

e-Biedronki
03.04.2020 r.

Cisza i wrzask

1. **„Głośno i cicho”**. Powiedz swoje imię jak najgłośniej potrafisz i mów je coraz ciszej aż do szeptu.

Posłuchaj odgłosów w domu. Zastanów się, które dźwięki w Twoim domu są głośne a które ciche.

Które dźwięki są dla Ciebie przyjemne, a które Ci przeszkadzają?

2. **„Posłuchaj siebie”**- wsłuchiwanie się w bicie własnego serca, oddech, szmer deszczu, śpiew ptaków za oknem, słuchanie odpowiednio dobranych nagrań lub pomocy sensorycznych.

3. **„Jak brzmią przedmioty?”**- eksperyment.

Rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez przedmioty wykonane z drewna, szkła, metalu itp.

Ustaw na stole przedmioty ze szkła, metalu, drewna. Spróbuj delikatnie uderzać w nie metalową lub drewnianą łyżką bądź innymi przedmiotami.

Posłuchaj jakie dźwięki wydają.

4. **„Odpoczywam w ciszy”**- eksperyment.

Do miski nalej wody i poruszaj miską, żeby woda się wzburzyła. Następnie obserwuj jak woda się uspokaja.

Spróbuj uspokoić się jak woda.

5. **Słuchanie muzyki**. Usiądź w wygodnym miejscu i odpocznij przy muzyce- Antonio Vivaldi „Cztery pory roku- Wiosna”.