

Hej tu Tidu,

dziś zobaczyłem borsuka!

Kliknij poniżej i poobserwuj go ze mną.

<https://www.youtube.com/watch?v=NrJDdmnBv2I>



Ciekawe czy potrafisz tak stanąć na jednej nodze i wysoko podnieść drugą. Jak on to robi?

Ja tak nie umiem, ale postanowiłem poćwiczyć dziś równowagę.

Równowaga przydaje się nie tylko w przyrodzie.

Gdy za dużo wody robi się powódź, gdy za mało - susza. My też potrzebujemy równowagi lub spokoju.

Równowaga często kojarzy się z wywracaniem. Zdarzyło Ci się stracić równowagę i wywrócić?

Pamiętasz może zabawę w kręciołka?

Stajemy, rozkładamy szeroko ręce i kręcimy się co sił dookoła własnej osi. Potem próbujemy iść prosto. Nasze ciało próbuje wtedy utrzymać równowagę.

Możesz też spróbować kołysać się na stopach.

Stajemy z wyprostowanymi nogami, nasze stopy są przyklejone do ziemi. Podnosimy palce stóp, potem pięty - tak jakbyśmy bujali się na stopach. Poczuj ile pracy wykonują przy tym poszczególne mięśnie. Sprawdź czy nie bolą Cię łydki?

Gdzie są łydki?

Ooojoj u mnie to taka część nogi z tyłu poniżej kolan. Spytaj dorosłych czy u Ciebie też?

Za równowagę odpowiada błędnik. Jest on schowany w tak zwanym uchu wewnętrznym i działa przy pomocy różnych kosteczek i ślimaka. Ślimaka!

Tak też byłem tym zdziwiony. Ślimak w uchu! To brzmi naprawdę dziwnie.

Prawda jest taka, że ślimakiem nazwano jeden z elementów, które występują w uchu wewnętrznym - uchu, którego nie widać, bo jest w środku naszej głowy. Pewnie będziesz się kiedyś tego uczył teraz

5. LIST dzieci w wieku przedszkolnym klas 1-3 S

wystarczy wiedzieć, że za równowagę naszego ciała odpowiada nie tylko sprawność naszych mięśni ale też specjalne rzeczy, które dzieją się w głowie.

Jak pracuje równowaga „czujemy” podczas podróży statkiem, gdy przyspiesza i zwalnia pociąg, gdy kręcimy się na karuzeli, gdy przeskakujemy przez coś, a lądując próbujemy się nie wywrócić. Mocno odczuwamy też jej brak. Znasz osoby, które nie czują się dobrze jadąc samochodem lub wymiotują, gdy zbyt dużo kręcą się na karuzeli?

Powiem Ci w sekrecie, że częściej z obrotami na karuzeli mają problem dorośli, ale nie wszyscy. Wiesz z czym muszą radzić sobie doskonale kandydaci do lotów w Kosmos?

Właśnie z równowagą i tak zwanymi przeciążeniami. Przeciężenie to takie coś co czujemy w brzuchu, gdy ktoś gwałtownie przyspiesza jadąc samochodem lub podczas startu samolotu.

Może słyszałeś o urządzeniu zwanym wirówka? Poszukaj z dorosłymi w internecie. To ciekawe urządzenie jest właściwie ogromną karuzelą, w której trenują przyszli Astronaucci.

Nie wiem czy wiesz, ale równowagę można trenować.

Spróbuj w tym tygodniu rozpocząć kosmiczny trening.

TIDU ODDECH

Pamiętaj o oddechu. Spokojny oddech pozwoli Ci lepiej zapanować nad ciałem. Kręcący się w wirówce astronauta specjalnymi technikami oddechowymi pomaga swojemu ciału poradzić sobie z przeciążeniami. NABIERAMY POWIETRZA NOSEM I DŁUUUGO WYDYCHAMY PRZEZ USTA.

Ja stosuję ten sposób zawsze, gdy zaczynam się czegoś bać lub jestem zdenerwowany. Bo równowaga w ciele daje też równowagę w emocjach. Oddech dodaje też odwagi, ale o tym opowiem Ci za tydzień

TIDU KONCENTRACJA

Astronaucci podczas treningów są super skoncentrowani. Nie zawsze tacy byli. Przez wiele lat ćwiczyli nie tylko ciało ale i koncentrację, podobnie jak mnisi uczą dzieci w klasztorze Szaolin. Koncentracji możemy uczyć się już teraz.

Przypomnij sobie moment, gdy chcesz ominąć kałużę i musisz przejść po kamieniach, albo gdy spacerując starasz się nie wejść w coś paskudnego. Nasze zmysły i umysł są skupione tylko na tym, aby stanąć uważnie na kamieniu, albo ominąć przeszkodę.

Gdy chcemy udoskonalić uważność czynności wykonujemy bardzo wolno.

5. LIST dzieci w wieku przedszkolnym klas 1-3 S

Spróbuj zrobić 5 rzeczy bardzo powoli i myśląc tylko o nich.

Na początek może to być chodzenie po krawężniku, noga za nogą wzdłuż wyznaczonej linii, omijanie ustawionych przeszkód lub transport wypełnionego wodą kubeczka, tak aby nie wylać ani kropli.

#TIDU ZMYSŁY

W sprawności pomagają także inne zmysły. Ćwicz ze mną każdy z nich.

Wiesz ile mamy zmysłów?

Znamy podstawowe 5: węch, smak, dotyk, wzrok i słuch.

Astronauci zajmują się dodatkowo zmysłem równowagi i czucia głębokiego.

To ostatnie możesz sprawdzić napinając mięśnie nóg. Napnij je. Czujesz, że je ruszyłeś?

Zróbmy eksperyment.

Schowaj dłoń za plecami. Nie widzisz jej ale czy możesz powiedzieć, które ze schowanych palców są wyprostowane, a które zgięte?

Tak właśnie działa zmysł czucia głębokiego zwany propriocepcją. Ależ to trudne słowo!

Równowagę możesz ćwiczyć w skacząc, przechylając się w różne strony, turlając, kręcąc wokół siebie, stając na jednej nodze, potem na drugiej, stając na różnych przedmiotach, wchodząc na drzewo, chodząc po konarach drzew, jeżdżąc na deskorolce.

Gdy bardzo kręci Ci się w głowie połóż ręką na brzuchu w okolicy pępka.

To jeden ze sposobów uspokojenia zmysłu równowagi. Sprawdź jak działa u Ciebie?

ROZWIJAJ POZOSTAŁE ZMYSŁY - CHOĆ RAZ DZIENNIE

- spróbuj robić coś z zamkniętymi oczami
- powąchaj ciekawe zapachy lub pobaw się w zgadywanie (druga osoba podaje Ci coś do wąchania, a ty opisujesz ten zapach, z czym się kojarzy, jakie wywołuje uczucia, zgadujesz czym jest?)
- spróbuj chodzić inaczej np. bokiem lub do tyłu (pokonaj tak choć jeden niewielki kawałek przestrzeni)
- popatrz na przedmioty leżąc do góry nogami, pooglądaj świat raz jednym okiem, raz drugim
- rób eksperymenty z czuciem i dotykiem (poproś kogoś dorosłego, aby schował jakieś przedmioty do worka - włóż tam rękę i zgadnij co to jest nie patrząc)
- przygotuj dwie miski z wodą, jedna z zimną, drugą z bardzo ciepłą, przekładaj dłoń raz z jednej do drugiej. Sprawdź jak odczuwasz ciepło i chłód?
- próbuj różnych smaków - nie musisz jeść całej potrawy, ale urozmaicaj swoją znajomość smaków
- sprawdź jak czujesz smaki, gdy jedząc zatkasz nos?

5. LIST dzieci w wieku przedszkolnym klas 1-3 S

- ćwicz swój słuch - nasłuchuj kogoś kto mówi szeptem, nasłuchuj przyrody lub dźwięków z drugiego pokoju, możesz też poszukać dźwięków w internecie

np. tutaj <http://soundbible.com/royalty-free-sounds-1.html>

Poszukaj tam z dorosłymi co można usłyszeć ciekawego.

A tymczasem do zobaczenia podczas podbijania Kosmosu... już za tydzień

Ściskam, tulę... Wasz TIDU!

