

INSTRUKCJA

Propozycje zadań w *Dzienniku* zostały sformułowane w formie pytań i poleceń, które dorosły przekazuje dziecku. Dzięki temu, będzie Ci łatwiej zaprosić dziecko do wspólnych sensorycznych aktywności.

Sensoryczne aktywności z *Dziennika* będą niekiedy powiązane z porą roku, ale możesz do nich wracać z dzieckiem, kiedy tylko zechcesz. Mamy nadzieję, że zaproponowane zadania uatrakcyjnią Wasze poranki, zmotywują do działania w środku dnia lub zachęcą do wieczornych aktywności. Marzymy, by dziennikowe propozycje pomogły Wam zrozumieć siebie oraz dostarczyły wiedzę i pomysły, jak rozwijać się sensorycznie.

Od czego powinniście zacząć? Najlepiej od pierwszej strony. A potem przejść do kolejnej. I tak powoli, codziennie – przez wszystkie zaproponowane aktywności. Dziennikowe ćwiczenia są różnorodnym pory roku – krótkie, dłuższe, proste i trochę bardziej wymagające. Niezwykłe jest to, że każdy mały i duży użytkownik *Dziennika*, zaangażowany w proponowane aktywności, może inaczej odbierać ich poziom trudności, bo nasze układy sensoryczne różnie pracują.

Postarajcie się znaleźć w domu dobre miejsce na ten *Dziennik* – „na widoku”, tak aby kusił każdego dnia. Gdyby jednak któregoś dnia uciekł z pamięci, rzućcie na niego okiem nazajutrz. Nie zostawiajcie go w samotności na długo. Wasze zmysły mogą zatęsknić.

Powodzenia, trzymamy kciuki!

Poniedziałek

Spróbuj jedną ręką wykonywać kółeczka na brzuchu.
Łatwe? Drugą ręką delikatnie klep się po głowie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

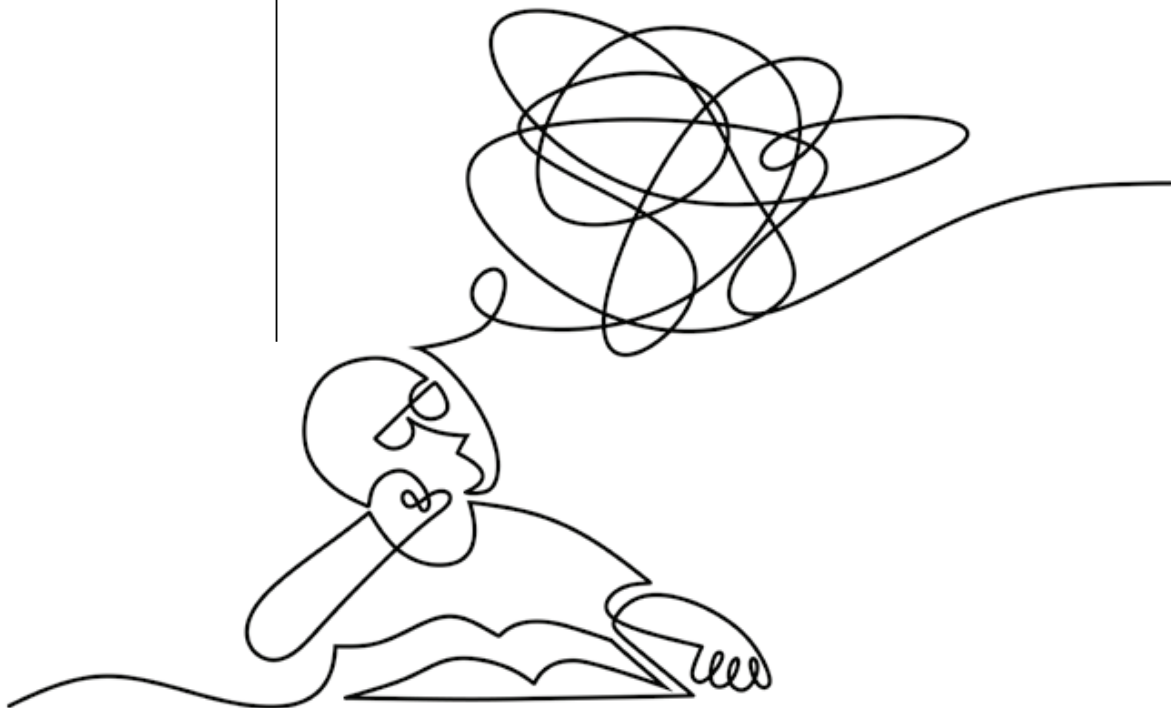
Wtorek

Spróbuj dziś pokarmu, którego wcześniej nie
próbowałeś. Na co masz ochotę?

.....

.....

.....





Środa

Wsluchaj się dziś w głosy domowników lub innych ludzi. Czy bardzo różni się ich sposób mówienia? Czy niektóre głosy są dla Ciebie przyjemniejsze? Kogo słucha się wyjątkowo miło?

Czy wiesz, jak wygląda znak nieskończoności? Podobny jest do leżącej ósemki. Narysuj go na dużej kartce lub poproś o to kogoś dorosłego. Po narysowanym znaku podążaj oczami, nie ruszając przy tym głową.

Czwartek

Ciekawostka

Przez długi czas uważano, że są cztery smaki podstawowe – słodki, słony, kwaśny i gorzki. Z czasem dołączył do nich piąty – umami. Naukowcy proponują jeszcze smak „kokumi”, czyli... „smak bez smaku”, odpowiedzialny za wzmacnianie wrażeń płynących z pięciu wcześniejszych.

.....

.....

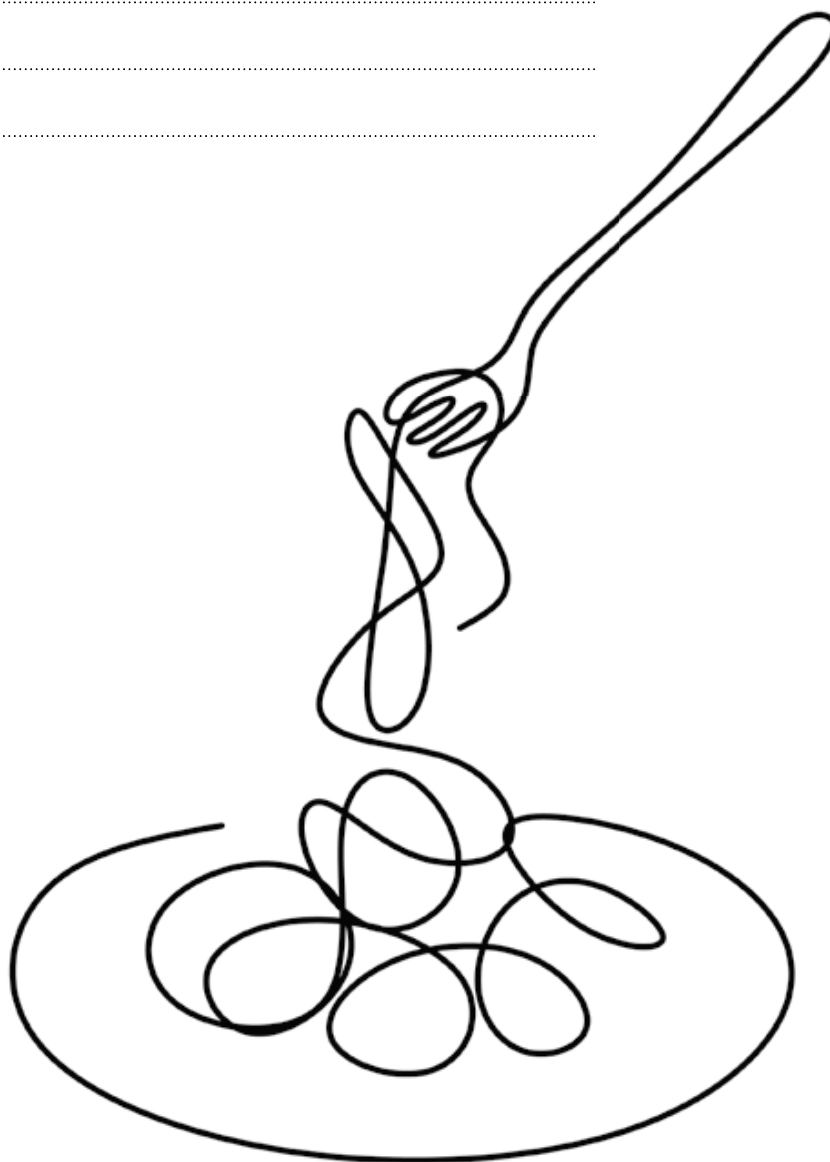
.....

.....

.....

.....

Piątek

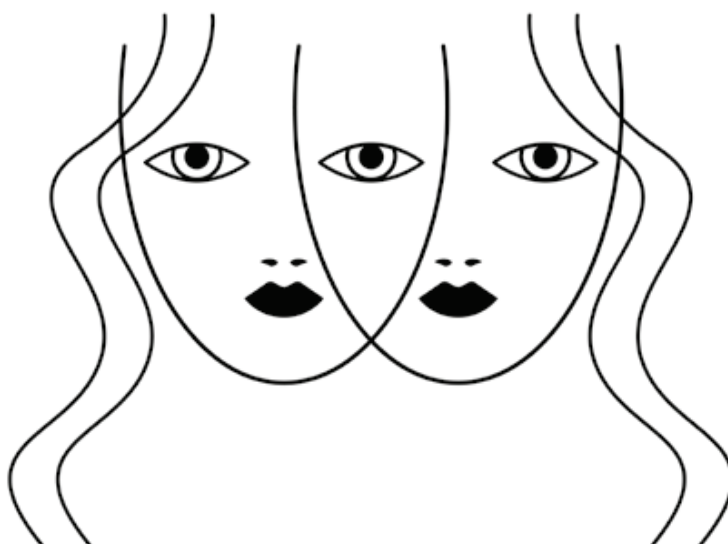


Sobota

Przygotuj kilka swoich zabawek/przedmiotów (np. pluszaków) i ułóż je wzdłuż krawędzi dywanu. Połóż się przy zabawkach i przenoś je po kolei z jednej strony dywanu na drugą, turlając się z zabawkami.

Niedziela

Znajdź kogoś do pary. Pobawcie się w lustro. Naprzemiennie wykonujcie różne pozy i naśladujcie się wzajemnie. Czy to łatwe?



Ciekawostka

Wyobraź sobie kwadratowy dywan o boku dwumetrowej długości. Taką powierzchnię ma skóra dorosłego człowieka. Może ważyć około 20 kg. Jej grubość jest inna w różnych częściach ciała – ma od 0,5 mm do 4 mm. Skóra nie jest taka sama na całym ciele. Najcieńsza jest na powiekach, najgrubsza na podszwach stóp.

.....

.....

.....

.....

.....

Piątek





Sobota

Wymyśl, co można zrobić z kartką papieru – poza pisaniem i rysowaniem. Zrób to!

Niedziela

Przełóż cztery niewielkie elementy (np. maskotki, gąbki, ściereczki) w oddalone miejsce, używając palców stóp.
