



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2024/2025 NR 2
Numer 2

listopad/grudzień

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA

E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

W tym numerze:

Życzenia

1

Jak mądrze
chwalić?

2

Dziecko oddycha
przez usta- czy
powinno nas to
martwić?

3

Dziecko oddycha
przez usta- czy
powinno nas to
martwić? Cd

4

Zrozumieć Jąka-
nie i Rozwojową
Niepełność Mo-
wy

Zrozumieć Jąka-
nie i Rozwojową
Niepełność Mo-
wy cd

5

Karta pracy
„Zimowy sport”

*Zdrowych spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła,
świąt Narodzenia Pańskiego.*

*Odpoczynku od codziennego zabiegania
oraz chwili zadumy.*

*Wszelkiej pomysłowości w Nowym Roku oraz spełnienia
w życiu osobistym i zawodowym życzy...*

*Krystyna Reluga
Dyrektor Przedszkola Samorządowego Nr 3
w Białej Podlaskiej
wraz z Pracownikami*

Boże Narodzenie 2024 r.

Jak mądrze chwalić?

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać.

Aby pochwalić bez oceniania:

- Opisz, co widzisz (słyszysz): Widzę posprzątane zabawki. Widzę zjedzony obiad.
- Opisz, co czujesz: Miło jest wejść do takiego pokoju. Cieszę się, że zjadłeś obiad.
- Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: Poukładałeś zabawki. Rozdzieliłeś je na klocki i autka. To się nazywa porządek.

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietowania”.
- Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia.
- Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.
- Lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko.
- Oceniając dziecko, zachowujemy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

Przydatne komunikaty

Jak w takim razie powinna wyglądać przykładowa pochwała? Chcemy mądrze chwalić dziecko, jednak trudno nam nieraz przekuć teorię na praktykę. Oto przykładowe zdania:

- „Podoba mi się sposób, w jaki poradziłeś sobie z tym zadaniem.”
- „Odłożyłeś zabawki na miejsce! Cieszę się kiedy widzę taki porządek.”
- „Wiedziałaś, że zaraz jemy obiad i przyniosłaś sztucce na stół. Miło mi.”
- „Narysowałeś dom! Włożyłeś w to chyba dużo pracy, co?”
- „Policzyłeś do 10 bezbłędnie.”
- „Konstruktywne pochwały wspierają i budują.”

Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,
- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,
- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.



Małgorzata Chrabska

Dziecko oddycha przez usta- czy powinno nas to martwić?

Prowadzone badania pokazują, iż 25 do 50% dzieci nawykowo oddycha przez usta. Wpływa to na rozwój funkcji mózgowych, zmianę w obrębie twarzy i czaszki, niewłaściwe zachowanie (nadpobudliwość), problemy z pamięcią, uczeniem się.

40% dzieci oddychających do 8 roku życia przez usta jest narażonych na obniżenie funkcji intelektualnych, opóźnienie rozwoju mowy szczególnie na płaszczyźnie fonetyczno- fonologicznej i morfologicznej oraz specyficzne trudności w uczeniu się.

Oddychanie przez usta podczas snu i w ciągu dnia może być oznaką pewnych problemów, a także może powodować szereg różnych konsekwencji.

Prawidłowy oddech

Wszystkie dzieci (nawet niemowlęta) z natury oddychają nosem. Prawidłowy oddech odbywa się przez nos, usta są zamknięte, buzia rozluźniona a zarówno wdech, jak i wydech są niesłyszalne i swobodne. Podczas oddychania nos spełnia wiele funkcji: filtruje powietrze (około 3/4 bakterii, które dostają się do nosa jest zatrzymywana i eliminowana w warstwie śluzowej), ociepla i nawilża wdychane powietrze, utrzymuje prawidłową objętość oddechową, wpływa pozytywnie na jakość snu i podnosi poziom energii [5], wspomaga odporność organizmu, poprawia percepcję i pamięć, wspiera prawidłowe połykanie, wpływa pozytywnie na postawę ciała, rozwój twarzoczaszki, podniebienia twardego, pomaga w regulowaniu napięć i emocji.

Niektóre dzieci, mimo że oddychają przez nos, to mają w trakcie snu czy odpoczynku otwarte usta. Jednak nie jest to prawidłowe, ponieważ otwarte usta mogą uaktywnić nawyk oddychania przez usta. Wówczas wskazane jest przeprowadzenie kontroli domknięcia żuchwy poprzez wykorzystanie odpowiednich technik. Najlepiej udać się wówczas do logopedy.

Obserwuj czy Twoje dziecko:

- śpi z otwartą buzią
- chrapie podczas snu
- ma bezdech senny (zatrzymanie oddechu w czasie snu)
- niespokojny sen
- często budzi się
- budzi się z suchymi ustami
- ma niską koncentrację uwagi
- jest blade
- ma podkrążone oczy
- jest ciągle zmęczone

Jakie są najczęstsze przyczyny oddychania ustami?

Najczęstsze przyczyny, które powodują trudność w poborze powietrza drogą nosową to:

- częste infekcje oddechowe, niedrożność nosa
- alergie
- przerośnięte migdałki podniebienne
- przerośnięty migdałek gardłowy
- skrzywienie przegrody nosa
- wady anatomiczne w obrębie nozdrzy

-polipy

-stan po operacji rozszczepowej wargi i podniebienia

-obniżone napięcie mięśniowe, mała sprawność mięśnia okrężnego warg

-krótkie wędzidełko wargi górnej, języka

-parafunkcje: ssanie kciuka, smoczek, karmienie butelką przez długi czas

Nietolerancje pokarmowe również mogą wywoływać podobne symptomy: zatkany nos albo lejący się katar.

Dzieci przeważnie zaczynają oddychać przez usta, gdy nos staje się niedrożny. Jeśli dziecko ma częste infekcje górnych dróg oddechowych, to taki sposób oddychania może stać się nawykiem.

Konieczne jest ustalenie i wyeliminowanie przyczyny oddychania ustami.

Najpierw istniała jakaś przyczyna czyli np. niedrożny nos, powiększony migdał, alergia itp., a mimo usunięcia przyczyny dzieci w dalszym ciągu oddychają ustami nawykowo. W takim przypadku konieczna jest konsultacja z logopedą w celu nauki umiejętności prawidłowego sposobu oddychania.

Jakie mogą być skutki oddychania przez usta?

Konsekwencje oddychania przez usta to:

-zwiększenie ilości infekcji górnych dróg oddechowych – powietrze wdychane przez usta nie jest dostatecznie oczyszczone i nagrzane

-powiększone migdałki, nawracanie migdałków

-niedostateczny rozwój mięśni klatki piersiowej, mała aktywność przepony

-zmiany w budowie twarzy (bardziej pociągła twarz)

-zaburzenie równowagi mięśniowej języka, warg, policzków

-nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka

-nieprawidłowe połykanie, ślinienie

-wysokowysklepione podniebienie

-wady zgryzu, demineralizacja zębów, próchnica

-wady wymowy

-niska koncentracja uwagi, trudności w percepcji

-gorsze wyniki w nauce

-nadpobudliwość, wzmożone reakcje na stres

Chrapanie i ciężki oddech w nocy mogą prowadzić do bezdechu sennego (zatrzymania oddechu podczas snu). Oddychanie przez usta może powodować niedotlenienie, ponieważ zmniejszona jest ilość tlenu, która dociera do mózgu. Dzieci, które oddychają przez usta, przeważnie nie śpią dobrze, dlatego

Dziecko oddycha przez usta- czy powinno nas to martwić? cd

Chrapanie i ciężki oddech w nocy mogą prowadzić do bezdechu sennego (zatrzymania oddechu podczas snu). Oddychanie przez usta może powodować niedotlenienie, ponieważ zmniejszona jest ilość tlenu, która dociera do mózgu. Dzieci, które oddychają przez usta, przeważnie nie śpią dobrze, dlatego później w ciągu dnia są zmęczone i mają trudności ze skupieniem się podczas lekcji, co może przekładać się na gorsze wyniki w nauce. Co więcej oddychanie przez usta powoduje suchość w ustach, a więc są to idealne warunki sprzyjające rozwojowi bakterii, co przyczynia się do chorób dziąseł i próchnicy zębów.

Do prawidłowego rozwoju twarzoczaszki niezbędne jest oddychanie nosem i prawidłowa pozycja spoczynkowa języka (na podniebieniu), ponieważ język jest najważniejszym aparatem ortodontycznym. Dzieci i osoby dorosłe, które oddychają przez usta mają nisko ułożony język (przeważnie leży na dnie jamy ustnej, niekiedy między zębami), a w związku z tym szczęka nie rozwija się w sposób prawidłowy.

Oddychanie przez usta a wady wymowy

Nieprawidłowe oddychanie wpływa na zaburzenia artykulacji, ponieważ stale obniżone napięcie mięśniowe warg i języka nie sprzyja temu, by mięśnie były sprawne i pracowały prawidłowo. Gdy oddychamy ustami, to wówczas język ma nieprawidłową pozycję spoczynkową (najczęściej język znajduje się na dnie jamy ustnej lub między zębami/wargami), a to wpływa na nieprawidłowy rozwój szczęki, co doprowadza do zmian w kościach twarzy.

Ważne jest to, by dbać o drożność nosa i obserwować jak oddychają dzieci podczas snu, w trakcie zabawy czy czynności, podczas której są skoncentrowane. Dziecko, które oddycha przez usta ma otwartą buzię, jest blade, ślini się, ma popękane i suche usta i skarży się na suchość w gardle. Sygnałem do konsultacji są także częste przeziębienia, chrapanie podczas snu i słaba koncentracja uwagi.

Honorata Marjaniuk

Zrozumieć Jąkanie i Rozwojową Niepłynność Mowy

W świecie małych dzieci rozwój mowy jest jednym z kluczowych elementów ich wzrastania. Warto zatem zgłębić temat jąkania oraz rozwojowej niepłynności mowy, aby w odpowiedni sposób wspierać maluchy w tym przełomowym etapie.

Co to jest Rozwojowa Niepłynność Mowy?



Rozwojowa niepłynność mowy to zjawisko, które może pojawić się u dzieci do 5. roku życia. W tym okresie maluchy często doświadczają chwilowych trudności w płynności wypowiedzi, co jest normalną częścią ich rozwoju. Te sporadyczne zacięcia są często przejściowe i mogą wynikać z ich intensywnego przyswajania języka.

Jąkanie Wczesnodziecięce

Po ukończeniu 5. roku życia, jeśli trudności mowy się utrzymują i zaczynają przybierać na sile, możemy mówić o jąkaniu wczesnodziecięcym. W tym przypadku ważne jest, aby rodzice i pedagodzy zrozumieli, jak istotne jest wsparcie dziecka w tej sytuacji, aby nie wpłynęło to na jego pewność siebie i rozwój społeczny.

Jak Mózg Wpływa na Proces Mowy?

Rola mózgu w uporządkowywaniu zdolności mowy jest nieoceniona! Kluczowym w procesie mówienia jest tworzenie się półkul mózgowych – szczególnie lewa półkula, która odpowiada za język. Lateralizacja, czyli proces, w którym jedna z półkul rozwija się bardziej niż druga, jest kluczowa dla płynności mówienia. Jeśli ten proces zostanie zaburzony, może to prowadzić do problemów z płynnością, w tym do jąkania.



Dlaczego ważne jest, aby nie zaburzać procesu? Zaburzenie naturalnego procesu lateralizacji (np. sugerując dziecku posługiwanie się prawą ręką zamiast lewej) może skutkować więk-

szym ryzykiem rozwoju jąkania. Dlatego tak istotne jest, aby nie przeciążać dzieci, dając im swobodę w nauce i ekspresji językowej. Ważne jest również, aby stosować odpowiednie metody komunikacji, które nie będą konfrontacyjne ani stresujące.

Wnioski Wsparcie dzieci w ich drodze do rozwinięcia płynnej mowy to nasza wspólna odpowiedzialność. Poprzez zrozumienie różnicy między rozwojową niepłynnością mowy a jąkaniem wczesnodziecięcym oraz roli mózgu w tym procesie, możemy skupić się na tym, co najważniejsze – stworzyć bezpieczne i wspierające środowisko dla każdego malucha. Pamiętajmy, że każde dziecko jest inne. Obserwacja, cierpliwość oraz odpowiednie wsparcie to klucz do sukcesu!

Wskazówki dla rodziców dzieci, u których występuje niepłynność mowy:

-Zachowaj spokój: Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko ma problemy z płynnością mowy, nie panikuj! Reaguj spokojnie i z cierpliwością. Spowolnij także swoje tempo mowy.

-Słuchaj uważnie: Daj dziecku przestrzeń do mówienia. Nie przerywaj i nie dokończaj jego zdań. Pokaż, że jesteś zainteresowany, co ma do powiedzenia.

-Zachęcaj do wyrażania emocji: Stwórz atmosferę otwartości, gdzie dziecko może mówić o swoich uczuciach i obawach dotyczących mowy.

-Wspieraj zabawę językową: Graj w zabawy słowne, czytaj głośno lub śpiewaj piosenki. Ucz rytmicznych wierszyków. To pomoże poczuć dziecku radość z mówienia!

- Poświęcaj dziecku więcej czasu np. wybierzcie się razem na spacer. Uprawiajcie sport. Okazuj radość ze

Zrozumieć Jąkanie i Rozwojową Niepłynność Mowy cd

wspólnych chwil.

- Unikaj presji: Nie rób z mowy wyścigu. Staraj się unikać sytuacji, w których dziecko może czuć się zestresowane koniecznością szybkiego mówienia.

- Nie nakłaniaj również dziecka do wypowiadania się na siłę przy obcych.

- Zachęcaj dziecko do zabaw relaksacyjnych (np. masaże po kąpieli przed snem) i oddechowych (np. dmuchnie na piórka, wiatraczki, świecę).

- Nie szukaj winnych z powodu niepłynności mówienia dziecka. Podejmij odpowiednie działania.

- Zasięgnij rady specjalisty: Jeśli niepłynność utrzymuje się, warto skonsultować się z neurologopedą/ psychologiem, który pomoże w opracowaniu odpowiedniego planu wsparcia.

Ewa Lisowska

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Magdalena Hawryluk
Ewa Lisowska

Jak dzieci będą bawiły się zimą? Nadaj imiona dzieciom.

