

# Wychowanie w Przedszkolu

luty 2015 (4)

ISSN 0137-8082 indeks 381640 ■ 736 (LXVII) CENA 26,15 zł (w tym 5% VAT)

CZASOPISMO DLA NAUCZYCIELI

**Dzień zabawek  
w przedszkolu**

**Sport to zdrowie!  
– scenariusz zajęć**

**Dieta sensoryczna  
dziecka**

**Przedszkolak  
i prognoza pogody**



**Dobre nawyki  
higieniczne  
i kulturalne**

440604 ISSN 0137-8082







## Szanowni Państwo!

**W** codziennym życiu i funkcjonowaniu przedszkolaka pojawia się mnóstwo naturalnych okazji, których nauczyciel

nie musi specjalnie aranżować, a które doskonale nadają się do wdrażania dzieci w model prawidłowego, akceptowanego społecznie postępowania. Takich okazji każdy opiekun – tak nauczyciel, jak i rodzic – powinien szukać na każdym kroku i wykorzystywać do utrwalania pozytywnych wzorców i korygowania złych nawyków dziecka. W bieżącym wydaniu „Wychowania w Przedszkolu” pokazujemy m.in., jak wykorzystać codzienne sytuacje w przedszkolu do rozmów z dziećmi o kulturalnym zachowaniu czy higienie osobistej.

W wydaniu pokazujemy też, jak optymalnie wykorzystać, tym razem aranżowaną sytuację, w której stawiamy dzieci w roli posiadacza i dysponenta (organizując tzw. dzień zabawek, dzień dowolny, swobodny piątek) do rozwoju konkretnych kompetencji: współpracy w zespole, negocjacji, dochodzenia do kompromisów i bronięcia swojego zdania. Dzień zabawek ma swoich zwolenników i przeciwników – nie poddajemy dyskusji jego zasadności, ale proponujemy zasady organizacyjne, które spowodują, że organizowany przyniesie dzieciom więcej pożytku niż szkody.

Polecamy również Państwu uwadze artykuły dotyczące pracy z dzieckiem nieśmiałym, rozwijania umiejętności opisanych w punkcie 11.2 podstawy programowej, edukacji matematycznej – z wykorzystaniem klocków Dienesy i prostych doświadczeń z mierzaniem płynów. Licząc na to, że wiosnę poczujemy i zobaczymy szybciej niż ta kalendarzowa – w rubryce „Zajęcia na czasie” publikujemy pierwsze scenariusze zajęć wiosennych.

Zachęcamy do lektury,  
Redakcja

# Spis treści

temat numeru

**Kulturalny i higieniczny przedszkolak. Jak utrwalać pozytywne wzorce i korygować złe nawyki? ... 3**



podstawa programowa Przedszkolak i prognozy pogody. Materiały do realizacji podstawy programowej .....	11
<b>zajęcia na czasie</b> Witamy wiosnę w przedszkolu .....	16
pedagogika, psychologia, organizacja Dzień zabawek w przedszkolu – jak, dlaczego, po co i czy w ogóle .....	17
W trosce o bezpieczeństwo i zdrowie dziecka w przedszkolu .....	22
akademia rozwoju nauczyciela przedszkola Zawodowy kryzys – kilka słów o wypaleniu zawodowym .....	25
Poradnik prawny nauczyciela i dyrektora przedszkola .....	29
Wypalenie zawodowe – zestaw ćwiczeń .....	37
<b>wywiad miesiąca</b> Dieta sensoryczna przedszkolaka .....	41
praca z dzieckiem Wykorzystanie klocków logicznych Dienesy do kształtowania pojęć matematycznych .....	45
Mierzenie płynów – pierwsze doświadczenia dziecka ...	48
Sport to zdrowie .....	51
Nadzór nad indywidualizacją pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym .....	54
praca z dzieckiem ze SPE Musí się oswoić... Niezbędnik pedagoga do pracy z dzieckiem nieśmiałym .....	56
wśród książek Cukiernia pod pierożkiem z wiśniami .....	62

## Wychowanie w Przedszkolu

CZASOPISMO DLA NAUCZYCIELI

I strona okładki: fot. Fotolia

nakład 7000 egz.

**Redakcja** Dominika Stefanowska – redaktor naczelny,  
Katarzyna Grunt-Segień przedszkole@forum-media.pl,  
Edyta Żmuda – koordynacja graficzna

**Wydawca** Forum Media Polska Sp. z o.o., 60-595 Poznań, ul. Polska 13,  
REGON 631046924; NIP 781-15-51-223; KRS nr 0000037307  
Wydział VIII Gospodarczy KRS Poznań, wysokość kapitału zakładowego 300 000 zł

**Prezes zarządu** Magdalena Balanicka

**Dyrektor wydawniczy** Radosław Lewandowski

**Reklama** Andrzej Idziak, tel. kom. 502 237 942, andrzej.idziak@forum-media.pl

**Dział obsługi klienta/prenumerata** tel. 61 66 55 810 lub 61 66 55 750,  
fax 61 66 55 888, biuro@forum-media.pl

**Skład i łamanie** Graphics & Design Studio, Marcin Ziolkowski, www.gdstudio.pl

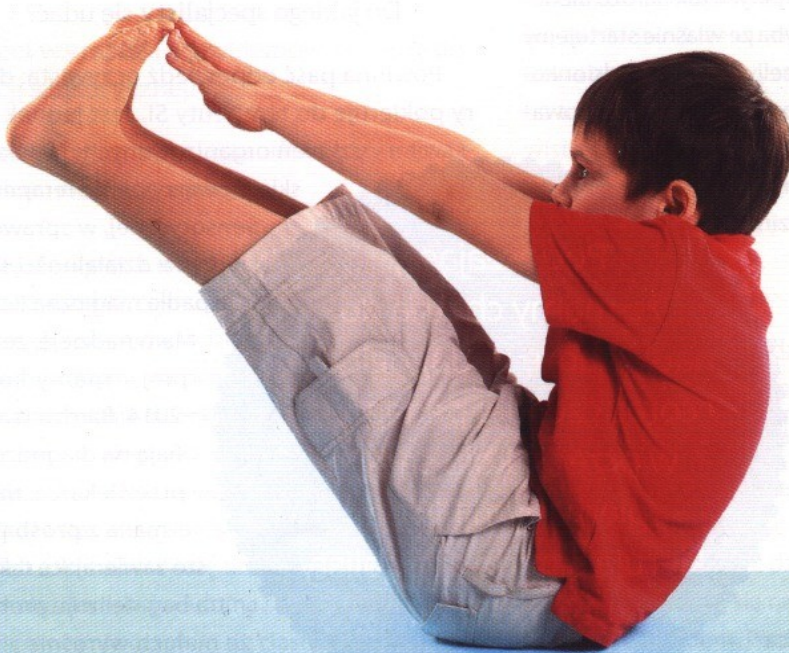
**Druk i oprawa** „Paper & Tinta” Nadma, ul. Ceglana 34, 05-270 Marki

Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów i zastrzega sobie prawo dokonywania formalnych zmian w tekstach artykułów oraz nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam. Prosimy o przysyłanie artykułów z dokładnym adresem autora.

Zapraszamy na nasze strony internetowe:

**www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl**  
oraz **www.forum-media.pl**





# Dieta sensoryczna przedszkolaka

*Z Wojciechem Kozłowskim, fizjoterapeutą, terapeutą SI, rozmawiamy o tym jak wykrywać u dzieci przedszkolnych dysfunkcje sensoryczne, pracować z rodzicami dziecka z zaburzeniami integracji sensorycznej oraz zapewnić mu optymalne warunki do radzenia sobie z ograniczeniami.*

**¶** Jakie zmysły są najważniejsze, aby dziecko mogło prawidłowo poznawać świat?

W każdą, z pozoru prostą czynność zaangażowanych jest wiele zmysłów, a w układzie nerwowym człowieka muszą zajść zawile procesy, aby czynność ta mogła zostać efektywnie wykonana. Informacje pochodzące z siedmiu systemów sensorycznych (słuchowego, przedsiorkowego, proprioceptywnego, czuciowego, wzrokowego, smakowego i węchowego) są przewodzone drogami czuciowymi do mózgu, następuje tam ich integracja, po czym powstaje odpowiedź mózgu na

zaistniałą sytuację. Dziecko, aby mogło zdobywać świat, potrzebuje sprawnie działających zmysłów. Z wymienionych siedmiu zmysłów najważniejsze w kształtowaniu naszej relacji ze światem są trzy. Jest nim dotyk – za jego pomocą poznajemy, czego dotykamy. To prosto brzmi: „dotykać czegoś”, ale tak naprawdę jest to skomplikowany proces; przecież biorąc coś w dłoń, rozpoznajemy, że czegoś dotykamy, to coś ma swoją fakturę, np. jest szorstkie; ma swoją temperaturę, np. kulka śnieżna jest zimna, a sutek mamy ciepły. To coś ma również swój ciężar. Ciężar przedmiotu też rozpoznajemy za pomocą zmysłu, a jest nim propriocepcja. Nazwa pochodzi



z łaciny: „proprius” to „swoj”, „własny”. To właśnie za pomocą tego zmysłu trafiamy palcem w nos – bo czujemy swoje ciało. No i został nam jeszcze jeden zmysł: ten tak bardzo niedoceniany, bo go nie odczuwamy, chyba że właśnie startujemy samolotem albo jesteśmy na karuzeli – zmysł przedsionkowy, potocznie nazywany zmysłem równowagi (równowaga to trzy współdziałające zmysły: propriocepcji, przedsionkowej i wzroku). Nie zastanawiamy się przecież, dlaczego prosto siedzimy i nie spadamy z krzesła.

**Co się dzieje, gdy niektóre zmysły nie są prawidłowo wykształcone, rozwinięte?**

Zmysły dostarczają nam informacji, których potrzebujemy, by funkcjonować. Każdy mały człowiek powinien być wyposażony w cały zestaw dobrze działających zmysłów i odruchów pierwotnych. Jak wszystko będzie działało, zmysły pomogą nam się rozwijać, a my zaczniemy stawać się istotami sprawnymi, aktywnymi, twórczymi. W przeciwnym razie będą nas spotykać specyficzne trudności, jak dysleksja, dysortografia, dyspraksja albo inne zaburzenia mające swoje źródło w zaburzeniach przetwarzania sensorycznego.

**Co może zaniepokoić rodziców dzieci w wieku przedszkolnym?**

Nieprawidłowe przetwarzanie sensoryczne to złożona dysfunkcja układu nerwowego, zaburzająca rozwój w wielu jego sferach. Pięć głównych takich sfer to: fizyczna, komunikacyjna, poznawcza, społeczno-emocjonalna i adaptacyjna. Myślę, że lepiej jest się skupić na tym, kiedy rodzic ma się udać po poradę do specjalisty. Sygnałem uruchamiającym czujność rodzica może być sugestia nauczyciela w żłobku bądź w przedszkolu – albo uwaga babci czy koleżanki mamy mającej swoje dzieci. Ja trzymam się reguły, że rodzic ma być rodzicem. Sam lepiej niech się niczego nie dopatruje u swojego dziecka. Pojedyncze objawy nie są nigdy zaburzeniem. O zaburzeniach przetwarzania sensorycznego mówimy wówczas, gdy dziecko nieprawidłowo interpretuje odbierane codziennie informacje sensoryczne, takie jak dotyk, dźwięk czy ruch. Jedni mogą czuć się nadmiernie przytłoczeni liczbą bodźców, inni poszukiwać intensywnych doznań sensorycznych, a jeszcze inni mogą prezentować odmienne symptomy.

**Co w sytuacji, gdy rodzic widzi u swojego dziecka jakieś niepokojące zachowania? Do jakiego specjalisty się udać?**

Powinna paść odpowiedź oczywista: do lekarza, który pokieruje do terapeuty SI. Jest jednak inaczej. Mimo szkoleń organizowanych dla lekarzy przez Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej, w sprawozdaniu za rok 2012 z działalności stowarzyszenia padła magiczna liczba 20 lekarzy. Mam nadzieję, że na dziś jest lepiej – mamy końcówkę roku 2014. Bardzo rzadko dzieci trafiają na diagnozę pokierowaną przez lekarza, nadal odbieram e-maile z prośbą o pomoc często zawierające taką treść: „Pediater bagatelizuje problem i twierdzi, że maluch wyrośnie z tego”. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest najprawdopodobniej to, że terapia w Polsce nie jest

refundowana przez NFZ. Pocieszające, że mamy chętną do nauki kadrę pedagogiczną i coraz częściej pedagogów w przedszkolu są tym pierwszym filtrem kierującym do specjalisty terapeuty SI. W tym względzie wydają się bardzo kompetentni, bo mają doświadczenie w pracy z dziećmi i zauważają dysfunkcje rozwojowe.

**Dlaczego tak ważne jest wczesne zdiagnozowanie dysfunkcji integracji sensorycznej? Kilka czy kilkanaście lat temu nikt nie stosował tego pojęcia...**

Każde dziecko staje przed mnóstwem wyzwań natury fizycznej, psychicznej i emocjonalnej, które może pokonać, wykorzystując swoje siły, zainteresowania i talenty. Wyobraźmy sobie, co się jednak dzieje, jeśli w pewnych sferach nie funkcjonuje ono najlepiej?

Pojęcie dysfunkcji przetwarzania sensorycznego pojawia się coraz częściej, jednak nadal zbyt rzadko. Kto słyszał 20 lat temu o dysleksji, dysortografii, dysgrafii? Dzisiaj dzieci ze specyficznymi trudnościami są po pierwsze diagnozowane, po drugie korzystają z rozwiązań systemowych chociażby w postaci wydłużenia czasu trwania sprawdzianu/egzaminu i odrębnej sali. Zaburzenia SPD muszą jeszcze troszeczkę poczekać na takie rozwiązania. Miejmy nadzieję, że nie nastąpi to za 20 lat. Już teraz widać pierwsze promyki słońca. W 2014 r. na V Forum Neurologii Dziecięcej

Pocieszające,  
że mamy chętną do  
nauki kadrę pedagogiczną  
i coraz częściej pedagogów  
w przedszkolu są tym  
pierwszym filtrem  
kierującym do specjalisty  
terapeuty SI.



przy omawianiu programu wsparcia rehabilitacyjnego dla dziecka padło określenie „terapia SI”.

### ☞ Czy dzieci wyrastają z problemów w zakresie integracji sensorycznej?

Jak wynika z praktyki, z braku „zgrania” między najważniejszymi zmysłami nie da się wyrosnąć.

Z zaburzeń się nie wyrasta, wręcz przeciwnie, dzieci w nie wrastają. Uczą się żyć, robią, co muszą, po to, żeby przetrwać. Szukają zamiennych sposobów radzenia sobie z zagmatwanymi, nieuświadomionymi, niebezpiecznymi doznaniem sensorycznymi. Wtedy takie dziecko może być postrzegane jako zagubione, leniwe, niegrzeczne, agresywne, unikające zabaw grupowych, mało komunikatywne. Kiedy ten mały człowiek wyrośnie i stanie się dorosły, będzie zdawał sobie sprawę ze swoich „ułomności” i się umiejętnie zaadaptuje. Przykładowo: osoba dorosła świadoma swoich zaburzeń na imprezie sylwestrowej nie częstuje się ciastkiem z kremem (wybiera kruche), bo wie, że się pobrudzi. Okruszki można strzepać, a kremu z koszuli już nie.

Często bagatelizuje się objawy do wieku przedszkolnego, sądząc, że „dziecko jeszcze ma czas”. W przedszkolu panuje nadal u części rodziców przekonanie, że na „poważne rzeczy” jeszcze przyjdzie pora. Nim człowiek się nie obejrzy, pociecha idzie do szkoły. Szkoła zaczyna stawiać wymagania. W klasach I–III, o ile nie było już w przedszkolu o tym mowy, zaczynają się sugestie ze strony pedagoga albo psychologa szkolnego, że dziecko ma utrudnione przyswajanie wiedzy. IV klasa brutalnie pokazuje i sprowadza na ziemię. Okazuje się, że zdolne, inteligentne dziecko przynosi złe oceny: za pracę na lekcji albo za to, że zapomniało odrobić pracę domową. W dzienniczku pojawiają się uwagi. W tym momencie zaczyna palić się grunt pod nogami, a syreny wyją.

### ☞ Czy zaburzenia integracji sensorycznej można leczyć?

Zanim zacznie się leczyć, trzeba zdiagnozować. Po dokładnej analizie wyników obserwacji oraz informacji uzyskanych od rodziców terapeuta postawi diagnozę i ewentualnie zaproponuje odpowiednią terapię integracji sensorycznej. Często można się spotkać

z potocznym określeniem, że zajęcia integracji sensorycznej to zabawa. Jest w tym troszeczkę prawdy, ale tak czy inaczej dzieci naprawdę ciężko pracują. Nazwanie SI zabawą to bardzo duże uproszczenie. Każda terapeutyczna zabawa (zadanie) ma wyznaczony cel. Ma charakter zabawy, bo to jest forma łatwo przyswajalna przez dzieci. W rzeczywistości każde ćwiczenie to ciąg następujących po sobie skrupulatnie przemyślanych i przygotowanych czynności, które podczas zajęć często dopasowywane są do aktualnej dyspozycji dziecka.

### ☞ Jak ułatwić codzienne funkcjonowanie dziecku, które nie ma kontroli nad informacjami zmysłowymi?

Po pierwsze trzeba uświadamiać rodziców, rodzinę. Rodzice mimo całej miłości, jaką darzą swoje pociechy, często zaczynają postrzegać dziecko przez pryzmat jego problemów i programują się na „naprawianie dziecka”, co zaburza relację z dzieckiem. Po drugie należy dostosować środowisko do potrzeb dziecka, czyli zastosować dietę sensoryczną. Padnie pytanie: cóż to takiego? Dieta sensoryczna to nic innego jak doświadczenia wielozmysłowe, których dziecko swoiście poszukuje, aby zaspokoić swój głód, albo odwrotnie, nie poszukuje, ale dostarcza ich sobie, gdy mu je podamy w dostępny, przyswajalny sposób. To jest program opracowany w celu zaspokojenia potrzeb układu nerwowego konkretnego dziecka. Dieta sensoryczna zaspokaja potrzeby fizyczne i emocjonalne dziecka.

### ☞ Jak powinna być „zbilansowana” dieta sensoryczna?

Z mojego doświadczenia dziecko pod „parasolem” ma problemy z koordynacją ruchów, utrzymywaniem równowagi, sprawnością motoryczną, odczuwaniem swojego ciała, co później może się przełożyć na trudności w przedszkolu (np. łapanie piłki, wycinanie) lub w szkole (czytanie, pisanie). Ten „parasol” przykładowo spowodował, że dziecko nie wnosi ciężkich zakupów do domu, a to są cenne doświadczenia sensoryczne. Dosłownie: jak to miło wnieść dwa kilogramy ziemniaków na drugie piętro. Od razu człowiek czuje, że ma rękę. Zbilansowana dieta sensoryczna to taki program naturalnych domowych ćwiczeń fizycznych (noszenie ziemniaków z samochodu do domu,

Jak wynika z praktyki, z braku „zgrania” między najważniejszymi zmysłami nie da się wyrosnąć. Z zaburzeń się nie wyrasta, wręcz przeciwnie, dzieci w nie wrastają.



pomaganie w obieraniu ich i wiele innych czynności codziennych). Taka dieta zawiera też jeden duży składnik, o którym wspomniałem wcześniej: wsparcie dziecka przez rodziców (rodzinę, nauczycieli). Wsparcie w tych trudnych chwilach, kiedy przykładowo rozlewa się kompot podczas obiadu. To nie wynik gapiostwa tylko rzeczywisty problem, z którym boryka się ich dziecko (bo nie czuje ręki i planowanie ruchu szwankuje).

### ☞ Jak uczyć dziecko samodzielnego radzenia sobie ze swoimi ograniczeniami?

Po pierwsze nie ograniczać, po drugie nie ograniczać, po trzecie – nie ograniczać. To nie znaczy, że nie wyznaczać granic, one muszą być jasne i klarowne. Każda rzeka musi mieć brzegi, inaczej się rozleje i zrobi się nam bajoro. W dobie rozwoju cywilizacji nie wypuszczamy naszych pociech na podwórko w trosce o nie same. Pozwalamy spędzać czas przed komputerem albo telewizorem. Nie pozwalamy uczestniczyć w przygotowywaniu posiłków – „bo utnie sobie palec albo się oparzy” – i tym samym przyczyniamy się jako rodzice do zmniejszenia doświadczeń, za pomocą których nasze pociechy uczą się przebywania w takim buszu jak współczesny świat. Spiesząc się, wyręczamy dziecko w wykonywaniu czynności samoobsługowych (wiązaną butów, zapinanie guzików, ubieranie, karmienie). Gdzie są osiedlowe trzepaki, z których niejeden spadł, ale zarazem zdobył masę doświadczeń percepcji swojego ciała względem siebie i względem otoczenia. Doznań, które są niezbędne na drodze rozwoju. Tylko przez własne aktywne i różnorodne działania dziecko uczy się rozumieć otoczenie. Nieograniczanie jest dla mnie tożsamy z niewyręczaniem – pamiętajmy o tym.

### ☞ Czy problemy z integracją sensoryczną mogą mieć jakiś związek z objawami ADHD?

Są postacie zaburzeń sensorycznych, które mogą przypominać objawami zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Istnieje również taka „mieszanka”, że dziecko ma zarówno ADHD, jak i SPD. Większość dzieci w którymś momencie ma problemy z koncentracją, skupieniem i zachowaniem się we właściwy sposób we właściwej sytuacji. U dzieci z ADHD takie objawy występują stale i uczenie się staje się bardzo trudne. Dzieci, które mają problemy w szkole, ale nie mają ich w domu czy w relacjach towarzyskich, nie są zwykle zaliczane do grupy dzieci z ADHD.



### Wojciech Kozłowski

Fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej, terapeuta terapii czaszkowo-krzyżowej oraz instruktor sportu. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Od 1994 roku pracuje w Przedszkolu Specjalnym „Orzeszek”. W Centrum Uśmiechu Dziecka Montessori w Poznaniu zajmuje się diagnozowaniem i terapią zaburzeń przetwarzania sensorycznego. Jest członkiem The International Association of Healthcare Practitioners.

Analogicznie, dziecko, które jest hiperaktywne i nieposłuszne w domu, ale w szkole nie ma problemów, a jego zachowanie nie pogarsza relacji z innymi dziećmi, najpewniej nie będzie w grupie dzieci z ADHD.

### ☞ Jak wygląda proces terapii dziecka? Czy takie dziecko może uczęszczać do masowego przedszkola?

Najpierw trzeba postawić diagnozę, którą wykonuje certyfikowany terapeuta SI. Może to być lekarz, terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta, logopeda, pedagog, psycholog. Przed diagnozą dziecko powinno mieć wykonane badania wykluczające alergię, nietolerancje pokarmowe, kandydozę, pasożyty czy obecność metali ciężkich. Sprawność mózgu zależy od wielu czynników, w tym pokarmowych. Niestety postęp cywilizacji doprowadza do tego, że trujemy się, bo jadamy śmieci (E330 itp.), w środowisku jest więcej chemii. Zabawki niecertyfikowane „parują” chemią. Jak pokazuje doświadczenie, wykrycie alergii bądź nietolerancji pokarmowej i wprowadzenie diety eliminacyjnej zdrowej i zbilansowanej pod konkretne dziecko często niweluje objawy SPD, a terapia okazuje się niepotrzebna. Często w rozmowach z rodzicami posługuję się powiedzeniem: mózg nie śwędzi, musi odreagować.

### ☞ Jak długo może potrwać cały proces terapii?

To jedno z częstszych pytań, jakie pada z ust rodziców w momencie wydawania diagnozy. Czas trwania terapii SI zależy od dziecka i jego problemów. Terapia jest swoistą formą uczenia układu nerwowego rejestrowania i opracowywania „danych zmysłowych”, a jak wiemy, szybkość uczenia się jest zmienną osobniczą. Jeden wiersz na pamięć uczy się godzinę, drugi cały dzień, a trzeci...

*Dziękuję za rozmowę.  
Dominika Stefanowska*