



Ακούω το Σώμα μου

Noni

Angie and Upesh

Ελληνικά:

Όλγα Κασώτη



Πρώτα Μαθηματικά
στην Οικογένεια

Early
Family
Math



Διαδραστική
Ιστορία

Ενήλικοι Αναγνώστες

3 Επίπεδα Συζήτησης Επιλέξτε το κατάλληλο επίπεδο για το παιδί σας. Δώστε χρόνο για σκέψη όταν κάνετε ερωτήσεις ή σχόλια. Βοηθήστε στην απάντηση όταν το παιδί δυσκολεύεται και, όταν δίνει σωστές απαντήσεις, συνεχίστε με ερωτήσεις ή σχόλια που αποτελούν μικρές επεκτάσεις της απάντησης του παιδιού.

Επίπεδο 1 Κάντε απλές άμεσες ερωτήσεις. Ρωτήστε και δείξτε τι βλέπετε στη σελίδα. Πού είναι το παιχνίδι; Τι κάνουν; Πώς το λένε; Τι χρώμα είναι; Πόσες μπάλες υπάρχουν;

Επίπεδο 2 Κάντε γενικές ή ανοιχτές ερωτήσεις για αυτό το σημείο της ιστορίας. Τι βλέπεις να συμβαίνει εδώ; Τι είναι αυτή η ομάδα πραγμάτων;

Επίπεδο 3 Ρωτήστε για τη ροή της ιστορίας. Τι έχει συμβεί; Τι θα συμβεί στη συνέχεια; Έχεις ζήσει ή δει πράγματα παρόμοια με αυτά; Πώς αισθάνεται εκείνη όταν συμβαίνει αυτό;

Θέματα και Λέξεις Μαθηματικών Αυτή η ιστορία περιέχει αρίθμηση μέχρι το 10 και συγκρίσεις. Λέξεις για εξάσκηση: περισσότερο, λιγότερο, διαφορά και αρίθμηση ανά δύο.

Διαβάστε, Μιλήστε και Διασκεδάστε! Οι ερωτήσεις και τα σχόλια που παρέχονται είναι μόνο η αρχή.

Για την πρώτη ανάγνωση, διαβάστε τις κόκκινες ερωτήσεις και τα σχόλια.

Για τη δεύτερη ανάγνωση, διαβάστε τις μπλε ερωτήσεις και τα σχόλια.

Για την τρίτη ανάγνωση, διαβάστε τις πράσινες ερωτήσεις και τα σχόλια.

Μετά από αυτό, ακολουθήστε τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας και αφήστε τις συζητήσεις σας να κινηθούν σε διασκεδαστικές κατευθύνσεις.

Σήμερα δεν θα πάω
στο σχολείο.

Είναι αργία.



1. Τι νομίζεις ότι θα κάνει
την ημέρα που δεν έχει
σχολείο;

2. Γιατί της αρέσει να μην
πηγαίνει στο σχολείο;

3. Νομίζεις ότι θα της
λείψουν οι φίλοι και οι
δάσκαλοί της από το
σχολείο;



Σήμερα δεν θα δω
τηλεόραση.

Έτσι κι αλλιώς δεν
έχει ρεύμα.

1. Γιατί αποφασίζει να μην
δει τηλεόραση;

2. Τι θα έκανες εσείς αν
σχεδιάζες μια ξεχωριστή
μέρα;

3. Τι κάνεις όταν έχει κοπεί
το ηλεκτρικό ρεύμα; Έχεις
ειδικές δραστηριότητες για
τέτοιες στιγμές;

Τι θα κάνω;

Σήμερα θα ακούσω
το σώμα μου!

1. Τα χέρια της έχουν μόνο
τέσσερα δάχτυλα! Έχεις δει
ποτέ κάποιον με τέσσερα
δάχτυλα σε ένα χέρι;

2. Είναι σπάνιο, αλλά
κάποιοι άνθρωποι
γεννιούνται με έξι
δάχτυλα σε ένα χέρι. Πόσα
περισσότερα δάχτυλα είναι
τα έξι απ' όσα έχει εκείνη;

3. Νομίζεις ότι μπορείς
να αγοράσεις γάντια για
κάποιον με έξι δάχτυλα;



Πρώτα πρέπει να
είμαι πολύ ήσυχη.

Έτσι ώστε να
μπορώ να ακούσω
το σώμα μου.



1. Έχεις ακούσει τους
ήχους που κάνει το σώμα
σου; Ποιοι είναι μερικοί
από αυτούς;

2. Έχεις ακούσει
το στομάχι σου να
γουργουρίζει ελαφριά ή και
πιο δυνατά;

3. Έχεις τρέξει ποτέ τόσο
δυνατά που να ακούσεις
τον παλμό σου να χτυπάει
στα αυτιά σου;



Ναι, τώρα μπορώ
να ακούσω την
αναπνοή μου.

Εισπνέω και
εκπνέω, εισπνέω
και εκπνέω.

1. Αν σταματήσεις και
ακούσεις, μπορείς να
ακούσεις τον εαυτό σου να
αναπνέει;

2. Αναπνέεις κυρίως από
το στόμα ή τη μύτη σου;

3. Κοίταξε το χρόνο για
μισό λεπτό και μέτρησε τις
αναπνοές σου. Πόσες ήταν;



Και μπορώ να
κάνω την αναπνοή
μου να κάνει πιο
δυνατό ήχο.
Σσσσσσ!

Και πιο ήσυχη.
Μμμμμμμ.

1. Κάνει το παιχνίδι της
να πετάει φυσώντας πάνω
του πολύ δυνατά. Έχεις
φυσήξει ποτέ δυνατά σε
κάτι;

2. Έχεις σβήσει κεριά σε
μια τούρτα γενεθλίων ή
μήπως φύσηξες σε μια
φωτιά για να την κάνεις να
ανάψει;

3. Πόσο χρονών ήσουν στα
τελευταία σου γενέθλια;



Τώρα μπορώ να
ακούσω την καρδιά
μου να χτυπά!

Ντου-ντούμ,
ντου-ντούμ,
ντούουου ντούμ.

1. Δεν είναι εύκολο να
ακούσεις την καρδιά σου
να χτυπάει. Μπορείς να την
ακούσεις;

2. Βάλε το αυτί σου πάνω
στο στήθος κάποιου για να
ακούσεις την καρδιά του
να χτυπά.

3. Νομίζεις ότι η καρδιά
σου σταματάει ποτέ να
χτυπάει; Οι περισσότεροι
μύες σου μπορούν να
κουραστούν, αλλά ο μυς
της καρδιάς σου ποτέ!



Μπορώ να κάνω
την καρδιά μου να
χτυπά πιο γρήγορα
ή πιο δυνατά;

Ναι, πηδώντας
πάνω και κάτω
είκοσι φορές.

1. Μπορείς να μετρήσεις
μέχρι το 20 για να
μετρήσεις τα πηδήματα;

2. Αν δεν μπορείς να
μετρήσεις μέχρι το 20,
μπορείς να μετρήσεις
μέχρι το 10 και μετά να
ξαναμετρήσεις μέχρι το
10. Αυτό είναι ακριβώς το
ίδιο.

3. Όταν τρέχεις και
αρχίζεις να αναπνέεις
δυνατά, νιώθεις μερικές
φορές την καρδιά σου να
χτυπά στο στήθος;

Τώρα δες, η καρδιά
μου χτυπά πιο
γρήγορα.



1. Έχεις δει ποτέ την
καρδιά σου να χτυπά στο
στήθος σας; Είναι δυνατόν
να τη δεις;

2. Ο αφηγητής και ο
καλλιτέχνης υπερβάλλουν
λίγο εδώ. Έχεις υπερβάλλει
ποτέ λίγο για να κάνεις μια
ιστορία πιο ενδιαφέρουσα;

3. Το παιχνίδι της κρατά τα
αυτιά του επειδή η καρδιά
της χτυπά τόσο δυνατά.
Είναι δυνατό να ακούσεις
την καρδιά κάποιου άλλου
από μακριά;



Αν βάλω τα
δάχτυλά μου στον
καρπό μου, τότε
μπορώ να νιώσω
τον παλμό μου!

1. Μπορείς να νιώσεις τον παλμό σου στον καρπό σου; Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να νιώθουν τον παλμό τους στον λαιμό ή στο κεφάλι τους. Δοκίμασέ το!

2. Μέτρησε τον παλμό σου για δέκα δευτερόλεπτα. Πήρες ένα αποτέλεσμα ανάμεσα στο 7 και το 20;

3. Ζήτησε από κάποιον άλλο άτομο να κάνει το ίδιο και συγκρίνετε τα αποτελέσματα που πήρατε. Ποιος από τους δύο είχε τους περισσότερους χτύπους και ποιος είχε τους λιγότερους;



Μπορώ να ακούσω
τον εαυτό μου να
γελάει.

Χαχα, χαχα, χαααα,
χααα!



1. Είναι πολύ εκφραστική,
οπότε το γέλιο της μάλλον
είναι πολύ δυνατό. Είναι
δυνατόν να γελάσεις
ήσυχα; Μπορείς να το
κάνεις;

2. Οι άνθρωποι συχνά
θέλουν να γελούν μαζί.
Όταν γελάς, γελούν και
άλλοι άνθρωποι μαζί σου;

3. Ακόμα και όταν δεν
συμβαίνει κάτι αστείο,
μερικές φορές το να γελάς
δυνατά μπορεί να σε κάνει
να νιώσεις καλύτερα.



Μπορώ να
ακούσω τον εαυτό
μου να κλαίει.
Μπουχουχου
χουου!

1. Νομίζεις ότι κλαίει
πραγματικά ή απλώς
προσποιείται;

2. Έχεις προσποιηθεί ποτέ
ότι κλαις, ώστε οι άλλοι να
σε λυπηθούν;

3. Μερικοί άνθρωποι
αισθάνονται πολύ
καλύτερα αφού κλάψουν.
Εσύ νιώθεις καλύτερα μετά
το κλάμα;



Μπορώ να ακούσω
τον εαυτό μου να
χειροκροτεί.

Πατ, πατ, πατ.

1. Βρες ένα μοτίβο
χρησιμοποιώντας
παλαμάκια και χτυπήματα
των ποδιών στο έδαφος.

2. Ήταν το μοτίβο σου
περίπλοκο ή τόσο απλό
σαν αυτό: παλαμάκια,
παλαμάκια, χτύπημα,
παλαμάκια, παλαμάκια,
χτύπημα;

3. Ο χορός είναι συχνά
ένα μοτίβο κινήσεων με
τα χέρια και τα πόδια. Σου
αρέσει να χορεύεις;



Μπορώ να ακούσω
το στομάχι μου να
γουργουρίζει!

Γκρου, γκρου,
γκρου.

1. Όταν το στομάχι σου
γουργουρίζει, τι νιώθει το
σώμα σου;

2. Το στομάχι σου
γουργουρίζει ποτέ
όταν έχει πρόβλημα να
χωνέψει κάτι ή όταν είσαι
άρρωστος;

3. Κοιτάζοντας το
πρόσωπό της, τι πιστεύεις
ότι νιώθει αυτή τη στιγμή;

Το στομάχι μου
λέει, "Τάισέ με!"



1. Έχεις νιώσει ποτέ τόσο
πεινασμένος που δεν
μπορείς να περιμένεις και
πρέπει να φας αμέσως;

2. Νομίζεις ότι το στομάχι
της πραγματικά την
σπρώχνει να πάει προς το
φαγητό;

3. Κάθε φορά που κινείται
μπροστά, κάνει δύο
βήματα. Μπορείς να
μετρήσεις αυτά τα βήματα
με πηδηματάκια ανά 2 —
2, 4, 6, 8, ...



Η μύτη μου μπορεί
να μυρίσει τα κέικ
που ψήνονται στην
κουζίνα της μαμάς.
Και τώρα θέλω να
ακούσω τα σαγόνια
μου να μασούν
αυτά τα κέικ!

1. Πόσα μικρά κέικ
νομίζεις ότι θα φάει;
2. Πόσα είναι τα
περισσότερα μπισκότα ή
άλλο σνακ που έχεις φάει
ποτέ μεμιάς;
3. Η ιστορία μίλησε για
πολλούς διαφορετικούς
ήχους που μπορεί να κάνει
το σώμα σου. Πόσους
από αυτούς μπορείς να
θυμηθείς;

Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source www.africanstorybook.org

Original source www.prathambooks.org

