





Drodzy Rodzice!

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy wszystkim, by ten szczególnie piękny czas odradzania się dobra wprowadził do Waszych domów radość, spokój i jeszcze więcej rodzinnego ciepła a Nowy Rok 2020 niechaj będzie obfitujący w zdrowie, szczęście i sukcesy.

Personel przedszkola

Wesołych Świąt





Marta Gargas
„Mój przedszkolak” nr 23/2019

CZY DZIECIOM POTRZEBNE SĄ ZAJĘCIA DODATKOWE?

Dzisiejszy świat przesycony jest ilością bodźców jakie docierają do mózgu. Obecni 30-40-latkowie, czyli nasze pokolenie żyje w zastraszającym tempie. Zapomina się o chwili dla siebie, relaksie i wspólnym spędzaniu czasu. Dzieci uczą się obserwując zachowania najbliższych. Nieobcy jest nam dziś widok trzylatków trzymających w rękach smartfony. Ośmiolatkowie surfują po sieci sprawniej niż ich dziadkowie. Tempo życia, wszechobecna elektronika, głośne place zabaw i grająco-piszczące zabawki to wiele źródeł bodźcowania dziecięcych umysłów.

Mózg ludzki w czasach archaicznych miał do czynienia z bodźcem uaktywniającym kortyzol, czyli hormon stresu, tylko w stanach zagrożenia życia. Dziś kortyzol uaktywnia się nawet w sytuacjach z pozoru niegroźnych np. w momencie gdy dziecko ogląda bajkę. Aby dziecko było zdrowe i zrównoważone w swoich zachowaniach, czyli powszechnie uważane za grzeczne, jego mózg powinien eliminować bodźce oraz idące za nimi wybuchy kortyzolu. To właśnie z „przebodźcowania” umysłu dzieci mogą mieć problemy ze spokojnym snem czy radosną zabawą. Im więcej bodźców ty trudniej o wyciszenie, uwagę i koncentrację na powierzonym zadaniu.

Dlatego odpowiedź na pytanie: „ Czy dzieciom są potrzebne zajęcia dodatkowe?” jest trudna. Nie da się na nie odpowiedzieć jednoznacznie. Z jednej strony mamy na uwadze rozwój dziecka, a z drugiej strony czy warto dostarczać dziecku zbyt wiele bodźców i je przeciążać. Czy to nie spowoduje więcej krzywdy niż pożytku. Najmłodsza grupa trzylatków powinna być wykluczona z zajęć dodatkowych. Ilość bodźców jakie docierają do mózgu trzylatka zdecydowanie przewyższa możliwości adaptacyjne młodego organizmu. Dziecko nie potrafi sobie poradzić z ilością dostarczanych emocji, wrażeń i informacji, co skutkuje obniżoną odpornością, lękami, problemami ze skupieniem i snem. Dzieciom wystarczą w zupełności emocje związane z grupą, przedszkolem, nowym rozkładem zajęć.

A co w przypadku starszych przedszkolaków? Warto odpowiedzieć na pytanie: „Jak funkcjonuje przedszkole?”. Dziś mnóstwo jest przedszkoli, które w swojej ofercie posiadają naukę języka obcego, rytmikę, piłkę nożną czy inne zajęcia. Zajęcia dodatkowe dla przedszkolaków mają na celu oswojenie z językiem obcym czy tańcem. Zajęcia dodatkowe nie zastąpią dziecku czasu spędzonego z rodzicami. Godzina spędzona z mamą w kuchni przy obieraniu warzyw czy pieczeniu ciasta lub z tatą w garażu, spędzona na wkręcaniu śrubek lub stukaniu młotkiem, to bezcenny czas. Bezcenny nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. To właśnie wtedy powstają najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. I co najważniejsze, buduje się cenna na całe życie relacja *rodzic-dziecko*. Jeśli w Twoim przedszkolu są takie zajęcia to inne zajęcia warto odpuścić. Podstawowym narzędziem rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym jest swobodna zabawa. To właśnie dzięki zabawie dziecko rozwija się najefektowniej, ponieważ ma możliwość samodzielnego dostosowania bodźców i zadań rozwojowych do potrzeb własnego organizmu.



Jeśli jednak potrzeba zapisania dziecka na zajęcia dodatkowe jest silna to warto zapisać dziecko na basen. Jest to jedna z niewielu opcji, która działa odprężająco, stymuluje ciało, a nie mózg (zakładając, że trzylatek nie będzie się uczył pływać stylami), i jest najbardziej pożądaną formą sportową w wieku przedszkolnym.

Przy dzieciach w wieku przedszkolnym warto postawić na bliskość, relacje i budowanie więzi. Nawet gdy baletnica i piłkarz będą zmuszeni poczekać rok czy dwa na upragnione zajęcia, to wyjdzie im to na dobre, a wypracowane wspólnie relacje przyniosą więcej pożytku niż jakiegokolwiek zajęcia.





TRUDNOŚCI DZIECI Z ZABURZENIAMI PRZETWARZANIA BODŹCÓW WZROKOWYCH

Wzrok to jeden ze zmysłów, dzięki którym odbieramy i poznajemy świat. Dla większości z nas problemy ze wzrokiem oznaczają konieczność noszenia okularów korekcyjnych, ponieważ dostrzeżenie pewnych elementów z bliższej lub dalszej odległości jest utrudnione lub niemożliwe. Jednak nieprawidłowości w zakresie wzroku to coś więcej niż tylko zaburzona ostrość widzenia.

Problemy z koordynacją wzrokowo- ruchową.

Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą przejawiać problemy z przetwarzaniem bodźców wzrokowych i to właśnie z tego powodu m.in. napotykają trudności w przedszkolu lub szkole. Wśród wspomnianych trudności wyróżniamy problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową, kiedy wszystko, co chcemy wykonać rękoma z jednoczesnym udziałem wzroku, sprawia nam problemy. Słabo rozwinięta koordynacja ruchowa przyczynia się do powstawania kłopotów z wykonywaniem czynności samoobsługowych (np. samodzielne sprawne spożywanie posiłków, ubieranie się), w zabawach ruchowych (np. rzut do celu) oraz wszelkich aktywnościach manipulacyjnych (dopasowywanie elementów). Dzieci z zaburzeniami koordynacji wzrokowo-ruchowej mogą słabiej radzić sobie z malowaniem, rysowaniem w trakcie kolorowania możemy zaobserwować w nich wychodzenie za linie.

Kłopoty z obuocznością

Kolejnym przykładem problemów z przetwarzaniem bodźców wzrokowych są kłopoty z obuocznością, co jest szczególnie widoczne u dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym. Problemy wzrokowe powodują, że obraz na który patrzą dzieci może być zamazany, ich wzrok szybko się męczy. Można zaobserwować nawet słabszą koordynację ruchową czy problemy z równowagą. Dzieci, u których podejrzewa się słabszą zdolność widzenia, powinny zostać bardzo dokładnie przebadane przez nie tylko okulistę, ale też przez optometrystę.

Nadwrażliwość wzrokowa

Jednym z większych problemów dzieci z zaburzeniami przetwarzania bodźców wzrokowych jest nadwrażliwość wzrokowa. Dzieci te mogą skarżyć się na ostre światło a ich oczy bywają zaczerwienione lub załzawione i szybko się męczą. Duża wrażliwość na światło może skutkować innymi dolegliwościami, jak zawroty głowy, czy bóle gło-

wy. W przypadku osób z zaburzeniami modulacji sensorycznej o typie nadwrażliwości wzrokowej obserwuje się wrażliwość na kontrasty, kolory i wzory. Dzieci z nadwrażliwością wzrokową mogą mieć problemy z odróżnieniem obrazów jasnych od ciemnych, co może powodować problemy z odczytywaniem tekstów. Dla osób nadwrażliwych kontrasty doprowadzą do przeciążenia sensorycznego, powodując problemy z koncentracją i skupieniem uwagi.

Wszystkie dzieci, u których podejrzewa się słabszą zdolność widzenia, powinny zostać bardzo dokładnie przebadane nie tylko przez okulistę, ale też przez ortoptystę, na co często zwraca się uwagę w trakcie wykonywania diagnoz w kierunku zaburzeń przetwarzania sensorycznego.





MUFFINKI Z KASZĄ JAGLANĄ

- 0,5 kg startego jabłka
- (około 3 sztuki)
- 175g suchej kaszy jaglanej
- 100g banana (około 1 sztuka)
- 10 sztuk daktyli suszonych
- 25g płatków migdałowych (około 3 łyżki)

Daktyle zalać wodą do poziomu i odstawić na 10 minut. Banana zmiksować z daktylami wraz z wodą, w międzyczasie zetrzeć jabłko na tarce i ugotować kaszę jaglaną. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, powstałą masę przełożyć do formy od muffinów. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 50 minut.



Smacznego!

CAKA POLSKA CZYTA DZIECIOM

„LIBERI” K. Klimowicz i P. Klimowicz Sp. J.

“Tajemnica tatusiowej szuflady”

Rano obudził mnie szum deszczu.

– O nie, tylko nie to! – jęknąłem. – Przecież dziś sobota i mam jechać z rodzicami na wycieczkę rowerową!

Szybko wyskoczyłem z łóżka i pobiegłem do okna, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście pada. Miałem nadzieję, że deszcz tylko mi się przyśnił. Ale to nie był sen. Deszcz padał naprawdę. I to porządnie. W naszym ogródku zrobiła się ogromna, błotnista kałuża, w której smętnie pływała moja konewka.

– Jeżeli podobnie wyglądają ścieżki rowerowe w naszym lesie, to o wycieczce mogę zapomnieć! – pomyślałem. – Czy musiało się rozpaść akurat dziś?! Ze złości coś piekło mnie w gardle. Chciało mi się płakać.

– Wstrętny, okropny, paskudny deszcz! Co on sobie myśli! – wycodziłem przez zęby i tupnąłem. A potem poszedłem do kuchni, żeby przytulić się do mamy. To zawsze pomaga. Ale wyobraźcie sobie, że w kuchni zamiast mamy stała pani Basia, nasza sąsiadka! Okazało się, że mama została pilnie wezwana do pracy, a tata niespodziewanie musiał pojechać do chorego kota babci Jadzi. Bo tata jest weterynarzem, czyli takim lekarzem od zwierząt i czasami jeździ do swoich pacjentów. Nie było więc ani mamy, ani taty. Tylko pani Basia. Ale do niej jakoś nie miałem ochoty się przytulać.

– Jak oni mogli wyjść i mnie zostawić! – pomyślałem ze złością. Byłem tak wściekły, że nie mogłem zjeść śniadania. Po godzinie w brzuchu burczało mi już tak głośno, że pani Basia się przestraszyła. Myślała, że to nadciąga burza, taka z piorunami. A kiedy zorientowała się, że to nie burza tylko mój brzuch, zrobiła mi kanapki z dżemem. Spojrzałem na te kanapki i poczułem, jak wzbiera we mnie nowa fala straszliwego gniewu. Przecież ja nie lubię kanapek z dżemem! A w ogóle to w sobotę mama zawsze robi mi jajecznice! Ależ byłem wściekły! I głodny! Miałem ochotę wycić i wrzeszczeć, gryźć i kopać! Moje ręce same zacisnęły się w pięści, czułem, że płoną mi policzki, a w brzuchu dzieje się coś dziwnego.

– W sobotę nie jem kanapek! – krzyknąłem, a potem, niewiele myśląc, zrzuciłem talerz ze stołu. Pani Basia zmarszczyła brwi i kazała mi podnieść kanapki.

– Uuuuaa! – zawyłem. – Nie będę niczego podnosił! Niech sobie pani sama sprząta! – wrzeszczałem i tupałem. Przez głowę przebiegła mi myśl, że może powinienem przestać, ale nie dałem już rady. Krzyczałem dalej, a w końcu pokazałem pani Basi język i wybiegłem z kuchni. Ukryłem się w przedpokoju, w szafie między kurtkami i rozplakałem się. Czułem się okropnie. Nie mogłem sobie darować, że znów dałem się ponieść złości. Bo, prawdę mówiąc, to nie był pierwszy raz... Kiedyś tak się zezłościłem, że ugryzłem moją koleżankę Zośkę, a innym razem zburzyłem Karolowi zamek z klocków, zdarzyło mi się też w straszliwej złości pomazać notes taty, a nawet kopnąć mamę. Tak, tak, jestem nerwusem – a przynajmniej tak mówi o mnie Zośka.

– Ale ja wcale nie chcę aż tak się złościć! – pomyślałem i poczułem się jeszcze gorzej. Nagle usłyszałem, że otwierają się drzwi. To wrócił tata. Chwilę szeptali coś z panią Basią, a potem tata podszedł do mojej szafy. Pomyślałem, że tata nakrzyczy na mnie za te zrzuczone kanapki i postanowiłem, że nie wyjdę z szafy.

– Tomku, jesteś tam? – zapytał tata.

– Tak – burknąłem. – I już tu zostanę ... – dodałem stanowczo. Znów poczułem złość. Było tak, jakbym miał w brzuchu wielki, nadmuchany balon – balon złości.

– Hmm..., wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany – stwierdził spokojnie tata i usiadł obok szafy. Ucieszyłem się, że tak sobie usiadł obok. I że nie robi mi wymówek. Poczuję, że chcę mu opowiedzieć, co się stało. Pomyślałem, że to zrozumie.

– Pani Basia dała mi kanapki z dżemem! A ja przecież chciałem jajecznicę! I nie mogłem się przytulić do mamy, a ciebie nie było! I padał deszcz! – krzyknąłem i parsknąłem jak rozżłoszczony smok. Od razu zrobiło mi się lżej, zupełnie jakby z mojego balonu uszło trochę złości.

– Widzę, że sporo się wydarzyło i jesteś naprawdę wściekły. Nie spodziewałeś się, że rano zastaniesz w kuchni panią Basię zamiast mamy, a potem kanapki zamiast jajecznicy. I byłeś głodny, a to bardzo nieprzyjemne uczucie. A na dodatek ten deszcz... Wiem, że bardzo cieszyłeś się na naszą wspólną wycieczkę rowerową, dlatego rozżłościło cię, że pada deszcz i rodziców nie ma w domu.

– Tak, kiedy zobaczyłem za oknem tę wielką kałużę, od razu pomyślałem, że nigdzie nie pojedziemy... – powiedziałem, ale urwałem, bo znów zachciało mi się płakać.

– I poczułeś się rozczarowany, a potem wściekły. Mnie też rozżłościł dzisiejszy deszcz – powiedział tata.

– Ale nie zrzuciłeś swojego śniadania na podłogę... – westchnąłem.

– Nie, ale zajrzałem do szuflady złości – powiedział tata tajemniczym głosem, jakby chciał wyjawić mi największy sekret.

– Szuflada złości? A co to takiego? – spytałem przejęty i czym prędzej wygramoliłem się z szafy. Tata wziął mnie za rękę i poszliśmy do jego pokoju. Usiedliśmy przy biurku. Przytuliłem się do taty z całych sił. Znów przypomniała mi się ta wycieczka rowerowa.

– Byłem rano strasznie wściekły... – szepnąłem.

– Jak głodny lew? – zapytał tata. – Uhm – przytaknąłem. – I jak rozwścieczony tygrys, i jak niedźwiedź wyrwany z zimowego snu, i jak wilk, któremu ktoś ukradł obiad! – krzyknąłem i uśmiechnąłem się, bo rozbawiło mnie to wymyślanie wściekłych zwierząt. Tata pogłaskał mnie po głowie i rzekł:

– Kiedy byłem mały, wylałem mojej niani zupę na głowę, bo kazała mi zjeść dziesięć dodatkowych łyżek, strasznie się wtedy rozżłościłem. No i wciąż gryzłem moją siostrę Marysię.

– Ciocię Isię, dlaczego? – zainteresowałem się, bo ja też miałem na sumienie niejedno ugryzienie.

– Z różnych powodów. Pamiętam, że kiedyś wrzuciła do ogrodowej studni trąbkę, którą dostałem od dziadka. Wściekłem się tak bardzo, że w nocy obciąłem jej warkocze! – zachichotał tata.

– Naprawdę?! – nie mogłem uwierzyć. – Nigdy bym nie pomyślał, że ty też się kiedyś złościłeś tak jak ja.

– O, pewnie, że się złościłem! I złościę się nadal. Każdy się czasem złości, synku. To zupełnie normalne, choć nieprzyjemne.

– Ale teraz nikogo nie gryziesz, tato...

– To prawda, Tomku. Kiedy jestem na kogoś bardzo wściekły, nie gryzę go i nie kopię, tylko jak najszybciej kończę rozmowę i wychodzę do innego pokoju. Bo gdy jestem zły, wolę pobyć sam. Otwieram wtedy moją szufladę złości – i tata wskazał na ogromną szufladę pod biurkiem.

– To, co trzymam w tej szufladzie, uspokaja mnie – wyznał.

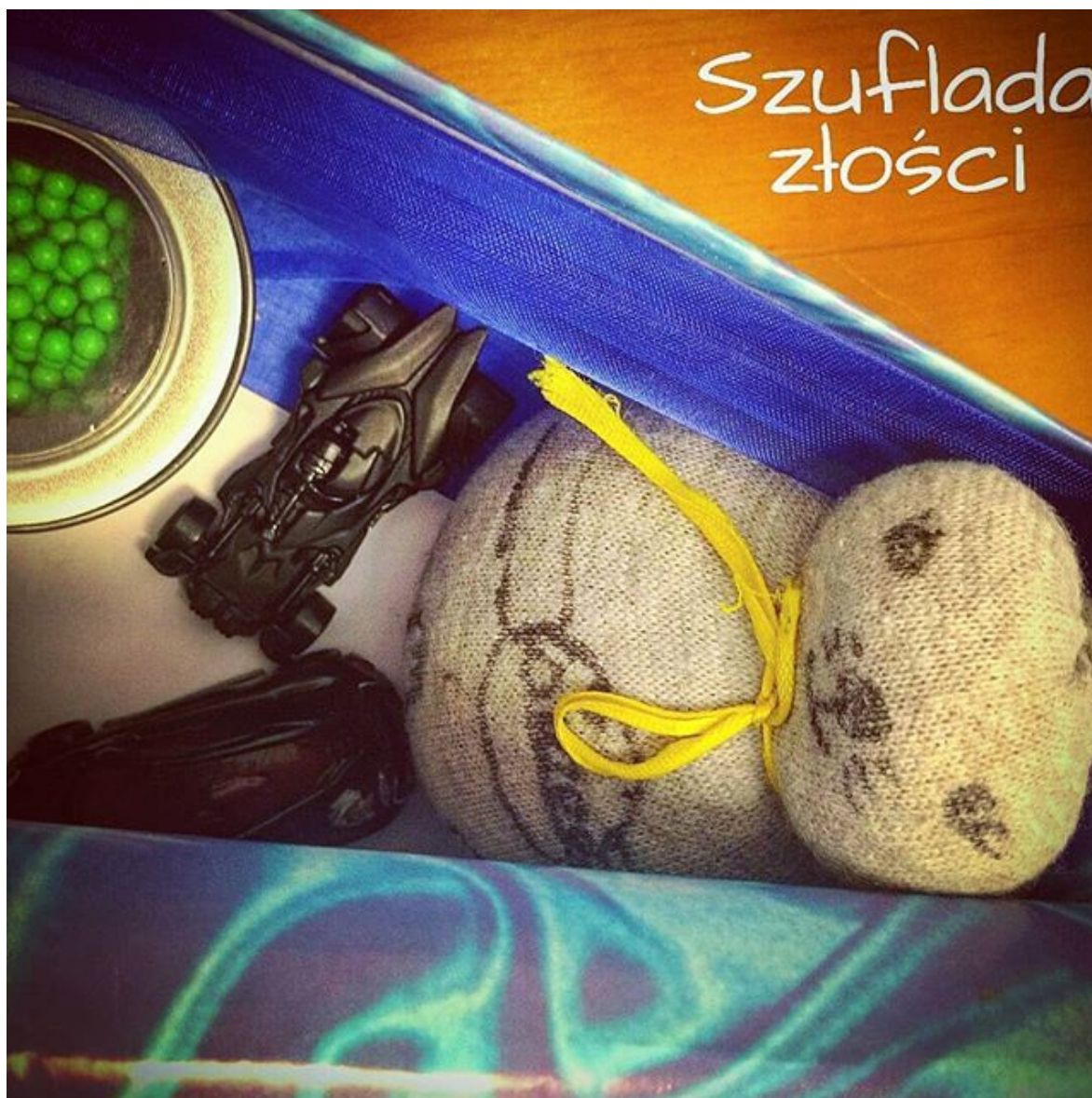
– Pokażesz mi, co trzymasz w swojej szufladzie złości?! – poprosiłem i spojrzałem na tatę błagalnie. No i tata otworzył szufladę.

– Mam tu papier i kolorowe flamastry. Lubię pisać listy do mojej złości, a potem je drę albo gnioję! Uwielbiam gnieść papier! – powiedział tata. I rzeczywiście w szufladzie leżało kilka zgniecionych, papierowych kulek. Wyglądały jak śnieżne kule oczekujące na bitwę. Tata wyjął jedną kulę, wycełował i bezbłędnie trafił do kosza na śmieci.

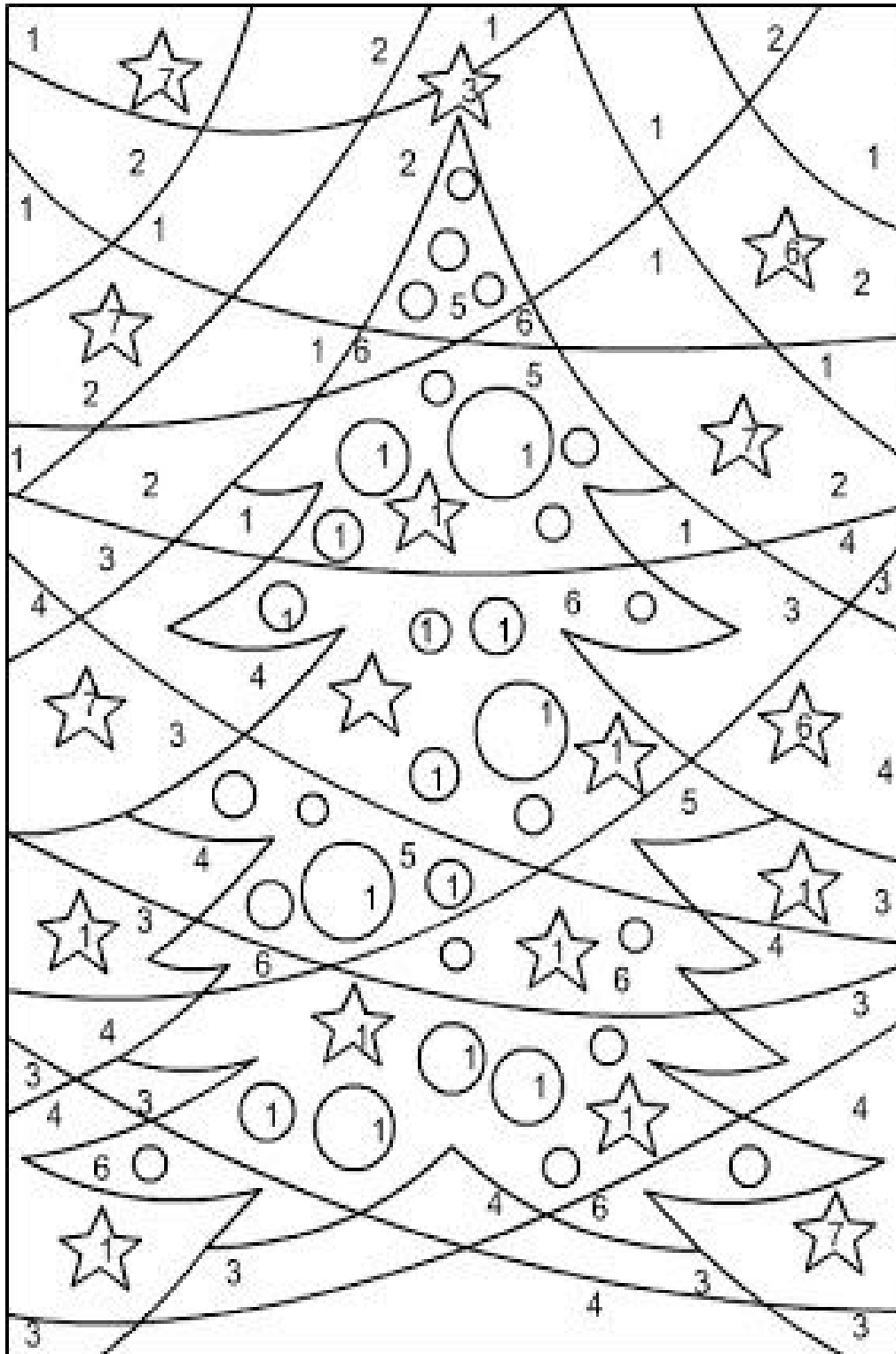
– Ja też mogę spróbować? – zawołałem z entuzjazmem. Tata zgodził się i urządziliśmy sobie zawody w rzucaniu papierowych kul do kosza na śmieci. Fajna zabawa, mówię wam. A potem dalej oglądaliśmy zawartość tatusiowej szuflady. Była tam jeszcze taka mała piłka do ugniatania i organki. A na samym dnie szuflady leżał niewielki rulonik starannie zawiązany złotą tasiemką.

– A to? Co to jest? – spytałem. Tata uśmiechnął się czule.

- To listy od twojej mamy. Kiedy je czytam, przypominam sobie, że świat jest bardzo piękny. I że jest ktoś, kto mnie kocha, nawet jeśli czasem złość się i krzycze.
- Napiszesz dla mnie taki list tato? Włożę go do mojej szuflady złości. Chcę mieć taką szufladę, pomożesz mi ją przygotować? – poprosiłem. A tata zwichrzył moją rudą czuprynę i rzekł:
- Miałem nadzieję, że mnie o to poprosisz!
- I cały wieczór szykowaliśmy moją własną szufladę złości!



Kacik przedszkolaka



GMINNE
PRZEDSZKOLE
W LASKACH
ZAPRASZA
WSZYSTKICH
RODZICÓW NA
I WYKŁAD Z
CYKLU



SZTUKA POSTAWY

Poświęcony wszystkim wadom postawy ciała

Więcej informacji: <https://gplaski.szkolnastrona.pl>

Serdecznie zapraszamy wszystkich Rodziców dzieci w wieku przedszkolnym na cykl wykładów „Sztuka postawy”, gdzie w zrozumiały i przystępny sposób przybliżymy istotę występujących zaburzeń w układzie ruchu dzieci oraz wyjaśnimy przyczyny powstawania wad postawy i wynikające z nich następstwa dla organizmu.

Warsztaty odbywają się w Gminnym Przedszkolu w Laskach w ostatni wtorek miesiąca.