



NOWINKI PRZEDSZKOLNE



Marzec 2024

Wpływ komputerów, tabletów, smartfonów itp. na rozwój dzieci

Organizacja czasu wolnego naszych dzieci ma ogromny wpływ na rozwój ich osobowości, pasji i kreatywności. Jest jednak bardzo trudna. Często rodzice zamiast proponować wyszukane rozwiązania, pozwalają dziecku zająć się komputerem przez kilką godzin w ciągu dnia.

Dziecko powinno wykonywać zajęcia twórcze, zaspakajając swoje potrzeby, rozwijać indywidualne zainteresowania. Dobrze zorganizowany czas powinien zapewnić mu prawidłowy rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny. Powinien także regenerować organizm malucha.

Współcześnie wielu rodziców żyje w ciągłym pośpiechu, w warunkach towarzyszących im stresu i braku czasu. Z tego powodu coraz więcej dzieci jest skazanych na samotne popołudnia. Samotnie, czyli przed komputerem, grając w gry, czy oglądając bajki bez żadnych ograniczeń. Komputery i tablety przeniknęły do życia społecznego, pokonując ograniczenia wiekowe. Obecnie towarzyszą nawet najmłodszym, stając się częścią ich codzienności. Rodzice zdają się zapominać, że długie spędzanie czasu przed komputerem niesie zagrożenia dla rozwoju ich pociech, wpływając na niego negatywnie.

➤ **Wpływ na rozwój fizyczny dziecka**

Dziecko, które długo korzysta z komputera jest narażone na wiele dysfunkcji. Jednak najbardziej zagrożona jest jego sylwetka. Dzieci odczuwają bóle pleców, kręgosłupa i usztywnienie mięśni z powodu nieprawidłowej pozycji ciała podczas korzystania z komputera. Dodatkowo mogą cierpieć na dolegliwości związane ze wzrokiem, np. podrażnienie błony śluzowej oczu, zaburzenia widzenia, zmęczenie, zaczerwienienie i pieczenie oczu, a także zawroty i bóle głowy.

Amerykańscy uczeni dowodzą, że około 30% użytkowników komputerów cierpi na dolegliwości fizyczne związane z nadmiernym korzystaniem z komputera. Pedagodzy natomiast przypominają, że w rozwoju fizycznym dziecka nie da się ominąć żadnej z „faz rozwojowych”, ani ich przyspieszyć. Wszelkie tego typu próby, za pomocą komputera i innych urządzeń elektronicznych, mogą zakłócić naturalny rozwój dziecka, a nawet go opóźnić.

➤ *Wpływ na rozwój psychiczny dziecka*

Komputer używany w niewielkim zakresie wspomaga naukę i ułatwia zdobywanie wiedzy, umiejętności czytania i pisania. Jednak w wyniku nagromadzonej liczby informacji, dziecko traci umiejętność ich selekcjonowania. Warto pilnować też, żeby treści były odpowiednio dobrane do wieku malucha. Nieodpowiedni zakres tematyczny może spowodować zaburzenia emocjonalne i społeczne. Dzieci miewają również problem z odróżnieniem świata gier czy bajek od świata realnego, w którym funkcjonują na co dzień.

Komputery pozbawiają także zdolności koncentracji i komunikacji. Zaniża umiejętność ładnego pisania i mówienia. Dodatkowo dzieci te są także aspołeczne z powodu braku kontaktu z innymi, czują się wyobcowane i nie umieją stworzyć relacji z rówieśnikami.

➤ *Wpływ na rozwój mowy dziecka*

Dzieci są najbardziej narażone na negatywny wpływ wysokich technologii. Proces prawidłowego rozwoju poznawczego zachodzi między innymi przez odbiór bodźców z otoczenia i umiejętność przystosowania ich do własnych potrzeb. Zaburzenia tych procesów mogą wynikać z uszkodzeń mózgu, nieprawidłowego odbioru bodźców lub niewłaściwego oddziaływania otoczenia (w tym wysokich technologii).

U dzieci narażonych na wysoką stymulację mediami cyfrowymi mogą wystąpić także poniższe objawy:

- *komunikowanie się przy pomocy krzyku lub płaczu*
- *nieprawidłowa artykulacja*
- *trudności z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego*
- *nerwowość i nadpobudliwość*
- *agresywność*
- *brak kontroli nad własnymi emocjami*
- *brak zainteresowania książkami, układankami*
- *brak chęci do zabawy tematycznej*

- problemy z myśleniem symbolicznym
- przemęczenie
- zaburzenia snu
- zaburzenia odżywiania.

Jak wysokie technologie wpływają na mowę dziecka?

Nasz mózg jest podzielony na dwie półkule – lewą oraz prawą. To właśnie w lewej półkuli znajdują się ośrodki mowy, które odpowiadają za odbiór oraz nadawanie mowy. Prawa półkula mózgu odpowiada za procesy poznawcze (czyli m.in. za odbieranie i przetwarzanie bodźców dźwiękowych oraz obrazowych), wzrokowo-przestrzenne, proces uwagi, kontroluje również logikę oraz treść wypowiedzi, a także cechy prozodyczne. Krótko mówiąc, dziecko przestymulowane bodźcami docierającymi do prawej półkuli nie ma szans na prawidłowy przebieg rozwoju mowy, ponieważ lewa półkula nie otrzymuje dostatecznej liczby bodźców.

Dzieci, aby prawidłowo się rozwijać, potrzebują interakcji społecznych, szczególnie z rodzicami. To właśnie wtedy umiejętności poznawcze, językowe, motoryczne i społeczno-emocjonalne mają szansę rozwinąć się jak najlepiej. Media cyfrowe uniemożliwiają to między innymi dlatego, że dzieci nie mają tak dojrzałej pamięci, uwagi czy umiejętności czytania treści symbolicznych.

Od 2. do 5. roku życia – dziecko nie powinno korzystać z mediów cyfrowych więcej niż 30 - 1h dziennie, a jeśli już to robi, nadal w towarzystwie opiekuna.

Pamiętajmy, że ani tablet, ani smartfon czy ulubiona zabawka grająca nie zastąpią korzyści rozwojowych wynikających z interakcji z drugim człowiekiem.

➤ To „coś”

Chcąc wyeliminować komputer z życia dziecka, warto zaproponować mu coś w zamian. Tym „czymś” może być wspólne czytanie. Obecnie coraz więcej dzieci czyta mało i nie lubi tego robić. Jednak badania naukowe dowodzą, że czytanie rozwija wyobraźnię, kompetencje emocjonalne i społeczne, a także kształtuje umiejętność zdobywania wiedzy.

Czytanie jest jak witamina niezbędna do prawidłowego rozwoju. Warto, zatem rozwijać w dziecku pasję do czytania, pamiętając również o tym, że język jest podstawowym narzędziem komunikacji.

Współczesność i rozwój cywilizacyjny zawładnęły na dobre naszym życiem, a także życiem naszych dzieci. Wszechobecne komputery, tablety, smartfony i ipady z jednej strony wpływają na rozwój, a właściwie go wspomagają, ale w dużej mierze przyczyniają się do związanych z nim zaburzeń. Aby dziecko prawidłowo się rozwijało, należy zadbać zarówno o jego ciało, jak i psychikę i przede wszystkim cały czas stymulować ten rozwój. Stymulować to znaczy poddawać go działaniom rozmaitych doświadczeń i bodźców, pamiętając, że komputer nie zastąpi społecznych relacji, nie rozwinię intelektu i wyobraźni a dodatkowo przyczyni się do zaburzeń rozwoju fizycznego.





DZIECKO A URZĄDZENIA CYFROWE

Urządzeniami cyfrowymi, inaczej wysokimi technologiami, nazywamy: telewizory, komputery, smartfony, tablety, a także interaktywne zabawki. Są one obecne niemal w każdym domu, a dzieci mają często do nich nieograniczony dostęp. To poważny błąd.

Urządzenia te blokują rozwój językowy dziecka

Lewa półkula mózgu jest ściśle związana z nabywaniem przez człowieka mowy. Podczas oglądania przez dziecko telewizji czy też grania w grę na telefonie mamy, uaktywnia się półkula prawa - blokując przy tym działanie lewej. Tym samym uniemożliwiając prawidłowy rozwój mowy. Dziecko ignoruje głos rodziców, nie czuje potrzeby komunikowania się, dochodzi do opóźnionego rozwoju mowy.

Jak do tego nie dopuścić?

- nie pozwól, aby Twoje dziecko korzystało z tego typu urządzeń minimum do 3. roku życia;
- podczas zabaw i rozmów z dzieckiem wyłącz telewizor, komputer;
- organizuj dla dziecka ciekawe aktywności, wspierające jego rozwój;
- animowaną bajkę w tablecie zastąp codziennym czytaniem;
- jeżeli zdarzy się, że dziecko korzysta z takiego urządzenia, bądź przy tym obecny, nadzoruj, co dziecko ogląda/robi i rozmawiaj z nim.



GADU
terapia

www.gadu-terapia.pl

ILE CZASU MAŁE DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED MONITOREM?



WEDŁUG RAPORTU ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI ZDROWIA
Z KWIEŚNIA 2019 ROKU

przed drugim rokiem życia

0 min.

w wieku dwóch lat

**mniej niż
1h**

trzylatki i czterolatki

1h

Rodzice powinni wspólnie z dziećmi oglądać media, aby pomóc im zrozumieć, co widzą i jak należy odnieść to do rzeczywistości.

Zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych może być dla dzieci szkodliwe. Spędzanie czasu przed monitorem przez niemowlęta nie jest wskazane, ponieważ wpływa na nadmierne pobudzenie układu nerwowego.

Wielkanoc z dzieckiem – 5 pomysłów na rodzinne spędzanie czasu

Kraszanki, pisanki, oklejanki

Świetnym pomysłem na kreatywną zabawę z dzieckiem jest wspólne ozdabianie jajek. Dzieci mogą je pomalować farbami, flamastrami, okleić kolorowym papierem albo włóczką. Wzory nie muszą być tradycyjne – pozwól dziecku działać zgodnie z jego wyobraźnią i namalować zwierzątką, minkę czy dinozaura. Ekologicznym sposobem na jajka są kraszanki – ich nazwa wywodzi się od słowa “krasić”, czyli barwić. Jajka należy ugotować w barwnym wywarze z naturalnych składników takich jak łupiny cebuli, kora dębu, łupiny włoskiego orzecha, sok z buraka czy pędy młodego żyta. Następnie możecie wydrapać na nich różne wzory. Wspólne dekorowanie jest też dobrym czasem na zabawę w walatkę, która polega na stukaniu się czubkami jajek lub toczeniu pisanek po stole, tak by się zderzyły. Wygrywa ten, którego jajko rozbiło pisankę przeciwnika.

Świąteczne wypieki dla małych i dużych

Dzieci warto włączyć we wszelkie przygotowania świąteczne: gotowanie, robienie ozdób, a nawet wiosenne porządki. Dzięki temu pociechy nauczą się wypełniać drobne domowe obowiązki, a rodzice zyskają pomocników! Dobry pomysł na spędzenie wspólnego popołudnia to pieczenie mazurków lub świątecznych ciastek. Mniejsze dzieci mogą wykrawać ciasteczką, a starsze dekorować lukrem bądź wszelkiego rodzaju posypkami i bakaliami. Doskonali to zdolności manualne i jest świetnym ćwiczeniem przed nauką pisania. Wypieki mogą być w kształcie jajek, zajęczków czy kureczek – wyobrażenia maluchów nie zna granic! Możecie uatrakcyjnić robienie ciastek korzystając z kolorowych akcesoriów kuchennych, czapek kucharskich lub specjalnych foremek w kształcie zwierzątek. Możliwości jest wiele, jednak najważniejsze, by przemyślać oko na pierwsze niepowodzenia dzieci, docenić ich pomoc i sprawić, by poczuły się potrzebne.

Egg Hunt, czyli polowanie na jajka wielkanocne

W krajach takich jak Wielka Brytania, Niemcy czy Francja dzieci nie wyobrażają sobie Wielkanocy bez poszukiwania jajek ukrytych wcześniej przez dorosłych. W Polsce ta tradycja jest jeszcze nowa, ale najmłodszy ją uwielbiają – trudno się dziwić, każdy lubi poszukiwanie skarbów. Egg Hunt to świetna zabawa dla całej rodziny! Jajka mogą być prawdziwe, zabawkowe i oczywiście czekoladowe. Można też ukryć w plastikowym jajku drobne prezenty dla znalazcy. Jeśli aura na zewnątrz jest wiosenna schowajcie jajka w ogrodzie, a nawet w parku. Natomiast w deszczową pogodę poszukiwania mogą odbywać się w domu – tam też jest wiele miejsc, w których można ukryć skarb.

Śmigus Dyngus

Tak zwany Łany Poniedziałek jest tradycją, która powoli odchodzi w zapomnienie, jednak warto pokazać dzieciom na czym polega ten zwyczaj. Nie zawsze jednak pogoda sprzyja bieganiu po ogrodzie i polewaniu się nawzajem wodą. Gdy za oknem chłód i deszcz postawcie na zabawę w domu związane z wodą. Możecie wspólnie zrobić łódki z recyklingu, wykorzystując stare plastikowe opakowania, słomki czy styropianowe pojemniki po żywności. Sklejanie i ozdabianie

statków i łodzi podwodnych będzie dla dzieci zabawą na długie godziny. Później możecie wspólnie wypróbować je w wannie lub dużej misce napełnionej wodą. Dla małych artystów świetna może się okazać wodna malowanka. Nie potrzebujecie farb, wystarczy woda i czysty pędzelek, a po chwili na kartach malowanki zaczną pojawiać się piękne, kolorowe obrazki! Doskonałym pomysłem na alternatywny Łany Poniedziałek będzie dla maluchów wieczorna kąpiel z dodatkami kolorowych kulek do kąpieli lub zabawek i akcesoriów przeznaczonych do pluskania się w wannie.

Święta na spokojnie

Dobrym sposobem na spędzanie czasu, gdy pogoda za oknem nie sprzyja zabawie w ogrodzie, może być wspólne oglądanie filmów, zabawy kreatywne – rysowanie, robienie świątecznych kartek, a nawet wspólna lektura! Wybierzcie książkę o tematyce wiosennej lub wielkanocnej, możecie czytać z podziałem na role, wtedy zachęcicie dzieci do składania literek. Jeśli potrzebujecie wypoczynku i wyciszenia warto usiąść wspólnie na kanapie i ułożyć puzzle lub całą rodziną pograć w planszówki. Takie spokojniejsze aktywności będą odpowiednie wieczorem, gdy wszyscy członkowie rodziny będą zmęczeni po całym dniu wrażeń.

Na rynku dostępne są książeczki o tematyce wielkanocnej dla dzieci w różnym wieku, które wprowadzą małych i dużych w świąteczny klimat. Wspólne czytanie poszerzy wiedzę najmłodszych i wprowadzi ich w zwyczaje, które warto kultywować.

Święta wielkanocne to dobra okazja do spędzenia czasu w rodzinnym gronie. Bez względu na to, czy będziecie pielęgnować stare polskie tradycje, czy spróbujecie nowych sposobów na celebrowanie, warto pamiętać o włączaniu dzieci we wszystkie świąteczne aktywności, by czuły się doceniane i kochane.



ŁATWY I SZYBKI MAZUREK KAJMAKOWY - DLA ZABIEGANYCH I ZAPRACOWANYCH

SKŁADNIKI

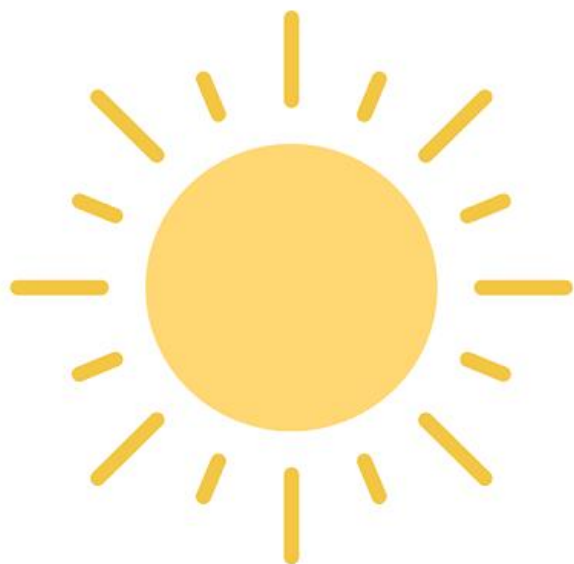
- 35 DAG MĄKI PSZENNEJ
- 20 DAG MASŁA
- 15 DAG CUKRU PUDRU
- 2 ŻÓŁTKA
- SZCZYPTA SOLI
- 1 PUSZKA KAJMAKU
- BAKALIE (PŁATKI MIGDAŁOWE, SUSZONA ŻURAWINA, MIĘTA)

PRZYGOTOWANIE KROK PO KROKU

- Na stolnicę należy wsypać mąkę i cukier. Uformować stożek. Na górę wbić dwa żółtka. Dodać szczyptę soli i rozpuszczone masło.
- Całość wyrobić na gładkie ciasto. Formę do pieczenia wysmarować masłem. Na tak przygotowaną formę wyłożyć ciasto. Dobrze ugnieść na spodzie i brzegach. Nakłuć dno formy widelcem w kilku miejscach.
- Wstawić formę z ciastem do zamrażarki na 15 minut. Wyjąć formę z lodówki i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni. Spód mazurka piec przez ok. 20 minut (aż się lekko zrumieni).
- Po upieczeniu wyjąć ciasto z piekarnika i odstawić do wystygnięcia. Otworzyć puszkę z kajmakiem. Gęstą masę rozsmarować na cieście. Mazurek przyozdobić płatkami migdałowymi i żurawiną.
- Podawać po zastygnięciu masy. Tuż przed podaniem można ułożyć listki świeżej mięty. Listki mięty nadadzą mazurkowi wiosenny charakter.



Wiosenne zabawy ruchowe



POKAŻ JAK ŚWIECI SŁOŃCE

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



POKAŻ JAK PADA DESZCZ

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW

KARTY RUCHOWE - WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



BĄDŹ JAK GRZMOT

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



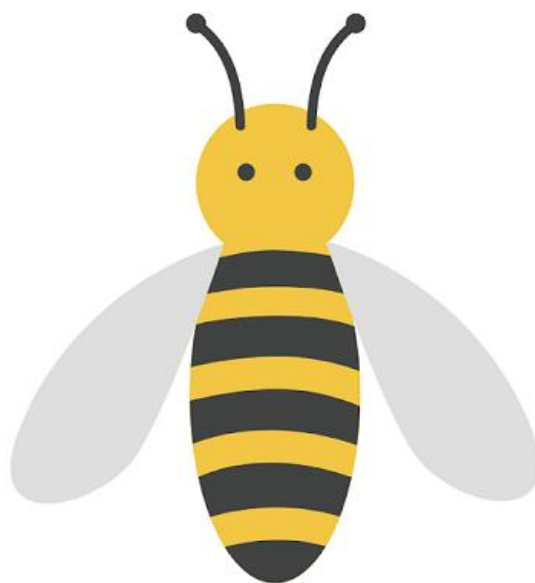
KRĘĆ SIĘ JAK WIATR

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



BIEGAJ JAK MRÓWKA

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



LATAJ JAK OSA

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW

KARTY RUCHOWE - WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



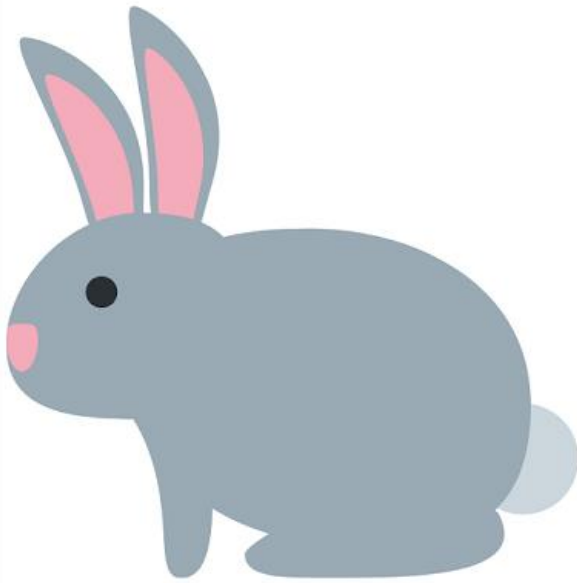
PRZESKAKUJ KAŁUŻE

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



POKAŹ JAK ROŚNIE KWIAT

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



SKACZ JAK KRÓLIK

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



FRUWAJ JAK PTAK

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW

KARTY RUCHOWE - WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



SKACZ JAK ŻABA

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW



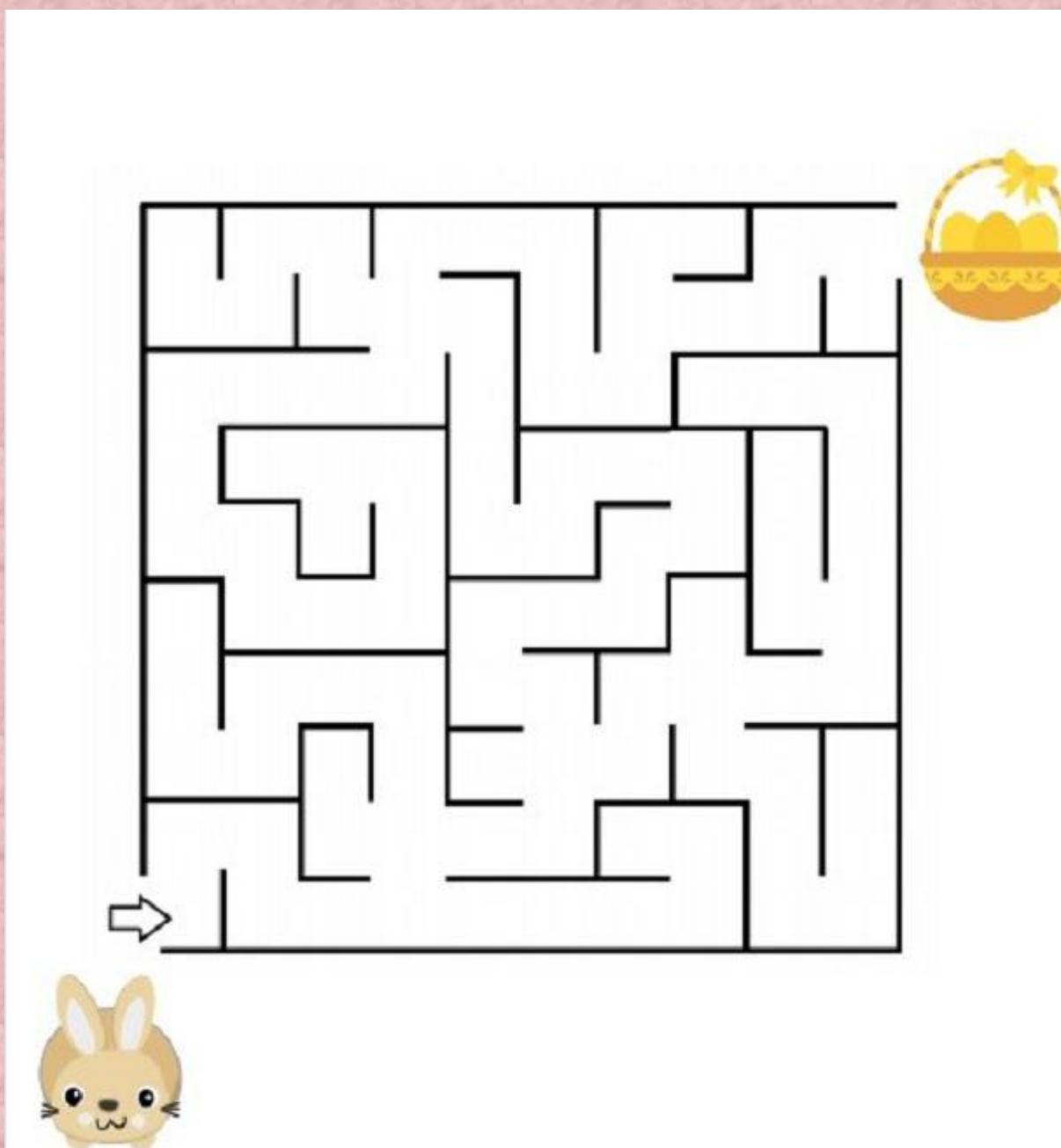
FRUWAJ JAK MOTYL

WOREK PEŁEN POMYSŁÓW

Rusz głową!

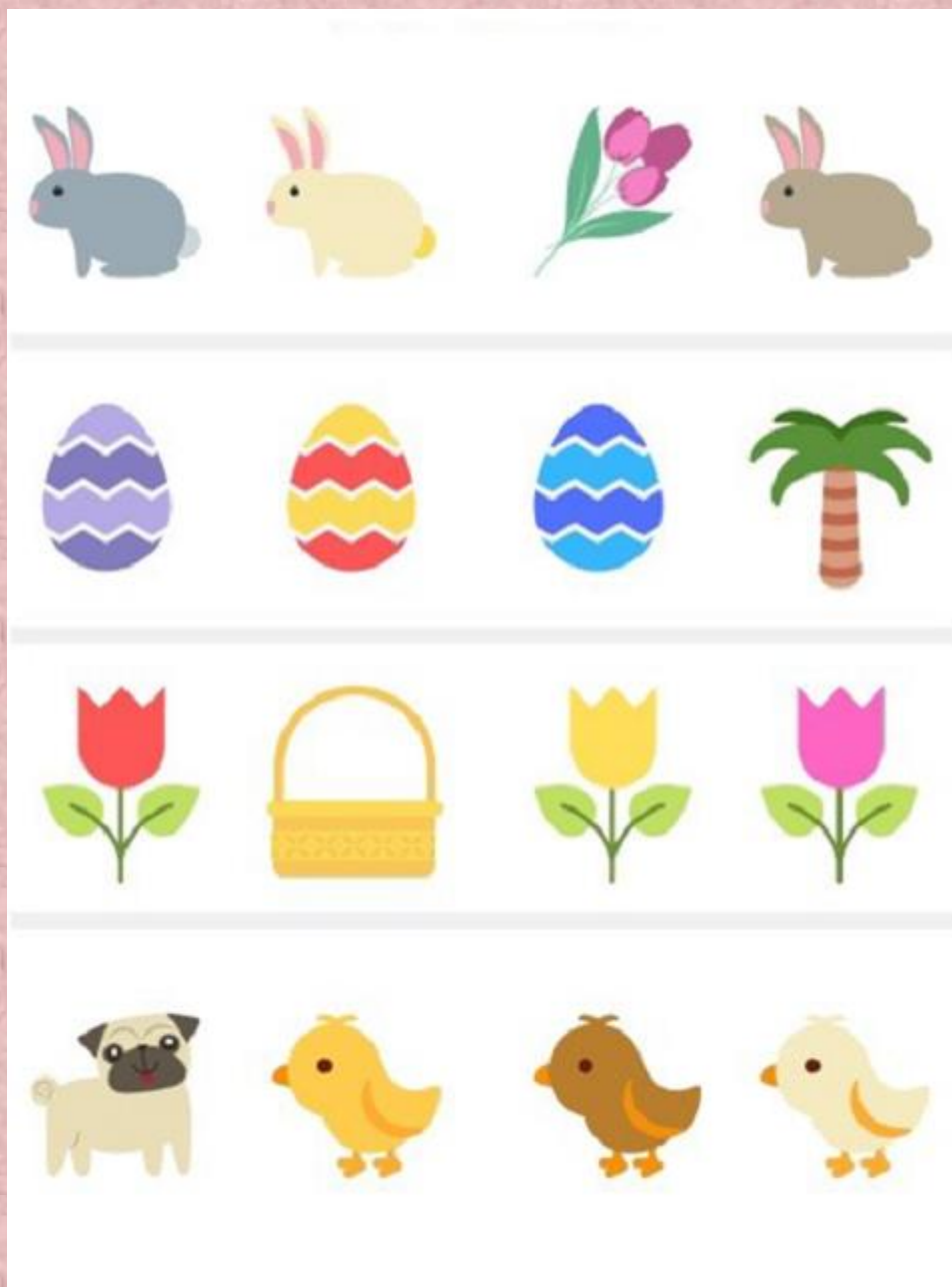
Zajaczek zgubił swój koszyczek z pisankami.

Pomóż mu odnaleźć do niego drogę.



Obejrzyj obrazki.


W każdym szeregu skreśl ten, który nie pasuje.



KARTKI WIELKANOCNE





Zbliżają się Święta Wielkanocne.



 postanowiła przygotować


. Na  leżały ,



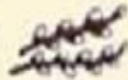
, , ,  oraz .

Najpierw  znalazła w 

rysunek  i wycięła go .

Potem nakleiła  na .

z  i dodatkowo ozdobiła

  i . Na drugiej

  namalowała  oraz

 i . Obie  pod-

pięła swoim imieniem: ANIA.





*Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy
najserdeczniejsze życzenia: wiele spokoju, radości, serdecznych
spotkań w gronie rodziny
i przyjaciół oraz nadziei, która da siłę w pokonaniu codziennych
trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.*

*Dyrektor i Pracownicy
Miejskiego Przedszkola Integracyjnego
nr 20 w Siedlcach*