

NR 81/2023

„TEOFILEK”

W TYM NUMERZE:

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Wiosenne zagadki dla grup
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
 - Dobra dieta na wiosnę
 - Negatywne emocje u dzieci. Jak sobie z nimi radzić?

Wydawca:

Przedszkole Miejskie nr 120
ul. Aleksandrowska 20a
91-201 Łódź

Zespół redakcyjny:

mgr Izabela Miszczak
mgr Beata Zawadzka
mgr Aneta Skorzycka
mgr Paulina Ryszkiewicz
mgr Katarzyna Hawrot
mgr Agnieszka Stolarska
mgr Sylwia Borowska
mgr Magdalena Kowalczyk
mgr Ewelina Bartosik
mgr Aleksandra Filipczyk
mgr Justyna Michałak
mgr Magdalena Staszewska
mgr Danuta Sidor – Kotlicka
mgr Małgorzata Sludkowska
mgr Karolina Szulc

Opracowanie

mgr Beata Zawadzka
mgr Magdalena Staszewska
mgr Paulina Ryszkiewicz
mgr Karolina Szulc

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nastał marzec, czyli wielkimi krokami przychodzi do nas upragniona pora roku – wiosna, a co za tym idzie kolejny numer naszej gazetki przedszkolnej. Zanim jednak będziemy cieszyć się urokami wiosny oraz oczekiwaniami na święta wielkanocne, przypomnijmy sobie co działo się w okresie zimowym, który obfitował w wiele atrakcji.



Wesołych Świąt Wielkanocnych!

Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych,
obfitości na świątecznym stole, smacznego jajka
oraz wiosennego nastroju w rodzinnym gronie
życzą

Dyrektor wraz z pracownikami PM120 w Łodzi



W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:

15.12.2022r. – UROCZYSTOŚĆ CHOINKOWA

15 grudnia odbyła się w naszym przedszkolu Uroczystość choinkowa z udziałem Rodziców. Świąteczne dekoracje oraz dzieci w galowych strojach wprowadzały nastrój oczekiwania na wyjątkowe, niecodzienne wydarzenie. Przedszkolaki wspólnie z Paniami przygotowały uroczyste spotkania, podczas których wystąpiły przed swoimi bliskimi. Był to bardzo wzruszający dzień.

25.01. 2023r.- DZIEŃ ZDROWEJ KANAPKI

Kolejny raz dzieci pokazały, że wiedzą jak zdrowo odżywiać się. Przedszkolaki przygotowały samodzielne śniadanie, które składało się z pięknych kolorowych kanapek, na których znajdowało się dużo witamin pod wieloma postaciami. Kanapki uginały się pod ciężarem samych zdrowych produktów. Nasze zuchy doskonale wiedzą, że zdrowo to nie znaczy nudno.

20.01. 2023r. - DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Piosenki, wierszyki oraz różnorodne prezenty, to wszystko dla kochanych babć i dziadków. Dzieci zaprosiły swoje kochane Babcie i Dziadziusiów do przedszkola na wspólne świętowanie. Po wyczerpujących wspólnych tańcach był też czas, na słodki poczęstunek. Kochanym Babciom i drogim Dziadkom jeszcze raz życzymy samych pięknych chwil w życiu i tego, aby zawsze byli dumni ze swych wnuków jak w tym dniu.

23.01-27.01.2023r.- TYDZIEŃ REGIONALNY

W styczniu w naszym przedszkolu odbyły się tygodniowe zajęcia o tematyce regionalnej, dzięki któremu dzieci bliżej poznały kulturę naszego regionu. Nasze przedszkolaki miały okazję w tym czasie m.in. zobaczyć na żywo strój ludowy naszego regionu- czyli strój łowicki.

08.02.2023r. - DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

W tym dniu dzieci uczyły się jak bezpiecznie korzystać z Internetu i komputera, poznały różne ciekawe aplikacje rozwijające pamięć i koncentrację.

14.02.2023r.- WALENTYNKI

Tego dnia dzieci zapoznały się ze słowem Walentynki, tworzyły wspólne prace plastyczne, które można było podziwiać w szatni.

16.02 – 17.02.2023 – WYCIECZKA DO MONOSFERY

W tych dniach nasze przedszkolaki odwiedziły MONOsferę kreatywności. Wzięły tam udział w fantastycznych warsztatach oraz uczestniczyły w różnorodnych formach aktywności takich jak – budowanie z klocków, robotyka, zabawy na macie oraz z chustą animacyjną.

20.02.2023- BAL KARNAWAŁOWY

Bal to dla przedszkolaków niezwykle ciekawy czas, często wyczekiwany przez wiele tygodni. Sale wyglądały bajecznie i kolorowo, przystrojone serpentynami i balonami. Przepięknie przebrane dzieci z dumą prezentowały wymyślne stroje. Niezliczone księżniczki, czarownice, policjanci, wróżki, biedronki, motylki, kotki, piraci, a także inne postacie z kreskówek zagościły na kilka godzin do naszego przedszkola. Dzieci z ochotą uczestniczyły w tańcach i zabawach prowadzonych przez swoje panie nauczycielki.

22.02.2023 – PATYCZAKI

W tym dniu Mama naszego przedszkolaka z grupy Żuczków, przyniosła do przedszkola patyczaki. Dzieci z uwagą słuchały ciekawostek o tych zwierzątkach oraz ostrożnie brały je na ręce.

24.02.2023r. – OBSERWACJA PRZYRODY WOKÓŁ PRZEDSZKOLA

Spacer w najbliższej okolicy przedszkola w celu obserwacji zmieniającej się przyrody.

08.03.2022r.- DZIEŃ KOBIET

Dzień Kobiet to wyjątkowy dzień, ważny dla wszystkich kobiet, zarówno tych dużych, jak i małych. W tym szczególnym dniu wszystkie kobietki otrzymały serdeczne życzenia od swoich kolegów z grup.

10.03.2023 – DZIEŃ MEŻCZYŹN

Po świętowaniu Dnia Kobiet przyszedł czas na Dzień Mężczyzn – równie ważne, choć trochę pomijane wydarzenie. W tym dniu wszyscy nasi mali mężczyźni otrzymali piękne życzenia od swoich koleżanek z grup oraz Pań.

CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

Grupa I - „Biedronki”



Oto słowa piosenki, której ostatnio nauczyły się dzieci z najmłodszej grupy:

„MASZERUJE WIOSNA”

Tam daleko gdzie wysoka sosna
Maszeruje drogą mała wiosna
Ma spódniczkę mini sznurowane butki
I jeden warkoczyk krótki

Ref.: Maszeruje wiosna
A ptaki wokół
Lecą i świergocą
Głośno i wesoło
Maszeruje wiosna w ręku
Trzyma kwiat gdy go
W górę wznosi
Zielenieje świat

Nosi wiosna dżinsową kurteczkę
Na ramieniu małą torebkę
Chętnie żuje gume i robi balony
A z nich każdy jest zielony

Ref.: Maszeruje wiosna...

Wiosno, wiosno
Nie zapomnij o nas
Każda trawka chce
Być już zielona
Gdybyś zapomniała inną
Drogą poszła
Zima by została mroźna

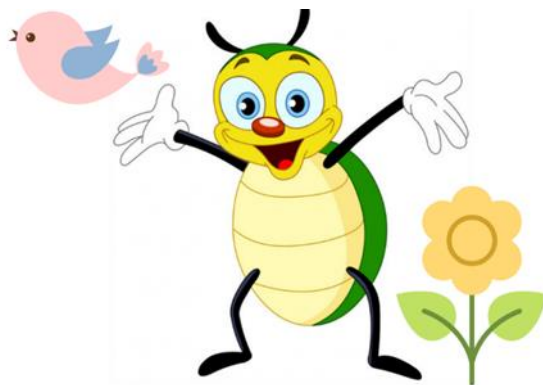
Ref.: Maszeruje wiosna...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

- Kwiaty-Dagmara O.
- Słońce-Igor M.
- Zielona trawa -Helenka
- Tęcza-Maja U.
- Tulipany- Piotr K.
- Kwiatki-Sofia S.

Podziękowanie dla mamy Mai Urbanowicz za przekazanie na rzecz grupy Biedronki zabawek, puzzli, książeczek dla dzieci

Grupa II - „Żuczki”



Oto słowa wiosennej piosenki, której się uczymy:

„Kukułka”

Kuku, kuku! –
Precz, zimo zła! –
Już bociek leci
Cieszą się dzieci
Wiosna, wiosna
idzie przez świat
Kuku, kuku!
Już kwitnie sad!
W gałązkach drzewa już ptaszek śpiewa

Wiosna, wiosna
idzie przez świat
Kuku, kuku!
Już ciepły wiatr
Zatańczmy w koło
Bo nam wesoło
Wiosna, wiosna
idzie przez świat

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Z ćwierkaniem ptaków- Szymon
Z latającymi motylami po łące- Natalia
Z powrotem ptaków- Marcel
Z ciepłym słońcem- Julka
Z zabawami na placu zabaw- Kacper
Z wesołymi piosenkami- Zuzia

Podziękowanie dla mamy Wojciecha Bieleckiego za przeprowadzenie warsztatów w ramach projektu "Jestem dzielny"

Grupa III – „Żabki”



Słowa wiosennej piosenki, której się uczymy *„Pani Wiosna”*

Przyszła pani wiosna
To pora roku jest radosna
Słońcem świat okryła
I szarą zimę przegoniła

Ref.

Wiosna, wiosna wkoło nas
Już się zazielenił las
Wiosną robi się wesoło
No to piękny czas

Przyszła pani wiosna
To pora roku jest radosna
Śnieg w wodę zmieniła
Na drzewach pąki rozwiesiła

Ref.

Wiosna, wiosna wkoło nas...
Już się zazielenił las
Wiosną robi się wesoło

No to piękny czas
Przyszła pani wiosna
To pora roku jest radosna
Już się rozgościła
I dywan z kwiatów rozścieliła

Ref.

Wiosna, wiosna wkoło nas...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Z kwiatami- Hania

Z bocianami- Franek D

Ze słońcem- Kacper

Z motylkami- Ala W

Z Wielkanocą- Anieła

Z jabłkami na drzewach- Lidka



Grupa IV – „Mrówki”



W wiosenny czas Mrówki lubią śpiewać:

„Kle kle Boćku”

Witaj boćku, kle-kle,
witaj nam bocianie,
Wiosna ci szykuje
Wiosna ci szykuje
Żabki na śniadanie.

Kle-kle boćku, kle-kle,
Usiądź na stodole,
Chłopcy ci szykują,

Chłopcy ci szykują
Gniazdo w starym kole.

Kle-kle boćku, kle-kle,
witamy cię radzi,
Gdy z za morza wrócisz,
Gdy z za morza wrócisz,
Wiosnę nam sprowadzisz.

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Z bocianem - Emilka

Bo chodzę na spacer z mamą - Wojtek

Jest ciepło – Antoś K.

Rosną pączki na drzewie - Pola

Kwitną kwiatki - Ala

Jeżdżę na działkę - Martyna

Grupa V – „Pszczółki”



Oto słowa naszej ulubionej piosenki

”Marcowe zajączki”

*Ref. Na błękitnym niebie świeciło złote słońce.
Na marcowej łące bawiły się zające*

*Napotkały żabkę, wysoko skakały.
Spotkały krecika, w łapki z nim zagrały.*

*Ref. Na błękitnym niebie świeciło złote słońce.
Na marcowej łące bawiły się zające*

*Wąchały krokusy, stokrotki zrywały.
Zobaczyły liska, szybko uciekały.*

*Ref. Na błękitnym niebie świeciło złote słońce.
Na marcowej łące bawiły się zające*

*Na płaszczu biedronki kropki policzyły.
Zaczął padać deszczyk, w norce się ukryły.*

*Ref. Na gwiazdzistym niebie gwiazdki migające
Na marcowej łące smacznie śpią zające.*

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Adaś – budzą się niedźwiedzie

Jaś W. – do Polski wracają bociany

Wojtek- przebudzają się jeże

Staś – rozkwitają krokusy

Kasia – noce stają się krótsze, a dni dłuższe

Zuzia – wracają skowronki

Ola W. – zaczynają kwitnąć kwiaty

Alicja – śpiewają cukrówki

Amelia – słońce mocniej świeci

Jaś Ż. – pojawiają się przebiśniegi

Maja – niedźwiedź wybudza się z zimowego snu

Ania – pojawiają się motyle

Ola J. – ptaki wracają z ciepłych krajów

Kacper – topnieje śnieg



Grupa VI - „MOTYLKI”



Motylki podczas wiosennych przygotowań uczą się wiersza „Wiosenna piosenka”

1. Zima się skończyła wiosny nadszedł czas,
łąka się zbudziła, zbudził się i las.

Ref.: Kukułeczka głośno kuka Ku-ku, ku-ku
Bociek żabki sobie szuka Mniam, mniam, mniam
Łąka się zbudziła, zbudził się i las.

2. Hopsasa do lasa, każdy biegnie sam.
Kwiatków cała masa rośnie tu i tam.

Ref.: Kukułeczka głośno kuka Ku-ku, ku-ku...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Piękne drzewa – Zosia
Deszczowa pogoda – Gabryś
Kwiaty – Iga
Kwitną pąki na drzewach – Julka
Motyle – Milena
Ptaki przylatują – Anastasiia
Dłuższe dni – Rozalka
Sadzenie roślin – Laura
Podlewanie – Miłosz Ż.



WIOSENNE ZAGADKI DLA GRUP

Oto jak nasze przedszkolaki narysowały odpowiedź na przedstawione im zagadki.

Grupa I – Biedronki

„Słońce świeci i deszcz pada, tak kolorów zapowiada”

DAGMARA



IGOR



HELENKA



SOFIA



Grupa II – Żuczki

„Przez śnieg się odważnie przebijam. Mróz nawet mnie nie powstrzyma. Mam listki zielone, tak jak wiosna, a dzwonek bielutki jak zima”

LILA



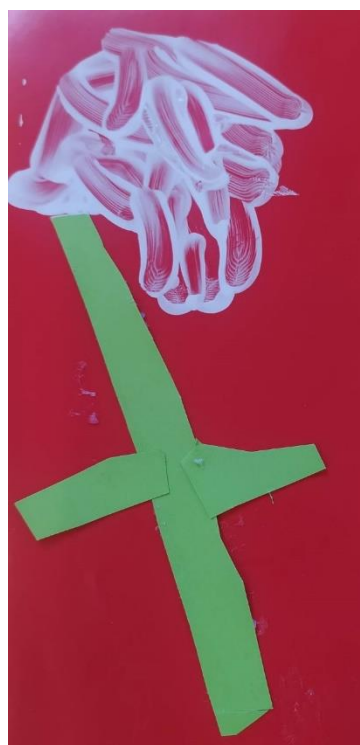
OLAF



NAZARI



WOJTEK



Grupa III – Żabki

„Przysiadły na topoli. Stare gniazdo poznały! Dzieciom na powitanie o wiosnie klekotały”

GAJA



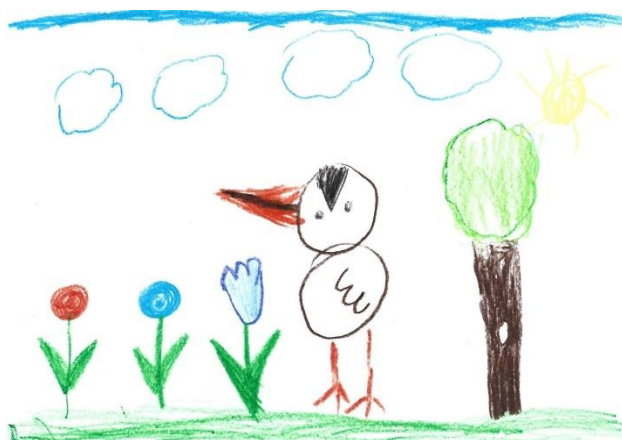
ALA W.



KACPER



LIDKA



Grupa IV – Mrówki

„Smukła główka, zgrabna nóżka i pachnąca jest ta buźka. Występuje tylko wiosną i na żółto tylko rosną. Można kupić go w cebulce. Regularnie podlewany będzie zdołał ozdobić okno mamy”

EMILKA



MARTYNA



POLA.



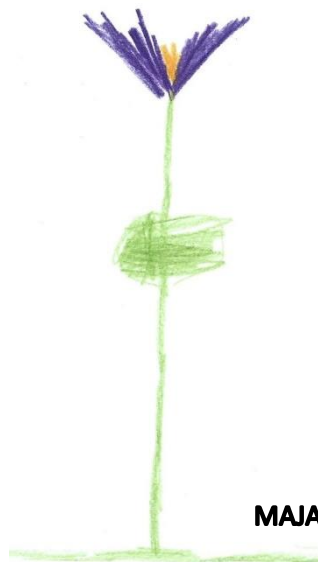
WOJTEK K.

Grupa V – Pszczółki

„Kiedy wiosna nastaje rośnie na łące. Do słońca fioletową główkę wystawia radośnie”



JAS Ź.



MAJA

ANIA

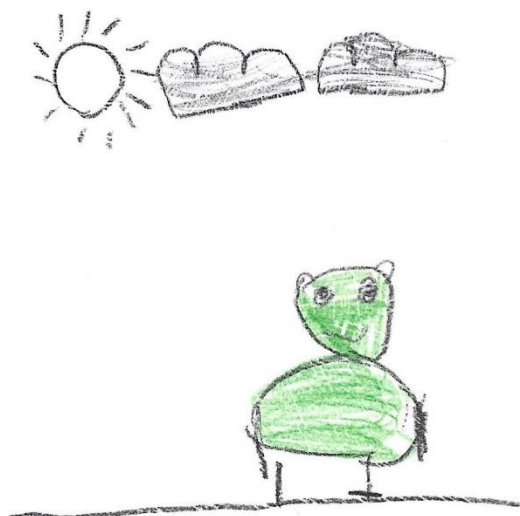


WOJTEK

Grupa VI – Motylki

„Jestem zielona i wysoko skaczę, uciekam daleko, gdy tylko wiosną boćka zobaczę”

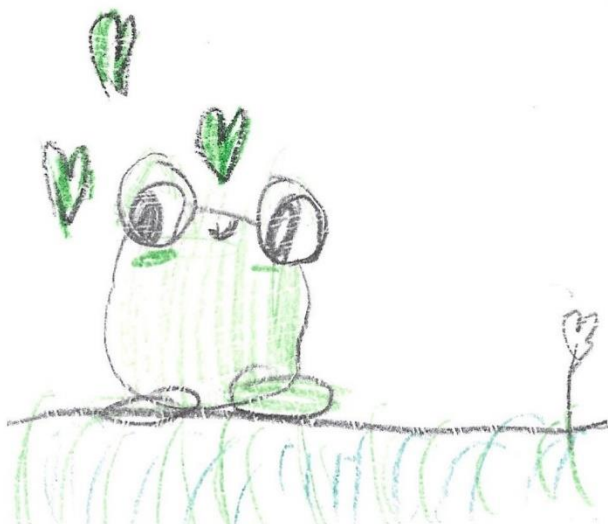
GABRYŚ



MILENA



ROZALIA



ZOSIA





EKSPERYMENTY Z JAJKIEM

Wielkanoc to czas, gdy wszystko „kręci” się wokół jajka. Poza szaleństwem artystycznym i tworzeniem dzieł sztuki na skorupkach jajek, doświadczenia chemiczne i fizyczne ucieszą na pewno nasze maluchy. Oto kilka propozycji możliwych do przeprowadzenia w warunkach domowych.

1. PŁYWAJĄCE JAJKO

Potrzebne materiały: 2 surowe jajka, 2 słoiki, woda, sól

Wykonanie: Słoiki wypełniamy wodą do połowy. W jednym rozpuszczamy kilka łyżek soli. Wkładamy jajka do słoików. Wyjaśnienie: Jajko w solance pływa, w wodzie opada na dno. Jajko jest cięższe od wody, ale lżejsze od solanki i dlatego w solance pływa. Takie zjawisko występuje w Morzu Martwym, trudno się w nim utopić.

2. GUMOWE JAJO

Potrzebne materiały: Jajko(surowe), ocet szklanka, talerzyk

Wykonanie: Jajko wkładamy do wypełnionej octem szklanki, przykrywamy. Odstawiamy na 24 godziny. Obserwujemy. Na początku widzimy pęcherzyki gazu w szklance, a po upływie 24 godzin brak skorupki, jajko stało się miękkie i elastyczne. Po 24 godzinach wyciągamy jajko i opłukujemy je zimną wodą. Następnie w ciemnym pomieszczeniu przykładamy włączoną latarkę do jajka i obserwujemy.

Wyjaśnienie: Ocet rozpuścił delikatną skorupkę jajka. Nagie jajko stało się elastyczne i przezroczyste. Za sprawą dodatkowego oświetlenia można podziwiać znajdujące się w środku żółtko. Zbudowana z węglanu wapnia skorupka jajka pod wpływem octu powoli się rozpuszcza, a pęcherzyki, które widzimy pochodzą od dwutlenku węgla. Jedynym elementem, który trzyma płynną zawartość jest cienka membrana, która nie ulega rozpuszczeniu.

3. CO ŁĄCZY JAJKA I ZĘBY?

Potrzebne materiały: 3 szklanki, kawa, herbata, coca-cola. 3 jajka, czajnik, woda

Wykonanie: Do pierwszej szklanki wsypujemy 3 czubate łyżeczki kawy, do drugiej wkładamy 2 torebki herbaty. Obie szklanki zalewamy gorącą wodą do ½ ich objętości. Studzimy. Do trzeciej szklanki wlewamy colę, również do ½ objętości. Następnie do każdego z naczyń wkładamy po jednym jajku. Po 24 godzinach wyciągamy jajka i obserwujemy zmiany.

Wyjaśnienie: Zęby i skorupki jajek zbudowane są z takich samych związków chemicznych, które zawierają wapno. Po skończonym eksperymencie na skorupkach jajek można zaobserwować ciemny osad. Taki sam nalot pojawia się na naszych zębach podczas spożywania kawy, herbaty czy coli. Można się go pozbyć przez regularne szczotkowanie.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

CZARNY: 1F, 1G, 1H, 2E, 2F, 2G, 2H, 2I, 3D, 3E, 3F, 3G, 3H, 3I, 3J, 4D, 4E, 4F, 4G, 4H, 4I, 4J, 5B, 5G, 5L, 6B, 6E, 6G, 6I, 6L, 7G, 8B, 8D, 8G, 8J, 8L, 9A, 9G, 9M, 10E, 10G, 10I, 11C, 11G, 11K, 12B, 12G, 12L

CZERWONY: 5D, 5E, 5F, 5H, 5I, 5J, 6C, 6D, 6F, 6H, 6J, 6K, 7C, 7D, 7E, 7F, 7H, 7I, 7J, 7K, 8C, 8E, 8F, 8H, 8I, 8K, 9C, 9D, 9E, 9F, 9H, 9I, 9J, 9K, 10C, 10D, 10F, 10H, 10J, 10K, 11D, 11E, 11F, 11H, 11I, 11J, 12E, 12F, 12H, 12I

„OD KARMIENTA DO MÓWIENIA. WPŁYW FUNKCJI PRYMARNYCH NA ROZWÓJ MOWY”

Sposób karmienia noworodków, niemowląt i małych dzieci bardzo rzadko bywa wiązany przez rodziców z późniejszym rozwojem mowy. Należy jednak pamiętać, że jest to czynnik mający ogromne znaczenie dla rozwoju aparatu mownego, ponieważ te same ruchy wykonywane podczas jedzenia oraz picia będą obecne w trakcie artykulacji. Czynności prymarne (oddychanie, przyjmowanie pokarmów i płynów) w istotny sposób wpływają na czynności sekundarne, czyli kolejne etapy kształtowania się i rozwoju mowy.

JAK PICIE I KARMIENTA WPŁYWA NA MÓWIENIE:

- dziecko, obejmując wargami brodawkę, ćwiczy mięsień okrężny ust – w ten sposób jego usta przygotowują się do wymowy samogłosek zaokrąglonych [o], [u] i spółgłosek wargowych [p], [p'], [b], [b'], [m], [m'],
- podczas przyjmowania pokarmów język dziecka dociska brodawkę do podniebienia i unosi czubek do góry. To początek pionizacji języka, potrzebnej do artykulacji głosek przedniojęzykowo – zębowych oraz dźwiękowych,
- w trakcie jedzenia żuchwa dziecka podnosi się do góry oraz rytmicznie przesuwa do przodu. Dzięki temu rozwija się prawidłowy zgryz. Ponadto dziecko doskonali umiejętność żucia konieczną podczas jedzenia pokarmów stałych, a potem podczas mówienia,
- jedząc dziecko oddycha tylko nosem. Nie przerywa ssania, aby nabrać powietrza, co wpływa na właściwe kształtowanie się oddychania, potrzebne do prawidłowej wymowy. Dzięki temu dziecko ma większą szansę na wyraźny sposób mówienia, w dobrym tempie.

W TRAKCIE KARMIENTA ŁYŻECZKĄ:

- dziecko rozchyła wargi i obniża żuchwę, następnie po wprowadzeniu łyżeczki do jamy ustnej zbiera pokarm za pomocą warg, następnie przesuwa pokarm językiem w głąb jamy ustnej – dzięki tym czynnościom dziecko usprawnia mięsień okrężny warg, który jest niezbędny do wymowy spółgłosek wargowych [p], [p'], [b], [b'], [m], [m'], wargowo – zębowych [f], [f'], [v], [v'], samogłosek zaokrąglonych [o], [u], oraz ćwiczy pionizację języka.

W TRAKCIE PICIA Z OTWARTEGO KUBKA

- dziecko uczy się określonej sekwencji ruchowej, związanej ze zwarciem warg, nabraniem płynu oraz jego przemieszczeniem i przełknięciem,
 - dziecko podczas zbierania płynu z brzegu kubeczka (podobnie jak przy ściąganiu pokarmu z łyżeczki) ćwiczy mięśnie okrężne warg, których prawidłowa praca i napięcie są niezbędne nie tylko w procesie gryzienia oraz żucia, ale także w artykulacji,
- dziecko uczy się koordynacji pracy narządów artykulacyjnych z czynnością oddychania, co w przyszłości wpływa na prawidłowe oddychanie podczas mówienia,

- dziecko uczy się prawidłowego (dorosłego) sposobu połykania z unoszeniem całej masy języka ku podniebieniu twardemu, co stanowi istotny czynnik w kształtowaniu się w przyszłości głosek, których artykulacja wymaga odpowiedniej pionizacji języka.

W TRAKCIE GRYZIENIA

- dziecko usprawnia pracę mięśni unoszących i obniżających żuchwę – co wpływa na wymowę wielu głosek, zwłaszcza samogłosek,
- dziecka wzmacnia również mięśnie języka podczas formowania gałki pokarmowej oraz przemieszczania jej na powierzchnię żującą zębów – odgrywa to szczególnie ważną rolę w późniejszej realizacji głosek.

W TRAKCIE ŻUCIA

- dziecko wzmacnia pracę mięśni odpowiedzialnych za pracę żuchwy, co w przyszłości może mieć wpływ na wyrazistość mówienia. Nieprawidłowości w pracy żuchwy i języka oraz preferowanie przez dziecko tylko jednej strony jamy ustnej podczas jedzenia mogą również skutkować nieprawidłową wymową większości głosek, np.: [s], [z], [c], [ʒ], [s], [z], [c], [ʒ] oraz [l] i [r],
- dziecko usprawnia pracę mięśni wszystkich narządów artykulacyjnych oraz stymuluje właściwe napięcie mięśniowe: warg, które podczas żucia pokarmu muszą być zwarte oraz języka i policzków. Odpowiednia praca warg odgrywa istotną rolę w artykulacji głosek wargowych [p], [p'], [b], [b'], [m], [m'], oraz wargowo – zębowych [f], [f'], [v], [v'], zaś swobodny zakres ruchów języka oraz jego właściwe napięcie mięśniowe umożliwiają prawidłową wymowę szczególnie głosek tzw. trzech szeregów: [ś], [ź], [ć], [ʒ], [s], [z], [c] oraz [s], [z], [c], [ʒ], a także [l], [r],
- dziecko oswaja się z różnymi konsystencjami i smakami pokarmów. Wpływa to bardzo pozytywnie na stymulację sensoryczną w obrębie jamy ustnej oraz ułatwia rodzicom wzbogacenie diety dziecka.

Opracowała: Karolina Szulc

Bibliografia:

1. Forum Logopedy; pod patronatem Polskiego Związku Logopedów

POZNAJ SWOJE DZIECKO



Dieta na wiosnę

Przełom zimy i wiosny wielu osobom daje się we znaki. Odczuwamy wzmożone zmęczenie, osłabienie, rozdrażnienie, nie potrafimy się skupić, częściej także nasz organizm ulega infekcjom. Pomocna w przywróceniu równowagi stanu zdrowia i samopoczucia może się okazać się zrównoważona i urozmaicona dieta, a także

adekwatna do wieku i stanu zdrowia aktywność ruchowa.

Czego brakuje nam wiosną (niedobory)

Na wiosnę często zaobserwować można niedobory, m.in. witaminy C, magnezu, a także witaminy D.

Witamina C

Witamina C i jej najważniejsze właściwości: jako jeden z antyoksydantów chroni przez zachorowaniami na nowotwory, ma właściwości bakteriobójcze, podnosi odporność organizmu, ułatwia gojenie się ran. Witamina C wpływa również korzystnie na wchłanianie żelaza z pokarmów, a więc przeciwdziała także występowaniu niedokrwistości.

Najbogatsze w witaminę C są: natka pietruszki, brukselka, kalarepa, brokuł, kalafior, owoc dzikiej róży, czarna porzeczka, truskawka, kiwi, cytryna, owoce czarnego bzu, papryka czerwona i zielona. Należy jednak pamiętać, że witamina C łatwo się utlenia, z tego też powodu warto spożywać surowe owoce i warzywa, a także przygotowane z nich soki i surówki jak najszybciej. Niedobór witaminy C skutkuje powtarzającymi się infekcjami, schorzeniami żołądka, zapaleniem błon śluzowych, podatnością na przeziębienia, zmęczeniem, apatią, brakiem apetytu.

Magnez

Magnez i jego najważniejsze właściwości: odpowiada za metabolizm wapnia, fosforu, potasu, witaminy C. Zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego, jest niezbędny dla mocnych kości i zębów, optymalnego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego.

Źródła magnezu to: kakao, kasza gryczana, ryż brązowy, płatki owsiane, kielki zbóż, rośliny strączkowe, podroby, migdały, orzechy, morele, figi, banany. Niedobór skutkuje napięciem, drżeniem i skurczami mięśni, osłabieniem, odczuwaniem nudności, wymiotami, drażliwością, zaburzeniami snu. Niedobór tego składnika mineralnego predysponuje do występowania depresji, a także schorzeń układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy.

Witamina D

Witamina D i jej najważniejsze właściwości: pobudza wchłanianie wapnia i fosforu, przeciwdziała nadmiernemu wydalaniu tych składników mineralnych, wpływa na stan uzębienia i układ kostny, a także układ nerwowy. Pod wpływem promieni słonecznych w skórze zachodzi synteza tej witaminy – W Polsce ta synteza może być efektywna w okresie wiosenno-letnim (od maja do września), pomiędzy godziną 10.00 a 15.00.

Drugim źródłem witaminy D jest dieta, jednak jest źródłem znacznie mniej efektywnym, w porównaniu do syntezy w skórze – pokrywa do 20% dziennego zapotrzebowania. Jako żywieniowe źródła witaminy D wymienia się tran, tłuste ryby (łosoś, tuńczyk, śledź, makrela), wątróbka, ser, jaja kurze.

Niedobór witaminy D skutkuje występowaniem krzywicy, a także sprzyja zachorowaniom na osteoporozę, zapalenia skóry. Bardzo istotna jest właściwa suplementacja, przede wszystkim w miesiącach wrzesień-maj. W Polsce niedobór witaminy D o różnym nasileniu stwierdzono u 90% osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Profilaktyczne dawkowanie witaminy D w populacji ogólnej

powinno być określone indywidualnie – ze względu na wiek, masę ciała, nasłonecznienie (porę roku), dietę ogólnie i tryb życia.

Witaminy z grupy B

Przy komponowaniu wiosennej diety należy także zwrócić uwagę na podaż witamin z grupy B, których niedobory również są częste o tej porze roku.

Na co zwrócić uwagę podczas komponowania wiosennej diety?

Nasz sposób odżywiania wiosną powinien zawierać witaminy i składniki mineralne, których niedobory najczęściej obserwujemy po zimie. Całoroczny powinien być oparty o uniwersalne zasady zdrowej, różnorodnej i zbilansowanej diety. Ważne, aby w codziennym jadłospisie nie zabrakło:

- warzyw (także tych typowo wiosennych np. kielki, natka pietruszki, szczypiorek, rzodkiewka, szczaw, koper) i owoców (wszyscy czekają z niecierpliwością na m.in. pierwsze truskawki), które jako bogate źródła witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, a także przeciwutleniaczy.

- pełnoziarnistych produktów zbożowych, w tym kasz, makaronów razowych, płatków zbożowych, które regulują funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- mleka i produktów mlecznych, a także innych produktów będących źródłem wapnia,
- nasion roślin strączkowych, które są często niedoceniane w polskiej diecie,
- ryb, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 oraz wielu witamin i składników mineralnych,
- jaj, chudego mięsa w ograniczonych ilościach,
- zdrowych tłuszczów: olejów roślinnych, orzechów i nasion.
- wody, która powinna być organizmowi dostarczana regularnie i w odpowiednich ilościach (zależnej od wieku, stanu zdrowia, a także stopnia aktywności fizycznej)
- zioł i przypraw w ramach ograniczenia stosowania soli w codziennym jadłospisie.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Bibliografia:

<https://dietetycy.org.pl/dieta-na-wiosne/>

<https://bonavita.pl/dieta-na-wiosne-zdrowe-oczyszczanie-organizm>

Negatywne emocje u dzieci. Jak sobie z nimi radzić ?

Emocje towarzyszą człowiekowi od najmłodszych lat. Ich odczuwanie wiąże się bezpośrednio z reakcją organizmu. Rozwój emocjonalny dziecka, tak jak każda inna sfera rozwoju, wymaga czasu. Jednak o ile cieszą nas kolejne pytania a dlaczego...? (przynajmniej na początku), o tyle wspieranie malucha w trudnych emocjach, których ekspresja przerasta nasz spokój, jest nie lada wyzwaniem.

Złość-bo głównie o niej mówimy jest emocją o wielkiej mocy. Zrozumienie jej dostarcza nam wielu trudności a już nauczenie się jak ją oswoić może zająć długie lata. To, że dwulatek w złości rzuci zabawką, a czterolatek wykrzyczy koledze, że jest głupi jest powszechnym zjawiskiem i nie musimy się tego obawiać lub wstydzić. Tak naprawdę nie zachowania powinny stanowić przedmiot troski dorosłych, a mechanizmy, które są ich przyczyną. Sama reakcja stresowa składa się z trzech faz:

- Alarmowej lub mobilizacji (zapoczątkowana przez bodziec lub wyzwalacz)
- Adaptacji – są w niej trzy stany: walka, ucieczka, zamrożenie,
- Odprężenia lub wyczerpania¹

Człowiek, który doświadcza silnych emocji może znajdować się w jednym z trzech stanów fizjologicznych: zaangażowania społecznego, walki/ ucieczki lub zamrożenia.

Stan zaangażowania społecznego oznacza, że mimo iż jesteśmy silnie pobudzeni i odczuwamy stres, jesteśmy w stanie zwrócić się o pomoc do najbliższego otoczenia. Tylko w tej fazie jesteśmy w stanie współpracować z innymi, uczyć się, wchodzić w integrację.

Stan walki/ucieczki oznacza mobilizację całego organizmu. Przeżywamy ten stan w sytuacji, kiedy nasz organizm uznaje, że nie możemy nikomu zaufać, współpraca jest niemożliwa. Nasz układ nerwowy podejmuje decyzję o walce lub ucieczce. Jest to głęboko w nas zakotwiczona reakcja na atak wroga/drapieżnika i pełna mobilizacja organizmu w celu przetrwania. Oczywiście, obecnie reakcja ta może nam się wydawać zupełnie nieadekwatna do otaczających nas lub nasze dzieci rzeczywistości. Jako dorośli nauczyliśmy się (mniej lub bardziej) jak sobie z nią radzić i łagodzić emocje. Dzieci są dopiero na etapie nauki, a wiedzę czerpią głównie od nas poprzez obserwację, rozmowę i akceptację.

Stan zamrożenia oznacza, że mózg uznaje, że walka lub ucieczka nie są możliwe, a jedyne co pozostaje to unieruchomić ciało, schować się (czasami „w sobie”) i przeczekać. Odcinając się od trudnych dla nas emocji, sytuacji.

W naszej codzienności dochodzi do wielu sytuacji powodujących w dzieciach i nas samych stres i niechciane reakcje na niego. Jeżeli dziecku się coś nie spodoba, przestraszy się, zaczyna krzyczeć, pisać, gryźć, kopać, drapać itp. Trwa to czasem dłuższą chwilę. Co się następnie dzieje? Dziecko szuka ukojenia w ramionach osoby, której ufa. Ma potrzebę wyłakania się, przytulania, a gdy złość była naprawdę duża, często po chwili zasypia. To jest właśnie zamknięty cykl reakcji stresowej.

Aby dziecko nas wysłuchało i potrafiło z czasem lepiej sobie radzić z negatywnymi emocjami, my dorośli musimy zachować przede wszystkim spokój, co da młodemu

człowiekowi poczucie bezpieczeństwa. Trzeba znaleźć coś co pomaga dziecku wrócić do stanu zaangażowania społecznego. Może to być spokojny głos rodzica, uśmiech, przytulenie, odcięcie od pobudzających organizm bodźców, wszelkie te działania, gesty są priorytetem i w pierwszej kolejności musimy dążyć do wyciszenia dziecka. Do rozmów na temat tego co się wydarzyło należy wrócić, gdy dziecko poczuje się bezpiecznie. W rozmowie należy skupić się na przekazaniu komunikatu : „Wiem, że niełatwo jest radzić sobie ze złością. Pomogę ci się tego nauczyć”

Wiedza teoretyczna na temat cyklu reakcji stresowej daje nam dorosłym więcej spokoju przy towarzyszeniu dzieciom w emocjach. Co najważniejsze wiemy, że intensywne reakcje nie są

wymierzone bezpośrednio w nas. Jesteśmy świadomi, że mają one więcej wspólnego z naszą przeszłością i walką o przetrwanie wśród drapieżników niż z naszą prośbą o zakończenie zabawy i wrócenie do domu. Ostatnia i chyba najcudowniejsza wiadomość to to, że cykl reakcji stresowej zawsze ma swój koniec.

Wszystkim rodzicom czującym potrzebę zagłębienia wiedzy z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz sytuacjami konfliktowymi polecam zaznajomienie się z ideą porozumienia bez przemocy (NVC) oraz modelem towarzyszenia w sytuacjach konfliktowych SNO na podstawie książki K. Dworczyk „Konflikty w rodzinie”.

Opracowała

Ewelina Bartosik

Bibliografia:

K. Dworczyk „Konflikty w rodzinie”