



# PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE "KUJAWIACZEK"

88-230 Piotrków Kujawski ul. Poznańska 21A tel./ fax (054)26 54 169

e-mail: [przedszkole@piotrkowkujawski.pl](mailto:przedszkole@piotrkowkujawski.pl)

[www.przedszkolekujawiaczek.dlaprzedszkoli.eu](http://www.przedszkolekujawiaczek.dlaprzedszkoli.eu)

# GAZETKA PRZEDSZKOLAKA



NR 3/Marzec 2020

# SPIS TREŚCI

## I. KONKURSY

1. Konkurs „Wiosenne inspiracje”.

## II. AKTUALNOŚCI

1. Zalecenia Ministerstwa Zdrowia w sprawie walki z koronawirusem;
2. Rekrutacja 2020/2021;
3. Piknik Rodzinny 2020.

## III. O CZYM RODZICE WIEDZIEĆ POWINNI

1. Wpływ mediów na zdrowie i rozwój dziecka;
2. Umiejętności dzieci 3,4 i 5letnich;
3. Rozwijanie umiejętności poznawczych (pamięć, myślenie uwaga);
4. Ćwiczenia doskonalące u dziecka sprawność motoryki małej i dużej;
5. Wzmacnianie odporności malucha na wiosnę.

## IV. KĄCIK LOGOPEDYCZNY

# KONKURSY KONKURSY

W trzecim numerze Gazetki ogłaszamy rodzinny konkurs pt. „**Wiosenne inspiracje**”. Jest to dowolna kompozycja do wykonania, której należy użyć różnorodnego materiału. Prace należy składać u wychowawców grup do **6 kwietnia**. Do pracy należy dołączyć karteczkę z imieniem i nazwiskiem autora.

Zespół redakcyjny

# Aktualności

## Zalecenia Ministerstwa Zdrowia w sprawie koronawirusa

### **800 190 590 - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem**

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni mieliście kontakt z kimś kto był w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub
- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

### **Kto jest najbardziej narażony?**

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

### **Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?**

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

## **ZALECENIA**

### **Często myj ręce**

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

### **Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce. Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

### **Zachowaj bezpieczną odległość**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

### **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia.** Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

### **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin**

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

### **Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

#### **Maseczki**

#### **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2**

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

## **Rekrutacja 2020/2021**

Miesiące luty/marzec to czas rekrutacji dzieci na nowy rok szkolny 2020/2021. Obecnie jesteśmy na etapie zakwalifikowania. Dzieci spełniające wszystkie wymagania zostały zakwalifikowane. Do dnia 24 marca zostanie podana lista dzieci przyjętych. Dzieci 2.5 letnie oraz dzieci spoza gminy na decyzję muszą czekać na zakończenie rekrutacji i wolne miejsca.

## Piknik Rodzinny 2020.

W bieżącym roku szkolnym przypada jubileuszowy XX Piknik Rodzinny. Jego realizację zaplanowałyśmy na **7 czerwca**. Zostały zamówione atrakcje dla dzieci i trwają poszukiwania sponsorów. Prosimy rodziców o wsparcie i pomoc. Zależy nam bardzo, aby jubileuszowy piknik był **wyjątkowy**.

# Oczym Rodzice wiedzieć powinni

## Wpływ mediów na zdrowie i rozwój dziecka.

Wpływu mediów na dzieci i młodzież nie da się uniknąć. Coraz częściej telewizja i komputer stają się dla dzieci i młodzieży głównym punktem odniesienia. Ekran telewizora lub komputera wprowadza bardzo często członków rodziny w „elektroniczną samotność”. „Uzależnienie ekranowe” polega na tym, że widz chętnie wchodzi w relacje z postaciami telewizyjnymi, czy bohaterami gier komputerowych, śledzi ich losy, martwi ich kłopotami – rezygnując z rzeczywistego spotkania, rozmowy i przyjaźni. 95% dzieci w Polsce na pytanie: „Co robisz wspólnie z rodzicami?” bez chwili zastanowienia odpowiada: „oglądam telewizję”. Bardzo dużo zależy od nas dorosłych - od tego, jakiego używania mediów nauczymy naszych wychowanków. Problemy wychowawcze bywają często związane z uzależnieniami, lekceważonymi czy zupełnie niedostrzeganymi przez dorosłych. Do tych zjawisk należy niewątpliwie uzależnienie od mediów. Niewątpliwie największe zagrożenie dla funkcjonowania psychicznego i fizycznego dziecka niesie komputer i Internet.

Przygoda z komputerem zaczyna się zupełnie niewinnie: najpierw ciekawość i fascynacja, która przy aprobachie rodziców prowadzi do rezygnacji z dotychczasowych form spędzania wolnego czasu. Wkrótce używanie komputera staje się główną formą aktywności dziecka. Po pewnym czasie, w przypadku braku dostępu do komputera pojawiają się u dziecka wybuchy agresji, apatia, rozdrażnienie, co z kolei powoduje konflikty z najbliższymi. Wspólne spacerowanie z dzieckiem, rozmowy o problemach, książkach stają się dla niego nudne. Wśród rówieśników wiodącym tematem są bohaterowie gier komputerowych. Komunikacja między dziećmi przyjmuje charakter monotematyczny. Końcowym efektem uzależnienia od komputera, a w szczególności gier komputerowych mogą być: wzrost agresji wobec innych osób, chęć bezwzględnej podporządkowania sobie innych, egocentryzm, nastawienie wyłącznie na zaspokajanie własnych potrzeb, niski poziom empatii, brak zrozumienia i tolerancji, zbyt duża impulsywność w działaniu, trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, obojętność, itp. Gry oparte na przemocach mają wpływ na kształtowanie negatywnych cech charakteru: brak tolerancji, egoizm, nastawienie na rywalizację a nie współpracę, obojętność, agresja, bezwzględność, trudności w kontaktach

społecznych, brak zainteresowań, brak organizacji czasu wolnego, itp.

Telewizja jest jednym z najpopularniejszych środków masowego przekazu. Podczas oglądania telewizji najwięcej do „stracenia” mają dzieci. Wynika to z właściwości ich psychofizycznego rozwoju. Agresywne dźwięki, migocący ekran powodują zaburzenie prawidłowego rozwoju zarówno sfery psychicznej (szeroko rozumiane nerwice), jak i fizycznej (np. wady wzroku, skrzywienia kręgosłupa itp.). Wskutek długotrwałego oglądania telewizji oraz programów, które nie wnoszą pozytywnych wartości w świat dziecka, dochodzi do przedwczesnego rozwoju psychicznego, który w tym wieku zawsze następuje kosztem rozwoju fizycznego. Mali widzowie głęboko przeżywają obrazy niosące ze sobą duży ładunek emocjonalny. Drastyczna treść programów może stwarzać napięcie nerwowe zaburzające poczucie bezpieczeństwa. Bierna obserwacja jeszcze bardziej potęguje ten stan. Dziecko wie, że nie może nic zrobić i staje się również obserwatorem w życiu. Programy niezrozumiałe dla dziecka mogą być przyczyną występowania lęków i męczących snów. Często nierzeczywistość oglądana staje się dla dziecka bliższa i bardziej zrozumiała niż życie realne.

W wieku rozwojowym należy brać pod uwagę również inne czynniki wpływające destrukcyjnie na kształtowanie się rozwoju naszego dziecka. Do nich możemy zaliczyć:

- Zaburzenia komunikacji, gdyż dialog z ekranem jest zawsze jednostronny.
- Oderwanie od realnego życia poprzez wypełnienie go treściami telewizyjnymi.
- Kształcenie podatności na sugestie i bezkrytyczność.
- Wytwarzanie sztucznych potrzeb (reklamy telewizyjne).
- Wzbudzanie zachowań agresywnych, fobii, lęków związanych z treściami oglądanych programów i filmów.

Jak ograniczyć czas spędzany przed komputerem i telewizorem?

- zachęć dziecko do innych form aktywności tj: spacer, wycieczki, książki, itp.
- znaleźć czas na wspólne rozmowy, wycieczki, zabawy i itp.
- zachęcać do podtrzymywania kontaktów rówieśniczych,
- nie pozwalać na oglądanie telewizji i pracę z komputerem w trakcie spotkań towarzyskich, uroczystości rodzinnych,
- rozmawiać z dzieckiem o skutkach i spustoszeniu jakie może wywołać zbyt częste oglądanie telewizji i korzystanie z komputera i Internetu,
- dzielić się własnymi wspomnieniami i pomysłami na ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu.

Dozowanie mediów jest w wychowaniu dziecka konieczne, ale możliwe tylko dla tych rodziców, którzy sami są wolni od uzależnienia na przykład od telewizora. Jeśli rodzic wracając do domu najpierw włącza telewizor, to nie jest w stanie dać dobrego wzorca swojemu dziecku.

Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem o programach, które ono ogląda, o grach, którymi się bawi. Przez omawianie z dzieckiem tego, co obejrzało, rozwijamy jego pamięć, uczymy je właściwego dokonywania wyborów między dobrem a złem, poznajemy nasze dziecko, pomagamy mu porządkować wiadomości. Poświęćmy znacznie więcej czasu na to, aby wprowadzić dziecko w świat rzeczywisty. Jeśli rodzice pokazują i wyjaśniają dziecku świat, nie chce ono spędzać całych dni przed ekranem, nie czuje się samotne i zagubione.

## **ZASADY KORZYSTANIA Z TELEWIZJI I KOMPUTERA**

1. Kontrolujmy jakość programów telewizyjnych oraz gier komputerowych.
2. Ograniczmy dziecku oglądanie TV i korzystanie z komputera do 1 godz. dziennie,

- a od 12 roku życia do 2 godz. dziennie.
3. Dokonujemy selekcji oglądanych programów.
  4. Stosujemy zasadę: najpierw obowiązki, potem TV lub komputer.
  5. W czasie odrabiania lekcji wyłączmy komputer.
  6. Rozmawiamy z dziećmi na temat wspólnie oglądanych programów.
  7. Ustawmy telewizor i komputer w takim miejscu, by móc na bieżąco kontrolować korzystanie z nich przez dzieci.
  8. Nie oglądamy telewizji w czasie posiłków i uroczystości rodzinnych.

**Pamiętajmy, że powyższe regulacje są potrzebne nie tylko dzieciom, ale i dorosłym.**

### **Umiejętności dziecka 3, 4 i 5 letniego**

Co powinno umieć dziecko, które skończyło 3 rok życia:

- samodzielnie korzystać z toalety (znać zakres czynności, łącznie ze spuszczeniem wody i umyciem rąk),
- samodzielnie jeść posiłki (posługiwać się łyżką i widelcem, korzystać z kubeczka),
- samodzielnie zakładać niektóre części garderoby,
- samodzielnie sygnalizować swoje potrzeby,
- reagować na polecenia dorosłych i starać się je wypełniać w miarę posiadanych umiejętności,
- posługiwać się słownictwem odpowiednim do wieku,
- posprzątać po sobie miejsce pracy i zabawy,
- mieć odpowiednią sprawność w zakresie małej i dużej motoryki: wskakiwać obunóż jednocześnie na stopień, przeskakiwać z rozbiegu w dowolny sposób przez przeszkodę,
- przebiegać 25 metrów bez upadku,
- stać kilka minut (2 do 4) z zamkniętymi oczami,
- schodzić po schodach, trzymając poręcz (może dostawiać nogę do nogi),
- przejść trzy metry bez asekuracji na palcach,
- rysować okrągłe formy (kształt nie musi być idealny),
- przelewać całą wodę z kubka, nie rozlewając jej,
- złożyć kartkę na pół,
- nawlec koraliki na sznurek.

Co powinno umieć dziecko, które skończyło 4 rok życia:

#### **Rozwój społeczny i emocjonalny**

- testuje granice i normy
- fantazjuje (ale nadal często nie potrafi oddzielić rzeczywistości od imaginacji)
- zdarza się, że jest zbyt pewny siebie, uwielbia prowadzić dyskusje
- potrafi być opiekuńczy i współczujący, bawi się w grupie
- zaczyna się interesować różnicami płci

#### **Rozwój fizyczny i motoryczny**

- w czasie jedzenia korzysta z widelca i noża (do przysuwania potraw, smarowania pieczywa, a nie krojenia)

- ubiera się i rozbiera przy niewielkiej pomocy z zewnątrz
- samodzielnie korzysta z toalety
- myje się, czyści samodzielnie zęby
- ma lepszą sprawność motoryczną, np. narysowany człowiek ma ręce, nogi i głowę
- skacze na jednej nodze, wspina się na drabiny
- świetnie radzi sobie z trójkołowym rowerkiem
- nakłada nakrętki na słoiki, butelki
- układa puzzle
- bez pomocy schodzi ze schodów
- przeskakuje obunóż przez przeszkodę
- potrafi przejść po linii, stawiając stopę za stopą
- przenosi wodę w kubku, nie rozlewając jej
- odbija balonik, by nie spadł na podłogę (kilka razy)
- prawidłowo trzyma ołówek i kredkę
- buduje wieżę z ośmiu klocków
- potrafi skupić się na jednej czynności

### **Rozwój intelektualny**

- zna około 1500 słów
- ma jeszcze problem z używaniem zaimków
- rozróżnia, gdzie jest: przód, tył, na górze, pod spodem
- potrafi policzyć do czterech i więcej, może pisać pierwsze litery i np. swoje imię
- zaczyna rozumieć następstwo czasów, wie, że kiedy wstanie, jest śniadanie, potem drugie śniadanie, obiad...
- pyta, co oznaczają różne słowa
- chętnie słucha długich historii
- rozumie niektóre przeciwieństwa, np. mały – duży, suchy – mokry
- zna większość kolorów, zadaje mnóstwo pytań
- potrafi się bawić w jedną zabawę 10–15 minut
- zna piosenki i wierszyki, czasem sam układa piosenki
- rozróżnia czas, pamięta imiona i nazwy, np. przedmiotów, zwierząt
- mówi w sposób zrozumiały
- lubi się bawić w zabawy tematyczne, np. w sklep, wyścigi samochodowe, teatr.

### Co powinno umieć dziecko, które skończyło 5 rok życia

#### Rozwój społeczny i emocjonalny

- bawi się zgodnie z innymi
- rzadziej obraża się, złości, płacze
- rzadziej odchodzi od grupy
- potrafi ocenić przyczyny reakcji emocjonalnych oraz przewidzieć zachowania związane z wyrażanymi emocjami
- bawi się w grupie, jest przez inne dzieci zapraszany do wspólnej zabawy



- zaczyna przejmować się uczuciami innych rówieśników – pocieszać, pomagać, okazywać współczucie
- mniej skarży
- bez interwencji dorosłego przeprosza inne dziecko
- stosuje się do poleceń skierowanych przez nauczyciela do całej grupy
- ma znacznie mniejszy lęk separacyjny i szybciej wycisza się po odejściu rodziców
- zaczyna przewidywać reakcje dorosłych na skutki swojej działalności
- zależy mu na pochwałach
- stara się skończyć rozpoczętą pracę
- zaczyna próbować pokonywać trudności

#### Rozwój fizyczny i motoryczny

- wspina się na drabinki
- bawiąc się w chowanego, wchodzi pod meble
- huśta się na huśtawce (większość pięcioletków może nauczyć się samodzielnego rozhuśtania się)
- zwinnie biega
- skacze na dwóch nogach przed siebie
- skacze na jednej nodze w miejscu
- skacze przez około 15 sekund z zamkniętymi oczami, nieruchomo na obu nogach, raczej nie chwiejąc się
- może utrzymywać równowagę przy pomocy rąk
- przechodzi, nie wypadając z trasy, po wąskiej dróżce o szerokości około 25 cm
- robi trzy przysiady samodzielnie
- kopie piłkę, chwytą piłkę i rzuca nią
- dość szybko, bez trzymania się poręczy, wchodzi i schodzi ze schodów naprzemiennie
- samodzielnie rozbiera się dość płynnie
- zakłada kurtkę, czapkę, szalik, buty
- samodzielnie je łyżką, widelcem, raczej nie posługuje się nożem, pije z kubka
- sprząta ze stołu
- potrafi umyć i wytrzeć ręce, buzię
- dość sprawnie łączy klocki typu lego i buduje z nich proste obiekty
- wylepia z plasteliny narysowane kontury, robi kulki, wałeczki
- lepi z plasteliny proste kształty przestrzenne – figury (owoce, warzywa, ludziki)
- nawleka korale na żyłkę
- 
- przykleja naklejki (jeszcze nierówno i często nie we wskazanym miejscu)
- przecina nożyczkami papier, tnąc go prosto
- drze papier na małe kawałki i wykleja nim kontury
- prawidłowo trzyma ołówek, podczas rysowania opiera przedramię o stół, a drugą ręką przytrzymuje kartkę
- rysuje linie pionowe, poziome i ukośne
- odwzorowuje koło, krzyżyk, kwadrat, trójkąt, trapez
- koloruje obrazki, wypełnia kolorem kontury, ale wychodzi poza kontur

- rysuje rysunek zgodny z podanym tematem
- maluje kredkami, farbami, używając pędzla, patyka i innych przyborów

#### Rozwój intelektualny

- prawidłowo wymawia głoski
- nazywa przedmioty, czynności, sytuacje, potrafi je opisać przy pomocy przymiotników
- wypowiada się zdaniami
- potrafi przedstawić przebieg zdarzenia, opisać, co się stało, co mu dolega, dlaczego płacze, cieszy się, co zdarzyło się w przedszkolu
- rozumie treść prostych i krótkich poleceń
- rozumie podstawowe pojęcia dotyczące sytuacji w grupie, w domu, w przedszkolu
- pyta o nieznanne słowa, chce je zrozumieć
- potrafi różnicować kształty liter drukowanych, cyfr, podstawowych figur geometrycznych
- rozróżnia barwy i odcienie barwne
- zna nazwy kolorów i poprawnie stosuje je w odniesieniu do barw podstawowych
- potrafi budować proste budowle według wzoru
- potrafi odwzorować kwadrat z narysowaną przekątną
- spostrzega od 5 do około 8 różnic między podobnymi obrazkami
- spostrzega podstawowe części człowieka
- rozumie czytany tekst
- w wyuczonym wierszu odtwarza rymy
- zna i różnicuje pory roku
- potrafi porównywać pod kątem różnic
- potrafi porównywać pod kątem podobieństw
- potrafi klasyfikować ze względu na dwa, trzy kryteria
- definiuje rzeczy, biorąc pod uwagę ich funkcje
- myśli często w sposób skojarzeniowy.

#### **Rozwijanie umiejętności poznawczych (pamięć, myślenie uwaga);**

U dzieci w wieku przedszkolnym dochodzi do istotnych zmian w rozwoju zdolności poznawczych, fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych. Dzieci w tym okresie wykazują niezwykłą chęć poznawania świata, szybko uczą się nowych doświadczeń, by pod koniec tego etapu ugruntować zdobytą wiedzę i dojrzeć do podjęcia nauki w szkole.

Charakterystyczną cechą procesów poznawczych dziecka w wieku przedszkolnym jest ich ściśle powiązanie z działaniem oraz duża podatność na bodźce zewnętrzne, które są głównym czynnikiem ukierunkowującym myślenie. Podstawą rozszerzania się orientacji dziecka w świecie zewnętrznym jest rozwój jego procesów poznawczych, rozwój spostrzeżeń, pamięci i myślenia

## Rozwój poznawczy dziecka trzyletniego

1. **Spostrzeganie** - dzieci trzyletnie efektywnie uczą się i poznają świat za pomocą zmysłów i swobodnego działania. Mają niepohamowaną potrzebę zbadania obiektu za pomocą dotyku, wzroku i słuchu. Rozwój myślenia i spostrzegania następuje poprzez bezpośredni kontakt z nieznanymi dotąd przedmiotami lub aktywnościami.
2. **Uwaga** - uwaga trzylatka jest jeszcze mimowolna, co oznacza, że dziecko nie jest w stanie w pełni kontrolować i selekcjonować bodźców płynących z otoczenia - interesuje się tym, co w danym momencie jest dla niego najatrakcyjniejsze.
3. **Mowa i komunikacja** - w rozwoju wielu funkcji umysłowych, istotną rolę odgrywają umiejętności komunikacyjne i językowe. Dziecko rozumie już dłuższe wypowiedzi słowne i ma możliwość wysłuchania krótkich, czytanych opowiadań. **Wiersze i teksty rymowane są prostsze do odbioru dla trzylatka**, bo słucha ono głównie melodii. Łatwiej jest mu skupić się na tekście, który wsparty jest obrazem.

System językowy w tym okresie rozwija się szybko. Wzbogaca się słownik bierny i czynny, następuje dynamiczny rozwój konstrukcji składniowych. Dzięki lepszym możliwościom językowym rozwija się zabawa. **Dzieci zaczynają podejmować proste zabawy tematyczne**, spontanicznie pojawiają się pomysły na zabawy swobodne, często naśladują czynności dorosłych wchodząc w rolę mamy lub taty.

U trzylatków możemy zaobserwować także odmienne zainteresowania i preferencje zabaw chłopców i dziewczynek. **Rozwój języka ma także niewątpliwą wpływ na zachowania społeczne**. Dziecko trzyletnie zaczyna współdziałać np. uczestniczyć w tej samej zabawie równoległe z innymi.

## Rozwój poznawczy dziecka czteroletniego

**Uwaga** - stopniowo pojawia się uwaga dowolna. Dziecko jest w stanie skupić się (około 10 minut) na kierowanych aktywnościach podczas zajęć w przedszkolu, wysłucha ulubionej bajki oraz kilkuminutowego słuchowiska.

**Pamięć** - rozwój narracji jest również powiązany poszerzaniem pojemności pamięci. **Dziecko opowiada o zdarzeniach, które obserwowało w niedalekiej przeszłości i zapamiętało**. Dzieci dużo łatwiej zapamiętują to co ma dla nich wartość emocjonalną oraz jest atrakcyjne. Czterolatek potrafi także wyrecytować krótki wierszyk, zaśpiewać prostą piosenkę. Zapamiętuje coraz więcej zdarzeń i osób.

**Mowa i komunikacja** - charakterystyczną cechą dzieci czteroletnich są stale zadawane przez nich pytania typu dlaczego? po co?. Każdy nowy obiekt, miejsce lub zjawisko wzbudza ich naturalną ciekawość. Zadawane pytania świadczą o początkach poznawania świata nie tylko za pomocą zmysłów ale także języka. Rodzic udzielając odpowiedzi zaspokaja potrzebę dziecka, wzbogaca jego wiedzę o świecie, wspiera dalszą chęć poznawania oraz dostarcza prawidłowych wzorców językowych i komunikacyjnych.

Wypowiedzi czterolatek w związku z dynamicznym wzrostem słownictwa są coraz dłuższe i bardziej ekspresyjne. **Okres ten jest także początkiem zdolności narracyjnych** - dziecko potrafi opowiedzieć o zdarzeniach w formie kilku prostych zdań, używając jeszcze

niepoprawnych struktur gramatycznych. Kształtuje się umiejętność rozumienia relacji przyczynowo - skutkowych.

**Dziecko zaczyna poszukiwać przyczyn i skutków wydarzeń**, a także dostrzegać pewne zależności między nimi. **Zabawy tematyczne z rówieśnikami są coraz barwniejsze**- pojawiają się zachowania inspirowane zawodami (policjant, lekarz) lub bohaterami z ulubionych bajek. Zabawki wykorzystywane są w niestandardowy sposób co świadczy o rozwoju wyobraźni dzieci

### **Rozwój poznawczy dziecka pięcioletniego**

1. **Spostrzeganie** - rozwój percepcji słuchowej umożliwia różnicowanie głosek opozycyjnych, a także wyróżnianie głosek w nagłosie wyrazów. Pięcioletek ma już dobrze wykształconą analizę i syntezę wzrokową- potrafi odwzorować figury i proste kształty, ułożyć obrazek składający się z kilku części oraz kilkudziesięcioelementowe puzzle.
2. **Uwaga** - wraz z rozwojem poprawia się także jakość uwagi dowolnej. Dzieci nadal potrzebują dużej dawki ruchu. Skupienie na zabawie może trwać nawet do 40 minut, natomiast podczas zajęć w przedszkolu pięcioletek jest w stanie wykorzystywać uwagę dowolną do około 20 minut.
3. Rozwój poznawczy u każdego dziecka przebiega indywidualnie. Możliwości w nabywaniu różnych umiejętności, których bazą są oczywiście funkcje poznawcze, zależą od wrodzonych predyspozycji dziecka oraz prawidłowej stymulacji środowiska.
4. **Pamięć** - dzieci w wieku pięciu lat zapamiętują na dłużej to co nadal jest związane z ich przeżyciami. Pamięć świeża zależy od ilości powtórzeń, im częściej powtarzany wiersz tym szybciej i łatwiej dziecko zapamięta tekst. **Myślenie dzieci pięcioletnich ma jeszcze charakter skojarzeniowy**, to znaczy że łączą informacje na zasadzie kojarzenia.
5. **Mowa i komunikacja** - piąty rok życia to nadal okres zadawania pytań. Ich ilość jest znacznie mniejsza, ale stanowią one bardzo ważny wątek w nabywaniu wiadomości. Okres ten przynosi ciągły rozwój leksykalny oraz zdolności narracyjnych. Wypowiedzi pięcioletków są bardziej spójne i uporządkowane. **Dziecko powinno realizować już wszystkie dźwięki języka polskiego** (często z wyjątkiem głoski „r”, która może być jeszcze substytuowana jako „l”).
6. Zabawy tematyczne są zróżnicowane i bardziej złożone. Dzieci potrafią bawić się samodzielnie i wspólnie z rówieśnikami, starają się dostosować do ustalonych wcześniej przez nich reguł.

### **Ćwiczenia doskonalące u dziecka sprawność motoryki małej i dużej**

Motoryka to pojęcie określające ogólną sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Wyróżnia się dwa podstawowe typy motoryki – motorykę dużą oraz motorykę małą. Motoryka mała - to sprawność dłoni i palców. Motoryka duża -to sprawność fizyczna całego ciała.

Motoryka mała to rysowanie, lepienie z plasteliny, chwytywanie przedmiotów, zawiązywanie butów, zapinanie guzików, pisanie - rozwój manualny, rozwój chwytu. Motoryka duża z kolei to: bieganie, skakanie, pokonywanie przeszkód, wspinanie się,

balansowanie, jazda na rowerze, gra w klasy, gra w piłkę, zabawy równoważne, zabawy związane z rzutem, celowaniem.

Rozwój motoryki jest bardzo istotny dla prawidłowej sprawności fizycznej, a także ogólnego funkcjonowania dziecka. Jeśli przebiega bez zakłóceń jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Motoryka nie jest dana nam z urodzeniem. Musimy ją wykształcać poprzez nieustanny, swobodny ruch i działania sterowane, dzięki którym poprawia się sprawność ruchowa ciała. Aby prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że priorytetem jest motoryka duża, czyli rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, dopiero później należy przejść do rozwoju motoryki małej. Należy więc pamiętać, że aby dziecko mogło poprawnie wykonywać złożone ruchy motoryki małej (rysowanie, pisanie), powinno najpierw dobrze opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej (wszechstronna aktywność ruchowa).

#### **Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:**

- ćwiczenia wyprostne, mające na celu zachowanie prawidłowej postawy ciała;
- różne rodzaje zabaw skocznych (gra ze skakanką, gra "w klasy");
- ćwiczenia na równoważni o wysokości zapewniającej pełne poczucie bezpieczeństwa;
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki, zachęcanie do swobodnej ekspresji ruchowej;
- chodzenie po kładce bez pomocy (na płaskiej przestrzeni położyć deskę-kładkę);
- wykonywanie skoków, chodzenie nogami po wymyślonej drabinie;
- przeskakiwanie przez kołyszącą się linę, chodzenie z podwiniętymi palcami stóp;
- ćwiczenia tułowia, skłony i skręty w różnych kierunkach, przód, tył itp.;
- przejście po kładce z różnymi przedmiotami w rękę;
- zabawy i ćwiczenia kształtujące orientację w schemacie ciała( Pokaż proszę, gdzie masz oczy, gdzie masz uszy a gdzie nos. Gdzie masz ręce, gdzie masz nogi, gdzie na głowie rośnie włos- mówimy coraz szybciej, dziecko wskazuje oczy, uszy...)
- zwijanie palcami stóp (apaszek, kocyków);
- zabawy na czworaka z pokonywaniem przeszkód;
- zabawy z piłką- toczenie piłki po podłodze przez dwoje dzieci, strzelanie do bramki, podrzuty piłki do góry, chwyt rękami w leżeniu na podłodze.

#### **Przykłady ćwiczeń motoryki małej:**

- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami;
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, przez różne otwory;
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny;
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości;
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania;
- kalkowanie obrazków, obrysowywanie szablonów;
- zbieranie drobnych elementów (pieniążki, ziarenka, guziczki- dwoma palcami kciukiem i wskazującym, zbieranie wyżej wymienionych przedmiotów pęsetą);
- cięcie po narysowanych liniach i falistych;
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu;
- wykonywanie drobnych ruchów palcami: spacerowanie palcami po stole, zabawa „idzie kominiarz po drabinie”, naśladowanie gry na pianinie;
- modelowanie z plasteliny, modeliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych - zwierząt, postaci ludzkich, liter;
- stemplowanie i kolorowanie;

- wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier;
- rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków;
- ćwiczenia dłoni- wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, ściskanie piłeczek, zwijanie palcami chusteczek, apaszek;
- faliste ruchy ramion - zabawa w przylot i odlot bocianów;
- zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie;
- zabawa w gotowanie obiadu - naśladowanie wałkowania ciasta, mieszania zupy kręcenia kranem, ubijania piany;
- rzucanie woreczków lub piłeczek - kto dalej i do celu;
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki;
- „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiotu.

### **Jak postępować z dzieckiem agresywnym?**

Każde dziecko od czasu do czasu zachowuje się w sposób, który może być dla Ciebie nie do zaakceptowania. Zazwyczaj dzieje się tak, kiedy jakieś ważne potrzeby dziecka nie mogą być zaspokojone, a ono nie potrafi sobie z tym poradzić. Wszyscy mamy te same podstawowe potrzeby:

- Fizjologiczne (np. potrzeba snu, jedzenia)
- Bezpieczeństwa
- Miłości, przynależności, akceptacji
- Szacunku i uznania
- Poznawania świata, rozwijania zdolności i zainteresowań

#### **Pamiętaj, że dziecko w wieku przedszkolnym:**

- Chce jednocześnie doznawać opieki i być samodzielne,
- Kiedy czegoś pragnie i tego nie dostaje, bardzo to przeżywa.
- Z trudem przechodzi mu czekanie, odkładanie przyjemności na później,
- Często nie potrafi uwzględnić punktu widzenia innej osoby,
- Dopiero uczy się zasad życia w grupie
- Szybko uczy się zachowań, które widzi i które prowadzą do osiągnięcia celu

#### **Jeżeli Twoje dziecko:**

- Bije, kpie, gryzie inne dzieci
- Wrywa im zabawki
- Rzuca przedmiotami
- Używa brzydkich wyrazów, przeżywa innych
- W inny sposób wyrządza krzywdę dzieciom i dorosłym

To prawdopodobnie nauczyło się w ten sposób radzić sobie z własnymi emocjami i potrzebami.

#### **Jak możesz pomóc swojemu dziecku:**

- Wy tłumacz maluchowi, że wszystkie uczucia, jakich doznaje, są „w porządku”, że akceptujesz je całkowicie, razem z jego emocjami,
- Powiedz dziecku, że przykre uczucia można okazywać tak, aby nie krzywdzić siebie i innych,

- Ustal razem z dzieckiem, jakie zachowania są niedopuszczalne w Waszym domu. Ustalenia powinny obowiązywać wszystkich członków rodziny,
- Zapowiedź, jakie konsekwencje będą wyciągane w przypadku użycia przemocy (np. zakaz oglądania bajek tego dnia),
- Umów się z dzieckiem w jaki sposób może bezpiecznie wyrażać swoją złość (np. wolno tupać, narysować złość, podrzeć niepotrzebną karkę).
- Wszystkie rozmowy dotyczące złości i agresji należy prowadzić, gdy jesteśmy spokojni, mamy na to czas,
- Bardzo ważna jest współpraca z nauczycielem przedszkola, wspólne ustalenia dotyczące zasad zachowania konsekwencji wyciąganych w sytuacji ich łamania.

### **To może się przydać:**

1. Zaakceptuj przeżywane przez dziecko uczucia- pamiętaj nie ma „złych” emocji, złe są niektóre zachowania pod ich wpływem podejmowane.,
2. Towarzysz dziecku w trudnościach- pamiętaj, że Twoja obecność jest dla dziecka najważniejsza. Bliski kontakt z Tobą pozwala mu na odzyskiwanie równowagi, przywraca poczucie bezpieczeństwa, pozwala uwierzyć we własną wartość,
3. Bądź wzorem do naśladowania- dzieci obserwują swoich rodziców i naśladują. Od nich uczą się jak postępować- pokazuj dziecku- jak radzisz sobie z przeżywaną złością, uczysz je, jak ma sobie radzić z własną,
4. Ustalaj zasady i pamiętaj o konsekwencji- pewnych rzeczy robić nie wolno, np. bić, kopać czy szarpać. Możesz zawsze odwoływać się do tej zasady. Pamiętaj by konsekwentnie pilnować przestrzegania zasad,
5. Podsuwaj dziecku wskazówki- jesteś kopalnią wiedzy dla swojego dziecka. Jeśli widzisz, że sobie z czymś nie radzi, a to wywołuje jego frustrację, przy nadarzającej się okazji pokaż dziecku jak może sobie poradzić z tą sytuacją, by w przyszłości uniknąć sytuacji napadu złości.
6. Chwal i doceniaj- nic tak nie jest skuteczne jak pochwała. Dzieci potrzebują aprobaty, a w ten sposób jasno daje się im ją odczuć.

### **Gdy chcesz się więcej dowiedzieć...literatura wsparcia**

- Brazelton T., Sparrow J., „Dzieci pełne złości” Sopot 2013
- Faber A., Mazalish E., „Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992
- Kast- Zan A., „Każde dziecko może nauczyć się reguł. Jak ustanowić granice i wytyczyć zasady postępowania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym”. Poznań 1999

### **Jak pomóc dziecku regulować emocje?**

**Dziecko naśladuje zachowania** - Ta ogromna odpowiedzialność wymaga od dorosłego przyjrzenia się swoim własnym zachowaniom, myślom i sposobom radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Od jakości naszego postępowania w dużym stopniu zależy jakość reakcji dziecka. Jeśli zatem chcemy, by umiało radzić sobie z trudnymi emocjami, warto samemu takie umiejętności posiadać. Oczekiwanie od dziecka, że się uspokoi, gdy my jesteśmy zdenerwowani, jest z góry skazane na porażkę.

## Wynika to z dwóch zasadniczych przyczyn:

- **Emocje są zaraźliwe, zwłaszcza pomiędzy osobami, które są ze sobą blisko.** Odpowiada za to tzw. rezonans limbiczny polegający na tym, że struktury w mózgu związane z emocjami reagują na siebie podobnym stanem pobudzenia (w sensie pozytywnym i negatywnym). Przykładowo, gdy ktoś zwraca się do nas podniesionym tonem, mamy ochotę natychmiast odpowiedzieć mu w ten sam sposób. Dlatego, gdy w zdenerwowaniu i irytacji mówimy do dziecka „*uspokój się*”, „*nie zachowuj się tak*”, „*przestań płakać*”, efekt jest odwrotny do zamierzonego. Dziecko zamiast się uspokoić, potęguje emocjonalną reakcję. Jego niedojrzały jeszcze mózg jest we władaniu prymitywnych uczuć, wzmacnianych naszym niepokojem.
- **Dzieci są doskonałymi obserwatorami i uczą się poprzez naśladowanie.** Mając do wyboru wzięcie przykładu z zachowania lub komunikatu słownego, wybiorą to pierwsze. Na nic zdadzą się zatem logiczne tłumaczenia na temat tego, co warto robić w sytuacji stresowej, jeśli nasze słowa nie będą poparte czynami. Wiąże się to ponownie z budową mózgu. Po pierwsze – racjonalne argumenty odczytywane są przez korę przedczołową, która w chwilach silnych emocji jest wyłączona. Dodatkowo, u dzieci ta struktura mózgu wykształca się stopniowo, wraz z wiekiem. Mając tę wiedzę, łatwiej jest zrozumieć, dlaczego nasze tłumaczenia często spotykają się z brakiem reakcji ze strony dziecka. Po drugie, *dzieci są niezwykle wrażliwe na emocje dorosłych. Prawie niemożliwe jest oszukać dziecko, jeśli rodzic czuje smutek, złość, boi się.* (2) Dziecko zlekceważy nasze słowne zapewnienia, ponieważ zmysłowo odbiera zupełnie inny komunikat.

**Wszystko zaczyna się od dbania o siebie** - Zatem to, w jaki sposób reagujemy na emocje swoje i dziecka, ma kluczowe znaczenie. Warto przyjrzeć się własnym mechanizmom samoregulacji i zastanowić się, co jeszcze mogę zrobić, żeby być dla siebie wsparciem i tym samym dać dziecku dobry przykład. Pochylając się nad tym zagadnieniem, róbmy to z życzliwością do siebie samych. Bez oceniania, obwiniania i wypominania sobie, co zrobiliśmy niewłaściwie. **Świadome zarządzanie własnym potencjałem emocjonalnym to praca na całe życie.** Pełna wzlotów i upadków, oparta na metodzie prób i błędów. Rozpamiętywanie sytuacji, w których daliśmy się ponieść emocjom, nie jest budujące. Lepiej swoją energię spożytkować, szukając odpowiedzi na takie pytania, jak: „*co najczęściej sprawia, że tracę panowanie nad sobą?*”, „*jakie potrzeby kryją się za tym zachowaniem?*”, „*co mogę zrobić, żeby taka sytuacja się nie powtórzyła?*”. Jeśli czujemy, że nie radzimy sobie z własnymi emocjami i myślami, poszukajmy wsparcia: czy to wśród najbliższych, czy u specjalisty. Często sama możliwość rozmowy z kimś życzliwym wystarcza, by znaleźć rozwiązanie i nabrać zdrowego dystansu.

**Troszcząc się o własne emocje, odkrywamy, że mechanizmy, które kryją się za różnymi reakcjami, nie są takie oczywiste, jakby się mogło wydawać.** To poszerza perspektywę, uczy wyrozumiałości dla siebie i innych. Rozwijają empatię, która pomaga łagodniej i w pełnym zrozumieniu spojrzeć na ludzkie zachowania. Oducza bezmyślnego, krzywdzącego etykietowania w stylu: „*to mazgaj*”, „*placze, bo chce mną manipulować*”, „*złoszczę się, bo jestem beznadziejna*”. Dbanie o siebie na poziomie uczuć pomaga w byciu lepszym człowiekiem i lepszym rodzicem. Jak zatem wykorzystać wiedzę, zdobywaną podczas pracy nad sobą, żeby skutecznie wspierać dziecko w regulacji emocji?



**Być emocjonalnie dostępnym** - Przede wszystkim uczestnicząc w życiu dziecka i traktując jego problemy z należytą uwagą. *Życiem naszych dzieci często nie jesteśmy zciekawieni. Uważamy ich sprawy za blahe, w odróżnieniu od naszych „poważnych”, które dzieją się, np. w biurze.* (3) To, co nam wydaje się mało istotne, dla dziecka może być w danym momencie „najważniejsze na świecie”. Tylko poprzez zaangażowanie w relację z dzieckiem jesteśmy w stanie właściwie reagować i nie umniejszać jego problemów.

**Wspieranie go w radzeniu sobie z emocjami, to na podstawowym poziomie po prostu świadome bycie obok: uważne słuchanie, otwartość, chęć bliższego poznania malucha, rozmowa.** To także akceptacja dziecka niezależnie od jego zachowania, czyli wsparcie nawet w tych najtrudniejszych momentach gdy, np. w wielkiej złości mówi nam, że nas nienawidzi. Zamiast brać te słowa do siebie, warto zajrzeć głębiej i poszukać potrzeby, która kryje się za tym komunikatem. W takim przypadku emocjonalna dostępność dorosłego to chęć dotarcia do sedna problemu i zakomunikowanie dziecku, że jest słyszane i jego emocje są dla nas ważne. Można wtedy powiedzieć chociażby: „rozumiem, w porządku”, „słyszę Cię, w porządku”. Zachowując własny spokój, poczekać, aż dziecko również się uspokoi. Być gotowym do dalszej rozmowy, nie uciekać przed nią, nie obrażać się. W ten sposób można wspólnie wypracować sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Taka postawa daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i buduje wzajemne zaufanie. *Dziecko, które jest przez swoich rodziców troskliwie traktowane i otrzymuje od nich emocjonalną dostępność i wystarczająco dobrą opiekę, wykształca sobie w końcu wewnętrznego opiekuna, z którego może skorzystać, gdy rodziców nie ma w pobliżu. Może ono poradzić sobie ze swoimi emocjami samodzielnie, ale kiedy się spotykają, często dziecko potrzebuje podzielić się z opiekunem wszystkim, co zdarzyło mu się w trakcie rozstania.*

**Nazywać emocje po imieniu - Rozmawiając z dzieckiem o emocjach, dajemy mu szansę na zrozumienie tego, co mu się przytrafia. Często bywa bowiem tak, że maluch nie rozumie, co się z nim dzieje: doświadczanie emocji nie jest przecież świadomą decyzją.** Warto w rozmowach, nawet z najmłodszymi dziećmi, nazywać konkretne uczucia (np. złość, radość, gniew, zaskoczenie, strach). Pomocne mogą być również pytania typu: „jaki kolor ma złość?”, „jaki kształt ma miłość?”, „gdzie w ciele czujesz szczęście?”, „jak wygląda osoba, która jest smutna?”, „jak się zachowuje ktoś zezłoszczony?”, „jaka pogoda panuje w twoim sercu, gdy jesteś szczęśliwy?”. W ten sposób tworzymy prywatny język do wspólnych rozmów. Gdy dziecko opowie nam, że jak jest smutne, w jego sercu pada deszcz, a szczęście jest żółte i słoneczne, to kiedy następnym razem będziemy chcieli wiedzieć, jak się czuje, możemy zapytać: „jaką masz dziś pogodę w sobie?”. Ten sposób działa też w drugą stronę. Warto opowiadać dziecku o swoich emocjach i przeżyciach. Zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, ponieważ jedno i drugie są nieodłącznym elementem życia. Dorosły, który otwarcie rozmawia o uczuciach, daje dziecku komunikat, że mówienie o nich jest dobre i nie trzeba się ich wstydzić ani udawać, że nie istnieją. Maluch rozumie również, że nie tylko on ma gorsze dni, że dorośli także bywają smutni, zezłoszczeni, a przy tym mają swoje sposoby na uporanie się z tym.

**Pobawmy się w spokój** - Nie ma sprawdzonej recepty na samoregulację. Sposoby, które mogą odpowiadać jednej osobie, okazują się bezskuteczne dla kogoś innego. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie rozwiązań szytych na własną miarę. Dorośli mają o tyle łatwiej, że mogą sięgnąć po specjalistyczne poradniki, pójść na relaksujące zajęcia jogi, medytacji, czy zregenerować się, wykonując swoją ulubioną czynność (np. jeżdżąc na rowerze, pracując w ogródku, spacerując, biorąc długą kąpiel, spotykając się z przyjaciółmi, korzystając z masażu,

czytając dobrą książkę, ucinając sobie drzemkę, delektując się smacznym posiłkiem czy spędzając czas na lenieniu się). Sami jesteśmy w stanie poszukać najlepszego sposobu na walkę ze stresem. Dzieci natomiast potrzebują w tym procesie naszego wsparcia. Poza emocjonalną obecnością i rozmowami o uczuciach, warto zatem pokazywać dziecku różne metody wyciszania się, uspokajania umysłu, regeneracji. Najlepszym sposobem na to jest wspólna zabawa. Oto kilka propozycji:

## **Oddech**

- wyciągamy dłoń przed siebie i wyobrażamy sobie, że każdy palec to zapalona świeczka na torcie urodzinowym, musimy długimi wydechami zdmuchnąć je po kolei, gdy świeczka zgaśnie, zwijamy paluszek, aż ostatecznie złożymy dłoń w pięść,
- wspólne zdmuchujemy dmuchawce na łące albo w parku,
- poruszamy oddechem liście, trawy, piórka.

Po wykonaniu ćwiczenia można z dzieckiem porozmawiać o jego odczuciach: „*jak ci się podobało?*”, „*co czujesz w ciele, gdy oddychasz głęboko?*”, „*jak myślisz, czy oddech może ci pomóc, gdy się boisz?*”. Warto też wytłumaczyć dziecku, że takie głębokie oddychanie jest pomocne, gdy czuje się źle, czymś się martwi, niepokoi, złości lub nie może zasnąć. Bardziej zaawansowaną metodą na ukojenie nerwów (do wspólnej zabawy ze starszymi dziećmi, w wieku od siedmiu lat) jest zlokalizowanie danej emocji w ciele (np. złości w brzuchu) i skierowanie tam swojej uwagi, a następnie spokojne, głębokie oddychanie.

**Dotyk** - *Kontakt fizyczny jest bardzo skutecznym sposobem wspierania dziecka przeżywającego silne emocje. (...) Małym dzieciom pomaga kontakt skóra do skóry, nawet poprzez potrzymanie za rękę, czy przyłożenie dłoni do twarzy, a także delikatne kołysanie. Czasem może to być dość energiczny uścisk lub zamknięcie dziecka w objęciach.* (5) Należy jednak przy tym pamiętać, że aby wesprzeć dziecko dotykiem, po pierwsze musi ono wyrazić na to zgodę, więc jeśli nas odpycha, krzyczy „*zostaw mnie, nie dotykaj*”, to rezygnujemy z tej formy wsparcia. Po drugie, sami musimy być spokojni, rozluźnieni, by tym spokojem zarazić dziecko. Są też dzieci, które nie lubią przytulania (wynikać to może ze specyficznej wrażliwości na dotyk) i to też należy uszanować.

**Jeśli chcemy, żeby dziecko wiedziało, że może w trudnych chwilach szukać u nas wsparcia poprzez przytulenie się, można sięgnąć po zabawy, które z takim dotykiem oswajają, np.:**

- bitwa na poduszki,
- turlanie się po podłodze,
- wspólne „wyglupy” na placu zabaw,
- zabawa w odrysowywanie kształtu rąk, nóg czy całego ciała na dużej kartce papieru albo kredą na stosownym podłożu,
- zajęcia jogi dla rodziców i dzieci.

## **Cisza**

Wszelkiego rodzaju zabawy, w których: nasłuchujemy odgłosów natury (czy to na spacerze w parku, czy w lesie), wsłuchujemy się na minutę bądź dłużej w ciszę (leżąc wygodnie na łóżku, siedząc po turecku na poduszce), oddychamy głęboko i staramy się robić to jak najciszej, kierują uwagę dziecka właśnie na ciszę i pokazują, że brak bodźców dźwiękowych, hałasu i dokuczliwych odgłosów, pomaga w uspokojeniu się.

Jeśli dziecko nie chce się angażować w określoną zabawę, nie zmuszamy go do tego. W myśl zasady, że „nie wszystko dla wszystkich” szukamy rozwiązań, które są przyjemne i skuteczne właśnie dla niego.

Im bardziej jesteśmy zaangażowani w życie rodzinne, im bardziej jesteśmy autentyczni i nie udajemy przed dzieckiem, że trudne emocje nas nie dotyczą, im częściej jesteśmy dostępni emocjonalnie i otaczamy dziecko wsparciem, tym mocniej wspieramy je w radzeniu sobie z emocjami. W takiej przestrzeni wzajemnego zaufania i szczerości dziecko może we własnym tempie rozwijać umiejętność samoregulacji, by w przyszłości, już bez naszego wsparcia, radzić sobie ze stresem i trudnymi doświadczeniami.

**Artykuł pochodzi ze strony internetowej, zachęcamy do czytania innych ciekawych artykułów z tej strony: [dziecisawazne.pl](http://dziecisawazne.pl)**

## **Wzmacnianie odporności malucha na wiosnę**

Każdy rodzic może cieszyć się z nadejścia wiosny, jeśli wzmocni naturalną odporność dziecka, podając mu mieszanki ziołowe, stosując odpowiednią dietę czy hartując jego zdrowie. Wiosna jest ciężkim czasem dla maluchów ze względu na infekcje. Wprawdzie zaczyna się robić zielono i ciepło, jednak przedszkolak, zamiast bawić się na dworze, kicha, kaszle, smarka i musi siedzieć w domu. Przez wiosenne przesilenie dzieci mają problem z koncentracją, są senne.

### **1. Wiosenne przesilenie a odporność dziecka**

Wzrastająca temperatura i dłuższy dzień powoduje, że wiosną organizm dziecka, tak jak i dorosłego, przestawia się z wolnego zimowego trybu na szybszy. Tylko, że takie zmiany zachodzą nagle i ciężko się do nich przystosować. W dodatku pogoda często się zmienia, raz jest zimno, zaraz gorąco. I maluchy szczególnie łatwo łapią infekcje. Naturalna odporność dzieci jest słabsza, wolniej się przystosowują do zmiany temperatur, a w przedszkolu ciągle mają kontakt z chorymi. Tym sposobem wiosną ryzyko zachorowania na infekcję rośnie kilkakrotnie. Dziecko, które chodzi do żłobka czy przedszkola, to jest ciągle narażone na kontakt z bakteriami i wirusami, które „przynoszą” inne maluchy.

### **2. Poprawa odporności dziecka**

Nie jest takie trudne zadbać o **naturalną odporność malucha**, tak, żeby móc z nim chodzić na spacer, a nie do lekarza.

- Aktywność fizyczna a odporność

Ważny jest codzienny sport i ruch na świeżym powietrzu. Minimum godzinny spacer pomoże na wiosenną ociężałość i senność. Warto wybrać się z dzieckiem na plac zabaw, zachęcać go do wspinania po drabinkach, wykonywania różnych ćwiczeń czy jazdy na rowerze. Dobrze jest też mobilizować pociechę do aktywności fizycznej, np. zabawy z piłką czy skakanką w domu. To wszystko poprawi odporność. Przy czym należy dziecko ubierać na tzw. cebulkę.

To ułatwi dostosowanie się do zmiennej pogody. Przez ubranie nieadekwatne do pogody maluch się przegrzewa albo marznie, a to sprzyja infekcji.

- Relaks a zdrowie

W walce o **odporność wiosną** nie można także zapominać o odpoczynku. Dziecko powinno mieć zapewnione 9-10 godzin snu, może się także zdrzemnąć w czasie dnia. Nie należy zapominać o częstym wietrzeniu mieszkania, w którym powinien obowiązywać całkowity zakaz palenia.

- Witaminy na odporność

Bardzo ważna dla naturalnej odporności malucha jest odpowiednia dieta. Dieta powinna być bogata w owoce i warzywa. Do tego powinno się w niej znaleźć chude mięso, mleko, produkty zbożowe, jaja i ryby będące źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli przede wszystkim kwasów omega-3 i omega-6. Znajdziemy je także w tranie czy oleju z wątroby rekina.

Są one bardzo ważne, bo wzmacniają odporność, pomagają bronić się przed infekcjami. Dobrze też podawać malcowi produkty zawierające dobre kultury bakterii, czyli np. kefiry i jogurty. Doskonałym sposobem na poprawę odporności małego organizmu jest podawanie soków z cytrusów, które są bogate w witaminę C oraz wprowadzenie do diety naturalnych składników o działaniu bakteriobójczym, przeciwwirusowym i uodparniającym. Są to np. czosnek, czyli „naturalny antybiotyk”, cebula, miód, maliny itd.

Nadejście wiosny wcale nie oznacza, że rodzic musi siedzieć z chorym przedszkolakiem w domu. Jest mnóstwo sposobów, które wzmocnią naturalną **odporność malucha**, który chodzi do przedszkola i jest ciągle narażony na kontakt z zarazkami i bakteriami.

## **Polskie obrzędy i zwyczaje związane z nadejściem wiosny**

Z nadejściem wiosny wiążą się obrzędy i zwyczaje oparte na wierzeniach i pochodzące z różnych stron Polski, często związane ze świętami religijnymi.

### **Topienie Marzanny**

W czasie Wielkiego Postu od stuleci praktykowany jest i przez nas wszystkich dobrze znany obrzęd przywoływania wiosny. Zwyczaj ten obchodzony do dziś w całej Polsce nazywamy topieniem lub paleniem kukły słomianej zwanej Marzanną, która jest wyobrażeniem i symbolem zimy, wszelkich chorób i zła a jej niszczenie symbolizuje jej koniec i rodzenie się nowego życia. Ludzie zmęczeni zimą, nie chcąc dłużej czekać na przybycie wiosny starali się ją przywołać topiąc kukłę Marzanny. Obrzęd topienia zazwyczaj odbywał się 21 marca, w pierwszy dzień wiosny, bądź po prostu w jeden z dni przedwiośnia, kiedy to śnieg już topniał, a na świecie pojawiały się pierwsze kwiaty. Kukłę robiło się ze słomy i w zależności od regionu w którym obrzęd odprawiano przyodziewano w białe płótno albo w świąteczne ubranie: białą koszulę, gorsecik, spódniczkę, koniecznie z wiankiem na głowie. Tak zrobioną Marzannę w uroczystym orszaku obnoszono po domach aby zabrała z nich całe zło, choroby i kłopoty. Następnie wynosiło się ją i podpalało, a palącą wrzucało do stawu, jeziora, rzeki. Ten stary obrzęd z różnorodnymi modyfikacjami przetrwał do dziś, pewnie dlatego, że stał się dziecięcą zabawą urządzaną na powitanie wiosny.

### **Chodzenie z gaikiem**

W niektórych rejonach Polski zwyczaj topienia Marzanny związany jest z innym od wieków praktykowanym obrzędem zwanym gaikiem. Tak jak utopienie Marzanny było wygnaniem zimy, tak wprowadzenie gaika do wsi było symbolem wprowadzenia wiosny, początkiem nowego roku gospodarczego, rozpoczęciem prac na roli. Gaik to gałąź przystrojona przez dziewczęta wstążeczkami i świecidełkami. Obchodzono z nią wieś, podobnie jak z Marzanną śpiewając piosenki. Z tym, że Gaik mogły wnosić tylko dziewczęta.

### **Dzień św. Grzegorza**

„Na św. Grzegorza idzie zima do morza” - w przeszłości zapowiedzią zbliżającej się wiosny był także dzień św. Grzegorza – 12 marca. Św. Grzegorz był patronem nauczycieli i uczniów szkółek elementarnych. Na przełomie XVI i XVII wieku dzień św. Grzegorza stał się świętem uczniów oraz dniem zabawy zwanej gregoriankami. Uczniowie biorący udział w zabawie chodzili od domu do domu zbierając datki w postaci drobnych pieniędzy, a najczęściej produktów żywnościowych: placków, pieczywa, kielbasy. Później urządzali biesiadę przebierając się za swoich nauczycieli, których także zapraszali na ucztę.

### **Święto Zwiastowania Najświętszej Marii Panny**

W tradycji polskiej początek wiosny łączono przede wszystkim ze Świętem Zwiastowania Najświętszej Marii Panny - 25 marca. Matka Boska czczona była jako patronka wszelkiego budzącego się na wiosnę życia. Czczono ją jako tą, która nie tylko budzi ziemię do życia, ale zasila ją w życiodajną wodę i ogrzewa słońcem. Od tego też dnia wszyscy z utęsknieniem wypatrywali powracające z daleka bociany, które zawsze otaczane były wielką czcią i szacunkiem. Ich nie pojawienie w ten dzień zapowiadało nieurodzaj. Ujrzenie lecącego bociana przynosiło szczęście ale jeżeli siedział, był to zły znak. Nieszczęście zapowiadało także puste gniazdo ominięte przez bociany, dlatego też w niektórych regionach Polski gospodynie piekły specjalne bułeczki w kształcie bocianich łap i wkładano je do gniazd. Zranienie ptaka było surowo karane a za jego zabicie groziła śmierć. Wierzono, że zaraz po Zwiastowaniu i pojawieniu się bocianów stopnieją śniegi i nastanie prawdziwa, ciepła wiosna. Usłyszenie pierwszej wiosennej burzy i pierwszego wiosennego grzmotu było znakiem, iż siły ciemności i chaosu zostały pokonane a ziemia otwierała się na przyjęcie roślin.

## **Kącik logopedyczny**

### **Roczne przygotowanie przedszkolne**

Obowiązkowe roczne przygotowanie przedszkolne obejmuje dzieci, które świetnie rysują, malują, wycinają, niektóre już całkiem nieźle czytają i piszą, ale także te, dla których zerówka to naprawdę start od zera – nikt do tej pory nie zadbał o ich rozwój i naukę przez zabawę.

Bez względu na to, do której grupy zalicza się Twoje dziecko (zaniedbania nie zawsze są efektem złej woli rodziców – często wynikają z obiektywnych uwarunkowań i nie ma się czego wstydzić) musisz znaleźć w sobie zgodę na tę różnorodność. I musisz dziecku wytłumaczyć, na ile się da, że ta różnorodność to walor – nie kłopot czy wstyd.

Odpowiednio wspierane przed dorosłych sześciolatki prędko wyrównują swoje umiejętności. Chodzi tylko o to odpowiednie wsparcie – jeśli rodzice i nauczyciele nakręcają wyścig szczurów, nic dobrego z tego nie wyniknie.

### **Jak przygotować dziecko do zerówki?**

Rozmawiajmy z dzieckiem o tym czego się obawia w związku z nowym miejscem i jeśli to tylko możliwe skorzystajmy z dni otwartych czy oferowanej adaptacji. Oswojenie się z budynkiem, salą, rozkładem pomieszczeń oraz nowymi paniami i kolegami to połowa sukcesu. Możliwe, że podczas wakacji dziecko podtrzyma kontakt z poznanymi w tym czasie dziećmi i we wrześniu będzie mu już łatwiej.

Korzystajmy z dobrodziejstwa mediów społecznościowych – możemy np. założyć grupę dla rodziców zerówkowiczów i wspólnie „ogarniać” sytuację, albo po prostu umówić się na ognisko czy wyjście z dziećmi do parku. Każda inicjatywa mająca na celu przełamanie lodów jest dobra.

W żadnym wypadku nie należy dziecka straszyć i wciąż podkreślać, że „koniec tego dobrego i teraz to się zacznie”. Zerówka to etap pośredni i czas na przygotowanie się do rutyny panującej w szkołach publicznych.

Rozpoczęcie edukacji to bardzo ważna chwila w życiu małego człowieka, dlatego tak ważne jest przygotowanie dziecka na tę chwilę i wybranie odpowiedniego momentu. Dużo mówi się o poziomie rozwoju 6-lątka oraz jego dojrzałości, jednak warto przyjrzeć się bliżej i dokładnie przeanalizować zdolności, jakie posiada dziecko w tym wieku. **Najważniejsze, by dziecko zarówno jeśli chodzi o zerówkę, jak i o klasę pierwszą, w zrozumiały sposób potrafiło komunikować o swoich potrzebach i decyzjach. Dzięki temu będzie miało większe poczucie bezpieczeństwa i komfortu w każdej przedszkolnej czy szkolnej sytuacji.** Około piątego roku życia kształtuje się umiejętność dostosowania się w rozmowie do rozmówcy. Dzieci w tym wieku chętnie mówią o sobie i najbliższym otoczeniu, ale rozwijają też umiejętność prowadzenia rozmów. Uczą się dialogu, uważnie słuchać odbiorcy, uwzględniać jego punkt widzenia oraz podtrzymywać jego uwagę w trakcie rozmowy.

**Pod względem artykulacyjnym mowa 6-lątka powinna być już w pełni zrozumiała dla otoczenia. Sześciolatek powinien mieć już opanowane wszystkie głoski, a także umiejętność budowania zdań złożonych.** Dziecko, które kończy edukację przedszkolną i rozpoczyna pierwszą klasę szkoły podstawowej powinno także starać się mówić poprawnie pod względem artykulacyjnym, gramatycznym, fleksyjnym i składniowym; mówić płynnie, niezbyt głośno, dostosowując ton głosu do sytuacji. **Czy dziecko w zerówce musi umieć czytać i pisać?** Dziecko w zerówce absolutnie nie musi umieć czytać ani pisać. Nauka w zerówce to głównie edukacja przez zabawę i ma ona na celu przygotowanie dziecka do przyswojenia wymienionych umiejętności w szkole podstawowej. Jedną z takich form "nauczania" jest Metoda Dobrego Startu wykorzystywana w niektórych placówkach. Jest to model składający się z trzech kluczowych elementów: motorycznego, słuchowego i wzrokowego, dzięki którym rozwijane są funkcje, które później biorą udział w uczeniu się pisania i czytania, a wszystko to w sposób przyjazny dzieciom.

**Jak długo 6-latek potrafi skupić uwagę?** Umiejętność koncentracji uwagi jest oczywiście różna u poszczególnych dzieci. Niemniej jednak uważa się, iż u dzieci w wieku 6 lat proces dojrzewania układu nerwowego nie jest ukończony. W tym wieku dojrzewają jeszcze okolice kory mózgowej płatów czołowych odpowiedzialnych za kontrolę impulsów, planowanie itp. W związku z czym u 6-latków, w porównaniu z 7-latkami przeważają procesy pobudzenia nad hamowaniem. Występuje dominacja części podkorowej mózgu odpowiedzialnej za impulsy i emocje, w związku z tym charakterystyczną cechą funkcjonowania i zachowania dziecka jest impulsywność, pobudliwość, ruchliwość oraz duża emocjonalność. Dziecko coraz lepiej koncentruje uwagę, ale nadal dominuje uwaga mimowolna, niezależna od woli. Dziecko w niewielkim stopniu kieruje swoją uwagą, skupia ją przede wszystkim na sprawach dla niego interesujących i ciekawych. Uwaga dowolna, zależna od woli i wynikająca z konieczności skupienia się, zaczyna się dopiero kształtować. Dziecko 6-letnie koncentruje się około 20-30 minut. Im większa motywacja i im bardziej interesujące zadanie, tym dłuższy czas koncentracji u dziecka. W związku z pobudliwością procesów nerwowych dziecko szybko wyczerpuje się, potrzebuje częstych przerw, odpoczynku, regeneracji sił. Dopiero w 7 roku życia zaczyna się kształtować uwaga dowolna, zależna od woli. Dziecko potrafi skupić się na poleceniu i kierować swoją uwagą na treści, które są mniej dla niego interesujące. Wzrasta wytrwałość przy pracy i gotowość do znoszenia związanego z nią dyskomfortu np. zmęczenia. Dziecko 7-letnie nie potrafi jeszcze koncentrować się przez całą lekcję (chyba, że treści są bardzo interesujące, a sposób przekazywania urozmaicony). W dużej mierze uwaga zależy od temperamentu dziecka. Sześcioletki dążą do kontaktu z innymi dziećmi. Są w stanie zorganizować sobie różnorodne zabawy, w tym zabawy tematyczne i ruchowe. Dziecko 6-letnie charakteryzuje się dużą zmiennością i intensywnością stanów emocjonalnych, doświadczane emocje są gwałtowne i intensywnie przeżywane. Z uwagi na słabsze możliwości hamowania i mniejszą dojrzałość układu nerwowego, dziecko może mieć skłonność do przeżywania skrajnych emocji. Mogą mu się zdarzać gwałtowne wybuchy gniewu, złości, czy zazdrości. Dopiero zaczyna kształtować się zdolność do powściągnięcia emocji i kontroli ich wyrażania.

Dziecko 6-letnie jest mało odporne na niepowodzenia, porażkę lub krytykę, bardzo wrażliwe na pochwałę, głównie w oparciu o pochwałę buduje motywację do pracy, na krytykę reaguje buntem, zniechęceniem i odmową. Dzieci słabo jeszcze rozumieją zewnętrzne normy i nakazy, raczej kierują się własnym kodeksem i poczuciem sprawiedliwości, odróżniają dobro od zła. U dzieci 7-letnich wraz z dojrzewaniem płatów czołowych mózgu pojawia się umiejętność powściągnięcia emocji. Następuje rozwój uczuć wyższych - intelektualnych, społecznych, moralnych, estetycznych. Większa jest kontrola emocji oraz zdolność ich opisu i różnicowania. Dzieci zaczynają uwzględniać intencje i empatycznie podejmować perspektywę innej osoby. Dziecko jest spokojniejsze, mniej pobudliwe emocjonalnie, bardziej stabilne, wycisza się "kryzys" związany z gwałtownością wybuchów emocjonalnych i labilnością.

**Skąd wiadomo, czy 6-latek jest gotowy na rozpoczęcie szkoły?** Ogólnie rzecz ujmując powinien być na tyle rozwinięty fizycznie, intelektualnie i emocjonalnie, by sprostać

szkolnym wymaganiom. Ale co to właściwie oznacza? Ważnymi czynnikami są gotowość emocjonalna i społeczna dziecka - jego umiejętność dostosowania się do zasad, zdolność do panowania nad swoimi emocjami, kontrolowanie ich, umiejętność nawiązania więzi z innymi uczniami w grupie oraz nauczycielem. Gotowe emocjonalnie dziecko prawidłowo reaguje na uwagi dotyczące zachowania i postępów w nauce. Dziecko niegotowe emocjonalnie jest wybuchowe, drażliwe, agresywne, złości się lub płacze z błahego powodu, często wchodzi w konflikty z kolegami. Może też być wycofane, zalęknione, niepewne, napięte, płaczliwe. Gotowość społeczna objawia się także przez poziom samodzielności dziecka.

Samodzielność ta dotyczy nie tylko czynności samoobsługowych takich jak ubieranie, jedzenie czy toaleta, ale także samodzielnego przygotowania się do zajęć, podejmowania prawidłowych decyzji w różnych sytuacjach społecznych. Dziecko gotowe społecznie rozumie proste sytuacje i wie, co jest dobre, a co złe, dobrze się czuje w nowym środowisku szkolnym, z chęcią podejmuje zadania we współpracy z innymi dziećmi. Przejawem braku gotowości społecznej jest stałe absorbowanie uwagi nauczyciela, domaganie się ciągłego wyróżniania.

Kolejnym istotnym czynnikiem jest gotowość intelektualna. Oznacza ona poziom zainteresowania dziecka nauką, zwłaszcza czytaniem, pisaniem, liczeniem, zaciekawieniem zjawiskami w najbliższym otoczeniu. Dziecko gotowe intelektualnie skupia uwagę przez dłuższy czas, potrafi z uwagą śledzić treść opowiadanej czy czytanej bajki. Jego mowa jest poprawna pod względem artykulacyjnym, a zasób jego słownictwa pozwala bez trudu porozumiewać się z innymi. Dziecko gotowe do podjęcia nauki w szkole potrafi doprowadzić rozpoczętą pracę do końca, bo ciekawi go wynik własnych poczynań. Nie bez znaczenia pozostaje także gotowość fizyczna, określająca sprawność i zdrowie dziecka. Trudno bowiem wyobrazić sobie chorowitego malca spędzającego wiele godzin w ławce, nosząc ciężki tornister szkolny czy z powodzeniem wykonującego różne zadania umysłowe czy fizyczne. Rodzice mogą liczyć na pomoc nauczycieli wychowania przedszkolnego oraz wsparcie poradni psychologiczno-pedagogicznych przy ocenie gotowości szkolnej ich pociech.

Najważniejsze, by dziecko zarówno jeśli chodzi o zerówkę, jak i o klasę pierwszą, w zrozumięły sposób potrafiło komunikować o swoich potrzebach i decyzjach.



