

# SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 32

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./046/ 833-21-28

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

Redaktorzy gazetki: Monika Binda, Anna Szymańska, Małgorzata Rosak, Anna Blus

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

*/J. Korczak/*

## Czy słodyczne są zdrowe?

Słodyczne... Na samą myśl robi się miło, przyjemnie, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Jedno krótkie słowo, a nasz mózg rejestruje przyjemność. Niestety ta przyjemność może dużo nas kosztować...

Słodyczne zawierają cukry proste, które mogą negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Zjedanie słodczy może być przyczyną nadwagi, otyłości, cukrzycy typu II, a także bardzo źle wpływa na zęby.

Tak bardzo uwielbiamy jeść słodyczne, że zjadamy je prawie w każdym posiłku, nie dopuszczając do siebie świadomości, jak bardzo negatywny mają wpływ na nasze zdrowie. Nadmierne spożywanie cukrów prostych może doprowadzić do nadwagi, a ta z kolei ma negatywny wpływ na pracę serca, kręgosłupa oraz stawów. Otyłość ma też bardzo duży wpływ na emocjonalny aspekt naszego życia. Obniża się poczucie własnej wartości, osoby takie są narażone na krytykę za strony rówieśników i gorzej tolerują wszelką aktywność fizyczną.

Słodyczne spożywane w nadmiernej ilości mogą źle wpłynąć na system hormonalny, który odpowiada za regulację glukozy we krwi, co może doprowadzić do insulinoodporności i cukrzycy typu II. Jedzenie słodkości między posiłkami spowalnia apetyt, przez co nie mamy ochoty na główne wartościowe potrawy. Tłumione jest uczucie głodu, co powoduje, że wypieramy ze swojej diety i diety dzieci wartościowe produkty spożywcze.

Cukry zawarte w słodczych i napojach mogą powodować u dzieci próchnicę. Cukry przyklepiające się do zębów stanowią

pożywkę dla bakterii, produkujących kwas mlekowy, który niszczy szklivo nazębne.

Słodyczne kuszą nas swoim smakiem, ale i wyglądem - nie zawsze naturalnym. W większości przypadków sięgamy po coś, co ładnie wygląda. Słodyczne zawierają barwniki, poprawiające walory estetyczne. Nie są szkodliwe pod warunkiem, że są jedzone w odpowiedniej ilości. Jedzone w nadmiarze, mogą powodować problemy zdrowotne i alergie.

Barwnik E129 występuje w czerwonych napojach, może wywołać reakcje alergiczne. Barwnik E104 występuje w kolorowych galaretkach i może powodować nadpobudliwość. Barwniki E131 i E133 używane bywają w uwielbianych przez dzieci niebieskich lodach i mogą wywoływać alergię. Barwnik E102 może znajdować się w lizakach, a spożywany w dużych ilościach może utrudniać koncentrację i naukę oraz powodować bezsenność.

Często my, dorośli, nie zdajemy sobie sprawy, jak ważnym elementem rozwoju dziecka jest kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych. To we wczesnym dzieciństwie kształtuje się u dzieci upodobanie do smaku słodkiego czy słonego. Dziecko powinno mieć zapewnione zróżnicowane posiłki i powinno być uczone prozdrowotnych nawyków od najmłodszych lat. Niestety w naszej kulturze popularnym zwyczajem jest nagradzanie dzieci słodczykami. Takie praktyki mają bardzo negatywny wpływ na jego rozwój. Po pierwsze dziecko uczy się nawyku jedzenia wtedy, gdy nie jest głodne. Po drugie uczymy dzieci, że słodyczne są lepszym jedzeniem niż inne produkty. Może też dochodzić do takich sytuacji, że naszym dorosłym dzieciom słodyczne będą dawały poczucie bezpieczeństwa, będą metodą na stres, co będzie powodowało większe ich spożycie. A w konsekwencji w szybkim

tempie doprowadzi do problemów zdrowotnych i emocjonalnych przedstawionych wyżej.

Rodzice jako pierwsi i najważniejsi nauczyciele kształtują u dziecka jego zwyczaje i postawy. To nasze nawyki i zwyczaje, według których postępujemy w domu, np. spożywanie wspólnie posiłków, kupowanie określonej żywności, kształtują preferencje i zwyczaje żywieniowe naszych dzieci. Dlatego zwróćmy uwagę na to, co jemy, żeby nasze dzieci mogły czerpać z nas tylko dobry przykład. Zachęcenie dzieci do zmiany nawyków żywieniowych wymaga od nas samych bardzo dużo cierpliwości i wytrwałości.

Jednym z prostszych sposobów na zastąpienie słodczy są owoce i warzywa. W zależności od sezonu możemy cieszyć się naszymi rodzimymi gatunkami, lub korzystać z dobrodziejstw cytrusów. Ale nawet jedząc je pamiętajmy, że te produkty również zawierają cukry.

Zainteresowanym tematem polecamy książkę J. Teitelbaum „Cukier dzieci nie krzepi”

Źródło obrazków: <https://salaterka.pl/ile-cukru-maja-owoce/>



2%  
cukrów



## Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Koronawirus i związane z nim wydarzenia nadal budzą silne emocje, mimo że powoli uczymy się wszyscy żyć z nowym zagrożeniem. Obecna pandemia jest czasem wyjątkowym pod każdym względem, dotyczy wielu aspektów naszego życia, wiąże się ze zmianą sposobu pracy, innym sposobem spędzania czasu, wiosenną i świąteczną „narodową kwarantanną”, zamkniętymi szkołami i przedszkolami, niemożnością zaplanowania najbliższej przyszłości, lękiem o zdrowie swoje i najbliższych. Powrót do normalności jest powolny, przed nami wiele niewiadomych, nadal często towarzyszy nam niepewność i lęk. Te wszystkie emocje udzielają się również przedszkolakom. Jak więc rozmawiać z dziećmi o otaczającej nas - dziwnej, innej, dla wielu osób groźnej rzeczywistości? Oto kilka tematów do przemyślenia; rodzicu:



nie słuchają - a jednak słyszą... Po co nadmiernie obciążać je naszymi przeżyciami

- ✓ rozmawiaj z dzieckiem! Czy to nie stoi w sprzeczności z poprzednią radą? Otóż nie, jeśli będzie to rozmowa rzeczowa, oparta na faktach, ale też szczerą, bez kłamstw i banalnych pocieszeń. Nie obiecuj, że nie zachorujecie, ale też nie strasz, że stanie się to na pewno. Niektóre dzieci chcą wiedzieć o wirusie jak najwięcej, podchodzą do tego tak, jak do zgłębiania wiedzy na interesujący je temat (tak samo dopytują o dinozaury, samochody, kosmos, ulubione bajki). Udziel odpowiedzi na miarę oczekiwań i możliwości percepcyjnych dziecka, posiłkując się sprawdzoną wiedzą; potraktuj temat w miarę możliwości z dystansem i obiektywnie
- ✓ podążaj za dzieckiem! Ta zasada jest zalecana względem wielu trudnych tematów - nie ma potrzeby bombardowania dziecka wieloma faktami, jeśli nie jest ono zainteresowane zgłębianiem danego zagadnienia. Jeśli pyta - odpowiadaj, bądź gotowy na rozmowę, nie bagatelizuj pytań, ewentualnie sam zainicjuj temat, jeśli uważasz to za potrzebne. Jeśli natomiast dziecko nie wykazuje zainteresowania - po prostu czekaj, podążaj za jego potrzebami, bądź w pobliżu, bacznie obserwując przy tym wysyłane przez dziecko sygnały
- ✓ kształtuj nawyki! Wykorzystaj okazję, by z obecnej sytuacji wyłynęła jakaś korzyść. To dobry moment, by uczyć dziecka samodzielnego porządnego wydmuchiwanie nosa, zasłaniania buzi podczas kaszlu czy kichania, dokładnego mycia rąk, stosowania zasad higieny w toalecie, właściwego zachowania w miejscach publicznych. Można to uzasadniać troską o innych, a także sposobem na

uchronienie się przed wirusem. Takie dobrze utrwalone nawyki zostaną z dzieckiem na dłużej

Źródło:

<https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie>

<https://www.chicco.pl/poradniki/artykuly/opieka-i-ochrona/jak-wyja-ni-dziecku-czym-jest-koronawirus---chicco-pl.html>

## Nowe technologie w życiu dziecka

W ostatnich czasach wiele mówi się o wpływie nowych technologii na rozwój dzieci, również małych. Chcemy włączyć się w dyskusję, wskazując zarówno pozytywne strony tego zjawiska, jak i zagrożenia z nim związane.

Medialne otoczenie stwarza dzieciom wiele szans - staje się źródłem wiedzy, doświadczeń, możliwości rozwoju zainteresowań, realizacji potrzeb i aspiracji. Media cyfrowe postrzegane są jako atrakcyjne narzędzie edukacyjne, dotykowe ekrany i aplikacje mobilne stanowią atrakcyjne narzędzie zabawy. Pozwalają na uczenie się poprzez odbieranie, odczuwanie, próbowanie i eksperymentowanie. Odczytywanie schematów, percepcja grafik i dźwięków, śledzenie wielu różnych elementów w tym samym czasie, konieczność poruszania się po monitorze usprawniają analizę i syntezę wzrokową, słuchową, motorykę małą, koordynację oko-ręka, rozwijają wyobraźnię. Wodzenie palcem po ekranie tabletu zachęca do nauki pisania, uzmysławia sens tej

czynności. Samodzielne uczenie się w indywidualnym tempie stymuluje myślenie krytyczne i twórcze. Nowe technologie zwiększają szansę na odniesienie sukcesu edukacyjnego i intelektualnego.

Niestety większość dzieci uzależnia się od ekranu. Wyniki badań wielokrotnie wskazywały, że ma to wpływ na działanie ich mózgow. Dostęp dzieci do wszystkich rodzajów technologii rośnie w alarmującym tempie, co powoduje problemy z uwagą, słabą koncentracją i różnego rodzaju problemy społeczne. Obecnie dzieci wykorzystują technologię w większości swoich zabaw, co radykalnie ogranicza wyzwania stawiane dziecięcej kreatywności i wyobraźni, a także szkodzi młodym organizmom, nie pozwalając na optymalny rozwój sensoryczny i motoryczny. Siedzący tryb życia w połączeniu z bombardowaniem chaotyczną stymulacją sensoryczną powoduje opóźnienia w rozwoju dziecka. Co gorsze, kiedy rodzice próbują powstrzymać lub kontrolować czas spędzany przed ekranem, reakcją dzieci jest opór, nieposłuszeństwo, a w niektórych przypadkach agresja.

Biorąc pod uwagę powszechność dostępu do nowych technologii oraz to, jak wcześnie się dzieci z nimi stykają, to rodzina musi podjąć się zadania edukacji medialnej. Trzeba wierzyć, że współczesny rodzic stanie na wysokości zadania i z zaangażowaniem będzie maksymalizował korzyści rozwojowe dziecka związane z posługiwaniem się urządzeniami elektronicznymi, będzie ingerował w tym obszarze, w którym dziecko nie jest w pełni gotowe do samodzielnego działania, będzie uczył go bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z mediów.

Ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem?

0-2 lata: wcale

3-5 lat: jedna godzina dziennie

Odpowiednie działania to:

- wykorzystanie czytnika e-booków do czytania bajek
- sortowanie kształtów i znajdowanie ukrytych obiektów w aplikacjach mobilnych
- dostęp do zabawek elektronicznych, które uczą cyfr, liter i dźwięków

5 -12 lat: pod nadzorem do 2 godzin dziennie

Odpowiednie działania to:

- określenie zasad korzystania z technologii
- korzystanie z Internetu pod nadzorem
- codzienna rozmowa i wspólne spędzanie czasu bez technologii
- granie z rodziną w interaktywne gry

Literatura: Marzena Kowaluk-Romanek „Cyfrowe dzieciństwo. Nowe technologie a rozwój dziecka”, „Nowoczesne technologie a nasze dzieci”. Poradnik dla rodziców. Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii



Źródło kolorowanki:

<https://us.123rf.com/450wm/stockgiu/stockgiu1805/stockgiu180506782/101618912-line-nutritional-food-pyramid-diet-products.jpg?ver=6>