



INFORMATOR PRZEDSZKOLNY

Numer 3 (XVII)

Rok szkolny 2013/2014

Zapraszam do lektury Informatora, który w zamierzeniu ma służyć lepszym kontaktowi z Państwem oraz sprawniejszemu przekazywaniu informacji. Adresujemy go również do dzieci. Rodzice znajdą w nim wskazówki przydatne w rozwiązywaniu problemów wychowawczych oraz służące pomocą w organizowaniu czasu wolnego swoim dzieciom. Przedszkolaki mogą doskonale spędzić czas, rozwiązując wiele ciekawych zagadek i łamigłówek.

Informator redaguje nauczycielka grupy Zielonej, Pani Aldona Kurkul.

Benigna Pietruszewicz
Dyrektor Przedszkola



JUŻ ZA PARĘ DNI, ZA DNI PARĘ...

WAKACJE!

W krótką noc czerwcową,
Wraz ze świetlikami
Błąkało się lato
Leśnymi ścieżkami
Chodziło, chodziło,
Wszędzie zaglądało.
Pewnie kwiat paproci
W lesie znaleźć chciało.





Jedziemy na wakacje
do lasu, nad wodę.
Prosimy ciebie, słońko
o piękną pogodę.
Jedziemy na wakacje
nad morze, na plażę.
Kolorowe muszelki
przynieś, falo, w darze.

Jedziemy na wakacje
w te góry wysokie.
Nie chowajcie się, szczyty,
za mgłą, za obłokiem.
Jedziemy na wakacje
Na Mazury? Może!
Wyjrzyj z krzaków, prawdziwku,
czekaj na nas w borze.

Cz. Janczarski

Nadwrażliwość dotykowa u dzieci

Każdy z nas ma swoje ulubione ubrania, tkaniny, które nosi często i czuje się w nich komfortowo, każdy z nas ma swoje ulubione smaki i zapachy, które potrafią przywołać chwile z dzieciństwa i miłe wspomnienia, ale wśród nas są osoby, dla których pewne smaki i zapachy oznaczają coś zupełnie innego, drażnią, przeszkadzają, wywołują odruch wymiotny, dekoncentrują i negatywnie wpływają na samopoczucie. Podobny problem dotyczy także ubrań.

Nadwrażliwość dotykowa to problem, który dotyka wielu osób, borykają się z nim dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, dzieci z zespołem Aspergera, autyzmem oraz innymi zaburzeniami. Nadreaktywność na dotyk sprawia, że dzieci te mają swoje preferencje co do ubioru, skarżą się na gryzące metki, rajstopy pod spodniami, swetry, szaliki, rękawiczki, mają swoje ulubione ubrania, które najchętniej nosiłyby non stop. Nie lubią chodzić boso i często chodzą na palcach. Dzieci z nadwrażliwością na dotyk nie lubią mycia zębów, wizyt u stomatologa czy pediatry, gdzie szpatałka jest wkładana do jamy ustnej, nie znoszą obcinania paznokci i włosów, a czasami nawet niemożliwe jest umycie im twarzy czy włosów. Nadwrażliwość sprawia, że mają spore preferencje co do pokarmów, jedzą zwykle to samo, najczęściej w postaci papek, nie próbują nowych konsystencji, krztuszą się nimi, dławią, a tym samym nie wykonują ćwiczeń narządów artykulacyjnych, takich jak gryzienie czy żucie, a to powoduje częste wady wymowy. Nadwrażliwość dotykowa powoduje, że dzieci niechętnie używają swoich dłoni do eksplorowania, nie lubią zabaw plasteliną czy masą solną, malowanie palcami nie sprawia im przyjemności, nie lubią się również brudzić, a mała ilość doświadczeń dotykowych w obrębie dłoni wpływa negatywnie na rozwój motoryki małej.

Bardzo często nadwrażliwość dotykowa idzie w parze z nadwrażliwością na zapachy. Osoby, którym przeszkadzają nawet najdelikatniejsze zapachy, niekoniecznie nieprzyjemne, potrafią wyczuć coś, czego inni nie czują, potrafią wprost powiedzieć komuś, że brzydko pachnie, nieznosne zapachy wpływają na nastrój, zachowanie i skupienie uwagi danej osoby.

Objawów nadwrażliwości dotykowej jest sporo, u jednego dziecka może być ich wiele, ale może być ich tylko kilka, nadwrażliwość może obejmować całe ciało lub tylko jego część, np. jamę ustną; może się również nasilać wraz ze zmianą pory dnia czy pogody.

Jeśli rodzic zauważy powyższy problem u swojego dziecka, powinien przeprowadzić diagnozę w kierunku zaburzeń przetwarzania sensorycznego (zaburzenia SI), ponieważ nadwrażliwość na dotyk czy zapach bardzo negatywnie wpływa na funkcjonowanie człowieka, na jego zachowanie, rozwój funkcji poznawczych czy chociażby relacje z drugą osobą i niestety problem ten nie mija nigdy sam. Odpowiednia diagnoza i dobrana do niej terapia, a czasami już wstępne modyfikacje środowiska domowego, przedszkolnego czy szkolnego, sprawiają, że dziecko zaczyna lepiej funkcjonować, odnosi sukcesy w szkole i poprawiają się jego relacje z rówieśnikami.¹



Wakacyjne rady

Głowa nie jest od parady
i służyć ci musi dalej.
**Dbaj więc o nią i osłaniaj
kiedy słońce pali.**

Płynie w rzece woda
chłodna, bystra, czysta,
**tylko przy dorosłych
z kąpeli korzystaj.**

Jagody nieznane
gdy zobaczysz w borze -
**Nie zrywaj! Nie zjadaj! -
bo zatruć się możesz.**

Urządzamy grzybobranie
jaka rada stąd wynika?
**Gdy jakiegoś grzyba nie znasz
nie wkładaj go do koszyka.**

Biegać bosą - przyjemnie,
ale ważna rada:
**- idąc na wycieczkę
dobre buty wkładaj!**

Gdy w polu, w lesie, czy za domem
wykopiesz jakiś przedmiot zardzewiały
- nie dotykaj go!
**Daj znać dorosłym!
śmierć niosą groźne przedmioty!**

W. Badalska

¹ <http://www.egodziecka.pl/Nadwrazliwosc-dotykowa-u-dzieci.html>

Dekalog żywienia małego dziecka w żłobku, przedszkolu i w domu

1. Jadłospis na miarę

Posiłki podawane małym dzieciom powinny być urozmaicone i pełnowartościowe. Prawidłowo zbilansowany jadłospis, który opracowuje dietetyk lub intendent, dostarcza odpowiedniej ilości energii, węglowodanów, tłuszczów i białka, a także witamin oraz składników mineralnych, szczególnie żelaza i wapnia.

2. Do picia – przede wszystkim woda

Czysta woda najlepiej zaspokaja pragnienie. Warto od najmłodszych lat przyzwyczajać dziecko do picia wody. W codziennej diecie najmłodszych należy unikać gotowych, kolorowych oraz słodzonych napojów, które są kaloryczne i hamują apetyt. Soki owocowe nie powinny zastępować wody – zalecana porcja soku dla niemowląt i dzieci między 1. a 3. rokiem życia to maksymalnie pół szklanki na dzień. W ciągu dnia woda powinna znajdować się w miejscu widocznym dla dzieci, a opiekunowie co jakiś czas powinni zachęcać do picia.

3. Mniej soli i cukru

Warto zredukować doprawianie potraw podawanych dziecku solą, nawet jeśli wydają się one mało wyraziste w smaku. Warto korzystać z szerokiej gamy zdrowych ziół. Okres 1000 pierwszych dni życia ma kluczowe znaczenie dla rozwoju preferencji i nawyków żywieniowych człowieka – także w jego dorosłości. Dziecko często wielokrotnie próbuje nowych potraw, zanim przekona się do nowego smaku. Spożycie słodczy można ograniczyć np. przez zastępowanie ich równie atrakcyjnymi dla dzieci deserami w postaci świeżych lub suszonych owoców.

4. Zdrowa kuchnia – z najlepszych surowców

Do gotowania dla dzieci wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze, takie jak mleko i produkty mleczne, pełnowartościowe produkty zbożowe (pełnoziarniste pieczywo, kasze), mięso, drób, ryby, owoce i warzywa.

5. Kultura spożywania posiłków to też element jedzenia

Stałe pory posiłków, wyeliminowanie podjadania czy mycie rąk przed jedzeniem i mycie zębów po jedzeniu to tylko wybrane elementy kultury spożywania posiłków, które są standardem w polskich żłobkach. Dzieci wspólnie uczą się zachowania przy stole, smakując dania przygotowane specjalnie dla nich.

6. Dieta dla dzieci ze specjalnymi potrzebami

Każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia, zasada ta dotyczy także żywienia. Najmłodszy z alergią pokarmową lub nietolerancją na wybrane składniki także uczęszczają do żłobków. W takiej sytuacji rodzice i ich dzieci mogą być pewni, że specjalne potrzeby dziecka zostaną uwzględnione. Zgodnie ze wskazaniem lekarza w żłobkach stosuje się diety eliminacyjne, dlatego w razie potrzeby w jadłospisie znajdują się np. dania bezmleczne lub bezglutenowe.²

² <http://www.egodziecka.pl/1000-pierwszych-dni-dla-zdrowia-10-zasad-zdrowego-zywienia-dzieci.html>

ZAGADKI NA LATO³

W kubeczku czy na patyku
wszyscy je lubimy.
Miło latem na języku,
poczuć małą porcję zimy.

Świecę mocno dzionek cały,
żeby wszystkim ciepło dać,
by zobaczyć jak przychodzę,
trzeba bardzo wczesnie wstać.

Mały, lekki, kolorowy,
latem zawsze modny,
dobry do hasania w wodzie,
na plażę wygodny.

Mały domek z materiału,
w nim poduszki oraz koce.
Można smacznie w nim
przesypiać
letnie ciepłe noce.

Ma na dnie piasek
Albo kamienie,
Do morza śpieszy
Wciąż niestrudzenie.

Dziurki sznurkiem powiązane,
A czemu to służy?
Abyś latem odpoczywał,
Gdy cię upał znuży.



³ <http://rodzice.net/news/zagadki-dla-dzieci/lato.php>

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Zabawy ćwiczące policzki:

„Chomik”- może widziałeś chomika jak trzyma w policzkach swoje zapasy? Pokaż jak wyglądał.

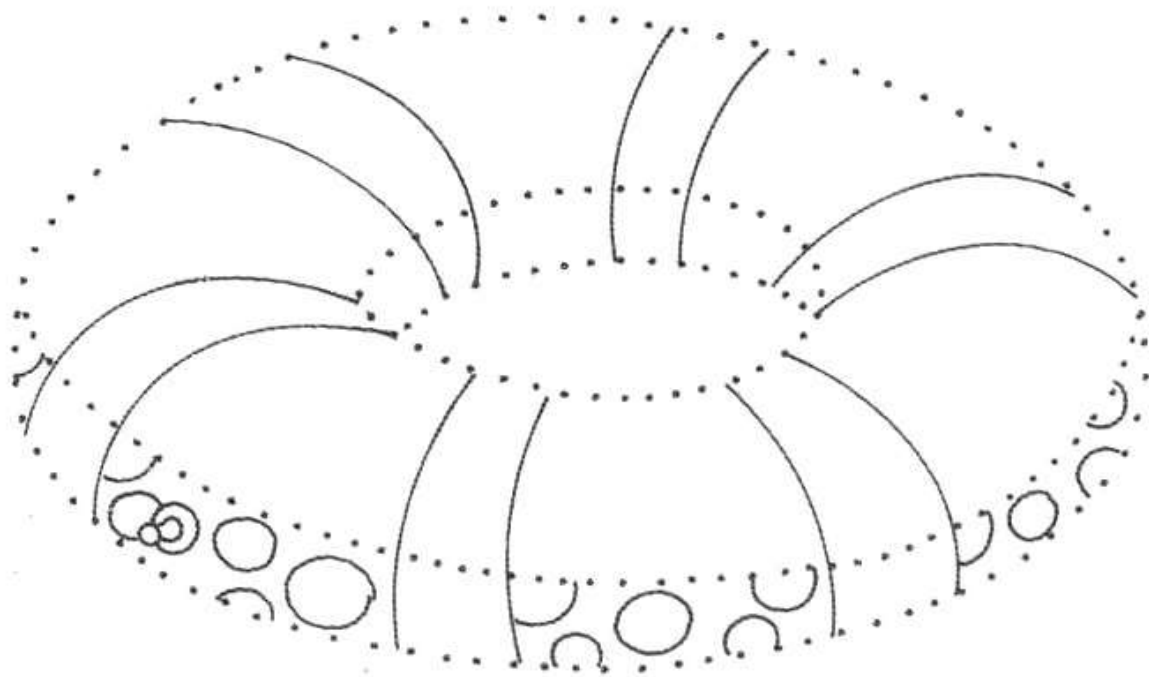
„Balon”- robimy z buzi duży, duży balon. Powoli wypuszczamy z niego powietrze (albo nagle pęka). Znowu robimy duży balon ale tylko z jednego policzka. Potem przesuwamy powietrze kolejno do lewego i prawego policzka.

„Chudniemy” – wciągamy silnie policzki do wewnątrz tak, aby ściśle obejmowały zęby, tworząc wklęsnięcie.

„Co się stało z naszymi ustami?” – raz są z jednej strony twarzy, raz z drugiej. Jak się nam nie będzie podobało – wrócą na swoje miejsce. (Wargi i policzki silnie ściągamy raz w lewo, raz w prawo).

Zabawy ćwiczące wargi:

1. „Rybka” – spróbuj pokazać jaki pyszczek ma rybka (wargi wysunięte do przodu)
2. „Pocałuj mamę i tatę” – chcemy pocałować mamę i tatę, ale oni SA daleko. Wargi wysunięte do przodu. Cmokamy.
3. „Pies jest zły” – jak warczy pies, gdy ktoś go rozzłości? (Unosi górną wargę, pokazuje zęby).
4. „Koń się śmieje” Jak śmieje się koń? (Uniesiona do góry wargę, widać wszystkie zęby. Górna wargę jest ruchliwa).
5. „Królik” – jak Królikowi wystają zęby? (wysunięta do przodu wargę górną, cofnięta wargę dolną, widoczne górne zęby).
6. Czy potrafisz?
 - samymi wargami wziąć ze spodka cukierek?
 - utrzymać górną wargę ołówek (słomkę)?



CZAS NA BAJKĘ

NIKT MNIE WIĘCEJ NIE ZOBACZY

W. Kozłowski

Gąsienica uważa się za bardzo piękna i nie ominęła ani jednej kropli rosy, żeby się w niej nie przejrzeć.

- Ach, co to za uroda! – szeptała, oglądając ze wszystkich stron swój pospolity pyszczek i wyginając grzbiet, żeby popatrzeć na dwa złociste prążki.

- Szkoda, że nikt nie zwraca na mnie uwagi!

Aż raz zdarzyło się, że po łące chodziła dziewczynka i zbierała kwiaty. Gąsienica, czym prędzej wypęzła na największy kwiatek. Dziewczynka spostrzegła ją i powiedziała:

- Co to za brzydactwo!

- Ach tak! – syknęła obrażona gąsienica.

- Wobec tego nikt, nigdy, nigdzie, za nic na świecie, w żadnym wypadku i w żadnych okolicznościach więcej mnie nie zobaczy! Daję na to słowo honoru, uczciwej gąsienicy! Skoro się dało słowo honoru – należy go dotrzymać, zwłaszcza kiedy się jest gąsienicą. I gąsienica wpełzła na drzewo. Z pnia na sęczek, sęka na gałąź, z gałęzi na gałązkę. Wyciągnęła z pyszczka jedwabną nitkę i zaczęła się nią owijać. Snuje się nitka, owija gąsienicę raz, drugi, trzeci, dziesiąty, setny... i wreszcie gąsienica zniknęła w miękkim jedwabnym kokonie.

- Och, jaka jestem zmęczona! – westchnęła – ale owinęłam się znakomicie. W kokonie było ciepło... i nudno. Gąsienica ziewnęła raz, potem drugi i zasnęła. Mijał dzień za dniem. Letni wietrzyk kołysał gałązką, szeleściły cicho liście, a obrażona gąsienica spała i spała.

Obudziła się wreszcie – widocznie słońce musiało mocno dogrzewać, bo w końcu upał był nieznośny.

- Muszę przewietrzyć trochę mój domek! – postanowiła i wyskrobała małe okienko w kokonie.

- Ach, jak pięknie pachną kwiaty, gąsienica wychyliła się nieco – nikt mnie tu wśród listków nie zauważy, co mam sobie żałować powietrza – pomyślała. Wychyliła się jeszcze troszeczkę, znowu troszeczkę i... wypadła ze swojej kryjówki! Ale zamiast spaść z drzewa na ziemię uniosła się do góry.

I nagle na tej samej łące zobaczyła tę samą dziewczynkę. – Co za wstyd – pomyślała – że jestem brzydka, to nie moja wina, gorzej że teraz wszyscy będą mnie nazywać kłamczuchą. Dałam słowo honoru, że nikt mnie więcej nie zobaczy i słowa nie dotrzymałam.

Hańba! - Zrozpaczona upadła na trawę. A wtedy nadbiegła dziewczynka i zawołała:

- Ach, jaki piękny!

- Czyżby to o mnie mowa? – szepnęła zdziwiona gąsienica – zdaje się, że o mnie.

I wierz tu ludziom! Dziś mówią tak a jutro zupełnie inaczej. Na wszelki wypadek przejrziała się jednak w kropli rosy.

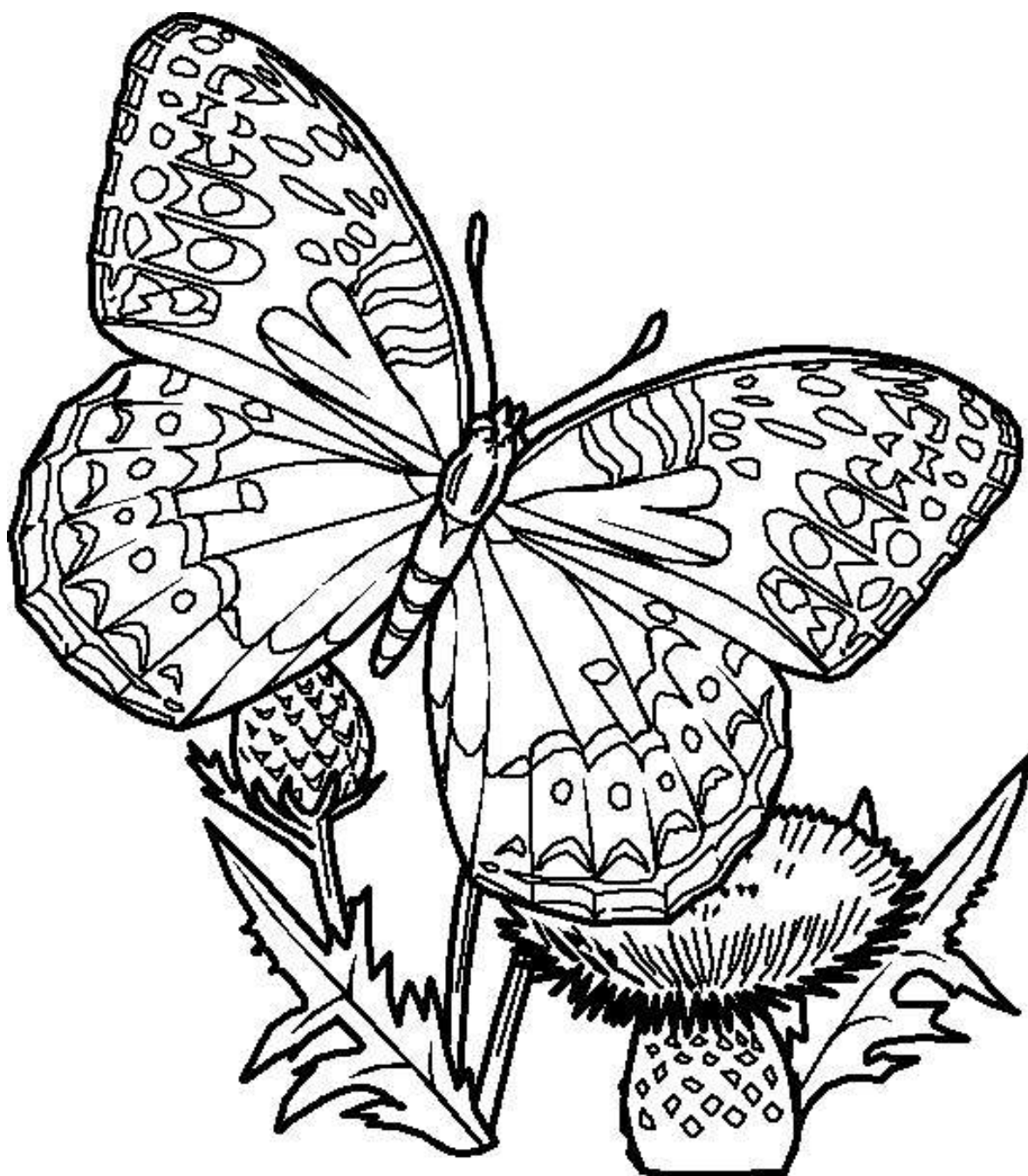
- Cóż to takiego? W lusterku ktoś nieznajomy z długimi, bardzo długimi wąsami.

Wygięła grzbiet. Na grzbiecie są dwa piękne, kolorowe skrzydła!

- Patrzcie, patrzcie stał się cud – jestem motylem!

I kolorowy motylek poszybował wysoko nad łąką, bo przecież on nie dawał motylkowego słowa honoru, że nikt go nie ujrzy. ⁴

⁴ http://chomikuj.pl/jot_em18/Przedskole/Opowiadania



5

Netografia

<http://www.pond5.com/pl/illustration/13670404/dwojka-dzieci-kolor-ilustracji.html>, 8.06.2014

<http://www.egodziecka.pl/Nadwrazliwosc-dotykowa-u-dzieci.html>, 8.06.2014

<http://www.egodziecka.pl/1000-pierwszych-dni-dla-zdrowia-10-zasad-zdrowego-zywienia-dzieci.html>

<http://rodzice.net/news/zagadki-dla-dzieci/lato.php>, 8.06.2014

http://chomikuj.pl/jot_em18/Przedszkole/Opowiadania, 8.06.2014

<http://www.drukowanka.pl/kolorowanki-zwierzeta/?str=29>, 8.06.2014

⁵ <http://www.drukowanka.pl/kolorowanki-zwierzeta/?str=29>