

CZERWIEC 2021



Jak mądrze chwalić dzieci?



Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalącej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,

- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Aby pochwalić bez oceniania:

- Opisz, co widzisz (słyszysz): *Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.*
- Opisz, co czujesz: *Miło jest wejść do takiego pokoju.*
- Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: *Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzielileś płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek.*

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”.
- Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.
- Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.
- Lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

WPLYW URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH NA ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY DZIECKA



W świecie nowych mediów Multimedia determinują styl życia współczesnego człowieka.

Telewizor oraz komputer stacjonarny nadal jeszcze stoją w centralnym miejscu, odpowiednio we wspólnym, głównym pokoju oraz w pokoju dziecka. Pierwszy kontakt dziecka z urządzeniami elektronicznymi jest niemal oczywisty: babysitter, zabawki „interaktywne” i terminal do oglądania filmów animowanych, które inspirują je i pobudzają świat wyobraźni. Istnieje przekonanie, że taka technologia to źródło samych korzyści – wiedzy dostępnej na każdy temat, szeroko rozumianej rozrywki oraz możliwości załatwiania spraw codziennych bez wychodzenia z domu.

Dominującą formą aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym powinna być zabawa aktywizująca tzw. integrację sensoryczną, zachęcająca do komunikacji z rówieśnikami, rozwijająca kreatywność dziecka,

a także wpajająca prawidłowe normy moralne. Wspólna zabawa ponadto rozwija pamięć i spostrzegawczość oraz uczy koleżeństwa i solidarności. Najmłodsze pokolenie zazwyczaj lepiej odnajduje się w przestrzeni wirtualnej niż dorośli, ponieważ nie dostrzega ryzyka i niebezpieczeństwa nadużyć. Mówi się często o pozytywach płynących ze spędzania czasu przed telewizorem. Równie dowodnie można mówić o plusach gier komputerowych. Z pewnością i jedno, i drugie uzależnia, ponieważ jest substytutem działania przy minimalizacji nakładu energetycznego. Ewidentne są natomiast zagrożenia, jak np. pogorszenie komunikacji między rodzicami a dzieckiem, która ogranicza się do krótkiej, lakonicznej i agresywnej wymiany zdań. W świecie wirtualnym komunikaty są krótkie i jednoznaczne, a realny dialog wymaga nakładu energii. Rodzice czynią to samo, tworząc tym samym wzorce zachowania, co skutkuje m.in. zaburzeniami mowy u dzieci. Telewizja sprawia, że w domu między bliskimi panuje cisza. Dzieci w wieku 2–3 lat oglądają telewizję średnio 45 min dziennie, a czas ten zwiększa się proporcjonalnie do ich wieku. Wielogodzinne oglądanie telewizji wpływa również niekorzystnie na układ ruchu; naturalna aktywność fizyczna ustępuje bezczynności w pozycji siedzącej, co może prowadzić do pojawienia się wad postawy. Czas dziecka pochłania penetrowanie sieci teleinformatycznej oraz gry komputerowe, odsuwając je od standardowych rozrywek, takich jak czytanie książek, granie w gry planszowe czy zabawa na świeżym powietrzu. Uważa się, że spędzanie co najmniej 2 godz. dziennie przy komputerze może powodować gorsze wyniki w nauce, rozdrażnienie czy nawet trudności w rozróżnieniu iluzji od świata rzeczywistego.

Zdrowe żywienie przedszkolaka



Zdrowe żywienie przedszkolaka różni się nieco od zdrowego odżywiania dla dorosłych.

W przypadku dzieci nie można unikać tłuszczu(mięsa), źródeł cholesterolu (jajek) czy prostych węglowodanów (owoców) co bywa częścią wielu diet dla dorosłych. Zdrowe odżywianie dziecka to przede wszystkim różnorodna i zbilansowana dieta, wykorzystująca wszystkie grupy produktów. Podstawą powinny być produkty zbożowe, warzywa, owoce, nabiał, ryby i mięso. Nie można całkowicie wykreślić z menu dla przedszkolaka żadnej z tych grup.

1. Co powinien jeść przedszkolak?

Dieta przedszkolaka powinna obfitować przede wszystkim w produkty zbożowe.

Rodzice powinni pamiętać, aby serwować kilka różnych kromek czy bułeczek dziennie. Jasne pieczywo powinno być podawane na zmianę z ciemnym, grahamkami, chlebem pełnoziarnistym. Ta różnorodność jest konieczna. Ciemne

odmiany pieczywa są najzdrowsze, ale ciężkostrawne, natomiast jasne pieczywo daje odpocząć małemu brzuskowi. Różnorodność jest ważna także w przypadku kasz, makaronów i ryżu. Dodając do obiadu codziennie ziemniaki, pozbawiamy dziecko innych składników odżywczych.

Przedszkolak powinien jeść warzywa i owoce. Nie ograniczamy ich w żaden sposób. Można, a nawet trzeba, dodawać je do każdego posiłku. Warzywa lub owoce pokrojone w kostkę są także świetną przekąską dla malucha. Starajmy się jak najczęściej serwować takie jedzenie dziecku. Pamiętajmy, że witaminy zawarte w warzywach są rozpuszczalne w tłuszczach, więc należy je serwować z jakimś rodzajem tłuszczu. Dobrze jest wybrać oliwę z oliwek, gdyż zawiera zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe Omega -3

Kolejna niezbędna grupa produktów to produkty mleczne. Pamiętajmy, że nie mogą to być produkty odtłuszczone ani niskotłuszczowe. Mleko powinno mieć na przykład 3,2% - wszystko dlatego, że zawarte w nabiale składniki potrzebują tłuszczu, aby się dobrze wchłoniąć. Korzystne dla zdrowia dziecka są szczególnie produkty mleczne fermentowane, takie jak jogurty czy kefiry. Usprawniają one pracę jelit i wspomagają trawienie.

Mięso i ryby dostarczają dziecku białka witamin, minerałów i tłuszczu - to wszystko niezbędne składniki do prawidłowego rozwoju. Ryby dodatkowo zawierają wyjątkowo zdrowe kwasy tłuszczowe Omega-3, wspomagające rozwój układu nerwowego. Zdrowa **dieta dla przedszkolaka** powinna zawierać dania z rybami 2-3 razy w tygodniu.

2. Czego unikać w diecie dla dziecka?

Produkty, które warto jest ograniczyć to przede wszystkim słodkie i słone przekąski. Ta grupa produktów nie przyczynia się do tego, by dziecko było zdrowe. Nie muszą być jednak całkowicie zakazane. Dziecko patrzące na

rówieśników podjadających batoniki może się poczuć pokrzywdzone. Ważne jest, aby zachować umiar w dawaniu dziecku słodkości. Nie można także traktować żadnego rodzaju jedzenia jako nagrody dla dziecka. Traktując jedzenie jako nagrodę dziecko nie ma zdrowego i rozsądnego podejścia do żywienia i może próbować się nim pocieszać. Warto więc pamiętać, że nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat. Rodzice mogą próbować zamiast słodczy serwować owoce. W dzieciństwie nie ma na nie ograniczeń.

Źródło - internet

W związku ze zbliżającym się końcem roku szkolnego...



Życzymy wszystkim Dzieciom i Rodzicom..

*Ciepłych, udanych, radosnych
bez względu na to, czy spędzonych
nad morzem, w górach, pod namiotem,
czy w przydomowym ogródku...
Przed wszystkim
BEZPIECZNYCH WAKACJI 2021!!!
Pełnych słońca i niezapomnianych przygód!!!*

*Nauczyciele, Pracownicy
oraz Dyrektor Przedszkola w Rozdrażewie*

