

**SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK NR 25**  
**GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI**



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./046/ 833-21-28

[www.p8skierniewice.wikom.pl](http://www.p8skierniewice.wikom.pl)

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

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

*/J. Korczak/*

## „Cyfrowe dzieci”



Współczesny świat wymusza na nas korzystanie z coraz większej ilości urządzeń elektronicznych. Traktujemy to jako przejaw postępu i rozwoju; zauważamy także, że różnego rodzaju nowoczesne technologie stają się codziennym narzędziem pracy, nauki czy rozrywki. Młodzi przyjmują to zjawisko jako naturalną kolej rzeczy, starsi - z nostalgią wspominają (wcale nie tak odległe przecież) czasy sprzed ery Internetu czy telefonów komórkowych. Naukowcy różnych dziedzin badają natomiast wpływ nowych technologii na człowieka i społeczeństwo. Badania dotyczące dzieci i młodzieży coraz częściej przynoszą niepokojące wnioski - pojawiają się głosy, że multimedia wcale nie ułatwiają uczenia się i nie wpływają na sprawność mózgu, mogą natomiast wywoływać negatywne skutki (zaburzenia zachowania, agresja, brak samokontroli, samotność).

Proponujemy Państwu przemyślenie kilku aspektów tego tematu, choć może się wydawać, że zamieszczone niżej rady czy spostrzeżenia dotyczą starszych dzieci, a nie przedszkolaków. Widzimy jednak wszyscy, że coraz mniejsze dzieci mają

styczność z urządzeniami i mediami cyfrowymi, a rewolucja technologiczna ciągle przyspiesza. Warto zatem zastanowić się, czy bardzo wczesny kontakt ze światem multimediiów jest rzeczywiście dziecku potrzebny oraz uzmysłwić sobie, iż:

- współczesne dzieci dorastają w świecie multimediiów, są w nich zanurzone, cyberświat towarzyszy im w każdym momencie życia
- w wielu domach rodzice nie ustalają zasad korzystania przez dzieci z multimediiów, nie kontrolują tego, co dzieci oglądają, w co grają i z kim się komunikują
- multimedia zabierają dzieciom coraz więcej czasu, stają się jednym z najpopularniejszych rodzajów rozrywki
- współczesne dzieci określa się jako żyjące w świecie trzech ekranów - telewizora, komputera i telefonu komórkowego, ale tak naprawdę świat multimediiów większości dzieci jest jeszcze bogatszy i obejmuje wiele innych urządzeń

### **Niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem technologii i niekontrolowanym dostępem dzieci i młodzieży do multimediiów:**

- 1) zagrożenia psychiczne i zdrowotne (zaburzenia koncentracji, nerwice natręctw, ucieczka od świata realnego w wirtualny, wybuchy drażliwości i agresji, niskie poczucie własnej wartości, bóle głowy, pleców, szyi, nadgarstków, skurcze mięśni, dolegliwości narządów wzroku)
- 2) zagrożenia moralne i społeczne (poczucie nieograniczonej wolności, brak granic działania, relatywność norm moralnych, problemy w rzeczywistych kontaktach

społecznych, cyberprzemoc, zacieranie się różnic między światem realnym i wirtualnym)

- 3) niebezpieczeństwo uzależnienia się od gier, komunikatorów
- 4) nieumiejętność samodzielnego zdobywania wiedzy, traktowanie Internetu jako podstawowego źródła wiedzy

#### Zalecenia wobec małego gracza:

- dziecko nie powinno grać w gry samodzielnie
- treść wszystkich gier powinna być przejrzana przez rodziców
- powinno się unikać gier z przemocą i agresją
- nie należy grać w gry z wątkami seksualnymi
- warto skupiać się na grach edukacyjnych
- czas gry powinien być ograniczony (w wymiarze jednorazowym i tygodniowym)
- gra powinna być jednym z wielu elementów zabawy i wspólnego spędzania czasu

#### O czym powinniśmy pamiętać:

- małe dziecko nie może mieć nieograniczonego dostępu do multimedii
- komputer powinien być zabezpieczony i mieć włączony filtr lub program rodzicielski
- instalować programy i gry powinien tylko rodzic
- uczmy dzieci, by nie udzielały informacji o sobie, domu, rodzinie
- praca lub zabawa z komputerem powinna być zakończona nie później niż 45 minut przed snem
- uczmy dzieci netykiety - zasad właściwego odnoszenia się do siebie w sieci

- do 13- 14 roku życia komputer nie powinien być ustawiany w pokoju dziecka, tylko pomieszczeniu ogólnie dostępnym dla domowników
- dajmy dobry przykład - udowodnijmy dziecku i sobie, że umiemy spędzać czas bez elektronicznych gadżetów, że sami nie jesteśmy uzależnieni od telefonu, Internetu, mediów społecznościowych lub gier

Zainteresowanych tematem odsyłamy do publikacji **Centrum Profilaktyki Społecznej**, z którego materiałów korzystaliśmy i którego przedstawicielką - p. Agnieszka Taper była w naszym przedszkolu z prezentacją „Dzieci i technologie cyfrowe”  
<http://cps.edu.pl/publikacje-55.html>

Zachęcamy też do sięgnięcia po książkę Manfreda Spitzera pod wiele mówiącym tytułem „Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci”



## Savoir vivre – uczmy dzieci zachowania przy stole.



Życie w ciągłym biegu powoduje, że coraz rzadziej mamy okazję jadać wspólnie, a kiedy uda nam się spotkać przy stole, zazwyczaj jemy w pośpiechu, nie dbając o estetykę. Posiłek często przerywa telefon, a wspólne rozmowy zastępuje telewizor lub radio. Gdy ma się małe dziecko, tym bardziej brakuje na wszystko czasu.

A może by tak już od dziś postarać się to zmienić?

Posiłki nie są tylko okazją do zaspakajania głodu, choć na pierwszy rzut oka tak się wydaje. Codzienne spotkania przy stole dają dużo więcej i są okazją do czegoś ważniejszego.

### Wspólne posiłki...

- wzmacniają więzi rodzinne, poczucie bezpieczeństwa i bliskości

- pomagają odreagować stresy przeżyte w ciągu dnia
- dają możliwość bycia wysłuchanym i zrozumianym przez bliskich
- kształtują zdrowe nawyki żywieniowe
- zapobiegają nadwadze.

Stół powinien być w domu sprzętem szczególnym. Zasiadamy przy nim nie tylko po to, aby zjeść. Jest to również miejsce rodzinnej integracji, poszanowania członków rodziny, również tych najmłodszych. Warto więc reagować i kształtować u dzieci dobre nawyki podczas rodzinnych posiłków, by potem np.: idąc do restauracji, czy na obiad do babci, nie musieć się wstydzić.

### Jak możemy pomóc dziecku w nauce dobrych manier przy stole:

- dzieci pilnie obserwują zachowanie swoich rodziców, które jest dla nich najlepszym przykładem do naśladowania. Wykorzystajmy więc to, by pokazać dziecku, jak właściwie zachowywać się przy stole i nie tylko.
- jedzmy wspólne rodzinne posiłki, gdy tylko mamy taką możliwość.
- wprowadzajmy przyjazną atmosferę, rozmawiajmy, poświęcajmy uwagę dziecku. Dajemy w ten sposób sygnał maluchowi, że jest dla nas ważny, że go szanujemy i liczymy się z nim. Buduje to jego poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa, pomaga wyrosnąć na szczęśliwego człowieka.



- wprowadźmy specjalny rytuał związany z jedzeniem. Na przykład: można ustalić, że w piątkowy wieczór przygotowujecie coś ekstra: pyszną zapiekankę, czy pizzę i macie czas tylko dla siebie. Na kolację mogą też być zwykłe kanapki, ale jedzone przy stole nakrytym wspólnie z malcem.
- pamiętamy, by posiłek zawsze jeść przy stole.
- jak najwcześniej powinno się wprowadzać zasadę, żeby nie wstawać od stołu póki nie dokończy się posiłku, że nie należy odchodzić od stołu, gdy inni jeszcze jedzą (chyba, że dziecko dostanie takie przyzwolenie od dorosłych).
- już od przedszkolaka można wymagać nie tylko samodzielności w jedzeniu, ale także pomocy przy czynnościach z nim związanych. Dzieci lubią rozkładać naczynia, serwetki. Chętniej zostają przy stole, który same nakryły. Chętniej też jedzą posiłki, które mogą przyrządzać razem z rodzicami. Zapraszamy więc dzieci do wspólnego gotowania i eksperymentowania w kuchni, zachęcajmy do zabaw w gotowanie dla misiów i lalek, wykorzystując zabawkowy serwis i dziecięcą kuchenkę.
- wspólne biesiadowanie jest dobrą okazją do uczenia dzieci ładnego jedzenia. Chodzi tu nie tylko o prawidłowe postępowanie się sztucami, ale też kulturalne spożywanie posiłków: bez łapczywości, bekania, siorbania, sapania i pośpiechu.
- ważna jest też nauka uprzejmości wobec współuczestników biesiady oraz używanie słów: „poproszę” i „dziękuję” - stosujemy te zwroty jak najczęściej.

- chwalmy każde ładne zachowanie przy stole, nawet jeśli nauka dobrych manier przy stole sprawia na początku trudności.

## POWODZENIA!

na podstawie: „Wolność Tomku w swoim domku czyli Savoir Vivre dla najmłodszych” - Wydawnictwo IBIS oraz <https://mamotoja.pl>



## Profilaktyka wad postawy.



Wiek przedszkolny nazywany jest złotym wiekiem motoryczności dziecka z uwagi na intensywny rozwój i zmiany w sprawności ruchowej. Niestety od jakiegoś czasu można zauważyć, że często ograniczamy u dzieci naturalną potrzebę ruchu.

W erze komputerów, dostępu do Internetu i innych mediów, zabiegani, zapracowani, zapominamy, że obok nas żyją jeszcze „mali ludzie”, nasze dzieci. By nam nie przeszkadzały, włączamy im telewizor, dajemy telefon, bądź komputer, włączamy bajki, pozwalamy, by tak siedziały, byleby nam nie przeszkadzały, a my wracamy do naszych przyziemnych spraw. Nie zwracamy uwagi na to, co oglądają i jak oglądają.

Popędzani szybko uciekającym czasem wyręczamy nasze dzieci, ograniczając je w wykonywaniu czynności samoobsługowych, wsadzamy do samochodu i zawozimy do

przedszkola, by tam panie „odpowiednio się nimi zajęły”. I tak codziennie wpadamy w monotonię - dom, praca, po drodze przedszkole i znowu dom, nie zdając sobie sprawy, że ruch pozytywnie wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale również na nasze samopoczucie.

A przecież to, jak chodzimy i siedzimy, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie naszego ciała. Za to, jak ono się sprawuje odpowiada nasz kręgosłup. Zbyt mała ilość ruchu powoduje, iż mięśnie stabilizujące nasz kręgosłup „zamierają”, a u dzieci są tak wiotkie, że nie są w stanie utrzymać sylwetki w prawidłowym ustawieniu.

Coraz więcej dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym ma wady postawy. Duży wpływ na kształcenie się postawy ciała wywierają warunki, w jakich organizm wzrasta oraz kształtujące się nawyki. Dziecko przejmuje je obserwując członków rodziny, nauczycieli, itd. Już od najwcześniejszych lat powinniśmy zwracać uwagę na nieprawidłowe pozycje dziecka podczas leżenia, karmienia, noszenia na rękach, prowadzenia za tę samą rękę. Utrwalając te czynności powodujemy, że u dzieci dochodzi do nieprawidłowych wygięć kręgosłupa i ustawienia miednicy, nóg i stóp, a więc wad postawy.

Dlatego też, już od najwcześniejszych lat życia dziecka powinniśmy systematycznie zwracać uwagę na:

- prawidłową postawę dziecka podczas siedzenia: na podłodze, podczas oglądania telewizora czy przy stole
- dostosowanie mebli do wzrostu dziecka (krzesła i stoliki)

- stosowanie siadu okrakiem na krześle, klęk w siedzeniu oraz siedzenie na piętach z palcami zwróconymi do środka, podczas siedzenia przy stoliku nie podpierania głowy jedną ręką lub przechylania głowy na lewą lub prawą stronę
- noszenie obuwia na płaskim obcasie z szerokimi przodami, aby palce stóp miały dużo wolnego miejsca (noszenie obcasów jest szkodliwe dla prawidłowego wysklepienia stopy)
- zapewnienie dziecku swobodnego, wszechstronnego ruchu na miarę jego potrzeb
- odpowiednie, racjonalne odżywianie (ciężar ciała dostosowany do wieku dziecka)
- ochronę przed infekcjami i stresami (przewlekłe stany chorobowe osłabiają organizm, gdyż zmuszają dziecko do długiego przebywania w pozycjach niekorzystnych dla mięśni postawy)

Najczęściej występującymi wadami postawy dzieci w wieku przedszkolnym są: plecy wklęsłe, okrągłe, wklęsło - okrągłe. Wraz z wadami postawy występuje również płaskostopie oraz często wady wymowy. Jest to związane ze zbyt niskim napięciem mięśni całego ciała.

Ważne jest, aby, w porę udać się do specjalisty, który określi wadę postawy i wskaże ćwiczenia. U dziecka z wadami postawy największą rolę odgrywa usunięcie ich przyczyn, ale wymaga to długiej i systematycznej pracy. Do jej elementów zaliczamy ćwiczenia korekcyjne.

Apeluję zatem do rodziców, opiekunów, nauczycieli, abyście zwracali uwagę na przestrzeganie odpowiedniego trybu życia i wyrabianie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy oraz zapewnienie jak największej dawki ruchu.

Zainteresowanych tematyką odsyłam do lektury książek:

1. „Postawa ciała i jej wady i korekcja” J. Kołodziej, K. Kołodziej, I. Momola, Rzeszów 2004
2. „Wady postawy i stóp u dzieci” Jak korygować? Jak zapobiegać? Maria Borkowska, Izabella Geletta, W - wa 2017
3. „Gimnastykę korekcyjną można polubić” Maria Polańska, Rzeszów 2012, dodruk 2017

Chętnym podam ćwiczenia do wykonania z dzieckiem samodzielnie w domu.

Opracowała Beata Jagielska



## „Polska biało- czerwona” – rodzinny konkurs plastyczny.



Proponujemy Państwu kolejny konkurs plastyczny, tym razem związany tematycznie z ogłoszeniem roku 2018 Jubileuszem Stulecia Odzyskania Niepodległości. Wspólne malowanie, wycinanie czy wyklejanie jest dla wielu dzieci przyjemną aktywnością, dla rodziców - miłą formą spędzenia czasu z dzieckiem, a praca plastyczna również może być wyrazem naszego patriotyzmu. Zapraszamy do wykonania pracy płaskiej dotyczącej **polskich symboli narodowych**. Prace prosimy dostarczać do **13 kwietnia 2018** do nauczycielek grup.

**Liczymy na kolejne piękne dzieła sztuki!**