

DZIELNIACZEK



MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

12.03.2018 r. Nr 8/144/ 2018

Życzenia ciepłe jak tchnienie wiosny,
składamy wszystkim w ten czas rodosny.

Niech wszystkie troski będą daleko, a
dobro płynie szeroką rzeką.



Co słyhać w oddziale IV ?

Marzec w naszej grupie to czas smaków, zapachów, kolorów i dźwięków związanych z owocami. Nasze sensoryczne działania w tym zakresie pokazały, że jesteśmy smakoszami owoców i nie unikamy a nawet lubimy smak kwaśny. Jesteśmy bardziej samodzielni, jeśli mamy szansę zjeść coś pysznego. Podczas jedzenia lubimy się ubrudzić, jedzenie jest dla nas źródłem wielu doznań w obrębie jamy ustnej i dłoni. Pomysłowość i kreatywność pań podczas zabawy owocami pobudza naszą aktywność. Swobodne doświadczenia w tym zakresie, wpływają na nasz rozwój poznawczy. Włączyliśmy się też w śpiewanie piosenek o owocach, wykorzystaliśmy do tego własny głos, całe ciało lub komunikatory. Podczas zabaw owocami byliśmy radośni, głośni, aktywni, a przede wszystkim bardziej samodzielni.

Opracowała:
mgr Katarzyna Grymula

Światowy Dzień Zespołu Downa to święto ustanowione w 2005 roku z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa. Od 2012 roku patronat nad obchodami sprawuje ONZ.

W tym roku obchody mają na celu pokazanie, że osoby z **Zespołem Downa mają równorzędne miejsce w społeczeństwie i że również one wnoszą do danej społeczności pewne wartości.**

Do świętowania obchodów **21 marca** można przyłączyć się:

- śledząc profil akcji na **Facebooku, Twitterze i YouTube,**

- oraz aktywnie, poprzez **założenie** w ten wyjątkowy **skarpetek** – najlepiej trzech (bo przecież w zespole Downa są 3 chromosomy w 21 parze) i w różnych, wesołych kolorach! Skarpetki mogą być w paski, w kropki, za kolano lub tuż przy kostce, mogą być z różnych, niepasujących do siebie par. Jeśli jednak skarpetki to dla was za mało – **załóżcie kolorowe ubrania.** Kolory przewodnie **ŚDZD to granatowy i czerwony.**

Strona Światowego Dnia Zespołu Downa

www.worlddownsyndromeday.org

www.ds-int.org

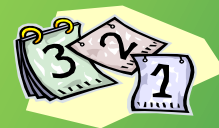
Najbliższe wydarzenia w naszym przedszkolu:

- ✓ Drzwi otwarte dla nowych dzieci i ich rodziców-21.03.
- ✓ Warsztaty dla rodziców dotyczące wczesnych strategii komunikacyjnych
- ✓ Dzień osób z autyzmem

W tym numerze:

- ✓ Co słyhać w grupie IV?
- ✓ Co planujemy w marcu.
- ✓ Bajkoterapia w życiu dzieci niepełnosprawnych intelektualnie.
- ✓ Oddychanie- najważniejsza funkcja życiowa.
- ✓ WIEM, CO JEM:
Cukier w diecie dzieci.

KALENDARIUM



05.03. - Dzień Dentysty

06.03. - Dzień Logopedy

08.03. - Międzynarodowy Dzień Kobiet

10.03. – Międzynarodowy Dzień Mężczyzn

21.03. - Pierwszy Dzień Wiosny

21.03. – Światowy Dzień osób z zespołem Downa

22.03. - Światowy Dzień Wody

24/25.03. – zmiana czasu z zimowego na letni

CO PLANUJEMY W MARCU?

ODDZIAŁ I

W miesiącu marcu oddział I zanurzy się nieco w świat pogody. Będziemy przyglądać się i poznawać atrybuty związane z pogodą takie jak: ciepło-zimno, sucho-mokro. Poeksperymentujemy trochę i pobawimy się tymi zjawiskami. Po długiej zimie każdy ma ochotę trochę wygrzać się na słońcu. Dlatego najpierw przyjrzymy się temu, co wydaje ciepło. Będziemy odczuwali wszystko, co ciepłe. Następnie dla kontrastu, aby wiedzieć czym ciepło nie jest dotknijmy tego, co zimne. W dalszej kolejności zaznajomimy się z tym, co suche a następnie po kontakcie z wodą będzie mokre. Zdradzimy, że towarzyszyć temu będą również wierszyki między innymi o "Żabie" Jana Brzechwy, która chciała być sucha. Będziemy mieli okazję dowiedzieć się, jak to się dla niej skończyło. Dzieciom z oddziału I nie straszny żaden eksperyment.

ODDZIAŁ II i VIII

Oba oddziały w marcu będą "Bawić się w zielone": malować zieloną farbą, ugniatać zieloną ciastolinę, odciskać swoje palce w zielonej masie solnej. Poza tym będziemy wyjmować z woreczka i dotykać zielone piórka, zdejmować i nakładać zielone spinacze na papierowe talerzyki, podrzucać zielone baloniki. Przed świętami udekorujemy salę kurczaczkami, kolorowymi pisankami i baziami. Będziemy wyklejać kartonowe jajka kolorowymi elementami.

ODDZIAŁ III i IX

Oddział 3 i 9 w marcu będą poznawać zwierzęta domowe takie jak: pies, kot, ryba. Dowiemy się, co jedzą zwierzęta, jakie mają części ciała, jakie wydają odgłosy. Będziemy również poznawać pojęcia: mały i duży.

ODDZIAŁ IV

Temat miesiąca, to ciąg dalszy poznawania owoców i warzyw, czyli: Owoce i warzywa nazywamy i chętnie je zjadamy. W marcu dzieci z oddziału czwartego korzystając ze swoich zmysłów będą poznawać owoce i warzywa. Podejmą próby samodzielnego chwytania, odgryzania, smakowania owoców i warzyw oraz picia zdrowych soków. Będzie więc wspaniała okazja do usprawnienia umiejętności samoobsługowych i manipulacyjnych. Czekają nas smakowite zajęcia i zabawy.

ODDZIAŁ V

W tym miesiącu oddział V przeniesie się do krainy wody. Będziemy bawić się wodą, zrobimy w naszej sali kącik do przelewania wody, w którym umieścimy różnego rodzaju pojemniki, lejki, butelki itp. Poznamy wodę zimną i ciepłą, jak i zwierzęta w niej żyjące. Poznamy różne środowiska wodne: morze, rzeka, strumyk oraz deszcz. Będziemy rozmawiać na temat konieczności oszczędzania wody, jak i do czego potrzebna jest nam woda. Będziemy barwić wodę na różne kolory i nazywać powstałe odcienie. A na wycieczkę wybierzemy się do sklepu zoologicznego w celu obserwacji zwierząt żyjących w wodzie.

ODDZIAŁ VI

Temat: Spotkanie z bajką

Dzieci nauczą się wskazywać i nazywać (werbalnie lub za pomocą PCS-ów) bohaterów bajki o Czerwonym Kapturku: Czerwonego Kapturka, wilka, leśniczego. Spróbują odróżnić dobre postacie od złych poprzez wskazywanie na Jasia i Małgosię, jako dobrych i Babę Jagę, jako złą. Dzieci będą również ćwiczyć pamięć świeżą poprzez opowiadanie bajki (werbalnie lub za pomocą PCS-ów). Orz liczyć obiekty ze wskazaniem w zakresie do 10.

ODDZIAŁ VII

W marcu w oddziale VII będziemy realizować następujące tematy: Lubimy rysować i malować; Lubimy śpiewać i grać; Wiosna, wiosna. W tym miesiącu chłopcy będą bardzo dużo rysować i malować wykorzystując różne techniki plastyczne. W kolejnych tygodniach będziemy muzykować, poznawać i rozpoznawać różne instrumenty muzyczne. Wszystkie te zajęcia będą służyć rozwojowi wrażliwości i uwagi słuchowej dzieci. Ostatni tydzień marca będzie poświęcony wiosnie,; przypomnimy sobie cechy charakteryzujące daną porę roku, stworzymy kalendarz pór roku. Podczas wiosennych spacerów będziemy szukać oznak tej pory roku. W tym świąteczno-wiosennym tygodniu powstaną na pewno wiosenne i wielkanocne "dzieła sztuki"



ODDZIAŁ X

W marcu, w oddziale X będziemy: kupować, smakować, słuchać i malować. Nie zabraknie też krojenia, klejenia i kręcenia. Te wszystkie działania pojawią się w czasie realizacji tematów: „Nowalijki” i „Symbole Świąt Wielkanocnych: pisanki i palemki wielkanocne”.

Pierwszy temat realizujemy metodą projektów. Kupimy i wielozmysłowo poznamy szczypiorek, sałatę, rzodkiewkę i natkę pietruszki. Zapowiada się bardzo zdrowo.

Przygotowując się do Świąt Wielkanocnych przypomnimy sobie o tradycji malowania pisanek i tworzenia palemek wielkanocnych. Towarzyszyć nam będą wiersze Doroty Gelnerr „Pisanki” i „Obudziły się pisanki” oraz wierszyk „Palmy wielkanocne”.



W marcu urodziny obchodzą:

Antoś T. – oddz. I

Kuba P. – oddz. III

Maja K. – oddz. IV

Natalia P. – oddz. IV

Aleksander K. – oddz. VII

*Wszystkiego
Najlepszego*



Bajkoterapia w życiu dzieci niepełnosprawnych intelektualnie



Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną mają znaczne trudności w rozumieniu tekstu. Treść czytanych książek jest rozumiana tylko częściowo lub wcale. W kontakcie z książką biorą udział procesy orientacyjno-poznawcze, myślowe, emocjonalne, które są przyczyną trudności w czytaniu przez dzieci niepełnosprawne intelektualnie. Wywołuje to też niechęć do czytania i kontaktu z książką w ogóle.

W niepełnosprawności umysłowej występuje zaburzenie wszystkich czynności orientacyjno-poznawczych. Dzieci mają słabo rozwiniętą pamięć, co przejawia się w trudnościach z zapamiętywaniem i odtwarzaniem różnych treści (Tamże, s.17).

Myślenie pozostaje w fazie myślenia konkretno-obrazkowego. Zaburzony jest rozwój myślenia abstrakcyjnego, dlatego też dzieci niepełnosprawne intelektualnie nie są w stanie oderwać się od konkretności i wyjść poza ramy stałych wyobrażeń. Dzieci te mają również niski poziom myślenia logicznego, co nie pozwala na zrozumienie sensu np. opowiadania.

Dlatego też ważne jest, aby stwarzać dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną możliwość pełnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz zadbać o stworzenie właściwych warunków do korzystania z książek.

Według H. Bruno-Nowakowej oraz I. Polkowskiej, książka ma do spełnienia w stosunku do osób z niepełnosprawnością umysłową następujące zadania: wyrównać różnice w starcie kulturalnym – zwłaszcza w czasie szybkich przemian kulturalnych i społecznych, wytwarzać i umacniać więź społeczną, przyczynić się do powstawania i rozwoju procesów poznawczych, dostarczyć przeżyć estetycznych, kształtować postawy moralne, wypełnić wolny czas wartościowymi formami pod względem treści (Bruno-Nowakowa, Polkowska, 1990).

Dzieciom niepełnosprawnym, aby mogły lepiej się rozwijać, potrzebne są nie tylko baśnie, łatwe wierszyki, czy książki o życiu niepełnosprawnych. Muszą też mieć szansę na uaktywnienie pamięci. Im więcej będą czytać, słuchać opowiadań, tym bardziej wzrośnie ich zainteresowanie literaturą. Powinny to być utwory łatwe, o prostej fabule, które będą mogły przez jakiś czas utrzymać ich zainteresowanie (Borecka, Ippoldt, 2006).

Dziecko z niepełnosprawnością intelektualną często chętnie słucha czytanego tekstu. Samodzielnie też potrafi wybrać lekturę, która go zainteresowała, ma swoje ulubione książki, do których często wraca. Książki stwarzają mu świat zastępczy, ze znanymi bohaterami, po których wie czego może się spodziewać (Fedorowicz, 2002). Zatem książka może stać się niezbędną w pracy terapeutycznej z dzieckiem niepełnosprawnym intelektualnie.

Zadaniem terapeuty jest wybór prostych w odbiorze treści i wykorzystanie alternatywnych materiałów czytelniczych, które ułatwiają kontakt ze słowem drukowanym dzieciom wymagającym specjalnej uwagi. Do wykorzystania są zarówno bajki relaksacyjne, psychoedukacyjne, psychoterapeutyczne, książki zabawki, książki mówione, książki drukowane dużą literą, ale również zabawki, gry edukacyjne, ilustracje kolorowe, czy też karty wyrazowe.

Opracowała:
mgr Maria Feldman - psycholog

Bibliografia:

- Borecka I., Ippoldt L. (2006). *Lecznicza moc słowa*. Warszawa.
- Bruno-Nowakowa H., Polkowska I. (1976). *Zajęcie pozalekcyjne z dziećmi upośledzonymi umysłowo*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Fedorowicz M. (2002). *Specjalne materiały czytelnicze dla osób z niepełnosprawnością. Zarys dziejów, form, obiegu społecznego*. Toruń.



Informujemy Państwa, że z zebranego w roku 2017 1% podatku zakupiliśmy do naszego przedszkola 58 pozycji książkowych. Szykujcie się więc wielka akcja czytelnicza. Dziękujemy ofiarodawcom!

Oddychanie – najważniejsza funkcja życiowa

Oddychanie jest najważniejszą funkcją życiową. Dzięki niemu dostarczamy organizmowi niezbędnego do życia tlenu. Prawidłowe oddychanie ma wpływ na nasze zdrowie, decyduje o naszym samopoczuciu, odporności na infekcje, a także przekłada się na rozwój mowy. Bardzo ważny jest sposób oddychania: wdech powinien być nabierany nosem, a oddech powinien sięgać przepony. Zbyt płytki oddech powoduje, że organizm otrzymuje za małą dawkę tlenu i szybciej się męczy.

Zdaniem prof. B. Rocławskiego nieprawidłowe oddychanie przez usta może nie tylko zaburzać rozwój artykulatorów, ale prowadzić do poważnych schorzeń całego organizmu. Już pierwszy oddech noworodka ma wpływ na rozwój twarzowej części czaszki. Prawidłowe oddychanie przez nos wpływa korzystnie na kształtowanie szczęk. Patologiczne oddychanie przez usta przyczynia się do powstawania zaburzeń zgryzowych w postaci tyłozgryzów, zwężenia szczęki i zmian w stawie skroniowo-żuchwowym.

Powietrze przechodząc przez nos ulega ogrzaniu i częściowo oczyszczeniu oraz nawilżeniu. Dziecko oddychające przez usta jest narażone na częste przeziębienia, ponieważ nieogrzone i nieoczyszczone powietrze przenika bezpośrednio do płuc.

Podczas oddychania przez usta powietrze nie dociera do położonych głębiej pęcherzyków płucnych i krew jest słabo dotleniona.

Dziecko niedotlenione jest blade, śpi niespokojnie, nie chce się bawić oraz ma złą przemianę materii.

Przyczyną patologicznego oddychania przez usta może być całkowita lub częściowa niedrożność przewodów nosowych i jamy nosowo-gardłowej. Niedrożność nosa może być spowodowana stanami zapalnymi błony śluzowej nosa, gardła, górnych dróg oddechowych, skrzywieniem przegrody nosa, stanami zapalnymi i przerostem migdałków podniebiennych oraz migdałka gardłowego.

Nieprawidłowe oddychanie przez usta trwające ponad rok wpływa bardzo szkodliwie na rozwój klatki piersiowej, narządu krążenia i oddychania, narządu żucia i czaszki twarzowej, a także prowadzi do obniżenia napięcia mięśni okołowargowych i płaskiego ułożenia języka na dnie jamy ustnej. Profesor Rocławski wskazuje na bardzo częstą przyczynę oddychania przez usta, jaką jest niedrożność nosa spowodowana infekcją lub przerostem migdałka gardłowego. Przedłużający się katar lub ciągle jego nawroty mogą mieć poważne skutki w postaci utrwalonego patologicznego oddychania.

Bardzo ważne jest leczenie każdej infekcji kataralnej i udrażnianie nosa dziecka (jeżeli dziecko samo nie wydmuchuje wydzieliny usuwamy ją za pomocą gruszki lub specjalnych urządzeń, które dostępne są w aptekach). Oddychanie przez usta, połączone z chrapaniem podczas snu i częstymi infekcjami wymaga oceny migdałów przez laryngologa.

Na podstawie B. Rocławski „Opieka logopedyczna od poczęcia”

Opracowała:

*mgr Ewa Dębińska-Dzidek-
neurologopeda*

Zabawy oddechowe

Oto kilka pomysłowych zabaw oddechowych, które można wykorzystać bez nakładu finansowego oraz większych przygotowań.

Kto dalej?

Przygotuj kartkę papieru. Podrzyjcie ją na pionowe paski, a z nich ugnieście papierowe małe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał?

Piórka

Ta zabawa sprawia dzieciakom wiele frajdy. Kładziemy piórka na różnych przedmiotach w domu i zdmuchujemy je z nich: z kanapy, z fotela, z szafki, ze stołu. Możemy też wykorzystać części ciała: dłoń, ramię, własną stopę... albo części ciała mamy lub taty! Wiele śmiechu gwarantowane!

Bąbelki!

Przygotuj słomkę do napojów. Włóż ją do szklanki z wodą. Dziecko zamiast pić przez słomkę, może przez nią dmuchać! Zaobserwuj, co dzieje się na powierzchni. Czy powstają bąbelki? Zróbcie konkurs: kto dłużej będzie dmuchał do swojej szklanki? Czas start!

Dmuchiemy bąbelki mydlanych.

Kontrolując oddech tworzymy duże i małe bańki, pojedyncze lub całe serie pięknych, mydlanych bąbelków.

Źródło: <http://www.logotorpeda.com>

W tym miesiącu z cyklu „Wiem, co jem” CUKIER W DIECIE DZIECI



Jak powszechnie wiadomo dzieci bardzo lubią słodkie produkty. Skąd u dziecka upodobanie do słodkiego? Słodki smak mają wody owocowe, które dziecko łyka przed narodzinami. Mleko mamy ma również słodki smak. Słodczy zatem budzi w nas błogie skojarzenia z bliskością. W dawnych czasach, by przedłużyć sobie smak słodczy w ustach, sięgano po desery ze słodkich, prażonych fasolek i zbóż, nasiona, orzechy i świeże owoce. W XX wieku wszystkie te przysmaki zastąpiono białym cukrem.

Słodczyce nie są w diecie zakazane, ale należy je spożywać z umiarem. Pamiętajmy, że okres dzieciństwa, to czas poznawania smaków i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, a cukier działa na nasz mózg podobnie jak narkotyk i uzależnia mocniej niż heroina. Niestety cukry dodane, czyli mono- i disacharoz (glukoza, fruktoza, sacharoza) są obecne niemal we wszystkich produktach, więc całkowita eliminacja cukru z diety wiąże się z ogromnym wyzwaniem.

Jakie są normy spożycia cukru?

Ilość energii pochodząca z cukrów prostych nie powinna przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania. **Norma na spożycie cukrów prostych dla dzieci w wieku 1-3 lat to 4 łyżeczki (20 gram), a u dzieci 4-6 lat – 6 łyżeczek (30 gram).** To niewiele, biorąc pod uwagę fakt, że:

- butelka Pysia – napoju do picia dla dzieci, to około 9 łyżeczek cukru,
- batonik muesli zawiera około 2 łyżeczek cukru,

- mały jogurt truskawkowy, to ponad 4 łyżeczki cukru,
- tabliczka czekolady mlecznej z orzechami zawiera ponad 9 łyżeczek cukru.

Cukier znajduje się nie tylko w słodyczach, ale i innych produktach: w napojach gazowanych, pieczywie (chleb, tosty), ketchupie, dżemach i konfiturach, wędlinach, czy w nabiale.

W ciągu jednego dnia przeciętne polskie dziecko potrafi zjeść 10-krotnie więcej cukru niż podaje norma - w sumie to ponad pół szklanki cukru w czystej postaci – dziennie!

Następstwa nadmiernego spożycia cukru

Zbyt duża ilość cukru w diecie dziecka przyczynia się m.in. do:

- rozwoju próchnicy zębów,
- przyrostu masy ciała,
- zaburzeń łaknienia,
- zaparć,
- niedoborów mineralnych w organizmie,
- nadpobudliwości

Nadmierne spożywanie cukru prowadzi do odporności na insulinę, co może powodować **problemy sercowo-naczyniowe w wieku dorosłym.**

Jak unikać cukru?

Cukier jest nam potrzebny do wielu procesów życiowych, ale z pewnością nie ten przetworzony. Najlepszym sposobem na uniknięcie cukru w diecie jest uważne czytanie etykiet i unikanie gotowych produktów, na rzecz tych sporządzanych samodzielnie – w domu.

Gdy dziecko nachodzi ochota na coś słodkiego, w pierwszej kolejności zaproponujmy jemu cukier naturalny, który znajdziemy w owocach świeżych i suszonych, warzywach, zbożach, orzechach.

A gdy nie możemy powstrzymać dziecka przed słodyczami, postarajmy się przyrządzić je

samodzielnie w domu, dodając do nich – zamiast cukru, zdrowsze zamienniki:

miód – choć ma więcej kalorii niż biały cukier, zawiera minerały i enzymy, które nie zaburzają mineralnej równowagi organizmu w takim stopniu, jak cukier;

ksylitol –cukier pozyskiwany najczęściej z brzozy. Jest tak samo słodki jak biały cukier, ale zawiera 40 proc. mniej kalorii;

stewia – substancja do 300 razy słodsza od cukru i praktycznie bezkaloryczna. Bogata w witaminy z grupy B i witaminę C oraz liczne minerały. W medycynie naturalnej używa się jej, jako środka wzmacniającego, moczopędnego i bakteriobójczego;

syrop klonowy – pobierany z pnia klonu, zawiera dużo cukru oraz sole mineralne, w tym wapń, magnez, potas, fosfor i mangan. Zawiera również witaminy z grupy B, niacynę, biotynę oraz kwas foliowy; **daktyl lub syrop daktylowy** – posiada całą masę wartości witaminowych (witaminy z grupy B, witamina E, wapń, żelazo, fosfor), ale również białko, tłuszcze, karoteny i oczywiście naturalny cukier;

melasa z karobu, trzcinowa, buraczana – gęsty, ciemnobrązowy syrop, który jest produktem ubocznym, powstającym podczas produkcji cukru. Jest źródłem żelaza niehemowego i minerałów, poprawia trawienie i może być stosowana przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych.

Dobrym przykładem na pyszny i jednocześnie zdrowy deser jest *Krucha tarta z jabłkami* autorstwa rodziców Adasia z grupy VI, czyli zwycięski przepis w naszym kulinarnym konkursie pt. *Zdrowe i kolorowe ciasto owocowe - bez dodatku cukru*. Zachęcamy do wypróbowania tego i innych przepisów, które zostały umieszczone w zakładce *Wiem, co jem* na stronie naszego przedszkola.

Opracowała:
mgr Karolina Król

źródło: *Dzieci są ważne oraz Czas rodzica*