

Una experiencia clementina

Actividad para niños

Resumen

Los niños se tomarán su tiempo y utilizarán todos sus sentidos para ver, oler, sentir y saborear activamente una mandarina mientras la comen. Los niños experimentarán la atención plena mientras comen.

Temas tratados:

- #2 Unos pulmones sanos contribuyen a la salud del cuerpo
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda manejar nuestros sentimientos

Materiales

Mandarinas lavadas (se pueden sustituir por pasas) para cada niño (o 2 niños pueden compartir una clementina)

Toallas de papel

Cuchillos de plástico o pelador de cítricos

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad podría ampliarse a centros de aprendizaje sobre las emociones, las letras, el color naranja, la exploración de otros alimentos y los sentidos. Esta actividad podría centrarse más en los objetivos matemáticos contando segmentos y trabajando en restar un segmento cada vez que se come (P-MATH 6).

Antes de empezar

Prepare la mesa para el consumo de alimentos. Haga que los niños se laven las manos antes de la lección, ya que van a comer.

Esta lección consiste en estar mentalmente presente y concentrado durante la actividad. Lo mejor es llevar a cabo esta lección en un entorno con el menor número posible de distracciones y mientras el profesor se siente tranquilo y concentrado.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Ser capaz de prestar atención cuidadosamente a lo que estás haciendo y a cómo te sientes se llama conciencia (escribe esta palabra en la pizarra y pide a los alumnos que identifiquen las letras o sonidos conocidos). A veces hacemos dos tareas al mismo tiempo sin ni siquiera pensar en ello. Pregunta a los niños si alguna vez han visto la tele mientras comían o si no han dejado de jugar cuando su madre les habla.

1. Entregue a cada niño una clementina y una toalla de papel. Pida a los alumnos que examinen el color, la forma y la textura.
2. Diga a los niños que las clementinas son una fruta saludable que crece en los árboles cuando hace sol. Pídales que cierren los ojos e imaginen que están al aire libre en un día cálido y soleado.
3. Pida a los niños que hagan rodar firmemente la fruta sobre una toalla de papel para liberar el olor a naranja. Pídales que levanten la fruta y respiren hondo para olerla. Pídales que describan cómo huele.
4. Pele la fruta (los adultos pueden ayudar) y pártala en cuartos; haga que los niños cuenten del 1 al 4 a medida que la parten. Pida a los niños que separen cada segmento, contando los segmentos a medida que lo hacen, y que lo examinen tomándose el tiempo necesario para verlo y olerlo. Pídales que describan lo que observan.
5. Haga que los niños se metan un pedazo en la boca, cierren los ojos y lo muerdan lentamente prestando atención a cómo el jugo entra en su boca llenándola de sabor a naranja. Pida a los niños que describan lo que sienten, saborean y huelen.
6. Haz que los niños sigan comiendo el resto de la fruta lentamente mientras utilizan sus sentidos para prestar atención a cada bocado.



Debate:

Nos enorgullecemos de hacer varias cosas a la vez y de intentar pasar el día. Se ha demostrado que ralentizar la respiración y el ritmo cardíaco y reducir las sustancias químicas del organismo que provocan el estrés disminuye la capacidad de apreciar el momento, utilizar el senese para experimentar plenamente lo que está ocurriendo y bloquear las distracciones.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3, 4, 5
P-MATH 1, 2, 3, 6
P-SCI 1, 3, 6
P-LC 1, 2, 5, 6, 7
P-LIT 3
P-SE 3, 4, 5, 8, 10
P-ATL 1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios

1, 3, 5, 6, 9, 11, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 32, 33, 45, 46, 50, 51