



Co słyhać u Motyli?

W listopadzie zrealizowaliśmy dwa bloki tematyczne:

„*Moja ojczyzna – mój dom*”

„*Listopadowe nastroje*”

Wpływ telewizji i innych mediów na rozwój dziecka

Obecny wiek to czas pojawiania się coraz to nowszych technologii, mediów. To one mają ogromny wpływ na rozwój dziecka. Coraz częściej zauważa się, że czytanie bajek, spacer czy wspólna zabawa z dzieckiem zostały wyparte przez telewizję, gry elektroniczne, Internet.

Telewizor, komputer nie może zastąpić życia rodzinnego, nie może stać się główną formą spędzania czasu wolnego, jedyną zabawą. Szczególnie niebezpieczna jest telewizja i komputer u dzieci do 10 roku życia to one na ogół nie potrafią odróżnić fikcji od rzeczywistości. Świat kreowany w mass mediach niewiele ma wspólnego z życiem rzeczywistym. Telewizja, gry komputerowe lansują świat ekskluzywny, ładny, wygodny, pełen różnych doznań i emocji. Świat rzeczywisty, wobec telewizyjnego, komputerowego programu jest nudny, szary i zbyt trudny.

Dzieci oglądają wiele filmów i korzystają z gier komputerowych nie przeznaczonych dla ich wieku. Warto więc, należycie dobierać dziecku programy telewizyjne i komputerowe, biorąc pod uwagę: **wartości edukacyjne, ładunek emocjonalny i czas emisji**. Nie można jednak dziecka całkowicie odizolować od telewizji czy komputera. Niezmiernie ważne jest, aby rodzice uświadamiali dziecku granice pomiędzy filmową fikcją a rzeczywistością. A wspólne oglądanie filmów czy innych programów stwarza możliwości nawiązania i utrzymania więzi oraz pomaga na komentowanie oglądanych obrazów tak, aby dziecko nie przyjmowało ich bezkrytycznie. Dobrze, kiedy w jakiś sposób sprawujemy kontrolę nad tym, co sami oglądamy i co oglądają nasze dzieci. Telewizja i gry komputerowe nie muszą zastępować książki, czy czasopisma. Nie rezygnujmy z czytania, wspólnej zabawy i spacerów.

Zmiany w rozwoju dziecka pod wpływem nadmiernego oglądanie telewizji i korzystanie z gier komputerowych:

- opóźnienie rozwoju mowy
- brak umiejętności zapamiętywania
- słabo wykształcona zdolność wysiłku intelektualnego
- brak umiejętności czytania ze zrozumieniem
- utożsamianie rzeczywistości z obrazami ekranowymi
- opóźnienie rozwoju emocjonalnego
- nadmierna drażliwość
- oczekiwanie natychmiastowego zaspokojenia swych potrzeb
- negatywne nastawienie do rzeczywistości
- egoizm, empatia
- pogorszenie wzroku
- zwyrodnienie kręgosłupa

Nadmierne oglądanie telewizji przez dzieci prowadzi do ich niedostatecznej aktywności fizycznej, społecznej i intelektualnej.

Joga w przedszkolu – to ma sens!

O korzyściach z jogi dla przedszkolaków

Przedszkole to miejsce, w którym dzieci często po raz pierwszy rozstają się na dłużej z rodzicami, przebywają kilka godzin, uczą się samodzielności i przestrzegania norm społecznych, zaczynają budować swoją tożsamość, dostrzegają podobieństwa i różnice wśród ludzi, kształtują swoją osobowość, a także nawiązują pierwsze przyjaźnie.

Czy to łatwe zadania? Nie, zwłaszcza dla kilkuletniego człowieka. I nawet jeśli jest to najlepsza placówka na świecie z cudownymi nauczycielami, to normalne, że dzieci w tym wieku często doświadczają przestymulowania sensorycznego, stresu czy też skrajnych i szybko zmieniających się emocji.

Jak wspomóc dzieci w radzeniu sobie z tymi doświadczeniami? Można stosować wiele metod i strategii, jednak dziś chcielibyśmy opowiedzieć o metodzie opartej na pracy z ciałem i oddechem.

Joga dla dzieci to zbiór metod i technik oddziałujących na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną.

Są one przedstawione dzieciom w formie zabaw, które stymulują prawidłowy rozwój psycho – fizyczny, kreatywne myślenie oraz ukazują twórcze sposoby spędzania czasu wolnego. Jest to „Zabawa w jogę”. Trzeba więc zapomnieć o dorosłej wersji jogi, w której kilka minut trwa się w asanach zachowując ciszę. Na jodze dla dzieci jest dobra zabawa, poznawanie swojego ciała, uśmiech i próby wsłuchiwanie się w siebie. Trudno też o perfekcjonizm, lepiej zostawić go za drzwiami sali do jogi dla dzieci.

Podczas jogi w przedszkolu można wykorzystać to co znajduje się w sali: maskotki, piłki, figurki i zdjęcia zwierząt. Do jogi można również zaadaptować znane przedszkolne zabawy jak np. „Raz dwa trzy Baba Jaga patrzy” czy „Głuchy telefon”.

Ale dlaczego w ogóle warto zapoznać przedszkolaki z jogą?

1. Joga pomaga uwalniać energię w akceptowalny i konstruktywny sposób, a jak wiadomo energii przedszkolakom nie brakuje.
2. Joga doskonali naśladownictwo, koncentrację i uważność, czyli umiejętności potrzebne do osiągnięcia gotowości szkolnej.
3. Joga pozwala nawiązać kontakt ze swoim ciałem, uczy odczytywać sygnały które ciało do nas „wysyła”, a także uspokoić układ nerwowy po intensywnym dniu w przedszkolu.
4. Joga obniża napięcie psycho – fizyczne i wzbogaca strategie wykorzystywane podczas sytuacji trudnych, stresujących czy lękowych, które zdarzają się już przedszkolakom, ale wiedza ta zostanie z dziećmi nawet do dorosłości.
5. Joga poprawia napięcie mięśniowe i zmysł równowagi, dzięki czemu dzieci mogą szybciej osiągnąć gotowość do nauki pisania oraz podejmowania wyzwań sportowych (np. jazda na 2 kołowym rowerze).

6. Joga uczy świadomego oddechu, dzięki czemu przedszkolaki praktykujące jogę mogą lepiej radzić sobie z ćwiczeniami logopedycznymi, łagodniej przechodzić dolegliwości układu oddechowego, a także poprawi się ich jakość i ilość snu.
7. Joga rozwija umiejętności społeczne, gdyż dzieci w bezpiecznej atmosferze spędzają ze sobą miło czas, ćwiczą umiejętności komunikacyjne, a także uczą się samoświadomości i empatii.

Tego się uczy my:

„Moja Polska”

Chociaż jestem jeszcze mały,
choć lat niewiele mam,
wiem czym godło, jest Ojczyzna
i hymn Polski dobrze znam.

Wiem gdzie Wisła jest na mapie,
wiem gdzie morze, szczyty Tatr,
znam legendy opowieści,
co je przywiał stary wiatr.

Wiem gdzie król miał swe mieszkanie,
gdzie stał jego wielki tron,
umiem podać też swój adres,
wiem gdzie jest mój własny dom.

Moją Polskę bardzo kocham,
chcę tu mieszkać, chcę tu być.
Tu jest wszystko to co ważne.
Tu po prostu warto żyć.

