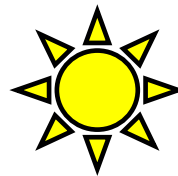




# S Ł O N E C Z K



gazetka przedszkolna [www.przedszkole100.waw.pl](http://www.przedszkole100.waw.pl)  
STYCZEŃ

2023/2024  
nr 43

## RUCH TO ZDROWIE

### Z KĄCIKA TERAPEUTY RĘKI

*„My, dorośli, na wiele potrzebnych nam rzeczy możemy poczekać. Dziecko nie może. Właśnie teraz formują się jego kości, tworzy krew, rozwija umysł. Nie możemy mu powiedzieć jutro. Jego imię brzmi dzisiaj.”*

Gabriela Mistral

*Drodzy rodzice,*

w poprzednim numerze gazetki starałam się przybliżyć Państwu kilka objawów sugerujących, że dziecko może potrzebować terapii ręki, a w szczególności dobrego terapeuty, który w sposób właściwy pokieruje jego rozwojem. Tak jak wspomniałam już wcześniej w terapii ręki patrzymy i ćwiczymy całą kończynę górną: obojczyk, łopatkę, kość ramienną – ćwiczenia rozciągające, kość łokciową, promieniową – ćwiczenia manualne, a na samym końcu kości ręki – ćwiczenia manipulacyjne. Dlatego właśnie, tak istotnym jest znalezienie przyczyn problemu, a ponadto wykluczenie czynników pobocznych w celu podjęcia i znalezienia najlepszych metod i form współpracy. Najgorszym z możliwych rozwiązań jest „katowanie dziecka wykonywaniem szlaczków”, jeśli jego ciało nie jest na to gotowe.

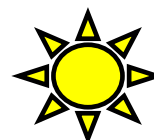
Nowoczesne podejście do terapii ręki odchodzi od ćwiczeń stolikowych i włącza do pracy cały organizm, począwszy od rozwijania motoryki dużej, idąc w kierunku małej. Aby nasze dziecko mogło wykonywać precyzyjne ruchy ręki, musi najpierw opanować te „duże”. Na swojej drodze, jako nauczycielka, miałam szczęście spotkać wiele doświadczonych osób. Szczególnie utkwiło mi w pamięci zdanie jednej z nich, które idealnie obrazuje obecne podejście do terapii. Zapytana przeze mnie nauczycielka o to, kiedy dziecko tak naprawdę jest gotowe do pójścia do pierwszej klasy, odpowiedziała: „*dziecko jest gotowe do pójścia do pierwszej klasy kiedy, umie jeździć na rowerze, gwizdać i sznurować buty*”.

### Odpowiedź genialna w swojej prostocie.

Dziecko jest gotowe po opanowaniu wszelkich umiejętności z motoryki dużej, po wyćwiczeniu swojej koordynacji, równowagi, następnie nabyciu wielu umiejętności i sprawności aparatu artykulacyjnego aż do wyćwiczenia precyzyjnych ruchów rąk (palczków).

Analogicznie mamy w terapii ręki. Nie możemy ćwiczyć „szlaczków, liter, cyfr”, jeśli nasze ciało nie radzi sobie chociażby z utrzymaniem prawidłowej pozycji ciała przy stoliku. Musimy najpierw wzmocnić nasze „centrum”, czyli mięśnie brzucha, aby mięśnie grzbietowe utrzymywały nas w prawidłowej pozycji, by nasz kręgosłup spełniał właściwie powierzone mu funkcje.

Niezwykle ważne jest, aby w tak młodym wieku dzieci jak najwięcej czasu spędzały na świeżym powietrzu w aktywnym ruchu. Mam tu na myśli wszelkiego rodzaju aktywności dostosowane do wieku i możliwości rozwojowych dziecka. Raz na zawsze życzyłabym sobie, aby stwierdzenie „*nie biegaj bo się spocisz*” zniknęło z naszej świadomości i otoczenia, ponieważ robi niewyobrażalną szkodę naszemu młodemu pokoleniu. Organizm dziecka potrzebuje do harmonijnego rozwoju ruchu, dzięki niemu rozwija się mowa dziecka, nabywa ono istotnych kompetencji, przez co rozszerza zakres wiedzy o otaczającym go świecie i lepiej poznaje swoje możliwości. Odbieranie dziecku możliwości ruchu i działania jest porównywalne do zabrania nam dorosłym tlenu. Bez niego nie da się po prostu żyć.



Pokazanie dziecku różnych sposobów spędzania wolnego czasu (basen, taniec, narty, snowboard, łyżwy, jazda na rowerze, spacer, wspinaczka, piłka nożna), pozwoli mu wybrać ten, w którym czuje się dobrze i najprawdopodobniej w dorosłym życiu będzie go kontynuowało i miejmy nadzieję, że wygra z siedzeniem przed monitorem telewizora, komputera czy tabletu. Oczywiście każda aktywność jest dobra, nawet korzystanie z komputera, oczywiście z umiarem i rozsądkiem rzecz jasna. My dorośli jesteśmy za nie odpowiedzialni i powinniśmy mieć to na względzie włączając je naszym dzieciom.

### *Jak wspominałam powyżej do ćwiczeń sprawności manualnej należą*

**ĆWICZENIA ROZMACHOWE** mam tu na myśli chociażby wymachy rąk do przodu i do tyłu w pozycji stojącej, wykonywanie „pajacyków”, czy zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn, dużym pędzlem, ruchami pionowymi, poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół, ćwiczenia z piłką i na piłce.

**ĆWICZENIA MANUALNE** montowanie różnego rodzaju konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.), wszelkiego rodzaju układanki obrazkowe czy geometryczne, modelowanie czyli tworzenie z plasteliny, modeliny, masy solnej różnych prostych form zaczynając od prostych takich jak kulki, walciki po bardziej złożone, wymagające łączenia różnych elementów, nawlekanie wszelkiego rodzaju koralików czy idąc aż do doskonalenia umiejętności w wycinaniu z uwzględnieniem różnego stopnia trudności.

**ĆWICZENIA MANIPULACYJNE** (graficzne) – to tutaj włączamy do pracy dopiero możliwość wykonywania przez dziecko szlaczek czyli rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym, kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną, rysowanie za pomocą szablonów figur geometrycznych i ich zamalowywanie, kolorowanie kredkami małych przestrzeni. To tylko kilka przykładów natomiast pomysłów i sposobów jest niezliczona ilość. Zaleca się, aby dzieci młodsze do kolorowania używały grubych, okrągłych kredek oraz malowały na jak największych arkuszach papieru, starszaki natomiast mogą wykorzystywać do pracy kredki świecowe czy ołówkowe.

Podsumowując, dziecko młodsze powinno pracować na jak największym arkuszu papieru, gazety, kartonu, a im starsze na coraz mniejszym w celu wyćwiczenia ruchów precyzyjnych dłoni. Na koniec chciałabym zachęcić Państwa do samodzielnego zgłębiania tematu, tworzenia własnych przemyśleń i wniosków, ponieważ drodzy Państwo: *„Problem dobrze ujęty to problem w połowie rozwiązany.”* - Charles Kettering. Chętnych i zainteresowanych tematem odsyłam do dwóch pozycji książkowych, gdzie znajdziecie Państwo wiele ciekawych i pomocnych wskazówek do pracy. W szczególności zachęcam również do konsultacji z naszymi nieocenionymi nauczycielkami, które zawsze służą Państwu pomocą i są niewątpliwie doświadczonymi ekspertkami. Warto skorzystać, jeśli ktoś z Państwa ma jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie do własnego dziecka.

*Opracowanie: Dorota Basiak*

### *Bibliografia*

*Piotrowska- Madej Klaudia, Żychowicz Agnieszka: Smart Hand Model; Diagnoza i terapia ręki u dzieci” Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2019*

*Biała Monika, Adryjanek Anna: Co każdy rodzic i nauczyciel wiedzieć powinien; Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2008*

## W zdrowym ciele

### PLASKOSTOPIE (PLATFUS)

Plaskostopie, potocznie zwane platfusem, to nic innego jak zniekształcenie stopy. Polega ono na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień, co powoduje, że stopa staje się płaska.

Stopa, która ma prawidłową budowę nie dotyka podłoża całą swoją powierzchnią. Jej kości układają się w łuk, natomiast jeżeli łuku nie ma i cała stopa przylega do podłoża można stwierdzić występowanie plaskostopia. U dzieci do 5 roku życia występuje tzw. plaskostopie fizjologiczne, które do ukończenia tego roku powinno zaniknąć, a stopa powinna przybrać prawidłową budowę.

Proponuję wykonać małe doświadczenie opisane poniżej, które jednocześnie może być fajną zabawą dla całej rodziny.

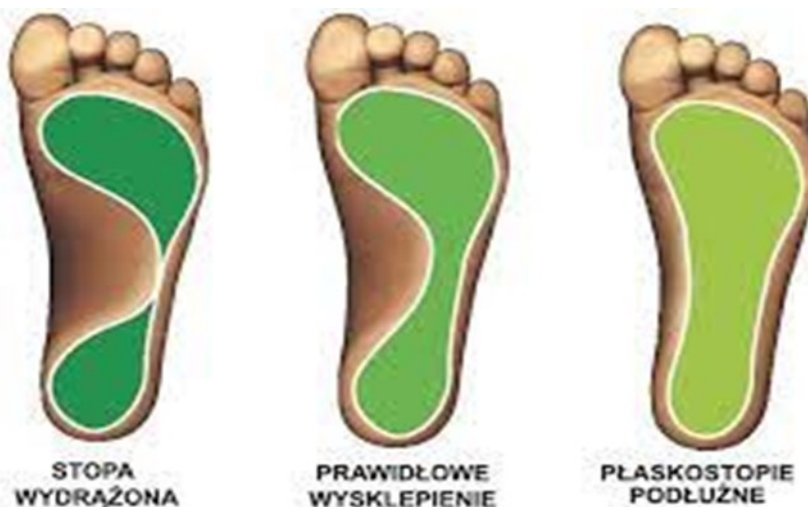
### DOŚWIADCZENIE

#### Jak sprawdzić, czy mamy plaskostopie?

**Przygotuj:** farbę plakatową, kartkę papieru, miskę z wodą i ręcznik.

- ✎ Zamocz stopę w farbie, odsącz nadmiar farby.
- ✎ Postaw stopę na kartce papieru i delikatnie dociśnij.
- ✎ Zdejmij stopę z kartki i zmyj farbę.
- ✎ Poczekaj aż wyschnie.

Prawidłowo zbudowana stopa dotyka do podłoża trzema punktami: piętą, głową pierwszej kości śródstopia oraz głową piątej kości śródstopia.



Na obrazku są przedstawione trzy przykłady stóp. Pierwszy z nich to stopa wydrażona zaliczana do wad stopy, drugi to stopa prawidłowa, a trzeci to płaskostopie podłużne inaczej mówiąc platfus.

**Płaskostopie** może być powodowane przez wiele czynników, do których zaliczamy koślawe ustawienie kości piętowej, osłabienie siły mięśni lub zwiększona elastyczność więzadeł, jak również wady wrodzone.

*Jeżeli chcesz zapewnić dziecku prawidłowy rozwój stopy,  
to stwórz mu do tego warunki.*

### **A jakie?**

Pozwól dziecku, oczywiście w zależności od warunków, chodzić bosą po różnych podłożach dzięki czemu będą się rozwijały percepcje czuciowe, ale unikaj bardzo twardej powierzchni płaskich.

Pamiętaj o odpowiednim obuwiu, czyli zapiętek powinien być sztywny, aby stabilizować piętę. Przód buta powinien uginać się pod naciskiem trzech palców. Należy również dobrać odpowiedni rozmiar buta. Zbyt ciasne powodują podkurcz palców, co ma wpływ na mięśnie śródstopia, natomiast obuwiu za duże powoduje przesunięcie stopy do przodu, występuje wtedy brak stabilizacji pięty.

Bardzo ważnym czynnikiem przeciwdziałającym lub korygującym płaskostopie są ćwiczenia, które można wykonywać w domu.

#### Poniżej kilka propozycji.

- ◆ Woreczki z grochem lub ziarnami kawy- podnoszenie i przenoszenia woreczka z jednego miejsca do drugiego, chwytając go płacami stóp.
- ◆ Chodzenie i skakanie na palcach.
- ◆ Turlanie stopą piłeczki tam i z powrotem (piłeczki tenisowej lub piłeczki z wypustkami zwanej językiem).
- ◆ Rysowanie i malowanie stopami na dużych arkuszach papieru.
- ◆ Chodzenie po różnych powierzchniach całą stopą (maty sensoryczne).
- ◆ Zwijanie kocyka lub ściereczki palcami stóp.

*Zapraszam do milej zabawy.*

*Opracowanie Marta Chojnacka*

## ZABAWY W KUCHNI

Kuchnia to zaczarowane miejsce w każdym domu. Podczas wspólnego gotowania i pieczenia można się świetnie bawić, uczyć i poznawać rzeczy wszystkimi zmysłami.

**Zapraszam Was do zabawy z zebłą.**

*Co to jest zebra?* Przejscie dla pieszych i zwierzę.

Tak, zgadza się. Ale zebra to również wspaniałe, smaczne ciasto. Jego zrobienie jest proste i dodatkowo może być świetną zabawą i nauką.

Zaczynamy!

### Potrzebne składniki:

- 5 jaj
- 1,5 szklanki cukru
- 2,5 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka wody lub wody gazowanej
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia



### Sposób przygotowania:

- 👉 Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę. Dalej ubijając dodać stopniowo cukier. Na końcu dodać po jednym żółtku.
- 👉 Zmniejszyć obroty miksera i dodać stopniowo 2,5 szklanki mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia. Dalej ubijając dodawać na przemian olej i wodę.
- 👉 Ciasto podzielić na dwie części. Do jednej dodać 3 łyżki kakao, a do drugiej 3 łyżki mąki.
- 👉 Tortownicę o średnicy 26cm wysmarować masłem lub margaryną i posypać bułką tartą. Wlewać na środek tortownicy ciasto ciemne na przemian z jasnym (lub nakładać, na przemian, po parę łyżek ciemnego i jasnego ciasta). Piec w nagrzanym piekarniku ok. 60 minut w temperaturze 180°C, do suchego patyczka.





### Zadania na wspólną zabawę w pieczenie ciasta.

- ★ Przeczytaj dziecku powoli składniki, które są potrzebne. Poproś dziecko, aby wymieniło je i pomogło naszykować. W ten sposób ćwiczymy rozumienie poleceń i pamięć.
- ★ Pokaż, jak rozbić jajko i oddzielić białko od żółtka. Niech teraz spróbuje dziecko. Jest to trudne zadanie, ale z małą pomocą dziecko to wykona, a przy tym trochę popracują dłonie i paluszki.
- ★ Wytłumacz, jak działa mikser.
- ★ Ile szklanek cukru trzeba dodać? Jaki w dotyku jest cukier, a jak smakuje? Ćwiczmy w ten sposób pamięć oraz smakujemy otaczające nas produkty.



- ★ Ile szklanek mąki teraz dosypujemy? Jaka mąka jest w dotyku? Czego jest więcej mąki czy cukru? Ćwiczmy pamięć i zagadnienia matematyczne.

- ★ Ile szklanek oleju, a ile wody? To tyle samo, czy więcej albo mniej? Super, kolejne działania matematyczne rozwijające umiejętność porównywania i logicznego myślenia.

- ★ Wymieszane składniki trzeba podzielić na dwie mniejsze miski. Jak myślisz udało nam się równo podzielić?

Tu oceniamy miarę na oko, to też ważny etap myślenia matematycznego.

- ★ Do jednej części dodaj trzy łyżki mąki, a do drugiej trzy łyżki kakao. Jak myślisz to tyle samo?
- ★ Naszykuj tortownicę lub brytfankę, niech dziecko samo wysmaruje je masłem i nasypie bułki tartej. Dzięki dotykowi poczuje jakie jest masło, a jaka jest w odczuciu bułka tarta.
- ★ Teraz przekładajcie ciasto na zmianę. Raz ciemne, raz białe. Możecie się podzielić tym zadaniem. Jedna osoba wlewa białe ciasto, a druga ciemne.
- ★ Wstaw do piekarnika, wytłumacz, jak działa piekarnik. Piecz 60 minut w temperaturze 180°C.



Jak myślisz, ile to 60 minut? Świetne zadanie wyjaśniające działanie zegara.

*Smacznego!*

*opracowała Marta Chojnacka*

*wszystkie zdjęcia autorki*

**Media elektroniczne a rozwój mowy dziecka**

Mowa to tak naturalny element naszego życia, że nie zastanawiamy się specjalnie nad tym co, i jak ją kształtuje. Małe dziecko rodzi się nie mówiąc, ale komunikuje się od pierwszych chwil swojego życia w inny sposób, na przykład płacząc. Wszyscy w rodzinie cieszą się z pierwszego uśmiechu, pierwszych dźwięków, które dziecko wydaje, pojawiają się sylaby, nawet pierwsze słowa. I tak to leci, jakby samo. Ale czy tak jest rzeczywiście?



Umiejętności komunikacyjne to podstawa sprawnego funkcjonowania społecznego, ale też całego procesu edukacyjnego. Na każdym etapie życia człowieka umiejętność poprawnego, swobodnego sposobu wypowiedzenia swoich myśli jest kluczowa.

Wpływa na relacje z rówieśnikami, kontakty zawodowe i towarzyskie. Może decydować o wyborze pracy, a na pewno ma wpływ na samoocenę i dobrostan człowieka. Uczenie się mówienia jest najważniejszym schodkiem w rozwoju, otwiera ono przed dzieckiem nowy świat: pytań, rozumowania, komunikacji społecznej, które są podstawą rozwoju innych obszarów uczenia się.



Rozwój mowy jest uzależniony od wielu elementów takich jak: budowa i sprawność narządów mowy, słuch fizyczny i mowny, dobry wzrok, środowisko, w którym wychowuje się dziecko. Zaburzenie jedne-

go czynnika może przyczyniać się do trudności w kształtowaniu się komunikacji.

W ostatnich latach, kiedy rozwój technologiczny zagościł praktycznie na całym świecie i dostęp do wysokich technologii, czyli tabletów, komputerów, telefonów, Internetu mają praktycznie wszyscy, podkreśla się jeszcze jeden bardzo ważny czynnik determinujący rozwój mowy.

**Korzystanie przez dziecko  
z urządzeń elektronicznych.**

Oczywiście nic nie jest czarno – białe. Jak większość rzeczy w otaczającym nas świecie elektronika ma swoje plusy i minusy. Ważny, a wręcz kluczowy, jest umiar i rozsądek w korzystaniu z tych udogodnień.



Elektroniczne gadżety (komputery, konsole do gier telewizory, smartfony) są praktycznie w każdym domu. Rodzice są przekonani o pozytywnych walorach tych rozwiązań. Przecież dziecko siedzi grzecznie, tylko ogląda bajkę, słucha muzyki, gra w jakąś grę. Co w tym złego? Nic, jeśli robi to krótko i pod kontrolą rodzica. Bardzo dużo, jeśli z takich urządzeń korzysta w nadmiarze. Badania pokazują, że nawet pięciominutowy seans dziecka poniżej drugiego roku życia przed telewizorem może mieć podobny efekt jak dla dorosłego człowieka godzina spędzona w kinie. Głowa pełna wrażeń, kolorów, bodźców, obrazów, dźwięków i to wszystko zmieniające się bardzo szybko... Człowiek jest oszołomiony i rozkojarzony. Nie oczekujemy, że oderwane od ekranu dziecko zareaguje natychmiast na naszą prośbę, ono jest chwilowo w innym świecie.



Jeśli niemowlę spędza często czas przed ekranem, to konsekwencją będzie rzadsze gaworzenie, wolniejszy rozwój słownictwa biernego i czynnego. Natomiast ograniczenie czasu na dłuższe rozmowy z dziećmi przedszkolnymi hamuje rozwój ekspresji językowej, zaburza umiejętność budowania zdań. Dziecko nie uczy się formułowania myśli, mówienia o swoich odczuciach, wrażeniach. Co istotne, żaden elektroniczny gadżet, nawet z najlepszym oprogramowaniem i rekomendacją specjalistów nie nauczy dziecka mówić, bo nigdy nie zastąpi żywego słowa wypowiedzianego przez drugiego człowieka i bezpośredniego z nim kontaktu.



Zbyt długie przebywanie dziecka przed ekranem może doprowadzić do odbierania przez dziecko mowy jako fali dźwięków, bez znaczeń. Mózg uznaje taki szum dźwiękowy za nieistotny i zaczyna go ignorować. To tak samo, kiedy dorosła osoba przyzwyczają się do tykania zegara, czy odgłosu pociągu. Uczy się, że ten dźwięk jest niepotrzebny. A mowa jest niezbędna, to wiemy wszyscy.

Pod wpływem obrazu ekranowego dochodzi do przesterowania mózgu na odbieranie głównie obrazów, a nie mowy. Prowadzi to do niechęci dzieci do słuchania (np. głośnego czytania) i braku umiejętności rozumienia czytanej bajki bez jednoczesnego obserwowania ilustracji. Ogranicza się w ten sposób kształtowanie między innymi wyobraźni, kreatywności, myślenia przyczynowo – skutkowego.



Jeżeli kontakt z ekranem jest bierny, nie idzie za tym wsparcie rodzica, tłumaczenie, rozmowa oma-

wiająca, co dziecko na ekranie widzi, to dziecko nie nabywa nowych umiejętności językowych. Badania pokazują wyraźnie, że dzieci często korzystające z wysokich technologii mają uboższy słowniki i ich rozwój mowy przebiega wolniej. Z kolei codzienne, systematyczne czytanie dzieciom książeczek, opowiadanie historyjek, śpiewanie piosenek i słuchanie muzyki wpływa pozytywnie na zdolności językowe dzieci.



Pamiętajmy, że rozwój języka idzie w parze z rozwojem procesów myślowych. Trudności językowe nie pozostają bez wpływu na całokształt rozwoju intelektualnego. Profesor Cieszyńska – uznany pedagog, specjalista, także w zakresie logopedii, stwierdziła: "To język otoczenia kształtuje spostrzeżenie i rozumienie świata dziecka. Kiedy dorośli pokazują obiekty i nazywają je, formują myślenie, które z obrazowego staje się językowe. Rozwijająca się mowa dziecka poprzez użycie nowych wyrazów i struktur gramatycznych kształtuje kompetencję językową, wpływając na poziom myślenia (...) Samodzielne budowanie zdań gramatycznie poprawnych, to budowanie myślenia."



Czy to znaczy, że media są złe i należy je całkowicie wyeliminować? Nie. Otaczająca nas technologia ma również pozytywny wpływ na nasze życie...

Ale trzeba mieć świadomość zagrożeń, jakie płyną z ich długotrwałego i niekontrolowanego używania. To rodzice są odpowiedzialni za rozwój dziecka na każdym etapie ich życia. Nie telefon, tablet czy komputer.



## Konsekwencje długotrwałego i niekontrolowanego używania mediów elektronicznych

- ☹️ **mniej interakcji z rodzicami** - wzrost słownictwa niemowląt i dzieci jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich.
- ☹️ **zdrowie** – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat korzystanie z ekranów wiąże się z zaburzeniami snu, które mogą wpływać na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.
- ☹️ **mniej czasu spędzonych na czytaniu książek** może przełożyć się na większe trudności z czytaniem i rozwojem intelektualnym
- ☹️ **opóźniony rozwój mowy** - im więcej elektroniki, tym bardziej dziecko jest zagrożone opóźnieniem rozwoju mowy. Badania do tej pory nie udowodniły, że oglądanie telewizji jest bezpośrednią przyczyną opóźnienia rozwoju mowy, ale pokazują, że istnieje wyraźny związek pomiędzy oglądaniem telewizji i opóźnieniem rozwoju mowy.

### WSKAZANIA

- 👉 unikanie korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci poniżej 2 roku życia;
- 👉 całkowity zakaz oglądania telewizji i korzystania z elektronicznych sprzętów typu komputer czy konsole do gier w przypadku dzieci z zaburzeniami rozwojowymi

### Jeśli rodzice decydują się udostępnić małemu dziecku media elektroniczne, zaleca się:

- 👉 analizę przez osobę dorosłą programu zanim zostanie udostępniony dziecku;
- 👉 oglądanie programów z dzieckiem, używanie ich, jako okazji do rozmowy;
- 👉 nie jeść przed telewizorem i nie pozwalać robić tego dziecku;
- 👉 nie umieszczać telewizora w sypialni małego dziecka i nie włączać bajek przed snem, gdyż może to utrudnić zasypianie;
- 👉 unikać narażania małego dziecka na programy telewizyjne dla dorosłych nawet, jeśli dziecko ich aktywnie nie ogląda.
- 👉 zachęcanie dziecka do niezależnej od telewizora zabawy, gdy rodzice nie mogą aktywnie bawić się z dzieckiem (na przykład podczas przygotowywania posiłków). W takich sytuacjach zamiast włączać telewizor, rodzice powinni umożliwić dziecku samodzielną zabawę, w ich pobliżu. Samodzielna zabawa pozwala dziecku rozwijać twórcze myślenie, uczyć się rozwiązywania problemów i realizacji zadań.

Z perspektywy doświadczonego nauczyciela i logopedy z wieloletnim stażem widzę ogromną zmianę, niestety na niekorzyść, w rozwoju mowy dzieci przedszkolnych. Jeśli chcemy zatrzymać ten regres, popatrzmy na swoje dzieci, przejdźmy w tryb offline. Wróćmy do analogowych zabaw i sposobów spędzania czasu. Dlatego w tym numerze proponujemy wspólne gotowanie, pieczenie ciasteczek i wszelkie zabawy ruchowe. Im mniej czasu przed ekranem, tym lepiej. Zacznijmy od dziś!

Opracowała: Monika Czarnecka - Zreda

PS. Polecam

<https://www.gov.pl/web/psse-lancut/bezpieczne-korzystanie-ze-smartfonow-tabletow-i-komputerow-przez-dzieci-i-mlodziez>

#### Bibliografia

J. Cieszyńska-Rożek, *Metoda krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci*, Kraków 2013.

K. Błachnio, *Wprowadzenie do zagadnień logopedii wieku rozwojowego*, Gniezno 2011.

*Tablet i telewizja dla dziecka? Nowe wytyczne!* - [www.psychiatria-dziecieca.pl](http://www.psychiatria-dziecieca.pl)

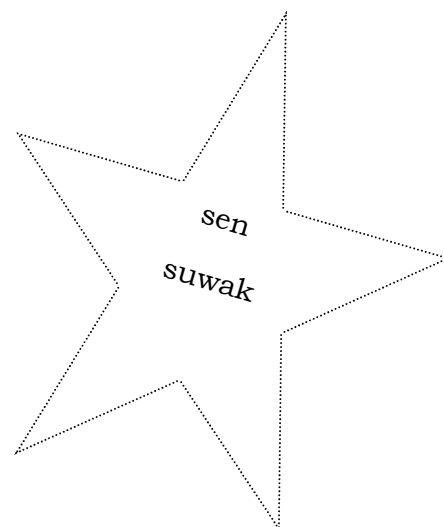
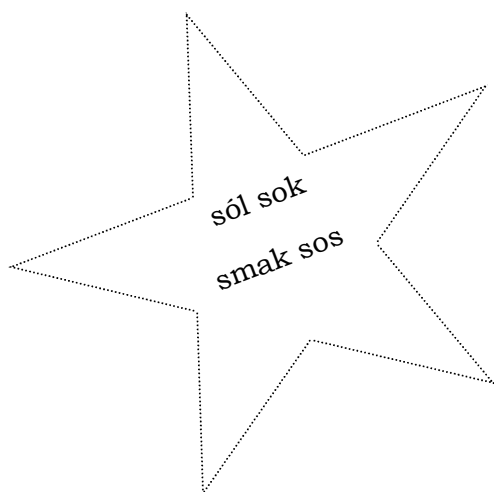
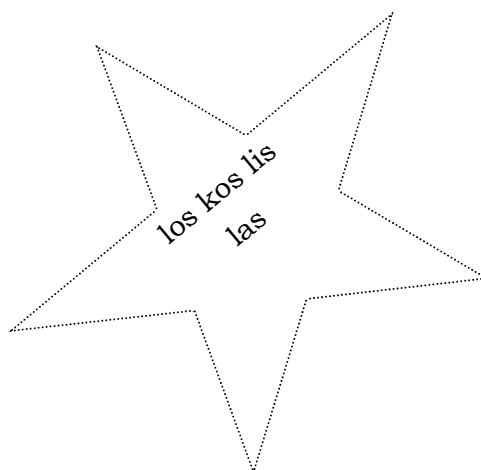
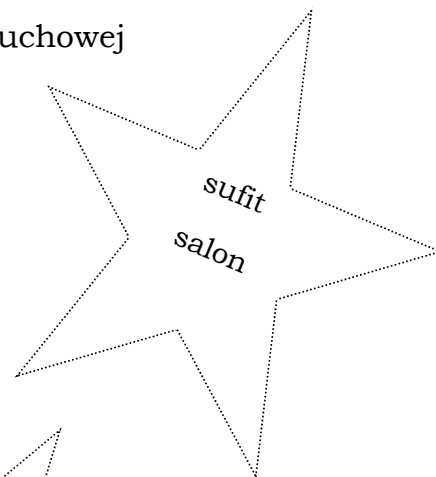
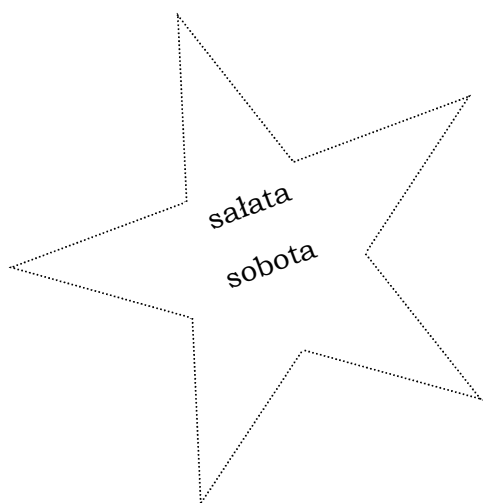
## Gwiazdne niebo

projekt Monika Czarnecka - Zreda

**Powtórz wyrazy, popraw gwiazdki po śladzie flamastrem. Analogowa zabawa**

### Cele:

- \*utrwalanie głoski [s] w nagłosie i wygłosie
- \*przygotowanie aparatu mowy do artykulacji
- \*usprawnienie motoryki dłoni i koordynacji wzrokowo ruchowej





## MEGA KRUCHE CIASTECZKA ORZECHOWO – MIGDAŁOWE

Kolejny raz zapraszam wszystkich łasuchów, tych małych i tych dużych, do wspólnej zabawy podczas wykonywania pysznych ciasteczek. Tym razem będą to ciasteczka orzechowo – migdałowe.

*Ale, gdzie ukryły się te orzechy i migdały?*

Zachęcam Państwa do wspólnego odpowiedzenia na to pytanie. Niech będzie to dla Was i maluchów czas wspólnego tworzenia, a przy okazji ćwiczenie rąk.

### Składniki:

- \* 7dag orzechów włoskich zmielonych
- \* 3dag migdałów zmielonych
- \* 30 dag mąki
- \* 20 dag masła
- \* 2 żółtka
- \* 1 łyżeczka cukru waniliowego
- \* 10 dag cukru pudru,
- \* cukier puder do posypania



### Sposób wykonania ciasteczek:

- ★ Orzechy włoskie i migdały zmielić w maszynce lub blenderem (można również pokruszyć bardzo dokładnie wałkiem).
- ★ Mąkę, masło, żółtka i cukier puder posiekać nożem na stolnicy, aby składniki połączyły się ze sobą.
- ★ Zmielone orzechy, migdały i cukier waniliowy dodać do ciasta i zagnieść rękami.
- ★ Ciasto odstawić na dwie godziny do lodówki, następnie rękami wałkować cienkie wałeczki i zwiijać w kształcie rogalików.
- ★ Ciastka układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec w 175 stopniach Celsjusza około 20 minut (lub trochę krócej) do lekkiego zrumienienia.
- ★ Gorące zdjąć z blachy, posypać cukrem pudrem.

*Życzę smacznego!!!*

*Dorota Basiak*





## ***Ile czasu małe dziecko może spędzać przed monitorem?***

*Tablet, telefon, komputer, telewizor...*

Według raportu światowej organizacji zdrowia WHO z kwietnia 2019 roku

przed drugim rokiem życia

**0 minut**

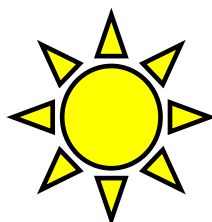
w wieku dwóch - czterech lat

**20 minut dziennie**

pięć i sześciolatki

**maksymalnie godzinę**

Rodzice powinni wspólnie z dzieckiem korzystać z wysokich technologii, towarzyszyć oglądaniu bajek, filmów i wszelkich materiałów multimedialnych. Pomagają wtedy dziecku rozumieć, co widzą, jak mają odnieść to do rzeczywistości. Pamiętajmy, że zbyt długie spędzanie czasu przed ekranami niekorzystnie wpływa na rozwój układu nerwowego - nadmiernie go pobudzając.



### **Redakcja**



serdecznie zachęca Rodziców do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i przemyśleniami na łamach naszej gazetki.

Prosimy o kontakt osobisty lub mailowy  
sekretariatp100@idsl.pl

*Niepodpisane obrazy i zdjęcia pochodzą z darmowej bazy pixabay, teksty są własnością Przedszkola nr 100 oraz autorów.*

*Nie wyrażamy zgody na kopiowanie.*

*skład i opracowanie graficzne*

*Monika Czarnecka - Zreda*