

Dzień Dobry!

Drodzy Rodzice, przesyłam propozycje materiałów do wykorzystania w czasie zabawy z dzieckiem.

Pierwsza część materiałów dotyczy ćwiczenia uważności.

Uważność to pewnego rodzaju zdolność do uspokajania się, to moment gdy nasza głowa może tak naprawdę odpocząć. Każdy człowiek codziennie jest bombardowany wieloma informacjami – oglądamy telewizję, przeglądamy internet, używamy smartfonów. Umysł przedszkolaka nie jest gotowy na taką ilość bodźców. Nauka uważności pomaga dzieciom regulować emocje, ale także wpływa na rozwój kompetencji językowych. Dzieci, które opanują umiejętność koncentracji i uspokajania się potrafią kontrolować swoje zachowanie (np. panować nad złością oraz strachem). Zachęcam do wykonania ćwiczeń zamieszczonych w dalszej części materiału.

Więcej o uważności można przeczytać w artykule: <https://dziecko.trojmiasto.pl/Mindfulness-dla-dziecka-czyli-zabawa-w-spokojny-umysl-n136737.html>

Druga część to treści poświęcone nadchodzącej Wielkanocy.

Jeżeli Państwo mają jakieś pytania, potrzebują konsultacji bardzo proszę o kontakt poprzez adres mailowy: martaszaro@gmail.com lub Dziennik Librus (jeżeli mają Państwo starsze dzieci).

Z okazji nadchodzących świąt chciałabym Państwu złożyć najserdeczniejsze życzenia. Niech to będzie spokojny czas spędzony z najbliższymi, który napętni Państwa serca radością i spokojem.

Pozdrawiam serdecznie,

Marta Szaro

Materiały dotyczące uważności pochodzą z książki Eline Snel: „Moja supermoc, uważność i spokój żabki”. Materiał wyłącznie dla rodziców oraz dzieci przedszkolnych z terenu gminy Czudec. Uprzejmie prosi się o nieudostępnianie materiałów osobom trzecim.

JAK ĆWICZYĆ MIĘSIEŃ UWAGI?



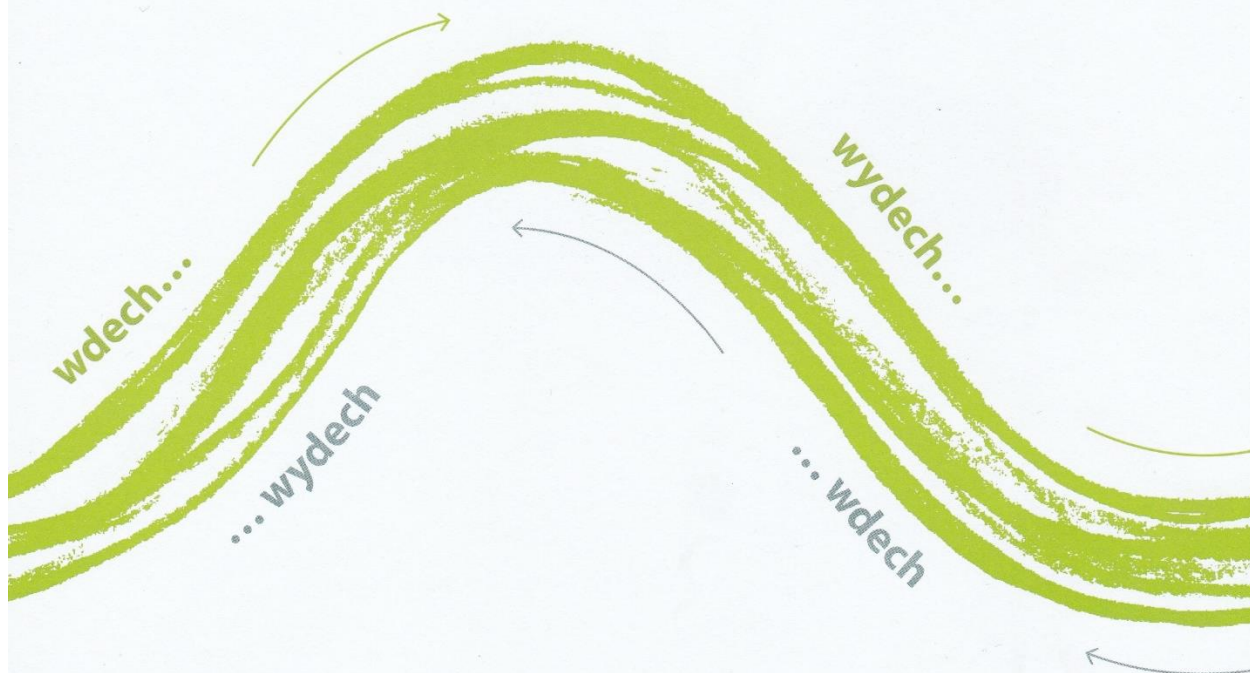
Opowieść do posłuchania: <https://cojanato.pl/download/04-oddech-malej-zabki/?fbclid=IwAR0VAGDa0LewjSSm-d9mTEjxNoTdlFOY7SToaHTWdcm45HcNYiQoJUYb2Ck>

Oddycham

Zwykle nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, że oddychasz.

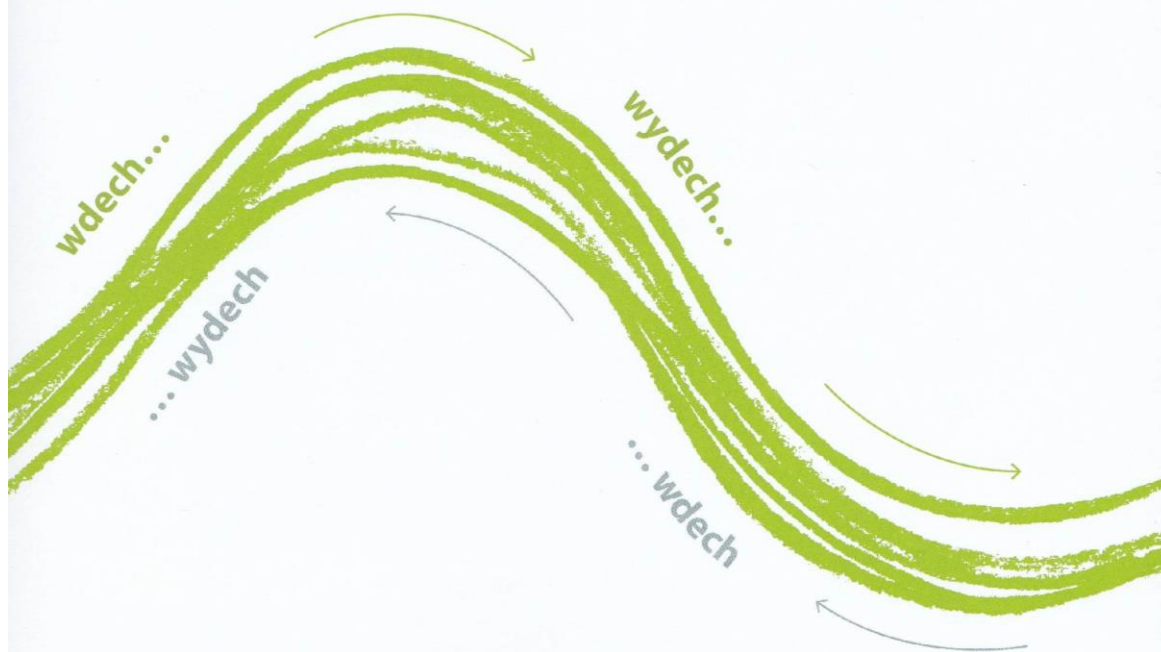
To ćwiczenie pozwoli ci uświadomić sobie oddech: wdech i wydech. Uwaga zaczyna się od dostrzeżenia, że oddychasz.

Przesuwaj palec wskazujący wzdłuż zielonej linii.
Oddychaj spokojnie.
Kiedy fala się unosi, wdychasz powietrze.
Kiedy opada, wydychasz.





**Nie próbuj oddychać
inaczej niż zwykle.
Oddychanie
dzieje się samo...**



Kiedy dotrzesz do końca linii,
zawróć i idź palcem do początku.

Rysuję swój oddech

Obserwowanie swojego oddechu może się bardzo przydać. Na przykład kiedy czujesz zdenerwowanie, stres albo napięcie. Oddech pomoże ci się uspokoić.

Narysuj falującą linię swojego oddechu:

- Kiedy jesteś zdenerwowany(-a)
- Kiedy jesteś spokojny(-a)
- Kiedy się czegoś boisz

Bajeczka do przeczytania



PTAŚKA

PEWNEGO RAZU BYŁA SOBIE DZIEWCZYŃKA, która miała wszystko, by czuć się szczęśliwą, lecz tak się nie czuła. Kiedy dostawała w prezencie zabawkę, myślała o zabawce, którą dostał jej brat. Gdy ktoś częstował ją ciastkiem, myślała o lodach, które jadła dzień wcześniej.

Dziewczynka nie była tak do końca obecna tu i teraz. Nazywano ją Ptaśką, bo jej myśli fruwały ciągle we wszystkich kierunkach i unosiły ją ze sobą, z dala od czasu i miejsca, gdzie była.

Od tego ciągłego fruwania dziewczynka stała się drażliwa i bardzo, bardzo zmęczona, aż w końcu zachorowała. Wielu lekarzy próbowało ją wyleczyć, ale żadna pigułka ani żaden syrop nie pomagały.

Wtedy ja, żaba, postanowiłam ją odwiedzić.

Pierwszego dnia przyniosłam jej truskawkę i powiedziałam: „Skosztuj”. Drugiego dnia opowiedziałam jej historię, prosząc: „Posłuchaj”.

Trzeciego dnia na mój widok dziewczynka usiadła na łóżku i uśmiechnęła się, pytając: „Co mi dziś przynosisz?”. Była wyleczona! Zrozumiała, co to znaczy czuć smak truskawki, którą się właśnie je i naprawdę słuchać historii, którą ktoś nam opowiada.

Od tego dnia dziewczynka była bardzo szczęśliwa, bo odkryła supermoc uważności, która każdej chwili nadaje niepowtarzalny smak.

WIELKANOC

GDY MYŚLĘ O ŚWIĘTACH, CZUJĘ....

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> RADOŚĆ | <input type="checkbox"/> SMUTEK |
| <input type="checkbox"/> ZŁOŚĆ | <input type="checkbox"/> ZDZIWIENIE |
| <input type="checkbox"/> LĘK | <input type="checkbox"/> |



**COŚ, CO NA PEWNO
MUSZĘ ZROBIĆ
W ŚWIĘTA:**

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for writing.

**NAJBARDZIEJ CHCĘ
SPĘDZIĆ ŚWIĘTA Z:**



**ŚWIĄTECZNE JAJKO
MOJEGO PROJEKTU**

**MOJE ŚWIĄTECZNE
ŻYCZENIA:**

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for writing.

Wielkanocne rysowanie:

Zachęcam również do spróbowania rysowania razem z dziećmi (nawet 3-4 latki mogą już próbować)

<https://www.youtube.com/watch?v=Veb55A5vmQE>