

NR 84/2023

„TEOFILEK”

## **TYM NUMERZE:**

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Zimowe zagadki
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
  - Zimowa dieta dla wzmocnienia odporności dziecka
  - Pozytywna dyscyplina

### **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 Anna Patura-Gęsicka  
mgr Aneta Skorzycka  
mgr Sylwia Borowska  
mgr Magdalena Kowalczyk  
mgr Małgorzata Śludkowska  
mgr Zuzanna Komorowska

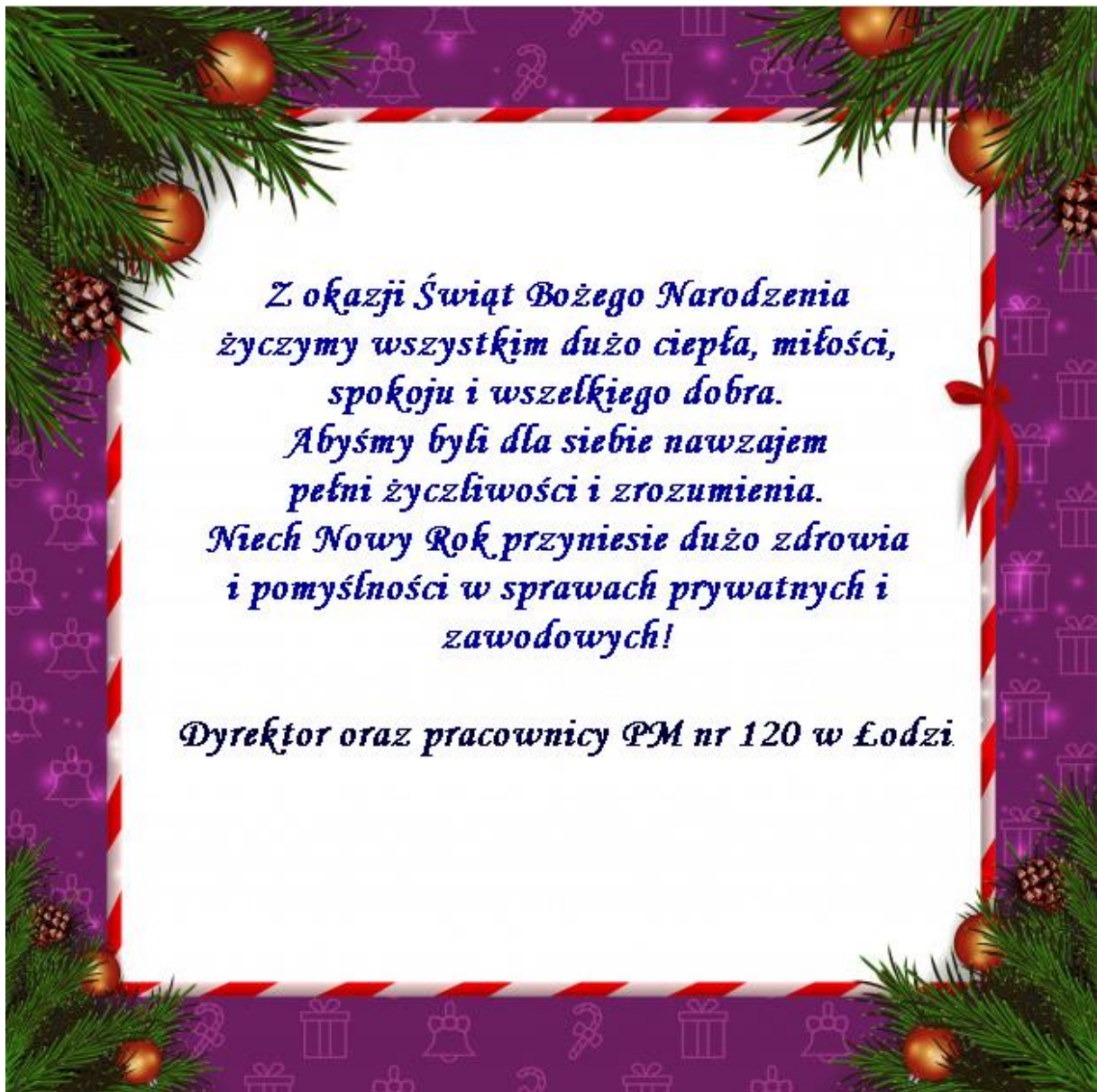
### **Opracowanie**

mgr Beata Zawadzka  
mgr Magdalena Staszewska  
mgr Aleksandra Filipczyk

# Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nadszedł grudzień, czas w którym świat okrywa biały śnieżny puch, a w naszych domach zagości spokój i świąteczny nastrój. Jeszcze nie tak dawno nasze dzieci przygotowywały się do rozpoczęcia roku przedszkolnego, a dziś wszyscy są dzielnymi przedszkolakami, które bardzo dobrze radzą sobie w społeczności dziecięcej i z uśmiechem rozpoczynają każdy dzień w przedszkolu. Zapraszamy na kolejne wydanie gazetki przepelnionej magią nadchodzących świąt.



## **W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:**

### **24.10.2023r. – KONCERT W SZKOLE MUZYCZNEJ**

Tego dnia dzieci 5 i 6-letnie uczestniczyły w koncercie muzycznym przygotowanym przez uczniów Szkoły Muzycznej przy ulicy Rojnej. Po koncercie, dzieci zwiedziły szkołę oraz zobaczyły z bliska niektóre instrumenty.

### **10.11.2023r. – 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.

### **15.11.2023r. – DZIEŃ ZIEMNIAKA I PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA**

Nasze nowe przedszkolaki uczestniczyły w uroczystym pasowaniu. Było to bardzo ważne i przejmujące wydarzenie. Dodatkowo tego dnia odbyła się uroczystość z okazji „Dnia ziemniaka” – oczywiście z udziałem rodziców. Dzieci w każdej grupie pięknie wystąpiły przed rodzicami, a następnie wszyscy degustowali zrobione przez dzieci sałatki oraz inne dania, w których główną rolę grał oczywiście... ziemniak!

### **16.11.2023r. – WIZYTA DZIECI ZE SP 182**

Tego dnia dzieci w naszym przedszkolu odwiedzili uczniowie Szkoły Podstawowej nr 182. W każdej grupie przeczytali po kilka krótkich opowiadań oraz zachęcali dzieci do odwiedzenia ich szkoły.

### **20.11.2023r. – WYCIECZKA DO TEATRU W MONOPOLIS**

Dzieci 4,5 i 6-letnie pojechały do Teatru na przedstawienie pt. „Alicja w krainie czarów”. Przedszkolakom bardzo podobała się wycieczka, były bardzo przejęte i z zadowoleniem opowiadały o przedstawieniu.

### **23.11.2023r. – ZWIERZĘTA Z DOBRONIAKI**

W tym dniu nasze przedszkole gościło niezwykle ciekawych gości – zwierzęta z Dobronianki. Dzieci wysłuchały kilku ciekawostek dotyczących życia zwierząt, a także mogły dotknąć i pogłaskać króliki oraz jeże.

### **24.11.2023r. – 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.

### **29.11.2023r. – WYCIECZKA DO TEATRU MUZYCZNEGO**

Dzieci 5 i 6-letnie pojechały do Teatru Muzycznego na przedstawienie baletowe pt. „Kopciuszek”. Wszystkim bardzo podobała się bajka przedstawiona w innym wydaniu.

### **01.12.2023r. – WIZYTA GÓRNIKA**

Tego dnia gościliśmy nietypowego gościa – górnika. Opowiedział On dzieciom o wydobywaniu węgla i jego różnorodnym zastosowaniu oraz o pracy pod ziemią i o tym jak ważna i niebezpieczna jest Jego praca. Górnik przywiózł także prawdziwy węgiel z kopalni, który dzieci mogły dotknąć.

### **06.12.2023r.- 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.

### **07.12.2023r. – 08.12.2023r. – KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY**

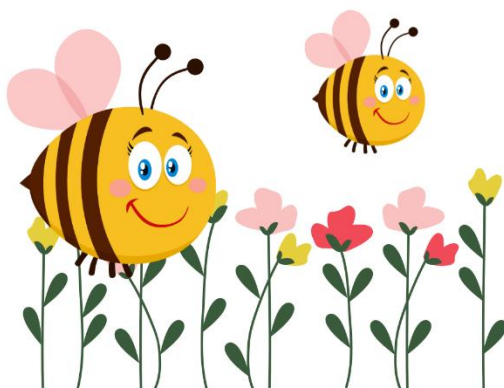
W tych dniach na specjalnie przygotowanych stoiskach czekały na rodziców ozdoby świąteczne wykonane przez dzieci. Każdy rodzic mógł za dobrowolną kwotę wykupić prace swojego dziecka. Cała zebrana kwota zostanie przeznaczona na pomoce dydaktyczne dla dzieci. Serdecznie dziękujemy za udział w kiermaszu!

### **14.12.2023r. – PRZEDSTAWIENIE CHOINKOWE DLA RODZICÓW**

Nasze przedszkole odwiedzili bardzo specjalni goście – rodzice naszych przedszkolaków. Specjalnie na ten dzień dzieci uczyły się wierszyków oraz piosenek. W każdej grupie odbyło się uroczyste przedstawienie z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Zarówno dzieci jak i rodzice byli bardzo podekscytowani. Wszystkie przedstawienia pięknie się udały. Na koniec tego miłego wieczoru dzieci otrzymały paczki z prezentami od Świętego Mikołaja.

# CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

## Grupa I – „PSZCZÓŁKI ”



**Oto słowa zimowej piosenki, której się uczymy:**

*Przyszła zima do dzieci śniegiem posypała,  
Już się cieszy mama z tatą i dzieciarnia cała,  
Porzucamy sobie, ze śniegu kulkami,  
Białe bałwaneczki będą razem z nami.*

*Ref.:*

*Takie małe, takie małe, albo jeszcze mniejsze,  
Takie duże takie duże, albo jeszcze większe.*

## Wypowiedzi dzieci na temat „Wymarzony prezent pod choinkę”

Zosia – telefon

Anastazja – piesek psi patrol

Ola – wózek dla lalek

Wiktoria – domek i wózek dla lalek

Tymek – auto sterowane

Mateusz – psi patrol

Iza – samochód

Artur – helikopter, samochód, baza psi patrol

Dagmarka – miś

Leon Ł. – renifer, psi patrol, piesek prawdziwy

Olek – baza psi patrol

Agatka – sówka

Franio – domek dla lalek, auto, helikopter

Leon K. – psi patrol, karetka, laptop

Jaś Z. - telewizja



## Grupa II - „BIEDRONKI”



### Tekst zimowej piosenki „Bałwankowa rodzina”:

*Zimową poleczkę na śniegu lub lodzie  
Kochają bałwanki i tańczą ją co dzień  
Zimową poleczkę na soplach gra wiatr  
Bałwanki się cieszą - o tak, właśnie tak*

*Ref. Ha, ha, ha, ha Hi, hi, hi, hi  
Śniegowe bałwanki To my, właśnie my*

*Gdy w rękach miotełki, na głowach garnuszki  
Z węgielków lśnią oczka i same mkną nóżki  
Zimową poleczkę na soplach gra wiatr  
Bałwanki się cieszą - o tak, właśnie tak!*

*Ref. Ha, ha, ha, ha Hi, hi, hi, hi  
Śniegowe bałwanki To my, właśnie my*

*Stanęły na chwilkę, by otrzeć pot z czoła,  
Lecz skoczna muzyka do tańca nas woła,  
Zimową poleczkę na soplach gra wiatr,  
Bałwanki się cieszą - o tak, właśnie tak!*

*Ref. Ha, ha, ha, ha Hi, hi, hi, hi  
Śniegowe bałwanki To my, właśnie my*



## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Maja P.-bransoletki, naszyjnik

Bianka-syrenka Arielka, lalka

Igor-samochód

Wojtek-samolot, klocki lego

Helenka-nosorożec

Bartek-laweta z autkiem niebieskim

Filip-dinozaur

Natan-dinozaur Tireks, klocki lego

Adam-klocki lego, dinpozaur

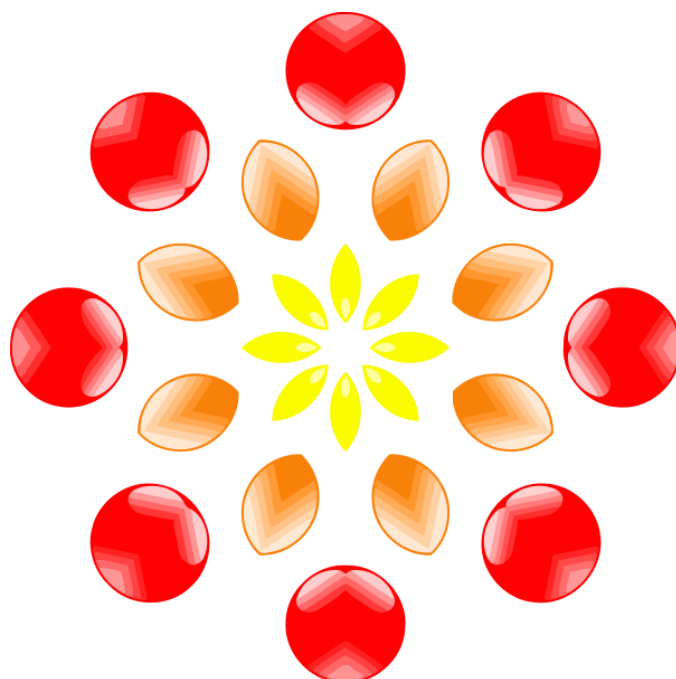
Maja U.-lalka

Oliwka-torebka

Bruno-samochodzik z pilotem

Daria-lalka

Grzegorz-robot



Podziękowania dla mamy **Bianki** za przekazanie na rzecz grupy puzzli, książeczek dla dzieci.

Podziękowania dla mamy **Laury** za przekazanie worków 120l.

## Grupa III - „ŻABKI”



Oto słowa zimowej piosenki „Din-Don”:

*Stoi sobie w pokoiku  
din don, din don, din don.  
Pięknych ozdób ma bez liku  
Oświecła cały dom.  
Stoi tak na jednej nodze*

*Din don, din don, din don.  
Nie pozwolę już jej odejść  
Bo bez niej nie ma Świąt.  
Din don, din don, din don  
Bo bez niej nie ma Świąt. (x4)*

*Przyszła do nas prosto z lasu  
Din don, din don, din don,  
Stoi dumnie. Nie grymasi  
Już pachnie cały dom.  
Stoi tak na jednej nodze*

*Din don, din don, din don.  
Sama nie chce od nas odejść  
Bo bez niej nie ma Świąt.  
Din don, din don, din don,  
Bo bez niej nie ma Świąt. (x4)*

## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Amelia - prawdziwego chomika;

Izabella - hulajnogę Elżę;

Lena – drewnianego konika bujanego;

Paulinka – prawdziwego konia co ma kolorowe włosy;

Mateusz - hulajnogę całą czerwoną z rakietami z tyłu;

Staś - misia z naklejanymi plasterkami;

Luiza - zabawkową świnkę morską z klatką, szczotką, małutkimi prezencikami dla małutkich świnek;

Alicja – prawdziwego jednoroźca;

Antoś - samolot policyjny z autami i znakami;

Krystian – figurka venom;

Adaś - koparkę sterowaną pilotem;

Marzenka – niebieskie autko;

Zuzanna - huśtającego się królika;

Gaja - małą toaletkę z małą wróżką,

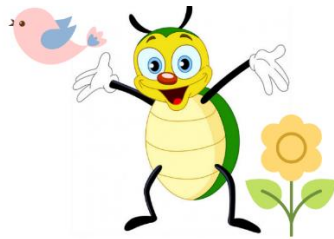
Ania – pieska ze smyczą;

Teodor – koteczka;

Wojtuś - robota.



## Grupa IV – „ŻUCZKI”



### Oto słowa zimowej piosenki:

*Proszę Pana, proszę Pana, proszę Pana,  
ulepmy razem bałwana!  
Tyle śniegu napadało,  
że możemy z niego śmiało  
trzy kule utoczyć,  
Dolepić nos, oczy,  
żeby rano wszystkich bałwan zaskoczył.*

*Kiedy śnieg jest, bo jest Zima,  
ja nie mogę się powstrzymać  
i bałwana zaraz lepie,  
bo z bałwanem Zimą lepiej.*

*Proszę Pana, proszę Pana, proszę Pana...*

*Taki bałwan na trawniku  
w białym śnieżnym kaftaniku  
z marchewkowym śmiesznym nosem  
jest zabawny, więc ja proszę:*

*Proszę Pana, proszę Pana, proszę Pana....*

*Bez bałwana trawnik biały  
taki jakiś osowiały  
bez bałwana nie ma zimy...  
No już dobrze, już – lepimy!  
Proszę spojrzeć, warto było!  
Bałwanowi dobrze tu jest!  
On tak się uśmiecha miło,  
jakby mówił nam...  
- Dziękuję!*

## **Wypowiedzi dzieci na temat:**

### **Za co lubimy zimę?**

- Za bitwę na śnieżki- Tymon
- Za jazdę na sankach- Lena
- Za to, że można lepić bałwana- Julia
- Za śnieg- Michał
- Za święta- Aleksandra



### **Co można robić zimą?**

- Zjeżdżać na sankach-Szymon F.
- Rzucać się śnieżkami-Aleksander S.
- Lepić bałwana- Maria
- W zimowy wieczór pić ciepłe kakao i zrobić bitwę na poduszki- Natalia
- Aniołka na śniegu- Franciszek

**PODZIĘKOWANIE DLA WSZYSTKICH RODZICÓW ZA**

**UDZIAŁ W KONKURSIE ZBIÓRKI KASZTANÓW**

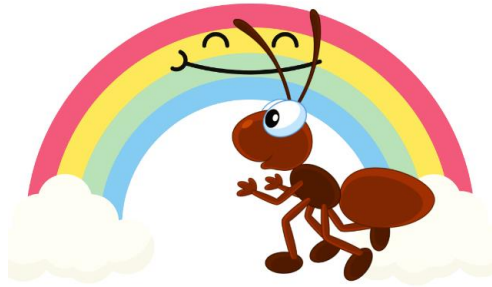
**DZIĘKUJEMY ZA SZCZEGÓLNE ZAANGAŻOWANIE RODZICOM**

**IZABELI ROGOWSKIEJ, AGATY SKURY, MARZENY JANISIAK,  
OLIWII KARWAT ORAZ LEONA ŁUCZAKA**

**PODZIĘKOWANIE DLA TATY FRANCISZKA DRABIKA**

**ZA WSPIERANIE DZIAŁALNOŚCI PLACÓWKI**

## Grupa V – „MRÓWKI”



Oto słowa zimowej piosenki „Kochany Panie Mikołaju”:

*Kochany Panie Mikołaju  
My tak czekamy każdej zimy  
Dlaczego zawsze Pan przychodzi do nas Gdy śpimy?  
Czy to już musi tak pozostać?  
Czy to jest w księgach zapisane?  
Ja od prezentu bym wolala Spotkanie z Panem*

*I wiem od dzieci, że z radością Chciałyby słuchać Pana głosu  
W mróz ogrzejemy Panu uszy Piosenką gorącą jak rosół! Hu, hu, ha, ha, ha*

*Ref. Hu, hu, ha, hu, hu, ha, nasza zima zła!  
Ale zima z Mikołajem jest pachnącym, ciepłym majem!  
Hu, hu, ha, hu, hu, ha, nasza zima zła!  
Ale zima z Mikołajem jest pachnącym, ciepłym majem!  
Zawsze bądź wśród nas Mikołaju, Mikołaju, Mikołaju nasz!*

*Kochany Panie Mikołaju  
Dziewczynka z bardzo smutną minką  
Pyta mnie o to, czy Pan znajdzie Prezent pod choinką?  
Czy ktoś o Panu nie zapomni  
Że Panu smutno będzie potem  
Dzieci chcą Panu dać w prezencie Serca szczerzłote*

*Takie serduszka pięknie grzeją W długich podróżach wśród zamieci  
Dzieci są Pana Mikołajem A Pan jest Mikołajem dzieci Hu, hu, ha, ha, ha*

*Ref. Hu, hu, ha, hu, hu, ha, nasza zima zła...*

## Wypowiedzi dzieci na temat „Za co lubimy zimę, co można robić zimą?”

Oliwia B. – można lepić bałwana i rzucać się śnieżkami

Ania – robimy aniołki na śniegu

Evelina – są święta, śpiewamy kolędy

Pola – można piec pierniczki, dekorujemy dom na święta, dostajemy prezenty pod choinką, śnieg skrzypi pod nogami,

Staś W. – zjeżdżamy na sankach

Kacper – ubieramy choinkę

Wojtek – lepimy bałwana

Maja – robimy aniołki, lepimy bałwana, przychodzi Mikołaj

Martynka – są święta, spędzamy czas z rodziną

Szymon N. – chciałby jeździć na snowboardzie

Szymon B. – rzucaamy się śnieżkami

Ksawery – można zjeżdżać z górki

Jagoda – można jeździć na łyżwach

Oliwia K. – można jeździć na nartach



## Grupa VI - „MOTYLKI”



### Oto słowa zimowej piosenki „Mikołaj”:

*I. Kto zagląda w okno, kto latarką świeci  
Kto patrzy przez szybkę, szuka grzecznych dzieci.*

*Ref. To Mikołaj, to Mikołaj, to Mikołaj Święty  
To Mikołaj, to Mikołaj niesie nam prezenty.*

*II. Kto swymi saniami aż z bieguny leci  
Kto puka do domu, szuka grzecznych dzieci.*

*Ref. To Mikołaj.....*

*III. Kto tu do nas jedzie w zimowej zamieci  
Rozgląda się w koło szuka grzecznych dzieci.*

*IV. Kto wyciąga prezent pierwszy, drugi, trzeci  
Kładzie pod choinkę, tam gdzie grzeczne dzieci.*



## Wypowiedzi dzieci na temat „Za co lubimy zimę/co możemy robić zimą?”

- Franio N. – można lepić bałwana
- Antek M. – można jeździć na sankach
- Jasio U.- można bawić się w wojnę na śnieżki
- Miłosz Ż.- za to, że sypie śnieg
- Blanka Ch. – można jeździć na lodowisku
- Pola O. – można robić budowle ze śniegu
- Masza S. – można jeździć na nartach
- Anielka T. – można się ubierać w świąteczne ubrania
- Sviatolsav K.– można ubierać choinkę
- Stanislav S. – można robić aniołki na śniegu
- Lidka J. – można zjeżdżać z górki na ślizgu
- Hania F. – można się ochłodzić
- Jakub M. – można pić ciepłe kakao
- Antek L. – można pić gorącą czekoladę
- Wojtek Ch. – zimą przychodzi Mikołaj



# Zimowe zagadki

## GRUPA I - PSZCZÓŁKI

Kolorowe kulki zawieszone na choince błyszczą, świecą, dorosłych i dzieci cieszą.

ALA



DAGMARA



FRANIO



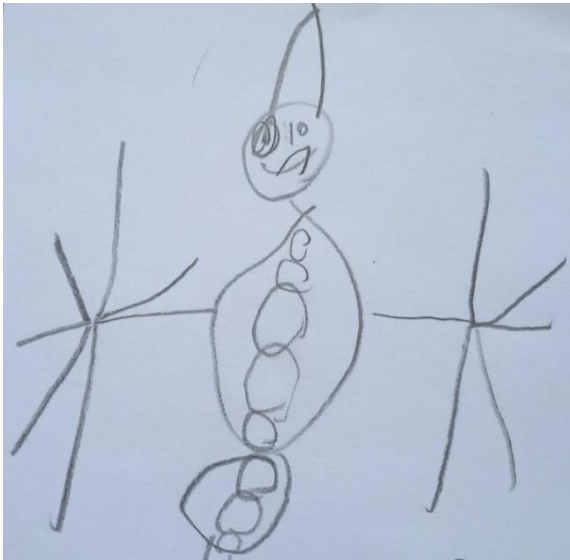
ALA



## GRUPA II – BIEDRONKI

Ze śniegu zrobiony, nosek z marchewki, kapelusz na głowie. Zgadnij, kto to taki.  
Ja wiem, lecz nie powiem!

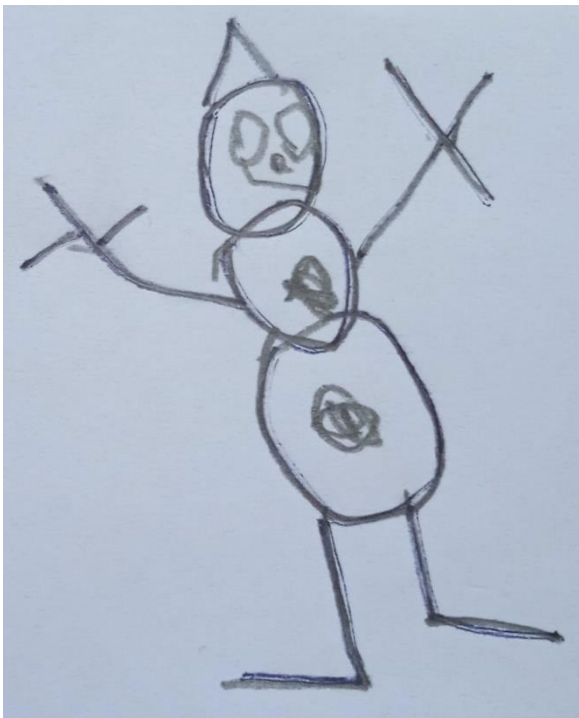
**BIANKA**



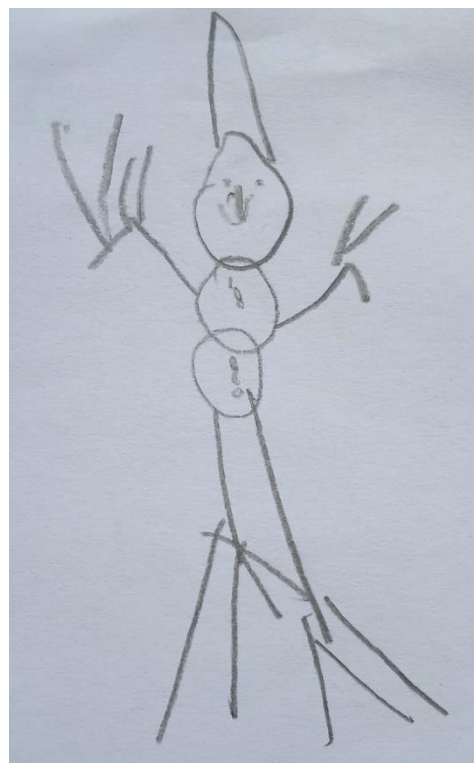
**HELENKA**



**IGOR**



**MAJA P.**



### GRUPA III – ŻABKI

Co roku w grudniową noc, wszystko ma czarodziejską moc. Wtedy też Mikołaj Święty, rozdaje dzieciom...

**AMELKA**



**GAJA**



**STAŚ**



**LUIZA**



## GRUPA IV – ŻUCZKI

Pod choinką po wigilijnej kolacji, z workiem na plecach wkracza do akcji.  
Dzieciom rozdaje piękne prezenty, zawsze jest miły i uśmiechnięty.

**JULKA**



**ZOSIA**



**OLEK S.**



**FRANCISZEK**



## GRUPA V – MRÓWKI

Gałązki zielone igielkami usiane ma to drzewko świąteczne, przez dzieci kochane.

**ALICJA**



**SZYMON N.**



**SZYMON B.**



**LENA S.**



## GRUPA VI – MOTYLKI

Jak nazywają się ciasteczka z dodatkiem cynamonu, które ozdabia się przed świętami?

**MASZA**



**ANIELKA**



**HANIA F.**



**LIDIA**



# CZAS Z DZIECKIEM

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

**Odgadnij co kryje zakodowany obrazek, pokoloruj współrzędne na obrazku według kodu:**

**Czerwony:** E1, F1, G1, H1, I1, D2, E2, F2, G2, C3, D3, E3, F3, G3, H3, D8, G8, E9, F9.

**Szary:** A1, B1, C1, D1, J1, A2, B2, C2, H2, I2, A3, B3, I3, J3, A4, B4, I4, J4, A5, J5, A6, J6, A7, J7, A8, J8, A9, B9, I9, J9, A10, B10, C10, H10, I10, J10.

**Czarny:** D6, G6.

**Różowy:** E7, F7.

**Beżowy:** D5, E5, F5, G5, C6, E6, F6, H6, C7, D7, G7, H7.



## Kiedy iść do logopedy?

### Poradnik dla rodzica



#### Dlaczego i kiedy przyjść?

W każdym momencie kiedy coś Cię niepokoi, nie czekaj aż się rozgada.



#### Muszę się przygotować do wizyty?

Nie ma szczególnych wymagań do rodziców ani do dzieci. Umów się i przyjdź :)



#### Jak wygląda taka wizyta?

Logopeda pobawi się z dzieckiem, sprawdzając jednocześnie czy ma trudności.



#### Czy taka wizyta mnie zobowiązuje?

Nie, decyzję o prowadzeniu terapii dziecka podejmuje jego prawny opiekun/rodzic.



#### Czy wiek dziecka ma znaczenie?

NIE! Logopeda przyjmie dziecko w każdym wieku.

Nigdy nie jest za wcześnie na terapię logopedyczną i nigdy nie jest za późno, ponieważ logopeda pracuje zarówno z noworodkami, niemowlakami, przedszkolakami, dziećmi w wieku szkolnym, nastolatkami, jak i dorosłymi, a nawet osobami starszymi. Jeśli masz wątpliwości dotyczące rozwoju mowy dziecka, udaj się na konsultację.

Mowa nie jest umiejętnością wrodzoną. Dziecko nabywa ją i kształtuje w ciągu kilku pierwszych lat życia (rozwój mowy przebiega od narodzin do 7. roku życia).

Ważnym okresem dla kształtowania się mowy są pierwsze 3 lata życia, ponieważ modelujące się w tym czasie zdolności są istotniejsze, aniżeli późniejsze ćwiczenia. Po 4. roku życia odpowiadające za rozwój mowy partie mózgu, uzyskują swoją dojrzałość. Należy wiedzieć, że rozwój dziecka, mimo że przebiega skokami, to jest on ciągły, a każda nabywana sprawność zależna jest od dojrzałości i gotowości układu nerwowego.

Każde dziecko przechodzi przez wszystkie fazy rozwoju w jednakowej kolejności z tym, że u poszczególnych dzieci mogą się odbywać w innym tempie. Rozumienie mowy pojawia się znacznie wcześniej niż jej produkcja. Synchronicznie z rozwojem wieku dziecka następuje również rozwój ruchowy.

**Mowa jest czynnością złożoną, a jej opanowanie warunkują czynniki takie jak:**

- prawidłowo ukształtowany ośrodkowy układ nerwowy
- prawidłowo ukształtowany obwodowy narząd mowy
- prawidłowo funkcjonujący narząd słuchu
- prawidłowy rozwój umysłowy
- prawidłowe warunki wychowawcze i środowiskowe

**Do logopedy należy przyjść, gdy:**

- dziecko ma trudności ze ssaniem, połykaniem, gryzieniem, żuciem
- dziecko około 3 – go miesiąca nie głuży (nie wydaje dźwięków gardłowych typu a-gggg)
- dziecko 6-7 miesięczne nie gaworzy (nie wymawia ciągów sylab np. bababa, mamama)
- dziecko około roku nie wymawia pojedynczych słów np. mama, baba

- dziecko dwuletnie ma ograniczony zasób słownictwa (kilka, kilkanaście słów) lub nie mówi, nie tworzy prostych zdań typu „mama am, bobo pa”
- niezależnie od wieku, dziecko mówi niewyraźnie, wypowiedzi są niezrozumiałe
- dziecko nie reaguje na polecenia, nie nawiązuje kontaktu wzrokowego, wypowiada niezrozumiałe ciągi dźwięków, nie reaguje na imię
- podczas mowy dziecko wysuwa język między zęby
- rozwój mowy zatrzymał się, lub nastąpił regres,
- zacina się, jąka – jego mowa jest niepłynna,
- dziecko w 4 roku życia nie wymawia głosek s, z, c, dz (mówi np. słońce zamiast słońce),
- dziecko w 5 roku życia nie wymawia głosek sz, rz, cz, dż (mówi np. szafa zamiast szafa),
- dziecko w 6 roku życia nie wymawia głoski r,
- dziecko wymawia głoski w sposób zdeformowany,
- dziecko ma trudności z nauką czytania, pisania,
- dziecko przestało mówić w określonych miejscach lub nie odzywa się do osób np. zawsze w przedszkolu lub w sklepie,
- występują trudności w zakresie jedzenia (faktury (je tylko twarde albo miękkie), wybiórczość pokarmowa,
- w każdym momencie, gdy mamy wątpliwości, co do prawidłowości rozwoju mowy i komunikacji,
- dziecko ma często otwartą buzię, nadmiernie się ślini,
- zbyt długie ssanie smoczka – pamiętajmy, że smoczek odstawiamy najlepiej do 12-13 msc. życia, długotrwałe ssanie smoczka ma kolosalne konsekwencje np. deformacje zgryzu, żuchwy, podniebienia, obniżenie sprawności narządu mowy. Ponadto, dziecko, które ma smoczek w buzi nie jest w stanie mówić,
- i wiele wiele innych

# POZNAJ SWOJE DZIECKO



## Zimowa dieta dla wzmocnienia

Zimą szczególne znaczenie dla zdrowia dziecka ma dobrze dobrany jadłospis. Pełnowartościowa dieta dziecka, zawierająca dużą dawkę witamin i minerałów, wzmocni młody organizm i uchroni go przed zimowymi infekcjami. Regularne spożywanie posiłków i różnorodność w jadłospisie mają elementarny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie dziecka zimą.

### Śniadanie to podstawa

Śniadanie nie bez przyczyny nazywa się najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia – posiłek ten daje organizmowi energię na rozpoczynający się właśnie dzień. Organizm dziecka potrzebuje ранней porcji witamin na rozruszanie, a tych, jak wiadomo, dużo jest w owocach. Dobrze jest do śniadania włączyć takie z nich, jak jabłko bądź soki w postaci przecieru.

### W diecie nie może zabraknąć:

- mleka oraz przetworów mlecznych (wapń i cenne minerały), z produktów mlecznych wybieramy te, które wzmocnią pożyteczną florę bakteryjną i będą dobrym źródłem wartościowego białka – kefir, jogurt, twaróg.
- produktów zbożowych (pieczywo, kasza, makaron) – to źródło błonnika, a także składników mineralnych, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka,
- pełnowartościowego białka
- kwasów tłuszczowych omega-3.

Smacznym i pożywnym posiłkiem będzie owsianka na mleku z wdrojonym bananem lub jabłkiem i odrobiną cynamonu.



## Warzywa i owoce

Warzywa i owoce w codziennej diecie odgrywają znaczącą rolę – dostarczają organizmowi witamin i minerałów, bez których ten nie może prawidłowo funkcjonować.



Zimą warzywa i owoce są szczególnie istotne, wzmacniają bowiem odporność.



Produkty, które podnoszą naturalnie naszą odporność i które powinny często gościć w menu dziecka to: gotowane buraczki, „naturalne antybiotyki” - cebulka, czosnek (dzieciom można podawać po ugotowaniu, np. w zupie), kiszonki (ze względu na dobroczynne bakterie kwasu mlekowego; wystarczy, że dziecko wypije łyżkę soku z kapusty kiszanej dziennie) Nie zapominajmy też o naturalnych ziołach i przyprawach – majeranek, oregano, bazylia, rozmaryn, kurkuma. Wiele z nich ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne.

**Ważne!** Szykując zupy i soki, dobrze jest skorzystać z mrozonek – zachowują naturalne właściwości.

## Ciepłe dania

Ciepły posiłek w ciągu dnia jest bardzo istotny zwłaszcza zimą. W jadłospisie dziecka powinny znaleźć się:

- pożywne zupy (m.in. z dużą ilością jarzyn – nie tylko rozgrzeją, ale także dodadzą energii),
- kasze (m.in. jaglana),
- duszone mięso (m.in. drób, cielęcina),
- placuszki (m.in. z kabaczkami, z jabłkami).

## Słodkość z umiarem

Bez względu na porę roku słodczyce powinno się ograniczać – nie tylko przyczyniają się do problemów z wagą, ale także niszczą zęby. W okresie chłódów, gdy organizm potrzebuje więcej energii, dzieci dużo częściej sięgają po słodczyce. Dobrymi zamiennikami są:

- chipsy z owoców (m.in. banany, jabłka),
- mandarynki,
- orzechy włoskie.



**Ważne!** Włącz do diety dziecka drób, jaja, kukurydzę, ryby, brokuł (zawierają chrom, który zmniejsza apetyt na słodczyce).

## **Desery**

W miarę możliwości należy przyrządzać desery na ciepło. Wśród smacznych potraw jest:

- pieczone jabłko,
- kisiel z owocami,
- budyń,
- kompot z owocami,
- jabłko smażone w cieście.

## **Regularność posiłków**

W okresie zimowym dla zdrowia i odporności organizmu dziecka szczególne znaczenie mają regularnie spożywane posiłki.

**Ważne!** Dziecko powinno zjadać pięć posiłków dziennie.

Regularność posiłków pozwala na to, by ciało dziecka nadmiernie się nie schładzało (podczas trawienia pokarmu wydzielana zostaje energia, służąca m.in. do utrzymywania prawidłowej ciepłoty ciała).

Przez cały dzień konieczne jest także odpowiednie nawadnianie dziecka, a więc nie tylko herbatki, ale i woda mineralna niegazowana. Pamiętajmy również o regularnym wietrzeniu naszych mieszkań, domów, zwłaszcza jeśli w domu są alergicy oraz o ruchu na świeżym powietrzu dla stymulacji i pobudzenia układu odpornościowego.

### **Bibliografia:**

<https://kobieta.onet.pl/dziecko/dieta-dziecka/zimowa-dieta-dla-wzmocnienia-odpornosci-dziecka/d35bptq>

<https://forumpediatryczne.pl/artukul/co-twoje-dziecko-powinno-jesc-zima/24366>

<https://www.mjakmama24.pl/dziecko/zywienie-dziecka/zimowa-dieta-dziecka-najwazniejsze-zasady-zywienia-dziecka-w-zimie-aa-zqME-tz2Z-9z5u.html>

<https://www.studiozycia.pl/articles/zimowa-dieta-dla-twojego-dziecka-o-czym-nie-mona-zapomnie.html>

*Opracowała:  
Aleksandra Filipczyk*

## Pozytywna dyscyplina

Dzieci i ich emocje stanowią dla dorosłych niemałe wyzwanie. Często jako rodzice nie wiemy jak zareagować na krzyk, napady złości, odmawianie koniecznych dla dziecka czynności. Stajemy przed dylematem jak zachować się w danej sytuacji tak by osiągnąć zamierzony cel a jednocześnie mieć szacunek do dziecka i własnych potrzeb. Naszym obowiązkiem jest zapewnienie dziecku poczucia własnego znaczenia, przynależności do rodziny, miłości i bezpieczeństwa. Wszystkie te cele próbujemy zrealizować napotykając często na opór dziecka.

Z pomocą przychodzi nam Pozytywna dyscyplina, która pomimo pierwszych skojarzeń nie ma nic wspólnego z karaniem i kontrolowaniem. Jest to podejście oparte na wzajemnym szacunku, w którym szanuje się dziecko, a także samego siebie. Istotna jest tu zasada wzajemności. Rady dla rodziców nie skupiają się jedynie na potrzebach dzieci przy jednoczesnym lekceważeniu potrzeb dorosłych, a także nie są skierowane wyłącznie do potrzeb dorosłych ignorując przy tym dziecko. Pozytywna dyscyplina to złoty środek pomiędzy pobłażliwością a surowością. Narzędzia tego podejścia pozwalają zachować równowagę.

Pierwszym z nich jest bycie jednocześnie życzliwym ale i stanowczym rodzicem. Polega na traktowaniu dziecka jako członka rodziny a nie jego epicentrum, niewchodzenie w rolę szefa ani też podwładnego dziecka.

Następna zasada odnosi się do mówienia tego co zamierzamy zrobić a następnie wykonanie tego. Polega to na konsekwencji wypowiedzianych słów, lecz co ważne bez zbędnych kazań. Jeżeli umawiamy się na coś z dzieckiem powinniśmy trzymać się tych ustaleń. Powinniśmy działać zamiast mówić. Istotne jest również doprowadzanie sprawy do końca, tak by dziecko wiedziało, że nie rzucamy słów na wiatr i jesteśmy konsekwentni. Pozytywna dyscyplina zastępuje karę informacją i okazją do uczenia się na błędach. W sytuacjach gdy dziecko zachowuje się dla nas nie do zaakceptowania mamy możliwość pokazać mu jak mogłoby zmienić postępowanie. Nasz gniew i negatywne emocje nie pomagają w uczeniu się. Musi odbywać się to w atmosferze miłości i stanowczości. Mamy prawo powiedzieć dziecku, że jego zachowanie wywołuje u nas złość, jednak nie powinniśmy wyładowywać na nim tej złej energii.

Pozytywna dyscyplina zwraca uwagę na umiejętność komunikacji. Ważne są w niej takie elementy jak zadawanie pytań pełnych ciekawości, praktykowanie słuchania z odzwierciedleniem, rozwijanie słownictwa emocjonalnego, aktywne słuchanie oraz używanie stwierdzeń typu „zauważyłem, że” (np. zauważyłam, że nie posprzątałeś jeszcze zabawek, może zrób to teraz).



Rodzice często stawiają sobie poprzeczkę zbyt wysoko, chcąc dać dziecku wszystko czego zapragnie. Niejednokrotnie wywołuje to frustrację, aby tego uniknąć powinniśmy stawiać samemu sobie rozsądne wymagania. Nie musimy spełniać wszystkich oczekiwań dziecka a ograniczenia wykorzystać do nauki np. oszczędzania. Dla własnego komfortu powinniśmy dać sobie pomagać, angażować w obowiązki pozostałych członków rodziny. Doskonałym momentem do tego są spotkania rodzinne, na których powinniśmy wspólnie omawiać bieżące problemy i wspólnie poszukiwać rozwiązań.

W sytuacjach konfliktowych bardzo pomocne jest dawanie dziecku ograniczonego wyboru. Muszą to być wybory dla nas akceptowalne. To narzędzie nie tylko pozwala uniknąć buntu dziecka, jakie często wywołuje nasz komunikat ale jest też przejawem szacunku. Dziecko może samodzielnie podjąć decyzję, która go bezpośrednio dotyczy.

Rodzice powinni stawiać dziecku granice, które z biegiem czasu mogą być poszerzane. Jest to również przejaw poszanowania uczuć i wolności obu stron. Bardzo dobrą formą budowania granic jest tworzenie rytuałów. Schematy te powinny tworzyć dobre plany (a nie np. 2-godzinną walkę o spanie), które przyniosą rodzinie długofalowe poczucie bezpieczeństwa i spokojniejszej atmosfery.

Pozytywna dyscyplina zachęca do intensywnej refleksji na temat własnego dziecka, do częstego zadawania sobie pytania co czuje i co może wywoływać dane zachowanie. Dotyczy to ciągłego poznawania dziecka. Refleksja ta dotyczy również nas samych, wyciągania wniosków z własnych błędów i do dawania sobie prawa do tych błędów. Dziecko musi wiedzieć, że ma prawo do błędów i że jest to okazja do zmiany.

Rodzice często stosują metodę odizolowania dziecka, by dać upust ich negatywnym emocjom. Nie jest to dobre rozwiązanie jeżeli jest to forma kary i sprawia dziecku przykrość. Jeżeli jednak potraktujemy taką przerwę jako pozytywny time-out może ona wzmocnić dziecko. Musimy jednak wspólnie z nim ustalić wcześniej gdzie jest miejsce naszej pozytywnej przerwy, łagodnie je zaproponować w momencie wzburzenia a nawet samemu skorzystać z niej w przypiływie negatywnych emocji. Wszystko to pomoże dziecku dać dobry przykład jak poradzić sobie w chwilach złości.

Kiedy mamy więcej niż jedno dziecko powinniśmy traktować je tak samo a ich konflikty wykorzystywać do nauki rozwiązywania problemów. Do innych narzędzi pozytywnej dyscypliny należy zwracanie większej uwagi na zachowania, a nie na słowa (nasze słowa muszą być zgodne z naszymi czynami, unikanie pustych obietnic i nie przyjmowanie tego typu zapewnień w które nie wierzymy).

Bardzo ważne jest poczucie przynależności i znaczenia. Kiedy go nie ma dziecko może wpaść w błędne strategie, które jego zdaniem pomogą w odzyskaniu tego poczucia.

Pozytywna dyscyplina radzi zachęcać zamiast chwalić i nagradzać. Pochwała uzależnia dziecko od opinii, zachęta natomiast wzmacnia poczucie własnej wartości.

W relacjach z dzieckiem nie powinniśmy także obawiać się słowa „nie”. Możemy jak najbardziej go używać. Kiedy dziecko nie rozumie dlaczego akurat nie zgadzamy się na coś wytłumaczyć mu nasze intencje.

Podejście pozytywnej dyscypliny jako kolejne narzędzie wskazuje na poczucie humoru. Rodzice ze świadomością czego mogą oczekiwać od dziecka na danym etapie rozwoju potrafią wdrożyć do relacji swego rodzaju luz i spontaniczność. Nie posiadanie wygórowanych wymagań często automatycznie rozwiązuje niektóre problemy.

Wszystkie te narzędzia pozytywnej dyscypliny pomagają w budowaniu fundamentu dla dziecka jakim jest poczucie miłości i przynależności do rodziny. Okazywanie dziecku czułości poprzez przytulanie, pocałunki, wypowiedanie słowa „kocham Cię” oraz specjalny czas dla niego sprawia, że dociera do niego przekaz miłości. Nie powinniśmy zapominać o zabawie z dziećmi, dawać im mnóstwo powodów do wspólnego przeżywania radości. Nie wymaga to wielkich nakładów, wystarczy nasze zaangażowanie. Pozytywna dyscyplina daje nam mnóstwo wskazówek jak w harmonii i szacunku budować bliską relację z dzieckiem, która z pewnością zaprocentuje w przyszłości. Zachęcam do bliższego zapoznania się z narzędziami Pozytywnej dyscypliny w literaturze Jane Nelsen, LynnLott, Stephena Glenn’a.

*Opracowała:  
Marlena Zięba*