-knack, surrrrr... Lista så många ljud ni kan och välj några som ni tar med i en egen saga. Gör en egen bok där varje sida har ett eget ljud och illustrera med foton eller teckningar.
- I boken klarar två robotar av att bygga en raket ihop, men i verkligheten behövs många som hjälps åt. Vilka saker är roligast att göra många tillsammans och vilka klarar man av två och två?
- En robot kan göra nästan vad som helst om du ger den en tydlig uppgift. Använd en BeeBot-programmeringsleksak och återskapa bygguppdraget i boken på ett utfält.



Lilla barnkammaren boken: Rim, rämsor och sönger

Böcker med rim, rämsor och sönger är bra "stapelvara" att använda som stöd för språkträning. Aktivera hela kroppen i små och stora rörelser för att förstärka rytmen och rimmen när ni rämsar tillsammans och läser sönger. Du hittar en länklista med tips på utförliga handledningar kring småbarnsordkonst och poesilängst bak i materialet.

Tips på nyare söngböcker:

Rassel prassel strössel av Hanna Lundström & Maija Hurme, 2019

Rassel prassel promenad av Hanna Lundström & Maija Hurme, 2017

Rassel prassel puss av Hanna Lundström & Maija Hurme, 2015

Om jag fötts till groda av Annika Sandelin & Karoliina Pertamo, 2019

Rättan Bettan och masken Baudelaire av Annika Sandelin & Karoliina Pertamo, 2013

Halsen rapar hjärtat slå – rim för 0–100 år av Emma och Lisen Adbåge, 2016

Använd böcker som redskap för:

lek och fantasi

språkträning

kunskap och fakta

socioemotionell
utveckling

kultur- och konstupplevelser

reflektion och
kritiskt tänkande

delade upplevelser
och samhörighet

eget skapande

att lära sig om och
värdesätta olikheter

att bygga gemensam
värdegrund

Mera tips kring läsning och språkstimulans

En kvart om dagen på dagis är en metod som sprids via Förbundet Hem och Skola. Medlemsföreningar kan beställa det tryckta materialet gratis, men det finns också att ladda ner.

<https://www.hemochskola.fi/dagis/en-kvart-om-dagen-pa-dagis/>

Bokgävor till förskolan är en satsning hos Kulturrådet i Sverige. Deras handledning kring högläsning med barn under skolåldern kan laddas ner gratis. Varje höst ger Kulturrådet också ut Barn- och ungdomsbokkatalogen som delas ut på flera bibliotek även i Finland.

<https://www.kulturradet.se/i-fokus/lasframjande/bokgavor-i-forskolan/>

Läs för barnet är Läscentrums projekt som riktar sig till småbarnsfamiljer via rådgivningen. Finlands nationella Läscentrum bjuder under åren 2019-2021 varje nyfödd och treåring på en bokgåva och delar information och material om läsning på sin hemsida både till familjer och professionella.

<https://luelapselle.fi/sv>

Materialbank för språklek är Folkhälsans egen tipsbank. Där finns bildkort att skriva ut med teman som kroppsdelar, färger, smaker, djur. I materialbanken ges också tips för att göra sagolådor kring ett urval klassiska barnböcker.

<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sprak/>

Babyposi och rimlek hör till de program som Sydkustens ordkonstskola erbjuder för barnfamiljer och grupper i södra Finland. Verksamheten stärker barns fantasi med språkglädjen i fokus. Hemsidan tipsar om aktuellt program för barn och kurser och material till pedagoger.

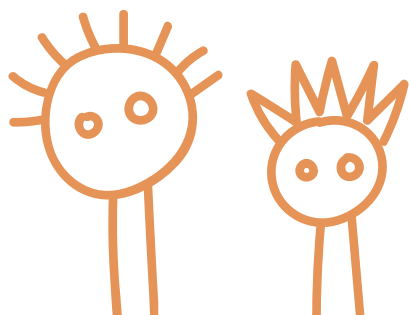
www.ordkonst.fi

Bokpaket till daghem 2019

Hösten 2019 får 200 daghem i Svenskfinland ett paket med sju nya barnböcker och den här handledningen med samtalsfrågor, uppgifter och allmänna tips kring högläsning.

Målet är att uppmuntra barnens intresse för litteratur genom metodiskt arbete med böcker och högläsning på daghemmen. Tack vare böckerna får barnen uppleva konst och kultur på daghemmet. Genom uppmuntran och handledning kan läsoplevelsena så frön till nya lekar, egna konstverk och fortsatta berättelser.

Bokpaketet har tonvikt på finlandssvenska författare och illustratörer och är framtaget av Sydkustens ordkonstskola med understöd från Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.



De här böckerna ingår i Ordkonstskolans
bokpaket till daghem år 2019

Säg hej!

Annika Sandelin & Linda Bondestam

Kaninen gillar

Karoliina Pertamo

Ägget

Sanna Sofia Vuori & Linda Bondestam

Kort från farmor flyttfågel

Anna Härmälä

Rut flyttar ut

Ola och Evalotta Belin

VROOOM!

Text & Bild: Antti Ollikainen

Lilla barnkammarboken: sånger, rim och ramsor för hela kroppen

Samlingsvolym