

NR 76/2021

„TEOFILEK”

TYM NUMERZE:

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Świąteczne zagadki dla grup
- Kącik anglomaniaka
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
 - Bajkoterapia - czyli o terapeutycznych właściwościach bajek
 - Zimowa dieta – co jeść, aby uniknąć infekcji i wzmocnić odporność.

Wydawca:

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

Zespół redakcyjny:

mgr Izabela Miszczak
mgr Beata Zawadzka
mgr Aneta Frąchowicz
mgr Paulina Ryszkiewicz
mgr Katarzyna Hawrot
mgr Agnieszka Stolarska
mgr Sylwia Grabowska
mgr Magdalena Kowalczyk
mgr Małgorzata Dobrowolska
mgr Justyna Przytułska
mgr Aleksandra Filipczyk
mgr Anna Witkowska

Opracowanie

mgr Beata Zawadzka
mgr Sylwia Grabowska
mgr Paulina Ryszkiewicz
mgr Anna Witkowska

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nastał grudzień, czas w którym świat przykrywa magiczny biały puch, a w naszych domach zagości świąteczny nastrój. Jeszcze nie tak dawno nasze małe dzieci przygotowywały się do pasowania, a teraz są już dzielnymi przedszkolakami, które bardzo dobrze radzą sobie w społeczności dziecięcej oraz odważnie uczestniczą w życiu przedszkola. Zapraszamy na kolejne wydanie gazetki przepełnionej magią świąt.



W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:

Listopad 2020r. – REALIZACJA INNOWACYJNEGO PROGRAMU „TABLIT”

W tym miesiącu w każdej grupie wiekowej realizowane były treści programu z modułu: „Gospodarstwo”. Głównym celem było budowanie wiedzy o gospodarstwie. Szereg działań na platformie edukacyjnej oraz różnorodne zabawy z nauczycielkami przyczyniły się do efektywnej realizacji programu.

10.11.2021 – ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

W tym dniu w każdej grupie wiekowej odbyło się uroczyste odśpiewanie hymnu oraz przybliżone zostały dzieciom treści patriotyczne związane z symbolami narodowymi oraz historią dotyczącą odzyskania przez Polskę niepodległości. Dodatkowo zostały wykonane prace plastyczne przedstawiające symbole narodowe, które rodzice mogli podziwiać na tablicach znajdujących się w szatni.

19.11.2021 – DZIEŃ PRAW DZIECKA

W tym dniu nasze przedszkolaki uczestniczyły w zajęciach dydaktycznych przygotowanych specjalnie na ten wyjątkowy dzień. Wszystkim dzieciom zostały przybliżone Prawa dziecka oraz ich wielka ranga. Z zaangażowaniem każda z grup wykonała pracę plastyczną, która obrazowała logo UNICEF-u.

25.11.2021 – DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA

Jest to święto najlepszego przyjaciela dzieci oraz niezastąpionej przytulanki podczas zasypiania. W naszym przedszkolu, wszystkie dzieci poznały historię tej wyjątkowej zabawki, bardzo chętnie uczestniczyły we wszystkich aktywnościach zorganizowanych przez nauczycielki. W jednej z sal czekał na dzieci ogromny miś, do którego mogły się przytulić i zrobić pamiątkowe zdjęcie.

23.11.2021 – 02.01.2021 – GÓRA GROSZA

W naszym przedszkolu przeprowadzana jest akcja Góra Grosza, polegająca na zbieraniu wszystkich monet: 1,2,5,10,20,50gr. oraz 1,2,5zł. Jej głównym celem jest zebranie funduszy na pomoc dzieciom wychowującym się poza własną rodziną. (w tym na tworzenie takich programów, które pozwolą dzieciom wrócić do domu bądź tworzenia takich miejsc, które będą w miarę swoich możliwości zbliżone do domu rodzinnego oraz programów, które

pozwolą im spokojnie dorastać). Zapraszamy do wzięcia udziału w akcji. Za każdy wrzucony grosz BARDZO DZIĘKUJEMY!

30.11.2021 – ROZSTRZYGNĘCIE KONKURSU „ŁÓDŹ OCZAMI DZIECKA”

Tego dnia odbyło się rozstrzygnięcie konkursu plastycznego "Łódź oczami dziecka", którego celem było pobudzenie zainteresowania własną miejscowością oraz kształtowaniem umiejętności dostrzegania piękna własnego regionu.

4.12.2020 – BARBÓRKA

Tego dnia nasze przedszkolaki dowiedziały się jak ciężka i odpowiedzialna jest praca pod ziemią. Maluchy poznały wiele ciekawostek na temat górniczego stroju oraz dowiedziały się dlaczego święto górników to Barbórka. Mamy nadzieję, że nasze dzieci zrozumiały jak ważna i trudna jest praca górnika w kopalni.

06.12.2021 – MIKOŁAJKI

W naszym przedszkolu odwiedził nas bardzo ważny i wyczekiwany przez wszystkie dzieci gość – Mikołaj, dla którego panie wraz z dziećmi zorganizowały zabawy i tańce. Na zakończenie przedszkolaki zaśpiewały dla Mikołaja piosenkę, po której nastąpiło rozdanie prezentów oraz zrobienie pamiątkowego zdjęcia z Mikołajem.

CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

Grupa I - „Żuczki”



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

„**RENIFERY**” sł. i muz. Klaudia Kurjan

Czerwoniutkie noski, ogonek i rogi, brązowe futerko oraz cztery nogi.

Ref: Hej, hej, raz i dwa, reniferem jestem ja! /x4

Teraz kopytkami mocno przytupuję,
a po chwili szybko w śniegu galopuję.

Ref: Hej, hej, raz i dwa, reniferem jestem ja! /x4

Zawsze pracowite, nam nie w głowie spanie,
bo już trzeba ciągnąć Mikołaja sanie.

Ref: Hej, hej, raz i dwa, reniferem jestem ja! /x4

Wypowiedzi dzieci na temat „Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Marcel Dostanę pociąg pod choinkę

Natalia Robię pierniki i je dekoruję

Aleksandra Lubię prezenty

Julia Piekę pierniki

Kacper O Mikołaj przychodzi do domu

Zuzia Mikołaj coś przynosi

Franek Lepię bałwana

Tymoteusz S Mikołaj przyniesie auto i robię pierniki

Grupa II - „ŻABKI”



Oto słowa świątecznej piosenki, której się uczymy:

„A Mikołaj pędzi”

Już na płatkach śniegu przyfrunęły święta
Teraz wszystkie dzieci marzą tylko o
prezentach

Sanie Mikołaja dzwonią dzwoneczkami
Święty Mikołaju bądź już wreszcie tutaj z
nami

A Mikołaj pędzi a Mikołaj gna
Od domu do domu ciężką pracę ma
Jego piękną brodę pokrył srebrny lód
Gdyby tak biedaczek już odpocząć mógł

Święty Mikołaju my ci pomożemy
I wszystkie prezenty szybko dzieciom
rozniesiemy
Potem pod choinką siądziesz razem z nami
Też swój prezent znajdziesz w pięknym
koszu z paczuszkami

A Mikołaj pędzi a Mikołaj gna
Od domu do domu ciężką pracę ma
Jego piękną brodę pokrył srebrny lód
Gdyby tak biedaczek już odpocząć mógł

Wypowiedzi dzieci na temat „Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Mikołaj przynosi prezenty

- jest piękna choinka
- pod choinką są prezenty
- pieczemy i dekorujemy pierniki
- zostawiamy ciastka i mleko dla Mikołaja
- jest zima, pada śnieg
- można lepić bałwana

Grupa III – „MRÓWKI”



Słowa świątecznej piosenki, której się uczymy

Siedem Reniferów

Saneczkami, saneczkami latam w górę, w dół.

I szybuję pod chmurami dzieląc je na pół.

ref. Bo mam odważnych siedem reniferów,

one prowadzą zaprzęg mój.

Z nimi przyjemnie jest tak latać

i góra, dół i góra, dół i góra, dół. (2x)

Dzwoneczkami, dzwoneczkami

brzęczę dzyń, dzyń, dzyń,

no i pędzę pod gwiazdami,

a mój zaprzęg lśni.

ref. Bo mam odważnych... (2x)

Wypowiedzi dzieci na temat „Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Jagoda – Mikołaj rozdaje prezenty

Emilia – Bo są fajne prezenty

Lena S. – Elfy robią Mikołajowi zabawki dla dzieci

Alicja W. – Mikołaj przynosi prezenty

Staś i Ksawery – Jem pierniczki i prezenty dostaję

Kacper – Robię pierniczki dla Pana Mikołaja

Maja – Można śpiewać kolędy

Martyna – Robię pierniczki

Grupa IV – „PSZCZÓŁKI”



W zimowo – świąteczny czas pszczołki lubią śpiewać:

Ubierzemy dziś choinkę <https://www.youtube.com/watch?v=fkHwUL0gMjg>

I. Ubierzemy dziś choinkę
w kolorowe bombki,
zawiesimy srebrny łańcuch
i czerwone wstążki

II. Świecą srebrne gwiazdki w koło
i lampki mrugają.
Moc uśmiechu i radości
przedszkolakom dają

Ref.: Bo najpiękniejsza będzie choinka
w sali przedszkolaków
I najpiękniejsze będą prezenty
dla małych i starszaków.

Ref.: Bo najpiękniejsza będzie choinka
w sali przedszkolaków
I najpiękniejsze będą prezenty
dla małych i starszaków.

"Mój kochany Mikołaju"

https://www.youtube.com/watch?v=Nhv0hSgetOk&ab_channel=LUIZA92077

I. Puk, puk, puk do drzwi stuka ktoś.
Klik, klik, klik, radośnie dzwoni gość.
Otwieram drzwi, to jesteś ty.
Czekałem tyle dni,
więc usiądź tu i ogrzej się.
A ja zaśpiewam Ci.

II. Ha, ha, ha uśmiech miło brzmi
Hi, hi, hi radośnie dzisiaj mi.
Otwierasz wór prezentów sznur ,
przyniosłeś wiele mi.
Ja cieszę się tak miło jest
Zaśpiewam znowu Ci.

REF. Mój kochany Mikołaju cały rok
czekałem.
Byłem bardzo, bardzo grzeczny, bardzo
się starałem.

REF. Mój kochany Mikołaju cały rok
czekałem.
Byłem bardzo, bardzo grzeczny, bardzo
się starałem.

Pastorałka - Śnieg pada

https://www.youtube.com/watch?v=M0RwpSJRdJ0&ab_channel=Kol%C4%99dyPolskie

Ding dong, ding dong, spadł już śnieg

https://www.youtube.com/watch?v=gA1g7JVCq7o&ab_channel=MagdaFemme

Wypowiedzi dzieci na temat „Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Oliwia – śnieg

Ania – ubieranie choinki

Kasia – robienie bałwana

Wojtek – rzucanie śnieżkami

Staś – kolędy

Alicja – kalendarz adwentowy

Klaudia – Mikołaj

Tosia – padający śnieg

Zuzia – pierniczki i babeczki

Tymon- prezenty

Tomek – dobra zabawa

Natalia – prezenty pod choinką

Ola W – gwiazdka

Kacper – prezenty

Amelia – pierniczki

Ola J – jazda na nartach

Nikodem – Mikołaj

Jaś W. – pierniczki

Alan – renifery

Mateusz – jarmark bożonarodzeniowy

Maja – choinka

Grupa V – „BIEDRONKI”



Oto słowa naszej ulubionej piosenki "Czy przyjdzie Mikołaj"

1. Tam, daleko za górą i za rzeką
Tam, gdzie śniegiem pokryty gęsty las
Może wiecie, kto w tych rejonach mieszka?
Komu szybko, wesoło płynie czas?

Ref.: Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przywiezie prezenty?
Niespodziankę dla mnie ma?
Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przepiękna niespodziankę dla mnie
ma?

2. Po jesieni nadeszła sroga zima
Wszystko bielą już pokrył piękny śnieg
Gwiazdka blask swój na niebie mocno
trzyma
W dali słyhać wspaniałą dzwonek dźwięk

Ref. :Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przywiezie prezenty?
Niespodziankę dla mnie ma?
Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przepiękna niespodziankę dla mnie
ma?

3. Z rana w kuchni unoszą się zapachy
Już ubrana choinka w domu jest
Kto przez rok był grzeczny i jest taki
Może liczyć na Mikołaja gest

Ref.: Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przywiezie prezenty?
Niespodziankę dla mnie ma?
Czy przyjdzie Mikołaj?
Czy zadzwonią dzwonki sań?
Czy przepiękna niespodziankę dla mnie
ma?

Wypowiedzi dzieci na temat „Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Maja B. – bo się dostaje prezenty i jest śnieg

Zuzia K. – bo są prezenty i przychodzi święty Mikołaj

Patryk – lubię bo jest Mikołaj, prezenty i mogę spędzić czas z rodzicami

Nikola – można spędzić czas z rodzinką, ma się udekorowaną choinkę i można bawić się w śniegu

Julia – bo odwiedzam moje siostry, odwiedzam babcię, choinka jest ubrana w bombki i są prezenty

Iga – bo możemy ubierać choinkę, przychodzi święty Mikołaj i są prezenty

Grupa VI - „MOTYLKI”



Motylki lubią śpiewać

„Dziś Aniołki przyleciały” sł. i muz. Jolanta Zapała.

1. Dziś Aniołki przyleciały

i kolęde zaśpiewały.

Dzwoneczkami zadzwoniły

i wieść nową ogłosiły.

Że na sianku wśród stajenki,

leży Jezus Malusieńki.

Ref: Cicho śpij ...słodko sobie śnij.

Cicho ciiii... słodko sobie śni.

2. A Treflinka roztańczona,
jak choinka jest zielona.

Zaśpiewała z Aniołkami,

„Lulaj Jezu nasz kochany.

Niech Matula Cię utuli,

laj laj luli laj laj luli”.

Wypowiedzi dzieci na temat „ Dlaczego lubisz święta Bożego Narodzenia?”

Blanka – bo lubię wyjeżdżać do mojej rodziny

Lilka – bo mogę się spotkać z moimi babciami

Antek – bo Mikołaj przynosi prezenty i robimy ciasteczka dla Mikołaja

Wiktor – bo możemy robić pierniki i ozdabiać choinkę

Michalina – ubierać choinkę i robić z babcią łańcuch

Maks – lubię jeździć do cioci

Tosia – jeździć do babci ubierać choinkę i piec pierniki

Oliwier – lubię jeździć do babci na wigilię

Zosia – Mikołaj daje prezenty

Rozalka – można śpiewać z rodziną kolędy i ubrać się w strój aniołka

Hania – lubię ozdabiać z mamą choinkę

Aleks – lubię zjeżdżać na sankach i ubierać choinkę

Tymek – lubię lepić ze śniegu bałwana

Jasio – lubię jechać do babci i dostawać prezenty

Kostek – lubię jeździć do cioci i otwierać prezenty

ŚWIĄTECZNE ZAGADKI DLA GRUP

Oto jak nasze przedszkolaki narysowały odpowiedź na przedstawione im zagadki.

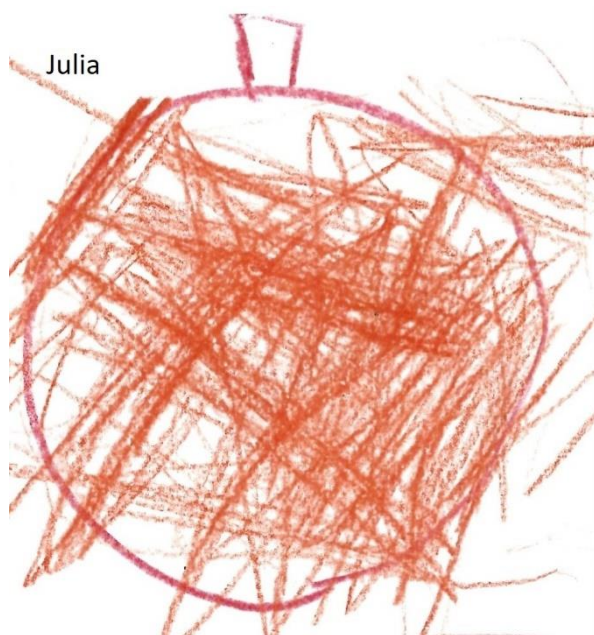
Grupa I – Żuczki

*„W święta uroczyste, grudniowe,
Gdy do wigilii wszystko gotowe,
Wisi kolorowa, okrągła i szklana,
Od choinkowych lampek rozgrzana.”*

Franek



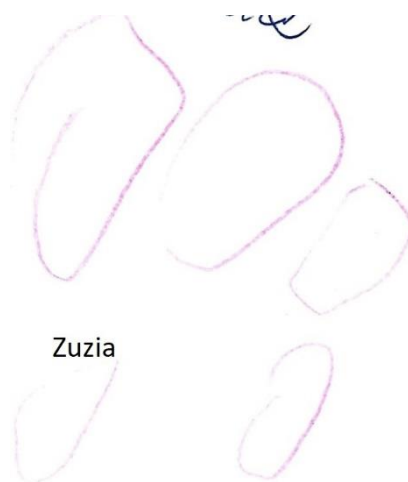
Julia



Natalia



Zuzia



Grupa II – Żabki

*„Gałązki zielone igiełkami usiane
Ma to drzewko świąteczne,
Przez dzieci kochane.”*

Anastazja Wi.



Hania



Lidka

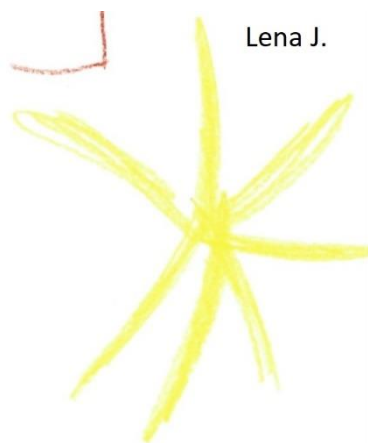


Franek N.



Grupa III – Mrówki

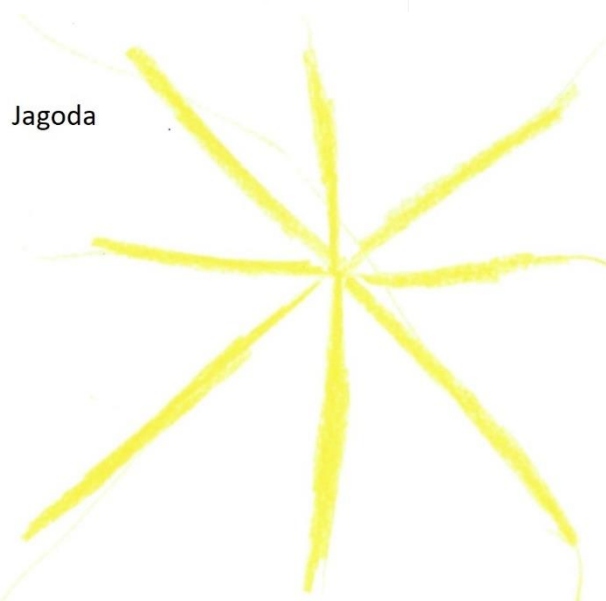
*„Nad Betlejem mocno świeciła,
Wszystkich swym blaskiem obudziła.
W noc wigilijną pojawiła się na świecie
Zwiastowała, że narodziło się Boże Dziecię.
O kim mowa, czy już wiecie?”*



Lena J.



Alicja



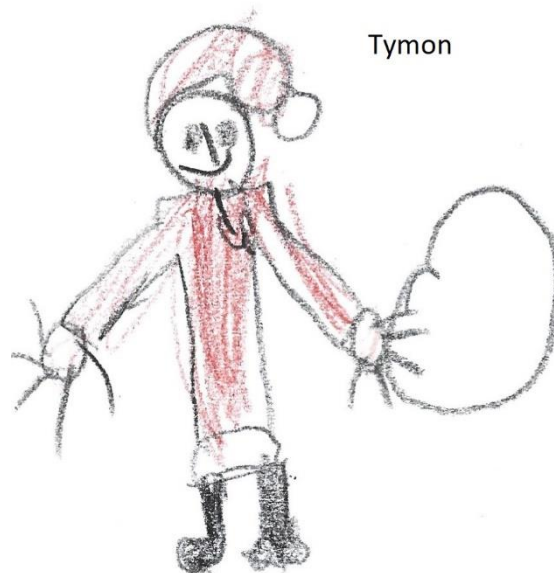
Jagoda

Oliwia



Grupa IV – Pszczółki

„Co roku wyrusza w długą drogę,
Czerwoną ma czapę i długą białą brodę,
Wyraz twarzy uśmiechnięty
Czy już wiecie, kto to taki?”



Grupa V – Biedronki

„Sympatyczne te zwierzaki rogate

Ciągną Mikołaja sanie bogate.

Do tego mają dobre manieri,

Czy wiesz kto to taki?”

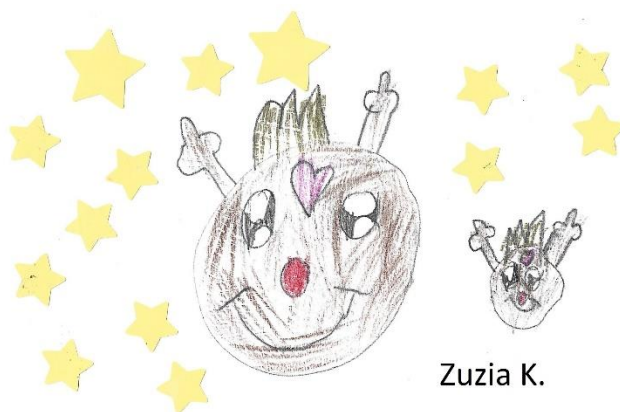
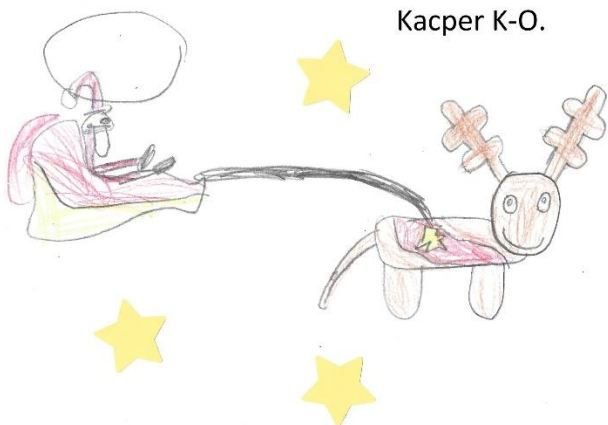


Nikola



Julia

Kacper K-O.



Zuzia K.

Grupa VI – Motylki

„Co roku w grudniową noc,
Wszystko ma czarodziejską moc.
Wtedy też Mikołaj Święty
Rozdaje dzieciom...”

Hania



Liliana



Michał



Tosia



KĄCIK ANGLOMANIAKA



W naszej gazetce na dobre zagościł kącik dla wielbicieli języka angielskiego. Już od dawna wiadomo, że najlepszym sposobem na naukę języka obcego jest zabawa. W naszej rubryce zamieszczane będą zadania odpowiednie dla grup wiekowych: dzieci młodsze (3-4latki), dzieci starsze (5-6latki).

Piosenki o tematyce zimowo-świątecznej śpiewane na zajęciach:

Little Snowflake | Kids Songs | Super Simple Songs



<https://www.youtube.com/watch?v=tbbKjDjMDok>

Hello Reindeer, Goodbye Snowman | ft. Noodle & Pals | Super Simple Songs



<https://www.youtube.com/watch?v=qDL2HBPY9uQ>

Zadanie dla dzieci młodszych

It`s Christmas Time!

Let`s match.

Santa`s
house

reindeer

sleigh

Santa

Christmas
tree

snowman



Zadanie dla dzieci starszych

It`s Christmas Time!

Spell it.



S _ _ T _

_ E I _ D _ _ R

C _ R I _ T _ A _
T _ _ E



S _ O _ _ _ N

S L _ _ G _

E _ _

CZAS Z DZIECKIEM

					1				1					
			1	1	1				1	1	1			
					1				1					
				1	1	1		1	1	1				
					1	1		1	1					
		2	2			1		1			2	2		
	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	
		2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2		
					2	1	2	1	2					
					2	2	2	2	2					
					2	2	2	2	2					
					2	2	2	2	2					
					3	3	3	3	3					
						3	4	3						

<https://karolowanama.blogspot.com/>



Aby Twoje dziecko mówiło pięknie...

...zanim zaczniesz mówić - pamiętaj!

- O ile to możliwe, należy karmić dziecko piersią, a później łyżeczką.
- Wcześniej przyuczać do picia z kubeczka.
- Jak najwcześniej odstawić smoczek i butelkę.
- Nie dopuszczaj do ssania kciuka.
- Gdy wyrzynają się ząbki, podawać twarde pokarmy do gryzienia i przeżuwania, np. marchewkę, jabłko, skórki z pieczywa.
- Utrzymywać drożny nos - uczyć dziecko oddychania przez nos.
- W razie wątpliwości korzystać z pomocy lekarzy specjalistów, psychologa, logopedy.
- Dbać o dobry kontakt emocjonalny z dzieckiem - często je przytulać, głaskać, śpiewać, czytać, naśladować jego wokalizacje.
- Mówić do dziecka prostym językiem, wolno, wyraźnie, nie zdradzać, patrzeć w oczy dziecka, używając gestów i mimiki!



10 rad – co robić, aby rozwijać mowę Twojego dziecka!

1. Ucz słuchania...

Jeśli niepokoi Cię słuch dziecka, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem. Słuch swojej pociechy rozwijasz od pierwszych chwil po urodzeniu, kiedy mówisz do malca gdy naśladujesz jego odgłosy. Zaczynaj od najprostszych zabaw poszukiwania źródła dźwięku, np. pozytywki, głośno tykającego budzika. Kochaj się z maleństwem trzymanym w ramionach w rytm śpiewanej melodii. Pytaj: „Kto to, co to?”. W ten sposób uczysz koncentracji uwagi na dźwiękach. Dobry słuch to dobry start do poprawnego mówienia.



2. Gimnastykuj buzię dziecka...

Dbać o prawidłowe oddychanie, gryzienie, żucie i połykanie - to też ćwiczenia! Często gimnastykujcie przed lustrem buzię: wargi i język. Opowiadaj historię, ilustruj jej ruchami języka czy warg i zachęcaj dziecko do naśladowania. Gdy maluch ma problemy z unoszeniem języka ku górze lub wysuwaniem go z buzi, przyczyną może być skręcone wędzidełko. Sprawdź to - poproś dziecko o klaskanie językiem lub obлизanie górnej wargi, zębów, podniebienia, przy szeroko otwartych ustach. Jeśli sprawia to trudność dziecku - skonsultuj się z logopedą. Im wcześniej, tym lepiej! Sprawna buzia to w przyszłości poprawna wymowa!



3. Baw się z dzieckiem: śpiewaj, tańcz, rymuj...

Mów do dziecka wolno, używaj prostych zdań. Patrz na nie i moduluj głos. Przypomnij sobie stare zabawy paluszkowe, np. „Idzie kominiarz...”, „Ważyla sroczka”. Bawcie się w „Burzę na morzu...”, czy „Jedzie, jedzie pan”. Poprzez takie zabawy - ruch ciała, wypowiedzianie samogłosek lub łączy dźwięków - dziecko odkrywa świat mowy. Z czasem dopowiada coraz więcej prostych sylab, a nawet wyrazów. To daje poczucie sukcesu i motywuje do mówienia.

4. Ucz prostych wierszyków i piosenek - gdakajcie, miauczcie, kwaczcie...

Recytuj wierszyki z dużą ilością wyrazów dźwiękonaśladowczych. Chwal dziecko za próby powtarzania tych dźwięków. To też sprzyja nauce mówienia. Proste „hau, hau, miad!” to pierwsze kroki w świecie mowy. Ćwicz pamięć słuchową, rozwijają wyobraźnię. Wspólna recytacja wierszyka cieszy dziecko i pozwala nawiązać rozmowę, oswaja je z melodią, rytmem, intonacją. To niezwykle istotny element edukacji językowej.



5. Rysuj i maluj z dzieckiem...

Rysuj proste, symboliczne obrazki, gdy coś dziecku opowiesz lub recytujesz wierszyk. Posadź malucha na kolanach. To nie tylko ułatwia wykonanie zadania, ale Wasz bliski kontakt zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa. Możecie rysować wspólnie dzięki prowadzeniu Twoją ręką rączki dziecka trzymającego kredkę. Zwróć uwagę na dobry chwyt kredki. Ilustrowanie opowiadań ułatwia dziecku rozumienie Twoich słów i wprowadza w świat pojęć abstrakcyjnych, zachęca do podejmowania pierwszych prób manipulowania kredką i zapoznaje z kolorami. Gdy rysujesz, odruchowo mówisz wolniej - dziecku łatwiej zrozumieć Twoje słowa.

6. Dmuczajcie i chuchajcie...

Zadбай, by Twoje dziecko, gdy nie mówi, oddychało przez nos - to zdrowe! Bawcie się razem w dmuchanie na wiatraczek, w robienie baniek mydlanych, nadmuchiwanie balonów, gwizdanie, dmuchanie przez rurkę, chuchanie na szybę czy lusterko. To pomoże dziecku lepiej gospodarować powietrzem - wszak mówimy na wdechu! Pamiętaj zawsze o wietrzeniu pomieszczenia do takich zabaw i nieprzedłużaniu ich, bo zmęczą Twoje dziecko!



7. Wyliczajcie, układajcie własne wyliczanki...

„Ele mele dutki...” - jakie to zabawne i łatwe, dziecko chętnie to powtórzy. Jest to także zachęta do nonsensownych rymów, do zabaw językowych, przywołanie na twórczą aktywność językową dziecka. Wyliczanki wypowiedziane wielokrotnie to doskonały trening pamięci słuchowej. Wyrabiają poczucie rytmu. Wyliczanki, w których pojawia się odliczanie, łagodnie wprowadzają Twoje dziecko w świat liczb - są pierwszymi wprowadkami matematycznymi.

8. Nazywajcie kolory - „żółty jak słońce”, wymyślajcie proste zagadki: „ma cztery łapy i szczeka”...

Opanowanie nazw kolorów to dla wielu maluchów trudny orzech do zgryzienia. W zapamiętaniu abstrakcyjnej nazwy koloru pomaga skojarzenie go z konkretnym przedmiotem. Warto bawić się w wyszukiwanie przedmiotów w danej kolorystyce, np. „czerwoną jak jabłko, serce itp.”. To nie tylko nauka barw, ale też bogacenie zasobu słownictwa. Opisu przedmioty i proś dziecko, by odgadło, o czym mówisz. Po takim treningu starszemu dziecku czytają popularne zagadki. To uczy definiowania pojęć, abstrahowania - rozwija logiczne myślenie.



9. Ruszaj się z dzieckiem: skaczcie, biegajcie, turlajcie się...

Zadбай o aktywność ruchową. Pamiętaj: sprawność fizyczna całego ciała, także dłoni, jest bardzo ważna dla harmonijnego rozwoju mowy Twojego dziecka. Od pierwszych chwil życia dziecka usprawniaj je ruchowo. Zachęcaj do raczkowania, turlania, a później do skakania, stania na jednej nodze, chodzenia po murku, zabaw z piłką. Ucz jazdy na hulajnodze, rowerku, wrotkach. Bawcie się na śniegu, piasku czy w wodzie. To znakomicie usprawnia koordynację ruchów dziecka. Daje mu możliwość wyładowania energii, ale również pośrednio stymuluje mowę. Aby Twoje dziecko w przyszłości ładnie pisało, usprawnij jego dłonie. Manipulujcie przedmiotami, lepić, wydzierajcie, malujcie i rysujcie. Pamiętaj o stopniowaniu trudności. Zabawy z użyciem kredki czy nożyczek powinny poprzedzać wprowki w postaci: malowania palcami, lepienia, wydzierania papieru, stemplowania itp.



10. Czytaj, czytaj i jeszcze raz czytaj Twojemu dziecku...

Czytaj dziecku od najwcześniejszych chwil jego życia - codziennie! Pamiętaj, aby treść książki była dostosowana do wieku dziecka. Początkowo niech będą to plastikowe lub tekturowe książeczki z prostymi obrazkami, które Ty nazywasz lub o nich opowiadasz. Z czasem włącz wierszyki, które zawierają wyrazy dźwiękonaśladowcze. Czytanie zbuduje pozytywne więzi między Wami, dziecku zapewni emocjonalny rozwój, wzbogaci słownik, rozwinie pamięć i wyobraźnię. W przyszłości nawyk słuchania i czytania uchroni Twoją pociechę przed uzależnieniem od telewizji i komputera.

POZNAJ SWOJE DZIECKO



Bajkoterapia - czyli o terapeutycznych właściwościach bajek.

Bajkoterapia to dziedzina wiedzy zajmująca się terapią za pomocą bajki. Prekursorem tego nurtu był Bruno Bettelheim, który upatrywał źródeł terapeutycznych baśni w nurcie psychologii. Baśń w tym przypadku uporządkowuje świat wewnętrzny dziecka – koi jego lęki, rozbudza ciekawość, uruchamia wyobraźnię, empatię i wpływa stymulująco na pokonywanie trudności w życiu.

Zainteresowanie dziecka książką zaczyna się w wieku poniemowlęcym. W drugim roku życia dziecko dostrzega obrazek, na którym rozpoznaje przedmioty i osoby. W wieku trzech, czterech lat zaczyna wsłuchiwać się w treść i to właśnie wtedy prosi o głośne czytanie. To czy dziecko pozostanie aktywnym czytelnikiem w głównej mierze zależy od dorosłych: rodziców, nauczycieli. To oni wprowadzają najmłodszych w świat bajek i baśni przedstawiany w książkach.

Często zapomina się o tym jak korzystnie czytanie wpływa na rozwój dziecka, że potrafi motywować do działania i niejednokrotnie pomaga w sytuacjach kryzysowych. Bajka, może stanowić odpowiedź na różne problemy, opowiadane historie mogą uczyć oraz utrwaląc wzorce pozytywnych zachowań.

Czytając bajki, dziecko ma możliwość obserwacji świata, budowania pozytywnego podejścia do innych ludzi, pogłębiania i zdobywania nowej wiedzy na bardzo różne tematy. Za pomocą bajki dziecko uczy się nazywać emocje: strach, gniew, złość, wstyd, smutek. Dzieci zaczynają rozumieć, że popełniają błędy i starają się je rozwiązywać i radzić sobie z nimi.

Bajki terapeutyczne możemy podzielić na trzy rodzaje:

1. Bajki psychoedukacyjne – wspierają rozwój dziecka głównie w aspekcie poznawczym, ich priorytetem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka. Może to dotyczyć sytuacji, w których chcemy nauczyć dziecko dzielenia się z innymi, wytrwałości w działaniu, przekonać do sprzątanego pokoju, jak i gdy chcemy by było ostrożne w kontaktach z obcymi lub umiało sobie radzić z agresją ze strony rówieśników. Ten typ bajki powinien

dawać przykłady działań, wzory pewnych zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem.

2. Bajki psychoterapeutyczne – dają zarówno wsparcie poznawcze, jak i emocjonalne, jednak głównie mają kompensować niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji i uznania, i w ten sposób obniżyć lęki. Bajki psychoterapeutyczne mają zastępczo dowartościowywać, podnieść samoocenę dziecka. Fabuła musi być bardziej rozbudowana. Ułożenie bajki psychoterapeutycznej wymaga dobrej analizy emocji (lęku, strachu, smutku), których ma ona dotyczyć.

3. Bajki relaksacyjne – posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia np. po emocjonującym dniu albo gdy dziecko przeżyło jakąś trudną sytuację.

Cechy bajek terapeutycznych

Abyśmy mogli mówić, że bajka ma charakter terapeutyczny, muszą być spełnione określone zasady. Cechami wspólnymi bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych są:

- Bajki terapeutyczne są skierowane do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, od 3 do 9 lat.
- Bajka przedstawia w sposób metaforyczny problem, trudną sytuację, w której znajduje się dziecko.
- W bajkach tych świat widziany jest z dziecięcej perspektywy. Bohaterem bajki może być dziecko albo zwierzątko, ale również zabawka, artykuł domowego użytku, przybory szkolne, czy nawet zjawiska atmosferyczne. Jeżeli bohaterem jest dziecko, to może być w tym samym wieku czy tej samej płci, co dziecko dla którego jest przeznaczona nasza bajka. Dzięki tej bajce należy dać dziecku wsparcie, że inni przeżywają podobne trudności, podobnie myślą i czują.
- Akcja może się rozgrywać w miejscu dziecku znanym np. podwórko, dom, przedszkole, sklep, park albo w bajkowej krainie albo na innej planecie. Konieczne jest aby w tym miejscu obowiązywały takie same normy i zasady, jak w świecie ludzi.
- Bohater bajki powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są dziecku, nie może używać do rozwiązania problemu magicznych sztuczek.
- W bajkach terapeutycznych to bohater musi rozwiązać swój problem. Nikt nie zrobi tego za niego.
- Bohaterowi może ktoś pomóc. W bajkach terapeutycznych często występuje postać eksperta. Ekspert to ktoś, kto zna się na problemie, akceptuje emocje bohatera, daje mu wsparcie emocjonalne, namawia go do zmiany sposobu myślenia, odczuwania, wskazuje możliwe rozwiązania.

- Bajka nie powinna mieć morału, pouczać. Dziecko samo musi zinterpretować bajkę i wyciągnąć wnioski. Moralizatorstwo mogą sprawić, że w dziecku budzi się sprzeciw i zniechęca się do naśladownictwa.
 - Należy eksponować uczucia, zarówno te pozytywne, jak i negatywne; bohaterowie powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje uczucia.
 - Wskazane jest wprowadzenie elementów humoru.
 - Bajka powinna się dobrze kończyć.
- Główne cechy bajki relaksacyjnej:
- Opiera się na wizualizacji w celu wywołania uspokojenia, odprężenia.
 - Akcja bajki toczy się w miejscu spokojnym, przyjaznym i bezpiecznym.
 - Akcja nie może być dynamiczna, bohater głównie opisuje to co widzi i miłe odczucia z tym związane.
 - Bajka powinna trwać około 3-7 minut.
 - W bajce należy odwoływać się do wszystkich zmysłów, co pogłębia relaksację np. dobrze jest opisywać szum drzew czy wiatru, przywoływać zapachy.

Podczas czytania bajek należy obserwować reakcję dzieci, ponieważ ich reakcja może być ważną informacją o tym, jak odbierają tekst. Postępowanie dalsze, po wysłuchaniu bajki jest uzależnione od reakcji dziecka. Nie należy zmuszać dziecka do rozmowy o bajce, chyba, że dziecko tego chce. Ważne jest jednak, aby nie tłumaczyć, nie wskazywać nachalnie na podobieństwa bohatera z dzieckiem, nie moralizować. Dzieci same odkryją ukrytą treść opowieści, odniosą ją do swojej sytuacji. Należy dać dziecku czas na refleksję, na przemyślenie. Dobrym sposobem, żeby sprawdzić, co w bajce było dla dziecka ważne, jest zaproponowanie mu rysunku do bajki. Czytanie bajki można również wzbogacić o zajęcia ruchowe, dramowe, artystyczne.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Kolejną kwestią, o jakiej nie można zapominać, są witaminy. W przypadku warzyw zasada jest jedna: im więcej, tym lepiej, jednak najwięcej witamin zawierają te jarzyny, które są... najbardziej kolorowe. Prym wiodą między innymi dynia, papryka czy pomidory. Istotną dla odporności witaminę C znajdziemy choćby w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, natce pietruszki, rokitniku, czerwonej papryce, brukselce, chrzanie, szpinaku, kiszzonej kapuście oraz owocach kiwi. Witaminy A dostarczą nam pomidory, kapusta, papryka, marchewka, brokuły, morele, wątróbka oraz produkty mleczne. Źródłem witamin z grupy B są fasola, kiełki, nabiał, drób, ryby, wołowina, pestki i orzechy. Natomiast witaminę D znajdziemy w rybach takich jak śledź, makrela oraz łosoś, a także w tranie. Warto zwrócić szczególną uwagę na uzupełnianie poziomu tej witaminy, ponieważ zimą jesteśmy szczególnie narażeni na jej niedobory ze względu na ograniczony dostęp do światła słonecznego. Podczas chłodniejszych pór roku czasami trudno o wysokiej jakości, smaczne warzywa i owoce, w związku z czym możemy zastępować je przetworami oraz mrożonkami. Mają one zbliżone wartości odżywcze, o ile przygotowujemy je w właściwy sposób.

Na odporność świetnie działają również sposoby naszych babć: miód wzmacnia odporność, ma właściwości antywirusowe i bakteriobójcze, chroni drogi oddechowe przed rozwojem infekcji, łagodzi suchość i drapanie w gardle. Rozgrzewa i regeneruje organizm. To lek dla przemęczonych, żyjących w pośpiechu, stresie. Na wzmocnienie odporności szczególnie dobre są miody wielokwiatowe, na drogi oddechowe – lipowy i spadziowy. Każdy z nas powinien profilaktycznie jeść 1-2 łyżki miodu dziennie. Jesienią i zimą warto wypić na czczo szklankę wody z łyżką miodu i z sokiem z 1/2 cytryny (woda ma być letnia). Cebula i czosnek w walce z grypą i przeziębieniem - mobilizują układ odpornościowy i działają bakteriobójczo. Cebula zawiera dużo witaminy C, witamin z grupy B i olejków eterycznych. Obfituje w siarczki powstrzymujące rozwój infekcji i przyspieszające zwalczanie choroby. Związki te zmniejszają przekrwienie błon śluzowych, utrudniając zarazkom wniknięcie do organizmu. Zawarta w czosnku allicyna niszczy wiele wirusów powodujących przeziębienie. Cebulę i czosnek najlepiej jadać na surowo jako dodatek do sałatek, surówek, past.

Stosując się do tych wskazówek, nawet najcięższa zima nam nie straszna;-)

Opracowała: Aleksandra Filipczyk