

Witajcie Szanowni Rodzice, Kochane dzieci.

Przechodzimy obecnie trudną sytuację, która wpływa na ważne obszary naszego codziennego funkcjonowania. Teraz bardziej niż zwykle jesteśmy współodpowiedzialni za nasze zdrowie. Dlatego w dalszym ciągu zostajemy w domu i wdrażamy edukację w trybie zdalnym.

W tym tygodniu tematem głównym będą **WRAŻENIA I UCZUCIA**

1.Temat: Emocje – co to takiego? (wyjaśniamy dziecku)

- **Gimnastyka na wesoło:**



- **Emocje** to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokażemy nasze emocje innym.).



ZASTANÓW SIĘ I NARYSUJ, KIEDY CZUJESZ WYMIENIONE EMOCJE.



DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPOWIEDNIAMI EMOTEKONAMI.

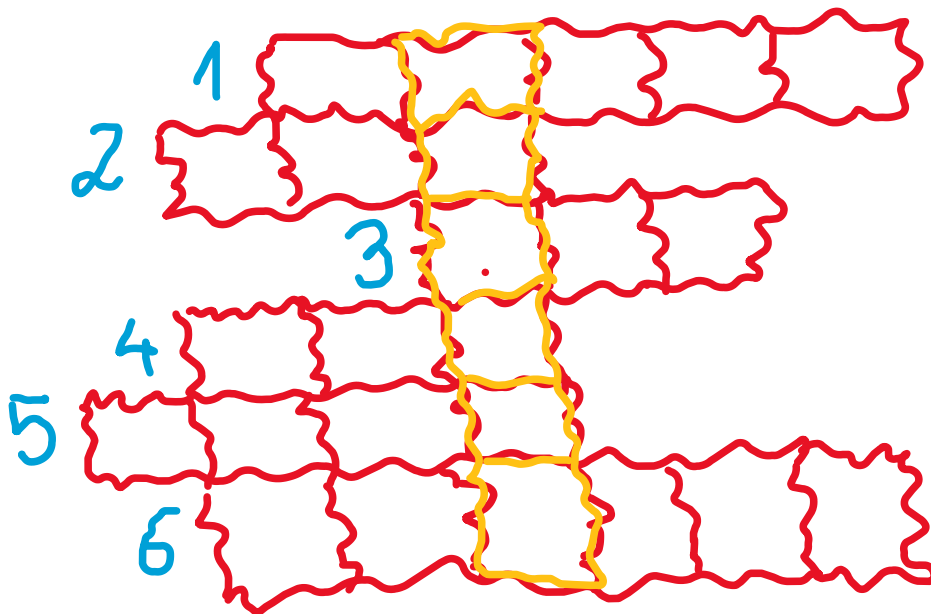


DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

- **Diagram** – dziecko rzuca kostką, a liczba, która wypadnie, wskazuje numer zagadki w krzyżówce (dziecko wypełnia krzyżówkę drukowanymi literami). Dziecko dzieli hasła na głoski.

1. Służy do mierzenia czasu.
2. Budynek, w którym mieszkamy.
3. Żółty owad w czarne paski.
4. Następuje po dniu.
5. Polska to nasz.....
6. Kolorowe do rysowania.

HASŁO: – dzielimy na sylaby, jaką literę słyszymy w nagłosie(na początku wyrazu hasła), ile jest liter w wyrazie.



- **Zabawa dydaktyczna** – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt – smutek, zielony kwadrat – strach
Pokaż jak się czujesz gdy: (Rodzic zadaje pytanie, a dziecko przypisuje do danej sytuacji emocje w postaci figury geometrycznej)
- rodzice cię chwalą,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny

- dostaniesz prezent
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa
- teraz
- **Zabawa „Dokończ zdanie”**(Rodzic zaczyna zdanie, a dziecko kończy)
 - Jestem zły gdy ...
 - Cieszę się gdy ...
 - Jestem smutny gdy ...
 - Jestem zdziwiony gdy ...
- **. Zabawa „Start rakiety”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dziecko:

- bębni palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;

- klaszcze w dłonie natężając się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupie nogami, także tutaj zaczyna cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;
- Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrasta, dziecko wstaje gwałtownie ze swojego miejsca, wyrzuca z głośnym wrzaskiem ręce do góry – **.RAKIETA WYSTARTOWAŁA!**

- Powoli dziecko siada na swoim miejscu. Ruchy dziecka uspokajają się, słysząc tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.

- I jesteśmy radośni

- **Praca w ćwiczeniach str.19a,b** – utrwalenie nazw emocji oraz ich zapisu. Rozpoznawanie emocji po wyrazie twarzy.
- **Praca plastyczna „Moje emocje”** – malowanie farbami przy Sonacie Księżycowej L. van Beethovena (pędzlem lub palcami). Po zakończeniu dziecko opisuje jaki nastrój towarzyszył.

Link Sonaty księżycowej L. van Beethovena

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

- **Zabawa inspirowana metoda Weroniki Sherborne**

Słuchamy Sonaty księżycowej - dziecko siedzi z Rodzicem oparte o siebie plecami – łagodzimy uczucia negatywne. Następnie dziecko leży na dywanie słuchając dalej Sonaty księżycowej i wykonuje polecenia Rodzica: rysuje palcem w powietrzu chmury, serduszka, słoneczka, nutki, znane literki, znaki, symbole.

- **Policz i połącz z odpowiednią cyfrą.**



2. Temat: Jakie emocje przeżywają przedszkolaki?

- **Gimnastyka na wesoło:**



- Praca w ćwiczeniach str.20b – rozpoznawanie emocji innych na podstawie opowieści i ilustracji.
- „Zły humorek” – wysłuchanie wiersza Doroty Gellner

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZiqVi5muTE>



Pytania do dziecka:

- Co czuła dziewczynka?
 - Z jakiego powodu czuła gniew?
 - Jak się zachowywała?
 - Co znaczy być złym, a co złościć się/być zezłoszczonym?
 - Czy to oznacza to samo?
- **Praca plastyczna” Chmurka”** – Dziecko rysuje swoją małą postać na dole strony oraz dwie chmurki – w jednej rysuje i wykleja rzeczy/sytuacje, które sprawiają, że: są radosne, a w drugiej te, które wywołują w nich smutek.
 - **Ćwiczenia gimnastyczne:**

- Dziecko biega po pokoju w rytm dowolnej muzyki. Gdy Rodzic zatrzyma muzykę mówi: figurko, figurko zamień się w – Rodzic np. wymienia nazwę przedmiotu, zwierzęcia lub rośliny. Liczy głośno do trzech i dziecko musi zastygnąć bez ruchu w pozie wymienionej postaci.

- Rodzic przygotowuje tor z dwóch lin lub skakanek. Zadaniem dziecka jest ułożenie woreczka gimnastycznego(jak nie mamy zastępujemy innym przedmiotem), który układamy w różnych pozycjach, i próbuje przejść cały tor, by dany woreczek/przedmiot nie upadł.

- Rodzic włącza dowolną muzykę, dziecko słucha muzyki i wykonuje masażyk na plecach Rodzica/brata/siostry rysując spirale, figury geometryczne i inne kształty jednym palcem, kilkoma palcami albo całą dłoń. Następnie w parach siedzą po turecku naprzeciw siebie i wymyślają wspólny taniec dłoni do utworu, porozumiewając się ze sobą bez słów.

- **Praca w ćwiczeniach str. 20 a** – doskonalenie umiejętności nazywania uczuć, budowanie wypowiedzi, rozwój zdolności grafomotorycznych.
- **Zabawa w parze (rodzeństwo, Rodzic)** – dziecko jest lustrem i jego zadaniem jest wierne kopiowanie każdego ruchu partnera. Po kilku minutach następuje zmiana ról.

3.Temat: Skąd się biorą lzy?

- **Gimnastyka na wesoło:**



- **„Spróbuj lepiej poznać swój smutek”.**

Narysuj siebie, pokaż, w którym miejscu ciała odczuwasz smutek, kiedy się pojawi. Spróbuj powiedzieć jak się wtedy czujesz. Rodzic pomaga dziecku takimi określeniami: CIĘŻKO, BOLI, NIC MI SIĘ NIE CHCE, NIE MAM SIŁY, NIE MAM ENERGII.

- **Gdy mi smutno, gdy mi źle.....- dokończ zdanie.....- dziecko dzieli się pomysłami**
- **"PRZYGODA PIESKA" - HISTORYJKA OBRAZKOWA**

Opowiedz, co się wydarzyło pewnego dnia. Spróbuj opowiedzieć dalszy ciąg historyjki. Może narysujesz kolejny obrazek mówiący o losach pieska?



- **Wspólne pieczenie lekarstwa na smutek - ciasteczek owsianych według własnego przepisu.**
- **„Łzy”- pogadanka na temat po co są łzy i skąd się biorą. „Chłopaki nie płaczą”- przełamanie stereotypów, wyjaśnienie, skąd się wzięło takie powiedzenie i czy jest prawdziwe.**

4. Temat: Jak radzić sobie z emocjami?

- **Gimnastyka na wesoło:**



- **Emocje**



- **Jaka to emocja?- zagadka**

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

„Strach ma wielkie oczy?” - rozmowa i próba wyjaśnienia co oznacza to

powiedzenie (przysłowie o znaczeniu: strach wyolbrzymia niebezpieczeństwo, boimy się tego co tak naprawdę nie jest straszne, że nie wszystko jest tak straszne jak nam się wydaje, kiedy przemyślisz to na spokojnie okaże się że to wcale nie jest takie straszne jak Ci się zdawało).

- **Wiersz „Czarna jama” Joanny Papużyńskiej.**

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

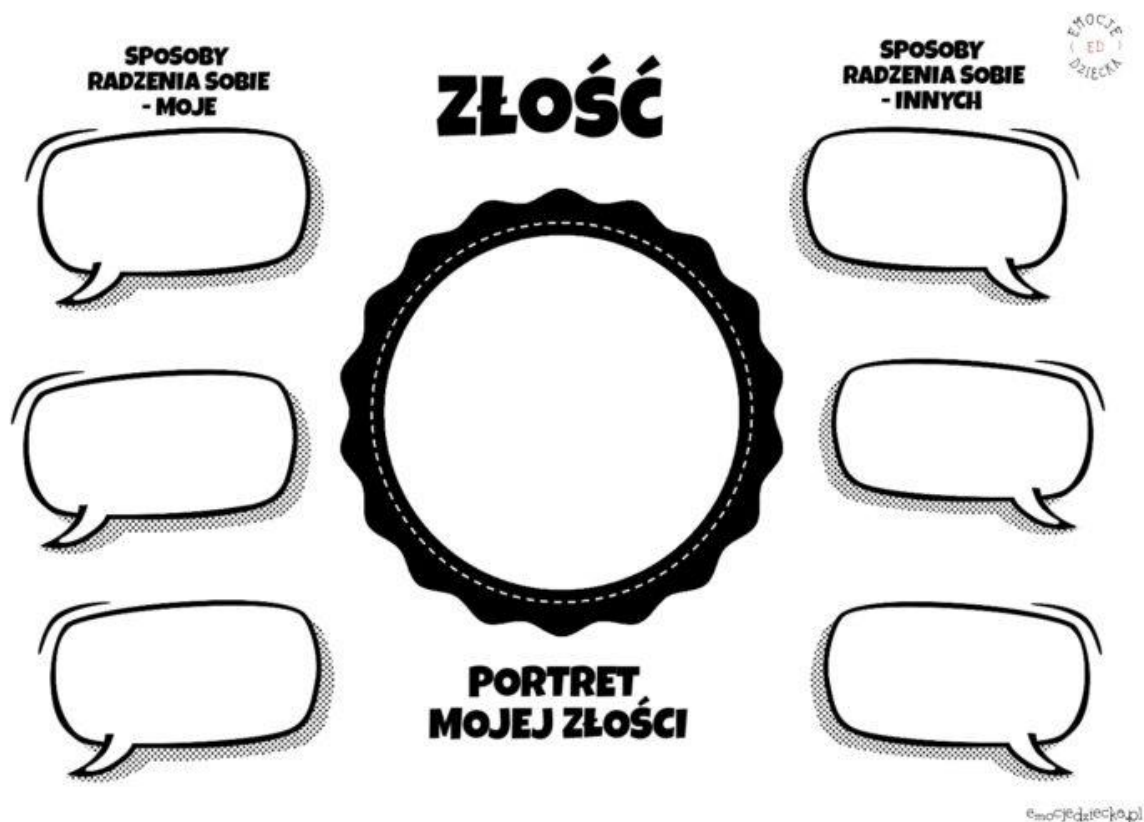
jakby przeszło ślimaczysko...
Musi żyć tam wstrętne zwierzę,
co ma skołtunione pierze i do łóżka mi się wepchnie!
To jest gęba rozdziawiona,
wilczym zębem obrębiona,
coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie
i ta gęba się zatrzaśnie...
Ła!
Ojej tato, ojej mamó,
uratujcie mnie przed jamą!
Nie zamykaj, mamó, 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 požarło.
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!

Pytania do dziecka:

- Co czuł chłopiec i dlaczego?
- Czego się bał?
- O co prosił rodziców?
- Jak zakończył się wiersz?
- Co się stało?
- Jaki znalazł się sposób na pozbycie się lęku?
- Co mu pomogło?
- Dlaczego boimy się ciemności?
- **Praca plastyczna „Mój strach”** – dziecko rysuje węgłem na białej kartce lub białą kredą na ciemnej kartce to czego się boi. Następnie rozmowa na temat jak można pokonać lęk. (Dziecko na znak uporania się z lękiem może go zamazać – węgiel lub kreda się rozmyją i strach będzie mniejszy).
- **Złość – pogadanka Rodzic- dziecko**



Zadaniem dziecka jest przedstawić w dowolnej formie portret swojego uczucia (złość). Następnie dziecko zastanawia się jak może sobie radzić z tą emocją – które sposoby są dla niego dobre. Kolejno zastanawia się jakie sposoby stosują osoby w jej otoczeniu.

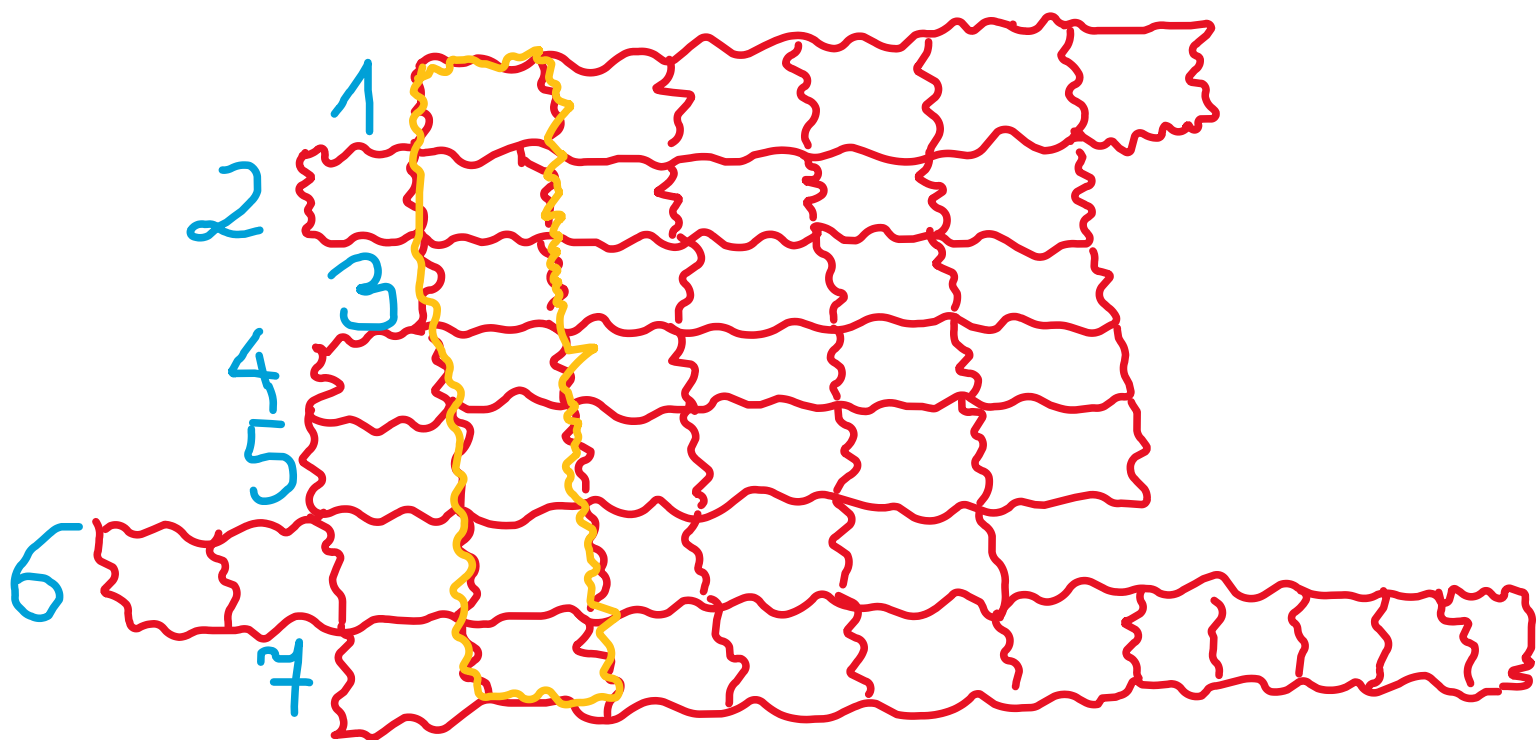
- Praca w ćwiczeniach str.21a – doskonalenie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania uczuć, rozwijanie zdolności grafomotorycznych.
- **Jaka to emocja?- zagadka**
Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.
- **Gniew – „Kiedy czujesz gniew?”** – rozmowa. Rodzic pyta dziecka, kiedy odczuwa gniew, jak sobie z nim radzi. Dziecko buduje swobodną wypowiedź.
- **Zabawa plastyczna „Zagniewana mina”** – rysowanie w piasku. Dajemy dziecku tacę z piaskiem. Zadaniem dziecka jest narysowanie zagniewanej miny. Następnie rysują spokojną minkę. Dziecko wykonuje rysunek najpierw palcem, a później długim patyczkiem. Następnie dziecko maluje pozostałe minki poznanych uczuć.
- **Doświadczenie- „Trząść się ze strachu jak galareta”** – wyjaśniamy powiedzenie. Dziecko wraz z Rodzicem przygotowują galaretkę, po ostygnięciu kroją ją na mniejsze kawałki. Następnie obserwujemy, co dzieje się z galaretką, gdy się nią poruszy. Rodzic wyjaśnia, że często strachowi towarzyszy drżenie rąk całego ciała (a także napięcie mięśni, uniesienie włosów na głowie i ciele).

5. Temat: Wczuwamy się w emocje innych.

- **Gimnastyka na wesoło:**



- **„Diagram”** – dziecko odgaduje hasła, głoskuje je.



1. Uczucia: smutek, radość, gniew, strach, zaskoczenie, wstyd to inaczej...
2. Emocja przeciwna do radości to.....
3. Gdy coś nas boli, jest nam smutno, to może się pojawić.....czyli łzy.
4. Odczuwamy ją, gdy np. wygramy jakąś grę.
5. Mówi się, że ma wielkie oczy.
6. Pojawia się na naszej twarzy, gdy jesteśmy weseli.
7. Może być emocją pozytywną lub negatywną. Czujemy je np. wtedy, gdy z przedszkola odbiera nas niespodziewanie babcia zamiast mamy.

Hasło:

„Empatia” – wyjaśnienie pojęcia dziecku (jest to umiejętność zauważenia, rozpoznania i współodczuwania emocji drugiej osoby, np. jest nam smutno, bo komuś przydarzyło się coś smutnego.

- **Praca w ćwiczeniach str.21b „Komiks”** - ćwiczenia w czytaniu.
- **Praca plastyczna „ Album emocji”** – podsumowanie tygodnia, dziecko wykonuje album z wykorzystaniem gazet. Dajemy dwie kartki A4, dziecko składa je na pół wzdłuż

szerszej krawędzi. Na pierwszej stronie dziecko podpisuje się swoim imieniem(mogą również napisać/przekopiować tytuł „Album”, „Emocje” lub „Album emocji”). Na kolejnych stronach dziecko przykleja twarze wydarte z gazet i przerabia je tak (dorysowując, kolorując), by przedstawiały podstawowe emocje.

Pamiętamy o codziennym wyjściu na świeże powietrze, pamiętamy o zachowaniu ostrożności. Podczas wyjścia dziecko obserwuje zmiany zachodzące w przyrodzie.

W razie niejasności proszę o kontakt.

Anna Kachniarz