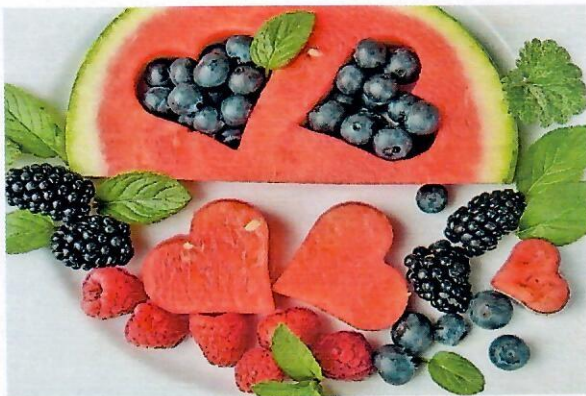


GAZETKA PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA W ROZDRAŻEWIE

MARZEC 2022





Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców ?

Najważniejsza zasada, jaką należy wprowadzić w domu to: Nigdy nie zmuszaj dzieci do jedzenia warzyw i owoców! Zastanawiasz się, jaki miałoby to sens? Myślisz, że jeśli nie zmusisz dziecka do zjedzenia marchewki czy brokułu to nigdy już ich nie zje? Wywieranie jakiejkolwiek presji na dziecku wywołuje efekt ODWROTNY do zamierzonego. Im bardziej naciskasz, żeby dziecko coś zjadło, tym bardziej ono nie będzie chciało tego zjeść. Co więcej, takie przymuszanie do zjedzenia danego produktu może prowadzić w przyszłości do wykształcenia u dziecka niezdrowej relacji z jedzeniem, a to może skończyć się zaburzeniami odżywiania lub przejadaniem się. Co to znaczy wywierać presję na dziecku? Nie mamy tutaj na myśli tylko wciskanie łyżeczką na siłę do ust dziecka produktu, którego ewidentnie zjeść nie chce (np. zaciska usta i odwraca główkę). Wywieranie presji to również takie komunikaty:

- „jeśli zjesz surówkę, dostaniesz ciasteczko”,
- „jeśli nie zjesz zupy, nie dostaniesz tabletu”,
- „robiłam dla ciebie ten obiad przez 2 godziny, więc mógłbyś zjeść chociaż odrobinę”
- „będziesz mógł pograć na telefonie/tablecie/komputerze, jeśli zjesz surówkę”
- „jedz, na świecie są dzieci, które nie mają co jeść”
- „błagam, zjedz chociaż kawałek marchewki. Mama będzie smutna jeśli jej nie zjesz”

Tak – tych „metod” zmuszania dzieci do jedzenia warzyw powinieneś unikać. Co zatem robić, aby zachęcić dzieci, żeby zaczęły sięgać po warzywa?

Przede wszystkim – sam zacznij je jeść. Dzieci uczą się przez naśladownictwo. Bardzo ważne jest zatem, aby to rodzice

z przyjemnością jedli warzywa i owoce (tak, w przyjemnością, a nie z kwaśną miną mówiącą, że robisz to z przymusu). Najlepiej, aby posiłki odbywały się jak najczęściej wspólnie, by dziecko miało okazję obserwować jak jedzą rodzice. Warto również przy dziecku chwalić smak warzyw i owoców. Pamiętaj, daj przykład, ale nie zmuszaj do ich zjedzenia.

Bardzo ważne jest również, aby dziecko miało w domu swobodny dostęp do warzyw i owoców. Dzięki temu oswoi się z ich obecnością i staną się one mniej obce.

Postaw w miseczce na stole marchewkę, pomidorki koktajlowe, paprykę, winogrona czy banana. Pamiętaj jednak, aby marchewkę czy paprykę pokroić na mniejsze kawałki, by można było po nie sięgnąć i od razu zjeść (dziecko nie będzie potrafiło/chciało obierać i kroić warzyw samodzielnie). Kolejną zasadą, którą warto wprowadzić jest podawanie warzyw do każdego posiłku. Stawiaj je zawsze na stole podczas posiłku oraz pakuj dziecku do pudełka z drugim śniadaniem (nie wymagaj jednak, że mają być zjedzone). Dzięki temu dziecko oswoi się z obecnością warzyw i pewnego dnia po nie sięgnie. Pamiętaj jednocześnie, że dzieci potrzebują spróbować danego produktu kilkanaście razy (około 12-15 razy) zanim zaakceptują jego smak. Nie zrażaj się więc, że twoje dziecko za pierwszy raz nie zjada ze smakiem buraka czy cukinii. Bądź cierpliwy i nadal podawaj warzywa do każdego posiłku. Niebagatelną rolę odgrywa również atmosfera przy stole. Napięty nastrój może spowodować, że dziecko skojarzy jedzenie w czymś nieprzyjemnym, a to z kolei nasili niechęć do warzyw. Nigdy nie rozwiązuj problemów i nie kłóć się przy stole, w trakcie posiłków. Warto również dać dziecku wybór, jakie warzywo ma ochotę zjeść. Proponuj mu zawsze dwa różne warzywa lub surówki (nie więcej!), np. „czy chciałbyś zjeść kanapkę z pomidorem czy ogórkiem?”, „wolisz na obiad zupę ogórkową czy pomidorową?”. Dzięki temu dziecko będzie miało poczucie, że samo dokonuje wyboru, co będzie jadło. Daj też dziecku prawo do tego, że może niektórych warzyw zwyczajnie nie lubić.

[mgr dietetyki Marta Szałwińska](#)



Ćwiczenia grafomotoryczne u dzieci w wieku przedszkolnym

GRAFOMOTORYKA – zdolność wykonywania różnych czynności ruchowych

Ćwiczenia grafomotoryczne działają na wszystkie zmysły dziecka. Ćwiczą rękę, ale też umysł dziecka. Sprawność grafomotoryczna zapewnia dziecku prawidłowy rozwój.

Ćwiczenia grafomotoryczne potrzebne są dziecku na każdym etapie jego rozwoju. Ważne jest, żeby dzieci ćwiczyły sprawność ręki, szczególnie dzieci przedszkolne, które zaczynają swoją przygodę z rysowaniem, prawidłowym chwytem kredki, ołówka, pędzla.

Ćwiczenia grafomotoryczne rozwijają małą motorykę, (ruch ręki – jego precyzję) oraz koordynację wzrokowo-ruchową (ręka-oko). Ćwiczenia grafomotoryczne uczą też dziecko orientacji w czynnościach manualnych, doskonałą precyzję wykonywania pewnych czynności.

Symptomy zaburzeń graficznych:

1. **Ogólna słaba sprawność ruchowa całego ciała a szczególnie mała sprawność motoryczna rąk.**

Często towarzyszy niechęć, dziecko szybko męczy się podczas , rysowania, malowania.

2. **Zakłócenia funkcji wzrokowych.**

Dziecko z zakłóceniami funkcji wzrokowych odznacza się małą pomysłowością, chętnie „ściąga” od kolegów, rozwiązując ten sam temat na znacznie niższym poziomie. Dzieci te nie lubią rysować „z pamięci”, natomiast chętnie odwzorowują, kolorują książeczki, kalkują, gdyż rezultat takich prac jest lepszy.

3. Duże napięcie mięśniowe.

Dziecko z dużym napięciem mięśni palców nadmiernie przyciska ołówek, rysuje linie grube, czasem przedziera papier, co wpływa na estetykę pracy. Linie są krzywe, przedmioty duże, gdyż dziecko nie umie opanować ruchu.

4. Słabe napięcie mięśniowe.

Dzieci o małym napięciu mięśniowym również mają problemy z rysowaniem. Kreślą linie nikłe „drżące”, niepewne. Rysują przedmioty małe, których wielkość uniemożliwia umieszczanie szczegółów.

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików, budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk.

W procesie przygotowania dzieci do nauki pisania pierwszoplanowe miejsce zajmują metody czynne, polegające na własnym działaniu

Ćwiczenia kształtujące prawidłowy chwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk

Naukę rysowania, później pisania, należy zacząć od prawidłowego trzymania kredki, czy ołówka. Jeśli pokaz poprawnego chwytu i nacisku nie wystarcza można wykorzystać specjalną nasadkę, która pozwala kontrolować siłę nacisku na kredkę czy ołówek. Należy również pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy ciała podczas rysowania, czyli: całe stopy oparte o podłoże, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty.

Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować.

Można też stosować zabawy typu: „Czyja kredka”- dorosły trzyma jeden koniec kredki, dziecko (3 palcami) drugi. Ćwiczenie polega na tym, aby dziecko starało się zabrać kredkę dorosłemu, który mocno ją trzyma. W czasie ćwiczeń dziecko powinno przyjąć postawę stojącą, wtedy napięcie mięśniowe zmniejsza się w sposób naturalny.

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową

Są to ćwiczenia grafomotoryczne, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku:

- zabawy manualne typu: nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny,
- zamalowywanie obrazków, pisanie szlaczków,
- wydzieranki, rysowanie po śladzie, kalkowanie, odwzorowywanie, obrysowywanie, zabawy i układanie modeli z palców i dłoni, przewlekanie kolorowego sznurka przez dziurki tzw.: „wyszywanki bez igły” zawiązywanie kokardek, układanki typu puzzle, klocki Lego,
- nie wyręczanie dziecka w czynnościach typu: ubieranie się, mycie, zapinanie guzików itp.

Szlaczki – to jedno z najpopularniejszych **ćwiczeń grafomotorycznych**, które sami pamiętamy jeszcze z początków czasów szkolnych. Choć pewnie wtedy, ich ćwiczenie wydawało nam się bezsensowne, to warto wiedzieć, że są one idealne, jeśli chodzi o ćwiczenie precyzji ruchów. Warto zachęcać dziecko do pracy ze szlaczkami. Dzięki takim ćwiczeniom, zdecydowanie łatwiej przychodzi nauka pisania, a pismo jest dokładniejsze i zdecydowanie lepiej się prezentuje.

Labirynty – to również bardzo popularne **ćwiczenia grafomotoryczne**.

Labirynty będą się wydawać także zdecydowanie bardziej atrakcyjne dla dzieci, ponieważ oprócz ćwiczenia **sprawności graficznej**, są ciekawą i ekscytującą grą dla dzieci. Uczą też przewidywalności, koordynacji wzrokowo-ruchowej, myślenia logicznego i prawidłowego trzymania przyrządów do pisania i rysowania.

J. Sawicka

Nic nie mów - 6 zachowań przedszkolaka, które lepiej przemilczeć

Złość, krzyk, przekleństwa - wachlarz zachowań przedszkolaka jest ogromny. Sprawdź, kiedy nasze pouczanie może zaszkodzić dziecku.

6 zachowań, które lepiej przemilczeć:

1. Ssanie palca

Albo skubanie paznokci czy kręcenie loczka z włosów. Takie nawyki pomagają dziecku odprężyć się. Zwracanie mu uwagi, aby tego nie robił, może go na nowo zestresować i... błędne koło się zamyka.

2. Przeklinanie

Dzieci zwykle robią to, by zwrócić na siebie uwagę. Gdy przedszkolak zobaczy, że ta metoda nie działa – przestanie ją stosować. Jeśli dziecko przeklina np. w autobusie, zignoruj to, a w domu spróbuj mu wyjaśnić, że brzydkie słowa są pożyteczne, bo pomagają wyrzucić z siebie złość, ale sprawiają przykrość tym, którzy je słyszą.

3 . Histeryzowanie

Nie licz na to, że podczas ataku hysterii dziecko cię zrozumie, a nawet usłyszcy. Nic więc nie mów, tylko działaj. Weź dziecko na ręce i odejdź z nim na bok lub, jeśli smyk nie umie uspokoić się sam, obejmij go i delikatnie kołysz, aż atak przejdzie.

4. Dziecięca masturbacja

Nie zawstydzaj dziecka ani nie strasz, że masturbując się, zachoruje. Możesz za to jak gdyby nigdy nic, zaproponować wspólne rysowanie. Jeśli dziecko masturbuje się publicznie, wyjaśnij mu, że – tak samo jak np. siusianie – masturbacja jest czynnością intymną.

5. Kłótnie między rówieśnikami

Dopóki zdrowie dzieci nie jest zagrożone, pozwalaj im samodzielnie rozwiązywać konflikty. To uczy życia w grupie.

6. Nerwowe tiki

Mruganie, jąkanie się, mimowolne marszczenie czoła. Dziecko nie zdaje sobie sprawy z tików i nie potrafi nad nimi samodzielnie zapanować.

Marta Kabulska

Bunt czterolatka



Bunt czterolatka jest sprawdzaniem cierpliwości rodziców. Dziecko w wieku lat czterech „testuje”, na ile może sobie pozwolić w swoich wybrykach. Maluch często jest nie do opanowania i wszędzie musi zaznaczyć swoją obecność. Czterolatek może być naprawdę niesforny i psotny. Potrafi wyrwać się мамie z ręki i uciekać przed nią, kopie, używa niestosownych wyrazów, prowokuje, przechwala się, zmyśla niestworzone historie i niechętnie wykonuje polecenia rodziców. Jak okres buntu dziecka mają przetrwać opiekunowie?

1. Niesforny czterolatek

Dziecko w wielu lat czterech jest bardzo zwinne. Umie już sprawnie chodzić i biegać, skacze, wspina się, turla, zachowuje równowagę, stojąc na jednej nodze. Czterolatek jest bardzo ruchliwy i żywiołowy, wszędzie go pełno. Dziecko nabiera coraz większej pewności siebie. Gdy jest niezadowolone, potrafi być niegrzeczne – bije, kopie, niszczy przedmioty, rzuca zabawkami itp. Lubi mieć swoje zdanie i chce, by inni podporządkowywali się jego żądaniom. Respektowanie ustanowionych w domu czy w przedszkolu zasad wychowawczych przychodzi mu z oporem.

Frajdę dziecku sprawia uciekanie przed rodzicami i chowanie się przed nimi, co dorosłych może przyprawić o niezły stres. Czterolatek lubi mieć możliwość sprawdzenia się, np. może podczas spaceru wybiegać naprzód i czekać na rogu ulicy. Niekiedy warto pozwalać dziecku na samodzielność – wtedy potrafi być zaskakująco odpowiedzialne.

2. Emocje czteroletniego dziecka

Czteroletni maluch jest trudny do opanowania nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. W napadzie złości potrafi głośno, niemądrze się śmiać lub krzyczeć, tupiąc nogami. Dziecko w wieku czterech lat szybko „chwytą” zasłyszane wyrazy i może używać słów brzydkich, wulgarnych. Fascynuje go to, co zabronione. Czterolatek sprawdza, jak daleko może się posunąć w wyprowadzaniu rodziców z równowagi. Lubi powtarzać brzydkie słowa, doskonale wiedząc, że są niestosowne. Jeszcze pół roku temu szkrab wydawał się niepewny siebie w nowych sytuacjach, a teraz często przecenia swoje możliwości.

Czteroletnie dziecko może sobie urządzać frajdę z tego, że sprzeciwi się rodzicowi, nie wykona jego polecenia, ucieknie, schowa się. Do tej pory było grzeczne i pokornie wypełniało prośby mamy czy taty. Teraz bycie opornym jak to tylko możliwe wydaje mu się racją istnienia. Słowo „nie” najczęściej gości w mowie czterolatka, a buńczuczność to jego znak rozpoznawczy. Dziecko różnymi sposobami – poprzez naśladowanie dorosłych, ale także poprzez bunt i upór – dąży do wzbogacenia własnego „Ja”. Prowokuje, przechwala się, kłamie, a wszystko po to, by wzbudzić sobą zainteresowanie innych. Chęć podobania się i skupiania na sobie uwagi pobudza malucha do działania.

3. Jak postępować z niesfornym czterolatkiem?

Bez wątpienia dziecko w wieku lat czterech potrzebuje uwagi ze strony rodziców, a jego negatywne zachowania, takie jak brak posłuszeństwa czy agresja, powinny spotkać się ze stanowczością i konsekwencją wychowawczą dorosłych. Złego zachowania dziecka nie wolno lekceważyć ani przymykać na nie oko, licząc, że dziecko kiedyś z tego wyrośnie, wyszaleje się. Czterolatek doskonale wie, jakie postępowanie jest dozwolone, a czego nie można – zwłaszcza, gdy w domu obowiązują jasne zasady. Przekroczenie reguły powinno spotkać się z karą. Nie chodzi tutaj o bicie czy zastraszanie dziecka, ale o mądre tłumaczenie maluchowi, jak nie wolno się zachowywać, dlaczego nie można tak robić. Kara powinna wiązać się z przewinieniem i nie wolno jej odwlekać w czasie. Dziecko musi niejako widzieć przyczynę kary i konsekwencję swojego złego zachowania.

Joanna Kroc

JAK I CZY W OGÓLE ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE?

1 Tak, rozmawiamy.
Dzieci mają dostęp
do mediów i w końcu
sami o tym usłyszą,
a wtedy lęki i niepokoje
mogą być większe.

2 Dostosujmy przekaz
do wieku dziecka.

3 Nie odkładajmy
rozmowy na
później.

4 Wojna jest
zawsze zła,
wynika
z nieporozumień
i braku komunikacji.

5 Mówmy przez
pryzmat pokoju
i tego, że szacunek
do każdego człowieka
jest najważniejszy.

6 Mówmy o trudnych,
ale nie o drastycznych
stronach wojny.

7 Mieźmy kontrolę
nad tym, co nasze
dzieci oglądają
i czytają w sieci.

8 Nie stygmatyzujmy
mieszkańców Rosji.

9 Nie traktujmy
i nie opisujmy
wojny przez pryzmat
dobry/zły, czy też
bohaterstwa.

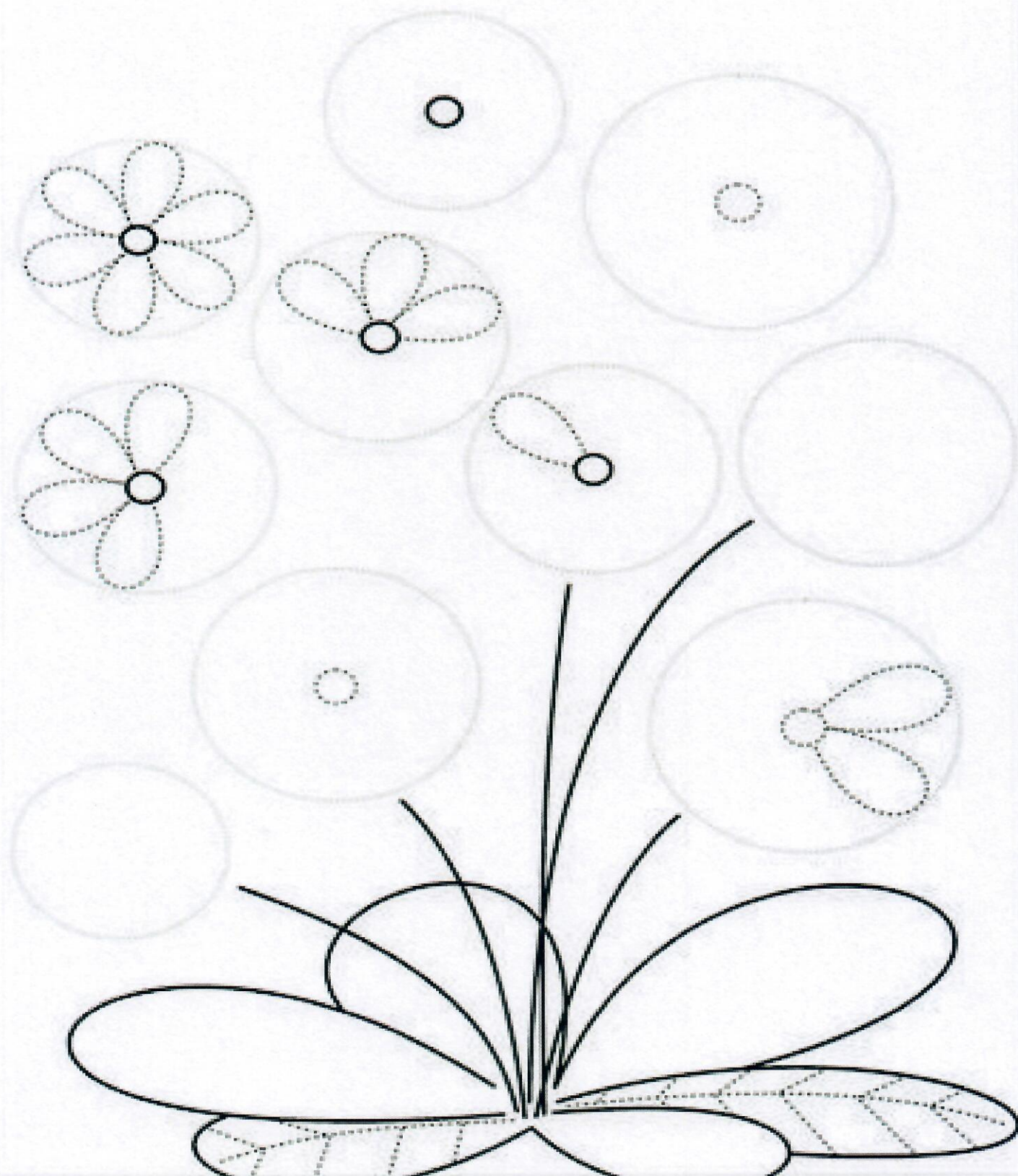
10 Dajmy dzieciom
możliwość
opowiedzenia
o swoich emocjach.

11 Okażmy wsparcie
i zrozumienie dla
emocji dzieci.

12 Pozwólmy na
gesty wsparcia,
solidarności dla
mieszkańców
Ukrainy.



Narysuj, a następnie pokoloruj kwiatki i liście.



DOPROWADŹ PTAKI DO KARMNIKA

