

Dwumiesięcznik Fundacji Anny Florek

# CZAS DZIECIŃSTWA

Numer 3 (Styczeń-Luty 2021)

Temat numeru:

*Śnieg i zimno*

*Egzemplarz bezpłatny*

# W tym numerze

<b>Słowem wstępu</b> .....	3
Refleksje związane z przygotowaniem do Dnia Babci i Dziadka.	
<b>S styczniowe wspomnienia</b> .....	4
Marcin Dębiński wspomina pierwszy śniegowy dzień w tym roku.	
<b>Jesień i zima od kuchni cz.1</b> .....	5
Porady lekarza związane z odżywianiem się w czasie zimnych miesięcy.	
<b>Eksperymentujemy!</b> .....	8
Marcin Dębiński pokazuje doświadczenia związane z zimnem.	
<b>Archiwum scenariuszy</b> .....	9
Propozycja zerówkowych zajęć na temat śniegu zrealizowanych Metodą Pytań Dzieci.	
<b>Gra planszowa „Zebry”</b> .....	13
Pomoc dydaktyczna na Dzień Zebry wypadający 31 stycznia.	
<b>Kącik behawioralny</b> .....	16
Katarzyna Hamerlak proponuje ćwiczenia wspomagające kształtowanie umiejętności przyjmowania perspektywy innej osoby.	
<b>Co nam w duszy gra</b> .....	18
Adam Dąbrowski opowiada o formie w muzyce.	
<b>Historia przedszkola</b> .....	20
Wspomnienia Danuty Justyny.	
<b>Kalendarz</b> .....	22
Typowe i nietypowe okazje do świętowania w styczniu i lutym.	
<b>Porady fizjoterapeuty</b> .....	23
Martyna Witkowska prezentuje propozycje ćwiczeń równoważnych.	
<b>Kącik logopedyczny</b> .....	25
Porady związane z pionizacją języka.	



Za nami kolejne święta, które w naszym Przedszkolu wyglądały inaczej niż zwykle. Bo to „zwykle” oznaczało, że w trzecim tygodniu stycznia odwiedzali nas goście. Czasami przychodzili, bo mieszkali całkiem blisko. Gdzieś tu na Bielanych lub nawet w pobliżu bazaru Wolumen. Dla innych odwiedziny u nas były częścią weekendowej wyprawy do stolicy.

Jedno zawsze łączyło wszystkich tych podróżników ... wszyscy chcieli zobaczyć występy swoich wnuków. Gdyby nie pandemia, to w piątek najbliższy Dniu Babci i Dniu Dziadka zebraliby się oni w naszej szatni czekając na zaproszenie na występ w każdej z sal.

Jednak mimo tego, że Dzień Babci i Dzień Dziadka nie są świętami o wieloletniej tradycji, to postanowiliśmy ich obchody dostosować do współczesnej sytuacji a także naszych możliwości. Nagraliśmy występy i udostępniiliśmy je rodzicom, aby pokazali seniorom w swoich rodzinach. A przy okazji utrwaliliśmy wspomnienia, które nasze przedszkolaki będą mogły w przyszłości pokazać swoim wnukom, gdy te przyjdą ich odwiedzić z okazji kolejnego Dnia Babci lub Dnia Dziadka.

W zerówce w czasie przygotowań zauważyłem jednak coś, o czym warto wspomnieć. Część dzieci słabiej znała swoje role (najczęściej przez absencje spowodowane feriami lub chorobami) i ich potknięcia podczas prób były zauważane przez rówieśników. I te dzieci, które nauczyły się całego przedstawienia (a nie tylko swoich ról) postanowiły pomóc pozostałym. Razem z nimi mówiły, choć nie musiały i była to ich własna inicjatywa. Piękne było również to, że dzieci występujące w parze z rówieśnikami mającymi problemy z mową spowalniały swoje kwestie tak, aby każdy dał radę wyrecytować swoją rolę.

Chińskie przysłowie mówi, że trudne czasy tworzą bohaterów. Pandemia to trudny czas, ale poczucie odpowiedzialności ze swoich przyjaciół i chęć niesienia bezinteresownej pomocy innym jest dla mnie początkiem formowania się bohaterów. I mam nadzieję, że nasze przedszkolaki nie zapomną o tym opuszczając w przyszłości mury naszego Przedszkola.



W tym roku prawdziwa zima pojawiła się w przedszkolu dopiero 13 stycznia. Już rano dzieci wyglądały tęskno przez okno oczekując na czas przeznaczony na zabawy na podwórku. Minęły przecież grudniowe święta, które rodzice i dziadkowie pamiętają jako czas śniegu. Nawet szopki bożonarodzeniowe były posypywane białym puchem. Tak silne było u nas skojarzenie Świąt ze śniegiem.



Tego dnia było rzucanie się śnieżkami. Było budowanie śniegowych fortec i było robienie odcisków na śniegu popularnie zwanych aniołkami lub orłami. A po przedszkolu na naszej minigórcie dzieci przetestowały jabłuszka i sanki. Niektóre poddały próbie swoje ortalionowe spodnie. Tak czy inaczej zawsze z wielką radością. Szkoda, że śnieg znikł już po kilku dniach.



Już od czasów starożytnych wiadomo, że jednym z podstawowych filarów naszego zdrowia jest to, co jemy. Pożywienie, jak mówi nam sama nazwa, powinno sprzyjać odbudowie naturalnych, życiodajnych procesów.

Tak zwana profilaktyka zdrowia bazuje między innymi na wiedzy związanej z żywieniem. Bez względu na zakątek świata, medycyna od zawsze traktuje dietę jako istotny element terapii.

Na szczęście Natura, nasza najlepsza nauczycielka, podpowiada nam od zawsze, jak sprzyjać zachowaniu równowagi w naszym ciele, duchu i umyśle. Między innymi zmieniające się pory roku są dla nas drogowskazem, nie tylko w sferze kulinariów i sposobie przygotowania posiłków. Na tym jednak zagadnieniu skupię się w tym artykule.

**Zatem, co powinniśmy jeść, aby w czasie chłodnych miesięcy wzmacniać nasze naturalne siły obronne?**



Odpowiadając najogólniej - wszystko to, co nas odżywi i ogrzeje. I tak, zgodnie ze złotą zasadą, wzmocni nas jedynie ten pokarm, który dobrze przyswoimy, ponosząc przy tym jak najmniejszy koszt energetyczny. Dotyczy to każdej pory roku. Tym bardziej

w czasie chłodnych miesięcy, kiedy dużo energii potrzebujemy, aby ogrzać ciało, i kiedy, wbrew naturalnemu rytmowi w przyrodzie, często nie możemy zwolnić codziennego tempa życia, nasze zasoby energetyczne pustoszeją dużo szybciej. Stąd najlepszą drogą, aby dodać sobie naturalnego ciepła (tym samym lepiej strawić przyjmowany pokarm), jest spożywanie jedynie ciepłych posiłków. Tak zwana dieta kanapkowo-

sałatkowo-koktajlowa ochładza nas, a na dłuższą metę bardzo osłabia, między innymi nasz naturalny układ obronny (czyli układ odpornościowy). Jesienią i zimą (choć już teraz warto wspomnieć, że na początku wiosny obowiązuje ta sama reguła) każdy z naszych posiłków powinien być poddany obróbce termicznej (oczywiście bez użycia mikrofal). Zatem niech w naszej kuchni królują dania gotowane, duszone, pieczone i suszone. Dzięki wymienionym procesom termicznym, pomimo częściowej utraty substancji odżywczych, ogólny bilans jest i tak na naszą wielką korzyść, ponieważ dostarczamy sobie łatwo przyswajalny pokarm, czyli taki, który faktycznie nas odżywi.

Abecadło kuchni wzmacniającej, nie tylko w okresie jesienno-zimowym:

---

*Starajmy się wybierać produkty krajowe, sezonowe,  
najlepiej od rolników i hodowców ekologicznych.*

---

Pochodzenie składników ma wielkie znaczenie. Te z upraw ekologicznych są oczywiście droższe, jednak warto raz jeszcze zaznaczyć, że dieta wzmacniająca ma nie tylko zaspokoić nasz głód, ale przede wszystkim stanowi jedną z podstawowych form profilaktyki zdrowia i jest lekiem samym w sobie.

---

*Upraszczajmy przepisy oraz skład każdego dania.  
Słowa "lepsze wrogiem dobrego"  
sprawdzają się także w kuchni.*

---



Łączenie produktów jest osobnym zagadnieniem wykraczającym poza ramy tego artykułu. Chcąc jednak przybliżyć ten temat warto wspomnieć o trzech prostych zasadach.



---

1.

**Jeden rodzaj ziarna/jeden typ skrobi w jednym posiłku.**

2.

**Jeśli przygotowujemy danie z mięsem/bulion mięsny, dodajmy do niego warzywa zielone i zioła. Do zupy możemy wrzucić nawet pęczek natki pietruszki w całości, chociaż zachęcam do dodawania także posiekanych liści i świeżych ziół przed samym podaniem.**

3.

**Unikajmy łączenia roślin strączkowych z mięsem. Nie rzadko nawet łączenie strączków z produktami z ziaren (np. z chlebem, kaszą) czy z warzywami wysokoskrobiowymi (np. z ziemniakami) okazuje się daniem ciężkostrawnym, czyli osłabiającym nas a nie wzmacniającym.**

---

Oczywiście są to zalecenia bardzo ogólne i ujednoczone. Pamiętajmy, że jesteśmy różni także pod względem "zdolności trawiennych". Czyli to, co dla jednego będzie daniem ciężkostrawnym, dla innego nie będzie wiązało się z żadnymi dolegliwościami. Odnosząc to do sztuki łączenia składników, są wśród nas i tacy, którzy dobrze tolerują danie składające się z ziemniaków, mięsa i strączków. Jednak nawet tacy smakosze będą w swoim życiu doświadczali okresów osłabienia, kiedy połączenie tych składników stanie się wyzwaniem dla brzucha i pogłębi istniejące już w organizmie niedobory. Ciąg dalszy w następnym numerze.

---

## **Maria Królikowska-Gryn**

Lekarz z zamiłowania. Od kilku lat studiuje wiedzę związaną z psychosomatyką, profilaktyką zdrowia i terapią naturalną. Nie potrafi zakończyć dnia bez książki, najczęściej z dziedziny filozofii, antropologii i szeroko rozumianej duchowości. Lubi wyprawy w dziki plener w dobrym towarzystwie, naturalne rękodzieło i komponowanie prostych dań. Żona i mama 4,5-letniej Kornelii.



## Eksperymentujemy!

Styczeń jest dość zimnym miesiącem. Dzięki temu łatwo wykorzystać różnicę temperatur między salą przedszkolną a podwórkiem.

Najprostszym eksperymentem jest postawienie dwóch identycznych termometrów po obu stronach okna. Nawet dzieci nieznające się na liczbach zauważą różnicę w wysokości słupka cieczy.

Drugim eksperymentem jest zamknięcie pustej plastikowej butelki w sali i wyniesienie jej na podwórko. Dość szybko zacznie się ona kurczyć. Można też zakręcić zgniecioną butelkę na podwórku a potem przynieść ją do sali i sprawdzać jak się zachowuje. Jeśli zakręcimy butelkę bez zgniatania to nie zaobserwujemy efektu wzrastającego ciśnienia i powrotu butelki do normalnego kształtu (butelki PET są bardzo odporne na wysokie ciśnienie).

Wariantem tego doświadczenia jest założenie balonu na wylot butelki zamiast jej zakręcania. Dzieci mogą wtedy obserwować rosnący i malejący balon.

Mając wiele takich zestawów można poprosić część dzieci o podgrzewanie butelek w rękach i sprawdzenie co się wtedy dzieje. Czy trzymanie w ciepłych rękach przyspiesza wzrost balonika, w którym zamknięto zimne powietrze czy też nie ma to żadnego znaczenia?



### Komentarz

Zgodnie z prawem Clapeyrona wzrostowi temperatury gazu musi towarzyszyć wzrost ciśnienia, objętości lub obu tych wartości naraz. I to właśnie wzrastające w butelce ciśnienie powoduje jej powrót do stanu sprzed zgniecenia. Tak samo jej ochłodzenie na podwórku i zgniatanie zmniejsza ciśnienie wewnątrz butelki. Identyczne efekty otrzymujemy dmuchając do zgniezionej butelki lub wysysając z niej powietrze (pod warunkiem szczelnego trzymania jej wylotu w buzi).





### Przebieg dnia w grupie mieszanej wiekowo w trakcie tematu „Pogoda” realizowanego Metodą Pytań Dzieci.



**Autor:** Marcin Dębiński

**Temat kompleksowy:**  
„Pogoda”

**Temat dnia:** „Śnieg”

#### Pytania dzieci:

Po co jest śnieg? (Ola)

Dlaczego pada śnieg? (Sara)

#### Etap realizacji tematu:

Szukanie odpowiedzi do tematu.

#### Cele ogólne:

- zapoznanie z literaturą
- wzbogacanie słownictwa
- poszerzanie wiedzy przyrodniczej

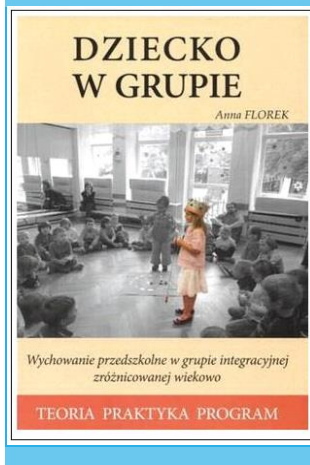
#### Realizowane treści programowe:

- Dziecko wypowiada ciche i głośne dźwięki mowy (IV.2)
- Dziecko odpowiada na pytania, opowiada o zdarzeniach z przedszkola. (IV.5)
- Dziecko wykonuje eksperymenty graficzne farbą, kredką, ołówkiem, mazakiem. (IV.8)
- Dziecko posługuje pojęciami dotyczącymi następstwa czasu: nazwami dni tygodnia, miesięcy i pór roku. (IV.16)

## Ciekawostka

Realizacja treści programowych w Społecznym Przedszkolu Integracyjnym Fundacji CZAS DZIECIŃSTWA odbywa się wg programu „Dziecko w grupie” autorstwa Anny Florek. Fundamentalną częścią tego programu jest Metoda Pytań Dzieci. Łączy ona naturalną ciekawość dzieci z wymogami podstawy programowej.

Program ten został szczegółowo opisany w książce pod tym samym tytułem.



- Dziecko posługuje się pojęciami dotyczącymi zjawisk przyrodniczych, np. tęcza, deszcz, burza, opadanie liści z drzew, sezonowa wędrówka ptaków, kwitnienie drzew, zamrażanie wody, dotyczącymi życia zwierząt, roślin, ludzi w środowisku przyrodniczym (IV.18).

### Przestrzenie aktywności:

**Zmysłów** – słuchanie wierszy i utworów muzycznych, oglądanie papierowych śnieżek, dotykane przedmiotów, szronu

**Języka** – opowiadanie o wierszu, wyjaśnienie słów i zwrotów: prószy, całun, wlać do duszy

**Wiedzy** – poszerzenie wiedzy przyrodniczej: Skąd bierze się śnieg? Dlaczego pada śnieg? Jak bawić się śniegiem?

**Działania** – wykonanie pracy plastycznej, inscenizacja zabawy śnieżkami

**Pomoce:** papierowe gazety, szron lub śnieg, białe prześcieradło, zabawki, szyszka, kasztan, kamień, CD „Edukacja przez ruch” biała farba, czarny karton

Przebieg dnia	Dostosowania i uwagi, w tym dla dziecka z autyzmem (J.)
<p style="text-align: center;"><b>Propozycja poranna :</b></p> <p>1. Zajęcia plastyczne "Papierowe śnieżynki" - wycinanie z papieru. Nazywanie po angielsku: snow, snowflakes</p>	<p><i>Ilość zgjęć papieru a tym samym jego grubość decyduje o stopniu trudności pracy. J. ze względu na trudności w wycinaniu zgina papier na raz, wycina, rozkłada i ponownie składa w innym miejscu.</i></p>
<p>2. Rozmowa podczas pracy – Czy istnieją 2 identyczne śnieżynki?</p>	<p><i>J. może porównywać różne śnieżynki przez przykładanie ich do siebie.</i></p>



<p>3. Wstawienie wody do zamrożenia w zamrażalniku.</p>	<p><i>J. może dotknąć ścianki zamrażalnika, aby przekonać się czy są zimne. Odpowiada na pytanie nauczyciela czy w zamrażalniku jest ciepło czy zimno.</i></p>
<p><b>Propozycja przedpołudniowa:</b></p> <p>4. Powitanie: Zabawa w głuchy telefon. Hasło „Spadł śnieg”.</p>	<p><i>Jeśli J. nie będzie chciał powtórzyć usłyszanego hasła, to poprzedzające go dziecko powtórzy je dziecku siedzącemu za J.</i></p>
<p>5. Wycieczka do przedszkolnej kuchni. Zebranie śniegu (szronu) z zamrażalnika. Sprawdzenie, czy woda zamarzała.</p>	<p><i>Szron zbiera nauczyciel. Dzieci mogą dotknąć szronu i lodu.</i></p>
<p>6. Wy tłumaczenie jak powstaje śnieg w naturze.</p>	<p><b>Odpowiedź na pytanie Sary.</b></p>
<p>7. Wysłuchanie wiersza „Śnieg”, autor nieznany. Wyjaśnienie znaczenia wiersza. Dzieci opowiadają co zapamiętały i co zrozumiwały.</p>	<p><i>Źródło:</i>  <a href="http://www.ewa.bicom.pl/zyczenia/bozenarodzenie/bn8.htm">www.ewa.bicom.pl/zyczenia/bozenarodzenie/bn8.htm</a>  <b>Odpowiedź na pytanie Oli</b></p>
<p>8. Eksperyment:  „Świat pod śniegiem”</p>	<p><i>Przykrycie prześcieradłem wybranych przedmiotów na dywanie. Rozmowa o tym, że ukryte pod śniegiem przestają być widoczne. Śnieg jak igloo chroni to co pod nim. <b>Odpowiedź na pytanie Oli</b></i></p>
<p>9. Zabawa sensoryczna  „Co to jest?”</p>	<p><i>Dzieci dotykając ukrytych pod materiałem przedmiotów zgadują co jest ukryte. Rozmowa o rzeczach i roślinach ukrywających się pod śniegiem. J. ma chowane 2 przedmioty, z których dotykiem wybiera jeden i podaje nazwę.</i></p>



10. Gniecenie kulek z papieru w rytm muzyki.	<i>Do muzyki z płyty „Edukacja przez ruch” D. Dziamskiej</i>
11. Zabawa: Rzucanie się papierowymi śnieżkami	<i>Gdyby J. nie mógł się zdecydować w kogo rzucać należy mu podpowiedzieć imię najbliższego dziecka.</i>
<b>Propozycja podwórkowa:</b>	
12. Zamrażany berek	<i>J. może wymagać biegania za rękę z nauczycielem.</i>
<b>Propozycja popołudniowa:</b>	
13. Malowanie zimowych obrazów sztucznym śniegiem (praca w grupach).	<i>Aby zrobić sztuczny śnieg dla około 20-25 dzieci należy zmieszać 2 pianki do golenia, 4 opakowania sody, 25 łyżek kleju do papieru i brokat.</i>  <i>Robienie odcisków palców w rytm muzyki na ciemnym papierze do muzyki z płyty „Edukacja przez ruch” D. Dziamskiej</i>
<b>Podsumowanie dnia:</b>	
14. Zaznaczenie pytań , na które znaleziono odpowiedzi. Powtórzenie uzyskanych odpowiedzi	<i>J. powtarza odpowiedzi po dzieciach.</i>

## Uwagi po realizacji zajęć

- Udało się zrealizować wszystkie zaplanowane aktywności.
- Nie wszystkie dzieci chciały wycinać śnieżki.
- Zabawa ze śnieżkami przedłużyła się (dzieci nie chciały jej kończyć).
- Wszystkie dzieci chciały dotykać szronu i lodu.



„Zebry” to gra planszowa dla 2-3 graczy, w której mają oni zebrać jak największe stado. Po drodze muszą uważać na lwy. Gra ćwiczy przeliczanie do 6 oraz porównywanie wielkości zbiorów. Wymaga dodatkowo przygotowania: po 1 pionku dla każdego gracza i 1 zwykłej kostki. Ponadto należy wyciąć zebry ze strony 28.

## Zasady gry:

Najpierw gracze rzucają kostką. Grę zaczyna osoba, która wyrzuci największą неповtarzalną liczbę. Na przykład jeśli grają cztery osoby i wyrzucą one 6,6,5,4 oczek to rozpocznie gracz, który wylosował 5 oczek. Szóstki mimo, że większe to się powtarzają i nie są brane pod uwagę. Potem kolejka będzie przechodzić zgodnie z ruchem wskazówek zegara na kolejnych graczy. Ostatnimi czynnościami są ustawienie pionka na polu Start i wzięcie 4 żetonów zebra.

W swojej kolejce gracz przesuwa własny pionek o tyle pól, ile wypadło oczek na kostce. Jeśli pionek zatrzyma się na polu ze zwierzęciem, to gracz wykonuje związane z nim polecenie.

**Zebra** – To część twojego stada. Weź jeden żeton zebra.

**Lew** – To twój naturalny wróg. Oddaj jeden żeton zebra.

**Słoń, hipopotam, żyrafa, surykatka, nosorożec** – Te zwierzęta tolerują twoją obecność. Cześć z nich jest tam, gdzie twoje stado. Cofnij się o 2 pola dostając w ten sposób szansę na spotkanie jeszcze jednej zebra.

Osoby, które dotarły na „metę” szybciej niż inni czekają na pozostałych. Wejście na pole meta kończy ruch - nawet jeśli gracz wyrzucił więcej oczek na kostce. Wygrywa osoba, która zbierze największe stado z dostępnych zebra.

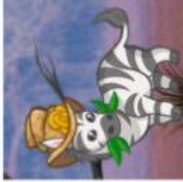
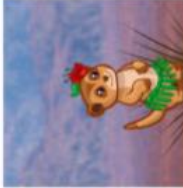
Gra może być pomocą przy obchodach Dnia Zebry, który wypada 31 stycznia.

# zebra

meta



start





**Basjowe Gry** dla Przedszkolaków  
Darmowe Gry dla Przedszkolaków



W grze wykorzystano grafiki na licencji Public Domain CC0:

autor: GraphicMama-team, źródło: [pixabay.com/pl/illustrations/wielblad-krokodyl-slon-zyrafa-1456351/](http://pixabay.com/pl/illustrations/wielblad-krokodyl-slon-zyrafa-1456351/)

autor: Susann Mielke (susannp4), źródło: [pixabay.com/pl/illustrations/fto-komponowanie-afryka-1524456/](http://pixabay.com/pl/illustrations/fto-komponowanie-afryka-1524456/)

## Kształtowanie umiejętności przyjmowania perspektywy innych osób w terapii dzieci ze spektrum autyzmu.

Dzieci ze spektrum autyzmu mają trudności z interpretowaniem społecznych komunikatów oraz odczytywaniem zamysłów i uczuć współ rozmówców.



Oto kilka przykładów ćwiczeń pozwalających na rozwijanie tych umiejętności:

1. Rozpoznawanie i nazywanie emocji. Rozpoczynamy od rozpoznawania i nazywania emocji na zdjęciach. Następnie uczymy naśladowania różnych emocji i opisywania w jakich sytuacjach się pojawiają, co jest przyczyną ich powstawania. Na końcu uczymy dzieci umiejętności nazywania emocji prezentowanych przez inne osoby

2. Nauka przyjmowania perspektywy innych osób poprzez zabawę: „Czy wiesz co ja widzę?. Siadamy z dzieckiem przy stoliku naprzeciwko siebie. Następnie wymieniamy nazwę rzeczy, której dziecko nie widzi i mówimy: „Ja widzę piłkę. A ty?”

### Szkolenia

Fundacja CZAS DZIECIŃSTWA prowadzi szkolenia z zakresu terapii behawioralnej dla rodziców, nauczycieli i innych osób zajmujących się dziećmi. Mogą mieć one formę spotkań indywidualnych jak i szkoleń dla grup osób (np. Rad Pedagogicznych).

Szczegóły na stronie Fundacji w zakładce [Szkolenia](#) i [Terapia](#).



3. Nauka uważnego obserwowania i słuchania innych osób: najpierw prosimy dziecko aby obserwowało wszystkich i uważnie słuchało ich wypowiedzi. Następnie prosimy o opuszczenie pokoju a my zadajemy dziecku pytania dotyczące osób które wyszły na przykład: Kto miał granatowe spodnie? Kto lubi jeść makaron?

4. Nauka poprzez zabawę w „Zgadnij co mam na myśli”. Dziecko poprzez zadawanie pytań odgaduje o jaki przedmiot nam chodzi. Naukę tej umiejętności rozpoczynamy od wybrania prostych rzeczy, które pozostają w zasięgu wzroku dziecka. Stopniowo przechodzimy do coraz bardziej skomplikowanych przedmiotów, które nie znajdują się w najbliższym otoczeniu. Jeżeli dziecko ma trudności z skonstruowaniem pytania jako odpowiedź możemy stworzyć listę wypisanych pytań które musi zadać dziecko.

5. Nauka rozpoznawania sytuacji, w których należy udzielić komuś pomocy: do nauki tej umiejętności możemy wykorzystać technikę wideomodelowania.

Należy pamiętać, że im więcej przykładów przeanalizujemy z dzieckiem, tym lepiej będzie ono radziło sobie w środowisku naturalnym. Im lepiej będzie rozpoznawać mowę ciała i zamiary innych, tym lepiej będzie postrzegane przez rówieśników. Tym samym częściej będzie zapraszane do wspólnej zabawy, która jest podstawą poznawania świata społecznego

## Katarzyna Hamerlak



Oligofrenopedagog, superwizor terapii behawioralnej, psycholog, nauczyciel-terapeuta, autorka publikacji na temat terapii behawioralnej. Członek Polskiego Stowarzyszenia Terapii Behawioralnej. Certyfikowany terapeuta behawioralny PSTB. Stażystka w Princeton Child Development Institute w USA. Wicedyrektor Społecznego Przedszkola Integuracyjnego w Warszawie, gdzie koordynuje i prowadzi terapię behawioralną dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.



### Formy muzyczne, czyli konstrukcja...

Forma przemysłowa do odlewu jakiejś zawieszki do kluczy nie jest abstrakcją. Dzięki niej możemy wytworzyć np. różne breloczki które są bardziej lub mniej przydatne, ale są ...

W muzyce jest podobnie, mamy do czynienia z ogromem różnych utworów większych lub mniejszych, które są wykonywane na całym świecie w różnych kulturach. Każdy posiada własną konstrukcję, czyli formę. Komponowanie to jest tworzenie muzyki przedstawionej jako coś łatwego do zapamiętania i wykonania, np. piosenka, która może składać się z dwóch dźwięków.

Na przeciwnym krańcu są utwory gigantyczne choćby opera, na odsłuchanie której potrzebujemy czasem kilku godzin. No i mamy problem, chcemy zabawić się już, w danym momencie a zaproponowano nam pójście do opery bądź na koncert muzyki klasycznej. Trzeba wybrać termin koncertu, trzeba zapoznać się z repertuarem, nabyć bilet i na dokładkę wiedzieć jaki jest program i jacy są wykonawcy o odpowiednim ubraniu nie wspomnę, choć dziś nie ma to znaczenia. No i ceny biletów będące uszczerbkiem w domowym budżecie, kiedy idziemy cała rodziną.

Po przeciwnej stronie mamy koncerty masowe i powszechnie znanych z ekranów wykonawców, śpiewających to co wszystkim się podoba. Bilety też mogą być drogie, bądź bardzo drogie ale warto.. Uczestnictwo w masowym koncercie daje chwile szczęścia, które pamiętamy do końca świata.

A teraz o tej muzyce, za darmo bądź za symboliczne opłatą. Mamy telewizję 4K, Internet a w nim YouTube, mamy dostęp do każdego gatunku muzyki z całego globu. I tu problem... czego słuchać? Kogo słuchać i dlaczego? Co jest dobre a co lepsze? A co jest cudowne?

A może posłucham indyjskiej Ragi? A może irlandzkiego folku? A może australijskiego country? A może chórów cerkiewnych? A może Mozarta lub Szostakowicza lub Straussa?

Odpowiedź jest prosta, słucham tego co lubię i .... rozumiem. Lubię piosenki bo są krótkie i mają fajne teksty.. i lubię wykonawcę i mogę zapamiętać melodię, słowa, iii.. zwyczajnie lubię. Bo forma tej muzyki jest prosta, jak namiot turystyczny bądź cyrkowy stawiany w dwa dni. Koncert, symfonia to już jest za duże. Wieżowce. Pełno tam zakamarków, korytarzy i człowiek nie potrafi się odnaleźć. Na dokładkę tego typu muzyka jest ponoć bez sensu, bo jest jej za dużo i jest niezrozumiała.

Czyli omijamy pewne działy muzyki w Internecie bo nie rozumiemy jak można przez dwadzieścia minut czy dłużej słuchać nudnej muzyki. Tymczasem ta „nudna” muzyka towarzyszy nam od wieków. To ona dała podwaliny pod dzisiejszą pop-music a wiek XX pomógł jej zaistnieć wszędzie, bo powstał dział fizyki fonografią zwany. Muzykę światową pojąć obecnie jest trudno. To ogromny dział naszej światowej już kultury rozwijający się we wszystkich kierunkach.

Znamy alfabet, potrafimy czytać! Znamy konstrukcje muzyczne czyli formy muzyczne, to możemy pokusić się uporządkować ogrom materiału muzycznego, który w sumie jest gigantycznym chaosem. Szybciej czytamy broszurkę od księgi, prawda?

Następnym razem o formie pieśni, czyli jak zbudowana jest każda piosenka i nie tylko piosenka.

## Adam Dąbrowski



Magister sztuki. Wieloletni muzyk L'orchestre Symphonique Conservatoire National de Tunis oraz były nauczyciel muzyki w szkole francuskiej i arabskiej. Pracował również jako nauczyciel muzyki w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia im. Oskara Kolberga, w Fundacji im. Karola Szymanowskiego oraz w Społecznym Przedszkolu Integracyjnym Fundacji CZAS DZIECIŃSTWA.



Wszystko zaczęło się od koleżanki, która mieszkała, w tym samym bloku co ja. Powiedziała mi, że niedaleko od nas powstaje Społeczne Przedszkole Integracyjne a pani dyrektor z tego przedszkola szuka osoby, która ugotowałaby domową zupę dla dzieci. Przez wiele lat byłam w domu i zajmowałam się własnymi dziećmi a moim głównym zajęciem była troska o nie i m.in. zapewnienie im jedzenia na czas. Zgłosiłam się do pani dyrektor. Uzgodniłyśmy, że będę przygotowywać zupę z tzw. „wkładką” dla grupy 20 dzieci. Zajmowałam się gotowaniem przez rok. Dzieciom bardzo smakowało. Niektóre mamy przychodziły po wakacjach i mówiły, że dzieci chcą wracać do przedszkola, bo „te zupki były bardzo smaczne a mama nie gotuje jak w przedszkolu”. To był rok 1990.



Ten czas początków był bardzo miły. Wszystko się organizowało. Mieliśmy bardzo mało miejsca – była tylko jedna grupa. Wszystko same zdobywałyśmy z panią dyrektor. Bardzo pomogli rodzice – przynosili zabawki, meble. To przedszkole było inne. Przychodziły tutaj dzieci niepełnosprawne, które będąc zaakceptowane przez rówieśników dobrze się tu czuły. Tworzyła się wtedy głęboka więź między tymi małymi dziećmi. Potem zainteresowanie placówką wzrosło. Dostaliśmy też do dyspozycji drugą połowę parteru budynku, w którym teraz mieści się Fundacja i Przedszkole. Powstały jeszcze dwie grupy dzieci. Pani dyrektor wiedząc, że mam skończone studia ekonomiczne zaproponowała mi pracę w księgowości i prowadzenie sekretariatu. Było to wyzwanie, bo przez 8 lat nie miałam kontaktu z zawodem, ale odważyłam się na ten nowy krok. I przez 25 lat zajmowałam się całą administracją przedszkola.

Spotkałam się tutaj z dziećmi niepełnosprawnymi. Tu je zauważano. Zostało stworzone dla nich miejsce, gdzie były bardzo radosne, bo mogły tu przychodzić. W ich małych serduszkach było tyle miłości

i wdzięczności. Bardzo mnie to ujmowało i nauczyło wrażliwości na ludzi, którzy są trochę inni od nas. Najbardziej wzruszały mnie dzieci z zespołem Downa. Przychodziły, przytulały się. Niektóre nie potrafiły mówić, ale przez spojrzenie w oczy przekazywały swoją miłość. To zostało mi na wiele lat. Poruszający serce był też kontakt z rodzicami. Widziałam w oczach matek (a były to najczęściej kobiety samotnie wychowujące dzieci) wiele radości. Nieraz pojawiały się łzy, bo jest ktoś kto może zająć się ich dziećmi i może służyć poradami. Tworzyliśmy wielką rodzinę. Wspólnie organizowaliśmy święta, spotkania. Szczególnie wzruszające były Wigilie. Przychodziło bardzo dużo rodziców, dzieci występowały, wspólnie śpiewaliśmy kolędy, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy życzenia. Rodzice nie chcieli wychodzić z przedszkola, bo była taka miła atmosfera. Potem doszły obchody dnia Mamy, dnia Taty, dnia Babci i Dziadka.

Trudności? Na początku wszystko było prowadzone w papierowej księdze handlowej. Potem weszły komputery i miałam z tym trochę kłopotów, bo na moich studiach nie uczono nas o komputerach. Na szczęście pomagał mi pan Marcin. Na początku wspólnie sami opracowywaliśmy programy kadrowe i płacowe. Jestem osobą starszą. Wychowawcy byli młodzi, ale nigdy nie czułam, że jestem gorzej traktowana. Gdy przychodzili do przedszkola to nie mieli własnych rodzin. Potem żenili się, wychodzili za mąż, rodziły im się dzieci. Bliskość problemów tych ludzi a także to, że ja byłam już bardziej doświadczona powodował, że przyjmowali moje rady. Ja też korzystałam z ich rad, które pomogły mi, gdy przeszłam na emeryturę i zajęłam się wychowaniem wnuków. W dalszym ciągu się lubimy, spotykamy ...



## Danuta Justyna

Były członek zarządu Fundacji **CZAS DZIECIŃSTWA**. Przez wiele lat prowadziła księgowość i sekretariat Społecznego Przedszkola Integracyjnego.

Aktualnie na emeryturze zajmuje się opieką nad trójką swoich wnucząt.





- 1.01 – Nowy Rok
- 4.01 – Świątowy Dzień Braille'a
- 6.01 – Dzień Filatelisty i Święto Trzech Króli
- 18.01 – Dzień Kubusia Puchatka
- 20.01 – Dzień Wiedzy o Pingwinach i Świątowy Dzień Śniegu
- 21.01 – Dzień Babci
- 22.01 – Dzień Dziadka
- 24.01 – Świątowy Dzień Środków Masowego Przekazu
- 28.01 – Dzień Piszczatek i Fajerek
- 30.01 – Dzień Rogalika
- 31.01 – Dzień Zebry
  
- 2.02 – Dzień Handlowca i Dzień Niedźwiedzia
- 3.02 – Dzień Ciasta Marchewkowego**
- 7.02 – Świątowy Dzień Wyborów
- 9.02 – Międzynarodowy Dzień Pizzy**
- 10.02 – Bal karnawałowy**
- 10.02 – Dzień Mincerza
- 11.02 – Świątowy Dzień Chorego
- 13.02 – Świątowy Dzień Radia
- 14.02 – Walentynki
- 16.02 – Międzynarodowy Dzień Listonoszy i Doręczycieli Przesyłek oraz Dzień Poczty Polskiej
- 17.02 – Dzień Kota
- 21.02 – Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego
- 21.02 – Międzynarodowy Dzień Przewodnika Turystycznego
- 25.02 – Świątowy Dzień Powolności
- 26.02 – Dzień Dinozaura
- 27.02 – Dzień Niedźwiedzia Polarnego

## Pomysł

Nietypowe święto może stanowić inspirację do wyboru tematu tygodniowego.

Święto może być też przerwaniem i okazją, aby wszystkie dzieci i grupy w placówce mogły zrobić to samo lub przynajmniej skupić się wokół jednego tematu. Mogą stać się lokalną tradycją. Okazją do spotkania integracyjnego dzieci, rodziców i personelu placówki.

Nie ma sensu obchodzić wszystkich okazji z listy. Jedną okazją w miesiącu podkreślić jej wartość.

Święta zaznaczone na zielono będą u nas miały aspekt kulinarny.



Zaczynamy od ćwiczeń wstępnych trwają one 2-3 minuty. W pozycji leżenia na brzuchu masujemy lub watakuje dziecko piłką terapeutyczną (dużą) lub piłką fakturową (typu język). Można zastosować ugniatanie całego ciała, zawijanie w koc lub zabawę w naleśnika.

## **Wspomaganie rozwoju reakcji równoważnych:**

- chodzenie stopami po linii ułożonej w różne kształty
- chodzenie po zrolowanym kocu (cała stopa, na palcach, na piętach, tyłem)
- chodzenie po „wyspach” np. literkach rozsypanych na podłodze (dorosły mówi na jakiej literce mają się znaleźć stopy lub jedna stopa a druga w powietrzu). Mogą to też być kolorowe kartki, koła, woreczki itp.
- stanie na jednej nodze i wykonywanie zadania ruchowego np.: przekładanie woreczka pod nogą zgiętą w kolanie w górze, rysowanie w powietrzu uniesioną nogą np. figur geometrycznych, przenoszenie palcami stopy woreczków z pojemnika do pojemnika itp.
- w pozycji czworaczek: wyciągnij wskazaną rękę lub nogę i utrzymaj równowagę. Następnie równocześnie unieś rękę i nogę po tej samej stronie, po przeciwnych stronach. Można też dodać polecenie „Wytrzymaj licząc do 5”.

## **Ważne**

W styczniu podajemy przykłady ćwiczeń wspomagających rozwój reakcji równoważnych. Jest to pierwsza część zestawu wspomagającego rozwój fizyczny dzieci. Z tej grupy wybieramy 1-2 ćwiczenia.

Należy je uzupełnić propozycjami z następujących numerów. Cała sesja powinna trwać od 15 do 25 minut i być powtarzana 2-3 razy w tyg.

Zmieniamy ćwiczenia i ich kolejność, żeby urozmaicić zajęcia.

Szczególną uwagę należy zwrócić na ćwiczenia z zakresu poprawy równowagi i czucia w obrębie kończyn górnych i dłoni.

- Stojąc bez podparcia dziecko wykonuje wymachy jedną nogą (notujemy ile razy się udało na prawej a ile na lewej nodze – zaznaczamy postępy). Ruchy mogą być przód-tył lub na boki.
- „Wahadełko” pozycja w lekkim rozkroku, przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą i wytrzymanie przez chwilę.
- Przeskakiwanie przez linę w różny sposób: na jednej nodze, obunóż, przodem, tyłem.
- Bujanie się na huśtawce połączone z koncentracją wzroku na różnych przedmiotach. Bujaniiu powinny towarzyszyć polecenia typu: „Popatrz, gdzie znajduje się ...”.
- Podskoki z jednoczesnym koncentrowaniem wzroku na przedmiocie np. podskoki z łapaniem piłki i rzucanie jej w różnych kierunkach np. do dorosłego, który staje w różnych miejscach.
- Bardzo lubiane przez dzieci są poduszki używane do sensomotoryki (berety, dyski). Dzieci mogą wykonywać na nich różnorodne ćwiczenia, które będą opisane w następnym numerze.

Propozycje ćwiczeń powstały we współpracy z



## Ważne

W kolejnych wydaniach pojawią się propozycje dotyczące wzmacniania mięśni posturalnych oraz rozwijania czucia, w szczególności dotyku różnicującego.

Następnie omówione zostaną ćwiczenia wspomagające wydłużanie czasu koncentracji podczas zajęć ruchowych.

Na koniec serii zostaną zaprezentowane propozycje ćwiczeń poprawiających oraz doskonalących funkcje słuchowe, wzrokowe i percepcyjne.

A już w następnym numerze ćwiczenia wzmacniające antygravitacyjny wyprost oraz pozycję zgięciową.



**Pionizacja języka**, czyli pozycja spoczynkowa języka, dzięki której mamy odpowiedni tor oddychania i prawidłowe połykanie, jest bardzo ważnym elementem narządu mowy. Język układa się wtedy za górnymi zębami na wątku dziąstowym a boki języka przylegają do zębów. Taką pozycję uzyskamy tylko wtedy, kiedy mamy spionizowany język. Jest to ważne również przy artykulacji wielu głosek, na przykład głoski [l], [r] oraz przy głoskach szumiących - sz, ż, cz, dż. Logopeda wykonuje z dzieckiem ćwiczenia pionizacji języka w gabinecie, ale ćwiczyć można również w domu.

Oto kilka ćwiczeń, które pomogą w osiągnięciu prawidłowej pozycji języka:

- **Biedronka** - czubek języka robi „kropki biedronki” na podniebieniu.
- **Malarz** - czubek języka maluje podniebienie przy szeroko otwartej buzi.
- **Kłaskanie** - język udaje konika; masa języka przykleja i odkleja się od podniebienia wydając przy tym charakterystyczny dźwięk.
- **Parking** - czubek języka jak samochód parkuje tuż za górnymi zębami na wątku dziąstowym na tzw. „górcie”.
- **Dzięcioł** - czubek języka „stuką” o wątek dziąstowy.
- **Piłka** - język jak piłka skacze z góry na dół, czyli odbija się od wątku dziąstowego, lądując w dole jamy ustnej.
- **Skowronek** - wykorzystywanie sylab z głoską [l] i śpiewanie ich na znaną melodię jak ptaszek.
- **Grzybek** – cała masa języka przykleja się do podniebienia. Utrzymujemy tę pozycję przez 5 sekund.

Wykonując powyższe ćwiczenia regularnie, możemy mieć pewność, że zarówno funkcje narządu artykulacyjnego (napięcie mięśni języka, połykanie, oddychanie) jak i artykulacja głosek, będą rozwijały się prawidłowo.



## W tym numerze wykorzystaliśmy

### Grafiki Public Domain

Ilustracja na okładce (str. 1)

i zdjęcia dzieci (str. 4)

Autor: Marcin Dębiński

Zupa (str. 5)

Autor: Security

źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Pietruszka (str. 6)

Autor: ReStyled Living

źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Dzieci (str. 16)

Autor: Alicja (\_Alicja\_)

źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Butelka

Autor: OpenClipart-Vectors

źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Grę planszową

źródło: [www.debinski.edu.pl](http://www.debinski.edu.pl)

*Ten numer ukazał się*

# 27

## stycznia

### WYDAWCA

Fundacja Anny Florek  
**CZAS DZIECIŃSTWA**

ul. Wolumen 3  
01-912 Warszawa  
tel. 226635521



**Odwiedź nas na**

[www.czasdziecinstwa.com.pl/publikacje/nasz-miesiecznik/](http://www.czasdziecinstwa.com.pl/publikacje/nasz-miesiecznik/)

[www.fb.com/czasdziecinstwa](https://www.facebook.com/czasdziecinstwa)



## Nasza Redakcja:



**Marcin Dębiński** – Redaktor naczelny. Odpowiedzialny za skład miesięcznika oraz wywiady, kącik naukowy, recenzje książek, gry planszowe i poradnik awansowy.

Pedagog, nauczyciel wychowania przedszkolnego, ponadto inżynier, absolwent SGGW i WSP ZNP. Współpracował z warszawskimi uczelniami wyższymi prowadząc ćwiczenia ze studentami. Autor publikacji na temat edukacji i wychowania. W 2015 roku nagrodzony Medalem Komisji Edukacji Narodowej.



**Martyna Witkowska** - Odpowiedzialna za dział porad fizjoterapeutycznych.

Fizjoterapeuta, hipoterapeuta. Dyplomowany terapeuta PNF, NDT Bobath, SI, Fits. Członek komisji egzaminacyjnej Polskiego Towarzystwa Hipoterapii, Członek Stowarzyszenia Fizjoterapia Polska. Prowadzi zajęcia fizjoterapeutyczne dla dzieci w Społecznym Przedszkolu Integrycyjnym oraz dla dzieci i dorosłych w prowadzonej przez siebie firmie Martimed.



**Monika Rosińska** - Odpowiedzialna za dział „Okieł Psychologa”

Oligofrenopedagog, pedagog Montessori, psycholog, certyfikowany terapeuta behawioralny PSTB, certyfikowany terapeuta motywujący PTTM, Należy do Polskiego Stowarzyszenia Terapii Behawioralnej (PSTB), Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej (PTTM), autorka publikacji na temat edukacji przedszkolnej i terapii behawioralnej.



**Agata Lange** - Odpowiedzialna za dział logopedyczny.

Logopeda, absolwentka UW na kierunku logopedia ogólna i kliniczna ze specjalizacją nauczania języka polskiego realizowanym wspólnie z Warszawskim Uniwersytem Medycznym. Swoje doświadczenie zdobywa w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną w ośrodku specjalnym oraz na licznych praktykach w warszawskich placówkach oświatowych oraz medycznych, w których przeprowadza diagnozę i terapię zarówno dzieci, jak i dorosłych w zakresie logopedii ogólnej i neurologopedii.



**Katarzyna Hamerlak** - Odpowiedzialna za dział behawioralny.

Oligofrenopedagog, superwizor terapii behawioralnej, psycholog, autorka publikacji na temat terapii behawioralnej. Certyfikowany terapeuta behawioralny PSTB. Odbiła staż w Princeton Child Development. Prowadzi szkolenia z zakresu stosowanej analizy zachowania. Koordynuje terapię behawioralną w Przedszkolu i w Punkcie Konsultacyjnym Fundacji CZAS DZIECIŃSTWA.



**Beata Oraniec** - Odpowiedzialna za dobór materiałów i korektę merytoryczną.

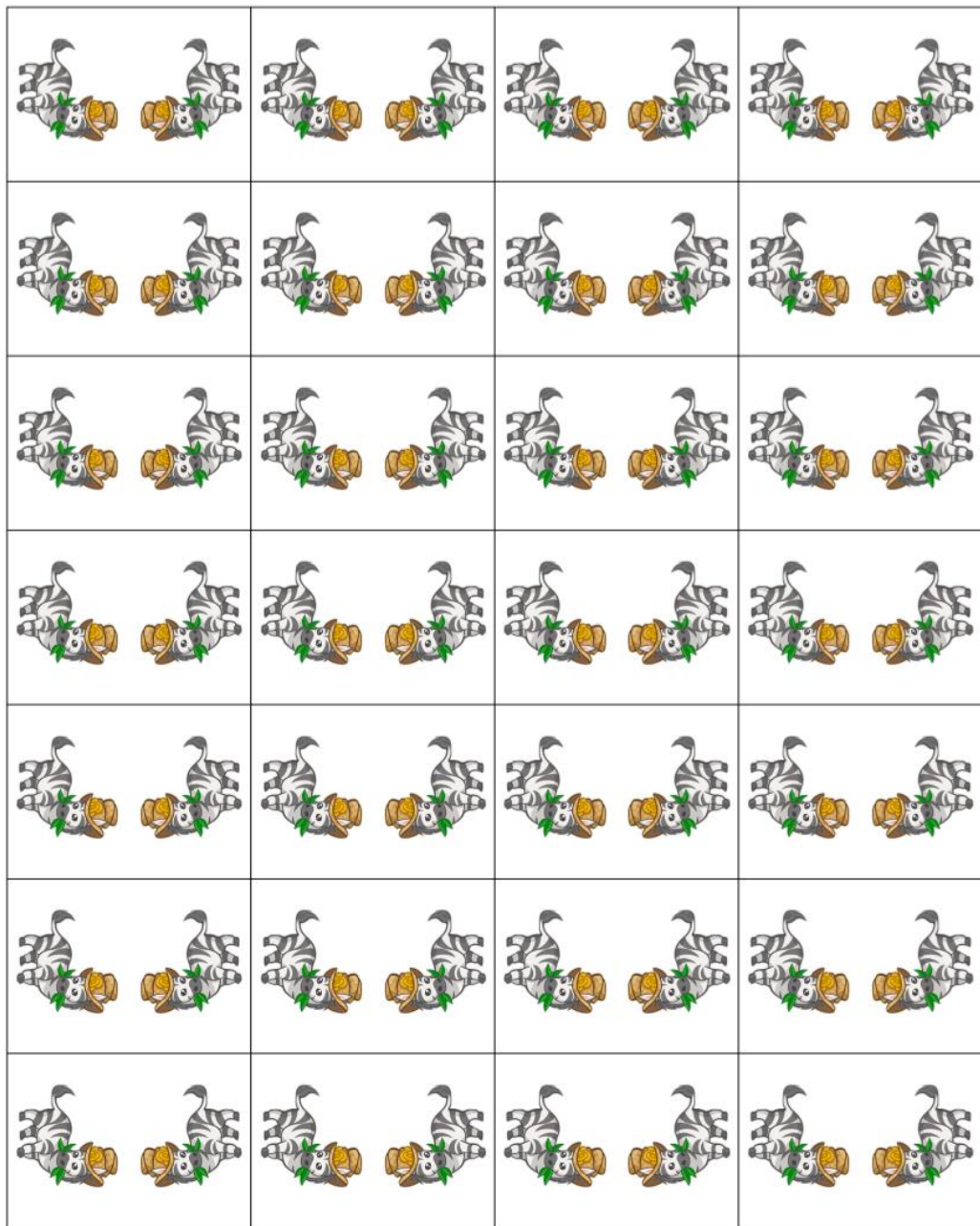
Surdopedagog, pedagog Montessori, autorka publikacji na temat edukacji przedszkolnej. Współpracowała z warszawskimi uczelniami wyższymi prowadząc ćwiczenia ze studentami. Za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania została w 2015 roku nagrodzona Medalem Komisji Edukacji Narodowej.



**Anna Gromadzka** - Odpowiedzialna za dobór materiałów i korektę merytoryczną.

nauczycielka wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, pedagog specjalny, autorka publikacji na temat edukacji przedszkolnej, przyjaznej adaptacji dzieci i współpracy z rodzicami. Prowadzi zajęcia ze studentami warszawskich uczelni pedagogicznych. W 2014 roku nagrodzona Medalem Komisji Edukacji Narodowej.





Po wycięciu każdego z prostokątów należy złożyć go na pół (zebra będzie po obu stronach). Można też je umieścić w specjalnych plastikowych podstawkach.

