

NR 85/2024

„TEOFILEK”

W TYM NUMERZE:

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Wiosenne zagadki dla grup
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
 - Wiosenna dieta – co jeść wiosną?
 - Rozwijanie sprawności ruchowej dziecka

Wydawca:

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

Zespół redakcyjny:

mgr Izabela Miszczak
mgr Beata Zawadzka
mgr Katarzyna Hawrot
mgr Agnieszka Stolarska
mgr Ewelina Bartosik
mgr Aleksandra Filipczyk
mgr Magdalena Staszewska
mgr Marlena Zięba
mgr Danuta Sidor-Kotlicka
mgr Justyna Przytułska
mgr Jolanta Balcerek
mgr Aneta Skorzycka
mgr Sylwia Borowska
mgr Magdalena Kowalczyk
mgr Małgorzata Śludkowska
mgr Zuzanna Komorowska

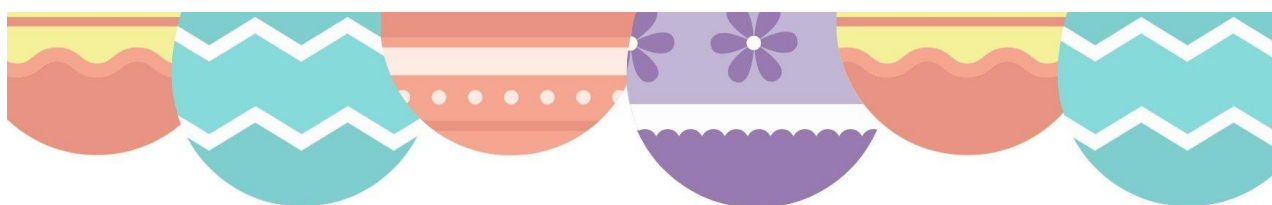
Opracowanie

mgr Beata Zawadzka
mgr Magdalena Staszewska
mgr Aleksandra Filipczyk

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:

18.01.2024r.- 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 ugiwały się pod ciężarem samych zdrowych produktów. Nasze zuchy doskonale wiedzą, że zdrowo to nie znaczy nudno.

22.01.2024r. - 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.

25.01.2024r. - BAL KARNAWAŁOWY

Bal to dla przedszkolaków niezwykle 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.

12.02.2024r. – WYCIECZKA DO TEATRU

W tym dniu nasze 4,5 i 6-cio letnie przedszkolaki pojechały na wycieczkę do Teatru na przedstawienie „Polskie miasta w baśni i legendzie”. Dzieci były bardzo podekscytowane, dowiedziały się mnóstwa ciekawych rzeczy o polskich miastach oraz legendach z nimi związanymi.

13.02.2024 i 15.02.2024r – ZWIEDZANIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 182

W tych dniach przedszkolaki, które we wrześniu idą już do szkoły, wybrały się wraz z Paniami na zwiedzenie Szkoły Podstawowej nr 182. Dzieci zapoznały się z wyglądem klas oraz innych pomieszczeń szkolnych, miały okazję poćwiczyć na sali gimnastycznej oraz usłyszeć dzwonek ogłaszający początek i koniec lekcji.

22.02.2024 i 07.03.2024 – WYCIECZKA DO DOMU KULTURY „RONDO”

Te dni były wyjątkowe dla dzieci z grup „Motylki” i „Mrówki”. Dzieci wraz z Paniami wybrały się wówczas na warsztaty modowe do Domu Kultury „Rondo” przy ul. Limanowskiego. Przedszkolaki były bardzo podekscytowane własnoręcznym tworzeniem ubrań dla przyniesionych ze sobą zabawek.

14.02.2024r.- WALENTYNKI

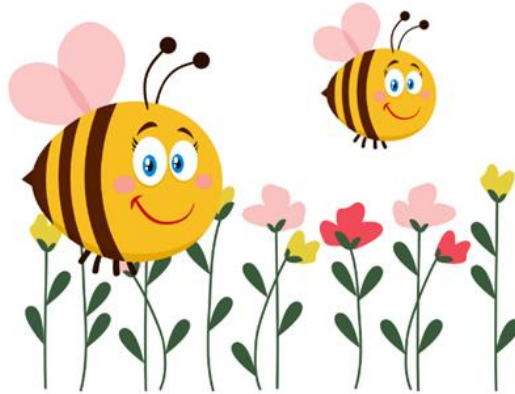
Tego dnia dzieci zapoznały się ze słowem Walentynki, tworzyły wspólne prace plastyczne, które można było podziwiać w szatni.

19.03.2024, 20.03.2024, 22.03.2024 – DNI OTWARTE

Nasze przedszkole serdecznie zaprasza przyszłych Przedszkolaków wraz z Rodzicami na dni otwarte. Zaplanowaliśmy mnóstwo atrakcji m.in. zajęcia plastyczne, zabawy z matą do kodowania i robotami oraz animacje ruchowe przy muzyce.

CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

Grupa I - „Pszczółki”



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

„Marzec czarodziej”

*Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus
I już pączki na patyku
I już trawka na śnieżniku
Och ten marzec czarodziej
Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus
Słońce rzuca swe błyskotki
Że aż mruczą bazie kotki
Och ten marzec czarodziej*

*Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus
Przez kałuże skaczą kaczki
Żółte kaczki przedszkolaczki
Och ten marzec czarodziej*

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

Dagmara-paczki na gałązkach, coraz cieplej

Malina-rosną bazie kotki

Zosia-wychodzi słońeczko

Leon Ł.-są kaczki

Ola-idzie do nas pani wiosna i nie ma śniegu

Leon Ł.-może być tęcza



Grupa II - „Biedronki”



Oto 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

Bo to piękny czas

Przyszła pani wiosna

To pora roku jest radosna

Śnieg w wodę zmieniała

Na drzewach pąki rozwiesiła

Ref. Wiosna, wiosna wkoło nas

Już się zazielenił las

Wiosną robi się wesoło

Bo to piękny czas

Przyszła pani wiosna

To pora roku jest radosna

Już się rozgościła

I dywan z kwiatów rozścieliła

Ref. Wiosna, wiosna wkoło nas

Już się zazielenił las

Wiosną robi się wesoło

Bo to piękny czas

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „JAKIE SĄ OZNAKI WIOSNY?”

Wojciech K.-kwiaty

Bruno Sz.-zielona trawa

Bianka P.-bocian

Maja U.-tulipany

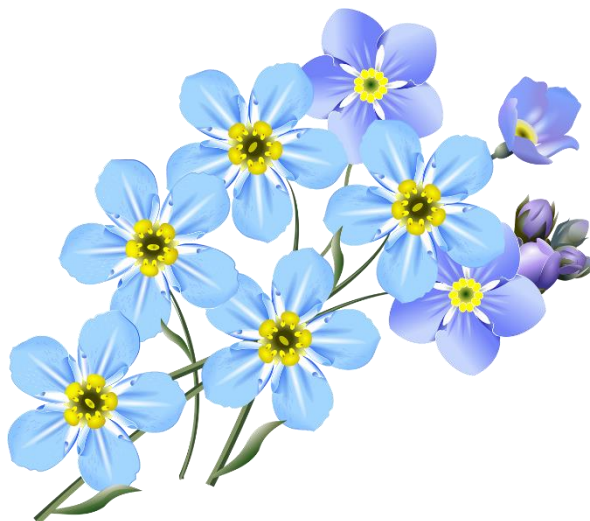
Igor M.-przebiśniegi

Helenka G.-krokusy

Natan P.-słoneczko

Adam H.-ptaki

Karolina C.-żonkile



Podziękowania

Dla Mamy Alicji R. -za przekazanie na rzecz grupy papieru ksero

Dla Taty Łucji L.-za przekazanie na rzecz grupy artykułów papierniczych

Dla Mamy Bianki P. -za przekazanie na rzecz grupy papieru ksero

Dla Mamy Bruna Sz.- za przekazanie na rzecz przedszkola fantów na Piknik Rodzinny

Grupa III – „Żabki ”



Słowa wiosennej piosenki, której się uczymy **„MARZEC CZARODZIEJ”**

*Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus
I już pączki na patyku
I już trawka na śnieżniku
Och ten marzec czarodziej
Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus
Słońce rzuca swe błyskotki
Że aż mruczą bazie kotki
Och ten marzec czarodziej
Chodzi marzec czarodziej
Po chmurach po lodzie
Aż tu nagle hokus pokus*

Przez kałuże skaczą kaczki

Żółte kaczki przedszkolaczki

Och ten marzec czarodziej

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

Tymoteusz, Izabella, Marzena - przebiśniegi

Krystian, Antoni, - krokusy

Wojtek W- z kwitnącymi kwiatami

Gaja, Mia- ptaki przylatujące do kraju

Alicja- Z cieplejszą pogodą

Stanisław- z liśćmi na drzewie

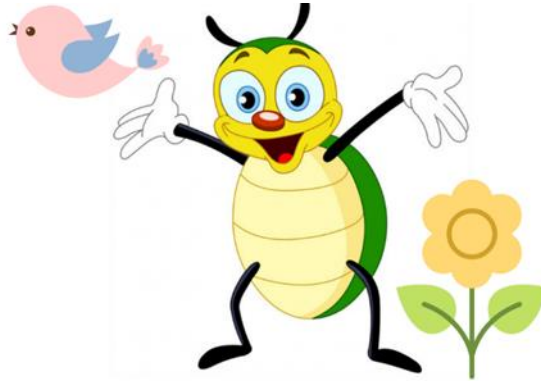
Luiza- z pąkami na drzewie

Teodor- z zieloną trawą

Ania P- z tulipanami



Grupa IV – „Żuczki”



**W wiosenny czas Mrówki lubią śpiewać:
„WIOSNA, WIOSENKA”**

Ref.

Nasza wiosna, wiosenka
To wiosenna jest piosenka
O przyrodzie co się budzi z zimowego
snu
Naszej wiosnie wiosenne
Dzisiaj klaszcze w swoje ręce
Za kwiatki kolorowe i za zapach bzu
Bzu bzu bzu bzu

Kwiatami posypane łąki
W koronach drzew już słyszeć skowronki

A tu skacze żabka mała
Hyc i w stawie się schowała

Ref.

Bociany z długimi nogami
Stąpają pomiędzy trawami
I witają Panią wiosnę
Kle kle klekocząc radośnie

Ref.

Wiosna, wiosna piękna i radosna
Wiosna, wiosna jest wśród nas.

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZĄ CI SIĘ ŚWIĘTA WIELKANOCNE?”

Z puchatymi zajęczkami -Julka

Z kurczaczkami -Szymon

Z jedzeniem ze święconki- Natalia

Z pisankami – Zosia

Podziękowania

Za przyniesienie worków na śmieci dla rodziców

Dominiki Zawadzkiej

Jana Zielińskiego

Artura Króla

Izabeli Rogowskiej

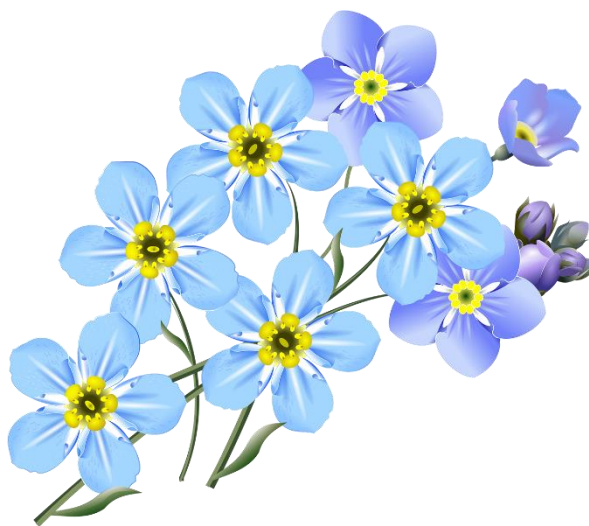
Agaty Skury

Emilii Mamos

Wojciecha Kuchciaka

Leona Łuczaka

Zuzanny Hinc



Grupa V – „Mrówki”



Oto słowa naszej wiosennej piosenki „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 rękę
Trzyma kwiat gdy go
W górę wznosi
Zielenieje świat

Nosi wiosna dżinsową kurteczkę
Na ramieniu małą torebeczkę
Chętnie żuje gumę 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 KOJARZĄ CI SIĘ ŚWIĘTA WIELKANOCNE?”

Zając wielkanocny chowa jajka – Oliwia B.

Z barankiem – Lena J.

Maluje się jajka – Alicja, Ksawery, Liliana

Idziemy ze święconką do Kościoła – Martynka

Je się śniadanie wielkanocne – Maja

Jezus umarł i zmartwychwstał – Evelina

Dostaje się jajkowe czekolady – Wojtek

Z kurczaczkiem wielkanocnym – Jagoda

PODZIĘKOWANIA

Dla Mamy Martyny Głowackiej- za przekazanie na rzecz przedszkola fantów na Piknik Rodzinny



Grupa VI - „MOTYLKI”



Motyłki podczas wiosennych przygotowań uczą się piosenki **„TO WIOSNA!”**

1. *Co to za pora roku?
Zielone wszystko wokół,
kwiaty na łące kwitną,
choć czasem jeszcze zimno..
Ptaki wracają z dala,
słońko mą twarz opala
i tylko narzekają,
ci co alergię mają!
Co to za pora roku?
Zielone wszystko wokół,
kwiaty na łące kwitną,
choć czasem jeszcze zimno..
Ptaki wracają z dala,
słońko mą twarz opala
i tylko narzekają,
ci co, A PSIK!!!*

Ref.: *To Wiosna! To Wiosna!
Nadzieja radosna.
Kolorów paleta i promień słońca w nas.*

2. *Co to za pora roku,
gdy śpiewa wszystko wokół.*

*Szpak, sówka i kukułka,
skowronek i jaskółka.
Żaby znów są na łące,
a motyl na mej ręce
i tylko narzekają,
ci co alergię mają.*

*Co to za pora roku,
gdy śpiewa wszystko wokół.
Szpak, sówka i kukułka,
skowronek i jaskółka.
Żaby znów są na łące,
a motyl na mej ręce
i tylko narzekają,
ci co , A PSIK!*

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZĄ CI SIĘ ŚWIĘTA WIELKANOCNE?”

Antoni L. – z jajkami

Miłosz Ż. – z królikami

Wojciech Ch. – z kurczakami

Natalia Sz. – z zajączkiem wielkanocnym i baziami

Hanna F.- z barankami

Pola O. – z pisankami i kwiatami wiosennymi

Kacper G. – idzie się do kościoła

Aniela T. – szykuje się koszyczki wielkanocne

Franciszek D. – jest śmigus - dyngus

Lidia J. – z lukrowanymi babkami

Blanka Ch. – z dekoracjami świątecznymi

Jakub M. – maluje się jajeczka

Jan U. – wkłada się do koszyczka chlebek

Karol T. – w koszyczku jest kielbaska

Masza S. – z szarlotką

Wiktoria W. – zajączek rozdaje czekoladowe jajeczka

Piotr P. – piecze się czekoladowe ciasto

Jakub N. – wysyła się list do króliczka wielkanocnego



WIOSENNE ZAGADKI DLA GRUP

Oto jak nasze przedszkolaki narysowały odpowiedź na przedstawione im zagadki.

Grupa I – Pszczółki

*„Już od rana na niebie mocno świeci i rumieni twarze dzieci,
Wiosenną pogodę gwarantuje, dzięki niemu każdy lepiej się czuje!”*

AGATKA



WIKTORIA



DAGMARA



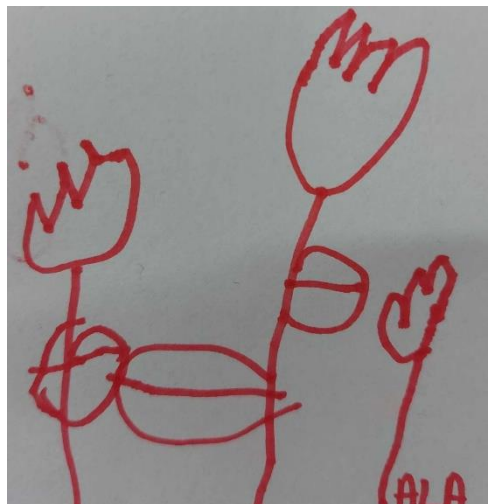
ALAT.



Grupa II – Biedronki

„Jak ten kwiatek się nazywa, co słowo „pan” w nazwie ukrywa?”

ALA



IGOR



BIANKA



OLIWIA



Grupa III – Żabki

„Gdy po deszczu lub po burzy znów wygląda słońce, kolorowy łuk maluje nad stawem lub łąką”

LUIZA



ANIA P.



GAJA



ZUZIA



Grupa IV – Żuczki

„Jest pyszna i słodka, lukrem polana, na Wielkanocnym stole czeka na nas od rana”

LENA



LILIANA



MARYSIA



JULKA



Grupa V – Mrówki

„W wielkanocnym koszyku jest ich bez liku. Kolorowe i malowane - różnie ozdabiane”

KSAWERY



ANTOSIA



MARTYNKA



KACPER



Grupa VI – Motylki

„Upleciony ze słomy, z wikliny, w nim jajka, sól, wędliny. W Wielką Sobotę do kościoła z nim chodzimy, a w niedzielę śniadanie przy nim spędzimy”

LIDKA



HANIA F.



POLA



NATALKA





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

Logopedia to nie tylko wady i zaburzenia mowy

Czy wiesz, że logopedia ma również związek z ortodontcją? Terapia logopedyczna ułatwia leczenie ortodontyczne, może skracać czas jego trwania i jest pomocna w zapobieganiu nawrotom wady zgryzu. W przypadku występowania nabytej wady zgryzu usunięcie lub zmniejszenie wady wymowy powoduje efektywniejsze leczenie ortodontyczne.

Co ma wspólnego logopedia z ortodontcją?

W związku z tym, iż jama ustna jest miejscem artykulacji głosek to bardzo istotne jest prawidłowe ukształtowanie zgryzu oraz właściwa funkcja języka. Dlatego w interdyscyplinarnym podejściu stomatolog ortodonta kieruje dzieci z wadami zgryzu do logopedy i odwrotnie. Bo pamiętajmy, że zapewnienie wielopłaszczyznowej opieki i pomocy dla dziecka jest najważniejsze, aby terapia miała 100% skuteczność. Wady zgryzu bardzo często spowodowane są złą pracą mięśni twarzy, ust, języka a także gardła. U wielu pacjentów ortodontycznych zauważa się również zaburzenia miofunkcjonalne, co wiąże się w szczególności z nieprawidłowym sposobem połykania (połykanie infantylne) a także nieprawidłową fazą spoczynkową języka. W prawidłowej pozycji spoczynkowej masa języka całą swoją powierzchnią przylega do podniebienia twardego, usta są zamknięte, zęby są zwarte, a oddychanie odbywa się przez nos. Tylko wówczas mięśnie wewnętrzne i zewnętrzne języka są w równowadze a kości twarzoczaszki mają warunki do prawidłowego rozwoju.

Nieprawidłowa faza spoczynkowa języka wpływa na:

- wady wymowy, ponieważ osłabiona jest motoryka narządów artykulacyjnych,
- wady zgryzu, rozwój twarzoczaszki.

Jeśli język nie pracuje na podniebieniu, staje się ono wąskie i wysoko wysklepione, a zęby się tłoczą. Dodatkowo Jeśli język zamiast na podniebieniu leży między zębami, rozszczelniają się łuki zębowe. Logopeda w poszczególnych etapach przygotowuje i przeprowadza ćwiczenia języka, warg, policzków, połykania, dodatkowo pracuje nad koordynacją wzrokowo – ruchową oraz oddychaniem. U dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym terapia jest często wspomagana zastosowaniem elastycznych aparatów ortodontycznych typu trainer oraz płytki przedsionkowej. Rodzicu pamiętaj, że obecnie na rynku stomatologicznym/ortodontycznym istnieje wiele rodzajów aparatów elastycznych, dostosowanych do wieku, fazy wzrostu pacjenta, a także etapu wymiany uzębienia mlecznego na stałe. Ich wspólną zaletą, zarówno w leczeniu ortodontycznym, jak i terapii logopedycznej, jest istotna zmiana ustnego toru oddechowego podczas spoczynku na prawidłowy – pacjent oddycha przez nos, natomiast język jest spionizowany. Połączenie sił logopedy i ortodonta daje szansę na całkowicie zdrowe zęby i brak problemów związanych z wadami zgryzu oraz wymowy, dlatego kluczowa jest stała współpraca między tymi specjalistami. Zdrowe zęby to nie wszystko. Ważny jest też prawidłowy zgryz i prawidłowe funkcjonowanie całej jamy ustnej!

Opracowała: Zuzanna Komorowska

Troszczmy się o prawidłowy zgryz i dbajmy o mowę!

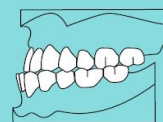


Wady zgryzu mogą zaburzać mowę, prowadzić do trudności w jedzeniu, zniekształcać symetrię twarzy, prowadzić do dyskomfortu psychicznego. Nielezione mogą być przyczyną próchnicy, urazów zębów, chorób przyzębia, uszkodzeń błony śluzowej warg i policzków, a także zaburzeń estetyki twarzy.

WYBRANE WADY ZGRYZU



zgryz otwarty



przodozgrzyz



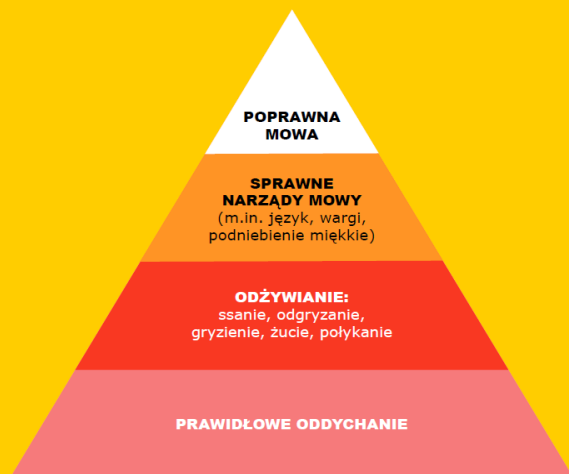
tyłozgrzyz

Przyczyny nabytych wad zgryzu:

- nawykowe ssanie smoczka, kciuka, warg, policzków,
- obgryzanie paznokci, przedmiotów, np. ołówka,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe:
 - zbyt długie picie z butelki ze smoczkiem,
 - używanie kubka niekapka, butelki z ustnikiem (filtrującej wodę),
 - nagminne podawanie rozdrobnionego pokarmu, np. zmiksowanej żywności,
- uporczywe manipulowanie językiem,
- zgrzytanie zębami,
- niewłaściwa pozycja w czasie snu lub karmienia,
- przetrwały niemowlęcy typ połykania,
- oddychanie przez usta,
- przerost migdałków,
- obniżone napięcie mięśniowe/wady postawy,
- przedwczesna utrata zębów mlecznych (próchnica, urazy).

80 % WADY NABYTE

20 % WADY GENETYCZNE itp.



PIRAMIDA ZALEŻNOŚCI WPLYWAJĄCYCH NA PRAWIDŁOWĄ WYMOWĘ

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca:

- karmienie niemowląt mlekiem matki do 6. miesiąca życia (bez dokarmiania innym pokarmem),
- kontynuowanie karmienia mlekiem matki do 2. roku życia, lecz uzupełnianie go inną żywnością.

Odruch ssania:

- pod koniec 6. miesiąca życia mija największa potrzeba ssania,
- do 2. roku życia odruch ssania powinien zaniknąć.

Polecamy naukę picia z:

- kubka lub butelki ze słomką, z której płyn nie wypływa podczas przechylania,
- kubka otwartego (od około 6.-9. miesiąca życia).



6 zdrowych, wiosennych nawyków:

1. Do każdego posiłku dodaj świeże warzywa - spróbuj nowalijek!

Warto zadbać o odpowiednią dawkę warzyw w codziennym jadłospisie. To skarbnica witamin, składników mineralnych, a także wody i błonnika pokarmowego. Dzięki nim możesz liczyć na poprawę jakości zdrowia, kondycji włosów, skóry i paznokci, a także samopoczucia.

2. Masz ochotę na coś słodkiego? Spróbuj owoców na deser, smoothie lub domowych lodów

Deser to nie tylko czekolada, ciastka, ciasta! Odrobinę słodczy do jadłospisu na wiosnę można wprowadzić za pomocą owoców. Ale uwaga! Owoce nie równają się warzywom. Pamiętajmy zatem, że owoców powinniśmy jeść znacznie mniej niż warzyw. Poza witaminami, składnikami mineralnymi i błonniakiem owoce są również źródłem cukrów prostych, których w diecie powinno być jak najmniej. Niezależnie od źródła, z jakiego ten cukier pochodzi. Nie oznacza to, że owoców trzeba unikać! Wszystko jest

dozwolone, ale w umiarze. Można zjeść owoce samodzielnie jako przekąskę lub dodatek do smoothie, sałatki czy jogurtu z orzechami.



3. Zwiększ spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych - idealnie komponują się z warzywami!

Warzywa i owoce to podstawa zdrowego odżywiania, ale same w sobie nie dostarczą wszystkiego, czego potrzebuje organizm. Z tego względu warto zwrócić uwagę na spożycie węglowodanów złożonych, które znajdują się w pełnoziarnistym makaronie, razowym pieczywie, brązowym ryżu czy w gruboziarnistych kaszach. Wprowadzenie ich do codziennego jadłospisu nie powinno stwarzać problemów. Wystarczy zamienić jasne odpowiedniki na te ciemniejsze. Pełnoziarniste produkty zbożowe mają więcej **błonnika pokarmowego**, który działa zbawiennie na organizm, a szczególnie na układ pokarmowy i układ krążenia. Poza tym są lepszym źródłem witamin i składników mineralnych, szczególnie witamin z grupy B i magnezu.



4. Zadbaj o odpowiednią porcję białka w diecie - nie tylko w postaci mięsa, ale również strączków

Białko to podstawowy budulec organizmu, który powoduje zwiększone uczucie sytości. Białko powinno znaleźć się w każdym posiłku, ale nie oznacza to, że za każdym razem musisz jeść mięso! Mamy dużo źródeł białka, które warto wprowadzić: jaja, nabiał, rośliny strączkowe, czyli soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, a także przetwory jak tofu czy humus oraz orzechy i nasiona.



5. Codziennie dostarcz swojemu organizmowi zdrowych tłuszczów - podziękujesz sobie za to!

Zdrowe tłuszcze to takie, które dostarczają jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Znajdują się one przede wszystkim w produktach roślinnych: olejach, orzechach, nasionach, a także w tłustych rybach. Zdrowe tłuszcze wpłyną pozytywnie na koncentrację, cerę, włosy i ogólne samopoczucie. Warto zadbać o nie przez cały rok.



6. Nie zapomnij o odpowiednim nawodnieniu – kilka szklanek wody dziennie działa zbawiennie na organizm!

Odpowiednie nawodnienie to podstawa! Jest nawet ważniejsze niż warzywa czy owoce. W zależności od aktywności, trybu dnia, płci, wzrostu i masy ciała zapotrzebowanie na wodę będzie inne, ale zazwyczaj mówi się o 1,5-2 l wody każdego dnia. Wypij szklankę wody rano, żeby zdrowo zacząć nowy dzień i od pierwszych chwil zadbać o nawodnienie. Można dodać kilka plasterków cytrusów lub innych owoców i co jakiś czas pamiętać, aby się napić.



Z każdym dniem jest coraz cieplej, więc i pogoda sprzyja wzmożonej aktywności. Aktywność fizyczna wiosną to doskonały sposób na rozruszanie swojego ciała po zimowej stagnacji i łagodne wejście w sezon letni. To też wspaniały czas, gdy przyroda budzi się do życia i stwarza wyjątkowe warunki do uprawiania różnych aktywności na świeżym powietrzu. Jazda na rowerze, bieganie, jazda na rolkach, nordic walking czy spacer - wachlarz możliwości jest naprawdę szeroki. To dobry czas na namówienie dzieci do spędzania czasu na świeżym powietrzu...

Bibliografia:

<https://meavita.pl/dieta-wiosenna-co-jesc-wiosna/>

<https://www.drmax.pl/blog-porady/dieta-na-wiosne-6-zdrowych-nawykow-ktore-warto-wprowadzic-juz-dzis>

<https://vigor-point.pl/aktywnosc-fizyczna-wiosna-co-wybrac-i-jak-sie-przygotowac/>

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECKA

Aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny i duży wpływ na zdrowy i prawidłowy rozwój każdego człowieka, dlatego też powinna być rozwijana już od najmłodszych lat.

Należy pamiętać, że aktywność ruchowa to ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów;
- rozwijania funkcji i wydolności organizmu;
- tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała;
- przystosowanie do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobieganie chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Uczmy je prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych. Pomóżmy im poznawać możliwości ludzkiego ciała i odkrywać tajemnice skryte w ich małych organizmach. Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru. Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostrza zmysł wzroku i słuchu. Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego. Zespołowe gry i zabawy ruchowe uczą umiejętności społecznych: współdziałania w grupie, zdrowego współzawodnictwa, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, rozwiązywania konfliktów, dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie, podporządkowania celów jednostki - celom grupy. Ruch w sferze społeczno- wychowawczej kształtuje życzliwy stosunek do ludzi, przyczynia się do wzrostu zainteresowań oraz uczy konsekwencji w osiągnięciu celów. Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie.

Ruch sprawia, że dzieci mogą:

- a) rozładować nadmierną energię;
- b) dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;

c) trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;

d) ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.

e) polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.

f) rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności. Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp. Szybki rozwój w okresie wczesnego dzieciństwa jest ogromną szansą edukacyjną dziecka a także dużym wyzwaniem dla nauczyciela przedszkola. Nauczyciel powinien wspierać przede wszystkim rozwój ruchowy dziecka, ponieważ ruch jest fizjologiczną potrzebą dziecka przedszkolnego.

Zabawa ruchowa jest prostą nieskomplikowaną formą ruchu opartą na podstawowych czynnościach motorycznych człowieka, jak chód, bieg, skok, czworakowania, pełzanie, rzucanie itp. Są one formą działalności ruchowej charakterystyczną dla wieku przedszkolnego najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka, wynikającym z właściwego jego rozwoju. Zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie, dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Wpływają na podnoszenie wydolności wszystkich układów i narządów, przede wszystkim

oddechowego, krążenia i pokarmowego. Rozwijają wszystkie cechy motoryki jak: siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość, moc oraz umiejętności ruchowe niezbędne w codziennym życiu. Zabawy ruchowe prowadzone w przedszkolu powinny być dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka. Rozwijają i doskonalą sprawność ruchową poprzez:

- kształtowanie prawidłowej postawy,
- kształtowanie motoryki: szybkości, gibkości i zwinności,
- rozwijanie koordynacji ruchowej,
- wyrabianie pozytywnej motywacji do zabaw i zajęć ruchowych.

Rolą nauczyciela w zabawach ruchowych jest:

- zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa,
- łagodzenie sporów,
- zachęcanie do aktywności dzieci mało ruchliwych,
- aktywizowanie (podsuwanie nowych pomysłów).

Aby skutecznie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci niezbędna jest stała współpraca z rodzicami. Nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę z wielkiego zapotrzebowania dzieci na ruch. Należy zachęcać rodziców do organizowania wspólnych zabaw ruchowych z dziećmi, do planowania im aktywności ruchowych np.: rower, wrotki, basen, gra w piłkę itp. Szczególną troską należy otoczyć dzieci niechętnie ruszające się, stroniące od zabaw, ze znacznie obniżonym poziomem rozwoju cech motorycznych.

W jaki sposób możemy pomóc dzieciom, które unikają aktywności ruchowej?

- Przede wszystkim należy stwarzać okazje do ruchu i razem z dzieckiem bawić się.
- Trzeba szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość.
- Podczas wspólnych zabaw należy dzieci motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces.
- Nigdy nie wolno zmuszać dziecka do aktywności fizycznej, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości. Współpraca przedszkola ze środowiskiem rodzinnym, w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dziecka w wieku przedszkolnym.

Wskazówki dla rodziców:

- bądź dla dziecka przykładem - sam/sama podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej; · pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby a ich sylwetka jest smukła i wysportowana. Jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do rodziców bowiem należy obowiązek kształtowania u dziecka określonych umiejętności i nawyków ruchowych, które zwykle mają decydujący wpływ na dalszy rozwój zainteresowań w tym kierunku. Do aktywności najbardziej inspiruje dziecko wspólne działanie z rodzicami, z którymi jest ono na tym etapie rozwoju związane najsilniej. Stwarzając dziecku w wieku przedszkolnym

Opracowała: Agnieszka Stolarska

Literatura:

1. Zyzik E., „Wspomaganie aktywności dziecięcej w przedszkolu”, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2017
2. Fall - Ławryniuk M., "Ciało i umysł lubią ruch", Bliżej Przedszkola, 2009
3. Gniewkowski W., Właźnik K., "Wychowanie fizyczne", WSiP, Warszawa 1990.
4. Nadachewicz K., "Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka", Wychowanie w przedszkolu, 2009, nr 10.
5. Owczarek S., "Gimnastyka Przedszkolaka", WSiP, Warszawa 2001.
6. Pasternak A., "Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka", Bliżej Przedszkola, 2010, nr 12.
7. Właźnik K., "Wychowanie fizyczne w przedszkolu", Przewodnik dla nauczyciela.