

ZESTAW AKTYWNOŚCI NA TYDZIEŃ
do realizacji przez dziecko przy wsparciu rodziców

Temat kompleksowy: WIOSNA NA WSI.

Termin realizacji: od 20.04.2020 do 24.04.2020

Dzień tygodnia	PONIEDZIAŁEK	
<i>Obszar podstawy programowej</i>	<i>Zadanie/aktywność</i>	<i>Sytuacja edukacyjna pomoce</i>
I. Fizyczny	<p>PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH</p> <p>1. Zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku – <i>Kotek na drabinie</i>. Rodzic układa, przykleja w rzędzie, jedna za drugą, sznurek, taśmę (ułożenie poziome) – szczebelki drabiny. Przed drabiną ustawia się w rzędzie dziecko (kot). Przeskakuje obunóż ze szczebelka na szczebelek (ze sznurka na sznurek, z taśmy na taśmę), starając się nie ominąć żadnego z nich.</p> <p>2. Zabawa bieżna <i>Koniki na wybiegu</i>. Dowolna muzyka Dziecko jest konikiem. Biega po łące zgodnie z rytmem muzyki: idzie stępa (powoli, wysoko unosząc nogi), biegnie klusem (biegnie na palcach, ale jeszcze nie bardzo szybko), galopem (biegnie szybko, na całych stopach, w jednym kierunku). Podczas poruszania się kłaska językiem – naśladuje uderzenia końskich kopyt.</p>	Taśma klejąca, sznurek, muzyka
II. Emocjonalny	<p>1. Wyrażanie uczuć mimiką - Dziecko i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje. Należy wspólnie z dzieckiem nazwać te uczucia, a kiedy już zaznajomi się ze wszystkimi emocjami, wówczas dziecko otrzymuje jedną ilustrację z obrazem twarzy przedstawiającej jakieś uczucie, musi je pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć, co to za emocja. I tak na zmianę, raz rodzic, raz dziecko, można również grać na punkty czy w parach.</p> <p>2. Lustro - Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.</p>	Emotki przedstawiające emocje
III. Społeczny	<p>1. Rzeźba z ciał Uczestnicy zabawy wymyślają wspólnie hasło, które będzie tytułem rzeźby, na przykład</p>	

	<p>"Przystanek autobusowy".</p> <p>Pierwsza osoba wychodzi na środek i ustawia się w nieruchomej pozycji. Kolejne osoby podchodzą do niej i tworzą następne elementy rzeźby, zgodnie z wymyślonym wcześniej hasłem. Kiedy rzeźba będzie gotowa, można dodać gesty, dźwięki i tym podobne.</p>	
<p>IV. Poznawczy</p>	<p>1. Słuchanie opowiadania Ewy Stadtmüller <i>Wiejskie ustronie</i>. Książka (s. 62–63) dla dziecka. Dziecko siada na dywanie. Rodzic rozdaje dając książkę i zaprasza do wysłuchania opowiadania. Czytając opowiadanie, prezentuje ilustracje do niego. – <i>Nie uwierzycie, co się nam przytrafiło!</i> – opowiadał przy kolacji dziadzio. – <i>Postanowiliśmy z babcią zabrać was na parę dni na wieś, więc zacząłem szukać gospodarstwa agroturystycznego położonego w jakiejś ładnej i spokojnej okolicy. Znalazłem. Miejsce dobrze mi znane. Patrzę na nazwisko gospodarza – coś takiego! Mój kolega z dzieciństwa też nazywał się Maciszek, ale na imię miał Staś, a nie Janusz. Dzwonię. I cóż się okazuje...? – ten Janusz to rodzony syn Stasia.</i> <i>Ale było radości! Staś zaprosił nas do siebie razem z wnukami.</i> – <i>Pojedziemy na wieś?</i> – ucieszyła się Ada. – <i>Oczywiście – jeśli rodzice się zgodzą – zaznaczyła babcia.</i> <i>Na szczęście mama z tatą nie mieli nic przeciwko temu. Olkowi zdawało się nawet, że tata puścił oko do mamy, zupełnie jakby chciał powiedzieć: „Nareszcie będziemy mieli trochę czasu tylko dla siebie”.</i> <i>Gospodarstwo agroturystyczne, pod wdzięczną nazwą „Ustronie”, okazało się miejscem wymarzonym na odpoczynek. Pan Staś nie ukrywał wzruszenia.</i> – <i>Wasz dziadek przyjeżdżał tu z rodzicami na</i></p>	<p>Książka, kartka z bloku technicznego, klej, nożyczki, szablon zwierząt, wełna, krepa</p>

wakacje – opowiadał Olkowi i Adzie. –
Chodziliśmy
razem na grzyby i jagody, paśliśmy krowy...
– Ma pan krowy? – zainteresował się
natychmiast Olek.
– A mam – uśmiechnął się kolega dziadka. –
Ta starsza to Jagoda, a ta młodsza – Malina.
– A kacuszki? – chciała wiedzieć Ada.
– Kacuszki też są.
Całe popołudnie dzieci spędziły na zwiedzaniu
stajni, obory i kurnika. Adzie najbardziej
podobano się karmienie kur i kaczek, a Olkowi
– królików. Oboje z zachwytem przyglądali się,
jak pan Staś czyści konia.
– Co prawda do pracy w polu używam traktora
– opowiadał pan Staś – ale kiedy do Janusza
przyjadą goście, to każdy dzieciak marzy, żeby
wsiąść na prawdziwego rumaka.
Olkowi natychmiast zaświeciły się oczy.
– A czy ja... też mógłbym się przejechać? –
zapytał z nadzieją w głosie.
– Na koniu czy na traktorze? – chciał wiedzieć
pan Staś.
– Jak znam mego wnuka, to na jednym i
drugim – zaśmiał się dziadzio.
Trzy dni przeleciały jak z bicza strzelił. W tym
czasie dzieci zdążyły zaprzyjaźnić się z Burym,
który okazał się nadzwyczaj spokojnym
koniem. Z Olkiem i Adą na grzbiecie
spacerował po
całym gospodarstwie, a w tym czasie
prowadzący go za uzdę pan Stanisław
opowiadał, jak mu
się gospodarzy. Okazało się, że ma duże pole,
na którym uprawia rzepak.
– Musicie przyjechać w maju – zapraszał. –
Zobaczycie, jak pięknie kwitnie.
– Jak ty sobie, Stasiu, z tym wszystkim radzisz?
– nie krył uznania dziadzio.
– Wstaję o piątej, oporządzam zwierzęta, a
potem po kolei robi się, co trzeba – odparł
zadowolony
gospodarz.
– Wiesz, dziadziu, chyba będę rolnikiem –
zwierzył się Olek, gdy trzeba było pożegnać
wiejskie
„Ustronie” i ruszać do miasta.
– Byłbyś gotów na tak ciężką pracę? – zdziwił
się dziadzio.
– Jasne – kiwnął głową Olek.

	<p>– <i>A na wstawanie o piątej rano?</i> – <i>Nad tym musiałbym jeszcze popracować... – przyznał się największy śpioch w rodzinie.</i> •• Rozmowa kierowana na podstawie opowiadania i ilustracji w książce. Książka (s. 62–63) dla dziecka. Rodzic zadaje pytania: – <i>Co zobaczyły dzieci w gospodarstwie syna pana Stasia?</i> – <i>Co robili Olek i Ada podczas wizyty w gospodarstwie?</i> – <i>Jakie obowiązki ma do wykonania rolnik?</i> 2. Mieszkańcy wiejskiego podwórka – zajęcia plastyczne z wykorzystaniem techniki wyszywanie na papierze. •• Zapoznanie z tematem i sposobem wykonania pracy. Białe kartki z bloku technicznego, krepa lub wełna, szablony zwierząt wiejskich, mocny klej, kredki. Rodzic zachęca dziecko do samodzielnego wykonania pracy na temat: <i>Mieszkańcy wiejskiego podwórka</i>. Przygotowuje na stołach potrzebne pomoce plastyczne oraz szablony zwierząt. Demonstruje sposób wykonania pracy. Odrysowuje na kartce szablon wybranego zwierzęcia domowego. Następnie wykleja jego kontury kolorową krepą lub wełną. Zachęca dziecko do wykonania w ten sam sposób innych sylwet zwierząt wiejskich oraz dorysowania brakujących elementów wiejskiego krajobrazu, np.: słońca, chmur, domu, płotka, trawy, drzew. Stara się tak rozmieścić poszczególne elementy, aby wykorzystać całą powierzchnię kartki. Karta pracy, ćw. część 2, str. 33. Dzieci: – nazywają zwierzęta i dzielą ich nazwy rytmicznie (na sylaby), – kolorują rysunki dwóch wybranych zwierząt, – rysują po śladzie drogę konia do stajni.</p>	
--	---	--

Dzień tygodnia	WTOREK	
Obszar podstawy	zadanie	Sytuacja edukacyjna

<i>programowej</i>		<i>pomoce</i>
I. Fizyczny	Zabawy konstrukcyjne – budowanie domu dla ulubionego wiejskiego zwierzęcia. Rodzic układa na stole figurki, zdjęcia(w zależności co mamy) dowolnych zwierząt wiejskich. Dziecko wskazuje swoje ulubione zwierzę. Uzasadnia wybór. Następnie buduje dla tego zwierzęcia dom z klocków i nadaje mu nazwę.	Klocki, figury zwierząt bądź zdjęcia, obrazki
II. Emocjonalny	1. Nazywamy swoje uczucia - dzieci oglądają ilustracje przedstawiające uczucia np. radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie. Następnie opisują co czują postacie na rysunkach. Co takiego się wydarzyło, że dana osoba na obrazku właśnie to odczuwa. Można odwołać się do doświadczeń dziecka np. kiedy ty jesteś szczęśliwy itp. 2. Czary-mary - Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.	Ilustracje przedstawiające emocje, kartki
III. Społeczny	Zgadnij, gdzie byłem? Dziecko opowiada o wybranym miejscu, naśladując czynności, jakie tam wykonywało. Pozostali członkowie rodziny odgadują, gdzie było. Potem następuje zmiana osoby.	
IV. Poznawczy	Rozwiązywanie zagadek (wg. Iwony Fabiszewskiej). Wskazywanie odpowiednich obrazków zwierząt. Rodzic kładzie na podłodze zieloną tkaninę lub coś innego a obok niej – ułożone tak, aby nie było widać, co przedstawiają (obrazkami na dół) – zdjęcia: dorosłych zwierząt: kury, konia, kaczki, krowy oraz ich dzieci. Pyta, z czym kojarzy się dziecku zielona tkanina. Proponuje, aby podczas dzisiejszych zabaw była ona łąką, na której spotkały się wiejskie zwierzęta. Jeśli dziecko rozwiąże zagadki, wtedy dowie się, jakie zwierzęta na nią przybyły. <i>Na śniadanie owies je, czasem rżeniem wita cię. (koń)</i> <i>Ma ryjek różowy i małe kopytka.</i> <i>Wszystko ładnie zjada ze swego korytka. (świnia)</i>	Koc, materiał, sylwety zwierząt, ćwiczenia

	<p><i>Ptak domowy, jajka znosi i o ziarnka, gdacząc, prosi. (kura) Je trawę na łące, czasem łaty ma. A gdy rolnik ją wydoi, to mu mleko da. (krowa) Kiedy idzie polną ścieżką, kwacze głośno: kwa, kwa, kwa. (kaczka)</i></p> <p>Po usłyszeniu każdej zagadki dziecko podaje jej rozwiązanie, wyszukuje wśród obrazków odpowiednie zwierzę i układają obrazek w dowolnym miejscu na zielonej tkaninie.</p> <p>•• Przyporządkowywanie młodych zwierząt do zwierząt dorosłych. Wskazywanie różnic między nimi.</p> <p>Rodzic informuje dziecko, że każde dorosłe zwierzę przybyło ze swoim dzieckiem. Układa obok zielonej tkaniny zdjęcia młodych zwierząt. Dziecko wskazuje odpowiednie zdjęcia, wymawia głośno nazwy młodych osobników i łączy w pary mamę i jej dziecko – układa obrazki zwierząt blisko siebie na tkaninie. Następnie dokładnie przygląda się im i porównuje wygląd zwierząt, określając najważniejsze różnice między nimi (np. kolor dorosłej kaczki i małego kaczątka).</p> <p>KARTY PRACY STR.34,35</p>	
--	---	--

Dzień tygodnia	ŚRODA	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Zabawa ruchowa z elementem równowagi – <i>Sprytny kotek</i>.</p> <p>Rodzic rozciąga w pokoju kolorowy sznurek (płotek), mniej więcej na wysokości kolana dziecka. Dziecko jest kotkiem. Ustawia się w rzędzie przed płotkiem. Następnie przechodzi nad nim tak, aby go nie dotknąć. Jeśli dziecko dotknie</p>	Kolorowy sznurek

	sznurka, próbuje przejść kolejny raz. Zadanie można ćwiczyć z rodzeństwem.	
II. Emocjonalny	<p>1. Rodzinny album - Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach. Rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.</p> <p>2. Worek z prezentami - Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.</p>	Album ze zdjęciami, worek
III. Społeczny	<p>Impulsy w ruchu.</p> <p>Dziecko ma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poklepać się nawzajem po ramieniu z rodzicem, rodzeństwem, • dać komuś do potrzymania mały palec, • pokazać mu zęby, • usiąść we dwóch na jednym krześle, • odwrócić się plecami..... 	
IV. Poznawczy	<p>Słuchanie piosenki <i>Na naszym podwórku</i> (sł. Danuta Zawadzka, muz. s. Adriana Miś)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G6mVRZeMtXg</p> <p>I. <i>Na naszym podwórku zwierząt jest bez liku. Konik w stajni, mysz w spiżarni, a kurki – w kurniku. Ref.: „Ihaha!” – rzy nasz konik. „Me, me, me”, z kózką w chórk.</i></p> <p><i>Dobrze nam tu razem na naszym podwórku.</i></p> <p>II. <i>Na naszym podwórku jest bardzo wesoło. Kurki gdaczą, kaczki kwaczą, piesek biega w koło. Ref.: „Kwa, kwa, kwa” – kwacze kaczka. „Ko, ko, ko” – kurki w chórk.</i></p> <p><i>Bardzo nam wesoło na naszym podwórku.</i></p> <p>III. <i>Na naszym podwórku zwierzęta się czubią. Kot mysz łapie, piesek chrapie, lecz wszyscy się lubią. Ref.: „Hau, hau, hau” – piesek szczeka. „Miau, miau, miau” – z kotkiem w chórk.</i></p> <p><i>Wszyscy się lubimy na naszym podwórku.</i></p> <p>Rodzic zadaje dziecku pytania dotyczące tekstu piosenki.</p> <ul style="list-style-type: none"> – O czym była ta piosenka? – Jakie zwierzęta mieszkają na wiejskim podwórku? – Jakie są nastroje tych zwierząt? Czy są radosne, 	komputer

	<p><i>czy smutne?</i></p> <p>– <i>Czy zwierzęta, o których mowa, żyją w swoim domu w zgodzie?</i></p> <p>– <i>Jakie wydają odgłosy?</i></p>	
--	---	--

Dzień tygodnia	CZWARTEK	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Ćwiczenie mięśni brzucha – <i>Ukryte ziarno</i>. Dziecko leży na brzuchu. Kulkę z gazety układa przed sobą, policzek opiera na dłoniach ułożonych na podłodze jedna na drugiej. Na sygnał Rodzica wkłada kulkę pod brodę, wyciągają ręce w przód, podnoszą klatkę piersiową i utrzymuje przez chwilę taką pozycję. Następnie wraca do pozycji wyjściowej.</p>	gazeta
II. Emocjonalny	<p>1. Bohater - Każde dziecko potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania. Dobrym pomysłem jest zebranie zdjęć przedstawiających ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i opowiadanie o tym dziecku, np. o wirtuozach, postaciach historycznych, bohaterach itp. Im więcej pozytywnych postaci dziecko pozna, tym bardziej będzie próbowało naśladować zachowanie osób stawianych mu za wzór.</p> <p>2. Księga rekordów – Możemy założyć wspólnie z dzieckiem jego własną księgę rekordów i zapisywać tam wszystkie sukcesy, które udało się dziecku osiągnąć, np. jak szybko udało się mu posprzątać zabawki, ubrać się, czy pokonać jakąś przeszkodę czy zadanie, które sprawiało mu trudność, np. zapinanie suwaka, wiązanie butów itp. Ważne, by dziecko podejmowało wyzwania dla własnej satysfakcji, a nie w dla satysfakcji i nagrody od rodziców, gdyż tylko wówczas rozwija wewnętrzną motywację do działania.</p>	zdjęcia
III. Społeczny	<p>Tworzenie form.</p> <p>Długi sznur, może być skakanka, guma do</p>	Lina, sznurek, skakanka, guma

	<p>skakania zostaje związany w ten sposób, by można utworzyć z niego długi okrąg. Dziecko przytrzymuje go mocno obiema rękami. Potem Rodzic mówi, np. "kwadrat, koło, prostokąt,..", a dziecko tworzy te formy.</p>	
<p>IV. Poznawczy</p>	<p>Zabawy ze zwierzętami – zajęcia matematyczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> •• Zabawa na powitanie. Dziecko stoi w kole z rodzicami, rodzeństwem, trzymając się za ręce. Wypowiadają rymowaną z jednoczesnym wykonywaniem ruchów, o których jest w niej mowa: <i>Krok do przodu, krok do tyłu, teraz podskok w górę. Zrób kółeczko z dwóch paluszków (łączą ze sobą palec wskazujący i kciuk) i wyjrzyj przez dziurę</i> – odwracają się do swoich sąsiadów, czyli rodziców, rodzeństwa po obydwu stronach i mówią: <i>Cześć.</i> •• Segregowanie i przeliczanie elementów zbioru. Wykonane przez dziecko obrazki zwierząt wiejskich, dwie obręcze, mogą być poduszki jako zbiory Dziecko siedzi na dywanie. Układa przed sobą wykonane wcześniej obrazki zwierząt wiejskich. Rodzic umieszcza na środku dwie poduszki. Pyta, czy można podzielić te zwierzęta na dwie grupy. Dziecko podaje propozycje (np. zwierzęta, które mają dwie lub cztery nogi) i układają odpowiednio obrazki zwierząt na poduszkach. Przy pomocy Rodzica przelicza elementy zbiorów. Układając obrazki parami, sprawdza, których zwierząt jest więcej. Rodzic pyta, czy ma jeszcze jakieś inne propozycje dotyczące podziału tych obrazków zwierząt na grupy. Jeśli nie, wyjaśnia, że można jeszcze dokonać podziału w zależności od tego, czy zwierzę jest ptakiem, czy nim nie jest. Pyta: <i>Jakie charakterystyczne cechy mają ptaki?</i> (Skrzydła, dzioby, pióra). Dziecko układa właściwe obrazki na poduszkach – w jednej ptaki, w drugiej pozostałe zwierzęta. Rodzic wskazuje poduszkę, w której znajdują się zwierzęta niebędące ptakami. Wyjaśnia, że 	<p>Obrazki zwierząt, poduszki, książka</p>

	są to ssaki, czyli zwierzęta, które po urodzeniu odżywiają się mlekiem matki. KARTY PRACY STR.36	
--	---	--

Dzień tygodnia	PIĄTEK	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	Zabawa ruchowa z elementem rzutu – <i>Latające talerze</i> . Dziecko staje na wyznaczonej przez Rodzica linii. Kolejno rzuca w dal papierowymi talerzami. Obserwuje sposób ich lotu. Wskazuje talerz, który został najdalej rzucony. Rodzic z pomocą dziecka liczy swoimi krokami odległość od linii startu do leżącego na trawie talerza. Podczas powtórzenia zabawy Rodzic proponuje, aby dziecko rzucało w innym kierunku.	Talerze papierowe.
II. Emocjonalny	1. Czas uczyć - Z tektury lub z drewna wykonujemy razem z dziećmi zegar, który wskazuje – zamiast godzin – uczucia. Przymocowujemy na środku ruchomą wskazówkę. Na tarczy zamiast cyferek pojawiają się rysunki, przedstawiające twarze wyrażające określone emocje. Zaczynamy od czterech podstawowych emocji: złość, strach, smutek i radość – dzielimy tarczę na cztery równe części. Zegar wieszamy w miejscu widocznym i dostępnym dla każdego. Wyjaśniam: <i>Ten zegar zamiast godzin pokazuje uczucia. Możecie pokazać, jak się czujecie w danej chwili, przesuwając wskazówkę zegara. Wtedy mamusia i tatuś (brat i siostra) będą wiedzieli więcej o waszym nastroju i być może będą potrafili wam pomóc.</i> Kiedy dziecko używając zegara, pokaże swoje uczucia, postarajcie się to zauważyć, mówiąc głośno np.: <i>Widzę, że jesteś teraz smutny. Chcesz się przytulić?</i> To może wystarczyć, by poprawić humor dziecku, a jeśli nie, to w ramionach czulego rodzica będzie mu łatwiej powiedzieć, jaka jest przyczyna takiego stanu.	Drewno, tektura

III. Społeczny	<p>Dotknij</p> <p>Dziecko spacerując ma dotknąć wszystkie przedmioty spełniające określony warunek, np. są czerwone</p>	
IV. Poznawczy	<p>Wiejski zwierzyniec – zajęcia plastyczne.</p> <p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> — wycinają z karty pracy wszystkie kształty zaznaczone konturami, — składają je i skleją według instrukcji, — dokleją śwince uszy, a kurczęciu skrzydła i grzebień we właściwych miejscach, zgodnie z instrukcją. <p>•• Umieszczenie sylwet zwierząt w odpowiednich miejscach zagrody.</p> <p><i>Prace wykonane przez dzieci, pudełko wyłożone krepiną, plastelina.</i></p> <p>Dzieci umieszczają sylwety zwierząt w odpowiednich miejscach zagrody. Ustawiają je na podstawkach z plasteliny.</p>	<p>Wyprawka, karta nr 23 – <i>Wiejski zwierzyniec</i>, klej, nożyczki, naklejki, pudełko (znajduje się ona w czerwonej teczce na gumce)</p>

JĘZYK ANGIELSKI	<p>https://view.genial.ly/5e9709c893176b0db05569eb/vertical-infographic-timeline-przedszkole-16042020-r</p>
<p>POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI OBJĘTYCH POMOCOM PSYCHOLOGA PRZEDSZKOLNEGO</p>	<p>Dzięki ćwiczeniom uważności dzieci uczą się, jak uspakajać swoje myśli, jak uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonale bycie uprzejmym i miłym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.</p> <p>Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego bycia dzieci uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota. Działają mniej impulsywnie i uczą się akceptować, że nie wszystko w życiu idzie po naszej myśli. Uczą się zwracać na to pozytywną uwagę i nie walczyć z tym, że jest, jak jest. To pozwala lepiej zrozumieć swój własny wewnętrzny świat, ale też dostrzegać to, co dzieje się we wnętrzu innych ludzi.</p> <p>Wskazówki do ćwiczeń</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening czyni mistrza. Tylko poprzez regularne powracanie do ćwiczeń możemy nabywać nowe umiejętności. By wypracować nawyk, dobrze jest wybrać na początek stałą porę w ciągu dnia, żeby ćwiczenia nam nie umknęły. 2. Spróbuj nadać ćwiczeniom wesoły ton. Jeśli dziecko się znuży, możesz porozmawiać z nim i wrócić do ćwiczenia po chwili.

3. Te same ćwiczenia przynoszą wciąż nowe doświadczenia, bo każda chwila jest inna. Możemy powracać do ćwiczeń i wciąż odkrywać w nich coś nowego.

4. Cierpliwość to skarb. To tak jak z nauką każdej innej umiejętności, rezultaty często nie przychodzą od razu.

5. Liczą się starania. Warto doceniać wysiłek dziecka, nawet jeśli ćwiczenia nie przebiegają tak, jakbyśmy tego oczekiwali.

6. Pytaj o wrażenia. Po zakończeniu ćwiczeń poproś dziecko, by opowiedziało swoimi słowami, czego doświadczyło. Nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. To są doświadczenia danej chwili. Większość dzieci lubi opowiadać o swoich odczuciach, ale nie zmuszaj, jeżeli dziecko tego nie chce.

Mała żabka

Dzięki temu ćwiczeniu dzieci poprawiają koncentrację, uczą się reagować mniej impulsywnie i zauważają, że mają wpływ na swój wewnętrzny świat, bez konieczności wyrzucania czegoś z siebie czy zakopywania głęboko w sobie.

Znajdź możliwie ciche miejsce w domu i zarezerwuj 3-4 minuty. Dobrze jest wybrać taki moment dnia, kiedy dziecko jest w miarę spokojne i kiedy ty również jesteś w stanie się odprężyć i poświęcić mu całą swoją uwagę. Tekst można oczywiście modyfikować na różne sposoby. Staraj się prowadzić dziecko tak, by je uspokajać, ale kiedy widzisz, że jego uwaga dokąds ucieka, możesz przywołać ją, zmieniając np. ton głosu albo szybkość wypowiedzi.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy. Sprawdź, czy na pewno jest ci wygodnie. Skup się na tym, jak się teraz czujesz. Żaby są wyjątkowe, bo potrafią skakać i głośno rechotać, ale potrafią też spokojnie siedzieć i nic nie robić. Żabka doskonale wie, co dzieje się dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które przychodzą jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej brzuch podnosi się i opada. Raz za razem.

Oprócz wykonywania ćwiczenia żaby, możesz uczyć dziecko zwracania uwagi na oddech również w innych sytuacjach np. gdy ogląda ekscytującą bajkę i wstrzymuje oddech albo gdy jest zrelaksowane i oddycha głęboko. Poproś dziecko, by spróbowało się zatrzymać i skupić na oddechu. Czy zauważa jakieś różnice.

Pobudka

Świadome budzenie się sprawia, że nie rzucamy się od razu w wir dnia, ale przez chwilę skupiamy się na tym, co tu i teraz. Dzięki temu dowiadujemy się więcej na temat naszych reakcji, a z czasem stajemy się mniej impulsywni.

Ćwiczenia możesz zacząć od samego rana, w chwili przebudzenia. Od pierwszego momentu jest wiele rzeczy, które można zaobserwować. Można zachęcić dziecko, by skupiało się na różnych szczegółach np. żeby zwróciło uwagę jak ułożone są jego nogi, jaka jest w dotyku kołdra (jeżeli dziecko nie potrafi tego samemu określić, możesz mu odpowiedzieć, podając kilka przymiotników do wyboru: szorstka czy miłutka, ciepła czy chłodna, a może w jednym miejscu taka, a w drugim inna?). Każdego dnia możesz wybierać inne szczegóły z otoczenia np. światło, które wpada przez okno, czy jest ostre? A może przygaszone? Na które przedmioty w pokoju padają promienie słońca? Który kąt jest najciemniejszy? Temperaturę powietrza wokół: jakie jest, ciepłe czy zimne, przyjemne czy nie? Co sprawia, że jest przyjemne? Dziecko nie musi umieć odpowiedzieć na wszystkie pytania, ważne by skłonić je do zastanowienia się nad nimi.

Staraj się stopniowo wydłużać czas, który dziecko skupia się na zadaniu, ale nie forsuj też niczego na siłę. Jeżeli dziecko ma ochotę wyskoczyć z łóżka i pognać dalej, to możesz zwrócić jego uwagę właśnie na ten jego stan np. co robią twoje nogi? Jak chcą się poruszać?

Obserwacja

Gdy uczysz dziecko patrzenia bez natychmiastowego zaangażowania w to myśli, powinno ono zauważyć, że dużo potrafi zaobserwować. Mniej interpretować, za to dużo więcej zapamiętywać z tego, co jest dookoła. Poprzez uważne patrzenie staje się dużo bardziej przenikliwe.

Obserwacji można uczyć na różne sposoby. Możesz poprosić dziecko, by usiadło z tobą na przykład w kuchni i rozejrzało się, zapamiętując różne szczegóły. Spytaj, czy widzi jakieś rzeczy, których nigdy wcześniej nie dostrzegало. Może coś wisi krzywo albo któryś kubek jest pęknięty. Albo wzór na talerzu jest trochę inny, niż nam się wcześniej wydawało? Zwracajcie uwagę na kolory i kształty, paski, plamki i kropki. Bez oceniania, czy coś jest ładne czy brzydkie. Jeżeli wkradają nam się jakieś opinie np. nie lubię tej filiżanki, to można zapytać, co sprawia, że nam się ona nie podoba. Kolory? A może o czymś nam przypomina?

Słuchanie siebie nawzajem

Dobrym pomysłem jest podczas kolacji poświęcić dwie minuty na to, żeby każdy mógł odpowiedzieć, co mu się przytrafiło tego dnia. W tym czasie inni słuchają bez komentowania.

	<p>Prawdziwe słuchanie i chęć zrozumienia, co druga osoba mówi, to zdolność na wagę złota. Słuchanie dźwięków bez przyklejania im etykietek wzmacnia potrzebę prawdziwego słuchania siebie nawzajem. Przykładowo: jakie dźwięki słyszysz w tym momencie? Głośne czy ciche? Bzyczenie czy szum? Skąd pochodzą te głosy? Z przodu, z tyłu, z daleka czy z bliska? Czy słyszysz dźwięki wewnątrz siebie?</p> <p>Tak jak trenując mięśnie, poruszasz nimi, tak samo twoje dziecko może wytrenować uwagę za pomocą wszystkich zmysłów.</p>
--	---

TABLICA ZADAŃ

dokumentowanie realizacji zadań dla dzieci w okresie od 20.04.2020 do 24.04.2020

Temat kompleksowy : WIOSNA NA WSI

Imię i nazwisko dzieckawpisują rodzice.....

Proszę, aby dziecko każdego dnia potwierdzało wykonanie zadań rysując wybrany symbol np. serce, kwiatek

Dzień tygodnia	Zadanie 1	Zadanie 2	Zadanie 3	Zadanie 4	Zadanie 5	Zadanie 6	Zadanie 7
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							