

10

JEG VIL TA VARE PÅ KROPPEN

INNLEDNING FOR LÆREREN

For å forberede deg åndelig til å holde denne leksjonen, skulle du lese og grunne på følgende:

En av de store velsignelsene frelsesplanen gir oss er muligheten til å få et fysisk legeme. Herren vil at vi skal respektere vårt legeme og ta godt vare på det. Han velsigner oss når vi gjør dette (se 1. Korinterbrev 3:16; L&P 89:18-21).

LÆREAKTIVITETER

Begynn med en samlingsaktivitet. Du finner ideer på side 3.

Bønn Be et barn om å holde åpningsbønn.

Bilde Fortell barna at vår himmelske Fader har gitt oss en kropp, og at vi kan gjøre mange fantastiske ting med kroppen. Vis bildet på side 46. Pek på hvert enkelt familiemedlem i bildet. Når du peker på spedbarner, stiller du spørsmål som de du finner nedenfor. Etter hvert spørsmål oppfordrer du barna til å svare sammen med deg ved å si «Nei» mens du vender hodet fra side til side på en overdreven måte.

- Kan en baby gå?
- Kan en baby snakke?
- Kan en baby kaste ball?

Fortell barna at de en gang var babyer, men at de nå vokser og blir større og større.

Sang Be barna reise seg. Syng eller si følgende ord til melodien av «En gang var en snømann» (*Barnas sangbok*, 121), og utfør bevegelsene nedenfor. Be barna gjøre det sammen med deg.

En gang var jeg baby, baby, baby. (*lat som du gynger en baby i armene dine*)

En gang var jeg baby, liten som så. (*krøk deg sammen*)

Nå blir jeg større, større, større. (*reis deg gradvis*)

Nå blir jeg større, stor som så! (*strek armene i været*)

Bilde Vis bildet igjen, og pek på den lille piken som leker med faren sin. Fortell barna at dette barnet er omtrent like stort som dem. Still barna spørsmål som de du finner nedenfor. Etter hvert spørsmål oppfordrer du barna til å svare sammen med deg ved å si «Ja» mens du nikker med hodet på en overdreven måte.

- Kan dere gå? (*la barna gå på stedet*)
- Kan dere snakke? (*tell til fem sammen med barna*)
- Kan dere kaste ball? (*la barna late som de kaster en ball og tar imot den*)

Fortell barna at de vokser fordi de spiser god mat, legger seg og sover, vasker seg og holder seg rene.

Rollespill Vis illustrasjonen på side 47. Pek på bildet av piken som sover, og forklar at søvn er én måte å ta vare på kroppen vår på. Be barna late som de sover. Gjenta for de andre bildene i illustrasjonen.



UNDERVISNINGSTIPS

Merk: Vær også oppmerksom på følelsene til eventuelle barn i barnestuen som har fysiske funksjonshemninger. Du må kanskje forandre spørsmålene du stiller under bildeaktivitetene. Fokuser på det barna kan gjøre, ikke på det de ikke kan gjøre. Du finner mer informasjon om å undervise personer med funksjonshemninger i *Undervisning, intet større kall*, 38-39.

Rollespill: Små barn får kanskje ikke til alle bevegelsene som er foreslått i rollespillaktiviteten. Som et alternativ kan du be dem peke på sine forskjellige kroppsdelene. Pek for eksempel på munnen din og si: «Dette er munnen min. Kan dere vise meg munnen deres?» Klapp i hendene og ros barna. Gjenta for andre kroppsdelene.

Konklusjon Gi uttrykk for din takknemlighet for den kroppen vår himmelske Fader har gitt oss. Be barna si: «Jeg vil ta vare på kroppen min,» noen få ord om gangen.

Bønn Be et barn om å holde avslutningsbønn.

VALGFRIE AKTIVITETER

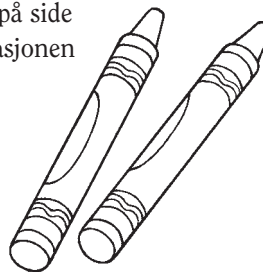
FORBEREDELSE *Til gjetteleken:* Ta med 3-4 sunne matvarer, som for eksempel frukt og grønnsaker, på en tallerken. Ta med deg noe til å dekke til tallerkenen, som for eksempel et koppehåndkle.

Til fargeleggingsaktiviteten: Kopier illustrasjonen på side 47 til hvert barn så de kan fargelegge den.

Gjettelek Vis barna tallerkenen med mat. Pek på hver matvare, og hjelp barna å si hva det er. Dekk til maten med håndkleet. Fjern så en av matvarene og fjern håndkleet. Be barna gjette hva som mangler. Denne aktiviteten passer best til eldre barn.

Aktivitetsvers Si følgende aktivitetsvers, og be barna gjøre det sammen med deg:
Denne lille karen skal legge seg. (*løft en finger*)
Ned på puten legger han sitt hode. (*legg en finger på den andre håndens håndflate*)
Brer dynen godt omkring seg. (*lukk hånden over fingeren*)
Og slik sover han hele natten.
Morgenen gryr, og han åpner øynene.
Han slenger av seg dynen. (*åpne hånden og vis fingeren som hviler*)
Snart er han oppe, påkledd og avsted (*løft fingeren opp*)
Klar til å smile, arbeide og leke.

Fargelegging La barna fargelegge en kopi av illustrasjonen på side 47. Mens de fargelegger, påpeker du at illustrasjonen viser hvordan vi kan ta vare på kroppen vår.



UNDERVISNINGSTIPS

Valgfrie aktiviteter lar deg ivareta behovene til de barna du har i barnestuen. Du kan gjøre én, noen eller alle, og du kan gjenta dem så ofte du vil. Velg aktiviteter som de små barna liker og som vil hjelpe dem å lære. Føl deg fri til å tilpasse dem til deres omstendigheter og behov.

Fargelegging: Ikke alle barn liker fargelegging. Noen vil kanskje bare tegne en strek eller to på siden. Men de kan likevel lære av illustrasjonene, selv om de ikke bruker så mye tid på å fargelegge dem.



Jeg vil ta vare på kroppen

