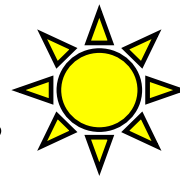




S Ł O N E C Z K



gazetka przedszkolna www.przedszkole100.waw.pl
LISTOPAD

2025/2026
nr 44

RAZEM WSPIERAMY DZIECI

Z KĄCIKA TERAPEUTY...

integracji sensorycznej

Obecnie żyjemy w czasach, które są goniwą. Ciągłe za czymś pędzimy, czegoś szukamy, coś chcemy, do czegoś dążymy. Tak jest. I trzeba się z tym pogodzić, że świat nie czeka – idzie do przodu. Nam dorosłym jest trochę łatwiej, bo mamy już wypracowane pewne sposoby postępowania, jak sobie z tym pędem radzić. Co innego dzieci. Dla nich wszystko, co się dzieje, jest praktycznie nowe i ich mózg potrzebuje czasu, aby to poznać, przyswoić i móc wdrożyć.

Najlepiej jeśli na drodze nie stają dziecku żadne przeszkody, niestety coraz więcej dzieci cierpi z powodu zaburzeń integracji sensorycznej. Dorośli również często nie zdają sobie z tego sprawy, że za dużą liczbę ich trudności, porażek odpowiadają zaburzenia przetwarzania sensorycznego. Ale to już temat na kiedy indziej. Powodów, dlaczego tak jest i dlaczego tak się dzieje, jest wiele, tak dużo jak teorii, które próbują ten stan rzeczy wytłumaczyć. Chciałabym skupić się jednak dzisiaj na objawach, aby przybliżyć państwu ten temat i ogromny problem dzieci żyjących w naszych czasach.

Oto niektóre objawy i zachowania dziecka, które mogą wpływać na zaburzenia integracji sensorycznej:

- dziecko jest niespokojne, nie może zasnąć, kręci się z boku na bok bez większego celu i często płacze;
- jedzenie sprawia mu trudność - szczególnie gryzienie pokarmów, żucie. Dziecko najchętniej korzystałoby tylko z pokarmów zmiksowanych o konsystencji papki.
- dziecko ma tylko wybrane kilka pokarmów, produktów które chce spożywać np. białe pieczywo, banan, rosół;
- dziecko bardzo źle znosi wszelkiego rodzaju czynności pielęgnacyjne, takie jak czesanie włosów, obcinanie

paznokci, mycie twarzy, głowy, czyszczenie uszu, kremowanie twarzy, szczotkowanie zębów;

- czynności samoobsługowe takie jak ubieranie się lub rozbieranie wykonuje powoli, niezdarnie i z dużym trudem oraz wysiłkiem;

- widoczna jest słaba równowaga dziecka (często się potyka, przewraca, upada na ziemię), co skutkuje częstymi siniakami, otarciami czy zadrapaniami na ciele;

- podczas siedzenia przy stoliku często się pokłada na stole, podpira się ręką lub siada z nogą wygiętą pod pupą, aby spionizować swoje ciało;

- w czasie zajęć jest niespokojne, ciągle zmienia pozycję ciała – wierci się i kręci;

- potrafi szybko się rozpraszać i trudno jest mu się skoncentrować na wykonywanym zadaniu;

- bywa uparte i negatywnie nastawione do wszystkich i wszystkiego lub nadmiernie pobudzone i nakręcone w porównaniu do innych dzieci czy sytuacji, w której się znalazło;

- ćwiczenia gimnastyczne, jazda na rowerze czy hulajnodze sprawiają mu trudności;

- dziecko nieumyślnie wpada na inne dzieci, przedmioty (meble, ściany),

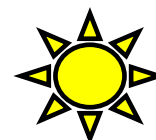
- dziecko może również nadmiernie poszukiwać ruchu, dążyć do niego za wszelką cenę – będzie ciągle biegało, podskakiwało, wciskało się w „dziury”, wąskie szczeliny,

- dziecko może przejawiać silny lęk, przed odebraniem nóg od podłoża (niepewność grawitacyjna)

- szybko się męczy i sprawia wrażenie słabego

- uwielbia jeździć na karuzeli nawet ciągle i bez ustanku lub unika jej „jak ognia”

- dziecko może cechować niską samoocena, nadpobudliwość emocjonalna;



- dziecko ma słabą orientację w otoczeniu, często się gubi, myli prawą stronę ciała z lewą np. w sytuacji gry na boisku gdy biegnie w innym kierunku niż jego rówieśnicy lub gdy nie potrafi złapać piłki, jest zdezorientowane ze względu na niedostateczne wyczucie odległości
- ma kłopoty z rysowaniem po śladzie, kalkowaniem, cięciem nożyczkami, pisanie, czytaniem
- mowa dziecka może być opóźniona lub niewyraźna
- dziecko wkłada palce do buzi, obgryza paznokcie
- nie lubi metek przy ubraniach
- nie lubi się przytulać, nie lubi niespodziewanego dotyku lub wręcz przeciwnie nadmiernie ściska, przytula, dąży do mocnego kontaktu fizycznego
- nie lubi mieć brudnych rąk, unika zabaw, które brudzą dłonie np. myje tylko opuszki palców
- sprawia wrażenie, że nigdy się nie męczy lub wręcz przeciwnie nadmiernie szybko jest zmęczony.



Przedstawione powyżej objawy należy rozpatrywać bardzo indywidualnie . U każdego dziecka mogą być one różne i inaczej się objawiać. To co jest na pewno ważne, to że nie można ich bagatelizować i zapominać o nich. Należy zastanowić się czy występują i podjąć działania mające na celu ich wyeliminowanie, a tym samym pomóc dziecku pokonać jego trudności. Ważna jest w tym przypadku konsultacja z nauczycielkami Państwa dziecka i sprawdzenie czy mają one podobne spostrzeżenia co Państwo. Jeśli tak, należy skierować się do odpowiedniej placówki , miejsca (np. poradnia psychologiczno – pedagogiczna), w którym wykonuje się diagnozę integracji sensorycznej dziecka. Musi być to miejsce sprawdzone, które cieszy się dobrą opinią i ogólnym zaufaniem społecznym. Nasze panie nauczycielki oraz terapeutki integracji sensorycznej służą zawsze swoją pomocą i radą w tej kwestii.

Opracowanie: Dorota Basiak

Bibliografia:

Odowska – Szlachcic Bożenna: „Terapia integracji sensorycznej. Strategie terapeutyczne i ćwiczenia stymulujące układy: słuchowy, wzrokowy, węchu i smaku oraz terapia światłem i kolorami”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018

Kuleczka – Raszevska Maria, Markowska Dorota: „Uczę się przez ruch”, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017

Biel Lindsey, Peske Nancy: „Jak wychować sensorycznego bystrzaka. Pomóż dziecku z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego”, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017

Materiały zgromadzone na studiach z integracji sensorycznej w Centrum Integracji Sensorycznej

Co nieco o muzyce w życiu dziecka

Każdy z pewnością nie raz słyszał zdanie, że muzyka łagodzi obyczaje.

Bez wątpienia można się zgodzić z tym stwierdzeniem, zważając na to, że towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów wzbogacając życie towarzyskie.

Gdy potrzebujemy odprężenia, ucieczki od coraz bardziej wymagającej rzeczywistości, ciągłego pośpiechu i tony różnorodnych obowiązków, często sięgamy do naszych ulubionych kawałków muzycznych, utworów, które w większym bądź mniejszym stopniu wpływają na poprawę samopoczucia. Działanie takie bez wahania można nazwać swoistą terapią poprzez oddziaływanie muzyki.

Różnorodność w muzyce, bogactwo stylów, gatunków, form i brzmień, a także samych elementów dzieła muzycznego (melodia, rytm, barwa, harmonia), pozwalają na wszechstronne wykorzystanie muzyki nie tylko do celów rozrywkowych. Muzyka stanowi również narzędzie do ogólnego rozwoju człowieka już od najmłodszych lat. Odgrywa bardzo ważną rolę w ogólnym rozwoju dziecka, gdyż przeżycia emocjonalne, które związane są z percepcją i wykonywaniem zadań muzycznych mają nietuzinkowy wpływ na rozwój dyspozycji psychicznych dzieci. W procesie oddziaływania różnorodnych bodźców muzycznych następuje rozwój analizatora słuchowego w zakresie słuchu akustycznego i muzycznego, rozwój pamięci muzycznej i pozamuzycznej, koncentracji uwagi, logicznego myślenia czy mowy.

Realizowane w przedszkolach zajęcia umuzykalniające czy jakiegokolwiek aktywności muzyczne takie, jak śpiew przy akompaniamencie pianina czy instrumentów perkusyjnych, zabawy muzyczno-ruchowe, tańce, jak również zwyczajne słuchanie muzyki/ piosenek podczas zabawy czy przy czynnościach porządkowych, stwarzają dziecku możliwości zaspokojenia wrodzonej potrzeby ruchu i uzewnętrznienia przeżyć emocjonalnych.

Zarówno nauczyciele, jak i rodzice mogą zaobserwować, że dziecko często zapamiętuje podstawowe konstrukcje rytmiczno-melodyczne z niesamowitą łatwością, potrafi je powtórzyć, co jest widoczne, ponieważ umysł dziecka jest szczególnie wrażliwy na wszelkiego rodzaju bodźce. Nieodparta chęć poznawania świata powoduje, że dziecko bez większych trudności podejmuje się wszelkich działań związanych z czynnym uprawianiem muzyki.

Poprzez różnorodne aktywności muzyczne dzieci odkrywają możliwości jakie niesie z sobą muzyka. Poza tym, że daje ona dziecku ujście nagromadzonym emocjom, pomaga w przekazywaniu różnorodnych treści i uczuć, pomaga w doświadczeniu przeżyć emocjonalno-estetycznych, a jednocześnie pozwala na realizację własnych pomysłów twórczych.

A o to kilka przykładów aktywności dzieci realizowanych podczas zajęć umuzykalniających, jak również inspiracje dla rodziców do stosowania w domowym zaciszu w miarę możliwości.

Ćwiczenia ruchowe do muzyki, słuchowe i rytmiczne:

- wykonanie prostego rytmu piosenki za pomocą klaskania, stukania, gry na instrumentach perkusyjnych (grzechotka, bębenek, kołatka, tamburyn, dzwonki, trójkąt)
- rozpoznawanie rejestru wysokiego, niskiego, średniego
- odróżnianie dynamiki o różnym natężeniu (głośno, cicho, średnio)-określanie tempa szybkiego, wolnego i średnio szybkiego
- rozpoznawanie odgłosów wydobywanych z różnych przedmiotów/ instrumentów, głosów kolegów czy członków rodziny- tzw. zagadki słuchowe (klakson samochodu, , plusk wody, gwizd i łoskot pociągu, odgłosy kuchenne itp.:)
- rozpoznawanie i określanie charakteru muzyki (skoczna, wesoła, smutna)
- improwizacje ruchowe do muzyki szybkiej, wolnej
- zabawy inhibicyjno- incytacyjne czyli pobudzająco- hamujące, które kształtują reakcję na polecenie, dźwięk, sygnał a także powinny być nieodłącznym elementem porządkowym ujętym w ramach dnia przedszkolnego.

Powyższe przykłady to podstawowe aktywności muzyczne, które wdrażane są do przedszkolnego życia małego człowieka a co za tym idzie wspomagają wszechstronny rozwój przedszkolaka.

Ciekawostki

Godną polecenia propozycją w edukacji muzycznej rozwijającą wszechstronny rozwój dziecka stały się tzw. Bum Bum Rurki- proste instrumenty muzyczne, z których można wydobyć różną wysokość dźwięku co pozwala na odwzorowanie linii melodycznej bądź wygrywanie akordów, układów harmonicznym. Ze względu na zróżnicowaną długość poszczególnych rurek, mogą one stanowić niebanalną pomoc w aktywnościach matematycznych (porównywanie długości, układanie rytmów, przeliczanie, układanie figur geometrycznych, mozaiki), a dzięki ich wytrzymałości można ich użyć jako rekwizyt do zajęć gimnastycznych zabaw muzyczno- ruchowych oraz tańców.

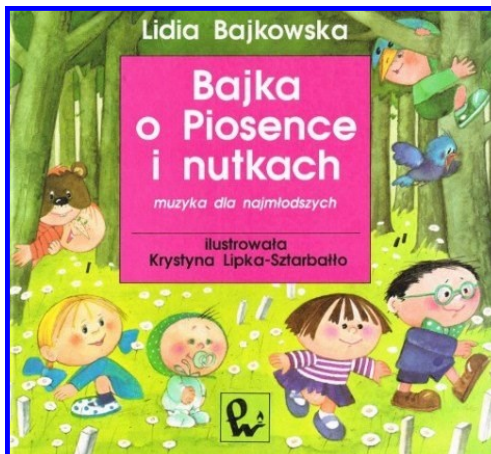
A oto one:



źródło ilustracji: Internet

Są to instrumenty, z których korzystać mogą również te osoby, które nie zgłębiły tajników notacji muzycznej, ponieważ dźwiękom podporządkowane są kolory i w takim też charakterze zapisane są nuty- właśnie za pomocą kolorów. Także do dzieła, udanej zabawy!!! ☺

A dla tych, którzy chcą zagłębić się w tajniki notacji muzycznej i nie mają o tym „zielonego pojęcia”, polecam książkę Lidii Bajkowskiej pt.: „Bajka o Piosence i Nutkach”, która w bajkowy sposób opisuje miejsce poszczególnych nut na pięciolinii, nie zapominając o kluczu wiolinowym i basowym.



Na zakończenie przedstawiam kilka przykładowych utworów muzycznych wywołujących u słuchaczy reakcje pozytywne (muzyka klasyczna):

- J. S. Bach- Koncert d- moll na dwoje skrzypiec
- J. Brahms- Serenada D-dur op. 11
- W. A. Mozart- Symfonia Jowiszowa C- dur
- F. Chopin- Grande valse brillante
- F. Chopin- Walc nr 2 cis- moll op. 64
- P. Czajkowski- Walc kwiatów z baletu Dziadek do orzechów op.71
- E. Grieg- Poranek z suity Peer Gynt op. 46

Życzę pozytywnych emocji podczas słuchania

opracowała: Aleksandra Budnik



INTEGRACJA SENSORYCZNA

Co to jest Integracja Sensoryczna?

Według A.J. Ayers (twórczyni teorii Integracji Sensorycznej) jest to proces neurobiologiczny organizujący wrażenia płynące z ciała i środowiska w taki sposób by mogły być użyte do powstania odpowiednich reakcji i celowego działania. Uczymy się poprzez zmysły i bez informacji docierających do naszego systemu nerwowego nie byłoby uczenia się ani rozwoju.

Najwcześniej dojrzewające oraz najbardziej podstawowe zmysły to: **dotyk, propriocepcja oraz przedsionek**. Pozostałe zmysły czyli słuch, wzrok, smak i węch są stymulowane przez bodźce sensoryczne płynące z dotyku, propriocepcji oraz układu przedsionkowego. Zmysły te wpływają na rozwój mowy, umiejętności ruchowe, koordynację ruchową, koncentrację oraz poziom aktywności ruchowej. Prawidłowe funkcjonowanie tych zmysłów jest niezbędne do tego aby dziecko mogło nabywać nowe umiejętności ruchowe i poznawcze.

Układ przedsionkowy

Układ przedsionkowy nazywany jest zmysłem równowagi, jest to nasz wewnętrzny „żyroskop”, reaguje na ruch liniowy (góra-dół, przód-tył, lewo-prawo) jak i obrotowy. Przetwarza dane dotyczące ruchu i równowagi, koordynuje ruch głowy z ruchem oczu, bierze udział w obustronnej koordynacji, kontroli postawy ciała i poziomu pobudzenia fizycznego.

Zmysł równowagi znajduje się w uchu wewnętrznym człowieka, obejmuje błędnik a ściślej mówiąc środkową część błędnika kostnego, położoną między ślimakiem a kanałami półkolistymi. Gdy się poruszamy, porusza się również płyn znajdujący się w uchu wewnętrznym co zostaje wykryte przez elementy zwane otolitami - to z kolei wysyła powiadomienie do mózgu o pozycji głowy i informuje gdzie się znajdujesz w odniesieniu do grawitacji, a także zapewnia dane na temat prędkości i obranego kierunku.



Jak wspomagać układ przedsionkowy?

- ✎ Najprościej – poruszając się; układ przedsionkowy to zmysł równowagi, stymuluje go bieganie, huśtanie, skakanie, kręcenie i każdy inny rodzaj ruchu.
- ✎ W domu można bawić się w naleśnik (zawijanie w koc lub kołdrę), kręcić na krześle obrotowym, chodzić po śladach stóp w przód i w tył (można je wyciąć z papieru lub zaznaczyć taśmą malarską).
- ✎ Na placu zabaw można kręcić się na karuzeli, zjeżdżać po zjeżdżalni, huśtać się na huśtawkach, chodzić po równoważniach.

Układ proprioceptywny

Układ ten jest popularnie nazywany „czuciem głębokim”. Proprioceptory czyli receptory czucia głębokiego znajdują się w mięśniach, ścięgnach oraz stawach; odpowiadają za czucie własnego ciała i jego ułożenie. Propriocepcja dostarcza informacji zwrotnej na temat lokalizacji ciała w przestrzeni, kontroluje siłę ruchów i związany z ruchem nacisk.

Propriocepcja odpowiada także za czucie swojej własnej siły, dostosowanie siły do wykonywanego zadania (np. rzucanie piłki idealnie do celu, nie za lekko i nie za mocno); wpływa na rozwój koordynacji, planowania ruchowego oraz stabilizację posturalną (ustawienie ciała dające stabilizację w danej pozycji)

Uaktywnienie propriocepcji ma skutki uspokajające, ponieważ pomaga w samoorganizacji i regulacji naszych odpowiedzi na pozostałe bodźce. Stymulacje proprioceptywne pozwalają dzieciom wyciszyć się, co bywa szczególnie przydatne przed snem lub drzemką.



Jak wspomagać układ proprioceptywny?

✎ Najprościej – używając mięśni, siły; przesuwanie przedmiotów, nośzenie, podnoszenie, pchanie, ciągnięcie, odstawianie, wspinanie się, układanie przedmiotów na sobie.

✎ W domu można bawić się w siłowniki-przepychanki z rodzicem lub rodzeństwem, pomagać przy wieszaniu prania czy zmianie pościeli, budować tory przeszkód (lub bazy) z krzeseł, koców i poduszek.

✎ Na placu zabaw można wspinąć się na drabinki i ścianki wspinaczkowe, czy pająki. Zwisać z tych sprzętów, utrzymywać masę swojego ciała.

Zmysł dotyku

Receptor odbierający bodźce dotykowe to skóra - jest naszym największym zmysłem, najwcześniej się rozwija i dojrzewa. Nasze receptory dotyku przekazują informacje aby nas chronić, wpływać na nasze emocje i dostarczać nam danych o naciśku, lokalizacji, i cechach bodźca fizycznego (takich jak to, czy jest on bolesny czy przyjemny), a także o temperaturze i naszych ruchach. Dobrze jest dawać dzieciom dużo okazji do zapoznawania się z otoczeniem za pomocą dotyku, pozwalając im się ubrudzić, kopać i ryć w różnych podłożach-bez sięgania co kilka minut po chusteczki higieniczne.



Jak wspomagać zmysł dotyku?

✎ Najprościej – dotykając; czując różne faktury, struktury, temperatury, rozróżniając czy coś jest miłe w dotyku czy nieprzyjemne, brudząc się i doświadczając mokrego, lepkiego, szorstkiego czy zimnego.

✎ W domu można robić różne masy sensoryczne (np. ciecz nienewtonowska, ciastolina czy slime), szukać najgładszych elementów w domu (dotykać luster, blatów, klamek itp.), sprawdzać jakie rzeczy są w dotyku gdy są suche, a jakie gdy są mokre.

✎ Na placu zabaw można zbierać liście, kwiaty, kasztany, „noski” – w zależności od pory roku; bawić się w piaskownicy, sprawdzać jak zachowuje się piasek suchy, mokry oraz błoto.



Gdzie szukać inspiracji na zabawy wspomagające Integrację Sensoryczną?

- ⇒ W naszym przedszkolu – na tablicach w szatni, co dwa miesiące pojawiają się nowe propozycje aktywności i zabaw.
- ⇒ Z książek kierowanych do rodziców - np. „Rozwój przez zabawę” Allie Ticktin
- ⇒ Poprzez różne fundacje – np. Fundacja OKNO dzieli się inspiracjami na platformie Youtube.
- ⇒ Poprzez media społecznościowe – np. profil „Pan od sensoryki” na platformie Instagram.

Opracowała: Miłostawa Szupiluk

Bibliografia:

Iwona Palicka „Integracja Sensoryczna – podręcznik akademicki” Warszawa, 2019

Allie Ticktin „Rozwój przez zabawę” Gdańsk 2023

Zdrowe odżywianie od najmłodszych lat- zasady, które trzeba znać

Prawidłowo zrównoważona i zbilansowana dieta zapewnia dziecku wszystkie składniki odżywcze niezbędne do rozwoju i wzrastania organizmu. Okres dzieciństwa to czas, w którym kształtują się upodobania żywieniowe oraz preferencje smakowe. Mogą one w przyszłości wywołać negatywne albo pozytywne skutki na zdrowiu naszych dzieci, bo wiadomo nie od dziś, że sposób odżywiania ma istotny wpływ na rozwój, sprawność fizyczną, intelektualną i emocjonalną. Trzeba pamiętać, że zwyczaje z okresu dzieciństwa mają znaczący wpływ na sposób żywienia w wieku dorosłym.

Jednym z warunków zdrowego odżywiania, mającym wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, jest spożywanie pięciu posiłków dziennie, które zawierają warzywa i owoce. Błonnik zawarty w warzywach i owocach zmniejsza zaburzenia trawienia, a w wieku dorosłym zmniejsza ryzyko miażdżycy i nadciśnienia tętniczego. Poza tym owoce i warzywa są niskokaloryczne, dają szybko uczucie sytości i lekkości. Natomiast posiłek złożony z ziemniaków i mięsa, ale pozbawiony warzyw, będzie powodował uczucie ciężkości i senność. Istotne jest także, aby przedszkolaki знаły i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, czyli wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną – przy stole, a nie przed telewizorem!



Dieta dzieci musi być zrównoważona odpowiednio dla ich wieku, różnorodna i oparta na produktach jak najmniej przetworzonych – naturalnych i wysokiej jakości. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem zdrowego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój małych dzieci, a nawet na wyniki w nauce.



Dobrze zbilansowana dieta to podstawa dobrego samopoczucia, natomiast zbyt duża kaloryczność całodziennego menu, nadmiar produktów zawierających tłuszcz i cukier oraz niska aktywność fizyczna może prowadzić do problemów zdrowotnych w tym do powstawania nadwagi, a dalej otyłości.

Badania naukowe wskazują, że dzieci z nadwagą między 6 a 9 rokiem życia są 10 razy bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu. Warto również zaznaczyć, że nadmierne spożycie niezdrowej żywności w dzieciństwie może sprzyjać rozwojowi w przyszłości przewlekłych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby serca czy zaburzenia metaboliczne.

Rosnąca liczba dzieci z alergiami, specjalnymi potrzebami żywieniowymi oraz problem otyłości i nadwagi sprawia, że zagadnienia dotyczące racjonalnego odżywiania powinny na stałe zagościć w tematyce zajęć i działań przedszkolnych tak, aby zaszczepić u dzieci, rodziców i innych członków rodziny nawyk interesowania się tym, co jedzą i do świadomego eliminowania żywności niezdrowej.



Najczęstsze błędy żywieniowe:

- nieodpowiednia liczba i jakość posiłków,
- niespożywanie śniadań w domu (a to jest najważniejszy posiłek dnia),
- zbyt długie przerwy między posiłkami i/lub pospieszne ich spożywanie,
- spożywanie w godzinach popołudniowych zbyt dużej liczby posiłków o dużej wartości kalorycznej,
- zastępowanie domowego obiadu przetworzonymi produktami np. typu fast food,
- podjadanie między posiłkami, szczególnie słonych i słodkich przekąsek,
- niskie spożycie warzyw i owoców
- podawanie napojów słodzonych cukrem (gotowe soki, napoje gazowane) zamiast wody
- za mała zawartość w diecie mleka i produktów mlecznych, ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz, ryb warzyw oraz owoców.

Jak zachęcić nasze dziecko, aby sięgało po warzywa i owoce?

Najlepszy będzie nasz przykład. Dziecko jest obserwatorem naszych zachowań, widzi, co sami jemy a czego nie i bierze przykład. Jeśli będziemy jeść sałatki, świeże warzywa oraz owoce, to dziecko również będzie po nie sięgało. Świetnym pomysłem są wspólne zakupy z dzieckiem i wybieranie razem kolorowych warzyw, by następnie przygotować z nich coś pysznego. Ważne jest, aby nie zmuszać i nie namawiać do jedzenia warzyw i owoców, których dziecko nie lubi. Warzywa i owoce to skarbnica witamin, a najzdrowsze są te surowe, ponieważ zawierają najwięcej wartości odżywczych. Ważne by przy ich wyborze zwrócić uwagę, by były z pewnego, zdrowego źródła, najlepiej z ekologicznych upraw. Natomiast jeśli zimą mamy ochotę na sezonowe warzywa czy owoce, to kupujemy mrożonki, ponieważ podczas procesu zamrażania praktycznie nie tracą one żadnych wartości odżywczych. Dzieci są obserwatorami, dlatego postaramy się, aby podawane potrawy były jak najbardziej kolorowe, a serwując przekąski w atrakcyjny sposób mamy większe szanse na to, że dziecko je zje. Warto też dać dziecku wybór dwóch rodzajów owoców lub warzyw do posiłku, ponieważ dzieci lubią wybierać. Jeżeli dziecko nadal niechętnie podchodzi do jedzenia warzyw, to dobrym rozwiązaniem może być wspólne hodowanie ich np. w ogrodzie czy w doniczce. Dziecko zaangażowane w uprawę na pewno będzie chciało spróbować wyhodowanych przez siebie warzyw.

Zasady zdrowego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym obejmują regularne spożywanie posiłków, dietę bogatą w warzywa, owoce, produkty zbożowe i białko, odpowiednie nawodnienie organizmu oraz unikanie słodczy i przetworzonej żywności. Właściwe nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat, dlatego tak ważne jest, aby rodzice szczególną uwagę zwrócili na prawidłowe odżywianie swoich dzieci, co pomoże zapobiegać otyłości i innym problemom zdrowotnym w przyszłości. Warzywa i owoce to prawdziwy ogrom witamin, dlatego warto dla własnego zdrowia je spożywać, ale pamiętajmy, że nie każde warzywo musi dziecku smakować, a próbując zachęcić dziecko do zdrowego odżywiania, dajmy dobry przykład, bo jeżeli chcemy, aby dzieci odżywiały się zdrowo, sami musimy sięgać po warzywa, owoce i naturalne soki.

Opracowała
Agnieszka Błachnio

Bibliografia:

- Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej - <https://ncez.pzh.gov.pl>
- Dietetyka pediatriczna. Red. K Krupa Kotara. Wydawnictwo SUM, Katowice, 2021.

Techniki wspomagające działania logopedyczne

Kinesiotaping jako metoda terapeutyczna

– krótkie wprowadzenie dla rodziców

- ♦ Z angielskiego *Kinesiology Taping*, tzw. plastrowanie dynamiczne, to jedna z metod terapeutycznych wykorzystywanych przez fizjoterapeutów, ale również przez **logopedów**. Jest to oklejanie specjalnymi, elastycznymi taśmami ściśle określonych obszarów ciała. W przypadku logopedii głównie w obrębie twarzy.
- ♦ **Logopeda nakleja dziecku plasterkę tylko za zgodą rodzica i dziecka**. Jest to element wspomagający działania logopedyczne. Jeśli dziecko jest niegotowe do aplikacji, nie stosujemy tej metody.
- ♦ Plastry są rozciągliwe, posiadają naturalny klej, są łatwe do zdjęcia, nie powinny podrażniać i uczulać. Ich terapeutyczne działanie wynika z prawidłowej aplikacji.
- ♦ Plaster działa jak bodziec, który oddziałuje na określone partie ciała oraz wpływa na napięcie mięśni przez działanie na skórze. Plasterek mocy - może zdziałać cuda jeśli dziecko będzie zaangażowane.
- ♦ Receptory skóry odbierają informację sensoryczną (np. w okolicy mięśnia okrężnego ust), przetwarzają ją w układzie nerwowym oraz wysyłają informację zwrotną do mięśni w postaci określonego ruchu (np. ruch uniesienia żuchwy i dolnej wargi w celu domknięcia ust).
- ♦ Plastrowanie w logopedii wspiera:
 - ⇒ domykanie ust;
 - ⇒ utrwalanie pozycji spoczynkowej języka;
 - ⇒ wzmacnianie mięśnia okrężnego warg;
 - ⇒ prawidłową pracę języka.
- ♦ Istnieje kilka technik aplikacji plastrów, które dobierane są indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta. Nawet 10 minut z plastrem podczas zajęć z logopedą ma sens, bo pozwala dziecku lepiej poczuć części ciała odpowiedzialne za mówienie.
- ♦ Plasterek może być na skórze maksymalnie do 5 dni (jeśli jest w dobrym stanie), należy go odklejać delikatnie. Zazwyczaj dzieci zdejmują je po z logopedą lub w domu przy kąpieli.
- ♦ Dzięki odpowiedniemu naciąganiu plastra zależności od potrzeb uzyskujemy:
 - ⇒ wzrost napięcia mięśniowego;
 - ⇒ zmniejszenie napięcia mięśniowego.

W razie pytań i wątpliwości zapraszam do kontaktu.

logopeda Monika Czarnecka - Zreda

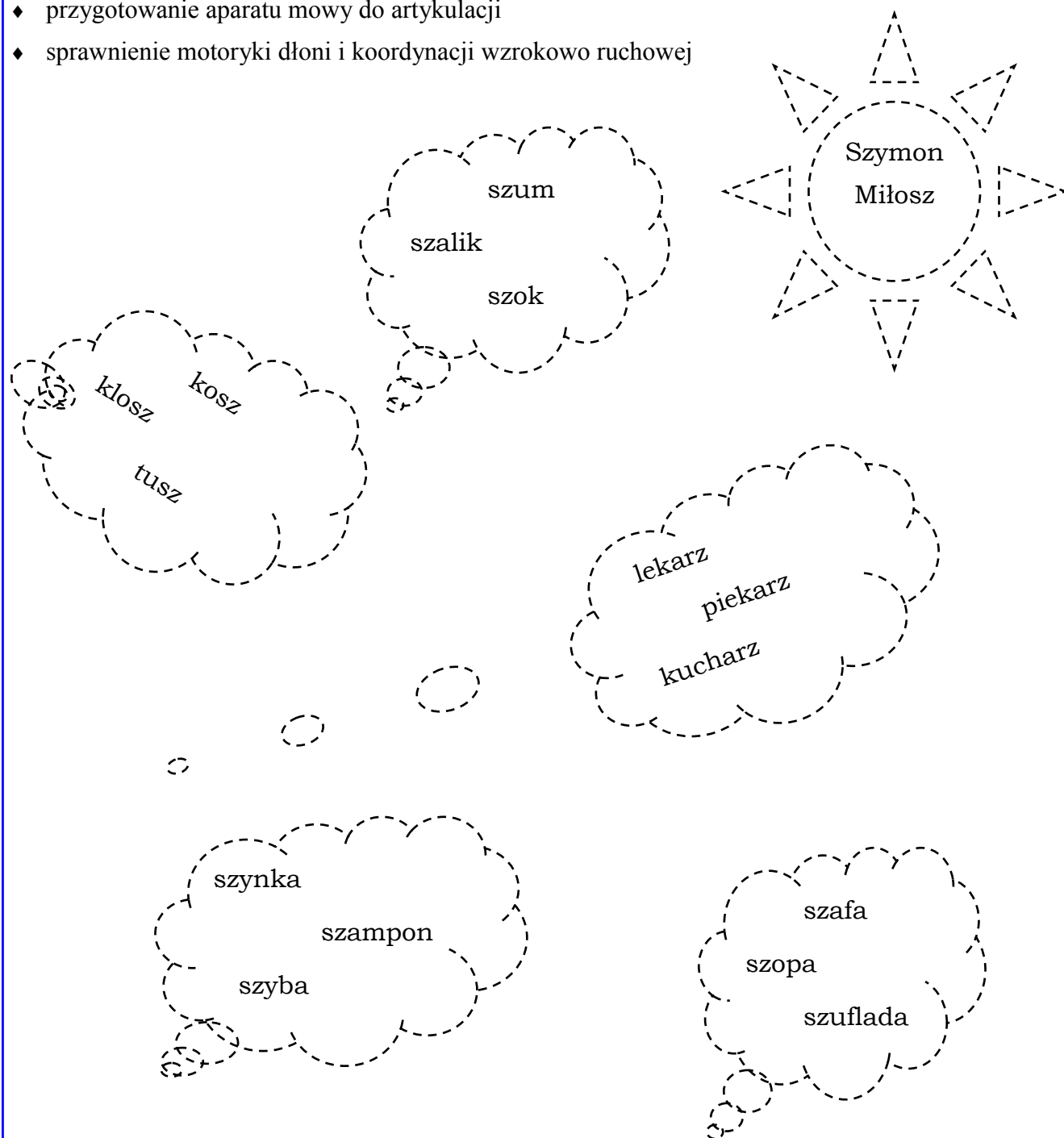
Gwiezdne niebo

projekt Monika Czarnecka - Zreda

Powtórz zapisane wyrazy, popraw słońce po śladzie słońce żółtą kredką a chmurki niebieską.

Cele:

- ♦ utrwalanie głoski [sz] w nagłosie i wygłosie (w wyrazach zakończonych [rz] - wymawiamy jako [sz])
- ♦ przygotowanie aparatu mowy do artykulacji
- ♦ sprawienie motoryki dłoni i koordynacji wzrokowo ruchowej



MAGICZNA GIMNASTYKA zabawa artykulacyjna

autor Monika Czarnecka—Zreda

Przed zabawą warto pokazać dziecku jak wygląda kapelusz magika/cylinder. Porozmawiajcie na temat kapelusza, zachęć dziecko do mówienia zdaniami. Zaproś do ćwiczeń buzi i języka z wierszykiem „Magiczny kapelusz”. Dzieci wykonują czynności zapisane w nawiasach.

W cyrku zawsze jest wesoło, śmiechy dzieci słuchać w koło.

(dzieci śmieją się ha, ha, hi, hi, he, he)

To klaun wszystkich tak rozśmiesza, kiedy miotłą kawę miesza.

(usta szeroko otwarte, język oblizuje wargi)

Ale podziw szczerze wielki wzbudza czepek czarodziejski.

(mówimy ze zdziwieniem oooo)

A właściwie to kapelusz lub cylinder– trudne słowo!

(powtarzamy słowa kapelusz, cylinder)

Magik w czarnym zaraz zjawia się na scenie,

bo kochani zaraz przecież będzie tutaj przedstawienie.

(naprzemiennie otwieram i zamykam usta)

Z głębin swego kapelusza magik w sposób niewiadomy zaraz coś nam tu wyciągnie

(język wysuwa się z buzi i chowa do niej kilkakrotnie)

Tłum aż wzdycha zaskoczony

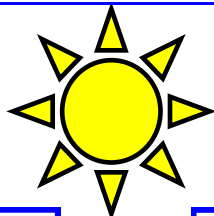
(wzdychamy: och, ech, uch)

Bo kapelusz już się rusza oraz lekko podryguje

(przesuwamy powietrze przy buzi z jednego policzka do drugiego)

I na scenę hop, hop, hop biały królik już wskakuje.

(mówimy hop, hop i klaskamy językiem)



Redakcja



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

Prosimy o kontakt osobisty lub mailowy

p100@eduwarszawa.pl

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

Nie wyrażamy zgody na kopiowanie.

skład i opracowanie graficzne

Monika Czarnecka - Zreda