

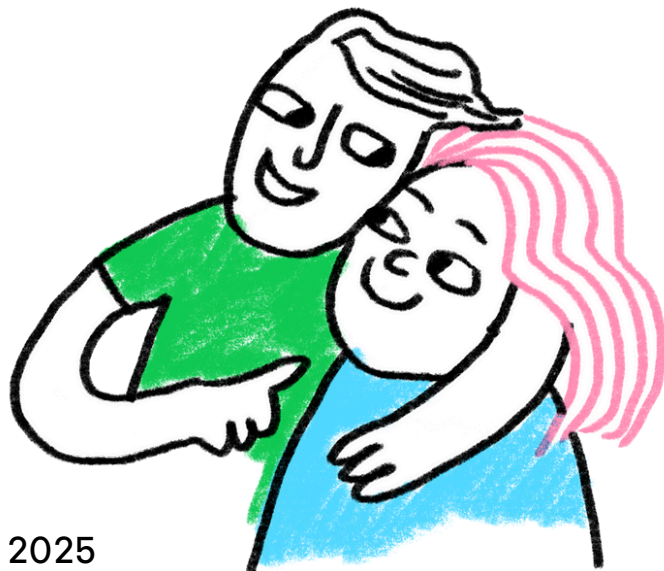
Hvernig virkar líkaminn?

Texti og glærur.

Þessi texti útskýrir mikilvægi mismunandi hluta líkamans okkar og hvernig þeir þjóna okkur. Hann fjallar um hlutverk einstakra líkamshluta, eins og eyru, augu, nef, munn, tennur og hvernig fólk með fötlun getur komið til móts við þær takmarkanir sem það kann að hafa, til dæmis heyrnarleysi eða blindu. Textinn útskýrir einnig hvers vegna við þurfum að hugsa vel um líkama okkar og hvetur börn til virkrar þátttöku til að öðlast betri skilning á sjálfum sér og öðrum.

Textinn hvetur bæði til hugleiðingar og tilrauna, svo sem þegar börn eru beðin um að loka augunum og prófa að finna hluti með höndunum eða hlusta á umhverfisljóðin í því augnamiði að auka skilning á því hvernig fólk með fötlun upplifir heiminn. Markmiðið er að hvetja til samkenndar og skilnings, auk þess að minna okkur á mikilvægi þess að virða og njóta líkama okkar, óháð því hvernig hann virkar.

Hér eru glærurnar.



Hvernig virkar líkaminn?

Textinn byrjar hér:

Við erum öll með líkama og líkaminn okkar er fullkominn, nákvæmlega eins og hann er!

Næsta glæra: Við erum með eyru – af hverju er gott að vera með eyru? Til að heyra og hlusta. En sumt fólk er með eyru sem heyra illa eða heyra ekki neitt. Hvað þá?

Næsta glæra: Sumt fólk notar heyrnartæki til að heyra. Sumt fólk fæðist alveg heyrnarlaust og getur þá ekki lært að tala. Við þurfum að heyra til að læra orðin okkar. Hvernig getur heyrnarlaust fólk talað? Það notar táknmál. Er ekki frábært að það sé hægt að nota hendurnar til þess að tala?

Næsta glæra: Eigum við að læra að segja takk fyrir daginn á táknmáli?

Næsta glæra: Við erum með augu – af hverju er gott að vera með augu? Til að sjá og horfa. En sumt fólk er með augu sem sjá illa. Hvað þá?

Næsta glæra: Sumt fólk notar gleraugu til að sjá betur. En sumt fólk er blint og sér ekkert með augunum sínum. Hvað þá? Hvernig sér blint fólk umhverfið sitt og allt sem er í kringum sig?

Næsta glæra: Mörg sem eru blind nota blindrastaf til að hjálpa sér. Sumt fólk notar hendurnar til að sjá manneskjur og hluti. Eigum við að prófa? Fáðu börnin til að loka augunum og þreifa á hlutum sem þau þekkja vel. Fólk sem er blint og sér ekki neitt nota eyrun sín mjög mikið til að hlusta á allt sem er að gerast í kringum það. Eyrn okkar geta heyrt í allskonar hlutum. Eigum við að prófa? Prófið að leggjast niður og ímyndið ykkur að þið liggið úti í grasinu, lokið augunum og athugið hvort þið heyrið í einhverju?

Næsta glæra: (Líka hægt að horfa á glæruna saman með börnunum og smella þegar þið heyrið nýtt hljóð).

Hljóð: vindur

Hljóð: fuglar

Hljóð: þyrla / flugvél

Hljóð: Krakkar að leika

Hljóð: Hundur að gelta

Næsta glæra: Við erum með nef – af hverju er gott að vera með nef?

Til að anda og finna lykt.

Næsta glæra: Það er svo gaman að geta fundið lyktina af blómunum, hádegismatnum okkar, flugeldunum sem við skjótum upp á gamlárskvöld eða sápunni sem við notum til að þvo okkur um hendurnar.

Hvaða önnur lykt er gaman að finna?

Næsta glæra: Við notum líka nefið til að anda. Við þurfum að æfa okkur að nota nefið til að anda. Nefið grípur öll óhreinindi sem geta verið í loftinu svo þau fara ekki ofan í maga. Óhreinindin festast í horinu og stundum þurfum við að bora í nefið til að taka horið, er það ekki?

Næsta glæra: Við erum með munn, tennur og tungu – af hverju eru gott að vera með það?

Við notum munninn til að borða, tennurnar til að tyggja og tunguna til að segja orðin okkar og finna bragð.

Við getum notað orðin okkar til dæmis til að segja hvað við heitum, eigum við að prófa það? Förum einn nafnahring.

En munið þið hvað heyrnarlaust fólk notar til að tala? Já, hendurnar!

Við þurfum að hugsa mjög vel um tennurnar okkar. Hvað þurfum við að muna að gera áður en við förum að sofa á kvöldin, svo við fáum ekki skemmdar tennur?

Næsta glæra: Burstá tennurnar!

Næsta glæra: Hvert fer maturinn svo þegar við erum búin að borða og tyggja hann vel með tönnunum okkar?

Ofan í maga!

Næsta glæra: Við erum með maga – af hverju er gott að vera með maga?

Maginn geymir matinn svo við verðum södd, þá líður okkur vel. Maganum líður best þegar við borðum fjölbreyttan mat sem gefur okkur orku. Hvað er góður matur?

Næsta glæra: Við erum með rass – af hverju er gott að vera með rass?

Þegar maginn okkar vill losa sig við matinn sem líkaminn þarf ekki að nota þá þurfum við að kúka. Það er gott að vera með rass því með honum kúkum við.

Næsta glæra: Ef við kúkum ekki þá fyllist maginn (og þarmarnir) og þá getum við fengið illt í magann. Við sitjum líka á rassinum og stundum þurfum við að sitja alveg kyrr, alveg eins og núna!

Næsta glæra: Við erum með fætur – af hverju er gott að vera með fætur? Við getum notað fæturna til að komast á milli staða. Við getum gengið, hlaupið og hoppað!

En sumt fólk getur ekki gengið með fótunum sínum. Hvað þá?

Næsta glæra: Sumt fólk notar hjólastól eða göngustaf til að komast áfram. Fætur okkar hjálpa okkur líka að standa og halda jafnvægi. Það getur verið smá erfitt að standa á einum fæti og halda jafnvægi, eigum við að prófa?

Næsta glæra: Við erum með hendur – af hverju er gott að vera með hendur? Við notum hendur okkar til að grípa, halda í og snerta hluti. Við getum líka notað hendurnar til að klappa, mála, skrifa og spila. Hendurnar hjálpa okkur líka að halda á matnum okkar og borða eða klæða okkur í föt.

Næsta glæra: Hendurnar okkar eru líka mikilvægar til að hjálpa öðrum. Rétt upp hönd sem hefur hjálpað vini sínum eða vinkonu.

Næsta glæra: Sumt fólk er með typpi og sumt fólk er með píku. Þetta eru kynfærin okkar, sumir kalla það einkastaði líkamans. Enginn má snerta þá ef við viljum það ekki.

- Stundum þarf einhver fullorðin að snerta þau til dæmis ef við þurfum að fá krem eða ef lækni þarf að skoða. En þá er svoleiðis snerting aldrei leyndarmál. Við eigum aldrei að eiga leyndarmál um líkamana okkar.

Þessir líkamshlutar hjálpa okkur að fara á klósett og losa okkur við það sem líkaminn þarf ekki.

Munum að það er allt í lagi að spyrja fullorðna ef við erum forvitin um líkama okkar. Fullorðna fólkið getur hjálpað okkur að læra!

Næsta glæra: Við eigum bara einn líkama og við þurfum að passa vel upp á hann – hendur, fætur, augu, eyru, og alla þá líkamshluta sem gera okkur að þeim sem við erum. Það er frábært að vera með líkama sem er einstakur og fullkominn fyrir okkur sjálf!