

Dzielniaczek



MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

10.03.2021 r. Nr 7/177/2021



Przedszkole Specjalne Nr 208
ul. Dzielna 1A
00-162 Warszawa
tel: (+48) 22 831 39 23
e-mail: sekretariat@przedszkole208.edu.pl

Co się działo w oddziałach III i IX ?

W ostatnich tygodniach gościła u nas długo wyczekiwana i dawno nieobecna zima. Padający śnieg wyglądał magicznie, a nasz ogródek zupełnie zmienił wygląd. Chętnie wychodziliśmy na dwór i bawiliśmy się na śniegu. Ćwiczyliśmy lepienie śnieżek i rzuty do celu, którym często były nasze Panie. Udało nam się nawet ulepić całkiem przystojnego bałwana.



Pochłonęły nas również przygotowania do balu karnawałowego. Bardzo lubimy muzykę, taniec i przebieranki. Możliwość mierzenia różnych strojów i przeglądanie się w lustrze sprawiło nam wiele radości. Chętnie też pozwaliśmy do zdjęć.



W ubiegłym miesiącu mieliśmy temat dotyczący dbania o swoje zdrowie. Dowiedzieliśmy się, jak ważny jest sport, branie lekarstw przepisanych przez lekarza i oczywiście zdrowa dieta. Dla utrwalenia wiadomości wspólnie przygotowaliśmy owocową sałatkę, którą później z uśmiechem na ustach zjadaliśmy się.

Opracowała: mgr Anna Józwiak

W tym numerze:

- Co się działo w oddziałach III i IX?
- Smak- ważna funkcja sensoryczna w sferze orofacialnej
- Eufortrisomy 21
- Czym jest trening umiejętności społecznych?
- Co planujemy w marcu?

URODZINY

Urodziny w tym miesiącu obchodzą:

Antoś T. (IV)
Michał Z. (VIII)

Życzymy Wam wszystkiego najlepszego!

Gazetkę redagują zamiennie: **Agnieszka Przybyszek**, Patrycja Rochowiak, Ewa Dębińska-Dzidek; współpracują wszyscy nauczyciele

KALENDARIUM

- 6.03. - Dzień Logopedy
- 8.03. - Międzynarodowy Dzień Praw Kobiet
- 20.03. - Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
- 21.03.- Dzień Osób z Zespołem Downa
- 27/28.03. – zmiana czasu z zimowego na letni

Smak – ważna funkcja sensoryczna w sferze orofacjalnej!



Smak jest jednym z głównych zmysłów służącym do identyfikowania, interpretowania i generowania zachowań w odniesieniu do pokarmu, płynu. Doznania smakowe w połączeniu z węchowymi, czuciowymi, wzrokowymi, słuchowymi służą zaspakajaniu głodu, wpływają na stan emocjonalny. Zmysł smaku rozwija się już w okresie prenatalnym. Pierwsze kubki smakowe pojawiają się już w ósmym tygodniu i dojrzewają pod koniec pierwszego trymestru ciąży. Bardzo ważna jest w tym momencie funkcja ssania i przełykania płynu owodniowego, którego smak jest związany z preferencjami żywieniowymi matki. Noworodek potrafi odróżnić smaki, ale najbardziej lubi smak słodczy – sacharozę.

Smak kwaśny powoduje u niego silne reakcje – marszczenie noska, ślinienie, ściągnięcie ust sapanie. Rozwój odbioru słoności następuje dopiero we wczesnym dzieciństwie – ok 2 rż.

Najpóźniej rozwija się reakcja na smak gorzki. Początkowo dzieci poznają przedmioty za pomocą ust, dostarczając sobie wrażeń dotykowych, ale również smakowych. Ssanie piąstki to smakowanie własnej skóry i dawanie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Smak i węch to zmysły, które wykrywają w naszym otoczeniu cząstki chemiczne, przekształcają je w impulsy elektryczne, a te przesyłane są do rdzenia przedłużonego.

Bodźce smakowe kontrolowane przez pień mózgu pomagają wywołać odruchy warunkowe potrzebne do prawidłowego spożywania pokarmów – wydzielania śliny, przełykania, ruchów języka.

Informacje smakowe biegną do coraz wyższych części pnia (mostu, wzgórza), skąd przekazywane są do struktur limbicznych kontrolujących naszą motywację do jedzenia i picia.

Tutaj są świadomie odbierane i interpretowane – struktura, konsystencja, natężenie smaku. Pełne rozpoznanie pokarmu następuje na skutek połączenia doznań smakowych i węchowych, które dopełniają doznania czuciowe, wzrokowe, słuchowe.

Każdy człowiek ma określone, swoiste preferencje pokarmowe, większy lub mniejszy apetyt, i wiele upodobań dotyczących estetyki spożywanych posiłków.

Istnieje jednak zespół objawów, symptomów, które mogą sugerować nieprawidłowości i trudności w zakresie spożywania posiłków.

U dzieci jest to utrzymująca się zbyt długo chęć smakowania, lizania wszystkiego, co znajduje się w zasięgu wzroku, co jest dostępne w każdej chwili (np. ubrania, włosy, części ciała), brak poczucia sytości lub brak łaknienia, bardzo duża wybiórczość pokarmowa lub jej zupełny brak. Tego typu objawy mogą świadczyć o dysfunkcji zmysłu smaku, węchu, czucia w sferze oralnej. Mówi się wówczas o nadwrażliwości lub podwrażliwości (niedowrażliwości) orofacjalnej. Ważne jest wówczas dokonanie trafnej diagnozy w tym zakresie.

Nadwrażliwość.

W codziennym funkcjonowaniu objawy nadwrażliwości są bardzo widoczne i uciążliwe. Może jej towarzyszyć nadwrażliwość węchowa. Objawami są:

- bycie niejadkiem, występowanie dużej wybiórczości pokarmowej,
- niechęć do poznawania nowych smaków, pokarmów,
- nudności, odruch wymiotny spowodowany nietolerowanymi smakami,
- plucie pokarmami, traktowanie ich z obrzydzeniem,
- preferowanie pokarmów o konsystencji papkowatej, gładkiej,
- nadwrażliwość oralna,
- nietolerowanie dużej ilości pokarmu na talerzu,
- preferowanie, aby pokarmy na talerzu nie były wymieszane, nie łączyły się ze sobą,
- długi czas spożywania posiłku,
- niechęć do pokarmów twardych, chrupkich, gazowanych płynów,
- niechęć do gryzienia, „chomikowanie pokarmu w policzku”,
- częste, nadmierne krztuszenie się pokarmem.

Propozycje ćwiczeń:

- Ćwiczenia oddechowe przed posiłkiem.
- Ssanie kostki lodu.
- Lizanie pokarmów.
- Logopedyczny trening odwracalności (w przypadku nadwrażliwości oralnej).
- Ssanie suszonych owoców.
- Gryzienie pokarmów przez siateczkę.
- Wprowadzanie nowych produktów kolejno o zróżnicowanej fakturze, strukturze, temperaturze, smaku.

- Zastosowanie domin sensorycznych - „kwaśne – słodkie”.
- Wspólne przygotowywanie posiłków.
- Wykonywanie warzywnych, owocowych cudaków i spożywanie ich.
- Wspólne spożywanie posiłków.
- Stosowanie zasady jednej łyżeczki „spróbuj, jeśli nie smakuje, to nie jedz”

Podwrażliwość (niedowrażliwość).

Dzieci z podwrażliwością szukają wokół sposobności do ciągłego degustowania różnych, czasami niejadalnych rzeczy. Innymi objawami są:

- dobry apetyt,
- waczenie, wkładanie do ust przedmiotów z otoczenia,
- lizanie własnego ciała, przedmiotów, zabawek, powierzchni o zróżnicowanej fakturze,
- nieumiejętność rozróżniania smaków i temperatury pokarmów,
- próbowanie produktów niejadalnych (liści, piasku),
- ssanie własnych policzków, warg, części ciała, ubrań,
- brak zdecydowanych preferencji smakowych,
- wkładanie do ust dużych porcji pokarmu,
- połykanie dużych, niepogryzionych kęsów,
- preferowanie pokarmów twardych., chrupiących,
- jedzenie cytryny, soli, cukru.

Propozycje ćwiczeń.

- Gryzienie marchewki, kabanosów, skórki od chleba, kalarepy.
- Podawanie różnych produktów z przewagą jednego smaku.
- Kolejność podawania smaków to: gorzki, kwaśny, słony, słodki.
- Codzienny masaż jamy ustnej od wewnątrz szczoteczką elektryczną, fakturowymi szczoteczkami logopedycznymi.
- Podawanie na przemian dwóch smaków np. kwaśny na boki języka, gorzki na tył, słony na środek, słodki na czubek.
- Zabawa „kto dłużej przeżuje marchewkę”.
- Płukanie gardła chłodną wodą (starsze dzieci).
- Zabawa „zagadki węchowe” – rozpoznawanie produktów za pomocą węchu.

Smak dzieciństwa to jedna z najbardziej kódotowanych informacji w naszym mózgu, warto zadbać by były zróżnicowane i przyjemne.

Opracowanie: mgr Katarzyna Grymula
logopeda, specjalista oligofrenopedagog

EUfortrisomy21



EUfortrisomy21 została zainicjowana we Francji przez Tombée du nid. Inne stowarzyszenia są partnerami do wspólnego świętowania 21 marca. Społeczność rodziców dzieci z zespołem Downa z całej Europy połączyła się pod szyldem EUfortrisomy21. Dzięki grupie rodziców, którzy rozpoczęli przygotowania, 16 krajów jest już reprezentowanych pod znakiem EUfortrisomy21, nadającym europejski wymiar obchodom Światowego Dnia Zespołu Downa.

EUfortrisomy21 to społeczność rodziców dzieci z zespołem Downa, zjednoczona w obronie praw osób z zespołem Downa w 4 priorytetowych obszarach:

- widoczność,
- niedyskryminacja,
- zdrowie,
- autonomia;

Co ich łączy: determinacja, by rok 2021 był rokiem poświęconym osobom z zespołem Downa; rok, aby ich uhonorować, aby zapewnić należne im miejsce w społeczeństwie europejskim.

Unia Europejska na rzecz trisomii 21 we współpracy z europejskimi organizacjami społeczeństwa obywatelskiego stworzyła platformę sponsorską, aby uczcić to wydarzenie. Platforma ta ułatwia posłom do Parlamentu Europejskiego kontakt z osobami z zespołem Downa i rodzicami dzieci z zespołem Downa.

Podczas tej kampanii posłowie do Parlamentu Europejskiego otrzymają krótką notatkę na temat potrzeb działań Unii Europejskiej w zakresie zdrowia, edukacji, równości i badań w celu rozwiązania problemów, z którymi borykają się osoby z zespołem Downa i ich rodziny.

Można zarejestrować się jako:

1. Poseł do Parlamentu Europejskiego
2. Obywatel (Jestem obywatelem Europy z zespołem Downa lub rodzicem / osobą spokrewnioną z osobą z zespołem Downa.)
3. NGO (Jestem członkiem organizacji pozarządowej zajmującej się zespołem Downa.)

*Opracowała: mgr Marta Illukiewicz
na podstawie materiałów ze strony:
<https://eufortrisomy21.eu/pl/>*

Dla osób zainteresowanych tematem polecamy stronę [www: https://eufortrisomy21.eu/pl/research/](https://eufortrisomy21.eu/pl/research/), na której przedstawiony jest list naukowców do Parlamentu UE - w poszukiwaniu leczenia zespołu Downa: inspirujący projekt naukowy, który zasługuje na wolę polityczną UE.



Dzień kolorowej skarpetki

22 marca załóż niepasujące, kolorowe skarpetki!
Bądźmy razem w ŚWIATOWYM DNIU OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA.
Przyłącz się do akcji!

21 marzec w tym roku wypada w niedzielę- w związku z tym w naszym przedszkolu Dzień Kolorowej Skarpetki będziemy obchodzić 22 marca.

Czym jest Trening Umiejętności Społecznych?



Trening Umiejętności Społecznych jest techniką, która ma na celu nauczyć: jak reagować na swoje emocje, jak komunikować się z innymi ludźmi, jak współpracować w grupie. Można zatem powiedzieć, że trening ten ma za zadanie poprawiać funkcjonowanie ludzi w życiu społecznym.

Tak naprawdę każda codzienna sytuacja daje możliwość doskonalenia tych umiejętności. Nie każde dziecko jednak z równą efektywnością nabywa tych umiejętności. Zależy to od potencjału dziecka, jego inteligencji, osobowości, zdolności komunikowania się, wychowania czy też środowiska, w którym żyje i się rozwija.

Trening Umiejętności Społecznych polega na nabywaniu konkretnych pozytywnych zachowań stosowanych w zaistniałych sytuacjach społecznych, ale również na wyciszaniu zachowań niepożądanych oraz nieadekwatnych. Ważne jest, aby dodać, że taki trening może trwać kilka miesięcy, a nawet kilka lat. Dzieje się tak, ponieważ zachowanie dziecka nie zmienia się z dnia na dzień. Jest to długi i intensywny proces. Trening można prowadzić w diadach lub w małych grupach.

Ważnym kryterium jest dobór uczestników. Ważny jest wiek dzieci oraz podobny rodzaj niepełnosprawności. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają ok. 60 minut. Uczestnicy treningu pod nadzorem terapeuty mają za zadanie obserwować zachowania innych, ale również mają za zadanie zwracać uwagę, na to, jak sami zachowują się w stosunku do innych osób. Dzieci w trakcie zajęć wchodzi w różne interakcje pomiędzy sobą. Podczas terapii inicjowane są przez terapeutów różne zabawy zespołowe, scenki, gdzie uczestnicy ćwiczą współdziałanie ze sobą, w których bawią się i uczą jednocześnie.

Uczestniczenie dzieci z niepełno sprawnościami w grupowych zajęciach treningu prowadzą do pozytywnych zmian w funkcjonowaniu i zwiększają samodzielność w sferze emocjonalnej, społecznej i poznawczej. W trakcie zajęć dzieci mają możliwość w bezpieczny sposób ćwiczyć różne sytuacje zarówno pozytywne, jak negatywne, które mogą mieć miejsce w grupie rówieśniczej np. wspólna zabawa, kłótnia z kolegą, dostosowanie się do norm i zasad panujących w grupie. Istotne jest też, aby dzieci mogły ćwiczyć prawidłowe komunikowanie się. Zadaniem terapeuty jest komentowanie i wyjaśnianie różnego rodzaju sytuacji społecznych z życia codziennego, a szczególnie towarzyszącego im kontaktu emocjonalnego. Pozwala to dzieciom lepiej przewidywać zachowania innych, rozumieć ich intencje, adekwatnie zachować się do napotykanym sytuacji społecznych

Dzieci o specjalnych potrzebach mogą odnieść bardzo istotne korzyści z uczestnictwa w takich zajęciach. Odpowiednio zaplanowana terapia tworzy pozytywne środowisko sprzyjające uczeniu się przez dzieci nowych umiejętności społecznych i doskonaleniu umiejętności już posiadanych. Działanie oparte na zabawie grupowej daje dzieciom o specjalnych potrzebach przestrzeń poruszania się, wyrażania siebie oraz podejmowania ryzyka w bezpiecznym środowisku społecznym. Dzieci mogą nawiązywać kontakt z rówieśnikami mającymi podobne trudności społeczne i behawioralne, co może u nich zmniejszyć poczucie lęku czy izolacji związanych z ich zachowaniami. Proponowane zabawy czy działania pozwalają dzieciom zauważyć wpływ, jaki ich zachowania wywierają na inne dzieci oraz uczyć się pozytywnych interakcji z rówieśnikami poprzez naśladowanie zachowań innych uczestników czy też dorosłych. Interwencje oparte na zabawie grupowej wspierają zdrowy rozwój i mogą pomóc w zapobieganiu lub łagodzeniu trudności emocjonalnych i behawioralnych u wszystkich dzieci o specjalnych potrzebach (Landreth, Sweeney, Ray, Homeyer, Glaver, 2005).

Bibliografia:

- Baker J. (2001) „*Ilustrowany podręcznik umiejętności społecznych. Trening komunikacji, zabawy i emocji dla dzieci z autyzmem*”. Wyd. Harmonia.
- Landreth, G.L., Sweeney, D.S., Ray, D.C., Homeyer, L.E., Glaver, G. J. (2008) „*Paly therapy interventions with children's problems*”. w: Linda A. Reddy (2014) „*Rozwijanie Umiejętności Społecznych Dziecka*”. PWN.

Opracowała: mgr Maria Feldman
psycholog

Co planujemy w marcu ?

Oddział I

W marcu będziemy bawić się ziemią. Zamierzamy przesywać ziemię, wyciągać z niej zakopane przedmioty lub je przysypywać. Chcemy też sadzić dużo kwiatków i posiać rzeżuchę.



Oddział II i VIII

Przez cały najbliższy miesiąc nasze rączki będą miały bardzo dużo pracy. Najpierw będą doświadczać wielu sensorycznych doznań; będą malować, ścisnąć, zginać, rwać i wałkować. Gdy będą już gotowe zaczną prawdziwą naukę! Będziemy uczyć się jeść widelcem i łyżką. Część z nas samodzielnie, a niektórzy z pomocą osoby dorosłej. Każdy z nas będzie pracował na swój mały - wielki sukces. W marcu będziemy również realizować dwa projekty edukacyjne: Pyszny sposób na nudę oraz Sensosmyki. Na pewno nie będziemy się nudzić.

Oddział III i IX

W marcu „Czekamy na wiosnę”. Porozmawiamy o jej oznakach: topniejącym śniegu, pierwszych kwiatkach, bocianach wracających z dalekiej podróży. Będziemy sadzić kwiaty, kielki i cebulkę na szczypiorek. Zrobimy ciekawe prace plastyczne i weźmiemy udział w wielu zabawach ruchowych.

Oddział IV

W tym miesiącu dzieci z oddz. IV będą poznawać kolor żółty i bawić się w zabawę "Gramy w żółte". Wszystko co jest w kolorze żółtym np. Klocki, piłki i piłeczki, chusty, farbki i inne przedmioty posłużą nam do poznawania tego wesołego koloru. Pod koniec miesiąca przeniesiemy się już w klimat świąt Wielkanocnych i wykonamy różnorodne niespodzianki.

Oddział V

W marcu dzieci z oddziału V będą poznawać zwierzęta z wiejskiej zagrody: krowę, owcę i kurę. Dowiedzą się, jakie umaszczenie mają te zwierzęta, co jedzą, jak wyglądają ich młode. Chłopcy będą słuchać odgłosów wydawanych przez krowę, owcę i kurę oraz próbować je różnicować i naśladować w krótkich wierszykach czy piosenkach. Poznają również produkty pochodzące od tych zwierząt: mleko, wełnę, jajka. Nie zabraknie też zabaw plastycznych, dzięki którym chłopcy poćwiczą umiejętność przyklejania elementów oraz tematycznych zabaw muzyczno-ruchowych.

Oddział VI

W oddziale VI w miesiącu marcu będziemy omawiać plan pt. "Moje ręce". Zajmiemy się eksploracją różnorodnych faktur, materiałów, płynów. Stworzymy swój kącik fakturowy z różnorodnymi materiałami, tkaninami, fakturami. Poznamy, co mogą robić nasze ręce i jak bardzo są nam niezbędne w codziennym funkcjonowaniu. Czego dzięki dłoniom możemy się nauczyć? Tego dowiemy się w najbliższym miesiącu.

Oddział VII

W marcu w oddziale VII zagłębimy się w świat dźwięków i muzyki. Będziemy przyglądać się różnym instrumentom muzycznym, poznawać ich brzmienie i właściwy sposób gry. Nauczymy się różnicować tempo i natężenie dźwięków grając szybko i wolno oraz głośno i cicho. Nie zabraknie zabaw muzyczno - ruchowych do naszych ulubionych piosenek, jak i całkiem nowych utworów. Potańczymy do różnych gatunków muzycznych, a także spróbujemy namalować farbami nastój słuchanej muzyki. Z materiałów recyklingowych wykonamy własne instrumenty! Dowiemy się również, jakie odgłosy można usłyszeć w naszym najbliższym otoczeniu - będziemy naśladować różne wyrażenia dźwiękonaśladowcze oraz zorganizujemy na ich podstawie zagadki słuchowe. Czekają nas wspaniała muzyczna przygoda!

Oddział X

W oddziale X w marcu będzie bardzo kolorowo, ponieważ realizujemy temat „Kolorowy świat”. Przez cały miesiąc towarzyszyć nam będą wszystkie barwy tęczy. Będziemy uczyć się wskazywać i nazywać (werbalnie lub z użyciem komunikatora) określone kolory. Będziemy klasyfikować przedmioty, obrazki według podanego kryterium. Posłuchamy opowiadań i zagadek związanych z tematem, pobawimy się balonami i kolorowymi piórkami. Poćwiczymy sprawność naszych rąk tworząc własne masy plastyczne, kolorowe wulkany. Poznamy, jakie barwy powstaną po zmieszaniu koloru np. niebieskiego i żółtego. Czekają na nas również wiele wesołych zabaw muzyczno-ruchowych.

