

Czerwiec 2022

cena: 5zł

# PRZEDSZKOLACZEK



W NUMERZE :

- porady naszych specjalistów
- wydarzenia z życia przedszkola
- propozycje wspólnych zabaw

*Gazetka Niepublicznego Przedszkola dla Dzieci Niepełnosprawnych oraz Gliwickiego  
Ośrodka Rewalidacyjno-Wychowawczego dla Dzieci  
i Młodzieży Niepełnosprawnej*

## KOCHANI RODZICE I OPIEKUNOWIE



Już wkrótce WAKACJE - czas urlopów, wyjazdów, relaksu i odpoczynku od codziennych obowiązków.

**Na ten czas wspólnej i radosnej zabawy - życzymy wszystkim Dzieciom i Rodzicom/Opiekunom dużo słońca, ciepła, interesujących podróży, ciekawie spędzonych letnich chwil oraz jak najwięcej przyjemności i radości ze wspólnie przeżytych dni.**

Każdy z nas, bez względu na wiek, czeka z utęsknieniem na wakacje. Trzeba przecież wygrzać się w słońcu, poruszać się na świeżym powietrzu, posmakować, czy woda w morzu jest faktycznie słona i najeść się świeżych owoców do syta, najlepiej prosto z krzaczka lub drzewa z babcinego ogródka. Korzystajmy, więc z wakacji ile się da, bo lato szybko mija.

Dyrekcja i pesonel przedszkola

## POZYTYWNA DYSCYPLINA DLA DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI\*

Jane Nelsen, Steven Foster, Arlene Raphael

Wyd. Pozytywna Dyscyplina, Warszawa  
2019

Pozytywna Dyscyplina (PD) jest podejściem wychowawczym, które kładzie główny nacisk na wpajanie dzieciom społecznych i życiowych umiejętności, dzięki którym będą mogły podejmować bardziej świadome decyzje i czerpać więcej radości i satysfakcji z życia. Brzmi bardzo poważnie...

a przecież rodzicom małych i starszych dzieci zależy przede wszystkim na osiągnięciu wu codziennym życiu atmosfery względnego spokoju i ładu. Na współpracy, na rozumieniu przez dzieci i reagowaniu na racjonalne prośby i wytłumaczenia dorosłych. To jest to, co rodzice najchętniej chcieliby osiągnąć tu i teraz. I nic w tym dziwnego gdyż każdy z nas potrzebuje harmonii i poczucia, że „ogarnia” większość spraw i najbliższych relacji. Rodzice doskonale wiedzą jednak, że w rzeczywistości nie jest to takie proste.

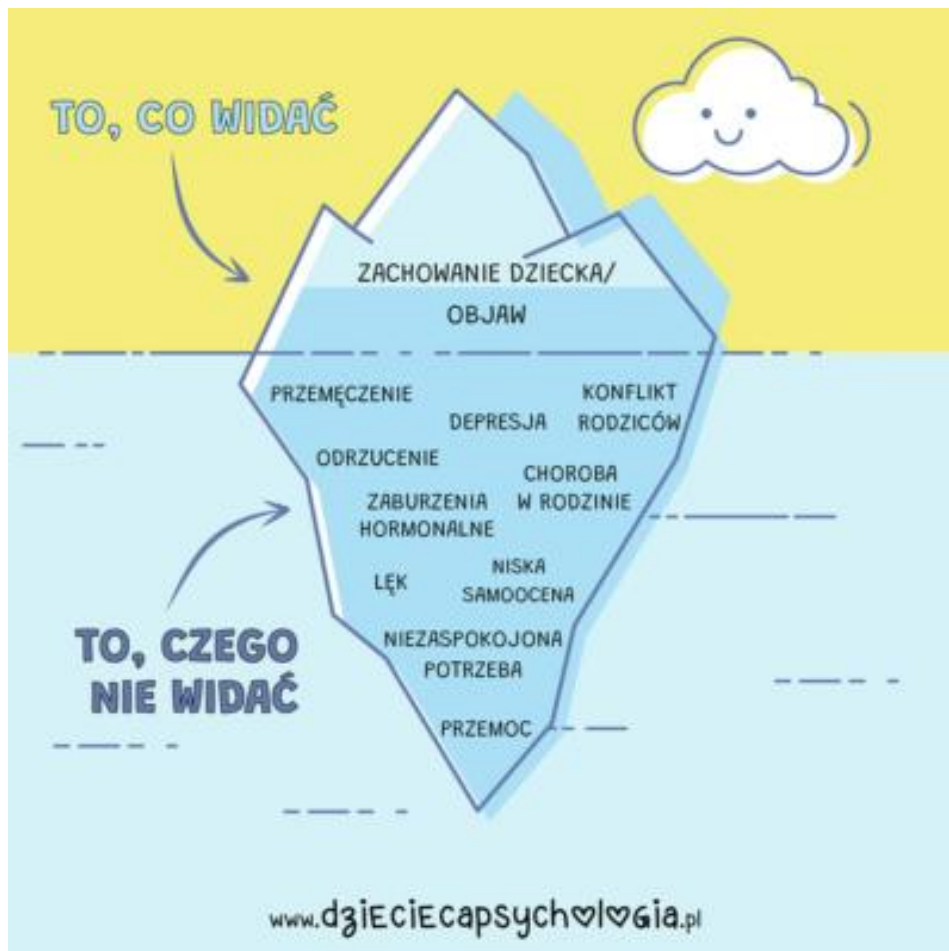
Twórcy PD opracowali szereg narzędzi, które w odróżnieniu od kar i nagród, opierają się na obustronnym szacunku (dla siebie i dziecka), empatycznym rozumieniu perspektywy dziecka i skutecznej komunikacji, która ma zachęcić dziecko do rozwiązywania problemów.

PD jest podejściem uniwersalnym, czyli możliwym do wdrożenia w relacjach z każdym dzieckiem, bez względu na stopień jego niepełnosprawności intelektualnej czy inne wyzwania rozwojowe (np. spektrum autyzmu, zaburzenia rozwoju mowy). Jego założenia sprawdzą się również w budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi dorosłymi.

O co więc w nim chodzi? Po pierwsze, PD opiera się na przekonaniu, że wszystkim dzieciom (a dokładnie wszystkim ludziom) potrzebne jest poczucie przynależności i znaczenia. Po drugie, traktowanie dzieci, i innych osób



z szacunkiem, czyli w sposób uprzejmy i stanowczy jednocześnie, przynosi zdumiewające efekty. Po trzecie, zrozumienie przekonań, które stoją za zachowaniem dziecka, pomaga osiągnąć, taki sposób komunikacji i współpracy, który jest satysfakcjonujący zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci.



Jak wspomniano wcześniej, PD jest podejściem zasadniczo odrzucającym stosowanie kar. Oto argumenty autorów, które mają przekonać, że w perspektywie długofalowej kary, nie zbliżają nas do osiągnięcia nadrzędnego celu wychowania, jakim jest nauczenie dzieci ważnych życiowo kompetencji i umiejętności:

4 "R" kary

Rozżalenie To niesprawiedliwe. Dorosłym nie można ufać

Rewanż, pragnienie zemsty. Tym razem wygrali, ale ja im jeszcze pokażę

Rebelia, czyli bunt. Zrobię na przekór, żeby pokazać, że nie muszę ich słuchać

Rejterada, czyli spryt. Więcej nie dam się złapać albo obniżenie poczucia własnej wartości Jestem złym dzieckiem.

Na pewno warto się nad tym pochylić i spróbować wczuć w sytuację dziecka, w momencie kiedy dostaje jakąś karę, jak również spróbować odnaleźć powyższe myśli i uczucia w swoich doświadczeniach, bo przecież dorośli, z różnych stron, również kary otrzymują.

PD proponuje wiele narzędzi, które ułatwiają rozwiązywanie codziennych problemów. W omawianej książce można znaleźć wiele historii z życia wziętych, opisujących jak PD zmieniła funkcjonowanie rodzin dzieci ze specjalnymi potrzebami.

Na pewno warto pracować nad swoim sposobem myślenia o codziennych trudnościach, weryfikować stosowane dotychczas strategie, podejmować świadome decyzje, rezygnować z tego co nie działa, na rzecz tego, co nawet jeśli w dłuższej perspektywie, ale jednak daje poczucie harmonii i satysfakcji z relacji z sobą i swoimi dziećmi.

\*omawiana książka jest jedną z serii książek nt Pozytywnej Dyscypliny. „Podstawową” książką jest „Pozytywna Dyscyplina” autorstwa J. Nelsen i w niej można znaleźć dokładne opracowanie założeń i narzędzi PD. Przeczytanie jej nie jest jednak niezbędne do tego, aby móc skorzystać z książki „Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami” czy innych części (np. „Pozytywna Dyscyplina dla Przedszkolaków”, „Pozytywna Dyscyplina pierwsze 3 lata życia”).

\*zachęcam również do zapoznania się z zasobami strony internetowej [pozytywnadyscyplina.pl](http://pozytywnadyscyplina.pl)

Opracowała: Monika Wyciślok

psycholog

## CISZA .... W TERAPII LOGOPEDYCZNEJ?



Z pewnością niejednokrotnie słyszeliście Państwo o tym, jak ważne jest, by mówić do dziecka, rozmawiać z nim. Myślę też, że termin „kąpiel słowna” jest dobrze znany nie tylko terapeutom zajmującym się mową. To wszystko prawda, a jednak... Czy zarówno terapeuci, jak i rodzice nie zapomnieli o stworzeniu dziecku komfortu w postaci ciszy właśnie?

Mam taki obraz przed oczyma, kiedy przejęty terapeuta mowy lub zaaferowany, troskliwy rodzic, tak bardzo zanurza dziecko we wspomnianej słownej kąpeli, że nie daje mu szansy na wypowiedź, czy też jakąkolwiek reakcję niekoniecznie werbalną, co przecież ma szansę już stać się tak wyczekiwany dialogiem... Wyobrażam sobie, że z pozycji dziecka może to wyglądać tak: Skoro ty mówisz, to po co ja mam się wysilać? Wniosek: dajmy dziecku czas na odpowiedź! Dajmy dziecku czas na to, by przetworzyło to, co słyszało- naszą wypowiedź. Kiedy zadajemy dziecku pytanie i nie słyszymy od razu odpowiedzi mamy tendencję do powtarzania pytania. Pamiętajmy, że dziecko musi wówczas na nowo rozpocząć proces przetwarzania naszego pytania. Tak więc powtórzmy, jeśli trzeba, ale nie śpieszmy się!

Jak donoszą znawcy cisza ma większe znaczenie w rozwoju mowy dziecka, niż mogłoby się nam wydawać. Zwróćmy uwagę na to, że:

- kiedy w tle dochodzą jakieś dźwięki, ucho wyłapuje je i mózg musi te dźwięki przetworzyć, trudno wówczas skupić się dziecku na tym, co do niego mówimy.

Stwórzmy zatem warunki ciszy podczas zabawy dziecka, czy też zabawy z nim. Wyłączmy telewizor, radio. Wyłączmy telefon, kiedy mamy wspólny czas z naszym dzieckiem, bądźmy z nim i dla niego.

Na koniec kilka przykładów jakie korzyści przynosi cisza dla mózgu, czyli dla rozwoju dziecka, ale i dla dorosłych:

- podczas kilku godzin ciszy mózg wytwarza nowe komórki, więc milczenie może stać się samoistnym elementem leczniczym,
- mózg intensywniej reaguje na ciszę niż na hałas,
- cisza wzmacnia relaks, odprężenie ciała,
- cisza zachęca do refleksji nad aktualnymi tematami, rodzic może spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i uświadomić sobie, co niemówiące dziecko wnosi do rodzinnego systemu, jakimi sposobami na tę sytuację reagować,
- cisza wpływa na głębokie struktury mózgowe- naukowcy oceniają, że terapia ciszą może leczyć demencję i inne zaburzenia umysłowe,
- cisza wpływa pozytywnie na inteligencję.

**Pamiętajmy jednak, że aby cisza miała znaczenie terapeutyczne, nie może w życiu dziecka dominować! Pozytywne korzyści przyniesie wówczas, kiedy będzie traktowana jako ten komfortowy czas dany dziecku, wpisany w cały system terapeutyczny. Podsumowując: NIE dla hałasu, wielkie TAK dla kontaktu słownego z przerwą na... ciszę😊**

Przygotowała; Agnieszka Guńka, neurologopeda

## WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA U DZIECI

Jedzenie jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu ale pełni także funkcje społeczno - kulturowe i psychologiczne.

Wspólne posiłki z najbliższymi towarzyszącą radosnym okolicznościom jak również same w sobie stają się celebracją życia. Dlatego każda powtarzająca się sytuacja oporu dziecka wobec jedzenia jest szybko zauważalna i równie szybko staje się przyczyną obaw opiekunów o prawidłowy rozwój i zdrowie dziecka. **Wybiórczość pokarmowa** to termin coraz częściej pojawiający się na ustach rodziców dzieci zgłaszających się po poradę terapeutyczną do logopedy czy terapeuty integracji sensorycznej. Opisywane trudności mają bardzo różną postać: mogą dotyczyć wykluczania konkretnych grup pokarmów (np. owoców, warzyw), domagania się konkretnych marek, konsystencji, sposobów podania produktów, niechęci, czasem skrajnej, do próbowania nowych pokarmów, ograniczonym repertuarem potraw. Czasem rodzice zgłaszają brak odczuwania/zgłaszania przez dziecko głodu, lub martwią się występowaniem odruchu wymiotnego w reakcji na kontakt z pożywieniem. Pojawianie się strachu, napięcia oraz chęci kontroli w odpowiedzi problemy z jedzeniem dziecka jest zrozumiałe. Przede wszystkim chodzi o realne zagrożenie utraty zdrowia podopiecznego ale istotny jest także wpływ presji społecznej na obawy opiekunów związane z kładzeniem nacisku na dostarczanie dziecku odpowiedniej ilości pełnowartościowych pokarmów jako czynnika koniecznego do prawidłowego rozwoju. Nadal w świadomości większości istnieją stereotypy utrwalające przekonanie, że "dobra mama potrafi nakarmić dziecko". Te czynniki sprawiają, że bardzo szybko podejmowane są przez opiekunów działania zmierzające do pokonania u dziecka trudności z jedzeniem, w rozumieniu by zjadało różnorodne, "zdrowe" pokarmy. Niestety działania te wiążą się często ze stosowaniem narzędzi kontroli (nagradzanie, karanie, krzyki, szantaż, zmuszanie), co prowadzi do pojawiania się lęku u dzieci i tym samym jeszcze bardziej utrwala jego niechętny stosunek do jedzenia. Opiekunowie stają się zupełnie bezsilni nie mogąc nakarmić własnego dziecka, mierząc się z poczuciem winy, setkami "dobrych rad" oraz lawiną krytyki również w własnej rodzinie. Często niezrozumiani przez lekarza (choć od



1 października 2021r dziecięce zaburzenia jedzenia (**Pediatric feeding disorder**) zostało wpisane do klasyfikacji chorób ICD-10) i zdezorientowani wobec mnogości sprzecznych informacji w Internecie rodzice zupełnie tracą zaufanie do własnej intuicji a jedynym rozwiązaniem staje się pełna presja walka o każdy kęs lub serwowanie niewielkiej gamy akceptowanych przez dziecko potraw tygodniami, miesiącami, latami... Żeby poradzić sobie z problemem trzeba go najpierw zrozumieć a ku temu przybliży nas TYLKO uważne, empatyczne, pełne zaufania podejście do dziecka, poparte rzetelną wiedzą. Dziecko nie odmawia spożywania pokarmów żeby zdenerwować opiekunów. Zawsze u podłoża omawianych trudności leżą niezależne przyczyny, których może być naprawdę dużo. Wybiórczość pokarmowa jest określeniem najczęściej stosowanym przez rodziców, jednak terminologia, choć "raczkująca" i niedoskonale obejmująca różnorodność obserwowanych trudności, wyróżnia różne postacie problemów i nosi różne nazwy w zależności od nasilenia lub podłoża objawów. Tak więc wyróżniamy:

- trudności w jedzeniu (dziecko wyklucza jakąś grupę pokarmów, spożywa mniej niż 20 produktów, je coś innego niż reszta rodziny lub jedzenie wywołuje u niego przygnębienie i stres!!!)
- wybiórczość pokarmowa (bardzo podobny obraz do trudności w jedzeniu, gdzie dziecko nie akceptuje produktów nieznanych a akceptowalny repertuar jest bardzo wąski)
- awersja pokarmowa wiąże się z zaistnieniem traumy związanej z jedzeniem (pobyt w szpitalu, zabiegi medyczne, karmienie na siłę, intubacja oraz towarzyszy jej silny lęk związany z jedzeniem. Często towarzyszy jej wybiórczość pokarmowa lub trudności w jedzeniu;
- neofobia żywieniowa to strach przed nieznanymi pokarmami . Warto wiedzieć że około 1,5 do 4-5 rż u dzieci naturalnie występuje zjawisko nieufności w stosunku do jedzenia. Jest to zjawisko fizjologiczne i przemijające (jeżeli nie zostanie utrwalone przez nieprawidłowo reagujące środowisko zewnętrzne). Niefizjologiczna jest skrajna oraz przedłużająca się reakcja lękowa w stosunku do nowych produktów
- ARFID - dawniej zaburzenie nazywane dziecięcą anoreksją. Wg klasyfikacji DSM-5 jest to "pojawiająca się przed szóstym rokiem życia, trwająca dłużej niż miesiąc niemożność doustnego przyjęcia

pokarmu w ilości potrzebnej do optymalnego rozwoju, co negatywnie rzutuje na wagę i/lub funkcjonowanie psychospołeczne"

- zaburzenie odżywiania opisuje trudności w jedzeniu w związku z nieprawidłowościami w budowie i motoryce narządów w obrębie ustno - twarzowym.

Powyższa klasyfikacja wskazuje głównie na stopień nasilenia lęku przed jedzeniem natomiast uwzględniając przyczyny zaburzające procesy związane z karmieniem i jedzeniem możemy uwzględnić:

- czynniki motoryczne (np. niepełnosprawność ruchowa, obniżone napięcie mięśniowe)
- czynniki sensoryczne (najczęściej o typie nadwrażliwości i nie zawsze tożsame z całościowymi zaburzeniami integracji sensorycznej)
- negatywne doświadczenia (zakrztuszenia, wymioty po zjedzeniu pokarmu)
- czynniki medyczne (np. refluks żołądkowo - przełykowy, zaparcia, czynnościowe zwężenie przełyku, alergie i nietolerancje pokarmowe, pasożyty!!!)
- czynniki behawioralne (np. temperament dziecka, całościowe zaburzenia rozwoju)
- czynniki środowiskowe (bazujące na presji związanej z nieprawidłowymi przekonaniami i reakcjami w stosunku do dziecka o ograniczonym repertuarze akceptowanych posiłków, stygmatyzacja)
- czynniki mieszane.

Jak widać, przyczyn, które wpływają na pojawienie się u dzieci trudności w swobodnym odżywianiu jest bardzo dużo, dlatego proces diagnostyczny lub diagnostyczno - terapeutyczny musi być przeprowadzony na wielu poziomach i z udziałem wielu specjalistów, w tym lekarza (nierzadko gastroenterologa, alergologa, psychiatry), logopedy/neurologopedy, terapeuty SI, fizjoterapeuty, dietetyka, psychologa, terapeuty karmienia. Wydaje się to ogromnie skomplikowane, szczególnie jeśli wciąż słyszymy głosy, że dziecko z tego wyrośnie, że mu przejdzie... i...czasem wyrasta, czasem przechodzi. Trudno więc o precyzyjne określenie gdzie w "jedzeniowych" zachowaniach dziecka jest granica pomiędzy "normalnością", rozwojową "perturbacją" a "patologią".

Determinantem do działania powinien być moment w którym zaobserwujemy, że *problem dziecka definiuje życie rodziny i jego samego oraz blokuje jego rozwój lub funkcjonowanie emocjonalne, fizyczne czy społeczne.*

W diagnozie wybiórczości pokarmowej istotny jest jeszcze jeden aspekt... nasze (i otoczenia) przekonania związane z ilością, jakością i sposobem przyjmowanych przez dziecko posiłków. Dlatego zanim zaczniemy się zamartwiać trudnościami w karmieniu zawsze warto odpowiedzieć sobie na pytanie o to czy nasze dziecko nie znajduje się właśnie w okresie fizjologicznej neofobii żywieniowej? Sytuacje, w których dziecko, zaczynające samodzielnie eksplorować otoczenie nie chce próbować nowych pokarmów jest uzasadnione rozwojowo i dotyczy całego świata zwierząt. Wynika to z naturalnej ostrożności przed spożyciem produktów, które mogłyby zaszkodzić. Nierzadko zdarza się że rodzice reagują na to zjawisko dużym lękiem przed utratą zdrowia dziecka zaczynając nieświadomie wdrażać zachowania, które z pozoru wydają się skuteczne ale ostatecznie wywołują w dziecku poczucie presji, lęku oraz budują nieprzyjemne skojarzenia związane ze spożywaniem posiłków. **Czego więc najlepiej unikać?**

- wszelkiego rodzaju presji, szantażu związanych z jedzeniem typu: "jeszcze jedna łyżeczka", "za mamusię", "tak bardzo starałam się ugotować żeby Ci smakowało", "nie odejdziesz od stołu jak nie zjesz całości"(posiłek powinien trwać nie dłużej niż 20-30 minut), "przekupywania" słodyczami, karmienia na siłę ! itp.

- karmienia dziecka przed telewizorem lub tabletem. Po pierwsze jest to tzw. karmienie nieresponsywne, czyli dziecko nie ma w nim żadnej interakcji, a jedynie jest "faszerowane" posiłkiem, a po drugie prowadzi do wytworzenia tzw. zjawiska "disregulated eating", czyli zaburza odczucia płynące z ciała, informujące o smaku, zapachu, konsystencji pokarmu a przede wszystkim o odczuciach głodu i sytości!!!

- eliminowania produktów po kilku ekspozycjach jeśli dziecko okaże niezadowolenie lub pojawi się odruch wymiotny. Otóż dziecko wymaga nawet kilkudziesięciokrotnego kontaktu z nowym produktem zanim zdecyduje, że jest on "bezpieczny" i chce go spróbować. Nie poddawajmy się!

- "całodniowego" karmienia dziecka, podając mu co chwilę przekąski w obawie, że jeśli nie zjada pełnych "posiłków" głównych to będzie niedożywione. W ten sposób nie dajemy dziecku szansy by zgłódniało na obiad lub kolację. Pory posiłków powinny być regularne;

- nakładania dziecku zbyt dużych porcji. Często nasze wyobrażenia o tym ile dziecko może zjeść są zdecydowanie przesadzone, w efekcie czego martwimy się że dziecko zjada zbyt mało, podczas gdy zjada adekwatnie do swoich potrzeb;

- porównywania z dietą innych dzieci!!!!

- nadmiaru pobudzających, rozpraszających bodźców podczas spożywania posiłków, szczególnie jeśli dziecko jest wrażliwe sensorycznie.

Jakie natomiast kroki możemy podjąć w celu poprawy sytuacji "jedzeniowej" dziecka:

1. Zrezygnować z jakiegokolwiek formy presji związanej z jedzeniem;
2. Urealnić własne obawy - prowadzić dziennik żywieniowy dziecka, w którym można zobaczyć czy dziecko naprawdę tak skrajnie mało zjada. Notatki mogą się przydać podczas spotkania ze specjalistą.
3. Znaleźć przyczynę poprzez kontakt i współpracę ze specjalistami zajmującymi się zaburzeniami odżywiania, zaczynając od szukania przyczyn medycznych (pasożyty, alergie, itp.);
4. Cierpliwie szukać innych rozwiązań wprowadzania nieakceptowanych pokarmów (np. pomidor jako sos, w plasterkach; cukinia podsmażona, cukiniowy makaron, placuszki z cukinii, muffinki z cukinią itp.). Stwarzać dziecku wiele okazji do próbowania, wybierania, poznawania nowych produktów (w różnych okolicznościach, także podczas wspólnych zakupów, gotowania, czytania o gotowaniu, itp.)
5. Z empatią i zrozumieniem traktować zachowania i wybory dziecka. Naprawdę jest wiele spraw na które możemy przystać (np. temperatura posiłku, naczynia w których jest podawany posiłek).
6. Edukować się w zakresie wybiórczości pokarmowej. Jest w tej chwili na rynku bardzo dużo literatury, która w spójny sposób wskazuje sposoby

działania oraz tłumaczy niezrozumiałe zjawiska. A "wiedzieć to wygrać połowę bitwy":)!

Godne polecenia pozycje to:

- "Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową? Przewodnik krok po kroku o przewycięzaniu wybiórczego jedzenia, awersji pokarmowej i zaburzeń odżywiania" K. Rowell, J. McGlothlin

- "Strategie sensoryczne w jedzeniu i mówieniu" B. Odowska - Szlachcic, N Górka - Pik

- " Zjedz coś. Proste i skuteczne sposoby radzenia sobie z awersjami pokarmowymi

i problemami z odżywianiem się u dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej i innymi trudnościami" L. Ernsperger, T. Stegen - Hanson

- kanał na fb i YouTube: "KREBS - wsparcie w trudnościach w jedzeniu"

"Ile dzieci, tyle zachowań" dlatego bardzo trudno o szybką, łatwą i prostą diagnozę i terapię zaburzeń związanych z jedzeniem. Warto jednak zacząć od uważności na siebie i dziecko, od zbudowania wspólnego zaufania do siebie, bo ono jest pierwszym i niezbędnym krokiem do rozwiązania tego powszechnego obecnie problemu.

Źródło:

- "Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową? Przewodnik krok po kroku o przewycięzaniu wybiórczego jedzenia, awersji pokarmowej i zaburzeń odżywiania" K. Rowell, J. McGlothlin

- "Strategie sensoryczne w jedzeniu i mówieniu" B. Odowska - Szlachcic, N Górka - Pik

- " Zjedz coś. Proste i skuteczne sposoby radzenia sobie z awersjami pokarmowymi i problemami z odżywianiem się u dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej i innymi trudnościami" L. Ernsperger, T. Stegen – Hanson

- Materiały ze szkolenia „Wybiórczość pokarmowa o podłożu sensoryczno – motorycznym” prowadzony przez Martę Baj-Lieder (Żory, sierpień 2019r.)

Przygotowała: Agnieszka Wilczek, terapeutka SI

## KĄCIK KULINARNY

### Bezpieczeństwo w kuchni

Kuchnia, mimo potencjalnych zagrożeń, takich jak nagrany piekarnik, wrzątek, rozlana woda to idealne miejsce do fantastycznej zabawy rodziców z dziećmi. **To strefa, w której dziecko może się uczyć samodzielności, obowiązkowości, odpowiedzialności i wielu innych pożytecznych umiejętności i postaw.** Jest to miejsce, w którym możemy pielęgnować i rozwijać więź z naszymi dziećmi. W kuchni niebywale ważne jest bezpieczeństwo, bezpieczeństwo naszych bliskich w tym dzieci jest najważniejsze. Warto, zatem zadbać o podstawowe środki ostrożności, aby wspólne kucharzenie przebiegło bezpiecznie i spokojnie. Korzyści ze wspólnego gotowania mogą być dużo większe aniżeli potencjalne straty.

#### Kilka wskazówek:

1. schowaj przedmioty, które są niebezpieczne: środki czyszczące, noże, otwieracze, ostre przedmioty itp.
2. warto zaopatrzyć się w plastikowe nożyki i widelczyki dziecko może wtedy samodzielnie kroić np. składniki do sałatki, warzywa, owoce
3. warto założyć blokady na szafki, w których przechowujemy rzeczy niebezpieczne dla dziecka
4. kup specjalne nakładki zabezpieczające na kurki od gazu
5. wszelkie gorące dania odstawiaj na inny blat niż ten, przy którym bawimy się z dzieckiem
6. gorące naczynia z uchwytem stawiaj w taki sposób, by dziecko nie mogło go chwycić
7. wybieraj do wspólnego gotowania miejsce z dala od wszelkich urządzeń elektrycznych oraz kabli.

#### Pobudzanie zmysłów w kuchni

Dzieci wprost uwielbiają kuchnię, wszystko, co się w niej dzieje jest dla nich magiczne i wyjątkowe. Nasi mali pomocnicy angażują w kuchni wszystkie zmysły, **chętnie mieszają, przesypują, gniotą i kroją.** To doskonałe ćwiczenia dla małych paluszków - motoryki małej. Poznają różne faktury i dźwięki, drobną jak piasek mąkę, łuski grochu, twarde i wydający dźwięki ryż, kuleczki soczewicy, makaron o różnych kształtach i kolorach, który po ugotowaniu staje się miękki i pyszny. Doskonałym treningiem dla małych paluszków jest również obrywanie listków ziół i dodawanie ich do potraw, dodawanie szczypty soli czy zmielonych przypraw. **Kuchnia to także kraina zapachów,** dominują ostre,

wyraziste albo łagodne, słodkie wszystkie zaś bardzo aromatyczne. Można je wąchać do woli, rozwijając ten delikatny zmysł. Kolejny etap to próbowanie, dziecko chce skosztować aromatycznych przypraw, soli czy cukru, albo spróbować listka bazylii. Jeśli nic nie stoi na przeszkodzie pozwól mu na to, niech poznaje nowe smaki, a przy okazji opisuje je, szuka skojarzeń. Dzięki temu ćwiczy kreatywność a jego słownictwo będzie bogatsze. **Dziecko w ten sposób pobudza zmysły dotyku, smaku, wzroku, węchu oraz słuchu. Bada i doświadcza nowych rzeczy.**



Słyszy stukanie, sztućców, talerzy i są to dla niego ciekawe dźwięki, których nie usłyszy przebywając w innym pomieszczeniu. Wącha różne, niekiedy przyjemne dla nosa zapachy. Kiedy dziecko jest starsze, w kuchni uczy się przede wszystkim samodzielności i odpowiedzialności. Wspólne spędzanie czasu w tak atrakcyjny sposób niebywale zbliża was do siebie.

### **Szybkie ciasto jogurtowe**

Składniki:

- ✓ 1 mały jogurt naturalny
- ✓ 3 kubeczki\* mąki
- ✓ 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 2 kubeczki\* cukru
- ✓ 1 łyżka cukru waniliowego
- ✓ 3 jaja
- ✓ 1 kubeczek\* oleju roślinnego
- ✓ cukier puder do posypania po wierzchu
- ✓ opcjonalnie owoce np. jagody

\* Umyj kubeczek po jogurcie i używaj go do odmierzenia pozostałych składników.

Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni C.

2. Do miski przekładamy jogurt, dodajemy jajka i olej - mieszamy. Kubeczek po jogurcie zostawiamy będzie nam służył do odmierzania pozostałych składników.
3. Do drugiej miski przesiewamy mąkę razem z proszkiem do pieczenia, dodajemy cukier, cukier wanilinowy i dokładnie mieszamy.
4. Część płynną przelewamy do miski z sypkimi składnikami i krótko oraz delikatnie mieszamy na jednolitą masę.
5. Ciasto przekładamy do tortownicy o średnicy ok. 24 cm (opcjonalnie posypujemy ulubionymi owocami) i pieczemy przez około 35 minut lub do suchego patyczka.

**SMACZNEGO😊**



Opracowała: Małgorzata Złydaszyk

Źródło:

[www.kwestiasmaku.com](http://www.kwestiasmaku.com), [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl)



## EKO ŚWINKA

Aby przygotować EKO ŚWINKĘ potrzebujemy:

- butelka po wodzie 1,5 litrowej
- obcięte z 4 butelek końcówki z nakrętkami
- nożyczki
- klej
- klej na gorąco
- kredka
- różowa kartka papieru
- różowa plastelina
- przezroczysta taśma klejąca



Najpierw przecinamy butelkę na pół. Obcinamy zabgłębienie w butelce, aby została końcówka butelki oraz góra z zakrędką. Oba elementy skleamy przezroczystą taśmą klejącą i oklejamy obwód butelki różowym papierem. Z różowego papieru wycinamy i naklejamy uszy świnki. Nakrętkę oklejamy różową plasteliną i za pomocą kredki odciskamy dziurki w ryjku. Za pomocą kleju na gorąco przyklejamy cztery nakrętki, które będą nóżkami świnki. Z różowego papieru zwijamy i przyklejamy ogonek. Za pomocą noża wycinamy otwór na grzbiecie świnki oraz przyklejamy oczy i mamy gotową świnkę skarbonkę.



Przygotowała: Agata Pikus, pedagog, instruktor terapii zajęciowej

# POZWALAJ, ABY DZIECKO WIDZIAŁO JAK:



**jesteś  
konsekwentny**



**obdarowujesz  
innych**



**robisz to,  
co kochasz**



**dbasz o siebie**



**odpoczywasz**



**dbasz o zdrowie**



**uprawiasz sport**



**dążysz  
do celu**



**przepraszasz**



**dobrze się  
bawisz**



**pomagasz  
innym**



**uczysz się  
nowych rzeczy**



# Lista zadań do wykonania

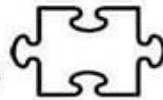
## LATO



Zjeść lody



Ułożyć puzzle



Obserwować przyrodę przez lupę



Wylegiwać się na słońcu



Puszcząć bańki mydlane



Biegać bosą po trawie



Zobaczyć zachód słońca



Zrobić sałatkę owocową



Poszukać czterolistnej koniczyny



Zbierać muszki



Zrobić piknik



Pójść na wycieczkę do lasu



Skakać po kałużach



Zjeść gofry



Zobaczyć tęczę



Zbierać polne kwiaty



Puścić latawiec



