

# 10

## MI PRENDERÒ CURA DEL MIO CORPO

### INTRODUZIONE PER L'INSEGNANTE

Per prepararti spiritualmente a insegnare questa lezione, leggi e medita quanto segue:

Una delle grandi benedizioni derivanti dal piano di salvezza è la possibilità di ricevere un corpo fisico. Il Signore vuole che rispettiamo il nostro corpo e che ce ne prediamo cura. Egli ci benedice quando lo facciamo (vedere 1 Corinzi 3:16; DeA 89:18-21).

### ATTIVITÀ DI APPRENDIMENTO

Inizia con un'attività appena i bambini entrano in classe. Per avere delle idee, vedere a pagina 3.

**Pregliera** Invita un bambino a dire la preghiera di apertura.

**Illustrazione** Spiega ai bambini che il Padre celeste ci ha dato un corpo e con il nostro corpo possiamo fare tante cose meravigliose. Mostra l'illustrazione a pagina 46. Indica ogni membro della famiglia sulla fotografia; quando indichi il neonato, poni domande simili a quelle di seguito elencate. Dopo ogni domanda, invita i bambini a rispondere con te cantando «No» se scuoti la testa da una parte all'altra in modo esagerato.

- Un neonato sa camminare?
- Un neonato sa cantare?
- Un neonato sa giocare a palla?

Spiega ai bambini che una volta erano neonati, ma ora stanno crescendo.

**Inno** Invita i bambini ad alzarsi. Canta o recita le seguenti parole sulla melodia di «C'era una volta un pupazzo di neve» (*Innario dei Bambini*, 121) e fai le seguenti azioni. Invita i bambini a unirsi a te.

Ero una volta un neonato (*fai finta di cullare un bimbo tra le braccia*)

Ero piccolino, ma un bel dì... (*rannicchiati gradualmente*)  
son cresciuto, sto crescendo sempre (*alzati gradualmente*)  
e più grande io diventerò! (*allunga le braccia sopra la testa*)

**Illustrazione** Mostra nuovamente l'illustrazione e indica la bambina che gioca con il padre. Spiega che questa bambina ha circa la loro età. Poni ai bambini domande simili a quelle di seguito elencate. Dopo ogni domanda, invita i bambini a rispondere con te dicendo «Sì» se chini la testa in modo esagerato.

- Sapete camminare? (*fai in modo che i bambini camminino sul posto*)
- Sapete parlare? (*conta fino a cinque insieme ai bambini*)
- Sapete giocare con la palla? (*fai loro mimare come si tira e si prende una palla*)

Spiega ai bambini che stanno crescendo perché mangiano dei cibi sani, dormono e si lavano per mantenersi puliti.



### SUGGERIMENTI PER INSEGNARE

**Nota:** durante questa lezione sii sensibili ai sentimenti dei bambini della tua classe che sono menomati. Forse dovrai cambiare le domande che poni durante le attività. Concentrati sulle cose che i bambini *possono* fare, non su ciò che non possono fare. Per avere maggiori dettagli su come insegnare ai disabili, vedere *Insegnare non c'è chiamata più grande*, 38-39.

**Interpretazione di personaggi:** i bambini piccoli possono non sapere come minare alcune azioni suggerite nell'attività. In alternativa puoi invitarli a indicare diverse parti del corpo. Ad esempio, indica la bocca e di: «Questa è la mia bocca. Mi mostrate la vostra bocca?» Batti le mani e loda i bambini. Fai lo stesso per altre parti del corpo.

**Interpretazione di personaggi** Mostra le illustrazioni a pagina 47. Indica la bambina che dorme e spiega che dormire è un modo per prenderci cura del nostro corpo. Invita i bambini a far finta di dormire. Fai lo stesso per tutte le altre illustrazioni.

**Conclusione** Esprimi gratitudine per il corpo che il Padre celeste ci ha dato. Invita i bambini a dire, qualche parola alla volta: «Mi prenderò cura del mio corpo».

**Pregheiera** Invita un bambino a dire la preghiera di chiusura.

## ATTIVITÀ FACOLTATIVE

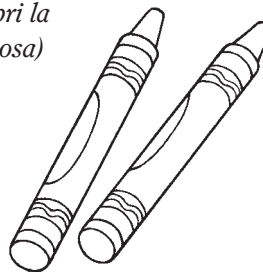
**PREPARAZIONE** *Per l'indovinello:* porta in classe su un piatto due o tre cibi salutari, come frutta e verdura. Porta qualcosa per coprire il piatto, come un grande panno.

*Per colorare:* fotocopia l'illustrazione a pagina 47 per ogni bambino.

**Indovinello** Mostra ai bambini il piatto con il cibo. Indica ogni prodotto e aiuta i bambini a dire come si chiama. Copri il piatto e togli uno dei prodotti, poi leva il panno. Invita i bambini a indovinare che cosa manca. Quest'attività è particolarmente indicata per i bambini più grandi.

**Poesia con attività** Recita la seguente poesia con attività e invita i bambini a unirsi a te:  
Questo qui sta andando a dormire (*alza un dito*)  
Sul cuscino posa il capo a riposare (*sdraia un dito sul palmo dell'altra mano*)  
Si avvolge nella coperta profumata (*chiudi la mano attorno al dito*)  
E dorme nella notte che è arrivata.  
Al mattino gli occhi può riaprire.  
Con un movimento le coperte fa volare. (*apri la mano in modo che si veda il dito che riposa*)  
Presto si alza per andarsi a preparare  
ed è pronto a sorridere, lavorare e giocare.

**Colorare** Lascia il tempo ai bambini per colorare l'illustrazione di pagina 47. Mentre colorano, sottolinea che l'illustrazione mostra dei modi in cui possiamo prenderci cura del nostro corpo.



## SUGGERIMENTI PER INSEGNARE

Le **attività facoltative** ti permettono di soddisfare le necessità dei bambini del tuo nido d'infanzia. Puoi sceglierne alcune o tutte, e puoi ripeterle tutte le volte che vuoi. Scegli attività che piacciono ai bambini e che li aiuteranno a imparare. Sentiti libero di adattarle alle circostanze e alle necessità.

**Colorare:** non a tutti i bambini piace colorare. Alcuni potrebbero fare solo qualche segno sul foglio. Essi possono comunque apprendere dall'illustrazione anche se non dedicano molto tempo a colorarla.



# Mi prenderò cura del mio corpo

