

NR 78/2022

„TEOFILEK”

## **TYM NUMERZE:**

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Bukiet dla Mamy
- Kącik anglomaniaka
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
  - Lato na talerzu
  - Motywacja wewnętrzna-słowa, które mają super moc.
  - Uzależnienia wśród dzieci młodszych- jak powstają i jak do nich nie dopuścić

### **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 Ewelina Kaniecka  
mgr Aleksandra Filipczyk  
mgr Anna Witkowska

### **Opracowanie**

mgr Beata Zawadzka  
mgr Sylwia Grabowska  
mgr Paulina Ryszkiewicz

# Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nastał maj, dużymi krokami zbliżamy się do końca roku przedszkolnego. Od ostatniego wydania naszej gazetki bardzo dużo wydarzyło się w naszym przedszkolu. Zapraszamy wszystkich na nowy numer Teofilka.



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

### **21.03.2022r – PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY**

W dniu 21 marca dzieci z naszego przedszkola świętowały Pierwszy Dzień Wiosny. Nasi odkrywcy tego dnia ruszyli na poszukiwania wiosny do ogrodu przedszkolnego oraz odkrywały wiosnę podczas zajęć dydaktycznych specjalnie przygotowanych na ten dzień.

### **24.03.2022r - WYSTĘP SP41 W ŁODZI**

24 marca nasze przedszkole odwiedziły uczennice z klasy sportowej ze Szkoły Podstawowej nr 41 w Łodzi. Dziewczyny pod okiem swojej Pani zaprezentowały nam układy taneczne z elementami gimnastyki artystycznej. Nasze przedszkolaki były pod wielkim wrażeniem umiejętności starszych koleżanek.

### **06.04.2022r – DZIEŃ SPORTU**

Nasze przedszkole upowszechnia i zachęca do zdrowego trybu życia. Tego dnia nasze przedszkolaki poprzez udział w tych różnorodnych zadaniach kształtowali świadomość własnego ciała, orientację w przestrzeni, szybkość, gibkość oraz pomysłowość.

### **22.04.2022r - DZIEŃ ZIEMI**

Wszyscy wiedzą, że 22 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi. Dzieci z naszego przedszkola wiedzą jak dbać o naszą planetę - segregują śmieci, wykorzystują różne odpady do ciekawych zabaw, sadzą rośliny.

### **22.04.2022r - KONKURS „EKOLOGICZNE DRZEWO”**

Nasza placówka w miesiącu kwietniu 2022 roku była organizatorem XII edycji konkursu „Ekologiczne drzewo”. W galerii przedszkola odbyła się wystawa prac plastycznych dzieci przygotowanych na ten konkurs. Celem konkursu było: rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, ekologicznych i artystycznych, pobudzanie kreatywności i inwencji twórczej, angażowanie dzieci do działań na rzecz przyrody, uświadomienie korzyści z powtórnego zagospodarowania odpadami.

W konkursie udział wzięły 33 placówki. Wszystkim uczestnikom DZIĘKUJEMY za wzięcie udziału oraz GRATULUJEMY wygranych!

### **02.05.2022r - DZIEŃ FLAGI**

Przedszkolaki z naszego przedszkola wiersz „Barwy ojczyste” Cz. Janczarskiego słyszały nie jeden raz. Żeby rozbudzić i utrwalić u nich poczucie tożsamości narodowej i szacunek dla narodowych symboli w naszym przedszkolu organizowane są różnorodne zajęcia nawiązujące do świąt państwowych. 2 maja obchodzony jest Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. My także postanowiliśmy uczcić nasze barwy ojczyste - po całym tygodniu zajęć poświęconych poznawaniu naszych symboli narodowych i najważniejszych miejsc w Polsce, w poszczególnych grupach wiekowych zorganizowaliśmy skromne obchody tego święta w przedszkolu. Przedszkolaki w czasie zajęć miały okazję przypomnieć sobie symboliczną wymowę barw polskiej flagi i to, jak symbole narodowe szanować.

### **11.05.2022r – KONKURS PLASTYCZNY „O BEZPIECZEŃSTWIE WIEM JUŻ WSZYSTKO”**

W ramach realizacji projektu "O bezpieczeństwie wiem już wszystko" w naszej placówce został zorganizowany konkurs plastyczny dla dzieci z naszego przedszkola i ich rodziców. Jury miało bardzo trudne zadanie z wyłonieniem zwycięzców, gdyż dzieci i ich rodzice wykazali się dużą kreatywnością. Ostatecznie wyłoniono trzy pierwsze miejsca i trzy wyróżnienia.

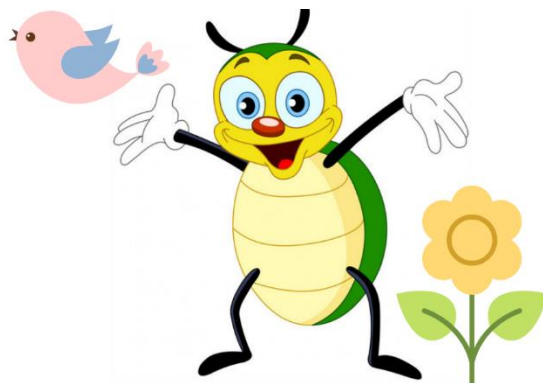
Zwieńczeniem realizacji projektu był quiz wiedzy o bezpieczeństwie w ruchu drogowym dla naszych przedszkolaków.

### **13.05. 2022r – WYCIECZKA DO STAJNI „U KOWALA”**

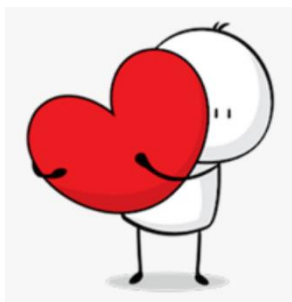
Dnia 13.05 nasze przedszkolaki pod opieką swoich nauczycielek i opiekunów wybrali się do Gospodarstwa Agroturystycznego Stajnia „U Kowala” w Nieborowie. Dzieci zwiedziły stajnię, karmiły konie, a także spróbowały jazdy konnej. Każdy uczestnik miał możliwość nauki strzelania z łuku. Nie zabrakło też przejażdżki wozem traperskim, kiełbasek z grilla i chwil spędzonych wspólnie na placu zabaw.

# CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

## Grupa I - „Żuczki”



Oto słowa wierszyka, którego ostatnio nauczyły się dzieci z najmłodszej grupy:



"Mojej mamie na dzień Matki  
należą się wszystkie kwiatki,  
a najbardziej te pachnące  
co rosną na tamtej łące"

**Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moja Mamę?”**

- za buziaczki i przytulaski - Franek
- za spacerki po łąkach, lesie i parku - Tymek
- za bujanie przed snem - Natalka
- za wspólne "gilganie" przed snem- Liliana
- za to, że robi najpyszniejsze ciastka na świecie- Gabrysia



## Grupa II - „ŻABKI”



Oto słowa wiosennej piosenki, której się uczymy:

### ***Moja wesoła rodzinka***

My rodzinę dobrą mamy,  
zawsze razem się trzymamy!  
I choć czasem czas nas goni,  
My jak palce jednej dłoni!

Mama, tata, siostra, brat  
I ja – to mój mały świat!  
Dużo słońca, czasem grad –  
To wesoły jest mój świat!

Mama zawsze kocha czule,  
ja do mamy się przytulę,  
w bólu, żalu i rozterce,  
bo mam mama wielkie serce!

Mama, tata, siostra, brat  
I ja – to mój mały świat!  
Dużo słońca, czasem grad –  
To wesoły jest mój świat!

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moja Mamę?”**

- Hania H. – mama robi to o co prosimy, chodzi z nami na lody, dba o nasze zdrowie, pomaga nam gdy się przewrócimy, daje plasterki, robi pyszne śniadanka, jedzie z nami na zakupy albo wycieczkę,
- Natalia Sz. – daje nam prezenty,
- Lidka – opiekuje się nami,
- Alicja – pociesza jak jest nam smutno,
- Gaja – zabiera nas na spacer, hulajnogę i plac zabaw,
  
- Franek D. – za to, że robi naleśniki,
- Kacper – pozwala pograć na konsoli,



## Grupa III – „MRÓWKI”



### Słowa wiosennej piosenki, której się uczymy

Ta piosenka jest dla mamy,  
Nasze mamy uwielbiamy  
Najwspanialsze są na świecie  
Dobrze o tym wszyscy wiecie.

Ta piosenka jest o mamie  
W Polsce, Indiach i Wietnamie  
Cały świat mamusię kocha  
Azja oraz Europa.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba  
Każdą mamę kochać trzeba.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba.

Ta piosenka jest od dzieci  
Wszystkich, które są na świecie  
Małe, duże i średniaki  
Wszystkim mamom ślą buziaki.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba  
Każdą mamę kochać trzeba.

Dla mamusi dzieciół stuka,

Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba

Ta piosenka jest dla mamy,  
Nasze mamy uwielbiamy  
Najwspanialsze są na świecie  
Dobrze wszyscy o tym wiecie.

Ta piosenka jest od dzieci  
Wszystkich, które są na świecie  
Małe, duże i średniaki  
Wszystkim mamom ślą buziaki.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba  
Każdą mamę kochać trzeba.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba.

Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba

Każdą mamę kochać trzeba.  
Dla mamusi dzieciół stuka,  
Ryczy krowa, brzęczy mucha  
Osioł skacze aż do nieba

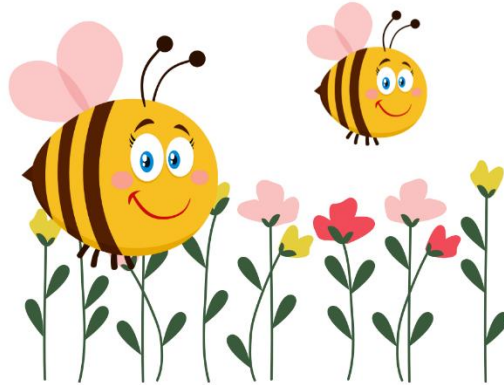
### **Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moja Mamę?”**

- Kacper S. – mama nas przytula,
- Lena S. – mama daje słodycze i prezenty,
- Iga – pomaga sprzątać
- Alicja – za to, że mnie gilgocze
- Pola – zbiera ze mną kwiatki
- Oliwia B – chodzi ze mną na plac zabaw
- Emilka – chodzimy razem na lody





## Grupa IV – „PSZCZÓŁKI”



**W wiosenny czas pszczołki lubią śpiewać:**

### *Kochana Mamo*

Kochana Mamo, gdy będę duży,  
to Ci przywiozę małą pszczołkę z podróży.  
Długim ogonkiem to zwinne zwierzę  
będzie za Ciebie zmywać talerze.

Kochana Mamo, gdy będę duży,  
to Ci przywiozę wielbłąda z podróży.  
Na jego grzbiecie wygodnie siądziesz,  
aby do pracy mknąć na wielbłądzie

Kochana Mamo, gdy będę duży,  
to Ci przywiozę tłum zwierząt z podróży.  
Niech wszystkie ze mną mówią to samo,  
że bardzo Ciebie kochamy, Mamo.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moją Mamę?”**

Kacper – daje mi prezenty

Kasia – dba o mnie

Bartek – zaprowadza mnie na spacer  
do parku

Ania – przyprowadza mnie do  
przedszkola

Franek- przytula mnie

Natalia – chodzimy razem na spacer

Tomek – daje mi całusy i słodycze

Tymon – gotuje mi, czyta i bawi się  
ze mną

Oliwia – za to że ona mnie kocha

Zuzia – chodzi ze mną na spacer

Nikodem – daje mi buziaki i przytula

Maja – pomaga mi sprzątać pokój

Tosia – usypia mnie

Alicja – chodzi ze mną na rower

Klaudia – zabiera mnie na plac zabaw

## Grupa V – „BIEDRONKI”



### Oto słowa wiersza dla mamy:

Choć serduszko jeszcze małe  
Tobie chcę je oddać całe.  
Abyś zawsze pamiętała  
W nim podziękę zawsze miała.  
Ślę życzenia oraz kwiatki  
No i miłość w ten Dzień Matki.



### Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moja Mamę?”

- Maja B. – za to, że kupuje mi słodycze i dla mnie nauczyła się jeździć na rolkach
- Maja R. – za to, że jest dla mnie dobra, przytula mnie i jeździ ze mną na wycieczki
- Amelka – za to, że mnie całuje i mnie przytula i zabiera często na lody
- Maja K. – za to, że mnie urodziła i mnie kocha i jeździmy na wycieczki rowerowe
- Marysia – za to, że nauczyła mnie jeździć na rowerze i że mnie kocha
- Nikola – za to, że mnie urodziła i mi okazuje miłość i że zapisała mnie do super przedszkola
- Julia – za to, że ma załamaną nogę, ale chodzi ze mną na plac zabaw i do sklepu
- Zuzia O. – za to, że lubi zabierać mnie na plac zabaw i lody
- Michał – za to, że mnie urodziła i chodzi ze mną do sklepu i za to, że mam brata i tatę
- Zuzia K. – za to, że chodzi ze mną na fajne spacerunki i daje buziaczki i przytulaski

## Grupa VI - „MOTYLKI”



**Motylki podczas wiosennych przygotowań uczą się wiersza**

### **„Mama” M. Czoik- Nowicka**

Mama to uśmiech kiedy jest mi źle  
Mama to obiad najlepszy na świecie  
Mama to niezwykła czarodziejka  
Mama, wie kiedy męczy mnie rozterka  
Mama to dłonie, które przytulają  
Mama to słowa, które wybaczą  
Mama wszystko potrafi i wszystko wie  
Mamo, mamusiu kochana,  
Bardzo Kocham Cię.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Za co kocham moja Mamę?”**

Bianka- za to, że wychodzi ze mną na dwór

Kuba- za to, że mnie przytula

Wiktor- za to, że mi pomaga w pracach na konkurs

Maks- za to, że gdy coś się nam nie udaje to mama nam pomaga

Lila- za to, że spędza ze mną czas

Michalina- za to, że chodzi ze mną do parku

Laura- za to, że jeździ ze mną na rolkach

Hania- za to, że ma dla mnie czas

Antek- za to, że robi dobre obiady

Miłosz- za to, że zabiera nas na wycieczki

Aleks- za to, że nam na dużo pozwala



*„Zrobię dla Ciebie  
Mamo kochana  
Przepiękny bukiet  
W dodatku sama*

*W bukiecie będą  
Stokrotki i bratki  
Bo dzisiaj przecież  
Jest Dzień Matki”*

## Grupa I – Żuczki

**ZUZIA**



**FRANEK**

ZOSIA



LILIANA



TYMEK K.

Grupa II – Żabki

ALICJA



ANASTAZJA WIL.



KRZYSZTOF  
MAMA  
ew



LIDKA

BLANKA



FRANEK N.



**Grupa III – Mrówki**

**OLIWIA B.**



**EMILKA**



**ALICJA**



**SZYMON B.**



**POLA**

Grupa IV – Pszczółki

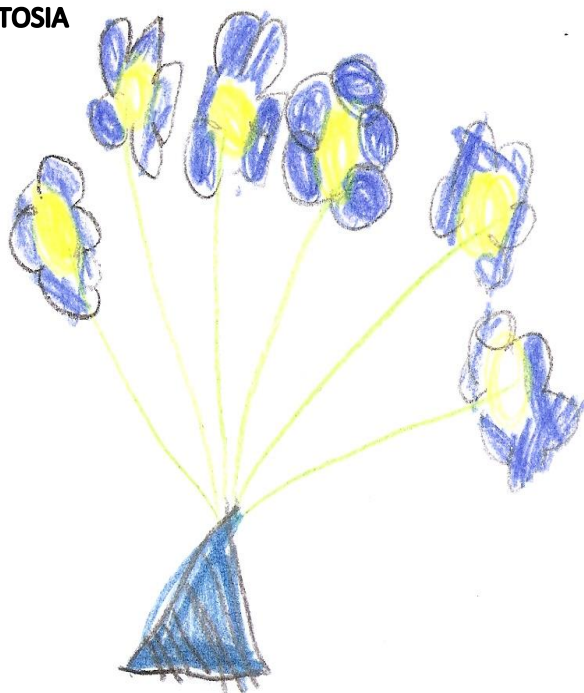
TOMEK



ALICJA



TOSIA



KASIA





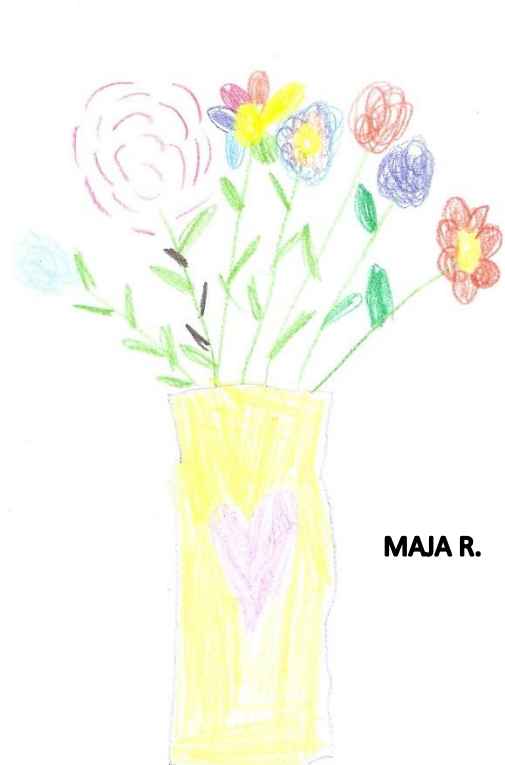
MAJA



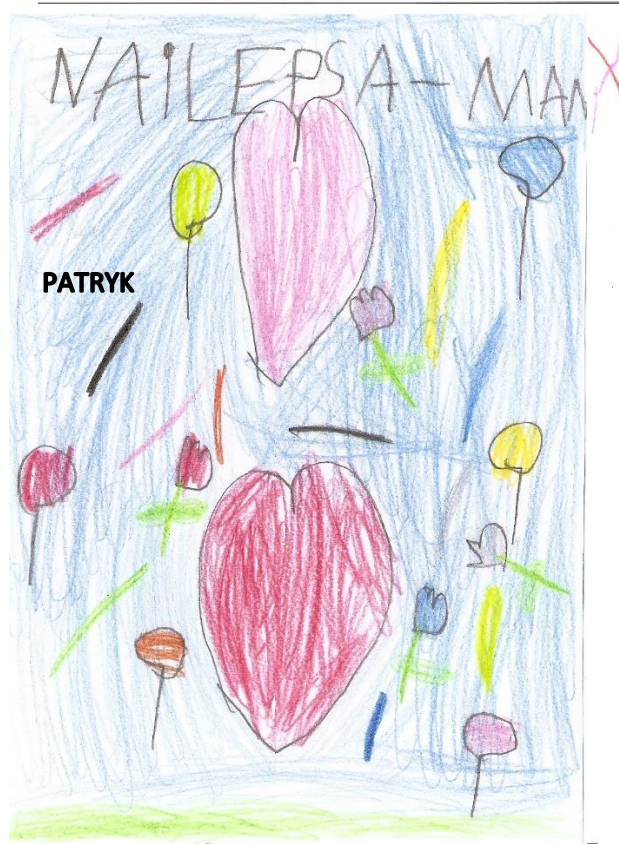
Grupa V – Biedronki



JULIA



MAJA R.



PATRYK



ZUZIA O.

**Grupa VI – Motylki**

**LILIANA**



**BIANKA**

**MICHALINA**



**DAWID**



# KĄCIK ANGLOMANIĄKA

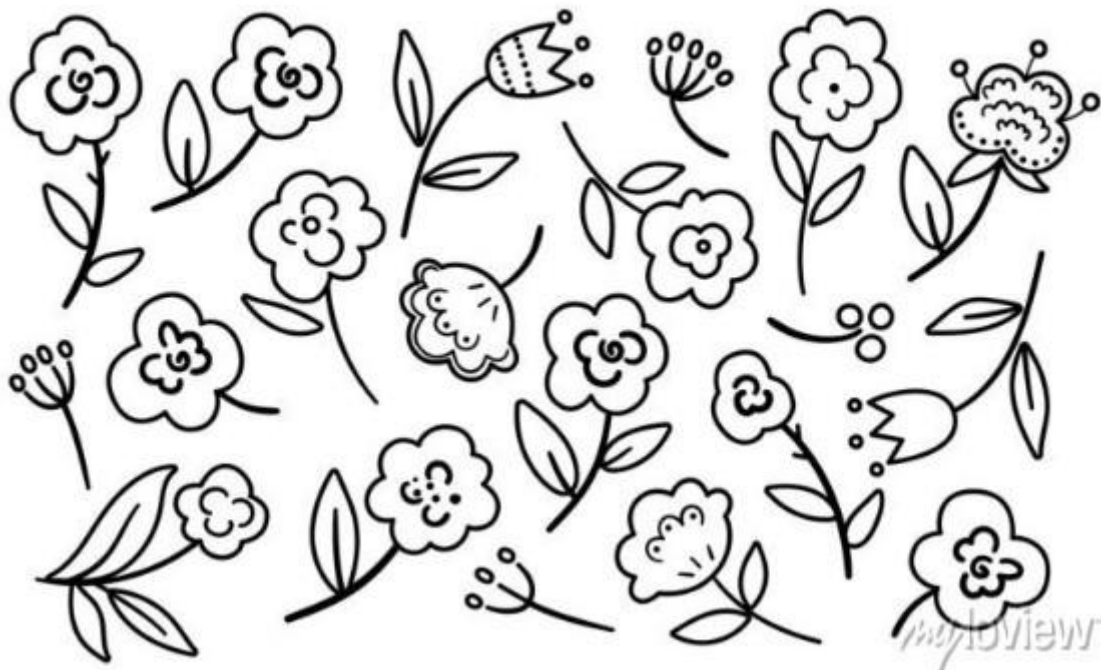


W naszej gazetce na dobre zagościł kącik dla wielbicieli języka angielskiego. Już od dawna wiadomo, że najlepszym sposobem na naukę języka obcego jest zabawa. W naszej rubryce zamieszczane będą zadania odpowiednie dla grup wiekowych: dzieci młodsze (3-4latki), dzieci starsze (5-6latki).

## Zadanie dla dzieci młodszych



## FIND TWO SAME FLOWERS



**Zadanie dla dzieci starszych**

# MOM IS MY SUPERHERO

Color the next drawing and describe how would be your mom if she was a superhero. Don't forget to create a cool superhero name for her!



# CZAS Z DZIECKIEM

## TULIPAN W DONICZCE

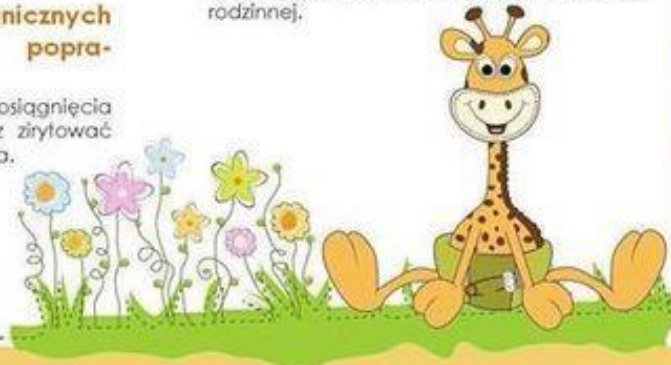
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

■	H2	J2	F3	G3	H3	I3	J3	C4	F4	G4	H4	I4	J4	M4	B5	C5
	G5	H5	I5	M5	N5	A6	B6	C6	M6	N6	O6	F2				
■	H6	D7	H7	L7	B8	E8	H8	K8	N8	C9	D9	E9	F9	H9	J9	K9
	L9	M9	F10	H10	J10	G11	H11	I11								
■	D12	E12	F12	G12	H12	I12	J12	K12	L12	E13	F13	G13	H13	I13	J13	K13
	F14	G14	H14	I14	J14	F15	G15	H15	I15	J15						



## Jak zmotywować dziecko do ćwiczeń logopedycznych?

- **Spróbuj jeszcze raz!**  
Jeśli próba prawidłowego wyartykułowania głósłi kolejny raz kończy się niepowodzeniem, to powiedz: *Nic się nie stało, spróbuj jeszcze raz.*
- **Stosuj zasadę małych kroków.**  
Krótkie i często powtarzane ćwiczenia skutecznie prowadzą do osiągnięcia poprawy mowy.
- **Bądź uchem dziecka.**  
Dziecko nie słyszy swoich błędów wymowy. Od ciebie dowie się, czy wymówiło wyraz prawidłowo, czy nie.
- **Nagradzaj dziecko za rezultaty i wysiłek.**  
Pamiętaj, że dziecko ciężko pracuje, aby nauczyć się nowego sposobu mówienia. Twoja pochwała i docenienie wysiłku są najlepszymi nagrodami i niezwykle skutecznymi motywatorami.
- **Dostrzegaj najmniejsze sukcesy.**  
To ważne, aby zauważać każdą poprawę w mówieniu. Widząc sukcesy nabiera się chęci do dalszej pracy.
- **Koncentruj uwagę.**  
Ćwiczenia wykonywane z uwagą są lepiej i szybciej utrwalane. Ważna jest koncentracja uwagi nie tylko u dziecka, lecz także u rodziców.
- **Nie przerywaj spontanicznych wypowiedzi dziecka poprawianiem błędów.**  
Nie przyspieszysz w ten sposób osiągnięcia rezultatów w terapii, a możesz zrytualować i zniechęcić dziecko do mówienia.
- **Nie porównuj dziecka z innymi.**  
Krytyka, porównywanie i obwinianie dziecka nie pomoże mu w poradzeniu sobie z trudnościami. W ten sposób podcinamy dziecku skrzydła, demotywujemy je.
- **Nie zawstydzaj dziecka.**  
Mówienie: *Takie duże dziecko, a jeszcze sepleni* przynosi duże szkody dla rozwoju psychicznego dziecka, a minimalne korzyści dla postępów w terapii mowy.
- **Pozwól dziecku popełniać błędy.**  
To jest nieodłączna część procesu terapeutycznego.
- **Nie używaj określeń typu: zawsze i nigdy.**  
To nieprawda, że twoje dziecko zawsze popełnia błędy i nigdy niczego nie powiedziało bezbłędnie.
- **Chwal nawet za najmniejsze osiągnięcia.**  
Dziecko powinno wiedzieć, że doceniasz każdy jego wysiłek i widzisz, jak się stara, choć całkowity sukces jeszcze przed wami.
- **Terapia logopedyczna to nie czary-mary.**  
To systematyczne ćwiczenie nowych nawyków artykulacyjnych.
- **Baw się dobrze!**  
Ćwiczenia to wasz wspólnie spędzany czas przeznaczony na zabawy i budowanie więzi rodzinnej.



# POZNAJ SWOJE DZIECKO

## „Lato na talerzu”



Lato przynosi obfitość warzyw oraz owoców, dlatego zwłaszcza w tym okresie warto postawić na różnorodność oraz sezonowość produktów. Wybór sezonowych produktów jest korzystny dla zdrowia. Warzywa i owoce spełniają bardzo istotną rolę w codziennej diecie. Są one doskonałym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Jednocześnie większość warzyw i owoców należy do pokarmów niskokalorycznych (10-70kcal/100g). Połowę dziennego planu żywieniowego powinny stanowić

warzywa i owoce. W każdym posiłku uwzględniaj je w diecie dziecka, zwłaszcza w okresie dojrzewania.

Warzywa i owoce to jedyna grupa produktów spożywczych, która jest źródłem witaminy C oraz prowitaminy A – karotenu. Posiada ona właściwości wspomagające układ odpornościowy oraz chroniące przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Witamina C nie jest magazynowana w organizmie, dlatego dostarczaj ją codziennie w dużych ilościach. Warzywa i owoce dostarczą ci również witamin z grupy B oraz kwas foliowy niezbędny do prawidłowego wytwarzania krwinek czerwonych. Dużą ilość kwasu foliowego oraz magnezu znajdziesz w zielonych warzywach liściastych. Dlatego ciesz się różnorodnością warzyw i owoców latem!

Wybieraj:

- Owoce jagodowe (truskawki, maliny, jagody) o najwyższej zawartości antyoksydantów pomagających spowolnić procesy starzenia, zwalczycy choroby serca.
- Wiśnie – źródło błonnika, wit. C, antyoksydantów.
- Szparagi zawierające dużo witamin B, C, K, soli mineralnych i żelaza, potasu, fosforu. Związki kwasu asparaginowego biorą udział w metabolizmie tkanki nerwowej – wpływają pozytywnie na pamięć oraz koncentrację.
- Szpinak – jedno z warzyw o najwyższej gęstości odżywczej.
- Sałatę, marchew, botwinę dostarczających duże ilości beta-karotenu.
- Zielony groszek obfity w błonnik, magnez oraz witaminy z grupy B.
- Rzodkiewkę, por.

Pojawiają się one już w czerwcu.

Późnym latem sięgajmy również po:

- Soczyste arbuzy, będące źródłem witamin A, C, potasu
- Melony, brzoskwinie, morele, śliwki dostarczające duże ilości beta-karotenu (prowitaminy A).
- Pomidory i kolorowe papryki dostarczające duże ilości witamin A i C. Średni pomidor to tylko 35 kcal, jednocześnie dostarczy 40% dawki wit. C oraz 20% dawki wit. A jaką



powinno spożyć się w ciągu dnia. Pół szklanki kostek papryki ma więcej niż 230% zalecanej dziennej dawki wit. C.

- Ogórki – cenne źródło potasu.
- Cukinię, żółte kabaczki o niskiej kaloryczności (20 kcal w ½ szklanki) i wysokiej zawartości wit. C (1 szklanka dostarcza 20% dziennego zalecanego spożycia na tą witaminę). To również źródło wit. A, błonnika pokarmowego oraz potasu.
- Bakłażany.
- Bób, fasolkę szparagową – kryjące w sobie dużą ilość wartościowego białka, błonnika, magnezu, kwasu foliowego, witamin z grupy B, potasu.
- Odżywczą kukurydzę.

Wkomponowanie warzy i owoców do diety to doskonała droga do urozmaicenia, wprowadzenia nowych kolorów i smaków, witamin, minerałów oraz błonnika. Dlatego jak najczęściej komponuj kolorowe sałatki owocowe i warzywne (nie zapominaj o dodatku do nich odrobiny oliwy / oleju lub jogurtu – niektóre witaminy np. A, E, K – wchłaniają się tylko w obecności tłuszczu). Jest wiele sposobów na smaczne przygotowanie warzyw i owoców, co można wykorzystać spędzając ciekawie czas z dziećmi ucząc je jednocześnie zdrowych nawyków żywieniowych.

Latem warto również wprowadzić do jadłospisu więcej produktów nabiałowych – zwłaszcza naturalnych kefirów, jogurtów i maślanek, które świetnie komponują się z surowymi owocami i warzywami oraz są dla nas nie tylko cennym źródłem wapnia ale również probiotyków, które budują odporność organizmu.

#### WODA ZDROWIA DODA!

Latem niezwykle ważne jest nawodnienie organizmu. Letnie upały oraz zwiększona aktywność ruchowa powodują, że nasz organizm traci więcej wody, niż zazwyczaj. Dlatego do zalecanej ilości spożywanych płynów należy w okresie letnim dodać dodatkowy litr. Być może w pierwszym momencie wypicie około 3 litrów płynu dziennie wyda nam się niemożliwe, ale tak naprawdę jest to nie więcej, niż szklanka na każdą z 15 godzin dziennej aktywności! Nic prostszego – pijmy wodę!

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

## ***Motywacja wewnętrzna-słowa, które mają super moc.***

Chcąc zmotywować dziecko, mamy jak najlepsze intencje i kierujemy się jego dobrem. Zakładamy, że wiedza zdobyta w szkole pomoże mu osiągnąć sukces w życiu, a umiejętność dbania o porządek przeniesie się również na uporządkowanie w innych dziedzinach życia. Kiedy nasza chęć przekonania pociechy do zrobienia czegoś spotyka się z oporem, zaczynamy się frustrować. Czujemy strach o to, że jeśli teraz nie zadamy o dziecko i nie zmotywujemy go do działania, to będzie mieć ono gorszy start w dorosłe życie. Możemy czuć, że nie dajemy sobie rady jako rodzic i nie mamy wystarczających kompetencji wychowawczych. Można złapać się na tym, że w naszej głowie pojawiają się negatywne myśli: „On jest taki leniwy”, „Nie mam do niej cierpliwości”, „On nie ma talentu do matematyki”, „To takie niegrzeczne dziecko”. Te myśli mogą dotyczyć również nas samych: „Nie sprawdzam się jako rodzic”, „Nie umiem poradzić sobie ze swoim dzieckiem. Relacja z dzieckiem słabnie, oboje czujecie się niezrozumiani. Zamiast uczyć dziecko współpracy, stajesz z nim do walki. A może by tak spróbować zmotywować naszą pociechę ? tylko jak?

**W psychologii rozróżnia się dwa rodzaje motywacji: wewnętrzną i zewnętrzną**

**Motywacja zewnętrzna** sięga do tego, co ukryte w świecie, co jest poza jednostką. Opiera się w dużej mierze na systemie kar i nagród. Takie warunkowe podejście pozwala być może na uzyskanie potencjalnie szybkich efektów, lecz niestety są one krótkotrwałe

Natomiast **motywacja wewnętrzna** swoje źródło upatruje w samym człowieku. Kiedy dorośli odnoszą się do tego, na czym zależy dziecku, co jest dla niego ważne itp., sprawiają, że podczas wykonywania określonej czynności rozwija się w nim poczucie satysfakcji, radość i zadowolenie. **Motywacja wewnętrzna nie wymaga dyscyplinowania i napominania. Sprawia, że dziecko podejmuje aktywność, ponieważ dostrzega sens swego działania**

**Jak wspierać motywację wewnętrzną dziecka?** W jaki sposób wspierać ciekawość oraz rozwijać zainteresowania i mocne strony dziecka?

Doceniaj swoje dziecko

Współczesna psychologia zwraca uwagę na to, jak ważne jest docenianie dzieci przez osoby dla nich ważne. Coraz więcej mówi się o tzw. „pakowaniu walizki” – co rodzic „włoży”, dziecko może później „wyjąć”. Dziecko, słysząc wzmacniające komunikaty, otrzymuje pewność siebie i adekwatną samoocenę, doświadczając bezwarunkowej miłości, dostaje poczucie własnej wartości.

**Dlatego zamiast odruchowych słów - pochwał, które nic nie wnoszą i są oparte na ogółach (np. „Super!”, „Bardzo ładnie”), można:**

- **okazać dziecku wdzięczność**, np.: *“Kiedy patrzę na twój rysunek (i widzę: słońce i plażę), to czuję radość, ponieważ przypominają mi się nasze wakacje, a spędzanie wspólnego czasu jest dla mnie bardzo ważne”*,
- **odnieść się do procesu zamiast oceniać dziecko**, więc ZAMIAST: *“Jesteś doskonałym konstruktorem”* MOŻNA: *“Podoba mi się, w jaki sposób planujesz budowanie: najpierw ułożyłeś wszystkie klocki – komunikaty odnoszące się do procesu (w tym: postawy, wybranej strategii, wytrwałości, uzyskanej poprawy itp.) wzmacniają motywację wewnętrzną,*
- **opowiedzieć o swoich odczuciach**, np.: *“Cieszę się bardzo dobrze, kiedy po wejściu do domu widzę poustawiane buty”*,
- **prawdziwie podziękować**, np.: *“Dziękuję, że zaniósłeś swoje pranie do pokoju. Dzięki tobie zyskałam więcej czasu na odpoczynek”*,
- **odzwierciedlić emocje (i zachowanie) dziecka, wczuć się w jego sytuację**, np.: *“Widzę, że bardzo się cieszysz na odwiedzinach Jasia. Lubisz się z nim bawić, ponieważ budujecie z twoich ulubionych klocków i robicie wyścigi samochodowe”*.

Dzieci przeglądają się w oczach dorosłych i to, co słyszą, zapada im w pamięć. Wzmacniające komunikaty (np. podziękowanie, odzwierciedlanie, wdzięczność) budują wiarę w siebie i zachęcają do kolejnych prób. Sprawiają, że podejmowany wysiłek wynika z wewnętrznej potrzeby (tak działa właśnie motywacja wewnętrzna!), a nie wyłącznie z chęci usłyszenia: super, dobra robota!

## 2. Buduj adekwatną samoocenę dziecka

Jeśli pozwolimy dziecku na poznawanie nowych rzeczy, jego samoocena będzie wzrastać z każdym nowo zdobytym doświadczeniem. Adekwatnej samooceny nie da się nigdzie kupić ani zgromadzić na zapas. Jest efektem podejmowanej aktywności i powstaje w wyniku działania. **Świadomość tego, w czym jestem dobry, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje poczucie sprawczości** (przekonania, że mam wpływ na to, co się dzieje i że mogę poradzić sobie w każdej sytuacji). Pamiętajmy również o tym, że adekwatną samoocenę dzieci budują również poprzez doświadczanie porażek.

## 3. „Napełniaj kubeczek”

Aby dziecko mogło swobodnie rozwijać swój potencjał i wzmacniać motywację wewnętrzną, potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb, tj. rodzicielskiej uwagi, bezwarunkowej akceptacji i miłości. Rodzic poprzez np. wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, dawanie mu bezwarunkowej uwagi, naturalny kontakt fizyczny (np. przytulanie), a także mówienie mu o swoich odczuciach buduje relację opartą na przywiązaniu, tym samym przyczynia się do zaspokojenia kluczowych potrzeb dziecka. Sprawia, że ma ono „napełniony kubeczek” (J. Steinke-Kalembka nazywa go „magicznym”, ponieważ kiedy jest wypełniony, pozwala się dziecku rozwijać, zaś kiedy jest pusty, ogranicza wzrost dziecięcego potencjału). **A motywacja wewnętrzna dziecka może rozwijać się wyłącznie wtedy, gdy ma ono zaspokojone podstawowe potrzeby.**

4. *Inspiruj dziecko do poszukiwania rozwiązań zamiast dawać mu rady*

**Kiedy zdarzają się chwile wątplenia: "Nie damy rady!", "To głupie!", "To za trudne dla mnie..."**, zamiast natychmiastowego dawania rad bądź zaprzeczania i bagatelizowania dziecięcych odczuć warto:

- **po pierwsze zaakceptować pojawiające się emocje**, ponieważ dziecko pokazuje przez nie swoje potrzeby (np. pomocy, odpoczynku) i potrzebuje wsparcia dorosłych w znalezieniu strategii na ich zaspokojenie;
- **po drugie skupić się na budowaniu motywacji wewnętrznej dziecka za pomocą otwartych pytań** np.: "Co udało ci się już zrobić?", "Co jeszcze ci zostało?", "Do czego może ci się to przydać?"

5 *Pokaż, że popełniane błędy to informacje zwrotne*

Sukces i porażka mocno wybrzmiewają w dzisiejszych czasach. Warto zatem zadać sobie pytania: "Czym dla mnie jako rodzica jest sukces?"

Odpowiedź na te pytania wydaje się być kluczowa, szczególnie jeśli chodzi o budowanie i wzmacnianie motywacji wewnętrznej u dzieci. Sukcesy i niepowodzenia przeplatają się przez całe życie. Kiedy sami dajemy sobie prawo do błędu i potrafimy się do niego przyznać, gdy jesteśmy otwarci na nowe doświadczenia i stwarzamy w domu bezpieczną atmosferę, w której jest miejsce na niepowodzenie, dzieci stają się odważne i nie boją się podejmować wyzwań. **Nastawienie, że błędy to okazja do nauki czegoś nowego, a nie kolejny ciężar do udźwignięcia, rozwija skrzydła, ponieważ likwiduje lęk blokujący przed działaniem.**

Rozwijanie motywacji wewnętrznej u dzieci to proces, który wymaga zaangażowania dorosłych. Rodzice, którzy wyzbędą się pokusy „poprawiania” dziecka, a przy tym będą dążyć do zrozumienia jego motywów postępowania, uważnie go słuchać oraz budować jego adekwatną samoocenę, będą w stanie skutecznie wzmacniać w nim motywację płynącą z jego wnętrza.

*Tekst powstał na podstawie:*

1. *Steinke-Kalembka, „Dodaj mi skrzydeł. Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?”,*
2. *Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.*

Opracowała Ewelina Kaniecka

## **UZALEŻNIENIA WŚRÓD DZIECI MŁODSZYCH- JAK POWSTAJĄ I JAK DO NICH NIE DOPUŚCIĆ**

Wraz z rosnącą popularnością mobilnych urządzeń ekranowych (tablety, smartfony) ważną kwestią staje się ich wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie najmłodszych użytkowników. Badania krajowe wskazują m.in., że w Polsce z urządzeń ekranowych korzysta ponad 40% dzieci do 2 r.ż. i aż 84% – w wieku 5–6 lat. Ponad 70% rodziców deklaruje, że motywacją do udostępniania ich dzieciom jest zajęcie się „swoimi sprawami”. Tymczasem naukowcy zwracają uwagę, że zbyt wczesne i nadmierowe korzystanie z urządzeń ekranowych przez dzieci może szkodliwie wpływać na ich rozwój, m.in. dojrzewanie struktur mózgu i wzrok, a także prowadzić do uzależnienia. W dzisiejszej dobie omawiane przeze mnie zagadnienie, jakim jest profilaktyka uzależnień, staje się coraz bardziej obszernym problemem.

Czym jest uzależnienie każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę:

„Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.”

Termin „uzależnienie” jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizmu) czy papierosów. W szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosowany także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, czynności seksualnych, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych czy też nadmiernego korzystania z Internetu. Współczesna psychologia traktuje pojęcie „uzależnienie” szeroko i zakłada, że może ono obejmować także inne czynności, nad wykonywaniem których dana osoba utraciła kontrolę.

Mimo, że wszystkie wymienione przeze mnie uzależnienia mogą być realnym zagrożeniem, z racji wieku naszych wychowanków chciałabym skupić uwagę na tzw. uzależnieniach behawioralnych( uzależnieniach dotyczących wykonywania danej czynności). Do nich zaliczają się między innymi: nadmierne korzystanie z gier komputerowych i internetu, oglądanie telewizji, a nawet fonoholizm( uzależnienie od telefonu).

Uzależnienia behawioralne charakteryzują się następującymi cechami:

- silna potrzeba powtarzalnego wykonywania określonych czynności,
- niemożność zrezygnowania z podjęcia danej czynności,
- pojawienie się objawów typowych dla syndromu odstawienia, w sytuacjach, gdy wykonywanie danej czynności nie może zostać zrealizowane,
- rezygnacja z innych źródeł sprawiających satysfakcję (np. udziału w życiu towarzyskim, rodzinnym),
- wzrastająca tolerancja na doznawanie przyjemności,
- intensywność wykonywania określonej, zaburzonej czynności wzrasta z czasem,
- ogólny nastrój i samopoczucie zależy od możliwości wykonywania danej czynności,
- uciążliwe nawroty w przypadku prób zaprzestania wykonywania danej czynności.

Jak powszechnie wiadomo oprócz wielu zalet, jakie niesie ze sobą używanie technologii, istnieje też jej ogromna wada – ryzyko uzależnienia się. Szczególnie

problem ten dotyczy dzieci, gdyż z racji swojej niedojrzałości uzależniają się dużo szybciej niż dorośli. Różnorodność aktywności, których podejmowanie w Internecie, kolorowe bajki czy filmiki na youtube jest atrakcyjne, sprawia, że młodzi ludzie poświęcają temu coraz więcej czasu. Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburza ich rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia.

Szacuje się, że obecnie uzależnionych jest od kilku do kilkunastu procent użytkowników Internetu, a zagrożonych uzależnieniem może być około jedna trzecia. Załóżmy, że dziecko dużo czasu spędza przed komputerem. Gra w gry, bawi się w serwisach społecznościowych, ogląda filmiki na YouTube, itp. Z jednej strony wydaje się to naturalne – dziś wszystkie dzieciaki „siedzą w sieci”, ale z drugiej – pojawiają się wątpliwości, czy jednak nie robią tego za długo i zbyt intensywnie... Czy sama ilość czasu spędzanego przed ekranem może oznaczać, że dziecko ma problem i jest uzależnione od Internetu?

Otóż po ilości czasu spędzanego w Internecie ciężko stwierdzić, czy dziecko jest od niego uzależnione. Choć nie można tego bagatelizować, to jednak aby stwierdzić uzależnienie, potrzebne są też inne objawy. Jeśli pozwalamy dziecku siedzieć przed komputerem bez ograniczeń, to przestaje się ono rozwijać w innych obszarach społecznościowych – w tworzeniu relacji, wyrażaniu uczuć. Poza tym, generalnie dorośli nie powinni spędzać przed komputerem więcej niż 4 godzin dziennie i ten czas również powinni sobie dzielić. U dzieci ten czas powinien być krótszy. Nuży obraz wypływający z monitora – mózg dziecka się męczy i występują objawy dekoncentracji, trudności w zapamiętywaniu, odrabianiu lekcji. Bo to też jest pewien rodzaj wysiłku intelektualnego i dzieci są później zmęczone. Dlatego tak ważne jest ograniczanie czasu spędzanego przed komputerem. W domu powinny być ustalone sztywne reguły określające ile i co dzieci na komputerze mogą robić, oglądać, itp. Jeśli na przykład dziecko gra w gry, to powinny one być dostosowane do jego wieku. 4-latek nie może grać w grę przeznaczoną od 12. roku życia. Są tam przecież treści, które dla młodszych dzieci zwyczajnie nie są odpowiednie. To samo tyczy się oglądanych w telewizji treści.

Specjaliści w dziedzinie twierdzą, że oddziaływanie gier komputerowych jest o wiele silniejsze na psychikę i zachowanie niż oddziaływanie przemocy pokazywanej w telewizji. Jest to związane z tym, że gracz nie tylko ogląda przemoc, ale również sam jest sprawcą. Oczywiście w świecie wirtualnym, lecz jak pokazują badania, taka osoba jest bardziej skłonna do agresji i przemocy w świecie rzeczywistym. Szczególnie szkodliwe jest kojarzenie przemocy z nagrodą. W tym przypadku pozytywnie kojarzona agresja, punktowana w grze na przykład przejściem na wyższy poziom czy zdobycie nowej broni wpływa na postrzeganie przemocy w ogóle. Także brak konsekwencji czynów wirtualnych wpływa negatywnie na postrzeganie zachowań agresywnych. Często w grach komputerowych występują obrazy o charakterze erotycznym a także elementy satanistyczne. Mogą one zniekształcać wartości kształtowane w umyśle dojrzewającego dziecka.

W odpowiedzi na zagrożenia uzależnień organizacje zajmujące się bezpieczeństwem i ochroną zdrowia dzieci opracowują oraz upowszechniają zasady, które powinny towarzyszyć udostępnianiu dzieciom urządzeń ekranowych. Wśród nich zwraca się uwagę na wiek, do którego dzieci kategorycznie nie powinny mieć z nimi kontaktu – 18 miesięcy według American Academy of Pediatrics lub 12 miesięcy według Światowej Organizacji Zdrowia. Inne elementarne zasady to towarzyszenie dziecku, wyszukiwanie odpowiednich treści, ograniczenia czasowe adekwatne do wieku dziecka. Specjaliści uczulają rodziców, że kluczową kwestią w kontekście zagrożeń

nadużywaniem urządzeń ekranowych przez dzieci jest poświęcanie im czasu i budowanie z nimi realnej relacji oraz tworzenie atrakcyjnej alternatywy dla aktywności online.

Dzieci, zwłaszcza w wieku przedszkolnym, uczą się poprzez obserwację i doświadczanie, dlatego tak ważne są interakcje z rodziną czy rówieśnikami, a nawet Paniąmi w przedszkolu, niedostosowanie jakości i czasu spędzonego na oglądanych przez dziecko treści może zakrzywić jego postrzeganie i funkcjonowanie w rzeczywistości, dlatego podkreślam jak ważne jest aby rodzice czuwali nad ilością oglądanych przez dzieci bajek, nad dostosowaniem gier do wieku a przede wszystkim zachęcam do spędzania czasu z najmłodszymi bo to uczy i kształtuje ich najbardziej.

#### Bibliografia:

Klichowski, M., Pyżalski, J., Kuszak, K., Klichowska, A. (2017). Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym? Studium teoretyczne. W: J. Pyżalski (red.), Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych – pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami (s. 115–157). Łódź: Wydawnictwo Eter. Pobrane z: <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/17972/1/Jak%20technologie%20informacyjno-komunikacyjne%20mog%C4%85%20wspiera%C4%87%20rozw%C3%B3j%20dziecka%20w%20wieku%20przedszkolnym.pdf>.

Pyżalski, J., Klichowski, M., Przybyła, M. (2014). Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w wieku 3–6 lat. Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza i Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Pobrane z: [https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/12555/1/BestApp\\_raport\\_1\\_fin.pdf](https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/12555/1/BestApp_raport_1_fin.pdf).

WHO. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. Pobrane z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>.