

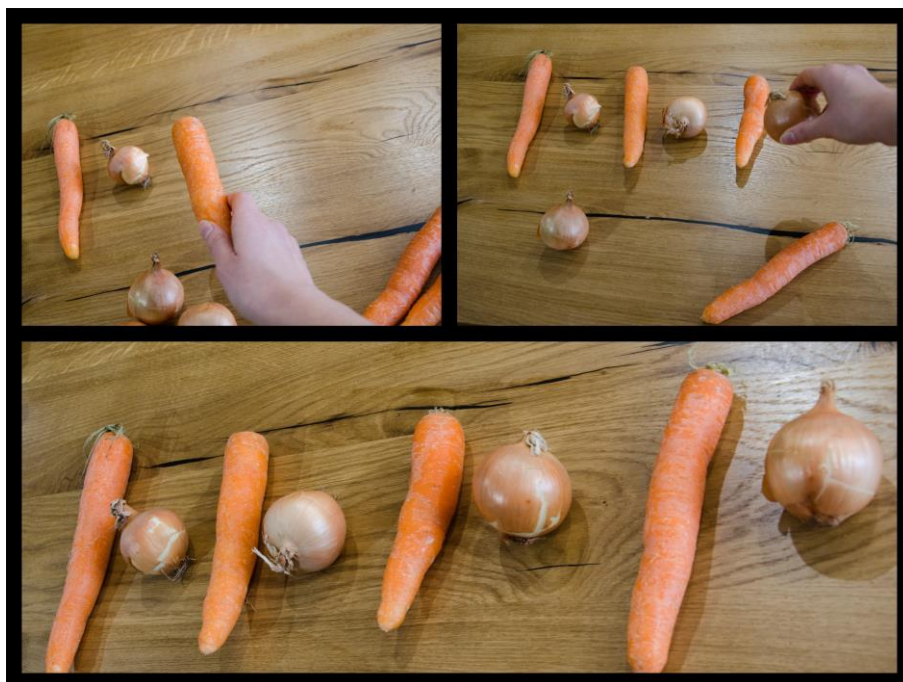
Warzywa i owoce w terapii

Dziś u mnie warzywa i owoce w roli głównej - czyli smacznie, zdrowo i kolorowo!

Zabawy terapeutyczne z udziałem owoców i warzyw mogą być dla dziecka bardzo atrakcyjne. Przygotowanie zajęć, w których bohaterami będzie jabłko, banan, cebula czy burak nie wymaga od nas wiele czasu na wcześniejsze przygotowanie się, bo możemy się bawić gotując obiad, robiąc pyszną sałatkę czy też smakowity deser. Oprócz samej zabawy z wykorzystaniem owoców i warzyw, można też zachęcać dziecko do próbowania nowych smaków oraz poznawania ich wieloma zmysłami – oglądając, wachając, dotykając, smakując, a czasami nawet słuchając (gdy niektóre z nich potrząśniemy, to wyda ono ciekawe dźwięki). Sami spróbujcie!

Podane ćwiczenia są pewnego rodzaju inspiracją, ponieważ można je wykonać na dowolnych, innych owocach i warzywach, które macie w swoich lodówkach czy spiżarniach.

1. Sekwencje wzrokowe - kontynuowanie sekwencji dwuelementowej

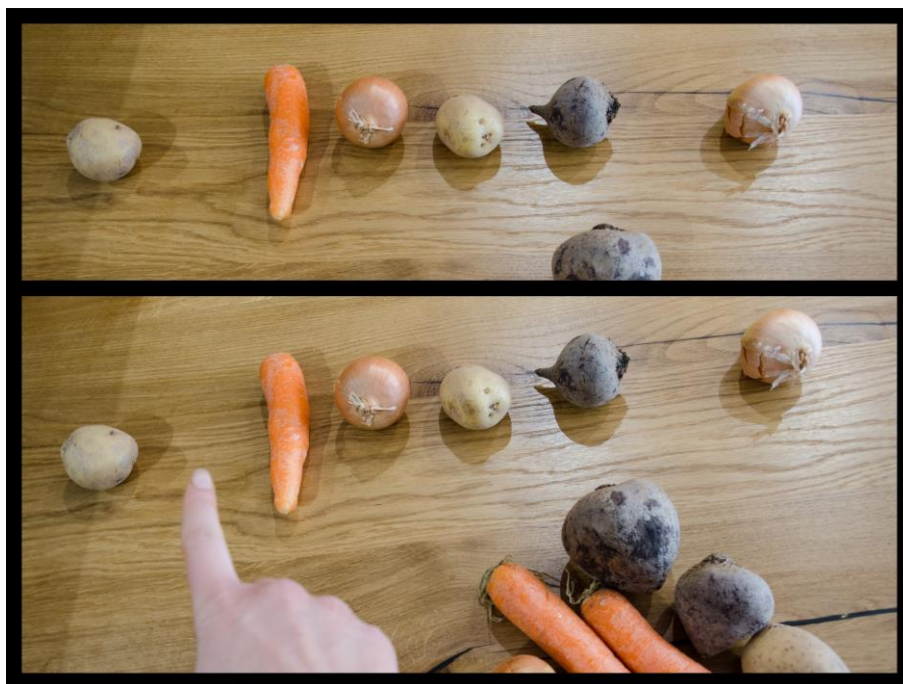


Co nam potrzeba? 4 cebule i 4 marchewki lub inne warzywa/owoce (po kilka sztuk z każdego rodzaju).

Przebieg ćwiczenia: układamy na stole wzór, mówiąc: *Taki, taki* (z odpowiednią modulacją głosu), dokładamy pierwszy z podanej sekwencji i o kolejny pytamy: *Jaki dalej? Daj*. Dziecko wybiera odpowiedni ze swojego zbioru warzyw.

Opis zadania: To najprostsza sekwencja dwuelementowa, którą możemy ćwiczyć z najmłodszymi dziećmi. Celem tego ćwiczenia jest dostrzeżenie przez dziecko reguły (tu: naprzemienności) i użycie jej oraz utrwalenie linearnych porządków, od lewej do prawej. Zadanie to stymuluje pracę lewej półkuli mózgu. Zadanie można modyfikować używając innych owoców i warzyw oraz stopniując jego trudność poprzez ilość powtórzeń, obroty elementów i in.

2. Sekwencje wzrokowe - uzupełnianie sekwencji czteroelementowej



Co nam potrzeba? 3 ziemniaki, 3 marchewki, 3 cebule, 3 buraki lub inne warzywa/owoce (po kilka sztuk z każdego rodzaju).

Przebieg ćwiczenia: prosimy dziecko, aby nie podglądało. Układamy na stole wzór powtórzony dwukrotnie (tu sekwencja: ziemniak, burak, marchewka, cebula) z pominiętymi w każdej sekwencji elementami. Dajemy dziecku zbiór warzyw, prosimy o uzupełnienie sekwencji, pytając: *Co tu pasuje?*. Po dopasowaniu razem z dzieckiem sprawdzamy ułożoną sekwencję.

Opis zadania: To zadanie dla dzieci, które opanowały już etap kontynuowania sekwencji wzrokowych, a więc nieco bardziej zaawansowane. Celem zadania jest również wyabstrahowanie reguły i uzupełnienie brakujących elementów. Zadanie

to należy do grupy ćwiczeń lewopółkulowych. Zabawę tę można modyfikować używając innych owoców i warzyw oraz stopniując jego trudność poprzez ilość powtórzeń, elementów brakujących i in.

3. Sekwencyjna pamięć wzrokowa - ćwiczenie pamięci sekwencyjnej dwuelementowej



Co nam potrzeba? Minimum cztery rodzaje warzyw, tu akurat 2 pomidory, 2 buraki, 2 ziemniaki, 2 cebule, 2 miseczki i ściereczkę.

Przebieg ćwiczenia: układamy przed dzieckiem zbiór warzyw, zakrywamy ściereczką. Pod miseczkami kolejno chowamy warzywo i zakrywamy. Po zakończonej prezentacji warzyw pod miseczkami prosimy, aby dziecko wybrało ze zbioru swoich warzyw tę, które znajdują się pod miseczkami i położyło pod miseczką. Pamiętamy o tym, aby dziecko układało po kolei, tak jak widziało, czyli od lewej do prawej. Sprawdzamy odkrywając miseczki.

Opis zadania: to zadanie można już wdrażać u dzieci, które opanowały odnajdywanie jednego elementu, który ukryliśmy. Jest to ćwiczenie usprawniające pracę lewej półkuli mózgu. Stopniując trudność możemy zwiększać liczbę elementów do zapamiętania, pamiętając tym samym o zwiększeniu ilości elementów w zbiorze, z którego dziecko ma dokonać wyboru.

4. Ćwiczenie sekwencji słuchowych

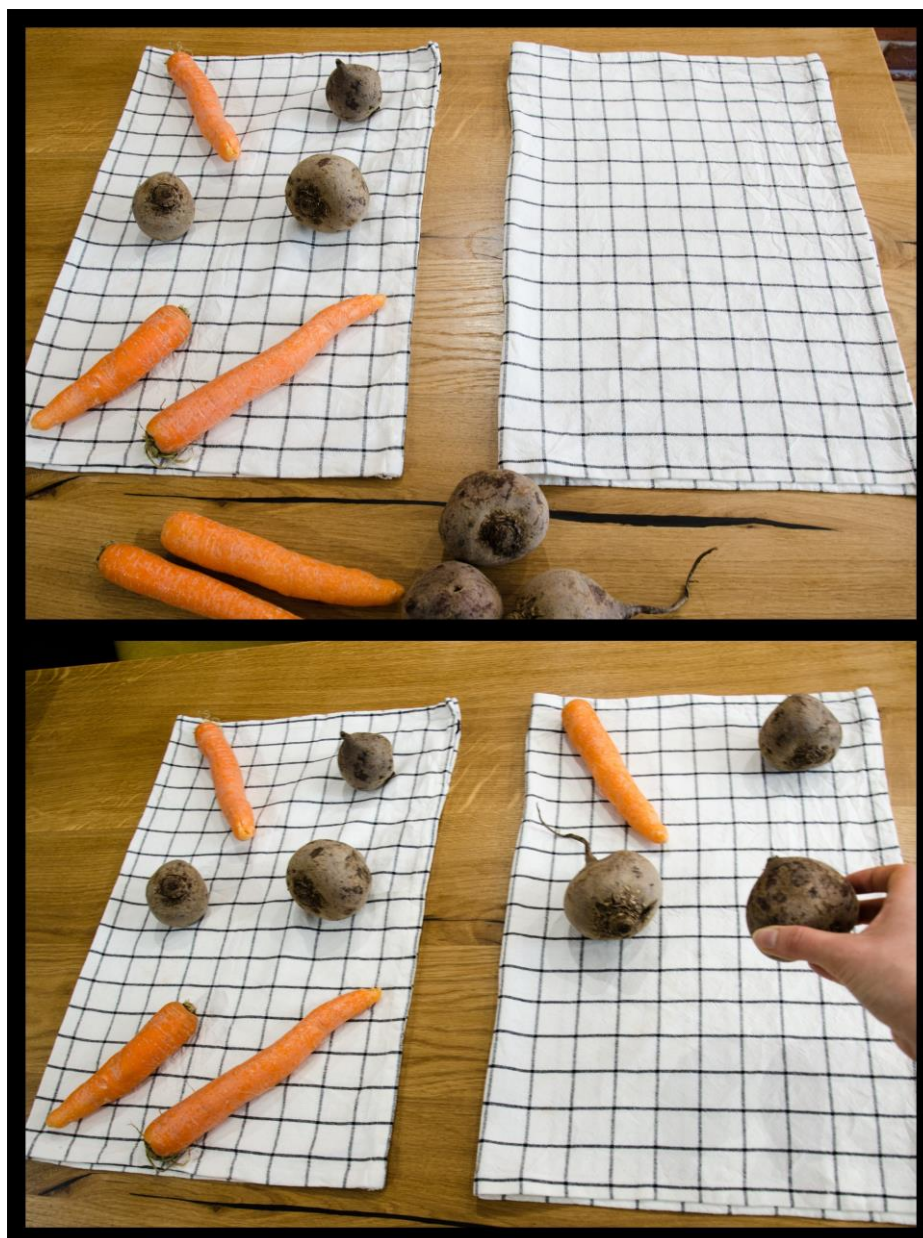


Co nam potrzeba? Po kilka sztuk różnych warzyw (tu: 2 buraki, 2 ziemniaki, 2 pomidory, 2 cebule, 2 marchewki), ściereczkę, garnek.

Przebieg ćwiczenia: aranżujemy z dzieckiem zabawę w gotowanie lub gotujemy prawdziwą zupę. Układamy przed dzieckiem warzywa, zakrywamy je ściereczką. Mówimy po kolei: *Daj cebulę, buraka lub Cebula, burak*. Odkrywamy zbiór warzyw dziecka i prosimy, aby dziecko wrzuciło po kolei warzywa, o które prosiliśmy. Ważne jest to, aby dziecko wrzucało po kolei. Jeżeli wrzuci ono warzywa w odwrotnej kolejności, wyjmujemy je z garnka i powtarzamy ponownie wcześniejszą sekwencję.

Opis ćwiczenia: zadanie można wykonywać z dziećmi już po opanowaniu jednego elementu do zapamiętania słuchowo. Modyfikacje zadania będą polegały na wprowadzaniu do sekwencji powtórzeń, np. *Pomidor, pomidor, marchewka*, a stopniowo na zwiększaniu elementów sekwencji do zapamiętania adekwatnie do poziomu umiejętności dziecka. Ćwiczenie usprawnia pracę lewej półkuli mózgu, jest szczególnie zalecane dla dzieci lewousznych, dla dzieci z dysleksją, alalią i wszelakimi trudnościami w rozumieniu złożonych komunikatów werbalnych.

5. Układanka lewopółkulowa – sześćoelementowa z obrotami w przestrzeni



Co nam potrzeba? dwie ściereczki, dwa rodzaje warzyw/owoców w kilku egzemplarzach (tu po 6 marchewek i 6 buraków).

Przebieg ćwiczenia: układamy dwie ściereczki lub serwetki (zalecane szczególnie na początku tego typu ćwiczeń - wyodrębnienie pola do odwzorowania wzoru i pola, na którym dziecko samodzielnie będzie odwzorowywało układ. W późniejszych etapach można pominąć wszelkie podkładki i zaprezentować układ na wolnej powierzchni). Prezentujemy dziecku układ warzyw układając je w kierunku od lewej do prawej i od góry do dołu. Dajemy zbiór identycznych warzyw i prosimy o takie same ich ułożenie z zachowaniem tego samego sposobu odwrócenia warzyw.

Opis ćwiczenia: to zadanie z grupy nieco trudniejszych ponieważ jest to układ sześciu warzyw z uwzględnieniem obrotów w przestrzeni. Zadanie możemy

stopniować – ułatwić, np. ujmując elementów, do czterech, układając marchewki lub buraki w ten sam sposób, ale możemy je również utrudnić dokładając elementów, do dziewięciu, a nawet 16, wprowadzając różne inne reguły do dostrzeżenia. Ćwiczenie należy do grupy zadań lewopółkulowych.

6. Ćwiczenie rozumienia poleceń



Co nam potrzeba? Miseczkę, talerzyk, garnek, cebulę, marchewkę, buraka, ziemniaka lub inne naczynia, warzywa/owoce dostępne w domu.

Przebieg ćwiczenia: układamy przed dzieckiem dwa lub trzy naczynia dostępne w domu i kilka różnych warzyw/owoców. Formułujemy do dziecka polecenie: *Daj marchewkę do garnka*. Czekamy na reakcję dziecka. Stopniowanie trudności w tym

zadaniu będzie polegać na ilości elementów w sformułowanym poleceniu, bo może ono brzmieć: *Daj marchewkę do miski, cebulę na talerz*, a może to być jeszcze bardziej skomplikowane polecenie: *Daj buraka na talerz, marchewkę do garnka, a ziemniaka do miski* itd. Jest to też ćwiczenie sekwencji słuchowej, ponieważ wymagane jest od dziecka zapamiętanie kolejności wrzucanych elementów do odpowiednich naczyń. Wówczas należy pamiętać o tym, żeby w przypadku pomyłki dziecka powtarzać całą sekwencję i wymagać od niego zrealizowania polecenia w sposób sekwencyjny, czyli zgodnie z kolejnością, w której prezentowana była instrukcja.

Opis ćwiczenia: zadanie można modyfikować odpowiednio do umiejętności dziecka, jak opisano wyżej. To ćwiczenie usprawniające pracę lewej półkuli mózgu, bowiem wymagane jest tu linearnie przetwarzanie komunikatów werbalnych.

7. Ćwiczenie umiejętności stosowania przyimków

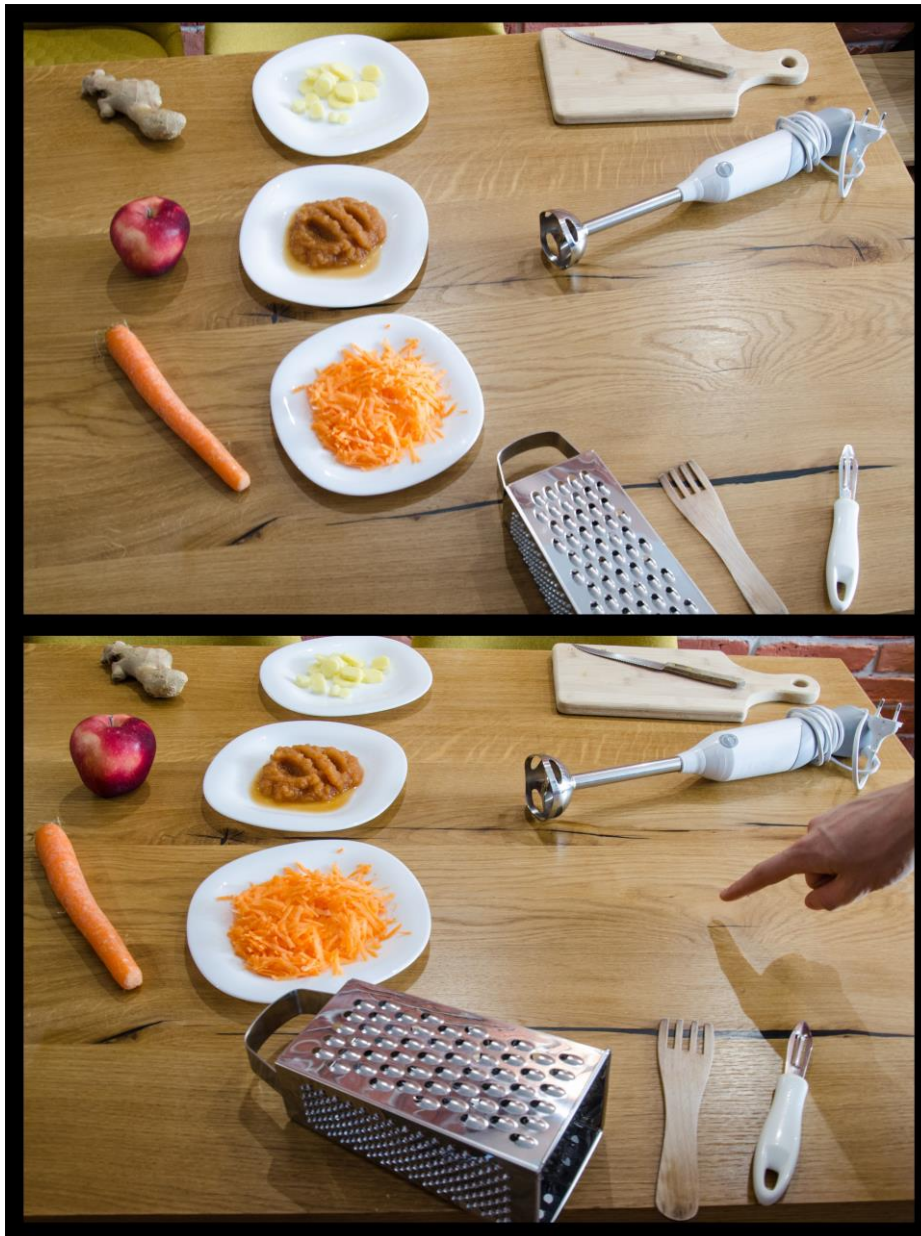


Co nam potrzeba? miseczkę, cebulę lub inne naczynie i warzywo.

Przebieg ćwiczenia: układamy przed dzieckiem cebulę i miseczkę. Aranżujemy zabawę „Skacząca cebulka”. Cebulka skacze przed miskę, obok miski/ po prawej stronie miski, do miski/ jest w misce.

Opis ćwiczenia: zadanie można modyfikować odpowiednio do umiejętności dziecka stosując przyimki, od tych łatwiejszych: *do, w, na* do trudniejszych *między, nad, pod, przed, za*. Przebieg tej zabawy zależy od naszej pomysłowości. Cebulka może się chować pod miskę, może latać nad miską. Do ćwiczenia umiejętności używania przyimków możemy użyć więcej naczyń, więcej warzyw/owoców.

8. Ćwiczenie myślenia przez analogię



Co nam potrzeba? Imbir, pokrojony imbir, deska do krojenia i nóż, jabłko, zblendowane jabłko, blender, marchewka, starta marchewka, tarka, szpatułka, obieraczka do warzyw.

Przebieg ćwiczenia: Układamy przed dzieckiem całe warzywa i te, które poddaliśmy już pewnemu procesowi. Oraz sprzęty, które nam ułatwiły ten proces. Nie opisujemy, aby nie zdradzić dziecku reguły. Pod spodem dajemy trzy przedmioty do wyboru, jeden odpowiadający tej regule, dwa nieprawdziwe. Zadaniem dziecka jest wybranie spośród trzech tego, który pasuje. Pytamy: *Dlaczego?*. Ważna jest tutaj werbalizacja reguły, w tym przypadku czym zostało rozdrobnione.

Opis zadania: akurat tego typu ćwiczenie może okazać się dla dziecka trudne, bo dziecko musi mieć już takie doświadczenia kulinarne. Wcześniej więc można razem

z dzieckiem podczas gotowania „badać” konsystencję danego owocu/warzywa gdy go pokroimy, zetrzemy, zblendujemy lub przeciśniemy przez praskę. Pokazywanie i opisywanie tych procesów to nic innego jak kształtowanie myślenia przyczynowo-skutkowego. A jakże cenne jest również dla naszych kubków smakowych i doświadczenia zmysłowego spróbowanie, np. jabłka w różnych postaciach – pokrojonego, zblendowanego i startego oraz opisywanie tego jakie jest. Ach! Co za smakowite ćwiczenie! Zachęcam.

Ćwiczenie myślenia przez analogię w kuchni możemy wymyślać na bieżąco i mogą to być łatwiejsze przykłady, np. rodzaj jedzenia – zupa, II danie, lody i naczynia, w którym je podajemy – miseczka, talerz, pucharek. Należy pamiętać, żeby dać dziecku do wyboru dwa niepasujące przedmioty i gdy już dobierze odpowiednie zapytać o regułę.

Opis ćwiczenia: to zadanie wspomagające pracę prawej (dostrzeżenie podobieństwa) i lewej kory mózgu (wychwycenie relacji między przedmiotami). Zadaniem dziecka jest wyabstrahowanie reguły wg której wybraliśmy przedmioty. To ćwiczenie jest też dobrą okazją do wzbogacania zasobu słownictwa.

Wszystkie ćwiczenia można zrealizować w formie zabawy. Wystarczy nieco kreatywności by sfabularyzować każde zadanie, np. układanka lewopółkulowa może być ogródkiem misia, a sekwencje słuchowe mogą być gotowaniem zupy dla piesków z Psiego Patrolu. Ważne jest, aby brać pod uwagę zainteresowania dzieci i wdrażać je w codzienne zadania terapeutyczne, by miały one charakter zabawy i tym samym przynosiły oczekiwane efekty.