

BRZECHWOLANDIA
PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 2
IM. JANA BRZECHWY W TORUNIU
Wielkanoc/wiosna 2023



*Radosnych Świąt Wielkanocnych,
dobrego odpoczynku, smacznego jajka,
szalonego i wyjątkowego Śmigusa Dyngusa
oraz samych słonecznych,
spokojnych i cudownych chwil...*

*Życzą:
Dyrektor oraz cała Społeczność
Przedszkola Miejskiego nr 2 w Toruniu*



W tym numerze...

- ❖ *Artykuł, pt. „Smartfon, tablet i inne urządzenia medialne - czy na pewno warto je udostępniać małym dzieciom?”*
- ❖ *Opowiadanie dla dzieci, pt. „Bajeczka wielkanocna”*
- ❖ *Kącik logopedyczny*
- ❖ *Kącik kulinarny „Pyszności z naszej kuchni”*
- ❖ *Przedszkolaki w wiosennej scenerii*
- ❖ *Galeria przedszkolaka „Wiosna”*



Smartfon, tablet i inne urządzenia medialne - czy na pewno warto je udostępniać małym dzieciom?

Wraz z rozwojem cywilizacji nowe technologie i media zmieniają codzienną przestrzeń naszego życia, a co za tym idzie, również przestrzeń życia naszych dzieci. Jednakże w korzystaniu z nich, jak w każdej sferze funkcjonowania, potrzebna jest równowaga. W przypadku małych dzieci należy zacząć ją kształtować już od pierwszych chwil kontaktu z mediami.

Początkowo rodzice i dziadkowie zachwycają się, gdy widzą, że niespełna dwuletni maluch potrafi „obsługiwać” smartfona i na przykład przypadkiem uruchomi budzik lub jakąś aplikację. Liczne bodźce sprawiają mu przyjemność i po jakimś czasie może się okazać, że to z pozoru niewinne urządzenie jest już niezbędne przy wykonywaniu każdej czynności z dzieckiem – kąpieli, przebierania, usypiania. Bywa, że rodzice, którzy próbują „odstawić” dziecko od smartfona, zauważają u niego ataki agresji, krzyk. **Takie objawy mogą już świadczyć o uzależnieniu psychicznym.** Dodatkowo dzieci, które spędzają zbyt dużo czasu z urządzeniami mobilnymi mają często kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak pływanie, jazda na rowerze czy wiązanie sznurowadeł.

Dawanie sfrustrowanym dzieciom tabletu jako narzędzia służącego do walki z nudą, przywrócenia dobrego nastroju, może doprowadzić do utraty przez **nie samokontroli, a także nie radzenia sobie z trudnymi emocjami w przyszłości.** Dziecko spędzające czas przed ekranem **zostaje pozbawione obcowania z drugim człowiekiem. Jego słownictwo nie wzbogaca się, a mowa**

nie ma okazji do rozwijania się w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych. **Bodźce płynące z ekranów urządzeń takich jak komputer, telewizor, smartfon, powodują zahamowanie naturalnego rozwoju komórek lewej półkuli mózgu (odpowiedzialnej za tworzenie i odbieranie mowy). Język nie rozwija się lub czyni to z wielkim opóźnieniem.**

Bezdyskusyjny pozostaje wpływ długotrwałego siedzenia przed ekranem na rozwój fizyczny w tym w szczególności na **zmiany w szyjnym odcinku kręgosłupa, przeciążenie nadgarstków** oraz rosnącą **nadwagę** u coraz młodszych dzieci, które zamiast biegać po podwórku, „wędrują” w wirtualnej przestrzeni.

Do lekarzy coraz częściej przychodzą rodzice kilkulatków i skarżą się, że nie potrafią one utrzymać w dłoni kredki lub długopisu. Lekarz bada dziecko i zauważa nieprawidłowo wykształcone mięśnie w kluczowych obszarach dłoni. Okazuje się, że już od 2. roku życia maluch częściej dotykał paluszkami ekran tabletu niż trzymał w dłoni kredkę. Tym samym rodzice doprowadzili do zwyrodnienia dłoni i palców u swojego dziecka. **Ekran dotykowy nie są w stanie wykształcić u dzieci mięśni koniecznych do rysowania czy pisania.** Jeśli dziecko częściej korzysta z urządzeń mobilnych niż bawi się przy użyciu kredek i papieru, trudno się dziwić, że jego mięśnie dłoni pozostaną słabe i nie wykształcą się wystarczająco dobrze.

Ruchowe obrazy intensywnie stymulują prawą półkulę przez co lewa nie współpracuje z nią tak, jak powinna. A to właśnie lewa półkula odpowiedzialna jest za naukę i używanie języka. Lewa półkula to także myślenie abstrakcyjne, kreatywność i wyobraźnia przestrzenna. Pierwotna nauka języka i mowy musi odbywać się w sposób czynny - w dialogu, w relacji. Dlatego programy

edukacyjne mają sens dopiero przy starszych, dobrze mówiących już dzieciach. Dziecko, które ma rok i ogląda telewizję dłużej niż 4 godziny dziennie, jest o 25% bardziej zagrożone wystąpieniem ADHD w wieku szkolnym - twierdzi Profesor Jeffrey Johnson z Columbia University w Nowym Jorku.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) poinformowała, że telefony nie mogą prowadzić do schorzeń nowotworowych głowy. Jest jednak pewne „ale”... „Ale” w tym przypadku dotyczy tego, że urządzenia mobilne z dostępem do Wi-Fi są dostępne tak naprawdę od niedawna. O tym, jaki wpływ wywiera emitowane przez nie promieniowanie, ostatecznie dowiemy się prawdopodobnie dopiero za jakiś czas. Poza tym wydana przez WHO informacja dotyczyła osób dorosłych. Zupełnie inaczej może być w przypadku dzieci, których organizmy są zdecydowanie bardziej wrażliwe na wszelkie czynniki środowiskowe. W 2017 roku pojawiła się publikacja autorstwa dr Cindy Sage i dr Ernesto Burgio. Uczni zwracali uwagę na to, że łączność bezprzewodowa (w postaci chociażby szeroko dostępnej sieci Wi-Fi) stwarza dla dzieci wiele zagrożeń. Takowymi miałyby być zarówno zaburzenia czynności intelektualnych (takie jak pogorszenie zdolności do koncentracji, czy różnego stopnia problemy z zapamiętywaniem), jak i nawet coraz szerzej rozpowszechnione zaburzenia jak ADHD czy nawet autyzm.

Do wspomnianych problemów miałyby dochodzić na skutek tego, że promieniowanie związane z łącznością bezprzewodową (czyli powstające na przykład w związku z Wi-Fi) może uszkadzać delikatne struktury DNA. **Dla dzieci zagrożenie miałyby być szczególnie z tego względu, że mają one (w porównaniu do osób dorosłych) cieńsze kości czaszki, a oprócz tego ich tkanki są**

bardziej bogate w wodę. Właśnie z tych przyczyn dzieci mogą być szczególnie wrażliwe na szkodliwe działanie promieniowania emitowanego przez nowoczesne sprzęty elektroniczne.

Naukowcy z „Brigham & Women Hospital” w Bostonie dowiedli, że **korzystanie z ekranów emitujących niebieskie światło zaburza rytm okołodobowy ludzi.** Mózg człowieka rejestruje niebieskie światło, jako sygnał, że wciąż trwa dzień, więc hamuje wytwarzanie melatoniny. To prowadzi do zaburzeń snu, a później do dalszych konsekwencji. Istnieją już dowody na to, że niedobory i zaburzenia snu mają związek z chorobami krążenia i cukrzycą. Badacze zalecają nie korzystać z ekranów na co najmniej dwie godziny przed snem.

Psychiatrzy zwracają uwagę na brak umiejętności świadomego dzielenia uwagi przez małe dzieci. Stąd efekt "hipnozy" podczas obserwacji ruchomych obrazów na ekranie. Podczas pracy standardowego ekranu przebiega przez niego wiązka odświeżania z częstotliwością 120 000 razy na sekundę. Jest to nie zauważalne dla naszego oka, ale nie dla naszego mózgu. Dlatego nawet kilka minut przed ekranem dla dziecka, które nie ma jeszcze dwóch lat może być porównane z ilością bodźców, jakie dorosły człowiek odbiera podczas godzinnej seansu w kinie.

Jak mądrze korzystać z nowych technologii?

Amerykańska Akademia Pediatryczna zaleca, by dzieci nie miały kontaktu z ekranami urządzeń dłużej niż 2 godziny dziennie, co i tak jest wysoce liberalną normą i zdecydowanie lepiej zredukować ten czas do kilkunastu minut dziennie. **Co ważne, dzieci poniżej 2. roku życia w ogóle nie powinny mieć styczności z takimi urządzeniami.** Nie można też umieszczać ich w pokoju dziecka ze

względu na szkodliwe dla zdrowia promieniowanie. Emitowane przez nie fale mogą także doprowadzić do niepokoju i zaburzeń snów, a w rezultacie do problemów szkolnych u nieco starszych dzieci.

Okuliści ostrzegają, by w przypadku młodszych dzieci zupełnie zrezygnować z ekranów urządzeń elektronicznych i mobilnych. Jeśli rodzice chcą przemyścić choć trochę technologii do życia malucha, powinni poczekać przynajmniej do ukończenia przez niego 3. roku życia. **Nawet wówczas nie może to być nielimitowany czas użytkowania. Musi być także kontrolowany przez rodzica.** Nie ma problemu, jeśli rodzic usiądzie z dzieckiem i kilkanaście minut spędzą bawiąc się razem na ekranie tabletu. Odpowiednie aplikacje mogą w łatwy i przystępny sposób nauczyć dziecko cyfr czy literek, można jednak zastanowić się, czy nie warto zainteresować się zrobieniem samodzielnie zabawki edukacyjnej, pobawić się klockami, autami, ułożyć puzzle, porysować lub zainteresować się ofertą księgarni dla dzieci, która może spokojnie konkurować z nawet najbardziej wyszukanyymi aplikacjami na urządzenia mobilne. **Cokolwiek, co sprawia przyjemność maluchowi, a przy okazji kształtuje jego koordynację ruchową, oddziałuje na różne zmysły i dostarcza tak samo dużo bodźców, jak zabawa na ekranie tabletu.** Nie może być też tak, że rodzic spędza czas z dzieckiem tylko przy tablecie, a już np. przy zabawie klockami nie. Wówczas malec może domagać się urządzenia mobilnego licząc tak naprawdę na bliskość rodzica.

Analiza programu, gry czy innej aktywności zanim skorzysta z niej dziecko to konieczność. Traktowanie urządzeń jako okazji do rozmowy i wspólnej aktywności, a nie sposób na zajęcie dziecka

i czas wolny dla rodzica. Dorośli nie powinni pozostawiać małych dzieci sam na sam ze smartfonem czy tabletem. Dobór treści jest bardzo ważny, ale także czas, który dziecko spędza przed ekranem. **Nawet nastolatek nie powinien spędzać więcej niż 2 godziny dziennie z telefonem, tabletem, laptopem czy przed telewizorem.** I nie może to zdarzać się codziennie. Dodatkowo korzystanie z urządzeń mobilnych i telewizji nie powinno być nagrodą ani karą. Telewizor czy tablet w sypialni dziecka to zawsze zły pomysł. Nawet dorośli wpatrując się w ekrany przed snem mogą doprowadzić do zaburzeń rytmu okołodobowego.

Podsumowując... Istotne jest, by dziecko potrafiło radzić sobie z nudą, ponieważ nuda jest matką pomysłowości, a tablet czy smartfon zabiera tę kreatywność. Kolejna ważna sprawa to relacje z rówieśnikami, które uczą nas tolerancji, współdziałania, rywalizacji, kompromisów, których niestety tablet nam nie zapewni. Ważne jest mądre korzystanie z tych sprzętów, limit czasowy, poświęcenie dziecku czasu, zabawa z nim, czytanie książek, budowanie z klocków czy rozmowa.

*Opracowała:
Iwona Materna*

Źródła:

- <https://dziecisawazne.pl/nadmierne-korzystanie-dzieci-urzadzen-cyfrowych-wplywa-rozwoj-fizyczny-mowe-emocje/>
- <https://niebieskiepudelko.pl/dzieci-a-nowe-technologie-jak-smartfony-i-tablety-wplywaja-na-rozwoj-dziecka/>
- <https://dziecisawazne.pl/nowe-technologie-maja-zly-wplyw-rozwoj-dzieci-drugiego-roku-zycia/>
- <https://dziecko.trojmiasto.pl/Dzieci-z-pokolenia-iGen-Co-im-grozi-przez-smartfony-n126279.html>

Opowiadanie A. Galicy, pt. „Bajeczka wielkanocna”

Wiosenne słońce tak długo łaskotało promykami gałązki wierzby, aż zaspane wierzbowe Kotki zaczęły wychylać się z pączków.

- Jeszcze chwilkę – mruczały wierzbowe Kotki – daj nam jeszcze pospać, dlaczego musimy wstawać?

A słońce suszyło im futerka, czesało grzywki i mówiło:

- Tak to już jest, że wy musicie być pierwsze, bo za parę dni Wielkanoc, a ja mam jeszcze tyle roboty.

Gdy na gałęziach siedziało już całe stadko puszystych Koczków, Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w skorupkę jajka – puk-puk i przygrzewało mocno.

- Stuk-stuk – zastukało coś w środku jajka i po chwili z pękniętej skorupki wygramolił się malutki, żółty Kurczaczek.

Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały czubek i przewięzało czerwoną kokardką.

- Najwyższy czas – powiedziało – to dopiero byłoby wstyd, gdyby Kurczątko nie zdążyło na Wielkanoc.

Teraz Słońce zaczęło rozglądać się dookoła po łące, przeczesało promykami świeżą trawę, aż w bruzdzie pod lasem znalazło śpiącego Zajączka. Złapało go za uszy i wyciągnęło na łąkę.

- Już czas, Wielkanoc za pasem – odpowiedziało Słońce – a co to by były za święta bez wielkanocnego Zajączka? Popilnuj Kurczaczka, jest jeszcze bardzo malutki, a ja pójde obudzić jeszcze kogoś.

- Kogo? Kogo? – dopytywał się Zajączek, kicając po łące.

- Kogo? Kogo? – popiskiwało Kurczątko, starając się nie zgubić w trawie.

- Kogo? Kogo? – szumiały rozbudzone wierzbowe Kotki.

A Słońce wędrowało po niebie i rozglądało się dookoła, aż zanurzyło złote ręce w stogu siana i zaczęło z kimś rozmawiać.

- Wstawaj śpioszku – mówiło – baś, baś, już czas, baś, baś.

A to „coś” odpowiedziało mu głosem dzwoneczka : dzień-dzeń, dzień-dzeń. Zajączek z Kurczątkiem wyciągali z ciekawości szyje, a wierzbowe Kotki pierwsze zobaczyły, że to „coś” ma śliczny biały kożuszek i jest bardzo małe.

- Co to? Co to? – pytał Zajączek.

- Dlaczego tak dzwoni? – piszczął Kurczaczek.

I wtedy Słońce przyprowadziło do nich małego Baranka ze złotym dzwonkiem na szyi.

- To już święta, święta, święta – szumiały wierzbowe Kotki, a Słońce głaskało wszystkich promykami, nucąc taką piosenkę:

„W Wielkanocny poranek
Dzwoni dzwonkiem Baranek,

A Kurczątko z Zajcem
Podskakują na łące.

Wielkanocne Kotki,
Robiąc Wierzbę pytają.
miny słodkie,

Już wyjrzały z pączka,
Siedzą na gałązkach.

Kiedy będzie Wielkanoc
Wierzbę pytają”.



Joanna Klonowska

KĄCIK LOGOPEDYCZNY

Ćwiczenia i zabawy oddechowe

W życiu codziennym rzadko zwracamy uwagę na sposób, w jaki oddychamy. Jest to bowiem naturalna czynność fizjologiczna, której zwykle nawet sobie nie uświadamiamy. Oddychanie jest jednak także ściśle związane z mówieniem. Tworzenie głosu i artykulacja głosek możliwe są dzięki strumieniowi wydychanego powietrza. Poprawny sposób oddychania ma zatem ogromny wpływ na prawidłowy rozwój mowy.

Ćwiczenia oddechowe są bardzo ważnym elementem terapii logopedycznej. Mają one na celu kształtowanie prawidłowego toru oddechowego (wdech przez nos, wydech przez usta), pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi, zwiększenie pojemności płuc i lepsze dotlenienie organizmu, wzmacnianie siły głosu.

Propozycje zabaw:

1. "Dmuchałka"



2. Dmuchanie baniek mydlanych w konfiguracji:

Długo- krótco- długo-słabo- mocno- bardzo mocno. Tak, żeby dziecko mogło zobaczyć siłę wydechu

3. Wąchanie kwiatów, kolorowych mydełek i pustych opakowań po perfumach.

4. Zawody stateczków z papieru lub kory możemy zrobić małe stateczki, którymi możemy się bawić np. w wannie lub przy stole.



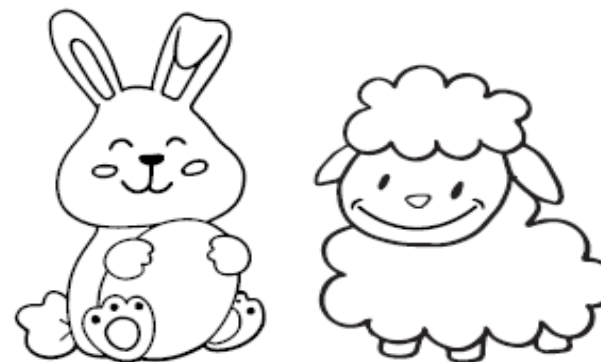
5. Dmuchanie na zawieszony na nitkach małe elementy.

Również staramy się różnicować siłę wydechu.





- 7. Dmuchiwanie na pocięte paski papieru tak aby tańczyły.
- 8. Dmuchiwanie na wiatraczki, w gwizdki, trąbki
- 9. Wyścigi styropianowych, piankowych kulek z użyciem słomki lub bez
- 10. Dmuchiwanie na świecę tak aby nie zgasić płomienia.


Małgorzata Stupak




Zajaczek i baranek,
robią konkurs na liczenie pisanek:

1 2 3 4 5 6 

1 2 3 4 5 6 7 8 

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 

Nabierz powietrze nosem, na jednym oddechu wypowiedz tekst rymowanki oraz policz do 6, 8, 10 lub -jeśli Ci się uda- do 12.

Wesołych Świąt!

domaloga.pl

Kącik kulinarny „Pyszności z naszej kuchni...”

Żurek

(Przepis dla 4 osób)

Składniki:

1l wywaru warzywnego
4 białe surowe kiełbasy
30 dag wędzonego boczku
2 cebule
4 ziemniaki

Kiełbasę parzymy w wywarze, następnie kroimy na mniejsze kawałki, boczek kroimy w kostkę podsmażamy razem z cebulką, ziemniaki kroimy w kostkę gotujemy w wywarze gdy będą miękkie dodajemy boczek, kiełbasę przyprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem, na koniec dodajemy trochę śmietanki, zakwaszamy sokiem z cytryny do smaku, podajemy z jajkiem.



Pasztet wieprzowy

(Przepis na 1 foremkę keksową)

Składniki:

1kg łopatki
0,5 kg boczku świeżego
10 dag wątróbki wieprzowej
2 cebule
2 marchewki
kawałek selera

Mięso kroimy na mniejsze kawałki podsmażamy (bez wątróbki, smażymy osobno). Przekładamy do garnka dodajemy warzywa, podlewamy trochę wywarem i dusimy do miękkości. Po ostudzeniu dwa razy mielimy, dodajemy dwa jajka, przyprawiamy solą, pieprzem majerankiem i imbirem. Przekładamy do foremki i pieczemy 45 minut w kąpielu wodnej w temperaturze 150 stopni.

Smacznego!

*Opracowanie:
Pani Hania i Agnieszka*

PRZEDSZKOLAKI W WIOSENNEJ SCENERII

„Kaczuszki”



„Tygryski”



„Biedronki”



„Jeżyki”



„Mrówki”



„Pantery”



Wiewiórki



„Misie”



**GALERIA PRZEDSZKOLAKA
„WIOSNA”**

