

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 34

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

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Blus, Ilona Nowak,
Monika Paradowska, Anna Szymańska

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

/J. Korczak/

Dziecko w rodzinnym labiryncie uczuć

ROZWÓJ DZIECKA W NOWOCZESNYM SPOŁECZEŃSTWIE

Podstawowym warunkiem szczęśliwego i pomyślnego rozwoju dziecka jest bycie w rodzinie, w stałym gronie bliskich sobie osób. W rodzinie dziecko zaspokaja swoje podstawowe potrzeby, co jest koniecznym warunkiem jego pomyślnego rozwoju. Potrzeby egzystencjalne, bezpieczeństwa i stabilności życia mogą być także zaspokajane poza rodziną i bez jej udziału, jednak jak się okazuje, dla zaspokojenia najważniejszych z nich - potrzeb emocjonalnych - rodzina jest nieodzowna, nie daje się niczym zastąpić.

KONSEKWENCJE ZMIAN W ŻYCIU RODZINNYM DZIECKA

Co oznacza dla dziecka deformacja i niestabilność życia rodzinnego? Powoduje to anomalie i alienacje, z którymi dziecko musi się zmierzyć. Te pierwsze to odmienności niosące zagrożenia i wywołujące poczucie niepewności, a nierzadko lęku; te drugie to obcość w składzie domowników, a nierzadko także osób opiekujących się dzieckiem. Takie zmiany z reguły zaburzają równowagę emocjonalną dziecka, wywołują uczucie zagrożenia, a z nimi napięcia i stresy. Ich szkodliwy wpływ na stan psychiczny i procesy zachodzące w mózgu dziecka są trudne do przecenienia. Dziecko przeżywające stan lęku, zagrożenia lub żalu, tęsknoty czy straty popada z reguły w smutek, bezradność i przygnębienie, traci radość życia, staje się apatyczne i zamknięte w sobie, niezdolne do działania. Z reguły przejawia także reakcje i zachowania neurotyczne, zwykle takie jak płaczliwość, lękliwość, niespokojny sen (koszmary) czy powroty do wcześniejszych form zachowania. Niebezpieczne dla jego rozwoju są zachodzące w nim zmiany, które dadzą o sobie znać w późniejszych latach,

a niekiedy dopiero w dorosłości, np. brak inicjatywy i wiary w siebie, orientacja na zagrożenia zamiast na cele, skrytość i nieufność w stosunku do innych, stronienie od nich, drażliwość i skłonność do agresji. W potocznym mniemaniu często bagatelizuje się zagrożenia, jakie dla rozwoju dziecka przynoszą takie wydarzenia jak odejście jednego z rodziców, ich rozstanie się lub pojawienie się w rodzinie nowej, obcej dla dziecka osoby.

ZAGROŻENIE DLA MAŁYCH DZIECI

Ta szczególna podatność zupełnie małych dzieci na szkodliwe wpływy rodzinnych anomalii i alienacji ma swoje wielorakie uzasadnienie. Przede wszystkim w tym, że organizm dziecięcy jest niezwykle chłonny i wrażliwy na oddziaływanie bodźców płynących z zewnątrz, tym bardziej, że są to bodźce najwcześniejsze w jego życiu. Małe dziecko przez dość długi czas nie jest zdolne do tego, aby to, co się z nim dzieje i co na nie wpływa, objąć jakimkolwiek rozpoznaniem. Wszystko to sprawia, że wpływy zewnętrzne zostają zarejestrowane w mózgu dziecka i utajone mogą pozostawać w nim na całe życie. W przyszłości, już jako ludzie dorośli, osoby takie będą wykazywać zachowania lub skłonności - także zaburzone i niepożądane - przy całkowitym braku świadomości ich przyczyn lub pochodzenia.



PODSTAWOWE POTRZEBY DZIECKA

Powstaje pytanie, jak pomóc dzieciom wywodzącym się z tak różnych warunków i żyjącym w tak różnych relacjach z dorosłymi. Jak zapewnić im optymalny rozwój, u którego podłoża powinno tkwić szczęśliwe, pozbawione cierpienia, lęków i stresów dzieciństwo? Powszechnie przyjmowana i stosowana w praktyce odpowiedź na to pytanie zawiera się w maksymie głośniejszej, że jedyną drogą wiodącą ku temu jest zapewnienie takim dzieciom rodziny. Tak, aby zapewnić dziecku najważniejsze potrzeby, które warunkują jego poczucie szczęśliwości i pomyślny rozwój. Są to:

- potrzeba bezpieczeństwa
- potrzeba stabilności życia
- potrzeba rodzicielskiej miłości.

Rzecz jednak w tym, że o ile droga do zaspokojenia dwóch pierwszych potrzeb jest dobrze znana i nie nastrocza trudności, o tyle trudne bywa czasem zapewnienie dziecku rodzicielskiej miłości. W każdej instytucji opiekuńczej możliwe jest takie zorganizowanie i zapewnienie warunków życia dziecka, aby było ono wolne od lęków (potrzeba bezpieczeństwa) i uczuć zagubienia oraz bezradności (potrzeba stabilności). Gorzej jest natomiast z zaspokojeniem potrzeby rodzicielskiej miłości. Tymczasem właśnie ta potrzeba okazuje się najważniejszą.

Z powyższych uwag wynika wyraźny wniosek: należy dążyć do tego, aby każdemu dziecku zapewnić taką rodzinę, która nie tylko zapewni mu właściwą opiekę, ale także - koniecznie - otoczy je rodzicielską miłością. Wniosek ten jest niejako odpowiedzią na powszechnie przyjęte i respektowane prawo dziecka, według

którego każde dziecko ma prawo do rodziny i do rodzicielskiej miłości.

Pedagodowie rodziny od wielu lat uznają miłość rodzicielską za jedyny fundament, na którym można budować prawidłowy i pomyślny rozwój dziecka.

Artykuł z czasopisma „Wychowanie w Przedszkolu” autor: Heliodor Muszyński

Wiem, co jem...



Każdy z nas ma swoje ulubione danie czy przekąskę, zazwyczaj jedzenie sprawia nam ogromną przyjemność. Czynności tej poświęcamy dużą część naszego życia, jest to przecież jedna z podstawowych funkcji życiowych człowieka. Pożywienie dostarcza organizmowi potrzebnych składników odżywczych m.in.: węglowodanów, białek, tłuszczu, witamin, błonnika. Dlatego tak bardzo ważne jest, co jemy.

Wszyscy wiemy, że bardzo ważne jest **zdrowe odżywianie**, tylko czym ono tak naprawdę jest?. Oznacza ono spożywanie urozmaiconych produktów spożywczych, dzięki którym dostarczamy do organizmu właściwych składników potrzebnych do zachowania zdrowia, energii i dobrego samopoczucia. Potrzebujemy ich w odpowiedniej ilości dostosowanej do naszego wieku, płci, wykonywanej aktywności oraz stanu fizjologicznego. W praktyce zdrowe odżywianie oznacza m.in.:

- spożywanie żywności dobrej jakości oraz jak najmniej przetworzonej tj.: owoców, warzyw, mięsa, nabiału, ryb, orzechów, pestek, nasion
- picie jak największej ilości wody
- unikanie produktów zawierających konserwanty, cukier i inne szkodliwe dodatki
- świadome spożywanie regularnych posiłków

Niestety coraz częściej można zauważyć, że człowiek nie przykłada do tej czynności należytej uwagi. Często jemy w pośpiechu, produkty niezdrowe. Najczęściej sięgamy po fast foody czy słodczy. Takie same zachowania można zaobserwować również u dzieci. Chętnie spożywają pizzę, frytki, lody, słodczy, chipsy, batoniki, coca-colę, napoje gazowane, płatki czekoladowe itp. Takie produkty zawierają niewielkie ilości wartościowych składników, albo nie mają ich wcale.

W tym miejscu należy postawić sobie pytanie: Co my, dorośli, możemy zrobić, żeby nasze dzieci zaczęły chętniej sięgać po zdrowie produkty? Przede wszystkim musimy mieć świadomość, że to **rodzice kształtują nawyki żywieniowe swoich dzieci**. To, co my jemy, będą jadły też nasze pociechy. Chcąc więc nauczyć dzieci zdrowego odżywiania, sami musimy tak się

odżywiać. Dobrym sposobem są wspólne zakupy. Włączenie dziecka do tej czynności daje możliwość rozmowy na temat warzyw, owoców oraz wszelkich produktów spożywczych, które trafiają do naszego koszyka i później na talerz. Po zrobieniu wspólnych zakupów następną metodą zachęcania dzieci do zdrowego odżywiania jest wspólne przygotowanie posiłków. Oczywiście trudność przygotowanej potrawy powinna być dostosowana do wieku dziecka. Z trzy, cztero-latkami możemy przygotować różnego rodzaju zdrowe przekąski np. kanapki, sałatki owocowe itp. Z dziećmi starszymi można wspólnie przyrządzić obiad dla najbliższych. Innym sposobem jest zapewnienie dzieciom różnorodności wyboru i możliwości nauczenia się nowych smaków. Ważne jest, żeby dziecko próbowało różnych potraw czy produktów. Można tu inspirować się różnymi przepisami Internetu, wielością książek kucharskich. Ta metoda wymaga od nas, dorosłych, dużo cierpliwości - istotne jest, żebyśmy cały czas zachęcali dzieci do próbowania. To, że dziecku rocznemu nie zasmakował dany produkt nie oznacza, że to samo dziecko w wieku trzech lat nie przekona się do niego. Dlatego musimy być wytrwali w naszych postanowieniach zachęcania dzieci do próbowania nowości albo poznania nowych wersji znanych już potraw.

Zachęcanie dzieci do zdrowego odżywiania jest trudnym zadaniem, ale bardzo ważnym. Pozytywnie wpłynie to na ich rozwój, a potem będzie miało dobre skutki w dorosłym życiu. W ten sposób można uniknąć wielu problemów zdrowotnych, które są wynikiem złej diety. Jest wiele ciekawych treści, które mogą nam pomóc we wspieraniu naszych dzieci w zdrowym odżywianiu, do których warto zajrzeć. Do nich można zaliczyć książkę: **„Cukier dzieci nie krzepi”** której autorami są dr Jacob Teitelbaum i dr

Deborah Kennedy. Ciekawe treści można również znaleźć na stronie internetowej **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej**, gdzie są zamieszczone informacje dotyczące prawidłowego odżywiania dzieci i dorosłych.



Zastyszane

Przedstawiamy Państwu kolejną porcję wypowiedzi dzieci, zastyszanych w różnych grupach, w różnych okolicznościach i dotyczących różnych tematów. Jak widać, życie przedszkolne jest pełne ciekawych i dowcipnych sytuacji :)

- ❖ 3- latek z zepsutą zabawką:
 - *Ciociu, to nie działa. Trzeba wymienić bakterie*
- ❖ 4- latek do wychodzącego do domu kolegi:
 - *Pamiętaj jeszcze, weź swoją apteczkę (chodziło o teczkę)*
- ❖ Podczas zabawy klockami w 4- latkach (budowanie tronów dla księcia i księżniczki):
 - *Chcesz mieć taki sam tron jak ma księż?*

- ❖ Rozmowa z 3- latkami na temat zbiórki karmy dla zwierząt leśnych:
 - *Zobaczcie, jak dużo jedzenia dzieci przyniosły dla zwierząt. Są ziarenka, buraki, ziemniaki, dużo marchewki. Jak myślicie, dla kogo ta marchewka? (pani)*
 - *Dla chomika (dziecko)*
- ❖ Podczas zajęć w 5- latkach. Dzieci oglądały „skarby ziemi” (węgiel, sól, kamienie, glinę):
 - *Jakie „skarby ziemi” tu widzicie? (pani)*
 - *węgiel (dzieci)*
 - *sól (dzieci)*
 - *plastelinę (dziecko)*
- ❖ 5- latek podczas zabawy:
 - *Ciocia, możemy wziąć domek i prasisko? (deskę do prasowania)*
- ❖ Podczas zabaw w 4- latkach:
 - *Nie zgadzam się na bieganie w sali (pani)*
 - *Ale ja się zgadzam (dziecko)*
- ❖ 4- latek do pani w bluzce w biało- czarne pasy:
 - *Ciociu, mogę ci coś powiedzieć? (dziecko)*
 - *Oczywiście, proszę (pani)*
 - *W tej bluzce wyglądasz jak złodziejaszek (dziecko)*
- ❖ Podczas zajęć w 5- latkach, po zadaniu przez dziecko pytania:
 - *To chyba najtrudniejsze pytanie świata. Nie mam zielonego pojęcia (pani)*
 - *A ja nie mam czerwonego pojęcia (dziecko)*
- ❖ W grupie 5- latków:
 - *Mój piesek jest zakopany w ziemi (dziecko)*
 - *Nie, jest takie miasto Zakopany, ja tam byłam (dziecko)*

- ❖ W 6- latkach. Kacper układa imiona z liter. Najpierw ułożył swoje, a potem „Jaś”:
 - Ułożyłem „Jaś”. Pożyczyłem mu moje „a”
- ❖ 6- latki próbują samodzielnie pisać kartki walentynkowe dla swoich sympatii:
 - Proszę pani, prawda, że „miłość” pisze się przez „ch”? (dziecko)
- ❖ Rozmowa w 4- latkach w piątek:
 - Bardzo długo będziemy w domu (dziecko)
 - No, dwa dni i dwie noce (dziecko)
- ❖ Na początku zajęć w grupie 5- latków dzieci wymieniają zasady zachowania podczas zajęcia:
 - Nie można nikogo bić rękami (dziecko)
 - Nie można nikogo bić pięściami (dziecko)
- ❖ Podczas zabawy z pojemnikiem po kremie w 4- latkach:
 - Ładnie pachnie (dziecko)
 - Daj, ja też chcę popachnić (dziecko)
- ❖ W 4- latkach rozmowa dziewczynek:
 - Nie rób tak! Jak ja nie lubię tej kobiety! (dziecko do koleżanki)
- ❖ W 4- latkach:
 - Ciociu, czy koronawirus już się skończył? (dziecko)
 - Niestety jeszcze nie (pani)
 - Jak się skończy, to ja zabiorę do przedszkola mojego królika (dziecko)
- ❖ Próby samodzielnego pisania w 6- latkach:
 - DUH (duch)
 - ŁABONĆ (łabędź)

