

WIADOMOŚCI PORADNIANE

wydanie XII

Witamy w roku szkolnym 2024/2025. Przekazujemy w Państwa ręce kolejne wydanie naszej gazetki. Mamy nadzieję, że z zainteresowaniem przyjmiecie poruszane w niej tematy. Życzymy, wielu sukcesów w nowym roku szkolnym i tego, aby uczniowie spotkali na swojej drodze nauczycieli, którzy odkryją ich mocne strony i pomogą rozwinąć skrzydła.

Dyrektor i pracownicy Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Warce

ADAPTACJA DZIECKA DO SZKOŁY I PRZEDSZKOLA

Naturalną rzeczą jest lęk lub obawa przed nowym otoczeniem, grupą społeczną oraz rozstaniem z rodzicem przed pójściem do przedszkola/szkoły. Jeżeli zaobserwujemy lekkie zdenerwowanie u naszego dziecka przed pójściem do przedszkola czy zmianą przedszkola na szkołę, nie powinno nas to niepokoić. Zaadaptowanie się do nowego środowiska wymaga czasu oraz dojrzałości emocjonalnej, społecznej i poznawczej dziecka. W związku z tym dziecko potrzebuje uważnego dorosłego, który wytłumaczy, że jego emocje i obawy są czymś naturalnym.

JAK POMÓC DZIECKU W ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA BĄDŹ SZKOŁY?

Przeważnie w szkole i przedszkolu wymagana jest wyprawka, w skład której wchodzi przybory plastyczne, pisarskie, książki oraz zeszyty. Wspólna wyprawa na zakupy do sklepu to dobry pomysł, aby zaangażować dziecko i przygotować je do pójścia, do szkoły i przedszkola. Jeżeli dziecko wybierze sam swój piórnok, plecak, kredki, zeszyty, kapcie, to poczuje się ważne i będzie męło zaprezentować siebie – to jaki jest i co lubi.

Ważnym elementem jest dzielenie się swoimi przeżyciami oraz świadczeniami jak sziłmy pierwszy raz do przedszkola/szkoły. Opowiedzmy dzieciom o ekscytacji, oczekiwaniu, ciekawości i radości. Istotne jest również dzielenie się i tymi mniej przyjemnymi emocjami, takimi jak – zmartwienie czy obawa. Wówczas możemy powiedzieć do swojego dziecka „Widzę, że się martwisz. Jest to normalne w pierwszych dniach przedszkola/szkoły. Każde dziecko zastanawia się jak to będzie...”. Pokażmy małemu człowiekowi, że w tej sytuacji nie jest sam. I my jako rodzice również przeżywaliśmy takie emocje będąc w jego wieku. Jako dorośli bądźmy uważni oraz wspierajmy swoje dzieci w nowym etapie ich życia.

Bywa i tak, że dla niektórych maluchów rozstanie z rodzicami jest bardzo trudne. Są to dzieci bardziej wrażliwe i lękliwe. Dobrym pomysłem może się tutaj okazać zabawa w przedszkole i szkołę. Zabranie swojego ulubionego pluszaka bądź zabawki może ułatwić czas przejścia z otoczenia znanego i w pełni bezpiecznego do zupełnie nowego i nieznanego.



RADY DLA RODZICÓW



Nie strasz dziecka przedszkolem lub szkołą!

Wdrażaj i zachęcaj dziecko do samodzielności!

Przedstaw pozytywny obraz przedszkola bądź szkoły.

Bądź cierpliwy – proces adaptacji może przebiegać długo.

Wytłumacz dziecku czemu będzie chodziło do szkoły/przedszkola.

Stosuj pozytywną komunikację, nie mów – „nie bój się przedszkola/szkoły”.

Wdrażaj dziecko do przestrzegania zasad panujących w przedszkolu/szkole.

Rozstawaj się z dzieckiem szybko, kiedy je zostawiasz w szkole/przedszkolu.

Pozbądź się obaw – w razie wątpliwości porozmawiaj z nauczycielkami, specjalistami z przedszkola lub szkoły.

Zaciekaw dziecko przedszkolem poprzez rozmowę (to miejsce, gdzie pozna nowych kolegów, koleżanki, wspólnie będą się bawić itp.).

Opracowała: Urszula Rutkowska - pedagog, terapeuta SAZ



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE
ADRES: UL. GRÓJECKA 11, 05-660 WARKA
TEL: 48 667 28 89
TEL. KOM.: 505-761-583
EMAIL: SEKRETARIAT.PPPWARKA@GROJEC.PL

JAK ZATEM DBAĆ O WZROK UCZNIA NA CO DZIEŃ?

Wady wzroku mogą być dziedziczne lub pojawiają się one w wyniku różnych zaniedbań. Na ich konsekwencje szczególnie narażone są dzieci. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w 2050 roku co druga osoba będzie dotknięta krótkowzrocznością. Duża w tym wina smartfonów i komputerów, których ekrany nadmiernie skupiają nasz wzrok, a ponadto emitują szkodliwe dla oka promieniowanie.

-  Chrońmy oczy przed szkodliwym światłem ultrafioletowym, emitowanym także przez słońce, dlatego dzieci również powinny nosić okulary przeciwsłoneczne dobrej jakości, zwłaszcza na pełnym słońcu.
-  O wzrok dziecka warto zadbać również poprzez odpowiednio zbilansowaną dietę, wzbogacając ją o produkty bogate w witaminy A (beta-karoten), C i E oraz minerały.
-  Dla oczu nie ma lepszego światła niż dzienne, dlatego dziecko powinno spędzać na świeżym powietrzu możliwie jak najwięcej czasu. Jeśli to możliwe, wydłużcie czas przebywania dziecka na zewnątrz do dwóch godzin dziennie.
-  Ograniczajmy czas, jaki dziecko spędza przed ekranami: w przypadku dzieci w wieku od lat 6 do 10, czas spędzony przed monitorem nie powinien przekraczać godziny dziennie. Mówiąc o dzieciach w wieku od 2 do 5 lat należy ograniczyć ten czas do 20 minut.

Zapewniamy swojemu dziecku odpowiednie stanowisko do nauki: zwróć uwagę na to, aby miejsce pracy dziecka było odpowiednio naświetlone. Optymalnym ustawieniem biurka jest miejsce prostopadłe do okna, aby móc jak najdłużej korzystać z naturalnego światła słonecznego. Warto zadbać również o odpowiedniej jakości lampkę – najlepiej o niezbyt intensywnym nasyceniu światła i chłodnej temperaturze, która pomaga we wzmożeniu koncentracji. Ponadto blat stolika powinien być jasny i matowy, aby zapobiec odbiciom światła, które mogą być drażniące dla wzroku dziecka.

-  Regularnie przeprowadzajmy wizyty kontrolne u okulisty/optyka.

Opracowała: Monika Anyszkiewicz- tyflopedagog

OBRYSUJ I POKOLORUJ GRZYBKĘ

