

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

LIPIEC-SIERPIEŃ 2023

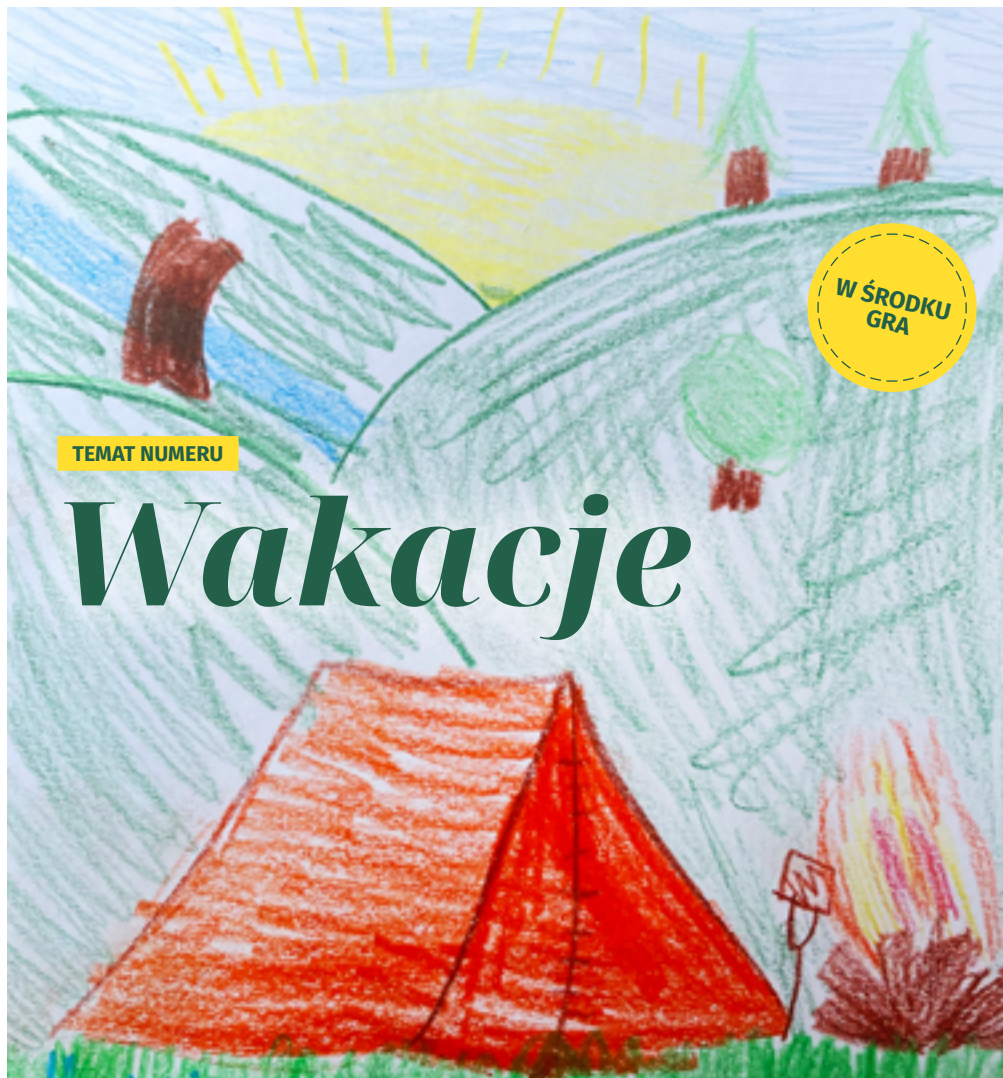
NUMER 4 (18)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

Ilustracja: Hania Wiśniewska



TEMAT NUMERU

Wakacje

OD REDAKTORA NACZELNEGO

Czas podróży



Marcin Dębiński
REDAKTOR NACZELNY

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje. Również w naszym Przedszkolu i Fundacji.

Gdy ten numer jest składany, trwają ostatnie przygotowania do uroczystego pożegnania sześciu- i siedmiolatków. Tradycyjnie dzieje się to w przedostatnim tygodniu czerwca, bo później dzieci (i rzecz jasna ich rodzice) powoli zaczynają się rozjeżdżać na wakacje.

Czując zatem na plecach nie tylko upalne powietrze, ale także gorączkę wyjazdową, oddaję Państwu ten numer jeszcze w czerwcu. Jego głównym tematem jest wypoczynek i podróże. Mam nadzieję, że przyda się w podczas wyjazdów, a być może będzie też inspiracją dla wakacyjnych planów. Korzystając z urlopu, wiele

osób zapewne uda się za granicę, inni wybiorą wypoczynek w różnych regionach Polski, a niektóre dzieci pewnie zostaną w stolicy. Wszędzie na pewno uda się znaleźć wiele atrakcji.

Mam związaną z tym prośbę: przy okazji robienia pamiątkowych zdjęć, pamiętajcie, że bardzo chętnie przyjmujemy je w przedszkolu i redakcji. Będzie nam bardzo miło, jeśli napiszą Państwo kilka zdań (a może i parę akapitów?) na temat swoich podróży. Chętnie je opublikujemy. Warto dzielić się doświadczeniami z innymi rodzicami. A nasz dwumiesięcznik może w tym pomóc.

Tymczasem zapraszam do lektury. ■

REDAKCJA

PREZES FUNDACJI
ANNA FLOREK

REDAKTOR NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ZDJĘCIA
PEXELS

UNSPLASH
ARCH. PRYWATNE

**Będziemy wdzięczni za wsparcie druku
naszej gazety przez wpłacenie darowizny
na konto Fundacji Anny Florek
CZAS DZIECIŃSTWA:**

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA”

JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

AKTUALNOŚCI

Pod koniec maja, odbyło się jedno z najważniejszych świąt w naszym przedszkolu, czyli **Dzień Mamy i Taty**.

Wróciliśmy do dawnej tradycji, przerwanej przez pandemię: w piątek 26.05 w placówce przy ul. Zgrupowania AK „Żmija” i w sobotę 27.05. w placówce przy ul. Wolumen udało się zorganizować występy w wykonaniu dzieci.

Wiersze, piosenki i niespodzianki pozwoliły uczcić kochanych Rodziców.

Po sobotnim widowisku spotkaliśmy się wszyscy w przedszkolnym ogrodzie na grillowaniu. Wspólnie przygotowaliśmy kiełbaski, szaszłyki warzywne i inne smakołyki.

Nie obyło się bez gier i płaśów, do których przedszkolaki zaprosiły także dorosłych gości.

Małym aktorom gratulujemy udanych występów, a rodzicom jeszcze raz składamy najlepsze życzenia! Dziękujemy za wspólną zabawę.

Beata Oraniec

Spis treści

TEMAT NUMERU: WAKACJE

Anna Florek:	
Przedszkolaki potrzebują wakacji!	4
Okiem fizjoterapeuty:	
Hop do wody!	6
Eksperymentujemy:	
Doświadczenia węchem	8
Podsumowanie projektu „Europa od kuchni”	10
Wtńczyjcie: Zakochaj się w Warszawie (i okolicach)!	14
Kto to widział? Recenzja książki Corinne Aves „Zrozum swojego przedszkolaka”	18
Okiem psychologa: Kiedy smutek staje się zbyt duży...	20
Moja historia: Ewa Zakrzewska	22

ANNA FLOREK O...

Przedшкоlaki potrzebują wakacji!

Wakacje to niezwykle potrzebny w życiu małego człowieka czas, kiedy może rozwijać się nieco inaczej, niż w ciągu całorocznej powszedniości. Warto z tej możliwości skorzystać.



TEKST:
ANNA FLOREK

Może to się wydawać dziwne, ale tak – przedszkolaki potrzebują wakacji! Potrzebują odpocząć od codziennej, całorocznej rutyny, gdy zwykle to tylko choroba powodowała, że dziecko pozostawało w domu pod opieką bliskich. A teraz nadeszło lato, kiedy jest zdrowe i może nacieszyć się kontaktem z mamą, tatą. Podejmować ciekawe i radosne aktywności, na które nie było czasu. Wakacje to inaczej spędzane dni, odwiedzanie nieznanych lub znanych i lubianych miejsc, to bogatsze kontakty z innymi osobami. To więcej zabaw z rodzeństwem, kuzynostwem, czy znajomymi spoza przedszkola, którzy też mają wakacje. Ciekawym doświadczeniem dla przedszkolaka może być przebywanie

pod opieką dziadków, cioć i wujków. Jeśli tylko są to osoby dobrze znane i będące w serdecznych relacjach z dzieckiem, to przebywanie z nimi będzie dla niego znaczące zarówno poznawczo – zasób wiedzy i umiejętności jest inny niż rodziców, jak i społecznie – zwykle w ich domach obowiązują inne zasady i zwyczaje.

Inne tempo życia, nowe wydarzenia i zmieniające się otoczenie sprawiają, że w okresie wakacji dziecko wszechstronnie dorósłaje. Najbardziej zdumiewa to, że urosło, że osiągnęło wiele nowych sprawności, wiadomości. Będąc z przedszkolakiem w różnych nowych dla niego sytuacjach i okolicznościach, warto zwracać uwagę dziecka na to, że w zależności od miejsca i czasu obowiązują różne zasady.



Na miarę jego wieku i rozumienia wyjaśniać, że ich poznanie i przestrzeganie jest ważne ze względu na bezpieczeństwo własne i innych, na dobre relacje z ludźmi, dobrostan zwierząt, szanowanie przyrody. Czas wakacji to czas intensywnego wychowywania, które wcale nie musi być dla dziecka i rodzica uciążliwe, przeciwnie może być nawet ekscytujące. Przykładem może być jazda pociągiem. Dla malucha, który podróżuje wyłącznie samochodem, wyprawa pociągiem będzie niezwykle przeżyciem, ale również okazją, by dowiedziało się, jak należy zachowywać się podczas podróży koleją. Przed planowaną wyprawą można wybrać się z dzieckiem na stację, opowiedzieć o czekającej podróży oraz o tym jak ludzie zachowują się w pociągu i dlaczego.

Dla wielu rodziców pracujących zawodowo zorganizowanie dziecięcych, jak najdłuższych wakacji, bez korzystania z placówek może być dużym wyzwaniem. Dajmy jednak dzieciom czas na więcej wolności, swobody, bycie w relacjach rodzinnych, aktywności dopasowanej do potrzeb dziecka. Dzieciństwo to przygotowanie do dorosłego życia, a umiejętność funkcjonowania poza instytucją, jej zasadami i wymaganiami, umiejętność organizowania własnego czasu, jest ważnym i kształtującym małego człowieka doświadczeniem, otwierającym go na ludzi i świat.

Życzę wszystkim dzieciom i dorosłym wspa-
niałych wakacji. Zdrowych, wypełnionych dobrymi
zdarzeniami i niezapomnianymi przeżyciami. ■

Hop do wody!

Już prawie wakacje. Ze względu na wysokie temperatury zachęcam do pochłaniania się w wodzie!

TEKST:
OLGA ORANIEC

Są wśród nas miłośnicy wycieczek pieszych, ale i fani wylegiwania się na plaży, natomiast w wakacje jedno jest pewne – będzie bardzo ciepło. Ze względu na wysokie temperatury, chciałabym tym razem zachęcić do wejścia do wody, konkretnie na basen, co na pewno będzie ulgą w gorące dni (i co wielu z nas już praktykuje). Miłośników pływania jest wielu, ale nie wszyscy czują się dobrze w wodzie.

Wodne aktywności mają wiele zalet, z których nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Należą do nich między innymi:

- Poprawa krążenia i ukrwienia tkanek
- Zwiększanie wydolności płuc, usprawnienie pracy mięśni oddechowych, optymalizacja wymiany gazowej
- Organizacja planowania motorycznego
- Doskonalenie koordynacji ruchowej i sekwencyjności
- Praca stawów i mięśni w warunkach odciążenia
- Wzmacnianie mięśni (opór wody w ruchu)



- Poprawa procesów termoregulacji (woda ma 25-krotnie większe przewodnictwo ciepła niż powietrze oraz 4-krotnie większą pojemność cieplną) = podnoszenie odporności
- Korekcja postawy (indywidualnie dobrane ćwiczenia)
- Bezpieczny trening w walce z otyłością
- Poprawa koncentracji
- Redukcja stresu (wytwarzanie endorfin – hormonów, które wywołują dobre samopoczucie)
- Budowanie więzi z rodzicem – wspólne spędzanie czasu, pogłębianie zaufania i poczucia bezpieczeństwa

Zdarza się, że dzieci są niechętnie wobec kąpieli w morzu czy basenach. Należy powoli oswajać je z wodą, tak, aby poczuły się w niej bezpiecznie. A wtedy włączamy to, co na początek dla nich najważniejsze – zabawę. Warto tutaj pamiętać o czepku i okularkach – dziecko może nie lubić aktywności w basenie ze względu na wodę, która dostaje się do oczu bądź uszu.

Sposoby osvajania z wodą:

- Dużo cierpliwości wobec dziecka, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa
- Samodzielne wchodzenie do wody

- Dziecko polewa sobie twarz i ciało wodą, potem rodzic robi nad nim „deszcz” i delikatnie je polewa
- Puszczanie bąbelków ustami do wody
- Zanurzenie głowy pod wodę
- Poruszanie się w wodzie z makaronem, próby odrywania stóp od podłoża w wodzie
- Skoki do wody, podczas gdy rodzic trzyma dziecko (przypominamy dziecku, że musi nabrać wcześniej powietrza)
- Rodzic trzyma dziecko za dłonie, dziecko podskakuje jak najwyżej
- Rodzic trzyma dziecko za dłonie, dziecko kładzie się na brzuchu i porusza nogami.

Propozycje zabaw w wodzie:

- Dmucanie piłeczek po powierzchni wody do określonego miejsca.
- „Skarby zaginionej Atlantydy” – wylawianie skarbow (krążków) z dna dłońmi lub stopami, trzymając deskę. Wariant: z zanurzeniem lub bez zanurzania głowy.
- „Obrońca wyspy” – na wodzie kładziemy deskę, jedna osoba ma zadanie jej strzec (Robinson Crusoe), pozostali (piraci) chcą się do niej przedostać. Robinson ochrania wyspę, robiąc falę i chlapiąc wodą pozostałych.

- „Rekin” – na wodzie rozkładamy deski. Jedna osoba jest rekinem. Pozostali to morsy, które nie dają się złapać rekinowi. Na hasło „rekin płynie!”, morsy płyną do desek, chroniąc się na nich przed rekinem.
- „Wyścig łodzi podwodnych” – makarony rozmieszczone są w poprzek torów w basenie. Zadaniem łodzi jest jak najszybsze dopłynięcie do określonego miejsca, zanurzając się po drodze pod makaronami.
- „Zagłówki na wodzie” – jedna osoba (lub kilka) prowadzi deskę do określonego miejsca. Konieczne jest, aby w wyścigu brały udział minimum dwie deski. Wygrywa osoba/ drużyna, która wróci jako pierwsza na metę (można dodać element przewiezienia np. drugiej deski, która leżała na brzegu na końcu trasy).
- „Cyrk wodny” – przepływanie przez koła/ długie makarony zawinięte w koła umieszczone w wodzie.
- „Dwa ognie” w wodzie.
- Wodna siatkówka – piłka nie może dotknąć wody.

Warto pamiętać, że w czasie pływania na basenie mamy możliwość wdrożenia ćwiczeń korekcyjnych. Przykładowo – dziecko, które ma stwierdzone tzw. plecy okrągłe, możemy zachęcać do pływania na plecach z ruchem krążenia ramion w tył lub z wyprostowanymi ramionami nad głową (stylem grzbietowym). Ruch ten nie jest zalecany, gdy mamy do czynienia z plecami wklęsłymi.

W sytuacji występowania nieprawidłowości w postawie warto zasięgnąć wskazówek specjalisty odnośnie do indywidualnych wskazań dla danej osoby.

Tym wodnym akcentem, kończąc obecny rok szkolny, życzę udanych i bezpiecznych wakacji! ■

EKSPERYMENTUJEMY

DOŚWIADCZENIA WĘCHEM

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

Węch to jeden z pięciu podstawowych zmysłów. Nie tylko nam pomaga poznawać świat – doskonale korzystają z niego również zwierzęta. Jako że przed nami wakacyjne podróże, to proponuję kilka eksperymentów, które można zrealizować podczas plenerowych wypadów.

Wakacje sprzyjają wyjazdom w plener. Zazwyczaj poza widokami cieszącymi oczy, u celu podróży zaczynamy się zachwycać zapachami. Możemy wykorzystać je do badania zmysłu węchu.

CZAS ZAPACHU?

Spróbujmy na początku określić, jak rozchodzi się zapach. Warto do tego

eksperymentu wybrać miejsce, w którym nie ma wiatru. Ustawiamy pozostałych członków rodziny w pociąg (mogą też usiąść na kocu). Można z dziećmi podyskutować, czego się spodziewają. Czy najpierw zapach wyczują osoby siedzące najbliżej, czy najdalej od cebuli? Po ustaleniu hipotezy przekrajamy cebulę i prosimy, aby każdy, kto poczuje ten zapach, podniósł rękę. Można też włączyć stoper i sprawdzać po jakim czasie kolejne osoby będą wyczuwały jej woń. Doświadczenie to można zmodyfikować przez ustawienie osób dookoła cebuli. Bez wiatru aromat powinien się rozchodzić w każdym kierunku z tą samą prędkością. Cebulę po doświadczeniu można zgrillować lub dołożyć do kanapek.

ZAPACH CIEPEŁY CZY ZIMNY?

Na wycieczki, dorośli często zabierają kawę. Najczęściej jest mamy ją już zaparzoną w termosie. Ja jednak zachęcam, żeby oprócz tej gorącej zabrać też trochę zmielonej kawy. Ustawiamy rodzinę jak do poprzedniego doświadczenia, otwieramy pojemnik z kawą

i obserwujemy, jak szybko rozchodzi się jej zapach. W tym wypadku stoper już bardzo się przyda. Podajemy każdemu liczbę sekund, jaka upłynęła od otwarcia pojemnika z mieloną kawą do pocucia jej aromatu. Każdy powinien zapamiętać swoją liczbę. Następnie powtarzamy eksperyment, tym razem z zaparzoną kawą z termosu. Dla dorosłych nie będzie dziwne, że podczas tej próby zapach gorącej kawy będzie roznosił się szybciej. Jednak dzieci, aby dojść do tego wniosku, będą potrzebować porównania liczb uzyskanych w tym i w poprzednim doświadczeniu. Podczas takich eksperymentów w czasie zajęć „Młodzi Naukowcy” obserwowaliśmy nawet trzykrotne skrócenie czasu potrzebnego do wycucia aromatu kawy. Warto przy tym zwrócić uwagę na fakt, że dzieci te pomiary czasu mogą traktować jako część wyścigu. Zaczynają się na przykład pochylać w kierunku termosu. Wtedy warto im przypomnieć, że nie chodzi o to, kto szybciej poczuje zapach, ale jak szybko się on rozchodzi. Może się też zdarzyć, że ktoś z robiących doświadczenie ma katar. Taka osoba może w ogóle nie poczuć aromatu lub jej wyniki będą odbiegać od tych spodziewanych. To też może być dobra okazja do rozmowy z dziećmi na temat tego, jakie mamy obserwacje po przeprowadzeniu doświadczeń i co może wpływać na ich przebieg oraz wynik.

Z WIATREM CZY POD WIATR?

Poprzednie doświadczenia wymagały bezwietrznych warunków. Do kolejnych wiatr będzie jak najbardziej wskazany. Tym razem potrzebujemy znów czegoś bardzo aromatycznego. Przebywając na wakacjach na wsi lub choćby na działce, zwykle dostępne będą różne zioła. Warto

zerwać ich trochę do tego eksperymentu. Można też użyć jedzenia o silnym aromacie np. kanapek z kiełbasą lub sosem czosnkowym. Dziecko staje w jednym miejscu, a dorośli zbliżają się do niego z ziołami, idąc pod wiatr. Sprawdzamy, w jakiej odległości dziecko poczuje kanapkę. Dla uwiarygodnienia eksperymentu można poprosić dziecko o zamknięcie oczu. Gdy dziecko poczuje aromat, zatrzymujemy się i prosimy, aby zmierzyło ten odstęp krokami (lub stopkami). Następnie powtarzamy doświadczenie, idąc do dziecka razem z wiatrem. Oczywiście w tym przypadku dziecko wyczuje zapach z większej odległości. Prosimy je o zmierzenie nowego dystansu. Omawiając wyniki, można skierować rozmowę na świat zwierząt, które używają zmysłu węchu między innymi do wyczuwania zagrożeń. Dzieci powinny same dojść do wniosku, że jeśli nie chcą sptoszyć jakiegoś zwierzęcia (jeża, sarny, wiewiórki), to należy podchodzić do nich pod wiatr. Tak też robią zwierzęta, które są drapieżnikami. To już jednak inna historia.

MOC PSIEGO NOSA

Mając trochę czasu do dyspozycji, można dzieciom pokazać, jak wypada ludzki węch w porównaniu do psiego. Ludzie mają komórki węchowe umieszczone w tylnej części nosa. Ułożone są one na powierzchni od 2 do 5 cm². To mniej więcej tyle, ile wynosi powierzchnia paznokci jednej ręki u dorosłego mężczyzny. U psów jest to przynajmniej 30 razy większa powierzchnia, co odpowiada powierzchni jednej dłoni z obu stron. Różnica jest więc znacząca. Pies jest nas w stanie wyczuć z odległości 800-1000 metrów, a my moglibyśmy go nawet nie zauważyć, nie mówiąc nawet o wycuciu jego zapachu z takiego dystansu. ■





PODSUMOWANIE PROJEKTU „EUROPA OD KUCHNI”

W ramach cyklu zajęć „Europa od kuchni” dzieci poznawały ciekawostki na temat wybranych krajów europejskich. Przygotowywały też charakterystyczne dla tych regionów potrawy oraz uczyły się prostych zwrotów w obcych językach.

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

W tym roku zerówka realizowała cykl zajęć „Europa od kuchni”. Spotkania odbywały się mniej więcej co dwa tygodnie w czwartki. Aby je zorganizować, zwróciłem się o pomoc do kilku ambasad. Prosiłem o podarowanie naszemu przedszkolu informatorów, albumów lub gadżetów związanych z krajami, które reprezentują te placówki. Kilka z nich odpowiedziało, a część przysłała nam różne pomoce. Co ciekawe, powtórzyła się szesnastoletnia historia. Zarówno wtedy, jak i w tym roku największą prezentów dostaliśmy od ambasad reprezentujących najmniejsze spośród zaproszonych krajów. W poprzednim roku były to upominki z Litwy, a w tym z Malty.

Zacznę od tego ostatniego kraju, bo reakcja pani ambasador Marisy Farrugia przerosła moje oczekiwania. Jakież było moje zdziwienie, gdy któregoś dnia do drzwi naszego przedszkola zapukał szofer pani ambasador, informując, że ma ona do załatwienia sprawę w pobliżu i przywiozła nam podarunki. Miałem więc niewątpliwą przyjemność spotkania się z nią osobiście i odebrania paczki. Chwilę porozmawialiśmy o dzieciach na Malcie i o tym, co one lubią. Zdradzę, że jedno z otrzymanych pudeł zawierało całą masę takich przysmaków.

Podczas zajęć dzieci uczyły się podstawowych zwrotów grzecznościowych w języku maltańskim. Jest on mieszanką języka arabskiego i włoskiego z dużą ilością zapożyczeń z angielskiego i jako taki wiernie oddaje historię tego miejsca. Do tej pory, gdy bawimy się w witanie w obcych językach, przynajmniej jedno dziecko mówi z pamięci: bongu (czyt. bodziu).

Dzieci przygotowały także qassatat, czyli rodzaj ciasteczka zrobionego z kruchego ciasta po-

dawanego najczęściej z serem ricotta. My jednak zrobiliśmy wersję mniej popularną - z nadzieniem z zielonego groszku. Dzieci mieszały składniki na ciasto, zagniaty je i wypełniały nadzieniem, które też wcześniej same przygotowały. Jedyne, w czym przedszkolaki zostały wyręczone, to włożenie ciasta do pieca i ustawienie go zgodnie z wymaganiami przepisu. Gdy ciasteczka się piekły, przedszkolaki oglądały zdjęcia przedstawiające najładniejsze i najważniejsze miejsca na tym wyspiarskim kraju. Wybierały też prezenty, które potem zaniósł do domu. Wysłuchały również maltańskiej legendy o sprytnym szwecu i okrutnym olbrzymie. Mądrością płynącą z tej opowieści było to, że życzliwi i mądrzy ludzie mogą wyjść cało nawet z najtrud-

niejszej opresji oraz to, że silniejszy nie zawsze musi wygrać. Na podwieczorek zaś zjadaliśmy się qassatami. Dzieci rysowały maltańskie flagi, a jeden z chłopców postanowił przerysować z atlasu mapę Malty.

Jeśli wspominamy ciepłe kraje, to dzięki uprzejmości Biura Rady ds. Edukacji Ambasady Hiszpanii otrzymaliśmy materiały do zaprezentowania tego kraju. Tym razem nauka słówek

była łatwiejsza, bo dwie dziewczynki uczęszczające do naszej zerówki uczą się tego języka. Mogliśmy więc bez pomocy elektronicznego tłumacza poznać wiele zwrotów i nazw w tym języku. Potrawą, którą przygotowaliśmy tego dnia na śniadanie były kanapki z kielbasą chorizo i oliwkami. Na podwieczorek zaś zrobiliśmy hiszpańskie ciasto z jabłkami. Oglądaliśmy mapę różnych regionów Hiszpanii i zgadywaliśmy, z jakich potraw narysowanych na niej są one słynne. Tym razem zamiast legend posłuchaliśmy muzyki flamenco i próbowaliśmy zatańczyć do jej rytmów, naśladując ruchy artystów na wyświetlanym filmie.

Dzieci uczyły się podstawowych zwrotów grzecznościowych w języku maltańskim. Jest on mieszanką języka arabskiego i włoskiego z dużą ilością zapożyczeń z angielskiego.



Kolejnym krajem, którego dotyczyły zajęcia była Litwa. Jak wspomniałem wcześniej, dostaliśmy z jej ambasady tak dużo prezentów, że wyposażyliśmy nimi już dwa roczniki zerówkowiczów i jeszcze trochę zostało na kolejny rok. Dzieci nauczyły się witać po litewsku (łabas ritas) oraz dziękować (acziu). Zwłaszcza ten drugi zwrot wprowadził dzieci w dobry humor, gdyż kojarzył się przed-szkołakom z kichaniem. Zapewne są jakieś polskie słowa, które u Litwinów wywołują podobny efekt, ale nie udało się nam ich znaleźć. Może ktoś z Państwa zna język litewski i pomoże?

Głównym punktem zajęć było przygotowanie litewskich cepelinów, czyli specjalnych pierogów z mięsem. Dla ułatwienia zamiast oryginalnego farszu z mielonego mięsa użyliśmy ugotowanych parówek. Oczywiście do przyrządzenia potrawy zostały wybrane te najwyższej jakości! Mam nadzieję, że nasi wschodni sąsiedzi wybaczą nam to uproszczenie. Cepeliny były i tak dobre i wszystkie je zjedliśmy. Dzieci miały zaś okazję przekonać się, jak trudne jest gnecenie ziemniaków niezbędnych do przygotowania tej potrawy. Oprócz tego przedszkolaki poznały Legendę o żelaznym wilku oraz oglądały zdjęcia najciekawszych



miejsc na Litwie. Wśród nich było też wileńskie muzeum zabawek, które szczególnie polecam podczas wypadów do stolicy Litwy. Jest w nim wiele eksponatów, którymi można się bawić.

Dzieci poznały także najciekawsze miejsca Austrii, z jej stolicą – Wiedniem na czele. Uczyły się niemieckich powitań i pożegnań. Przy okazji zauważyły, że dwa kraje związkowe tworzące Austrię mają flagę taką jak Polska, dwa kolejne kraje mają kolory ułożone przeciwnie do naszej, a flaga jednego przypomina flagę Ukrainy. Mogły podziwiać ilustracje prezentujące piękno austriackich Alp. Największe zainteresowanie wzbudził jednak Prater. Jest to stacjonarny lunapark w Wiedniu z ponad 100-letnią historią. Potrawą, którą tego dnia dzieci przygotowały był Topfenstrudel, czyli strudel serowy. Dzieci podobnie jak przy wszystkich tego typu potrawach mieszały, zagniatały i rozwałkowały ciasto. Jako że sekretem tego deseru jest zwijanie bardzo cienkiego ciasta, to zrzęcznie zrobiła to za nich pani Monika. Upiękły go jak zwykle panie Małgosie a zjadły... dzieci. W międzyczasie słuchały muzyki skomponowanej przez Beethovena, Haydna i Straussa, czyli austriackich artystów znanych i podziwianych na całym świecie.

Największe zainteresowanie wzbudził jednak Prater. Jest to stacjonarny lunapark w Wiedniu z ponad 100-letnią historią.



Zobaczyły też, jak wygląda jodłowanie, czyli charakterystyczny dla Alp sposób śpiewu.

Udało się nam zorganizować również zajęcia na temat Słowacji. Podobnie jak w przypadku Niemiec i Litwy wykorzystałem materiały, które otrzymaliśmy z ambasady naszego południowego sąsiada w zeszłym roku. Była legenda o Janosiku i o tym, skąd wzięła się skała w kształcie Janosikowej pięści. Były aktywności związane z tłumaczeniem na słowacki naszych zwrotów. Największą atrakcją były jednak Tatranky, czyli czekoladowo-orzechowe pięciowarstwowe wafelki oblane polewą jedynie z boków. Była to chyba jedyna potrawa, której więcej zostało zjedzone podczas przyrządzania niż podczas degustacji na podwieczorek. I nie ma czemu się dziwić. Na Słowacji dzieje się tak samo! Oprócz tego dzieci podziwiały widoki w Wysokich Tatrach i porównywały wysokość dwóch najważniejszych szczytów tego pasma, czyli Rysów i Gerlacha.

Zajęcia związane z Niemcami przede wszystkim doskonaliły u dzieci umiejętność posługiwania się nożem. Przygotowany w ich trakcie Kartoffelsalat wymagał bowiem krojenia wielu składników. Wśród pokazywanych przedmiotów najwięcej zainteresowania (zwłaszcza u chłopców) wzbudziła ogromna mapa Niemiec oraz fakt, że może na niej odnaleźć część naszej Polski.



Pierwszym kulinarnym skojarzeniem związanym z Włochami jest pizza. Nasze dzieci oczywiście przygotowały ją w trakcie zajęć o tym kraju. Przy okazji dowiedziały się, że to, co tak uwielbia cały świat, powstało, ponieważ biedni ludzie nie chcieli marnować resztek jedzenia, które mieli w domach. Pizza jest więc świetnym sposobem na to, aby nie marnotrawić jedzenia. Dzięki technologii rozszerzonej rzeczywistości mogły sobie zrobić pamiątkowe zdjęcia z Koloseum.

Ostatnim państwem, które dzieci poznały w tym roku, były Węgry. W trakcie zajęć przedszkolaki zrobiły Pogácsa. U nas są one znane jako pogacze ziemniaczane lub węgierskie bułeczki. Poznały legendę o białym jeleniu, która tłumaczy jak powstał Madziarzy i Hunowie. Uczyły się jak powiedzieć „cześć” w tym naddunajskim kraju. I nie była to łatwa sprawa, bo język nie należy do grupy języków indoeuropejskich i nie jest podobny do niczego, co nasze dzieci znają. Dowiedziały się, że Węgrom zawdzięczamy długopis oraz kostkę Rubika i czemu dla Węgrów tak ważna jest liczba 96.

Zajęcia w tym roku były rozwinięciem zeszłorocznego cyklu „Polska i jej sąsiedzi od kuchni”. Jest też zapowiedzią kolejnego cyklu, który planuję, czyli „Świat od kuchni”. Mam nadzieję, że zainspiruję Państwa i dzieci do poznawania nowych kultur w trakcie najbliższych wakacji. ■



Zakočaj się w Warszawie (i okolicach)!

TEKST:
JOANNA POPIS (MAMA ALUSIA)

**A może w czasie wakacji pozwiemy...
Warszawę? Spróbujmy sobie wyobrazić,
jakbyśmy to właśnie do Warszawy przyjechali
na wakacje!**

O kres przedszkola to czas beztroskiej zabawy, rozwijania zainteresowań, doskonalenia talentów, a także czas nauki i odkrywania świata. Wykorzystując ilustracje, zdjęcia czy filmy możemy pokazać dzieciom ciekawe miejsca naszego globu, organizować dalekie podróże palcem po mapie, wyszukiwać ciekawostki o innych krajach i kulturach. W zeszłym roku uświadomiłam sobie, że za każdym razem, gdy wyjeżdżamy gdzieś daleko, staramy się zobaczyć jak najwięcej interesujących miejsc i skorzystać z najlepszych atrakcji danego regionu, natomiast bardzo rzadko odwiedzamy warszawskie muzea, plaże, podmiejskie parki i lasy. Przez długi czas mieliśmy ograniczony dostęp do instytucji kultury (pandemia) i myśl, że trzeba unikać potencjalnie zatłoczonych miejsc, niestety zakotwiczyła się zbyt mocno w mojej głowie. A przecież Warszawa ma tak wiele do zaoferowania! Stworzyłam listę miejsc, które chciałabym odwiedzić z dziećmi

i powoli udaje nam się na niej odhaczać kolejne pozycje.

Celem naszej pierwszej warszawskiej wycieczki (lipiec 2022) było Muzeum Neonów (polecam dorosłym przed odwiedzeniem tego miejsca zapoznać się z zakładką „Krótka historia” na stronie internetowej. Przy wejściu jest ogromna tablica z dużą ilością tekstu, dzieci raczej przy niej nie wystoją kuszone przez kolorowe napisy). Świetne reklamy bardzo się moim przedszkolakom podobały i od tego momentu zaczęły zwracać na nie uwagę w miejskiej przestrzeni. Po opuszczeniu muzeum pojechaliśmy na spacer do parku Skaryszewskiego, okrążyliśmy jezioro Kamionkowskie, zjedliśmy pyszne dania z grilla i zrobiliśmy sobie sesję fotograficzną w ogrodzie różanym.

Na drugą wyprawę zaprosiliśmy znajomych. Umówiliśmy się pod kolumną Zygmunta i poszliśmy do Muzeum Świat Iluzji. I dzieci i dorośli bawili się świetnie. Później udaliśmy się na ulicę Krzywe

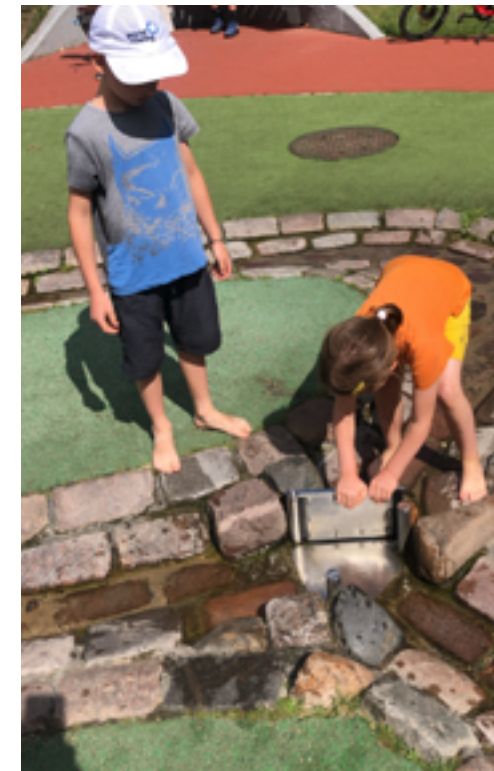


Koło, gdzie opowiedziałam historię o Bazyliuszku, a dowodem na to, że potwór grasował właśnie w tamtejszych podziemiach, mają być zamurowane okna piwniczne we wszystkich kamienicach na tej ulicy. Na koniec zeszedliśmy do Warszawskiej Strefy Rodziny, gdzie znajduje się fantastyczny plac zabaw z wodnymi atrakcjami.

Dotarliśmy w końcu do Centrum Nauki Kopernik, Łazienek Królewskich, Teatru Lalek Guliwer, Fabryki Norblina. Zobaczyliśmy kilka wystaw czasowych (np. Cosmos Discovery czy klocków Lego). Wyruszyliśmy na poszukiwania drewnianej kładki w Parku Olszyna oraz tropów zwierząt w rezerwacie Łosiowe Błota. W tę majówkę udało nam się odwiedzić Warownię Jomsborg (wioskę wikingów zlokalizowaną blisko Centrum Olimpijskiego; nie-

samowity klimat, polecam śledzić ich profil na Facebooku, tam są zamieszczane informacje o otwartych drzwiach Warowni) oraz Park Dolina Wkry, gdzie można odbyć spacer w koronach drzew.

A może Wy moglibyście polecić nam oraz innym rodzicom miejsca warte zobaczenia? Wiem, że wśród naszej przedszkolnej społeczności jest wiele aktywnych rodzin, dlatego wspólnie z Wami chciałabym stworzyć plakat z polecankami na wakacyjne wypady. Powiesimy go w szatni. Proszę, wpisujcie propozycje ze swoimi radami/uwagami. Zdjęcie plakatu zostanie opublikowane w lipcu na Facebooku przedszkola, żeby każdy mógł z tych poleceń skorzystać podczas wakacyjnego odpoczynku w stolicy. Zachęcam również do pisania komentarzy pod tym postem. Bądźmy w kontakcie! ■



Co jeszcze znajduje się na naszej liście? Między innymi:

- Muzeum Narodowe
- Muzeum Etnograficzne
- Cosmos Muzeum
- Szklarnia Ogrodu Botanicznego UW
- Browary Warszawskie
- Bagno Całowanie
- Las Kabacki
- plaża Ciszycza pod Warszawą
- Zalew Żegrzyński
- Wydmy w Czarnowie
- Twierdza w Modlinie



RECENZJA KSIĄŻKI

Corinne Aves

Zrozum swojego przedszkolaka

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

Do książki Corinne Aves „Zrozum swojego przedszkolaka” wróciłem po latach, na początku minionych wakacji. Znalazłem w niej podkreślone niegdyś przeze mnie złote myśli, które dotknęły mnie podczas czytania.

Już na początku pierwszego rozdziału zaznaczyłem sobie następujący cytat: *Przednie górne mleczne zęby dziecka zapewne już wypadły, ale zęby stałe jeszcze nie w pełni się rozwinęły, pozostawiając widoczne luki. Podobnie wygląda sfera emocji.* Według mnie, zdanie to trafnie oddaje stan emocjonalny naszych zerówkowiczów. Z jednej strony zdają już sobie one sprawę z tego, że nie wypada im się już zachowywać jak niemowlakom. Z drugiej jednak brakuje im umiejętności charakterystycznych dla starszych dzieci. Tego typu zmianom tożsamości i postrzegania własnego ja poświęcony jest cały rozdział. Autorka dzieli się cennymi radami. Na przykład: Jeśli dzieci mają świadomość, że są słuchane i rozumiane, to chętnie zadają pytania i nie boją się prezentowania nowatorskich pomysłów.

W książce znajdziecie też państwo garść spostrzeżeń na temat równowagi emocjonalnej i fizycznej u dzieci, a także jak odróżniają one fakty

od rzeczywistości, a także dobro od zła. Corinne Aves poświęca także cały rozdział tematyce miejsca dziecka w rodzinie. Mówi o rywalizacji między rodzeństwem, o identyfikowaniu się z rodzicami. To co wydało mi się w tej kwestii najważniejsze to przypomnienie, że rodzice są tylko ludźmi, a nie superbohaterami. Nie mają supermocy i nie są nieomylni. Jak pisze autorka: (...) *Najważniejsze, aby umieć przyznawać się do błędów i przepraszać dziecko, jeśli rzeczywiście w czymś zawiniлиście. Dzięki takiej postawie dzieci uczą się wartości refleksji nad swoim zachowaniem.* W tym samym rozdziale poruszony też został wątek ograniczeń stawianych dzieciom. Również zwrócono uwagę, że mocne egzekwowanie zasad może spotkać się z utratą popularności i podziwu w własnych dzieci.

Kolejny rozdział zaczyna się od cytatu z ust dzieci, którego nie lubi słuchać żaden z rodziców: *Kocham cię, ale teraz sobie idź.* O tym co może zwiastować tak brzmiące zdanie zachęcam do

Regularne wizyty w bibliotece oraz wybieranie książek jako prezentów urodzinowych także przyczyniają się do postrzegania czytania jako przyjemnej czynności.

przeczytania na kartach książki. Autorka podejmuje bowiem szereg szalenie ważnych, różnych tematów. Kłopoty z koncentracją czy inne wyzwania związane z nauką w szkole, nawiązywanie przyjaźni, lęki (dziecięce i rodzicielskie) charakterystyczne dla wieku przedszkolnego, gotowość do czytania, a nawet rola moich ulubionych gier planszowych! Warto zwrócić uwagę, na spostrzeżenie, które uderzyło mnie podczas pierwszej lektury. Jest dość oczywiste, ale wydaje mi się, że jako nauczyciele i rodzice zbyt często ograniczamy się do czytania dzieciom wyłącznie przed snem i w trakcie zajęć, a przecież regularne wizyty w bibliotece oraz wybieranie książek jako prezentów urodzinowych także przyczyniają się do postrzegania czytania jako przyjemnej czynności.

Książka składa się z części teoretycznej, wzbogaconej mnóstwem ciekawych i inspirujących przykładów z życia wziętych, a następnie z propozycji zabaw i ćwiczeń związanych z wprowadzaniem liter (dla każdej literki znajdziemy dwa warianty aktywności). Autorka podaje również około siedemdziesięciu rodzajów innych zajęć, które na pewno przydadzą się, gdy jesienna pogoda lub przeziębienia zatrzymają nas z pociechami w domu. W takich sytuacjach sięgnięcie do książki, a nie internetu w poszukiwaniu ciekawych propo-

zycji będzie też dobrym wzorcem dla dzieci. Może nasz przykład będzie zachętą do tego, aby w przyszłości same szukały rozwiązań w książce, a nie traciły czasu w mediach społecznościowych.

Książka nie jest nową pozycją na rynku wydawniczym, wydano ją ponad piętnaście lat temu, dlatego nie jest już szeroko dostępna. Można ją jednak znaleźć w internetowych księgarniach, specjalizujących się w sprzedaży końcówek wydawniczych, np sieci księgarń Dedalus oraz w bibliotekach. Serdecznie zachęcam do zapoznania się z tą pozycją wydawniczą. ■



Zrozum swojego przedszkolaka
Corinne Aves, tłum. Robert Waliś
wyd. Libera, Warszawa 2007

KIEDY SMUTEK STAJE SIĘ ZBYT DUŻY...

TEKST:
MONIKA ROSIŃSKA

Niniejszy artykuł jest dedykowany przede wszystkim rodzicom obecnych zerówkowiczów, już wkrótce rozpoczynających swoją szkolną przygodę.

Być może jest to ostatnia okazja, aby podzielić się na łamach naszego czasopisma – z niektórymi z Państwa – informacjami na temat zaburzeń depresyjnych, które dotyczą coraz większej liczby dzieci i młodzieży.

Krótką historią depresji dzieci i młodzieży

O zjawisku dziecięcej depresji zaczęto mówić całkiem niedawno, bo zaledwie 40 lat temu. Wcześniej uznawano, że dzieci i młodzież nie są zdolne do doświadczania objawów takich jak utrata radości życia, poczucie niskiej wartości czy myśli na temat braku sensu życia. Pierwsze oficjalne potwierdzenie istnienia depresji wśród tej grupy wiekowej nastąpiło w 1980 roku w klasyfikacji DSM-III Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA).

Dane liczbowe

W okresie przed pandemią Covid-19 szacowano, że depresja w przypadku dzieci w wieku przed-szkolnym dotyczy 1%, w wieku między 6 a 12 roku

życia choroba dotyczy już 2%, w wieku nastoletnim zaś aż 20% populacji. Jak można się domyślać, po pandemii wyniki te uległy zwielokrotnieniu.

Nie każdy zły nastrój jest depresją

Anhedonia, czyli utrata zdolności przeżywania radości, stanowi kluczowy objaw depresji. Coraz częściej pojawia się za to rozdrażnienie, smutek i lęk. Depresja wpływa jednak nie tylko na uczucia, ale też na sposób myślenia, który staje się zniekształcony. Może pojawiać się poczucie bycia gorszym, wybrakowanym, bezwartościowym, nieważnym. Pogarsza się również pamięć i koncentracja, co często daje wyraz w trudnościach w przyswajaniu wiedzy a w efekcie często w spadku osiągnięć szkolnych.

Ważny jest również czas trwania objawów, każdemu wszak zdarza się mieć tzw. gorszy dzień. To, co różni objawy depresyjne od „zwykłego” obniżenia nastroju, to minimalny okres dwóch tygodni utrzymywania się większości symptomów przez większą część dnia. Objawy te zakłócają funkcjonowanie dziecka, są widoczne dla innych osób i wywołują cierpienie.

Co widzi rodzic, a co czuje dziecko

Z reguły rodzicom jest łatwiej zauważyć niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka, kiedy są one

spójne z emocjami ujawnianymi przez dziecko takimi jak smutek czy niepokój.

Czasem jednak perspektywa rodzica i dziecka z depresją mogą się różnić. Zdarza się, że impulsem do szukania specjalistycznej pomocy – w przypadku starszych dzieci – są problemy wychowawcze, pogorszenie funkcjonowania dziecka w sferze szkolnej (trudności z porannym wstawaniem oraz związane z nim spóźnianie się i/lub opuszczanie pierwszych lekcji, gorsze wyniki w nauce) oraz pozalekcyjnej (utrata zainteresowań, niechęć do wychodzenia z domu). Unikanie wysiłku przez dziecko początkowo przypisywane jest „zwykłemu lenistwu”. Dominujące rozdrażnienie w relacjach z domownikami uznawane jest za typowy przejaw okresu dojrzewania.

Skuteczna terapia zaburzeń depresyjnych zakłada niezbędną współpracę z rodzicami.

W przypadku dzieci młodszych objawy depresyjne manifestują się dolegliwościami somatycznymi takimi jak ból brzucha, wymioty, biegunka, bóle głowy, duszności, zasłabnięcia, kołatanie serca, moczenie nocne. Objawom tym zazwyczaj towarzyszy lęk, który jest dominującą emocją.

Warto pamiętać, że depresja u dzieci i młodzieży może wyglądać nieco inaczej niż ta, która jest przedstawiana w kampaniach społecznych dotyczących ludzi dorosłych. Czujność rodziców powinno wzbudzić pogorszenie funkcjonowania dziecka w kilku obszarach, które ma przewlekły charakter (kryterium utrzymywania się w czasie – minimum 2 tygodnie przez większość część dnia).

Diagnoza i terapia

Diagnozy przesiewowej depresji może dokonać każdy psycholog szkolny lub taki, który jest przypisany szkole w Poradni Psychologicznej – Pedagogicznej. Diagnozę depresji dzieci i młodzieży może postawić jednak tylko lekarz – psychiatra. To on – w przypadku ciężkiej depresji – może przepisać leki przeciwdepresyjne.

W początkowym leczeniu – w tej kategorii wiekowej – a także w przypadku łagodnej depresji, farmakoterapia nie jest jednak wskazana.

Skuteczna terapia zaburzeń depresyjnych zakłada niezbędną współpracę z rodzicami. Współpraca ta powinna być tym większa, im młodsze jest dziecko. W wielu przypadkach wskazana jest także współpraca ze szkołą, która obniżając wymagania (np. rezygnując czasowo z form sprawdzania wiedzy), przyczynia się do leczenia.

Podjęcie decyzji co do wyboru formy terapii, warto kierować się kryterium efektywności potwierdzonej badaniami naukowymi. Wymagania takie spełnia terapia poznawczo-behawioralna.

Profilaktyka

Zachorowalność na depresję zależy od wielu czynników takich jak genetyka, środowisko, uwarunkowania rodzinne czy istotne wydarzenia życiowe. Nie na wszystkie z nich mamy wpływ. To na co wpływ mieć jednak możemy, to:

- dbanie o dziecięce emocje, nauka ich rozumienia oraz radzenia sobie z nimi
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- rozwijanie sprawczości
- unikanie nadmiernego koncentrowania się na wynikach szkolnych
- zaangażowane bycie z dziećmi – z ich radościami, lękami, smutkami i złością. ■

Polecana literatura:

Kołąkowski A. red. (2021), *Psychoterapia poznawczo – behawioralna dzieci i młodzieży*, GWP.
Ambroziak K., Kołąkowski A., Siwek K. (2018). *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, GWP.



**Ewa
Zakrzewska**

Zależy mi, by tworzyć przyjazną przestrzeń dla dzieci



Swoją drogę pracy z dziećmi zaczęłam dokładnie w 2010 roku od wyboru studiów. Wykształcenie rozpoczęłam na Wydziale Nauk Społecznych, na kierunku edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna w Olsztynie. Wybrałam te studia, ponieważ zależało mi na tworzeniu przyjaznej przestrzeni dla dzieci, tak by mogły czuć się bezpiecznie i mówić o swoich emocjach. Ważne było dla mnie również to, by mogły wyrażać

siebie poprzez wykonywanie prac plastycznych, swobodne rysowanie.

Swoją pierwszą pracę podjęłam w 2015 roku, z początku jako pomoc nauczyciela, tak aby móc poznać ten zawód i obserwować osoby, które miały już wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi.

Następne sześć lat przepracowałam jako nauczyciel w niepublicznym przedszkolu.

W międzyczasie ukończyłam również studia podyplomowe z integracji sensorycznej na Wyższej Szkole Edukacji na Wydziale Edukacji w Sporcie. Pomogły mi poszerzyć wiedzę na temat tego, z jakimi problemami niezależnymi od nich samych, mogą zmagać się dzieci. Wiedzę, którą zdobyłam w trakcie tych studiów, częściowo wykorzystuję podczas prac plastycznych, podczas których dzieci mogą spotkać się z różnymi fakturami oraz



materiałami, takimi jak masa porcelanowa, plastelina, farby, folia aluminiowa i bąbelkowa, piasek, a także produkty spożywcze, które możemy znaleźć w każdej kuchni, choćby takie jak ryż lub kasza.

W Społecznym Przedszkolu Integracyjnym zaczęłam pracę w lutym i co od razu pozytywnie mnie zaskoczyło, to niezwykle pomocna kadra – w pierwszych dniach mojej pracy bardzo mi pomogła w zaadaptowaniu się

do nowego miejsca. Pozytywne wrażenie zrobiła na mnie również liczba specjalistów, którzy potrafią pomóc dziecku w wielu różnych sytuacjach, a także służą radą, gdy jest taka potrzeba. W wolnych chwilach bardzo lubię spacerować, malować farbami oraz słuchać muzyki.

PROPOZYCJA PANI EWY

Jedną z zabaw sensorycznych, którą możemy przygotować w domu, jest wsypanie kilku

opakowań ryżu do dużego plastikowego pojemnika, w którym możemy umieścić różne drobiazgi lubiane przez dziecko. Następnie mieszamy zawartość pojemnika, a dziecko zachęcamy do wyciągania rączką lub pęsetą dodane wcześniej elementy. Przy takiej zabawie dziecko ćwiczy rękę, zapoznaje się z nowymi fakturami oraz dźwiękiem, jaki towarzyszy tej czynności. ■



*Istniejemy po to, by Państwa
dziecko miało wspaniałe przedszkole*

Razem od 1990 roku



**SPOŁECZNE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
FUNDACJI CZAS DZIECIŃSTWA**

ZAPRASZAMY

DZIECI TRZY- I CZTEROLETNI

**ul. Wolumen 3
501 738 818**

**ul. Zgrupowania AK Żmija 19A
501 738 809**

