**ZADANIA I ZABAWY NA TYDZIEŃ od 18.05. do 22.05.**



W tym tygodniu będziemy rozmawiać o emocjach i uczuciach. Dzieci będą próbowały identyfikować i nazywać uczucia oraz emocje towarzyszące im podczas różnych aktywności oraz odczytywać emocje swoich kolegów. Dzieci będą także ćwiczyły odporność emocjonalną, sposoby reagowania podczas wygranej i przegranej. Będą tworzyły własną grę planszową i rozgrywały ją w parach. Słuchając opowiadań i wierszy będziemy rozmawiali o własnych uczuciach i reagowaniu na nie. Utrwalimy informacje dotyczące akceptacji wszystkich uczuć oraz radzenia sobie z tymi, które są dla dzieci trudne. Na podstawie opowiadania dzieci utrwalą treść i znaczenie przysłowia „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”. Dzieci będą próbowały wyrażać swoje nastroje za pomocą środków muzycznych i plastycznych. Będą uczestniczyły w wielu zabawach teatralnych, pantomimicznych i dramowych. Stworzą pracę plastyczną – przestrzenną makietę „Czarna jama”.

**Jak mogą Państwo w codziennych aktywnościach wesprzeć swoje dziecko?**

Podczas codziennych aktywności warto rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach i emocjach. Warto podkreślać, że wszystkie uczucia są potrzebne, ważne i dorośli odczuwają je podobnie. Należy wskazywać dziecku takie możliwości złagodzenia napięcia podczas odczuwania trudnych emocji, które są akceptowalne społecznie. Można wspierać się literaturą dla dzieci, filmami, bajkami itp. Podczas słuchania, opowiadania czy oglądania bajek warto pytać dziecko: Co bohater czuje w tej chwili? Dlaczego? Pozwoli to wesprzeć rozwój emocjonalny dzieci. Warto również pamiętać o tym, że nasze dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie wzorców. Warto poprzez odpowiednie reagowanie w trudnych sytuacjach być takim wzorem dla swojego dziecka.

Pamiętajmy, że w rozwoju dziecka bardzo ważna jest aktywność fizyczna, tak więc zachęcam do **spacerów na świeżym powietrzu** (najlepiej na własnym podwórku) **oraz zabaw i ćwiczeń ruchowych.**

W tym tygodniu pobawimy się w parach (z rdzicami lub rodzeństwem):

1. **Zabawa muzyczno–ruchowa do piosenki "Zgoda"**  
     
   Nie chcę cię 3x znać  
   Choć do mnie 2x  
   rączkę mi daj  
   prawą mi daj  
   lewą mi daj  
   i już się na mnie nie gniewaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=OBr6_9iSe5M>

1. **Zabawa muzyczno–ruchowa "Dwóm tańczyć się zachciało"**  
     
   Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało  
   Lecz tańczyć nie umiało, fari fari fara  
     
   Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą,  
   Ja nie chcę tańczyć z tobą, fari, fari, fara  
     
   Poszukam se innego, innego, innego,  
   Do tańca zdolniejszego, fari, fari, fara.

https://www.youtube.com/watch?v=kYVHX1itkqg

1. **Wrażenia i uczucia** – Rodzic zaprasza dziecko do uważnego słuchania utworu: Za chwilę przeczytam opowiadanie i poproszę Cię, abyś zwrócił szczególną uwagę na to, jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach.

**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 spojrzał najpierw na Adama, a potem na Adę. Raz jeszcze na Adama i znów na Adę. Rzeczywiście oboje mieli nietęgie miny. Adam spoglądał na czubki butów, jakby zauważył tam coś bardzo ciekawego. Ada natomiast wierciła się niespokojnie, oblizując łyżeczkę po jogurcie, którą oblizała 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 licha.

– No proszę – ucieszył się wujek. – Ada potrafi układać wierszyki: „Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha”.

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 odgrodziliśmy 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 starł 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 przypatrzyć, 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 zamrugała 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 ślepia niby zmora.

A tymczasem mała kicia

Łapką bierze się do mycia.

Bo ma pyszczek oprószony

Okruchami żółtej słomy.

Rodzic zachęca dziecko do rozmowy, zadając pytania: 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 najczęściej mają osoby smutne? A jak opisalibyście wyraz twarzy osoby zdenerwowanej? Czy zdarzają się takie sytuacje, że możemy się pomylić, bo ktoś nietypowo wyraża swoje uczucia?

1. **„Nastroje z opowiadania”** – praca plastyczna malowana farbami. Rodzic czyta dziecku fragmenty opowiadania *Wrażenia i uczucia* opowiadające o tym, jak wyglądali babcia i wujek po specjalnej charakteryzacji. Zadaniem dzieci jest odtworzenie wizerunku smutnej i wesołej osoby w swoich pracach. Tekst opowiadania jest słowną instrukcją dla dzieci.
2. **„Ułóż zdanie z tym słowem”** – Rodzic prezentuje dzieciom obrazki ludzi w różnym wieku i nastroju. Zasady zabawy: Każdy za chwilę będzie losował obrazek. Waszym zadaniem jest ułożenie jednego zdania, w którym użyjecie nazwy nastroju widocznego u osoby na obrazku, np. Pani w różowej czapce jest wesoła, bo świeci słońce. Postarajcie się powiedzieć coś o wyglądzie osoby, jej nastroju i jego przyczynie. Następnie policzcie słowa, które pojawiają się w zdaniu i pokarzcie ich liczbę na palcach.



1. **„Lustro emocji”** – dziecko jest „dyrygentem”, a rodzic lub rodzeństwo są jego lustrzanym odbiciem. Dziecko losuje jeden obrazek z tych, które były używane podczas zabawy „Ułóż zdanie z tym słowem”, nie pokazując obrazka nikomu – stara się gestem i mimiką odzwierciedlić emocje widoczne na ilustracji. Rodzic powtarza gesty i próbuje odgadnąć, co pokazuje dziecko. Jeśli odgadnie nazwę emocji z ilustracji, sam staje się dyrygentem w zabawie.

**W ramach odpoczynku obejrzyj sobie bajkę z serii Domisie pt. "O nadętym Domisiu"** https://www.youtube.com/watch?v=H2UZE2c\_dSg

1. **„Dokończ zdanie”** – rodzic prosi, by dziecko wylosowało obrazek przedstawiający mimikę jednej z osób (np. kartoniki z zabawy „Ułóż zdanie z tym słowem”) i dokończyło zdanie:

**Jestem… (tu wstawiamy nazwę emocji widocznej na obrazku), gdy……**

Rodzic dba o komfort wypowiedzi dziecka – każda osoba, która mówi o swoich uczuciach, powinna zostać wysłuchana, a jej wypowiedzi nie należy kwestionować. Każdy może czuć się inaczej w danej sytuacji. Zabawę można przeprowadzić z wykorzystaniem słownictwa z języka obcego, np. angielskiego (szczęśliwy – happy, smutny – sad, dumny – proud, rozzłoszczony – angry).

1. **Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie** – słuchanie utworu i rozmowa na temat jego treści. Rodzic wprowadza dziecko do uważnego słuchania tekstu, sygnalizując, na jakie informacje powinno zwrócić szczególną uwagę. Podczas słuchania utworu postaraj się zapamiętać, jak miał na imię jego bohater. Jaka przygoda mu się przytrafiła?

**Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie (fragment) - Renata Piątkowska**

– No, Łukasz, co z tobą? – Babcia podeszła do wnuczka, który zwinął się w kłębek na kanapie, i pogłaskała go po głowie.

– Babciu, przecież ty wiesz, że ja się nauczyłem tego wiersza. Umiałem go! Jeszcze wczoraj mówiłem go z pamięci bez jednego błędu!

– To prawda – przyznała babcia.

– No widzisz. A na występie, gdy przyszła moja kolej, wszystko zepsułem. Początkowo szło mi nawet dobrze. Gdy powiedziałem jedną linijkę, zaraz wiedziałem, jak zaczyna się następna. Aż doszedłem do miejsca, w którym Słoń Trąbalski pozapominał imiona swoich dzieci, żony, a nawet własne. Wybrał się więc do doktora, adwokata, szewca i rejenta, lecz nie pamiętał, o co mu chodzi. Powiedziałem słowa: „Dobrze wiedziałem, lecz zapomniałem, może kto z panów wie, czego chciałem?”. I tu koniec. Nie wiedziałem, co dalej. Nie mogłem sobie przypomnieć, jak zaczyna się następna zwrotka. Zapomniałem, jak się nazywam. W głowie miałem pustkę. – Widać było, że Łukasz bardzo przeżywa swój nieudany występ.

– Wiem, że nauczyłeś się tego wiersza, ale dopadła cię trema. To się zdarza nawet prawdziwym aktorom na scenie – pocieszała babcia.

– Nie wyszło mi z tym wierszem, ale największą przykrość zrobił mi Witek – rozżalił się Łukasz.

– A co on ma z tym wspólnego? – spytała babcia.

– Witek przepytywał mnie z tego wiersza przed występem, a potem siedział w pierwszym rzędzie i miał trzymać za mnie kciuki. I kiedy na scenie zapomniałem, co mam dalej mówić, na sali zapadła cisza. Przeciągała się coraz bardziej, a ja byłem coraz bardziej przerażony. Szukając ratunku, spojrzałem na Witka. Myślałem, że może mi podpowie, jak zaczyna się następna zwrotka. A wtedy Witek zaczął się ze mnie śmiać. Pokazał na mnie palcem i zawołał:

– Mówi wiersz o zapominalskim słoniu, a sam zapomniał, jak ma być dalej. Łukasz Trąbalski, zapominalski! Ha-ha-ha! – Witek śmiał się głośno i złośliwie, a razem z nim cała sala. Ten śmiech słyszałem nawet za kulisami. Nigdy mu tego nie zapomnę. Przyjaciel się tak nie zachowuje – stwierdził Łukasz z żalem.

– No cóż, jak mówi przysłowie, prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Ty, będąc w kłopocie, zawiodłeś się na swoim przyjacielu, ale nie zawsze tak bywa. Trudna sytuacja może być okazją, aby ktoś poznał nas z najlepszej strony.

Rodzic zachęca dziecko do dzielenia się wrażeniami po wysłuchaniu opowiadania: Jak miał na imię bohater opowiadania? Co mu się przytrafiło? Na czyją pomoc liczył Łukasz? Jak myślicie, jak się wtedy czuł? Co oznacza przysłowie Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie? Co mogłoby pomóc poprawić nastrój Łukaszowi? Czy wy też kiedyś byliście w podobnej sytuacji?

1. **„Co mogłoby pomóc Łukaszowi?”** – zabawa dramowa. Rodzic zachęca dziecko do krótkiej burzy mózgów, podczas której zastanawiają się, co mogłoby pomóc Łukaszowi – bohaterowi opowiadania, który czuje się bardzo źle z powodu zachowania przyjaciela. Rodzic tak kieruje rozmową, by pojawiła się również odpowiedź, że Łukasz mógłby płakać, smucić się, wyżalić się komuś bliskiemu, np. babci. Rodzic podkreśla, że płacz często pomaga nam uporać się z trudnymi emocjami, reguluje je. Mówi, że nie wolno wyśmiewać się z płaczących osób. Wyjaśnia, że dorośli też czasem się boją, smucą, płaczą i to jest w porządku.
2. **„Kraina radości”** – dzieci słuchają muzyki i wykonują masaż na plecach rodzica/rodzeństwa, rysując spirale, figury geometryczne i inne kształty jednym palcem, kilkoma palcami albo całą dłonią. Następnie dzieci w parach siedzą po turecku naprzeciw siebie i wymyślają wspólny taniec dłoni do utworu, porozumiewając się ze sobą bez słów.
3. **Rozmowa z dziećmi** na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?  
   Przedstawienie dzieciom definicji **emocji** – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci.  
   **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 pokarzemy nasze emocje innym.
4. **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:

* rodzice cię chwalą,
* ktoś sprawi ci przykrość,
* jesteś głodny,
* dostaniesz prezent,
* ktoś przyłapie cię na kłamstwie,
* boli cię ząb,
* boisz się dużego psa,
* teraz.

1. **Czas na pracę w książkach** **- KP4.21a** – rysowanie propozycji pomocy innym. **KP4.21b** – pisanie po śladzie wyrazów, które odpowiadają stanom emocjonalnym osób na ilustracjach.

**Brawo! Teraz czas na zabawę. Rysowanie, gry planszowe lub puzzle.**

1. **„Poruszamy się jak…”** – ruchowa zabawa dramowa. Dzieci chodzą swobodnie po pokoju. Rodzic uderza w bębenek/garnek i wydaje kolejne instrukcje: Chodzimy jak ludzie zmęczeni, Chodzimy jak ludzie smutni, Chodzimy jak ludzie weseli, itp.
2. **Czarna jama** – Rodzic zaprasza dzieci do wysłuchania utworu. Podkreśla, na co powinny zwrócić szczególną uwagę: Zastanówcie się, proszę, kto jest bohaterem utworu – chłopiec czy dziewczynka? Czego boi się bohater wiersza? Co to jest „lęk”? Czym jest „czarna jama” z wiersza?

**Czarna jama - Joanna Papuzińska**

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, mamo,

uratujcie mnie przed jamą!

Nie zamykaj, mamo, 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 pożarło.

Więc za palcem wlazłem cały.

Wlazłem 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!

Rodzic prowadzi rozmowę na temat wiersza, pomagając dzieciom pytaniami: Czy narratorem wiersza jest chłopiec, czy dziewczynka? Po czym to poznaliście? 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” z opowiadania? Dlaczego ciemność budzi w nas lęk?

1. **„Co widzisz w ciemności?”** – Rodzic proponuje, by dzieci schowały głowy pod kocem i doświadczyły ciemności. W zabawie uczestniczą dzieci, które tego chcą. Rodzic zachęca, ale jeśli niektóre dzieci czują lęk, mogą nie skorzystać z propozycji. Po zabawie dzieci dzielą się wrażeniami na temat tego, co widziały w ciemności.
2. **„Budujemy czarną jamę”** – przestrzenna praca plastyczna. Zadaniem dzieci jest grupowe (z rodzicem lub rodzeństwem) wykonanie „czarnej jamy”, w której następnie schowają swoje lęki i obawy. Jama powinna być wykonana z gazet i mieć przestrzenną formę. Musi być na tyle duża, żeby mogło się w niej schować przynajmniej jedno dziecko. Dzieci mają do dyspozycji dużą liczbę gazet, taśmę klejącą przezroczystą i papierową, nożyczki, klej. Rodzic może zasugerować, że dobrze byłoby zbudować jamę na jakiejś konstrukcji, np. na krześle, budowli z klocków. Dzieci wspólnie podejmują decyzję co do techniki i podziału ról podczas zabawy. Rodzic wspiera je w tych zadaniach, jeśli nie mogą dojść do porozumienia. Po skończonej pracy dzieci kolejno wchodzą do „czarnej jamy” i symbolicznie zostawiają w niej swoje lęki.
3. **„Wędrujemy do czarnej jamy”** – zadaniem w tej zabawie jest dojście do „czarnej jamy” (z zamkniętymi oczami) zbudowanej w poprzedniej zabawie. Dziecko wskazuje instrukcje rodzicowi, jak ma dotrzeć do czarnej jamy, np. Idź prosto, skręć w lewo… Następnie zamieniają się rolami. Zabawa może być przeprowadzona z wykorzystaniem słownictwa w języku obcym nowożytnym, np. angielskim (w prawo – to the right, w lewo – to the left, do przodu – straight ahead, do tyłu – go back).
4. **Czas na pracę w książce - KP4.22a** – łączenie kropek zgodnie z instrukcją, rysowanie linii po śladzie według symbolicznych wskazówek.
5. **„Nasze uczucia”** – samodzielna praca z Księgą Zabaw z literami (s. 72–73) – czytanie prostych wyrazów, oglądanie ilustracji.

**TERAZ PRZYSZEDŁ CZAS NA ODPOCZYNEK I ZABAWĘ**

1. Dziś pracę rozpoczniemy od **kącika grafomotorycznego KP4.28a** - pisanie po śladzie wyrazów określających emocje.
2. **„Tajemnicza przesyłka”** – Rodzic wprowadza dzieci w klimat zabawy sugestią, że ktoś zostawił pod drzwiami przesyłkę. Prosi dzieci o sprawdzenie, co się w niej znajduje. Mówi, by jeszcze nie rozpakowywać zaklejonego pudełka, lecz sprawdzić jego zawartość przez włożenie ręki w otwór widoczny z boku. Cała zaimprowizowana sytuacja ma doprowadzić do nazwania przez dzieci emocji, które towarzyszą im w trakcie poznawania zawartości pudełka. Rodzic pomaga dzieciom podsumować tę część zabawy pytaniami: Czy to było przyjemne doświadczenie – sięgać ręką do pudełka, którym nie wiedzieliście, co się znajduje? Co czuliście w tym momencie? Czy ktoś w was odczuwał niepokój lub strach? Co mogliśmy zrobić inaczej, żeby zmniejszyć napięcie i lęk towarzyszący nieznanemu doświadczeniu? Po rozmowie z dziećmi następuje otwarcie pudełka. W środku znajdują się materiały niezbędne do stworzenia gry planszowej „Stonoga”: brystole, mazaki, obrazki przedstawiające mimikę osób wyrażających różne emocje, guma mocująca, kostka do gry.
3. **„Stonoga”** – Rodzic prezentuje instrukcję, w której pokazano, jak stworzyć grę planszową „Stonoga”. Instrukcja: 1. Przygotuj przedmioty niezbędne do pracy – brystol, mazak, obrazki przedstawiające emocje, kostka do gry, pionki, guma mocująca/taśma klejąca 2. Narysuj na brystolu kształt dużej stonogi. Przy jej głowie napisz START, przy odwłoku napisz META. 3. Podziel kształt stonogi na pola planszy tak duże, by zmieściły się na nich pionki; 4. Przyczep za pomocą masy mocującej na niektórych polach 8–10 obrazków wyrażających emocje. Po zakończeniu prac nad planszą rodzic prosi dzieci, aby spróbowały opowiedzieć, na czym może polegać ta gra. Wspólnie tworzą zasady gry i przystępują do rozgrywki. Miłej zabawy!!!

Podczas pracy posłuchaj piosenki - Siostry Wajs & Stonoga - Kolorowa Stonoga

https://www.youtube.com/watch?v=P0ynVrR3nw4

1. **Lisi ogon** – zabawa ruchowa, dzieci powtarzają treści wiersza i ilustrują te treści ruchem (kilka powtórzeń).

Bo strach to tylko przebranie, (gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)

I groźne zakłada maski (dotykanie twarzy, przesuwanie dłoni od czoła do brody)

lecz zadaj sobie pytanie, (gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)

na jakie czeka oklaski? (składanie dłoni jak do oklasków)

Stres karmi się naszym strachem (podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)

Jak gołąb na dachu bułką. (podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)

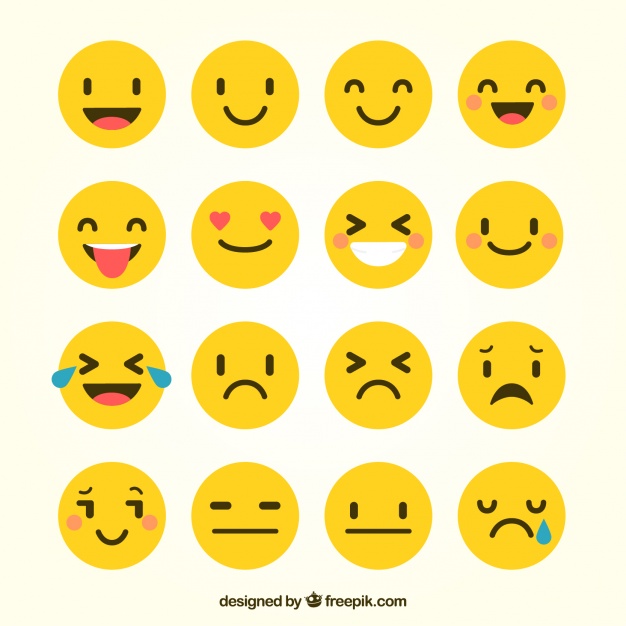
Wystarczy jednym zamachem (gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie

Przegonić go jak kurz z półki. (drugą ręką na zmianę)

1. **Praca z KP4.22b** – kolorowanie ilustracji według kodu, określanie przyczyn zdenerwowania.

**Praca z KP4.23a** – kreślenie drogi w labiryncie, pisanie wyrazów po śladzie.

1. **„Nie rozśmieszaj mnie”** – dzieci dobierają się w pary (rodzic/rodzeństwo). Siadają naprzeciwko siebie. Jedno z nich usiłuje być poważne i za wszelką cenę stara się nie uśmiechać. Drugie ma za zadanie rozśmieszyć partnera. Kiedy mu się to uda, następuje zamiana ról. Po zakończeniu ćwiczeń w parach dzieci próbują odpowiedzieć na pytania: Co czułeś/czułaś w trakcie tego ćwiczenia? Czy łatwo było zachować powagę? Co ci w tym pomagało, a co utrudniało to zadanie?
2. **Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”**: wspólne dobieranie symboli, które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza. Dzieci słuchają inscenizowanych przez rodzica fragmentów wiersza, mówią o własnych doświadczeniach i dobierają pasującą do sytuacji „buźkę” oraz nazywają uczucie "po imieniu".



**Wiersz D. Gellner „Zły humorek”**  
  
Jestem dzisiaj zła jak osa!  
Złość mam w oczach i we włosach!  
Złość wyłazi mi uszami  
i rozmawiać nie chcę z wami!  
  
A dlaczego? Nie wiem sama.  
Nie wie tata, nie wie mama...  
Tupię nogą, drzwiami trzaskam  
i pod włos kocura głaskam.  
  
Jak tupnęłam lewą nogą,  
nadepnęłam psu na ogon.  
Nawet go nie przeprosiłam -  
taka zła okropnie byłam.  
  
Mysz wyjrzała z mysiej nory:  
- Co to znowu za humory?  
Zawołałam: - Moja sprawa!  
Jesteś chyba zbyt ciekawa.  
  
Potrąciłam stół i krzesło,  
co mam zrobić, by mi przeszło,!?  
Wyszłam z domu na podwórze,  
wpakowałam się w kałużę.  
  
Widać, że mi złość nie służy,  
skoro wpadłam do kałuży.  
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,  
wcale nie jest mi wesoło...  
  
Nagle co to? Ktoś przystaje.  
Patrzcie! Rękę mi podaje!  
To ktoś mały, Tam ktoś duży -  
Wyciągają mnie z kałuży.  
  
Przyszedł pies i siadł koło mnie,  
kocur się przytulił do mnie,  
mysz podała mi chusteczkę:  
- Pobrudziłaś się troszeczkę!  
  
Widzę, że się pobrudziłam,  
ale za to złość zgubiłam  
Pewnie w błocie gdzieś została,  
NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!

1. **Zabawa „Start rakiety”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.  
   Dzieci:

* bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
* klaszczą w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
* tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!  
Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.  
I jesteśmy radośni.

**BRAWO !!! ZASŁUŻYLIŚCIE NA ZABAWĘ ☺**

1. **Comedians galop** – Rodzic zaprasza dzieci do wysłuchania utworu. Wprowadza dzieci w temat utworu, podając jego tytuł. Zachęca dzieci, by zamknęły oczy i wyobraziły sobie, jakie wydarzenia i emocje wyraża muzyka. Po wysłuchaniu utworu rodzic prosi dzieci, aby krótko opowiedziały o swoich uczuciach.

https://www.youtube.com/watch?v=go\_imOL6wgw

1. **„Lustra”** – dzieci dobierają się w pary i ustalają, która z osób jest „lustrem”. Zadaniem „lustra” jest jak najdokładniejsze odtworzenie ruchów i mimiki dziecka, które się w nim odbija, potem następuje zamiana ról.
2. **„Ilustrujemy ruchem”** – zabawa muzyczno-ruchowa do utworu P. Czajkowskiego Walc kwiatów. Rodzic przygotowuje dziecku po jednej białej wstążce lub pasku białej bibuły. Dzieci podczas słuchania utworu poruszają się po pokoju, ilustrując ruchem i gestem dźwięki muzyki.

https://www.youtube.com/watch?v=cgRXar2UxVM

1. **„Przesyłanie misia”** –zadaniem w twej zabawie jest przekazywanie sobie maskotki bez użycia rąk, np. pod pachą, nogą itp. Powtarzamy zabawę do czasu, gdy miś spadnie na ziemię. Rozmowa po zabawie: Jak waszym zdaniem czuł się miś? Dzieci próbują nazwać te emocje, np. Miś bał się, że spadnie, Było mu niewygodnie, Coś mogło go zaboleć, Było mu przyjemnie. Rodzic dąży do tego, by dzieci uświadomiły sobie, że różne osoby w tych samych sytuacjach mogą doświadczać odmiennych stanów emocjonalnych, nie zawsze są one przyjemne.
2. Czas na pracę w książce **KP4.23b** – pisanie po śladzie nazw wybranych emocji, **KP4.28b** – kącik grafomotoryczny, kolorowanie pól zgodnie z zauważoną regułą.
3. „Jak to wygląda?” – tworzenie ilustracji do utworu Comedians galop.

https://www.youtube.com/watch?v=go\_imOL6wgw

1. **Wiersz "Psie smutki" J. Brzechwa**. Podsumowując: najlepiej zawsze pogodzić się i załagodzić okoliczności, by emocje na naszej twarzy odzwierciedlały radość, abyśmy czuli się jak w krainie radości. Podobnie i w naszej grupie, jeśli nasza zabawa będzie zgodna to nasza grupa również będzie taką krainą radości.

**Wiersz J. Brzechwy pt. "Psie smutki”**  
  
Na brzegu błękitnej rzeczki   
Mieszkają małe smuteczki.  
Ten pierwszy jest z tego powodu,  
Że nie wolno wchodzić do ogrodu.  
Drugi - że woda nie chce być sucha.  
Trzeci - że mucha wleciała do ucha.  
A jeszcze, że kot musi drapać,   
Że kura nie daje się złapać.  
Ze nie można gryźć w nogę sąsiada   
I że z nieba kiełbasa nie spada.  
A ostatni smuteczek jest o to,  
Ze człowiek jedzie, a pies musi biec piechota.  
Lecz wystarczy pieskowi dać mleczko   
I już nie ma smuteczków nad rzeczką.

1. **Na koniec bajka** - **Domisie - Nie rób drugiemu, co Tobie nie miłe**

<https://www.youtube.com/watch?v=rr4X-7h0d3c>

**Brawo! Pięknie pracowałeś/łaś!!!**

**Dziękuję za wszystkie dotychczasowe zdjęcia i wiadomości jakie od Państwa otrzymałam ! Bardzo to doceniam.**

**Życzę wszystkim słonecznego tygodnia !**

**😊**

