

W jesiennym klimacie

Temat: Jesienny ubiór.

Cele: Kształtowanie umiejętności dostosowania odpowiedniego ubioru do pogody.

Na dworze coraz zimniej. Jak ochronić się przed chłodem. Pomóż ubrać się odpowiednio postaci narysowanej na arkuszu.

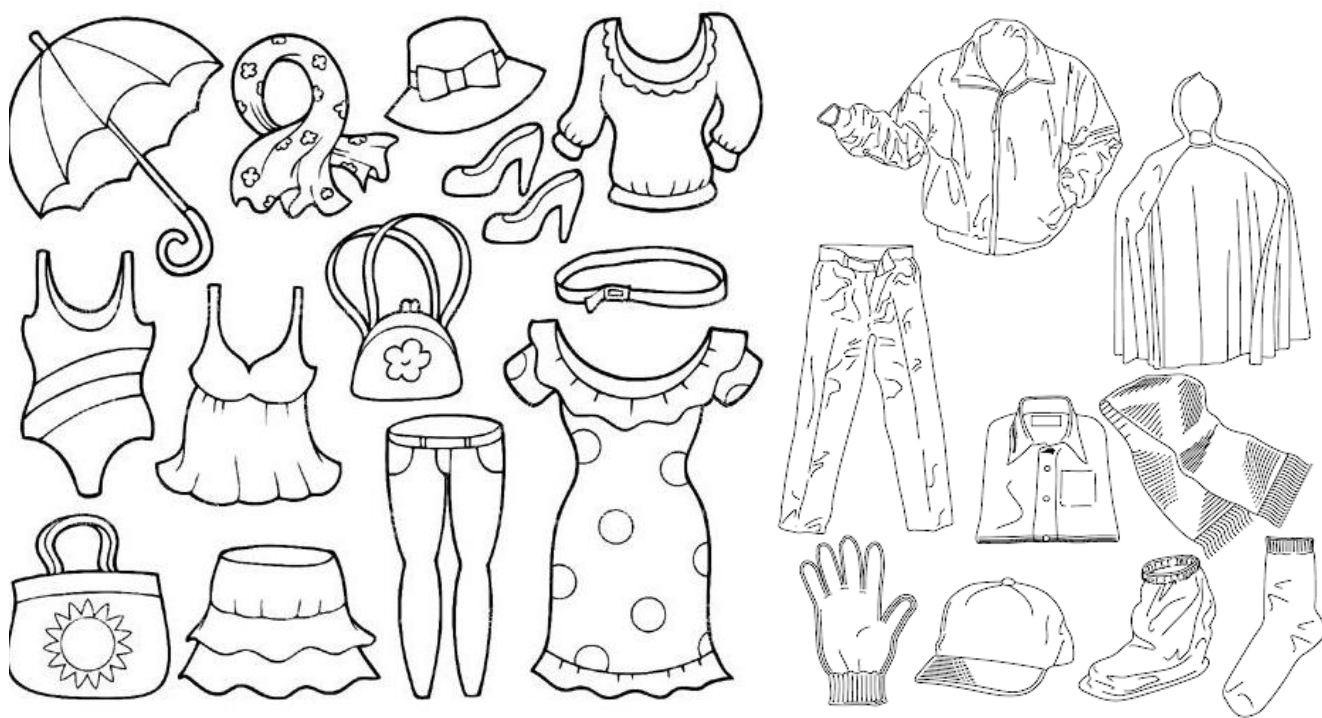
Przygotuj: arkusz z narysowaną postacią, szablony ubrań, akcesoria. Postacie, ubrania, akcesoria możesz zrobić sam, wyciąć z gazet lub wydrukować z Internetu.

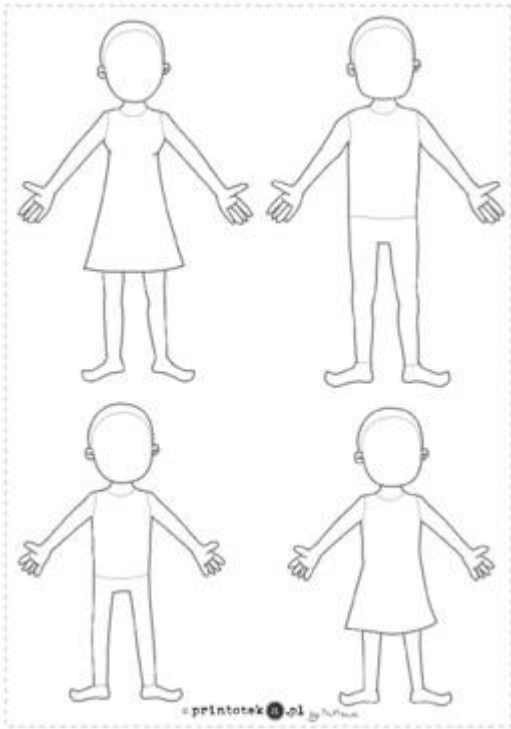
Potrzebujesz: arkusz papieru, blok techniczny, kolorowe i białe kartki, kredki, ołówek, flamastry, nożyczki, klej bądź taśma dwustronna, kolorowe gazety.

Zanim zaczniesz pracę, zobacz jaka pogoda jest za oknem/ na dworze, jak są ubrani ludzie oraz odpowiedz na zagadki.

Życzę wszystkim Uczestnikom wspaniałej zabawy wraz z Opiekunami.

Chętnie zobaczymy Wasze prace, czekamy na zdjęcia.





Zagadki:

Gdy świeci słońce, stawiasz do w kącie
Kiedy deszcz rosi nad głową do nosisz....

Mokro dziś na dworze, strugi lecą z rynien,
Więc nie płaszcz założę, ale.....

W słotę je na nogach noszę,
nazywają się....

Zajęcia nr4

Temat: Elementy muzykoterapii – Relaksacja.

Cele: Kształtowanie umiejętności rozładowywania negatywnych emocji.

Zmniejszanie napięcia mięśni.

Kolory tęczy

Proponuję wam wyobrażenie sobie kolorów tęczy.

Położ się wygodnie. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie Cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach .

Zacznij od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę. Kolor czerwony przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pełen pomarańczy. Kolor pomarańczowy... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty, jak słońce. Gorący, żółty, jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty, jak fontanna ciepła. Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski. Kolor żółty Stopniowo zmienia się w zieleni. Zielony, jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony, jak liść. Zielony, jak las. Jest ci dobrze. Czujesz się spokojny. Powoli pojawia się i wypełnia cię kolor niebieski. Głęboki, piękny, spokojny, niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski I wreszcie pojawia się fiolet. Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je. A teraz policzę od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy’.

Zapraszam do współpracy Opiekunów – czytaj tekst bardzo wolno i spokojnie.

Życzę wspaniałego relaksu.

Zajęcia nr 5

Temat: Elementy biblioterapii.

Cele: Kształtowanie świadomości o samym sobie. Uświadamianie sobie własnego potencjału. Akceptacja samego siebie.

Zapraszam do współpracy Opiekunów - czytaj teksty wolno

Po przeczytaniu tekstu narysuj kontury człowieka a następnie pokoloruj – jak siebie widzisz.

Opowiadanie Marioli Jarockiej „O tym, jak żółw zaprzyjaźnił się ze swoją skorupą”.

Narrator: W stawie na skraju lasu mieszkał sobie żółw Cyryl. Mimo iż wszystkiego miał pod dostatkiem, czuł się bardzo nieszczęśliwy. Unikał innych zwierząt, gdyż uważał się za wyjątkowego brzydala. Nie lubił swojego wyglądu i dlatego postanowił go zmienić. Wybrał się do sklepu starego borsuka, który sprzedawał ubranka leśnych zwierząt.

Borsuk: – Czym mogę służyć?

Cyryl: – Chciałbym zmienić swój wygląd, czy mogę przymierzyć jakieś ubranko?

Borsuk: – Oczywiście.

Cyryl: – Och! Właśnie tego szukałem! Wyjątkowo piękne wiewiórcze futerko! I chyba w moim rozmiarze!

Borsuk: – Istotnie! Proszę przymierzyć.

Cyryl: – Ojej! Wyglądam teraz jak najprawdziwsza wiewiórka! Jestem taki piękny!

Narrator: Cyryl szybko zapłacił Borsukowi i wyszedł ze sklepu

Cyryl: – Teraz będę zachowywał się tak, jak przystało na prawdziwą wiewiórkę. O! Wejdę szybko na to drzewo, a teraz skoczę na tę gałąź!

Narrator: Niestety skok mu się nie udał i Cyryl spadł na ziemię. Gdyby nie jego twarda skorupa, z pewnością mocno by się potłukł.

Cyryl: – Nie jestem taki zwinny jak wiewiórka. Muszę wrócić do sklepu Borsuka, oddać to futerko i wymyślić coś innego.

Narrator: Jak pomyślał, tak też zrobił. Tym razem kupił futerko królicze. Jednak w drodze powrotnej natknął się na lisa, który był postrachem całej okolicy.

Lis: – Co to za odważny królik spaceruje środkiem ścieżki?!

Cyryl: – Królik?! No... tak, teraz jestem królikiem. Muszę jak najszybciej uciekać! Grozi mi wielkie niebezpieczeństwo!

Narrator: Niestety Cyryl nie był zbyt szybki i lis go dogonił. Także i tym razem mocna skorupa ochroniła żółwia przed nieszczęściem, a lis musiał obejść się smakiem. Jednak i to zdarzenie nic nie nauczyło Cyryla. Postanowił jeszcze raz zmienić swój wygląd i znowu udał się do sklepu borsuka.

Cyryl: – Tym razem, panie Borsuku, wezmę futro lisie, będzie bezpieczniej.

Borsuk: – Jak pan sobie życzy, panie Cyrylu.

Cyryl: – To lisie futro jest za duże i wyjątkowo niewygodne. Na dodatek ten ogon strasznie mi przeszkadza. Mam już tego dość! Pójdę trochę popływać.

Narrator: Cyryl niezadowolony i zły na cały świat, zapominając o przebraniu, zanurkował. A lisie futro niczym gąbka szybko nasiąknęło wodą i zrobiło się tak ciężkie, że Cyryl zaczął tonąć. Całe szczęście, że futro było za duże i żółw szybko je rzucił. To uratowało mu życie. Gdy tylko Cyryl wyszedł na brzeg i wysuszył lisie futro, natychmiast udał się do sklepu Borsuka.

Cyryl: – Bardzo dziękuję! Już nie chcę tego futra! Już nigdy nie będę kupował żadnego innego futerka. Nie zmienię swojego wyglądu nawet podczas karnawału!

Borsuk: – Ależ panie Cyrylu! Skąd ta zmiana! Przecież pan nie lubi swojego wyglądu! Pan źle się czuje w swojej skorupie!

Cyryl: – Ależ skąd! Dzisiaj wiele zrozumiałem! Choćby nie wiem co się działo, warto pozostać sobą. Wszyscy jesteśmy tacy, jacy powinniśmy być. Zawsze jest w tym jakiś cel. A jaki? To już niech każdy sam się zastanowi.

Narrator: Na tym kończy się mądra opowieść o żółwiu, który wreszcie polubił i zaakceptował swój wygląd oraz dostrzegł w sobie dobre cechy.