



**maj/czerwiec 2023**



**Gazetkę redagują:**

**Małgorzata Piotrowska, Owczarska Elżbieta**

**Witajcie Kochani ☺**

**To już ostatni numer naszej gazetki w tym roku szkolnym...**

**Już 1 lipca rozpoczniecie wszyscy wakacyjny czas odpoczynku...**

**Niektórzy z Was wyjadą z rodzicami poza nasze miasto... dalej lub bliżej.**

**Będzie nam miło, jeśli przyślecie pozdrowienia wakacyjne ze swoich wyjazdów.**

**Część z Was – dzieci z grupy Pszczółki i Misie – po wakacjach staną się  
pierwszoklasistami.**

**Kochani – życzymy Wam samych sukcesów w szkole ☺**

**Na wakacje – trochę dobrych rad ☺**

Głowa nie jest od parady  
i służyć ci musi dalej.  
Dbaj więc o nią i osłaniaj,  
kiedy słońce pali.

Płynie w rzece woda,  
chłodna, bystra, czysta.  
Tylko przy dorosłych  
z kąpeli korzystaj.

Jagody nieznane  
gdy zobaczysz w borze,  
nie zrywaj! nie zjadaj!  
bo zatruć się możesz.

Urządzamy grzybobranie.  
Jaka rada stąd wynika?  
Gdy jakiegoś grzyba nie znasz,  
Nie wkładaj go do koszyka.



Latem często pojawiają się burze...

**Czy wiecie jak się zachować w czasie burzy?**

- jeśli burza się zacznie, gdy będziemy w drodze, nie chowajmy się pod drzewami, wiatami czy słupami energetycznymi, tylko w budynku lub w samochodzie,
- jeśli burza zastanie nas na otwartym terenie, trzeba trzymać stopy jak najbliżej siebie i przykucnąć,
  - jeśli wychodzimy z domu pozamykajmy okna i drzwi,
- unikajmy wzniesień i górskich szczytów, najlepiej skryć się w niższych partiach gór a jeszcze lepiej w schronisku,
  - lepiej nie obserwować zjawiska burzy z balkonu i odsunąć się od okna,
- lepiej unikać rozmów przez telefon oraz nie korzystać z urządzeń podłączonych do prądu,
- jeśli burza zastanie nas nad wodą lub na wodzie, należy jak najszybciej z niej wyjść na brzeg.



## Wakacje to czas odpoczynku, ale można go także wykorzystać na usprawnienie rozwoju dziecka...

### Mamo, tato - czy wiesz, że dziecku z trudnościami grafomotorycznymi trudniej jest też ...mówić!

Nawet jeśli dziecko prawidłowo trzyma kredkę nie oznacza, że nie potrzebuje terapii ręki. Czy podpira głowę ręką, zjeżdża z krzesła, za mocno lub za słabo dociska ołówek, szybko się męczy kolorując czy rysując szlaczki? A może ma trudności z zakładaniem skarpet, kurtki, koszulki, zapinaniem guzików? Nie czekaj na cud i zobacz jak kilka zabaw może pomóc dziecku nie tylko sprawnie pisać czy wycinać ale przede wszystkim czuć się dobrze we własnej skórze.

### Trudności w zakresie małej motoryki same nie miną. Będą się nawarstwiać.

#### Oto kilka propozycji zabaw ruchowych dla całej rodziny:

- **Siłowanki** z tatą czy innym członkiem rodziny. Zapasy i przepychanki traktowane są jak coś złego, a tymczasem są niezastąpione w uwalnianiu trudnych emocji.
- **Czworakowanie** – możesz zrobić slalom z poduszek, a na plecy dziecka położyć ciężką poduszkę, woreczki z grochem, założyć plecak obciążony książką. Warto użyć wyobraźni i bazując na upodobaniach dziecka otoczyć aktywność ciekawą historią, np. jesteś piratem i przenosisz skarb w dżungli do ukrytej jaskini (na końcu slalomu może znajdować się stół, który stanie się jaskinią)
- **Czołganie się**
- **Taczka** z rodzicem lub rodzeństwem („Ciekawe czy uda Ci się dojść do kanapy?") Dla wielu dzieci to niesłychanie trudna zabawa! Dlatego cieszcie się nawet z dwóch kroczków i motywujcie dziecko do codziennych prób. Zacznij od podtrzymywania ud dziecka.
- Rysujcie w powietrzu duże wzory, np. serce, koło

- Krażenie ramion (małe i duże koła), ręce wyciągnięte w bok. Możliwe, że dziecko będzie miało trudności ze skoordynowaniem ruchu obu rąk, a może ramiona będą opadały. Warto wtedy nie odpuszczać tego genialnego ćwiczenia i stanąć za dzieckiem lekko podtrzymując wyprostowane ręce i delikatnie prowadzić ruch. Jeśli dziecko zupełnie sobie z tym nie radzi, poproś by zrobiło kilka wymachów rękami do przodu i do tyłu.
- Malowanie ściany na sucho (warto podać dziecku suchy pędzel czy wałek do malowania) – można delikatnie prowadzić rękę dziecka by zakres ruchu góra-dół był jak największy i płynny.
- Wszelkie zabawy z masami plastycznymi! Szczególnie tworzenie kuleczek i wałków z plasteliny (lepcie stworki, zwierzątka, wyklejajcie proste wzory na kartonie, np. kwiaty na łące, kurczaczki, bazie). Zachęcaj by dziecko ugniatało i wałkowało masę.
- Malowanie na dużych powierzchniach – najlepiej na arkuszu zawieszonym na drzwiach itp.
- **Samoobsługa to niesłuchanie istotny cel terapii ręki** więc pamiętaj by nie wyręczać dziecka, które ma trudności w tej sferze. Pomóż mu zrobić to samodzielnie. Zakładanie skarpet jest niesłuchanie trudne dla wielu dzieci więc kup skarpety do kostki, tzw. stopki. Pokaż dziecku jak je założyć, poproś by zrobiło to samodzielnie – nie pospieszaj, a jeśli widzisz narastającą frustrację, zażartuj by rozluźnić atmosferę. Możesz też poprosić by dziecko włożyło dłoń w skarpetę i ją porozciągało, co przy okazji jest fajnym ćwiczeniem dłoni.
- **Staraj się nie wyręczać dziecka w żadnej czynności samoobsługowej.** Asystuj, wspieraj, upraszczaj te czynności dla niego tak by stopniowo uczyło się jak je wykonać ale nie wyręczaj. Czy wiesz jak fantastycznym ćwiczeniem jest przekładanie ubrań z lewej na prawą stronę, łączenie skarpet w pary i zwijanie ich w kłębki, wyjmowanie prania z pralki, strzepywanie go, a wreszcie wieszanie? Wiem, że czasem goni Was czas ale te sytuacje, w których dziecko wyręczasz powinny być wyjątkami, a nie regułą. Teraz w czasie kwarantanny warto zmienić nawyki i stworzyć dziecku listę domowych obowiązków. Rzecz jasna atmosfera wokół tych zmian musi być pozytywna bo inaczej dziecko będzie się buntowało.

Warto ustalić listę codziennych **obowiązków dla dziecka**. Może to być np. podlewanie kwiatów, układanie ubrań i zabawek na półkach, ścieranie kurzu, przekładanie ubrań ze strony lewej na prawą, łączenie skarpet w pary i kłębki, wyjmowanie prania z pralki, strzepywanie mokrych ubrań i rozwieszanie ich – najlepiej przy użyciu klamerek. Pomoc w kuchni: rozbijanie jajek na jajecznicę, ubijanie piany na ciasto, mieszanie składników, krojenie warzyw i owoców (np. bezpiecznym nożem karbowanym z uchwytem lub nożem drewnianym czy plastikowym jeśli dziecko ma duże trudności motoryczne), robienie kanapek, ścieranie stołu, wyjmowanie sztućców itp. ze zmywarki i układanie ich w szufladzie, nakrywanie do stołu, dekorowanie stołu. Warto zamontować wieszak na kurtkę dziecka nisko, tak by mogło bez trudności ją odwieszać.

*Samoobsługa:* mycie twarzy i zębów, spienianie mydła do mycia rąk i wycieranie ich ręcznikiem, czesanie włosów, ubieranie się, rozbieranie się, jedzenie sztućcami, zapinanie guzików, zakładanie spodni, butów, czapki, zakładanie skarpet, zasuwanie suwaków.

**TERAPIA RĘKI W DOMU TO SUPER ZABAWA DLA CAŁEJ  
RODZINY I CUDOWNIE SPĘDZONY CZAS RAZEM  
ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY ☺**

Wakacje spędzicie w plenerze, więc tym razem nie mamy kart pracy, ale spróbujcie **ułożyć ciekawy obrazek** z tego co znajdziecie dookoła: kamyki, patyki, kwiaty...

Różnej wielkości **kamyki pomalujcie farbami** i wyczarujcie z nich jakieś ciekawe stworki czy ludziki, a może owady...

Biegajcie, grajcie w piłkę, możecie jeździć na rowerze – **spędzajcie czas w ruchu i tak jak lubicie...**

**DO ZOBACZENIA PO WAKACJACH ☺**