

GAZETKA PRZEDSZKOLA W MYKANOWIE

DLA DZIECI I RODZICÓW

„SŁONECZKO”

NR 3 2022/2023

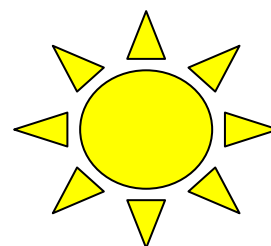
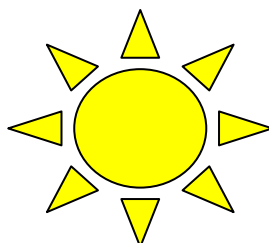
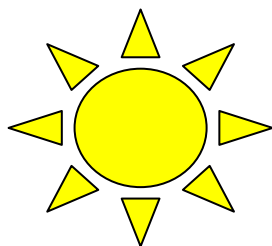
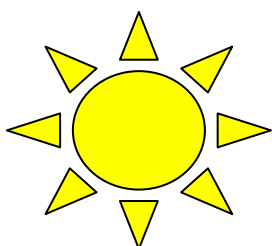
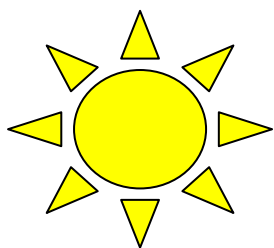
KWARTALNIK



„Wiosna tuż tuż”

Już na niebie jaśniej. Czasem słońko grzeje,
Wyjrzał z ziemi krokus, do słońka się śmieje.
I przebiśnieg biały na świat się gramoli,
Rozkoszować będą ciepłem się do woli.
I choć czasem jeszcze śnieżek biały prószy,
To z kryjóWKi zając już wystawił uszy.
Cały świat niebawem gdzieś w roztopach zaśnie,
Lecz mnie to nie dziwi bo to marzec właśnie.

Ewa Sujecka



Koncentracja uwagi u dziecka - jak działa?

„Kto jest uważny, więcej się uczy”

Manfred Spitzer

Współczesnym dzieciom skoncentrowanie uwagi na jednym zadaniu dość często przysparza wielu trudności. Wydaje się, że obecnie koncentracja to tzw. „**towar deficytowy**”, szczególnie kiedy dziecko ma z uwagą wykonać zadanie domowe. Rodzice pełni frustracji kierują wówczas do dziecka komunikaty w stylu „skup się”, „przestań bawić się tym długopisem, zacznij czytać”. Takie uwagi nie tylko nie pomagają, ale wręcz utrudniają koncentrację. Nikt nikogo nie jest w stanie zmusić do tego, aby się skoncentrował na tym, co robi. Czym jest więc koncentracja uwagi i co w tym temacie mogą zrobić rodzice? **Koncentracja** to umiejętność polegająca na skupieniu swojej uwagi na wykonywanej czynności lub konkretnej myśli, sytuacji czy rzeczy. Rozwijamy ją stopniowo, zgodnie z tokiem naszego życia.

Tym sposobem dzieci przedszkolne są w stanie utrzymać uwagę na wykonywanym zadaniu edukacyjnym **od 10 do 15 minut** i przeważa u nich uwaga mimowolna, czyli niezależna od ich woli. Dzieci w edukacji wczesnoszkolnej są w stanie skupić uwagę np. podczas zajęć **do 20 minut**, choć w momencie silnego zaangażowania emocjonalnego i entuzjazmu czas koncentracji może wzrosnąć **do 40 minut**. Stanowi to odpowiedź na pytanie często zadawane przez rodziców: „dłaczego moje dziecko jest w stanie długo koncentrować się na budowaniu domu z klocków, ale na odrabianiu lekcji już niekoniecznie?”. Zdarza się, że u młodszych uczniów nadal mamy do czynienia z uwagą mimowolną, choć występują tu duże różnice indywidualne. U starszych uczniów przeważa już uwaga dowolna, czyli celowe, świadome kierowanie skupienia na zadania. **Jeśli nasze dziecko nie ma wewnętrznej motywacji, aby wykonać zadanie, to naturalne jest, że nie będzie koncentrować się na tym, co robi.**

Neurobiologia a koncentracja uwagi

Mózg dziecka do koncentracji uwagi potrzebuje wyciszenia i niejako odizolowania od bodźców rozpraszających – wzrokowych, słuchowych, ruchowych czy węchowych. Jest to też stan, w którym dziecko jest wolne od napięć emocjonalnych. Bodźce emocjonalne i tzw. dystraktory (bodźce rozpraszające) pochłaniają sporą część naszych zasobów poznawczych i dlatego trudno nam się skupić i zapamiętywać istotne informacje, gdy na nas oddziałują. W momencie pobudzenia emocjonalnego mózg dąży do równowagi (uspokojenia) i dzieje się to kosztem naruszenia naszych umiejętności, m.in. koncentracji uwagi. Kiedy dziecko jest rozregulowane, nie będzie koncentrowało się na wykonywanym zadaniu ani na jakiegokolwiek czynności, na której zależy rodzicowi. Jedynie w stanie odprężenia (ale nie rozleniwienia) i spokoju mózg dziecka wydziela określone substancje chemiczne (dopamina, serotonina, endorfiny, opioidy), które mają wpływ na koncentrację, a tym samym na efektywne uczenie się. Kiedy jesteśmy zestresowani, zmęczeni, znużeni, maleje nasza możliwość koncentracji uwagi, czasami nawet na najprostszych czynnościach.



O co warto zadbać, aby wzmacniać u dziecka koncentrację uwagi?

1. **Odoczynek i zdrowy długi sen** – dziecko, które nie jest wypoczęte, śpi krótko, w dodatku snem przerywanym, jest rozdrażnione i rozkojarzone. Dodatkowo może być bardzo podatne na rozregulowanie emocjonalne nawet najdrobniejszą trudnością. **Dzieci potrzebują około 9-10 godzin snu**, choć występują tu różnice indywidualne, które należy uwzględnić. Warto też się zastanowić, czy moje dziecko nie jest nadmiernie obciążone różnymi zajęciami po przedszkolu i kiedy przychodzi do domu, jest już tak zmęczone, że nie ma siły na kolejne zadania (**stres kumuluje się i uniemożliwia prawidłową koncentrację nawet do następnego dnia w przedszkolu**).

2. **Ruch** – najlepiej na świeżym powietrzu. Nasz mózg potrzebuje aktywności ruchowej, która poprawia samopoczucie i pozwala odpocząć. To ma być dla nas sama przyjemność, np. jazda na rowerze, skoki na trampolinie, jazda na deskorolce itp. Aktywność fizyczna wzmacnia układ przedsionkowy (związany ze słuchem) oraz proprioceptywny (związany z czuciem głębokim). Oba te układy wspomagają selekcję bodźców płynących z zewnątrz, które powodują dekoncentrację uwagi. Kiedy układ przedsionkowy i proprioceptywny pracują właściwie to zarówno ciało, jak i umysł dziecka funkcjonuje sprawniej i wydajniej, co ma wpływ na poprawę koncentracji uwagi.
3. **Odpowiednio zbilansowana dieta** –Każdy rodzic powinien wiedzieć, że brak śniadania albo zbyt słodkie posiłki sprawiają, że u dziecka podnosi się poziom cukru we krwi. Wpływa to na pobudliwość zachowania, które jest tak duże, że przekracza możliwości dziecka do poradzenia sobie z nim. Pobudliwość zaś utrudnia koncentrację na zadaniu. Odpowiednio zbilansowana dieta wpływa korzystnie na pracę mózgu, również w kontekście poprawy koncentracji. Warto zwrócić uwagę, aby była to dieta bogata w warzywa, owoce, nasycone kwasy tłuszczowe takie jak: ryby, orzechy itp. Istotną rolę odgrywa również odpowiednie nawodnienie organizmu, najlepiej w efekcie picia niegazowanej wody mineralnej.
4. **Kontrola używanych przez dziecko urządzeń elektronicznych** – jak telefon, telewizor, tablet, komputer. Ekrany niejako na siłę utrzymują uwagę dzieci, tzn. czas jednej sceny, sekwencji, ujęcia jest maksymalnie skrócony, co powoduje, że mózg dziecka przyzwyczaja się do nieustannego bombardowania zmieniającymi się bardzo szybko informacjami i obrazami. Wytwarza to oczekiwania, że w prawdziwym świecie też będzie tak się działo. Mózg będzie domagał się ciągłej zmiany, co tak naprawdę jest niemożliwe.
5. **Spokojne środowisko** – dziecko do wykonania zadania/lekcji potrzebuje spokojnego środowiska, czyli pozbawionego rozpraszaczy (dystraktorów), które mogą utrudnić koncentrację. Warto wyłączyć telefon, telewizor, komputer i zadbać, aby młodsze rodzeństwo nie wchodziło do pokoju i nie przeszkadzało. Z biurka dziecka usuńmy też wszelkie gadżety, które mogą je rozpraszać np. maskotki.
6. **Przerwy w pracy** – kiedy dziecko przez dłuższy wykonuje zadanie, warto przekonać je do wprowadzenia krótkich przerw, zwłaszcza kiedy widzimy, że dziecko kręci się, wierci i nie potrafi się skoncentrować... Zachęcajmy wówczas dziecko do krótkich

ćwiczeń ruchowych, takich które najbardziej lubi. Pamiętajmy też, że nasze dziecko może potrzebować do nauki w tym koncentracji uwagi ruchu, z uwagi na kinestetycznych styl uczenia się.

Koncentracja uwagi jest umiejętnością, którą możemy ćwiczyć. Wymaga to systematyczności i cierpliwości. Efekty mogą być widoczne nawet po tygodniu pod warunkiem, że trening będzie wykonywany codziennie przez kilka minut. Gotowe ćwiczenia uważności można znaleźć w książkach Eline Snel pt. „Spokój i uważność żabki”.

Kiedy myślimy o rozproszonej koncentracji uwagi u naszego dziecka, warto się zastanowić, jaki my dajemy przykład w tym obszarze. Czy to nie jest tak, że dziecko widzi rodzica, który w jednej ręce trzyma smartfona, w drugiej nakłada obiad na talerze, a do tego myśli ma zaprzątnięte późniejszym sprzątaniem? **Dziecko widząc rodzica, który jest nadmiernie obciążony dużą ilością bodźców, samo zaczyna podążać w tym kierunku.** Wielozadaniowość bardzo obciąża mózg, powoduje nerwowość i rozkojarzenie. Dlatego postarajmy się wykonywać jedną czynność na raz i to na niej skupmy swoją uwagę, aby być dobrym wzorem dla swojego dziecka.

Źródło: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/koncentracja-uwagi-u-dziecka-jak-dziala>



JAK WSPIERAĆ KONCENTRACJĘ U DZIECKA?

Zadbaj o spokój – wszelkiego rodzaju
distraktory odciągają uwagę

Rób przerwy – nawet krótki odpoczynek
pozwoli na efektywniejszy powrót do zadania.



Doceniaj wysiłek
– nie krytykuj

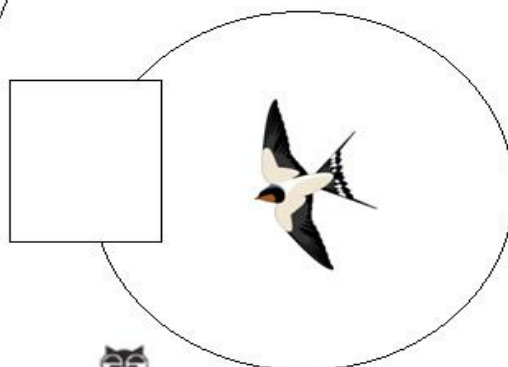
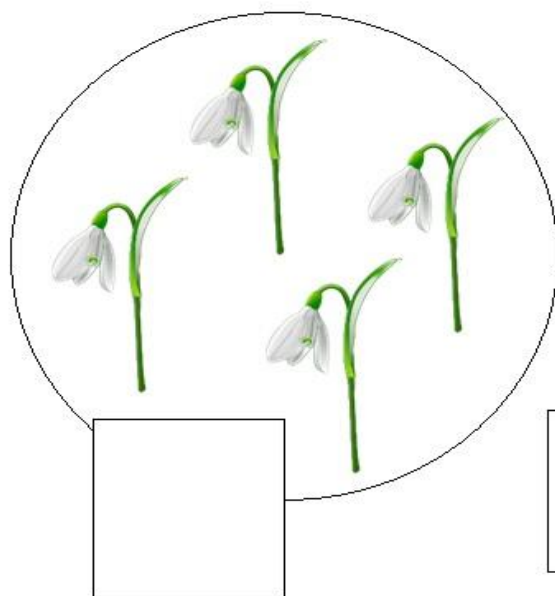
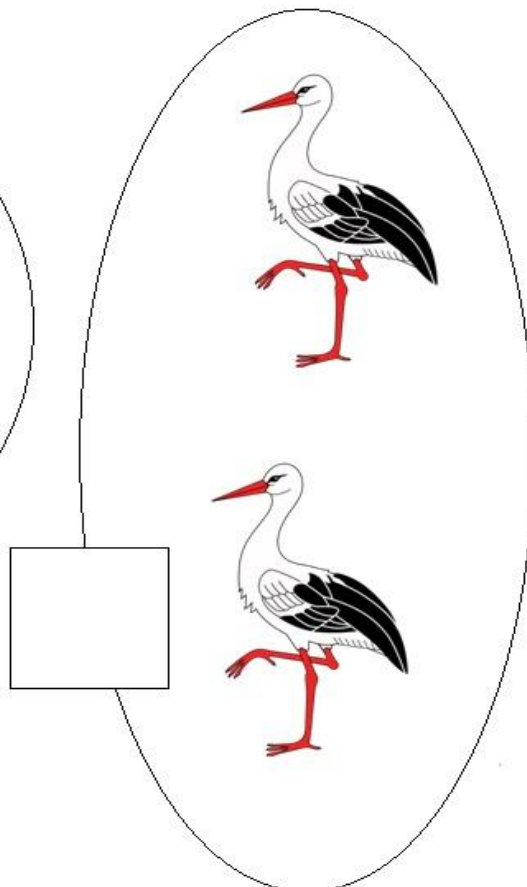
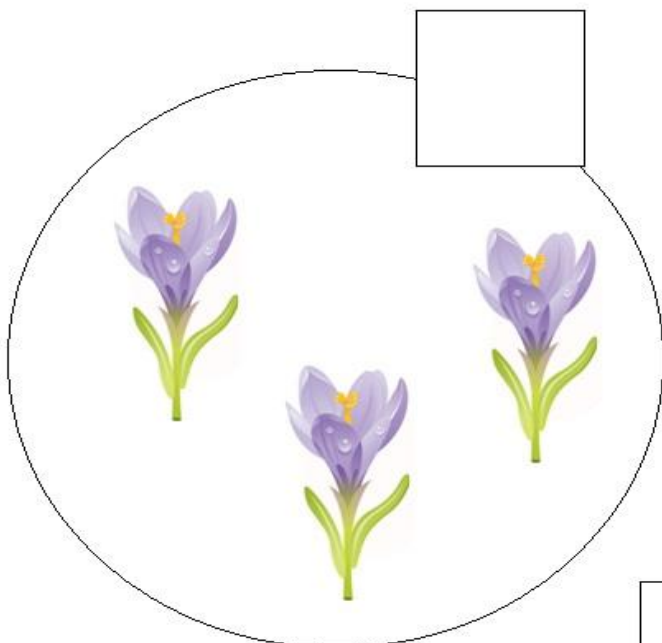
Ustal plan działania
– podziel zadania na etapy

Zaspokój podstawowe potrzeby – sen, ruch, dieta

Graj z dzieckiem w gry planszowe – ćwiczenie
koncentrację poprzez wspólne zabawy

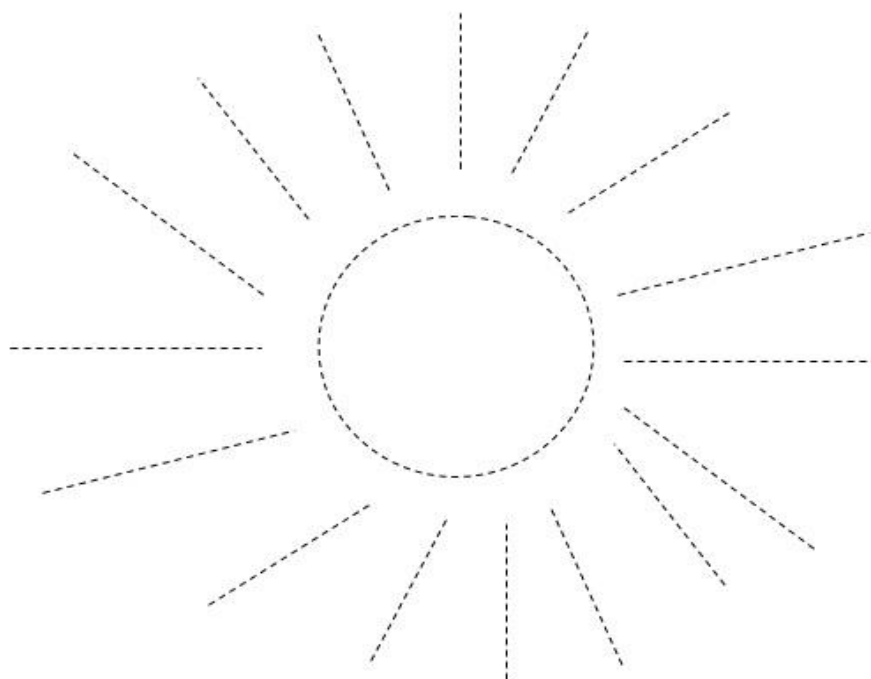
KACIK PRZEDSZKOLAKA

Policz, a następnie w wyznaczonym miejscu narysuj tyle kresek, ile jest przedmiotów w danym zbiorze.

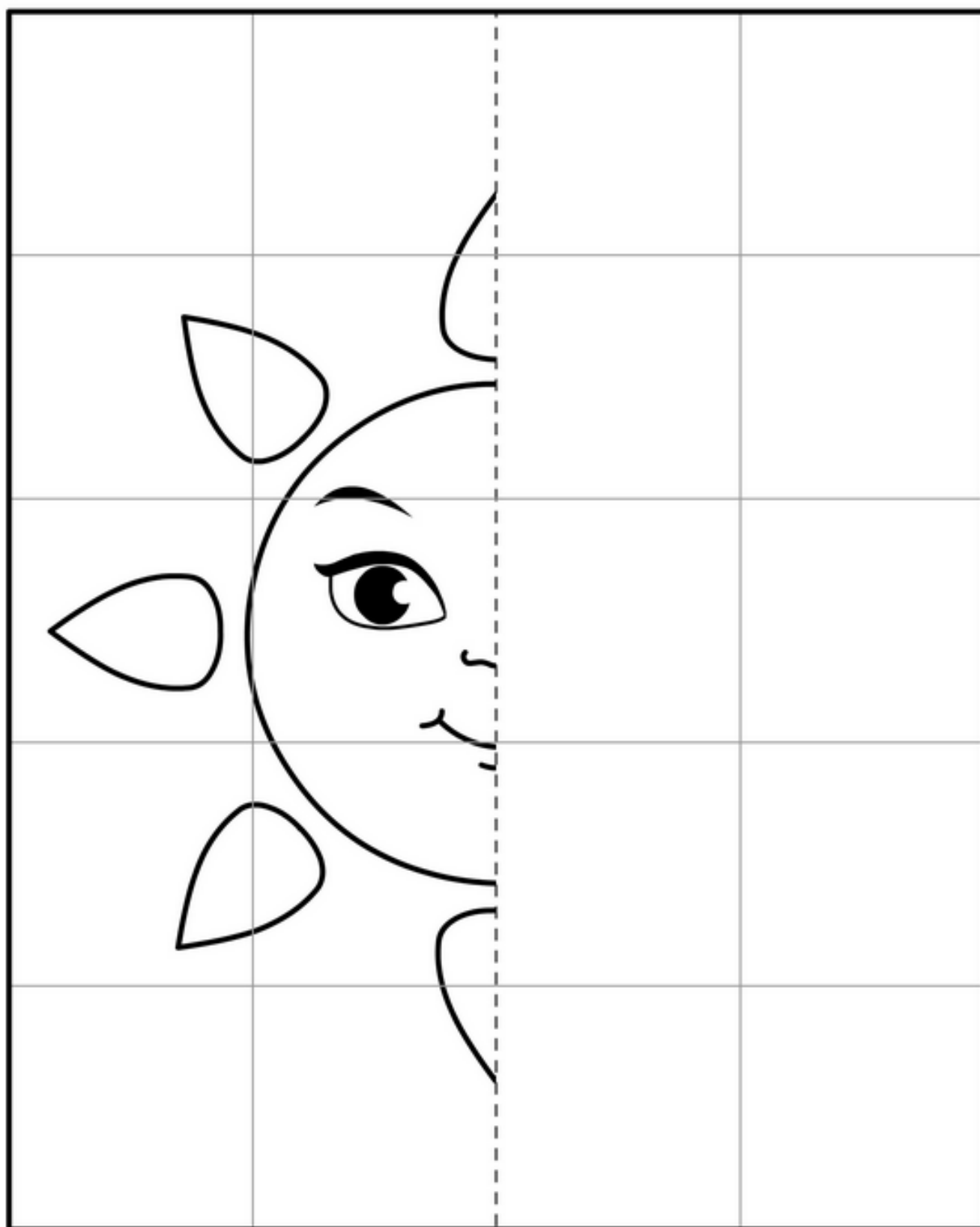


Rysuj po śladzie.

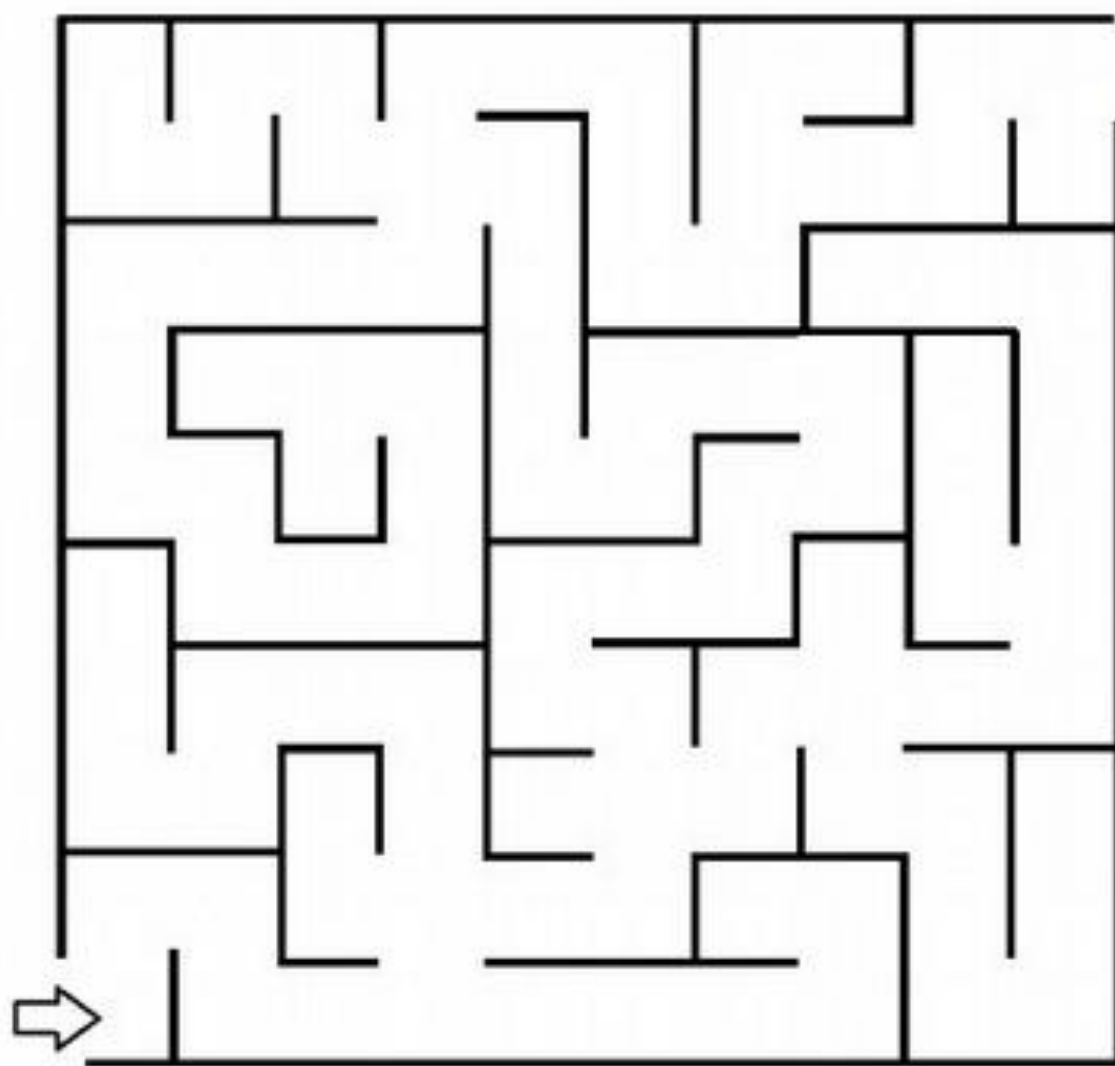
Pokoloruj rysunek.



Dorysuj drugą połowę obrazka.

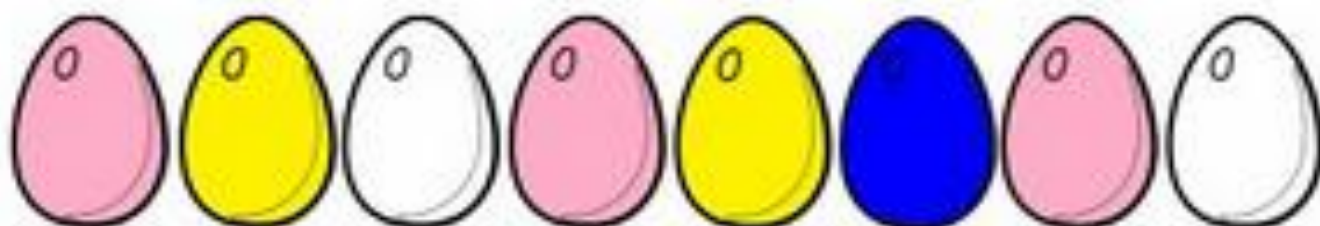
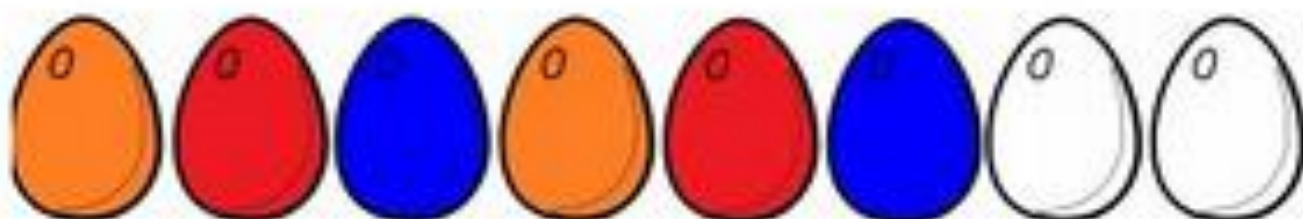
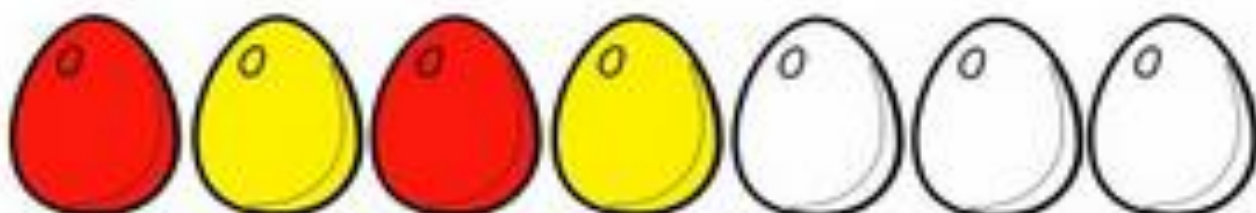
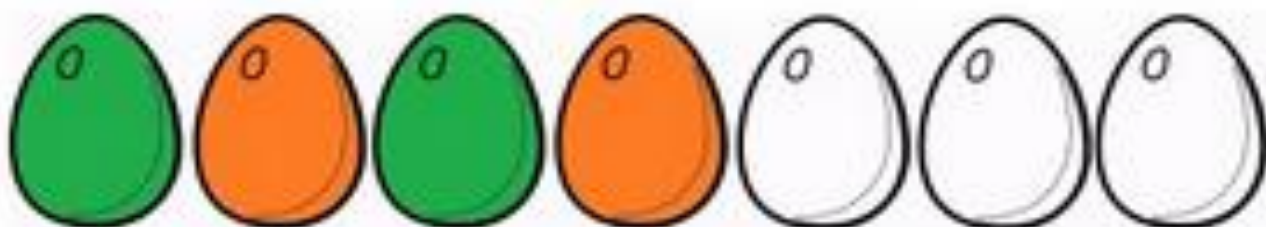


Zajączek wielkanocny zgubił swój koszyczek z pisankami. Pomóż mu odnaleźć do niego drogę.





Dokończ wzór kolorując pisanki właściwymi kolorami



POŚLUCHAJ, OBEJRZYJ

Vivaldi - "Wiosna" <https://www.youtube.com/watch?v=jdLlJHuQeNI>

Wiosna - pierwsze oznaki w przyrodzie https://www.youtube.com/watch?v=Wjo_Q1OYTmY

Tradycje Wielkanocne <https://www.youtube.com/watch?v=giRwxyKTXcg>

KĄCIK ANGIELSKO - POLSKI



EASTER BASKET



STORK



FROG



HAT

KĄCIK LOGOPEDYCZNY



POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO...

Pani Wiosna

Jeszcze pada śnieg, a Pani Wiosna już jest gotowa, by powrócić na ziemię. Dzień jest już dłuższy i czuje się w powietrzu, że to koniec panowania Pani Zimy, której nie chce się odchodzić. A to sygnie deszczem ze śniegiem, a to zmrozi mrozem. Złężnione śnieżyczki i przebiśniegi nieśmiało wychylają swoje kwietne główki spod śniegu. Czy już przyszła Wiosna? Jeszcze nie... Rozczarowane chowają się z powrotem. Gałęzie drzew nabrzmiewają pąkami liści również w oczekiwaniu Wiosny. A zniecierpliwione ptaki donośnym świergotem wręcz domagają się odejścia Zimy.

Stworzyciel świata postanowił przywołać swoją córkę do porządku i krzyknął z przestworzy:

- Zimo, drogie dziecko, wracaj do nas, bardzo za tobą tęsknimy. Jesteś już zmęczona tą wyczerpującą pracą na ziemi, czas na odpoczynek. Twoje siostry nie mogą się doczekać spotkania z tobą, przygotowały dla ciebie wiele niespodzianek.

Pani Zima poczuła, że faktycznie jest bardzo zmęczona zimowaniem i zapragnęła powrócić do podniebnego pałacu swego Ojca. Ostatni raz zakręciła saniami, koniom spod kopyt strzeliły iskry lodu i tyle ją widzieli. A w pałacu Ojca Stworzyciela wszystkie siostry szykują Panią Wiosnę do zejścia na ziemię. Ubrały ją w suknię malowaną kolorowymi łąkami, głowę przystroiły wiankiem z żółtych mleczków i bielutkich stokrotek. Stopy obuły w buciki z zieloniutkiego łopianu i Wiosna jest już gotowa, aby wyruszyć na ziemię. Jeszcze się pośpiesznie żegna z Ojcem i siostrami, ale już się nie może doczekać wyjazdu. Czeka na nią siedmiobarwna tęcza, po niej Wiosna zjeżdża na ziemię. Jej uszczęśliwiona i uśmiechnięta twarzyczka budzi nawet największych śpiochów.



- Dzień dobry, wstawajcie, już czas na pracę w polu i ogrodzie. Dzień dobry, już czas na zabawę na świeżym powietrzu. Dzień dobry!

I już wszędzie rozbrzmiewa powitanie podchwycone przez uszczęśliwione ptaszki, które donośnym śpiewem ogłaszają wszystkim powrót wiosny. Wielkimi stadami przyfrunęły z daleka jaskółki i bociany. Słońce swym gorącym uśmiechem przepędziło ostatnie zimowe chmury i przygrzało radośnie. Roślinki wystawiły swoje blade twarzyczki na jego promienie, aż zaczęły dostawać kolorków. Drzewa wyciągnęły w jego kierunku jeszcze nagie gałęzie, ale szybko zaczęły ubierać je w zielone listeczki.

Pani Wiosna zajrzała wszędzie, do pól i lasów, do gór i wód. Pokropiła wszystko ciepłutkim deszczykiem, aż stało się na ziemi zielono i kolorowo. Łąki rozbłysły tysiącami barwnych kwiatów. Lasy i parki rozśpiewały się trelem ptaków. Na polach wyrastały zboża i wszędzie pracowały miodne pszczoły. Ale najwięcej cieszyły się dzieci. W ruch poszły piłki, rowery, wrotki i skakanki. Place zabaw zaludniły spragnione wiosny dzieci, których nawet wieczorem nie można było zapędzić do domów.

Wiosna na to patrzyła z prawdziwą radością. Warto było czekać rok, by zobaczyć szczęśliwą przyrodę i zadowolonych ludzi. Młodziutką Wiosnę czeka tyle pracy, którą musi wykonać do przyścia lata. Z pomocą ludzi wszystko się uda. Pracowite córki ma Ojciec Stworzyciel.



Z PRZEDSZKOLNEGO MENU...

Wiosenne ciasteczka – składniki na 35 sztuk:

Składniki:

- 250 g masła, zimnego i pokrojonego w kostkę
- świeżo otarta skórka z 2 cytryn
- 100 g cukru pudru
- 1 jajko
- 1 łyżka zimnej wody
- 340 g mąki pszennej

Wszystkie składniki na wiosenne ciasteczka wrzucić do malaksery i zmiksować do momentu, kiedy ciasto będzie tworzyło gładką kulę. Można również wszystkie składniki umieścić w misie, posiekać szybko nożem, krótko wyrobić, do połączenia. Ciasto owinąć folią spożywczą i schłodzić w lodówce przez około 30 – 60 minut.

Po schłodzeniu, odrywać kawałki ciasta i wałkować na grubość około 2 – 3 mm, podsypując delikatnie mąką. Wykrawać wiosenne/wielkanocne kształty foremkami i układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia zachowując nieduże odstępy. Pozostałe skrawki kruchego ciasta ponownie zagnieść, rozwałkować i wycinać ciasteczka, wykorzystując całe ciasto.

Piec około 7 minut w temperaturze 190°C lub dłużej (w zależności od wielkości ciastek) do zrumienienia się brzegów ciastek. Wyjąć z piekarnika i wystudzić na metalowej kratce.

Wiosenne ciasteczka można przechowywać do 7 dni w pojemniku spożywczym lub puszcze.

Smacznego!



INFORMATOR DLA RODZICÓW

W KWIETNIU W PRZEDSZKOLU:

- Kiermasz Wielkanocny
- Dzień Ziemi
- Wyjazd do Teatru A. Mickiewicza w Częstochowie

W MAJU W PRZEDSZKOLU:

- Wyjście do Bajkina
- Spotkanie ze Strażakiem

W CZERWCU W PRZEDSZKOLU:

- Dzień Dziecka
- Wycieczka całodniowa
- Piknik Rodzinny
- Zakończenie Roku Szkolnego



Adres naszej strony internetowej:

<http://www.przedszkolemykanow.pl/>

Redakcja: Izabela Broszko – autor wydania