

Cześć ciało!

Warsztaty na podstawie książki
„Cześć ciało” Elise Gravel

Wiek dzieci: 5+

Czas trwania: 2 x 45 min



O książce:

Ciało to nasz najlepszy przyjaciel! Ale czy wiemy, co robić, żeby było zdrowe i szczęśliwe – a my razem z nim? Ciałopozytywny miniporadnik dla przedszkolaków o najważniejszej przyjaźni w naszym życiu.

Ciało jest z nami przez całe życie i nie odstępuje nas ani na krok. Dzięki niemu możemy poznawać świat, przytulać się i robić mnóstwo wspaniałych rzeczy. I co ważne – niezależnie od wyglądu, wieku, sprawności czy talentów każde ciało zasługuje na to, żeby być kochane, szanowane i szczęśliwe!

Link do książki:

<https://wydawnictwodwiesiostry.pl/katalog/czesc-cialo.html>

Materiały:

- książka „Cześć ciało” Elise Gravel
- skany wybranych stron książki do wyświetlenia na projektorze (lub do pokazania w książce)
- projektor
- kartony A3 albo większe
- mazaki

Cele zajęć:

- zwiększenie świadomości na temat tego, co to znaczy mieć ciało
- zwiększenie wiedzy na temat budowy i funkcji ciała
- zwiększenie świadomości na temat różnorodności ciał
- zwiększenie wiedzy na temat tego, kto i jak może dziecko dotykać oraz jak mówić “nie”, kiedy nie ma się ochoty na dotyk
- zwiększenie wiedzy na temat tego, jak dbać o swoje ciało.

Metody pracy:

- rozmowa w kole
- zgadywanie przez pokazywanie - rodzaj kalamburów,
- rysowanie

*UWAGA czas trwania zajęć warto dostosowywać do potrzeb i specyfiki grupy. W grupie wiekowej 5+ dzieciom może być trudno utrzymać uwagę przez dłuższy czas, więc przerwy po każdej części zajęć mogą pomóc dziecku i jego ciału w bardziej komfortowym uczestnictwie w ćwiczeniach.

Wprowadzenie - nie ma ciała, nie ma nas

Prosimy, żeby dzieci usiadły w kole, tak, aby widziały się nawzajem. Mówimy, że tematem przewodnim zajęć będzie <ciało> w całej jego niezwykłości. W rozmowie o ciele, jego wyglądzie, funkcjach i o tym, jak się o nie troszczyć, pomoże nam książka **"Cześć ciało"**

Elise Gravel (pokazujemy książkę).



Osoba prowadząca pyta:

- Wszyscy jak tu siedzimy mamy ciało. Gdybyśmy go nie mieli i nie miały, w ogóle by nas nie było. Z jakich części składa się ciało?

Dzieci podają odpowiedzi, które mogą dotyczyć zarówno części, które widzą gołym okiem, jak i tych znajdujących się w środku ciała.

Potem prosimy, aby dzieci pokazały bez mówienia, do czego służą poszczególne części ciała (rodzaj kalamburów), a pozostałe osoby mają za zadanie zgadnąć czynność i część ciała, np. biegnące nogi, ręce, które przytulają, patrzące oczy, brzuch, który cieszy się, że zjadł coś dobrego, pośladki do siedzenia.

- Na projektorze lub w książce pokazujemy pierwsze strony książki: Nasze ciała są najprzeróżniejsze, Mają różne kształty. Różne kolory skóry..., i włosy też mają różne. - zwracamy uwagę na różnorodność, zabawność i sympatyczność ciał.

Osoba prowadząca pyta:

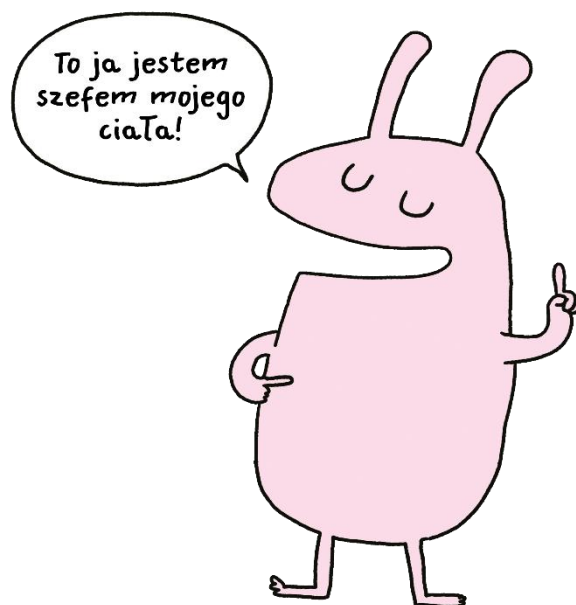
- Czy jest możliwe, żeby dwa ciała były takie same, identyczne? (tu może pojawić się pomysł z bliźniakami jednojajowymi, i to jest ok. Warto dopytać, czy faktycznie są identyczni, czy bardzo, bardzo podobni do siebie, albo niemal identyczni).

- *Jak wyglądałby świat gdybyśmy wyglądały i wyglądali tak samo? (często pojawiają się odpowiedzi, że byłoby nudno, że nie można by było odróżnić się od siebie nawzajem).*

Dodajemy, że jeśli rozejrzemy się wokół siebie, to zauważymy, że ludzie wyglądają bardzo różnie. Nie ma na świecie dwóch takich samych osób i chociaż mamy zazwyczaj dwie ręce i dwie nogi (choć nie zawsze), tułów i głowę, to różnimy się wzrostem, kolorem oczu, kształtem nosa, tym, jak szybko potrafimy zjeść lody, jak długo grać w piłkę nożną, jak długo spać, czy jak dobrze grać na gitarze. Ta różnorodność sprawia, że jesteśmy dla siebie ciekawi, interesujący.

Ja i moje ciało

Rozdajemy dzieciom duże kartony i mazaki. Prosimy, żeby narysowały ciało: to może być patyczak, ciało, które ma kontury i przestrzeń w środku, kształt przypominający ciało - ważne, żeby dzieci nie stresowały się wykonaniem rysunku, ale żeby miały z tego zabawę. Wokół rysunku musi być miejsce na opisy lub inne, małe rysunki.



Po wykonanej pracy mówimy:

- *Umówmy się, że to Wasze ciało i dzisiaj będziemy zastanawiać się: co lubi robić, kiedy czuje się dobrze, jak o nie dbać.*
- *Najpierw zaznaczcie te części ciała, które szczególnie lubicie, możecie jej zaznaczyć serduszkami <3. Mogą to być te części ciała, dzięki którym coś*

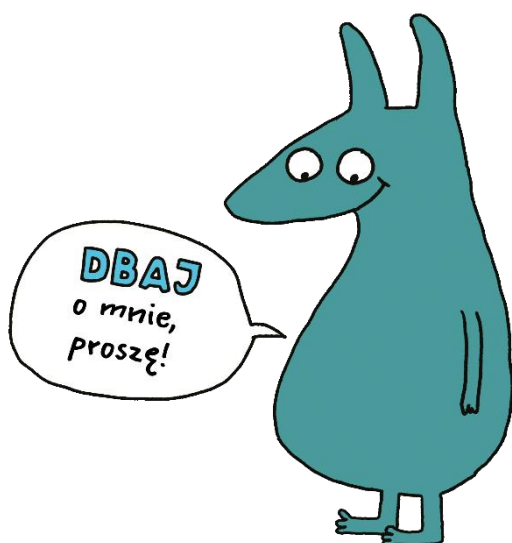
bardzo lubicie robić, np. uszy i słuchanie muzyki, dłonie i rysowanie, nogi i jeżdżenia na rowerze, głowa i marzenie o wakacjach.

Pytamy dzieci, jakie części ciała zaznaczyły i dlaczego. Nie pytamy wszystkich dzieci za jednym razem, ale ważne, żeby przy kolejnych zadaniach i pytaniach, zapytać inne dzieci o ich pomysły i propozycje, żeby każda osoba mogła się wypowiedzieć.

- *Falkami ~~ zaznaczcie te części ciała, które mogą być dotykane, głaskane, przytulane i narysujcie lub napiszcie, kto może to robić* (wystarczy napisać Mama, Tata, pies lub narysować reprezentację tych postaci, mogą też to być pierwsze litery słowa, ważne, żeby dziecko wiedziało o kogo chodzi).

➤ Tutaj warto pokazać strony: Chodź tu, chcę Cię uściskać Przytulamy się. Pytamy, co odpowiedzieć komuś, kiedy nie chcemy się przytulać ani ściskać. Przykładowe odpowiedzi: Nie, dziękuję. Dziś nie mam ochoty na przytulanie. Dziś mogę podać rękę lub pomachać. Warto powiedzieć, że w mówieniu "nie" powinien nas wspierać rodzic. Warto powiedzieć rodzicowi, jeśli są osoby, do których nie lubimy lub nie chcemy się przytulać, bo jest to dla nas niekomfortowe.

- *Obok rysunku ciała, narysujcie, jak dbacie o swoje ciało, co miłego dla niego robicie. To może być spanie, jedzenie truskawek latem, przytulanie się do psa, chodzenie boso po trawie.*
- Kiedy dzieci przeczytają swoje propozycje, znajdźcie stronę: Co robić, żeby Twoje ciało było zdrowe i szczęśliwe, i wspólnie sprawdźcie, czy o czymś nie zapomnieliście i nie zapomnieliście.



Zakończenie.

- *Rysunki, które zrobiłyście i zrobiliście zachowajcie dla siebie. Możecie je powiesić w pokoju. Niech Wam przypominają o tym, co lubicie robić, szczególnie, kiedy poczujecie się smutne i smutni, zmęczeni lub chorzy. Pokażcie je rodzicom, opowiedzcie o tym, które części ciała lubicie, kiedy i jak lubicie się przytulać, jak dbacie o ciało.*

Spytajcie rodziców, które części ciała są dla nich ważne i dlaczego, do kogo lubią się przytulać, jak dbają o swoje ciała.

- Na koniec, pokaż stronę z książki: Dziękuję ciało. Bez Ciebie w ogóle by mnie nie było, i zachęć do tego, żeby dać samej/samemu sobie przytulaka na koniec zajęć. Oczywiście, jeśli będą tego chcieli i chcieli :). Przybijcie sobie "piątkę" za dobrze wykonaną pracę.

Pomysł na warsztaty i opis: Anna Jurek