

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208



W TYM NUMERZE:

- Światowy Dzień Zespołu Downa.
- Co słysząc w oddziałach IV i V?
- Emocje dziecka.
- Co słysząc w oddziale VI?
- Interwizja w pracy terapeuty AAC.
- Co planujemy w marcu?
- Prawa dziecka - Jak się lepiej komunikować.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA



21 marca obchodzimy Światowy Dzień Zespołu Downa.

Choć większości ten dzień kojarzy się z pierwszym dniem wiosny, jest to także dzień zwrócenia szczególnej uwagi na potrzeby osób z zespołem Downa. Jest to najbardziej znana i rozpowszechniona anomalia chromosomalna. Jej przyczyną jest nadmiar materiału genetycznego pod postacią dodatkowego chromosomu pary 21 - stąd też wzięła się data obchodzenia Światowego Dnia Zespołu Downa. Symbolem Zespołu Downa są kolorowe skarpetki będące synonimem niedopasowania społecznego. Ideą tego dnia jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na różnorodność wśród nas wszystkich. Przyłączmy się do obchodów Światowego Dnia Zespołu Downa zakładając tego dnia dwie różne skarpetki.



Opracowała:
mgr Zuzanna Wronowska – Cygan



Wszystkim Paniom z okazji Dnia Kobiet i Panom z okazji Dnia Mężczyzn życzymy dużo zdrowia i radości

Zespół redakcyjny

10.03.2023 r. Nr 7/198/2023

MARCOWE WYDARZENIA W NASZYM PRZEDSZKOLU

08.03. – Koncert muzyczny

14.03. – Drzwi otwarte

21.03. – Dzień Osób z zespołem Downa

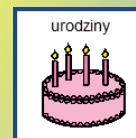
30.03. – Koncert muzyczny

Gazetkę redagują zamiennie: Ewa Debińska-Dzidek, Agnieszka Przybyszek i Patrycja Rochowiak

Marcowi Solenizanci:

David S. – o. I
Paweł M. – o. IV
Michał Z. – o. IV
Tomek Ś. – o. IV
Antoś T. – o. VI
Zosia K. – o. VII
Maks J. – o. X

Życzymy Wam dużo zdrówka i spełnienia marzeń



KALENDARIUM

08 III – Międzynarodowy Dzień Kobiet
10 III – Dzień Mężczyzn
20 III – początek astronomicznej wiosny
21 III – Światowy Dzień Zespołu Downa
22 III – Dzień Wody
26 III – zmiana czasu z zimowego na letni

Początek roku był dla naszych oddziałów bardzo pracowity i ciekawy. W styczniu realizowaliśmy temat : „Czytamy książki”. Okazało się, że jesteśmy prawdziwymi amatorami książek, największą popularnością cieszyła się seria „Kicia Kocia” oraz „Świnka Peppa”.

Wybraliśmy się w odwiedziny do Publicznej Biblioteki dla Dzieci i Młodzieży nr 10 w Warszawie, gdzie wzięliśmy udział w lekcji bibliotecznej. Dowiedzieliśmy się, kim jest pani bibliotekarka, co to jest karta biblioteczna, jak są poukładane książki na regałach. Mogliśmy obejrzeć różne rodzaje książek: z obrazkami, rozkładane, małe i bardzo duże. Na koniec wybraliśmy książki, które wypożyczyliśmy i zabraliśmy ze sobą do przedszkola.

W lutym zajęliśmy się kolejnym, równie ciekawym tematem „W kuchni”. Rozmawialiśmy o sprzętach kuchennych, nakrywaliśmy do stołu, stworzyliśmy kącik kuchenny w naszej sali. Dowiedzieliśmy się, czym zajmują się panie kucharki w naszym przedszkolu. Nie obyło się również bez zajęć praktycznych z gotowania: upiekliliśmy przepyszne muffinki i gofry, przygotowaliśmy pyszną galaretkę. Był to czas nauki oraz świetnej zabawy.



Od momentu kiedy dzieci opanowują umiejętność porozumiewania się rozwój emocjonalny nabiera nowego wymiaru. W niedługim czasie dziecko potrafi rozumieć przeżywane przez siebie emocje. Umiejętność rozmowy o własnych emocjach pomaga zrozumieć uczucia i emocje przeżywane przez innych. Już około 3 roku życia dzieci potrafią nazwać podstawowe emocje: radość, złość, smutek czy strach. Między 3 i 4 r. ż. dzieci zaczynają dostrzegać i nazywać, jak czują się osoby znajdujące się wokół nich. Sześciolatek natomiast odzwierciedla już przeżywane emocje przez innych np. przez rówieśników czy dorosłych. Emocje dziecka często są wyzwaniem dla rodziców. Skala ich często bywa przeróżna. Kiedy nauczymy się rozumieć emocje naszego dziecka zauważymy, jak ważną rolę odgrywają one w budowaniu relacji, więzi pomiędzy dzieckiem a jego rodzicem. Co należy wiedzieć o emocjach?

- emocje płyną z wewnątrz naszego ciała, są też widoczne na zewnątrz (poprzez płacz, krzyk, uśmiech),
- mamy wpływ na to, jak możemy je wyrazić – istotne jest, aby być uważnym na emocje dziecka, nazywać stan w jakim nasze dziecko znajduje się w danym momencie,
- wszystkie emocje są ważne i potrzebne – nie ma złych emocji – możemy mieć trudność z ich wyrażaniem,
- emocje pojawiają się i przemijają – trwają przez jakiś czas. Kiedy nie pozwalamy dziecku emocji przeżywać, wtedy kumulują się w jego ciele i wracają z natężoną siłą z którą dziecko nie potrafi sobie poradzić,

- możemy odczuwać kilka emocji w tym samym momencie – możemy jednocześnie czuć strach i złość,
- emocje mogą być zaraźliwe, czyli kiedy przeżywamy daną emocję może się ona udzielić innym osobom w naszym otoczeniu.

Jednym ze sposobów rozmawiania o emocjach jest bajkoterapia, która przybliży dzieciom rozumienie świat emocji.

Poniżej przedstawiam książki dla najmłodszych, które w prosty sposób opisują efektywne radzenie sobie z własnymi emocjami oraz ich nazywanie. Na końcu każdej historyjki znajdują się ćwiczenia, które pomagają w odpowiedni sposób kontrolować emocje, które doświadczamy na co dzień.



Opracowała: mgr Maria Feldman

CO SŁYCHAĆ W ODDZIALE VI

Luty był dla oddziału VI pełen sportowych wyzwań. Uczyliśmy się współpracy w grupie. Tematem miesiąca była piłka. Wspólnie ćwiczyliśmy rzuty, kopnięcia i turlanie do celu. Intensywnie korzystaliśmy z sali gimnastycznej. Staraliśmy się obudzić po zimie ciała i przygotować na wiosenne zabawy na świeżym powietrzu. Każdy odnalazł coś dla siebie – Iga była mistrzynią strzelania bramek, Kacper najlepszym skoczkiem na piłce rehabilitacyjnej, Antoś miłośnikiem masażu rąk piłeczkami o różnej fakturze. Dzieci ćwiczyły dłonie poprzez takie zabawy, jak tworzenie kul z papieru, śniegu czy ciastoliny. Temat wydaje się czysto sportowy, ale na bazie piłek uczyliśmy się segregacji według koloru, porównywania wielkości oraz tworzenia zbiorów. Ważnym elementem zajęć było sprzątanie po skończonej zabawie. Mamy nadzieję, że zdobyte umiejętności sportowe uda się wykorzystać w marcu w czasie zabaw na świeżym powietrzu, a nawyk sprzątanego po sobie zabawek zostanie z nami na zawsze.



Opracowała:
mgr Zuzanna Cygan - Wronowska

INTERWIZJA W PRACY TERAPEUTY AAC

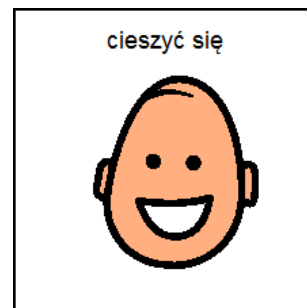
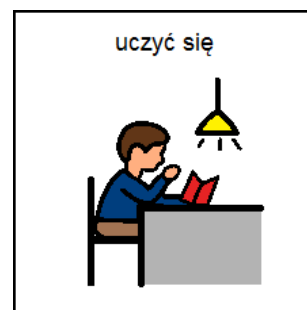
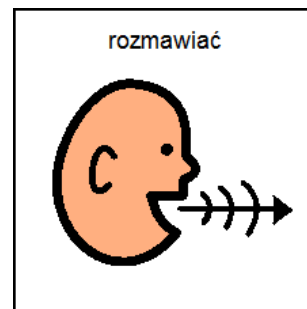
Interwizja jest bardzo ważnym elementem pracy terapeuty, który buduje kompetencje zawodowe oraz przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu. Jest to też przestrzeń do wymiany doświadczeń, spostrzeżeń, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem. Jest to jedna z technik w pracy terapeutycznej, której celem nadrzędnym jest zbudowanie autorefleksji. Jest to nieoceniona możliwość skorzystania ze wsparcia i doświadczenia innych specjalistów w bezpiecznej atmosferze. W mojej ocenie uczestnictwo w interwizji stanowi ogromną wartość w pracy nauczyciela i terapeuty.

Od września 2021 roku w naszym przedszkolu organizowane są regularne spotkania terapeutek komunikacji. W latach wcześniejszych odbywałyśmy wiele rozmów, konsultowałyśmy się w zakresie doboru metod i środków oraz sposobu pracy. Jednak takie konsultacje nie odpowiadały w sposób wystarczający na nasze potrzeby.

Spotkania interwizyjne poprzedzone zostały ustaleniem ich struktury, w której nauczyciel prezentujący swoją pracę z konkretnym dzieckiem w pierwszej kolejności przedstawia jego krótką charakterystykę, omawia podjęte do tej pory oddziaływania, wyraża swoje potrzeby związane z interwizją. W drugiej części prezentuje filmy nagrane podczas zajęć prowadzonych z dzieckiem. Ostatni element spotkania to odpowiedź na zapotrzebowanie nauczyciela prezentującego swoją pracę, udzielanie informacji zwrotnych, dzielenie się własnymi spostrzeżeniami.

Szczególnością takich spotkań jest stworzenie przestrzeni sprzyjającej budowaniu kompetencji zawodowych i terapeutycznych, opartej na poczuciu wzajemnego szacunku i zaufania, sprzyjającej wymianie myśli, spostrzeżeń, dzieleniu się doświadczeniem, dającej okazję do spojrzenia na własną pracę z innej perspektywy, do dokonywania ewaluacji podejmowanych oddziaływań w oparciu o własne i innych osób doświadczenia.

Interwizja wpływa w sposób pozytywny nie tylko na osobę terapeuty, ale także, a może przede wszystkim jest źródłem nieocenionych korzyści dla dzieci. To dla nich chcemy stale się rozwijać, doskonalić warsztat pracy, lepiej organizować swój warsztat, poszukiwać nowych, skuteczniejszych rozwiązań. Wszystko po to, by dzieci mogły pełniej korzystać z życia i cieszyć się nim na miarę swoich możliwości i potrzeb.



Opracowała:
mgr Michalina Liczbańska

CO PLANUJEMY W MARCU



ODDZIAŁ I

Marzec w oddziale I zacznie się spotkaniem na łące - poznamy jej mieszkańców i wspólnie będziemy się bawić. Najpierw zagości u nas pszczołka, która przyniesie nam miód i zrobimy z jego pomocą pyszną lemoniadę. Przylecą do nas również piękne motyle oraz wskoczy nam do sali zielona żaba. Zabawa będzie fantastyczna, a z naszymi nowymi znajomymi z łąki będziemy wypatrywać pierwszych oznak wiosny. Dokładnie 21 marca przywitamy ją serdecznie. Poznamy również zawód ogrodnika i wspólnie stworzymy kącik zieleni - posadzimy kwiaty i zioła. Poznamy również kolor zielony.



ODDZIAŁY II I III

W tym miesiącu będziemy poznawać nasze ciało, a szczególnie ręce, nogi i brzuch - będziemy eksplorować różnorodne faktury, materiały i płyny. Stopami pokonamy fakturowe dywany, a nasze rączki wykonają piękne prace plastyczne. Na pewno będzie ciekawie.

ODDZIAŁY IV I V

W oddziale czwartym i piątym w miesiącu marcu będziemy realizowali temat pt: "Zdrowie - jak o nie dbać". Będziemy rozpoznawać nasze samopoczucie, aby wiedzieć w jakim jesteśmy nastroju, a może potrzebujemy jakiejś interwencji, by nasze potrzeby były zrealizowane. Poznamy sposoby dbania o nasze ciało poprzez troskę o higienę osobistą i utrzymanie aktywności fizycznej. Dowiemy się, jak różnymi metodami zadbać o nasze emocje i dobry nastrój. A na końcu zapoznamy się z informacjami, jak wygląda wizyta u lekarza - by się nigdy nią nie stresować. Posłuchamy różnych piosenek i historii związanych z zadbaniem o zdrowie ciała i duszy. Nadchodzący miesiąc zapowiada się jak zwykle bardzo interesująco i pouczająco.

ODDZIAŁ VI

W tym miesiącu będziemy bawić się wodą:

- zanurzać dłonie i stopy w zimnej i ciepłej wodzie,
- spryskiwać wodą przedmioty i siebie,
- smakować wodę gazowaną i niegazowaną
- obserwować barwienie wody krepiną,
- bawić się balonami z wodą,
- wyławiać kolorowe piłki z miski z wodą,
- słuchać piosenek i wierszyków o wodzie,
- oglądać na tablecie film o wodzie.

ODDZIAŁ VII

W marcu oddział VII wypełni się feerią barw. Będziemy rozpoznawać i nazywać kolory znajdujące się wokół nas. Wspólnie przeprowadzimy ciekawe eksperymenty oraz zabawy badawcze, dzięki którym zaobserwujemy różnokolorowe zjawiska. Nie zabraknie naszych ulubionych piosenek, tańców i zabaw ruchowych - a to wszystko w asyście kolorowych rekwizytów. Kolory będą także motywem przewodnim wielu prac plastycznych oraz ćwiczeń sensorycznych. Może dzięki kolorom w naszej sali uda nam się przywołać wiosnę...

ODDZIAŁ VIII

W marcu przedszkolaki z oddziału VIII poznają na czym polega praca sprzedawcy, kierowcy autobusu oraz fryzjera. Zaplanowałyśmy wycieczki do sklepów, zarówno małego sklepiku z warzywami, jak i dużego sklepu „Biedronka” oraz wycieczkę na pętlę autobusową, gdzie dzieci będą miały możliwość usiąść za kierownicą prawdziwego miejskiego autobusu.

W zakładzie fryzjerskim zaś dzieci będą mogły obserwować pracę fryzjera.

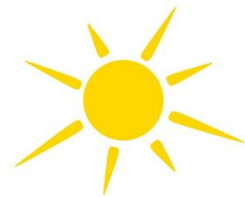
Obejrzymy filmy edukacyjne dla dzieci związane z tymi tematami. Po zapoznaniu z wyżej wymienionymi zajęciami zorganizujemy zabawy tematyczne. Będziemy bawili się w sklep z kasą i pieniędzmi, a także w kierowanie autobusem i w fryzjera. W naszych zabawach nie zabraknie piosenek i ich inscenizacji, zajęć plastycznych, a także rozwiązywania zagadek.

W ostatnim tygodniu marca rozpoczniemy realizację tematu związanego z nadchodzącymi Świętami Wielkanocnymi. Przedszkolaki przypomną sobie i poznają atrybuty Świąt Wielkanocnych. Będzie dużo zabaw z wykorzystaniem pisanek i zapewne będzie to radosny czas przygotowań do Świąt.



ODDZIAŁ IX

W marcu oddział IX przywita nową porę roku - Wiosnę. Poprzez zabawy, piosenki i prace plastyczne będziemy utrzymywać kolor zielony, a dodatkowo żółty, czerwony i różowy. Poznamy nowe kwiaty: tulipana, różę i żonkila. Będziemy nabywać umiejętność posługiwania się łopatką ogrodową i konewką podczas sadzenia i pielęgnowania cebulek kwiatowych. Dowiemy się, czego potrzebuje kwiat, żeby rosnąć, aby na koniec miesiąca móc podziwiać nasz oddziałowy ogródek. Oczywiście nie zabraknie prac plastycznych wykonywanych różnymi technikami, które będą zdobić naszą tablicę w szatni.



ODDZIAŁ X

W marcu w oddziale X będziemy poznawać figury geometryczne (koło, kwadrat, trójkąt). Będziemy dotykać figury o zróżnicowanej fakturze i wielkości. Poszukamy ich w naszym otoczeniu oraz na ilustracjach w książkach. Stworzymy z nich grupy, szeregi i rytmy. Pomalujemy figury na nasze ulubione kolory i wykleimy je różnym materiałem plastycznym. Na dużej tablicy nauczymy się rysować koło, trójkąt i kwadrat. Może uda nam się ułożyć z figur jakiś ciekawy obrazek np. kwiatek lub słoneczko.

W tym wydaniu rubryki o Prawach Dziecka polecamy ciekawy artykuł na temat komunikacji z dzieckiem i nie tylko.....

Jak się lepiej komunikować?



Jak z szacunkiem komunikować to, czego chcesz i czego potrzebujesz?

Umiejętność komunikowania tego, co czujemy i czego potrzebujemy, w sposób pełen szacunku, jest umiejętnością wyuczoną i jak w przypadku każdej kompetencji, im częściej ją praktykujemy tym stajemy się w niej lepsi. Asertywna komunikacja to zdolność do informowania innych z szacunkiem o tym, co czujemy lub myślimy. Świadomość swoich emocji i umiejętność komunikowania ich innym jest pierwszym krokiem do cieszenia się dobrym zdrowiem psychicznym.

1 Uświadom sobie swoje emocje i potrzeby. Rozpoznawanie swoich uczuć i potrzeb to umiejętność, którą każdy może ćwiczyć. **Oto kilka rzeczy, które warto wypróbować:**

- Zwróć uwagę na to, jak się czujesz w ciągu dnia. Jakie emocje Ci towarzyszą? Czy pomoc koleżdze sprawiła, że poczułeś się dumny? Czy coś sprawiło Ci radość? Czy nieudany sprawdzian sprawił, że poczułeś się rozczarowany?
- Rozszerz swoje słownictwo emocjonalne. Jak wiele uczuć potrafisz nazwać? Czy potrafisz w różny sposób opisać uczucie szczęścia, smutku, złości, strachu?
- Prowadź dziennik. Regularne zapisywanie tego, jak się czujesz i dlaczego konkretnie tak, to dobry sposób na podnoszenie samoświadomości.
- Wyrażaj siebie poprzez muzykę, sztukę, taniec lub w inny twórczy sposób. Istnieje wiele sposobów wyrażania swoich emocji i dzielenia się nimi.

2

Używaj „ja” w zdaniach. Twórz zdania, gdzie podmiotem jesteś Ty. Pokazują one, że bierzesz odpowiedzialność za swoje uczucia. Zdania, gdzie podmiotem jest druga osoba, zazwyczaj skupiają się na uczuciach lub winie kogoś innego.

Spróbuj w ten sposób



Czuje się zestresowany, kiedy się spóźniam. Czy możemy wyjść wcześniej?

Czuje się sfrustrowany.

Czuje się niesłuchany, czy mogę coś powiedzieć?

Denerwuje mnie, gdy jestem pomijany

Unikaj tego



Przez Ciebie zawsze się spóźniamy.

Denerwujesz mnie!

Nigdy mnie nie słuchasz!

Zawsze robisz plany bezemnie!

3

Mów „nie”. Nauczenie się, kiedy i jak odmawiać, jest ważnym elementem dbania o siebie i swoje potrzeby. Bycie asertywnym może być trudne. Oto kilka wskazówek, które mogą w tym pomóc:

Niech inni wiedzą, że są dla Ciebie ważni, ale że Ty także jesteś:

- Doceniam to, ale dziękuję.
- Rozumiem Cię, ale nie mogę.
- Wiem, że dla Ciebie byłoby tak najlepiej, ale dla mnie nie jest to w porządku.

Wytłumacz, dlaczego się nie zgadzasz:

- Nie mogę, ponieważ mam już inne plany.
- Chciałbym, ale niestety nie znajdę na to już czasu.
- Szczerze – nie czuję się z tym w porządku, więc muszę zrezygnować.

Zaproponuj alternatywę:

- Dzisiaj nie będę mieć czasu, ale może w kolejnym tygodniu?
- Ja nie dam rady, ale może zapytaj kogoś innego?
- Nie mam teraz ochoty na kino, może pójdziemy na spacer?

