

# WSPARCIE NASZĄ

## TWÓRCZE ZABAWY Z DZIEĆMI PORADNIK DLA RODZICÓW



Poradnik powstał w ramach projektu „Wsparcie naszą SIŁĄ” sfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19.



**Program Wsparcia Doraźnego  
Organizacji Pozarządowych  
w Zakresie Przeciwdziałania  
COVID-19**



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Autorki tekstu: Marlena Błaszczyk, Karolina Chyll-Gałęcka

Redakcja i korekta: Ewa Zabost

Oprawa graficzna i skład: Grzegorz Romaniuk, Karol Zabost

WYDAWCA:

Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

ul. Pługowa 21, 94-238 Łódź



ŁÓDŹ 2020

*Publikacja jest dostępna na licencji*

*Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0 Polska (CC BY-SA 3.0 PL)*

*(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.pl>).*

# SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
DLACZEGO RELAKS JEST WAŻNY? .....	4
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE RELAKSACYJNE .....	4
PRZYRODA JAKO NIWELATOR STRESU .....	6
CZY BYCIE KREATYWNYM UŁATWIA ŻYCIE? .....	10
TWÓRCZE SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA .....	15
PEDAGOGIKA CYRKU .....	29
PEDAGOGIKA ZABAWY .....	30
PEDAGOGIKA PRZYGODY .....	32
JAK ZROZUMIEĆ I WSPOMAGAĆ PRZEDSZKOLAKA? .....	33
ROZWÓJ SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ.....	34
ZABAWY I ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE OGÓLNA SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ I SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ .....	38
ROZWÓJ MOWY DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM .....	42
NIEPRAWIDŁOWOŚCI W ROZWOJU MOWY DZIECI PRZEDSZKOLNYCH.....	43
PRZYCZYNY ZABURZEŃ MOWY.....	44
CO POWINNO ZANIEPKOIĆ W MOWIE DZIECKA? .....	46
OPÓŹNIONY ROZWÓJ MOWY CZYNNEJ .....	49
RADY DLA RODZICÓW .....	50
ĆWICZENIA ODDECHOWE .....	52
ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWNE.....	54
ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE SŁUCH .....	57
ĆWICZENIA RYTMIZUJĄCE .....	59
ĆWICZENIA ILOCZASU (RÓŻNICOWANIA CZASU TRWANIA DŹWIĘKÓW MOWY) ..	60
ĆWICZENIA SŁUCHOWE NA MATERIALE SŁOWNYM .....	61
ZABAWY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE .....	63
PRZYKŁADY WIERSZY, USPRAWNIAJĄCYCH NARZĄDY MOWY I ODDYCHANIE ....	65
WIERSZE, W KTÓRYCH WYKORZYSTANO WYRAZY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE .....	72
ROZWÓJ EMOCJONALNY I SPOŁECZNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM .....	76
ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ EMOCJONALNY .....	79
ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ SPOŁECZNY .....	86

# WSTĘP

Celem publikacji jest wsparcie rodziców, którzy w wyniku pandemii znaleźli się w szczególnie trudnej sytuacji. Musieli godzić pracę zawodową z opieką ciągłą nad dziećmi i z pomocą w lekcjach, która względu na formę online stała się bardziej rozbudowana i skomplikowana.



*NAUKA ZDALNA ZASTĄPIŁA NIEMAL CAŁKOWICIE STANDARDOWE NAUCZANIE. WSPIERANIE DZIECI W PROCESIE EDUKACYJNYM W CZASACH PANDEMII STAŁO SIĘ WIĘKSZYM WYZWANIEM DLA RODZICÓW*

Dodatkowo pojawiły się problemy natury wychowawczej związane z brakiem ruchu na świeżym powietrzu, zmęczeniem ciągłym przebywaniem ze sobą, ograniczeniem możliwości korzystania z pomocy babć i dziadków. Mam nadzieję, że poradnik stanie się źródłem inspiracji, ułatwiającym rodzinom wspólne, twórcze spędzanie czasu. Treść jest przeznaczona dla osób dorosłych natomiast duża ilość zdjęć została zamieszczona by rodzic mógł je wykorzystać w twórczych zabawach z dziećmi.



*CZAS SPĘDZONY PRZED LAPTOPEM NIE POWINIEN ZASTĄPIĆ STANDARDOWYCH AKTYWNOŚCI*

# DLACZEGO RELAKS JEST WAŻNY?

Relaks to odprężenie ciała poprzez ćwiczenia oddechowe i pozbywanie się z niego napięć oraz wyciszenie umysłu poprzez koncentrowanie się na oddechu i wizualizacjach. Może kiedyś kojarzony był z oglądaniem serialu, rozwiązywaniem krzyżówek, spacerem z psem czy innymi przyjemnościami. To ważne aktywności pozwalające radzić sobie ze stresem, ale niewystarczające, jeśli chcemy przy okazji zwiększyć poziom koncentracji. Spróbujmy zwolnić oddech, rozluźnić ciało, zmniejszyć napięcie mięśniowe. Pozwólmy myślom odpłynąć. Osiągnięcie tego stanu jest jednym z warunków szybkiego uczenia się i zapamiętywania.

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

Usiądź wygodnie na krześle dającym mocne oparcie, ale nie w fotelu, w którym możesz się rozsiaść. Niech krzesło podtrzymuje cały ciężar twojego ciała. Twoje plecy mają przylegać całą powierzchnią do oparcia krzesła.

Nogi oprzyj mocno na podłodze, stopy mają jej dotykać całą swoją powierzchnią. Połóż dłonie luźno na udach. Zamknij oczy.

Weź głęboki oddech i bardzo powoli wydychaj powietrze. Przez parę następnych chwil nie rób nic innego poza oddychaniem - równym, głębokim i spokojnym. Rozluźnij mięśnie szczęk, niech dolna swobodnie opadnie.

Wyładź zmarszczone czoło. Wyciągnij tył szyi, ale postaraj się, by podbródek był równoległy do podłogi. Wyobraź so-

bie, że czubek Twojej głowy powoli unosi się jak na nitce ku niebu.

Pozwól opaść barkom, poczuj, jak coraz bardziej oddalają się od uszu. Wyobraź sobie, że kręgosłup się wydłuża, zwiększają się odstępny pomiędzy kręgami. Skoncentruj się na przeponie, zlokalizuj ten mięsień znajdujący się pomiędzy dolnymi żebrami, a pępkiem. Rozluźnij go, jeśli jest spięty i skurczony.

Pamiętaj o spokojnych głębokich oddechach.

Pomyśl o mięśniach pośladków i nóg. Spróbuj je rozluźnić. Przeszukaj swoje ciało raz jeszcze, sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić te mięśnie twego ciała, które dotychczas nie zostały w pełni zrelaksowane. Kontynuuj miarowe oddychanie.



*DZIĘKI PROSTEMU ĆWICZENIU RELAKSACYJNEMU NASZ ORGANIZM MOŻE SKUTECZNIE SIĘ ZREGENEROWAĆ*

Utrzymuj swoje ciało rozluźnione, wiotkie i ociężałe. Przy każdym wydechu powoli i miękko powiedz słowo SPOKÓJ. Wyobrażaj sobie to słowo przy każdym wydechu. Wydłuż oddech. Staraj się poczuć powietrze w nozdrzach podczas wdechu i wydechu. Poczuć, jak powoli wypełnia twoje trzewia, klatkę piersiową, płuca.

Z każdym kolejnym oddechem powietrze dociera głębiej i głębiej. Delektuj się przez chwilę stanem relaksu. Wstrzymaj oddech i policz do pięciu, a następnie wypuść powietrze.

Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment osiągnięcia największego odprężenia.

Powtarzaj to ćwiczenie, w miarę możliwości, wielokrotnie w ciągu dnia – da ci ono uspokojenie ciała i umysłu.

## PRZYRODA JAKO NIWELATOR STRESU

Udowodniono, że przebywanie na łonie natury, pośród drzew, odpręża, relaksuje, poprawia zarówno stan psychiczny jak i fizyczny. Kontakt z przyrodą pozwala na rozładowanie napięć, rozluźnienie i uspokojenie. Przebywanie na świeżym powietrzu napawa każdego pozytywną energią.



EFEKTY UZDRAWIAJĄCE PŁYNĄCE Z PRZEBYWANIA WŚRÓD DRZEW I ICH PRZYTULANIA TO UDOWODNIONY W WIELU BADANIACH ASPEKT ŻYCIA KTÓRY JEST PRZEZ NAS ZANIEDBYWANY



SPĘDZANIE CZASU NA ŁONIE NATURY SPRZYJA  
BUDOWANIU RELACJI Z BLISKIMI. RODZICE  
POKAZUJĄC DZIECIOM PRZYRODĘ MOGĄ  
ROZBUDZAĆ W NICH CIEKAWOŚĆ POZNAWCZĄ

Możemy wykonać ćwiczenia z wykorzystaniem pni drzew-przytulanie, dotykanie kory całym ciałem, masaże kory i szyszkami, tworzyć kompozycje z elementów odnalezionych w parku (zarówno kolorowych jesiennych liści jak i owoców, gałązek, kamieni, igieł itp.). Drzewa można wykorzystać do ćwiczeń gimnastycznych, a jak wiadomo aktywność fizyczna przekłada się na dobrostan psychiczny.

Metoda terapeutyczna oparta na kontakcie z przyrodą to silwoterapia. Jest ona coraz częściej wybraną metodą pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi, w tym z dziećmi i młodzieżą. Metoda ta nie wymaga specjalnych akcesoriów, więc jest bezkosztowa. Wszystko co do niej potrzebne to przyroda.



GIMNASTYKA NA ŁONIE NATURY MA ZBAWIENNY  
WPEŁYW NA KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ LUDZI  
W KAŻDYM WIEKU



Szczególnie relaksujący wpływ ma spacer bosymi stopami po trawie, natomiast ciekawy sensorycznie jest spacer po „ścieżkach” wykonanych z kawałków kory, igliwia, żołądzi, szyszek lub po prostu liści. Chodzenie boso ponadto wzmacnia system odpornościowy, wzmacnia mięśnie, ścięgna i więzadła stóp, wzmacnia łuk stopy, niwelując płaskostopie. Działa stymulująco na przepływ krwi w żyłach a także działa zapobiegawczo przy potliwości i grzybicy stóp.



WARTO ZACHĘCIĆ DZIECI DO CHODZENIA BOSO PO TRAWIE, PIASKU I INNYCH NATURALNY POWIERZCHNIACH, PRZEKŁADA SIĘ TO NA KORZYŚCI ZDROWOTNE



OLEJKI ETERYCZNE ZAWARTE W BZIE LILAKU ODPOWIADAJĄCE ZA JEGO PIĘKNY ZAPACH MOGĄ POMÓC ZŁAGODZIĆ LĘK I USPOKOIĆ UMYŚL

W tej metodzie silwoterapeutycznej wykorzystywane są także dźwięki na przykład szum drzew poruszanych wiatrem czy śpiew ptaków.

Ważnym czynnikiem wpływającym na stan odprężenia organizmu jest także zapach, korzystając z walorów przyrody

takich jak zapach kwitnących roślin można doznać prawdziwego, głębokiego relaksu.

W Polsce jak i na zachodzie Europy oraz w krajach Ameryki Północnej powszechnie stosowaną i uznaną za rodzaj terapii lub rehabilitacji jest hortiterapia zwana inaczej ogrodoterapią. Efekty przynosi samo przebywanie w ogrodzie jak i czynności polegające na tworzeniu ogrodu i opiece nad roślinami. Metoda ta w Polsce jest uznana za oficjalny rodzaj terapii oraz rehabilitacji.



*POZA DOBROCZYNNĄ ROLĄ WYSIŁKU FIZYCZNEGO I RUCHU, HORTITERAPIA POMAGA ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ PSYCHICZNĄ, ZMNIJSZA STRES I POLEPSZA KONCENTRACJE.*

Warto angażować dzieci do pracy w ogrodzie, wydzielając im niewielki obszar, za który będą odpowiedzialne – można przekazać im widzę o niezwykłym życiu świata fauny i flory ogrodowej. Dziecko doceni okazane mu zaufanie przy okazji nabierze zdolności manualnych, a dodatkowo będzie spędzało więcej czasu na świeżym powietrzu.



*KREATYWNE ZABAWY W OGRODZIE, KTÓRE POMOGĄ ROZWIJAĆ DZIECIĘCĄ WYOBRAŹNIĘ. DZIECI POWINNY MIEĆ MOŻLIWOŚĆ SPRÓBOWANIE RÓŻNYCH AKTYWNOŚCI W OGRODZIE, DLA DZIECKA OGRÓD MOŻE BYĆ WSPANIAŁYM PLACEM ZABAW TWÓRCZYCH I „SALĄ GIMNASTYCZNĄ”*



Warto korzystać z potencjału przyrody podczas każdej pory roku, przy odrobinie kreatywnego podejście bez względu na pogodę można wykorzystać każdy spacer do parku czy lasu lub czas spędzony w ogrodzie żeby osiągnąć stan zrelaksowania. Jest to też czas na budowanie więzi z rodziną.



*PRZYRODA DAJE NAM NAJLEPSZE WARUNKI DO BUDOWANIE WIĘZI RODZINNYCH*

## CZY BYCIE KREATYWNYM UŁATWIA ŻYCIE?

Kreatywność to w dzisiejszych czasach słowo, które odnawiane jest przez wszystkie przypadki. Bycie kreatywnym - to wymóg praktycznie na każdym stanowisku pracy. Bo każdy, tak naprawdę, ma szansę kreatywnością się wykazywać. Każdy ma w sobie źródło kreatywności, ale nie każdy potrafi się do niego "dokopać". Kiedyś uważano kreatywność za coś przypisanego wybitnym jednostkom i niezależnego od nich, a od jakiejś wyższej siły. Badania pokazały jednak, że mamy wpływ na rozwój kreatywności w nas samych. Kreatywność to fantazyjny i swobodny sposób myślenia i działania prowadzący do nowych pomysłów i użytecznych produktów.



CREATIVITÀ PO WŁOSKU, CREATIVITY PO ANGIELSKU, KREATIVITET PO SZWEDZKU, LA CRÉATIVITÉ PO FRANCUSKU. W WIELU JĘZYKACH SŁOWO KREATYWNOŚĆ BRZMI PODOBNI  
JEDNAK GENEZA SŁOWA POCHODZI Z OD ŁACIŃSKIEGO „CREATUS” – TWÓRCZY,  
DLATEGO CZĘSTO OPISUJĄC OSOBY KREATYWNE MÓWIMY ŻE SĄ TWÓRCZE

Oto przykładowa zagadka

"Co występuje: raz w minucie, dwa razy w momencie i ani razu w tysiącleciu?"

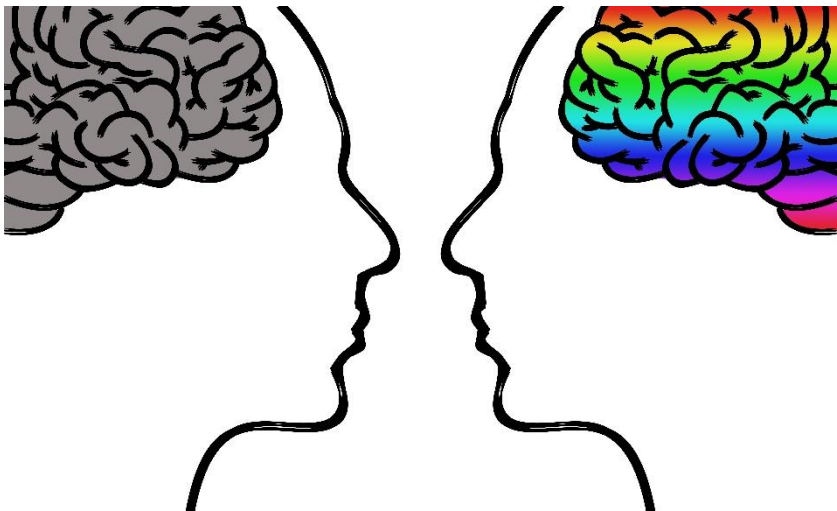
Warto zastanowić się, jakie myśli i emocje pojawiają się w trakcie próby jej rozwiązania. Jak przebiega proces szukania rozwiązania.

Odpowiedź to litera M - w wyrazie minuta występuje raz, w wyrazie moment dwa razy, a w wyrazie tysiąclecie nie ma tej litery.

To coś, co czasem utrudnia nam znalezienie rozwiązania, hamuje naszą pomysłowość, możemy nazwać - blokadami w kreatywności. Wśród nich znajdziemy: schematyczne myślenie. Być może podczas próby rozwiązania zagadki, na kartce papieru wśród prawdopodobnych odpowiedzi, znalazły się jakieś jednostki czasu? Jeśli tak - to właśnie zadziałało schematyczne myślenie. w zagadce była mowa o jednostkach czasu: minucie, momencie, tysiącleciu, więc odpowiedzi również tam szukamy.

Inne **blokady kreatywności** to:

- ✓ strach - często boimy się nawet zacząć szukać rozwiązania, bo co jeśli się nie uda? boimy się jak to ocenią inni,
- ✓ zmęczenie lub niewygodna - trudno zdobyć się na kreatywność, kiedy jesteśmy niewyspani, głodni czy chorzy.



GDY TRENUJEMY KREATYWNOŚĆ AKTYWUJEMY NASZE MÓZGI, TO TAK JAKBYŚMY ROZŚWIETLALI NASZ UMYSŁ MILIONAMI ŚWIATEŁEK, A KAŻDE Z TYCH ŚWIATEŁEK OŚWIETLA OBSZAR Z KTÓREGO MOGĄ SIĘ NARODZIĆ KOLEJNE MILIONY POMYSŁÓW

Kreatywność wymaga ćwiczeń. z każdą kolejną zagadką będzie szło coraz lepiej. Poza blokadami istnieją bowiem sposoby wzmacniające/rozwijające kreatywność.

Po pierwsze kontakt z naturą - badania pokazują, że zwiększa kreatywność. Japońskie firmy zakładają miejskie farmy, na których w przerwach pracownicy uprawiają zboża i warzywa.

Po drugie relaks - szczególnie sposoby relaksacji oparte na ćwiczeniach oddechowych i wizualizacjach. Czasem wystarczy zrobić sobie 15-minutową drzemkę w ciągu dnia, aby zwiększyć kreatywność nawet o 40%. Nasz mózg będzie lepiej kojarzył i wpadał na nieoczekiwane rozwiązania.



*DRZEMKA W CIĄGU DNIA JEST BARDZO REGENERUJĄCA, JEDNAK BY BYŁA EFEKTYWNA NALEŻY PAMIĘTAĆ O ODPOWIEDNIEJ POZYCJI, REKOMENDOWANA JEST JEDNAK POZYCJA LEŻĄCA*



*PODOBNO NAJLEPSZE POMYSŁY ALBERTOWI EINSTEINOWI PRZYCHODZIŁY DO GŁOWY PODCZAS PORANNEGO GOLENIA*

Po trzecie - odnalezienie dziecka w sobie, niezależnie ile mamy lat - polega to na tworzeniu wielu opcji, nie zawsze oczywistych, ale też z pozoru absurdalnych. Spróbujmy wymyśleć 10 nowych sposobów wykorzystania chusteczki higienicznej, bez zakładania z góry, że jest to bez sensu.

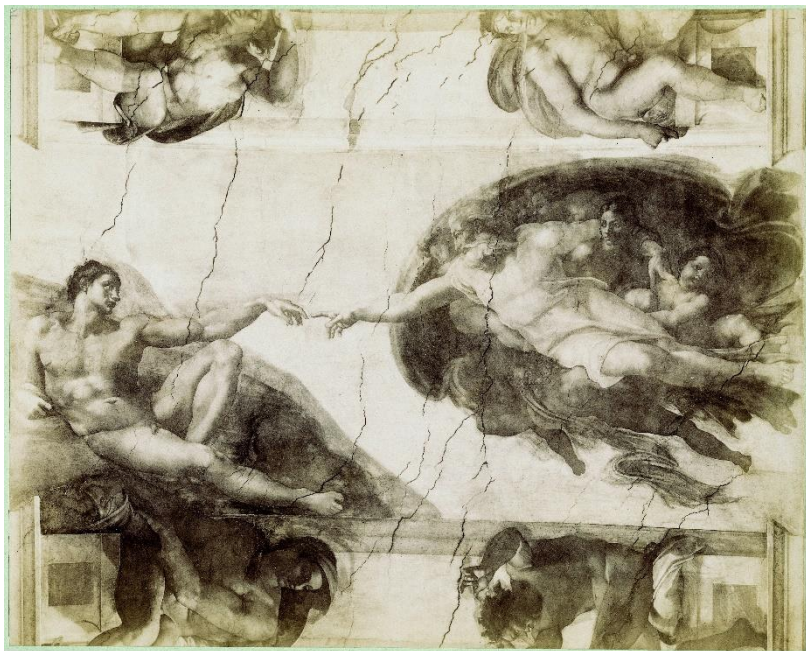
Po czwarte korzystanie z mnemotechnik, map myśli, wizualizacji – o tym więcej w dalszej części poradnika.

Po piąte - poszukiwanie inspiracji. Inspiracja to natchnienie, chęć działa-

nia, zapał twórczy. Dla każdego inspiracją do tworzenia może być zupełnie coś innego. Podobno najlepsze pomysły Albertowi Einsteinowi przychodziły do głowy podczas porannego golenia.

A po szóste, siódme i dziesiąte - pozwólmy sobie popełniać błędy. Są elementem towarzyszącym naszemu rozwojowi, bez nich nie istniałby sukces.

Zachowane szkice Michała Anioła czy Leonardo da Vinci pokazują ile błędów popełniali, ile razy od nowa rysowali kciuk lub dłoń, ile wariantów przetestowali, nim osiągnęli zadowalający efekt.



*WIELCY ARTYŚCI ZANIM OSIĄGNĘLI DOSKONAŁOŚĆ TAKŻE POPEŁNIALI BŁĘDY.  
JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH BŁĘDÓW, JAKIE MOŻEMY POPEŁNIĆ W ŻYCIU, TO  
ULĘGNIĘCIE LĘKOWI PRZED POPEŁNIENIEM BŁĘDU*

# TWÓRCZE SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA

Techniki pamięciowe narodziły się w czasach starożytnych. Ich druga nazwa – mnemotechniki – pochodzi od imienia greckiej bogini Mnemozyny. Według tradycji była ona matką dziewięciu muz, personifikacją pamięci. Mnemotechniki - to sposoby ułatwiające zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.



*W MITOLOGII GRECKIEJ TYTANIDA, BOGINI I UOSOBNIENIE PAMIĘCI. NAWIĄZUJĄC DO JEJ IMIENIA NAZWANO TECHNIKI PAMIĘCIOWE MNEMOTECHNIKAMI*

Dzięki nim człowiek może w niezwykle szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres i trwałość pamięci. Już starożytni



zauważyli, że istnieją pewne szczególne prawa pamięci. Symonides i mu podobni poeci, sławni mówcy, ludzie, których szczególnie ceniono w tamtym okresie, wyróżniali się zdolnością błyskawicznego zapamiętywania niemal każdej informacji np. bardzo długiej liczby, ułożonych w odpowiedniej kolejności słów, imion zgromadzonych osób itp. Uważano, że te osoby muszą mieć jakieś nadprzyrodzone wręcz moce. A tymczasem po prostu posiadali oni wiedzę na temat tego jak się uczyć, jak zapamiętywać szybko i skutecznie.



PÓŁKULE MÓZGOWE ODDZIELONE SĄ ONE OD SIEBIE SZCELINĄ PODŁUŻNĄ, NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE PÓŁKULE POZOSTAJĄ BEZ KONTAKTU ZE SOBĄ – POŁĄCZENIE POMIĘDZY NIMI ZAPEWNIAJĄ WŁÓKNA NERWOWE. TEORETYCZNIE, NA PIERWSZY RZUT OKA, PÓŁKULE MÓZGOWE SĄ ZBUDOWANE SYMETRYCZNIE, JEDNAKŻE FUNKCJONALNIE U LUDZI TYPOWO DOMINUJE JEDNA Z PÓŁKUL MÓZGU. JEDNAK BY MÓZG DZIAŁAŁ SPRAWNIE OPTIMALNIE JEST BY WSPÓŁPRACA OBU PÓŁKUL

By zrozumieć to jak zapamiętujemy warto uporządkować podstawową wiedzę na temat ludzkiego mózgu. Mózg dzieli się na dwie półkule. Korzystając ze skojarzeń „L” jak lewa odpowiada, w dużym oczywiście uproszczeniu, za LOGIKĘ, a prawa za wyobraźnię. Powszechne funkcjonujące przekonanie, że prawa półkula mózgu jest źródłem kreatywności podczas gdy lewa jest odpowiedzialna tylko za logiczne myślenie i zdolności matematyczne, zostało jednak podważone. Zespół naukowców z University of Southern California, wykorzystał rezonans magnetyczny do skanowania mózgów studentów architektury, którzy otrzymali do wykonania zadania wymagające kreatywności. Naukowcy odkryli, że choć kreatywne zadanie było inicjowane przez prawą część mózgu, lewa półkula była w pełnej aktywności. Wyniki te wskazują, że właśnie lewa półkula pełni kluczową rolę we wprowadzaniu kreatywności w czyn.

Poznajmy zasady dobrego zapamiętywania. Czy kiedy idziemy ulicą i mijamy tłum ludzi ubranych na szaro, to kogoś zapamiętamy? No właśnie...A teraz wyobraźmy sobie, że w tym tłumie idzie człowiek o długich różowych włosach, w niebieskiej marynarce, spodniach w kratę, zielonych butach...Jego zapewne zauważymy, zapamiętamy na długo i pewnie jeszcze opowiemy o nim komuś.

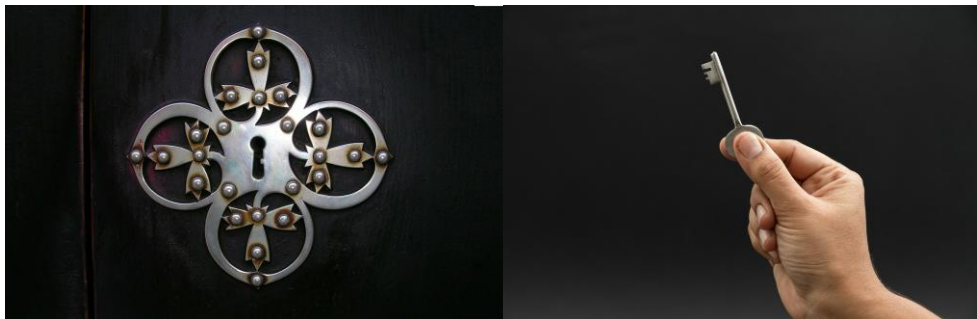
Podobnie jest z zapamiętywaniem wszelkich innych elementów. Jeśli chcemy zrobić to skutecznie musimy zainteresować nasz mózg. Ten nie lubi nudy. Rzeczy zwyczajne ulatują tak szybko, jak wlatują do umysłu.



*IM BARDZIEJ KTOŚ LUB COŚ WYRÓŻNIA SIĘ, MA NIETYPOWE CECHY TYM ŁATWIEJ ZAPADNIE NAM W PAMIĘĆ. TO, ŻE NASZ MÓZG SPRAW- NIEJ REJESTRUJE RZECZY NIEZWYKŁE I NIESPOTYKANE MOŻEMY WYKORZYSTAĆ TWORZĄC WŁASNY SYSTEM ZAPAMIĘTYWANIA, KTÓRY BĘDZIE NAM POMAGAŁ W NAUCE*

Nie ma wyjścia, musimy bardziej uruchomić prawą półkulę, czyli wyobraźnię. Dobre zapamiętywanie polega na tworzeniu prawopółkulowych skojarzeń, czyli po prostu historyjek, obrazów niezwykłych, barwnych, pozytywnych, śmiesznych. Nie oznacza to, że zapominamy zupełnie o istnieniu logiki. Logika będzie również nam towarzyszyć podczas nauki, jednak wzbogacona o dużą dawkę fantazji i dowcipu. Ważne jest, by w naszych skojarzeniach był obecny ruch, gdyż lepiej zapamiętujemy za jego pomocą. Pamiętajmy, aby każdy stworzony obraz był dynamiczny, a w nim my jako uczestnicy historii. Wyolbrzymiajmy elementy tworzonych obrazów - zobaczymy ogromną mrówkę i małego słonia. Wykorzystajmy rów-

niez synestezję, czyli połączenie zmysłów. Do odbierania informacji zazwyczaj wykorzystujemy głównie wzrok, słuch, może czasem dotyk. Dołączmy dźwięk, smak, zapach. Nasza wyobraźnia ma nieograniczoną moc. Będzie to lepiej wyjaśnione na przykładzie **metody słowa klucza**.



*KORZYSTAJĄC Z METAFORY WYOBRAŹMY SOBIE, ŻE NASZA MÓZG TO SKARBIEC ZAMKNIĘTY NA ZAMEK, BY DOSTAĆ SIĘ DO SKARBÓW MUSIMY UŻYĆ KLUCZA. ISTNIEJĄ TECHNIKI KTÓRE UŁATWIĄ NAM WYDOBYCIE Z NASZEJ PAMIĘCI OGROMNEJ ILOŚCI WIEDZY, JEDNĄ Z NICH JEST METODA SŁOWA KLUCZA*

To mnemotechnika bardzo ważna, gdyż ma wielorakie zastosowanie, zarówno do nauki słów z języków obcych, jak i innych trudnych słów, terminów, nazw, nazwisk, adresów itp. Często towarzyszy innym mnemotechnikom. Pierwsze zetknięcie się ze słowem np. obcojęzycznym wydaje się nam abstrakcyjne. W naszym odczuciu trudno powiązać je z zasobem, który przechowujemy w pamięci długotrwałej. Na czym więc polega metoda, która ma nam w tym pomóc? Otóż szukamy polskiego odpowiednika wyrazowego tzw. słowa klucza. Ważne, aby jego brzmienie pokrywało się mniej więcej z wyrazem, który mamy zapamiętać. Zamieniamy zatem coś, co jest abstrakcyjne na coś, co jest konkretne i łatwe do wyobrażenia. Następnie musimy stworzyć skojarzenie, korzystając z wszystkich zasad dobrego zapamiętywania.

Przećwiczmy to na przykładzie uproszczonego zapisu wymowy słówek japońskich.

Jeleń to po japońsku szika. Słowa kluczowe, jakie możemy znaleźć do słowa szika to np. szyszka, szynka, sika. Wyobraźmy sobie, że spacerujemy po pięknym, pachnącym lesie i nagle widzimy jelenia, który przystraja sobie ogromne jak rozłożyste drzewo poroże - szyszkami, albo który zamiast poroża ma na głowie ogromną szyszkę.

Tygrys to po japońsku tora. I w tym przypadku spróbujmy znaleźć odpowiednie słowo kluczowe, może nim być tor, tort itp. Wyobraźmy sobie, że mamy urodziny, dostajemy w prezencie ogromny tort, czujemy jego słodki smak, aż tu nagle z tego tortu wyskakuje tygrys i wszyscy goście uciekają.

Krowa to po japońsku uszi. Podobnie brzmiące polskie słowo to np. uszy. Wyobraźmy sobie krowę, która nosi ogromne kolczyki w uszach, tak wielkie i ciężkie jak gązdy. Poczujmy, jakie to musi być dla niej niewygodne.

Kot to po japońsku neko, a neko rymuje się np. z mleko. Wyobraźmy sobie, że wchodzimy do łazienki, a tam kot myje się pod prysznicem. Zamiast wody leci na niego mleko. Słyszymy spadające krople mleka.

W omówionych przykładach staraliśmy się zastosować wszystkie zasady dobrego zapamiętywania. Wykorzystaliśmy różne zmysły: zapach - podczas spaceru po lesie, w którym napotkaliśmy jelenia, smak - kiedy próbowaliśmy urodzinowego tortu, z którego ostatecznie wyskoczył tygrys, dotyk, kiedy poczuliliśmy ciężar ogromnych kolczyków, które miała w uszach krowa. A kiedy wyobraziliśmy sobie kota pod mlecznym prysznicem, to również usłyszeliśmy dźwięk spadających kropli.

PONIŻSZE ZDJĘCIA MOGĘ POSŁUŻYĆ DO PRZEĆWICZENIA POWYŻSZYCH SŁÓWEK JAPOŃSKICH Z DZIEĆMI.  
POKAŻ DZIECKU ZDJĘCIA I POPROŚ BY SPRÓBOWAŁO STWORZYĆ WŁASNE NIEZWYKŁE SKOJARZENIA.





Metoda słowa klucza ma znaczenie również w bardzo życiowej kwestii związanej z zapamiętywaniem imion i nazwisk. Zapewne każdemu zdarzyło się kiedyś zapomnieć imię lub też nazwisko nowo poznanej osoby. To problem dość powszechny. Często ludzie po zapoznaniu się, niemal natychmiast zapominają imię. Jest jeszcze trudniej, gdy przedstawiają nam się dwie, trzy lub nawet więcej osób na raz. Zapamiętanie imion, a następnie użycie ich w jednej z pierwszych rozmów,

pozwoiłoby nam zrobić niesamowite pierwsze wrażenie na nowo poznanych osobach. Jak to osiągnąć? Po usłyszeniu nowego imienia stwórzmy obraz, który zawiera skojarzenie tego imienia z jakimś przedmiotem, wydarzeniem lub skojarzmy nowo poznaną osobę z inną, którą znamy lub która jest popularna. Imię, nazwisko jest często abstrakcją, zamieńmy je na coś konkretnego, przedmiot, który sobie potrafimy wyobrazić lub znajomą osobę. Ponadto stosujemy oczywiście wszystkie zasady dobrego zapamiętywania.

Oto kilka przykładów. Na spotkaniu poznajemy Natalię. Można wyobrazić sobie Natalię, która zajada się natką od pietruszki - Natalia i natka pietruszki.

Spotykamy Wiesię. Stwórzmy obraz, w którym Wiesia żyje sobie na wsi, przebywa na łonie natury - Wiesia i wieś.

Pani Jarmarkowicz - wyobraźmy sobie nowo poznaną kobietę, jak robi zakupy na jarmarku i obdarowuje nas nimi - Jarmarkowicz i jarmark.

Pan Żakowski - przebrany za średniowiecznego żaka wyrusza na uniwersytet pobierać nauki - Żakowski i żak.

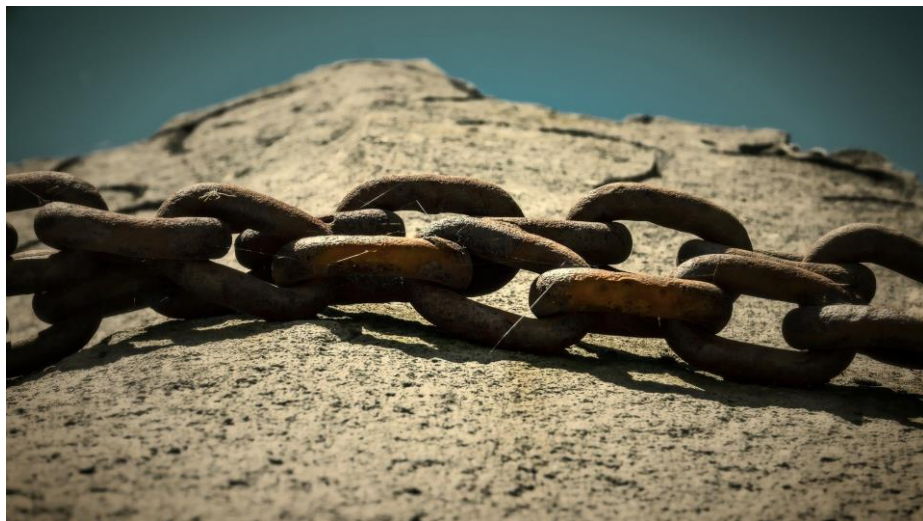
Pani Wiśniewska, w naszym skojarzeniu może objadać się wiśniami, mieć zamiast kolczyków wiśnie w uszach, a na szyi korale z wiśni - Wiśniewska i wiśnia.

Inną mnemotechniką którą możemy wykorzystać jest **system powiązań**. Sprawdza się ona w zapamiętywaniu na ogół krótkiego szeregu przeróżnych informacji. Już sama nazwa tej metody sugeruje, w jaki sposób należy łączyć elementy z szeregu, który mamy zapamiętać. W tej technice łączymy ze sobą zawsze tylko dwa elementy, jak ogniwa łańcucha. Wymyśliśmy przy tym zabawną historię. Technika ta przypomina



kręcenie filmu, a poszczególne elementy stanowią kadry tegoż filmu.

Wyobraźmy sobie, że jeździmy po parku na deskorolce. Dostrzegamy zieleń dookoła, czujemy zapach trawy. Nagle z drzewa skacze małpka i częstuje nas wielkim czerwonym jabłkiem. Smakujemy je z przyjemnością, jest słodkie i soczyste. Nagle pojawia się anioł, który za kawałek jabłka ofiarowuje najnowszy model komputera. O ten komputer dbamy smarując go raz dziennie masłem, dzięki któremu jest błyszczący. Resztę masła topimy na grzejniku, żeby użyć do ciasta. Aż tu nagle przybiega żyrafa i zjada całe ciasto. W cieście znajduje korale, które zawiesza sobie na długiej szyi. Zastosowaliśmy właśnie metodę łańcuchową do zapamiętania listy zakupów: deskorolka, jabłko, komputer, masło, ciasto, korale.



*METODA SKOJARZENIOWA ZWANA ŁAŃCUCHOWĄ NIE JEST ANI INNOWACYJNA, ANI ORYGINALNA,  
ALE JEJ SIŁA TKWI W DOCENIENIU ROLI WYOBRAŹNI W PROCESIE UCZENIA SIĘ*

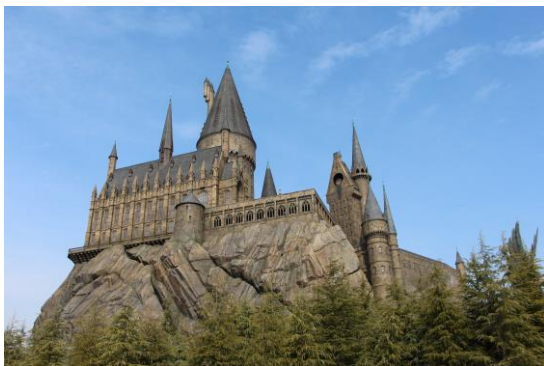
Jedną z najstarszych metod zapamiętywania jest tzw. **pałac pamięci**. Praktykowali ją już starożytni. Za jej twórcę uznawany jest grecki poeta Symonides z Keos. Wiąże się z tym ciekawa historia. Podczas przyjęcia, wydanego na cześć zwycięskiego atlety Skopusa, Symonides recytował pieśń pochwalną napisaną specjalnie na tę okoliczność. W pewnym momencie powiedziano poecie o przybyciu dwójga młodzieńców, którzy koniecznie chcieli się z nim zobaczyć. Kiedy Symonides opuścił salę, zawałił się dach, który zabił gospodarza i gości. Tylko Symonides mógł zidentyfikować zmiażdżone zwłoki biesiadników, ponieważ pamiętał, gdzie każdy gość siedział podczas uczty. Czyli Symonides miał w pamięci obraz poszczególnych uczestników biesiady i miejsc przez nich zajmowanych. Pałac pamięci, zwany inaczej systemem umieszcawiania, swoje zastosowanie znajduje najczęściej przy konieczności zapamiętania danej informacji w odpowiedniej kolejności.

Pałacem pamięci może być:

- droga do szkoły
- ciało
- sala lekcyjna
- własny pokój

Słowa, które chcemy przyswoić, kojarzymy z poszczególnymi elementami pałacu pamięci.

Jeśli jest nim nasz salon, to możemy wybrać takie przedmioty, jak: okno, telewizor, szafka, kominek, kontakt, drzwi, itd.

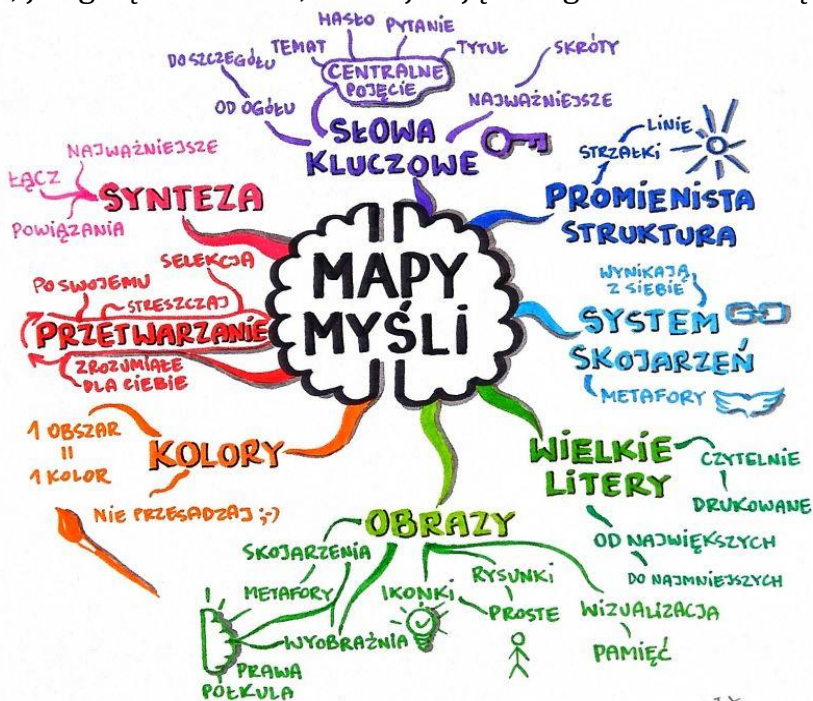


*METODA PAŁACU PAMIĘCI POLEGA NA ZAKODOWANIU INFORMACJĘ W DOBRZE ZNANYM NAM MIEJSCU, A NASTĘPNIE W WYOBRAŹNI TRZEBA ODTWORZYĆ TO MIEJSCE. INFORMACJE KODUJEMY ZA POMOCĄ OBRAZÓW*

Ważne! Poszczególne elementy muszą być dobrze znane, muszą zawsze znajdować się w tym samym miejscu, nie mogą być do siebie podobne i powinny być ułożone w logicznym porządku.

Coraz bardziej powszechną metodą kreatywnego zapamiętywania jest **mapa myśli**. Mapka myśli jest to nieliniarna notatka, nowoczesny sposób notowania, bazujący na kreatywności jej autora. Z nieliniarnych notatek korzystali tacy geniusze jak: Leonardo da Vinci, Pablo Picasso, Michał Anioł, Albert Einstein i wielu innych. Każdy z nich robił to całkowicie intuicyjnie.

W centrum czystej kartki (formatu A4), ułożonej poziomo, umieszczamy słowo klucz, które będzie sednem opracowywanego tematu (dobrze jest go zilustrować symbolicznym, kolorowym rysunkiem), od środka sieci prowadzimy linie, jak gałęzie drzewa, zmniejszając ich grubość w miarę



oddalania się od centrum (zasada od ogółu do szczegółu). Nie zastanawiamy się, gdzie umieścić poszczególne elementy i czy w ogóle je umieścić. Nasz umysł zatroszczy się o uporządkowanie informacji. Ważne jest zapisanie wszystkiego, co nasuwa nam się w związku z zadaniem tematem.

Metoda niezwykle skuteczną, a zarazem prostą w zastosowaniu jest **kartograf**. Polega ona na wykorzystaniu własnej aktywności oraz prawopółkulowych funkcji mózgu.

Kolejność czynności:

1. Rysujemy kontur mapy, której mamy się nauczyć na kartce formatu A4. Jeżeli rysowanie sprawia nam trudność, możemy posłużyć się przekalkowaniem go z oryginalnej mapy (przekalkowanie jest dopuszczalne jedynie w przypadku konturu, pozostałe elementy musimy koniecznie nanosić sami).

2. Nanosimy na kartkę z konturem wszystkie elementy, które musimy zapamiętać. Ważne! Każdy rodzaj elementu rysujemy innym kolorem tak, aby łatwo było je wizualnie wyróżniać. Na przykład: wszystkie miasta kolorem czerwonym, góry – brązowym, rzeki niebieskim itd. Oczywiście kolorystyka jest indywidualnym wyborem uczącego się.

3. Do nazw naniesionych na naszą mapę dołączamy symboliczne rysunki, skojarzone z nazwami. Wykorzystujemy do tego metodę słowa klucza. Np. przy mieście Katowice możemy narysować kata.

4. Tak stworzonej mapy uczymy się poprzez oglądanie jej i zapamiętywanie położenia poszczególnych elementów.

Warto ustalić sobie słownik ilustrujący powtarzające się symbole matematyczne, fizyczne czy chemiczne. Np.  
jedna druga – połówka jabłka    pole – pole uprawne    + Canal  
+, X mnożę  
: dzielę    = kładka    Õ pit    kął – kot    sin – synuś    cos –  
kosa    tg – tango    ctk – kot tańczy tango itp.

Wymyślanie historii może wydawać się niemądre. Można mieć wątpliwości, czy ten sposób zapamiętywania jest dla mnie. Ludzie po prostu odwykli od używania wyobraźni. Kiedy byliśmy dziećmi wyobraźnia towarzyszyła nam na co dzień. Sztywne ramy szkoły zmieniły to niestety. Przyzwyczailiśmy się do zapamiętywania logicznego, rozumowego, zapominając o ogromnym potencjale prawej półkuli mózgu, czyli wyobraźni. Podczas pewnego eksperymentu przeprowadzono badania tomograficzne głów artystów. Wykazały one, że twórcze pomysły powstają przy większym pobudzeniu prawej półkuli niż lewej. I właśnie na tym polega używanie technik pamięciowych. Jak twierdzi Marek Szurawski, autor wielu książek o pamięci, wyobraźnia to najwyższa forma energii umysłowej, jaką dysponujemy. To napęd skutecznego uczenia się i warunek naszego rozwoju. Rozum analizuje i



ALBERT EINSTEIN POWIEDZIAŁ: „WYOBRAŹNIA JEST WAŻNIEJSZA NAWET OD WIEDZY”. DLACZEGO? BO WIEDZA JEST OGRANICZONA, A, WYOBRAŹNIĄ MOŻNA OGARNAĆ CAŁY ŚWIAT”

organizuje. Tylko wyobraźnia tworzy. Wiadomo bowiem, że mózg myśli obrazami. Kiedy słyszymy "Niebo" to czy widzimy napis NIEBO, czy może bezkresny błękit, czyli jego obraz? Stąd powiedzenie, że jeden obraz jest więcej wart, niż tysiąc słów.

## PEDAGOGIKA CYRKU

To oryginalna forma twórczej aktywności oraz nowatorska metoda ćwiczeń i zajęć ruchowych. Rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, poczucie rytmu. Żonglowanie uaktywnia i synchronizuje półkule mózgowe, przez co wpływa na poprawę zapamiętywania i koncentracji, co jest niezwykle ważne dla osób w każdym wieku. Wiadomo również, że ruch wpływa na produkcję endorfin w organizmie, więc poprawia samopoczucie. Żonglowania można nauczyć się samodzielnie – wykorzystując zasoby Internetu, szczególnie YouTube. Piłeczki do żonglowania można zakupić w sklepach z akcesoriami kuglarskimi lub też wykonać samodzielnie. Potrzebujemy do tego: piasek, torebkę foliową, dwa balony. Piasek (1/3 szklanki o objętości 250ml) przesypujemy do torebki, związujemy ją, a następnie nakładamy na nią balony, (wcześniej ucinamy tę część, przez którą



PIŁECZKI DO ŻONGLOWANIA MOŻNA ZROBIĆ W PROSTY SPOSÓB, W DOMOWYCH WARUNKACH, A ICH ZASTOSOWANIE PRZYNIESIE OGROMNE KORZYŚCI I SPRAWI, ŻE ZARÓWNO DZIECI JAK I DOROŚLI BĘDĘ DOSKONAŁE SIĘ BAWIĆ

pompujemy powietrze). Jeśli nie dysponujemy tymi rzeczami, możemy do żonglowania równie dobrze wykorzystać mandarynki, ziemniaki lub dowolne przedmioty, pamiętając, żeby nie były zbyt duże, ciężkie, albo ostre.



DO ŻONGLOWANIA MOŻNA UŻYWAĆ TAKŻE INNYCH PRZEDMIOTÓW NIŻ PIŁECZKI, A PIŁEK MOŻNA UŻYWAĆ NIE TYLKO DO ŻONGLOWANIA, JEDNAK CEL JEST TEN SAM SYNCHRONIZACJA PÓŁKUL MÓZGOWYCH, TRENING KOORDYNACJI I SKUPIENIA

## PEDAGOGIKA ZABAWY

To niezwykle interesująca, stosunkowo młoda w Polsce metoda pracy z grupą, angażująca emocjonalnie uczestników, pobudzająca do twórczego działania, inspirująca do maksymalnego wykorzystywania swoich możliwości, a jednocześnie będąca źródłem radości i satysfakcji. Nazwa tej metody nasuwa skojarzenia: „coś jest przyjemne, coś wyzwala spontaniczność, coś wyzwala radość”. Podczas zajęć często wykorzystana bywa chusta animacyjna. Wiele sklepów internetowych ma bogatą ofertę chust. Można ją również uszyć we własnym za-

kresie. Przypomina kolorowy spadochron. Powstaje poprzez zszycie kilku trójkątnych kawałków mocnego materiału w różnych kolorach. Ma kształt koła, na środku może być mały otwór. Zabawa z chustą może przybierać różne formy, zawsze jednak dostarcza wielu wrażeń uczestnikom. Może być wyko-



*NIEPRAWDOPODOBNE, ŻE KAWAŁEK MATERIAŁY Z DZIURĄ  
PO ŚRODKU MOŻE BYĆ GENERATOREM CZERPANIE RADOŚCI  
PŁYNĄCEJ Z RUCHU I PRZEBYWANIA W GRUPIE*

rzystana w sali lub w plenerze. Kolorowa chusta daje wiele możliwości, trzeba tylko puścić wodze fantazji. Nie należy ograniczać własnej pomysłowości w doborze zabaw i tematyki. Przykłady zabaw z użyciem tego przedmiotu znaleźć można w sieci – wystarczy wpisać w wyszukiwarce Google: zabawy z chustą

klanzy. Jedną z najbardziej popularnych jest zabawa o nazwie 'cukierek'. Jedna osoba siada na środku chusty i jest tytułowym cukierkiem. Reszta dzieci wykonuje trzy kroki do przodu, trzymając chustę w rękach nad głową osoby w środku i dopiero wtedy zaczyna się kręcić. Taki zabieg sprawia, że cukierek zostaje od góry zwijany w chustę, a następnie na odliczanie animatora do trzech wszyscy ciągną chustę do tyłu, a cukierek w środku się odwija.



*CHUSTA UMOŻLIWIA ZABAWĘ Z DZIEĆMI W KAŻDYM WIEKU, A NAWET ZABAWĘ DOROSŁYCH, MOŻNA JĄ STOSOWAĆ NIEMAL W KAŻDYCH WARUNKACH. ZAPEWNI ONA BEZPIECZNĄ ZABAWĘ, INTEGRACJĘ GRUPY, POBUDZANIE WYOBRAŹNI, MOŻLIWOŚĆ ĆWICZENIA REFLEKSU, ZWINNOŚCI I SPOSTRZEGAWCZOŚCI. PRZY JEJ POMOCY ODBYWAJĄ SIĘ ZARÓWNO ZABAWY DYNAMICZNE I STATYCZNE*



# PEDAGOGIKA PRZYGODY

To dziedzina bazująca na outdoor education, czyli nurcie bardzo popularnym m.in. w Wielkiej Brytanii, Niemczech czy USA. Oznacza zorganizowany proces uczenia się poprzez samodzielne doświadczenie oraz eksperymentowanie, najczęściej w plenerze. Natura jest środkiem, tłem oraz pretekstem do uczenia się. Formy to: gry zespołowe na świeżym powietrzu, wędrowki, zadania z wykorzystaniem lin, patyków, kamieni i innych elementów przyrody żywej



i nieożywionej, a także przedmiotów wykonanych przez człowieka. Jest też odrębna kategoria gier terenowych rozgrywających się w lasach i nawiązujących do tradycji harcerskich, podchodów, survivalu, czy biegu na orientację. Tego typu aktywności pozwalają nam zdobyć nowe umiejętności, spędzić ciekawie czas i uczyć szacunku do przyrody. Pozwolą ponadto docenić wartość rzeczy, które na co dzień wydają się nam oczywiste, bo są powszechnie dostępne, jak ogień czy woda.

*PARKI LINOWE STAŁY SIĘ W OSTATNICH LATACH POPULARNE, KORZYSTANIE Z NICH DAJE WIELE KORZYŚCI, PRZED W SZYBOKIM, DZIECKO POKONUJE W NIM SWOJE WŁASNE SŁABOŚCI I LĘKI*



WEDŁUG NAUKOWCÓW Z UNIWERSYTETU PÓŁNOCNEJ FLORYDY WSPINANIE SIĘ PO DRZEWACH, CZOŁGANIE SIĘ, CHODZENIE BOSO, BIEGANIE MIĘDZY PRZESZKODAMI WPŁYWA NA PRACĘ PAMIĘCI OPERACYJNEJ, KTÓRA JEST PRZEDĘ WSZYSTKIM ODPOWIEDZIALNA ZA SUKCESY W NAUCE (JEST NAM POTRZEBNA M. IN. ABY OBLICZYĆ MATEMATYCZNE DZIAŁANIE W PAMIĘCI). BADAŃIA POKAZAŁY, ŻE WYSTARCZYŁO 2H WSPOMNIANYCH AKTYWNOŚCI, ABY POPRAWIĆ WYNIKI BADANYCH O 50%

## JAK ZROZUMIEĆ I WSPOMAGAĆ PRZEDSZKOLAKA?

Dziecko, które ukończyło 3 rok życia jest gotowe, aby rozpocząć swoją przygodę z edukacją przedszkolną. w większości przypadków rozwój poznawczy, emocjonalny, motoryczny i językowy pozwala dziecku sprawnie się komunikować z grupą rówieśniczą oraz z dorosłymi.

Należy wspomagać rozwój dzieci w różnych dziedzinach, aby ułatwić im przebywanie w grupie



ROZPOCZĘCIE PRZEZ DZIECKO EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ BYWA TRUDNE NIE TYLKO DLA NIEGO ALE TEŻ DLA RODZICÓW, WARTO ZROZUMIEĆ CO DZIEJE SIĘ W ŚWIECIE WEWNĘTRZNYM DZIECKA BY WSPOMÓC JE W PRZEZWYCIĘŻANIU NOWYCH WYZWAŃ

przedszkolnej oraz płynne przejście okresu ponieważającego do okresu wczesnego dzieciństwa i zagwarantować dobry start w edukację szkolną. To bardzo ważne zadanie dla nauczycieli, ale przede wszystkim dla rodziców, którzy spędzają z dzieckiem najwięcej czasu. Kolejne podrozdziały będą dotyczyły wspomagania rozwoju dzieci wraz z propozycjami zabaw do przeprowadzenia w warunkach domowych.. Zabawa jest niezbędna w procesie nauczania, żeby dzieci odniosły sukces w edukacji i nauczyły się funkcjonować prawidłowo w społeczeństwie.

## ROZWÓJ SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ



*WIELKA KORZYŚĆ Z JAZDY NA ROWERZE TO DOBRO CZYNNY WPŁYW RUCHU, WRAZ Z RUCHEM ROZWIJA SIĘ MÓZG DZIECKA. RUCHY NAPRZEMIENNE POZWALAJĄ NA BUDOWANIE POŁĄCZEŃ MIĘDZY PÓŁKULAMI MÓZGOWYMI*

z ulubionych zabaw dzieci są zabawy z piłką: rzucanie, kopanie. Trudniejszą umiejętnością, którą można doskonalić jest łapanie piłki. Dobrym pomysłem jest zakupienie rowerka trójkołowego lub cztero-kołowego. Dziecko podczas jeżdżenia doskonali umiejętność manewrowania, skręcania, oraz stymuluje zmysł równowagi. Dzieci stają się coraz silniejsze i sprawniejsze. Pięcio- i sześciolatki zdolne są do rozpoczęcia nauki na rowerze dwukołowym.

Mogą również nabywać nowe umiejętności jak jazda na nartach, łyżwach, pływanie, taniec, sztuki walki. Niezwykle ważne jest nabywanie umiejętności powtarzania sekwencji ruchów, która ma wpływ na rozwój poznawczy i językowy dzieci. Dlatego szczególnie polecane są takie sporty jak: taniec, karate, judo.



ZDOLNOŚĆ KOORDYNACJI OBYDWU CZĘŚCI CIAŁA TO PROCES OŚRODKOWEGO UKŁADU NERWOWEGO. NAPRZEMIENNE ODPYCHANIE SIĘ NA BIEGOWYM ROWERKU DOSŁOWNIE STYMULUJE POWSTAWANIE POŁĄCZEŃ W MÓZGU



DLA DZIECKA Z PROBLEMAMI Z KOORDYNACJĄ RUCHOWĄ BYĆ MOŻE TRENINGI KARATE OKAZAŁYBY SIĘ NAJLEPSZYM LEKARSTWEM. POJEMNOŚĆ PŁUC ULEGA POWIĘKSZENIU, TĘTNO PODCZAS TRENINGU PORÓWNYWALNE JEST DO TEGO PODCZAS BIEGANIA. TRENINGI KARATE POBUDZAJĄ CAŁE CIAŁO I STWARZAJĄ MOŻLIWOŚĆ PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA POD WZGLĘDEM FIZYCZNYM. POPRZEC ZDYSCYPLINOWANE WYKONYWANIE TECHNIK WSKAZANYCH PRZEZ INSTRUKTORA DZIECKO UCZY SIĘ KONCENTRACJI.



DAJMY DZIECKU SZANSĘ BY SPRÓBOWAŁO SWOICH SIŁ. TO, ŻE NAM SIĘ WYDAJE, ŻE NIE DA RADY, OZNACZA TO, DO-  
KŁADNIE TYLKO, ŻE NAM SIĘ  
WYDAJE. PRZED WSZYSTKIM ZADBAJMY JEDNAK O BEZPIE-  
CZEŃSTWO, PODSTAWOWĄ JAZDY NA ŁYŻWACH CZY  
ROWERZE JEST DOBRY KASK.



JAZDA NA ROLKACH TO NIE TYLKO ŚWIETNY SPOŚÓB  
NA AKTYWNE SPĘDZENIE CZASU I DOBRĄ ZABAWĘ,  
ALE RÓWNIŻ ŹRÓDŁO LICZNYCH KORZYŚCI DLA  
CAŁEGO ORGANIZMU. WZMACNIA ONA WIELE GRUP  
MIĘŚNIOWYCH, A ZWŁASZCZA MIĘŚNIE NÓG, BRZUCHA  
I KRĘGOSŁUPA. PŁUSEM JEST TEŻ DOTLENIE  
ORGANIZMU I POPRAWA JEGO WYDOLNOŚCI.

W czwartym roku życia dzieci robią duże postępy w zakresie małej motoryki - czyli sprawności manualnej. Odwzorowują proste kształty takie jak koło, kwadrat, kolorują malowanki wyjeżdżając jeszcze poza kontury, rysują po śladzie, lepią z plasteliny. Pojawiają się pierwsze rysunki: domek, prosta postać ludzka, miś itp. To dobry czas na naukę prawidłowego trzymania kredki, łyżki.



MOTORYKA MAŁA OKREŚLA ZESPÓŁ WSZELKICH CZYNNOŚCI, KTÓRE SĄ WYKONYWANE PRZY POMOCY RĄK. NIE JEST ONA CECHĄ WRODZONĄ, CZYLI KTÓRĄ DZIECKO POSIADA JUŻ PO URODZENIU. KAŻDY CZŁOWIEK MUSI WYKSZTAŁCAĆ I DOSKONA-  
LIĆ MOTORYKĘ MAŁĄ



KOLOROWANKI POMAGAJĄ DZIECIOM W ROZWOJU MOTORYKI MAŁEJ, UCZĄ PRECYZJI, POPRAWNEGO TRZYMIANIA KREDKI, UCZĄ SIŁY NACISKU, KONTROLI NAD NARZĘDZIEM PRACY I SĄ WSTĘPEM DO PISANIA. KOLOROWANKI WYCI-SZAJĄ DZIECI, POZWALAJĄ SIĘ IM SKUPIĆ I ĆWICZYĆ KON-  
CENTRACJĘ, CIERPLIWOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ

Dzieci są coraz sprawniejsze w zakresie samoobsługi: samodzielnie jedzą posługując się widelcem i łyżką, myją ręce, samodzielnie korzystają z toalety. Pięcio- i sześciolatki są właściwie gotowe do podjęcia nauki w szkole. Potrafią wykonywać bardzo precyzyjne ruchy takie jak wiązanie butów, zapinanie guzików, precyzyjne ruchy nadgarstków podczas rysowania lub pisania



SZNUROWANIE BUTÓW TO TRUDNE ZADANIE DLA PRZEDSZKOLAKA. NALEŻY PODEJŚĆ DO NAUKI TEJ UMIEJĘTNOŚCI ZABAWOWO, BEZ STRESU. NIEKTÓRYM DZIECIOM PRZYCHODZI TO ŁATWIEJ, INNYM TRUDNIEJ. NAUKA WIĄZANIA BUTÓW WYMAGA OD RODZICÓW WIELE CIERPLIWOŚCI



W SKLEPACH DLA DZIECI SĄ SPECJALNE GUMOWE PODKŁADKI NA ŁYŻKI ZE SPECJALNYMI NACIĘCIAMI NA PALCE. POZWALAJĄ ONE DZIECKU MOCOWAĆ PALCE W OKREŚLONEJ POZYCJI. Z BIEGIEM CZASU, SYMULATOR JEST USUWANY, A PAMIĘĆ MIĘŚNI NIE



#### **Warto wykorzystać do nauki sznurowania butów następujący wierszyk:**

*Były sobie dwie myszki Miki i Piki. Miały długie ogonki-dziecko trzyma oba sznurowadła.*

*Zamieniły się miejscami-dziecko krzyżuje sznurówki.*

*Jedna myszka weszła do norki-wkładamy jeden koniec sznurowadła w utworzone oczko.*

*Druga ją zamknęła-zaciskamy supeł*

*Jedna wystawiła uszko - robimy z jednego końca sznurowadła małe uszko*

*Druga ją okrążyła i wystawiła swoje - dziecko owija sznurówkę dookoła uszka i przez otwór wypycha drugie sznurowadło*

*Przyszedł kot, złapał myszki za uszy i wyciągnął z norki -łapiemy palcami obu rąk za oba uszka i zaciskamy oba sznurowadła .*

# ZABAWY I ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE OGÓLNA SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ I SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ

1. „Odklejanie” – dziecko leży na dywanie na wznak i stawia opór rodzicowi, który chce je „odkleić” od podłogi, potem zmiana ról.

2. „Rowerek” – dziecko z rodzicem leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu.

3. „Rób to co ja” – dziecko i rodzice stają naprzeciw siebie, na przemienne naśladują swoje ruchy i gesty.

4. „Mostek” – rodzice robią tunel w kłku podpartym, dzieci przechodzą na czworakach pod tunelem.

5. „Przepychanka” – para oparta o siebie plecami i zadaniem ich jest wypchanie przeciwnika na przeciwną stronę czyli pchanie się na siebie plecami.

6. „Paczka” – dziecko zwija się w kłębek na dywanie, rodzic próbuje je „rozwiązać”, potem zamiana ról.



ŻEBY DOBRAĆ HULA HOP DO DZIECKA DOBRZE PODAĆ PRZY ZAKUPIE WIEK I WZROST NASZEJ POCIECHY. WAŻNA JEST ODLEGŁOŚĆ OD PĘKA DO ZIEMI, DO ODMIERZONEJ ODLEGŁOŚCI NALEŻY DODAĆ 5-10CM ZAKŁADAJĄC SZYBKI WZROST DZIECKA. JEŻELI WYSOKOŚĆ OD PODŁOGI DO PĘPKA NASZEGO DZIECKA NIE PRZEKRACZA 80 CM - WARTO SIĘGNĄĆ PO OBRĘCZ MAJĄCĄ GRUBOŚĆ OK 20 MM I WAGĘ OK 300 GRAM. BĘDZIE KOMFORTOWA DO UTRZYMANIA W RĄCZCE A TAKŻE ŁATWIEJSZA GDY DZIECKO ZECHCE JĄ PODRZUCIĆ I ZŁAPAĆ. DLA ODLEGŁOŚCI OD PĘKA WIĘKSZEJ NIŻ 85CM OPTYMALNIE SIĘGNĄĆ PO HULA HOP O WADZE OK 600 GRAM ORAZ GRUBOŚCI OK 25 MM.

**7.** Zabawa „Witamy się różnymi częściami ciała” spacer po pokoju lub ruch do dowolnej muzyki, na sygnał lub przerwę w muzyce, rodzic wita się z dzieckiem różnymi częściami ciała np. uszami, kolanami, stopami, plecami, brzuchami, czołami, nosami, policzkami, pupami.

**8.** Zabawy z piłkami – rzucanie i łapanie piłki z jednoczesnym wypowiedaniem słów, np. ten kto rzuca, mówi nazwę zabawki, przedmiotu, jedzenia.

**9.** Zabawy w powtarzanie sekwencji ruchów – krótkie układy choreograficzne do muzyki.

**10.** Zabawa w „Tunel”:

- a. rodzic siedzi na podłodze i trzyma hula-hop dziecko przechodzi przez kółko na czworaka,
- b. rodzic siedzi na podłodze i trzyma hula-hop dziecko przechodzi przez kółko w podporze tyłem,
- c. role się odwracają i dziecko trzyma hula-hop i rodzice przechodzą przez kółko w podporze tyłem.

**11.** Zabawa „Sięgnij słoneczka”- rodzic trzyma wysoko hula-hop, dziecko ma dosięgnąć kółka we wznosie na palcach lub w podskoku.

**12.** „Przejdźcie przez rzekę”-wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. i po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

**13.** „Rzuty do celu” - prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.



**14.** „Butelkowy slalom” - ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę.



*KREDA CHODNIKOWA, JEST PONADCZASOWA. WARTO KUPIĆ WYDAJNĄ PEŁNĄ INTENSYWNYCH KOLORÓW KREDĘ I POBAWIĆ SIĘ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, DZIECI MOGĄ RYSOWAĆ OBURĄCZ WŁAŚNIE UŻYWAJĄC KREDY*

**15.** „Tor przeszkód” – tworzymy go ze wszystkiego co znajdziemy w domu: poduszek, kartonów, krzeseł. Przeszkody trzeba pokonywać przeskakując, czołgając się, omijając.

**16.** „Klamerki do bielizny” - proponujemy dziecku dopinanie klamerki do miseczki, do rozwieszonego sznurka, do sztywnej kartki, do papierowego talerzyka. Dobieramy klamery według koloru, według napisanej na papierowym talerzyku liczby. Starszym dzieciom proponujemy dopinanie drewnianych klamerki z literkami do obrazków w taki sposób, aby powstała nazwa tego, co znajduje się na danym obrazku. w ten atrakcyjny sposób utrwalamy znajomość liter, uczymy odczytywać wyrazy i kojarzyć je z obrazem graficznym.

**17.** Samodzielne układanie obrazka z części - rodzicu – wycnij dowolny obrazek z gazety, przetnij na kilka części i układaj razem z dzieckiem.

**18.** Darcie gazet – zabawa dla młodszych dzieci.

**19.** Rysowanie oburącz - celem jest doskonalenie sprawności manualnej. Rysowanie obiema rękami jednocześnie różnych kształtów: linii prostych, fal, figur (np. koło, trójkąt ...), kształtów (np. jabłko, słońce ...) itp. Zaczynamy od rysowania w powietrzu, a dopiero następnie na kartce. Można wcześniej złożyć kartkę na pół i wyznaczyć w ten sposób linię środka do rysowania po obu stronach linii (lewa ręka po lewej stronie, prawa po prawej stronie).

**20.** Fasole i kasze - można je przesypywać do innego naczynia, szukać ukrytego w fasoli przedmiotu, przeliczać, układać wzory. Kasza i mąka, to znakomite podłoże do pisania i rysowania. Rozsypana na tacy stanowi niejako ścieralną tablicę, Wymieszane ziarna grochu i fasoli dziecko może przebierać: do jednego naczynia wkłada ziarenko grochu, a do drugiego ziarenko fasoli. Zwracamy uwagę na to, aby pracowały obie ręce, przekraczając linię środkową ciała.

**21.** Opakowania po jajkach lub pojemniki do lodu - w otwory wytłaczanki po jednej stronie układamy klocki. Zadaniem dziecka jest w identyczny sposób ułożyć klocki w otworach po drugiej stronie wytłaczanki.

**22.** Plastikowe kubeczki - dziecko może nakładać kubki na siebie, a także układać z nich piramidki - w sposób dowolny lub według wzoru narysowanego na kartce.

# ROZWÓJ MOWY DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Dziecko, aby mogło „normalnie” żyć w społeczeństwie musi opanować cztery elementy, które składają się na mowę: mówienie, tekst, język, rozumienie.

Tylko dzięki codziennemu obcowaniu z mową i odpowiednim czynnościom pielęgnacyjnym nasze dziecko ma szansę nauczyć się prawidłowej komunikacji za pomocą mowy.

Wiek od trzeciego roku życia do ukończenia sześciu lat jest nazywany okresem swoistej mowy dziecięcej. Po tym okresie, w siódmym roku życia, dziecko powinno opanować technikę mówienia pod względem artykulacyjnym, fonacyjnym, składniowym, gramatycznym, z zachowaniem właściwego akcentu, rytmu, melodii.

Należy eliminować czynniki mające negatywny wpływ na rozwój mowy i wspomagać to, co sprzyja temu rozwojowi. Coraz częściej rozwój mowy u dzieci przebiega w sposób nieprawidłowy. Nieświe to ze sobą niestety dalsze konsekwencje, również te psychiczne dla dziecka. Niektóre dzieci wstydzą się, że mówią niepoprawnie, unikają komunikowania się z innymi.

Rodzice i środowisko, w którym przebywa dziecko, odgrywa kluczową rolę w procesie wspomagania rozwoju mowy. Aby zapobiegać nieprawidłowościom oraz je korygować trzeba je poznać oraz zrozumieć przyczyny ich powstawania.

*TAK JAK EWOLUCJA MOTORYCZNA, EMOCJONALNA, SPOŁECZNA, WZROST CZY WAGA, RÓWNIEŻ I MOWA MA SWOJĄ DYNAMIKĘ ROZWOJU. ZNAJOMOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH ETAPÓW ROZWOJU MOWY MOŻE UŁATWIĆ RODZICOM ZORIENTOWAĆ SIĘ, JAK W TEJ KWESTII RADZI SOBIE ICH DZIECKO. KAŻDE DZIECKO JEST INNE, WIĘC PORÓWNYWANIE SWOJEGO DZIECKA Z DZIECKIEM ZNAJOMYM CZY NAWET RODZEŃSTWEM NIE JEST ZASADNE, WAŻNE BY DZIECKO MIEŚCIŁO SIĘ W NORMIE ROZWOJOWEJ*



# NIEPRAWIDŁOWOŚCI W ROZWOJU MOWY DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

## 1. Opóźniony rozwój mowy (ORM)

## 2. Najczęściej spotykane wady wymowy u dzieci w wieku przedszkolnym:

**SEPLENIENIE MIĘDZYŻĘBOWE** Podczas realizacji głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź język jest wsuwany między zębami.

### SEPLENIENIE BOCZNE

Podczas realizacji głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź język jest ułożony niesymetrycznie i strumień powietrza uchodzi prawą bądź lewą stroną.

### SEPLENIENIE PROSTE

Dotyczy głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź, mogą one być zastępowane np. szkoła=skoła lub szkoła; czapka=capka lub ćapka.

### KAPPACYZM i GAMMACYZM

Głoski k oraz g zastępowane są odpowiednio przez głoski t oraz d, np. kot=tot.



GDY DZIECKO MA KATAR I JEGO NOS JEST ZATKANY JEGO MOWĘ SŁYSZYMY W CHARAKTERYSTYCZNY ZNIEKSZTAŁCONY SPOSOB. GDY ZDROWE DZIECKO SŁYSZYMY W SPOSOB TAKI JAKBY BYŁO PRZEZIĘBIONE POWINNIŚMY UDAĆ SIĘ Z NIM A KONSULTACJĘ LOGOPEDYCZNĄ, BYĆ MOŻE DIAGNOZĄ BĘDZIE TZW. NOSOWANIE

## MOWA BEZDŹWIĘCZNA

Zamiana p=b; t=d; f= w; s=z np. dom=tom, woda=foda, kosa=kura, kura=góra

## RERANIE

Nieprawidłowa realizacja głoski r.

## NOSOWANIE

Nosowe brzmienie głosek ustnych (wrażenie kataru, zatkanego nosa).

# PRZYCZYNY ZABURZEŃ MOWY

Aby zdiagnozować przyczyny zaburzeń mowy należy udać się do logopedy, który przeprowadzi z rodzicami wywiad, dokona diagnozy dziecka, a także w razie potrzeby skieruje do lekarza specjalisty lub poprosi o zrobienie dodatkowych badań.

### 1. ZMIANY ANATOMICZNE APARATU ARTYKULACYJNEGO

a) nieprawidłowa budowa języka: język za duży lub za mały, skrócone wędzidełko,

b) nieprawidłowa budowa podniebienia: rozszczepy podniebienia, podniebienie miękkie: nieruchome, za krótkie, brak języczka, rozszczep języczka,



ZABURZENIA MOWY MOGĄ MIEĆ WIELE PRZYCZYŃ, WAŻNA JEST WŁAŚCIWA DIAGNOZA DZIECKA. JEDNĄ Z PRZYCZYŃ ZABURZEŃ MOWY U DZIECI MOŻE BYĆ NISKA SPRAWNOŚĆ JĘZYKA LUB SŁABA RUCHOMOŚĆ WARG

- c) wady zgryzu: otwarty, przodozgrzyz, tyłozgrzyz, krzyżowy,
  - d) anomalie zębowe: zęby wysunięte do przodu lub do tyłu, przerwy między uzębieniem,
  - e) przerosty migdałków podniebiennych oraz trzeciego migdała,
  - f) skrócone wędzidełko podjęzykowe,
  - g) skrzywienia przegrody nosa, polipy i przerosty śluzówki nosa.
- 2. NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW MOWY** np. niska sprawność języka, słaba ruchomość warg.

**3. NIEPRAWIDŁOWA BUDOWA i FUNKCJONOWANIE NARZĄDU SŁUCHU.**

Zalecane jest wykonanie badań słuchu u dzieci z opóźnionym rozwojem mowy lub u dzieci, które przeszły zapalenie ucha.

**4. NIESPRZYJAJĄCE WARUNKI ŚRODOWISKOWE.**

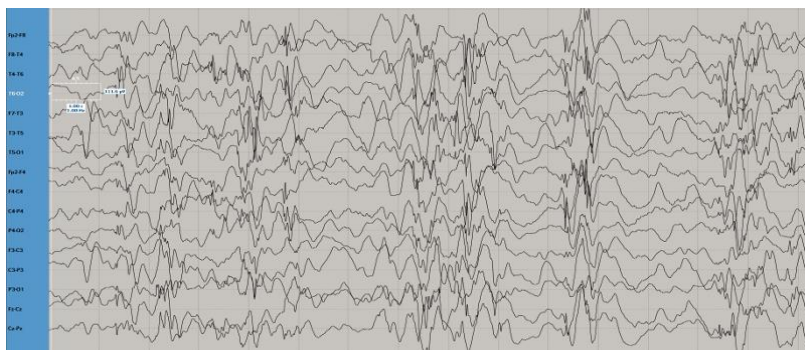
- a) nieprawidłowe wzorce mowy,
- b) brak stymulacji wynikających z postaw rodziców,
- c) niewłaściwy styl wychowawczy.

**5. OPÓŹNIONY ROZWÓJ PSYCHOMOTORYCZNY i EMOCJONALNY WPŁYWAJĄCY HAMUJĄCO NA ROZWÓJ MOWY.**

**6. PODŁOŻE PSYCHICZNE** np. przebyte traumy

**7. NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE OŚRODKOWEGO UŁADU NERWOWEGO.**

Zalecane jest wykonanie badań zleconych przez logopedę przy np. opóźnionym rozwoju mowy (np. EEG głowy).



W DIAGNOSTYCE WYBRANYCH ZABURZEŃ MOWY NIEZBĘDNE JEST BADANIE CZYNNOŚCI MÓZGU, TZW. EEG, KTÓRE PRZEPROWADZA SIĘ ZA POMOCĄ TZW. ELEKTROENCEFALOGRAFU. ZAPISUJE ON ZMIANY ELEKTRYCZNE, KTÓRE POWSTAJĄ W MILIONACH KOMÓREK NERWOWYCH MÓZGU. TAKI ZAPIS WYKAZUJE PRZYCYNĘ DOLEGLIWOŚCI DZIECKA. BADANIE JEST BEZBOLESNE I NIEINWAZYJNE, BOWIEM W CZASIE BADANIA ZAPISUJE SIĘ WYŁĄCZNIE CZYNNOŚĆ MÓZGU ZA POMOCĄ ELEKTROD PRZYKLEJONYCH DO GŁOWY, PODOBNIENIE JAK W CZASIE EKG ZAPISUJE SIĘ CZYNNOŚĆ SERCA ELEKTRODAMI PRZYKLEJONYMI DO KLATKI PIERSIOWEJ

# CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ W MOWIE DZIECKA?

## 3 ROK ŻYCIA

**Dziecko ma 3 lata 0 miesięcy – 3 lata 11 miesięcy.**

Dziecko powinno:

- wymawiać głoski: [t], [d], [n], [l], [k], [g], [f], [w],
- realizować głoski szeregu ciszącego – [ś], [ź], [ć], [dź],
- próbować wymawiać głoski szeregu syczącego – [s], [z], [c], [dz];

Kiedy warto spotkać się z logopedą?

Dziecko:

- nie potrafi na prośbę rodzica / terapeuty podnieść np. języka do nosa, itp.,
- wymawia głoski [l], [t], [d], [n] lub / i inne z językiem między zębami lub bocznie (głoski brzmią jakby były wymawiane przez Kaczora Donalda),
- zamienia głoski: ◦ [l] na [j] (bliżej 4 urodzin), ◦ [w] na [f], ◦ [d] na [t], ◦ [ź] na [ś], ◦ [dź] na [ć], ◦ [k] na [t], ◦ [g] na [d] konsekwentnie w każdym wyrazie.

## 4 ROK ŻYCIA

**Dziecko ma 4 lata 0 miesięcy – 4 lata 11 miesięcy.**

Dziecko powinno:

- wymawiać wszystkie głoski, o których mowa powyżej,
- realizować poprawnie głoski szeregu syczącego ◦ [s], [z],

[c], [dz],

- próbować artykułować głoski szeregu szumiącego ◦ [sz], [ż], [cz], [dż];

Kiedy warto spotkać się z logopedą?:

Dziecko:

- ma jakiegokolwiek problemy z wymową głosek z 4 r.ż.,
- realizuje głoski szeregu syczącego – [s], [z], [c], [dz] z językiem między zębami lub bocznie (głoski brzmią jakby były wymawiane przez Kaczora Donalda),
- zamienia głoski szeregu syczącego ◦ [s], [z], [c], [dz] na [ś], [ź], [ć], [dź]

## 5 ROK ŻYCIA

**Dziecko ma 5 lat 0 miesięcy – 5 lat 11 miesięcy.**

Dziecko powinno:

- wymawiać wszystkie głoski zgodne z normami podanymi w 4 i 5 r. ż.,
- realizować głoski tzw. szeregu szumiącego ◦ [sz], [ż], [cz], [dż],
- w wieku około 6 lat artykułować poprawnie głoskę [r], choć w literaturze ta granica nie jest jasno określona,

Kiedy warto spotkać się z logopedą?

Dziecko:

- ma jakiegokolwiek problemy z wymową głosek z 4 lub / i 5 r.ż.,
- realizuje głoski szeregu szumiącego – [sz], [ż], [cz], [dż] z językiem między zębami lub bocznie (głoski brzmią jakby były wymawiane przez Kaczora Donalda),
- zamienia głoski: szeregu szumiącego [sz], [ż], [cz], [dż] na [ś],



[ż], [ć], [dź] lub [s], [z], [c], [dz], ° [r] na [l] (pod koniec tego etapu).

## 6 ROK ŻYCIA I DZIECKO STARSZE Dziecko ma 6 lat 0 miesięcy i więcej...

Dziecko powinno:

- realizować wszystkie głoski języka polskiego prawidłowo

Konsultację z logopedą w tym wieku zaleca się, gdy dziecko:

- ma jakiegokolwiek problemy z wymową głosek.

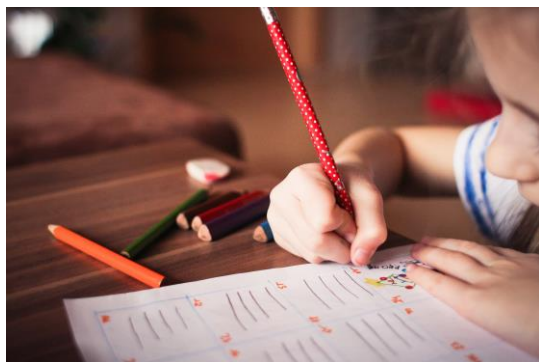


LOGOPEDA ZAJMUJE SIĘ NIE TYLKO WADAMI WYMOWY. POMAGA NAMIERZYĆ I USUNĄĆ BARIERY W KOMUNIKACJI JĘZYKOWEJ, KTÓRE MOGĄ ZABURZAĆ ROZWÓJ INTELEKTUALNY, EMOCJONALNY I SPOŁECZNY DZIECKA. LOGOPEDA POTRAFI SPRAWIĆ ŻE DZIECI ĆWICZĄ APARAT MOWY A JEDNO-CZEŚNIE BAWIĄ SIĘ. NAJBARDZIEJ POPULARNYM I UWIELBIANYM ĆWICZENIEM ODDECHOWYM DLA DZIECI JEST PUSZCZANIE BANIEK MYDLANYCH. WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA PRAWIDŁOWY ODDECH: WDECH NOSEM I WYDECH USTAMI – WTEDY BAŃKI BĘDĄ NAJWIĘKSZE, A POLICZKI I USTA BĘDĄ PRAWIDŁOWO PRACOWAŁY

# OPÓŹNIONY ROZWÓJ MOWY CZYNNEJ

Charakteryzuje się opóźnionym rozwojem artykulacji, przy **prawidłowym rozumieniu mowy i sprawnych ruchowo mięśniach artykulacyjnych**. Dziecko potrafi wymówić w izolacji prawie wszystkie głoski, czasem też sylaby, jednak **nie potrafi złożyć ich w słowo i wypowiedzieć w należyтым tempie**.

Poziom umysłowy dzieci z opóźnionym rozwojem mowy czynnej jest zgodny z wiekiem. Dzieci z opóźnionym rozwojem mowy czynnej słyszą dobrze i prawidłowo wykonują słowne polecenia, mówią mało lub wcale. w następstwie ORM u dzieci tych występują trudności w nauce czytania i pisania.



ZESPÓŁ OPÓŹNIENIA ROZWOJU MOWY CZYNNEJ DOTYCZY ZWYKLE DZIECI W WIEKU 3 LUB 4 LAT, NAJCZĘŚCIEJ CHŁOPCÓW (PROPORCJA 3:1). NIEKORZYSTNYM NASTĘPSTWEM OPÓŹNIONEGO ROZWOJU MOWY SĄ TRUDNOŚCI W NAUCE CZYTANIA I PISANIA

# RADY DLA RODZICÓW

- ❖ Mówmy do dziecka, już od pierwszych dni jego życia, dużo i spokojnie.
- ❖ Nasze wypowiedzi powinny być poprawne językowo, budujmy krótkie zdania, używajmy prostych zwrotów, modulujmy własny głos.
- ❖ Kiedy dziecko wypowie jakieś słowo, zdanie, starajmy się rozszerzyć jego wypowiedź, dodając jakieś słowa.
- ❖ Mówmy dziecku, co przy nim robimy, co dzieje się wokół niego. Niech mowa towarzyszy spacerom, zakupom, pracom domowym.
- ❖ Mówmy do dziecka, zwracając uwagę, aby widziało naszą twarz - będzie miało okazję do obserwacji jak pracują nasze usta, język.
- ❖ Od najmłodszych lat uczymy dbałości o higienę jamy ustnej. Pamiętajmy, aby dziecko nauczyło się gryźć i żuć.
- ❖ Zwracajmy uwagę, aby dziecko oddychało nosem; w przypadku, gdy dziecko oddycha ustami, prosimy pediatrę o ustalenie przyczyny.
- ❖ Odpowiadajmy na pytania dziecka cierpliwie i wyczerpująco.
- ❖ Opowiadajmy i czytamy dziecku bajki, wierszyki, wyliczanki. Uczymy krótkich wierszy na pamięć.
- ❖ Oglądajmy z dzieckiem obrazki, nazywajmy przedmioty i opisujemy sytuacje prostymi zdaniami.
- ❖ Śpiewajmy z dzieckiem. Jest to ćwiczenie językowe, rytmiczne, a zarazem terapeutyczne.
- ❖ Rysujemy z dzieckiem, mówmy co kreślimy - "...teraz rysujemy kotka. To jest głowa, tu są oczy, nos...". Zachęcajmy dziecko do wypowiedzi nt. rysunku.

❖ Wspólnie oglądajmy telewizję, wybierajmy programy właściwe dla wieku dziecka. Komentujmy wydarzenia pojawiające się na ekranie, rozmawiajmy na ich temat.

❖ Starajmy się, aby zabawy językowe i dźwiękonaśladowcze znalazły się w repertuarze czynności wykonywanych wspólnie z dzieckiem. Wybierajmy do zabaw właściwą porę.

❖ Zachęcajmy swoje dziecko do mówienia (nie zmuszajmy!); chwalmy je za każdy przejaw aktywności werbalnej; dostrzegajmy każde, nawet najmniejsze, osiągnięcie, nagradzając je pochwałą.

❖ Jeżeli dziecko osiągnęło już wiek, w którym powinno daną głoskę wymawiać, a nie robi tego, skonsultujmy się z logopedą.

❖ Jeżeli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepty warg, podniebienia, wady zgryzu lub zębienia), koniecznie zapewnijmy mu opiekę lekarza specjalisty, ponieważ wady te są przyczyną zaburzeń mowy.

❖ Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go (to przecież naturalne zachowanie), lepiej poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta - nadajmy temat takiej zabawie (senny lew).

❖ Gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczony lód - pozwólmy dziecku wylizać go językiem. To ćwiczenie, choć jest mało eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.

❖ Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponuj, aby lizało go unosząc



*ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE MAJĄ NA CELU USPRAWNIE NIE JĘZYKA, WARG I PODNIEBIENIA W ZALEŻNOŚCI OD INDYWIDUALNYCH POTRZEB DZIECKA. NIE MUSZĄ BYĆ ŻMUDNE ANI MĘCZĄCE. MOGĄ BYĆ PASJONUJĄCE I PRZY OKAZJI BARDZO SMACZNE. WARTO POĆWICZYĆ Z DZIECKIEM RUCHY JĘZYKIEM GÓRA-DÓŁ. NAJLEPIEJ PRZEZ OBLIZYWANIE, ZLIZYWANIE, NP. LIZAKA LUB LODA NA PATYKU, I ZAWSZE W KIERUNKU OD DOŁU DO GÓRY.*

czubek języka ku górze.

❖ Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku zliczanie zębów czubkiem języka lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.

❖ Korzystając z okazji wspólnego rysowania z dzieckiem, sprawdzajmy, czy dziecko potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust),

❖ Żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą lub dowolne lekkie przedmioty, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, puszczanie baniek mydlanych, a nawet popychanie językiem lub dmuchanie papierowych statków na wodzie - to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Dbając o rozwój mowy dziecka warto wykorzystywać różne okazje do ćwiczeń narządów mownych. Prezentowane poniżej ćwiczenia mają doskonalić funkcjonowanie mechanizmów odpowiedzialnych za prawidłowy rozwój mowy. Podczas wykonywania ćwiczeń należy zwracać uwagę, aby były wykonywane precyzyjnie.

## ĆWICZENIE ODDECHOWE

Chociaż oddychanie jest czynnością fizjologiczną u niektórych dzieci jest ono nieprawidłowe, dlatego należy wprowadzić odpowiednie ćwiczenia oddechowe. Celem tych ćwiczeń jest przede wszystkim nauczenie dzieci różnicowania fazy wydechowej i wdechowej, wydłużanie fazy wydechowej, kształcenie ruchów przepony i utrwalenie prawidłowego toru oddechowego.

## Przykłady ćwiczeń:

- swobodny wdech przez nos i wydech ustami,
  - krótki, szybki wdech natomiast wydech długi i połączony z dmuchaniem,
  - unoszenie rąk bokiem do góry podczas wdechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu,
  - wykonywanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (wolno, szybko, przy zwiększanej stopniowo odległości),
  - wykonanie wydechu wymawiając „s” z jednakową głośnością, raz ciszej, raz głośniej,
  - zdmuchiwanie piórka z gładkiej i chropowatej powierzchni,



ŚWIETNYM PREZENTEM KTÓRY SPRAWI, ŻE DZIECKO BĘDZIE SIĘ BAWIŁO A TAKŻE ĆWICZYŁO ODDYCHANIE BĘDZIE HARMONIJKA USTNA



ZWYKŁE PIÓRKA MOŻNA UŻYĆ DO WIELU ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH Z DZIEĆMI. NALEŻY PAMIĘTAĆ IŻ NIEPRAWIDŁOWE ODDYCHANIE WPŁYWA NIEKORZYSTNIE NA WYMOWĘ, TYM BARDZIEJ WARTO DUŻO ĆWICZYĆ

- wdech z dmuchaniem na kawałek papieru (staramy się, aby odchylenie papieru było cały czas jednakowe),
  - puszczenie baniek mydlnych przez słomkę,
  - nadmuchiwanie balonów,
  - „wyścigi” - dmuchanie na kłębuszki waty, piórka, papierowe kulki,
  - dmuchanie na zawieszony na nitkach różne przedmioty,
  - przenoszenie różnych przedmiotów (papierki, fasolki, itp.) za pomocą słomki,

- „huśtawka” – dziecko leży na podłodze, na brzuchu kładziemy zabawkę, w czasie wdechu zabawka unosi się, przy wydechu zabawka opada. Wdech i wydech muszą być równomierne i powolne z chwilowym zatrzymaniem powietrza między wdechem a wydechem,
  - gra na organkach, trąbce, gwizdku.

## ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWNE

Niezbędnym warunkiem prawidłowego artykułowania głosek jest sprawne funkcjonowanie narządów mowy. Wyćwiczenie właściwych układów języka, warg, żuchwy i podniebienia miękkiego w znacznym stopniu przyspieszy uczenie się nowych głosek. Dzięki gimnastyce tych narządów można również zapobiegać i usuwać liczne zaburzenia mowy.

### Ćwiczenia warg:

- szerokie otwieranie ust (jak przy wymowie samogłoski a),
- szybkie zmienianie układu ust „uśmiech”-„ryjek” (zęby pozostają widoczne),
- unoszenie górnej wargi przy zaciśniętych zębach (widoczne tylko górne zęby),
- opuszczanie wargi dolnej (widoczne tylko dolne zęby),
- wykonywanie ruchów imitujących gwizdanie, cmokanie,
- zakładanie wargi dolnej na górną i odwrotnie,
- „rybka”,
- dmuchanie przez wargi ułożone w kształt dziobka i z zębami górnymi na dolnej wardze,
- parskanie,
- półuśmiech-odciąganie na przemian kącików warg,

- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem,
- nadymanie policzków i przemieszczanie powietrza z policzka do policzka,
- wymawianie głosek: a e o u i y.

### Ćwiczenia języka:

- odklejanie chrupków, wafli (andrutów) od wałka dziąsłowego,
- „malowanie sufitu” - lizanie czubkiem języka podniebienia,
- zlizywanie z podniebienia miodu, nutelli, itp.
- konik - „klaskanie” językiem o podniebienie twarde,
- „góra - dół” -dotykanie czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów (jedynek) przy silnie opuszczonej żuchwie,
- „samochód w garażu” - unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego,
- liczenie zębów – przy szeroko otwartych ustach dotykanie czubkiem języka po kolei wewnętrznej strony wszystkich zębów,
- głośne wymawianie głoski „al” z powolnym, jednoczesnym unoszeniem języka do wałka dziąsłowego,
- „wbijanie gwoździ” - kilkakrotne uderzanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy,
- „myszka do dziury” –usta szeroko otwarte, szeroki język dotyka dolnych zębów i energicznie cofa się aż do tylnej ściany gardła, jednocześnie unosi się tył języka (jak przy głoskach: k, g),
- „rynienka” (rulonik) – wargi ułożone w ryjek, język między wargami, strumień powietrza wydostaje się środkiem jamy ustnej,
- „łyżeczka” – szeroki język lekko wysunięty z jamy ustnej, boki języka wywinięte do góry,
- wypychanie językiem policzków,



- „żrebak” –język wsunięty między ściśnięte wargi drga w czasie wydmuchiwania powietrza,
- jak najszybsze uderzanie czubkiem języka o górne dziąsła,
- wielokrotne wymawianie sylaby „da” z głoską „d” realizowaną dziąsłowo jak w wyrazie Andrzej, drzewo.



ĆWICZENIA JĘZYKA SĄ PROSTE DO WYKONANIA I MOGĄ BYĆ DLA DZIECI WSPANIAŁĄ ZABAWĄ. LEPIJ ĆWICZYĆ KRÓTKO, ALE KILKA RAZY DZIENNIE. MOŻNA DO „GIMNASTYKI BUZI I JĘZYKA” WYKORZYSTYWAĆ KAŻDĄ OKAZJĘ: SPACER, PODRÓŻ ITP.

### Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie,
- wdychanie powietrza nosem, wydech powietrza przez szeroko otwarte usta,
- oddychanie przez usta przy zaciśniętych nozdrzach,
- oddychanie wyłącznie przez nos,
- kaszlanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku,
- energiczne wymawianie par sylab: uk-ku, ug-gu, ok-ko, og-go, uku-ugu, oko-ogo,
- chrapanie,
- wypowiedanie sylaby apa z przedłużeniem momentu zwarcia warg,
- wypowiedanie sylab ap, op, ep, yp, up z przedłużeniem zwarcia warg,
- ćwiczenia ze słomką (przenoszenie kawałków papieru).

## Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie żuchwy,
- wykonywanie ruchów poziomych, raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi,
- ruchy do przodu i do tyłu.



ŻUCHWA JEST NAJWIĘKSZĄ I NAJMOCNIEJSZĄ KOŚCIĄ TWARZY. STANOWI DOLNY ODCINEK CZĘŚCI TWARZOWEJ CZASZKI, POZA TYM ŁĄCZY SIĘ Z OBIEMA KOŚCIAMI SKRONIOWYMI. TA NIEPARZYSTA KOŚĆ JEST JEDYNĄ KOŚCIĄ RUCHOMĄ CZASZKI. ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE WSPOMAGAJĄCE ZAPOBIEGANIE WAD ZGRYZU I/LUB KOREKTĘ DANEJ WADY ZGRYZU TO WŁAŚNIE ĆWICZENIA ŻUCHWY.

## ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE SŁUCH

Obok sprawnie działających narządów artykulacyjnych istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój mowy jest percepcja słuchowa. Ćwiczenia słuchowe rozpoczynamy od najprostszych przechodząc stopniowo do trudniejszych.

### Propozycja zabaw i ćwiczeń doskonalących słuch

#### 1. „Co tak szeleści?”

Rodzic demonstruje odgłosy różnych szeleszczących rodzajów

materiałów (folia, karton, celofan, papier itp.) i poleca, aby dziecko zapamiętało dźwięki, a następnie zamknęło oczy. Ponownie je demonstruje. Dziecko słuchając odgaduje, co szeleści.

## 2. „Co przesypuję?”

Rodzik demonstruje odgłosy przesypania różnych sypkich produktów (cukru, ryżu, kaszy, grochu, kamyków, klocków, monet itp.) Przebieg jw.

## 3. „Czyj to głos?”

Dziecko ma za zadanie odgadnąć, kto mówi do niego zza parawanu lub zza ściany, zabawę można urozmaicić mówiąc szepem lub zniekształcając nieco głos.

## 4. „Co słysząc?”

Dziecko z zamkniętymi oczami wsłuchuje się w ciszę - żadne dźwięki nie są wytwarzane celowo. Po krótkim czasie wsłuchiwania się określa, co słyszy: stukot butów o bruk, skrzypnięcie drzwi, szczekanie psa, odgłos samochodów, ptaków, rozmowy ludzi itp.



CODZIENNE I SPONTANICZNE ZABAWY SŁUCHOWE UWRAŻLIWIAJĄ DZIECKO NA ODBIÓR DŹWIĘKÓW. ODBIÓR DŹWIĘKÓW Z OTOCZENIA JEST BARDZO WAŻNY DLA KAŻDEGO CZŁOWIEKA A TYM BARDZIEJ DLA DZIECKA. UCZY SIĘ ONO ODBIERANIA, ROZRÓŻNIANIA I NAZYWANIA DŹWIĘKÓW. BRAK ODPOWIEDNIEJ STYMULACJI POWODUJE, ŻE DZIECI MOGĄ MIEĆ DUŻE TRUDNOŚCI Z ODBIOREM ŚWIATA.

## 5. „Co tak dźwięczy”

Uderzanie łyżeczką o różne przedmioty: szybę, biurko, ścianę, szklanke, gliniany dzbanek itp. Dziecko identyfikuje poznane wcześniej dźwięki .

## 6. „Jakie to zwierzątko”

Wysłuchiwanie nagranych odgłosów zwierząt. Najpierw będą to głosy zwierząt najbardziej znanych: psa, kota, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi, konia, kurcząt, świni, żaby, gołębia; potem głosy zwierząt, z którymi dzieci stykają się rzadziej, np.: kozy, ośła, lwa, mewy, wrony, wróbla, bociana itp. Początkowo mogą to być pojedyncze dźwięki, potem pogrupowane po kilka. Zabawę można urozmaicić i jednocześnie ułatwić za pomocą kolorowych plansz z wizerunkami zwierząt, które dziecko podnosi podczas zabawy gdy zidentyfikuje dźwięk. Wiele nagrań z efektami dźwiękowymi znajduje się w Internecie.

## 7. „Policz ile ?

Rodzic wrzuca do blaszanego pojemnika znajdującego się poza polem widzenia dziecka kasztany, guziki lub monety, a zadaniem dziecka jest policzyć ile wpadło.

# ĆWICZENIA RYTMIZUJĄCE

Ćwiczenia rytmizujące stosuje się jako wstępny etap do ćwiczeń słuchowych. Należy je zacząć od prostych, zawierających 3-4 elementy konstrukcji, a następnie zwiększać stopień trudności.

1. Słuchowa analiza podanego rytmu i ruchowe jego odtwarzanie poprzez wykłaskiwanie, wystukiwanie, wytupywanie pozwoli usprawnić koordynację słuchowo-wzrokową i słuchowo-ruchową.

2. Odtwarzanie przestrzenne układów rytmicznych poprzez układanie klocków, guzików, jednakowych kartoników itp. Rodzic wystukuje rytm, dziecko układa np. klocki, guziki czy kasztany z uwzględnieniem ilości uderzeń i odległości czasowych między nimi.



*KLOCKI MOGĄ POSŁUŻYĆ DO PRZEPROWADZANIA ZABAW RYTMIZUJĄCYCH. DZIECI LUBIĄ ZABAWY Z RYTMEM, KTÓRY WPŁYWA NIEZWYKLE STYMULUJĄCO NA WIELE ASPEKTÓW ROZWOJU. ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I PRZESTRZENI ROZWIJA SIĘ INTENSYWNIE W OKRESIE WCZESNEGO DZIECIŃSTWA, ABY W DOJRZAŁEJ FORMIE STAĆ SIĘ PODSTAWĄ KSZTAŁTOWANIA SIĘ ZŁOŻONYCH CZYNNOŚCI PSYCHORUCHOWYCH, TAKICH JAK MOWA, CZYTANIE, PISANIE CZY LICZENIE.*

## ĆWICZENIA ILOCZASU (RÓŻNICOWANIA CZASU TRWANIA DŹWIĘKÓW MOWY)

Kładziemy przed dzieckiem 2 paski kolorowego papieru: jeden długi, drugi krótki. Wymawiamy długo głoskę aaaaaaaaaa i pokazujemy odpowiedni pasek. Następnie wymawiamy a - tym razem krótko, i wskazujemy pasek papieru - krótki pasek papieru. Teraz przystępujemy do zasadniczej części. My wymawiamy dźwięki, a zadaniem dziecka jest zróżnicowanie ich iloczasu poprzez wskazanie paska odpowiedniej długości. Możemy też zamienić się rolami, a wówczas wymawianie przez dziecko określonych głosek będzie też okazją do utrwalenia poprawnej wymowy danej głoski i ćwiczeniem fonacyjnym.

# ĆWICZENIA SŁUCHOWE NA MATERIALE SŁOWNYM

1. Rozpoznawanie ilości wyrazów w zdaniu. Czytamy zdania, początkowo proste i krótkie np. dwuwyrazowe, a następnie coraz dłuższe. Zadaniem dziecka jest ułożenie przed sobą tylu kartoników, ile wyrazów usłyszało. Po tym jak dziecko odtworzy graficznie strukturę zdania pytamy: ile mamy wyrazów w zdaniu? Jaki wyraz rozpoczyna zdanie? Jaki wyraz kończy zdanie? Jak brzmi całe zdanie?
2. Zabawa z paskiem papieru.  
Podziel pasek papieru na tyle części, ile jest słów w zdaniu: np. Tata maluje pokój Oli.  
Teraz każdy pasek podziel na tyle części, ile słyszysz sylab,  
Teraz każdą sylabę podziel na głoski (Zwracamy uwagę, by cały pasek został podzielony na kawałki. Nie może zostać żaden kawałek.)
3. Dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem, tupaniem lub podskokami.
4. Zabawa z piłką – rzucamy do dziecka piłkę, wymawiając jednocześnie sylabę. Dziecko powinno chwycić piłkę i dokończyć wyraz, dodając „swoją” sylabę.
5. Zabawa "Kto to?" – rozkładamy zestaw obrazków lub przedmiotów codziennego użytku. Dziecko nazywa przedmioty, aby nie było wątpliwości, że zna ich nazwy. Następnie rodzic nazywa wybrany przedmiot dzieląc jego nazwę na sylaby, a dziecko podaje nazwę przedmiotu i zgaduje, o który przedmiot chodziło.

6. Wymawianie wyrazów z np. sylabą "ta" na końcu wyrazu np. tata, lata, mata, chata, wiata, bata, łata itp.

7. Zabawa w rymy.

Rodzic podaje dziecku wyraz, a ono wymyśla rym np. kot-płot, półka-jaskółka, żyrafa-szafa, gruszka-poduszka, słoń-koń.



*DZIECI LUBIĄ GRAĆ W PIĘKĘ, ALE OKAZUJE SIĘ ŻE MOŻE MIEĆ ONA ZASTOSOWANIE W WYKONYWANIU ĆWICZEŃ SŁUCHOWYCH. NA PRZYKŁAD RZUCAMY DO DZIECKA PIĘKĘ, WYMAWIAJĄC JEDNOCZEŚNIE SYLABĘ. DZIECKO POWINNO CHWYCIĆ PIĘKĘ I DOKOŃCZYĆ WYRAZ, DODAJĄC „SWOJĄ” SYLABĘ.*

8. Sztafeta sylabowa – tworzenie wyrazów rozpoczynających się od tej samej sylaby – mama, makaron, marzenia, makrela itp. lub kończących się tą samą sylabą np. piżama, rama, mama, tama itp.

9. Dziecko wynajduje imiona zaczynające się np. głoską „m” - Marta, Martyna, Monika itp.

10. Co to za imię? Rodzic wymawia imiona bez pierwszej głoski , dziecko odgaduje: np. (M)arta, (R)obert, (Z)osia, (M)arcin Mogą to być przedmioty ((r)adio, (s)amolot, (m)archweka itp., nazwy aut, zabawek, znanych dziecku miast itp.

11. Zabawa w sklep, gdzie dziecko kupuje przedmioty, których nazwy zaczynają się konkretną głoską np. głoską „s” - sałata, sok, seler, smalec, ser.

# ZABAWY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE

Wyrazy dźwiękonaśladowcze są pierwszymi, naturalnymi słowami dziecka. Umożliwiają dziecku porozumiewanie się z otoczeniem i stanowią ważny etap rozwoju mowy. Zabawy dźwiękonaśladowcze wszechstronnie usprawniają funkcje mowy, gdyż w trakcie tych zabaw dzieci ćwiczą: oddychanie, sprawność i koordynację narządów mowy, artykulację, słuch. Do zabaw można wykorzystać wszelkiego typu klocki, obrazki, ilustracje, książeczki, zabawki, sylwetki zwierząt.

## „Pszczoły”

Dzieci – pszczoły stoją w umówionych miejscach (ule). Na znak rodzica pszczoły wylatują z ula i latają w różne strony z głośnym brzęczeniem (z...).

Na umówiony sygnał wracają do ula i brzęczą bardzo cichutko (m...).



## „Las”

Ręce uniesione, nogi lekko rozstawione, dzieci kołyszą się i naśladują szum drzew (sz...) dostosowując ruch i dźwięk do słyszanej muzyki (szybko, wolno, delikatnie, energicznie, cicho, głośno, itd.),

ZABAWY W KTÓRYCH DZIECI MUSZA NAŚLADOWAĆ DŹWIĘKI LUB SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZWIERZĄT SĄ DLA NICH ŹRÓDŁEM RADOŚCI, A PRZY OKAZJI DZIECI USPRAWNIAJĄ MOWĘ JAK I MOTORYKĘ WYRAZY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE TO ŁATWE DO WYMAWIANIA SYLABY I ZBITKI GŁOSEK, TO JEDNE Z PIERWSZYCH SŁÓW WYPOWIADANYCH PRZEZ DZIECI NA CAŁYM ŚWIECIE. WYRAŻAJĄ W SPOSÓB NATURALNY OTACZAJĄCE NAS ZJAWISKA SŁUCHOWE. SĄ PIERWOTNYMI NATURALNYMI SŁOWAMI DZIECKA, POWIĄZANYMI Z OKREŚLONYM ZNACZENIEM.



## „Motocykliści”

Dzieci imitują ruch odpalania silnika motoru, jednocześnie krótko wymawiając głoskę dż, dż, dż.... Na sygnał rodzica udają, że jadą motocyklem i wymawiają głoskę ż....

„Zima”- naśladowanie zimowej wichury (wymawiamy ś... z różnym natężeniem),

„Zmarzłak” – pocieranie dłoni jakby były zmarznięte i szybkie, energiczne wymawianie głoski zi,

„Konik” – podskoki (icha cha, icha cha...), jedzenie trawy (miam, miam...), oblizywanie się, parskanie z jednoczesnym tupaniem nogą,

„Czarodziej” – rodzic wciela się w czarodzieja i zamienia dzieci w różne zwierzęta przedmioty. Dzieci naśladowują ruchy i odgłosy:

- „hokus pokus, czary mary i zamieniam was w komary” – dzieci machają uniesionymi dłońmi i bzyczą (z....), „hokus pokus, ense fense i zamieniam was w węże” – dzieci naśladowują pełzanie węża i syczą (s...),

- „hokus pokus, czary mary i zamieniam was w zegary” – dzieci stają w lekkim rozkroku, ręce imitują ruch wskazówek zegara, dzieci naśladowują cykanie (cyk, cyk, cyk...),

- „hokus pokus, diny dony i zamieniam was w dzwony” – dzieci stoją w lekkim rozkroku, splatają dłonie, ręce wykonują wymachy zataczając półkole, dzieci naśladowują dzwonienie (dzyń, dzyń, dzyń...),

- „hokus pokus, riki tiki i zamieniam was w budziki” – dzieci

stoją tak jak przy „dzwonach” z tą różnicą, że ręce uniesione są nad głową i dłonie wykonują szybki ruch w obrębie nadgarstków. Dzieci naśladują dzwonienie budzika (dryń, dryń...)

## PRZYKŁADY WIERSZY, USPRAWNIAJĄCYCH NARZĄDY MOWY I ODDYCHANIE

*„Jak ziewamy? ”*

(pogłębianie oddechu, wydłużanie fazy wydechowej, pobudzanie przepony, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, usprawnianie warg, zuchwy i podniebienia miękkiego).

Kiedy lewek głośno ziewa, masz wrażenie, że lew śpiewa. Już szeroko rozwarł paszcze, już publika brawo klaszcze. Pokaż teraz ty mój panie, jak wygląda lwie ziewanie: aaaaaaa.

Hipopotam, gdy jest śpiący, bywa także ziewający. Paszcze mocno tak otwiera, masz wrażenie, że cię zżera. Pokaż wszystkim ty mój panie, hipopotama ziewanie: aaaaaaa.

Reksio znany z dobranocki, chowa w budzie swoje klocki. Gdy jest śpiący zwyczaj miewa, niesłuchanie głośno ziewać. Zostań teraz psiną małą, ziewaj głośno buzią całą: aaaaaaa.

Lewek, Reksio, Hipopotam, już sam nie wiem jeszcze kto tam. Gdy na spanie chętkę mają, Wszyscy głośno tak ziewają: aaaaaaa.

Do tej grupy dodam siebie, Kasię, Anię oraz Ciebie. Gdy szykuje się nam spanie, Słyszać wokół to ziewanie: aaaaaaa.



WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO, ŻE HIPOPOTAMY SĄ ŁAGODNE, SYMPATYCZNE I POWOLNE. NIESTETY NIE JEST TO PRAWDA. ICH GABARYTY, SIŁA I PRĘDKOŚĆ SPRAWIAJĄ, ŻE SĄ TO JEDNE Z NAJNIEBEZPIECZNIEJSZYCH ZWIERZĄT AFRYKI. SĄ T KIEPSKIMI PŁYWAKAMI, CO MOŻE DZIWIĆ, JEŚLI WEŹMIEMY POD UWAGĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ CZASU SPĘDZAJĄ W WODZIE. JEDNAK NIE PŁYWAJĄ TAM, A CHODZĄ I PODSKAKUJĄ

### *„Kłótnia zegarów”*

(wydłużanie fazy wydechowej, pobudzanie przepony, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, kształtowanie słuchu mownego, usprawnianie czubka i tylnej części języka, utrwalanie prawidłowej wymowy głosek)

Zegar potężny stoi przy ścianie, wskazówki pręży, prawi kazanie:

– Jestem tu ważny, godzin pilnuję, wszak wie to każdy, nie oszukuję!

– Moje tykanie głośno się niesie, takie tykanie, że słuchać chce się.

– Tik-tak, tik-tak, tik-tak...

– A ten zegarek czego tu szuka?

On jak Komarek brzęczy do ucha.

– Cyk, cyk, cyk...

Kogoś takiego niech nikt nie słucha, on nic ważnego wam nie wystuka.

– Tik-tak, tik-tak, tik-tak...

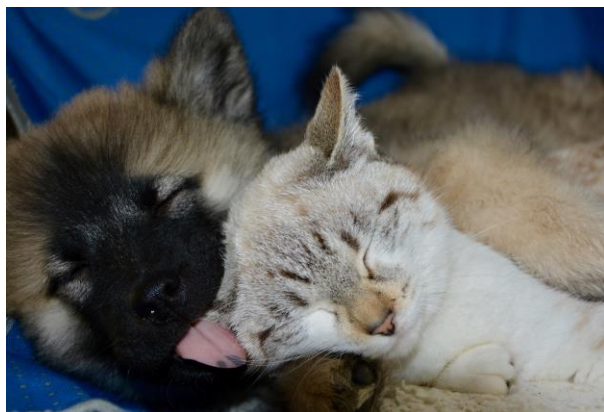
– Mnie trzeba cenić, panowie, panie, proszę docenić moje tykanie.

– Tik-tak, tik-tak, tik-tak...

- Nie bądź potworem, panie zegarze, ja każdą porę też dobrze wskażę.
- Cyk, cyk, cyk...
- Twoje tykanie jest bardzo głośne, lecz za to moje- ciche, radosne.
- Tik-tak, tik-tak, tik-tak...
- Cyk, cyk, cyk...
- i mam, kolego, szczęścia też więcej, u pana swego bywam na ręce.
- Cyk, cyk, cyk...

*„Kto mruczy?”*

(wydłużanie fazy wydechowej, równomierne wydychanie powietrza, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, zniesienie napięcia mięśni krtani i gardła, wyłączenie rezonansu nosowego)



*„ŻYJĄ JAK PIES Z KOTEM”, GŁOSI POPULARNE POWIEDZENIE, UŻYWANE ZWYKLE DO OPISU RELACJI DWÓCH SZCZERZE NIECIERPIĄCYCH SIĘ OSÓB. W RZECZYWISTOŚCI JEDNAK PIES I KOT NIEKONIECZNIE MUSZĄ BYĆ WROGAMI. MOGĄ NIE TYLKO PRZYZWYCZAĆ SIĘ DO ŻYCIA POD JEDNYM DACHEM, ALE NAWET ZOSTAĆ NAJLEPSZYMI PRZYJACIÓŁMI.*

Mały kotek wskoczył na babci kolana, mruczy, by tu zostać do samego rana:

- Mmm..., mmm...

A gdy kotek widzi miskę pełną mleka, głośno sobie mruczy, z wypiciem nie zwleka:

- Mmm..., mmm...

Także duże misie śniąc o plastrach miodu, mruczą bardzo głośno i nie czują głodu:

– Mmm..., mmm...

Kiedy bure misie są w pobliżu ula, przyjemne mruczenie aż pszczołki rozczula: - Mmm..., mmm...

Bardzo grzeczne dzieci, aby mówić pięknie, na ćwiczeniach mruczą przyjemnie i dźwięcznie:

- Mmm..., mmm...

Ćwiczymy powtórnie mruczenie cichutkie, niech będzie i długie i bardzo równiutkie:

– Mmm..., mmm...

### *„Żująca krowa”*

(usprawnianie zuchwy i warg)

Stała krowa na pastwisku, bardzo grzeczna, czarno- biała. Trawy dużo miała w pysku, i dokładnie przeżuwała. i przesuwając szczękę w prawo, w lewo, w górę oraz w dół. Żuje trawę niezbyt żwawo, już przeżuła trawy pół. Znowu przesuwając szczękę w prawo, w lewo, w górę, teraz w dół. Rusza szczęką niezbyt żwawo, żeby przeżuć drugie pół. Znowu rusza szczęką w prawo, w lewo, w górę, znowu w dół. Rusza szczęką niezbyt żwawo, Żuje trawy drugie pół. Szczęką rusza w przód i w tył, w lewo, w prawo, góra, dół. z trawy został tylko pył, bo przeżuła drugie pół.

### *„Gęsi i wilki”*

(wydłużanie fazy wydechowej, ekonomiczne zużywanie powietrza, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, różnicowanie natężenia głosu, usprawnianie warg, zuchwy i czubka języka, utrwalanie prawidłowej wymowy głosek: u, s)

Idą gęsi skrajem lasu, spieszą się, nie mają czasu, bo za brzozą czy też sosną apetyty wilkom rosną. Gąski zaraz głośno syczą, Wilki tylko ptaki liczą.

Marzą im się białe gąski, mięsa smaczne, tłuste kąski. - Sss, sss, sss, - Uuu...Słychać wokół wilków wycie – uuu... tak zdradziły swe ukrycie. Teraz białe gąski wiedzą, gdzie te wilki sobie siedzą. Już ze strachu syczą gąski, nie chcą służyć za przekąski: Groźnie syczą niesłychanie, by zmieniły wilki zdanie: - sss..., sss... Koncert syku gęsi dają, wilki pilnie go słuchają. Zasłuchane w syku dźwięki, same śpiewać chcą piosenki. Wcale nie są skore wilki, by załatwiać tu posiłki. Stoją w rzędzie równiuteńko i zawodząc, wyją cienko: - Uuu... Bardzo długo wyją jeszcze: - Uuu... Gdy przestały wyc już wreszcie, białych gąsek zapytały, czy by koncert z nimi dały. Gąski syczą oburzone, że z wilkami... wykluczone: -Sss..., sss... Bo gdy miną spółki-chórki, to niepewne gąsek skórki. Wilki wyją zawiedzione: -Uuu.. Gąski syczą oburzone: -Sss..., sss... Poszedł każdy w swoją stronę i historii tej już koniec!



WILKI TO ZWIERZĘTA NIESŁYCHANIE RODZINNE. DBAJĄ O SWOJE STADO I PODEJMUJĄ WSZELKIE DZIAŁANIA, ABY ZAPEWNIĆ SOBIE NAWZAJEM PRZETRWANIE. NIE JEST IM ŁATWO, ZE WZGLĘDU NA KURCZĄCE SIĘ SIEDLI-SKA, WROGOŚĆ LUDZI ORAZ TRUDNOŚĆ ZDOBYWANIA POKARMU. KORZYŚCI Z OBECNOŚCI WILKÓW W PRZY-RODZIE SĄ NIEPODWAŻALNE. REGULUJĄ ONE ILOŚĆ ZWIERZYN W EKOSYSTEMIE. Z RESZTEK POŻYWIENIA POZOSTAWIONYCH PRZEZ WILKI, KORZYSTAJĄ TAKŻE INNE STWORZENIA PADLINOŻERNE.

WILK TO PRAWDZIWY STRAŻNIK LASU.

## „Wiatr i wąż”

(utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, różnicowanie natężenia głosu, utrwalanie prawidłowej wymowy głosek: s, sz, różnicowanie dźwięków opozycyjnych s-sz, usprawnianie czubka języka)

Szumi wiatr, szumi wciąż: Szszsz... szszsz...

A tu głośno syczy wąż: Sss... sss...

Wiatr piosenkę nową szumi: Szszsz... szszsz...

Lecz syk węża szum ten tłum: Sss... Sss...

Zdenerwował się aż wąż: - Czy mam szumu słuchać wciąż?!

Sss... sss... Przecież pięknie syczę sam, teraz ja tu koncert dam!

Sss... sss...

Węża syk i wiatru szum naśladuje dzieci tłum: Szszsz... szszsz...

Sss... sss...



W POLSCE ŻYJE 5 GATUNKÓW WĘŻY. ŻMIA ZYGZAKOWATA TO JEDYNY JADOWITY GATUNEK WĘŻA, KTÓRY WYSTĘPUJE W POLSCE. MOŻNA JĄ SPOTKAĆ PRZED WSZYSTKIM NA GÓRSKICH SZLAKACH, ŁĄKACH I POLANACH, ALE TYLKO LATEM, GDYŻ ZIMĄ ZAPADA W SEN ZIMOWY. ŻMIA NIGDY NIE ATAKUJE BEZ POWODU, A JEDYNI W RAMACH SAMOOBRONY. W ZALEŻNOŚCI OD GATUNKU WĘŻE NA WOLNOŚCI ŻYJĄ 10-30 LAT. W HODOWLI, W DOBRZYCH WARUNKACH MOGĄ PRZEŻYĆ NAWET 40 LAT. WĘŻE NIE MAJĄ BŁONY BĘBENKOWEJ I UCHA ŚRODKOWEGO, WIĘC GDY CHCEMY DO NICH PIESZCZOTLIWIE PRZEMAWIAĆ I TAK NIC NIE USŁYSZĄ 🗣️

## *„Piesek”*

(wydłużanie fazy wydechowej, ekonomiczne zużywanie powietrza, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, różnicowanie napięcia głosu, utrwalanie prawidłowej wymowy głoski: h, usprawnianie warg, żuchwy, tylnej części języka i podniebienia miękkiego)

Mała Ola pieska ma, gdy jest grzeczny, łapę da. Gdy się bawi Oli pies, szczeka głośno groźny jest. Hau, hau, hau ,hau! Hau, hau, hau ,hau!

Szarpie buty, rzuca kość, głupich figlów nie ma dość. Jeży się na głowie włos, gdy zabiera piesek głos. Hau, hau, hau ,hau! Hau, hau, hau ,hau!

Kiedy Ola idzie spać, piesek nie chce łapy dać. Chce się bawić mały psiak, bardzo głośno szczeka tak: Hau, hau, hau ,hau! Hau, hau, hau ,hau!

Ola lubi swego psa, choć kłopotów wiele ma. Lubi piesek panią swą i wesoło wita ją: Hau, hau, hau ,hau! Hau, hau, hau ,hau!

## *„Jedzie pociąg”*

(wydłużanie fazy wydechowej, równomierne wydychanie powietrza, pobudzanie przepony, utrwalanie nawyku mówienia na wydechu, różnicowanie napięcia głosu, kształtowanie słuchu mownego, usprawnianie warg, żuchwy, czubka języka, tylnej części języka, podniebienia miękkiego utrwalanie prawidłowej wymowy głosek: cz, sz, k, t, s, f, u)

Niestychanie długi pociąg świszczce, gwizdże i łoskocze, to rozpędzi się to stanie, to zazgrzyta, to furkocze. Kiedy pociąg szybko jedzie poprzez lasy, góry, pola, głośno dźwięk się wokół niesie, to turkoczą jego koła:



- Czuk, czuk, czuk...

- Czuk, czuk, czuk...

Gdy pod górę pociąg jedzie, dudnią ciężko jego koła, sapie, dyszy i łoskocze i rytmicznie szeptem woła:

-Tak, tak, tak...

-Tak, tak, tak...

Tłum podróżnych na peronie na przybycie oczekuje, a gdy pociąg wreszcie wjedzie, z piskiem kół wnet zahamuje:

-Psss, psss...

Stoi sobie ciężki potwór wśród podróżnych na peronie, gdy wypuszcza białą parę, cały peron w bieli tonie:

-Szszz... -Fff... -Szszz... -Fff...

Znowu rusza w długą podróż, mknie przez miasta, wioski, pola, kiedy mija jakieś dzieci, to wesoło pociąg woła: -Uuuuu..., uuuuu...

## WIERSZE, W KTÓRYCH WYKORZYSTANO WYRAZY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE

*„Co to, co to?”*

Jedzie pociąg fu fu fu  
Trąbka trąbi tru tu tu  
A bębenek bum bum bum  
Na to żabki kum kum kum  
Deszczyk kapie kap kap kap  
Konik człapie człap człap człap  
Mucha brzęczy bzy bzy bzy  
A wąż syczy sss sss sss  
Baran beczy bee bee bee  
Za to koza mee mee mee  
Zegar cyka cyk cyk cyk

a dzwoneczki dzyn dzyn dzyn  
Jeżyk idzie tup tup tup  
Woda chlapie chlup chlup chlup  
Dzięcioł stuka stuk stuk stuk  
Do drzwi pukam puk puk puk.

### „Poliglota”

Jestem mały poliglota, bo rozumiem psa i kota. Ptasi język także znam, zaraz udowodnię wam. Kotek miszkę mleka miał. Pyszne było – miauknął: miau miau. Piesek też by pewnie chciał, szczeknął głośno: hau hau. Małej myszce ser się śni, piszczy cicho: pii pii pii. Kurka zniosła jajek sto. Gdacze o tym: ko ko ko. Kaczka śliczne pióra ma, Kwacze dumnie: kwa kwa kwa. Nad jeziorem żabek tłum, kumka sobie kum kum kum. Jak to dobrze kumie, kumie, że ktoś po żabiemu umie.



ŚWINKA MORSKA TO GRYZOŃ POCHODZĄCY Z TERENÓW AMERYKI POŁUDNIOWEJ. W MIEJSCU SWOJEGO POCHODZENIA JEST PRZYSMAKIEM, W POLSCE NATOMIAST PRZYJĘŁA SIĘ JAKO POPULARNE ZWIERZĄTKO DOMOWE. CHARAKTERYSTYCZNE DLA ŚWINEK MORSKICH JEST RADOSNE GWIZDANIE NA POWITANIE WŁAŚCICIELA LUB ENTUZJASTYCZNA REAKCJA NA OTWIERANE PRZYSMAKI CZY JEDZENIE. ZANIM ZDECYDUJEMY SIĘ NA ZAKUP ŚWINKI POWINNIŚMY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INFORMACJAMI NA JEJ TEMAT. W PRZYPADKU MAŁYCH DZIECI WARTO UWRAŻLIWIAĆ JE NA POTRZEBY ZWIERZĄT BY NIE NARAZIĆ ŚWINKI NA ZBYT DUŻY STRES ZWIĄZANY Z AKTYWNOŚCIĄ DZIECKA.

### *„Dziwne rozmowy”*

W chlewiku mieszka świnka i trąca ryjkiem drzwi. Gdy niosę jej jedzenie to ona „kwi kwi kwi”. Opodal chodzi kaczka, co krzywe nóżki ma. Ja mówię jej „dzień dobry” a ona mi „kwa kwa kwa” Na drzewie siedzi wrona, od rana trochę zła. Gdy pytam „Jak się miewasz?” to ona „kra kra kra”. Przed budą trzy szczeniaczki podnoszą straszny gwałt. Ja mówię „cicho pieski”, a one: „hau hau hau”.

### *„Co mówią zwierzaki?”*

Co mówi bocian, gdy żabę zjeść chce? Kle kle kle  
Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? Kum kum kum  
Co mówi kaczka, gdy jest bardzo zła? Kwa kwa kwa  
Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał?  
Miau miau miau  
Co mówi kura, gdy znosi jajko? Ko ko ko  
Co mówi kogut, gdy budzi w kurniku? Ku ku kukuryku  
Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? Mee mee mee  
Co mówi krowa, gdy brakuje jej tchu? Mu mu mu  
Co mówi wrona, gdy wstaje co dnia? Kra kra kra  
Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? Hau hau hau  
Co mówi baran, gdy jeść mu się chce? Bee bee bee  
Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce? Nic! Przecież ryby nie  
mają głosu.



KAWKA



WRONA

KAWKI SĄ CZĘSTO MYLONE Z WRONAMI. CO PRAWDA KAWKI LATAJĄ MIASTA DO MIASTA RAZEM Z WRONAMI, JEDNAK ICH OBYCZAJE SĄ ODMIENNE, WRONY ZAKŁADAJĄ GNIAZDA NA DRZEWACH, A KAWKI W BUDYNKACH, BLISKO LUDZI. KAWKI SĄ BARDZO INTELIGENTNYMI PTAKAMI, POTRAFIĄ NAŚLADOWAĆ LUDZKĄ MOWĘ. DŁUGOŚĆ ŻYCIA W NIEWOLI TO OKOŁO 30 – 40 LAT, WIĘC TO NAPRAWDĘ NIEZŁY WYNIK. ZARÓWNO KAWKI JAK I WRONY ŁĄCZA SIĘ W PARY TRWAJĄCE AŻ DO ŚMIERCI JEDNEGO Z OSOBNIKÓW.

### *„Wesołe i smutne okrzyki”*

Tam na wróble stoi strach – ach ach!  
Jaki duży wyrósł groch – och, och!  
Ty wietrzyki liśćmi chwiej – hej, hej!  
Heli dobrze w szkole szło – ho ho!  
Znów od rana w kuźni ruch – buch buch!  
Płaksa nie wie, czego chce – eeeee!  
Drzemią kury w cieniu lip – cip cip!  
Przeskoczmy przez ten kloc – hoc, hoc!  
Przemknął zajęc w poprzek bruzd – szust, szust!  
Traktor na zakręcie znikł – pyk pyk!  
Krówki w polu mokną w dżdżu – mu mu!  
Znowu rozlał mi się klej – ojej!  
Deszcz załzawia oczka szyb – chlip chlip!  
Poszedł kaczki wołać Jaś – taś taś!  
Nie wrzeszcz, bo to ledwie świt - cyt cyt!  
Wrona też swój okrzyk ma – kra kra!

Jurek Władka zgubi trop – hop hop!  
Od niedzieli zima zła – hu ha!  
Do snu nuca kotki dwa – aaaa!

## ROZWÓJ EMOCJONALNY I SPOŁECZNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

**Emocje** odgrywają ogromną rolę w życiu dziecka. Reakcje emocjonalne u małych dzieci mogą następować jedna po drugiej: od złości do radości. w miarę, jak dziecko dorasta, reakcje emocjonalne nie są już tak przypadkowe. Małe dziecko - gdy jest niezadowolone płacze, starsze - krzyczy, płacze, kłóci się, bije kolegę, czasem czymś rzuca. Wraz z wiekiem wzrasta liczba reakcji słownych, a zmniejsza się liczba reakcji ruchowych.

W trzecim roku życia pojawiają się nowe dla dziecka uczucia np. wstyd, zazdrość, zakłopotanie, poczucie winy. Dziecko jest jeszcze chwiejne emocjonalnie – od śmiechu do płaczu przechodzi w jednej chwili. Jest również wrażliwe na zmiany zachodzące w otoczeniu. Odczuwa strach przed niektórymi osobami, nowymi sytuacjami, zwierzętami i dźwiękami.

Bodźce emocjonalne są dla dziecka trudne do kontrolowania. Dziecku trzyletniemu nie należy zadawać pytania: dlaczego to zrobiłeś?, ponieważ odpowiedź nie jest możliwa. Za każdym razem trzeba samemu nazwać sytuację i towarzyszące jej uczucia. Poznanie nazw różnych emocji ułatwia dziecku panowanie nad nimi i kontakty społeczne.

W tym wieku kształtuje się również obraz własnej osoby - jeżeli relacje z członkami rodziny są prawidłowe i spełniane są potrzeby emocjonalne - u dziecka kształtuje się pozytywny wizerunek własnej osoby. Pewniej się czuje w środowisku rówieśniczym.

Czterolatek jest jeszcze impulsywny, ale bardziej zaradny i samodzielny, łatwiej przystosowuje się do grupy przedszkolnej, szybciej nawiązuje przyjaźnie. Bycie w grupie, zwiększenie ilości interakcji przynosi dziecku nowe doznania emocjonalne i powoduje rodzenie się w nim nowych uczuć. Dziecko staje się coraz bardziej wrażliwe na sygnały akceptowania go przez grupę. Czasami wywołuje to zachowania agresywne, ponieważ dzieci walczą o uprzywilejowaną pozycję w grupie, ulegają uczuciu gniewu.

U pięcio- i sześciolatka pojawia się coraz więcej przejawów uczuć wyższych skierowanych na konkretne osoby - rodziców, rodzeństwo, panią w przedszkolu. Uczucia zaczynają towarzyszyć nie tylko temu co się dzieje w danej chwili, ale także temu, co jest planowane, o czym się rozmawia, co ma dopiero nastąpić. Dziecko zaczyna przewidywać skutki swoich działań. Przeżywa to co się dzieje teraz, ale również to co ma się wydarzyć w przyszłości. W tym wieku dziecko potrafi w większości przypadków panować nad swoimi reakcjami i ekspresją, a nawet ukrywać uczucia. Staje się świadome tego, co inni odbierają jako właściwe lub niewłaściwe, dlatego próbuje niekiedy ukrywać emocje lub zmieniać fakty.



*DZIECI SĄ DOSKONAŁYMI OBSERWATORAMI I UCZĄ SIĘ POPRZEZ NAŚLADOWANIE. WYMAGA TO OD DOROSŁEGO PRZYJRZENIA SIĘ SWOIM WŁASNYM ZACHOWANIOM I SPOSOBOM RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH STRESOWYCH. OD NASZEGO POSTĘPOWANIA W DUŻYM STOPNIU ZALEŻY REAKCJA DZIECKA. JEŚLI CHCEMY, BY DZIECKO 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.*

### **Warto zwrócić uwagę na:**

- sposoby wyrażania emocji – w miarę, jak dziecko wzrasta, sposób wyrażania emocji powinien być mniej gwałtowny, jeśli dziecko w wieku przedszkolnym nie wykazuje postępu w zakresie kontroli intensywności emocji, a wybuchy złości są podobne jak były u trzylatka, należy szukać przyczyny takich zachowań,
- szanowanie wprowadzanych norm i zasad- małe dziecko wiele rzeczy robi dla własnej przyjemności, starsze potrafi czasami zrezygnować na rzecz innej osoby. Należy stwarzać sytuacje społeczne, kiedy dziecko będzie miało okazję zrobić coś bezinteresownie dla kogoś, należy również tłumaczyć dzieciom dlaczego wprowadzamy pewne zasady.

Dobrym pomysłem jest wspólne stworzenie tzw. kodeksu zasad np. w formie plakatu (rysujemy lub przyklejamy obrazki np. dziecko sprzątające zabawki –omawiamy je z dzieckiem),

- pojmuwanie poczucia obowiązku – bez poczucia obowiązku nie będzie możliwy sukces szkolny i sukces w dorosłym życiu. Zachęcamy dziecko, aby kończyło daną czynność. Zadania, które stawiamy przed dzieckiem, muszą być adekwatne do jego umiejętności. Stopniowo zwiększamy poziom trudności, żeby dziecko się nie zniechęciło.

### **Wspomaganie rozwoju emocjonalnego ma na celu:**

- pokazanie różnych sposobów radzenia sobie ze stresem,
- nauczenie dziecka adekwatnych reakcji emocjonalnych,
- zdobycie umiejętności panowania nad emocjami,
- uwrażliwienie dziecka na potrzeby innych,
- wypracowanie nawyku kończenia zadania i chęci obserwowania końcowego efektu,
- nauczenie rozróżniania emocji u innych,
- nauczenie szanowania prawa innych do wyrażania emocji,
- naukę wyznaczania sobie celów,
- pomoc w rozumieniu trudnych pojęć np. tolerancji, dumy, godności, sprawiedliwości.

# ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ EMOCJONALNY

1. Schematyczne rysunki twarzy przedstawiające osobę wesołą, smutną, złą, przestraszoną. Nazywanie wraz z dzieckiem emocji towarzyszących bohaterom przedstawionym na obrazkach, następnie dziecko wskazuje schemat twarzy, o którym mówi rodzic. Kolejny etap to wskazywanie przez dziecko schematu bez wcześniejszego nazywania emocji.



*DZIAŁALNOŚĆ PLASTYCZNA, PODOBIE JAK ZABAWA, STANOWI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM POTRZEBĘ ROZWOJOWĄ I JEST JEDNĄ Z FORM AKTYWNOŚCI DZIECKA. JEJ SZCZEGÓLNE ZNACZENIE POLEGA NA TYM, ŻE ZESPALA ONA ZE SOBĄ PROCESY MOTORYCZNE, POZNAWCZE I EMOCJONALNE, PRZYCZYNIAJĄC SIĘ DO HARMONIJNEGO ROZWOJU OSOBOWOŚCI DZIECKA*

2. Rodzic idąc na spacer z dzieckiem, wskazuje na określone sytuacje, np. wskazując na dziewczynkę jadącą na rowerze mówi: Zobacz, dziewczynka jedzie rowerem. Na pewno dostała go na urodziny. O, ona się uśmiecha. Jaka jest dziewczynka? w ten sposób dziecko poszerza zasób słów określających uczucia oraz uczy się zauważać i rozpoznawać uczucia innych.

3. Rozmowa nt. co sprawia Ci największą radość, gdy jesteś w przedszkolu, a co, gdy jesteś w domu. Czy wiesz, jakie sytuacje cieszą Twoją mamę?



4. Praca plastyczna. Rysujemy duże serce i prosimy dziecko, żeby zrobiło niespodziankę np. tacie i narysowało w środku serca obrazek dla niego.

5. Bierzymy dziecko przodem na kolana w pozycji siedzącej, obejmujemy mocno i bawimy się wykonując następujące czynności:

- głębokie skłony do przodu i do tyłu (kołysanie na oceanie),
- głębokie skłony w prawo i w lewo (silnego wiatru dmuchanie),
- zataczanie kół tułowiem (trąby powietrznej wirowanie).

6. Bierzymy dziecko na kolana w pozycji siedzącej przodem do siebie, mówimy do ucha wierszyk masując dziecku plecy.

Wieje, wieje wiatr,  
(Otwarte dłonie zataczają na plecach duże koła)

Pada, pada deszcz.  
(Czubki palców pukają w plecy)

Zimno, zimno mi,  
(Palce obu dłoni delikatnie skubią skórę pleców)

Przytul, przytul mnie.  
(Całe ręce obejmują mocno dziecko)

7. Ćwiczenia z piłkami antystresowymi (miękkimi lub z wypustkami).

Dzieci biorą dwie piłeczki w dłonie i wykonują następujące ćwiczenia:

- ugniatanie w dłoniach obu piłek jednocześnie,
- ugniatanie piłek na przemian - raz w jednej, raz w drugiej dłoni,
- uderzanie piłkami jedna o drugą,

- uderzanie piłkami o podłogę obiema rękami jednocześnie,
- uderzanie piłeczkami o podłogę na przemian.

Ćwiczenia można wykonywać w różnym tempie, z różną siłą oraz przy muzyce.



ANTYSTRESOWE PIŁECZKI ZWANE GNIOTKAMI MAJĄ DOBRY WPŁYW NA ZDROWIE. ŚCISKAJĄ JE, NAPINAMY I ROZLUŻNIAMY MIĘŚNIE, JEDNOCZEŚNIE JE ĆWICZĄC. REDUKUJE TO STRES, KTÓREMU TOWARZYSZY SPINANIE MIĘŚNI. DODATKOWO, GNIOTEK POPRAWIA KRĄŻENIE, USPOKAJA ORGANIZM I POWODUJE, ŻE ZWALNIA PRACĄ NASZEGO SERCA. PIŁECZKI MOTYWUJĄ NAS RÓWNIEMŻ DO SKUPIENIA UWAGI NA CZYMŚ INNYM, NIŻ CZYNNIK WYWOŁUJĄCY W NAS EMOCJONALNE NAPIĘCIE.

GNIOTKI IDEALNE SĄ RÓWNIEMŻ DLA DZIECI Z ADHD. NIE TYLKO POMAGAJĄ IM WYŁADOWAĆ FRUSTRACJĘ, ALE RÓWNIEMŻ ZAPANOWAĆ NAD NIEKONTROLOWANYMI ODRUCHAMI. DZIECI ZMAGAJĄCE SIĘ Z ADHD, DZIĘKI ANTYSTRESOWYM PIŁECZKOM ZAJMUJĄ CZYMŚ DŁONIE I NIE REAGUJĄC W NADMIERNY SPOSÓB NA OTACZAJĄCE JE Z KAŻDEJ STRONY BODŹCE.

### 8. Wycinamy trzy serca :

- czerwone serduszko: mówi, że jesteś szczęśliwy,
- czarne serduszko: mówi, że jest ci smutno,
- krzywe serce: oznacza, że jesteś zdenerwowany.

Następnie mówimy zdania, a dziecko dokańcza je wybierając odpowiedni kartonik.

Kiedy kolega zabiera mi klocki...

Kiedy mama przytula mnie i całuje...

Kiedy ktoś mnie uderzy...

Kiedy mój kolega płacze...

Kiedy tata głaszcze mnie po głowie...

Kiedy mama na długo wyjeżdża...

9. Dwa obrazki kobiet (można ściągnąć kolorowanki z internetu).

Dziecko ma zadanie dokończyć rysowanie Pani Radości i Pani Złości – dorysowuje miny na twarzy. Określa czym będą się różniły i jakich kolorów użyje do rysowania.

10. Ćwiczenie na podstawie wiersza pt. „Samotnia”. Rozmowa z dzieckiem na temat wiersza. Wspólne tworzenie „samotni” dla dziecka w domu.

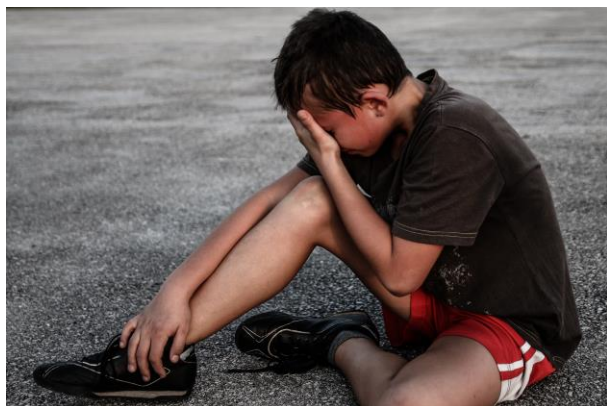
### **Samotnia**

Mam takie miejsce, gdzie chodzę,  
kiedy wokół zbyt dużo jest ludzi.  
Mam takie miejsce, gdzie chodzę,  
Kiedy pobyć sam chwilę chcę.  
Mam takie miejsce, gdzie chodzę,  
gdzie nikt nigdy nie mówi mi „nie”,  
gdzie nikt nic mi nie mówi,  
bo przecież tam nie ma nikogo prócz mnie.

Dzieci zdobywając samodzielność, lepiej przystosowują się do życia w grupie, coraz chętniej podejmują wspólne zabawy, coraz częściej szukają kolegów do towarzystwa. Pobyt w przedszkolu jest doskonałą okazją do poszerzania kontaktów, nauki życzliwości, pokazywania, dlaczego ważna jest przyjaźń i jak ją utrzymać, na czym polega kompromis i co to jest tolerancja. Trzeci rok życia przynosi duże zmiany w potrzebach społecznych dziecka. Grupa zaczyna mieć dla trzylatka coraz większe znaczenie, co pozwala mu pod koniec tego okresu dostrzec, że rządzą nią określone zasady, którym należy się podporządkować. Będąc w grupie, dziecko zaczyna współdziałać – wykonywać te same czynności, brać udział w tych samych zabawach. Uwidaczniają się również inne mechanizmy grupowe np. rywalizacja. Rywalizacja może być dla dziecka mobilizująca, ale także przeszkadzać i zniechęcać do podejmowania wysiłku. O tym, czy dziecko potrafi odnaleźć się w grupie decydują różne czynniki. Jednym z nich jest poczucie bezpieczeństwa, jakie dają prawidłowo ukształtowane relacje z członkami rodziny. Negatywny wpływ może mieć zarówno brak dostatecznych kontaktów, jak i nadopiekuńczość. Dziecko z prawidłowo ukształtowanym przywiązaniem, a tym samym dużym poczuciem bezpieczeństwa, chętnie poznaje nowe osoby i nowe miejsca, gdyż nie są one postrzegane jako źródło zagrożenia.

Czwarty rok życia przynosi dalsze kształtowanie się kompetencji społecznych. Dziecko zaczyna rozumieć czego oczekują od niego członkowie grupy, do której należy. Potrafi coraz lepiej współdziałać w grupie. w czwartym roku życia dziecko przejawia ogromne chęci uczestniczenia w czynnościach

wykonywanych przez dorosłych. Zwłaszcza obowiązki domowe wydają mu się niezwykle ciekawe. Jest to dobry moment, żeby uczyć dzieci wykonywania określonych czynności np. wrzucanie ubrań do pralki, ścieranie kurzu ściereczką, odkurzanie.



ETYKIETOWANIE I POSTRZEGANIE DZIECI PRZEZ PRYZMAT OKREŚLONYCH RÓL NA PRZYKŁAD STARSZEGO BRATA, MĄDRZEJSZEGO, SPRYTNIJSZEGO DZIECKA, WYROZUMIAŁEJ SIOSTRY-ZWYKLE ZWIĘKSZA ILOŚĆ KONFLIKTÓW, WZMACNIA RYWAŁIZACJĘ MIĘDZY DZIEĆMI. DZIEJE SIĘ TAK, PONIEWAŻ STWARZA ONO DYSTANS MIĘDZY NIMI I OBNIŻA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI PRZYNAJMNIEJ JEDNEGO Z DZIECI. ETYKIETY NIESTETY MAJĄ TO DO SIEBIE, ŻE ŻYJĄ W NAS, NAWET WTEDY, GDY NIKT JUŻ ICH NIE UŻYWA.

Dla dzieci w piątym i szóstym roku życia coraz większego znaczenia nabiera grupa, a tym samym opinie rówieśników. Zanika wyłączny autorytet rodziców, dziecko szuka autorytetów zewnętrznych. Ważna jest dla niego opinia pani z przedszkola, instruktora tańca itp. Dzieci potrafią bawić się wspólnie, samodzielnie ustalając reguły. Wiedzą już dobrze, jakich zachowań oczekuje od nich środowisko.

### **Warto zwrócić uwagę na:**

- funkcjonowanie dziecka w grupie: jeżeli cztero- i pięcioletek nie dołącza do zabaw w grupie, nie szuka towarzystwa i nie odpowiada na zachęty rówieśników, rodzica, nauczyciela to sygnał, że ma jakieś problemy ze swoimi emocjami, z funkcjonowaniem w grupie,
- przejawy dziecięcej empatii: trzylatki są egocentryczne - mocno skoncentrowane na sobie, ale empatii można je uczyć już w najmłodszej grupie przedszkolnej. Dzieci starsze powinny już

wykazywać się większymi umiejętnościami w tym zakresie,  
- współpracę i rywalizację- dzieci lubią się ścigać i rywalizować, zależy im na tym, żeby zawsze wygrywać. Powinniśmy umożliwiać dzieciom tego typu zabawy i jednocześnie pamiętać, że nadmiar rywalizacji jest szkodliwy dla dziecięcego rozwoju, wzmacnia zazdrość i psuje atmosferę w grupie. Ze współpracy może wyniknąć wiele dobrego dla dziecka i grupy.

### **Wspomaganie rozwoju społecznego ma na celu:**

- poznanie zasad dobrej współpracy w grupie,
- rozumienie pozytywnych i negatywnych skutków rywalizacji,
- nauczenie dziecka funkcjonowania w różnych rolach,
- naukę empatii,
- naukę aprobowanych form zachowania,
- pomoc w odkrywaniu wiedzy o sobie,
- nabywanie umiejętności funkcjonowania w różnych grupach,
- nabycie umiejętności przenoszenia dobrych wzorców zachowania z jednego w drugie.



EMPATIA TO WRAŻLIWOŚĆ NA DRUGĄ OSOBĘ. STANOWI ZDOLNOŚĆ DYSTANSOWANIA SIĘ OD SWOJEJ PERSPEKTYWY NA RZECZ DOSTRZEGANIA WZGLĘDNOŚCI I ODRĘBNOŚCI CUDZEGO ZACHOWANIA. MOŻE WIĄZAĆ SIĘ Z ODCZUWANIEM WIELU UCZUĆ, NIE OGRANICZA SIĘ TYLKO DO WSPÓŁCZUCIA CZYJEGOŚ CIERPIENIA. CHOĆ RODZIMY SIĘ Z OKREŚLONYMI PREDYSPOZYCJAMI DO EMPATYZOWANIA, TO MOŻEMY DALEJ ROZWIJAĆ TĄ UMIEJĘTNOŚĆ.

# ZABAWY I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ROZWÓJ SPOŁECZNY

1. Projektowanie wspólnie z rodzicem zawieszki na drzwi dla zmęczonego członka rodziny, mówiącej: „Teraz potrzebuję odpoczynku”.

2. Zabawa z wierszem Cz. Janczarskiego pt. „Dobre zwyczaje”. Rozmowa nt. wiersza.

Pytanie: jakie czarodziejskie słowa udało Ci się odnaleźć w tym wierszu?

## **Dobre zwyczaje**

Słońko ma bardzo dobre zwyczaje.  
Dzień dobry mówi, gdy rano wstaje.  
Dzień dobry, dzień dobry, dzień dobry wam.  
Sto jasných promyków każdemu dam.  
Gdy słońko chmura przykryje siwa.  
Mówi przepraszam, potem odpływa.  
Przepraszam, przepraszam, to tylko żart.  
Po niebie mnie gonił wesoły wiatr.  
Gdy srebrny deszczyk spadnie dokoła:  
„Dziękuję” – szumią zboża i zioła.  
Dziękuję, dziękuję za krople rosy.  
Już czekał na deszczyk kwiatek i kłosa.  
Słońko dzień cały po niebie chodzi.  
„Dobranoc” mówi, kiedy zachodzi.  
Dobranoc, dobranoc, zbudzę was znów.  
A teraz dobranoc, przyjemnych snów

3. Zabawa pantomimiczna z wykorzystaniem zabawek. Odgrywanie scenek w różnych wersjach.

Przykład: Agnieszka bardzo chciałaby pobawić się pajacykiem lub misiem. Prosi Olę, aby ta dała jej jedną z zabawek. Ola wyraźnie nie ma na to ochoty.

Rozmowa nt. zachowania dziewczynki i tego, jak można inaczej się zachować w tej sytuacji.4. Zabawa z rodzicem w dzielenie owoców. Polecenie: podziel np. winogrona tak, aby każdy miał ich taką samą ilość. (Przy okazji przeliczanie).

5. Słuchanie zdań mówiących o złym zachowaniu. Wymyślanie zdań, które powiedzą, jak właściwie zachować się w danej sytuacji. Dziecko wspólnie z rodzicem wymyśla drugą wersję.

Przykład:

Gdy się z kimś witam, trzymam rękę w kieszeni.

Gdy się z kimś witam, podaję mu rękę.

Zdania:

1. Gdy przynoszę do przedszkola cukierki, szybko je zjadam, żeby nikt nie zauważył, że je mam.

2. Gdy obok mnie w autobusie stoi starsza osoba, odwracam głowę i udaję, że jej nie widzę.

3. Gdy niechcący ktoś mnie popchnie, mówię do niego głośno: „No i co zrobiłeś?!”

4. Gdy mamie, tacie lub mnie samemu coś upadnie, czekam aż rodzice to podniosą.

5. Gdy obiad u cioci nie bardzo mi smakuje, głośno mówię: „Łeeee, ohyda!”



6. Ćwiczenie wykorzystaniem wiersza B. Pierga pt. „Pamiętajmy o seniorach”. Wyjaśnienie dziecku niezrozumiałych słów. Rozmowa: Czy wiesz, dlaczego ludziom starszym należy się szczególna uwaga i szacunek? Zastanów się, w jaki sposób Ty okazujesz szacunek ludziom starszym: dziadkom, starszym sąsiadom.



*TYM, CO CZĘSTO TOWARZYSZY RODZICOM OBSERWUJĄCYM SWOJE WZRASTAJĄCE DZIECI, JEST NIEPOKÓJ: CZY TO NORMALNE, DLACZEGO ONO TAK ROBI, GDZIE ZROBILIŚMY BŁĄD, O CO TU W OGÓLE CHODZI?! W OBLICZU NIEPOKOJU NIESTETY PODEJMUJEMY ZAZWYCZAJ CHAOTYCZNE DZIAŁANIA, PRÓBUJĄC ZAGŁUSZYĆ SWOJE OBAWY, A NIE WESPRZEĆ DZIECKO W ZASTANEJ SYTUACJI. NAJLEPSZYM SPRZYMIERZENCEM JEST WÓWCZAS SPOKÓJ I OPANOWANIE.*

## **Pamiętajmy o seniorach**

Choć nie widzisz nigdy babci  
W towarzystwie ciepłych kapci,  
Dziadek rześki jak za młodu-  
jednak to seniorzy rodu!

A seniorzy to starszyzna,  
im ogłada nie pierwszyzna.  
Cenią bardzo konwenanse,  
więc wykazać się masz szansę.

Gdy gawędzisz sobie z dziadkiem,  
nie przerywaj mu przypadkiem.  
I pozornie mimochodem,

babcię puszczaj zawsze przodem.

Doskonały podarunek:  
to uwaga i szacunek.

7. Kłaśnij w ręce, jeśli zdanie jest prawdziwe, jeśli nie – tupnij nogą.

Zdania:

1. Po wyjściu z toalety zawsze trzeba umyć ręce.
2. Żaden 5-latek nie musi stać w kolejce do sklepu.
3. Osoba wchodząca do pomieszczenia mówi „dzień dobry” jako pierwsza.
4. Kłamać można tylko w piątki.
5. Podczas spożywania posiłków nie należy równocześnie oglądać książki.
6. Kiedy jesteśmy zmęczeni, nie musimy sprzątać zabawek. Możemy je uporządkować następnego dnia.
7. Kiedy bardzo się spieszymy - nie musimy żegnać się z osobą, u której byliśmy z wizytą.