

Aktywność umysłowa

1. Słuchanie opowiadania „Wrażenia i uczucia”

Maciej Bennewicz

– Co się stało? – spytał wujek Alfred.

– Na klatce schodowej zgasło światło – odpowiedziała babcia. – Adaś bardzo się przestraszył, ponieważ nie mogliśmy znaleźć włącznika. Najpierw upadła mi siatka z zakupami, potem Dragon się wyrwał i pobiegł na parter. W końcu torebka i jej cała zawartość wraz z kluczami wysypała się na schody. Zdaje się, że w tym całym zamieszaniu Ada też się nieźle wystraszyła. Wujek spojrział najpierw na Adama, a potem na Adę. Raz jeszcze na Adama i znów na Adę. Rzeczywiście oboje mieli nietęgą miny. Adam spoglądał na czubki butów, jakby zauważył tam coś bardzo ciekawego. Ada natomiast wierciła się niespokojnie, oblizując łyżeczkę po jogurcie, którą oblizwała już sto razy.

– Nie lubię ciemności – stwierdził Adam po chwili.

– Ja też nie lubię – zawtórowała mu Ada.

– Co takiego jest w ciemności, że jej nie lubicie? – spytał wujek Alfred.

– Nie lubię ciemności, bo wtedy nic nie widać – stwierdził Adaś po długiej chwili milczenia.

– A ty, dlaczego nie lubisz ciemności? – Wujek zwrócił się do Ady.

– Bo nic nie widać, tak jak powiedział Adam. A oprócz tego w ciemności jest pełno strachów.

– Strachów? – zdziwił się Alfred.

– No tak – odpowiedziała Ada. – Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne lica.

– No proszę – ucieszył się wujek. – Ada potrafi układać wierszyki: „Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne lica”. I kiedy wujek rytmicznie wyrecytował wierszyk Ady, strojąc przy tym głupie miny, wszyscy parsknęli śmiechem.

– W takim razie nie ma innego wyjścia, musimy zrobić bardzo ważny eksperyment – zarządził Alfred.

Po chwili na środku salonu stało sześć krzeseł, szczelnie opatulonych czterema kocami w taki sposób, że powstał długi i ciemny tunel. Wujek ze swojego plecaka wyjął latarkę i powiedział:

– W tunelu, który zbudowaliśmy z koców, jest ciemno, prawda? – Wszyscy wraz z babcią przytaknęli głowami. Wujek kontynuował: – Ale w salonie jest jasno. Jak powstała ciemność?

– Z koców? – spytała Ada.

– Z krzeseł? – dodał Adam.

– Oczywiście, ciemność powstała z koców i krzeseł. Sami zrobiliśmy ciemny korytarz! – zakrzyknął Alfred, zapalił latarkę i dał nura do tunelu. Po chwili był po drugiej stronie salonu, uśmiechnięty wymachiwał włączoną latarką. – Kto następny da nura w ciemność? Oczywiście należy mieć zapaloną latarkę!

Ada podbiegła do Alfreda i podobnie jak on przed momentem zanurkowała pod kocami. Po chwili była po drugiej stronie salonu, szczęśliwa i dumna. Eksperyment powtórzyła babcia, za nią pies Dragon i na końcu, trochę się ociągając – Adam.

– W takim razie czas na drugi eksperyment: przejście przez tunel z latarką w ręce, ale wyłączoną. W każdej chwili można ją włączyć i ciemność zniknie. Można jednak przejść ciemny przesmyk bez włączania latarki. Na końcu i tak jest jasno. Po chwili wszyscy odważnie zaliczyli nowy eksperyment. Trzecia próba była najtrudniejsza: przejście przez tunel bez latarki. Wujek Alfred wymyślił jednak jeszcze coś dziwniejszego. Gdy Ada jako druga przechodziła przez tunel na czworakach w całkowitej ciemności i to bez latarki, wujek zerwał środkowy koc i zakrzyknął:

– Ta dam! Stała się jasność!

– Już wiem – zawołał Adam. Ciemność to nie tylko koce i krzesła. Ciemność to brak światła. W ciemności wszystko jest takie samo, tylko brakuje światła. Kocami odgradziliśmy się od światła w pokoju!

– W takim razie czego się bałeś? – spytał wujek.

– W takim razie bałem się tego, czego nie widziałem.

– A ja bałam się tego, co sobie wyobrażałam – stwierdziła Ada.

– Stąd powiedzenie, że strach ma wielkie oczy, gdyż oczy robią się szerokie, gdy sobie wyobrażamy coś okropnego albo gdy nie znamy prawdy – powiedziała babcia.

– Co w takim razie robić w przyszłości, gdy się czegoś boimy? – spytał wujek.

– Nosić latarkę? – zastanawiał się Adam, drapiąc się po głowie.

– A może ciągle zrywać koce, żeby nie było ciemno – stwierdziła Ada, lecz po chwili dodała: – Ale tak się nie da. Koce to był eksperyment, a normalnie jest ciemno i już, strasznie i tyle.

– Już wiem – ucieszył się Adam – kiedy przychodzi strach, warto spytać kogoś dorosłego, co się stało.

– Znakomicie – przytaknął wujek.

– Można też spytać czy to, czego się boimy, na pewno jest groźne, czy tylko tak nam się wydaje? – uzupełniła Ada.

– Racja – ucieszył się wujek.

– Wujku, a jak coś jest takie nie wiadomo jakie i bardzo trudno o tym opowiedzieć, bo nie wiadomo, co to jest, to co wtedy? – spytał Adam.

– W takim razie kolejny eksperyment przed nami. Nauczymy się, co robić, gdy coś jest nie wiadomo jakie.

Wujek i babcia na chwilę zniknęli i kiedy znowu pojawili się w pokoju, oboje mieli pomalowane twarze.

– Co czujesz, kiedy teraz na mnie patrzysz? – spytał wujek i dotknął palcem serduszka Ady.

– Jest mi trochę jakby smutno – odpowiedziała niepewnie.

– I robi się jakby szaro i troszkę groźnie – dodał Adam. – Wyglądasz, wujku, jak ktoś zupełnie inny. Zawsze jesteś taki wesoły, a teraz wydajesz się poważny. Trochę jak wampir z filmów albo niebezpieczny złodziej.

– W takim razie opiszcie dokładnie, co widać na mojej twarzy – powiedział Alfred.

– Masz ciemno umalowane oczy i spuszczone kąciki ust – odpowiedziała Ada.

– Na czole masz ciemną zmarszczkę i zrobiłeś takie bardzo poważne oczy, jakbyś się złościł albo raczej zmartwił – uzupełnił Adam.

Wujek zrobił sobie zdjęcie telefonem i stał makijaż.

– Znakomicie – stwierdził. – Moja twarz wyrażała smutek i żal. Można również powiedzieć, że widać było powagę, skupienie, zmartwienie, a nawet trochę grozy. Uczucia ludzi doskonale widać na ich twarzach. Wystarczy przez moment się przypatrzeć, a potem zapytać siebie samego: co czuję? Wtedy najczęściej ani trochę się nie mylimy. Odpowiedź przychodzi sama. Wystarczy opisać słowami to, co się czuje, gdy patrzy się na twarz drugiego człowieka, i już wiadomo, jakie uczucia w nas budzi oraz jakie przekazuje. Użyliśmy z babcią farb i kosmetyków, żeby podkreślić

rysy twarzy i uczucia, lecz na co dzień i bez tego widać, co wyrażają twarze ludzi dorosłych i dzieci. Wystarczy uważnie się przyjrzeć. A teraz kolej na babcię. Opiszcie, co czujecie, gdy na nią patrzycie.

– Ja czuję zdziwienie i jakby babcia troszeczkę się wygłupiała. – Ada przekrzywiła główkę, uważnie przyglądając się twarzy babci.

– Czuję, że babcia zaraz powie coś śmiesznego – stwierdził Adam. – I jeszcze, że za chwilę zacznie skakać albo wariować po całym mieszkaniu.

– Świetnie – ucieszyła się babcia. – Moja mina wyrażała rozbawienie, wesołość, może trochę szaleństwa, ochotę do zabawy i płatania figli.

– Super – pochwalił spostrzegawczość dzieci wujek. – I tym razem opiszcie, co widać na twarzy babci – zachęcił.

– Jedna brew babci jest podniesiona, a druga trochę w bok, usta są wymalowane do góry. – Adam starał się precyzyjnie opisać minę babci. – Policzki są różowe, a włosy trochę rozwichrzone – dodał.

– Oprócz tego babcia kilka razy zamrugła i zrobiła taką minę, jakby miała ochotę opowiedzieć dowcip – stwierdziła Ada.

– Nauczyliście się opisywać i wyrażać uczucia, brawo – powiedział Alfred.

Zabawa trwała do późnego wieczoru. W końcu role się odwróciły i tym razem Ada i Adam zaczęli – z pomocą mamy Adama – malować twarze, by uwydatnić różne emocje. Babcia, wujek, a potem również mama Ady zgadywali, co wyrażają kolejne miny i makijaże. Były tam przyjemne uczucia, takie jak: radość, podekscytowanie i duma, oraz te nieprzyjemne, na przykład: złość, rozdrażnienie i obraza. Pod koniec pojawiły się nawet bardzo trudne, jak: tajemniczość, zdziwienie i zmęczenie. Dzieci na zmianę z dorosłymi pokazywały kolejne uczucia, wyrażając je makijażem, odpowiednimi minami, ruchami i całym ciałem. Tym sposobem wymyślili nowe kalambury. Zamiast zgadywania filmów lub znanych postaci odgadywali uczucia. Wujek stwierdził, że wszyscy na co dzień gramy w podobne kalambury, bo przecież wystarczy chwila uwagi, by dostrzec, że koleżance jest smutno, że komuś wyrządziliśmy przykrość głupim żartem lub szturchaniem albo że kolega jest dumny, że wykonał zadanie. Widać, że inny kolega potrzebuje pomocy, a jeszcze inny – świętego spokoju, bo źle się czuje. Wystarczy uważnie się przyglądać koleżankom i kolegom, mamie i tacie, znajomym i krewnym, by poczuć, co z tego przyglądania wynika, jakie pojawia się uczucie. I już wiadomo!

Strach ma wielkie oczy,
Więc z latarką warto skoczyć
Prosto w paszczę ciemnej dziury,
Żeby dostrzec, że kot bury.
W kącie zdawał się potworem,
Co ma ślepiec niby zmora.
A tymczasem mała kicia
Łapką bierze się do mycia.
Bo ma pyszczek oprószony
Okrucami żółtej słomy.

Po wysłuchaniu opowiadania warto porozmawiać z dzieckiem na temat jego treści: Jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach? W jaki sposób wujek Alfred pokazał dzieciom, że najbardziej boimy się tego czego nie znamy? Czy miał rację? Jak babcia i wujek Alfred pokazali dzieciom, co zrobić, gdy nie wiemy, jak się czują osoby, z którymi przebywamy? Jak wyglądają osoby wesołe? Jaki wyraz twarzy mają najczęściej osoby smutne?

Można zachęcić dziecko do namalowania lub narysowania osoby smutnej i wesołej. Zachęcamy do zabaw z dzieckiem w naśladowanie różnych min albo do zabawy z kostką:

Jeśli wypadnie:

To:



Podaj jedną rzecz, która sprawia, że czujesz radość.



Podaj jedną rzecz, która sprawia, że czujesz smutek.



Podaj jedną rzecz, która sprawia, że czujesz strach.



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy się boisz (1 przykład).



Powiedz, co możesz zrobić, kiedy coś cię smuci (1 przykład).



Podaj jedną rzecz, która sprawia, że się złościsz.



www.smallsteps.pl

POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPowiedNIMI EMOTIKONAMI.



EZECKIEMBATZ.BLOGSPOT.COM

2. „Czarna jama”- wiersz J. Papuzińskiej

Nie wie tata ani mama,
że jest w domu czarna jama...
Czarna, czarna, czarna dziura
bardzo straszna i ponura.
Gdy w pokoju jestem sam
lub gdy w nocy się obudzę,
to się boję spojrzeć tam.
Tam jest chyba mokro, ślisko,
jakby przeszło ślimaczysko...
Musi żyć tam wstrętne zwierzę,
co ma skołtunione pierze,
i do łóżka mi się wepchnie!
To jest gęba rozdziawiona,
wilczym zębem obrębiona,
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie
i ta gęba się zatrzaśnie...
Ła!
Ojej, tato, ojej, mamu,
uratujcie mnie przed jamą!
Nie zamykaj, mamu, drzwi,
bo jest bardzo straszno mi.
A w dodatku
w tamtej jamie
coś tak jakby mruga na mnie,
że mam przyjść...

Może tkwi tam mała bieda,
która rady sobie nie da?
Którą trzeba poratować?
Może leżą skarby skrzacie?
Więc podczołgam się jak kot.
Ja – odważny, ja – zuchwalec
wetknę w jamę jeden palec.
I wetknąłem aż po gardło,
ale nic mnie nie pożało.
Więc za palcem wlałem cały.
Wlałem cały!
No i już.
Jaki tu mięciutki kurz.
Chyba będę miał tu dom.
Chyba to jest pyszna nora,
nie za duża, lecz dość spora.
Latareczkę małą mam.
Nie ma w domu żadnych jam!

Rozmowa rodzica z dzieckiem na temat treści wiersza: czego boi się bohater wiersza? Co to jest „lęk?” Czy to dobrze czy źle się bać? Jakie są sposoby poradzenia sobie z lękiem przed nieznanym? Czym jest „czarna jama” w wierszu? Dlaczego ciemność budzi w nas lęk?

Zabawa „Co widzisz w ciemności?”- Rodzic proponuje by dziecko schowało głowę pod kocem lub chustą i doświadczyło ciemności. W zabawie uczestniczy dziecko, które tego chce. Rodzic zachęca, ale jeżeli dziecko czuje lęk, może nie skorzystać z propozycji. Po zabawie dziecko dzieli się wrażeniami na temat tego co widziało w ciemności.

3. „Jestem przedszkolakiem, mówię co czuję”

Dzieci rozwiązują zagadki:

Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-
Rączki wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskierki się zapalają,
Wszystkie ząbki usta odkrywają.

Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,
Trzęsie nami śmiało
I paraliżuje całe ciało.

Usta jak podkówka odwrócona,
Często łezka w oku zakręcona.
Wygląd twarzy tej dziewczyny
Jakby najadła się cytryny.

Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nóżką i rączką grozi wkóło.

Następnie udajemy się w Podróż samolotem do krainy uczuć.

Dzieci wraz z rodzicami wyruszają na wycieczkę do tajemniczej krainy. Wsiadają do samolotu i lecą naśladując ruchy. Wszyscy docierają do **RADOSNEJ KRAINY**. Jest tutaj piękna pogoda, świeci słońce, widać kolory (uczestnicy ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję). Następnie wsiadają do samolotu i lecą dalej. Nagle robi się ciemno, słońce przestaje świecić a świat jest szary i bury. Docieramy do **SMUTNEJ KRAINY**. Mieszkańcy tej krainy stale chodzą smutni, nic im się nie chce robić, siedzą, leżą.... (uczestnicy ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję).

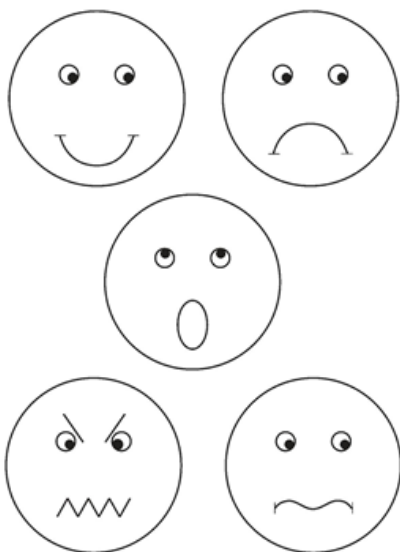
Prowadzący pyta: czy smutek jest nam potrzebny? A co możemy zrobić, żeby poprawić sobie humor, kiedy jesteśmy smutni?

Podróż cz.2 – Wsiadamy do samolotu i lecimy dalej. Nagle w oddali słychać błyskawice, niebo w pewnym momencie aż robi się czerwone. Dotarliśmy do **KRAINY ZŁOŚCI**. Ludzie w tej krainie tupią nogami, obrażają się, zaciskają pięści. Często się kłóca, nie potrafią współpracować, nie potrafią się razem bawić. Mają groźne miny (uczestnicy

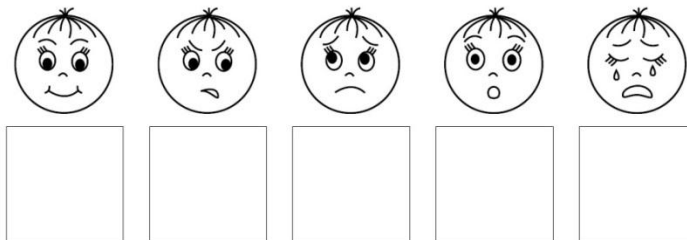
ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję). Czy czujecie się czasem źli? Czy możemy czuć złość? Złość jest przykra, nikt jej nie lubi, każdy się jej boi dlatego trzeba spokojnie tą złość uspokoić. Macie jakiś pomysł?

W jakiej krainie było wam najlepiej? Dlaczego?

Jak upłynął Ci dzisiejszy dzień? Byłeś wesoły, smutny, a może coś Cię dzisiaj zdziwiło? Pokoloruj buźkę, która odpowiada Twojemu obecnemu nastrojowi.



Polecenie: Nazwij po kolei emocje, jakie widzisz na obrazkach. Wytnij buźki z dolnej części karty i przyklej w pustych polach tak, aby te same buźki były ułożone jedna pod drugą.



Formy i obrazy zostały opracowane przez zespół pedagogów z Centrum Edukacji i Terapii Rodzinnej w Warszawie. Wydrukuj i wykorzystaj w swojej pracy. Wszystkie prawa zastrzeżone.

„CO SIĘ KRZYWI W SERCU NA DNIEM? MALUCH W SZYBKIM UCZUCIU ODGADNIŃ!”
— Zabawa „Drogią twarzą!”

4. Zabawa matematyczna- Gra Co myślę? Co czuję? Co robię?

PRZYGOTUJ:

- wydrukowaną planszę,
- wydrukowane i pocięte kartoniki,
- tyle pionków, ilu jest graczy

CEL GRY:

celem gry jest jak najszybsze dotarcie od pola startu „BANG”, rozpoczynającego grę, do pola kończącego grę z napisem „META”.

PRZYGOTOWANIE DO GRY: Pomoce do gry znajdują się w załącznikach

1. Rozłóż planszę na stole.
2. Ułóż karty w stos w taki sposób, by nie było widać napisów na wierzchu.
3. Pozwól każdemu z graczy wybrać po jednym pionku.

ROZPOCZĘCIE GRY:

1. Uczestnicy gry ustawiają swoje pionki na planszy, na polu z napisem „BANG”.
2. Rozpoczyna najmłodszy gracz. Kolejna osoba wyznaczana jest zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.
3. Gracz podnosi kartę z góry stosu i czyta słowo lub zdanie na niej zawarte. Po jego przeczytaniu gracz ma za zadanie podjąć decyzję, czy przeczytane twierdzenie należy do kategorii „EMOCJE”, „MYŚLI” CZY „ZACHOWANIE”.
4. Gracze udzielają odpowiedzi poprzez przesunięcie swojego pionka na najbliższy symbol określający kategorię (idąc w kierunku mety).
5. Jeśli odpowiedź jest prawidłowa, gracz zostaje na tym polu, jeśli błędna, cofa się na pole, na którym stał poprzednio.
6. Wygrywa ten gracz, który jako pierwszy znajdzie się na mecie.

Do wykorzystania Plac zabaw 4 karty pracy 21-23

Aktywność plastyczno- konstrukcyjna

Budujemy Czarną jamę

Zadaniem będzie wykonanie „czarnej jamy”, w której dzieci będą mogły schować swoje lęki i obawy. Potrzebne będą nam gazety, kartony, taśmy klejące, nożyczki, klej. Jama powinna być tak duża by zmieściło się w niej dziecko. Do zbudowania można wykorzystać krzesło, stolik. Po zakończonej pracy dziecko symbolicznie zostawia w niej swoje lęki.

Gniotek- pomysł na pozbycie się złości

Do wykonania Gniotka potrzebujecie:

Balon, butelkę 500 ml, mąką ziemniaczaną lub ryż, lejek, słomkę lub wykałaczkę, włóczkę do zrobienia fryzury naszemu stworkowi oraz czarny marker.

Na początku wsypujemy mąkę do wysokości 1/2 lub 3/4 butelki w zależności od wielkości balona. Najlepiej robić to przez lejek, poruszając w środku słomką lub wykałaczką, aby przesypywało się bez zastoju. Następnie dmuchamy balon, skręcamy go i zakładamy na butelkę. Teraz wystarczy butelkę obrócić w taki sposób, aby mąka przesypała się do nadmuchiwanego balona. Można to przyspieszyć ściskając kilkakrotnie butelkę. Wypełniony mąką balon ściągamy z butelki, spuszcza powoli powietrze związujemy go i zabieramy się za dekorowanie. Na czubku głowy naszego Pana Gniotka przywiązujemy włóczkę i rysujemy markerem buzię. Nasza zabawka jest już gotowa



<https://youtu.be/2Asv1QetBms>

Aktywność muzyczna

Piosenka Emocje-

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

Rozmowa na temat treści : o jakich emocjach śpiewały dzieci

Comedian galop zabawa ruchowo- naśladowcza nauka układu

<https://www.youtube.com/watch?v=drexJTpUc8A>

Rodzic zaprasza dziecko do wysłuchania utworu. Prezentuje ruchy, jakie wykonuje się do muzyki: podskoki na krzesłkach skręty głowy w prawo, lewo, wyrzut rąk do przodu. Powtarzamy 2 razy. Młynek do góry i na dół. Uderzanie dłońmi o oparcie krzesłek, gra na nosie. Powtarzamy 2 razy. Naśladujemy grę na puzonie. Całość powtarzamy 2 razy.

Rozpoznawanie instrumentów muzycznych

<https://www.youtube.com/watch?v=g6oQHc6zPcY>

Aktywność ruchowa

JK Sport Zabawy z dzieckiem w domu Odc. 31 TAŃCE dla SMYKA

<https://www.youtube.com/watch?v=jENEuUOSEsU>

Zabawa ruchowa Boogie- Woogie <https://www.youtube.com/watch?v=5OtqedVBIMg>

Zachęcamy także do wspólnych spacerów z rodzicami, nie zapomnijcie o rowerach, hulajnogach. Bawiąc się na powietrzu pamiętajcie jednak o zachowaniu bezpieczeństwa np. o kasku, ale także o maseczce na nos i usta. Bawcie się bezpiecznie.



Pozdrawiamy Ciocia Iza, Małgosia i Krysia