



HUMOR

Właściciel gospodarstwa agroturystycznego do turysty:

- Tutaj co rano będzie pana budziło pianie koguta.
- To niech go pan nastawi na dziesiątą.

☞ ☞

- Policjant zatrzymuje pijanego kierowcę.
- Dlaczego jeździ Pan po alkoholu?
- Ja nie jeżdżę po alkoholu, tylko po asfalcie.

☞ ☞

- Blondynka przychodzi do sklepu i mówi:
- Poproszę tę lodówkę.

- A na to sprzedawca mówi:
- Blondynkom nie sprzedajemy.

Przychodzi następnego dnia w peruce brunetki i mówi:

- Poproszę tę lodówkę.

- A na to sprzedawca:
- Blondynkom nie sprzedajemy.

Przychodzi nazajutrz w peruce rudej i mówi:

- Proszę tę lodówkę.
- A na to sprzedawca mówi:
- Blondynkom nie sprzedajemy.

Blondynka zdenerwowana i zaciekawiona pyta sprzedawcę:

- A skąd pan wie, że jestem blondynką?
- A na to sprzedawca

- Bo to nie jest lodówka - to mikrofalówka.

☞ ☞

- Dwóch malców siedzi w piaskownicy i dyskutuje:
- Mój tata jest najszybszy na świecie!
- A wcale, że nie!
- A właśnie, że tak! Jest urzędnikiem. Pracuje codziennie do piątej, a w domu jest już piętnaście po czwartej.

- ☞ ☞
- Jasiu, wzięłeś prysznic? - pyta wychowawczyni.
- Proszę Pani! Jak coś zginie, to zawsze jest na mnie!

☞ ☞

- Jak mężczyźni definiują podział obowiązków, „pół na pół”?
- Ona gotuje - On je; Ona sprząta - on brudzi; Ona prasuje - on gniecie.

☞ ☞

- Nauczyciel pyta dzieci:
- Jakie macie zwierzęta w domach?
- Ja psa.
- Ja kota.
- A ja kurczaka w zamrażarce – mówi Jaś

☞ ☞

- Przyszedł ksiądz po koledzie. Po modlitwie i poświęceniu domu zwrócił się do małej dziewczynki:
- Umiesz się żegnać, dziecko?
- Umiem.
- A jak to robisz?
- Do widzenia.

☞ ☞

- Dyrektor szkoły przechodzi korytarzem obok klasy, z której słychać straszny wrzask. Wpada, łapie za rękaw najgłośniejszemu wrzeszczącemu, wyciąga go na korytarz i stawia w kącie. Po chwili za nim z klasy wychodzi kolejnych trzech chłopców, którzy pytają:
- Czy możemy już iść do domu?
- A to z jakiej racji?
- No... przecież skoro nasz nowy pan od matematyki stoi w kącie, to chyba lekcji nie będzie, prawda?

Opracowała: Małgorzata Klimek



Wiadomości przedszkolne

Wrzesień 2012



**Witamy wszystkie dzieci
w naszym przedszkolu,
a szczególnie te które przyszły
do nas po raz pierwszy.**

**Dzieciom i rodzicom życzę miłych
chwil spędzonych wspólnie z
nami, aby ten rok był dla
wszystkich zdrowy, radosny
i bezpieczny.**

Hanna Krupa – dyrektor

**W roku szkolnym 2012/13 zadaniami
wychowawczo – dydaktycznymi
są dwa ważne zagadnienia:**

1. Janusz Korczak – przyjaciel dzieci
2. Ruch to zdrowie – dbamy o prawidłową sylwetkę dzieci.

Rok 2012 przez polski Parlament został ustanowiony Rokiem Janusza Korczaka. Będzie to także rok praw dziecka. W 2012 r. przypadają dwie ważne rocznice związane z postacią Janusza Korczaka – 70. rocznica śmierci w obozie zagłady w Treblince i 100. rocznica założenia przez niego Domu Sierot przy ulicy Krochmalnej w Warszawie (obecnie Jaktorowskiej).



**KORCZAKOWSKIE
PRAWA DZIECKA:**

1. Prawo do radości.
2. Prawo do wyrażania swoich myśli i uczuć.
3. Prawo do szacunku.
4. Prawo do nauki przez zabawę i bycie sobą.
5. Prawo do niepowodzeń i też.
6. Prawo do własności.
7. Prawo do bycia sobą.
8. Prawo do niewiedzy.
9. Prawo do upadków.
10. Prawo do tajemnicy.



DBAMY O DZIECI

W okresie przedszkolnym dziecko potrzebuje ruchu, który jest dla niego naturalną potrzebą fizjologiczną. Ta spontaniczna ruchliwość to tzw. okres głodu ruchu. Dlatego dbałość o zdrowie, harmonijny rozwój dziecka, sprawność i zaradność ruchową oraz wyrabianie nawyków higieniczno-zdrowotnych, to szczególne zadania wychowania zdrowotnego w przedszkolu. Systematycznie prowadzone zajęcia wyrabiają nawyki ruchowe i higieniczne niezbędne w życiu każdego człowieka, a z różnych obserwacji wynika, że postęp cywilizacji przyczynia się do eliminowania wysiłku fizycznego, co prowadzi do dysfunkcji układu ruchowego. Edukacja zdrowotna rozwija umiejętności, nawyki i wiedzę na temat tego, co jest korzystne, a co szkodliwe dla naszego zdrowia. Dlatego należy jak najwcześniej i jak najlepiej dostarczyć dzieciom tej wiedzy, aby mogły dbać o swoje zdrowie.

Zadaniem nauczyciela jest tak kierować i prowadzić zajęcia, aby przede wszystkim każde dziecko czuło się akceptowane i bezpieczne. Nauczyciel dobierając odpowiednie metody i formy musi zintegrować grupę, pobudzić dzieci słabsze i nieśmiałe do działania, tak aby zdobyły odpowiednie umiejętności, sprawności i wiadomości. Istotną sprawą w edukacji zdrowotnej jest współpraca z rodzicami, którzy powinni włączyć się w życie przedszkola i uczestniczyć w zajęciach i zabawach ruchowych.

Dziecko bawiąc się kształtuje przyzwyczajenia i nawyki zdrowotne. Stosowanie różnorodnych metod i form pozwoli na połączenie aktywności kierowanej, inspirowanej i spontanicznej z przeżywaniami i działaniami. Dzięki temu wiedza zdobyta tą drogą będzie zrozumiała i trwała. Do metod twór-

czych zaliczamy m.in. metodę ruchu rozwijającego Weroniki Sherbone. Głównym jej zadaniem jest rozbudzanie ruchowej inwencji twórczej dziecka, poznawanie możliwości własnego ciała. Poprzez odpowiednie ćwiczenia i zabawy ruchowe dziecko rozwija takie cechy jak: poczucie własnej wartości i pewności siebie, poczucie bezpieczeństwa, odpowiedzialności, wrażliwości, umiejętności nawiązywania kontaktów z drugą osobą. Ćwiczenia kształtują świadomość własnego ciała, pobudzają ekspresję, inwencję, relaksują. Wszystkie wymagają współdziałania z partnerem lub grupą, a poprzez to wyzwalają i utrwalają pozytywne emocje.

Kolejną metodą wartą bliższego poznania i częstszego stosowania jest metoda gimnastyki twórczej R. Labana. Daje nauczycielowi dużą swobodnego wyboru zadań ruchowych. Przy prowadzeniu zajęć tą metodą należy dzieciom wyjaśnić co mają robić, a to jak będą to robić zależy już od ich pomysłowości, fantazji, doświadczeń ruchowych, pokaz nauczyciela jest zbędny.

Wszyscy wiemy, że dzień dzisiejszy nie sprzyja zdrowemu trybowi życia. Dzieci ze względu na brak czasu rodziców, nie mają możliwości korzystania ze spacerów, pieszych wycieczek, zabaw ruchowych, a pobyt na świeżym powietrzu często zastępuje komputer i telewizor. Także ustawiczny brak czasu rodziców prowadzi do odejścia od zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania. Dlatego tak istotne znaczenie ma promowanie zdrowego trybu życia, rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, przyzwyczajanie do codziennego dbania o zdrowie i higienę. Dlatego edukację zdrowotną, należy rozpocząć jak najwcześniej, już od najmłodszych dzieci, i prowadzić ją we współpracy z rodzicami.

Opracowała: Hanna Krupa



RAMOWY PLAN DNIA

Miejskiego Przedszkola Nr 15 w Siedlcach

6.30-8.30 Schodzenie się dzieci, zabawy dzieci według zainteresowań, utrwalenie wiadomości, praca indywidualna z dzieckiem, przygotowanie materiałów i pomocy do zajęć, zabawy ruchowe lub ćwiczenia poranne, przygotowanie się do śniadania, przygotowanie sali do zajęć.

8.30-9.00 Śniadanie, prace porządkowe.

9.00-11.30 Zajęcia programowe z całą grupą

- ✓ Realizacja zadań edukacyjnych w różnych sferach aktywności dziecka dostosowanych do jego możliwości,
- ✓ Zabawy zorganizowane i swobodne (dydaktyczne, tematyczne) w ogrodzie przedszkolnym lub w sali,
- ✓ Spacer, wycieczki – pobyt na powietrzu,
- ✓ Teatryki, koncerty, spotkania z ciekawymi ludźmi.

11.30-12.30 Obiad, porządkowanie po obiedzie, mycie zębów.

12.30-14.30 Poobiedni relaks.

• Grupy młodsze – leżakowanie ze słuchaniem ulubionych książek, słuchanie muzyki.

• Grupy starsze:

- ✓ Krótki relaks połączony ze słuchaniem czytanych bajek i muzyki relaksacyjnej, praca z dzieckiem o indywidualnych potrzebach rozwojowych,
- ✓ Realizacja pomysłów dzieci, utrwalenie zdobytych wiadomości i umiejętności,
- ✓ Zabawy w ogrodzie przedszkolnym, zajęcia sportowe, obserwacje przyrodnicze.

14.30-15.30 Podwieczorek, zajęcia organizacyjno-porządkowe, zabawa ruchowa.

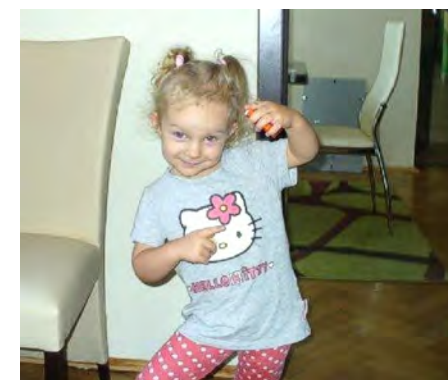
15.30-17.30 Zabawy według zainteresowań dzieci:

- ✓ Aktywność własna dzieci,
- ✓ Gry i zabawy ruchowe w sali i na powietrzu, prace gospodarcze, porządkowe i ogrodnicze, poznawanie otoczenia poprzez doświadczenie,
- ✓ Gry i zabawy stolikowe, zabawy konstrukcyjne, manipulacyjne, twórcze,
- ✓ Kontakty indywidualne z rodzicami (w miarę potrzeb i oczekiwań),
- ✓ Rozchodzenie się dzieci.

W PRZEDSZKOLU DOROŚLI:

- Szanują dziecko.
- Pielęgnują naturalną radość i spontaniczność dziecka.
- Własnym przykładem pokazują jak należy traktować drugiego człowieka.
- Dbają o indywidualny rozwój dziecka oparty o jego możliwości i potrzeby.
- Zauważają indywidualne osiągnięcia i postępy dziecka zamiast oceniać i porównywać dzieci.
- Stosują zabawę jako źródło poznania i uczenia się.
- Wspomagają w czynnościach (nie stosują nakazów).
- Inicjują zadowolenie radość z tego co robią dzieci.
- Edukują dzieci bez zbędnego stresu.
- Utrwalają w dzieciach pewność siebie.
- Uczą dzieci świadomych wyborów.
- Stosują czytelną komunikację we wzajemnych relacjach, w relacjach z dzieckiem i rodzicami (czytelnie wyrażają swoje uczucia słowem, gestem, mimiką).
- Budują wraz z dziećmi świat wartości oparty o akceptowalne normy i zasady.
- Kreują twórczą sylwetkę absolwenta przedszkola.
- Gwarantują wysoki standard pomieszczeń dydaktycznych i innych.
- Organizują imprezy o charakterze rodzinnym.
- Umożliwiają prezentowanie zdolności, umiejętności dzieci w konkursach, przeglądach, zawodach, maratonach zgodnie z ich zainteresowaniem.
- Zapewniają kontakt z kulturą (teatr, planetarium, muzea, koncerty).

Zebrała Hanna Krupa





„ABY ZDROWE NOGI MIEĆ...”

Powszechność występowania wad postawy jest w pewnym sensie ceną, jaką człowiek płaci za przyjęcie postawy pionowej w procesie ewolucji oraz przejście z naturalnych warunków do życia na twardych nawierzchniach ulic, gładkich podłogach naszych domów

Badania przeprowadzone w Opolu oraz jego okolicach w latach 2002-5 w ramach projektu naukowego nt. Ocena rozwoju motorycznego u dzieci i młodzieży. Dysfunkcje narządu ruchu, wczesna diagnostyka, profilaktyka i leczenie wykazują, że wady postawy ciała są poważnym problemem opolskich dzieci i młodzieży. Badania prowadzono głównie w przedszkolach, w których przebadano ponad 2000 dzieci. U 40% badanych stwierdzono wady kończyn dolnych (koślawe kolana - 65%, płasko - koślawe stopy - 38%).

Żadnemu z rodziców nie jest obojętny wygląd swojego dziecka. Już od pierwszych chwil życia otaczają je miłością i troską. Często z nadmiernej chęci ułatwienia mu życia robią maluchom krzywdę. Każdy pamięta pierwszy krok własnego dziecka. Miało wtedy 11, 12, 14 czy nawet 15 miesięcy. Byliśmy dumni, jeśli nastąpiło to wcześniej, niepokoił się gdy później. Niektórzy by przyspieszyć ten moment wkładają swój skarb do chodzika. Nie zdają sobie sprawy z tego, że wymuszona postawa stojąca stanowi zbyt wielkie obciążenie dla delikatnego kośćca i równie słabych mięśni.

Potem szybko kupujemy nowe buciki. Mięciutki, modne, wygodne do zakładania. Ale ilu rodziców zna wymogi jakie muszą spełniać dobre buty dziecięce? Obserwując buty dzieci w przedszkolu, na ulicy widzę, że rzadko zapewniają

dużą swobodę palcom, mają miękką, elastyczną ❸ podeszwę i sztywny zapiętek, zwłaszcza buty wiosenno-letnie. But nie może deformować stopy lecz powinien być dostosowany do indywidualnych jej potrzeb (wysokość tzw. podbicia, szerokość przodostopia, kształt stopy). Nie będziemy wtedy z sentymentem wspominali zdrowych, ślicznych nóżek dziecka spoglądając na zbolale, często zniekształcone nogi starszych uczniów czy dorosłych.

Okres przedszkolny jest szczególnie ważny dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko uczy się wielu nowych ruchów, które w późniejszym życiu dalej ćwiczy. Jego aktywność fizyczna przyczynia się do wzmocnienia odporności na szkodliwe czynniki środowiskowe i stymuluje prawidłowy rozwój. Niedostatek aktywności sprawi, że mięśnie są słabsze a układy oddechowy i krążenia mniej wydolne.

Od wielu już lat pracując w tej samej placówce, stwierdzam wzrost ilości dzieci z wadami kończyn dolnych. To smutne, że już małe dzieci ponoszą konsekwencję życia w warunkach wzrastającej cywilizacji. Rozwój środków i sposobów komunikacji, siedzący (już u małych dzieci) tryb spędzania czasu, chodzenie stale po twardej powierzchni (chodniki, podłoga) zaburzają siłę i sprawność mięśni, dzięki którym przecież człowiek dosłownie stanął na nogi.

Już trzy, czteroletnie dziecko w czasie chodzenia może mieć bóle stóp i łydek. „Weź mnie na rękę”-prosi często dziecko i jest to dowód, że początków schorzeń kończyn dolnych należy szukać w latach wczesnego dzieciństwa. Każdy zasługuje, aby mieć zdrowe nogi. Musimy nauczyć się jak o nie dbać i właściwie je pielęgnować. Często nieznaczące nawet uchybienia mają poważne konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Zadbajmy o właściwą wysokość krzesełek, stolików, odpowiednią dawkę ruchu, ograniczenie siedzenia przed komputerem, telewizorem itp. Pamiętajmy, że najlepszy przykład jak zdrowo i higienicznie żyć dajemy my sami.

Odchylenia rozwojowe w budowie kończyn dolnych i stóp

W różnych okresach życia dziecka ukształtowanie kończyn dolnych stóp jest odmienne od ukształtowania kończyn dolnych dorosłego człowieka i stanowi prawidłowość rozwojową. Zdrowy noworodek ma szpotawe ustawienie kości piszczelowej oraz zgięciowe ustawienie w stawach kolanowych i biodrowych, co jest wynikiem przewagi zginaczy nad prostownikami jako pozostałość ułożenia płodowego.

❹ W drugim roku szpotawość stopniowo zanika i przechodzi w fizjologiczną koślawość, charakterystyczną dla dziecka w wieku 4-5 lat.

Os kończyn, która w pierwszym roku zaledwie dotyka przyśrodkowej strony stawu kolanowego, w drugim zbliża się do jego środka by dojść do niego w roku trzecim i czwartym. W piątym i szóstym przebiega w stosunku do niego już bocznie. Za koślawość fizjologiczną uważa się odchylenie od osi nie większe niż 10-15 stopni lub rozstęp 4-5 cm mierzony między kostkami przyśrodkowymi przy zwartych i wyprostowanych kolanach. W wieku lat 10 można obserwować jeszcze niewielką koślawość kolan u dziewcząt, a szpotawość u chłopców co uznaje się za stan fizjologiczny. Także stopa małego dziecka różni się od stopy dorosłego i to nie tylko wielkością.

Związki kości sklepienia, początkowo chrzęstne pokryte są grubą warstwą podściółki tłuszczowej. Ta gruba warstwa spełnia rolę ochraniającą przed urazami słaby układ kostno-mięśniowy. Gdy dziecko stoi łuk podłużny stopy dotyka do podłoża (jest spłaszczony). Dzieje to się dlatego, że mięśnie wysklepiające stopę są słabe, a jej sklepienie nieznaczne. Równie niedostateczna jest koordynacja stabilizatorów stopy. Popatrzmy jak niepewnie, szeroko stawiając nóżki chodzi małe dziecko. Zwiększenie kąta i powierzchni podparcia daje mu większe poczucie bezpieczeństwa. Wszystkie te opisane wyżej cechy są charakterystyczne dla płaskostopia pozornego, obecnego u wszystkich małych dzieci. Zjawisko to zanika ostatecznie w wieku 4-5 lat. Od piątego roku życia notuje się silny rozrost stopy. Znacznie się ona wydłuża, potem rozszerza, a także ulega wysklepieniu. W 6 roku oba łuki konstrukcji stopy są wyraźne i ulegają dalszemu rozwojowi do około 8 roku życia. Jest to oznaka wzmacniania się układu kostno-mięśniowego.

U dzieci w wieku przedszkolny często spotykamy stopy, które są jeszcze stopami małego dziecka. Występują także stopy o prawidłowej budowie ale szczupłe, o słabych mięśniach i więzadłach. Zauważyć też już można koślawe ustawienie piety, co po piątym roku życia traktowane jest jako wada. Wzrost stóp jest szczególnie szybki w okresie skoku pokwitaniowego. W wieku 12-14 lat mamy do czynienia z ukształtowaną, prawie dorosłą postacią stopy. Całkowite jej kostnienie przypada około osiemnastego roku życia.

Profilaktyka wad kończyn dolnych

Zdecydowana większość dolegliwości ze strony kończyn dolnych wynika z nieznamości zasadniczych pojęć z dziedziny fizjologii i higieny oraz prowadzenia niewłaściwego trybu życia - zarówno pracy jak odpoczynku. Próbując przeprowadzić jak najogólniejszy podział możemy powiedzieć, że za mało jest ruchu, ćwiczeń, a za dużo stania, siedzenia i jedzenia. Bardziej szczegółowe wskazówki dostosowane są do poszczególnych wad.

Kolana koślawe

Dziecko nie powinno:

‡ stać długo, zwłaszcza w rozkroku, ‡ siadać na piętach ze stopami i podudziami skierowanymi na zewnątrz, ‡ unikać długich marszów, mieć nadwagę

Dziecko powinno:

‡ ćwiczyć ale z jak najmniejszym odciążaniem nóg w stawie kolanowy (pływać), ‡ wypoczywać, ‡ siedzieć „po turecku”, ‡ nosić obcas Thomasa (zaleca lekarz).

Kolana szpotawe

Dziecko nie powinno:

‡ być stawiane zbyt wcześnie w pozycji pionowej (chodziki), ‡ nadmiernie ważyć, siedzieć „po turecku”.

Dziecko powinno:

‡ od maleńkości przebywać na świeżym powietrzu i słońcu (witamina D), ‡ jak najdłużej raczkować i chodzić na czworakach (nabycie siły mięśniowej).

Płaskostopie

Dziecko nie powinno

‡ w pierwszych miesiącach życia mieć krepowatych ciasno stópek, ‡ zakładanych bucików; ‡ być zmuszanych zbyt wcześnie do chodzenia, ‡ chodzić w domu w butach, ‡ długo siedzieć z luźno zwisającymi nogami, ‡ za długo stać, ‡ dźwigać ciężary, ‡ jeździć na łyżwach i grać w piłkę nożną, ‡ skakać na twardym podłożu.

Dziecko powinno:

‡ mieć zapewnioną swobodę ruchu, ‡ możliwość jak najczęstszego chodzenia boso (również po trawie, piasku), ‡ posiadać buty dostosowane do indywidualnych potrzeb stopy, ‡ nosić wkładki ortopedyczne o ile zaleci lekarz ‡ stosować obowiązkowo odpowiedni zestaw ćwiczeń i ‡ pływać.

Opracowała M. Pieńkowska