



KĄCIK RODZICA



Witamy serdecznie w Nowym Roku 2017!

Zapraszamy do zapoznania się z kolejnym, zimowym numerem naszej gazetki „Kącik Rodzica”.

Zima to nie tylko siedzenie w domu pod ciepłym kocykiem i picie rozgrzewającej herbaty z cytryną – czasem warto wyjść na dwór i naprawdę dobrze się bawić. O znaczeniu ruchu dla zdrowia piszemy dla Państwa w pierwszym, dzisiejszym artykule. W tym numerze także prezentuje się Szkoła Przyszpitalna, działająca w strukturach naszego Ośrodka. I jeszcze raz trochę o czytaniu, a właściwie opowiadaniu bajek. Stworzenie bajki dla własnego dziecka jest naprawdę możliwe! Zapraszamy więc do zapoznania się z artykułami:

1. Dlaczego warto aktywnie spędzać czas z dzieckiem na dworze?
2. Szkoła Przyszpitalna
3. Stwórz własną bajkę!

Małgorzata Krzyżyńska

Dorota Szufrajda

Aneta Olszta

Anna Kozakiewicz

kontakt mailowy: kacikrodzica@gmail.com

Dlaczego warto aktywnie spędzać czas z dzieckiem na dworze?

Czy zastanowiłeś się kiedyś dlaczego tak często dopada Cię ospałość, zniechęcenie i ciągle zmęczenie? Dlaczego jesteś nerwowy, masz nadwagę i czujesz się wyczerpany psychicznie? Do tego nie masz czasu i chęci na zabawę z dzieckiem? To cena, jaką przychodzi nam płacić za brak ruchu i niedotlenienie organizmu!

Czy wiesz, że codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu to sporo korzyści dla naszego organizmu?? Że wystarczy choćby 30 minut na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu żeby zadbać o jego prawidłowe funkcjonowanie? Nawet jeśli miałyby to być zwykły spacer z dziećmi?

Dostępna jest szeroka gama form aktywności fizycznych, które można podjąć na świeżym powietrzu i dopasować do indywidualnych potrzeb i możliwości. Są to między innymi: spacer, nordic walking, jazda na rowerze, rolkach, jazda na sankach, gra w siatkówkę czy piłkę nożną, ale także zabawy w piaskownicy, bujanie się na

huśtawce, wspinanie się na drabinkach, zabawy na karuzeli, zjeżdżanie na zjeżdżalni, czy zabawy z rówieśnikami.



Co dzięki temu zyskają nasze dzieci?

Przebywanie dzieci na świeżym powietrzu połączone z ruchem pozwala na rozładowanie energii. Dzieci w trakcie gier i zabaw mają kontakt z rówieśnikami, tworzą grupy oraz rywalizują ze sobą. Ruch oprócz tego, że wzmacnia organizm dziecka, daje mu także wiedzę na temat jego własnej osoby, innych ludzi, przestrzeni i przedmiotów. Poprzez ruch dziecko uczy się siebie i świata. Ruch to zdrowie nie tylko fizyczne, ale też dobra kondycja psychiczna oraz lepszy rozwój umysłowy.

Aktywne spędzanie czasu pobudza rozwój mięśni, serca i płuc, co ma szczególne znaczenie w okresie dzieciństwa, kiedy maluch rośnie i rozwija się. Ruch ma też istotny wpływ na kształtowanie się i pracę mózgu. U dziecka myślenie najpierw zachodzi poprzez aktywne działanie. Ruszając się – uczy się, czyli trenuje ciało, ale też umysł. Mózg ma bardzo duże zapotrzebowanie na tlen, a zabawy ruchowe zwiększają napływ krwi do mózgu, a tym samym jego dotlenienie. Pod wpływem ruchu wydzielają się w mózgu substancje chemiczne (neurotrofiny), które pobudzają rozwój komórek nerwowych i usprawniają połączenia między nimi. Każdy nasz ruch wymaga współdziałania wielu mięśni, orientacji w otoczeniu, angażując wiele obszarów mózgu, co wpływa na rozwój umysłowy dziecka.

Jednak rola rodzica nie powinna się ograniczać do zaprowadzenia dziecka na plac zabaw. Dzieci bardzo lubią wspólne zabawy z rodzicami i nie należy o tym zapominać. Idealnym miejscem jest, na przykład piaskownica, która daje naprawdę szerokie pole możliwości wymyślania ciekawych zajęć. Każde dziecko będzie zadowolone z pomocy rodzica w budowie zamku, czy lepieniu babek. Rodzice mogą podpowiadać różnego rodzaju pomysły i delikatnie kierować zabawą tak, aby dziecko jak najpełniej wykorzystało czas spędzony w piaskownicy na kreatywne zajęcia. Piaskownica nie stwarza

ograniczeń wiekowych, więc często bawią się w niej także starsze dzieci. Dotykanie piasku pobudza receptory w rękach i jest całkowicie odmiennym doznaniem od tego podczas zwykłej zabawy. Nawet stawianie babek z piasku ma swoje ukryte znaczenie – doskonalą precyzję i koordynację ruchów.

Również huśtawka jest świetnym urządzeniem na wspólne zabawy z dziećmi oraz nawiązywanie bardzo bliskich relacji emocjonalnych z maluchem. Dziecko, bujane przez rodzica nie tylko ma z tego powodu dużo radości, ale także uspokaja się. Jednocześnie huśtawka znakomicie ćwiczy koordynację ruchów dziecka, równowagę, a także siłę mięśni nóg, tułowia i ramion. Huśtawka jest dostosowana do wieku użytkowników. Dla najmłodszych przeznaczone są stabilne huśtawki z oparciem i poprzeczką zabezpieczającą.



Podobnie się dzieje w przypadku karuzeli. Dla dzieci jest przede wszystkim treningiem utrzymywania równowagi. Rozkręcanie karuzeli wymaga od dziecka włożenia siły i panowania nad ruchem. Bardzo dobrym pomysłem dla rodzin posiadających ogród jest szeroka huśtawka rodzinna, na której cała rodzina razem może się pohuścić lub posiedzieć.

Zabawa na drabinkach wymaga odpowiedniej asekuracji rodziców, szczególnie w przypadku najmłodszych dzieci. To wytwarza poczucie bezpieczeństwa u malucha oraz zaufania do rodzica. Naprzemiennie ruchy rąk i nóg fantastycznie wpływają na pracę obu półkul mózgowych, a także ćwiczą równowagę i wzmacniają siłę rąk.

Bardzo dobrą rolę w rozwoju dziecka mają też zjeżdżalnie, które uczą doskonałego balansowania ciałem i kształtują zmysł równowagi. Młodsze maluchy wymagają oczywiście ciągłej asekuracji podczas zjeżdżania.

Plac zabaw jest więc nie tylko wspaniałym miejscem na naukę poprzez zabawę i rozwijanie zdolności ruchowych, oraz kształtowanie siły fizycznej, ale także idealnym terenem na rozwój wszelkich umiejętności społecznych.

Pamiętajmy, że codzienna dawka ruchu na placu zabaw, czy chociażby 30 minutowy spacer, przyniosą nam mnóstwo korzyści. Nie tylko zadamy o naszą sylwetkę i kondycję fizyczną, ale zapewnimy sobie i dzieciom szybką poprawę nastroju, odpowiednie dotlenienie organizmu i dużo energii na cały dzień. Dodatkowo aktywnie spędzony czas z bliskimi na pewno zapoczątkuje pogłębieniem więzi, lepszymi relacjami i wspólnymi zainteresowaniami. A na tym przecież zależy nam najbardziej. Dlatego korzystajmy z coraz ładniejszych dni i przekonajmy się, że naprawdę warto.

Literatura:

1. Renate Zimmer, Dzieci potrzebują wiary w siebie. Zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi, Wydawnictwo Jedność.
2. <http://dzieciakowo.pl/>
3. <http://poza-domem.pl/>

mgr Beata Zaworska

Szkoła Przyszpitalna



Już od ośmiu lat w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Starogardzie Gdańskim funkcjonuje Szkoła Przyszpitalna, w skład której wchodzi: Szkoła Podstawowa nr 7, Publiczne Gimnazjum nr 6 oraz Liceum Ogólnokształcące nr 3. Do naszej szkoły uczęszcza młodzież, która boryka się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi które wymagają hospitalizacji.

Naszym celem jest umożliwienie uczniom – pacjentom, edukację na w/w etapach kształcenia, zgodnie z obowiązującą podstawą programową.

Oprócz zajęć dydaktycznych prowadzimy szeroki wachlarz zajęć opiekuńczo – wychowawczych o tematyce: sportowej, filmowej, komputerowej, plastycznej i kulinarnej.



Na co dzień tworzymy życzliwą i ciepłą atmosferę. Staramy się, aby każdy uczeń mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.

Od trzech lat jesteśmy organizatorami ogólnopolskiego konkursu plastyczno – literackiego dla szkół przyszpitalnych i sanatoryjnych.



Cyklicznie organizujemy między klasowe konkursy: ortograficzne, matematyczne, historyczne. Angażujemy uczniów w życie szkoły poprzez organizowanie uroczystości, apeli i spotkań ze sportowcami w ramach organizowanych co roku Dni Sportu. Bierzemy również udział w licznych konkursach plastycznych, wspieramy dzieci z innych szpitali wykonując dla nich kartki wsparcia.

W obecnym roku szkolnym, dzięki akcji zbierania książek zorganizowanej przez zespół nauczycieli uczących w szpitalu, stworzyliśmy kącik czytelniczy, wychodząc na przeciw potrzebom i zainteresowaniom uczniów.



W ostatnim czasie odbyły się warsztaty świąteczne połączone z konkursem na „Ozdoby i upominki bożonarodzeniowe” konkurs skierowany do uczniów starogardzkich gimnazjów. Przedsięwzięcie zorganizowaliśmy dzięki wsparciu Grupy Wolontariackiej z firmy GPEC.

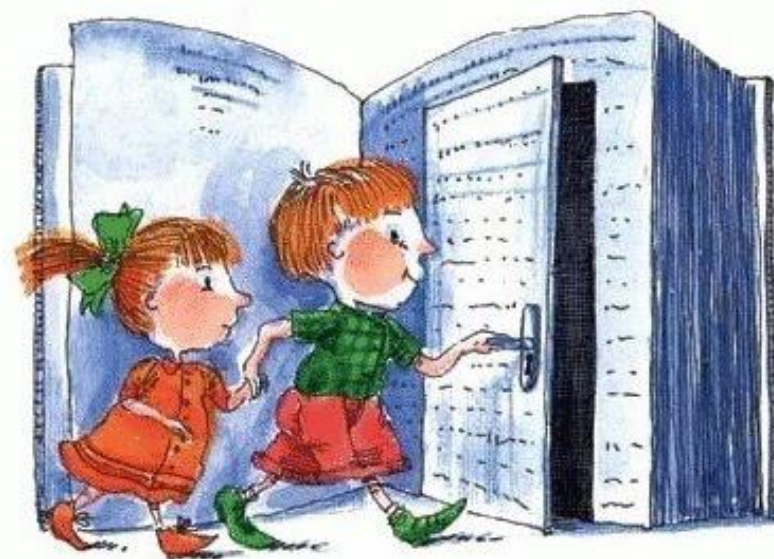
Wszystkie podejmowane przez nauczycieli formy pracy cieszą się ogromnym zainteresowaniem ze strony uczniów, umożliwiają one odnoszenie sukcesów, wspierają poczucie wartości, pomagają w resocjalizacji, rozwijają zainteresowania i umilają czas spędzony w murach szpitala.



opracowała mgr Joanna Leszka
nauczyciel plastyki

Stwórz własną bajkę!

Nie każdy z nas ma talent pisarski, bogatą wyobraźnię czy encyklopedyczny zasób słownictwa. Czy jest to jednak konieczne, by stworzyć bajkę terapeutyczną dla swojej pociechy? Absolutnie nie!



Jak zachowuje się dziecko, gdy przychodzi do domu ze szkoły i co najważniejsze: jak się czuje, gdy do niej wraca? Czy jest radosne i uśmiechnięte, czy wręcz przeciwnie: wymyśla najróżniejsze wymówki, by zostać w domu? Czy ma dużo przyjaciół, koleżanek i

kolegów, czy może czuje się osamotnione? Jakie problemy ma Twoje dziecko, co sprawia mu trudności i kłopoty? To podstawa bajki terapeutycznej: problem.

Kolejnym elementem są osoby z otoczenia naszego dziecka. Czy dokuczają mu koledzy/koleżanki ze szkoły? Nauczycielka nie wierzy w możliwości lub za dużo wymaga? Jest zazdrosne o rodzeństwo? Czuje się inne i wyobcowane? Było długo chore i ma zaległości w nauce? W bajce terapeutycznej osoby, które unieszczęśliwiły nasze dziecko będą tymi złymi bohaterami. Oczywiście, na końcu bajki, okaże się, że nie byli tacy źli i bardzo polubili głównego bohatera, którym jest Twoje dziecko.

Mamy już problem, mamy bohaterów, czas przejść do parafrazy. Najłatwiej przedstawić dzieci jako zwierzątka, ale można posłużyć się też roślinami, czy przedmiotami, zachowując podobne zależności jak w życiu. Przykładowo: pieski, które nie lubią kotków; chwasty, które zasłaniają kwiatom słońce; figurki stojące na oknie itp.

Ostatnią sprawą, którą trzeba zrealizować przed ułożeniem bajki jest zakończenie. Zakończenie jest najważniejsze, daje nadzieję na rozwiązanie dylematu, umacnia w dziecku poczucie własnej wartości,

minimalizuje strach, dodaje odwagi i siły do zmierzenia się z własnym problemem.

A więc do dzieła! Proponuję na początku zacząć od zoo, w którym główny bohater boryka się z problemem (np. jest nowym zwierzątkiem i nie umie się przystosować do życia w klatce), a potem okazuje się, że dzięki swoim umiejętnościom, zyskuje na popularności i jest ulubieńcem wszystkich zwierząt. Potem można dowolnie zmieniać scenerie i bohaterów, w zależności od problemu dziecka. I pamiętajcie o najważniejszym! Po usłyszeniu bajeczki, dziecko za każdym razem powinno pomyśleć: on miał zupełnie taki sam problem jak ja! A skoro on sobie poradził, to mi też się uda!

opracowała: mgr Anna Pluta,
nauczyciel bibliotekarz

