

# Gazetka Przedszkola nr 22 w Poznaniu

# Puchatkowe Nowiny

Nr 4 Maj 2020

Redagują: K. Brylewska, M. Malczewska



„W maju kwitną drzewa, każdy ptaszek śpiewa.  
Przyleciała już jaskółka, zakukała nam kukułka.  
Przyszła do nas wiosna - piękna, ciepła i radosna.  
Kwitną kwiaty, drzewa, zieleń majem śpiewa”.





# ZDROWO Z PUCHATKIEM

## - Dlaczego dzieci powinny pić wodę?

W dziecięcym menu woda wciąż przegrywa ze słodkimi sokami, dosładzonymi herbatkami i... napojami z bąbelkami. A szkoda, bo to właśnie ona powinna stanowić podstawę ich zdrowej diety.

### DLACZEGO WODA JEST WAŻNA?

- przenosi tlen do komórek umożliwiając zachowanie ich struktury,
- jest przENOŚNIKIEM cennych witamin oraz składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego działania komórek, tkanek i organów,
- nawilża oczy, usta i nos zapewniając ich prawidłowe funkcjonowanie,
- odgrywa ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała – ochładza organizm, gdy jest gorąco i chroni go przed zimą,
- przepłukuje nerki, usuwając toksyny z organizmu,
- pozwala utrzymać elektrolity w równowadze,
- pomaga zachować na stałym poziomie objętość krwi, co pozwala na zachowanie energii,
- nawodniony organizm lepiej funkcjonuje, ma większą zdolność koncentracji i szybszy czas reakcji,
- amerykańskie badania potwierdzają, że istnieje związek pomiędzy wysokim spożyciem wody a obniżeniem podatności na choroby, m.in. przeziębienia, ale też otyłość, raka piersi, okrężnicy czy chorób dróg moczowych.

### DLACZEGO WODA JEST LEPSZA NIŻ SOK?

Woda nie zawiera sztucznych barwników, konserwantów i aromatów. Nie ma też w swoim składzie cukru, będącego – między innymi – główną pożywką dla bakterii powodujących próchnicę mlecznych zębów. Naturalna woda idealnie gasi pragnienie, a dobrze nawodniony organizm sprawnie wydalą na zewnątrz toksyny, znacznie lepiej radząc sobie z bakteriami czy wirusami.

Warto wyrabiać w dzieciach nawyk picia wody, zamiast – uznawanych powszechnie za wyjątkowo zdrowe – soków. Tym bardziej, że nawet 100 procentowy świeżo wyciskany sok, mimo że zachowuje aktywne witaminy i enzymy, nie jest najlepszym wyborem ze względu na wysoką zawartość fruktozy (1 szklanka soku pomarańczowego zawiera równowartość 10 kostek cukru). W owocach ten sam sok występuje w towarzystwie błonnika, który spowalnia wchłanianie cukru w jelitach, dzięki czemu wiele negatywnych skutków jego spożycia zostaje zminimalizowane.

Poza tym, za świeżo wyciskany sok możemy uznać ten, który przygotowaliśmy samodzielnie w domu, i który spożyliśmy maksymalnie pół godziny po wyciśnięciu (tylko tyle czasu zawarte w nim enzymy są aktywne). W popularnych soczkach i napojach dla dzieci znajdziemy, zamiast enzymów i witamin, masę utrwalaczy, ale też innych dodatków: cukier, syrop glukozowo-

fruktozowy oraz aromaty. Na liście napojów zakazanych powinna znaleźć się również woda smakowa – bogactwo dodatków, które mają niewiele wspólnego z naturalną wodą.



### **Kranówka? Tak, ale filtrowana**

Jak przekonują inicjatorzy kampanii społecznej „Piję wodę z kranu” jakość wody wodociągowej określa nie tylko polskie prawo, ale też regulacje unijne, dzięki czemu popularna „kranówka” w Londynie, Paryżu i Warszawie spełnia takie same wymagania. Jedyne co może zakłócać jej jakość, to rury, którymi się do nas wydostaje. I na to istnieje jednak skuteczny sposób – filtracja. Największą skutecznością w walce z zanieczyszczeniami w wodzie odznaczają się filtry z odwróconą osmozą, opierające się na filtrach węglowych. Dzięki nim możemy mieć w domu wodę o optymalnym stopniu mineralizacji dla małych dzieci i osób starszych. Nie potrzebujemy więc butelkowanej wody opatrzonej etykietą: „dla dzieci”. Woda odpowiednia dla maluchów płynie z naszych kranów!

## **Odwodnienie u dzieci**

Odwodnienie organizmu często jest skutkiem biegunki bądź wymiotów. Są one szczególnie groźne dla niemowląt i małych dzieci, u których utrata wody może wynieść nawet kilkanaście procent masy ciała dziecka i spowodować bardzo poważne skutki zdrowotne. W przypadku wystąpienia biegunki czy wymiotów należy więc pamiętać o systematycznym podawaniu dzieciom płynów.

Dla dobra dziecka warto przestrzegać poniższych zasad:

1. Dbaj o to, aby dziecko wypijało w ciągu dnia odpowiednią ilość płynów.
2. W trakcie intensywnej ruchowej zabawy lub zajęć sportowych podawaj dziecku płyny lub przypominaj mu o wypiciu szklanki wody lub innego niesłodzonego napoju.
3. Zadbaj o to, by na wycieczki przedszkolne dziecko obowiązkowo brało butelkę wody.
4. Ucz dziecko i sam też pamiętaj, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna – lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.
5. Pamiętaj, że to czy pijesz wodę i jak to robisz wpływa na kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych dziecka. Dziecko, które codziennie patrzy na rodzica popijającego wodę źródlaną czy mineralną, samo chętniej wybierze do picia wodę, a nie sztucznie barwione i dosładzane napoje.

Źródło: NATULI - dzieci są ważne

[www.zdrowojem.fundacjabos.pl](http://www.zdrowojem.fundacjabos.pl)

# POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Podstawą logodydaktyki jest budowanie charakteru, w tym poczucia własnej wartości. Zacząć trzeba od najważniejszego, od budowania go w sobie. Nie jest łatwo wychowywać dziecko w poczuciu własnej wartości, jeśli samemu się tego poczucia nie ma. Dla rodziców dziecko bywa wtedy dowodem ich wartości i tak je traktują, zaś nauczyciele łatwiej ulegają negatywnym emocjom, korygując zachowania dzieci.

Przedmiotowe, pozbawione szacunku traktowanie dzieci to częsty objaw braku poczucia własnej wartości. Dlatego wsparcie dla nauczycieli zaczyna się od inspiracji do osobistego rozwoju, zajęcia się sobą, a nie tylko zdobywaniem wiedzy i kolejnych kompetencji. Poczucie własnej wartości to nie to samo, co wysoka samoocena. Jest ona składową tej cechy i u osób z poczuciem własnej wartości jest wysoka i adekwatna do rzeczywistości. Jednak u ludzi bez poczucia własnej wartości – zarówno u dzieci, jak i dorosłych – może być zaniziona lub zawyżona. Przy czym w wypadku dzieci to dorośli są za to odpowiedzialni.

Poczucie własnej wartości ładnie wyraża rymowanka, której warto uczyć dzieci:

**„Kocham siebie i szanuję, wiem, że potrafię i zasługuję”.**

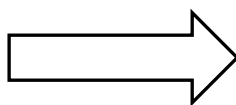
Jednakże potrzebna tu jest świadoma praca wychowawcza. Ucząc dziecko szacunku dla siebie, uczymy je szacunku dla innych. Chwalimy je wyłącznie wtedy, kiedy na to zasługuje, a w pozostałym czasie przekazujemy w pozytywny sposób informację zwrotną, starając się podkreślić to, co dziecku się udaje. Do pewnych rzeczy je zachęcamy, jednakże szanując jego prawo wyboru. Nie ośmiela się dzieci na siłę, nie zmusza do zabawy z innymi, kiedy nie są gotowe, albo zwyczajnie – wolą się bawić same.

Pewna nauczycielka w przedszkolu wezwała rodziców, ponieważ była zaniepokojona tym, że dziecko nie włącza się aktywnie w zabawy ruchowe (to znaczy nie jest tak ruchliwe jak większość chłopców w jego wieku). Chłopczyk był do tego w różny sposób nakłaniany.

A przecież dorosłych do tego nie nakłaniamy... Stwarzamy możliwości. Na szczęście byli to rodzice zaznajomieni z logodydaktyką. Dziś chłopiec znalazł sobie swoją ścieżkę ruchowej aktywności, jednak jest z natury raczej refleksyjny i znajduje przyjemność w intelektualnych zmaganiach. To jest w porządku.

Nie uśredniamy, nie wymagamy od wszystkich wszystkiego, prowadzi to bowiem do porównywania i wniosków powodujących spadek poczucia własnej wartości:

- u rodziców (Moje dziecko robi coś nie tak...)
- u dzieci (Jestem inny... – w rozumieniu gorszy).



**Celebryjmy różnorodność**



Budowaniu poczucia własnej wartości sprzyja:

- podmiotowe traktowanie dziecka,
- uznawanie jego obecności (zwracanie się do niego, a nie mówienie tak, jakby go nie było),
- uznawanie jego ważności (tylko dlatego, że jest dzieckiem nie może ustępować innym... muszą być jakieś inne powody),
- dawanie prawa do własnego zdania (to, czy się z niego skorzysta, to już inna sprawa),
- słuchanie go (kierowanie uwagi na nie wtedy, kiedy mówi),
- pozwalanie na coraz większą swobodę w wyborach (dziecko może decydować na przykład, czy będzie jadło, czy nie i jak chce się ubrać),
- wypowiedanie się słowami oznaczającymi szacunek dla dziecka, nieponiżającymi go ani nieetykietującymi jego zachowań i umiejętności.

Nie chwali się dziecka za rzeczy, które nie są naprawdę dobre. Nie robi się tego po to, by je pocieszać, wtedy raczej szuka się w tym, co się wydarzyło, czegoś dobrego i pozwala przeżyć lekcję. Nie mówi się, że jest w czymś najlepsze... – tak długo, jak pozwala na to środowisko. Pozwala mu się mówić o sobie dobrze, chwalić. Uczy chwalenia innych. Dziękuje się za to, co robi i uczy dziękować innym. Takie traktowanie szybko procentuje.

Źródło: Bliżej Przedszkola – Iwona Majewska-Opiełka

# Magiczna moc bajek

Niezmiennie wiadomo, że bajki od zawsze były sposobem na przekazywanie dzieciom wiedzy i zasad moralnych. Pomagają także najmłodszym poznawać i nazywać własne emocje, są nośnikami ważnych uniwersalnych wartości moralnych. Bez wątpienia książka jest drogowskazem świata wartości, podstawą, fundamentem i punktem wyjścia do rozmów o wartościach. Potrzeba kontaktu z książką nie powstaje u dziecka spontanicznie, muszą ją wzbudzić nauczyciel i rodzic w procesie wychowania. Poprzez utożsamienie się z bohaterem dzieci są w stanie przepracować różne trudne dla siebie sytuacje i poradzić sobie z przykrymi emocjami. Co ważne, nabywają umiejętności społeczne i emocjonalne. Czytanie uczy odróżniania dobra od zła, dostarcza pozytywnych wzorców, wpływa na rozwój uczuć i zachęca do refleksji nad konsekwencjami własnych słów i czynów. Dzięki bajkom i baśniom dziecko zaspokaja swoje potrzeby psychiczne – poczucie, że jest kochane, akceptowane i bezpieczne.

Bywa, że dziecko czegoś się boi lub czymś martwi, a Ty nie wiesz, jak mu pomóc. Prawdziwym ratunkiem okazuje się specjalnie skonstruowana bajka. Oto kilka wskazówek, które ułatwią tworzenie bajek pomagających rozwiązać problemy Twojego dziecka. Siła tkwiąca w terapeutycznych bajkach bazuje na następujących przesłankach:

## Moc wyobraźni

Od wieków wyobraźnia i wyobrażenia były istotnymi źródłami mądrości, uzdrawiającej siły dla kogoś, kto miał problemy. Należy pamiętać, że umiejętności wizualizacyjne i wyobrazeniowe człowieka są ogromne. Jest to jedna z cech, która różni gatunek ludzki od innych istot żywych. Wyobraźnia wpływa na naszą fizjologię (np. wyobrażając sobie cytrynę powodujemy, że następuje wydzielanie śliny i jej napływanie do ust) oraz reakcje emocjonalne (np. wyobrażenie sobie, że ktoś, kogo kochamy choruje, powoduje autentyczne pograżenie się smutku z tego powodu). Moc wyobraźni jest ogromna, nie sposób jej przecenić.

## Odwrażliwianie

Jest jedną z technik behawioralnych, polegającą na uczeniu się reagowania na lękotwórczy obiekt (np. pająka) odprężeniem, a nie paniką. Odwrażliwianie może odbywać się dzięki wyobrażeniom. Warto przypomnieć, że strach wywołany określonym obiektem jest naturalną reakcją u dzieci z danej grupy wiekowej - noworodki boją się utraty fizycznego wsparcia, nagłych i głośnych dźwięków; 8-miesięczne dzieci najbardziej boją się rozstania z mamą; w 2-letnich dzieciach strach może wywoływać splukiwanie sedesu, wypuszczanie wody z wanny; 3-letnie dzieci boją się postaci z wyobraźni; 4-letnie dzieci strachem napełnia ciemność.

### Modelowanie

Kolejna z technik behawioralnych, która polega na uczeniu przez demonstrowanie. Model prezentuje sposób radzenia sobie z problemem, aktualnie przeżywanym przez dziecko. Modelowanie może polegać na rzeczywistym pokazie lub na wyobrażeniu sobie konkretnej sytuacji. Kiedy dziecko wyobraża sobie osobę, która z powodzeniem wychodzi z trudnej dla siebie sytuacji, samo nabiera wiary, że jemu także się uda, ponadto uczy się, jak sobie poradzić z danym problemem.

### Identyfikacja

Utożsamianie z bohaterem bajki pozwala na przejęcie jego zachowania, które doprowadziło do rozwiązania danego problemu w określony sposób.

# Bajki terapeutyczne

Dziecku trudno mówić o swoich problemach. Nie potrafi zwerbalizować swojego strachu, a czasem nawet go rozpoznać. Bohater bajki musi być bardzo podobny do Twojego dziecka, ale nie może być nim. Przed wszystkim należy zmienić imię głównej postaci opowiadania, zabieg ten da dziecku poczucie bezpieczeństwa. Inne szczegóły z życia dziecka powinny być bardzo bliskie oryginału (np. opis pokoju, zabawek, itp.) lub zgodne z nim całkowicie (np. wiek). Bohaterem bajki może też być zwierzątko, które dzielnie radzi sobie z określonymi trudnościami. Słuchanie o przeżyciach kogoś, kto doświadcza czegoś podobnego jest pocieszeniem. Dziecko zyskuje przekonanie, że nie jest samo, nie tylko ono przeżywa dany problem.

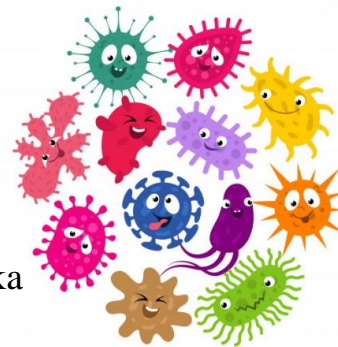
Działanie terapeutyczne ma już samo spędzanie czasu z rodzicami. Niezależnie od treści historii, dziecko doznaje uczucia przyjemnej, uspokajającej bliskości z jednym z rodziców. Treść opowiadania pomaga dziecku w pokonywaniu kłopotów, a jednocześnie wzmacnia więź pomiędzy dzieckiem i rodzicami. Opowiadanie powinno być bliskie temu, co dzieje się w życiu dziecka, jego zakończenie zależne jest od wyobraźni rodzica. Istotne jest, aby zakończenie bajki było pozytywne (należy dać dziecku nadzieję, że zdoła znaleźć wyjście ze swoich kłopotów). Dziecko, które nie wierzy, że uda mu się rozwiązać dany problem, nie znajdzie motywacji do wysiłku, żeby coś zmienić, podda się.

Dziecko może wykorzystać to, czego się nauczyło na podstawie jednej z bajek i posłużyć się tą wiedzą w wypadku innych trudności. Pamiętaj, że odpowiednio skonstruowana bajka jest bardzo skuteczna, pozwala dziecku dowiedzieć się czegoś o sobie i swoich problemach. Dzięki bajce dziecko czuje się silniejsze, przekonuje się, że ma wsparcie i jest rozumiane przez najbliższą sobie osobę - przez rodzica.

Źródło: Bliżej Przedszkola – Anna Zielińska

<https://www.superkid.pl/bajki-terapeutyczne>

# O co chodzi z tym koronawirusem i dlaczego trzeba myć ręce?



- wyjaśnia dzieciom za pomocą wiersza Małgorzata Strzałkowska

Wirus to nie jest ani zwierzątko,  
ani żyjątko, ani stworzonko.  
Z łaciny słowo "virus" pochodzi –  
- to jad, trucizna, coś, co nam szkodzi.  
Choć samodzielnie nie może pożyć,  
dąży do tego, aby się mnożyć.  
I to dążenie jest bez wątpienia  
jedynym celem jego istnienia.  
Sam tego jednak zrobić nie może,  
bo musi znaleźć dobre podłoże.  
Z uporem szuka więc gospodarza,  
by w jego ciele móc się namnażać.  
Przytulne wnętrze ludzkiego ciała  
to jest dla niego frajda niemała.  
Przez nos, przez usta albo przez oczy  
do organizmu stara się wskoczyć,  
po czym nurkuje w nim niczym nurek  
i odpowiednich szuka komórek.  
Wilgoć, właściwy poziom ciepłoty –  
- i wirus bierze się do roboty.  
A gdy komórka swą rolę spełni,  
wirus cząstkami już ją wypełni,  
cząstki ją niszczą w zawziętym szale

i cała armia wędruje dalej.  
Gdy taki wirus w ciało się wczepi,  
niestety prędko się nie odczepi.  
Choć nasz organizm do walki staje,  
nie zawsze wygrać mu się udaje...  
Już nad szczepionką myślą lekarze.  
Kiedy ją stworzą? To się okaże.  
Ale my też coś zrobić możemy.  
Co? W pierwszym rzędzie  
**WSZYSTKO MYJEMY** –  
- ręce, owoce, przedmioty, ciała.  
Czemu? A wiecie, jak mycie działa?  
Wirus na zewnątrz ma cienką błonkę,  
czyli otoczkę, płaszczyk, osłonkę,  
a na niej różne trąbki i rurki,  
ułatwiające wejście w komórki.  
Mydło się składa z długich cząsteczek,  
mających postać wielu szpileczek.  
Gdy szpilka w płaszczyk wirusa wnika,  
wirus rozpada się, po czym znika.  
Dlatego myjmy dokładnie ręce,  
ciało, owoce... i dużo więcej!





# O LATERALIZACJI SŁÓW KILKA

Lateralizacja, czyli stronność; preferencja człowieka w zakresie używania dominującej części ciała (oka, ucha, ręki, nogi) jest ściśle związana z dominacją jednej z półkul mózgowych.

Jeśli dominującą stroną jest prawa, znaczy to, że aktywniej pracuje lewa półkula mózgowa i odwrotnie. Lateralizacja ma największe znaczenie na pierwszym etapie edukacyjnym, kiedy to dziecko uczy się czytać i pisać.



W programie pracy stymulującej proces lateralizacji u dzieci w wieku przedszkolnym uwzględnia się:

- rozwój motoryki dużej i małej
- kształcenie orientacji w schemacie ciała
- kształcenie orientacji w przestrzeni.

Dr Katarzyna Marciniak Paprocka wyodrębnia następujące rodzaje lateralizacji:

- **Lateralizacja prawostronna** – zdecydowanie dominuje prawe oko, prawe ucho, prawa ręka i prawa noga;
- **Lateralizacja lewostronna** – zdecydowanie dominuje lewe oko, lewe ucho, lewa ręka i lewa noga.

Zarówno lateralizacja prawostronna, jak i lewostronna jest normą. Jednak w przypadku dzieci leworęcznych należy pamiętać o pewnych zasadach, które mogą w pozytywny sposób wspierać je w nauce szkolnej.

1. Ponieważ dziecko pisząc lewą ręką zasłania sobie napisany tekst można układać kartkę, zeszyt pod skosem, tak by mogło ono kontrolować proces pisania.
2. Niezwykle istotne jest prawidłowe oświetlenie – światło przy biurku powinno być umiejscowione centralnie.
3. W ławce szkolnej dziecko powinno siedzieć po lewej stronie, a po prawej mieć „sąsiada” – tak aby podczas pisania, zapewniona była swoboda ruchów.

- **Lateralizacja skrzyżowana** – układ jest stały, dziecko za każdym razem konsekwentnie wybiera określoną stronę dla danej części ciała, przy czym nie ma zgodności między poszczególnymi elementami, np.: prawe oko i ręka, lewe ucho i noga. Taka sytuacja zdecydowanie sprzyja wystąpieniu trudności w nauce szkolnej.
- **Lateralizacja nieustalona / osłabiona / obustronna** – ta sytuacja jest najtrudniejszą dla dziecka. Wiąże się z tym, że za każdym razem dziecko staje w sytuacji wyboru i nie

potrafi określić którym okiem, uchem, ręką czy nogą powinno daną czynność wykonać więc bez żadnej zasady, losowo, przypadkowo wybiera tą stronę ciała, która mu w danym momencie odpowiada.

Praworęczność zwykle ustala się wcześniej, około 3 -4 roku życia, leworęczność nieco później (4 –5 rok życia). Ostatecznie dominacja czynności ruchowych w większości przypadków ustala się do 6 roku życia(ale może też trwać do ok. 12 roku życia).

**Niejednorodność lateralizacji daje się łatwo zauważyć podczas obserwacji dzieci w zabawie, nauce i przy wykonywaniu przez nie różnorodnych czynności; może przejawiać się w:**

- niskim poziomie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- braku koordynacji w pracy obu rąk
- niskiej sprawności motorycznej
- niskim poziomie graficznym rysunków
- zaburzeniach emocjonalnych
- trudności w orientacji w lewej i prawej stronie schematu ciała
- trudności w orientacji w przestrzeni
- piśmie lustrzanym

Skuteczności działań mających na celu pomoc dzieciom o niekorzystnej lateralizacji

stronnej opiera się na fachowej, wczesnej diagnozie, odpowiednio dobranym metodom oraz cierpliwości i systematyczności.

Ważne, by stworzyć dziecku najbardziej optymalne warunki pomocy w pokonaniu trudności u progu nauki szkolnej.

Poniżej zamieszczam zestaw zabaw i ćwiczeń ruchowych w ramach

**METODY DOBREGO STARTU MARTY BOGDANOWICZ**

**POLECAMY! ☺**

<b>I. ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH</b> <b>A. Wymachy kończyn</b> 1. Wymachy w górę, w przód – jedną ręką, dwoma rękami. 2. Wymachy ręką zgiętą w łokciu: w przód – w tył, w lewo – w prawo; obu rąk – w przód i na boki, jedną ręką – w dół i w górę. 3. Wymachy rąk ze skrzyżowaniem przed sobą. 4. Wymachy wyprostowanych rąk: w górę, w przód, na przemian w górę – w dół,	rzucanie kulki śniegu, siatkówka waga, pływanie, zbieranie owoców do koszyka rozgrzewka gałęzie na wietrze, heblowanie, lot ptaka, żniwa, siew, podlewanie,
---	--

<p>opuszczonych w dół, na przemian do przodu, złączonych rąk).</p> <p>5. Podnoszenie wyprostowanych rąk ku górze, opuszczanie wyprostowanych rąk w dół, podnoszenie i opuszczanie rąk w górę – w dół, opuszczanie obu rąk z góry na boki.</p> <p>6. Wymachy rąk lekko ugiętych w łokciu: przed sobą, w górze, do przodu, w dole, w bok, do przodu i krążenie, w górę z dotknięciem palcami ramion i opuszczanie w dół.</p>	<p>młocka, drwal</p> <p>rosną gałęzie, gałęzie z owocami, semafor, promienie słońca</p> <p>dyrygowanie, wymachiwanie ciupagą, pożegnanie, zarzucanie wędki, żniwa z sierpem, koła lokomotywy, gimnastyka</p>
<p><b>B. Krążenie kończyn</b></p> <p>1. Krążenie wyprostowanej ręki: po bokach tułowia, z przodu, dwoma rękami na przemian przed sobą.</p> <p>2. Krążenie przedramienia (ręka zgięta w łokciu): przed sobą, wokół swojej osi, po bokach (palce dotykają ramion), na przemian obu ramion, skrzyżowanych ze sobą.</p>	<p>wielkie koła parowozu, wiatrak, żniwiarka</p> <p>małe kółko, marionetka, skrzydełka, nawijanie wełny na motki, kłębki</p>
<p><b>C. Ruchy obu kończyn na przemian</b></p> <p>1. Ruchy obu rąk ugiętych w łokciach i nadgarstkach – przed sobą.</p> <p>2. Ruchy rąk z rozchylonymi na boki dłońmi ku górze.</p> <p>3. Ruchy rąk w kierunku ust.</p> <p>4. Układanie skrzyżowanych przed sobą ramion jedno na drugim, ku górze.</p>	<p>„piesek prosi”</p> <p>żonglowanie</p> <p>„jedzenie” budowanie ściany</p>
<p><b>D. Inne ćwiczenia</b></p> <p>1. Krzyżowanie ramion w górze, za głową.</p> <p>2. Powitanie przez podanie rąk, salutowanie.</p> <p>3. Składanie głowy na złożonych dłoniach.</p> <p>4. Modelowanie: obie ręce wyciągnięte i złożone nad głową, obie ręce wyciągnięte i złożone przed sobą.</p>	<p>opalanie się</p> <p>sen</p> <p>czapka krasnoludka, dziób</p>
<p><b>II. ĆWICZENIA DŁONI</b></p> <p><b>A. Wymachy dłońmi</b></p> <p>1. Wymachy w górę – w dół, w prawo – w lewo, w górę, w boki, na boki – ręce ugięte w łokciu do przodu.</p> <p>2. Wymachy skrzyżowanych w górze dłoni.</p>	<p>pożegnanie, odganianie muchy, siatkówka, kozłowanie piłki, pchanie kuli śniegu</p> <p>pompon na czapce</p>
<p><b>B. Krążenie dłoni</b></p> <p>1. Krążenie obu dłoni ułożonych równolegle.</p> <p>2. Krążenie dłoni wyciągniętych w bok rąk.</p> <p>3. Krążenie stykających się dłoni.</p> <p>4. Krążenie ręki wokół pięści (zataczanie dużych i małych okręgów)</p>	<p>młynek, nawijanie motka</p> <p>skrzydełka</p> <p>lepienie kuli</p> <p>nawijanie kłębka, żyłki na wędce</p>

<p><b>C. Ćwiczenia dwóch dłoni</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uderzanie dłońmi o siebie.</li> <li>2. Pocieranie dłońmi o siebie.</li> <li>3. Posuwanie dłoni po dłoni.</li> <li>4. Tłoczenie dłoni o siebie</li> </ol> <p><b>D. Ćwiczenie dłoni i pięści</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zamykanie i otwieranie pięści.</li> <li>2. Stukanie o siebie pięściami.</li> <li>3. Stukanie pięściami o klatkę piersiową.</li> <li>4. Naśladowanie gry na skrzypcach, trąbce.</li> </ol>	<p>oklaski, talerze w orkiestrze mycie rąk toczenie wałeczka, robienie klusek ugniatanie placka, kulki</p> <p>chwytywanie piłeczki, pąki kwiatów kował, wbijanie gwoździ bęben</p>
<p><b>E. Układanie modeli z dłoni</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Składanie dłoni stykających się czubkami palców.</li> <li>2. Stykanie dłoni – stykają się nadgarstki i czubki palców.</li> <li>3. Składanie dwóch dłoni stykających się nadgarstkami, palce rozchylone.</li> <li>4. Składanie palców, dłonie zetknięte bokiem.</li> <li>5. Układanie dłoni ułożonych równolegle (jedna nad drugą) ku górze.</li> <li>6. Układanie pięści ułożonych jedna nad drugą ku górze.</li> <li>7. Składanie dłoni czubkami palców, nadgarstkami opartymi o głowę.</li> <li>8. Ugięte palce dłoni ustawione po bokach głowy, na wysokości uszu.</li> </ol>	<p>dziób ptaka</p> <p>kula, piłka</p> <p>kwiat</p> <p>gniazdo</p> <p>wchodzenie po schodach, murowanie piramida</p> <p>czapki krasnoludków</p> <p>uszy zająca</p>
<b>III. ĆWICZENIA PALCÓW</b>	
<p><b>A. Kiwanie palcami</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kiwanie palcami: w przód, w prawo – w lewo, przed sobą – łukami, przed sobą – w górę, w dół.</li> <li>2. Kiwanie zgiętym palcem: do siebie.</li> </ol>	<p>pożegnanie, wskazówka wagi, dyrygowanie, pisanie na maszynie</p> <p>przywoływanie</p>
<p><b>B. Krążenie palców</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krążenie palca wskazującego i kciuka, palca wskazującego, środkowego i kciuka.</li> <li>2. Krążenie jednego palca wokół drugiego palca nieruchomego, krążenie wokół siebie obu palców.</li> </ol>	<p>rysowanie kółka</p> <p>nawijanie nici</p>
<p><b>C. Pocieranie o siebie palcami</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pocieranie o siebie palca wskazującego i kciuka, palca wskazującego, środkowego i kciuka.</li> <li>2. Pocieranie palców wskazujących obu rąk.</li> </ol>	<p>solenie, drobienie chleba, lepienie kulki</p> <p>„struganie marchewki”</p>
<p><b>D. Przebieranie palcami: ruchy palców wykonywane na przemian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przebieranie palcami.</li> <li>2. Przebieranie palcami obu rąk, ułożonych obok siebie.</li> </ol>	<p>promyki, deszcz, listki, „idzie rak”, kroczy owad gra na pianinie, pisanie na maszynie</p>

<p>3. Przebieranie palcami obu rąk ułożonych jedna nad drugą: na wysokości ust, na wysokości nosa.</p> <p>4. Wysuwanie kolejnych palców z zaciśniętej pięści.</p>	<p>gra na flecie, „gra na nosie”</p> <p>pokazywanie pazurków</p>
<p><b>E. Stukanie palcami</b></p> <p>1. Stukanie palcem (palcami) o podłogę.</p> <p>2. Stukanie zgiętym palcem.</p> <p>3. Pstrykanie palcami.</p>	<p>deszcz, dziobanie ziaren</p> <p>pukanie do drzwi</p>
<p><b>F. Składanie i rozkładanie palców</b></p> <p>1. Składanie palców obu rąk (kolejno) lub jednocześnie, pod kontrolą wzroku i bez.</p> <p>2. Składanie palców jednej ręki: kciuka z pozostałymi palcami, np. 1 i 2, 1 i 3, 1 i 4 i z powrotem.</p> <p>3. Składanie palca środkowego i wskazującego: przyłożenie ich do skroni lub ruchy składania i rozstawiania palców.</p> <p>4. Uderzenie o siebie palców wskazujących obu rąk.</p> <p>5. Ruchy składania kciuka i palca wskazującego (chwyt pęsetkowy).</p> <p>6. Składanie zestawionych (przylegających do siebie) palców dłoni – płasko lub splecenie palców.</p> <p>7. Splatanie palców obu rąk z jednoczesnym uwolnieniem dwóch palców, poruszanie nimi.</p>	<p>powitanie paluszków</p> <p>dziobki ptaszków</p> <p>salutowanie, nożyczki</p> <p>„klaskanie”</p> <p>zrywanie jagód, skubanie</p> <p>jak przy modlitwie</p> <p>dzwonek</p>
<p><b>G. Układanie modeli z palców</b></p> <p>1. Zetknięcie palca wskazującego i kciuka.</p> <p>2. Zetknięcie kciuków i palców wskazujących obu rąk.</p> <p>3. Zetknięte kciuki skierowane tak jak inne palce.</p> <p>4. Splecenie palców obu rąk.</p> <p>5. Wkładanie kciuka między palec wskazujący i środkowy.</p> <p>6. Rozstawianie palców: wyprostowanych, zgiętych.</p> <p>7. Zgięcie stykających się palców.</p> <p>8. Skrzyżowanie dłoni z rozstawionymi palcami.</p> <p>9. Zagięcie palca wskazującego.</p>	<p>dziobek, listek</p> <p>koło, dziupla</p> <p>serce</p> <p>koszyk</p> <p>„figa”</p> <p>liść kasztanowca, grabie</p> <p>łopatka</p> <p>wąsy kota</p> <p>haczyk do wędki</p>

Źródło: Alina Jakubowska, publikacja „Dzieci zlateralizowane inaczej”  
dr Katarzyna Marciniak-Paprocka, artykuł „Lateralizacja”

# PÓŁ GODZINKI DLA RODZINKI !

- czyli nasze propozycje na wspólne spędzanie czasu w domu

**Zabawa w detektywa** - Dzieci na pewno z radością zaangażują się w poszukiwanie skarbu. Oczywiście zabawę trzeba najpierw przygotować. Przyda się więc mapa z określonymi zadaniami przy kolejnych punktach (zrób trzy przysiady, zaśpiewaj piosenkę) lub karteczki ze wskazówkami. Każde pomieszczenie lub zakątek może mieć na niej swoją tajemniczą nazwę, np. Komnata Wrózek lub Komnata Duchów (łazienka). Skarb może być jeden lub kilka drobniejszych. Łatwiejszą opcją tej zabawy jest tradycyjne „ciepło – zimno”.

**Stwórzcie drzewo genealogiczne** Przyjemne z pożytecznym. Dzieci uwielbiają słuchać o tym, jak mama czy tata byli w ich wieku. Wspomnienia, poszukiwanie rodzinnych powiązań, przeglądanie albumów ze zdjęciami to wspinała integracja, a dla dzieci lekcja na temat ich korzeni.

**Zabawa w teatr** - Przygotowanie scenariusza, ról, scenografii i aktorów to praca na wiele dni albo na jedno popołudnie. Wszystko zależy od Was. Scenariusz może być tylko luźnym zarysem fabuły, scenę zrobicie z kartonowego pudełka, a aktorzy mogą być pacynkami ze skarpet albo maskotkami. Nie musi być idealnie. Ważne, by było wesoło.

**Doświadczenie - Mycie rąk.** Potrzebne pomoce: miska piasku, miska z wodą, olej, pędzelek, płyt do kąpieli lub mydło w płynie. Wykonanie doświadczenia: Dzieci muszą mieć umyte i suche ręce. Przynosimy miskę piasku. Dzieci kładą ręce na piasek, który przykleja się do dłoni, ale bardzo łatwo jest go usunąć, strzepnąć. Teraz pędzelkiem наносimy olej na dłoń dziecka. Piasek przylepia się, ale już nie daje się tak łatwo usunąć. Cząsteczki oleju mocno go trzymają. Wkładamy ręce do miski z wodą i okazuje się, że sama woda nie bardzo pomaga. Silnie trzymające się cząsteczki wody, nie bardzo radzą sobie z usuwaniem cząsteczek tłuszczu. Co możemy zrobić? Dolewamy płynu do kąpieli lub mydła w płynie. Co się teraz dzieje? Woda osłabiona przez mydło z łatwością usuwa brud i tłuszcz z rąk. Wniosek: Ręce myjemy przed posiłkiem, żeby wraz z pożywieniem nie dostały się do naszego organizmu cząsteczki brudu sklejonego tłuszczem.

**Telefon** - Potrzebne pomoce: dwa plastikowe kubeczki, pojemniki po jogurcie, cienki sznurek o długości kilku metrów, nożyczki. Wykonanie doświadczenia: Przebić nożyczkami otwór w dnie każdego kubeczka, pojemniczka. Przewlec sznurek przez oba otwory, zawiązać supły. Dwie osoby prowadząc rozmowę telefoniczną – muszą stanąć w odległości, tak, aby naprężyć sznurek telefonu. Sznurek powinien być cały czas mocno naprężony. Spróbujcie, naprawdę działa!

**Hodowla kryształów** – Potrzebne pomoce: słoiki z wodą, sól, patyczki, wełniane nici. Wykonanie doświadczenia: dzieci samodzielnie przygotowują roztwór nasycony soli, w celu jej krystalizacji. Na słoikach opierają patyczki, zanurzają wełniane nitki w wodzie. Wniosek: po kilku dniach na nitkach utworzą się kryształki pod wpływem parowania wody. Wskazówki: dodanie kilku kropli farby plakatowej albo atramentu do wody spowoduje zmianę koloru kryształków.