

Respect pentru oameni și cărți

- 1 O mandala de lumină
- 2 Spiralele fără sfârșit
- 3 Cursa boabelor de linte
- 4 „Nici da, nici nu”
- 5 Un puzzle al cuvintelor
- 6 Cuvântul-mister
- 7 Trenul sare ca un purice

Destinderea

- 8 Râsul vine în ajutor
- 9 Micul masaj magic
- 10 Forța liniștită
- 11 Odihna cu fața la munte
- 12 Arborele și arcașul
- 13 Orchestra naturii
- 14 Micul desen tibetan

Respect pentru oameni și cărți

- 15 Regele drumului
- 16 Cel care vede totul
- 17 Ordinea bună
- 18 Meditația culorilor
- 19 Cărțile de joc care se ascund
- 20 Un desen în mintea ta
- 21 Sunetele amuzante

Exprimarea

- 22 Misterul castorilor detectivi
- 23 Toba
- 24 Jocul cu încetinitorul
- 25 Portretul chinezesc
- 26 1, 2, 3, tu ești...
- 27 Mersul elefantului
- 28 Sunetele povestesc multe lucruri
- 29 Ziua aventurierului
- 30 Încrucișatul descrucișat

30 DE LA 5 ANI Încrucisatul descrucisat

Respect pentru oameni și cărți

> Ai nevoie de: un loc aerisit,
o ținută confortabilă.



1. În picioare, cu brațele întinse pe lângă corp, ridică genunchiul drept și pune mâna stângă pe el. Lasă piciorul jos. Ridică genunchiul stâng și pune mâna dreaptă pe el. Lasă din nou piciorul jos.
2. Ridică-ți piciorul drept în direcția feselor cu ajutorul mâinii stângi. După aceea repetă mișcarea cu piciorul stâng. Atenție să nu te forțezi în timp ce execuți mișcarea!
3. Reia mișcarea numărul 2, dar de această dată ridică mâna opusă către cer.
4. Întinde-te pe spate. Ridică și așază pe sol de mai multe ori brațul drept, în timp ce doar cu piciorul stâng pedalezi în aer. Ulterior inversează mișcarea: ridică brațul stâng în timp ce pedalezi cu piciorul drept! Repetă mișcărilor între 3 și 7 ori.

30

DE LA
5
ANI

Încrucșatul descrucșat

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

Cum am văzut în cadrul activității „Spiralele fără sfârșit”, a pune la lucru simultan cele două emisfere ale creierului ajută la dezvoltarea concentrării.

Alăturând creativitatea și gândirea, copilul devine atent mai repede. Este ideal pentru un copil „absent” care nu vrea să facă ceea ce i se cere!

Mișcările corpului executate cu grijă permit de asemenea o mai mare disponibilitate mentală, deoarece o bună circulație sangvină favorizează transportul de oxigen către creier.

În cazul copiilor între 3 și 5 ani:
arătați mișcările de
expresie corporală,
iar copilul urmează să le imite.



29

DE LA
3
ANI

Ziua aventurierului

Respect pentru oameni și cărți

> Ai nevoie de: un loc liniștit, camera ta spre exemplu.



1. Așază-te pe pat, cu picioarele încrucișate sub tine. Pune-ți mâinile, una peste cealaltă, pe abdomen. Leagănă-te ușor în stânga și în dreapta și începe să îți povestești ziua, vorbind liber, fără a gândi. Vorbește despre ziua asta, desigur, începând cu ce ai făcut de dimineață și continuând până seara.

2. Distrează-te să îți prezinți ziua ca pe o adevărată aventură! Ești în același timp povestitor și erou! Ești liber să fii orice personaj dorești: o prințesă, un pirat, un urs polar, o zână, un pompier... Singura regulă este să relatezi doar evenimente care au avut loc cu adevărat.

3. La final, în rezumat, exprimă care este sentimentul tău general referitor la această zi. A fost o zi plăcută sau nu? Ce puteai să faci pentru a o ameliora?

29

DE LA
3
ANI

Ziua aventurierului

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

Un copil care este împrăștiat va avea dificultăți de memorare a lucrurilor pe care le trăiește în cotidian. Iată un mic joc simplu care îl va ajuta „să se adune”: cereți copilului în fiecare seară să își amintească întâmplările prin care a trecut în timpul zilei, în ordine cronologică.

El va trebui să facă apel la **memorie**, dar va fi nevoit și să se concentreze pentru a nu se înșela în spusele sale.

Pentru copiii între 3 și 5 ani: focalizați-vă pe câteva momente ale zilei „cu impact puternic”, cum ar fi masa, siesta, activitatea de după-amiază. Cereți mai puține detalii.

