

58

GRUDZIEŃ

Przedszkole nr 161
Księcia Przemysława

SŁONECZKO

*Jeśli chcesz miło spędzić czas
Przyjdź szybko tu do nas
Tu zabawa i nauka,
dlatego tyle
Dzieci ciągle do nas puka*



Gazetka przedszkolaka
dla chłopczyka i dziewczynki
i ich rodzin

KRONIKA WYDARZEŃ

15.09.2020r. – obchodziliśmy Dzień Kropki, święto kreatywności, zabawy i odwagi.



7.10.2020r. – Dzień Przedszkolaka.

28.10.2020 – w grupie Maltanie odbyło się Pasowanie na Przedszkolaka. Po części artystycznej nastąpił akt pasowania, czyli dotknięcie ramienia każdego przedszkolaka dużą kredką przez Panią Dyrektor. Na pamiątkę tego ważnego wydarzenia każdy przedszkolak otrzymał dyplom pasowania i medal.

21.09.2020r. – pożegnanie lata „Powitanie Jesieni”.



09.11.2020r. – tego dnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Jeża.

10.11.2020r. – świętowaliśmy uroczystość – Dzień Niepodległości.



08.12.2020 – odwiedził nas Mikołaj i przyniósł drobne



upominki.

18.12.2020r. - każda z grup zasiadła w swojej sali do uroczystego obiadu wigilijnego.



„NIE BĘDĘ TEGO JEŚĆ”

Wybiórczość pokarmowa to specyficzny i trwały wzorec zachowania, polegający na odmawianiu spożywania pokarmów, które nie należą do grupy preferowanej przez dziecko. Może ono preferować te produkty, które mają charakterystyczną konsystencję (np. płynną), które reprezentują określoną markę handlową lub występują wyłącznie w jednym smaku czy kolorze. Wybiórczości pokarmowej towarzyszą zwykle specyficzne zachowania, np. opór przed samodzielnym jedzeniem, dławienie się, reagowanie odruchem wymiotnym, wypluwanie jedzenia, trudności z żuciem pokarmów oraz ich połykaniem, zabawa jedzeniem, podwyższony niepokój i poziom pobudzenia czy też zaburzenia obsesyjno-kompulsywne nie tylko związane z jedzeniem. Dzieci prezentujące wzorec wybiórczego jedzenia miewają utrudnione relacje społeczne i czują się wykluczane z grupy. Nadmierne skupianie uwagi otoczenia na niejedzeniu dziecka często doprowadza do przymuszania i komentowania problemu przez otoczenie, co – niestety – wzmacnia niechęć i strach. Dziecko z wybiórczością pokarmową zazwyczaj bez zastrzeżeń je produkty z grup preferowanych, z niechęcią odnosi się do tych, których nie akceptuje, natomiast nowe produkty wywołują u niego niepokój. Przyczyny zaburzeń procesów związanych z karmieniem i jedzeniem mogą być różne: organiczne, motoryczne, behawioralne, sensoryczne oraz środowiskowe. Niekiedy są one spowodowane błędami w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych lub negatywnymi doświadczeniami

zeniami (o charakterze traumatycznym). Dziecko, które nie ma warunków motorycznych, aby sprawnie przecho - dzić przez poszczególne, coraz wyższe poziomy rozwoju funkcji pokarmowych, będzie przyjmowało takie, które mają konsystencję płynną lub papkowatą i na odwrót. Przykładowo dziecko z nadwrażliwością dotykową wnętrza jamy ustnej, czyli z problemem sensorycznym, będzie preferowało wyłącznie produkty płynne, bez grudek, co też ograniczy trening umiejętności motory - cznych w obrębie jamy ustnej. Jak widać, tych dwóch obszarów nie da się od siebie odseparować, każdy ruch przynosi sensoryczną informację zwrotną, a każdy bodziec zmysłowy wpływa na rozwój ruchu. Każdy z nas ma swój własny profil sensoryczny, który decyduje o naszych wyborach czy preferencjach, sprawiając, że pewnych rzeczy będziemy się domagać, a innych – unikać. Czym innym są zaburzenia przetwarzania sensorycznego. To one właśnie sprawiają, że to, co dla nas jest przyjemne i wręcz naturalne, innym sprawia ból lub powoduje przeciążenie sensoryczne. Sensoryczne awersje pokarmowe manifestują się niekiedy u dziecka od samego początku (problem z karmieniem piersią, nieprawidłowy wzorzec ssania, niechęć do przyjęcia konkretnej pozycji w trakcie karmienia lub niechęć do bliskości z rodzicem również w trakcie karmienia).

NADREAKTYWNOŚĆ JAKO PRZYCZYNA WYBIÓRCZOŚCI POKARMOWEJ

Grupą zaburzeń SPD, która najczęściej kojarzy się z awersją pokarmową, jest modulacja sensoryczna, a zwłaszcza podtyp nadreaktywność, znany w innych klasyfikacjach jako nadwrażliwość. To, co dla nas jest miłe, codzienne, na co czasami nie zwracamy zupełnie uwagi, dla osób nadaktywnych może być nieprzyjemne, bolesne i przeciążające. I tak osoby nadwrażliwe na dotyk niechętnie dotykają jedzenia, nie lubią mieszanych faktur, mają wyraźne preferencje co do temperatury, konsystencji, faktury, a nawet sposobu podania jedzenia, np. makaron nie może być polany sosem; bułka nie może być posmarowana masłem, natomiast ser czy wędlina zjadane są osobno, bez bułki. Dzieci z nadwrażliwością dotykową wykazują trudności z przejściem z konsystencji płynnych na papki i z papek gładkich na te z grudkami. Mogą akceptować tylko jedną butelkę, łyżeczkę lub kubek. Niekiedy pokarm nie jest tolerowany, jest wręcz odbierany jako zagrożenie, w związku z tym dziecko reaguje odruchem wymiotnym już na sam jego widok.

W przypadku nadreaktywności na zapachy pojawiają się awersyjne reakcje na pokarmy, które dziecku oferujemy, lub na pokarmy, które są spożywane przez otoczenie. Dziecko jest wyczulone na zapach; może to komentować, a nawet reagować odruchem wymiotnym lub wręcz wymiotować, gdy poczuje nietolerowaną woń.

Nadwrażliwość słuchowa sprawia, że dana osoba unika produktów chrupkich, wydających w trakcie gryzienia intensywne dźwięki, ale może też omijać takie miejsca jak stołówka szkolna czy restauracja. Hałas i gwar w tych miejscach są mocno przeciążające sensorycznie. Powodują dyskomfort u dzieci przesadnie reagujących na dźwięki, sprawiają, że nie mogą się one skupić na czynności, jaką jest przyjmowanie pokarmów.

Osoby z nadwrażliwością na smaki preferują potrawy mdłe, dlatego chętniej jedzą pokarmy przetworzone i gotowe, np. ze słoiczków, niż przygotowane przez rodzica. Nadwrażliwość smakowa może też wywołać negatywną reakcję na podanie pokarmu metalową łyżką, która pozostawia charakterystyczny posmak metalu, mocno wyczuwalny dla osób z tym rodzajem nieprawidłowości w zakresie modulacji sensorycznej.

Wiele osób jest zdania, że osoby z nadwrażliwością wzrokową wykluczają pokarmy jedynie po wyglądzie, np. nie jedzą produktów zielonych lub czerwonych. Jednak zdaniem naukowców źródłem tendencji do wykluczania pokarmów ze względu na wygląd częściej są wcześniej - sze negatywne doświadczenia niż to, że danie wygląda źle lub nie tak, jak wymyśliło sobie dziecko. Przykładowo jeśli dziecko zakrztusi się świeżym ogórkiem, w konsekwencji może wykluczyć z diety ogórki świeże, kiszone czy konserwowe, może też wyłączyć z jadłospisu cukinię, która wyglądem przypomina ogórki, a nawet wszystkie zielone warzywa i owoce.

SKĄD WZIĘŁĄ SIĘ ŚWIĄTECZNA CHOINKA?

Świąteczne drzewko to jedna z wielu tradycji, które wiążą się z tym magicznym okresem - niektórzy nie wyobrażają sobie świąt bez udekorowanej choinki. Jak powstał zwyczaj przynoszenia jej na Boże Narodzenie do domu i przybierania w ozdoby? Tradycja przywędrowała do nas z protestanckich Niemiec, a dokładniej z Alzacji, na przełomie XVIII i XIX wieku. Propagowali ją żołnierze na terenach zaboru pruskiego. Początkowo zwyczaj zdobienia iglastego drzewka przyjęła arystokracja. W wiejskich chatach częściej można było spotkać ozdobioną gałąź świerkową lub jodłową, którą zawieszano pod sufitem. Kościół początkowo sprzeciwiał się zwyczajowi dekorowania choinki, bowiem przynoszenie zielonego drzewka do domu to rytuał zakorzeniony w wierzeniach pogańskich. W nich drzewko iglaste jest symbolem życia, odradzania się, płodności. Jednak, jak wszyscy wiemy, z czasem choinka bożonarodzeniowa rozgościła się w polskich domach i dziś chyba nikt nie wyobraża sobie wigilii bez choćby małego drzewka, obwieszonego lampkami i ozdobami, które dawniej również miały swoją symbolikę. Choinka to jeden z najbardziej charakterystycznych symboli Bożego Narodzenia - święta, które dla wielu osób jest najważniejszym w roku. To wyjątkowy czas wypełniony rodzinną atmosferą i przywołujący najpiękniejsze wspomnienia. Tradycja ubierania drzewka świątecznego rozkwitła w naszym

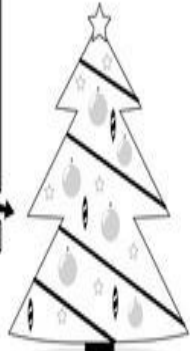
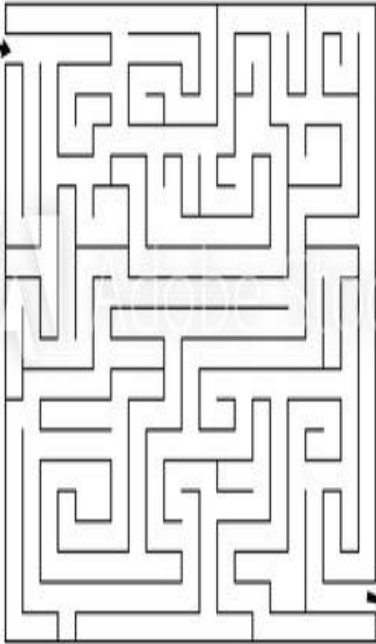
kraju dopiero w XIX wieku, a mieszkańcy niektórych regionów Polski zaczęli przynosić do domów choinki bożonarodzeniowe dopiero po II wojnie światowej. Mimo tej stosunkowo krótkiej tradycji iglaste drzewko z ozdobami stało się nieodzownym elementem świąt. Tak jak kolędy, tradycyjne potrawy czy święty Mikołaj, choinka na święta pojawia się w każdym domu. Czasem jako okazałe, bogato zdobione drzewko, innym razem jest to mała choinka, która symbolizuje ciągłość tradycji. Zawsze jednak stanowi element, który nadaje świętom niepowtarzalny klimat i sprawia, że życzenia składane podczas dzielenia się opłatkiem i chwile przy rodzinnym stole z bliskimi zyskują wyjątkowe znaczenie.



Bombki - pary

Znajdź pary identycznych bombek. Tłoknij paczuski!





#234151312

Wigilijna Święta Noc,
Od opłatka bije blask,
ale gdzieś tam ulicami,
Krażą ci, co są dziś sami,
Pusty talerz dostawiamy,
może zbłądzą pod nasz dach?
Wigilijna Święta Noc,
Niesie łaskę w każdy dom,
Serca swoje otwieramy
Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
Będą czasem spokoju i szczęścia,
radości przeżywanej w gronie najbliższych
Oraz wytchnienia od codziennych obowiązków.
Niech Nowy Rok przyniesie wszelką pomyślność
I pozwoli na spełnienie najskrytszych marzeń.



Życzy:
Dyrekcja i Pracownicy Przedszkola nr 161
Zespół redakcyjny: Wiesława Cieślewicz,
Sylwia Lisowska - Wałęcka