



KĄCIK RODZICA



Witamy Państwa serdecznie w kolejnym roku szkolnym 2018/2019!

Zapraszamy do zapoznania się z nowym numerem naszej gazetki „Kącik Rodzica”.

Jesienne, krótsze dni już się zaczęły i sprawiają, że więcej czasu spędzamy w domu. Zachęcamy, by wykorzystać ten czas na lekturę gazetki i zapoznać się z artykułami, które przygotowali nauczyciele naszego Ośrodka. W tym numerze mamy dla Państwa dwa opracowania:

1. Siedzę prosto – o wadach postawy u dzieci.
2. Animaloterapia – terapia z udziałem zwierząt.

Małgorzata Krzyżyńska

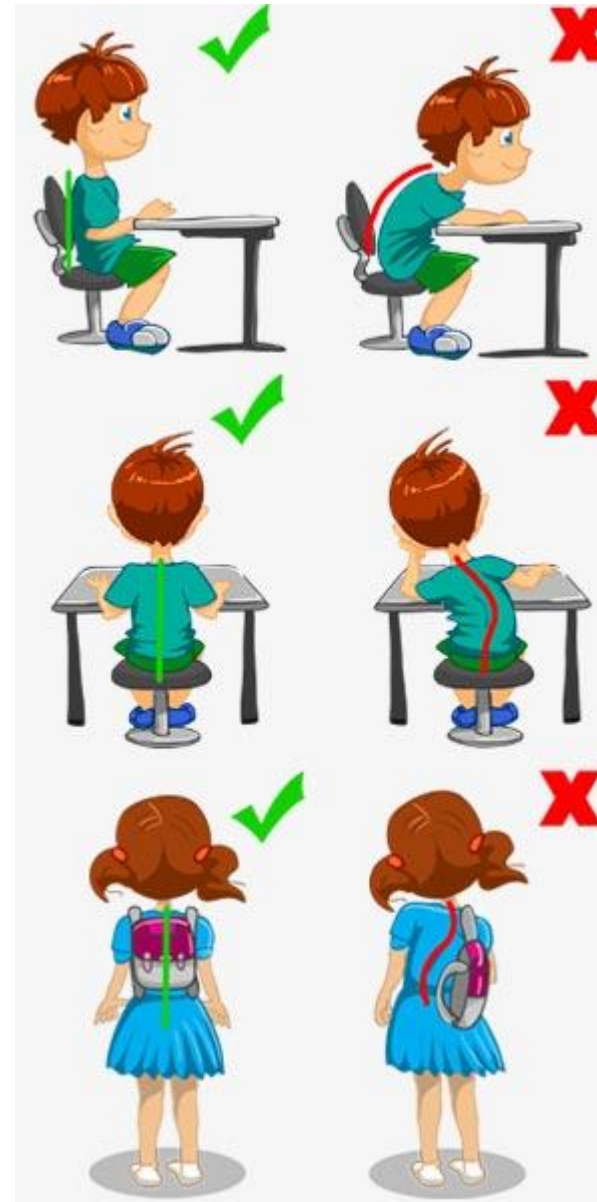
Dorota Szufrajda

Aneta Olszta

Kontakt mailowy: kacikrodzica@gmail.com

Siedzę prosto

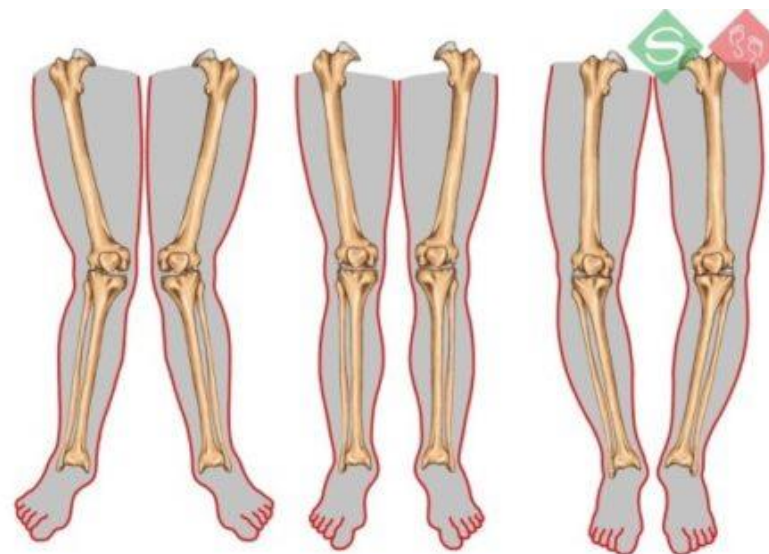
Ważnym elementem, często niestety zaniedbywanym, jest czuwanie nad utrzymywaniem prawidłowej postawy ciała podczas pracy ucznia zarówno podczas lekcji w szkole jak i w warunkach domowych. Wady postawy u dzieci są coraz częściej spotykane, a zaburzenia, które nie zostaną odpowiednio wcześnie wyleczone, przyniosą wiele dolegliwości w wieku późniejszym. Wtedy też ich korekcja będzie znacznie trudniejsza. Walka o zachowanie prawidłowej postawy leży więc w gestii rodziców ale także wychowawców w szkole.



Mając na uwadze profilaktykę wad postawy u dzieci w wieku szkolnym szczególną uwagę należy zwrócić na ograniczenie siedzącego trybu życia, zachęcanie do ćwiczeń wzmacniających kluczowe partie mięśni i wpojenie uwagi utrzymywania prawidłowej postawy ciała. Niezwykle ważne jest uświadamianie dzieciom, że częste korzystanie i uzależnienie od telefonów komórkowych i innych ruchomych urządzeń elektronicznych wpływa w niekorzystny sposób na postawę ciała (nienaturalnie pochylona głowa poddaje odcinek szyjny kręgosłupa ogromnym przeciążeniom).

Koślawość i szpotawość kolan

Koślawość i szpotawość stawów kolanowych są wadami kończyn dolnych, w których zostaje zaburzona ich oś. W warunkach fizjologicznych oś kończyn dolnych przechodzi w dół w linii prostej. W przypadku kolan koślawych oś podudzia odchyła się względem osi uda na zewnątrz (kolana ustawiają się w literę X), a w przypadku kolan szpotawych jest odwrotnie – oś podudzia odchyła się do wewnątrz i ustawiają się one pod kątem otwartym do środka (w literę O).



Przyczyny :

- krzywica,
- nadwaga lub otyłość,
- urazy lub złamania kości
- szybki wzrost dziecka - może skutkować nierównomiernym wzrostem kończyn dolnych. W konsekwencji są one różnej długości. Dochodzi także do nierównomiernego rozkładu ciężaru, co sprzyja powstawaniu koślawości;
- choroby stawów (reumatoidalne zapalenie stawów)
- porażenia mięśni lub obniżenie napięcia mięśniowego

- przeciążenia kończyn dolnych,
- wady stóp (najczęściej płaskostopie)

Ćwiczenia na koślawe kolana

- leżąc na plecach unosimy ręce do góry, nogi ugięte są w kolanach, stopy złączone razem – robimy skłon tułowia w przód, jednocześnie rozchylając kolana na zewnątrz, stopy pozostają złączone,
- leżąc na plecach, wkładamy między stopy gumową piłkę, kolana ugięte i ramiona wyprostowane w górę – unosimy nogi i przenosimy piłkę za głowę i chwytamy ją rękoma,
- siedząc z ugiętymi kolanami rozchylonymi do zewnątrz i złączonymi dołem stopami naciskamy kolana dłońmi do wewnątrz,
- unosimy nogę zgiętą w kolanie w górę i na zewnątrz,
- w siadzie ugiętym podpartym klaszczemy podszwami stóp,
- siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót,
- leżenie tyłem nogami do ściany, piłka między kolanami – marsz stopami po ścianie w linii pionowej,
- siad prosty, piłka między kolanami, ręce oparte za plecami – wykonujemy wznos bioder w górę i następnie powrót do podporu tyłem.

Ćwiczenia na szpotawe kolana

- siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa, ręce oparte po bokach o podłogę - zgniatanie kolanami piłki,
- siedząc na ławeczce, kolana ugięte, woreczek między kolanami - próbujemy prostować nogi,
- leżenie przodem, kolana złączone taśmą – wykonujemy wznos prostych nóg nad podłogę, między stopami chusteczka - unoszenie nóg wyprostowanych w górę i próbujemy utrzymać je w górze kilka sekund,
- leżenie tyłem, rozkrok – uginamy stawy kolanowe z jednoczesną próbą złączenia ich, woreczek między kolanami - rysowanie kolanami kółek w lewą i w prawą stronę, wykonujemy wznos prostych nóg i łączymy je,
- pozycja stojąca w lekkim rozkroku - wykonujemy ugięcie kolan (półprzysiad) z równoczesnym zbliżeniem kolan do siebie.

Wady stóp

Wady stóp rozwijają się w następstwie dysproporcji pomiędzy wytrzymałością mięśni i aparatu więzadłowo-torebkowego a ich obciążeniem. Do najczęściej występujących wad stóp należą: stopa płaska, stopa płasko-koślawą, stopa szpotawa, stopa wydrążona. Spowodowane są następstwem istnienia rozbieżności pomiędzy szybkim tempem rozwoju kośćca, a znacznie wolniejszym przyrostem

masy mięśniowej, a zwłaszcza jej siły. Do tego dochodzą rozmaite przeciążenia, spowodowane na przykład otyłością małych dzieci. Często do powstawania wad przyczyniają się sami rodzice, którzy zbyt wcześnie pionizują dziecko z pominięciem etapu raczkowania. Czasami mamy do czynienia z błędną interpretacją zachowań dziecka – np. bagatelizowanie wyciągniętych rąk do opiekuna, co zazwyczaj obrazuje zmęczenie dziecka i niechęć do spacerów.



Ryc. 1 Typy stóp wg Clarke'a
1 - 3 stopa wydrążona
4 - 6 stopa prawidłowa
7 - 10 różne postacie płaskostopia

Wady stóp - ćwiczenia

- w marszu: na zgiętych kolanach na zewnętrznych krawędziach stóp, wznos rąk skosem w górę - wdech, ręce w dół – wydech,
- poruszanie się po linii prostej, po ławeczce itp. do przodu i do tyłu (stawiając stopę za stopą), na palcach, ramiona w bok,
- siad prosty lub na krześle: naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców, przesuwanie stóp do przodu ruchem pełzającym jak dżdżownica, imitowanie kroków baletnicy chodzącej na czubkach palców w różnych kierunkach,
- leżenie tyłem: uniesienie nóg w górę, rozchylenie kolan i "bicie brawo" stopami,
- siad podparty: zwijanie gazety w kulę i wyrzucanie jej nogami jak najdalej do przodu, rozwijanie kul stopami, rozdieranie stopami gazety na kawałki, zbieranie stopami kawałków gazety do kosza, uderzanie palcami o gazetę - "gra na pianinie",
- leżenie tyłem: nogi zgięte oparte stopami o ścianę, toczenie piłki w górę, przy zgiętych kolanach palcami stopy (naprzemiennie) chwyt chusteczki i machanie nią jak chorągiewką, chwyt palcami jednej stopy ołówka, uniesienie nogi w górę i pisanie w powietrzu stopą literek, cyfr, wyrazów, chwyt woreczka palcami stopy i rzut w tył za siebie, raz

lewą, raz prawą stopą, "jazda na rowerze" z przytrzymywaniem palcami stóp woreczków.

rys. pobrane ze str. lili-plaf.pl

opracowała: mgr Justyna Czaja,
mgr Sylwia Puczyńska

ANIMALOTERAPIA - TERAPIA Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT W NASZYM OŚRODKU



W XXI wieku zapanowała moda, na animaloterapię, czyli inaczej zooterapię. Wskazują na to liczne strony internetowe poświęcone terapii z udziałem zwierząt oraz fundacje, stowarzyszenia, które stosują animaloterapię w pracy z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności¹. Są to nie tylko psy, konie, koty, delfiny ale także coraz częściej ptaki, lamy a nawet osły. Zwierzę akceptuje bezwarunkowo, nie ocenia, buduje więź z człowiekiem, zapobiega

samotności, tym samym czujemy się potrzebni, wartościowi, kochani. To podstawowe powody, by zwierzęta stały się towarzyszami ludzi, pomocnikami terapeutów, wychowawców. Dobroczynny wpływ zwierząt na ludzi znany jest od czasów antycznych, już w starożytności Hipokrates zauważył dobroczynny wpływ jazdy konnej. Jak piszą A.Franczyk, K.Krajewska, J.Skorupa, "zwierzęta oddziałują terapeutycznie w okresie rekonwalescencji, stresu, w stanach lękowych, nadpobudliwości, zmniejszają napięcie psychiczne, a nawet obniżają ciśnienie, jednocześnie pobudzając do aktywności w przypadku depresji czy też apatii"². Animaloterapia to naturalna metoda wspomaganie leczenia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych oparta na bezpośrednim kontakcie ze zwierzętami. Bezpośredni kontakt ze zwierzętami to czynnik motywujący, animaloterapia znajduje swoje zastosowanie w przypadku osób lękliwych, wstydliwych, zablokowanych z różnych przyczyn (traumy, rozwód rodziców, śmierć itp.). Walorem animaloterapii jest także w przypadku dzieci aspekt wychowawczy, gdzie uczą się one zasad pielęgnacji nad zwierzętami oraz odpowiedzialności za nie. Należy podkreślić, że terapia z udziałem zwierząt opiera się na założeniu, że

kontakt ze zwierzęciem przyczynia się do poprawy zdrowia zarówno psychicznego i jak i fizycznego.

PROJEKT EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZY "ANIMALOTERAPIA ŁAMIE BARIERY W KOMUNIKOWANIU SIĘ DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ"

Projekt edukacyjno-wychowawczy "Animaloterapia łamie bariery w komunikowaniu się dzieci z niepełnosprawnością", został sfinansowany przez Gminę Miejską Starogard Gdański i był realizowany przy współpracy ze Stowarzyszeniem Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych "Pinokio" i Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Starogardzie Gdańskim . Projekt rozpoczął się 9 kwietnia 2018r. Podsumowanie projektu miało miejsce 18 października 2018r.

W ramach projektu "Animaloterapia łamie bariery":

- uczniowie ze Szkoły Podstawowej wzięli udział w wycieczce do Toskanii Kociewskiej - gdzie w Bochlinie, w gospodarstwie

agroturystycznym, mogli uczestniczyć m.in w zajęciach z osiołkami w tzw. onoterapii.

- ponadto część uczniów ze Szkoły Podstawowej wzięło udział w zajęciach z psem - dogoterapii;

- niektóre dzieci, miały okazję wziąć udział w zajęciach z kotem (tzw. **felinoterapii**);

W ramach projektu wychowawcy klas Szkoły Podstawowej realizowali szereg dodatkowych działań - np. odwiedzili Stado Ogierów w Starogardzie Gd., pojechali do ZOO;

Uczniowie wzięli także udział w konkursie plastycznym oraz muzycznym pt. "Zwierzęta moimi przyjaciółmi".

Okazało się, że język zwierząt nie jest taki trudny i zwierzęta mogą być naszymi przyjaciółmi, terapeutami, że to właśnie zwierzęta mogą pomóc przełamać bariery dzieciom z niepełnosprawnością m.in w komunikowaniu się. Udział w projekcie i zajęciach animaloterapii, pozwolił dzieciom na ekspresję własną, rozwój swoich umiejętności komunikacyjnych, społecznych, plastycznych oraz muzycznych. Zrealizowane elementy animaloterapii - dogoterapii, felinoterapii, onoterapii wzbogaciły ofertę terapeutyczną naszego Ośrodka. Konkurs "Zwierzęta moimi przyjaciółmi" wraz z nagrodami, pozwolił dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną na odniesienie sukcesu i utrwalił efekty edukacyjno - wychowawcze prowadzone w

Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym w Starogardzie Gdańskim.



FELINOTERAPIA

W ramach projektu "Animaloterapia łamie bariery w komunikowaniu się dzieci z niepełnosprawnością", w naszym Ośrodku, odbyły się zajęcia felinoterapii. Zajęcia były prowadzone we wrześniu 2018r. przez felinoterapeutę Katarzynę Flisik w dwóch

klasach uczniów z autyzmem oraz w III zespole edukacyjno-terapeutycznym.

Felinoterapia - czyli terapia z udziałem kotów jest stosunkowo młodą odmianą animaloterapii. Felinoterapia to "metoda terapeutyczna, uznana naukowo, która pomaga osobom cierpiącym na depresję, zaburzenia osobowości, autyzm, przewlekłe bóle, alkoholizm, narkomanię, schorzenia układu krążenia".

Felinoterapia jest wykorzystywana w terapii dzieci z autyzmem na szeroką skalę np. w Szwecji. Uważa się tam, że jest korzystniejsza niż dogoterapia. Psy są głośne i mają specyficzny zapach, natomiast sposób bycia kota jest nienarzucający i ma on zapach neutralny. To jest powodem, że szczególnie dla dzieci nadwrażliwych sensorycznie, często też dla dzieci z autyzmem, felinoterapia jest bardziej skuteczna.

Koty mogą pomóc w uśmierzaniu bólu, gdyż wyczuwają bolesne miejsca na ciele i układają się na nich- ma to związek z tym, że sierść kota jest najonizowana ujemnie, a chore miejsca dodatnio. Koty wpływają kojąco na osoby nerwowe. Wpływa to na obniżenie ciśnienia, cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a co za tym idzie, redukuje ryzyko chorób układu krwionośnego. Koci terapeuta może

mieć pozytywny wpływ na dzieci nadpobudliwe, z ADHD, z niepełnosprawnością intelektualną, osoby psychicznie chore czy z depresją. Może też być metodą wspomagającą leczenie osób starszych.

Motywuującą rolę kotów można szczególnie wykorzystać w pracy z osobami niepełnosprawnymi, a także z młodzieżą agresywną, osobami uzależnionymi. Kontakt z kotem ma pozytywny wpływ na psychikę osób, które biorą udział w tego rodzaju terapii, poprawia ich nastrój, pomaga przełamać lęk.

A.Czerklewicz popularyzatorka felinoterapii w Polsce w artykule "*Jak kot stał się lekiem na całe zło*"³ opisuje swoje doświadczenia związane z felinoterapią stosowaną wobec swojego syna mającego autyzm i jak pisze "kot potrafi wnikać w izolowany świat dziecka z autyzmem".

Kot jest partnerem do zabawy, okazją do rozmów, daje możliwości nauki odpowiedzialności i opieki. Każdy właściciel kota dobrze wie, że posiadanie zwierzęcia ma pozytywny wpływ na całe nasze życie. Przede wszystkim kontakt ze zwierzęciem przynosi radość i chęć do życia, stymuluje ruch i aktywność, ułatwia nawiązywanie

kontaktów towarzyskich, poprawia samopoczucie, zdrowie, odstresowuje.



opracowała: mgr Magdalena Kiedrowska

¹www.zwierzetaludziom.pl, www.kynoterapia.eu, www.pthip.org.pl,
www.fundacjarazem.com.pl, www.dogtor.org.pl,

² A.Franczyk, K.Krajewska, J.Skorupa, *Baw się poprzez animaloterapię. Przykłady gotowych sytuacji edukacyjnych z udziałem zwierząt*, Wyd. Impuls, Kraków 2012, s. 9.

³http://www.kociesprawy.pl/magazyn/felinoterapia/jak_kot_stal_sie_lekiem_na_cale_zlo_-_tekst_anna_czerklewicz/,