

NR 79/2022

„TEOFILEK”

## **TYM NUMERZE:**

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Jesienne zagadki
- Kącik anglomaniaka
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
  - Zdrowa jesień
  - Nadwrażliwość sensoryczna u dzieci w wieku przedszkolnym

### **Wydawca:**

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

### **Zespół redakcyjny:**

mgr Izabela Miszczak  
mgr Beata Zawadzka  
mgr Aneta Skorzycka  
mgr Paulina Ryszkiewicz  
mgr Katarzyna Hawrot  
mgr Agnieszka Stolarska  
mgr Sylwia Borowska  
mgr Magdalena Kowalczyk  
mgr Ewelina Bartosik  
mgr Aleksandra Filipczyk  
mgr Justyna Michalak  
mgr Magdalena Staszewska  
mgr Karolina Szulc

### **Opracowanie**

mgr Beata Zawadzka  
mgr Sylwia Borowska  
mgr Paulina Ryszkiewicz

# Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Witamy wszystkich w nowym roku przedszkolnym. Wakacje minęły nam bardzo szybko. Jednak my od początku nowego roku się wcale nie nudzimy. Zapraszamy do lektury co ciekawego się u nas wydarzyło.



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

### **15.09.2022 – DZIEŃ KROPKI**

15 września obchodzony jest na całym świecie Dzień Kropki. Tego dnia wszyscy przyszli ubrani w grochy, kropki i groszki. Święto to, ma na celu pobudzanie kreatywności, pomysłowości, talentu i odwagi w pokonywaniu trudności.

### **12-16.09.2022 – WYCIECZKA NA SKRZYŻOWANIE**

W tym tygodniu w przedszkolu rozmawialiśmy o bezpieczeństwie na drodze. Dzieci poznały podstawowe zasady ruchu drogowego i uczyły się jak bezpiecznie przechodzić przez ulicę. Mrówki, Pszczołki i Motylki wybrały się na pobliskie skrzyżowanie, gdzie same mogły obserwować ruch uliczny, sygnalizatory świetlne i znaki drogowe.

### **20.09.2022- DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA**

20 września - to dzień ważny dla wszystkich przedszkolaków w całej Polsce, od najmłodszego aż po starszaka, wszyscy świętują wtedy Dzień Przedszkolaka. Nasi milusińscy również świętowali- odbył się specjalny korowód a później zabawy i swawole przygotowane specjalnie na ten dzień.

### **21.09.2022 – WYCIECZKA DO MICHAŁÓWKI**

1 września odbyła się wycieczka do Michałówki - uroczego gospodarstwa położonego niedaleko Łodzi. Podczas pobytu poznaliśmy zwierzęta hodowane w gospodarstwie oraz dowiedzieliśmy się o nich kilku ciekawostek. Były też czas na warsztaty- robiliśmy własne bułeczki i chlebek. Dużą atrakcją była przejażdżka wozem.

### **29.09.2022 – OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ GŁOŚNEGO CZYTANIA**

29 września to Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania. Tego dnia odwiedzili nas uczniowie Szkoły Podstawowej nr 182 w Łodzi, z którą współpracujemy i przeczytali nam piękne książki i opowiadania.

### **Październik 2021r. – AKCJA: „ZBIERAMY KASZTANY”**

WSZYSTKIM RODZICOM I DZIECIOM SERDECZNIE DZIĘKUJEMY ZA AKTYWNA ZBIÓRKĘ!

### **04.10. 2022 – ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT**

Tego dnia zajęcia w naszym przedszkolu dotyczyły roli zwierząt w życiu każdego człowieka. Przedszkolaki wykonywały różne prace plastyczne o tematyce zwierząt, które zaprezentowane zostały na tablicy w szatni.

### **07.10.2022 – JESIENNY PIKNIK INTEGRACYJNY**

Celem wspólnej zabawy w ogrodzie przedszkolnym było: integrowanie dzieci i rodziców z poszczególnych grup wiekowych, zachęcanie do wspólnych zabaw ruchowych, plastycznych, stworzenie miłej atmosfery, zachęcanie dzieci i rodziców do aktywnego uczestniczenia w proponowanych zabawach oraz konkursach, stworzenie okazji do wspólnego spędzania czasu rodziców i dzieci na terenie przedszkola. Wszystkim dziękujemy za wspólną zabawę i pomoc w przygotowaniach!

### **10.10.2022- DZIEŃ DRZEWA**

Co roku 10 października obchodzimy w Polsce Dzień Drzewa, który jest elementem edukacji ekologicznej. W naszym przedszkolu tego dnia odbyły się zajęcia związane z tematyką drzew, dzieci poznały budowę drzewa, jego znaczenie dla człowieka, zwierząt i przyrody. Poznały także etapy wzrastania drzewa.

### **11.10.2022 – DZIEŃ ZDROWEJ KANAPKI**

Tego dnia nasze przedszkolaki podjęły wielkie wyzwanie – same miały przygotować dla siebie drugie śniadanie- pyszne i zdrowe kanapki kolorowe. Podczas robienia kanapek kształciły odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijały kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę.

### **13.10.2022 – KOROWÓD JESIENNY**

Zabawy w parku, obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie - poszukiwanie Pani Jesieni.

#### **08.-23.10.2022 - EUROPEJSKI TYDZIEŃ KODOWANIA- CODEWEEK 2022**

Nasze przedszkole od 8 do 23 października uczestniczyło w CodeWeek, czyli Europejskim Tygodniu Kodowania. CodeWeek to inicjatywa promująca naukę programowania i umiejętności cyfrowych wśród osób w każdym wieku w krajach europejskich. W tym roku przypada jego jubileuszowa edycja- 10.

#### **14.10.2022 – DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ**

Dzień Edukacji Narodowej to wyjątkowe święto dla pracowników oświaty. Nasze przedszkolaki podziękowały swoim ukochanym Paniom i Pracownikom Przedszkola za trud włożony w ich nauczanie i wychowanie.

# CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

## Grupa I – „BIEDRONKI”



### Oto słowa jesiennej piosenki:

Kolorowe listki z drzewa spaść nie chciały.  
Kolorowe listki na wietrze szumiały.  
Szu, szu, szu, szumiały wesoło.  
Szu, szu, szu, wirowały w koło.

Kolorowe listki bardzo się zmęczyły.  
Kolorowe listki z drzewa zeskoczyły.  
Hop, hop, hop, tak sobie skakały.  
Hop, hop, hop, w koło wirowały.

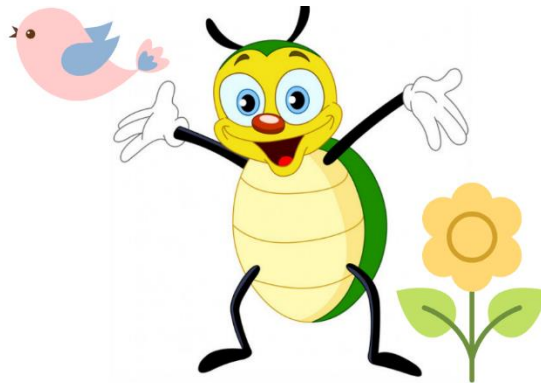
Kolorowe listki spadły już na trawę.  
Kolorowe listki skończyły zabawę.  
Cicho, sza, listki zasypiają.  
Cicho, sza, oczka zamykają.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”**

Wojciech kasztany  
Dagmara liście, żołędzie  
Bianka szyszki



## Grupa II - „Żuczki”



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

Przyszedeł do nas wrzesień  
A z nim pani Jesień  
Bim bam bom  
Bim bam bom  
Kosz kolorów miała  
Listki malowała  
Bim bam bom  
Bim bam bom  
Jesień jesień jesień  
Kosz kolorów niesie  
Pędzlem namaluje  
Kolorowy świat  
Jesień jesień jesień  
Co nam dziś przyniesie ?  
Wiatr zawieje, deszcz popada  
Kapu, kapu, kap

**Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”**

Czerwone liście  
Grzyby  
Kasztany  
Warzywa i owoce



## Grupa III - „ŻABKI”



Oto słowa wiosennej piosenki, której się uczy my:

### *Liście w parku*

1. W parku wszędzie liście,  
liście kolorowe  
spadają na trawę,  
spadają na głowę.

Ref. Szu, szu, szu, sza, sza, sza,  
wiatr nam śpiewa, wiatr nam gra,  
szu, szu, szu, sza, sza, sza,  
wiatr piosenkę dzieciom gra.

2. Zbiera je Anetka,  
zbiera Karolina.  
Nagle wiatr jesienny  
powiewać zaczyna.

3. Zatańczyły dzieci,  
wesoło się śmieją,  
świetna to zabawa  
z wiatrem i jesienią.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”**

Franek – kasztany, żołędzie, liście

Karol – kolorowe liście, żołędzie, kasztany

Lidka – kasztany, żołędzie, liście kolorowe, deszcz

Gaja – żołędzie kasztany, listki, jarzębinę



## Grupa IV – „MRÓWKI”



### Słowa jesiennego wiersza, którego się uczymy

We see orange  
We see brown  
We see leaves  
On the ground

We see yellow  
We see red  
We see leaves  
Above our head

### Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”

Pola- kasztany  
Ksawery- kolorowe liś  
Lena J.- żółędzie  
Maja- jarzębina  
Nadia- szyszki  
Szymon B.- grzyby



## Grupa V – „PSZCZÓŁKI”



**W jesienny czas pszczołki lubią śpiewać:**

### **Jabłka w sadzie**

W sadzie, na jabłoniach jabłka się rumienia.

Pozbieramy je niebawem złocistą jesienią.

Pozbieramy je niebawem złocistą jesienią.

Jabłko za jabłuszkiem, hop! prosto do skrzynki.

Będą pyszne z nich przetwory, a w nich witaminki!

Będą pyszne z nich przetwory, a w nich witaminki!

Chrupiących jabłuszek mamy pełne brzuszki.

Z reszty smaczny dżem zrobimy, kompot i racuszki.

Z reszty smaczny dżem zrobimy, kompot i racuszki.

### **Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”**

Ania – liście, żołędzie, kasztany, ciepło, deszcz, wiatr

Wojtek – liście, jabłka, deszcz

Zuzia – kolorowe liście, kasztany, żołędzie, jarzębinę

Nikodem – kolorowe liście, dni są krótsze, słońce świeci mniej

Tomek – jarzębinę, grzyby, kolorowe liście, gołe drzewa, niższą temperaturę, częściej pada deszcz



## Grupa VI - „MOTYLKI”



**Motylki podczas jesiennych przygotowań uczą się piosenki**

### **„JESIENNE DRZEWA”**

Po zielonym lesie chodzi sobie jesień,  
Przystaje, maluje i dalej wędruje.

Ref. Pastelowych palet zestaw ma niemały,  
By jesiennie drzewa zawsze pięknie wyglądały.

Dziś od rana zmienia wszystko od niechcenia  
Na żółto, brązowo, będzie kolorowo.

Ref. Pastelowych palet...

I zielone liście barwi oczywiście  
Na czerwień i złoto, robi to z ochotą.

Ref. Pastelowych palet

**Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”**

Kolorowe liście – Anastazja M.

Kasztany – Milena

Żołędzie – Amelka

Noski od klonów i dynie – Hania

Jarzębinę – Gabryś

Grzyby – Rozalka

Krótsze dni – Szymon

Jest zimno – Antek L.

Jeże – Tymon

Wiatr – Wojtek

Pada deszcz – Laura

Orzechy – Antek K.

Kolorowe kwiatki, owoce i warzywa – Miłosz B.

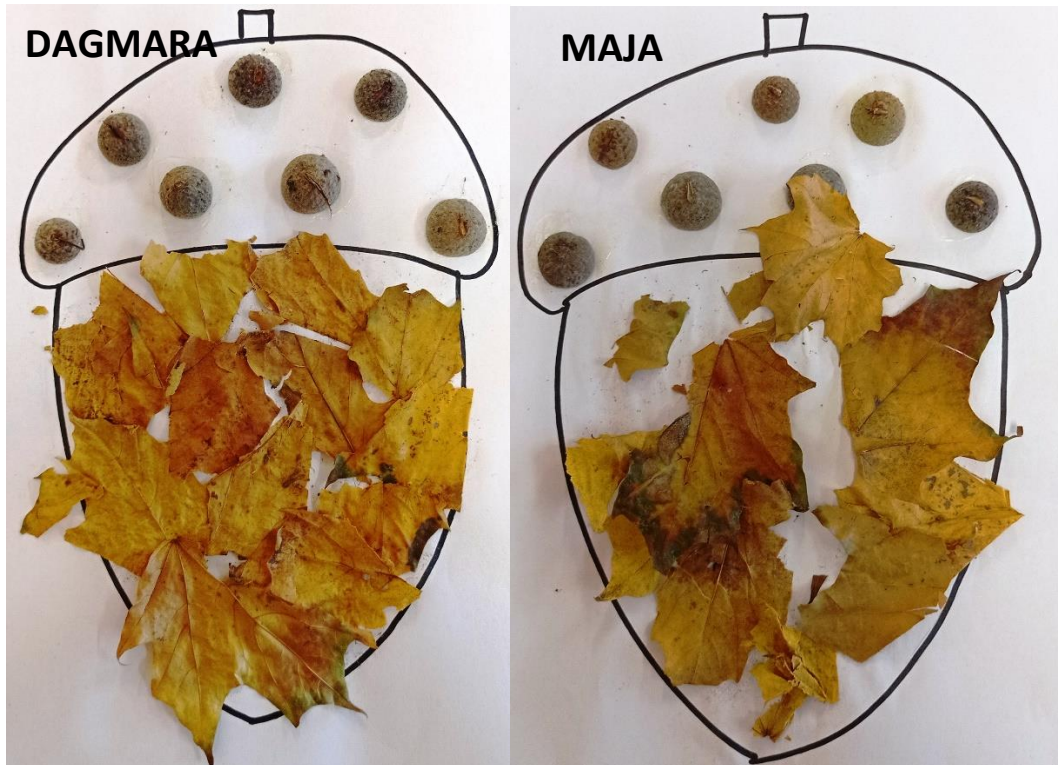
Zwierzęta zapadają w sen – Gabryś



# Jesienne zagadki

## GRUPA I - BIEDORNKI

Co jesienią z dębu spada? Co ze smakiem dzik zajada?

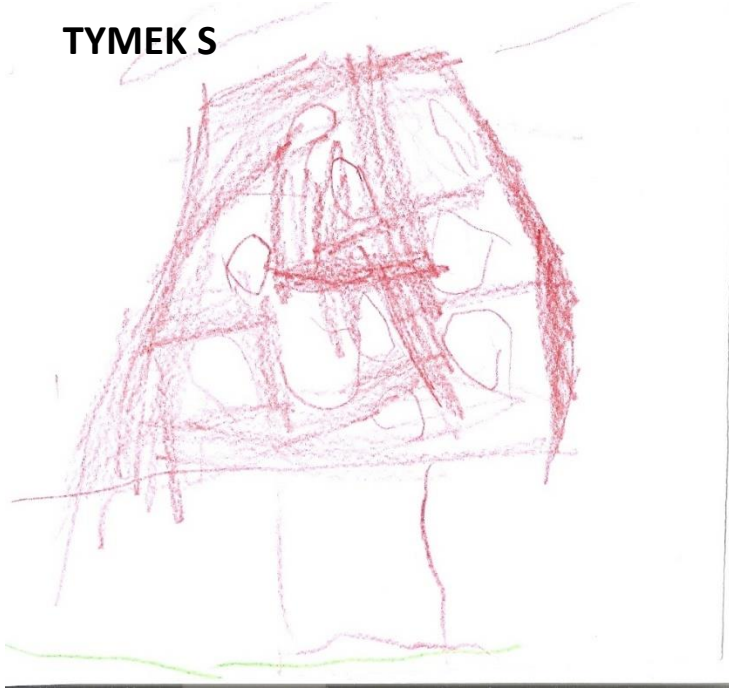




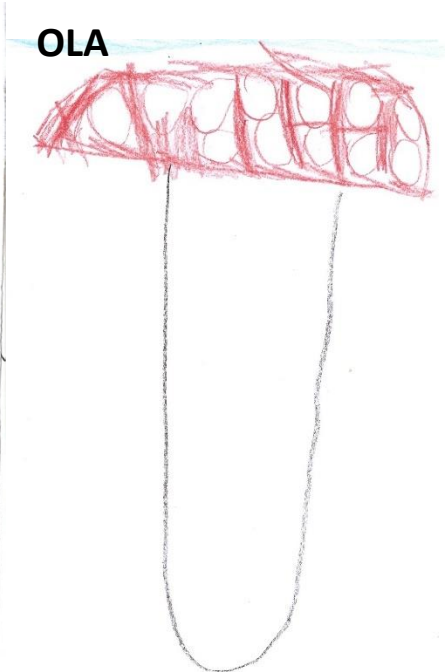
## GRUPA II – ŻUCZKI

Mieszkam w jesiennym lesie. Mam kapelusik w kropczki białe, ale nie zbieraj mnie do kociołek!

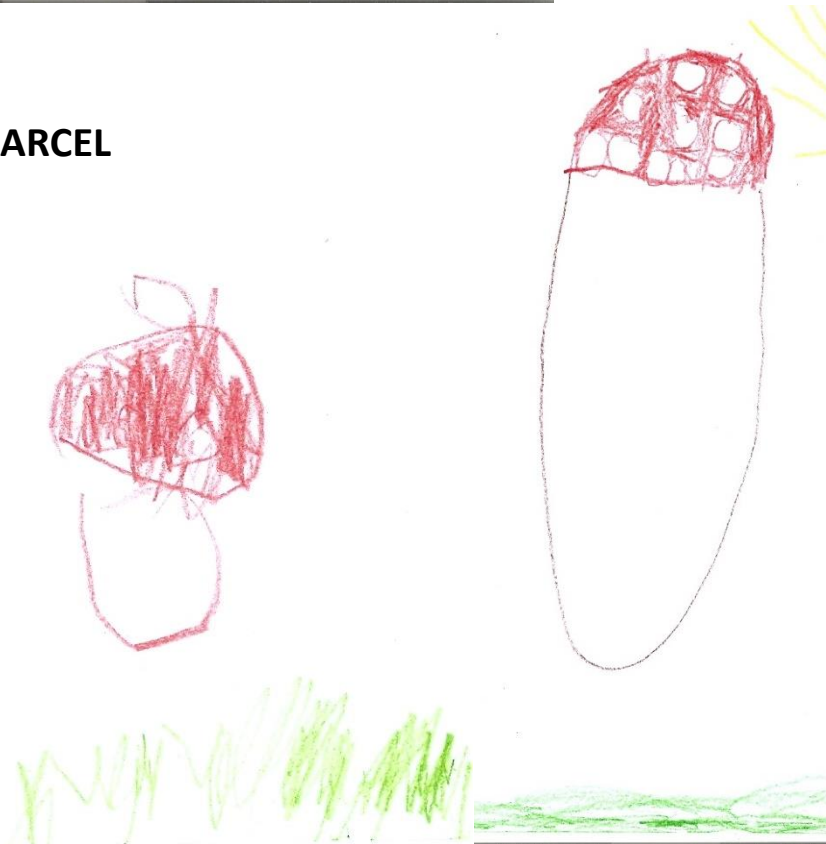
**TYMEK S**



**OLA**



**MARCEL**



**GABRYZIA**



### GRUPA III – ŻABKI

Latem w ogródku wyrósł zielony, jesienią w słoiku czeka ukiszony.

**ANIELA**



**KAROL**



**LIDKA**



**LUIZA**



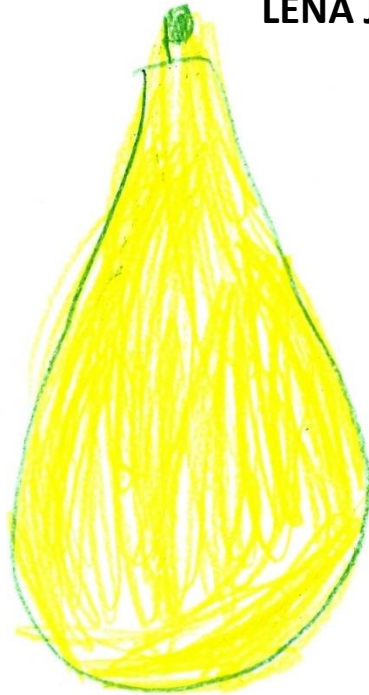
## GRUPA IV – MRÓWKI

Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci,  
gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci.

**ALA**



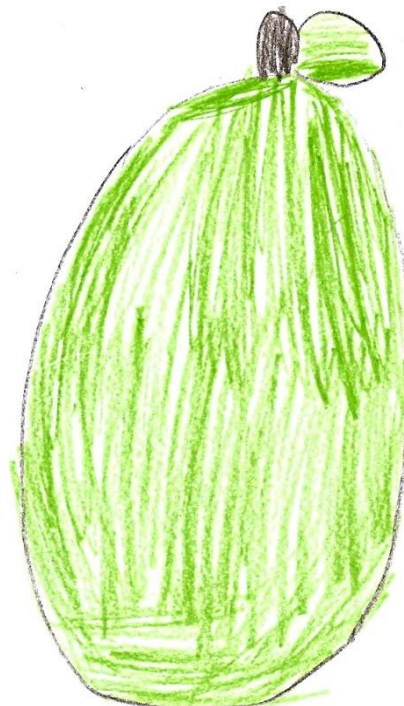
**LENA J**



**WIKTORIA**



**LENA K**





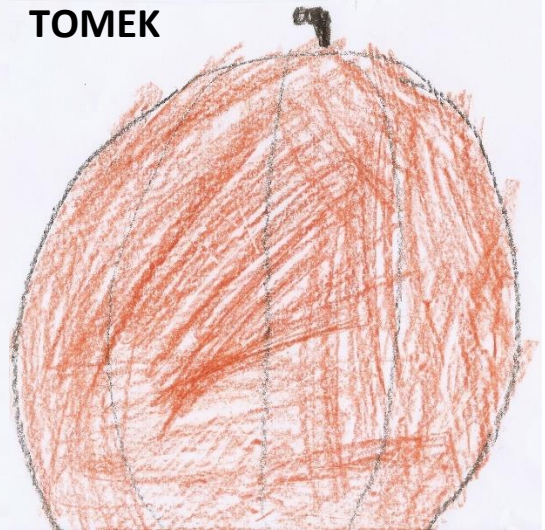
## GRUPA V – PSZCZÓŁKI

Złote, okrągłe owoce jesieni, które w lampiony możesz zamienić

**KASIA**



**TOMEK**



**TYMON**



**ZUZIA**





## GRUPA V – PSZCZÓŁKI

Ta miła Pani wita się z nami,  
malując drzewa pięknymi barwami.  
Kiedy nadchodzi z nią pożegnanie,  
możemy chodzić po liści dywanie.



# KĄCIK ANGLOMANIAKA



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

## Zadanie dla dzieci młodszych

# Color the leaves.



**Red**



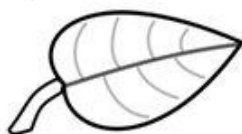
**Orange**



**Yellow**








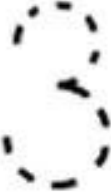

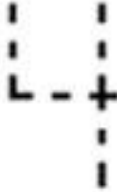



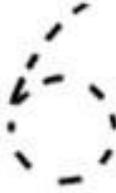
**Brown**



**Green**

Zadanie dla dzieci starszych

# Autumn Counting

 A line drawing of a scarecrow with a straw hat, a buttoned jacket, and pants, standing with arms outstretched.	 A vertical dashed line representing the number 1.	 Two simple line drawings of apples, one above the other.	 A dashed outline of the number 2.
 Three simple line drawings of acorns, arranged in a vertical column.	 A dashed outline of the number 3.	 Four simple line drawings of ears of corn, arranged in a 2x2 grid.	 A dashed outline of the number 4.
 Five simple line drawings of pumpkins, arranged in a vertical column.	 A dashed outline of the number 5.	 Six simple line drawings of leaves, including maple and oak leaves, scattered.	 A dashed outline of the number 6.

# CZAS Z DZIECKIEM

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



A9, B8, D8



B9, C8, C9, C10, D9, H10



A7, B6, B7, C5, C6, D5, D7, E5, E6, E8, F5, F7, F9, G5, G6, G8,  
H5, H7, H9, I6, I8, J7



C7, D6, E7, E9, F6, F8, G7, G9, H6, H8, I7, I9, J8



D3, D4, E2, E3, E4, F2, F3, F4, G3, G4

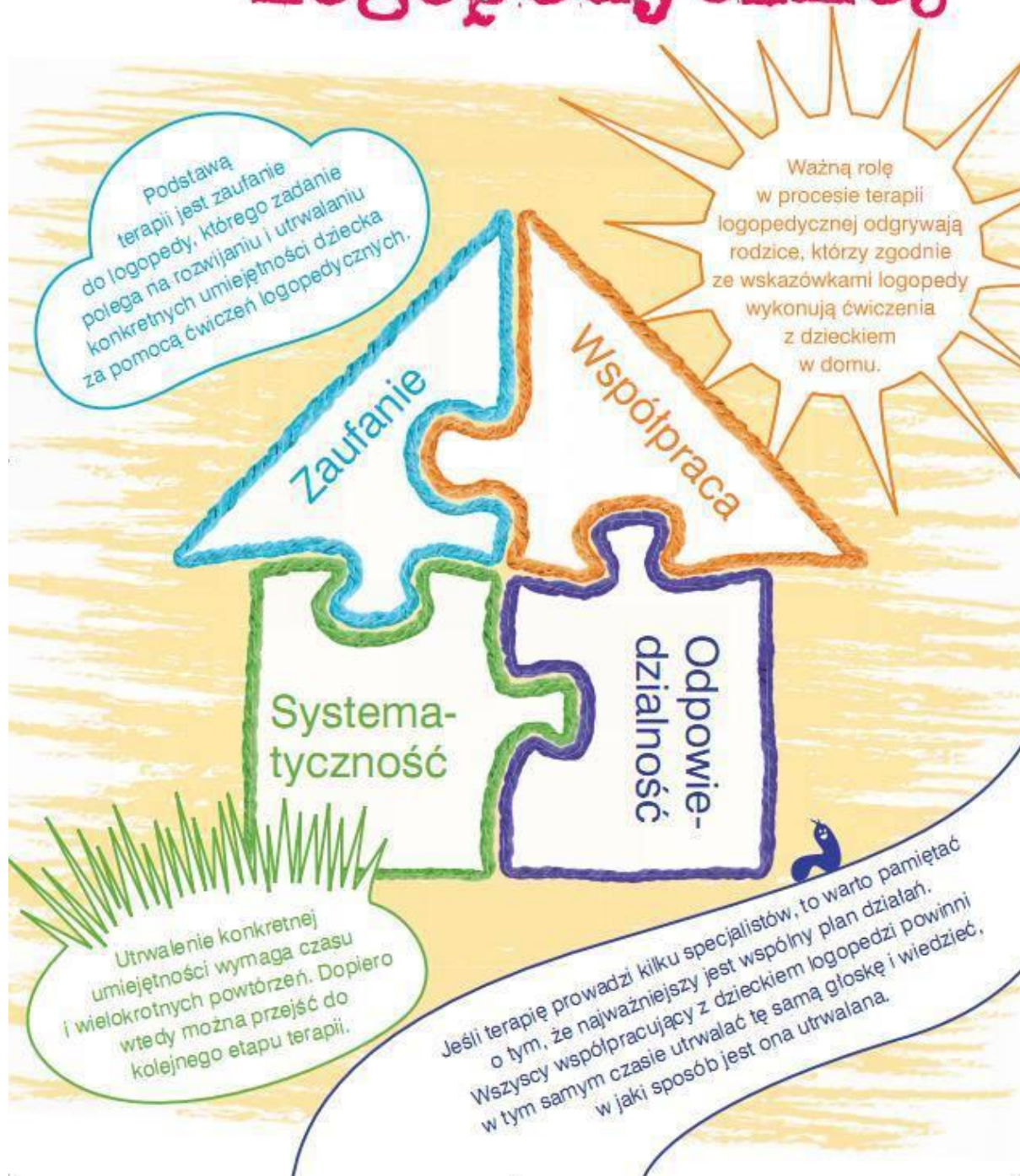


H2, I2, A10, B10, D10, E10, F10, G10, I10, J10



# LOGOPEDA RADZI

## Filary terapii logopedycznej



# POZNAJ SWOJE DZIECKO



## Zdrowa jesień...

Sezon jesienny powoduje spadek kondycji, osłabienie, nasila zmęczenie i sprawia, że organizm staje się bardziej podatny na infekcje. Dieta na jesień powinna rozgrzewać, zaspokajać zwiększające się zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać składników wspierających odporność, zachowanie odpowiedniej masy ciała i sprawny metabolizm.

Co włączyć do jesiennego diety?

Podstawą zdrowej diety na jesień są owoce i warzywa. W okresie jesiennym warto włączyć do codziennego

jadłospisu szczególnie produkty, które:

- dostarczają witamin i minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- w zdrowy sposób zaspokoją większy apetyt na treściwe i kaloryczne pokarmy,
- rozgrzewają i dodają energii,
- pozwolą utrzymać sprawny metabolizm i odpowiednią masę ciała

Dodajmy do jadłospisu warzywa i owoce bogate w witaminy A, C i E o właściwościach antyoksydacyjnych, które reagują z wolnymi rodnikami i tym samym wzmacniają siły obronne organizmu. Dobrym źródłem witamin A, C i E są: papryka, pomidory, czarna porzeczka, szpinak, marchew, brokuły, natka pietruszki, cebula. Warto je spożywać na surowo i gotowane, w formie świeżo wyciskanych soków lub gorących, rozgrzewających i sycących zup-kremów z dodatkiem przypraw o działaniu immunostymulującym, takich jak: imbir, curry, chili, pieprz cayenne lub gałka muskatołowa.

Zalecenia dietetyczne mówią o co najmniej 5 porcjach warzyw i owoców dziennie. Powinniśmy spożywać ich minimum 400g. To równowartość jednego jabłka, surówki na obiad i porcji warzyw na kolację.

Warzywa dla dzieci powinny być tak przygotowane, aby łatwo je było zjeść np. pokrojone w słupki (np. marchewka, kalarepka), kawałki (jabłko, gruszka, kiwi, pomarańcza) lub podane w całości (np. rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, mandarynka, cykoria).

Jedzmy mniej posiłków, a częściej. Pozwolą one na bieżąco dostarczyć organizmowi energii, witamin i minerałów. Jedzenie 4-5 posiłków w równych odstępach czasowych ma jeszcze jedną zaletę – mniejsze porcje są łatwiej trawione w układzie pokarmowym i utrzymują stałe tempo metabolizmu. Jesienią częściej sięgamy po tłustsze i bardziej treściwe pokarmy. To powoduje, że nadmiar kalorii może być odkładany w tkance tłuszczowej i zwyczajnie zaczynamy przybierać na wadze. Energia z mniejszych posiłków jest „zużywana” na bieżąco, co pomaga utrzymać stałą, odpowiednią masę ciała. Warto zacząć dzień od ciepłego, pożywnego śniadania, które dostarczy paliwa napędowego na pierwszą część dnia.

Zadbajmy o dobroczynną mikroflorę jelitową i sprawne działanie układu pokarmowego. Pomocne w tym będą warzywa i owoce bogate w błonnik regulujący przemianę materii. Włączmy do jesiennego diety także kiszonki i naturalne zakwasy, które dostarczają organizmowi szczepów bakterii probiotycznych o pozytywnym wpływie na pracę jelit, a co za tym idzie – na kondycję całego organizmu. Podobne działanie mają jogurty naturalne i inne przetwory mleczne z żywymi kulturami bakterii.

W jesiennej diecie wspierającej sprawne działanie układu immunologicznego nie może zabraknąć naturalnych składników o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Czosnek i miód wzmacniają naturalne siły organizmu, walcząc jednocześnie z drobnoustrojami. Jakie witaminy i minerały są ważne dla organizmu jesienią?

Odpowiednia podaż witamin i pierwiastków śladowych ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, redukuje poziom zmęczenia, utrzymuje odpowiednie tempo metabolizmu i stymuluje naturalne mechanizmy broniące go przed wnikaniem drobnoustrojów i rozwojem infekcji.

W okresie jesiennym warto sięgać po pokarmy, które pozwalają dostarczyć w odpowiednich ilościach witaminy A, C i D, selen, miedź, żelazo i cynk – sprzyjające prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego. Niektóre witaminy z grupy B (B2, B6, B12), kwas pantotenowy, żelazo i kwas foliowy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Oprócz tego tiamina (wit. B1), witaminy B2, B6 i B12, witamina C, a także magnez, fosfor i mangan przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Poza wspomnianymi witaminy istotne dla dobrej kondycji organizmu i odporności pełnią następujące funkcje:

witamina A i witamina PP (niacyna) – pomagają w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych,

witamina B6 – pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek,

witamina C – pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia odpowiedniego funkcjonowania naczyń krwionośnych, pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i zwiększa przyswajanie żelaza,

witamina E, cynk i selen – pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,

żelazo – pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, a także w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie,

magnez – pomaga w prawidłowej syntezie białka i odgrywa rolę w procesie podziału komórek,

cynk – pomaga w prawidłowej syntezie białka i DNA, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych i makroskładników odżywczych.

Dieta urozmaicona to podstawa

Dieta powinna być urozmaicona, wtedy organizm ma wszystko, czego mu trzeba:

Produkty zbożowe pełnoziarniste dają energię, są źródłem witamin (szczególnie z grupy B) i składników mineralnych (magnez, cynk), a także błonnika pokarmowego.

Do diety należy włączyć pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy. Błonnik m.in. moduluje skład mikrobioty jelit.

Białko w postaci tłustych ryb morskich, nasion roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzyca, soja, soczewica), jaj, chudego mięsa.

Do picia należy wybierać wodę, można z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców suszonych lub innych dodatków, które lubimy.

Z czego zrezygnować:

- z nadmiaru soli, zastąp ją przyprawami. Pamiętaj, że produkty przetworzone zawierają dużo soli

- unikaj cukru – nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Zamiast słodczy wybieraj orzechy, nasiona, owoce

- zrezygnuj z przekąsek, zwłaszcza tych przetworzonych jak batonik, ciastko, chrupki, paluszki, chipsy.

Zdrowa, zróżnicowana i zbilansowana dieta jest podstawą w utrzymaniu dobrej kondycji organizmu i w budowaniu silnej odporności. Witaminy i minerały najlepiej

przyjmować w naturalnej postaci, jeśli jednak z różnych powodów jest to niemożliwe można sięgnąć po sprawdzone, wielowitaminowe suplementy diety. Wybierajmy te o bogatym składzie i wysokiej jakości składników.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Bibliografia: <https://bedietcatering.pl/co-jesc-i-pic-by-uniknac-przeziebien-jesienia/>  
<https://gemini.pl/poradnik/odpornosc/jak-zmienia-sie-dieta-jesienia-co-warto-jesc/>  
<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/co-jesc-jesienia>



# **Nadwrażliwość sensoryczna u dzieci w wieku przedszkolnym**

Ogólne trudności i zaburzenia, występujące u dzieci z nadwrażliwościami  
Trudności w tworzeniu relacji rówieśniczych  
Problemy z koncentracją uwagi na tle przebodźcowania  
Agresja i autoagresja  
Nieadekwatne reagowanie emocjami  
Autostymulacje, będące formą „ucieczki” od denerwującego dziecko bodźca  
Potrzeba zachowania stałości otoczenia (sztywność, upór w sytuacji zmian)

## **PRACA Z DZIECKIEM Z NADWRAŻLIWOŚCIĄ DOTYKOWĄ (obronnością dotykową)**

*W czym się przejawia obronność dotykowa dziecka?*

- Agresja lub niepokój w sytuacji nagłego dotyku
- Zwiększona niechęć do interwencji opiekuńczych i medycznych, związanych z dotykiem
- Unika zabaw związanych z brudzeniem się i kontaktem z różnymi fakturami
- Niechęć do czynności samoobsługowych i chodzenia na bosaka czy w nawet przy odsłoniętych nogach, rękach

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z obronnością dotykową:*

- Nie zmuszanie do zadań, które angażują dotyk – zadania te mogą być dla dziecka przebodźcowujące i negatywnie wpływać na jego ogólne funkcjonowanie
- W sytuacjach wymagających dotyku, lepsze jest użycie mocnego, intensywnego dotyku niż delikatnego „muśnięcia”.
- Zastępowanie (w miarę możliwości) zadań angażujących dotyk na te, które nie będą go od dziecka wymagały.
- Indywidualnie dostosowanie – pod względem nacisku, faktury, ułożenia ciała – miejsca pracy dziecka, jak również miejsca jego odpoczynku.

## **PRACA Z DZIECKIEM Z NADWRAŻLIWOŚCIĄ PRZEDSIONKOWĄ (niepewnością grawitacyjną, nietolerancją na ruch)**

*W czym się przejawia niepewność grawitacyjna?*

- Lęk wysokości, nadmierny lęk przed upadkiem
- Niepokoi go ruch wywoływany np. przez nauczyciela, przesuwanego jego krzesło do stolika
- Niepewność w wykonywaniu ruchów np.: stanie na głowie, gwiazda, fikołki

*W czym się przejawia nietolerancja na ruch?*

- Niechęć do oderwania nóg od podłoża
- Niepewność w wykonywaniu ruchów wymagających utrzymania równowagi lub nietypowego ułożenia ciała (stanie na głowie, gwiazda, fikołki)

- Niechęć do podejmowania zabaw ruchowych, a w szczególności skakania na trampolinie, kręcenia, zjeżdżania ze zjeżdżalni, bujania –a także jazdy windą czy schodami ruchomymi

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z niepewnością grawitacyjną i nietolerancją na ruch:*

- Delikatne nakłanianie dziecka do udziału w zabawach ruchowych, gdyż może się ono ich bać i nie potrafić się w nie w sposób satysfakcjonujący zaangażować.
- Pozwolenie na korzystanie dziecka z wygodnej pozycji, np. na pufie, worku typu sako, jak również zapewnienie kołdry obciążeniowej

## **PRACA Z DZIECKIEM Z NADREAKTYWNOŚCIĄ PROPRIOCEPTYWNĄ**

*W czym przejawia się nadreaktywność proprioceptywna?*

- Dziecko unika wszelkich związanych z ruchem działań takich, jak: skakanie, bieganie, czołganie, turlanie itp.
- Preferuje brak ruchu i może stawać się nerwowe, gdy ktoś próbuje poruszać jego rękami lub nogami
- Niechętnie podejmuje działania związane z jedzeniem

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z nadreaktywnością proprioceptywną*

- Unikanie przebodźcowania związanego z ruchem: oferowanie dziecku indywidualnych ćwiczeń i zabaw lub włączanie go tylko do zabaw o niewielkiej ilości ruchu
- Zapowiadanie dotyku i odpowiednie przygotowanie dziecka do niego
- Stopniowe wprowadzanie pokarmów o twardszej konsystencji, nauka samodzielnego krojenia pokarmu na mniejsze kęsy

## **Praca z dzieckiem z nadwrażliwością słuchową**

*W czym przejawia się nadwrażliwość słuchowa?*

- Gwałtowne reakcje, płacz i zasłanianie uszu, gdy w otoczeniu dziecka robi się głośno
- Zwracanie przez dziecko uwagi na dźwięki, na które nikt inny nie zwraca
- Wzmógłony niepokój w sytuacji pojawienia się gwałtownych (nawet o niewielkim natężeniu) dźwięków z otoczenia.
- Samo może wywoływać różnego rodzaju hałasy (stukanie, kłaskanie, pomruki itp.)

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z nadwrażliwością słuchową:*

- Zapewnienie dziecku dodatkowego miejsca wyciszenia czy też (przynajmniej w sytuacji braku takiego miejsca) stworzenie możliwości założenia słuchawek z odpowiednio dobraną muzyką podczas wykonywania zadań w zeszycie ćwiczeń
- Uprzedzenie dziecka jeśli to możliwe o wystąpieniu ew. hałasu.

## **Praca z dzieckiem z nadwrażliwością wzrokową**

*W czym przejawia się nadwrażliwość wzrokowa?*

- Wzmógłone pobudzenie przy dużej ilości bodźców wzrokowych
- Unikanie mocnego światła, noszenie ciemnych okularów lub czapki z daszkiem nawet w pomieszczeniach o stonowanym świetle

- Częstsze niż u innych dzieci osłanianie oczu przed światłem, mrużenie i zamykanie powiek
- Zachowania obronne (zasłanianie oczu, mrużenie, odwracanie wzroku) –np. w sytuacji, gdy w kierunku dziecka leci piłka lub gdy ktoś przed oczami pokazuje mu różne przedmioty
- Unikanie przeglądania się w lustrze, unikanie (minimalizowanie) kontaktu wzrokowego

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z nadwrażliwością wzrokową:*

- Minimalizowanie bodźców wzrokowych, docierających do dziecka
- Używanie do wystroju sali czy przynajmniej najbliższego otoczenia dziecka delikatnych, pastelowych kolorów
- Dbanie o to, by dziecko nie pozostawało długo w miejscu, w którym jest dużo różnorodnych bodźców wzrokowych –zmienne zagospodarowanie przestrzeni podwórka, ogródka, tak by dziecko podczas swobodnej zabawy mogło wybrać miejsca z małą ilością bodźców wzrokowych, ocienione
- Minimalizowanie czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi
- Pozwolenie na częste używanie czapki z daszkiem czy okularów przeciwsłonecznych

### **Praca z dzieckiem z nadwrażliwością węchową i smakową**

*W czym przejawia się nadwrażliwość węchowa i smakowa?*

- Trudności w skupieniu uwagi, gdy pojawia się intensywny lub nieprzyjemny zapach
- Zwracanie uwagi na zapachy, których inni nie czują
- Wybiórczość pokarmowa
- Niechęć do zapachu perfum, dezodorantów czy innych środków kosmetycznych, a także chemii domowej
- Niechęć do próbowania nowych smaków i poznawania nowych zapachów
- Często pojawia się u niego odruch wymiotny w odpowiedzi na jakiś smak lub zapach

*Wskazówki do pracy z dzieckiem z nadwrażliwością węchową i smakową*

- Uprzedzanie dziecka, gdy ma poznawać nowe zapachy/smaki
- Minimalizowanie wszelkich niepotrzebnych zapachów
- Nie ignorowanie informacji, że dziecko czuje jakiś (nieodczuwalny dla reszty grupy) zapach
- Pozwalanie dziecku wybrać własne ulubione smaki i zapachy, i nimi się otaczać

Opracowała: Agnieszka Stolarska

### **Bibliografia:**

Treści użyte z materiałów szkoleniowych „Specyfika pracy z uczniem nadwrażliwym sensorycznie”, Aleksandra Skirgiełło.