





Drodzy Rodzice!

*Wielkanoc to czas otuchy i nadziei.
Czas odradzania się wiary w siłę Chrystusa
i drugiego człowieka.
Życzymy, aby Święta Wielkanocne przyniosły
radość oraz wzajemną życzliwość.
By stały się źródłem wzmacniania ducha.
Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie,
nappełni Was pokojem i wiarą,
niech da siłę w pokonywaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.
Zdrowych, spokojnych Świąt w gronie rodzinnym życzą:
Pracownicy przedszkola w Laskach*



Jak przez proste zabawy i komunikaty ćwiczyć koncentrację przedszkolaków

Uwaga jest rodzajem filtru, który pozwala naszemu mózgowi prawidłowo funkcjonować w otoczeniu wielu bodźców. Nietrudno sobie wyobrazić, co by się stało, gdyby nasza uwaga była na tyle rozproszona, że nie bylibyśmy w stanie filtrować informacji. Nie tylko zresztą informacji, ale też bodźców atakujących nasze zmysły w każdej sekundzie. Chodzi o smaki, zapachy, dźwięki, ich natężenie, ilość itd. Dzięki uwadze potrafi my skupić się na tym, co jest dla nas w danym momencie ważne. Dorosłym przychodzi to o wiele łatwiej niż dzieciom, które oczywiście mają jeszcze niedojrzały układ nerwowy. Dlatego dzieci tak szybko „tracą uwagę” i zaczynają się rozpraszać drobiazgami. Dorosłych to najczęściej denerwuje, dla dzieci to zupełnie naturalne zachowanie, zwłaszcza że uwagę definiujemy na poziomie świadomym i nieświadomym. Oznacza to tyle, że bywają sytuacje, w których człowiek potrafi skupić uwagę i utrzymać ją przynajmniej przez jakiś czas, po to żeby wykonać daną czynność. Najprostszym przykładem jest przechodzenie przez jezdnię. Mimo wielu hałasów, różnych dźwięków, kolorów, zapachów potrafi my wyselekcjonować to, co dla nas ważne: kolor światła (przechodzimy na zielonym) i wysłuchanie, czy zbliża się jakiś samochód. W największym skrócie tak można opisać mechanizm zapanowania nad uwagą, czyli kierowania nią świadomie.

Rozproszona uwaga

Nie jest jednak tajemnicą, że uwaga w dużej mierze działa też na poziomie, którego kompletnie nie kontrolujemy. To te momenty, w których np. mamy coś do napisania, a wszystko dookoła nas drażni, rozprasza i denerwuje. Najchętniej wyłączylibyśmy się i skupili na własnej pracy, ale nie zawsze się da. U dzieci do piątego roku życia często dominuje uwaga mimowolna, co oznacza, że to skupienie przenosi się z przedmiotu na przedmiot, z dźwięku na dźwięk w bardzo krótkim czasie, pod wpływem impulsu (i ciekawości). Widać to bardzo wyraźnie u najmłodszych, choćby dwulatków. Kiedy malec zaczyna płakać, wystarczy zainteresować go przechodzącym obok psem czy pokazać jakąś zabawkę. Smutek mija i dziecko zaczyna funkcjonować, jakby nic się nie stało. Uwaga skupiona w danym momencie na przykrym wydarzeniu szybko może zostać przekierowana na inne tory. W przypadku młodszych dzieci to najczęściej wystarcza (choć nie powinno być stosowane zbyt często). Im starsze dziecko, tym mniej takich sytuacji, ale wciąż jest ich sporo, bo panowania nad skupieniem i kierowania własną uwagą po prostu trzeba się nauczyć. Znamienne jest też, że nad uwagą na poziomie nieświadomym można świadomie pracować. Brzmi to bardzo skomplikowanie, ale chodzi o wytrenowanie pewnych czynności, które na początku wydają się być (i właściwie są) bardzo wymagające, a potem (po wytrenowaniu) stają się rutyną. Wtedy właściwie skierowana na nie uwaga na świadomym poziomie przestaje być potrzebna. Dokładnie na tej zasadzie odbywa się np. kierowanie samochodem. Na początku trzeba skupiać się na każdym szczególe, przypominając sobie, jak zmieniać biegi, co oznaczają mijane znaki drogowe itd. Po jakimś czasie, to znaczy po wielu ćwiczeniach, to skupienie przestaje być potrzebne. Uwaga nadal skierowana jest na prowadzenie samochodu, ale nie wymaga od prowadzącego aż takiego skupienia na poszczególnych czynnościach. Pewne rzeczy „wchodzą w krew”. I o to chodzi przy zabawach i ćwiczeniach związanych z uwagą kierowanych do przedszkolaków. Widać to również podczas nauki nowej piosenki czy zabawy ruchowej. Na początku dzieci muszą czujnie obserwować ruchy nauczyciela, żeby wiedzieć, co i jak pokazać lub zaśpiewać. Po kilku ćwiczeniach maluchy nie potrzebują obserwować ruchów nauczyciela, bo mają je przećwiczone i zapamiętane. Oczywiście wiele zależy od dziecka, ale widać jak na dłoni, że uwaga świadoma przechodzi na drugi poziom, kiedy czynność przestaje być nowa i nie zabiera tyle czasu oraz



energii. Zatem zabawy związane z uważnością bardzo często sprowadzają się do wyćwiczenia pewnych czynności na tyle, żeby żadne poboczne sygnały czy bodźce nie rozpraszały uwagi. Nawet jeśli rozpraszacze pojawiają się, to nie przeszkadzają w prawidłowym wykonaniu danej czynności, którą dziecko ma już we krwi. Według P.W. Zimbardo (Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1999) uwaga spełnia trzy ważne funkcje:

1. Ułatwia selekcjonowanie najważniejszych bodźców, pozwalając nam prawidłowo funkcjonować w rzeczywistości.
2. Pozwala odnaleźć źródło problemu i na nim się skupić w celu znalezienia rozwiązania.
3. Jest związana z naszymi zasobami poznawczymi, co oznacza, że właśnie dzięki uwadze wkładamy w daną czynność mniej lub więcej energii i zaangażowania (na poziomie świadomym lub nieświadomym).

Czym się różni uwaga od koncentracji?

Kiedy przychodzi do zdefiniowania koncentracji, wydaje się być ona podobna do uwagi. Chodzi przecież o skupienie na wykonywanej czynności i ignorowanie bodźców rozpraszających. Ale pojęcia te oznaczają co innego. Możemy mówić o koncentracji uwagi lub jej rozproszeniu, przez co rozumie się zdolność do długotrwałego skupienia na konkretnym przedmiocie lub czynności. Możemy jednak również mówić o samej koncentracji, która ma własne definiujące ją elementy. Koncentrację charakteryzują dwie ważne cechy. Pierwsza to siła. Chodzi o umiejętność skupienia się na czynności w taki sposób, że nic nie jest w stanie rozproszyć. To znaczy nic zwyczajnego, żaden znany, codzienny bodziec. Drugą cechą koncentracji jest integracja, co oznacza umiejętność scalenia kilku mechanizmów poznawczych sprawiających, że człowiek nie rozprasza się i wykorzystuje swoje możliwości do wykonania danego zadania. Oznacza to także panowanie nad emocjami i umiejętność zmotywowania się do działania. Bardzo ważna do ćwiczenia podczas zabaw i zajęć edukacyjnych jest sama kwestia motywacji do podejmowania kolejnych prób. Zatem koncentrujemy się zupełnie świadomie, wykluczając niepotrzebne elementy, potrafiąc wytłumaczyć sobie, dlaczego i po co jesteśmy w coś zaangażowani. Wiele przedszkolaków ma wyraźne trudności z koncentracją. Nie potrafią wytłumaczyć sobie (utrzymać motywacji na wysokim poziomie), dlaczego np. warto po obiedzie leżakować lub dlaczego warto ćwiczyć rysowanie szlaczków. Bardzo często motywowanie siebie do działania, nawet dorosłym, przychodzi z trudem. Uwaga dzieci jest mimowolna, do tego mają one wielką potrzebę ruchu. Wiele czynników rozwojowych (lub wrodzonych) sprawia, że koncentrowanie się jest dla nich wyzwaniem.

Rodzaje zaburzeń koncentracji

Brak koncentracji kojarzy się z rozproszeniem uwagi. Wtedy dziecko często przerywa daną czynność, zaczyna szukać wymówek, wierci się, kiedy powinno siedzieć prosto, odwraca się, kiedy ktoś np. czyta. Wtedy mówimy o **aktywno-impulsywnej koncentracji** uwagi. Już sama nazwa wskazuje, że wystarczy drobny impuls, by dziecko po prostu straciło zainteresowanie daną czynnością i przekierowało uwagę na coś innego. Drugi rodzaj to tzw. **pasywna koncentracja**. W tym przypadku mamy wrażenie, że dziecko robi wszystko bardzo powoli, czasem nawet dostaje łatkę ciamajdy czy leniucha, bo większość czynności, które innym dzieciom zajmują mało czasu, temu konkretnemu dziecku zajmuje go wiele. Jest to dość irytujące i pewnie dlatego ten rodzaj rozproszenia uwagi nazywany jest m.in. syndromem niebieskich migdałów. Dzieci z takim zaburzeniem koncentracji zdają się bujać w obłokach, nie wiedzą, co się dzieje dookoła, trudno im zejść na ziemię i np. wykonywać jakieś czynności na czas.

Pomysły na zabawy ćwiczące koncentrację i uwagę

Na pewno w tych ćwiczeniach pomagają przedszkolakom zabawy ruchowe. Wszystkie propozycje „figur woskowych”, „zamrażania”, czyli zastygania na chwilę, są sposobem na ćwiczenie koncentracji. Jeszcze lepiej, kiedy dzieje się to na sygnał, np. gdy milknie muzyka. Świetną zabawą jest oczyszczanie przestrzeni z niepotrzebnych rzeczy. Im częściej dziecko ma okazję rozmawiać o tym i ćwiczyć (samodzielnie decydując), tym łatwiej mu będzie w przyszłości podjąć takie działania. Kiedy więc zaczynamy zabawę w berka, warto zwrócić uwagę dzieci na przedmioty niepotrzebne i usunąć je możliwie jak najdalej z pola



widzenia. Ma to na celu koncentrowanie uwagi na zadaniu, ale jest ważne także ze względu na bezpieczeństwo. To samo dotyczy rysowania szlaczków, malowania, ubierania się stosownie do pogody itd. Pewne sprawy oczywiste dla dorosłych wcale nie są oczywiste dla najmłodszych. Niezmiernie ważnym ćwiczeniem koncentracji jest analizowanie ważności docierających sygnałów. Można dziecko nauczyć wybierać te, które są istotne w danej sytuacji, tylko oczywiście to również wymaga wielu ćwiczeń. Przygotowując więc np. materiały do malowania farbami, warto od czasu do czasu podrzucić dzieciom jakieś niepotrzebne rzeczy, np. gumki do mazania lub piłeczki plastikowe, tylko po to, by sprowokować pytania: *Do czego mi się to przyda przy malowaniu?* Bardzo ważnym elementem ćwiczenia koncentracji, która ma wiele wspólnego z motywowaniem się do konkretnego działania, jest wyjaśnienie, dlaczego coś się dzieje, coś robimy lub mówimy. Ostatnią ważną sprawą jest zaangażowanie uwagi na poziomie tzw. umysłowego przepracowania. Chodzi o rozbudzenie ciekawości poznawczej dziecka, które o wiele bardziej skupi się, kiedy będzie musiało wykorzystać nie tylko znane, wyćwiczone metody działania (np. narysowanie tego samego wzoru szlaczków po raz dziesiąty w tym miesiącu), ale poszukać możliwych rozwiązań danego zadania. Oczywiście wszystko odbywa się na poziomie umiejętności dziecka, niemniej jednak to wyzwanie dla umysłu, choćby dlatego, że wykorzystuje ono wcześniej zdobytą wiedzę i umiejętności w praktyce. Zaciekawienie – to jest słowo klucz, które otwiera drogę do edukacji, ale też właśnie koncentracji na danej czynności. I nie chodzi jedynie o czas zaangażowania w jej wykonanie. Chodzi też o zaangażowanie umysłowe, czyli po prostu o cel do zrealizowania. Takie wyzwanie powinno inspirować do działania, kombinowania i wymyślania. Może to być zadawanie pytań, podejmowanie kolejnych prób przeskoczenia czegoś, budowanie itd. W przypadku przedszkolaków oczywiście ważne jest też działanie w ruchu, co bardzo wspiera koncentrację na zadaniu. Znając te wszystkie elementy potrzebne dziecku w wieku przedszkolnym do skupienia uwagi, można wprowadzać je nie tylko w konkretnych zabawach, ale też codziennych rozmowach (prowokowanie do zadawania pytań) i nawet rutynowych czynnościach (zmiana rutyny skupia uwagę na danej czynności). Warto rodzice uświadomili sobie, że takie proste zabawy da się wprowadzać również w domu, bo jednostronne dbanie o ćwiczenia związane z koncentracją (tylko w przedszkolu) da mniejsze efekty niż globalne spojrzenie na rozwój i potrzeby dziecka.



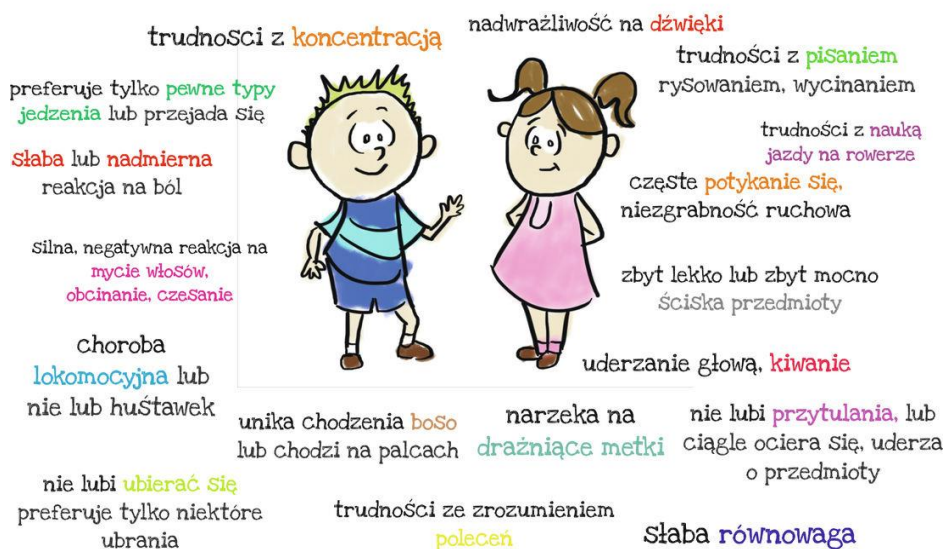


Rozwijanie *procesów przetwarzania sensorycznego u dzieci w wieku przedszkolnym* (zmysł równowagi i dotyku)

Integracja sensoryczna to umiejętność gromadzenia przez mózg wrażeń ze wszystkich zmysłów, rozpoznawania ich, przetwarzania i integrowania ze wcześniejszymi doświadczeniami w taki sposób, aby mogły być wykorzystane w celowym działaniu i aby reakcja organizmu na te wrażenia była adekwatna.

Wszystkimi procesami życiowymi kieruje mózg. Ośrodkowy układ nerwowy za pomocą zmysłów nieustannie zbiera wszystkie informacje z ciała i otoczenia: wzrokowe, słuchowe, węchowe i smakowe, dotykowe, proprioceptywne (z mięśni, ścięgien, stawów) i przedsionkowe (mówiące o położeniu w przestrzeni). Gromadzi je wtedy, gdy siedzimy w fotelu, słuchając muzyki, kiedy biegniemy lub śpimy. Jeśli układ nerwowy potrafi te informacje sprawnie przyjąć zorganizować i zintegrować, może na nie odpowiednio zareagować i sprawnie pokierować naszym zachowaniem. Jeśli na którymś piętrze funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego ta integracja zmysłowa (sensoryczna) zostaje zaburzona, do naszego mózgu dochodzą nieprecyzyjne, niekompletne informacje, które z kolei mają wpływ na nasze nieprawidłowe reakcje- w tym również związane z zachowaniem i uczeniem się.

OBJAWY ZABURZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ



Zabawy rozwijające zmysł równowagi (zmysł przedsionkowy) i czucia głębokiego (propriocepcji):

- Chodzenie po linii,
- Chodzenie po kamieniach (chodzenie np. po woreczkach gimnastycznych, poduszkach, lekko nadmuchanych piłkach, podestach o różnych fakturach),
- Turlanie się po podłodze (na której są rozłożone rzeczy o zróżnicowanej fakturze i twardości),
- Przeciąganie liny,
- Pajacyki (podskoki, wymachy rękami, wymachy ramion, obracanie się na brzuchu/plecach),

Zabawy rozwijające zmysł dotyku (czucie powierzchniowe):

- Skrzynia skarbów - pudełko z kaszą w której są koraliki, monety lub inne drobne przedmioty (dziecko odnajduje przedmioty z zamkniętymi oczami. Zamiast kaszy możemy użyć również makaronu, ryżu, soczewicy itp.),
- Co narysowałam?- rysowanie na plecach różnych prostych kształtów (dziecko musi je rozpoznać),
- Co jest miękkie?- szukanie przedmiotów, które są miękkie, twarde, szorstkie, zimne itp.,
- Robimy ciasto- zabawy masą solną,
- Stopy w pudełku- w pudełkach umieszczamy rzeczy o różnych fakturach np. piórka, groch, makaron, mąka itp. a dzieci przechodzą po nich bosymi stopami i opisują swoje wrażenia jakie odczuwają (szorstkie, miłe, twarde, miękkie itp.)





Frytki z batatów

Większość dzieciaków przepada za frytkami z ketchupem. Niestety, gotowe lub mrożone frytki są pełne tłuszczu i pustych kalorii. Zamiast tego rób własne domowe frytki. Wykorzystaj słodkie ziemniaki (bataty), które są źródłem witamin A i C. Wystarczy pokroić je w słupki, skropić oliwą z oliwek i dodać trochę przypraw (słodkiej papryki, oregano, czosnku). Po ok. 30 minutach w piekarniku frytki są gotowe.



Chipsy z jarmużu



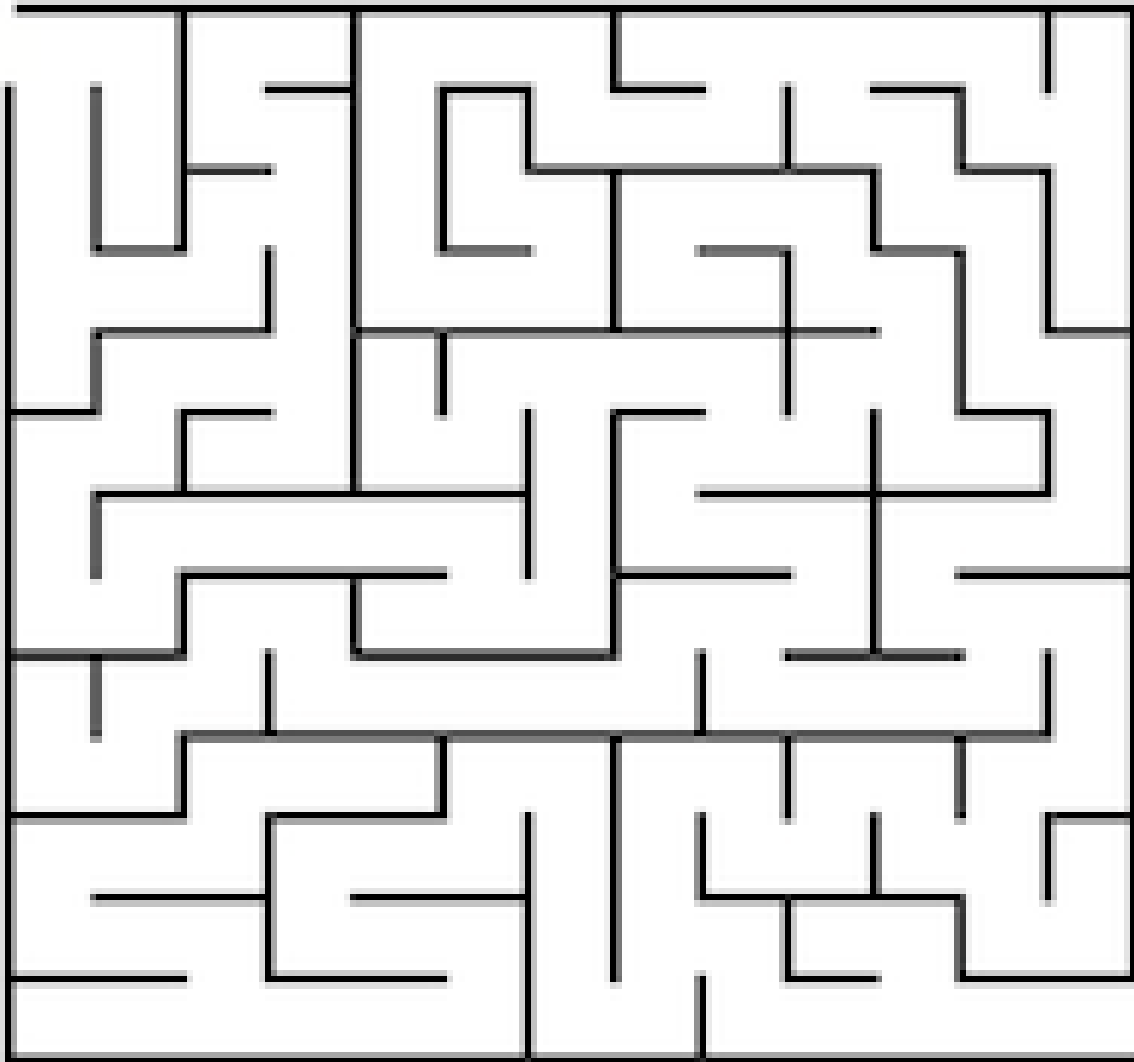
Czy chipsy mogą być zdrowe? Jeśli przygotujesz je z jarmużu – tak. Zielone liście są źródłem witaminy A, C, a także wapnia i antyoksydantów. Twoje dziecko na pewno będzie zafascynowane zielonymi chipsami, dlatego wykorzystaj jego ciekawość, by przemycić warzywa. Jarmuż należy umyć, podzielić na mniejsze kawałki, skropić oliwą i posypać przyprawami. Po ok. 20 minutach w piekarniku otrzymasz chrupiącą przekąskę pełną witamin.

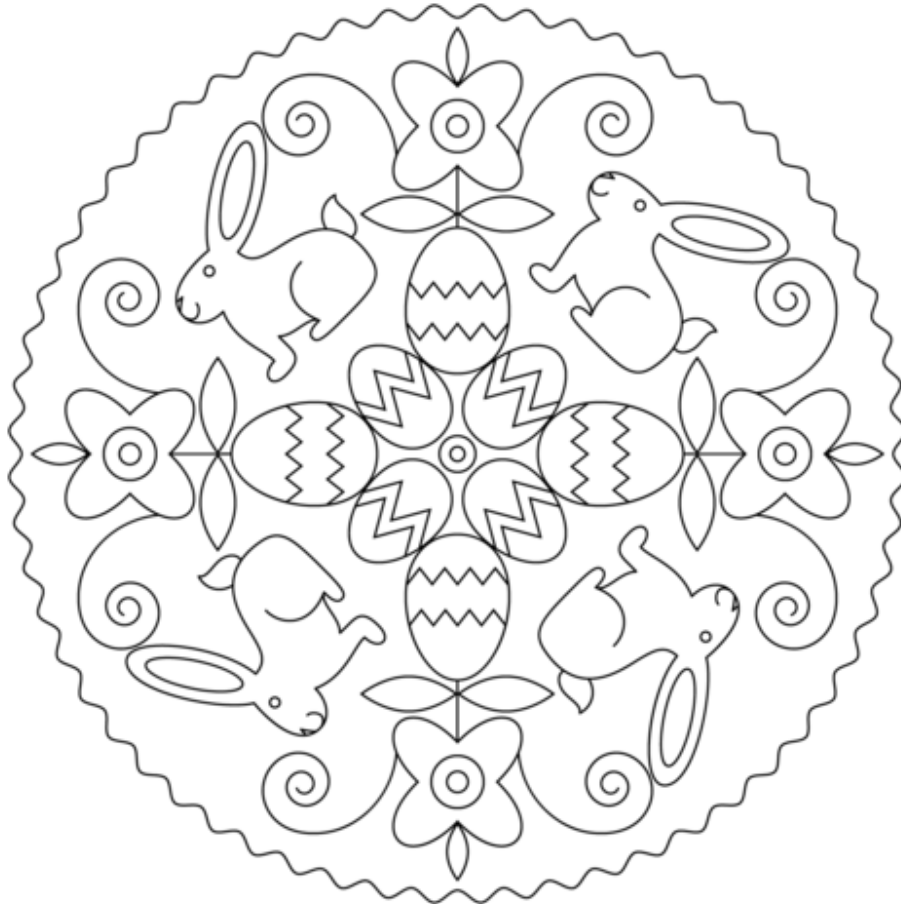
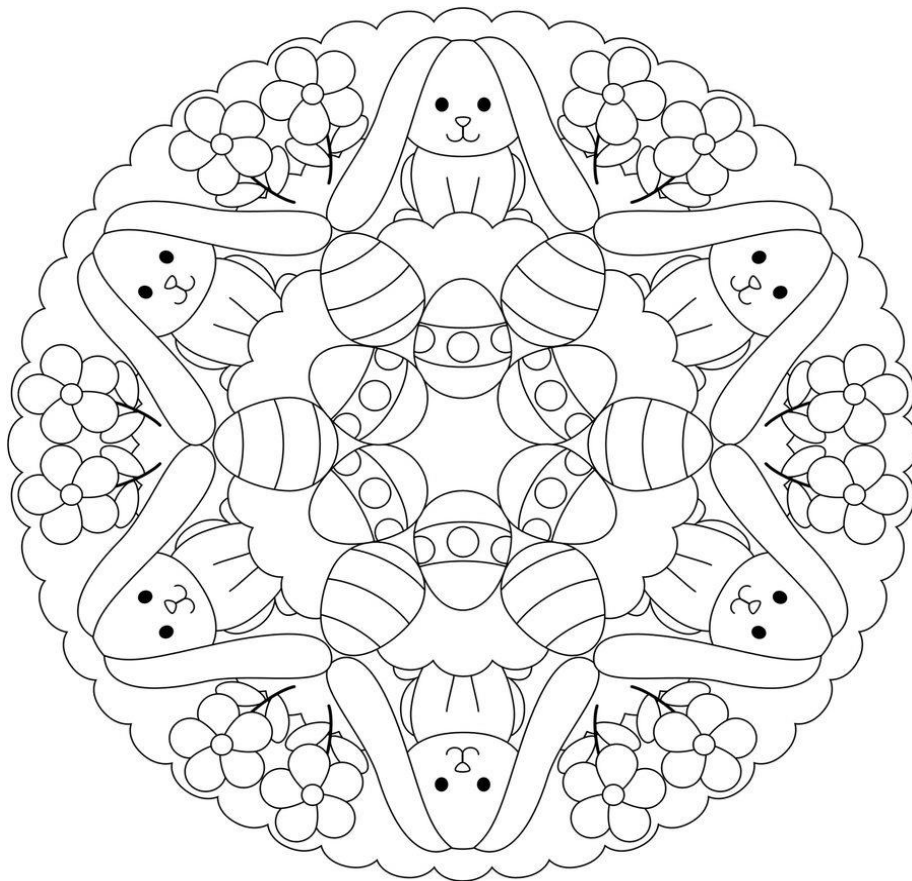
Smacznego!



LABIRYNT

Przeprowadź myszkę przez labirynt.







Bajeczka wielkanocna ***(Agnieszka Galica)***

Wiosenne słońce tak długo łaskotało promykami gałązki wierzby, aż zaspane wierzbowe Kotki zaczęły wychylać się z pączków.

– Jeszcze chwilę – mrucały wierzbowe Kotki.

– Daj nam jeszcze pospać, dlaczego już musimy wstawać?

A słońce suszyło im futerka, czesało grzywki i mówiło:

– Tak to już jest, że musicie być pierwsze, bo za parę dni Wielkanoc, a ja mam jeszcze tyle roboty. Gdy na gałązkach siedziało już całe stadko puszystych Kotek, Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w skorupkę jajka – puk, puk! I przygrzewało mocno.

– Stuk, stuk! – zastukało coś w środku jajka i po chwili z pękniętej skorupki wygramolił się malutki Kurczaczek. Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały czubek i przewięzało czerwoną kokardką.

– Najwyższy czas – powiedziało – to dopiero byłby wstyd, gdyby Kurczątko nie zdążyło na Wielkanoc.

Teraz słońce zaczęło się rozglądać dookoła po łące, przeczesano promykami świeżą trawę, aż w bruzdzie pod lasem znalazło śpiącego Zajączka. Złapało go za uszy i wyciągnęło na łąkę.

– Co się stało? – zajączek przecierał łapką oczy.

– Już czas, Wielkanoc za pasem – odpowiedziało Słońce – a co to by były za święta bez wielkanocnego Zajączka? Popilnuj Kurczaczka, jest jeszcze bardzo malutki, a ja pójde obudzić jeszcze kogoś.

– Kogo? Kogo? – dopytywał się Zajączek, kicając po łące.

– Kogo? Kogo? – popiskiwało Kurczątko, starając się nie zagubić w trawie.

– Kogo? Kogo? – szumiały rozbudzone wierzbowe Kotki.

I wtedy Słońce przyprowadziło do nich małego Baranka ze złotym dzwonkiem na szyi.

– To już święta, święta – szumiały wierzbowe kotki (...)

(Źródło: „Wiersze i opowiadania nie tylko do czytania – antologia literatury dziecięcej”, red. Wiesława Żaba-Żabińska, Wyd. MAC Edukacja, Kielce 2006)



ZNAJDŹ 7 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI

