

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

MARZEC-KWIECIEŃ 2023

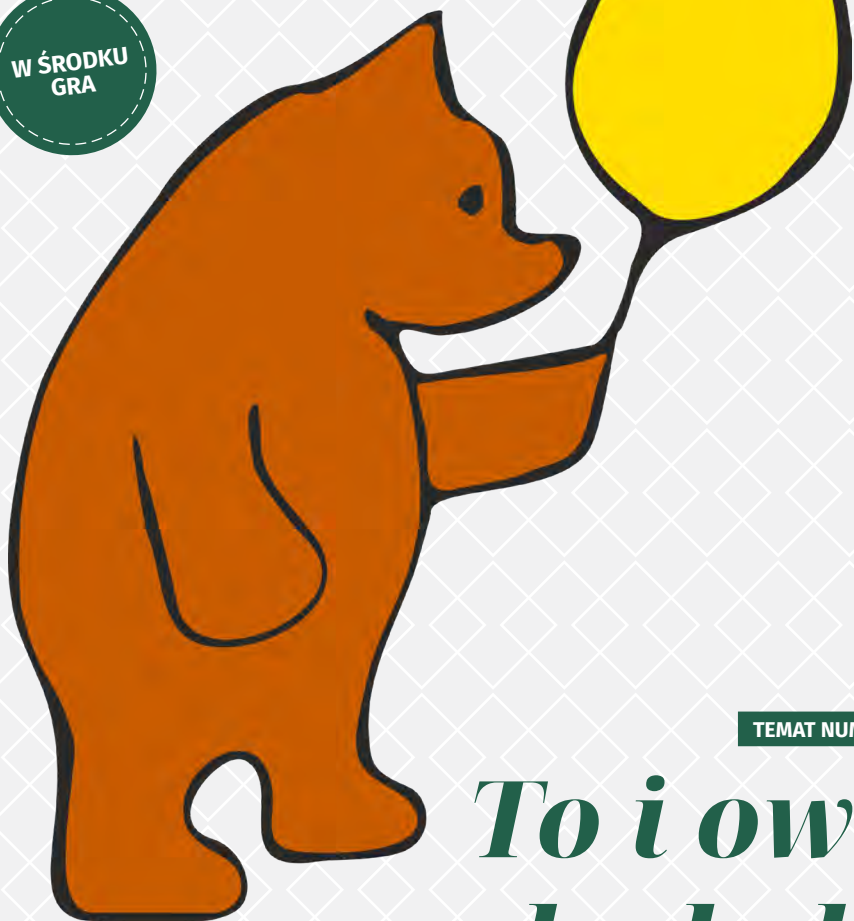
NUMER 2 (16)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

W ŚRODKU
GRA



TEMAT NUMERU

*To i owo
o przedszkolu*

OD REDAKTORA NACZELNEGO

Zapraszamy do przedszkola!



Marcin Dębiński
REDAKTOR NACZELNY

Większość z Państwa zna już nasze przedszkole przynajmniej od kilku miesięcy, niektórzy zaś od kilku lat. Mimo tego czasami bywa trudne odpowiedzenie znajomym lub dalszej rodzinie co wyróżnia naszą placówkę spośród dziesiątek warszawskich przedszkoli. Mnie też przy takim pytaniu zdarzało się zamilknąć, z powodu natłoku myśli. Przecież jest indywidualne podejście, smaczne obiady, szacunek dla rodziców. Są też panowie zaangażowani w wychowanie i edukację dzieci. Zebrać myśli pomoże na pewno artykuł pani Beaty Oraniec, która pracuje z nami już ponad 20 lat. Oczywiście będzie można porównać tę perspektywę z założeniami, jakie przyświecały przy tworzeniu Społecznego Przedszkola Integrycyjnego. Tekst na ten temat przygotowała dla Państwa Anna Florek – założycielka naszego przedszkola. Artykułem tym warto

podzielić się ze znajomymi rodzicami, nawet z innych miast – może być pomocny w wyborze najlepszego przedszkola dla ich pociech.

W tym numerze poznamy też ciekawą historię naszego misia, który obecnie zerka na nas z każdego miejsca, gdzie widnieje nasze logo. Dostaliśmy też pierwszy list do Redakcji z refleksjami jednego z naszych rodziców. Bardzo dziękujemy! Zachęcamy też kolejnych naszych czytelników do napisania nam paru słów.

Nie zapomnieliśmy też o stałych rubrykach, zapraszamy po kilka dobrych rad od naszej pani psycholog i pani fizjoterapeuty. Proponujemy kolejne eksperymenty, które nie tak dawno realizowały dzieci podczas Popołudniowych Zajęć Dodatkowych prowadzonych przez Fundację CZAS DZIECIŃSTWA. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie i życząc miłej lektury. ■

REDAKCJA

PREZES FUNDACJI
ANNA FLOREK

REDAKTOR NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ZDJĘCIA
PEXELS

UNSPLASH
ARCH. PRYWATNE

JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

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”



DLACZEGO TRAFILIŚMY DO TEGO PRZEDSZKOLA i z jakiego powodu kolejny raz (piąty) wybraliśmy tak samo?

Przy pierwszym dziecku to był trochę przypadek. Szukaliśmy przedszkola, które prowadziło zajęcia przygotowawcze dla 2 latków, najlepiej blisko domu i znaleźliśmy. Urzekła nas atmosfera w placówce, sposób pracy z dziećmi, grupy mieszane wiekowo, dwóch wychowawców w grupie przez cały dzień i to różnej płci – to wystarczyło, aby zostać z pierwszym, a także z kolejnymi dziećmi.

Ostatnim razem, kiedy do przedszkola miało iść nasze piąte, najmłodsze dziecko, wiedzieliśmy, że kluczowe dla nas jest, żeby przedszkole nie miało leżakowania (po kilku miesiącach w żłobku było to najważniejsze kryterium). Wiedzieliśmy, że w tej placówce Emilka będzie pod dobrą opieką, a to dawało nam poczucie bezpieczeństwa i spokój. Nasze starsze dzieci zgodnie uważają, że to były świetne lata ich dzieciństwa. Znajomość dyrekcji i dużej części pracowników – przez tyle lat tych samych – oraz wartości, jakimi się kierują, pozwala nam nie martwić się o naszą pociechę, a fakt, że część rodziców i dzieci była nam znana powodowało, iż czuliśmy się cały czas częścią tego miejsca.

Rodzice Emilki

Spis treści

**TEMAT NUMERU:
TO I OWO O PRZEDSZKOLU**

Szukajmy przedszkola dobrego dla dziecka	4
Historia naszego misia	6
Mój dzień w przedszkolu	8
Czwartkowe Przedszkole	11
Zajęcia popołudniowe	12
Miejsce stworzone dla dziecka	14
Spokój i zaufanie. Pierwsze dni w przedszkolu	16
O pielęgnowaniu dziecięcych emocji i uczeniu się bycia razem	18
Eksperymentujemy: Wulkany	20
Okiem fizjoterapeuty: Punkt siedzenia, czyli wybieramy krzesło dla dziecka	22
Co nam w duszy gra? Kolory muzyki. Tonacja.	24
Tablica ogłoszeń	26
Pokoloruj swojego misia	28

Szukajmy przedszkola dobrego dla dziecka



TEKST:
ANNA FLOREK

Przedszkole dobre dla dziecka, czyli jakie? Czy istnieje przepis na dobre przedszkole?

Decyzja o posłaniu dziecka do przedszkola jest motywowana różnorodnymi potrzebami rodziny, ale też potrzebami rozwojowymi dziecka. Niezależnie od tego, czy w miejscu zamieszkania jest wiele placówek, czy jedna to zawsze perspektywa pozostawienia dziecka pod opieką nieznaną osobą w nieznanym dla dziecka miejscu budzi u rodziców uzasadniony niepokój. Jest on szczególnie nasilony, gdy rodzice mają złe wspomnienia ze swojego pobytu w przedszkolu lub wiedzą o przykrych przeżyciach swoich starszych dzieci albo dzieci swoich znajomych.

Organizując przedszkole w 1990 roku, dysponowałam wiedzą o tym, co sprzyja przedszkolakowi, a co powoduje stres, o którym pamięta się całe życie. Chciałam, aby „moje” przedszkole było miejscem, do którego dzieci z radością biegną,

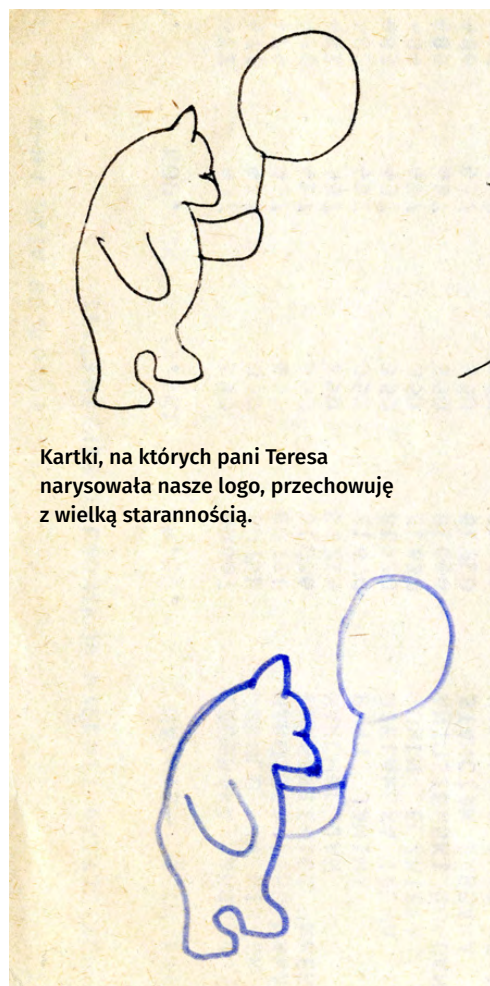
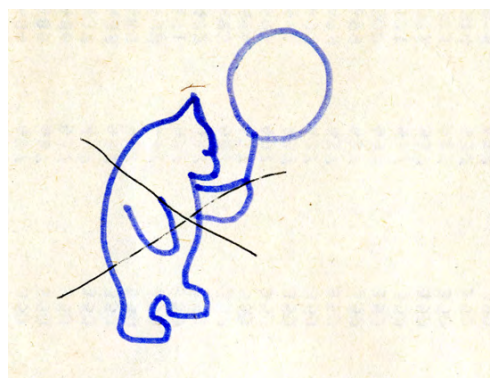
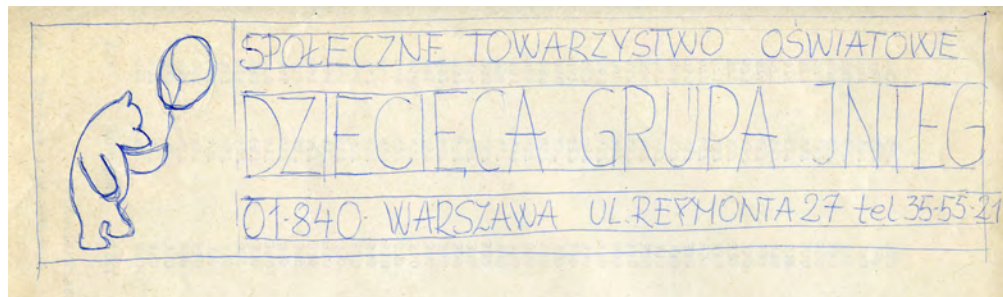
gdzie wszechstronnie się rozwijają, gdzie poznają swoje możliwości, uczą się budować relacje z innymi oparte na współdziałaniu i wzajemnym szacunku.

Przedszkole dobre dla dziecka to takie, w którym dziecko rozwija swoje możliwości, kształtuje swoje poczucie wartości i indywidualności. To miejsce, w którym problemy dziecka (zaburzenia lub opóźnienia w rozwoju) mobilizują opiekunów do jak najskuteczniejszej pomocy jemu i jego rodzicom. Zachęcam rodziców do szukania takiego przedszkola dla swojego dziecka. A jeśli nie ma takiego w pobliżu to przekonanie pracowników istniejącego przedszkola, by spróbowali skorzystać z naszego przepisu na przedszkole. U nas sprawdza się on od 1990 roku.

Okres przedszkolny to bardzo ważny czas w życiu człowieka. W tych latach zdobywa wiedzę o sobie i o otaczającym świecie oraz o tym, jak można w tym świecie żyć i działać. Zrobimy co tylko możliwe, by był to radosny czas i dobre przygotowanie do dalszej nauki i życia. Bo przecież jak pisze R. Fulghum: „Wszystkiego, co najważniejsze nauczyłem się w przedszkolu...”

Oto mój przepis na przedszkole dobre dla dzieci:

- 1. Atmosfera.** Pracownicy przedszkola lubią dzieci, ich rodziców i siebie nawzajem.
- 2. Współpraca.** Rodzice i pracownicy przedszkola są życzliwymi partnerami i przyjaciółmi dziecka.
- 3. Adaptacja.** Dziecko oswaja się z nowym miejscem i osobami w towarzystwie kogoś z rodziny
- 4. Wychowanie do samodzielności.** Dbamy o to, żeby dzieci miały szansę same poznać swoje możliwości, ograniczenia i brać właściwą dla swego wieku odpowiedzialność za siebie i swoją aktywność.
- 5. Posiłki.** Pozostawiamy dziecku decyzję odnośnie tego co i ile zjada. Zachęcamy, ale nie zmuszamy. Dzieci same obsługują się przy stole.
- 6. Zapewnienie miejsca i czasu na swobodną zabawę,** która jest królową dziecięcych aktywności. Zagospodarowanie przestrzeni i czasu jest czytelne dla dzieci i zachęca je do samodzielnego podejmowania aktywności indywidualnej i wspólnej.
- 7. Troska o dziecięce uczucia i relacje.** Zauważamy dziecięce radości, smutki i zajmujemy się nimi. Zachęcamy do współdziałania i ograniczamy sytuacje rywalizacyjne.
- 8. Respekt dla indywidualnego tempa rozwoju.** Dzieci nabywają umiejętności i sprawności w różnym czasie, dlatego nie porównujemy ich osiągnięć. Śledząc i analizując indywidualny rozwój
- każdego, postępujemy zgodnie z zasadą: dzisiaj robisz to lepiej niż wczoraj, a jutro będziesz się uczyć tego dalej.
- 9. Nauczanie.** Treści programowe realizujemy podążając za potrzebami poznawczymi i możliwościami wykonawczymi przedszkolaków. Ważne są dziecięce pytania i wspólne z dziećmi szukanie odpowiedzi.
- 10. Wsparcia dla dziecka i jego rodziców.** Gdy poziom umiejętności albo funkcjonowanie dziecka budzą niepokój rodziców lub opiekunów, wychowawcy i specjaliści przedszkolni spieszą z pomocą. Obdarzamy dziecko akceptacją i szukamy sposobów na przezwyciężenie trudności.
- 11. Nauczyciele i specjaliści.** To osoby wrażliwe, twórcze i refleksyjne gotowe do zajmowania się różnymi dziećmi. Cechuje je dobra zdolność obserwacji oraz solidna wiedza na temat rozwoju dziecka. Ich pracy przyświeca idea, aby pozwolić dziecku być niezależnym od dorosłego i by w centralnym punkcie stawać dziecko, a nie jakieś czynności lub własne zamierzenia.
- 12. Współpraca z rodzicami.** To wielka wartość, od której zależy dobrostan dzieci i instytucji. Cienimy sobie dzielenie się radością z osiągnięć dziecka oraz wzajemne wspieranie się i uzgadnianie działań dotyczących przedszkolaka i przedszkola. ■



Kartki, na których pani Teresa narysowała nasze logo, przechowuję z wielką starannością.



Teresa Olizar-Zakrzewska z synem

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

Historia naszego misia

TEKST:
ANNA FLOREK

Czy zastanawialiście się kiedyś, skąd się wziął nasz miś? Jego historia sięga początków naszego przedszkola. Postuchajcie!

Historia misia z balonikiem sięga początków naszego przedszkola. Wiecie, że powstało ono bardzo dawno. Was jeszcze nie było na świecie, a może również nie było jeszcze na świecie waszych rodziców. Był to rok 1989. Bardzo chciałam zorganizować przedszkole inne, niż te, które były wtedy w Polsce. Takie, do którego dzieci mogą przyjść z mamą albo tatą (oczywiście na początku, później rodzice muszą przecież iść do swoich ważnych zajęć). W którym nie będzie leżakowania, bo najlepiej śpi się w domu. Przedszkole, do którego można przynieść własne śniadanko, a podczas obiadu będzie się jeść tylko to, na co ma się ochotę i tyle, ile nałoży się sobie na talerz. Czasem chce się duuużo, ale tu pomagają wychowawcy, mówiąc, że lepiej nałożyć mało, a potem wziąć dokładkę. Przedszkole takie, w którym są małe i duże dzieci w jednej grupie, bo wtedy jest więcej pomysłów na zabawę. Chciałam, by w tym nowym przedszkolu było wszystko to, co dzieci lubią i nie było niczego, co niemiłe dla dzieci lub ich rodziców.

O moim pomysłe opowiadałam wielu osobom i na szczęście spotkałam takie, które przyłączyły się

do mnie i wspólnie zaczęliśmy organizować przedszkole. Wśród tych osób byli też rodzice szukający zupełnie innego przedszkola dla swoich małych dzieci. Innego niż te, do których sami chodzili. Jedną z bardzo ważnych osób pomagających mi w organizowaniu przedszkola była mama Wojtka i Mikołaja – pani Teresa Olizar-Zakrzewska. Podczas jednego spotkania powiedziała, że skoro nasze przedszkole będzie zupełnie inne, to musi mieć jakiś specjalny znaczek, po którym będzie można je rozpoznać. Taki znaczek nazywa się logo. Zaczęliśmy się zastanawiać, jaki to ma być znaczek. Były różne pomysły, ale nic nam się nie podobało. Następnego dnia pani Teresa przyszła z kartką papieru, na której były narysowane różne, ale bardzo podobne do siebie misie z balonikiem. To jest właśnie ta kartka, którą widzicie. Na następnej kartce obok misia z balonikiem widniał napis: Dziecięca Grupa Integracyjna. To była pierwsza nazwa naszego przedszkola.

Nazwa się zmieniła, ale miś z balonikiem pozostał. Po kilkunastu latach jedynie pomalowaliśmy misia i balonik. Takiego właśnie misia widzicie na naszym szyldzie i wszędzie w naszym przedszkolu. Po tym znaczku dorosli i dzieci rozpoznają nasze przedszkole, naszą gazetkę i wszystko, co dorosli i dzieci robili i robią w naszym przedszkolu i w Fundacji.

Ileokroć patrzę na misia, z wdzięcznością myślę o wspaniałym pomysle pani Teresy Olizar-Zakrzewskiej. W tamtych czasach przedszkola nie miały własnego logo. A przecież to takie ważne, by łatwo móc je rozpoznawać, nawet jeśli nie zna się nazwy lub nie umie się czytać. To dlatego kartki, na których pani Teresa narysowała nasze logo, przechowuję z wielką starannością.

A jak wy pomalowaliście naszego misia? ■

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

Mój dzień w przedszkolu

TEKST:
URSZULA WIŚNIEWSKA

Dzień dobry! Mam na imię Edek i mam sześć lat. Czy zechcą państwo spędzić dziś dzień w moim przedszkolu? Może także polubicie je tak, jak ja?

Wchodzimy przez furtkę z mamą. Czasem, jeśli rodzice się nie spieszą, mogę jeszcze przed wejściem do budynku wbiec na górkę, żeby zjechać ze zjeżdżalni. Dziś mama mnie woła, że w szatni już widzi moje koleżanki i kolegów. Och, jak lubię z nimi się bawić! Biegnę. Mama dzwoni dzwonkiem i pani otwiera nam drzwi. Kiedy nasze wejście jest otwarte, słychać taki głośny alarm. To po to, żeby dorosli zwrócili uwagę, czy żadne dziecko nie wychodzi bez opieki, korzystając z zamieszania przy drzwiach. Bezpieczeństwo jest bardzo ważne w przedszkolu i nasi wychowawcy bardzo o nie dbają.

Każde dziecko, na początku przedszkola, wybiera sobie własny znaczek. Zaznaczamy nim miejsce w szatni, półeczkę na śniadaniówkę, szufladki na prace, kubki do picia, ale też miejsce, w którym się bawimy. W każdym kąciку jest określona liczba miejsc, więc jak ktoś z nas nie zdąży skończyć budować albo rysować, bo już trzeba iść na jakieś następne zajęcia, to zaznaczamy swoim

znaczkiem takie miejsce, że wrócimy do tej pracy później. Wtedy nikt nam jej nie sprzątnie, zanim nie dokończymy.

Co rano znajduję swój znaczek w szatni i zdejmuję kurtkę, odkładam buty, szalik i czapkę wkładam do odpowiedniej przegródki. Zakładam kapcie. Czasami mama mówi, żebym nie chodził w jednym kapciu. Bo wiecie, w naszej szatni jest taka fajna okrągła ławeczka i stolik z książeczkami. Czasem widzę na nim niezwykle ciekawe rzeczy i nie mogę się wprost oprzeć... Pomiędzy lewym a prawym kapciem przeglądam w książce obrazki. Już niedługo będę mógł je sam przeczytać.

No dobrze, mam już oba kapcie, każdy na odpowiedniej nodze. Mama mówi, żebym dobrze się bawił, daje mi pudełko ze śniadaniem i odprowadza mnie do sali. Dziś przyszedłem wcześniej, więc idę na świetlicę. Lubię to, bo tam są koledzy nie tylko z mojej grupy, więc możemy sobie opowiadać: co robiliśmy wczoraj albo co planujemy dziś.

Dzieci schodzą się między 9.00 a 9.30, jedni się bawią, inni podjadają coś ze swojej śniadaniówki. Czasem rano nie ma się ochoty na pełne śniadanie w domu, więc rodzice dają nam różne przekąski. Nie ma określonej godziny, kiedy trzeba jeść. Jedni zjadają rano, inni później. Wtedy, kiedy czują głód.

Jak już wszyscy są, to siadamy na dywanie i pani albo pan mówią, że będziemy robić rzeczy



Każdy z nas może powiedzieć co najbardziej go ciekawi, zadajemy pytania, na które potem wspólnie szukamy odpowiedzi.

związane z jakimś tematem. Wtedy każdy z nas może powiedzieć co najbardziej go ciekawi, zadajemy pytania, na które potem wspólnie szukamy odpowiedzi. Na przykład, dlaczego mały chodzą na czterech łapach albo po co wybucha wulkan. Albo jak kiedyś mówiliśmy o zdrowiu, to ja się zapytałem dlaczego katar w nosie raz jest biały i się leje jak woda, a raz zielony i się klei. To są bardzo ciekawe rzeczy, a rodzice nie zawsze odpowiadają. Czasem mówią, żeby nie mówić o takich okropnościach przy stole albo w kolejce w sklepie. Nasi wychowawcy może nie znają od razu wszystkich odpowiedzi, ale wiedzą gdzie można ich szukać i pozwalają nam je znaleźć.

Codziennie wychodzimy do ogródka. Mamy tam plac zabaw i taką super ścieżkę, po której można biegać boso, jak pogoda pozwala. A czasem po prostu bawimy się w chowanego albo ganiemy się jeden za drugim. Bardzo lubię bawić się na dworze. To podobno bardzo zdrowe.

Bardzo przyjemnie jest po powrocie z dworu coś zjeść. Idziemy umyć ręce i wracamy do sali. Pani Małgosie z kuchni, gdy my się bawiliśmy, naszykowały pyszny obiad! Teraz my siądziemy przy stołach i nałożymy sobie jedzenie – zupę do miseczki i drugie danie na talerz. To bardzo fajne, że możemy sami chochlą nalewać sobie zupę. Kiedyś byłem u babci i mówiła, że dzieci nie mogą

same nalewać, bo rozlewają. Czasem w przedszkolu coś rzeczywiście mi się rozleje i trzeba powycierać. Dzięki temu uczę się i następnym razem próbuję być ostrożniejszy.

Po obiedzie można posłuchać bajki. Bardzo lubię słuchać, jak pani nam czyta. Czasem mi się to nudzi, bo na przykład mama czytała mi już to wcześniej w domu i wolę robić co innego. I jest u nas taka zasada, że nie musimy robić tego, co wszyscy, ale nie mogę innym przeszkadzać. Tak więc, gdy bajka mnie nie interesuje, mogę pójść do któregoś kącika zabaw i cicho się pobawić. Jak ktoś chce to może też się położyć i odpocząć na materacyku.

W ciągu dnia mamy też przeróżne zajęcia. Niektórzy ćwiczą mówienie z panią logopedką, inni mają ćwiczenia na takiej specjalnej sali z drabinkami i piłkami z panią fizjoterapeutką. Czasem idziemy pobawić się z panią psycholog. W naszych grupach są dzieci o różnych potrzebach i pani psycholog przygląda się, jak można najlepiej pomóc

każdemu dziecku. Czasem daje nam różne zadania, a czasem po prostu z nami rozmawia, jak nam mija dzień. Można u niej popłakać, kiedy nam smutno albo opowiedzieć, kiedy czegoś się boimy. W ogóle w naszym przedszkolu dorośli słyszą, co mówimy. To jest bardzo fajne!

Mamy też rytmikę, gimnastykę dla wszystkich, angielski, czasami przyjeżdżają kuczki i muzycy z koncertami. Bardzo lubię takie atrakcje.

W czwartki jest super, bo jesteśmy trochę jak ludzie w takich starych czasach, podobno robimy to samo co nawet jeden król! Czasem chciałbym być królem, mieszkać w zamku! No ale nie mieszkamy w zamku, tylko w te czwartki spotykamy się i robimy różne ciekawe rzeczy z różnymi wychowawcami, co tydzień, a nazywamy te zajęcia Czwartkowe Przedszkole. Pani Małgosia napisała o tym więcej i mogą państwo o tym przeczytać na sąsiedniej stronie.

W inne dni też są zajęcia, ale już nie są królewskie. Też jest na nich fajnie, można potańczyć albo coś namalować, zrobić maskę z kartonu albo pograć w piłkę. A czasem robimy naukowe eksperymenty.

Pod koniec przedszkolnego dnia wspólnie odkładamy rzeczy na miejsca, każdy pomaga sprzątać, bo chcemy, żeby nasze sale zachęcały do zabawy. Porządek w tym pomaga.

Od 15 powoli w przedszkolu jest coraz mniej dzieci. Odbierają nas babcie, dziadkowie, rodzice, ciocie. Ubieramy się, odkładamy kaptcie na półeczkę i idziemy do domu. I znów, jeśli nie spieszymy się za bardzo, możemy jeszcze trochę pobawić się na naszym małym placu zabaw przed przedszkolem. Bardzo lubię pobujać się na huśtawce albo kręcić na karuzeli z koleżanką.

Po 16 zostaje już tylko kilkoro pracowników przedszkola, szykują nasze sale na kolejny dzień, dbają o czystość i zajmują się różnymi dorosłymi sprawami.

Do zobaczenia jutro! ■



CZWARTKOWE PRZEDSZKOLE

CZY MA COŚ WSPÓLNEGO ZE SŁYNNYMI HISTORYCZNYMI „OBIADAMI CZWARTKOWYMI”?

TEKST:
MAŁGORZATA KRÓWKA

Wielu z nas na pewno pamięta z historii wyjątkowe wydarzenie organizowane co tydzień przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego – tak zwane obiady czwartkowe. Zapraszano na nie różne osobistości ze świata nauki, literatury, kultury i sztuki, i dyskutowano na najróżniejsze tematy. Spotkania te niewątpliwie przyczyniły się do szybszego rozwoju literatury i sztuki w ówczesnej Polsce. Ale co obiady czwartkowe z osiemnastowiecznej Polski mają wspólnego z naszym przedszkolem?

Można powiedzieć, że Społeczne Przedszkolne Integracyjne Fundacji Czas Dzieciństwa w pewnym sensie kontynuuje tradycje królewskie. Zamiast czwartkowych obiadów organizuje Czwartkowe Przedszkole – równie wyjątkowe i równie ważne dla przedszkolaków jak obiady dla królewskich gości. Czwartkowe Przedszkole to cotygodniowe zajęcia, organizowane dla całej przedszkolnej społeczności przy ul. Wolumen. Nasi przedszkolnicy wychowawcy to ludzie wielu talentów – każdy z nich czuje się ekspertem w innej dziedzinie i każdy z nich tymi talentami dzieli się z naszymi przedszkolakami podczas specjalnie zorganizowanych zajęć.

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

Co łączy króla Stanisława Augusta i nasze przedszkolaki? To pewna cotygodniowa tradycja, powstała z potrzeby zaspokajania ciekawości. Rodzice bardzo chcą, aby dzieci od małego uczyły się najrozmaitszych rzeczy, a napinanie do granic wytrzymałości grafików małych ludzi nie jest wskazane. Dlatego wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rodzin, od trzydziestu lat w naszej placówce organizujemy Czwartkowe Przedszkole.



W każdy czwartek, po południu w naszym przedszkolu zaczyna się wielki ruch – dzieci krążą z wybranymi wychowawcami po korytarzach zmierzając do miejsca zajęć. Wcześniej w ciągu dnia spośród wielu wizytówek z wizerunkami wychowawców i prowadzonych przez nich propozycji, wybierają te, którymi są najbardziej zainteresowane i wieszają je przy swoich półkach śniadaniowych. Dzięki temu wychowawcy wiedzą kogo mają zabrać na swoje zajęcia. W każdym miesiącu tylko jeden raz można się wybrać do konkretnego wychowawcy, gdyż zajęcia prowadzone są w małych grupach. W pozostałe czwartki danego miesiąca należy wybrać inne osoby, ponieważ zajęcia prowadzone przez cały miesiąc powtarzają się, tak by różne dzieci mogły z nich skorzystać w kolejnych tygodniach. Dopiero po czterech tygodniach, wychowawcy zmieniają tematykę swoich spotkań i znów dzieci mogą po raz kolejny wybrać swoje ulubione zajęcia.

Propozycje są najróżniejsze – plastyczne, przyrodnicze, podróżnicze, muzyczne, sportowe itd. Zmieniają się zależnie od tego jakie zainteresowania przejawiają nasi wychowawcy.

Czwartkowe Przedszkole jest dla naszych przedszkolaków bardzo atrakcyjnym i wyczekiwany czasem. Pozwala urozmaicić przedszkolny dzień, wziąć udział w wyjątkowych i ciekawych aktywnościach. Umożliwiają dzieciom spędzanie wspólnego czasu z rówieśnikami z innych grup, zintegrowanie się zarówno z dziećmi jak i z wychowawcami i terapeutami pracującymi w naszym przedszkolu. Pomagają też rozwijać zainteresowania dzieci oraz doskonalić warsztat pracy wychowawców. Dla niektórych młodszych dzieci ten czwartkowy, niezwykle czas staje się motywacją do pozostawiania dłużej w przedszkolu i przyspieszenia okresu adaptacji.

Tak jak obiady czwartkowe były wyjątkowym świętem dla ich uczestników, tak Czwartkowe Przedszkole jest jedynym w swoim rodzaju czasem dla jego młodych uczestników w naszym przedszkolu. ■

Dla dzieci, którym dzień spędzony w naszym przedszkolu wydaje się za krótki, Fundacja CZAS DZIECIŃSTWA przygotowała ofertę Zajęć Popołudniowych.

TEKST:
ANNA GROMADZKA

Każdego dnia od godz. 15.00 do 16.00 można wybierać spośród różnorodnych propozycji przygotowanych przez wykwalifikowanych nauczycieli i instruktorów. Tematyka zajęć jest bliska dzieciom, a osoby je prowadzące to w większości znani dzieciom i przez nie lubiani nauczyciele pracujący w naszym przedszkolu. Ponieważ zainteresowanie Zajęciami Popołudniowymi każdego roku jest duże, dlatego po wakacjach trzeba się na nie zapisać. System zapisów jest tak przemyślany, aby każde dziecko miało możliwość uczestniczenia przynajmniej w jednych wybranych przez siebie zajęciach. Za uczestnictwo dzieci w Zajęciach Popołudniowych rodzice wnoszą opłatę na konto Fundacji.

W popołudniowej ofercie dla dzieci są następujące propozycje:

- **Zabawa w glinę (ceramika)**, czyli ugniatanie, formowanie brył, wałeczków, kulek i wykonanie różnego rodzaju ozdób, naczyń oraz figurek z gliny;

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

- **Podglądanie Przyrody**, którego punktem wyjścia jest dziecięca ciekawość. W naukowych poszukiwaniach wykorzystywana jest metoda obserwacji, eksperyment i wspólne rozmowy. Dzieci samodzielnie tworzą kolekcje i dokumentację swoich naukowych poszukiwań;
- **Taniec to dobra zabawa**, której efektem jest rozwój umiejętności ruchowych i koordynacji ciała, poprawa postawy oraz sylwetki, a także rozwijanie poczucia rytmu i wzrost poziomu pewności siebie;
- **Plastyka**, to poznawanie różnych technik, kreatywna twórczość z wykorzystywaniem przedmiotów codziennego użytku. Zabawa sztuką i odkrywanie, że w każdym jest niezwykły artysta, a tworzyć można ze wszystkiego;
- **Akrobatyka sportowa**, która zapewnia harmonijny rozwój i świetną zabawę. To kształtowanie sprawności fizycznej, siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacji. Dzieci wykonując przewroty (tzw. fikołki), przerzuty (tzw. gwiazdy) oraz coraz trudniejsze elementy nabierają pewności siebie i uczą się pokonywania trudności;
- **Spotkania naukowe**, w czasie których dzieci wykonują pod kontrolą prowadzą-

cego doświadczenia związane z prawami natury i zjawiskami wokół nas. To poszukiwanie przyczyn istniejących w przyrodzie prawideł, formułowanie wniosków oraz przewidywanie skutków. Magnetyzm, elektryczność, dynamika, chemia barw to tylko niektóre z wielu pasjonujących zagadnień;

- **Sport i gimnastyka**, czyli gry oraz zabawy ruchowe. Stymulowanie rozwoju fizycznego dzieci, poprawa koordynacji ruchowej, a także integracja przedszkolaków. Poprzez zabawy zespołowe dzieci uczą się funkcjonować w grupach społecznych, współpracować i pomagać sobie wzajemnie.

Oferta może się każdego roku nieznacznie różnić.

Zajęcia Popołudniowe proponowane przez Fundację CZAS DZIECIŃSTWA dają dzieciom możliwość odkrywania lub rozwijania pasji i zainteresowań. Kilkulatki, uczestnicząc w tych spotkaniach, spędzają czas w ciekawy sposób, co pozytywnie wpływa na ich rozwój w różnych sferach. Pobyt na zajęciach daje możliwość nawiązania bliższych relacji, wzajemnego poznania się i czerpania radości z przeżywania wspólnych fascynacji. ■

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

Miejsce stworzone dla dziecka

TEKST:
BEATA ORANIEC



Jak uczą się dzieci w naszym przedszkolu? Czy jest tutaj coś szczególnego, co sprzyja ich rozwojowi i tej nauce? Na te pytania bardzo łatwo jest znaleźć odpowiedź, podpatrując nasze przedszkolaki od momentu przyścia do przedszkola do zakończenia dnia.

Dziecko rozpoczyna naukę już w chwili przekroczenia progu naszego przedszkola. Powitanie, odwzajemnienie uśmiechu osób dorosłych spotkanych w szatni i rozmowa z nimi to nic innego, jak nabywanie i doskonalenie podstawowych umiejętności społecznych. Dla niektórych jest to czymś naturalnym, dla innych stanowi prawdziwe wyzwanie.

Za chwilę kolejny ważny moment – przebieranie się w szatni – to nauka i trening samodzielności, który utrwała się podczas wyjścia na plac zabaw, korzystania z łazienki, a także w czasie posiłków. Różne etapy nabywania samodzielności świetnie widać w grupach mieszanych wiekowo. Na początku dziecko tylko przygląda się i oczekuje pomocy. Potem próbuje rozbierać się samodzielnie, a za jakiś czas w bardzo szybkim tempie zakłada wszystkie elementy stroju. Podczas każdego z tych etapów

dzieci mogą liczyć na wsparcie dorosłych, ale także kolegów i koleżanek, którzy wcześniej opanowali daną umiejętność.

Podobnie jest podczas posiłków. Często dopiero w naszym przedszkolu dzieci samodzielnie nalewają sobie zupę, wkładają na talerz składniki drugiego dania i – co najważniejsze – decydują o wielkości zjadanej porcji. Często widzimy, jakie są wtedy z siebie dumne, że im się udało, że spróbowały nowej potrawy. Przy jedzeniu ogromnym autorytetem są koledzy i koleżanki, ale i nam dorosłym często udaje się zachęcić dzieci do poznawania nowych smaków.

Kolejnym ważnym elementem nauki i rozwoju jest swobodna zabawa. Wielu dorosłych nie docenia jej w planie codziennym i traktuje jako stratę czasu, który można by przeznaczyć na zajęcia zorganizowane. Jeśli jednak przeanalizujemy

wszystkie umiejętności, które dziecko zdobywa podczas zabawy, często jesteśmy zdumieni, że jest ich aż tyle. Wymieńmy kilka: wybór aktywności i organizowanie sobie czasu wolnego; kształtowanie umiejętności społecznych takich jak współpraca, dzielenie się, zabawa naprzemienna, odgrywanie ról społecznych; rozwój koordynacji ruchowej i sprawności manualnej, rozwój mowy. Można długo jeszcze wymieniać zalety takiej zabawy. Dlatego też w naszym przedszkolu zajmuje ona tak ważne miejsce. Daje ona również możliwość pracy nad sytuacjami trudnymi, które mogą pojawiać się każdego dnia, takimi jak: spór o zabawkę, niechęć do zamiany rolami czy trudność z poradeniem sobie z przegraną. Wielokrotnie zmierzanie się z problemem podczas zabawy uczy radzenia sobie w trudnych sytuacjach, dodaje dziecku pewności siebie. Oczywiście nad taką swobodną zabawą zawsze czuwa dorosły. Po pierwsze, aby wspierać dzieci, szczególnie w trudniejszych momentach. Po drugie, aby zadbać o dobre warunki do takiej zabawy. Te dobre warunki to: dbałość o wymianę zabawek, wskazywanie właściwych wzorców zachowań, inicjowanie ciekawej zabawy tematycznej, czy po prostu uczestniczenie w takiej zabawie.

Kolejnym etapem nauki i rozwijania swoich zdolności jest udział w zajęciach zorganizowanych, prowadzonych w naszym przedszkolu *metodą pytań dzieci*. Jej głównym założeniem jest wyjście naprzeciw dzieciom, ich zainteresowaniom i pytaniom, które pojawiają się w ich głowach codziennie. Wieloletnia praktyka pokazuje, że jest to narzędzie odpowiednie dla dzieci w różnym wieku i o różnych potrzebach rozwojowych. Stanowi też wyzwanie dla nauczycieli, którzy przygotowują nauczanie zgodnie z jej założeniami, bo pytania dzie-

ci często są niepowtarzalne i wyjątkowe. Aranżując aktywności dziecięce, my jako nauczyciele dbamy o to, aby na wszystkie pytania znaleźć odpowiedzi, ale także o to, żeby sposób ich poszukiwania był dla najmłodszych atrakcyjny i zgodny z ich możliwościami rozwojowymi. Sposób dokumentowania pracy *metodą pytań dzieci* pozwala też nauczycielom w naszym przedszkolu na bieżąco monitorować realizację podstawy programowej. Autorką tej metody jest Anna Florek – dyrektor przedszkola Fundacji CZAS DZIECIŃSTWA.

Do zajęć zorganizowanych, które proponujemy dzieciom, należą też zajęcia prowadzone przez ekspertów: gimnastyka z elementami korektywy, rytmika i muzyka. Osoby prowadzące te zajęcia wiedzą, jak zainteresować przedszkolaki i atrakcyjnie przekazać treści dotyczące dbania o zdrowie i te związane ze światem dźwięków, rytmu i muzyki.

A co z dziećmi, które mają wyjątkowe zdolności i szersze zainteresowania? Mogą one liczyć na zajęcia dodatkowe organizowane przez Fundację CZAS DZIECIŃSTWA. Zajęcia te prowadzone są przez osoby, które mają swoje pasje i chcą zarażać nimi

najmłodszych. Zdarza się, że uczestnictwo w tych zajęciach to początek nowych zainteresowań.

Na zakończenie chciałabym przytoczyć pytanie, które słycać w naszym przedszkolu wiele razy na koniec dnia: – Mamo, dlaczego tak wcześniej po mnie przyszłaś? Może nie są to słowa w pierwszym momencie miłe dla rodzica, ale one wcale nie oznaczają tego, że dziecko nie cieszy się z jego przyścia... Słowa te świadczą o tym, że to jest właśnie miejsce stworzone dla dziecka, że czuje się ono tu bezpieczne i szczęśliwe. Jest to jego kawałek świata, który pozwala mu na właściwy rozwój i naukę tego, co ważne. ■

Często dopiero w naszym przedszkolu dzieci samodzielnie nalewają sobie zupę, wkładają na talerz składniki drugiego dania i – co najważniejsze – decydują o wielkości zjadanej porcji.



TO I OWO O PRZEDSZKOLU

Spokój i zaufanie. Pierwsze dni w przedszkolu

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej to ważne wydarzenie w życiu rodziny. Rodzice, dla których nasze przedszkole jest miejscem otwartym, mogą dobrze je poznać, przyrzeć się pracy nauczycieli oraz osobiście z nimi porozmawiać. Pozwala im to z większym spokojem i zaufaniem powierzyć swoje dzieci opiece przedszkola.

TEKST:
ANNA GROMADZKA

W naszym przedszkolu rodziny mogą odwiedzać przedszkole, począwszy od czerwca – czyli jeszcze przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. We wrześniu mama lub tata przychodzi do przedszkola razem z dzieckiem. Każdego dnia przebywa z nim w grupie i stopniowo wycofuje się z bliskiego kontaktu z dzieckiem, aż do całkowitego przekazania go pod opiekę nauczycieli. Plan adaptacji jest każdorazowo ustalany z nauczycielami – uwzględnia potrzeby rodziny oraz dynamikę codziennych zajęć w danej grupie. Aby zapewnić komfort każdej rodzinie w okresie adaptacji, można zaproponować przychodzenie do przedszkola o różnych porach. Wspólne zajęcia, zabawy i rozmowy stwarzają okazję do wzajemnego poznania się.

Rodzice, którzy zapisują dzieci do naszego przedszkola wiedzą o tym, że gotowość z ich strony do zaangażowania się w proces adaptacji wiąże się z ich pobytom w przedszkolu i z dyspozycyjnością. Jeżeli nie mogą być osobiście, powinni zapewnić obecność innej osoby, którą dziecko dobrze zna (babcia, dziadek, ciocia, wujek). Zazwyczaj jednak rodzice chętnie korzystają z możliwości bliższego poznania pracy przedszkola. Mogą wtedy towarzyszyć dziecku w procesie adaptacji, obserwować je podczas prób nawiązywania kontaktu i zabawy z innymi dziećmi oraz przekazać istotne informacje o dziecku jego opiekunom.

Czynniki, które sprzyjają dobremu przebiegowi adaptacji to między innymi:

- brak pośpiechu, organizowanie czasu tak, by np. rano spokojnie wyjść do przedszkola
- zaplanowanie na początku krótkich pobytów w przedszkolu (tzn. nie dłuższych niż jedna, dwie godziny) niepowodujących zmęczenia,

a pozostawiających ciekawość i poczucie niedosytu

- zachęcanie dziecka do samodzielności w wykonywaniu poznanych już wcześniej czynności
- podejmowanie prób wyjścia z sali po powiadomieniu o tym dziecka i w momencie, gdy dobrze się ono bawi
- pozostanie w pobliżu sali zabaw, w razie nagłej zmiany nastroju dziecka, problemów z komunikacją lub sytuacji trudnej dla dziecka (np. chęć skorzystania z toalety, zmożenie bielizny).

Dzieci są znakomitymi obserwatorami. Adaptacja będzie dla nich łatwiejsza, gdy poczują spokój i pewność siebie ze strony dorosłych. Jeżeli pojawiają się jakieś wątpliwości – zachęcamy do rozmów i pytań dotyczących codziennego funkcjonowania przedszkola. Wzajemna akceptacja i zrozumienie umożliwi wszystkim udaną współpracę na przyszłość. ■

Więcej o adaptacji w archiwalnych numerach naszego czasopisma:



Numer 10/2020



Jak pomóc dziecku w adaptacji przedszkolnej



Zajęcia przygotowujące do przedszkola. Czy tylko dla dzieci?

TO I OWO O PRZEDSZKOLU

O pielęgnowaniu dziecięcych emocji i uczeniu się bycia razem.

Tak pracujemy w naszym Przedszkolu

Często zaakceptowanie emocjonalności dziecka wydaje się nam – dorostym, wychowanym w zgoła innym świecie, niezwykle trudne. Warto jednak uczyć się akceptować dziecięce emocje i pomagać dziecku w ich poznawaniu i przeżywaniu.

TEKST:
MONIKA ROSIŃSKA



Wychowanie nawet małego dziecka nie ma więc na celu przygotowania go do szkoły, ale do życia.” (Maria Montessori)

Intensywne, gwałtowne, zmienne, przejściowe – takie z reguły są dziecięce emocje. Można je dostrzec już u niemowląt, które na widok bliskiej osoby reagują uśmiechem, a odczuwany głód manifestują płaczem. Na wczesnym etapie wywołuje je najczęściej doświadczenie bliskości bądź odrzucenie, zaspokojenie potrzeb fizjologicznych lub ich ignorowanie. Nieco później wpływa na nie poczucie akceptacji vs bycie krytykowanym, wspieranie w samodzielności vs ograniczanie. Na etapie przedszkolnym emocje wyzwalają się już nie tylko w relacji z dorosłym, ale także w interakcji z rówieśnikami.

Rolą dorosłego – szczególnie w okresie wczesnego dzieciństwa – jest pielęgnowanie dziecięcych

emocji. Oznacza to **akceptowanie wszystkich dziecięcych emocji**, nie ma dobrych i złych emocji (sic!). Jak to robić? Po pierwsze nazwać przeżywane przez dziecko emocje – w ten sposób to, jak zachowuje się dziecko zyska nazwę oraz poszerzy jego emocjonalny słownik. Po drugie **pomóc dziecku znaleźć przyczynę** (np. Jesteś smutna. Chciałaś bawić się z Basią, a ona odeszła bawić się z Marysią.) Po trzecie ważne jest **zaoferowanie pomocy w znalezieniu rozwiązania** (dziecko samodzielnie wymienia pomysły, a następnie wybiera jeden z nich – oceniony przez nie jako najlepszy; w przypadku braku własnych pomysłów, rozwiązanie może być zaproponowane przez dorosłego). Po czwarte istotne jest **towarzyszenie dziecku w próbie realizacji wybranego pomysłu** (np. w dołączeniu do wspólnej zabawy). Jeśli emocje są bardzo intensywne (dziecko płacze, krzyczy, ma spłycony oddech) na każdym z powyższych etapów wskazane jest **zaproponowanie dziecku wyciszenia** (np. przytulenie, wspólne głębokie oddychanie przez ok. 1 min).

Ważne! Aby móc pielęgnować dziecięce emocje warto:

- mieć wgląd w swoje własne emocje – umieć nazwać oraz wskazać ich źródło
- posiadać umiejętności radzenia sobie z nimi – poznawczo i na poziomie ciała (umiejętność relaksacji)
- powstrzymać się od impulsywnych reakcji oraz obwiniania dziecka za swoje emocje

Bycie w grupie przedszkolnej to okazja doświadczania radości z koleżeństwa, przyjaźni, wspólnej zabawy, ale także niekiedy frustracji związanej z niemożnością natychmiastowej realizacji zamiarów (np. chęć zabawy daną zabawką, dostosowania się do ustalonych zasad, odrzucenia w zabawie).

Aby bycie w grupie było odbierane przez dziecko jako satysfakcjonujące, niezbędne jest opanowanie przez nie umiejętności, takich jak:

- dzielenie się zabawkami,
- wspólna zabawa,
- czekanie na swoją kolej,
- przestrzeganie zasad,
- osiągnięcie kompromisu (zwłaszcza w rozwiązywaniu konfliktów).

To w jakim tempie dzieci nabywają umiejętności bycia razem zależy od wielu czynników. Duży wpływ mają wcześniejsze doświadczenia relacji rówieśniczych, posiadanie rodzeństwa, temperament. Dużą rolę mają również dorośli (rodzice, wychowawcy) odpowiedzialni za wychowywanie. Jak wychowywać do bycia razem? Przede wszystkim uczyć umiejętności społecznych w taki sam sposób jak innych umiejętności przedszkolnych, czyli **działać na małe kroki** (np. chcąc zaprosić inne dziecko do zabawy 1. Wybieram zabawkę → 2. Podchodzę → 3. Wołam po imieniu → 4. Pytam „Pobawisz się ze mną?”). Następnie **stopniowo wycofywać się z towarzyszenia dziecku**. Należy pamiętać, aby chwalić nie tylko za odniesiony sukces, ale za samo podjęcie wyzwania.

Wychowywanie dzieci w duchu akceptacji siebie i innych, szacunku, wzmacniania poczucia sprawczości to wychowywanie ku byciu dojrzałym emocjonalnie oraz kompetentnym społecznie człowiekiem. Jest to – innymi słowy – wychowywanie do bycia w dobrej relacji ze sobą i innymi. ■

Pamiętaj! Najbardziej efektywną metodą uczenia umiejętności społecznych jest **modelowanie**, a najbardziej wyrazistym modelem jesteśmy my sami. Korzystajmy z naturalnych sytuacji do prezentowania ważnych postaw (np. pożyczanie pomocy koleżankom/kolegom w pracy).

Wulkany

Wulkany to jedne z najbardziej wyczekiwanym eksperymentów podczas prowadzonych przez mnie zajęć naukowych. W tym numerze chciałbym państwu pokazać jak zrobić dwa rodzaje wulkanów: wodny i podwodny.

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

DO PIERWSZEGO DOŚWIADCZENIA BĘDĄ

POTRZEBNE: soda, kwas cytrynowy, woda oraz butelka zwężona u góry. Ja zamiast butelki używam wazonika z IKEA, który ma stożkowy kształt i tym samym sam w sobie przypomina wulkan. Najprostsza wersja eksperymentu obejmuje wsypanie po kilka łyżek kwasu i sody na dno butelki i zalanie takiej mieszanki wodą. Szybka reakcja chemiczna uwalniająca dwutlenek węgla spowoduje tworzenie się piany. Będzie się ona wylewać po ściankach niczym lava oraz pryskać dookoła symulując bomby wulkaniczne.

Następnie można zapytać dzieci: w jaki sposób moglibyśmy ulepszyć doświadczenie. Często przedszkolaki wpadają na pomysł zmiany barwy. Doświadczalny wulkan jest bowiem biały, a według nich lava ma inny kolor. W ramach modyfikacji można więc dodać czerwonej farby plakatowej. Piana zrobi się bardziej czerwona, a dzieci będą zadowolone ze swojej innowacji. Kolejną zauważalną cechą jest krótkotrwałość eksperymentu. Choć w naczyniu trwa jeszcze reakcja, to gazu i wody jest po chwili na tyle mało, że piana przestaje z niego wypływać. Proszę wtedy dzieci, aby rozejrzały się po przedszkolnej sali i znalazły coś, co może

pomóc w produkcji piany. Dość szybko nasze kilkulatki wpadają na pomysł dodania mydła. Tu jednak rodzi się problem, bo dodatek mydła osłabia efekt zmiany koloru. W trakcie prowadzonych przez mnie zajęć, większość dzieci wybiera jednak przedłużenie czasu eksperymentu, nawet kosztem powrotu do białej barwy lawy.

Do eksperymentu zamiast sody oczyszczonej można dodać też proszku do pieczenia. Jako, że zawiera on domieszki, to doświadczenie wychodzi nieco słabiej. Można również zamiast kwasu cytrynowego użyć octu, ale eksperymentowi towarzyszy nieprzyjemny zapach. Dysponując większą ilością czasu na zajęcia, można z dziećmi zrobić doświadczenia wykorzystując te dostępne w każdym domu zamienniki. Na pewno dzieci będą szczęśliwe jeśli damy im szansę samodzielnie odmierzać i wsypywać składniki. Warto wykorzystać do pomocy lejek, bo zręczność dzieci bywa za mała, aby zawartość łyżeczek trafiała w całości do wąskiego wlotu butelek. W przypadku braku lejka można zwinąć kartkę papieru, pokazując przy okazji przedszkolakom, że jako przyszli inżynierowie są w stanie znajdować rozwiązania problemów, a nie tylko martwić się nimi.

DRUGI TYP EKSPERYMENTU WYMAGA JUŻ

DWÓCH SZKLANYCH NACZYŃ. Pierwsze mniejsze (np. fiolka po lekarstwach) musi stojąc w całości się zanurzyć w większym. Dodatkowo ten drugi pojemnik musi być przezroczysty, aby było widać jak zachowuje się płyn opuszczający mniejsze naczynie.

W doświadczeniu tym wykorzystamy różnicę temperatur płynów. Do małej buteleczki wlewamy czerwoną farbę zmieszaną z gorącą wodą i wstawiamy na dno większego naczynia. Delikatnie, uważając, aby nie strumień zimnej wody nie trafił w otwór buteleczki, wlewamy zimną wodę. Jej poziom powinien być wyższy przynajmniej o 1 cm od wlotu małej buteleczki. Ciepła woda będzie się unosić w zimnej, a dzieci

zaobserwują jak nad małą buteleczką unosi się czerwona chmura przypominająca chmurę rozgrzanych gazów nad wulkanem.

Można też z dziećmi przeprowadzić doświadczenie odwrotne, czyli w małej buteleczce umieścić zimny roztwór farby, a dookoła niej gorącą wodę. Wtedy czerwona chmura będzie opadać na dno (jak wylewająca się lava). Jeśli w obu naczyniach będzie woda o takiej samej temperaturze dzieci nie zauważą żadnej reakcji. Jeśli wcześniej badaliście Państwo z dziećmi jak zachowuje się zimne i ciepłe powietrze, to można odwołać się do podobieństwa wyników i podkreślić fakt, że ze względu na podobne właściwości, gazy i ciecze zaliczają się w fizyce do kategorii płynów.



Punkt siedzenia, czyli wybieramy krzesło dla dziecka

Choć widok małych ludzi pochylonych nad zeszytem w szkolnej ławce niestety nikogo nie dziwi, nie powinien być normą.

TEKST:
OLGA ORANIEC

Oprawidłowe ułożenie ciała podczas siedzenia warto dbać już od wczesnego dzieciństwa, na przykład poprzez odpowiedni wybór krzesła, na którym będzie siedziała nasza pociecha. Pomoże to wspierać nawyki zapobiegające wadom postawy.

Odpowiednio dobrane krzesło zabezpiecza kręgosłup, wpływa na prawidłowy rozkład obciążenia poszczególnych segmentów ciała, poprawia ergonomię pracy dłoni w czasie pisania czy rysowania. W ostatnim czasie obserwuje się wzrost tendencji do powstawania wad w postawie. Warto zadbać o profilaktykę i w ten sposób wesprzeć prawidłowy rozwój dziecka.

Istotnym elementem jest także wysokość blatu biurka. Zachęcam do zwrócenia uwagi na możliwość regulacji jego wysokości – umożliwia to optymalne dopasowanie wraz ze wzrostem dziecka.

Dopasowane, czyli jakie?

Wybierając krzesło dla dziecka warto zwrócić uwagę na niżej opisane aspekty:

- **Kręgosłup** – zachowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa
- **Głowa** – czy nie jest w nadmiernej protrakcji (wysunięciu w przód); powinna być ustawiona w linii środkowej w przedłużeniu kręgosłupa
- **Stawy łokciowe** – zgięcie około 90°, oparte na blacie
- **Przedramiona** – podparte na blacie
- **Miednica** – ustawiona w pozycji pośredniej lub w niewielkim przodopochyleniu
- **Punkty podparcia pośladków** – kości kulszowe, kość ogonowa
- **Uda** – całą powierzchnią spoczywają na siedzisku, ustawione równolegle lub w niewielkim odwiedzeniu
- **Brzeg siedziska** – nie może uciskać dołu podkolanowego (siedzisko sięga około ¾ długości uda)
- **Stawy biodrowe** – zgięcie 90°
- **Stawy kolanowe** – zgięcie 90°
- **Stopy** – pełne podparcie stóp na podłożu pod kątem 90°



Co powinno zwrócić naszą uwagę?

Jeśli dziecko podpira głowę na dłoni, przechyla się na jedną stronę, siedzi na krześle jednym pośladkiem, siedzi na zgiętej nodze, „zawija” kończyny dolne o nóżki krzesła, powinna zapalić się nam czerwona lampka. Możliwe, że istnieje jakiś problem z utrzymaniem pozycji ciała, a może być to trudne np. z powodu nieprawidłowego balansu mięśniowego. Przyczyną ciągłych zmian pozycji mogą być (nie muszą) zaburzenia integracji sensorycznej. Zawsze w razie wątpliwości warto skonsultować się ze specjalistą.

Ćwiczenia postawy

Poniżej kilka propozycji ćwiczeń do wykonania podczas przerwy w pracy stolikowej:

- Stojąc, ruch: wznos kończyn górnych jak najwyżej w górę, skłon z próbą dotknięcia palcami dłoni do podłoża (wyprostowane stawy kolanowe/ x5).
- Stojąc, kończyny górne w górę, ruch: skłon z dotknięciem prawą dłonią do lewej stopy, wyprost tułowia + wznos kończyn górnych

w górę, skłon z dotknięciem lewą dłonią do prawej stopy, wyprost tułowia + wznos kończyn górnych w górę (x10).

- Stojąc, zgięte stawy łokciowe, dłonie na biodrach, ruch: krążenie bioder (5x w prawo, 5x w lewo, całość 2 razy).
- Stojąc, ruch: krążenie kończyn górnych (w przód x10, w tył x10).
- Stojąc, ruch: wyciągnięcie kończyn górnych w górę + „wkręcanie żarówek” (krążenie nadgarstków, supinacja/ pronacja kości przedramienia/ 20sek).
- Stojąc, ruch: zaciskanie palców dłoni po czym szybkie rozluźnienie palców („wyrzucanie gwiazdek” – raz w górę raz w przód/ x10)
- Stojąc przed oknem, kończyny górne w przód, w dłoniach maskotka. Zadanie polega na patrzeniu przez 5 sekund na zabawkę, potem przez 10 sekund na jakiś element znajdujący się za oknem (2 min).
- Stojąc, znaleźć wzrokiem przedmiot w pokoju w określonym kolorze (x5).

Coś dla dzieci, które są bardzo aktywne na co dzień lub „wiercą się” przy pracach stolikowych:

- 10 pajacyków.
- 10 przysiadów.
- Krótki bieg w miejscu.
- Skoki na dwóch/ jednej kończynie dolnej w miejscu.
- Na koniec: przepychanie dłońmi ściany.

To ważne, aby dziecko wyrabiało sobie od najmłodszych lat nawyk utrzymania prawidłowej pozycji na krześle. Im będzie starsze tym więcej czasu będzie spędzało przy biurku więc nie ma wątpliwości, iż wpłynie to na jego postawę.

Oczywiście zawsze zachęcam do jak największej ilości ruchu. Warto wybrać schody zamiast windy, spacer zamiast przejazdu samochodem na krótkiej trasie. Lepiej zapobiegać niż leczyć. ■

Kolory muzyki

Tonacja

Co wspólnego mają pędzel i instrument? Czy muzykę można opisać kolorami? Czy nie znając nut rozpoznamy charakter utworu? Poszukajmy odpowiedzi czym jest tonacja i czy jest potrzebna do doświadczania muzyki.

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI



Zaczną od pytania wydawałoby się nie związane z muzyką: w jakiej tonacji chcecie państwo urządzić pokój dziecka? W jasnej czy ciemnej? Jasnej? Czyli potrzebne będą jasne meble, jasne ściany, jasne kolory.

W internetowej encyklopedii PWN czytamy: **tonacja** [łac. < gr.], muz. podstawa melodyczno-harmoniczna utworu w systemie dur-moll, wyznaczona przez związki funkcyjne między dźwiękami i akordami danej gamy durowej lub molowej(...).

Tonacja w muzyce to jest to samo – kolor. Instrumenty to pędzle o różnych kolorach: jasnych, ciemnych, krzykliwych, ponurych albo stonowanych. Inaczej mówiąc: paleta brzmień. Każdy instrument ma swoje brzmienie – kolor, inne przy niskich dźwiękach, inne w średnicy, a inne wysoko. Kompozytor tworząc jakiś utwór wie jak używać instrumentów. Pobierał naukę, o nazwie instrumentoznawstwo i nawet sam grał na niektórych instrumentach.

Kompozytor jest niczym malarz, tylko zamiast farb i pędzli używa instrumentów.

Głos ludzki też pełni rolę farby. Inaczej brzmią chóry męskie czy żeńskie, mieszane czy chłopięce. Muzyka jest odbierana jako smutna, przygnębiająca, ponura, lub radosna pełna optymizmu, jasna.

To co napisałem jest wystarczającą informacją dla odbiorcy, który może nawet nie potrafi grać na instrumencie, ale kocha muzykę i wystarczy, że rozumie, czy ta muzyka, którą słyszy jest przez niego odbierana jako smutna, czy też radosna i optymistyczna.

Dla muzyków zawodowych, grających z nut, tonacja jest informacją, czy utwór będzie trudny do wykonania. Tonacja w muzyce to nic innego jak określona paleta dźwiękowa należąca do konkretnej gamy, która należy do obowiązkowych ćwiczeń uczniów szkół muzycznych. Gama C-dur nie jest

problemem np. dla pianisty. Im więcej bemoli lub krzyżyków ma gama-tonacja, tym więcej łamańców palcowych ma pianista.

W muzyce mamy tonacje durowe i molowe. Durowe sprawiają wrażenie wesołych, a molowe smutnych. Najprostszy przykład, „Cicha Noc” jest durowa, radosna. „Jezus Malusieńki” melancholijny, bo w tonacji molowej, a „Wśród Nocnej Ciszy” durowa, wesoła.

Ostatnio rozmawiałem z pewną panią. Zadała mi pytanie, która tonacja jest najlepsza do słuchania? Odpowiedź brzmiała: każda tonacja. Wyraziła zdziwienie i była zaskoczona. Zadałem jej pytanie czy gra na jakimś instrumencie, odparła, że nie. Proszę pani, dla wykonawcy ważna jest tonacja (gama), bo wie z czym musi się zmierzyć. Natomiast dla odbiorcy nie ma to znaczenia. A niby dlaczego słuchacz ma wiedzieć jakie problemy ma do pokonania w kolejnych utworach instrumentalista lub śpiewak? Wykonanie ma być perfekcyjne, ma się podobać!

Tonacja w muzyce to jest to samo – kolor. Instrumenty to pędzle o różnych kolorach

Znajomość teorii muzyki nie istnieje bez znajomości nut, tak jak nie istnieje umiejętność czytania bez znajomości liter. W dzisiejszym świecie nie ma obowiązku umiejętności gry na instrumencie, tak jak grania w tenisa, czy jazdy na nartach, albo grania w bilard. Dzisiaj nawet w telefonie mamy instrument jaki lubimy i możemy na nim grać, bo klawiatura fortepiano jest na ekranie. Gramy co chcemy i jak nam się podoba. Dostęp do bazy muzycznej jest powszechny, tak jak do bibliotek w różnych krajach. Możemy czytać starodruki wyświetlone na monitorze, książki z teorią na każdy temat, rozprawy naukowe i wszystko co nam się dawniej śniło.

Problemem jest wyłącznie czas, który musimy na to poświęcić. Z doświadczenia wiem, że nie było i nie jest łatwe. Mimo to nie poddawajmy się! Poszerzajmy swoje słownictwo związane z muzyką. ■

CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
FUNDACJI CZAS DZIECIŃSTWA W WARSZAWIE

zaprasza na szkolenie stacjonarne

WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO

Jak pomóc dzieciom i młodzieży dojrzeć
emocjonalnie i być pewnym siebie.



MONIKA ROSIŃSKA

Fundacja Anny Florek
CZAS DZIECIŃSTWA

> 14.04.2023 16:30-19:30

+48 22 663 55 21

+48 501 738 809



MIEJSCE: **SPOŁECZNE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE, UL. WOLUMEN 3**

więcej na: www.czasdziecinstwa.com.pl/szkolenia/aktualne-szkolenia

Jako rodzice chcemy, aby nasze dzieci były przede wszystkim szczęśliwe. Szczęśliwe czyli jakie? Jak reagować na trudne emocje dzieci? Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze złością, strachem czy smutkiem? Jak uczyć dzieci empatii? Mam nadzieję, że znajdziesz odpowiedzi na te pytania na naszym kwietniowym spotkaniu. Zapraszam rodziców, nauczycieli, psychologów i terapeutów.

Prowadząca: Monika Rosińska – psycholożka i pedagożka, terapeutka behawioralna i specjalistka Dialogu Motywującego z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi.

Trening Umiejętności Społecznych



Koszt: 850 PLN lub 950 PLN

Szczegóły na www.czasdziecinstwa.com.pl/terapia/tus/



autorski program w oparciu
o trening umiejętności społecznych
Goldsteina uzupełnionego o Dialog
Motywujący, Teorię Umysłu oraz
Stosowaną Analizę Zachowania



doświadczona kadra



dla dzieci w wieku 5-6 lat,
którym trudno poradzić sobie
w sytuacjach społecznych
głównie w środowisku przedszkolnym



Trening jest 3-miesięcznym zamkniętym cyklem zajęć
(11 spotkań). Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają
75 min. Liczebność grupy wynosi 6-8 osób. Zajęcia będą
odbywać się w środy na terenie Społecznego Przedszkola
Integracyjnego przy ul. Wolumen 3 w godz. 15.00-16.15.
Planowany termin pierwszych zajęć: **15.03.2023 r.**

Zapisy telefoniczne

22 663 55 21 lub 501 738 818

Fundacja Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA



**POKOLORUJ
SWOJEGO
MISIA**

