

10

JAG SKA TA HAND OM MIN KROPP

TILL LÄRAREN

För att förbereda dig andligen för att hålla lektionen kan du läsa och begrunda följande:

En av de största välsignelserna med frälsningsplanen är att alla får en fysisk kropp. Herren vill att vi ska respektera vår kropp och ta väl hand om den. Han välsignar oss när vi gör det. (Se 1 Kor 3:16; L&F 89:18–21.)

TILLÄMPNINGSAKTIVITETER

Börja med en samlingsaktivitet. Se sidan 3 för förslag.

Bön Inbjud ett barn att be inledningsbön.

Bild Säg att vår himmelske Fader gav oss en kropp och vi kan göra många underbara saker med hjälp av vår kropp. Visa bilden på sidan 46. Peka på var och en av familjemedlemmarna. När du pekar på det minsta barnet kan du ställa frågor liknande dem nedan. Efter varje fråga ber du barnen svara tillsammans med dig och säga ”nej” medan ni vänder huvudet överdrivet mycket från sida till sida.

- Kan en bebis gå?
- Kan en bebis prata?
- Kan en bebis kasta boll?

Säg att barnen var bebisar en gång men att de har blivit större nu.

Sång Låt barnen ställa sig upp. Sjung eller säg följande ord till melodin som tillhör sången ”Snögubben” (*Barnens sångbok*, s 121) och gör rörelserna nedan. Be barnen sjunga tillsammans med dig.

En gång var jag liten, liten, liten. (*Låtsas att du vaggar en bebis i armarna.*)

Jag har varit liten baby först. (*Kryp sakta ihop.*)

Men nu är jag större, större, större. (*Ställ dig sakta upp.*)

Snart så är jag stor, ja, allra störst! (*Sträck händerna över huvudet.*)

Bild Visa bilden igen och peka på barnet som leker med sin pappa. Säg att hon är ungefär lika stor som de. Ställ frågor till barnen liknande dem nedan. Efter varje fråga ber du barnen svara tillsammans med dig och säga ”ja” medan ni nickar överdrivet mycket.

- Kan ni gå? (*Låt barnen gå på stället.*)
- Kan ni prata? (*Räkna till fem tillsammans med barnen.*)
- Kan ni kasta boll? (*Låt barnen låtsas att de kastar och tar emot en boll.*)

Säg att barnen blir större eftersom de äter bra mat, sover och tvättar sig för att hålla sig rena.

Rollspel Visa illustrationen på sidan 47. Peka på flickan som sover och förklara att vi tar hand om vår kropp när vi sover. Be barnen låtsas att de sover. Fortsätt likadant med de andra bilderna.



UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Obs: Var lyhörd när det gäller känslorna hos de barn i din barntillsyn som eventuellt har fysiska handikapp. Du kan behöva ändra på frågorna du ställer under aktiviteten med bilden. Koncentrera dig på sådant som barnen *kan* göra, inte på vad de inte kan göra. För mer information om hur man undervisar personer med handikapp, se *Undervisning: Den högsta kallelsen*, s 38–39.

Rollspelet: Små barn kanske inte vet hur man gör det som föreslås i rollspelet. Som alternativ kan du be dem peka på sina egna kroppsdelar. Du kan till exempel peka på din mun och säga: ”Det här är min mun. Kan ni visa mig er mun?” Klappa händerna och beröm barnen. Upprepa med andra kroppsdelar.

Avslutning Uttryck din tacksamhet för att vår himmelske Fader har gett oss en kropp. Be barnen säga: "Jag ska ta hand om min kropp", några ord åt gången.

Bön Inbjud ett barn att be avslutningsbön.

VALFRIA AKTIVITETER

FÖRBEREDELSE *Gissningsleken:* Ta med dig tre eller fyra hälsosamma matvaror, till exempel frukt och grönsaker, på en tallrik. Ta med något som du kan täcka över tallriken med, till exempel en stor duk.

Färgläggningen: Kopiera illustrationen på sidan 47 till varje barn.

Gissningslek Visa barnen tallriken med mat. Peka på varje matvara och hjälp barnen att säga vad det är. Täck över maten med duken. Lägg undan en av varorna och ta bort duken. Be barnen gissa vad det är som fattas. Den här aktiviteten lämpar sig bäst för äldre barn.

Aktivitetsvers Återge följande aktivitetsvers och be barnen säga den tillsammans med dig:

Det är läggdags för pojken för nu är det kväll. (*Håll upp ett finger.*)

Han lägger huvudet på kudden, lugn och snäll. (*Lägg fingret på din andra handflata.*)

Han drar täcket över sig så trött. (*Stäng handen över fingret.*)

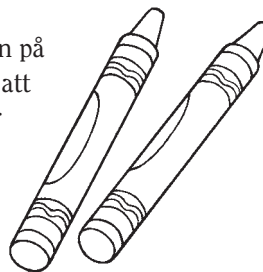
Hela natten sover han sött.

På morgonen öppnar han ögonen igen.

Täcket slänger han av sig se'n. (*Öppna handen och visa det vilande fingret.*)

Snart är han påklädd och leka vill, (*håll upp fingret*)
men också arbeta och hjälpa till.

Färgläggning Låt barnen färglägga en kopia av illustrationen på sidan 47. Medan de färglägger kan du påpeka att illustrationen visar hur vi kan ta hand om vår kropp.



UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Med hjälp av valfria aktiviteter kan du uppfylla behoven hos barnen i din barntillsyn. Du kan välja att göra några av aktiviteterna eller alla, och du kan upprepa dem så ofta du vill. Välj aktiviteter som barnen tycker om och som hjälper dem att lära. Anpassa dem till dina omständigheter och behov.

Färgläggning: Inte alla barn tycker om att måla. Några kanske bara målar ett eller två streck på sidan. De kan lära sig något av bilderna fastän de inte färglägger dem så mycket.



Jag ska ta hand om min kropp

