



Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA SPECJALNEGO NR 208

15.12.2025 r.

Nr 4/229/2025



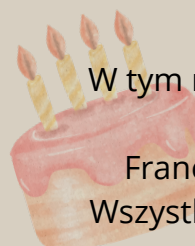
W tym numerze:

- EkoKącik: Sukces naszego przedszkola w konkursie ekologicznym!
- Pionizacja w rehabilitacji pediatrycznej - dlaczego warto o nią zadbać?
- Co planujemy w grudniu?
- Czym jest czucie głębokie i dlaczego jest tak ważne?
- Listopad w oddziale VI

PRZEDSZKOLE SPECJALNE NR 208
UL. DZIELNA 1A
00 - 162 WARSZAWA
tel. 22 831 39 23

<https://przedszkole208.edu.pl>
sekretariat@przedszkole208.edu.pl

Gazetkę redagują zamiennie:
Patrycja Rochowiak, Olga Orłowska, Ewa Dębińska-Dzidek, współpracują wszyscy nauczyciele.

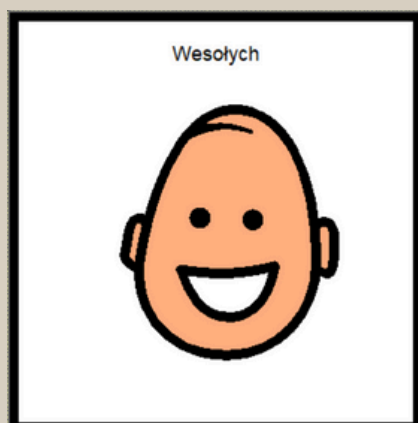


W tym miesiącu Urodziny
obchodzi
Franek z oddziału VII
Wszystkiego najlepszego!



Wesołych Świąt!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy wszystkim Przedszkolakom, Rodzicom oraz
Pracownikom radosnych chwil pełnych uśmiechu,
ciepła oraz magii świątecznego czasu.
Niech te wyjątkowe dni będą pełne miłości, spokoju i
niezapomnianych wspomnień.





EkoKącik: Sukces naszego przedszkola w konkursie ekologicznym!



Z dumą i radością informujemy, że nasze przedszkole zajęło I miejsce w IV edycji Konkursu popularyzującego wiedzę o gospodarce o obiegu zamkniętym Ekocykularni w kategorii: przedszkola, organizowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego – Departament Gospodarki Odpadami, Emisji i Pozwoleń Zintegrowanych. Konkurs objęty był honorowym patronatem Mazowieckiego Kuratora Oświaty.



4 grudnia 2025 r. w sali konferencyjnej Urzędu Marszałkowskiego odbyła się uroczystość wręczenia nagród. Naszą placówkę reprezentowali: Pani Wicedyrektor Elżbieta Gołoś, członkinie zespołu ds. ekologii – P. Ewa Dębińska-Dzidek, P. Karolina Król, P. Beata Łukasiewicz, P. Aleksandra Molenda – oraz dwójka przedstawicieli dziecięcej społeczności przedszkola: Magda i Julek.

W otrzymanym wcześniej piśmie wiedzieliśmy jedynie, że jesteśmy w gronie laureatów. Dopiero podczas gali ogłoszono, że zdobyliśmy I miejsce, co było dla nas niezwykle miłą niespodzianką. Otrzymaliśmy dyplom Laureata, nagrodę finansową w wysokości 11 000 zł oraz nagrody rzeczowe.

Konkurs „Ekocykularni” był adresowany do przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych, a w każdej kategorii przyznawano nagrody za I, II i III miejsce. Komisja oceniła łącznie 45 prezentacji nadesłanych z całego województwa, w tym 20 przygotowanych przez przedszkola. Tym bardziej cieszy nas, że to właśnie nasza placówka została nagrodzona I miejscem w swojej kategorii.

Zadaniem konkursowym było przygotowanie prezentacji multimedialnej, która pokazuje działania placówki na rzecz gospodarki o obiegu zamkniętym realizowane od stycznia do października 2025 r.

Czym jest GOZ? GOZ to skrót od Gospodarki o Obiegu Zamkniętym (ang. circular economy), czyli modelu gospodarczego, który dąży do maksymalnego wydłużenia cyklu życia produktów. Chodzi o to, aby jak najbardziej ograniczyć powstawanie odpadów i zużycie surowców naturalnych poprzez ponowne użycie, naprawę, odnawianie i recykling. Zamiast tradycyjnego modelu „weź-wyprodukuj-zużyj-wyrzuć” tworzy się system, w którym odpady stają się surowcami dla nowych procesów.

Z gospodarką o obiegu zamkniętym ściśle wiąże się zasada 5R, która porządkuje nasze działania na co dzień:

- Refuse (odmawiaj) – nie przyjmuj i nie kupuj tego, czego naprawdę nie potrzebujesz,
- Reduce (ograniczaj) – zmniejszaj ilość zużywanych produktów i tworzonych odpadów,
- Reuse (używaj ponownie) – naprawiaj, wykorzystuj rzeczy kilka razy, dawaj im „drugie życie”,
- Recycle (recyklinguj) – segreguj odpady, aby mogły zostać przerobione na nowe surowce,
- Rot (kompostuj) – przetwarzaj odpady organiczne, zamieniając je w kompost. Właśnie takie podejście – mniej marnowania, więcej ponownego wykorzystania i przetwarzania – jest sercem gospodarki o obiegu zamkniętym i ważnym elementem zrównoważonego rozwoju.



Nasze przedszkole w zgłoszonej prezentacji przedstawiło takie inicjatywy, jak: zbiórka ubrań, Bookcrossing dla dzieci i dla pracowników, zbiórka baterii i żołądzi, przedszkolny konkurs „EkoMobil” oraz artykuły o tematyce ekologicznej ukazujące się w naszej przedszkolnej gazecie. Wierzymy, że Kapituła konkursu doceniła różnorodność, systematyczność i zaangażowanie całej społeczności przedszkolnej w działania na rzecz ekocykularności oraz troski o środowisko. Dziękujemy dzieciom, rodzicom i pracownikom przedszkola za wsparcie oraz aktywny udział w naszych ekologicznych inicjatywach.

To nasz wspólny sukces! 🌱

Opracowała: Aleksandra Molenda



Pionizacja w rehabilitacji pediatricznej – dlaczego warto o nią zadbać?

Pionizacja, to ważny element w usprawnianiu dzieci. Wykorzystuje pionowe ustawienie ciała w celu poprawy postawy, stabilności, siły i funkcji układu mięśniowo-szkieletowego. Ma ogromne znaczenie zarówno dla rozwoju motorycznego, jak i dla funkcjonowania wielu układów organizmu. Przyczynia się do poprawy zdrowia, mobilności, a w efekcie do poprawy jakości życia. Choć wykorzystuje specjalistyczne sprzęty - pionizatory, stoły pionizujące, systemy podwieszeń, w których pacjent jest ustabilizowany wieloma systemami mocującymi, to w gruncie rzeczy angażuje go do aktywności i rozwijania samodzielności.



Najważniejsze korzyści i argumenty, dlaczego pionizacja jest tak istotna, to:

1. Wspiera prawidłowy rozwój motoryczny

- Umożliwia dziecku nabywanie umiejętności kontroli posturalnej.
- Stymuluje rozwój równowagi i koordynacji.
- Przygotowuje do późniejszych etapów funkcjonalnych: stania, chodzenia, siadania bez podparcia.

2. Zapobiega deformacjom i przykurczom:

- Regularna pionizacja rozciąga mięśnie zginacze bioder, kolan i stóp.
- Zmniejsza ryzyko rozwoju przykurczów i deformacji ortopedycznych (np. zwłknięcia bioder u dzieci z MPD).
- Poprawia osiowe ustawienie ciała.

3. Wpływa na układ oddechowy i krążenia:

- Ułatwia pełniejsze oddychanie i zwiększa pojemność płuc.
- Wspiera pracę układu sercowo-naczyniowego, zmniejsza ryzyko zastojów i obrzęków.
- Aktywuje tzw. pompy mięśniowe kończyn dolnych, co poprawia krążenie w całym ciele.

4. Korzystnie działa na układ pokarmowy i moczowy:

- Pozycja pionowa poprawia perystaltykę jelit i redukuje problemy z aparcą.
- Ułatwia opróżnianie pęcherza i może zmniejszać ryzyko zakażeń układu moczowego.

5. Wspomaga rozwój psychiczny i społeczny:

- Dziecko zyskuje nową perspektywę patrzenia – jest bardziej aktywne poznawczo.
- Ułatwia interakcje społeczne, uczestnictwo we wspólnych zajęciach, wspiera komunikację.
- Zwiększa poczucie samodzielności i sprawczości.

6. Stymuluje układ przedsionkowy i propriocepcję:

- Pozycja pionowa dostarcza silnych bodźców dla obu układów tak istotnych dla rozwoju integracji sensorycznej.
- Pomaga w regulacji napięcia mięśniowego i stabilizacji posturalnej.

7. Wpływa na mineralizację kości:

- Obciążenie osiowe sprzyja wzrostowi gęstości mineralnej kości.
- Zapobiega osteopenii i osteoporozie u dzieci z ograniczoną mobilnością.

8. Poprawia funkcjonowanie kończyn górnych:

- Ręce są odciążone od podtrzymywania ciała, dzięki czemu dziecko może lepiej manipulować i eksplorować otoczenie.

9. Wspiera codzienną aktywność dziecka:

- Może być częścią rutyny przedszkolnej lub szkolnej, wspierając integrację z grupą.
- Ułatwia dostęp do środowiska i uczestnictwo w zabawach.

Podsumowując: pionizacja - codzienne, regularne, ustawianie dziecka w pozycji pionowej- jest jednym z kluczowych elementów rehabilitacji dzieci z zaburzeniami neurologicznymi, zespołami genetycznymi, opóźnieniem rozwoju czy schorzeniami ortopedycznymi. Wpływa na funkcjonowanie niemal wszystkich układów organizmu, wspiera rozwój psychomotoryczny i poprawia jakość życia dziecka. Warto o tym pamiętać.

Opracowała: Jolanta Hetmańska-Wrzeszcz



Co planujemy w grudniu?

Oddział I

W tym miesiącu w oddziale I będziemy przygotowywać się do Świąt Bożego Narodzenia. Ubierzemy naszą grupową choinkę w bombki i lampki świąteczne oraz wykonamy samodzielnie ozdoby, które wspólnie zawiesimy na choince. Utrwalimy sobie wygląd Świętego Mikołaja oraz poznamy świąteczne zwyczaje. Napiszemy list do Mikołaja, w którym poprosimy o nasze wymarzone prezenty. Będziemy śpiewać kolędy i grać na instrumentach. Wykonamy prace plastyczne związane ze Świątami.

Oddział II/III

Grudzień to miesiąc bardzo magiczny i wyjątkowy - w naszej sali zagości choinka, którą udekorujemy błyszczącymi i kolorowymi ozdobami. Będziemy również przygotowywać się na spotkanie ze Świętym Mikołajem. Przypomnimy sobie, jak wygląda Święty Mikołaj, jaki ma strój i czym przemieszcza się, by na czas dotrzeć z prezentami do wszystkich dzieci. Nauczmy się także przgrywać na janczarach do piosenki o Świętym Mikołaju.

Druga połowa grudnia będzie naszym wspólnym świątecznym czasem. Upieczemy i udekorujemy bożonarodzeniowe pierniczki. Tuż przed Wigilią przygotujemy świąteczny napar. Będzie pysznie i pachnąco.

Wesołych Świąt!

Oddział IV/V

W grudniu dzieci będą poznawać zwyczaje świąteczne. Ubierzemy choinkę, upieczemy pierniki i przygotujemy się na spotkanie z Mikołajem. Dowiemy się także, jak wygląda św. Mikołaj.

Oddział VI

Grudzień to okres przygotowań świątecznych. Nasze przedszkolaki, otoczone dekoracjami i atmosferą zbliżającego się Bożego Narodzenia, poznają najważniejsze symbole i tradycje. Wspólnie, ozdobimy choinkę, upieczemy pierniczki i przygotujemy list do Świętego Mikołaja. Nadchodząca zima i czerwona czapka Świętego skłonią dzieci do ćwiczenia samodzielności w zakresie odpowiedniego dostosowania stroju do warunków pogodowych. Mamy nadzieję na wspólny ciepły i miły czas.

Oddział VII

W oddziale VII grudzień będzie bardzo pracowity - będziemy przygotowywać i nagrywać Jasełka! Zorganizujemy również specjalny pokaz filmowy efektów naszej pracy. Codziennie otworzymy pudełeczko z kalendarza adwentowego i wykonamy czekające tam na nas zadanie. Pomiedzy próbami i kolędowaniem nie zabraknie również czasu na to, co lubimy najbardziej, czyli wspólne zabawy piłkami, pojazdami oraz słuchanie muzyki.



Oddział VIII

W grudniu dzieci z oddziału VIII będą aktywnie uczestniczyć w przygotowaniach do występu Jasełkowego, który będzie ważnym wydarzeniem dla całej społeczności przedszkolnej. Będą uczyć się kolęd, gestów i prostych kwestii z wykorzystaniem AAC, wezmą udział w próbach indywidualnych i grupowych oraz będą nagrywać film z Jasełek dla rodziców, stopniowo oswajając się z kamerą i występami. Równolegle będą realizować zadania z kalendarza adwentowego, wykonywać ozdoby i kartki świąteczne, ubierać choinkę oraz poznawać tradycje Bożego Narodzenia.



Odbędzie się także spotkanie z rodzicami, podczas którego rodzice będą mogli obejrzeć nagrany występ jasełkowy z udziałem swoich dzieci. Zaplanowane jest również wysyłanie kartek świątecznych, których będzie można wyczekiwać w domowych skrzynkach. Dodatkowo odbędzie się spotkanie świąteczne z dziećmi z Przedszkola nr 263, które wprowadzi wszystkich w prawdziwie świąteczny klimat. Przed nami czas intensywnej pracy, ale także wielu wzruszeń, radości i wspólnego celebrowania sukcesów dzieci.

Oddział IX

Grudzień to czas świątecznych przygotowań i przeżywania magii świąt. W tym miesiącu rozpakujemy kartony ze świątecznymi ozdobami. Wspólnie ubierzemy choinkę i ozdobimy salę. Przygotujemy także nowe ozdoby. Pokroimy i wysuszymy cytrusy. Wspólnie upieczemy pachnące pierniczki. Wybierzemy wymarzone prezenty i napiszemy list do Mikołaja. Aby go wysłać pójdziemy na pocztę.

Śpiewając wspólnie piosenki, kolędy, czytając świąteczne książki z biblioteki będziemy oczekiwać odwiedzin Świętego w naszym przedszkolu. Aby go na pewno poznać lepiej poznamy jego postać. A Wy? Zaczęliście już przygotowania do świąt?

Oddział X

W grudniu dzieci z Oddziału IX będą realizowały temat pt. „Ida Święta. Witaj Święty Mikołaju!”. Zapoznają się z postacią Świętego Mikołaja i jego atrybutami. Wykonają pracę plastyczną z wyklejaniem postaci Świętego Mikołaja za pomocą bibuły i waty. Będą szukały ukrytych w sali paczek z prezentami oraz obejrzą bajkę na temat Świąt Bożego Narodzenia.

Wspólnie z nauczycielkami przyrządza własne pierniczki świąteczne i udekorują je kolorowymi ozdobami. Dzieci będą słuchały kolęd świątecznych oraz wezmą udział w zabawach muzycznych z instrumentami. Razem z nauczycielkami zrobią ozdoby na choinkę, wcześniej ugniatając masę solną i wycinając z niej różne kształty. Przedszkolaki z oddziału X wezmą udział w oddziałowym przyjęciu wigilijnym, na którym spróbują kilku świątecznych potraw, przystroją stół i będą słuchać kolęd. Przygotują również kartę świąteczną z życzeniami dla rodziców.



Czym jest czucie głębokie i dlaczego jest tak ważne?

Słowo propriocepcja odnosi się do bodźców sensorycznych pochodzących z kurczenia się i rozciągania mięśni, a także ruchów w stawach. Receptory czucia głębokiego znajdują się również w błędniku i strukturach okołostawowych. Dojrzewanie układu czucia głębokiego ściśle wiąże się ze współpracą układu czucia powierzchniowego i z układem przedsionkowym. Rozwija się w życiu płowym, gdy płód skończy 5 tygodni. Wtedy zaczyna się przepływ impulsów od receptorów aż do synaps nerwowo – mięśniowych. Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa PROPRIUS, które oznacza „własny”. Bodźce pochodzące z własnego ciała pojawiają się w szczególności podczas ruchu, chociaż występują również w chwilach, gdy stoimy nieruchomo, ponieważ mięśnie i stawy bez przerwy wysyłają do mózgu informacje dotyczące naszej pozycji.

Większość bodźców proprioceptywnych jest przetwarzana w takich obszarach mózgu, które nie są odpowiedzialne za świadomość, więc rzadko zwracamy uwagę na bodźce pochodzące z mięśni i stawów, o ile nie przyglądamy się specjalnie swoim ruchom. Nawet jeśli staramy się być ich świadomi, odczuwamy jedynie niewielki ułamek informacji proprioceptywnej pojawiającej się podczas ruchu.

Zmysł propriocepcji pomaga w ruchu, jeśli gorzej funkcjonuje - ruchy sprawiają więcej trudności. Są wolniejsze i mniej zgrabne. Dziecko musi polegać wtedy na informacji wzrokowej, przyglądając się uważnie temu co robi.



Zaburzenia propriocepcji u dzieci - przyczyny i objawy

Przyczyny zaburzeń czucia głębokiego u dzieci mogą być różnorodne. Zazwyczaj mają one podłoże w zaburzeniach neurologicznych, chorobach genetycznych czy zaburzeniach ze spektrum autyzmu.

Prawidłowe funkcjonowanie układu proprioceptywnego stanowi kluczową rolę w prawidłowym rozwoju motorycznym, emocjonalnym i poznawczym dziecka. Zaburzenia tego systemu mogą prowadzić do trudności takich jak :

- problemy z utrzymaniem równowagi i koordynacją ruchową np. trudności z wchodzeniem i schodzeniem ze schodów,
- trudności z efektywnym planowaniem i wykonaniem ruchu,
- trudności z precyzyjnymi ruchami, takimi jak zapinanie guzików, zakładanie skarpet,
- niezdarność, częste potykanie się, przewracanie bądź wpadanie na przedmioty znajdujące się na drodze,
- nieumiejętność dostosowania siły do zadania, robienie czegoś zbyt mocno lub za słabo,
- poszukiwaniem silnych wrażeń i zachowania autostymulacyjne np. mocne przytulanie, gryzienie (palców, ubrań), szczypanie siebie i innych,
- trudności z przyjęciem statycznej postawy ciała; ciągła potrzeba ruchu i wiercenia się,
- problemy emocjonalne : trudności z regulacją emocji, koncentracją.



Ćwiczenia propriocepcji

Głównym celem terapii jest poprawa przetwarzania sensorycznego. Objawy zaburzeń mogą występować z różnym nasileniem i rzadko dotyczą jednego zmysłu. Podczas terapii należy uwzględnić funkcjonowanie dziecka we wszystkich układach sensorycznych. Ćwiczenia propriocepcji dla dzieci to zabawy angażujące mocny nacisk, opór i świadomość własnego ciała .

Przykładowe zabawy wspomagające rozwój czucia głębokiego :

1. Czołganie przez tunele na brzuchu, turlanie.
2. Zabawy na czworakach: trzymanie na plecach piłki i poruszanie się tak, aby jej nie upuścić, dziecko na czworakach toczy głową miękką piłkę w odpowiednim kierunku.
3. Zabawa w taczkę: dziecko powinno być podtrzymywane za biodra, a nie za stopy, aby nie powiększyć lordozy lędźwiowej.
4. Skoki: obunóż przez linę, zeskoki z niewielkiej wysokości np. ławeczki gimnastycznej.
5. Zabawy z oporem: przeciąganie liny, ćwiczenia z taśmami elastycznymi, pchanie bądź ciągnięcie ciężki przedmiotów.
6. Chodzenie po niestabilnym podłożu: równoważni, dyskach sensorycznych.
7. Zwisanie na drążku i podciąganie się.
8. Doskonalenie schematu ciała: dotykanie przed lustrem poszczególnych części ciała i nazywanie ich.
9. Masaże: ugniatanie, dociskanie i rolowanie w materacu. Turlanie po plecach i kończynach dużej piłki z dociskiem do ciała.
10. Zabawy masami plastycznymi: ugniatanie, rozciąganie.

Opracowała: Katarzyna Fronczyk
Fizjoterapeuta
Terapeuta Integracji Sensorycznej

Bibliografia :

1. Ayres, A. J. (2020). *Dziecko a integracja sensoryczna*. Wydawnictwo Harmonia Universalis.
2. Borkowska, M. (2020). *Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne*. Wydawnictwo Harmonia Universalis.





Listopad w Oddziale VI



Zanim na dobre otoczy nas atmosfera zbliżających się świąt, pragnę przypomnieć Czytelnikom naszego przedszkolnego pisma, jak minął listopad w oddziale szóstym. Tematyka zajęć związana była z polskimi barwami i symbolami narodowymi. Dzieci uczyły się, jak wygląda polskie godło i flaga. W związku z obchodami Święta Niepodległości wspólnie uczestniczyliśmy w akcji „Szkoła do hymnu”. Razem z placówkami w całej Polsce dnia 7.11.2025r. o godzinie 11.11 odśpiewaliśmy hymn.

W czasie zajęć dzieci poznawały utwory o charakterze patriotycznym: „Co to jest Polska”, „Barwy ojczyście” Cz. Janczarskiego oraz „Katechizm polskiego dziecka”. Poza rozszerzaniem wiedzy o Polsce dzieci z oddziału szóstego rozpoczęły pracę w zestawach ćwiczeń pt. „Skarby pór roku”. Dzięki zawartym w książkach materiałom przedszkolaki uczyły się barw, pojęć przyrodniczych, usprawniały motorykę małą i spostrzegawczość.



Ulubionymi aktywnościami dzieci były zabawy ruchowe, które ze względu na pogodę, nie zawsze mogły odbywać się na dworze. Dzieci szczególnie upodobały sobie salę gimnastyczną. Już od rana, przy planowaniu dnia wskazywały na symbol PSC „sala gimnastyczna”. Agnieszka szczególnie chętnie korzystała z hamaka, Tomkowi spodobał się tor kulkowy, Mark bawił się w basenie z piłkami, a Michał uciekał po całej sali w czasie zabaw w berka. Gdy tylko aura pozwoliła na wyjście na dwór, dzieci obserwowały przyrodę i bawiły się ćwicząc nie tylko motorykę dużą, ale i umiejętności dzielenia się i czekania na swoją kolej. Listopad minął pracowicie i szybko. W najbliższym czasie czekają nas kolejne wyzwania edukacyjne i wspólne dobre chwile.

