

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 19

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./fax/046/ 833-21-28

www.p8skierniewice.wikom.pl

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Szymańska,
Martyna Adamczyk-Miszczak

Motto: *Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie - naucz. Jeśli nie wie -
wytłumacz. Jeśli nie może - pomóż.* /J. Korczak/

Ruszam się, więc jestem!



„Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa,
ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu”.

Tissot

Wiek przedszkolny jest okresem wzmożonego wzrostu organizmu dziecka. Ruch to nie tylko nieodzowny element poprawy zdrowia. Ruch służy także rozwijaniu sprawności, nabywaniu doświadczeń, kształtowaniu nawyków, postaw i umiejętności, a także rozwijaniu uczuć społecznych. Pojęcie zdrowia, w sensie fizycznym, psychicznym i społecznym, kojarzy nam się głównie z prawidłowym rozwojem fizycznym i dobrą sprawnością ruchową. W naszej obecnej cywilizacji, dziecko ma bardzo małe możliwości spontanicznego „wyżycia się” ruchowego. Mając to na uwadze - rodzice i nauczyciele, powinni zapewnić dzieciom wszechstronny rozwój psychomotoryczny i

kształtować prawidłowe postawy wobec zajęć ruchowych, tak aby zabawy i ćwiczenia sprawiały dzieciom radość.

Wiek przedszkolny to złoty wiek motoryczności. Dziecko dla prawidłowego rozwoju potrzebuje przynajmniej 3-4 godzin ruchu dziennie. Ruch jest nieodłączną częścią życia dziecka. Aktywność ruchowa zapewnia optymalny rozwój i zdrowie. Ruch skuteczny jest tylko wtedy, kiedy się go odpowiednio dawkuje - niedobór i przeciążenie organizmu może odbić się niekorzystnie na funkcjonowaniu układu ruchowego. Aktywność ruchowa powinna służyć temu, abyśmy kształtowali u dzieci przyzwyczajenia do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku, rekreacji, natomiast w dorosłym życiu - uprawianiu sportu. Dziecku w wieku przedszkolnym potrzeba ciągłych i dynamicznych zmian w rodzajach podejmowanych czynności ruchowych. Ograniczenie spontanicznej aktywności ruchowej dziecka prowadzi do jego nadpobudliwości, braku zdyscyplinowania, ogólnego zmęczenia organizmu oraz niechęci do działania. Ćwiczenia ruchowe, zabawy, powinny być dla dziecka radosnym i spontanicznym działaniem.

W zalecanych warunkach i sposobach realizacji podstawy programowej podkreśla się, aby co najmniej jedną piątą czasu (w przypadku młodszych dzieci jedną czwartą czasu) przeznaczyć na organizowanie gier, zabaw ruchowych oraz zajęć sportowych.

Podsumowując, aktywność fizyczna prowadzi u najmłodszych m.in. do:

- ✓ wzmocnienia mięśni i kości (regularne ćwiczenia mogą chronić przed rozwojem osteoporozy w starszym wieku),
- ✓ zwiększenia koordynacji ruchowej,
- ✓ poprawy sylwetki i lepszej kondycja człowieka (ćwiczenia pozwalają regulować metabolizm, co sprzyja większemu zadowoleniu z własnego wyglądu w przyszłości),
- ✓ nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni (na placu zabaw, na szkolnym boisku, jak i w klubach sportowych, szkołach tańca itp.),
- ✓ zwiększenie zaufania do samego siebie i innych,
- ✓ rozwój pewności siebie (pokonywanie własnych słabości, stawianie wyzwań i osiąganie sukcesów hartują osobowość malucha, choć wartość drobnych potknięć i porażek również należy podkreślić - są lepsi ode mnie; następnym razem mogę postarać się bardziej; jestem lepszy w innej dziedzinie itd.),
- ✓ wyuczenia aktywnych form relaksu - najlepiej jeśli ruch będzie wypełniał czas wolny całej rodzinie, np. na wspólnych wycieczkach rowerowych, przejazdach na rolkach lub biegach z przeszkodami w parku.

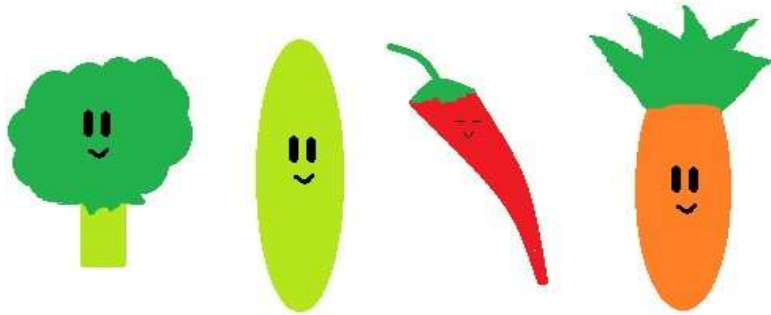
W jaki sposób dbać o rozwój fizyczny dziecka? Organizując mu zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne. Jako że dzieci lubią

wykonywać ciekawe zadania i popisywać się swoimi osiągnięciami, warto ćwiczeniom nadać charakter zadaniowy (np. „czy potrafisz?”, „przejdź pod krzesłem, aby się nie przesunęło”, „podrzucaj do góry piłeczkę”, „omijaj leżące kasztany”, „przejdź po wąskim murku” itp.). Pamiętajmy o tym, że powinniśmy ćwiczyć razem z dzieckiem. Innym dobrym pomysłem są opowieści ruchowe. Dorosły opowiada jakąś historię, a dziecko pokazuje ją ruchem.

Pamiętajmy również o tym, że zdrowiu służy jak najdłuższe przebywanie na powietrzu o każdej porze roku, bez względu na pogodę. Podczas wspólnych spacerów pozwólmy dziecku biegać, skakać i wspinać się, nie zmuszajmy dziecka do monotonnego chodzenia za rękę.



Dieta przedszkolaka - fakty i mity



Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju fizycznego i intelektualnego dziecka, a także ważny etap w zdobywaniu przez dzieci wiedzy o zdrowiu i kształtowaniu postaw prozdrowotnych. W proces budowania właściwych nawyków zdrowotnych włącza się też przedszkole - dostarczając dzieciom wiedzę o zdrowym stylu życia oraz zapewniając prawidłowe żywienie. Ponieważ przedszkolne i szkolne jedzenie stało się ostatnio tematem gorących dyskusji i sporów, zachęcamy do refleksji na ten temat. Niezależnie od tego, czy zmiany w żywieniu dzieci przedszkolnych uznają Państwo za właściwe, czy może zbyt rygorystyczne, proponujemy, by na początek zastanowić się nad pewnymi potocznymi stwierdzeniami i mitami dotyczącymi żywienia małych dzieci:

✓ **dziecka nie trzeba uczyć jeść**

TAK i NIE - owszem, dzieci przychodzą na świat z naturalną potrzebą i umiejętnością jedzenia, ale im starsze dziecko, tym częściej ten naturalny mechanizm zaburzą dorośli (oczywiście w dobrej wierze). W jaki sposób? - najczęściej przekarmiając dziecko lub ulegając pokusie kupowania reklamowanych, gotowych produktów o małej wartości odżywczej

✓ **dziecka nie należy zmuszać do jedzenia**

TAK - rodzic powinien dziecko zachęcać do jedzenia, ale nie zmuszać. Zachęcanie ma polegać nie tylko na proponowaniu potraw, ale też dawaniu dobrego przykładu (wszyscy w domu jemy warzywną zupę, poznajemy nowe smaki lub unikamy słodyczy). Mali obserwatorzy doskonale wiedzą, czy jesteśmy wiarygodni - nie wytworzymy nawyku chrupania marchewki, jeśli sami podjadamy chipsy

✓ **dziecko nie może być głodne**

NIE - dziecko powinno nauczyć się rozpoznawać uczucie głodu, będzie wtedy rozumiało, że jemy po to, by dostarczyć organizmowi potrzebnych składników, a nie po to, by mama lub babcia były zadowolone, albo za karę lub w nagrodę. Warto więc pamiętać, by nie nagradzać

dziecka słodyczami (lepiej jest pochwała, drobny upominek, naklejka, wspólny czas, poczytanie itp.) oraz by nie szantażować dziecka przy jedzeniu („jak nie zjesz mięska, to babcia sobie pójdzie”). Trzeba też pamiętać o konsekwencji - jeśli dziecko nie zjadło obiadu, do kolacji nie powinno dostać biszkoptów, chrupek, jogurtu czy ciastek - inaczej szybko nauczy się „omijania” nielubianych potraw

- ✓ **dorosły decyduje o tym, co i kiedy dziecko dostaje do jedzenia, a dziecko decyduje o tym, ile zje**

TAK - to na nas ciąży więc obowiązek zapewnienia odpowiedniej diety dziecku. Czasem jest to dobry pretekst do przyjrzenia się własnym nawykom żywieniowym, poszukania informacji o zdrowych produktach, zrezygnowania ze śmieciowego jedzenia

- ✓ **dziecko samo instynktownie wybiera to, co dla niego najlepsze**

NIE - niestety dziecko szybko wpada w pułapkę słodkiego, przetworzonego, wysokokalorycznego jedzenia. Ma to związek z wszechobecnymi reklamami, dostępnością niezdrowych przekąsek oraz nawykiem podjadania między posiłkami. Jak to wyeliminować? - tylko przez konsekwentne odmawianie kupowania tego typu produktów (najlepiej dziecku i sobie...)

- ✓ **potrawy dla dziecka powinny być proste i nieskomplikowane**

TAK i NIE - optymalna dieta (nie tylko dla dziecka) powinna opierać się na prostych, nieprzetworzonych produktach przygotowywanych żywieniowym, poszukania informacji o zdrowych produktach, zrezygnowania ze śmieciowego jedzenia

- ✓ **potrawy dla dziecka powinny być proste i nieskomplikowane**

TAK i NIE - optymalna dieta (nie tylko dla dziecka) powinna opierać się na prostych, nieprzetworzonych produktach przygotowywanych przez nas, ale nie znaczy to, że potrawy mają być ubogie w smak i jednostajne. Wręcz przeciwnie - trzeba zadbać o urozmaiconą dietę, dostarczającą różnorodnych składników odżywczych oraz powalczyć o jak najsmaczniejszą kuchnię (walory estetyczne i smakowe potraw mają przecież wielki wpływ na nasze wybory żywieniowe)

- ✓ **jedzenie powinno dawać radość**

TAK - wspólne zakupy, gotowanie, celebrowanie posiłków przy stole to doskonała szkoła życia dla dziecka. Jeśli uda nam się stworzyć w kuchni i przy stole dobrą atmosferę, jeśli obiad lub kolacja nie będą tylko uciążliwym

obowiązkiem, ale miłym przeżyciem nie tylko natury kulinarnej - wtedy posiłek będzie naprawdę pełnowartościowy!

Dieta przedszkolaka - co na to dzieci?

Zapytałyśmy dzieci, co najbardziej lubią jeść - oto odpowiedzi:

- ✓ **moja ulubiona potrawa w przedszkolu** - kanapki, płatki, „losiół”, pomidorówka, zupa „odórtowa”, „mimidorowa”, „śpadeti”, zupa kopmotowa
- ✓ **moje ulubione danie w domu** - tosty, kaszka, ptasie mleczko, „kinderki”, „śłodycie”, serki i owoce, rosół, naleśniki z „dziemem”, pizza, kartofelki, wszystko
- ✓ **najlepiej na świecie gotuje...** - tu bezapelacyjnie wygrały mamy, tata pojawiał się rzadko, czasem była to babcia



„Cisza naszym przyjacielem”

Dzisiejsze niespokojne czasy wpływają także na zachowania naszych dzieci, które zbyt pobudzone nadmiarem informacji i stresogennym środowiskiem stają się rozkojarzone i często nadaktywne, nerwowe i agresywne w kontaktach z innymi, po prostu zagubione. Ich słaba i wrażliwa jeszcze psychika nie zawsze potrafi sobie poradzić z problemami, które je spotykają, a związane są z hałasem.

Hałas jest to dźwięk nieprzyjemny i niepożądany, powodujący drażliwość, zmęczenie, szkodliwy dla całego organizmu, a szczególnie słuchu. Powoduje gorszą wydajność w nauce, trudności w skupieniu uwagi, zaburzenia orientacji, a nawet bóle i zawroty głowy, podwyższa też ciśnienie krwi. W codziennym życiu najbardziej odczuwamy hałas środowiskowy, a szczególnie komunikacyjny. Ten hałas został nam niejako zafundowany przez rozwój urbanizacji i komunikacji. Ale sami też nie postępujemy najrozsądniej. Szkodliwy wpływ na organizm ludzki ma również hałas, który powodujemy „na własne życzenie”. Mamy tu na myśli hałas wytwarzany np.: przez użytkowników motocykli, tuningowanych samochodów czy hałas w szkołach, przedszkolach.

Najbardziej wrażliwi na działanie hałasu są ludzie młodzi i małe dzieci. Szczególnie narażone są osoby, u których w

rodzinie występuje niedosłuch, osoby długo przebywające w głośnym otoczeniu, chore, leczone lekami potencjalnie uszkadzającymi słuch, cierpiące na stany zapalne uszu, szumy uszne, nadwrażliwość słuchową, wreszcie mające niedosłuch, który w wyniku przebywania w hałasie może się pogłębić. Narząd słuchu płodu jest ukształtowany i zaczyna funkcjonować począwszy od 21 tygodnia ciąży. Dziecko już w łonie matki wykazuje niepokój związany z nadmiernym hałasem. Po urodzeniu, im młodsze i mniejsze dziecko, tym większa jest jego wrażliwość na zbyt głośne dźwięki, a z kolei gorsza jest naturalna obrona przed nimi.

Uświadamianie dzieciom różnic w zjawiskach dźwiękowych i rozmyślnie unikanie nadmiernych hałasów jest pożądanym oddziaływaniem wychowawczym. Spokój i cisza mają bardzo duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania dziecka, a także sposobu i jakości uczenia się oraz efektywnej pracy nauczyciela narażonego, tak jak i dzieci na nadmierny hałas. Mając na uwadze te czynniki postanowiliśmy w trosce o zdrowie dzieci i wszystkich pracowników naszej placówki zająć się zwalczaniem hałasu w naszym przedszkolu.

Jako Rada Pedagogiczna zaplanowaliśmy w Planie Pracy Dydaktyczno - Wychowawczej na rok 2015/2016 następujący punkt: „Hałas wrogiem człowieka”. Zaplanowane działania pomogą nam wyposażyć dzieci w wiedzę dotyczącą konieczności

unikania hałasu. Utworzyliśmy również kącki ciszy, które mogą pomóc w odpoczynku i wyciszeniu się.

UWAGA KONKURS !!!

W ramach współpracy z rodzicami pragniemy zaprosić wszystkich rodziców do udziału w konkursie plastycznym pod tytułem: „Cisza naszym przyjacielem”. Prosimy o zaprojektowanie znaku graficznego, który może symbolizować strefę ciszy. Praca powinna być wykonana na kartonie A4 lub A3, dowolną techniką. Liczy się pomysłowość oraz czytelność znaku. Prace należy przynosić do nauczycielek grupy „Skrzaty”, podpisane imieniem i nazwiskiem dziecka oraz nazwą grupy do końca listopada. Przewidujemy ciekawe nagrody. 😊

