

Wychowanie w Przedszkolu

C Z A S O P I S M O D L A N A U C Z Y C I E L I

KWIECIEŃ

4/2023

(85) 816

ISSN 0137-8082

INDEKS 381640

CENA 60 ZŁ

(w tym 8% VAT)

Czasopismo dostępne
także w prenumeracie



Literka
przedszkole
Oglądaj. Czytaj. Słuchaj.
Wejdź na
literkaprzedszkole.pl



KĄCIK MAŁEGO WIDZA

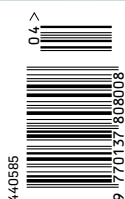
Najciekawsze programy
edukacji filmowej
dla przedszkolaków

TEMAT NUMERU

Jak wspierać przedszkolaka,
gdy w jego rodzinie pojawia się
młodsze rodzeństwo?

ROK Z JOGĄ

Międzynarodowy
Dzień Morza –
scenariusz zajęć



Poczucie utraty sensu i kryzys psychiczny



Ryszard Spychalski

Interwent kryzysowy, psychoterapeuta,
terapeuta par, terapeuta rodzin



Magdalena Piechocka-Ławnik

Coach, trener mentalny, terapeuta



Ewelina Rozentel

Psychoterapeuta

Niepokój, lęk, bezsenność



Anna Hołubowska

Psychoterapeuta



Paulina Kubś

Psycholog, seksuolog, terapeuta par,
psychoterapeuta w trakcie certyfikacji



Wioletta Bujak

Psychoterapeuta

Zaburzenia emocjonalne



Katarzyna Och-Augustyniak

Psycholog, terapeuta uzależnień



Marta Kotas

Psychoterapeuta w trakcie certyfikacji,
psychotraumatolog



Natalia Olek

Psycholog, interwent kryzysowy,
psychotraumatolog

Praca z dziećmi i młodzieżą



Eliza Urbaniak

Psychoterapeuta w trakcie certyfikacji,
pedagog, terapeuta pedagogiczny,



Maria Miśkiewicz

Psycholog, psychoterapeuta,
terapeuta dzieci i młodzieży



Małgorzata Witkowska

Psychoterapeuta w trakcie certyfikacji,
terapeuta dzieci i młodzieży, terapeuta TUS

spis treści

TEMAT NUMERU

06 Jak wspierać przedszkolaka, gdy w jego rodzinie pojawia się młodsze rodzeństwo? Self-Reg jako skuteczna metoda regulacji trudnych emocji dziecka

SZTUCZKI ZE SZTUKĄ

14 Sztuczki ze sztuką. Scenariusze metodyczne z arteterapii

NAUKA POSZŁA W LAS

16 Europejski Dzień Obszarów Natura 2000 (21 maja)

DŹWIĘKI PIOSENKI

24 Muzyczny inwentarz ptaków – część I

EDUKACJA I WYCHOWANIE

28 Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka? Skuteczne sposoby na wspieranie samoakceptacji przedszkolaków

HALO, TU ZIEMIA!

34 Projekt „Bratki”

ROK Z JOGĄ

47 Międzynarodowy Dzień Morza (20 maja)

ZAJĘCIA NA CZASIE

31 Piramida uczuć. Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich

40 Edukacja cyfrowa w przedszkolu – czas zacząć!

44 Czytanie i pisanie przez kodowanie – czyli spotkanie z nowoczesną technologią i zapomnianymi zabawami – część II

KĄCIK MAŁEGO WIDZA

54 Najciekawsze programy edukacji filmowej dla przedszkolaków

CZYTANIE NA DYWANIE

57 Międzynarodowy Dzień Strażaka w książkach dla dzieci

**Wydawca i redakcja**

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

KRS nr 0000037307

Sąd Rejonowy Nowe Miasto
i Wilda w Poznaniu

Prezes zarządu

Magdalena Balanicka

Członek zarządu

Paulina Hinz-Żurowska

Członek zarządu

Radosław Lewandowski

Dyrektor Wydawnicza i Rozwoju

Edyta Żmuda

Redaktor naczelna

Agata Klimaszewska

Redaktor merytoryczna

Jagoda Roszak

Koordynator wydawniczy

Michał Geisler

Nadzór graficzny

Maria Podemska

Reklama

Katarzyna Moskal

katarzyna.moskal@forum-media.pl

Marketing i promocja

Maria Ossek

maria.ossek@forum-media.pl

Obsługa klienta i prenumerata

tel. 61 66 55 800

e-mail: bok@forum-media.pl

Korekta

Beata Gorgoń-Borek

Skład i łamanie

Graphics & Design, Marcin Ziółkowski

Druk

Paper & Tinta

Nakład

7500 egz.

Serwisy zdjęciowe

Adobe Stock

Grafika na okładce

Maria Martin-Olszewska

Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów
i zastrzega sobie prawo dokonywania
formalnych zmian w tekstach artykułów.

Wydawca oraz redaktor merytoryczny
i naczelny nie ponoszą odpowiedzialności
za treść ogłoszeń, reklam oraz artykułów
sponsorowanych publikowanych na łamach
czasopisma. Pełną odpowiedzialność za treść
ogłoszeń lub reklam ponosi reklamodawca.



Zapraszamy na naszą stronę:

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/czasopismowychowaniewprzedszkolu)

czasopismowychowaniewprzedszkolu

Zapraszamy na nasze strony internetowe:

www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl

oraz www.forum-media.pl

Bieżące informacje o czasopiśmie

dostępne na stronie:

www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl

o d r e d a k c j i

Drodzy Czytelnicy!

Jest nam niezmiernie miło przekazać Państwu najnowszy numer „Wychowania w Przedszkolu” w atmosferze trwającej już wiosny! Coraz wyższa temperatura i dłuższe dni zapraszają do spacerów oraz swobodnych harców na świeżym powietrzu. Poruszając się w obszarze kolorów wiosny, proponujemy Państwu realizację projektu badawczego „Bratki”. Zapraszamy również wszystkich przedszkolaków do muzycznego świata ptaków i odkrywania ich niesamowitych treli!

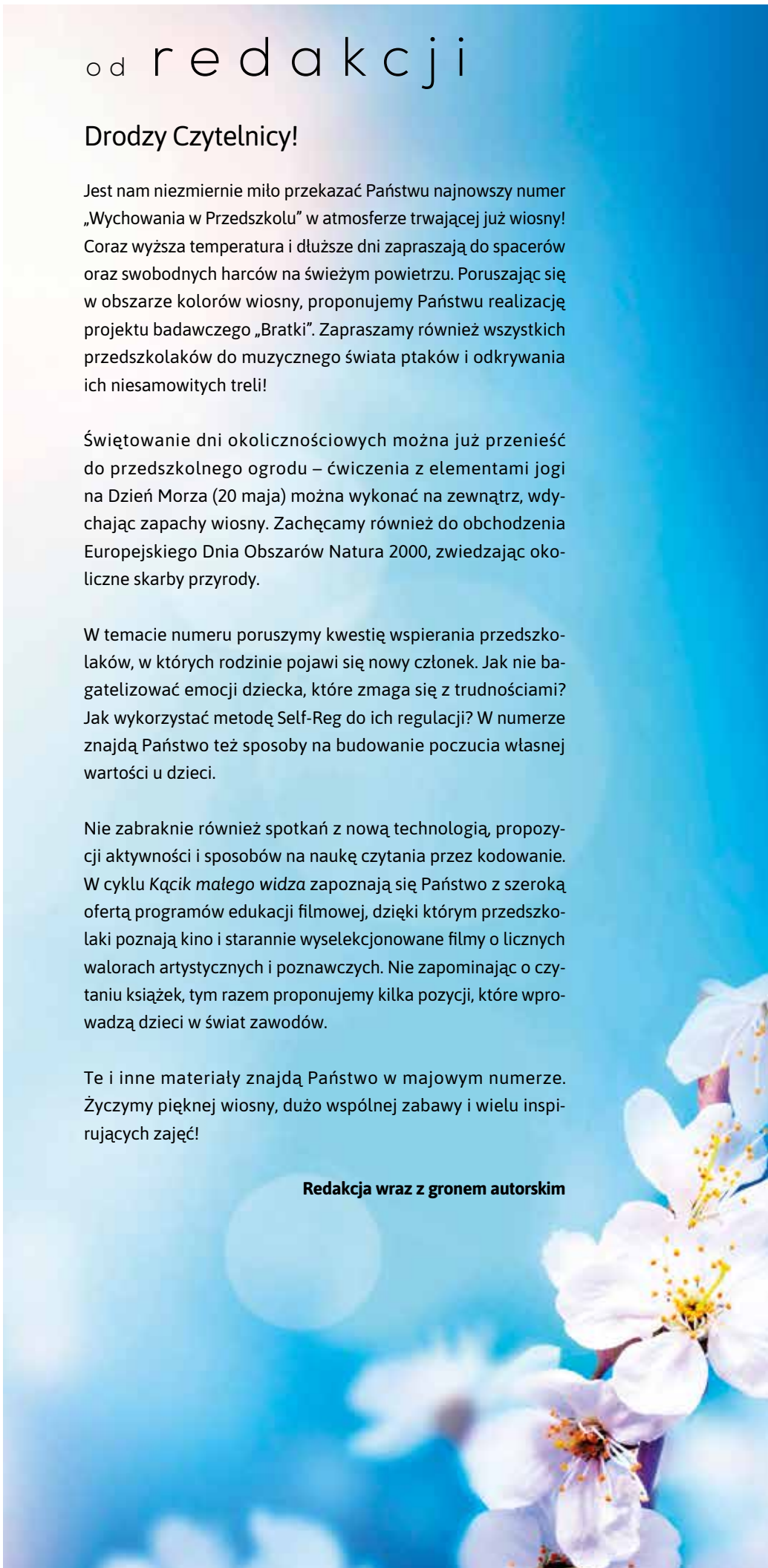
Świętowanie dni okolicznościowych można już przenieść do przedszkolnego ogrodu – ćwiczenia z elementami jogi na Dzień Morza (20 maja) można wykonać na zewnątrz, wdychając zapachy wiosny. Zachęcamy również do obchodzenia Europejskiego Dnia Obszarów Natura 2000, zwiedzając okoliczne skarby przyrody.

W temacie numeru poruszymy kwestię wspierania przedszkolaków, w których rodzinie pojawi się nowy członek. Jak nie bagatelizować emocji dziecka, które zmagają się z trudnościami? Jak wykorzystać metodę Self-Reg do ich regulacji? W numerze znajdą Państwo też sposoby na budowanie poczucia własnej wartości u dzieci.

Nie zabraknie również spotkań z nową technologią, propozycji aktywności i sposobów na naukę czytania przez kodowanie. W cyklu *Kącik małego widza* zapoznają się Państwo z szeroką ofertą programów edukacji filmowej, dzięki którym przedszkolaki poznają kino i starannie wyselekcjonowane filmy o licznych walorach artystycznych i poznawczych. Nie zapominając o czytaniu książek, tym razem proponujemy kilka pozycji, które wprowadzą dzieci w świat zawodów.

Te i inne materiały znajdą Państwo w majowym numerze. Życzymy pięknej wiosny, dużo wspólnej zabawy i wielu inspirowanych zajęć!

Redakcja wraz z gronem autorskim





dr Monika Litwinow

Doktor nauk pedagogicznych, nauczycielka akademicka na Akademii Nauk Stosowanych w Pile, kynoterapeutka, bajkoterapeutka, instruktorka jogi dla dzieci i mindfulness, właścicielka Centrum Terapii i Edukacji Bajarnia oraz Wydawnictwa Oblivio, redaktor naczelna czasopisma „Zajęcia z Psem”, pisarka i self-publisherka kryminalów.



dr Katarzyna Forecka-Waśko

Doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, ukończyła studia doktoranckie na Wydziale Studiów Edukacyjnych UAM, gdzie prowadzi zajęcia z zakresu wczesnoszkolnej metodyki wychowania muzycznego, muzykoterapii oraz terapii tańcem. Jej zainteresowania naukowe dotyczą przede wszystkim obszaru metodyki nauczania rytmiki oraz muzyki. Uczestniczyła w wielu kursach i warsztatach, w tym Międzynarodowego Kongresu Rytmiki w Genewie w Instytucie Jaques-Dalcroze'a, prelegent na Międzynarodowej Konferencji Studiów nad Metodą Dalcroze'a w Kanadzie.



Beata Kozłowska

Od 1981 roku pracuje w zawodzie nauczycielki przedszkola i oligofrenopedagoga, a w Przedszkolu nr 427 „Kraina Radości” w Warszawie od 2017 roku. Ukończyła Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Częstochowie na wydziale pedagogicznym, kierunku: pedagogika wczesnoszkolna oraz studia podyplomowe na kierunku: oligofrenopedagogika i edukacja zintegrowana w ogólnodostępnych placówkach oświatowych. Píše wiersze, które wykorzystuje w pracy z dziećmi.



Ewelina Jankowska-Robak

Psycholożka, psychoterapeutka, socjoterapeutka, trenerka umiejętności społecznych. Od ponad dziesięciu lat zaangażowana w pracę na rzecz dzieci, młodzieży i ich rodzin. Prowadziła grupy socjoterapeutyczne, grupy psychoedukacyjne dla rodziców, indywidualne poradnictwo i konsultacje, psychoterapię indywidualną, szkolenia dla kadry nauczycielskiej. Aktualnie związana jest ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Drzwi” w Poznaniu, gdzie pracuje z dziećmi z wyzwaniami rozwojowymi, w tym w spektrum autyzmu, oraz prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży. Zwolenniczka podejścia opartego na relacji, czerpie z nurtu psychodynamicznego. Nie przestaje się szkolić, co sprawia jej niebywałą frajdę i uczy nowego spojrzenia na małych pacjentów.



Julita Pasikowska-Klica

Recenzowaniem książek dla dzieci zajmuje się od 2017 roku na swoim blogu *Bajkochlonka*. Z wykształcenia magister sztuki ze specjalizacją Reżyserii filmowej. Studiowała także filozofię. Na swoim koncie ma również kilka napisanych książek dla dzieci, m.in. *Zielony Latawiec. Przyjaźń przez 6 kontynentów* oraz *Ulica Siedmiu Mikołajów*.



Marlena Stradomska

Ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Wykładowca akademicki, kierownik placówki socjoterapeutycznej Towarzystwa Nowa Kuźnia w Lublinie, trener, terapeuta w trakcie 4-letniego kursu w nurcie integratywnym. W trakcie studiów doktoranckich w zakresie psychologii oraz filozofii na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Autorka ponad 100 publikacji naukowych w obszarze problemów społecznych, pracy z osobami po próbie samobójczej czy zagrożeń XXI wieku.



Kamila Olga Stępień-Rejszel

Specjalista psychologii rozwoju dziecka, psycholog, pedagog i wykładowca akademicki (Ateneum – Wyższa Szkoła w Gdańsku), psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (w trakcie procesu certyfikacji), edukator pozytywnej dyscypliny (PD), praktyk metody Kids' Skills – Dam Radę! Od wielu lat zajmuje się promowaniem wychowania w duchu Janusza Korczaka. Wspiera rodziców oraz nauczycieli w lepszym zrozumieniu dziecięcych zachowań, oraz budowaniu relacji pełnych szacunku i zrozumienia, m.in. poprzez prowadzenie strony na Facebooku Kamila Olga Psychologia i organizowaniu warsztatów dla rodziców oraz nauczycieli.



Małgorzata Swędrowska

Pedagożka, trenerka i wykładowczyni. Wymyśla książki dla dzieci i publikuje dla nauczycieli. Współpracuje z ośrodkami doskonalenia nauczycieli oraz bibliotekami w całej Polsce. Upowszechnia literaturę dziecięcą z książkami obrazowymi i koncepcją wzmacniania wrażeń podczas czytania.



Agnieszka Chudzik

Pedagog, pracownik socjalny, dyplomowany nauczyciel z kwalifikacjami do nauczania języka angielskiego w przedszkolach oraz klasach 1–3, socjoterapeuta, logopeda, terapeuta miofunkcjonalny. Autorka artykułów z zakresu wychowania, psychoedukacji oraz profilaktyki w kwartalniku „Antidotum” oraz „Przeglądzie logopedyczno-pedagogiczno-psychologicznym”, wierszy w magazynie dla dzieci „Wytryszek” oraz na stronie internetowej „Bajkownia”.



Anna Kalbarczyk

Ekspert i wieloletni praktyk w dziedzinie edukacji plastycznej dzieci. Autorka książek z dziedziny arteterapii, metodyki, sztuki i biblijki oraz publikacji metodycznych w czasopiśmie dla przedszkolaków i dla edukacji wczesnoszkolnej. Na łamach czasopisma „Wychowanie w przedszkolu” przedstawiła cykl artykułów metodycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym z propozycjami zabaw plastycznych i logicznych z uwzględnieniem arteterapii pt. *Sztuczki ze sztuką. Scenariusze metodyczne z arteterapii*. Strona autorki: www.annakalbarczyk-grafiki.pl

Małgorzata Pruś

Jak wspierać



„Pozytywne emocje dziecka «napełniają bak» energią, która pozwala na radzenie sobie z górkami i dołkami, więc jeśli podzielacie ich uczucie zachwyty i zadowolenia, pomnaża to ich pozytywne samopoczucie.

Negatywne emocje wysysają energię, więc jeśli uda wam się złagodzić negatywne uczucia dziecka – nie przez ignorowanie ich ani umniejszanie, ale pomoc w ich przeżyciu – znacząco zmniejszacie obciążenie jego układu nerwowego”.

Stuart Shanker

przedszkolaka,

gdy w jego rodzinie pojawia się młodsze rodzeństwo?

Self-Reg jako skuteczna metoda regulacji trudnych emocji dziecka

Młodszy brat lub siostra w rodzinie przedszkolaka to zmiana nie tylko dla starszego dziecka oraz jego rodziców, ale niejednokrotnie wyzwanie dla nauczycieli przedszkola, do którego do tej pory uczęszczał chłopiec lub dziewczynka. W momencie pojawienia się w domu drugiego lub kolejnego dziecka ujawniają się różne trudności opiekuńczo-wychowawcze. Najczęściej przedszkolak doświadcza trudnych emocji oraz przejawia wymagające zachowania, których rodzice nie akceptują i nie zawsze sami potrafią sobie z nimi poradzić. W jaki sposób nauczyciele mogą wspierać dziecko doświadczające trudności w nowej sytuacji rodzinnej?

Pojawienie się młodszego rodzeństwa w rodzinie sprawia, że starszy brat lub siostra traci uprzywilejowaną pozycję w domu. Wiąże się to z doświadczaniem różnych emocji – od ekscytacji z posiadania rodzeństwa, po zazdrość i złość wywołane obecnością nowego członka rodziny, który cały czas znajduje się w centrum uwagi wszystkich osób. Trudne emocje przedszkolaka nie zawsze są dostrzegane i rozumiane przez opiekunów, którzy od teraz dzielą swoją uwagę i opiekę pomiędzy dwójkę dzieci. Powoduje to niedosyt u starszego dziecka, którego potrzeby nie są już zaspokajane w takim stopniu, jak to było dotychczas. Dlatego nową sytuację może odczuwać jako odrzucenie i myśleć, że nie jest już kochane.

Co myśli o sobie przedszkolak, który widzi, że wszyscy wokół niego wyrażają radość oraz okazują wiele pozytywnych uczuć nowemu dziecku, a tylko on odczuwa smutek, złość, frustrację lub bezsilność? Najprawdopodobniej towarzyszy mu poczucie straty oraz osamotnienia. Jego reakcją na zmianę sytuacji jest wybór jednej z możliwych dróg: wycofuje się, zamyka w sobie albo wręcz przeciwnie – zaczyna przejawiać zachowania buntownicze lub agresywne, może również oczekiwać opieki analogicznie jak młodsze rodzeństwo: karmienia, noszenia na rękach, ubierania, zakładania pieluch lub wysadzania na nocnik. Poczucie bycia najważniejszą osobą dla rodziców miało dla dziecka kluczowe znaczenie. Jeśli przedszkolak teraz współdzieli rodziców z młodszym bratem lub siostrą, prawdopodobnie może się z tym bardzo źle czuć.

Niezaspokojone potrzeby dziecka mogą skutkować doświadczaniem przez nie wielu trudnych emocji oraz przejawiać się poprzez trudne zachowania, w tym agresywne. Zachowania agresywne mogą być skierowane w stronę młodszego rodzeństwa, rodziców, samego siebie, a także rówieśników w przedszkolu. Oczekiwanie od syna lub córki, że będą odczuwali same pozytywne emocje, tylko potęguje uczucie frustracji. Podobny efekt może przynieść nadmierne zachęcanie dziecka do pomocy przy niemowlaku

albo odwracanie jego uwagi od codziennych spraw rodziny poprzez angażowanie go do różnych aktywności poza domem.

Trudny czas dla przedszkolaka

Choć wielu rodziców bardzo starannie przygotowuje swoje dzieci na spotkanie z nowym członkiem rodziny, to jednak życie weryfikuje nawet najlepsze scenariusze. Dziecięcą integralność trzeba chronić i dbać o nią, a nie programować zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Dziecko ma prawo do tego, aby wbrew życzeniom dorosłych wyrażać swoje niezadowolenie ze zmiany, która nastąpiła, okazywać złość z powodu niezaspokajanych w wystarczającym dla niego stopniu potrzeb oraz ignorowania jego pragnień. Dziecko bardzo chce czuć się nadal najważniejsze w relacji ze swoimi rodzicami, dlatego walczy o ich uwagę.

W trudnym dla siebie czasie przedszkolak na różne sposoby stara się zwrócić uwagę swoich opiekunów. Zazwyczaj robi to, co potrafi, co wydaje mu się najlepsze w danym momencie, co zna, co dotychczas działało, co zaobserwował u innych osób. Głośne zabawy, płacz, złość, zachowania agresywne oraz faza regresu to tylko niektóre przejawy mogące pojawić się u dziecka, które odczuwa trudności emocjonalne w związku z pojawieniem się w rodzinie młodszego rodzeństwa. Oczywiście wachlarz emocji, postaw oraz zachowań może być znacznie szerszy, wszystko zależy od osobowości, potrzeb i możliwości psychorozwojowych konkretnego dziecka.

Case study nr 1

Karol to radosny chłopiec, który chętnie bawi się z innymi dziećmi. Przyjaźni się z Michałem i Franciszkiem, z którymi spędza większość czasu w przedszkolu na wspólnym układaniu klocków oraz tworzeniu torów samochodowych. Chłopcy są nierozłączni nawet podczas posiłków. Jednak od kilku tygodni przedszkolak coraz częściej kłóci się z kolegami o zabawki. Jakiś czas bawią się wspólnie, jednak potem Karol zaczyna wyrwać rzeczy chłopcom, popycha ich i ucieka z autkami albo klockami do kąta, nie pozwalając się dotknąć. W ubiegłym tygodniu ugryzł Michała w rękę, a Frania w nogę.

Opisane symptomy mogą również występować w przedszkolu. Dotychczas spokojne, radosne i uprzejme dziecko zaczyna zachowywać się inaczej. Nauczyciele przedszkola obserwują, że kłóci się z innymi dziećmi, zabiera im zabawki, rzuca

przedmiotami, bałagani, płacze, krzyczy. Dochodzi czasem do szarpania, popychania, gryzienia lub innych trudnych sytuacji. Nauczyciele przedszkola wiedzą, że dziecko w ten sposób może wyrażać swoje potrzeby; chce, aby ktoś je zauważył oraz pomógł mu w doświadczaniu smutku, złości, bezsilności oraz poczucia straty. Pojawiające się konflikty oraz trudności na poziomie relacji interpersonalnych z grupą wymagają głębokiego zrozumienia, empatycznej postawy oraz mądrej reakcji nauczycieli przedszkola.

Co może zrobić nauczyciel przedszkola?

Przede wszystkim zidentyfikować i zrozumieć emocje dziecka, następnie towarzyszyć mu w ich rozpoznaniu i odczuwaniu. Dobrze, jeśli pomaga mu je przeżyć oraz uczy, jak je kontrolować. Dziecko, które ma poczucie straty rodziców – w znaczeniu ich uwagi, miłości i czasu współdzielonych teraz pomiędzy nim a młodszym rodzeństwem – potrzebuje bardzo dużo wsparcia. Warto pamiętać o tym, że trudności dziecka należy próbować zrozumieć w kontekście tego, co dzieje się w jego rodzinie. Dlatego w procesie wsparcia powinni uczestniczyć rodzice. Rozmowa z nimi pozwala odnieść emocje i zachowania dziecka do sytuacji w domu i jest to warunek konieczny udzielania przedszkolakowi pomocy.

Gdy w przedszkolu wychowawcy zaobserwują u dziecka określone trudności emocjonalno-społeczne lub niepokojące/wymagające zachowania, powinni poszukać kontaktu z jego rodzicami lub opiekunami. Mogą zachęcić ich do rozmowy z przedszkolnym psychologiem, pedagogiem albo zaproponować konsultacje z psychologiem dziecięcym, wskazać odpowiednią literaturę, pokazać sposoby radzenia sobie w trudnej sytuacji. Przede wszystkim dyrektor przedszkola może zaoferować dziecku oraz jego rodzicom wsparcie specjalistów w osobie psychologa, pedagoga lub innego specjalisty w ramach udzielanej i organizowanej pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Okazane wsparcie ma na celu wspomóc potrzeby oraz rozwój przedszkolaka w trudnej dla niego nowej sytuacji.

Self-Reg, czyli metoda samoregulacji

Dziecko potrzebuje rozmowy o tym, co się zmieniło w jego życiu i jak się z tym czuje, ale sama rozmowa nie wystarczy. Zgodnie z cytowaną koncepcją Stuarta Shankera

trzeba dążyć do tego, aby złagodzić negatywne uczucia dziecka przez pomoc w ich przeżyciu. Chodzi o to, aby znacząco zmniejszać obciążenie układu nerwowego dziecka poprzez odczuwanie pozytywnych emocji, na przykład radości, zachwytu, zadowolenia. To z kolei pomaga dziecku w osiąganiu dobrego samopoczucia oraz lepszym radzeniu sobie z napotykanymi codziennie trudnościami. Jeśli nauczyciele przedszkola nabywają wiedzę oraz rozwijają umiejętności z zakresu samoregulacji, wówczas uczą się, jak wspierać przedszkolaki w jej stosowaniu.

Kanadyjski psycholog Stuart Shanker w poradniku dla rodziców *Self-Reg* próbuje odpowiedzieć na pytanie, jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Zaproponowana przez niego metoda samoregulacji (ang. *self-regulation*) oparta na badaniach naukowych ma pomagać dzieciom w samodzielnej zmianie ich zachowania. „Self-Reg, czyli metoda samoregulacji, pokaże ci, gdzie masz stać – jak patrzeć na zachowanie dziecka z właściwej perspektywy, reagować na jego potrzeby i pomagać mu w radzeniu sobie z sytuacją” (Mamania 2016). Chodzi o to, aby dzieci potrafiły same identyfikować swoje emocje oraz zarządzać nimi w taki sposób, który pozwoli im na osiągnięcie równowagi. „Pomożecie dzieciom doświadczyć, jak to jest odczuwać spokój i dowiedzieć się, w jaki sposób dotrzeć do tego stanu lub go stworzyć, kiedy poczuja, że tego potrzebują”.

Case study nr 2

Lenka to rezolutna dziewczynka, bardzo lubiana przez wszystkie dzieci w przedszkolu. Chętnie dzieli się z koleżankami zabawkami, jest niezwykle pomocna oraz przyjaźnie nastawiona do innych dzieci. Zawsze tryska niespożytą energią, jednak od kilku tygodni sprawia wrażenie wycofanej. W wielu sytuacjach odsuwa się od grupy, mniej się angażuje w zabawy z koleżankami, chętniej spędza czas, samodzielnie rysując lub przeglądając książki z bajkami. Koleżanki zachęcają ją do wspólnej zabawy, ale po kilku minutach aktywności zaczyna się złościć, rzuca zabawkami, robi bałagan i siada sama przy stoliku.

Jak pomóc dziecku, kiedy jego zachowanie jest wraz z brakiem zdolności do konstruktywnego zareagowania na to, co się dzieje i co w związku z tym przeżywa? Pytanie to nabiera znaczenia między

Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle, zwłaszcza w obliczu stresujących je nowych sytuacji, zdarzeń, emocji, osób. Dorośli mają umiejętność samokontroli, natomiast dzieci dopiero uczą się radzenia sobie ze swoimi zachowaniami wywołanymi określonymi stresorami.

innymi w kontekście pojawienia się w rodzinie przedszkolaka młodszego rodzeństwa. To duże przeżycie dla starszego dziecka, dlatego swoim zachowaniem komunikuje to, co przeżywa w związku z nową sytuacją. Najczęściej są to trudne emocje, stąd mogą pojawiać się nieakceptowane zachowania: nadmierne wycofanie, płaczliwość, nieśmiałość, agresja, niszczenie rzeczy, bunt, strach, a także regres (naśladowanie młodszego rodzeństwa, np. picie z butelki, potrzeba karmienia, korzystanie z nocnika, gaworzenie, brak samodzielności podczas ubierania się). Niejednokrotnie mogą występować także częste infekcje lub ujawniać się dolegliwości psychosomatyczne i inne. Zmuszanie dziecka do tego, aby było grzeczne, zachowywało się dobrze, uspokoiło się, zastanowiło się nad swoim zachowaniem, postarało się być lepsze czy postępowało, czuło i myślało zgodnie z oczekiwaniami dorosłych – to wszystkie praktyki wychowawcze, które przynoszą doraźne efekty.

„Każde dziecko rodzi się z tą zdolnością do bezinteresownego działania i dbania o szczęście innych. Właściwie jesteśmy do tego przygotowani od poczęcia. Widać to w spontanicznych gestach troski lub pocieszenia od najmłodszych lat – w uścisku, dotyku, dzieleniu się podarunkiem czy zabawką. Badania wykazują, że nawet niemowlęta są zdolne do postrzegania i reagowania na czyjeś cierpienie. W miarę jak rosną, mamy nadzieję, że nasze dzieci będą się bez problemu dzielić z innymi i myśleć o tym, jak pocieszyć przyjaciela albo powitać nowe dziecko w klasie. Że będą umiały widzieć nie tylko same siebie, ale też szerszy obraz oraz że chętnie będą pomagać innym. Wszystko to wydaje się takie proste. A jednak nasze doświadczenia wciąż pokazują, że kiedy przychodzi co do czego, wybór nie zawsze jest taki prosty” (Mamania 2016).

Koncepcja Stuarta Shankera jest bliska rodzicom, którzy przeżywają radość z pojawienia się nowego członka rodziny. Wierzą, że ich starsze dziecko współodczuwa razem z nimi. Przecież przygotowali je do tego, pokazywali, jak ma dbać o młodsze rodzeństwo, tłumaczyli, że trzeba dzielić się zabawkami, okazywali wiele czułości, troski i zrozumienia. Tymczasem syn lub córka widzą tylko samych siebie, niezbyt chętnie pomagają, również nie przejawiają większej zdolności do dbania o szczęście innych osób w rodzinie. Podobnie zachowują się w przedszkolu. Czy zatem nauczyciele mogą wspólnie z rodzicami zastanawiać się, czego wyrazem są trudne zachowania dzieci oraz w jaki sposób im pomóc?

Pięć kroków do osiągnięcia równowagi

Przedszkolak, poprzez swoje wymagające reakcje oraz zachowania, chce powiedzieć dorosłym o swoich trudnych przeżyciach oraz niezaspokojonych potrzebach. Choć stresory mające na nie wpływ mogą być bardzo różne, to można przyporządkować je do pięciu podstawowych kategorii: biologiczne, emocjonalne, poznawcze, społeczne, prospołeczne. Warto sprawdzić, jak w przypadku identyfikowania stresorów może pomóc zaproponowana przez Stuarta Shankera metoda Self-Reg. Psycholog jest przekonany, że nie ma „niegrzecznych” dzieci. Natomiast są dzieci, które czują się niekomfortowo i nie potrafią się w danym momencie „grzecznie” zachowywać. Dzieci zachowują się źle, kiedy czują się źle, zwłaszcza w obliczu stresujących je nowych sytuacji, zdarzeń, emocji, osób. Dorośli mają umiejętność samokontroli, natomiast dzieci dopiero uczą się radzenia sobie ze swoimi zachowaniami wywołanymi określonymi stresorami.

Metoda Self-Reg uczy, w jaki sposób samodzielnie regulować trudne emocje, stan pobudzenia oraz poziom energii, co wiąże się między innymi z umiejętnością samodzielnego zaspokajania własnych potrzeb, radzenia sobie ze stresem oraz budowania poczucia satysfakcji. Wydaje się, że nie tylko rodzice, ale również nauczyciele przedszkola mogą czerpać z tej metody, aby pomóc doświadczającemu trudnej sytuacji przedszkolakowi w osiągnięciu równowagi. Osoby stosujące w praktyce Self-Reg do wykonania mają pięć kroków, które mogą zrobić w dowolnej kolejności.

Gdy w przedszkolu wychowawcy zaobserwują u dziecka określone trudności emocjonalno-społeczne lub niepokojące/wymagające zachowania, powinni poszukać kontaktu z jego rodzicami lub opiekunami. Mogą zachęcić ich do rozmowy z przedszkolnym psychologiem, pedagogiem albo zaproponować konsultacje z psychologiem dziecięcym, wskazać odpowiednią literaturę, pokazać sposoby radzenia sobie w trudnej sytuacji.

Pierwszy krok metody Self-Reg Stuarta Shankera polega na przeformułowaniu zachowania dziecka w odniesieniu do rozpoznanych symptomów świadczących o doświadczaniu przez nie stresu. To odczytywanie, czym tak naprawdę są te trudne zachowania (określane przez niektórych jako „niegrzeczne”). Drugi krok oznacza zidentyfikowanie stresorów oraz przyporządkowanie ich do określonego obszaru: biologicznego, emocjonalnego, poznawczego, społecznego oraz prospołecznego. Kolejny krok wymaga zredukowania rozpoznanego stresu. Chodzi o to, aby zmniejszyć jego oddziaływanie lub całkowicie go wyeliminować. Następny krok poświęcony jest uświadamianiu sobie sytuacji, w których odczuwa się stres. To inaczej samoświadomość swoich wewnętrznych stanów. Piąty krok to uspokojenie siebie, regeneracja, czyli odpoczynek mający na celu odnowienie zasobów utraconej energii. Trzeba się zorientować w tym, co pomaga się uspokoić.

Przedstawiona w zarysie metoda kanadyjskiego psychologa to niejedyne możliwe narzędzie, które może wykorzystać nauczyciel przedszkola oraz rodzic, udzielając wsparcia dziecku, które w związku z pojawieniem się młodszego rodzeństwa w rodzinie doświadcza trudnych emocji oraz przejawia wymagające zachowania. Każde dziecko jest inne i ma odmienne potrzeby oraz możliwości, dlatego udzielana mu pomoc nie może odbywać się według jednokowej dla wszystkich instrukcji. Psychologowie przestrzegają przed gotowymi rozwiązaniami, cudownymi receptami, sprawdzonymi sposobami, skutecznymi trikami, których nie brakuje w mediach, poradnikach oraz narracjach różnych ekspertów rzekomo specjalizujących się w pomaganiu dzieciom i ich rodzicom.

Case study nr 3

Jasiu to spokojny chłopiec o pogodnym usposobieniu. Chętnie poznaje nowe wiadomości, zadaje dużo pytań, jest dociekliwy. Ma szerokie zainteresowania. Bardzo wczesnie zaczął mówić, zna już wszystkie litery alfabetu, potrafi czytać oraz zapisać proste słowa. Jasiu przejawia zdolności muzyczne: pięknie śpiewa piosenki, recytuje wiersze, ma bardzo dobrą pamięć, odważnie prezentuje się podczas publicznych występów. Od trzech tygodni posmutniał, często popłakuje, szczególnie rano, kiedy zostaje w przedszkolu. Później uspokaja się i włącza do zabawy z dziećmi. W ciągu dnia potrzebuje kilka razy przytulić się, domaga się noszenia na rękach i sadzania go na kolanach oraz karmienia podczas posiłków.

Pomagając dzieciom, warto sięgać po takie rozwiązania, które przede wszystkim oparte są na naukowych badaniach oraz zgodne z ważnymi dla nas wartościami. Self-Reg jest jedną z wielu koncepcji w obszarze wychowania i opieki nad dziećmi, która pozwala rozszerzyć swój warsztat wychowawczy o nowe metody, którym daleko do etykietowania, stygmatyzowania i dzielenia dzieci na „grzeczne” i „niegrzeczne”. Zgodnie z przedstawioną koncepcją samoregulacji wymagające (niewłaściwe) zachowania dzieci wywołane są określonymi stresorami. Dzięki tak przyjętej perspektywie rodzic, opiekun, nauczyciel przedszkola może koncentrować się na pomaganiu dziecku, a nie wymierzaniu mu kary.

Najczęstsze błędy popełniane przez dorosłych wzmacniające poczucie odrzucenia w przedszkolaku

1 | Zaprzeczanie uczuciom. Stwierdzenia typu: „przecież kochasz swoją siostrzyczkę”, „lubisz dziadziusia, prawda?”, „braciszka trzeba kochać” nie muszą być zgodne z aktualnie doświadczanymi przez przedszkolaka uczuciami względem młodszego rodzeństwa. Dzieci, podobnie jak dorośli, irytują się, kiedy im się coś wmawia. Jeśli dziecko okazuje niechęć względem rodzeństwa, warto się temu bliżej przyjrzeć, a nie zaprzeczać, ignorować lub tłumić emocje. Trzeba pozwolić dziecku na odczuwanie złości,

żalu, smutku, frustracji, towarzysząc mu w przeżywanych emocjach oraz dbając o jego poczucie bezpieczeństwa i dobrostan.

2 | Wartościowanie emocji. Negowanie złości, smutku, żalu, bezsilności utwierdza w dziecku przekonanie, że są to „złe emocje” i nie powinno ich okazywać. Akceptowanie tylko „dobrych emocji” może stawiać przedszkolaka w trudnej sytuacji. Dziecko powinno uczyć się akceptacji wszystkich emocji, gdyż przekazują ważne informacje o jego potrzebach. Trudne uczucia wskazują, że potrzeby dziecka są niezaspokojone, natomiast pozytywne emocje wskazują na poczucie satysfakcji i spełnienia. Trzeba pozwolić dziecku zarówno na złość, jak i na radość, towarzysząc mu w identyfikowaniu emocji, wyrażaniu ich oraz rozumieniu informacji, które ze sobą niosą.

3 | Ignorowanie potrzeb. Ciągłe rozmawianie tylko o młodszym rodzeństwie i jego potrzebach może wywołać w przedszkolaku przekonanie, że jego potrzeby nie są już ważne. W prostej linii dziecko może dojść do wniosku, że ono samo nie jest ważne i przestało być kochane. To z kolei rodzi trudne emocje. Przedszkolak odczuwa smutek, żal, rozczarowanie, pojawia się złość. Ma wrażenie, że nikt nie chce już z nim rozmawiać. Trzeba pozwolić starszemu rodzeństwu na wyrażanie swoich potrzeb, towarzysząc mu w ich spełnianiu oraz mądrze wyznaczając granice.

4 | Przywoływanie do porządku. Reakcje dziecka na nową sytuację w rodzinie mogą okazać się trudne do zrozumienia oraz zaakceptowania przez dorosłych. Zachowanie przedszkolaka wymagające ciągłego zaangażowania rodziców i nauczycieli przedszkola nie może stać się pretekstem do karcenia, strofowania czy wpędzania w poczucie winy. Niezgodne z oczekiwaniami dorosłych, wymagające stałej uwagi postawy i zachowania przedszkolaka to nie manipulacje, tylko sygnał wskazujący, że potrzebuje pomocy, a nie reprimendy czy chwili w odosobnieniu, aby przemyśleć swoje zachowanie. Trzeba pozwolić dziecku na wyrażanie siebie, towarzysząc mu w doświadczanych trudnościach oraz ucząc samoregulacji.

5 | Odmawianie wsparcia. Kiedy dziecko słyszy: „uspokój się”, „idź do swojego pokoju”, „do kąta”, „albo przestaniesz płakać, albo...”, „długo to jeszcze potrwa?”, „jesteś niegrzeczny(-a)”, „usiądź na krzeselku i popatrz, jak inne dzieci grzecznie się bawią” itp., wówczas tak naprawdę zostaje pozostawione przez

osobę dorosłą samo ze swoimi przeżyciami. Zamknie się w sobie, zawiedzione i rozczarowane taką postawą, i już nigdy więcej nie opowie nam o swoich problemach. Trzeba pozwolić dziecku na otwarcie się, spełniając jego potrzeby związane z otrzymywaniem wsparcia od dorosłych, aby miało do nich zaufanie oraz czuło się w ich obecności bezpiecznie.

6 | Utrata kontroli. Dzieci uczą się przez obserwowanie dorosłych i naśladowanie ich.

Dziecko widzi pozytywne zachowania osoby dorosłej, a także negatywne, kiedy złości się, irytuje, traci cierpliwość, krzyczy, jest niespokojna, popycha, rzuca przedmiotami, traci panowanie nad sobą. Trudno mu zrozumieć, dlaczego rodzice, opiekunowie, nauczyciele mogą okazywać niezadowolenie i brak empatii, a jemu nie wolno tego robić. Trzeba pozwolić dziecku na rozumienie emocji dorosłych, tłumacząc mu ich trudne przeżycia oraz praktykując spokój i uważność.

7 | Nadmierne angażowanie. Dziecko niekoniecznie musi mieć ochotę na pielęgnowanie i opiekowanie się młodszym rodzeństwem, które zajmuje cały czas rodziców. Jeśli ciągle musi podawać butelkę, pieluszkę, pajacyki, kocyki, trzymać za rączkę, spacerować z wózkiem, wówczas niechęć przedszkolaka do brata albo siostry może narastać. Być może dziecko potrzebuje w tym czasie poukładać puzzle z mamą albo składać klocki z tatą. Prawdopodobnie chce, aby było tak jak dawniej, zanim pojawił się brat lub siostra. Trzeba pozwolić dziecku na zajmowanie się samym sobą, towarzysząc mu w jego doświadczeniach oraz dając mu swoją obecność i uważność.

„Jak można wyciszyć szalejące dzieci inaczej niż przez zamrożenie ich krzykiem albo groźbą kary? Najlepiej zacząć od zadbania o własny spokój: skupić się na oddechu, policzyć w myślach do dziesięciu (albo odliczyć wspak do stu), przekierować swoją uwagę na jakieś przyjemne, relaksujące wspomnienie. Pobudzony rodzic nie wyciszy pobudzenia dziecka” – radzi fasilitatorka metody Self-Reg Agnieszka Stążka-Gawrysiak (Znak 2020). Krzyk i kary to dwie metody, które działają szybko, ale na krótko. Spokój, uważność oraz umiejętność przekierowania uwagi na pozytywne przeżycia to techniki gwarantujące sukces w dłuższej perspektywie. Warto je sprawdzić na sobie, aby móc je zaproponować przedszkolakom.

Krzyk i kary to dwie metody, które działają szybko, ale na krótko. Spokój, uważność oraz umiejętność przekierowania uwagi na pozytywne przeżycia to techniki gwarantujące sukces w dłuższej perspektywie. Warto je sprawdzić na sobie, aby móc je zaproponować przedszkolakom.

W jaki sposób konsekwencje, kary i nagrody mogą sprawdzić się w pracy z przedszkolakiem, który doświadcza trudnych emocji i przejawia wymagające zachowania w związku ze zmianą wywołaną pojawieniem się młodszego rodzeństwa? Może zamiast restrykcyjnych nakazów i zakazów oraz dyscyplinujących rozmów lepiej wspólnie z przedszkolakiem poszukać pozytywnych emocji, które „napelnią bak” energią i wpłyną na jego pozytywne samopoczucie? Negatywne emocje powodują negatywne zachowania, pozbawiają energii oraz blokują konstruktywne działania. Warto szukać pozytywnych, spokojnych, radosnych, twórczych aktywności i sposobów, które wywołują na twarzy dziecka uśmiech, zamiast łez. ■

Małgorzata Pruś

Pedagożka, polonistka i edukatorka. Pracuje jako doradca zawodowy i metodyczny. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą szkolną w sferze profilaktyki oraz kompetencji kluczowych, a także w procesowym doskonaleniu kadr oświaty w zakresie rozwoju zawodowego. Posiada uprawnienia pedagoga, nauczyciela, coacha, mediatora szkolnego, organizatora rozwoju edukacji, trenera kompetencji kluczowych oraz e-nauczyciela.

Warto przeczytać:

1. Shanker S., Barker T., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa 2016.
2. Shanker S., *Samoregulacja w szkole. Spokój, koncentracja i nauka*, Warszawa 2019.
3. Stążka-Gawrysiak A., *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*, Kraków 2020.
4. Stążka-Gawrysiak A., *Self-Regulation. Szkolne wyzwania*, Kraków 2020.
5. Stążka-Gawrysiak A., *Self-Regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci*, Kraków 2021.

I Ogólnopolski Kongres Emocje i Zdrowie Psychiczne Dziecka

REGULACJA TRUDNYCH EMOCJI U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM ORAZ NARZĘDZIA WSPIERAJĄCE ZDROWIE PSYCHICZNE NAJMŁODSZYCH

Wśród prowadzących m.in.:



dr Aleksandra Piotrowska



Przemysław Staroń



Tamara Kasprzyk



Monika Kalinowska



Magdalena Kosowska



dr Marta Majorczyk



Justyna
Kapuścińska-Kozakiewicz



Zarejestruj się

www.kongresemocje.pl

Anna Kalbarczyk

Sztuczki ze sztuką

Scenariusze metodyczne z arteterapii

Ćwiczenia plastyczne z papierem i zabawy logiczne o sztuce dla dzieci w wieku przedszkolnym

Na scenariusz metodyczny składają się:

- Opowiadanie pt. *Skrzydła*.
- Tematyczne ćwiczenie plastyczne dla edukacji przedszkolnej.
- Zabawy logiczne o sztuce powiązane z terminami plastycznymi: symetryczny i asymetryczny.

I. Opowiadanie pt. *Skrzydła*

Motyl zaprosił muchę na bal. Ucieszyła się bardzo z tego zaproszenia.

– Dziękuję. Na pewno będę.

– Wobec tego do soboty! – powiedział motyl i odleciał.

Mucha spojrzała w lustro i stwierdziła:

– W takim stroju nie mogę się pokazać na balu. Ach, te skrzydła! Co za ponura kolorystyka! Trzeba coś z tym zrobić! I to niezwłocznie! Wiem, zamówię sobie nowy strój u krawcowej.

Jak postanowiła, tak też zrobiła. I poleciała.

– Co szyjemy? – spytała krawcowa komarzycza.

– Potrzebuję nowe skrzydła! Kolorowe, takie jak mają motyle.

– Hmm. – Krawcowa komarzycza zamyśliła się na krótką chwilę, po czym stwierdziła: – Moją specjalnością są skrzydła komarów. No, od czasu do czasu szyję jakieś skrzydła dla much. Ale motyle skrzydła to nie jest moja specjalność.

– To co ja teraz zrobię? – zmartwiła się mucha.

– Daj ogłoszenie w prasie. Może jakaś krawcowa zgłosi się do ciebie – zaproponowała komarzycza.

– Ogłoszenie? – zdziwiła się mucha. – Nie ma mowy. Za mało czasu. Bal jest w tę sobotę. A dziś jest środa.

– Faktycznie. Mało czasu – przyznała krawcowa komarzycza.

– Co robić? Co robić? – zastanawiała się mucha, drepzcząc po salonie krawieckim tam i z powrotem.

Po namyśle komarzycza stwierdziła:

– Hmm. W zasadzie mogłabym się tego podjąć.

– Naprawdę? To wspaniale! – Mucha podskoczyła z radości.

– Chociaż faktycznie trochę mało czasu. A niech tam! Zgoda.

– To powiedziawszy, krawcowa komarzycza zapisała wymiary skrzydeł muchy i od razu przystąpiła do pracy.

W piątek mucha przyleciała do niej do przymiarki. A w sobotę nowe skrzydła były już gotowe.

– Piękne! Naprawdę piękne! I ta kolorystyka! Urzekająca! – zachwyciła się nimi mucha, przeglądając się w lustrze.

Kiedy pojawiła się w nich na balu, wszystkie motyle patrzyły na nią tak jakoś dziwnie.

– Czemu tak mi się przyglądają? – zastanawiała się mucha.

– Może jestem gdzieś brudna.

– Ach! Witam! Z trudem cię poznałem, mucho! – powiedział znajomy motyl, ten, który zaprosił ją na bal. – Zatańczymy?

– Owszem. Za chwilę. Najpierw powiedz, proszę, czemu wszyscy patrzą na mnie tak jakoś dziwnie.

– To z powodu twoich skrzydeł.

– Nie podobają się im? – spytała mucha.

– Są inne.

– Inne? Przecież to jest krzyk najnowszej motylej mody: pomarańczowe w niebieskie plamki. Dopiero co odebrałam je od krawcowej. Kto jak kto, ale motyle powinny najlepiej znać się na modzie. Przecież ich skrzydła są w takie piękne wzory.

– Owszem. I te wzory są symetryczne.

– Symetryczne?

– Dokładnie.

– A moje skrzydła nie mają symetrycznego wzoru?

– Nie. Twoje skrzydła mają wzór asymetryczny.

Podczas tańca mucha dowiedziała się od motyla, że brakuje niebieskiej plamki na jednym z jej skrzydeł. Stąd ten asymetryczny wzór. I że nie jest to nic złego. Wprost przeciwnie. Asymetria też jest piękna. Oraz że spróbuje przekonać do niej inne motyle.

Kto wie. Może dadzą się przekonać.

II. ZNAJDUJEMY LITERY LUB CYFRY. Ćwiczenia plastyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym

To zabawne opowiadanie wprowadza nas w temat **symetrii osiowej i asymetrii**. Wzór na skrzydłach motyla jest przykładem tzw. symetrii osiowej. Czyli po obu stronach osi symetrii wzór jest identyczny. Wzór na skrzydłach muchy nie był identyczny po obu stronach osi symetrii. O takim mówimy, że jest asymetryczny.

Posługując się zdobytą wiedzą na temat symetrii i asymetrii, spróbujmy wykonać to ćwiczenie plastyczne.

Cel: trening twórczego myślenia, koncentracja uwagi, ćwiczenie uważności i sprawności manualnej, wzbudzanie zainteresowania sztukami plastycznymi, a także poznawanie właściwości plastycznych papieru i eksperymentowanie z nim w zakresie rozpoznawania liter i cyfr z wykorzystaniem kleju i nożyczek, rozwój wartości poznawczych dotyczących otaczającej nas natury, utrwalenie terminów: symetria, asymetria.

Materiały: trzy lub cztery kartki papieru w kolorze białym formatu A4 lub A5, ołówek lub kolorowa kredka, nożyczki.

Czas potrzebny do realizacji: 45 min.

Uzasadnienie metodyczne

1. Jak dziecko radzi sobie z narysowaniem linii na środku białej kartki?
(Ważne jest, by dziecko wiedziało, że taki rysunek może wykonać na kartce ułożonej poziomo lub pionowo. Jest to istotne o tyle, że dziecko ma wybór w sposobie narysowania linii. Może się bowiem okazać, że np. łatwiej jest mu narysować linię na środku pionowo ułożonej kartki).
2. Jak dziecko radzi sobie ze złożeniem kartki na pół?
(Jeśli złożenie jest nierówne, tzn. nie w połowie, to należałoby rozłożyć kartkę i jeszcze raz ją złożyć. Gdyby dziecko zgłaszało nauczycielowi, że ma trudność z wykonaniem tej części ćwiczenia plastycznego, ten powinien mu pomóc).
3. Jak dziecko radzi sobie z wycięciem trójkąta w złożonej na pół kartce papieru?
(Nauczyciel powinien obserwować pracę dziecka i jeśli zajdzie taka potrzeba, spieszyć mu z pomocą. Jeśli dziecko wytnie zbyt duży trójkąt, rozcinając przy tym kartkę, ćwiczenie plastyczne należy powtórzyć. Jeśli dziecko uprze się i zechce pozostać przy tej realizacji plastycznej, należy to tak zostawić. Dalszą część tego ćwiczenia plastycznego dziecko wykonuje na bazie wyciętego trójkąta).

4. Jak dziecko radzi sobie ze znalezieniem liter lub cyfr w swojej kompozycji plastycznej?

(Dziecko będzie szukać liter lub cyfr, które zna. Gdyby zgłaszało nauczycielowi, że nie radzi sobie z tą częścią ćwiczenia plastycznego, ten powinien mu pomóc. Jeśli dziecko pracuje z samym papierowym trójkątem, to też dobrze. Z jego pomocą również może znaleźć jakąś literę lub cyfrę).

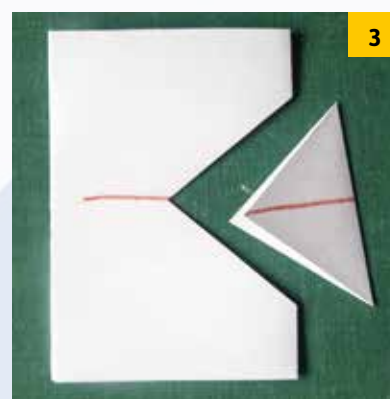
Przebieg zabawy plastyczno-ruchowej

Zdjęcie 1. Dzieci rysują linię kolorową kredką lub ołówkiem na przygotowanych białych kartkach.



Spostrzeżenie: rysunek linii powinien być umieszczony mniej więcej na środku kartki, tak by nie wychodził poza nią.

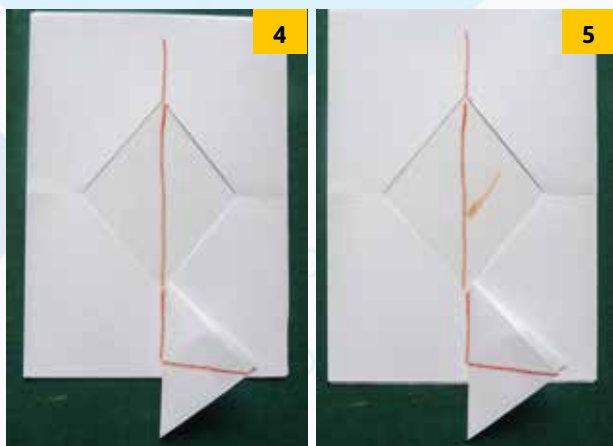
Zdjęcie 2. Dzieci składają kartkę na pół po jej krótszym boku w ten sposób, by na jej wierzchu był widoczny rysunek linii.



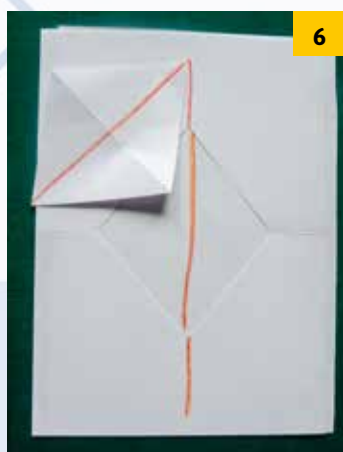
Zdjęcie 3. Na grzbiecie tak złożonej kartki dzieci wycinają trójkąt.

Ważne: wielkość wycinanego trójkąta powinna być optymalna, tzn. nie za duża i nie za mała. A rysunek linii w wycinanej kartce powinien być widoczny.

Spostrzeżenie: grzbiet kartki jest osią symetrii. Wycięty w niej trójkąt też ma oś symetrii. Po rozłożeniu kartki i po rozłożeniu trójkąta otrzymujemy dwa takie same trójkąty, które układają się w prostokąt. Mogą one mieć wszystkie boki równe, wtedy będą kwadratami. Gdyż wiadomo, że każdy kwadrat jest prostokątem, jednak nie każdy prostokąt jest kwadratem.



Zdjęcia 4 i 5. Dzieci podkładają białą kartkę papieru pod tą rozłożoną z wycięciem. Kontynuują rysowanie linii, tak by utworzyć nimi jakąś literę. Pomocny w tym będzie również wycięty trójkąt z rysunkiem linii. Eksperymentując w ten sposób, dzieci szukają różnych liter, np. liter L, Ł.



Zdjęcie 6. Przy takim eksperymentowaniu dzieci mogą rozłożyć wycięty trójkąt i tę papierową formę z widoczną linią przykładać w dowolnym miejscu na kartce, tak by znaleźć literę lub cyfrę (np. cyfrę 1) i dorysować jej dalszą część.

III. W POSZUKIWANIU SYMETRII OSIOWEJ i ASYMETRII. Plenerowych wypraw poznawczych ciąg dalszy

Wybierając się w plener, już wiemy, gdzie szukać symetrii osiowej. Oczywiście we wzorach skrzydeł motyli. Przy pięknej, słonecznej pogodzie może uda się dzieciom zobaczyć

z bliska te fruwające arcydzieła natury, a nawet zrobić im zdjęcie lub choćby zapamiętać ich wzór. Chociaż trzeba przyznać, że ubarwienia na motylích skrzydłach nie są proste do zapamiętania. Mimo to na pewno zainspirują one dzieci do stworzenia w niedalekiej przyszłości wyjątkowych dzieł plastycznych. Wnikając głębiej w to zagadnienie, dzieci mogą wybrać się wraz z nauczycielem na wycieczkę poglądową do gospodarstwa agroturystycznego bądź do zoo. Może będzie okazja zobaczyć w tych miejscach różne ptaki, np. pawie, jak prezentują w całej okazałości swoje pióra, które rozłożone układają się symetrycznie. Może będzie również taka możliwość, by dzieci przyjrzały się z bliska pojedynczym ptasim piórom (tzw. lotkom), które gubią podczas pierzenia duże ptaki. Na przykład gęsie pióra nie dość, że są symetryczne, to jeszcze przez wiele lat były stosowane jako narzędzie do pisania.

Natomiast z poszukiwaniem asymetrii w naturze jest znacznie prościej. Wiele zielonych liści na pierwszy rzut oka wygląda na symetryczne. Jednak kiedy przyjrzeć im się z bliska, ich układ żyłek po obu stronach osi symetrii znacznie się różni.

Co do kwiatów, to w większości charakteryzują się one innym rodzajem symetrii, tzw. symetrią promienistą. Ten rodzaj symetrii postaram się przedstawić w oddzielnym artykule (scenariuszu) metodycznym.

Podsumowanie

Można rozszerzyć wiadomości o symetrii osiowej o inne jej przykłady, np. flaga Polski ma pionową oś symetrii. Wiele owadów ma symetryczną budowę ciała: muchy, biedronki, mrówki, pszczoły, pająki.

Natomiast budowa ciała człowieka, choć pozornie wygląda na symetryczną, jest asymetryczna, ponieważ część organów wewnętrznych mamy tylko po jednej stronie osi symetrii (np. żołądek jest po lewej stronie, a wątroba po prawej). Ponadto niektóre parzyste organy wewnętrzne różnią się od siebie wielkością (np. lewa półkula mózgu jest większa od prawej). Dobrze jest przy tej okazji zrealizować z dziećmi ciekawy temat plastyczny pt. *Autoportret*, w którym będzie okazja przyjrzeć się własnej twarzy (oczywiście w lustrze).

Gotowe realizacje plastyczne dzieci warto przedstawić na wystawie przedszkolnej oraz online.

Prezentowane zdjęcia są autorstwa Anny Kalbarczyk. ■

Anna Kalbarczyk

dr Monika Litwinow

Europejski Dzień Obszarów Natura 2000 (21 maja)

Temat: Europejski Dzień Obszarów Natura 2000 – 21 maja

Grupa wiekowa: starsze przedszkolaki

Cel ogólny zajęć

Wsparcie całościowego rozwoju podczas aktywności związanej z poznawaniem obszarów przeznaczonych do ochrony zwierząt i roślin, m.in. Natura 2000, parków krajobrazowych, parków narodowych, parków botanicznych, parków zoologicznych i innych

Cele operacyjne

Dziecko doświadcza:

■ poznawczy obszar rozwoju:

- uczy się nowych słów i pojęć, takich jak: park narodowy, obszar Natura 2000, park krajobrazowy, park safari, park botaniczny, korytarz ekologiczny,
- ćwiczy spostrzegawczość,
- zapamiętuje sposoby poruszania się różnych ptaków,
- uważnie słucha,

- ćwiczy koncentrację uwagi i pamięć,
- porównuje, wskazuje cechy wspólne i różnice,
- odpowiada na pytania na temat wysłuchanego wiersza,
- zapamiętuje wiadomości o obszarach ochrony zwierząt i roślin,
- uzasadnia swój wybór, analizuje i wyciąga wnioski, rozwiązuje problemy,
- odtwarza z pamięci pozycje gimnastyczne,
- wykonuje pracę plastyczno-techniczną w sposób kreatywny,
- uspokaja oddechy podczas ćwiczenia wymagającego dodatkowej koncentracji;
- społeczny obszar rozwoju:
 - naśladuje zachowania społeczne nauczyciela,
 - współpracuje w grupie w trakcie zadań zespołowych,
 - ćwiczy, dbając o przestrzeganie zasad fair play,
 - dba o jak najlepsze wykonanie zadania w zespole jako członek współodpowiedzialny za wynik,
 - wyraża troskę o innych podczas zachowywania ciszy w trakcie ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych;
- fizyczny obszar rozwoju:
 - ćwiczy poczucie rytmu, tańczy,
 - porusza się rytmicznie z dźwiękami melodii,
 - orientuje się w obszarze własnego ciała podczas zabaw ruchowych i tanecznych,
 - ćwiczy percepcję słuchową,
 - wykonuje ćwiczenia podczas zabaw ruchowych,
 - naśladuje ruchy i ćwiczenia wykonywane przez nauczyciela z zakresu motoryki dużej i małej,
 - ćwiczy mięśnie posturalne i motorykę kończyn górnych podczas zabaw ruchowych i z chustą animacyjną,
 - czołga się na kilka sposobów,
 - wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe,
 - orientuje się w przestrzeni pomieszczenia,
 - wzmacnia umiejętności motoryki małej poprzez ćwiczenia i zabawy plastyczne,
 - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dla dzieci,
 - utrzymuje wybraną pozycję ciała w bezruchu,
 - oddycha miarowo, celowo wydłużając kolejne wdechy i wydechy;
- emocjonalny obszar rozwoju:
 - okazuje troskę o zwierzęta i rośliny obejmowane ochroną na przeznaczonych do tego celu obszarach,
 - wyraża entuzjazm podczas ćwiczeń ruchowych,
 - okazuje cierpliwość przed wykonaniem zadania w odpowiedniej kolejności,
 - wspiera inne dzieci w wykonywaniu ćwiczeń ruchowych poprzez doping,
 - wyraża ekspresję emocjonalną podczas pracy plastyczno-technicznej,
 - uspokaja się i relaksuje po wysiłku



Metody i techniki

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ zabawa ruchowa, ■ taniec, ■ zabawa naśladowcza, ■ ćwiczenia pamięci i koncentracji, ■ pogadanka, dyskusja, prezentacja, ■ samodzielna interpretacja dzieła, ■ burza mózgów, | <ul style="list-style-type: none"> ■ gry zespołowe i w parach, ■ zabawy z chustą animacyjną, ■ praca plastyczno-techniczna, ■ gimnastyka z elementami jogi dla dzieci, ■ zabawa na orientację, ■ ćwiczenia oddechowe i relaksacja |
|---|---|

Narzędzia, materiały

- głośnik, utwór muzyczny Louisa-Claude'a Daquina pt. *Kukułka*,
- małe obręcze lub szarfy, dla każdego uczestnika po jednej sztuce,
- wiersz M. Litwinow pt. *Bezpieczny dom*,
- trzy skakanki lub gumy do skakania, ilustracje: drzewa, domu i kury,
- po jednym żółędziu i po jednej szyszce dla każdego ucznia,
- kolorowanka rzadko występującego w Waszej okolicy ptaka lub ilustracja do kolorowania zmyślonego ptaka, któremu sami nadacie kolory upierzenia i nazwę,
- taśmy klejące, kredki, patyczki,
- ilustracje sów: która siedzi na gałęzi lub w gnieździe, która szybuje na niebie, która uważnie coś obserwuje, która obraca głowę, ale reszta jej ciała zastygła niczym posąg itp.,
- odgłosy lasu,
- kolorowe piórka

Pigulka wiedzy dla nauczyciela

1. Obszary Natura 2000 (lub inaczej sieć Natura 2000, czyli Europejska Sieć Ekologiczna Natura 2000) to forma ochrony przyrody wprowadzona do polskiego prawa w 2004 r.
2. Nie jest tym samym co parki narodowe i rezerваты przyrody.
3. Są to tereny o szczególnym znaczeniu dla zachowania gatunków roślin i zwierząt zagrożonych lub niezwykle rzadkich.
4. Natura 2000 obejmuje również siedliska przyrodnicze, których przetrwanie ma kluczowe znaczenie dla ekosystemu całej Europy.
5. Zajmuje się monitorowaniem stanu siedlisk przyrodniczych (zwierząt i roślin) oraz ich populacji.
6. Aby dany obszar był objęty programem Natura 2000, musi spełniać jednolite kryteria zapisane w dyrektywie Rady Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej z 1992 r. o ochronie siedlisk naturalnych oraz dzikiej fauny i flory w Europie.
7. System obejmuje ochronę dzikich ptaków oraz siedlisk.
8. „Sieć” oznacza, że chroni się nie tylko tereny, ale również „korytarze ekologiczne” – polega to na dbaniu o połączenia między najcenniejszymi przyrodniczo obszarami (nazywa się je inaczej „zieloną infrastrukturą”).
9. „Korytarze” to tereny leśne oraz wodno-błotne (w tym doliny rzeczne).
10. Każdy kraj Unii Europejskiej ma w obowiązku ustanawianie obszarów Natura 2000.
11. Obszary są wyznaczane niezależnie od siebie, mogą się więc na siebie nakładać lub przenikać.
12. Funkcjonowanie obszaru opiera się na trzech obowiązkach: oceny (każde przedsięwzięcie w danym obszarze jest poddawane szczegółowej weryfikacji), zapobiegania wszelkim pogorszeniom oraz proaktywnej ochrony.
13. Największym obszarem są Bory Tucholskie – stanowią one ostoję dla 107 gatunków ptaków. Później obszary Zatoki Pomorskiej, Ostoi Knyszyńskiej, Doliny Biebrzy, Bieszczad, Ostoi Augustowskiej, Ostoi nad Zatoką Pomorską – reprezentują kontynentalne regiony biogeograficzne.
14. Różnią się od np.:
 - **obszaru ochrony krajobrazu** – zajmują one różnej wielkości tereny, rozległe, obejmujące pełne jednostki środowiska naturalnego, tj. doliny rzeczne, kompleksy leśne, ciąg wzgórz, pola wydmowe czy torfowiska,
 - **rezerwatu przyrody** – funkcjonują na całym świecie, zwykle są wyłączone z użytkowania, przeznaczone na cele ochrony przyrody oraz prowadzenie badań naukowych, dostęp osób z zewnątrz jest ograniczony,
 - **parku narodowego** – obszar zachowany w stanie naturalnym (lub do niego zbliżonym), objęty ochroną prawną, o szczególnej wartości naukowej, przyrodniczej, krajobrazowej i kulturowej,
 - **parku krajobrazowego** – naturalne formy krajobrazu,
 - **ogrodu botanicznego** – urządzony i zagospodarowany teren, posiada infrastrukturę, budynki funkcjonalne, przeznaczone do uprawy roślin różnych stref klimatycznych i siedlisk, przeznaczony do badań naukowych i edukacji,
 - **parku safari** – rodzaj ogrodu zoologicznego służący jako atrakcja turystyczna, zwierzęta poruszają się swobodnie, bez klatek, w wyznaczonych dla nich obszarach,
 - **ogrodu zoologicznego** – teren z tak zagospodarowaną przestrzenią i infrastrukturą, aby mogły w niej przebywać dzikie zwierzęta, eksponowane i pokazywane ludziom.

Przebieg zajęć

1. Zabawa powitalna – „Ptasie tańce”

Przygotuj głośnik oraz utwór muzyczny Louisa-Claude’a Daquin’a pt. *Kukułka*. Na podłodze poukładaj niewielkie obręcze lub szarfy w liczbie odpowiadającej liczbie dzieci tego dnia w grupie.

Podczas odtwarzania muzyki wszyscy zamieniają się w ptaki. Latamy po wyznaczonej do tego przestrzeni. Na początku możemy udawać, że jesteśmy wielkimi orłami,

wiec nasze silne skrzydła machają od czasu do czasu. Następnie jesteśmy niewielkimi wróbelkami, a te z kolei muszą utrzymywać szybkie tempo! Kiedy muzyka cichnie, każdy ptak siada na gałęzi na swoim drzewie, chowa skrzydełka i odpoczywa. Ustalcie z maluchami, jaką według nich moglibyśmy przyjąć pozycję odpoczywającego ptaka, i wypróbujcie ją.

Kiedy muzyka powraca, zaproponuj, by ptaki latały wokół jak największej liczby drzew, nie kilka razy wokół jednego. Podczas odpoczynku wymyślcie nową pozycję.

Przy kolejnym wysłuchiowaniu utworu uczestnicy dobierają się w pary i próbują latać jednakowo, w tym samym rytmie.

2. Czym jest obszar Natura 2000?

Często wychodzimy z grupą do lasu lub okolicznego parku. Czy jednak byliście kiedyś w parku narodowym lub parku krajobrazowym? Może w ogrodzie zoologicznym lub ogrodzie botanicznym? Czy dzieci wiedzą, czym jest ogród safari lub rezerwat przyrody? Być może ktoś wie, czym jest obszar Natura 2000? Po co powstają takie przestrzenie? Cemu one służą? Czy można w nich przebywać, np. z rodzicami albo na wycieczce? Co to znaczy, że jakieś zwierzę lub roślina jest objęte ochroną? Co to znaczy, że gatunek jest zagrożony wyginięciem? W jaki sposób ludzie próbują pomóc naturze?

Wysłuchanie wiersza M. Litwinow pt. **Bezpieczny dom**

Drogie dzieci, czy Wy wiecie,
że są takie miejsca w świecie,
gdzie się dobrze miewa ptactwo?

Nie jest żadne to dziwactwo.

Są obszary przeznaczone
dla gatunków na ochronę.

Prawo będzie po ich stronie,
stanie zawsze w ich obronie.

To są parki narodowe,
niemniej też krajobrazowe.

I ogrody botaniczne,
i safari, ogrody zoologiczne.

Jest Natura 2000.

Czy deszcz pada, czy jest słońce,
tutaj liczy się natura.

Razem pomóc jej się uda,
by siedliska stworzeń dzikich
nie doznały skutków przykrych
ludzkich błędów i chciwości.
Ważne zwierząt są tu włości.
Żywot wieść mają spokojny,
od szkodliwych działań wolny.

Kiedy dojrzysz więc tablicę,
treść na niej białym napisem,
bądź wrażliwy i uważny,
bo tu ludzie są na straży.

Ty, choć jesteś jeszcze młody,
możesz też przyrodę chronić.

Więc pamiętaj, Ekologu,
Trzeba strzec przyrody domu!



Przeczytaj lub wyrecytuj wiersz i zaprezentuj oznaczenia obszarów wymienionych w wierszu. Pokaż zdjęcia lub ilustracje przedstawiające najbardziej charakterystyczne z nich: Natura 2000, park narodowy, ogród botaniczny, ogród zoologiczny, ogród safari, rezerwat przyrody. Opowiedz pod opieką, czym wymienione obszary różnią się między sobą. Poproś dzieci o odnalezienie cech wspólnych i różnic.

3. Omówienie wiersza

- O czym opowiada wiersz?
- Co to znaczy, że pewne miejsca są dla zwierząt chronione?
- Czy dzieci wiedzą, czym jest ogród zoologiczny? Czy kiedyś w takim były?
- Kto mieszka w ogrodzie zoologicznym?
- Czym jest park narodowy? Czy dzieci mają pomysł, czym może się różnić od parku krajobrazowego?
- Czy dzieci były kiedyś w ogrodzie botanicznym? Czy wiedzą, po co ludzie je tworzą?
- Czym może być park safari? Po co takie powstają i kto w nich mieszka?
- O czym mówi wiersz we fragmencie z czerwoną tablicą z białym napisem? (zaprezentuj tablice oznaczające tereny obszarów chronionych)
- Czy wymienione obszary chronione są dla kogoś domem? Dla kogo?
- Co to znaczy, że w domu powinniśmy czuć się bezpiecznie?
- Jakimi znamy domy zwierząt i roślin?
- Dlaczego zadaniem człowieka jest ochrona zwierząt i roślin?
- Czy dzieci też mogą przyczyniać się do ochrony w przestrzeniach leśnych?

4. Przenikające się obszary

Podziel przestrzeń w pomieszczeniu na trzy obszary, np. układając na podłodze skakanki lub gumy do skakania połączone ze sobą pośrodku, rozchodzące się na boki w taki sposób, aby tworzyły trzy równe części. Oznacz jeden z obszarów jako tereny przyrodnicze, takie jak lasy czy parki (połóż tam ilustrację drzewa), drugi jako dom (ilustracja domu), a trzeci jako gospodarstwo (ilustracja przedstawiająca np. kurę). Zadaniem uczniów jest w zależności od usłyszanego zdania przemieścić się do odpowiedniego obszaru. Na przykład:

- Mieszkają tutaj kury.
- To jest dom dla dzięcioła.
- Tutaj mieszka chomik.

Później mów zdania, które mogą dotyczyć dwóch obszarów, aby uczniowie stawiali jedną nogą w jednej przestrzeni, a drugą w drugiej. Na przykład:

- Tutaj zwierzętami opiekuje się człowiek.
- Może tu mieszkać pies.
- Mieszkają tu zwierzęta, które mają kopyta.

Na koniec wymyśl zdania, które będą dotyczyły wszystkich trzech przestrzeni. Na przykład:

- Człowiek zapewnia tu zwierzętom bezpieczeństwo.
- Mieszkają tu zwierzęta.
- Rosną tu rośliny.

Zwróć dzieciom uwagę, jak różnorodny jest świat przyrody i jak bardzo różne przestrzenie mogą się przenikać. Podobnie jest np. z obszarami Natura 2000 czy parkami krajobrazowymi. Mogą występować osobno, a mogą się przenikać, podobnie jak zadania, jakie mają wobec nich ludzie.

5. Fantastyczne parki

Rozdaj uczestnikom zajęć kartki i farby. Poproś, aby każdy namalował najbardziej nieprawdopodobny, fantastyczny i zaczarowany park lub las. Na ilustracji powinna się znajdować przynajmniej jedna roślina i jedno zwierzę zupełnie nie z tego świata. Po wykonaniu obrazków poproś o ich prezentację z uwzględnieniem nazwy swojego wyjątkowego obszaru, np. „Cudaczny Park Krajobrazowy” albo „Stumilowy

Park Narodowy” itp. Następnie poproś, aby każdy usiadł na podłodze. Wybrane pięć osób staje w szeregu, trzymając swoje prace przed sobą. Jedno z dzieci siada przed nimi i zapamiętuje kolejność prac oraz parki. Kiedy wybrany maluch zamyka oczy (lub zasłania je apaszką), zamieniasz ilustracje miejscami. Po odsłonięciu oczu uczestnik wskazuje, które parki powinny wrócić do swoich twórców.

W następnej kolejce następuje wymiana dzieci w szeregu i tego, które zapamiętuje. Tym razem możesz zamienić miejscami uczestników ze swoimi pracami, a następnym razem uczestników, ale tak, by ich ilustracje zostały w tej samej kolejności.

6. Ekologiczne korytarze

Tworząc obszary Natura 2000, ekolodzy dbają o to, by się ze sobą wzajemnie przenikały i aby gatunki zwierząt miały szansę przemieszczania się. Dbają o to, by ich od siebie nie izolować i aby działalność człowieka nie naruszała możliwości migracji. Być może dzieci widziały kiedyś „zielone mosty” nad drogami lub „żabie tunele” pod nimi. Dzięki temu jest zachowywana różnorodność rozrodzcha wewnątrzgatunkowa, co pozwala na rozwój całej populacji i sprzyja rozwojowi całego ekosystemu.

REKLAMA

Basia zaprasza do swojego świata

Basia
15 lat!



| Prawdziwe relacje i emocje | Bliscy bohaterowie | Ważne sprawy | Wyjątkowe ilustracje

Zaprojektujcie pomysły na budowy różnych tuneli. Możecie wykorzystać gotowe tunele sportowe, a także rozciągniętą chustę animacyjną (lub koce) między krzesłami, konstrukcje z kartonów czy tunele tworzone z dziećmi (np. między nogami). Potrenujcie przechodzenie przez tunele na różne sposoby, np. swobodnie, jak ninja, w zwolnionym tempie, na plecach itp.

7. Zgaduj-zgadula „chronione tereny”

Nauczyciel rozdaje dzieciom po jednej szyszce i jednym żołędziu. Szyszka oznacza TAK, a żołędź NIE. Dzieci pokazują odpowiednie elementy po usłyszanych zdaniach zgodnie z tym, co jest prawdą, a co fałszem.

Obszar Natura 2000 oznacza, że mieszka tam 2000 zwierząt. (nie)

Parki krajobrazowe to takie, które posłużyły malarzom do malowania krajobrazów. (nie)

Obszary chronione są ważne, gdyż dzięki nim człowiek dba o przetrwanie gatunków zwierząt i roślin. (tak)

Parki narodowe to znaczy, że tylko obywatele danego narodu mogą je odwiedzać. (nie)

W ochronie gatunków chodzi też o to, by mogły migrować między sobą. (tak)

Poza obszarami chronionymi ludzie dbają również o tzw. kanały ekologiczne. (tak)

W parkach botanicznych mieszkają botanicy. (nie)

Parki safari są na obszarach, na których naturalnie żyją dzikie zwierzęta. (tak)

Ochroną zwierząt i roślin zajmują się ekolodzy i odpowiednie instytucje. (tak)

Na obszarach chronionych można prowadzić wyrąb drewna. (nie)

Na obszarach chronionych można polować. (nie)

W ogrodach zoologicznych dzieci mogą wchodzić zwierzętom do klatek. (nie)

Różne obszary ochronne mogą się przenikać. (tak)

Obszary Natura 2000 dbają o siedliska konkretnych gatunków zwierząt i/lub roślin. (tak)

Wszystkie wyżej wymienione obszary powstają po to, by chronić przyrodę przed szkodliwym działaniem człowieka. (tak)

8. Obszar Natura 2000 na placu zabaw

Wyobraźcie sobie, że jesteście ekologami i Waszym zadaniem jest stworzenie obszaru Natura 2000 na terenie Waszego placu zabaw lub parku. Przygotuj ilustracje ptaków, które w Waszej okolicy są bardzo rzadkie, lub które są objęte ochroną na najbliższym obszarze Natura 2000. Wykonajcie razem pracę: wytnijcie obrys ptaka (jeżeli jest to możliwe, przygotuj czarno-białą ilustrację, aby można ją było pokolorować) i przyklejcie go taśmą klejącą do patyczka. [Wariacją tego pomysłu może być stworzenie fantastycznego, niesamowitego ptaka, który jak się okazuje, gniazduje i mieszka ze swoją rodziną TYLKO na obszarze Waszego placu zabaw – tym samym przygotuj obrysy do kolorowania i wykonaj ptaki na patyczkach w podobny sposób. Zanim



zaczniecie wyznaczać obszar Natura 2000, pamiętajcie, aby nadać mu nazwę!]

Podczas pobytu na placu zabaw ustalcie w swoim ekologicznym zespole, gdzie te ptaki mogłyby mieć swoje gniazdo i które przestrzenie wymagają szczególnej troski ekologów, by ptakom żyło się swobodnie (umieścić ptaki na patyczkach w wyznaczonych miejscach). Zastanówcie się wspólnie, w jaki sposób możecie wspierać ochronę tego zanikającego (lub niezwykle rzadkiego) gatunku ptaków.

9. Sowie skupienie

Czy dzieci znają sowy? Na pewno! Ale czy wiedzą, jak wiele gatunków sów jest objętych ochroną w Polsce? Wszystkie, a jest ich aż 10! Sowy to ptaki żyjące w nocy i mające niezwykle dobrą koordynację. Potrafią skupiać wzrok na obiekcie, który jest bardzo daleko, i to w bezruchu!

Zastanówcie się, w jaki sposób moglibyście zaprezentować ustawieniem swojego ciała sowę, która siedzi (każde dziecko, które ma pomysł, może go zaprezentować), która szybuje po niebie, która uważnie coś obserwuje, która obraca głowę, ale reszta ciała jest zastygła niczym posąg. Przygotuj ilustracje prezentujące wyżej wymienione pomysły.

Zaproponuj zabawę, w której będziecie ćwiczyć pamięć, skupienie uwagi oraz umiejętność zastygania w bezruchu poprzez rozwijanie zdolności motoryki dużej oraz wzmacnianie mięśni przykregostupowych. Następnie włącz odgłosy lasu i poproś dzieci, aby wyobraziły sobie, że latają między drzewami nocą. Sowy mają bardzo dobry wzrok i to dla nich żaden problem! Na pewno nie zrobią sobie krzywdy. Kiedy dzieci usłyszą odgłos pokażującej sowy (sam możesz go wykonywać), przyjmują jedną z prezentowanych na karcie pozycji. Pozostańcie w tym ułożeniu przez pięć głębokich wdechów i wydechów. Powtórzcie zabawę kilka razy.

10. Ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne – ptasie piórko

Przygotuj kolorowe piórka. Każde dziecko otrzymuje jedno i masuje kolejne części swojego ciała, aby doświadczyć sensorycznie wrażeń, jakie wywołuje ono na skórze, np. na policzku, na czole, na nosie, na ręce, na dłoni, na ramieniu, na szyi, na uchu, na stopie. Spróbujcie wykonać to samo ćwiczenie w parach.

Następnie każdy kładzie swoje ptasie piórko na dłoni i wydycha je jak najwyżej do góry, po czym próbuje złapać je tuż nad podłogą. Powtórz ćwiczenie kilka razy, zmieniając dłonie.

Później możesz poprosić dzieci, aby spróbowały złapać piórko, ale tak, aby po prostu wylądowało na ich stopie.

11. Pożegnanie

Choć na tych zajęciach proponowane zabawy odbywały się głównie w pomieszczeniu, pamiętaj, że równie dobrze możecie pobawić się w lesie, w parku i/lub na pobliskim obszarze Natura 2000! Nawet jeśli zostanieie w przedszkolu, wybierzcie się na comiesięczną wycieczkę i wykonajcie pamiątkową fotografię, na której uchwycicie jak najwięcej lasu, aby zobaczyć, jak przez cały rok zmienia się przyroda pod wpływem pór roku. ■

dr Monika Litwinow

Bibliografia

1. Donatella C., Foremniak K., *150 zabaw ruchowych*, Harmonia, Gdańsk 2020.
2. Franczyk A., Krajewska K., *Zabawy i ćwiczenia na cały rok*, Impuls, Kraków 2003.
3. Hartas F., Piercey R., *Co się dzieje w lesie*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2022.
4. Hecker K., Hecker F., *Gry i zabawy na świeżym powietrzu*, Bellona, Warszawa 2017.
5. Lipiejko M., *Zajęcia ruchowe w przedszkolu. Gry i zabawy ruchowe*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2019.
6. Praca zbiorowa, *W lesie. Ekozabawy na cały rok*, Zielona Sowa, Warszawa 2020.
7. Preuss A., Zaniewska D., *Lasoterapia z dziećmi*, Dragon, Bielsko-Biała 2022.
8. Stanisławski T., *Gry i zabawy ruchowe*, SBM, Warszawa 2021.
9. Wajrak A., *Wielka księga prawdziwych tropicieli*, Agora, Warszawa 2018.
10. Żołyński S., *100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego*, Fosze, Rzeszów 2021.

Źródła filmowe

1. *Sekretne życie drzew*, reż. Jörg Adolph, HBO Max [dostęp: 4.01.2023].

Źródła internetowe

1. https://browsk.bialystok.lasy.gov.pl/aktualnosci/-/asset_publisher/1M8a/content/sowa-ktora-chetnie-zamieszka-w-wiklinowym-koszu [dostęp: 17.01.2023].
2. http://natura2000.org.pl/e-szkolenia/e2-siec-obszarow-natura-2000-w-polsce-2/_czym_jest_natura_2000_-2/ [dostęp: 18.01.2023].
3. <https://parkikrajobrazowe.pl> [dostęp: 18.01.2023].

dr Katarzyna Forecka-Waśko

Muzyczny inwentarz ptaków – część I

Nie ma piękniejszej muzyki od śpiewu ptaków. Wiosenne trele, kukanie kukulki, śpiew słowika i kosa, stukot dzięcioła. Głosy ptaków to akompaniament muzyczny, który raduje, gdy wstajemy, cieszy, gdy żaden zbędny dźwięk mu nie przeszkadza. Dziś jak muzyczny ornitolog zapraszam do świata ptaków zarówno w piosenkach dla dzieci, jak i w utworach muzycznych, w których kompozytorzy próbowali oddać ten wyjątkowy świat dźwięków, ozdobników, glissand. Ponieważ opracowany materiał jest niezwykle obszerny, piosenki o ptakach będą tematem aktualnego oraz kolejnego wydania „Wychowania w Przedszkolu”.



Zarówno w piosenkach dla dzieci, jak i w wybranych przykładach muzyki klasycznej śpiew ptaków był inspiracją w poszukiwaniu takich środków wyrazu – muzycznych i słownych – które dzięki swojej melodyce, rytmice, stosowaniu powtórzeń, czyli repetycji, przypominałyby ptasie rozmowy.

W piosenkach dla dzieci najczęściej sam temat piosenki jest związany z życiem ptaków, ich wyglądem, przylotami, odlotami, dokarmianiem, wiciem gniazd, a także ich kłótniami czy wreszcie nawet z ptasimi snami. W tej literaturze najbardziej interesujące są rytmy i onomatopeje zawarte w piosenkach. To dzięki nim dzieci zaczynają udawać wybrane gatunki, tym samym bawią się brzmieniem i barwą swojego głosu. To m.in. dzięki takim próbom – zabawom głosem – dzieci mogą się przekonać, że posiadają wyjątkowy instrument, zdolny do naśladowania wielu dźwięków przyrody.

W utworach muzycznych znika komunikat werbalny, po zostają zaś melodia, rytm, harmonia, czyli współbrzmienie dźwięków, a także barwa i forma muzyczna. Przyznam, że pozostaję w wielkim zachwycie nad faktem, że to niezwykła wrażliwość i wyobraźnia kompozytora pozwalają na przełożenie języka ptaków na język muzyki. Na przestrzeni wieków powstało wiele utworów o charakterze programowym i ilustracyjnym, których celem było jak najwierniejsze przedstawienie ptasich odgłosów. W niektórych stanowią one główny zamysł kompozytora, w innych są bardziej ukryte i wymagają wnikliwego wysłuchania. Przykłady są liczne, warto jednak wymienić choćby kilka:

- Antonio Vivaldi, *Cztery pory roku – Wiosna*, fragment cz. I (0'28–0'59),
- Ludwig van Beethoven, VI symfonia F-dur „Pastoralna”, fragment cz. II (18'31–19'04),
- Camille Saint-Saëns, *Karnawał zwierząt – Ptaszarnia*,
- Louis-Claude Daquin, *Kukułka*,
- Camille Saint-Saëns, *Karnawał zwierząt – Kukułka w głębi lasu*,
- Camille Saint-Saëns, *Karnawał zwierząt – Kogut i kury*,
- Modest Musorgski, *Obrazki z wystawy – Taniec kurcząt w skorupkach*,
- Camille Saint-Saëns, *Karnawał zwierząt – Łabędź*,
- Olivier Messiaen, *Katalog ptaków – Catalogue d'oiseaux* oraz *La fauvette des jardins*.

Przejdźmy zatem do próby przywołania katalogu ptaków w piosenkach dla dzieci. Prezentowane przykłady z pewnością nie wyczerpią wszystkich utworów, mają jednak ukazać, jak wielkie są możliwości wyboru w ptasiej muzycznej edukacji.

Kukułka

Zacznijmy od najbardziej rozpoznawalnej kukułki. Większość dzieci bez trudu potrafi naśladować jej głos, wykonując tzw. tercję kukułczą, czyli śpiew tercji malej w dół, której nazwa w muzyce zyskała przydomek kukułcza właśnie ze względu na jej oryginalne ptasie brzmienie. Z tercją kukułczą możemy się bawić w chowanego, stosować różne rodzaje dynamiki – wykonując ją raz ciszej, raz głośniej. Możemy wykonać ją raz lub też powtarzać kilkakrotnie, tworząc tym samym muzyczne ostinato. W taki sposób ptasie trele opisuje Katarzyna Huzar-Czub w książce dla dzieci *Ostinato*, będącej częścią cyklu *Sonia w Krainie Sonostworów* (wydawnictwo małe PWM)¹:

*KUKU-KUKU! To kukułka
w garniturku z szarych piórek.
Ostinato! Z masłem bułka!
Ptasi śpiew to ciąg powtórek.
Gra orkiestra, gniazda wijąc,
KRA-KRA, wrona z werwą kracze,
ĆWIR-ĆWIR! TIJO-TIJO-TIJO! –
kawka, drozd, jaskółka, szpaczek.
Tyle piękna jest w tym dziele,
że aż Sonię w gardle ścisła.
Jak w symfonii dźwięczą trele,
niech ten czar trwa, niech nie przyska!*

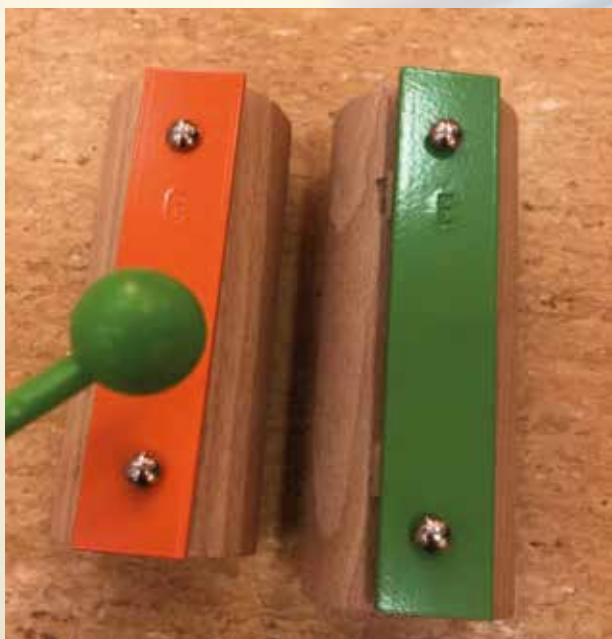
Poza kukułczymi zabawami głosem możemy przejść także do mobilnej, darmowej aplikacji (*Ostinato*), która powstała jako uzupełnienie wspomnianej książki. W aplikacji dzieci mogą tworzyć ostinato, bawiąc się zarówno głosami ptaków, jak i dźwiękami codziennego otoczenia.



A gdzie kukułkę znajdziemy w literaturze muzycznej? Polecam wysłuchanie utworu Louisa-Claude'a Daquina *Kukułka* oraz Camille'a Saint-Saënsa *Karnawał zwierząt – Kukułka w głębi lasu*. Wspomniany fragment *Karnawału zwierząt* można też wykorzystać do zabawy ruchowej:

dzieci powoli idą po lesie – zgodnie z tempem muzyki, idą cichutko, by nie wystraszyć ptaków. Gdy słyszą kukulkę, wskazują dłonią na drzewo, w którym się ukryła, i próbują zaśpiewać „ku-ku”.

Pośród piosenek wybór też jest całkiem spory. Poza najpopularniejszą melodią *Kukuleczka kuka* warto przywołać jeszcze piosenkę *Kukuleczka* (sł. M. Konopnicka, muz. Z. Noskowski) oraz *Wiosna idzie przez świat* (sł. J. Hilchen, tradycyjna melodia niemiecka). Dwie pierwsze propozycje to piosenki do słuchania przez dzieci. *Kukuleczka kuka* pięknie brzmi w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Za to *Wiosna idzie przez świat* to wesoła piosenka na powitanie wiosny, której każdą zwrotkę rozpoczyna kukanie kukulki. Ten właśnie motyw rozwijamy w zabawach



muzyczno-ruchowych. Kukanie możemy zagrać na instrumentach melodycznych, np. dzwoneczkach diatonicznych – gramy wówczas dźwięki g-e (ku-ku).

Bawiąc się tymi dźwiękami, możemy zrealizować następujące zabawy:

- lokalizowanie źródła dźwięku – dzieci siedzą w grupie i zamykają oczy. Udajemy się w dowolne miejsce w sali i gramy tercję kukulką, a dzieci z zamkniętymi oczami wskazują ręką, skąd dochodzi dźwięk;
- czy to kukulka czy pomyłka? – dzieci swobodnie idą po sali. Gramy tercję kukulką g-e, wówczas dzieci śpiewają z nami „ku-ku”; gdy zagramy ją na odwrót, od dźwięku dolnego, dzieci nie mogą zaśpiewać i mówią: *Pomyłka*;
- wspólne wykonanie piosenki – dzielimy dzieci na trzy grupy, które będą wykonywać kukanie poprzez śpiew lub grę na instrumentach melodycznych. Każda grupa kuka na jedną zwrotkę.

Wiosna idzie przez świat

*Ku-ku, ku-ku! Precz, zimo zła!
Już bociek leci, cieszą się dzieci.
Wiosna, wiosna idzie przez świat.*

*Ku-ku, ku-ku! Już kwitnie sad!
W gałązkach drzewa już ptaszek śpiewa.
Wiosna, wiosna idzie przez świat.*

*Ku-ku, ku-ku! Już ciepły wiatr.
Zatańczmy w koło, bo nam wesoło.
Wiosna, wiosna idzie przez świat.*

Bocian

Nieodłącznym bohaterem wiosennych zabaw z muzyką jest bocian. Klekotanie bociana wcale nie przypomina łagodnej onomatopei „kle, kle”. W rzeczywistości jest głośnie, intensywne. Klekotanie bociana nie jest też miarowe. Dlatego warto włączyć słuchaczom nagranie lub poszukać instrumentu, który to klekotanie dość wiernie odda. Moim pomysłem są patyczki lekarskie, których stukot przypomina gadanie bociana. Wprowadzając piosenki o bocianach, możemy najpierw w swobodnej zabawie naśladować ich klekotanie naprzemiennie: poprzez grę na instrumentach i onomatopeizację.

Przywołując bocianią literaturę muzyczną, zacznę od najpopularniejszej piosenki *Bociek*² (autor słów nieznan, muz. M. Kaczurbina):

Kle, kle, boćku, kle, kle,
witaj nam, bocianie!
Łąka ci szykuje, łąka ci szykuje
żabki na śniadanie.

Podobnie jak w piosence o kukułce słowa „kle, kle” otwierają kolejne zwrotki, które mówią o uszykowanym na stole gnieździe dla powracającego bociana. Słowa „kle, kle” możemy wykonywać na patyczkach, klawesach czy też klaszcząc w dłonie. To piosenka, którą najchętniej śpiewają najmłodsze dzieci w przedszkolu, tj. trzy- i czteroletnie.

Przylot bocianów jest jednym ze znaków nadchodzącej wiosny. Opowiada o tym piosenka *Powrót bocianów* (sł. H. Zdzitowiecka, muz. A. Szaliński)³. Ale symbolika bociana towarzyszyła też zapustom na koniec karnawału, gdyż według wierzeń miał on przynieść szczęście i przychówek. Stąd też tradycyjna piosenka *Bocian zapustny*⁴.

W literaturze odnajdziemy wiele piosenek, których bohaterami są bociany i żaby. Poza powszechnie znaną *Była sobie żabka mała* polecam włączyć do repertuaru piosenkę *Żabki* ze zbioru Danuty i Karola Jagiełłów. Piosenka stanowi opis zdarzeń nad stawem, kiedy to żabkom udało się umknąć bocianom. Dzieci chętnie realizują do niej zabawę inscenizowaną w podziale na dwie grupy.

Wróbel

Wróbel to ptak, który jest częścią polskiego krajobrazu. W ogrodzie i na chodniku, zwykły i pospolity. Jest też bohaterem piosenek. Osobiście bardzo lubię dwie piosenki ze zbioru *Rozśpiewane przedszkole – Wróbel* (sł. W. Chotomska, muz. M. Cukierówna) oraz *Wróbelki zimą* (sł. W. Broniewski, muz. K. Kwiatkowska). W pierwszej wróbelek szuka pożywienia, a dzieci dzielą się z nim bułką (mam pełną świadomość niezgodności z edukacją w sprawie karmienia ptaków, lecz tu chodzi o przyjaźń między wróbelkiem a dzieckiem). W drugiej wróbel poprzez onomatopeję „ćwir, ćwir” uskarża się na brak jedzenia z powodu opadów śniegu. Obie piosenki mogą być wykonywane przez dzieci w wieku przedszkolnym.

Natomiast przepiękną piosenką do wysłuchania jest *Wróbelek* (sł. L. Krzemieniecka, muz. W. Lutosławski) ze zbioru *Płynie rzeczek, płynie*⁵. W ciepły sposób opowiada o wiernym wróbelku, który pomimo mrozów pozostaje z nami w deszczu, śniegu, pośród zawiei. I choć nie jest barwny, choć nie podróżuje, to jest nam najbliższy:

Nasz wróbelek, nasz!
Wierność jego znasz.
Jaskółeczki za morzami,
a wróbelek zawsze z nami!

Wychowawcze walory tej piosenki są nieocenione.

Sroki i wrony

Sroki i wrony są często mylone przez dzieci. Nie wiedzieć czemu. Przecież czarne wrony kraczą „kra”, a czarno-białe sroki? Według piosenki *Sroka*⁶ (sł. Z. Holska-Albekier, muz. F. Leszczyńska) mówią „szak-szake-rak, szak-szake-rek”! Cóż za wspaniałe ćwiczenie logopedyczne, wypowiedzieć to zdanie w rytmie piosenki! Sam utwór detalicznie opisuje wygląd sroki od dzióbka po ogon. Już nikt nie zapomni, jak sroka wygląda, jeśli tę piosenkę zaśpiewa. Wrony znajdziemy w tym samym zbiorze w piosence pt. *Cztery wrony*⁷ (sł. T. Kubiak, muz. K. Kwiatkowska). Piosenka opisuje czarne umaszczenie wrony w kontraście do białego śniegu: wrony były czarne, śnieg jak zawsze biały. Jak się okazuje, wrony nie jeżdżą na sankach, tylko stąpają bosymi nóżkami po śniegu. A co robią w nocy? Otóż czarna wrona śni kolorowe sny...

O kolorowych snach czarnej wrony i czarnej kawki opowiada piosenka do słów Doroty Gellner *Co się ptakom śni?* (muz. M. Markiewicz)⁸. Przy tej piosence zatrzymam się na chwilę. To bardzo poetycka wizja czarnej wrony, która śni sny kolorowe od początku aż do końca, w latki, ciapki i błyszczące żółte słońca. Zwrotka jest bardzo spokojna, zagadkowa, trochę smutna, refren zaś skonstruowany, wesoły, zwiewny. Piosenka jest idealna do zabaw ruchowych, tworzenia instrumentacji inspirowanej głosami ptaków, szorstkimi, trochę kraczącymi w czasie zwrotki oraz dźwięcznymi i srebrzystymi podczas refrenu, jak kolorowe sny ptaków. Do piosenki proponuję stworzyć dwa koła: koło pierwsze idzie spokojnym, miarowym krokiem podczas zwrotki, a koło drugie wesoło podskakuje podczas refrenu. Dzieci w tym podziale mogą także grać na instrumentach. Podczas zwrotki dzieci „czarują sny” wrony, grając powoli na tonbłokach lub bębenkach. Podczas refrenu sny „rozbłyskają” i drugie koło gra na trójkątach i janczarach. Choć trudno znaleźć profesjonalne nagranie tej piosenki, warto odsłuchać jej interpretacje zamieszczone na kanale YouTube.

W tym momencie zatrzymujemy się na chwilę. A w dalszej części, za miesiąc, w piosenkach dodadzą nam skrzydeł sikorki, przepiórki, dzięcioły, jaskółki, kosy, koguty i kury. ■

dr Katarzyna Forecka-Waśko

Przypisy dostępne w redakcji czasopisma.

Anna Waleriańczyk

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

Skuteczne sposoby na wspieranie samoakceptacji przedszkolaków

Dziecko szczęśliwe to takie, które czuje się kochane, otwarcie komunikuje i uzewnętrznia swoje emocje oraz wie, że zasługuje na to, by być szczęśliwym i akceptowanym takim, jakim jest. Umysł dziecka jest bardzo chłonny i chodzi tu nie tylko o wiedzę, którą nabywa od najmłodszych lat, ale także o wartości, które są mu przekazywane. Mają one ogromny wpływ na to, jak dziecko będzie funkcjonować w życiu codziennym, jak będą wyglądać jego relacje interpersonalne oraz jak będzie postrzegać zarówno otaczający je świat, jak i siebie samego.

Dziecko od pierwszych lat życia poznaje rzeczywistość, angażując w to wszystkie zmysły, odczuwa i doświadcza wielu początkowo nieznanymi mu emocjami i uczuciami. Dlatego ważne jest przekazywanie dziecku realnego obrazu otaczającego nas świata, który nie zawsze jest idealny – tak jak my sami. Każdy z nas jest istotą niedoskonałą. Często popełniamy błędy, co jest nieodłącznym elementem naszego życia. Akceptacja siebie samego oraz porażek, których w życiu doświadczamy, jest niezwykle trudnym zadaniem, szczególnie dla dziecka. Rolą dorosłych, którzy sprawują opiekę nad dzieckiem, a więc rodziców, członków rodziny, opiekunów i nauczycieli, jest wdrożenie celowych i świadomych działań, które wpływają na prawidłowy rozwój dziecka i wspierają je w budowaniu poczucia własnej wartości oraz samoakceptacji. Dziecko, które ma wysokie poczucie własnej wartości, zna swoje mocne strony, potrafi wykorzystać je w codziennym życiu, ale jest także świadome swoich niedoskonałości. Z kolei często to właśnie dziecięce niepowodzenia powodują u nich zaniżenie poczucia własnej wartości. Stąd tak istotna rola dorosłego, który powinien być przewodnikiem i partnerem w przeżywaniu i zrozumieniu trudnych chwil oraz emocji, które dziecku towarzyszą. Zatem co robić, by pomóc dzieciom w budowaniu ich własnej wartości? Istnieje kilka

sposobów, które poprzez wprowadzenie w codzienność dziecka w naturalny sposób ułatwią mu proces dążenia do samoakceptacji oraz z pewnością będą pozytywnie rzutować na jego harmonijny rozwój i funkcjonowanie w społeczeństwie.

Akceptuj dziecko takim, jakim jest

Akceptacja stanowi jedną z kluczowych potrzeb człowieka. Każdy człowiek, zarówno dorosły, jak i dziecko, pragnie czuć się kochany i akceptowany przez bliskich, pomimo swoich niedoskonałości. Poczucie, że nie potrafimy sprostać oczekiwaniom osób, które są dla nas niezwykle ważne, często zmusza nas do zmiany modelu zachowań, które tak naprawdę są dla nas przecież zupełnie naturalne. Dzieci z niskim poczuciem własnej wartości mają trudności z zaakceptowaniem własnych porażek i błędów, ponieważ nie chcą zawieść osób, które są dla nich autorytetem, swoistym wzorem do naśladowania. Ale przecież idealny obraz dorosłego w oczach dziecka jest niczym więcej jak jego wyobrażeniem. Dlatego każdy dorosły powinien wychowywać dziecko w świadomości, że nawet on – względnie idealny dorosły posiada wady, myli się i popełnia błędy. Dziecko powinno dorastać w przekonaniu, że każdy z nas jest inny, a co za tym idzie – wyjątkowy. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, posiadają większe lub mniejsze umiejętności na różnych płaszczyznach. Porównania dotyczące zachowań, umiejętności czy rozwoju dzieci mogą być niezwykle krzywdzące. „Postaraj się. Twoim kolegom wychodzi to lepiej” – to zdanie, na pozór brzmiące jak zachęta i motywacja do działań, może przynieść odwrotny skutek. W dziecku, które czuje, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodzica czy nauczyciela, budzi się frustracja i lęk, wycofuje się i przestaje wierzyć we własne siły. Akceptacja dziecka polega na docenianiu tego, jakie jest, a nie jakim chcielibyśmy, aby było.

Okazuj uczucia i pozwól je okazywać

Jedną z ważniejszych zasad wychowania dziecka z poszanowaniem poczucia jego własnej wartości jest otwarta komunikacja i okazywanie uczuć. By mogło czuć się bezpiecznie, dziecko potrzebuje ciepła i wsparcia. Szczególnie wtedy, gdy boryka się z problemami emocjonalnymi, choć nie tylko. Bliskość dorosłego z dzieckiem jest niezwykle ważnym elementem w budowaniu poczucia jego własnej wartości. Okazuj dziecku uczucia w sposób werbalny – mów, że jest dla Ciebie ważne i doceniaj każdy najdrobniejszy wysiłek, który wkłada w realizację jakichkolwiek powierzonych mu zadań. Równie istotny jest kontakt niewerbalny – poprzez nawiązanie bliskości fizycznej. Dzięki niej możliwe jest budowanie z dzieckiem więzi opartej na zaufaniu, szacunku, miłości i poczuciu bezpieczeństwa. Dziecko, które czuje się kochane i akceptowane, z większą pewnością stawia przed sobą kolejne wyzwania, nie boi się podejmować prób, nawet jeśli miałyby zakończyć się porażką. Otwarcie nazywajmy to,

co w danym momencie przeżywamy. Dziecko powinno dorastać w przekonaniu, że przeżywanie negatywnych emocji, takich jak lęk, smutek czy złość, jest zupełnie naturalne i każdy z nas ich doświadcza. Należy zapewnić dziecko, że ma prawo do wyrażania własnych uczuć. Nie bójmy się nazywać ich po imieniu, przyznawać się do tego, że przeżywamy gorsze chwile. Relacja nasączona wsparciem i zrozumieniem jest czymś, co pozwala na zbudowanie z dzieckiem bliskiej więzi.

Pozwól dziecku podejmować samodzielne decyzje

Nauka samodzielności koncentruje się w dużej mierze na realizacji czynności samoobsługowych dziecka oraz powierzonych mu zadań. Poprzez samodzielne działania dziecko już od najmłodszych lat buduje poczucie własnej wartości. Wtedy czuje się potrzebne, łatwiej przychodzi mu wiara we własne siły i umiejętności. Dorośli jednak często wyręczają dzieci w codziennych czynnościach, chociażby ze względu na to, że życie toczy się w ciągłym biegu, a „zostaw, zrobię to za ciebie” jest podyktowane niczym innym jak chęcią zaoszczędzenia czasu. W ten sposób pozbawiamy dziecko szansy na rozwijanie wszelkich umiejętności, zaniżając jego poczucie ważności. Kiedy dziecko przejawia chęć do pomocy, do wykonania jakiejś czynności, nie odmawiaj, choćby miało to zająć więcej czasu i stworzyć odrobinę więcej bałaganu. Stwarzaj okazje do dokonywania przez dziecko samodzielnych wyborów, podejmowania decyzji. Pokaż mu, że liczysz się z jego zdaniem i że ma prawo decydować. Oczywiście nie podlega wątpliwości, że bezpieczeństwo dziecka jest kwestią podstawową, zatem niektóre sytuacje wymagają jednak niewielkiego przeorganizowania – należy znaleźć rozwiązania przyjazne kilkuletniowi. Jeśli wyręczamy dziecko podczas mycia rąk z obawy o to, że potknie się na śliskiej podłodze, sięgając po wysoko zawieszony ręcznik, trzeba po prostu położyć na płytkach matę antypoślizgową, a ręcznik zawiesić na takiej wysokości, aby dziecko swobodnie po niego sięgało. Dziecko zdolne do realizacji własnych potrzeb prędzej uwierzy w siebie i w swoje możliwości.

Bajkoterapia jako metoda wzmacniania dziecięcej wartości

Bohaterowie bajek terapeutycznych zmagają się z różnymi trudnościami, które nieraz mogą przypominać dziecku kłopotliwe sytuacje, w których samo się znajdowało bądź znajduje. Bajkoterapia pomaga zredukować dziecięcy stres, stany lękowe, kształtuje poczucie własnej wartości oraz samoakceptację. Proces terapeutyczny nie kończy się jednak na samym przeczytaniu bajki. Zapoznanie dziecka z jej treścią może być pretekstem do podjęcia dalszych rozmów na ten temat. Dzieci uczą się rozmawiać o uczuciach i emocjach, które nie zawsze są łatwe do przekazania. Rozmowa na temat tego, jak czuł się bohater bajki, co kierowało jego działaniem i dlaczego postępował w dany sposób, sprawia, że dziecko rozwija swoje umiejętności komunikacyjne, potrafi otwarcie mówić o tym, jak można czuć się w określonej sytuacji. Może okazać się, że rozmowa na temat uczuć bohatera książki sprawi, że dziecko chętniej zacznie opowiadać o własnych potrzebach, o emocjach, które mu towarzyszą w trudnych momentach.

Do pracy z dziećmi, u których zaobserwowano niskie poczucie własnej wartości, można włączyć te pozycje książkowe, w których bohater zмага się z problemem w odnalezieniu swojej mocnej strony. Zdarza się, że jeśli dzieci nie potrafią czegoś zrobić albo ktoś okazuje się od nich lepszy w danej dziedzinie, tracą motywację do dalszego działania, nie wykazują chęci do podejmowania kolejnych prób. Każde niepowodzenie wzmacnia niskie poczucie własnej wartości. W takich sytuacjach należy sięgnąć po książkę, która pokazuje, że każdy z nas posiada jakiś talent, swoje mocne strony. Należy tylko głębiej poszukać, próbować różnych rzeczy i sprawdzać swoje możliwości w wielu obszarach. Idealną pozycją nawiązującą do tej tematyki jest *Bajka o pszczołce* Marii Molickiej, która opowiada o pszczołce – poszukiwaczce własnego talentu.

Każda z bajek terapeutycznych posiada szczęśliwe zakończenie oraz płynący z niej morał, który uświadamia, że przeżywanie negatywnych

emocji jest czymś naturalnym. Trzeba tylko znaleźć sposób na to, jak z tym walczyć, a przede wszystkim należy pokochać samego siebie.

Tolerancja kluczem do samoakceptacji

Kolejną kwestią, która może mieć wpływ na zaniżenie samooceny u dzieci, jest odmiennność względem rówieśników.

Posiadanie cech, które innym dzieciom mogą się wydawać odbiegającymi od normy, może powodować szereg kompleksów. Do takich cech można zaliczyć między innymi: inny kolor skóry, noszenie okularów korekcyjnych, posiadanie piegów czy wady wymowy. Osoby, które borykają się z brakiem samoakceptacji, uważają, że coś co odróżnia je od grupy, nie świadczy o ich wyjątkowości, lecz o odmienności. Dzieci często czują się przez to gorsze, zamykają się w sobie, mają problem z budowaniem relacji z rówieśnikami. Pozycją książkową, która w bardzo przyjazny sposób nawiązuje do tej tematyki, są *Truskawkowe piegi* autorstwa Julianne Moore. To historia dziewczynki, która pokochała swoje piegi, choć początkowo były powodem wielu jej zmartwień i kompleksów. Morał płynący z tej bajki mówi o tym, że każdy z nas jest inny, ale staje się przez to jednocześnie wyjątkowy. Należy w pełni zaakceptować siebie i pamiętać o tym, że właśnie to, jacy jesteśmy, czyni nas jedynymi w swoim rodzaju.

Kolejną pozycją wspierającą dzieci posiadające problem z samoakceptacją jest *Wilczek Leon – odwaga i uważność* Agnieszki Pawłowskiej. Historia ta opowiada o zmaganiu się z lękami, wewnętrznym niepokojem. Dzieci, które odczuwają strach, często wstydzą się tego, uważają się za tchórzy. Niezwykle ważne jest uzmysłowienie dzieciom, że strach towarzyszy każdemu z nas. Każdy może odczuwać lęk, jednak ważne jest, by znaleźć w sobie odwagę, by go przezwyciężyć. Może to być długa i niekoniecznie łatwa droga, jednak liczy się praca nad samym sobą oraz wsparcie bliskich. W bajce o wilczku Leonie znaleźć można wiele wskazówek na temat tego, jak przezwyciężyć strach oraz jak radzić sobie z negatywnymi emocjami.

Dziecku dorastającemu w przekonaniu o tym, że odmiennost jest czymś, czego powinniśmy się wstydzić, łatwiej jest zaakceptować swoje własne cechy, które odbiegają od tych posiadanych przez grupę rówieśniczą.

Dziecko jest z natury doskonałym obserwatorem, dlatego przekazywanie właściwych wartości z pewnością pozytywnie wpłynie na jego dalsze postrzeganie świata. ■

Anna Waleriańczyk

Absolwentka Wydziału Studiów Edukacyjnych na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Z wykształcenia nauczyciel języka angielskiego oraz pedagog-terapeuta. Obecnie dyrektor jednego z poznańskich żłobków. Prywatnie dusza artystki, pasjonatka rysunku oraz scrapbookingu.

Anna Waleriańczyk

Piramida uczuć

Scenariusz zajęć dla dzieci 3–4-letnich

Cele ogólne

- rozwijanie umiejętności nazywania i uzewnętrzniania przeżywanych emocji,
- umiejętność czytania komunikatów niewerbalnych,
- budowanie relacji z rówieśnikami

Cele szczegółowe

Dziecko:

- skupia się na powierzonym zadaniu,
- realizuje polecenia zgodnie z instrukcją,
- dzieli słowa na sylaby,
- potrafi przedstawić emocje za pomocą mimiki,
- improwizuje za pomocą gestu i ruchu,
- świadomie przedstawia emocje w zależności od słyszanej muzyki,
- wie, co się dzieje z jego ciałem podczas przeżywania konkretnych emocji,
- wie, jakie sytuacje wywołują w nim pozytywne i negatywne odczucia

Metody pracy

- metoda słowna,
- metoda zadań stawianych dziecku,
- metoda kierowania własnym działaniem

Formy pracy

- indywidualna,
- zespołowa,
- zbiorowa

Pomoce dydaktyczne

- tekturowa ramka,
- ilustracje przedstawiające emocje,
- załącznik nr 1,
- kredki,
- nożyczki,
- wstążki,
- nagranie muzyczne *Cztery pory roku* Vivaldiego,
- arkusz szarego papieru,
- klej,
- karta pracy pt. „Recepta na smutek”

Przebieg zajęć

- 1. Powitanka – zabawa na rozpoczęcie dnia.** Dzieci stają w kręgu. Prowadząca rozpoczyna zabawę, wypowiadając słowa:

*Dzień dobry, witam wszystkich was,
 powitania właśnie nadszedł czas!*

Dzieci powtarzają słowa rymowanki i witają się z osobami stojącymi obok nich za pomocą miłego słowa lub gestu.

- 2. Co czuję? Zabawa pantomimiczna.** Dzieci siadają w szeregu. Naprzeciwko nich prowadząca trzyma na wysokości twarzy tekturową ramkę, w której za pomocą mimiki twarzy prezentuje dzieciom poszczególne emocje. Dzieci tworzą burzę mózgów i starają się odgadnąć, co w danym momencie czuje prowadząca – wypowiadają nazwę konkretnej emocji. Dzieci dzielą słowa na sylaby, wyklaskując każdą z nich.

Następnie każde dziecko kolejno podchodzi do rozłożonych na dywanie ilustracji przedstawiających emocje, odkrywa jedną z nich i stara się zaprezentować daną emocję za pomocą mimiki. Grupa stara się odgadnąć, która emocja jest prezentowana. Do zabawy wykorzystujemy tekturową ramkę, do której boków można przykleić czerwony materiał imitujący kurtyny teatralne.

- 3. Nazywamy nasze uczucia.** Dzieci otrzymują załącznik nr 1, kredki oraz nożyczki. Ich zadaniem jest pokolorowanie obrazków zgodnie z instrukcją:

- Uśmiechnięta buźka – kolor żółty.
- Smutna buźka – niebieski.
- Zła buźka – czerwony.
- Przestraszona buźka – fioletowy.
- Zdziwiona buźka – pomarańczowy.
- Spokojna buźka – różowy.

Następnie dzieci wycinają starannie każdą z buziek i odtworzają umieszczone na obrazkach emocje.

(W załączniku nr 1 – 3 kartki. Na każdej po dwie duże buźki z emocją: uśmiechnięta, smutna, zła, przestraszona, zdziwiona, spokojna – na wzór emotikonów)

Załączniki znajdą Państwo przy scenariuszu online:
<https://www.wychowanieprzedszkolu.com.pl/listing-zajecia-na-czasie>

- 4. Taniec uczuć – improwizacja ruchowa przy muzyce.**

Dzieci otrzymują wstążki i stają w rozsypce na dywanie. Prowadząca prezentuje dzieciom naprzemiennie ilustracje przedstawiające emocje. W tle słychać fragmenty Czterech

pór roku Vivaldiego. Zadaniem dzieci jest zaprezentowanie danej emocji w tańcu przez wykonanie swobodnej improwizacji. Przedstawiane w tańcu emocje zmieniają się wraz ze zmianą fragmentu utworu muzycznego:

- Radość przy akompaniamencie fragmentu pt. „Wiosna”.
- Smutek przy akompaniamencie fragmentu pt. „Jesień”.
- Złość przy akompaniamencie fragmentu pt. „Zima”.
- Spokój przy akompaniamencie fragmentu pt. „Lato”.

- 5. Piramida uczuć.** Dzieci siadają w kręgu, układając przed sobą pokolorowane wcześniej obrazki z załącznika nr 1. Prowadząca prowadzi z dziećmi rozmowę na temat przeżywanych przez nas uczuć. Opowiada dzieciom, że różne sytuacje w naszej codzienności mogą wywoływać w nas różne emocje, co jest nieodzownym elementem naszego życia. Prowadząca prowadzi dyskusję, zadając dzieciom pytania dotyczące tego, w jakich sytuacjach odczuwają poszczególne emocje oraz co dzieje się z ich ciałem, gdy je przeżywają. Przykład: Gdy jestem szczęśliwa, szeroko się uśmiecham, a gdy jestem smutna, w moich oczach pojawiają się łzy.

Dzieci biorą czynny udział w dyskusji, opisując swoje przeżycia.

Następnie grupa przygotowuje wspólną piramidę uczuć. Wewnątrz kręgu znajduje się wycięta z arkusza szarego papieru piramida. Prowadząca wyjaśnia dzieciom, że ich zadaniem jest umieszczenie na piramidzie uczuć przygotowanych wcześniej buziek. Na samym dole piramidy przyklejamy te buźki, które budzą w nas pozytywne emocje, które sprawiają, że czujemy się dobrze. Z kolei na samej górze przyklejamy te buźki, które przedstawiają emocje, które niechętnie przeżywamy. Prowadząca wyjaśnia dzieciom, że pozytywne emocje, które przeżywamy, są podstawą do naszego dobrego samopoczucia, dlatego znajdują się na samym dole piramidy.

Dzieci tworzą burzę mózgów i uzasadniają swoje wybory, następnie porównują je z wyborami pozostałych dzieci.

- 6. Pora na uśmiech.** Dzieci zostają podzielone w pary. Siadają naprzeciwko siebie. Jedna z osób zamienia się w „Smutek” i prezentuje smutną minę. Zadaniem drugiej osoby z pary – „Radości” jest rozweselenie „Smutku” w taki sposób, by na jego twarzy pojawił się uśmiech. Technika jest dowolna, dzieci mogą mówić zabawne rzeczy lub robić śmieszne miny. Następnie dzieci zamieniają się rolami.

- 7. Karta pracy pt. „Recepta na smutek”.** Stwórz własną receptę na smutek. Narysuj to, co poprawia ci nastrój, gdy jesteś smutny(-a). Nad wy kropkowaną linią zapisz swoje imię. ■

Anna Waleriańczyk

Recepta na smutek

Stwórz własną receptę na smutek. Narysuj to, co poprawia ci nastrój, gdy jesteś smutny(-a). Nad wy kropkowaną linią zapisz swoje imię.

RECEPTA

.....
DATA

.....
IMIĘ

Beata Kozłowska

Projekt „Bratki”



Wyczekiwana wiosna rozkwita z każdym dniem. Piękne krzewy, drzewa i kwiaty zachwycają nas swoimi kolorami. Na skwerach, w donicach i parkach są sadzone kwiaty stanowiące ozdobę naszego otoczenia. Poruszając się w obszarze kolorów wiosny, pragnę zaproponować Państwu realizację projektu badawczego „Bratki”. To kwiaty znane dzieciom z wyglądu, posiadające bogatą gamę kolorystyczną, przez co bardzo dekoracyjne i atrakcyjne wizualnie.

Bratki można powszechnie spotkać np. w różnych miejscach naszych miast, na wsi, w przydomowych ogródkach, na tarasach i na balkonach. Są to kwiaty łatwo dostępne w kwiaciarniach, na bazarach i w centrach ogrodniczych. Bratki dają nam możliwość tworzenia z nich niezwykle ciekawych kompozycji, a kolorystyka kwiatów pozwala na układanie wzorów kwiatowych.

Zachęcam do zapoznania się z propozycją projektu „Bratki”. Będziemy z dziećmi dokładnie poznawać te śliczne kwiaty i fotografować ich napotkane odmiany. W ogrodzie przedszkolnym dzieci będą sadzić kwiatki do gleby, dowiemy się, czy bratki mają zastosowanie np. w kuchni, oraz poszukamy ciekawych wiadomości o tych kwiatkach.

To oczywiście nie wszystkie z planowanych działań. Zapraszam do zapoznania się z propozycją tematu projektu badawczego „Bratki” i wiosennej eksploracji świata tych cudownych roślin.



Zdj. 1. Bratki w wiosennej trawie

Etap I – rozpoczęcie projektu

Wybór tematu „Bratki”

Podczas spacerów z dziećmi zauważyliśmy, że pracownicy firmy dbającej o tereny zielone w mieście zaczęli już sadzić kwiaty w donicach i na skwerze w pobliżu przedszkola.

Dzieci zwróciły szczególną uwagę na bardzo kolorowe kwiaty. Sadzonki nie były jeszcze całkowicie rozkwitnięte i miały dużo małych pączków. Zapytałam, czy ktoś wie, jak te kwiaty się nazywają. Kiloro dzieci знаło nazwę i w ten sposób wszyscy dowiedzieli się, że są to bratki.

Jedna z dziewczynek powiedziała, że te kwiaty przypominają jej motyla, a jeden z chłopców stwierdził, że bratki wyglądają, jakby się uśmiechały. W skrzyniach z sadzonkami

dzieci zauważyły, jak wiele kolorów mogą mieć bratki. Po powrocie do przedszkola postanowiliśmy sprawdzić, jakie to są kolory. I tu niespodzianka – odmian tych kwiatów i ich kolorów było naprawdę bardzo dużo.

Bratki zacięły nas wszystkich i na propozycję realizacji projektu „Bratki” dzieci z radością wyraziły zgodę. Wiosna rozpoczęła się trzy tygodnie temu, zaczęliśmy więc snuć plany, aby wzbogacić nasz przedszkolny ogród i posadzić bratki w donicach lub w skrzyniach.

Rozbudzenie ciekawości dzieci

O przystąpieniu do realizacji projektu powiadomiliśmy rodziców. Na tablicy multimedialnej wyświetliłam dzieciom zdjęcia bratków w ich pięknych kolorach i odmianach.

Dzieci wykonały kredkami zaproszenia do udziału w projekcie i wręczyły je rodzicom. Na odwrocie zaproszeń dzieci przykleiły informacje o projekcie – temat, czas trwania, planowane aktywności i działania badawcze dzieci w przedszkolu i w domu.

W trakcie rozmów z dziećmi zachęcałam je do przyniesienia informacji, zdjęć, ulotek itp. dotyczących bratków. Po otrzymaniu informacji o realizacji projektu wielu rodziców wyraziło zadowolenie i zaoferowało chęć zaangażowania się i zorganizowania sadzonek do naszych działań. To bardzo miłe i z pewnością poprosimy o udział rodziców w warsztatach na terenie ogrodu przedszkolnego oraz w sali. Zapytamy także, kto z rodziców zechce się przygotować i wystąpić w roli eksperta.



Zdj. 2. Bratki

Wędrowka tematyczna

Dzieci każdego dnia przynosiły informacje i zdjęcia oraz książki i broszury o bratkach. Wspólnie je oglądaliśmy i czytałam dzieciom wiadomości o kwiatkach.

Dzieci zostały poproszone o wykonanie pracy plastycznej pt. „Bratki”. Do wykonania pracy mogły użyć dowolnego rodzaju kredek.

Tworzenie siatki wiedzy „Co już wiemy?”

Dzieci wypowiadały się na temat projektu, co pozwoliło nam podsumować posiadane już wiadomości:

- *Bratki są często spotykane w mieście, w ogrodach i można je mieć też na balkonie.*
- *To bardzo ładne i kolorowe kwiatki, a kolorów mogą mieć bardzo dużo.*
- *Są takie bratki, których kwiaty można jeść.*
- *Bratki rosną wiosną, ale mogą też rosnąć latem. Te kwiatki nie lubią prażącego słońca.*
- *Bratki mogą także rosnąć w donicach i zwisać z nich, to taka inna odmiana bratków.*
- *Jak się sadi bratki, trzeba między nimi zostawić trochę miejsca, żeby mogły się rozrosnąć.*

Tworzenie siatki pytań „Czego chcemy się dowiedzieć?”

- *Czy bratki mogą rosnąć w naszej sali?*
- *Jak często podlewać bratki i czy potrzebują one dużo wody?*
- *Czy bratek można rozdzielić i z jednego zrobić dwa?*
- *Czy bratki mogą być lekarstwem?*



Zdj. 3. Bratki

Kącik projektowy

W miejscu wybranym przez dzieci zorganizowaliśmy kącik projektowy. Były tam umieszczane przyniesione każdego dnia materiały dotyczące tematu projektu. Ilustracje, zdjęcia, książki i kolorowanki znalazły swoje miejsce na odpowiednich półkach. Bratki w osłonkach przyniesione przez niektóre dzieci ustawiliśmy na stoliku przy oknie. Wspólnie zastanawialiśmy się, jaką nazwę powinien nosić nasz kącik, i dzieci zdecydowały, że będzie to nazwa „Bratki wesole kwiatki”.

W kąciu znalazło się również miejsce na wizytówki informacyjne dla rodziców, które w czasie realizowania projektu bardzo pomagają wszystkim w planowaniu i przygotowywaniu się do kolejnych działań.

Atrakcyjnie i czytelnie zorganizowany kącik projektowy ułatwia dzieciom samodzielne umieszczanie przyniesionych pomocy w odpowiednim miejscu. Jest to także miejsce atrakcyjne dla dzieci, z którego zasobów chętnie korzystają. Dbalność o kącik zachęca dzieci do aktywności i przyniesienia ciekawych materiałów dotyczących tematu projektu.

Etap II – realizacja projektu

Wspólne tworzenie siatki tematycznej

Znajdą się tu informacje już przez dzieci posiadane, a także pytania i zagadnienia, na które odpowiedzi będziemy poszukiwać podczas realizacji projektu. Znajdą się tu również propozycje ćwiczeń do wykonania w domu z rodzicami oraz zadań do wykonania w przedszkolu.

Nasi eksperci

Temat projektu spotkał się z zainteresowaniem rodziców i dwie mamy naszych przedszkolaków zgłosiły się do pełnienia ról ekspertek. Spotkania z ekspertkami miały się odbyć w przedszkolu, w ogrodzie jednej z mam, do którego zostaliśmy zaproszeni, oraz w ogrodzie przedszkolnym, w którym dzieci miały sadzić bratki. Przed spotkaniami przygotowaliśmy pytania do ekspertek, a w czasie spotkań dzieci miały zadawać pytania, które pojawiałyby się na bieżąco. Wspólnie z paniami ustaliliśmy terminy: wyprawy do ogrodu przy domu Tomka i zasadzenia kwiatów o ogrodzie przedszkolnym. Mieliśmy w planie wyprawę do pobliskiej kwiaciarni, aby przyjrzeć się tam bratkom różnych odmian i kolorów. Zaplanowaliśmy, co musimy przygotować przed wyruszeniem na nasze wyprawy. Terminy spotkań i wypraw zapisaliśmy w kalendarzu wydarzeń oraz na wizytówkach dla rodziców.

Wyprawa w teren

Zaplanowaliśmy dwie wyprawy w teren: do kwiaciarni oraz do ogrodu naszej ekspertki, czyli mamy Tomka. Podczas spacerów w okolicy przedszkola mieliśmy rozglądać się za miejscami, w których mogą rosnąć bratki. Zaopatrzeni w telefon mieliśmy fotografować nasze odkrycia.

W kwiaciarni pani Ewa opowiadała nam o bratkach, jakie ma w sprzedaży: co to za odmiany, jak je pielęgnować i gdzie najlepiej zasadzić je w ogrodzie.

Podczas wyprawy do ogrodu naszej ekspertki mogliśmy podziwiać piękne, kolorowe bratki rosnące w donicach na tarasie i wzdłuż ogrodzenia domu i robić im zdjęcia.

Z uwagą wysłuchaliśmy informacji o bratkach, ich odmianach i mogliśmy dokładnie przyjrzeć się budowie tej rośliny od korzeni aż po piękne, kolorowe płatki. Dowiedzieliśmy się i zobaczyliśmy, jak z jednej sadzonki bratka można poprzez delikatne rozdzielenie korzeni uzyskać dwie rośliny. Mama Tomka pokazała nam następnie, jak sadzić kwiatki do gruntu, uważając na korzonki, i jaką odległość zachować między roślinami. Wyjaśniła także dzieciom, dlaczego taka odległość jest konieczna. Podczas wypraw dzieci zadawały pytania i dopytywały o interesujące je szczegóły. Wyprawy były bardzo udane, a zgromadzone materiały zdjęciowe wzbogaciły naszą siatkę tematyczną.

Szkic z natury

W trakcie pobytu w ogrodzie Tomka dzieci wykonywały szkic z natury. Siedząc na kocach i poduszkach na tarasie, dzieci swobodnie mogły szkicować rosnące tuż obok w donicach bratki. W bardzo przyjaznej i radosnej atmosferze wszyscy chętnie przystąpili do rysowania. Mama Tomka poczęstowała nas domowym kompotem lub wodą do wyboru. Zostaliśmy zaproszeni do odwiedzenia ogrodu za kilka tygodni, gdy zakwitnie więcej kwiatów. Zaproszenie przyjęliśmy z zadowoleniem. Wykonane szkice umieściliśmy na tablicy obok siatki tematycznej.

Ważne: na bieżąco aktualizujemy siatkę tematyczną, umieszczając na niej zdobyte odpowiedzi na pytania, szkice, zdjęcia, przynoszone prace dzieci. Personalizujemy wszystkie prace dzieci, podkreślając ich zaangażowanie w działania projektowe i tym samym motywując je do dalszej aktywności.



Zdj. 4. Grządka wiosennych kwiatów

Przykładowe pytania i odpowiedzi

1. Co wiemy o bratkach?

Bratki są uważane za kwiatki bardzo radosne, a ich płatki w kształcie serca w swoim układzie przypominają wesołą twarzyczkę. Bratki są owocem złożonego krzyżowania dzięki odmianie fiołka trójbarwnego. Bratek naturalnie rośnie w Europie i zachodniej Azji. Na dworze króla Artura z bratków wróżyono przyszłość.

2. Czy bratki mogą rosnąć w domu lub w naszej sali?

Bratki w domu są rzadko spotykane ze względu na to, iż w domu jest dla nich za ciepło. W mieszkaniu mogą szybko więdnąć. Te, które przyniesiście do przedszkola, przez dwa, trzy dni mogą nas cieszyć w sali, ale najlepiej im będzie w ogrodowych donicach.

3. Jak dbać o bratki?

Bratki lubią miejsca, w których słońce świeci przez sześć godzin dziennie lub dłużej. Roślinki należy sadzić w odległości 15–20 cm. Bratki rozrastają się, dlatego potrzebują dużo miejsca wokół siebie. Przed sadzeniem bratków należy wykopać dołek, w którym delikatnie umieszczamy korzenie roślinki i przysypujemy je ziemią tak, aby dół łodygi znalazł się tuż nad ziemią. Każdy kwiat, który zwiędł i zaczyna usychać, należy usuwać. Taki zabieg umożliwi kwitnienie kolejnym pąkom kwiatowym. Zalecane jest także obsypywanie sadzonek bratków korą drzew iglastych, która zabezpiecza rośliny przed chwastami i zatrzymuje wilgoć w glebie.

4. Jak często podlewać bratki?

Świeżo posadzone bratki podlewamy obficie. W zależności od pogody – czy padają deszcze, czy jest sucho – monitorujemy, aby nasze bratki miały zawsze wilgotną ziemię.

5. Co szkodzi bratkom?

Największym wrogiem bratków są ślimaki, które potrafią zniszczyć większą część uprawy. Należy przeglądać liście kwiatów i na bieżąco usuwać z nich ślimaki.

6. Czy bratki mogą być lekarstwem?

Od bardzo dawna stosowano bratki do leczenia astmy, chorób skórnych i kaszlu. Herbatka z bratka miniaturowego pomaga w polepszeniu ogólnej kondycji skóry. Herbatkę z bratka można kupić w aptekach, ale należy dokładnie przeczytać w zaleceniach, kto może ją spożywać.

7. Czy bratki można jeść?

Kolorowe płatki bratków mogą być dodatkiem do sałatek i deserów. Nie wszystkie odmiany bratków są jadalne, z tego względu zalecane jest kupowanie kwiatów jadalnych tylko z upraw ekologicznych. Płatki bratka zawierają dużo witaminy C.

Działania badawcze

1. Wyprawa do ogrodu pani ekspertki.

Celem wyprawy było dokładne przyjrzenie się bratkom, uzyskanie informacji o tych kwiatach, zrobienie zdjęć z działań podczas wyprawy, wykonanie szkicu z natury oraz zapoznanie się z budową kwiatów od korzeni aż po kolorowe płatki.

2. Wyruszamy na poszukiwanie bratków rosnących w okolicy przedszkola.

W czasie naszych częstych spacerów poszukiwaliśmy miejsc, w których mogą rosnąć bratki, i wykonywaliśmy ich zdjęcia. Rozmawialiśmy na temat wyglądu zaobserwowanych kwiatów – podobieństw i różnic między nimi (kolorystyka, wysokość roślin, wielkość płatków kwiatowych).

3. Wyprawa do pobliskiej kwaciarni.

Celem wyprawy było uzyskanie informacji na temat różnych odmian bratków znajdujących się w sklepie, podziwianie ich kolorów, wielkości i zapachu oraz wykonanie zdjęć do siatki tematycznej.

4. Sadzenie bratków w ogrodzie przedszkolnym.

Wspólnie z rodzicami sadziliśmy przyniesione przez dzieci i zakupione przez przedszkole bratki.

Działania praktyczne:

- zachowanie kolejności czynności, ostrożność podczas sadzenia kwiatów, lekkie ugniatanie i ostrożne podlewanie,
- dokumentowanie w formie zdjęć i filmu działań wszystkich uczestników podczas sadzenia bratków,
- umieszczenie zdjęć na stronie przedszkola.

5. „Bratki” – malowanie farbami na dużych powierzchniach papieru.

Malowanie kolorowych bratków w formie dużych plakatów. Wykonane prace stały się elementem dekoracyjnym sali podczas wydarzenia kulminacyjnego.

Zadania do wykonania w domu z rodzicami

1. Wykonanie zdjęcia bratków rosnących w pobliżu domu.
2. Zachęcenie do uprawy bratka w doniczce, np. na balkonie, i wykonanie zdjęć, np. gdy dziecko podlewa kwiat.

Etap II skończyliśmy sprawdzeniem siatki tematycznej. Stwierdziliśmy, że wszystkie działania i zaplanowane ćwiczenia zostały wykonane. Przypomnieliśmy sobie zdobyte wiadomości o bratkach. Odpowiedzieliśmy na pytanie: „Czy chcemy coś jeszcze uzupełnić w temacie projektu?”. Odpowiedź dzieci potwierdziła, że wszystko zostało wykonane, podjęliśmy więc decyzję o zakończeniu projektu.



Zdj. 5. Bratki na miejskim skwerze

Etap III – zakończenie projektu

Dyskusja

Wszyscy uczestniczyli w rozmowie na temat zakończonego projektu. Dzieliли się spostrzeżeniami na temat wspólnych działań. Dzieci opowiadały, co sprawiło im największą radość, a z czym miały dużo pracy. Zastanawialiśmy się nad formą zaprezentowania efektów naszej pracy projektowej.

Wyraziłam podziękowanie dla każdego dziecka za zaangażowanie i podkreśliłam znaczenie dobrej współpracy całej grupy. Aktywnością zamykającą projekt miało być zorganizowanie wydarzenia kulminacyjnego.



Zdj. 6. Bratki białe, niebieskie i fioletowe

Wydarzenie kulminacyjne

Po zastanowieniu się, jak ma wyglądać nasze wydarzenie kulminacyjne, dzieci podały propozycję zorganizowania balu kwiatów. Ponieważ bratki to kwiatki wesole i bardzo kolorowe, dzieci chciały zakończyć projekt wesołą zabawą bratków.

Przystąpiliśmy do przygotowania sali do tego wydarzenia. Mieliśmy namalowane przez dzieci plakaty bratków, rysunki oraz bardzo dużo zdjęć, które powiększyliśmy. Salę udekorowaliśmy kolorowymi bibułkami. Dzieci ubrały się

kolorowo. Każde z dzieci miało na głowie opaskę z wizerunkiem wybranego bratka i ubranie dobrane w kolorze adekwatnym do opaski. Zabawa udała się doskonale.

Oprócz tego, że zorganizowaliśmy bal, zapraszaliśmy następnego dnia wszystkie grupy na prezentację wiadomości o bratkach oraz na wspólny spacer do ogrodu przedszkolnego w celu pokazania sadzonek bratków oraz opowiedzenia o ich pielęgnacji. Wszystkie grupy otrzymały od nas w prezencie kolorowanki „Bratki”.



Zdj. 7. Bratki na rabatce w parku

Analiza końcowa

To pora na dokonanie podsumowania całokształtu pracy przy realizacji projektu. Dzieci opowiadały o swoich poszukiwaniach materiałów, pielęgnowaniu kwiatów w domu, fotografowaniu bratków rosnących niedaleko ich miejsca zamieszkania itp.



Indywidualne podziękowanie skierowane do każdego dziecka jest momentem bardzo ważnym. Współpraca całej grupy to kolejny istotny element w naszych działaniach. Pomaga to bowiem w zaangażowaniu się w pracę nad projektem wszystkim dzieciom w grupie. Pozytywne motywowanie dzieci i docenianie ich pracy skutkuje wzmacnianiem ich wiary w siebie i chęcią podejmowania podobnych aktywności w przyszłości.

Ciekawostki o bratkach

- Bratek jest znany także pod nazwą fiołek ogrodowy.
- Kolorowe bratki zostały wyhodowane na początku XIX w. w Anglii.
- Pierwsze bratki występowały w trzech kolorach: białym, fioletowym i żółtym.
- Bratki występują w prawie wszystkich kolorach, jednak nie udało się dotąd wyhodować bratków, których kwiaty miałyby kolor zielony.
- Dolny płatek bratka zawsze jest największy.
- Kolorowe kwiaty bratka można jeść. Jednak nie wszystkie kwiaty tej rośliny są jadalne. Do spożycia należy kupić kwiaty z upraw ekologicznych i zasięgnąć porady specjalisty. Jadalne kwiaty bratka wykorzystuje się do dekoracji lub zamraża w kostkach lodu i podaje jako dodatek do napojów.
- Bratki lubią ustawiać się „buzią ku słońcu”.
- Bratki lubią rosnąć wśród niezapominajek, stokrotek i roślin cebulowych.
- Aby bratki długo nam kwitły, zaleca się regularne usuwanie przekwitających kwiatów. ■



Zdj. 8. Fioletowe bratki

Bibliografia

1. <https://www.ekologia.pl/dom-i-ogrod/pielęgnacja-ogrodu/bratki-kwiaty-sadzenie-uprawa-i-pielęgnacja-bratkow,24317.html> (dostęp: 10.02.2023).
2. <https://sprawdzone.pl/arttykul/urocze-bratki-ozdobia-ogrod-i-balkon-jak-je-uprawiac-w-doniczce-i-w-gruncie,aid,7568> (dostęp: 10.02.2023).

Ewa Przybysz-Gardyza

Edukacja cyfrowa w przedszkolu – czas zacząć!

Coraz więcej dzieci zaczyna swoją przygodę z internetem w wieku przedszkolnym. Nieobce są nam sytuacje, gdy kilkulatek bez problemu odblokowuje telefon rodzica i świadomie klika ikonki, wiedząc, co się pod nimi kryje. Według badania „Brzdąc w sieci”, przeprowadzonego w 2020 r., ponad połowa dzieci w wieku od zera do sześciu lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych, a średni wiek inicjacji ich używania to dwa lata i dwa miesiące¹.

Im starsze dzieci, tym częściej i dłużej przebywają online. Prawie połowa 9–10-latków (47,7%) ma swój profil w serwisie społecznościowym, w mediach społecznościowych albo na stronie z grami internetowymi, a 55% dzieci w tym wieku w dzień roboczy spędza w internecie przynajmniej godzinę².

Jednocześnie wiemy, że chociaż dzieci są pokoleniem nieznającym świata bez internetu, to nie rodzą się z wiedzą o tym, jak bezpiecznie korzystać z zasobów i możliwości, które oferuje sieć. Wynika to nie tylko z braku wiedzy czy doświadczenia w młodym wieku, ale przede wszystkim z nierozwiniętych jeszcze w odpowiedni sposób kompetencji społeczno-emocjonalnych. Tak jak dzieci uczą się być obywatelami w społeczeństwie, tak samo potrzebują być wprowadzone w świat cyfrowego obywatelstwa przez mądrych dorosłych. To oznacza, że edukację cyfrową i medialną powinniśmy zaczynać już w przedszkolu. W grupie dzieci opowiadają sobie o tym, co robią w sieci, więc całkowity zakaz korzystania z internetu może je w pewnym sensie wykluczać społecznie. Z drugiej strony wielu dorosłych z pewnością spotkało się z sytuacją, gdy surowe zakazy okazywały się przeciwskuteczne. Zakaz być może odwlecze czas inicjacji, jednak najważniejsze jest odpowiednie przygotowanie, już od najmłodszych lat.

Jak przygotować dzieci do korzystania z nowych technologii?

Przywołuje to na myśl przygotowania do ważnych zmian życiowych w życiu dziecka, np. rozpoczęcia przedszkola czy nauki w szkole. Często jest to poprzedzone dużym zainteresowaniem ze strony rodziców dotyczącym wyboru placówki – rodzice zapoznają się z warunkami, jakie w niej panują, chcą porozmawiać z osobami, które tam pracują, poznać nauczycieli, którzy będą codziennie spędzać wiele godzin z ich pociechami. Kiedy przychodzi 1 września, często towarzyszą dziecku osobiście. Dlaczego z wprowadzaniem dzieci w świat internetu miało być inaczej i mielibyśmy w tym dziecku nie towarzyszyć?

Wobec tego, jak przejść do praktycznych aspektów? Metod działania jest wiele: poczynawszy od rodziców, przez przedszkola i szkoły, aż po organizacje, które się w tym temacie specjalizują. Rodzice powinni przede wszystkim wiedzieć, jak długo i gdzie dokładnie spędza czas ich dziecko w sieci. Warto razem ustalić domowe zasady korzystania z internetu. Pamiętajmy, że dzieci obserwują to, co robią dorośli, ustalone zasady powinny więc dotyczyć wszystkich domowników. Być może okaże się konieczne przyjrzenie się najpierw sobie, swoim nawykom i sposobom na spędzanie

czasu wolnego. Warto również zainstalować oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej, które pomoże filtrować treści docierające do dziecka i ograniczy czas użytkowania urządzenia. Regularne rozmowy z dzieckiem i towarzyszenie mu online pomagają budować relacje i przygotowywać maluchy do samodzielnej eksploracji przestrzeni wirtualnej w przyszłości.

Poza działaniami w domu ważne jest to, co robią z maluchami nauczyciele i nauczycielki. Regularne korzystanie z zasobów internetu w celach edukacyjnych pomaga budować prawidłowe wzorce i staje się okazją do rozmowy. Czasami wypowiedzi kolegów i koleżanek stają się dla dzieci silniejszym bodźcem niż słowa rodzica. W grupie maluchy chętnie się otwierają, mówią o tym, co je spotkało, dając podstawę do planowania kolejnych działań edukacyjnych i wychowawczych. Warto też wykorzystać fakt, że nauczyciel lub nauczycielka cieszą się często większym autorytetem niż mama czy tata – jeśli „pani” czy „pan” powiedzą, że trzeba się zachować w konkretny sposób, to dla dziecka jest to zasada nie do złamania.

Do edukacji cyfrowej niekoniecznie potrzebujemy specjalnego sprzętu. Profilaktyka to w tym przypadku rozwijanie prawidłowych postaw i wartości. Możemy je trenować poprzez aktywności całkowicie offline. Pomagają w tym organizacje, które współpracują z ekspertami i ekspertkami, tworzą materiały adekwatne do wieku i możliwości dzieci. Idealnym przykładem jest tutaj Fundacja „Szkoła z Klasą”, która prowadzi bezpłatne programy pomagające nauczycielom i nauczycielkom radzić sobie z wyzwaniem edukacyjnymi XXI w., jak np. wielokulturowe klasy, dobrostan czy właśnie edukacja cyfrowa.

Program „Asy Internetu”

Warto skorzystać z zasobów programu „Asy Internetu” realizowanego przez fundację we współpracy z Google. Program ten opiera się na rozwijaniu postaw pomagających radzić sobie w świecie – zarówno online, jak i offline. Edukacja cyfrowa jest w tym przypadku rozumiana jako wiedza o tym, jakie treści i informacje o sobie warto udostępniać innym, uważność na oszustwa i wyłudzenia, skuteczna ochrona swojej prywatności, życzliwość i reagowanie na niewłaściwe zachowania oraz szukanie wsparcia w trudnych sytuacjach. Obszarom tym odpowiadają wartości: rozsądek, uważność, siła, życzliwość i odwaga, które są rozwijane poprzez aktywności dostosowane do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Dostępny na stronie „Asów Internetu” podręcznik *Scenariusze zajęć o cyfrowym obywatelstwie i bezpieczeństwie dla edukacji wczesnoszkolnej* nadaje się także dla dzieci młodszych, co potwierdza jego regularne wykorzystywanie przez Zofię Wojnowską, dyrektorkę Przedszkola Samorządowego w niewielkiej wsi na Podkarpaciu³.



Do wykonania zaproponowanych tam ćwiczeń nie jest potrzebna umiejętność czytania i pisanie ani tym bardziej dostęp do internetu czy jakichkolwiek urządzeń cyfrowych. Zawiera on aktywności oparte na komiksie o bliźniakach. Każdy rozdział otwiera wycinek z *Cyfrowego pamiętnika Aski i Asa*, który nauczyciel czyta na głos lub daje uczniom do samodzielnego przeczytania. Potem następuje dyskusja kierowana o opisaną tam sytuację, zabawy ruchowe oraz praca plastyczna.

Przykład aktywności

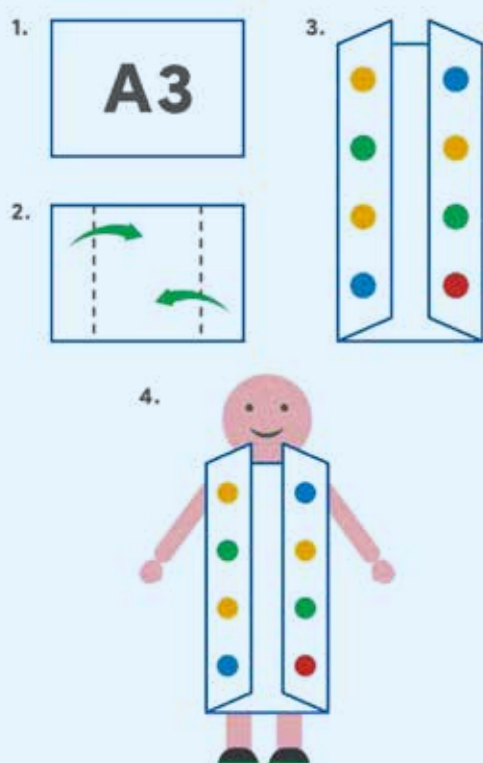
Przygotuj kartki z bloku technicznego oraz papier do wycinania, nożyczki, klej, przybory do pisania i rysowania, a także dla młodszych dzieci – stare, kolorowe gazety.

Przebieg zajęć dla dzieci młodszych

Zaproś uczniów i uczennice do wykonania swojego profilu, który będzie zawierał różne informacje na ich temat. Każda osoba otrzyma kartkę z bloku technicznego. Kartka będzie stanowić jednocześnie tułów postaci i jej kamizelkę. Na zewnątrz dzieci nakleją gotowe ikony symbolizujące to, czym chcą się podzielić z innymi, wewnątrz kamizelki – ikony symbolizujące to, czego nie chcą udostępnić innym. Jeżeli chcą, mogą dorysować potrzebne elementy. Jeśli masz stare gazety, w których jest dużo ilustracji, możesz je także wykorzystać. Dzieci mogą wyciąć i przykleić te obrazki, których chcą użyć w swojej pracy. Na końcu zaproponuj, aby dzieci dokleiły do tułowia-kamizelki głowę, ręce i nogi (wzór znajdziesz w podręczniku). Chętne dzieci mogą zaprezentować swoje profile, przedstawiając tylko (!) dane publiczne. Pozostałe dane zachowują dla siebie lub najbliższych.

Przebieg zajęć dla dzieci starszych

Zaproś uczniów i uczennice do wykonania swojego profilu, który będzie zawierał różne informacje na ich własny temat. Każda osoba otrzyma kartkę z bloku technicznego. Kartka będzie stanowić jednocześnie tułów postaci i jej kamizelkę. Na zewnątrz dzieci piszą i rysują wszystko to, co mogą i chcą udostępnić publicznie, natomiast wewnątrz – wszystko to, co chciałyby lub powinny zachować tylko dla siebie. To, co jest w środku, pozostanie ukryte – powiedz dzieciom, że nie będą musiały o tym opowiadać w klasie. Na końcu zaproponuj, aby dzieci dokleiły do tułowia-kamizelki głowę, ręce i nogi. Chętne dzieci mogą zaprezentować swoje profile, przedstawiając tylko (!) dane publiczne. Pozostałe dane zachowują dla siebie lub najbliższych.



Rys. 1. Instrukcja wykonania kamizelki

Warto także pomóc dzieciom zrozumieć, w jakich sytuacjach technologie cyfrowe są nam przydatne, a kiedy lepiej jest funkcjonować bez nich. Świat online jest bardzo atrakcyjny, może więc pojawić się pokusa przebywania w nim ciągle. Aby dzieci miały świadomość decyzji, jakie podejmują, musimy pomóc im zrozumieć rolę technologii w ich życiu.

Przykład aktywności

Potrzebne są przygotowane wcześniej ilustracje przedstawiające włączniki ON i OFF, które symbolizują obecność technologii cyfrowych lub jej brak. Rozłóż je w dwóch przeciwległych miejscach sali, tak aby pomiędzy nimi była wolna przestrzeń. Zaproś dzieci do zabawy, w której będą mogły decydować, czy w nazwanej przez Ciebie sytuacji istnieje zasadność/potrzeba wykorzystania technologii cyfrowych.

Zadaniem uczniów i uczennic będzie ustawić się na linii pomiędzy dwiema ilustracjami w zależności od tego, co sądzą. Wyjaśnij im, że miejsce pośrodku oznacza: „nie mam zdania”, „nie wiem”, a im bliżej jednej z ilustracji się ustawia, tym bardziej będą pewne swojego wyboru. W tym ćwiczeniu ważne jest, aby dzieci uzasadniały, dlaczego myślą w dany sposób. Możesz im w tym pomóc, zadając poszczególnym osobom pytanie, dlaczego wybrały określone miejsce.

Przykładowe sytuacje z życia codziennego do wykorzystania:

- granie w piłkę,
- wycieczka do lasu,
- zakupy,
- zabawa w ogrodzie,
- czytanie,
- jedzenie śniadania,
- zabawa z kolegą,
- słuchanie muzyki,
- nauka dodawania (w klasach 0–I)/nauka tabliczki mnożenia (w klasach II–III).

Możesz również poprosić dzieci, by podawały swoje przykłady.

W podsumowaniu tego zadania ważne jest wspólne wysnucie wniosku, że to my sami/same możemy decydować, kiedy i gdzie wykorzystamy technologie cyfrowe i ile czasu im poświęcimy. Warto podkreślić, że technologie wykorzystywane w różnych sytuacjach bywają zarówno użyteczne, jak i zbędne. Czasami przyda nam się smartfon z aplikacją rozpoznającą gatunki roślin, ale słuchanie głośnej muzyki w lesie już niekoniecznie. Spróbuj tak poprowadzić rozmowę, aby to dzieci podały przykłady wykorzystania technologii cyfrowych w racjonalny i przydatny sposób.



Rys. 2. Symbole do wykorzystania w aktywności „Mój profil”

Edukacja cyfrowa jest najskuteczniejsza wtedy, kiedy jest prowadzona we współpracy placówki z rodzicami. Warto rozmawiać z rodzicami o możliwych działaniach, ustalać wspólny kierunek postępowania, wymieniać się materiałami. Jeśli w szkole lub przedszkolu realizujemy program „Asy Internetu”, możemy zachęcić rodziców, aby w domu zagrali razem z dzieckiem w grę Interlandia, która pozwoli utrwalić wiedzę i umiejętności zdobyte w klasie lub grupie. Można także zaprosić do placówki eksperta lub ekspertkę i zorganizować warsztaty z rodzicami oraz nauczycielami i nauczycielkami. Nie czekajmy z edukacją cyfrową do czasu, aż dziecko zacznie eksplorować internet samo, bez przygotowania. Warto towarzyszyć maluchom w sieci już od najmłodszych lat i uczyć je prawidłowych postaw. Bądźmy mądrymi, wspierającymi dorosłymi. ■

Ewa Przybysz-Gardyza

Koordynatorka programu „Asy Internetu”. Przez 18 lat pracowała jako nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i języka angielskiego. Specjalizuje się w pracy metodą Design Thinking. Opiekowała się uczniami realizującymi projekty uczniowskie. Była ambasadorką programu „eTwinning” oraz „Microsoft Innovative Educator Expert”. W 2021 r. znalazła się na liście 100 osób najbardziej zasłużonych dla rozwoju umiejętności cyfrowych w Polsce. Należy do społeczności Superbelrzy RP. Autorka materiałów edukacyjnych. O swoich pomysłach na rozwój edukacji w Polsce pisze na blogu „Dla Nauczycieli”.

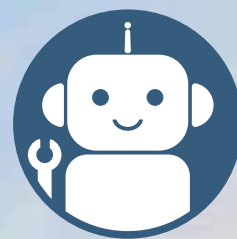
Przypisy

- ¹ M. Rowicka, *Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat*, https://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=11479398 [dostęp: 9.02.2023].
- ² J. Pyżalski, A. Zdrodowska et al., *Polskie badanie EU Kids Online 2018*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2019, s. 21, 23.
- ³ https://www.youtube.com/watch?v=cn0bXlRwXy0&ab_channel=FundacjaSzk%C5%82azKlas%C4%85.

Agnieszka Chudzik

Czytanie i pisanie przez kodowanie –

czyli spotkanie z nowoczesną technologią i zapomnianymi zabawami – część II



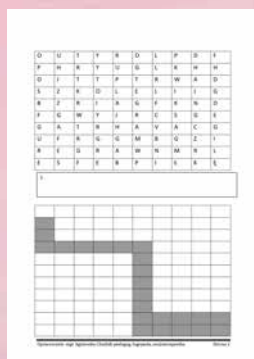
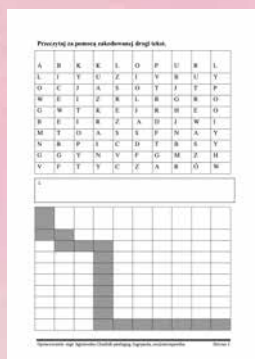
Z kompetencjami czytania i pisania dziecko ma do czynienia już od wczesnego okresu rozwoju. Najpierw poprzez oglądanie ilustracji, które nadają znaczenie słowne rzeczom widzianym przez dziecko, a następnie poprzez przygotowanie go do nauki czytania i pisania w przedszkolu oraz wprowadzone do edukacji gry i zabawy z literkami. Jak wspierać dzieci w nabywaniu tych kompetencji? Jak sprawić, aby dziecko chętnie obcowało z tekstem i ćwiczyło pisanie liter?

Poniżej prezentuję kolejne propozycje zabaw wspierających umiejętność czytania poprzez gry z wykorzystaniem nowych technologii.

Czytanie przez kodowanie – „Droga”

To dawne ćwiczenia logiczne naszych babć i dziadków. Kiedyś było ich bardzo wiele, dziś zanikają albo korzysta się z nich bardzo rzadko, zapominając, jak wielką wartość mają one dla rozwoju młodego człowieka.

To ćwiczenie polega na śledzeniu zacieniowanej drogi i przepisaniu literek, które znajdują się w kratkach, a następnie na odczytaniu hasła.



Cele:

- usprawnienie pamięci wzrokowej,
- wspieranie nauki czytania i pisania,
- rozwijanie motoryki małej,
- kształtowanie wspólnego pola uwagi.

Czytanie alfabetu Morse'a

Czytanie alfabetu Morse'a to atrakcyjna zabawa szczególnie dla chłopców. Dzięki niej można również ćwiczyć czytanie i pisanie. Należy jednak pamiętać, aby dla ułatwienia przekazać dzieciom, by po każdej literce dawały ukośnik. Dzięki temu będzie im łatwiej odnaleźć literki.

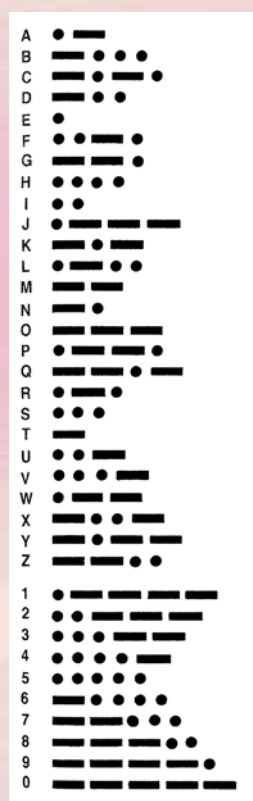
Poniżej przedstawiam przykładowe ćwiczenie.

Pierwsza wersja. Każde dziecko rysuje za pomocą kodu (literki – kropki) słowo lub zdanie, a następnie przekazuje je koledze z tyłu, który podejmuje próbę przeczytania zakodowanego słowa lub zdania, po czym zapisuje je na kartce. Dziecko może również odpisać na wiadomość kolegi.

Druga wersja. Dzieci dzielą się na dwie–cztery grupy i piszą list dla przeciwnej grupy za pomocą alfabetu Morse’a. Każda grupa wymyśla jedno zdanie i pisze je alfabetem Morse’a. Następnie przekazuje list drużynie przeciwnej, która musi odczytać zdanie, napisać je i powiedzieć na głos.

Cele:

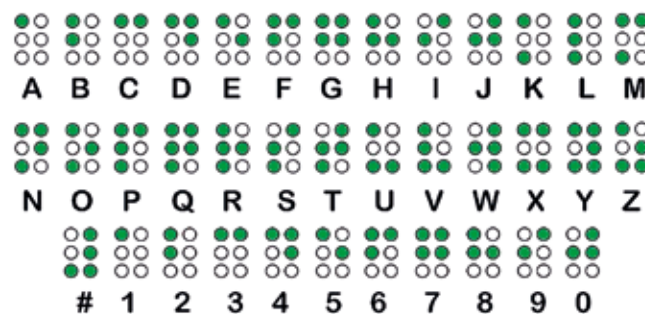
- wspieranie nauki czytania i pisania,
- uatrakcyjnienie zajęć,
- usprawnienie percepcji wzrokowej,
- kształtowanie umiejętności dokonywania analizy i syntezy,
- kształtowanie wspólnego pola uwagi,
- integracja grupy.



Czytanie alfabetu Braille’a

To zabawa, która działa na takich samych zasadach jak ta z alfabetem Morse’a, z tą różnicą, że potrzebne są do niej tabliczki do pisania alfabetu Braille’a stworzone przez nauczyciela.

W tym ćwiczeniu dzieci na tabliczkach (kartce) zamalowują kropki, tworząc słowo lub zdanie, a następnie tak zapisaną tabliczkę przekazują koledze z tyłu, który odczytuje, co kolega mu napisał.



Cele:

- usprawnienie percepcji wzrokowej i słuchowej,
- wspieranie nauki czytania i pisania poprzez zabawę,
- rozbudzenie u dzieci ciekawości oraz zaangażowania w wykonanie zadania,
- kształtowanie wspólnego pola uwagi,
- utrwalanie znajomości literek,
- rozwijanie motoryki małej,
- kształtowanie umiejętności dokonywania analizy i syntezy,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wprowadzenie elementu tajemniczości.

Zakodowane słowa w kolorach – czytanie wizualizacyjne z kolorem

Zabawa opiera się na tych samych zasadach co poprzednie. Zadanie dzieci polega na odczytaniu zdania przy użyciu tablicy z kodami oraz napisaniu odpowiedzi.

Zakodowane słowa w kolorach

A) RZECZOWNIKI

KOMPUTER	FORTEPIANIE	KASIA	FILIP	DRZEWO	BARCI	LAS	KSIĄŻKA	WARZYWA	KRZESŁO	BRATA	OSA	NOSA

B) CZASOWNIKI

CZYTA	GRA	MALUJE	UCZY	IDZIE	SIEDZI	CZeka	LATA	DZIAŁA	LECI

C) INNE

NA	POD	STARA	OBOK	W	Z	I	DO	NIE	JEST	ZIELONY	PŁNIE	SIE	KOŁO	MA

Opracowanie: mgr Agnieszka Chudzik polonistka, logopedka, nauczycielka

Strona 1

Zadanie: odkoduj napis i zapisz go w tabeli.



L	A	N	C	M



--	--	--	--

Opracowanie: mgr Agnieszka Chudzik pedagog, logopeda, socjoterapeutka

Strona 2

Cele:

- wspieranie nauki czytania i pisania poprzez zastosowanie wizualizacji z kolorami,
- kształtowanie poprawności gramatycznej pisanych zdań,
- uatrakcyjnienie zajęć,
- kształtowanie wspólnego pola uwagi,
- usprawnienie pamięci wzrokowej,
- rozwijanie motoryki małej,
- kształtowanie percepcji słuchowej.

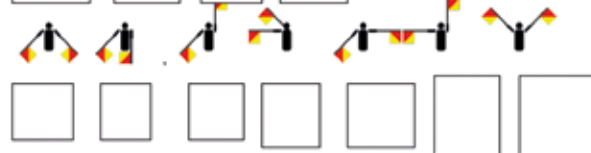
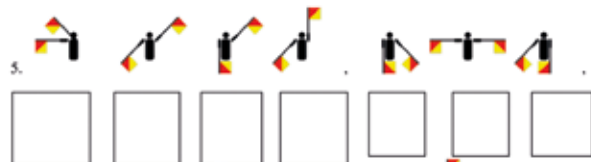
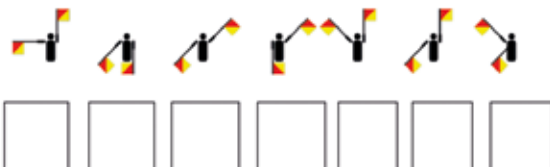
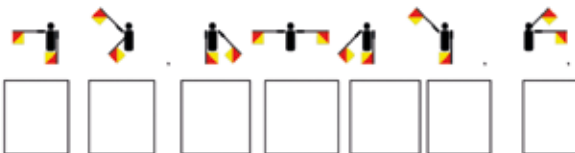
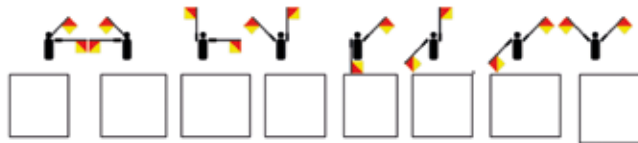
Czytanie za pomocą alfabetu semaforowego

Alfabet semaforowy to kolejna propozycja zabawy z literkami oraz czytaniem i pisaniem. Podczas tej zabawy z dziećmi warto na początku używać tylko kodowania na kartach, gdyż kodowanie z ruchem może być dla nich za trudne i zajmuje więcej czasu. Nie używamy wtedy również pozostałych znaków, tj. błąd, anulowanie i przerwa, które są dość trudne dla dzieci i mogą wprowadzić chaos. Chcemy, by dzieci pobawiły się w czytanie i pisanie, a nie zniechęciły do niego.

Cele:

- usprawnianie percepcji wzrokowej,
- wspieranie nauki czytania i pisania,
- rozbudzanie ciekawości u dzieci,
- kształtowanie koncentracji uwagi,
- zachęcenie do czytania i pisania poprzez zabawę,
- stymulacja półkuli lewej i prawej.

4.



Opracowanie: mgr Agnieszka Chudzik – logopeda, pedagog, socjoterapeutka

Strona 3

Kompetencji czytania i pisania można uczyć na różne sposoby. Należy przy tym uwzględnić zainteresowania dzieci – co jest dla nich atrakcyjne, a co się nie sprawdza. Warto obserwować ich talenty, umiejętności, a także zwrócić uwagę na to, z czym mają trudność. Do nauki czytania i pisania można wprowadzić nie tylko nowoczesne techniki czy gry i zabawy, ale również te dawne, nieraz już zapomniane.

Podsumowując, zainteresowanie dzieci czytaniem i pisanem nieraz bywa trudne, gdy ma się tak mocnego przeciwnika jak nowoczesne technologie, które nierzadko przegrywają ze standardową edukacją. Należy jednak pamiętać, że te nowoczesne technologie także mogą wspomagać proces czytania i pisania, a dawne, zapomniane gry i zabawy z dzieciństwa mogą zainicjować nowe pomysły, jak również wesprzeć rozwój dziecka na wszystkich obszarach jego edukacji. ■

Agnieszka Chudzik

dr Monika Litwinow

Międzynarodowy Dzień Morza (20 maja)

Temat: Morska opowieść z jogą i minfulness

Grupa wiekowa: starsze przedszkolaki

Cel ogólny zajęć

Wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o morzach, oceanach i innych akwenach oraz stworzeniach w nich żyjących (mniej lub bardziej prawdziwych) poprzez aktywności i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness dla najmłodszych

Cele operacyjne

Dziecko doświadcza w obszarach rozwojowych:

■ fizyczny obszar rozwoju:

- porusza się rytmicznie z utworem muzycznym,
- ćwiczy koordynację słuchowo-ruchową,
- naśladuje ruchy i ćwiczenia wykonywane przez nauczyciela z zakresu motoryki dużej i małej,
- wykonuje ćwiczenia motoryki dużej w zgodzie z własną swobodną i kreatywną ekspresją,
- orientuje się w obszarze własnego ciała podczas zabaw ruchowych i tanecznych,
- wykonuje pozycje gimnastyki z elementami jogi dla dzieci,
- oddycha miarowo, celowo wydłużając kolejne wdechy i wydechy,
- utrzymuje wybraną pozycję ciała w bezruchu i w równowadze;

■ emocjonalny obszar rozwoju:

- wyraża entuzjazm podczas ćwiczeń ruchowych,
- wspiera inne dzieci w wykonywaniu ćwiczeń ruchowych,
- odkrywa, w jaki sposób może doceniać siebie i innych podczas codziennej praktyki, ćwiczeń i wszelkich aktywności,
- okazuje troskę o swoje ciało,
- wyraża empatię wobec środowiska wodnego i chęć jego ochrony,
- okazuje cierpliwość przed wykonaniem zadania w odpowiedniej kolejności,
- uspokaja się i relaksuje po wysiłku;

■ społeczny obszar rozwoju:

- naśladuje zachowania społeczne nauczyciela,
- współpracuje w grupie w trakcie zadań zespołowych,
- wspiera rówieśników we wspólnych zadaniach,
- dba o jak najlepsze wykonanie zadania w zespole jako członek współodpowiedzialny za wynik,
- wyraża troskę o innych podczas zachowywania ciszy w trakcie ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych;

■ poznawczy obszar rozwoju:

- odtwarza z pamięci poznane wcześniej asany,
- ćwiczy koncentrację i pamięć,
- poznaje nowe techniki oddechowe i ruchowe,
- uzasadnia swój wybór,
- analizuje, wyciąga wnioski i rozwiązuje problemy,
- porównuje, wskazuje cechy wspólne i różnice,
- poznaje i rozróżnia asany: okrętu, mostu, ryby i syreny,
- uważnie słucha,
- rozumie, czym są akweny, jakie żyją w nich stworzenia i czym po nich pływamy,
- poznaje sposoby wykonywania asan oraz różnych do nich wariacji,
- odtwarza z pamięci nazwy pozycji do gimnastyki z elementami jogi,
- orientuje się w przestrzeni i wskazuje kierunki

Metody i techniki

- elementy gimnastyki jogi dla dzieci,
- zabawa ruchowa,
- zabawa naśladowcza,
- taniec,
- ćwiczenia pamięci,
- burza mózgów,
- origami,
- praca plastyczna – kolaż,
- ćwiczenia oddechowe,
- pogadanka, dyskusja, prezentacja,
- relaksacja,
- uważność i mindfulness

Narzędzia, materiały

- głośnik i ulubione utwory taneczne dzieci z różnych bajek, np. *Na morza dnie* z filmu *Mała syrenka*, *Pół kroku stąd czy Na drodze tej* z filmu animowanego *Vaiana*, motyw przewodni z filmu *Piraci z Karaibów*,
- ilustracje lub zdjęcia stworzeń morskich: dorsza, śledzia, szprota, sardynki, tuńczyka, łososia, makreli, miecznika, ośmiornicy, kraba, żółwia morskiego, raka, meduzy, wieloryba, konika morskiego, rozgwiazdy, wieloryba, delfina, rekina, skrzydlic, błazenka, nadymki, ryb pokolcowatych, mureny i płaszczy,
- odgłosy wody, strumienia, morza, jeziora,
- film przyrodniczy prezentujący, w jaki sposób wieloryby wypuszczają powietrze przez nos na wierzchniej części swojego ciała,
- ilustracje przedstawiające tratwy, kajaki, gondole, motorówki, jachty, parowce, kutry, łodzie podwodne, pontony, promy, statki turystyczne,
- ilustracje osób wykonujących pozycje: okrętu, mostu, ryby i syreny,
- guma do skakania lub skakanki,
- kartki lub arkusze gazet po jednej sztuce dla każdego uczestnika,
- zdjęcia niezwykłych ryb, np. ryby piły, ryby młota, ryby miecza, ryby smoka itp.,
- niebieskie kredki, pisaki, krepa, folia aluminiowa, niebieskie zużyte reklamówki (wykorzystaj stare odpady, nie organizuj nowych!), niebieskie wycinki z gazet, niebieskie pomponiki, piórka, skrawki materiału, guziki itp.

Przebieg zajęć

Zabawa powitalna – „Ryby bez głosu”

Przygotuj jeden z ulubionych utworów dzieci do tańca, np. *Na morza dnie* z filmu *Mała syrenka*. Wyobraźcie sobie, że jesteście rybami w wielkim morzu czy oceanie. Podczas odsłuchiwania wybranej piosenki dzieci poruszają się po pomieszczeniu tak, jakby poruszały się jak ryby w wodzie. Podczas pauzy zatrzymujemy się, ale wiemy, że w wodzie nie da się tak do końca trwać w bezruchu, nawet jeśli stopami dotykamy dna. Nasze ciała zachowują się, jakby opływały je fale. Wyobrażamy sobie, jak to jest (można na tę krótką chwilę włączyć odgłosy wody). Po przerwie zamieniamy się w zupełnie inne stworzenia wodne, np. raki, ośmiornice, meduzy, wieloryby – co tylko przyjdzie nam lub dzieciom do głowy!

Ćwiczenie oddechowe – oddech wieloryba

Przed tym ćwiczeniem polecam wydymuchać nosy!

Wyobraźcie sobie, że jesteście wielorybami. Czy ktoś zna te wspaniałe i potężne ssaki morskie? Możesz opowiedzieć maluchom kilka ciekawostek o wielorybach, np. że uwielbiają muzykę i niektóre ich gatunki do niej tańczą, potrafią śpiewać na swój wyjątkowy wielorybi sposób, niektóre

z nich śpią pionowo, zawiązują przyjaźnie, są w stanie adoptować inne zwierzęta, mogą żyć aż 90 lat, pletwale błękitne to największe zwierzęta na świecie (mają długość 30 m, ważą po 180 000 kg, a w swojej jamie ustnej zmieściłyby 100 osób), a niektóre potrafią nawet naśladować głos człowieka! Czy dzieci przypominają sobie, w jaki sposób wieloryby oddychają? Tak, tak, to są ssaki, więc oddychają przez płuca jak ludzie. Na wierzchniej części ciała mają otwór, nos, przez który nabierają powietrza i je wypuszczają. Każdy na pewno to widział w filmie przyrodniczym lub bajce.

Wyobraźcie więc sobie, że jesteście takimi wielorybami. Weźcie głęboki wdech, a następnie zróbcie mocny wydech przez nozdrza (przypominam o chusteczkach do nosa!). Powtórzcie ćwiczenie pięć razy i odpocznijcie (miarowy, naturalny oddech). Teraz pomyślcie, że nabierając powietrza przed jego wypuszczeniem przez nos, zanurzyć się pod wodą, a dopiero po kilku sekundach wypłyniecie na powierzchnię. Znowu powtórzcie ćwiczenie kilka razy.

Dzień Morza – co żyje w głębinach?

Jakie stworzenia mieszkają w morzach i oceanach? Z pozoru wydaje nam się, że nie znamy ich zbyt wiele. Przypomnijcie sobie jednak nazwy tych, które mogą być

Wam dobrze znane, gdyż mieszkają w polskim Bałtyku, np. śledź, dorsz czy szprot (pokaż dzieciom ilustracje lub zdjęcia). W oceanach pływają zaś np. sardynki, tuńczyki, łososie, makrele i mieczniki. Istnieją też takie niezwykle stworzenia jak ośmiornice, kraby, żółwie morskie, raki, kałamarnice, homary, rozgwiazdy, wieloryby, delfiny, rekiny, płaszczki czy meduzy. Istnieją również wielokolorowe, niesamowite, wręcz bajkowe ryby mieszkające na rafach koralowych, takie jak skrzydlice, błazenki, nadymki, ryby pokolcowate, mureny i koniki morskie.

Czy to jednak wszystkie stworzenia morskie, jakie znamy? Być może są też istoty, o których opowiadają tylko baśnie i bajki? Na przykład syreny, trytony, nimfy morskie, Kupala czy rusalki. Lubimy słuchać morskich opowieści o piratach, wyspach skarbów, Atlantydzie, Trójkącie Bermudzkim, podróżach na skraj świata i innych. Zresztą morze obdarowuje nas pięknymi skarbami, takimi jak bursztyny, perły czy ozdobne muszle.

Międzynarodowy Dzień Morza jest obchodzony 20 maja. To święto wprowadzono z potrzeby dbania o morze jako środowisko życia dla wielu stworzeń. Niestety, co roku zbyt wiele śmieci ląduje w morzach i oceanach. Wyrzucane są one później na plażę, a nawet tworzą się ich skupiska w postaci wysp śmieci. Przykra ciekawostka: na Pacyfiku między Kalifornią



a Hawajami od 1997 r. dryfuje Wielka Pacyficzna Plama Śmieci mająca 1 600 000 km kw. (jest to powierzchnia niewiele większa od Iranu czy Mongolii, a niewiele mniejsza od powierzchni całego Meksyku! Polska w tym zestawieniu stanowi raptem jedną piątą jej powierzchni – ok. 300 000 km kw.). Przy okazji zabaw gimnastycznych z elementami jogi dla dzieci zasygnalizujmy najmłodszym, jak bardzo powinniśmy zwracać uwagę na ochronę wodnego ekosystemu.

Morskie asany – pozycja OKRĘTU

Jakie łodzie i okręty pływają po morzach i oceanach? Człowiek bardzo dawno temu wymyślił, w jaki sposób może się przemieszczać z jednego lądu na drugi. Najstarszą łódź żaglową, jaką odkryto, datuje się nawet na 3500 r. p.n.e.! Poza tym bardzo dobrze znamy tratwy, kajaki, gondole, motorówki, jachty, parowce, kutry, łodzie podwodne, pontony, promy, statki turystyczne i nie tylko!

Być jak okręt znaczy tyle, co trwać w równowadze, niezależnie od tego, na jakie wody wypłyniemy – czy spokojne, czy bardzo wzburzone. Osiągnięcie wewnętrznego spokoju sprawi, że nie zatoniemy i utrzymamy się na każdej fali, jaka na nas czeka. Regularne wykonywanie asany okrętu poprawia koncentrację, kształtuje silną wolę, wspiera w osiągnięciu harmonii i wzmacnia ciało (zwłaszcza kręgosłup),





uczy skupienia na oddechu i własnych emocjach. Co więcej, wspaniale buduje mięśnie brzucha, klatki piersiowej, łopatek, ramion i nóg. Pozycja okrętu poprawia trawienie i stymuluje tarczycę.

Zaprezentuj zdjęcie lub ilustrację osoby wykonującej pozycję okrętu. Siadamy na podłodze lub macie z nogami wyciągniętymi przed siebie. Kładziemy dłonie na podłodze, a ręce uginamy w łokciach. Plecy pozostają proste – wyobrażamy sobie, że przez kręgosłup przechodzi struna, która ciągnie czubek głowy do sufitu. Uginamy nogi w kolanach, a następnie odrywamy stopy od ziemi w taki sposób, aby tyłki były ułożone równoległe do podłogi. Ręce

prostujemy przed siebie, tak by również były równoległe do podłogi. Wyobrażamy sobie, że mostek jest skierowany do sufitu, plecy pozostają proste, a wzrok kierujemy do palców stóp. Mięśnie brzucha pracują, są napięte. Pozostajemy w pozycji ok. pięciu oddechów, po czym opuszczamy stopy na ziemię i odpoczywamy.

ZABAWA

Pływanie po morzach i oceanach bywa nie lada wyzwaniem! Wyznacz obszary na dywanie – jeden będzie lądem, a drugi wodą (możesz podzielić przestrzeń na pół skakanką lub gumą do skakania). Kiedy jest przytyw, wszystkie okręty wypływają na morze, aby złowić jak najwięcej ryb – dzieci udają się na morze i zamieniają się w okręty. Możesz im wówczas mówić, że jest łagodny wiatr, ale kiedy wiatr staje się silny, zaczyna nimi kołysać. Wówczas uczestnicy będący w asanie okrętu bujają się na boki. Kiedy jest odpływ, wszyscy wracają na ląd i tutaj mogą przyjąć jedną z pozycji, których nauczyły się dotychczas (wykorzystaj wcześniejsze karty ilustrujące sposoby wykonywania pozycji, rozłóż je w różnych miejscach na lądzie i pozwól uczestnikom wybrać, jaką asanę przyjmą podczas pobytu na lądzie).

Morskie asany – pozycja MOSTU

W jodze jej pełna nazwa to pozycja BUDOWANIA MOSTU. Jest bardzo korzystna zarówno dla ciała, jak i dla ducha. Otwiera klatkę piersiową, rozciąga kręgosłup (szczególnie w tak często doskwierających nam lędźwiach), biodra i mięśnie brzucha. Jej wykonywanie zaleca się tym, którzy zmagają się ze stresem i brakiem pewności siebie. Regularne jej praktykowanie wpływa na poprawę trawienia! Ponadto łagodzi stany lękowe, wspomaga relaksację i regeneruje organizm.

Kładziemy się na podłodze i jeśli to możliwe, wkładamy pod szyję grubo złożony koc – przy pierwszej praktyce budowania mostu odciąży to nacisk na szyję. Zginamy nogi w kolanach, a stopy układamy na podłodze blisko siebie. Ramiona i stopy mocno przyciskamy do ziemi, a kość ogonową wypychamy do góry – unosimy pośladki. Uda i stopy pozostają względem siebie równoległe. Ręce wyciągamy przed siebie na podłogę, łączymy dłonie pod miednicą. Pośladki unosimy tak wysoko, by uda były ustawione równoległe do podłogi. Kolana powinny być bezpośrednio nad piętami. Broda w naturalny sposób zbliża się do mostka,

barki pozostają rozluźnione, ale ramiona staramy się zbliżyć do siebie. Pozostajemy w tej pozycji ok. pięciu oddechów i wychodzimy z niej powoli, układając plecy z powrotem na dywan lub macie.

ZABAWA

Czy dzieci widziały kiedyś mosty zwodzone? Przygotuj ilustracje tradycyjnych mostów, pomostów, wiaduktów, mostów kolejowych, mostów tramwajowych, mostów wiszących, mostów zwodzonych czy mostów wodnych. Dobierz dzieci w pary i rozdaj im kartki lub arkusze gazet. Naucz je wykonywać łódki z papieru metodą origami. Kiedy każdy ma już swój okręt, jedna osoba z pary zamienia się w most. Kiedy uniesie się do góry niczym most zwodzony, drugi z uczestników przeprawia swój okręt pod nią w taki sposób, aby jej nie dotknąć. Niech spróbuje zrobić to kilka razy, nim most zwodzony opadnie (pięć oddechów). Poproś o zamianę ról.



Morskie asany – pozycja RYBY

To pozycja wręcz stworzona dla osób, które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej. Pozwala pozbyć się napięcia zgromadzonego w ramionach, barkach oraz szyjnym odcinku kręgosłupa. Można ją wykonywać zarówno ze skrzyżowanymi, jak i z wyprostowanymi nogami. Rozciąga gardło, mięśnie brzucha, przód szyi i mięśnie międzybrowne. Wzmacnia mięśnie górnej części pleców i tylnej części szyi. Poprawia również posturę, działanie organów wewnętrznych oraz przedniej części szyi, poprawia samopoczucie oraz – co ważne dla nas – przynosi ulgę w menstruacji. Co więcej, czy można sobie wyobrazić bardziej dopasowaną pozycję do praktyki w Międzynarodowym Dniu Morza?

Kładziemy się na plecach. Upewnijmy się, że nogi są złączone, a dłonie leżą wzdłuż ciała. Dłonie umieszczamy pod biodrami w taki sposób, aby ich wewnętrzna część dotykała dywanu lub maty. Łokcie przysuwamy bliżej siebie w taki sposób, aby wypychały klatkę piersiową ku górze. Unosimy głowę, ramiona i barki tak, aby górna część tułowia wygięła się w łuk. Patrzymy przed siebie, a podbródek

unosimy. Myślmy o tym, aby ciężar ciała spoczywał na łokciach, nie na głowie! Nogi prostujemy i łączymy w taki sposób, aby uda pozostały napięte i aktywne (ewentualnie zginamy nogi w kolanach, jeżeli taka wersja jest zbyt trudna). Trwamy w tej pozycji ok. pięciu wdechów i wydechów, a następnie odpoczywamy.

ZABAWA

Czy dzieci tak wyobrażały sobie pozycję ryby? Może mają na nią inny pomysł? Poproś, aby każdy stworzył swój pomysł na pozycję ryby, i spróbujcie wspólnie je wykonać. Może to będzie niezwykła ryba, np. ryba piła, ryba młot, ryba miecz, ryba smok? Pokaż uczestnikom kilka fotografii i razem zastanówcie się, dlaczego nazwano te stworzenia właśnie w taki sposób. Czy można było inaczej? Na przykład jak?

Morskie asany – asana SYRENY

Jest to jedna z bardziej zaawansowanych pozycji w jodze, dlatego propozycja dla dzieci będzie bardzo uproszczona, wręcz połowiczna, aczkolwiek warto przygotowywać ciało do pełnej wersji tej asany, gdyż wpływa ona bardzo korzystnie dosłownie na całe ciało. Jest stworzona do praktyki w przypadku pracy siedzącej i długotrwałego przebywania w zgarbionej pozycji

ciała. Wymaga jednak bardzo stabilnego tułowia, które jest w stanie wyginać się do tyłu, dużego zakresu ruchów w klatce piersiowej i ramionach. Przed jej praktyką, niezależnie od tego, jak bardzo zaawansowaną, należy przygotować ciało, rozgrzać je, wykonać dużo pozycji rozgrzewających stawy biodrowe, stawy kolanowe, kręgosłup i ramiona.

Przyjmujemy pozycję kłku podpartego i układamy lewą nogę do przodu, zgiętą w kolanie, między położonymi na podłodze dłońmi. Prawa noga leży wyciągnięta do tyłu. Kolano lewej nogi przysuwamy do lewego nadgarstka, a kostkę do prawego. Biodra opuszczamy do podłogi. Robimy głęboki wdech, a wraz z wydechem uginamy ręce w ramionach, aby głowa dotknęła maty. Robimy kilka oddechów, a następnie wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę ciała.

Powtarzamy ćwiczenie na lewą nogę, ale w taki sposób, że gdy ułożymy lewą ugiętą nogę między kolanami, wyciągamy ręce do góry. Resztę powtarzamy w taki sam sposób.

Podczas trzeciej tury próbujemy wykonać najtrudniejszą propozycję dla maluchów – kiedy lewa ugięta noga jest ułożona między dłońmi, próbujemy zgiąć prawą nogę w kolanie. Jeżeli jest to możliwe, próbujemy złapać stopę prawą ręką. Trwamy w tej asanie kilka oddechów, a następnie powtarzamy ją na drugą stronę ciała.



Po każdej z trzech serii wykonujemy asanę dziecka lub zająca II. Są to pozycje, w których kręgosłup zaokrągla się jak w embrionie, dzięki czemu mięśnie przykręgosłupowe mają szansę odpocząć po niezbyt naturalnym czy nawykowym ułożeniu ciała.

ZABAWA

Syrena to niejedyny fantastyczne stworzenie zamieszkujące oceany i morza. Przypomnijcie sobie wymieniane na początku zajęć niesamowite stworzenia żyjące nie tylko w morzach, ale również w stawach czy jeziorach. Pozwólcie sobie na chwilę zabawy wyobraźnią. Pomyślcie, czy ktoś z Was chciałby być takim wodnym stworzeniem. Umieć oddychać pod wodą, pływać bardzo szybko, i to na duże głębokości. Móc rozmawiać z rybami, żyć w podwodnych miastach, bawić się w podwodne gry. Jak by to było pływać do podwodnego przedszkola?

Rozdaj uczestnikom niebieskie kredki, pisaki, krepe, folię aluminiową, niebieskie zużyte reklamówki (wykorzystaj stare odpady, nie organizuj nowych!), niebieskie wyciniki z gazet, możecie wykorzystać również przygotowane przez Ciebie ilustracje/zdjęcia wodnych stworzeń, niebieskie pomponiki, piórka, skrawki materiału, guziki – wszystko, co wpadnie Ci w ręce. Przygotuj kilka dużych arkuszy białego papieru, połącz je ze sobą w taki sposób, aby każdy uczestnik miał swoją przestrzeń na tworzenie, a następnie stwórzcie wspólnie wielki podwodny świat.

Mindfulness i uważność

Jak by to było unosić się na wodzie? Dobierzcie dzieci w pary. Jedno z nich leży w bezruchu, drugie siada obok. Każda kończyna będzie się starała unosić bezwładnie na tafli jeziora. Może się to udać jedynie wtedy, kiedy nasz maluch całkowicie odpręży swoje ciało i zrezygnuje z kontroli na rzecz swojej koleżanki lub kolegi. Poproś, aby dzieci uniosły delikatnie do góry jedną z rąk i tak nią poruszały, jakby unosiły się na wodzie – w górę i w dół oraz na boki. Po krótkiej chwili powtarzają to z drugą ręką, a następnie po kolei z jedną i drugą nogą, chwytają się pod kolanem i pod kostką. Po kilku minutach następuje zamiana.

Bywa, że nie każdy jest w stanie zrezygnować z kontrolowania napięcia w kończynach, ale nie okazujemy z tego powodu irytacji czy złości. Odprężenie, tak jak mięśnie, wymaga ćwiczenia! Jeżeli do tej pory nie robiliśmy tego zbyt

często, nie pozwalaliśmy ciału na wyłączenie się czy rezygnację z pełnej nad nim świadomości – przyjdzie to z czasem. Powtarzajcie ten rodzaj ćwiczenia raz na tydzień lub dwa i zwróćcie uwagę na zachodzące w Was zmiany. Zachęcam zresztą do tego, aby każdy nauczyciel wypróbował to ćwiczenie na sobie. Możemy się bardzo zdziwić!

Relaksacja

Przygotuj nagranie szumiących fal morskich. Połóżcie się wszyscy na matach z uspokojonymi rękoma, nogami, brzuchami, pupami, palcami, a nawet włosami. Wyobraźcie sobie odpoczynek na ciepłym piasku nad brzegiem z wolna falującego morza. Fale przytływają i odpływają, zupełnie jak nasz oddech. Wyobraźcie sobie, że szum fali to wydech, a gdy ustępuje, jest to czas na wdech. Pomyślcie o sobie jak o spokojnym morzu. Wszystko, co w nas jest, funkcjonuje jak morskie fale w rytm naszego oddechu.

Po kilku minutach odpoczynku usiądźcie w wygodnej pozycji i pożegnajcie się słowami podziękowania: „Namaste”.

dr Monika Litwinow

Bibliografia

1. Balkrishna A., *Dorastaj z jogą. Joga dla dzieci*, A-ti, Kraków 2017.
2. Ghannam K.P., *Joga dla dzieci i dorosłych*, CoJaNaTo, Warszawa 2019.
3. Górą M., *Bajki Jogi. Podręcznik do prowadzenia zajęć jogi z dziećmi*, Prema Shanti, Szczecin 2019.
4. Jakubiak-Hajdukiewicz J., *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Kos, Katowice 2009.
5. Odeval F., Lundstorm K., *Bose stópki. Joga dla dzieci*, Centrum Edukacji Dziecięcej – Publicat, Poznań 2019.
6. Pajalunga L.V., *Dino joga, czyli jak opanować dziecięce emocje*, Wilga, Warszawa 2021.
7. Singh N., Thapar M., *Joga z dziećmi*, Oficyna Wydawnicza „ABA”, Warszawa 2021.
8. Snel E., *Uważność i spokój żabki*, CoJaNaTo, Warszawa 2015.
9. Sobotko D., *Moja pierwsza joga. Etykieta małego jogina*, Kos, Katowice 2021.
10. Verde S., *Ja, joga*, Mamania, Warszawa 2018.
11. <https://www.portalyogi.pl/blog/setu-bandha-sarvangasana-pozycja-mostu/> [dostęp: 22.02.2023].
12. https://www.joga-joga.pl/pl105/teksty120/Sasankasana_II [dostęp: 21.02.2023].
13. <https://www.womenshealth.pl/fitness/Pozycja-syreny-jak-jak-wykonac-i-jak-sie-do-niej-przygotowac,16206,1> [dostęp: 22.02.2023].
14. <https://www.portalyogi.pl/blog/matsyasana-pozycja-ryby/> [dostęp: 20.02.2023].

Katarzyna Kebernik

Najciekawsze programy edukacji filmowej dla przedszkolaków

Coraz więcej wychowawców i pedagogów docenia znaczenie edukacji filmowej na różnych etapach nauczania. Coraz częściej zdajemy sobie również sprawę, że przesycona materiałami audiowizualnymi rzeczywistość niejako wymaga od wychowawców uzbrojenia swoich podopiecznych w odpowiednie narzędzia do interpretacji i świadomego odbioru nagrań oraz filmów. Nieznajomość środków filmowych i technik oddziaływania medialnego jest dziś pewną formą analfabetyzmu.

Oprócz tego kino ma niezwykłą moc przekazywania małym widzom ważnych prawd za pomocą wciągającej opowieści. Dobry film dla dzieci uwarściwia, rozwija wyobraźnię oraz funkcje poznawcze, a także koi smutek i przenosi na chwilę do kolorowego świata marzeń. Dlatego już wychowawcy przedszkolni zaczynają interesować się edukacją filmową, często mierząc się jednak z dylematem – gdzie szukać materiałów i wskazówek dydaktycznych?

Z pomocą przychodzą gotowe programy edukacyjne oferujące starannie wyselekcjonowane filmy o licznych walorach artystycznych i poznawczych, a także pomoce dydaktyczne dla nauczycieli: scenariusze lekcji, karty pracy, prelekcje wideo, gry i zabawy. Wychowawca przedszkolny biorący udział w takim zorganizowanym projekcie otrzymuje zatem wszystko, co potrzebne do przeprowadzenia merytorycznych zajęć dookoła obejrzanego filmu. Koszt udziału jest zazwyczaj porównywalny z ceną ulgowego biletu szkolnego.

Jakie inicjatywy są szczególnie warte uwagi? W tym tekście skupiamy się na ogólnopolskich programach edukacyjnych, ale coraz więcej tego typu projektów powstaje lokalnie. Zapytaj w swoim ulubionym kinie lub najbliższym domu kultury, czy są w nich organizowane jakieś okółofilmowe

aktywności i spotkania dla przedszkolaków. Zachęcamy do kontaktu także z małymi kinami – bardzo często pracują w nich pasjonaci, którzy starannie dobierają repertuar i są otwarci na różne dodatkowe działania związane z filmem.

Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej

Kino Dzieci, podlegające pod Stowarzyszenie „Nowe Horyzonty”, to największy w Polsce dystrybutor ambitnego kina dla najmłodszych. Nic dziwnego, że organizacja zdecydowała się na skomponowanie własnego programu edukacyjnego, skierowanego do różnych grup wiekowych. Tak powstały Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej. Dużym udogodnieniem jest możliwość uczestnictwa w programie także stacjonarnie, bez wychodzenia z budynku przedszkola. Wszystkie tytuły są dostępne zarówno w wersji kinowej, jak i online za pośrednictwem VOD. Wychowawca zapisujący się do projektu decyduje, czy jego podopieczni będą oglądać filmy wspólnie w przedszkolnej sali, w domu razem z rodzicami, czy wybiorą się na wspólny seans do najbliższego kina biorącego udział w projekcie.

W roku szkolnym 2022/2023 grupy przedszkolne miały do wyboru udział w dwóch cyklach: „Chodzę do Kina” oraz „Filmowe Przygody” (można także uczestniczyć w obu

równocześnie). W ramach każdego z nich dzieci oglądają siedem filmów w okresie od października do kwietnia, po jednym na miesiąc. Seans poprzedza kilkuminutowa prelekcja edukacyjna dotycząca zagadnienia pojawiającego się w filmie i powiązanego z podstawą programową. W tego-rocznej edycji są to m.in. stereotypy i pochopne ocenianie innych (przed filmem *Gordon i Paddy*) czy zachęta do podróży i zdobywania nowych doświadczeń (przed *Mama Mu wraca do domu*). Oprócz tego do każdego filmu przygotowano materiały edukacyjne do wykorzystania w trakcie zajęć wedle uznania nauczyciela oraz warsztaty plastyczne. Pomoce są bezpłatnie dostępne na stronie: nhf.pl w zakładce „Materiały dydaktyczne”. Na stronie znajdują się też wszystkie informacje odnośnie do zapisów. Program spotkań jest co roku aktualizowany, co pozwala uczestniczyć w nim więcej niż raz z tą samą grupą dzieci.

Filmy w aktualnym repertuarze: *Kacper i Emma* – najlepsi przyjaciele, *Gordon i Paddy*, *Kacper i Emma* – zimowe wakacje, *Pettson i Findus* – wielka wyprowadzka, *Mama Mu wraca do domu*, *Pettson i Findus* – najlepsza Gwiazdka, *Magiczne święta Kacpra i Emmy*, *Wielka wyprawa Molly*, *Ella Bella Bingo*, *Kacper i Emma na safari* oraz odcinki seriali *Basia i Wiking Tappi*.

Programy edukacyjne Multikina

Multikino ma do wyboru trzy programy edukacyjne dla przedszkolaków. Opiekę nad grupami szkolnymi sprawują w tej sieci tzw. specjaliści do spraw kluczowych klientów i to z nimi należy ustalać szczegóły wizyty w kinie – lista numerów telefonów i e-maili do pracowników poszczególnych kin znajduje się na stronie Multikina. Tak prezentuje się sama oferta:

- **Moja Pierwsza Wizyta w Kinie.** To bardzo przyjemny sposób na wprowadzenie w świat kina nawet najmniejszych dzieci. Moja Pierwsza Wizyta w Kinie to tak naprawdę zorganizowana wycieczka po tym miejscu. Na wejściu grupę przedszkolaków wita pracownik kina, który oprowadza dzieci po budynku. Tłumaczy, na czym polega praca biletera i innych osób, pokazuje różne zakamarki obiektu, zdradza kulisy funkcjonowania kina. Następnie grupa wchodzi do sali i zajmuje miejsca przed wielkim ekranem, gdzie ogląda edukacyjne wideo dotyczące *savoir-vivre'u* obowiązującego podczas projekcji filmu i dowiaduje się kilku ciekawostek na temat samego kina. Potem na tej samej sali jest wyświetlany film lub blok animacji krótkometrażowych, łącznie trwających ok. godziny. Na zakończenie

wycieczki przedszkolaki otrzymują dyplomy, naklejki i certyfikaty „prawdziwego kinomana”.

Filmy w aktualnym repertuarze: *Jeżyk i przyjaciele*, blok z odcinkami serialu *Bing*, blok polskich animacji krótkometrażowych *Bajki z Polski*, filmy z serii *Kacper i Emma*, *Ella Bella Bingo*.

- **Filmowe Poranki w Multikinie.** To wydarzenie docelowo jest polecane rodzicom, ponieważ odbywa się w soboty i niedziele rano. Ze względu jednak na to, że jest odpowiednie nawet dla malutkich dzieci (już od drugiego roku życia), może się okazać przydatne także dla opiekunów pracujących w weekendy i wychowawców najmłodszych grup. Maluchy oglądają krótki (ok. 60 min) blok animacji przy nie do końca zgaszonym świetle oraz wyświetlany nieco ciszej niż podczas regularnej projekcji. Aktualnie w ofercie projektu są odcinki serialu *Bing*.
- **Akademia Filmowa Multikina.** Ma formułę bardzo podobną do Nowych Horyzontów Edukacji Filmowej – przedszkolaki oglądają prelekcję i film, a nauczyciel otrzymuje bezpłatne scenariusze lekcji przygotowane przez specjalistów, które może zrealizować z grupą po seansie. Akademia Filmowa Multikina jest jednak nie cyklem spotkań, tylko katalogiem filmów dostępnych na zamówienie. Nauczyciel wybiera z repertuaru Akademii interesujący go tytuł i ustala ze specjalistą ds. kluczowych klientów Multikina indywidualny termin wizyty. Jedyny wymóg to zebranie grupy minimum 20 uczniów na pojedynczym seansie. Wychowawca sam decyduje też, jak często bierze udział w projekcie, i nie ma obowiązku zapisywania się z góry na określoną liczbę spotkań. Aktualnie filmy dla przedszkoli są dostępne w sześciu pakietach tematycznych Akademii Filmowej Multikina z przygotowanymi do nich materiałami: wychowanie do wartości, edukacja polonistyczna, edukacja psychologiczna, edukacja ekologiczna, edukacja zdrowotna oraz edukacja historyczna.

Filmy w aktualnym repertuarze: *Nasze magiczne Encanto*, *Paddington 2*, *Szybcy i śnieżni*, blok *Baśnie i bajki polskie*, *Mój przyjaciel Ufik*, *Munio: Strażnik Księżyca*, *Jakub*, *Mimmi i gadające psy*, *Mały książę*.

Kino na Temat Junior

Kolejną dużą siecią kinową, która inwestuje w projekty adresowane *stricte* do grup przedszkolnych, jest Helios. Kino na Temat to flagowy program edukacji filmowej w ofercie

tej sieci, a Kino na Temat Junior to jego wersja dla najmłodszych dzieci – uczniów przedszkolnych oraz klas I–III, dla których przygotowano wspólną ofertę.

W repertuarze programu znajdziemy przede wszystkim filmowe hity z bieżącego repertuaru, dlatego oferta zmienia się z miesiąca na miesiąc. Oprócz nowości w repertuarze uwzględniono też kilka filmów dostępnych przez cały rok, np. *Przytul mnie. Poszukiwacze miodu*. Podobnie jak projekty edukacyjne Multikina Kino na Temat Junior jest dostępne na indywidualne zamówienie nauczyciela.

Wsparciem dydaktycznym towarzyszącym projekcji filmu są specjalne warsztaty na wybrany temat, które odbywają się przed seansem. W ramach gier i zabaw animator przeprowadza także konkursy dla maluchów, w których można wygrać drobne upominki. Oprócz atrakcyjności warsztatów dużą ich zaletą jest elastyczność – edukatorzy mogą przygotować zajęcia na temat, na którym zależy zamawiającemu pokaz wychowawcy.

Filmy w stałym repertuarze na rok szkolny 2022/2023: *Ogliki, Pamiętniki Tatusia Muminka, Przedszkolaki, Przytul mnie. Poszukiwacze miodu, Szkoła magicznych zwierząt, Mama Mu wraca do domu*. Do tego dochodzą najciekawsze filmy z bieżącego repertuaru, wybierane przez edukatorów koordynujących projekt. Helios podobnie jak Multikino organizuje **Filmowe Poranki** – pokazy animacji dla najmłodszych dzieci w przyjaznych warunkach (przygaszone światło, nieco cichszy dźwięk). Poranki odbywają się rzadziej niż te w Multikinie, bo co drugą niedzielę, ale za to seanse poprzedzają tamagotówki z nagrodami, które czasem przeprowadza maskotka całego wydarzenia – sowa HelioSówka.

KinoPrzedszkole

Oferta KinoSzkoly kojarzy się przede wszystkim z szerokim wyborem przystępnych cenowo webinarów i szkoleń dla pedagogów. Oprócz tego firma prowadzi projekty edukacyjne skierowane do uczniów wszystkich etapów nauczania. KinoPrzedszkole to cykl spotkań ze starannie wybranymi filmami dla dzieci powyżej czterech lat. W ciągu roku szkolnego odbywa się dziewięć spotkań – od października do czerwca, po jednym na miesiąc. W ramach każdego takiego spotkania przedszkolaki oglądają blok filmów krótkometrażowych i odcinków seriali, który łącznie trwa nie dłużej niż 70 min. Wszystkie animacje w sieci dotyczą także „tematu miesiąca” – w tym roku szkolnym były to np. ekologia i dbanie o środowisko, więź z babcią, zdrowe odżywianie, motywy morskie, radzenie sobie z nudą. Wspólny seans poprzedzają

zajęcia aktywizujące prowadzone przez animatora. Wykaz wszystkich kin biorących udział w projekcie oraz informacje kontaktowe znajdują się na stronie: kinoszkola.pl.

Filmy w aktualnym repertuarze: odcinki z serii *Rodzinna Treflików, Agatka, Mami Fatale, Baśnie i bajki polskie, Hip hip hurra, Kaktus i Mały, Pamiętnik Florki, Basia i Przytul mnie*.

Lekcje w Kinie

Lekcje w Kinie, czyli program prowadzony przez Centrum Edukacji Filmowej, wyróżniają się nieco na tle innych wymienionych projektów. Przede wszystkim w ofercie teoretycznie nie ma spotkań adresowanych *stricto* do przedszkolaków. Są natomiast wydarzenia przeznaczone dla uczniów zerówek i klas I–III, które nadają się również dla starszych grup przedszkolnych. Ponadto film oglądany w ramach Lekcji w Kinie jest tylko dodatkiem do zajęć prowadzonych przez prelegenta. Na stronie nie znajdziemy nawet informacji o tym, jakie filmy oglądają dzieci w ramach danego spotkania. To tytułowa „lekcja w kinie” stanowi główną atrakcję – w jej ramach odbywają się pełnoprawne, kilkudziesięciminutowe zajęcia na konkretny temat. Nauczyciel uczestniczący w projekcie otrzymuje także scenariusz lekcji do przeprowadzenia z podopiecznymi przed wizytą w kinie.

W roku szkolnym 2022/2023 najmłodsze dzieci mogą uczestniczyć w dwóch Lekcjach w Kinie, obu dostępnych na indywidualne zamówienie nauczyciela. Pierwsza z nich dotyczy tworzenia filmów animowanych – przybliży warsztat ilustratora i pokazuje proces powstawania kreskówek. Druga z oferowanych lekcji skupia się na temacie wody i życia w morzach, rzekach i oceanach; przekonuje do oszczędzania zasobów i troski o środowisko.

Wszystkie potrzebne informacje na temat projektu znajdują się na stronie: lekcje.info.pl ■

Katarzyna Kebernik

Edukatorka filmowa w zespole Ferment Kolektiv i redaktorka portalu „Film w Szkole”, gdzie poleca wartościowe kino dla najmłodszych. Z wykształcenia pedagogka, oligofrenopedagogka i literaturoznawczyni. O filmach – nie tylko tych dla dzieci – pisze m.in. dla miesięcznika „KINO” i portalu film.org.pl. Laureatka II miejsca w Konkursie o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka dla młodych krytyków filmowych (2020) i zwyciężczyni konkursu Krytyk Pisze FKA (2020).

Julita Pasikowska-Klica

Międzynarodowy Dzień Strażaka w książkach dla dzieci

4 maja na całym świecie obchodzone jest święto strażaków, związane z jednym z najbardziej fascynujących zawodów z perspektywy wielu dzieci. Niektóre zajęcia dorosłych wzbudzają w maluchach szczególne zainteresowanie, warto więc je pobudzać i pielęgnować, podsuwając do czytania ciekawe książki, które rozwijają wybrane zagadnienia. Oprócz zawodów strażaka, policjanta czy kosmonauty istnieje mnóstwo profesji ujętych w lekturach dla dzieci, pozwalających spojrzeć na nie z zupełnie nowej perspektywy.

W tym zestawieniu zebrałam kilka książek, które w szczególnie ciekawy sposób opisują różne zawody. Umożliwiają one rozbudzenie zainteresowań, poszerzają horyzonty i wyjaśniają zachowanie dorosłych w różnych sytuacjach. Książki te pomagają zrozumieć, z czym wiąże się konkretny zawód oraz jakie cechy są pożądane podczas wykonywania rozmaitych czynności.

W zaproponowanych przeze mnie pozycjach nie znajdziecie stereotypowego postrzegania profesji. W książkach wybranych autorów można zostać pielęgniarzem, strażaczką czy florystą. Obecne tam feminitywy i ilustracje podkreślające różnorodność mają utwierdzać małych odbiorców w przekonaniu, że każdy może zostać tym, kim tylko chce.

Andrea Erne, *Prawdziwi strażacy*

Należąca do kultowej serii „Dlaczego? Kiedy? Jak?” książka duetu Andrei Erne oraz Petera Nieländera ukazała się nakładem wydawnictwa Sam. Dla dzieci może być atrakcyjna nie tylko ze względu na podejmowany temat, ale także na samą formę. *Prawdziwi strażacy* reprezentują bowiem cykl książek kartonowych z okienkami, których strony są zamocowane na praktycznym elemencie, przypominającym ten z segregatora. Dzięki niemu oglądanie pozycji jest łatwe, a sama lektura trwała – odpowiednia i do domu, i do przedszkola, gdzie trafi w ręce wielu ciekawych jej dzieci.

Książka pozwala podejrzeć pracę strażaków i za pomocą ruchomych elementów obserwować m.in. pokaz gaszenia pożaru, dowiedzieć się, jak wygląda praca w centrum powiadamiania ratunkowego czy jak zachowywać się w miejscach zagrożenia. Dzięki atrakcyjnej i ciekawej formie *Prawdziwi strażacy* nie tylko są charakterystyką jednego

z najciekawszych w mniemaniu wielu dzieci zawodów, ale także umożliwiają młodym czytelnikom poznawanie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Propozycje aktywności z książką

- Ogień jest niebezpieczny i warto o tym pamiętać. Wydrukujcie płomyki oraz krople wody – te pierwsze rozłóżcie w różnych częściach sali. Zadaniem grupy jest położyć kropelki na wszystkich znalezionych płomykach w jak najkrótszym czasie.
- Każdy prawdziwy strażak przemieszcza się za pomocą wozu strażackiego. Narysujcie pojazd, z którym żaden pożar nie będzie miał szans.
- Porozmawiajcie o tym, co należy robić w sytuacji zagrożenia. Szczególny nacisk połączcie na numer alarmowy 112 – jak należy go wybrać, co powiedzieć po połączeniu się z operatorem. Spróbujcie odegrać krótkie scenki.

Eryl Nash, *Dzielni ratownicy*

Oprócz strażaków jest wiele zawodów, których uprawianie wymaga wielkiej odwagi, zaangażowania oraz wiedzy i konkretnych umiejętności. Eryl Nash oraz Ana Albero stworzyli książkę, w której umieścili charakterystyki 12 profesji związanych ze służbami ratowniczymi. Pozycja, która ukazała się nakładem wydawnictwa Słowne Młode, to w zasadzie hold złożony bohaterom – takim bez peleryn, nadnaturalnych mocy i nierealnych przygód. *Dzielni ratownicy* pokazują dzieciom, że bohaterem może być każdy, kto robi coś dobrego dla innych. Co więcej, dzięki książce można poznać prawdziwych ludzi, których sylwetki zostały w niej opisane. Podczas czytania m.in. o pielęgniarce pediatrii, lekarzu lotniczym, weterynarce czy pracowniczce pomocy humanitarnej przy okazji poznaje się ich uniformy oraz przedmioty potrzebne w pracy.

Książka jest bogato ilustrowana, inspirująca, a jednak mocno osadzona w rzeczywistości. To rzetelny obraz różnych zawodów, które przedszkolakom powinny być już znane.

Propozycje aktywności z książką

- Niech nauczyciel przygotuje zdjęcia różnych przedmiotów utożsamianych z konkretnymi zawodami (np. naukowczyni – próbówka, wirówka, mikroskop; weterynarz – transporter, strzykawka, zabawki dla zwierząt). Zadaniem dzieci jest dopasowanie atrybutów do profesji.

- Niech każde dziecko wybierze sobie jeden zawód z książki, który je interesuje. Następnie niech w krótkiej prezentacji powie, na czym polega jego praca.
- Stwórzcie portrety zawodowców, o których przeczytałeś w książce, jako superbohaterów. Dodajcie im peleryny i umieśćcie w samym sercu akcji.

Agata Matraś, *Profesjonaliski*

Książka należy do kartonówkowej autorskiej serii Agaty Matraś, ukazującej się nakładem wydawnictwa Publicat. Część *Profesjonaliski*, w której – jak sam tytuł wskazuje – występują liski w różnych profesjach, to pozycja, która doskonale pasuje do omawianego zestawienia.

Na wypełnionych wieloma szczegółami rozkładówkach umieszczono rymowane polecenia zadań do wykonania. To w zasadzie aktywnościowa pozycja, która zachęca do zaangażowanego przyglądania się ilustracjom oraz poznawania nowych zawodów! *Profesjonaliski* skupiają się bowiem na tym, aby przedstawić młodym czytelnikom jak najwięcej różnych rodzajów prac, których można się podjąć.

Co ciekawe, książka zabiera odbiorców także do miejsc, gdzie spotkamy przedstawicieli konkretnych profesji. Wspólnie odwiedzimy np. szpital, plac budowy, galerię handlową czy teatr. Zaproponowane przez autorkę zadania wprowadzają nowe słownictwo, pozwalają lepiej zrozumieć specyfikę danej pracy, a także ćwiczą młode umysły w podstawowych działaniach, spostrzegawczości i nauce czytania.

Propozycje aktywności z książką

- Zastanówcie się, jakie profesje znacie. Porozmawiajcie o zawodach, których przedstawicieli możecie spotkać w drodze do przedszkola lub w przedszkolu.
- Rozejrzyjcie się po sali i spróbujcie znaleźć przedmiot, który może się przydać jakiemuś profesjonalistowi. Może będzie to łyczeczka dla kucharza, zabawkowy ambulans dla lekarza lub klocki dla budowniczego?
- A kim wy chcielibyście zostać w przyszłości? Przygotujcie rysunek, na którym będziecie wykonywać najbardziej interesującą pracę. ■

Julita Pasikowska-Klica – *Bajkochłonka*

Nowe regulacje prawne

dotyczące działalności pedagoga specjalnego
– Czy Twoja placówka jest na nie gotowa?

WyposaŹ placówkę w Teczke Pedagoga Specjalnego:



To kompendium wiedzy ze **wszystkich** wymaganych obszarów pracy na stanowisku pedagoga specjalnego, uwzględniające **najnowsze zmiany prawne**.

Zespół ekspertów tworzył ją z myślą o tym, by było to maksymalnie **praktyczne i doskonałe narzędzie**, wspierające pedagogów zarówno w codziennej pracy, jak i **w obliczu nietypowych wyzwań**.

Dlaczego warto?

Teczka jest dostępna w wersji **całkowicie cyfrowej** lub w formie **publikacji papierowej z płytą CD**. Obie wersje dostarczą Twojej placówce:



sprawdzonych **narzędzi do diagnozy i rozwiązywania problemów** uczniów



zasad i metod **współpracy** pedagoga z pozostałymi specjalistami oraz z rodzicami i rówieśnikami ucznia



skutecznych metod pracy popartych **analizami przypadków**



ok. **90** gotowych, **edytowalnych** dokumentów (planów pracy, scenariuszy, kwestionariuszy, dokumentacji prawnej i diagnostycznej)



Sprawdź nas!

Zeskanuj QR kod lub wpisz poniższy adres, by dowiedzieć się więcej:

Zoopsychologia. Komunikacja. Relacje.

P.I.E.S
z charakterem

Pierwsze na rynku czasopismo
o psychologii i behawiorze psów
dla świadomych opiekunów.



Dowiedz się więcej www.pieszcharakterem.pl