

10

IK ZAL GOED VOOR MIJN LICHAAM ZORGEN

VOOR DE LEERKRACHT

Om uzelf geestelijk op deze les voor te bereiden, leest en overdenkt u het volgende:

Een van de grootste zegeningen van het heilsplan is de kans om een lichaam te ontvangen. De Heer wil dat wij respect voor ons lichaam hebben en er goed voor zorgen. Hij zegent ons als wij dat doen. (Zie 1 Korintiërs 3:16; LV 89:18–21.)

LEERACTIVITEITEN

Verzamel de kinderen. Zie pagina 3 voor ideeën.

Gebed Vraag een kind om het openingsgebed uit te spreken.

Foto Vertel de kinderen dat onze hemelse Vader ons een lichaam heeft gegeven en dat we veel goede dingen met ons lichaam kunnen doen. Laat de foto op pagina 46 zien. Wijs naar ieder gezinslid op de foto. Als u naar de baby wijst, stelt u vragen zoals de onderstaande. Laat de kinderen na iedere vraag samen met u ‘nee’ zeggen, terwijl u overdreven met uw hoofd nee schudt.

- Kan een baby lopen?
- Kan een baby praten?
- Kan een baby een bal gooien?

Vertel de kinderen dat zij ook een baby zijn geweest, maar dat ze nu zijn gegroeid.

Lied Laat de kinderen gaan staan. Zing of zeg de volgende woorden op, op de wijs van ‘Er was eens een sneeuwman’ (*Kinderliedjes*, p. 121), en doe de onderstaande gebaren. Nodig de kinderen uit om met u mee te doen.

Ik was ooit een baby, baby, baby. (*doe alsof u een baby wiegt*)

Ik was ooit een baby, klein, klein, klein. (*ga langzaam op uw hurken zitten*)

Ik groei nu steeds groter, groter, groter. (*sta langzaam op*)

Ik word nu steeds langer, lang, lang, lang! (*steek uw handen boven uw hoofd*)

Foto Laat opnieuw de foto zien en wijs naar het jonge kind dat met haar vader speelt. Zeg dat het kind ongeveer even groot is als zij. Stel de kinderen vragen zoals de onderstaande. Laat de kinderen na iedere vraag samen met u ‘ja’ zeggen, terwijl u overdreven met uw hoofd ja knikt.

- Kunnen jullie lopen? (*laat de kinderen op de plaats lopen*)
- Kunnen jullie praten? (*tel met de kinderen tot vijf*)
- Kunnen jullie een bal gooien? (*laat de kinderen doen alsof ze een bal gooien en vangen*)

Vertel de kinderen dat ze groeien omdat ze goed voedsel eten, naar bed gaan om te slapen en zichzelf wassen om schoon te zijn.



LESIDEEËN

Noot: Houd tijdens de les rekening met de gevoelens van kinderen die een handicap hebben. U moet misschien de vragen aanpassen die u tijdens de activiteiten stelt. Concentreer u op wat de kinderen *kunnen*, niet op wat ze niet kunnen. Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping*, pp. 38–39, voor meer informatie over lesgeven aan mensen met een handicap.

Rollenspel Laat de illustraties op pagina 47 zien. Wijs naar de illustratie van het meisje dat slaapt en leg uit dat slapen een manier is om voor ons lichaam te zorgen. Laat de kinderen doen alsof ze slapen. Herhaal dat voor de andere illustraties.

Tot slot Spreek uw dank uit voor het lichaam dat onze hemelse Vader ons heeft gegeven. Laat de kinderen samen met u 'Ik zal goed voor mijn lichaam zorgen' zeggen, een paar woorden tegelijk.

Gebed Vraag een kind om het slotgebed uit te spreken.

FACULTATIEVE ACTIVITEITEN

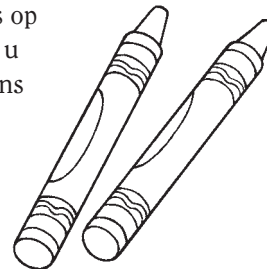
VOORBEREIDING *Voor het raadspel:* Neem drie of vier gezonde levensmiddelen op een bord mee, zoals groente en fruit. Neem iets mee om het bord mee te bedekken, zoals een grote doek.

Voor de kleuractiviteit: Maak voor ieder kind een kopie van pagina 47 om te kleuren.

Raadspel Laat het bord met levensmiddelen zien. Wijs naar ieder artikel en noem samen met de kinderen de naam ervan. Bedek het voedsel met de doek. Haal dan een van de artikelen weg en verwijder de doek. Vraag de kinderen welk artikel ontbreekt. Deze activiteit is het meest geschikt voor iets oudere kinderen.

Gebarenversje Zeg het volgende gebarenversje op en laat de kinderen met u meedoen:
Deze kleine jongen gaat nu naar bed. (*steek een vinger op*)
Hij legt zijn hoofd op het kussen. (*leg de vinger in de palm van de andere hand*)
Hij kruipt diep onder de dekens. (*sluit de hand over de vinger*)
En zo slaap hij de hele nacht.
's Morgens doet hij zijn ogen weer open.
Hij gooit de dekens van zich af. (*open de hand om de slapende vinger*)
Opstaan, aankleden en aan de slag. (*steek de vinger op*)
Klaar om te lachen, werken en spelen.

Kleuren Laat de kinderen een kopie van de illustraties op pagina 47 kleuren. Terwijl ze kleuren, vertelt u dat op de illustraties te zien is hoe we voor ons lichaam kunnen zorgen.



LESIDEËËN

Rollenspel: Jonge kinderen weten wellicht niet hoe ze bepaalde handelingen in het rollenspel moeten doen. Als alternatief kunt u ze naar verschillende lichaamsdelen laten wijzen. Wijs bijvoorbeeld naar de mond en zeg: 'Dit is mijn mond. Kun je me jouw mond laten zien?' Klap in uw handen en complimenteer de kinderen. Herhaal dat voor andere lichaamsdelen.

Facultatieve activiteiten stellen u in staat om aan de behoeften van de kinderen in de kinderkamer tegemoet te komen. U kunt er enkele doen of u kunt ze allemaal doen. U kunt ze ook zo vaak als u wilt herhalen. Kies activiteiten die de kinderen leuk zullen vinden en waar ze iets van zullen leren. Voel u vrij om ze aan de omstandigheden en behoeften aan te passen.

Kleuren: Niet alle kinderen vinden het leuk om te kleuren. Sommige kinderen zetten maar een of twee streepjes op de pagina. Ze kunnen nog steeds van de tekeningen leren, ook als ze het niet leuk vinden om ze te kleuren.



Ik zal goed voor mijn lichaam zorgen

