Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 73

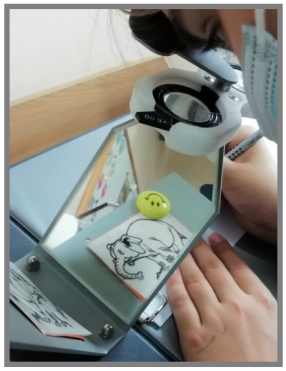
PORADNIK TERAPUTYCZNY

Informacje i praktyczne wskazówki numer 9

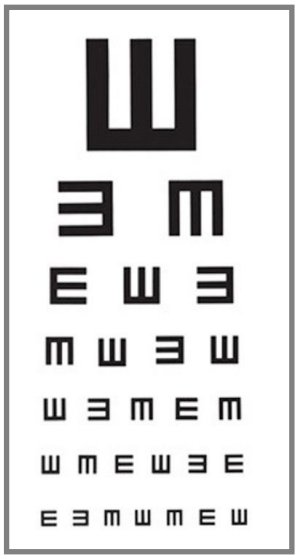
Światowy Dzień Wzroku

Światowy Dzień Wzroku jest to święto obchodzone od 2000 roku w drugi czwartek października. W tym roku obchody przypadały na dzień 14 października.

Celem takich akcji jest zwrócenie uwagi na rosnąca skalę problemów wzrokowych. Powodem narastających trudności w prawidłowym widzeniu jest styl życia, niewłaściwa dieta, ograniczona aktywność na świeżym powietrzu, spędzanie czasu przed ekranami smartfonów, tabletów, komputerów i telewizorów.



Nasza szkoła w tym roku również brała udział w obchodach Światowego Dnia Wzroku. Uczniowie mieli okazję zapoznać się z budową oka, ciekawostkami związanymi z widzeniem oraz mogli poćwiczyć na specjalistycznym sprzęcie do terapii wzroku. Było to ciekawe doświadczenie dla wielu uczniów.



Wzrok pełni zasadniczą rolę w poznawaniu świata przez dziecko. Zadbaj, by widziało prawidłowo.

Katarzyna Polewaczyk
specjalista terapii pedagogicznej, pedagog specjalny, dyplomowana ortoptystka

Moje dziecko idzie do szkoły

Dzieci rozpoczynające naukę szkolną wykazują wiele indywidualnych różnic wynikających z dotychczasowych doświadczeń, nabytych umiejętności oraz psychofizycznych możliwości. Obowiązujący w szkole system nauczania może prowadzić do pojawienia się trudności w uczeniu się już na początku edukacji wczesnoszkolnej. Problemy z opanowaniem umiejętności szkolnych mogą pojawiać się mimo racjonalnego stosowania przez nauczyciela dostępnych środków dydaktyczno — wychowawczych oraz w pełni wykorzystywanej wiedzy i doświadczenia pedagogicznego. Ważne jest, by Rodzice zadbali o prawidłowy rozwój dziecka zanim pójdzie do szkoły. W kolejnych numerach poradnika zaprezentuję porady i ćwiczenia, które można wykonywać przed pójściem dziecka do szkoły, czyli jeszcze w wieku przedszkolnym.

Zanim dziecko pójdzie do szkoły

Kiedy dziecko jest gotowe do rozpoczęcia nauki?

To pytanie często nurtuje rodziców: czy moje dziecko jest już gotowe do pójścia do szkoły? Co naprawdę kryje się po pojęciem „gotowy do szkoły"? Na osiągniecie dojrzałości szkolnej ma wpływ dojrzewanie dziecka, jego rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalno-społeczny.

ROZWÓJ FIZYCZNY

Prawidłowy rozwój fizyczny jest istotnym warunkiem osiągnięcia gotowości szkolnej dziecka. Lekarz pediatra ocenia ogólny stan zdrowia, tzn. na ile prawidłowe i odpowiednie do wieku są: układ kostny, mięśniowy i nerwowy. Dodatkowo rodzice mogą samodzielnie poobserwować: ogólną sprawność ruchową dziecka, sprawność palców i dłoni, koordynację wzrokowo—ruchową, czyli wykonywanie czynności pod kontrolą wzroku.

Sprawność fizyczna wpływa na prawidłowy rozwój dziecka

Dziecko w dobrym stanie zdrowia jest bardziej odporne na zmęczenie, zdolne do większego wysiłku fizycznego i intelektualnego.

ROZWÓJ POZNAWCZY

Ciekawość świata, stawianie pytań i różne zainteresowania sygnalizują rozwój procesów poznawczych dziecka, co ma ogromne znaczenie podczas nauki pisania, czytania i liczenia. Rozbudzenie ciekawości ułatwia dziecku zdobywanie wiedzy, przyswajanie informacji, poszerzanie doświadczeń. To procesy poznawcze pomagają w opanowaniu wiedzy. Są to mowa, orientacja w czasie i przestrzeni, rysowanie, spostrzeganie kształtów, rozpoznawanie dźwięków, liczenie, myślenie, uwaga i pamięć.

MOWA

Poprawna mowa pozwala na swobodne zadawanie pytań, zdobywanie potrzebnych informacji oraz opisywanie otaczającej rzeczywistości. Dziecko, które swobodnie się wypowiada, bez problemu nawiązuje znajomości z rówieśnikami, szybciej włącza się do zabaw. Swobodne wypowiadanie się wpływa na samoocenę dziecka, jego poczucie bezpieczeństwa, samodzielność i niezależność.

ORIENTACJA W CZASIE I PRZESTRZENI

Dziecko powinno poprawnie wskazywać lewą i prawą stronę swojego ciała, nazywać podstawowe jego części, wyznaczać kierunki od osi własnego ciała (w przód, w tył, w górę, w dół, w prawo, w lewo). Nazywać położenie rzeczy względem siebie, używać określeń: góra, dół, nad, pod, przed, za, wysoko czy nisko. Dzięki temu lepiej orientuje się w znanym otoczeniu, swobodnie się w nim porusza, wie, tym samym jego „świat" jest bardziej uporządkowany i przewidywalny. Daje to poczucie bezpieczeństwa.

Kolejne procesy poznawcze opiszę w następnym numerze poradnika.

Dobry wzrok

ułatwia przepisywanie z tablicy, dostrzeganie drobnych różnic pomiędzy literami lub obrazkami, nabywanie umiejętności czytania i pisania

Dobry słuch

Ułatwia reagowanie na polecenia, czynne uczestniczenie w lekcji, naukę wierszy i piosenek oraz wysłuchiwanie dźwięków mowy, głosek, sylab, wyrazów.

Prawidłowa budowa ciała

Ułatwia wykonywanie ćwiczeń ruchowych, siedzenie w ławce oraz pisanie.

Waga i wzrost

Mają wpływ na zdolność wysiłku fizycznego, wykonywanie ćwiczeń ruchowych.

Ogólnie dobry stan zdrowia

Zwiększa odporność, ogranicza choroby i opuszczanie lekcji.

Sprawność ruchowa

Umożliwia towarzyszenie rówieśnikom w zabawach ruchowych, nabywanie umiejętności grafomotorycznych.

Sprawność palców i dłoni

Jest potrzebna do samodzielnego wiązania sznurowadeł, zapinania guzików, rysowania i pisania.

Koordynacja wzrokowo—ruchowa

Pomaga przy wycinaniu, rysowaniu, manipulowaniu przedmiotami, rzucaniu i łapaniu przedmiotów, czytaniu i pisaniu.

Zestaw ćwiczeń dla dzieci wykazujących niepełną dojrzałość szkolną

Zaburzenia rozwoju ruchowego

ZABURZENIA OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

Przykłady ćwiczeń ogólnej sprawności ruchowej (niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania sprawności manualnej)

Zabawy ruchowe dla dzieci

- sprawne chodzenie i bieganie po drodze równej i z przeszkodami (tory przeszkód);
-podskoki obunóż i na jednej nodze pojedyncze i w seriach;
-czołganie się, chodzenie na czworakach, przechodzenie przez obręcz;
-ćwiczenia równoważne: po desce, ławeczce, narysowanej ścieżce;
-płynność ruchów: naśladowanie lotu ptaków, przechodzenie pomiędzy gałęziami drzew (ruchy rozgarniające rąk), drzewa na wietrze (poruszanie rękami uniesionymi nad głowę);
-podrzucanie, łapanie, odbijanie i rzuty do celu piłeczką;
-zabawy stolikowe: pchełki, bierki, bilard, Chińczyk itp.
- gry i zabawy sportowe

ZABURZENIA MANUALNE I GRAGICZNE

Przykłady ćwiczeń manualnych

-wystukiwanie rytmu końcami palców (gra na instrumentach);
-zaciskanie dłoni w pięści i wyprostowywanie palców oraz ruchy obrotowe w nadgarstku;
-lepienie różnych kształtów z gliny i plasteliny;
-kreślenie w powietrzu dużych, płynnych ruchów w kształcie fal, kół, ósemek itp.;
-malowanie palcami na dużym formacie;
-wycinanie różnych wzorów;
-wydzieranie elementów z kolorowego papieru i wyklejanie ich na kartkę z bloku;
-nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez różne rzeczy, wyszywanie;
-owijanie sznurka lub drucika wokół jakiegoś przedmiotu (ołówka, szklanki);
-ugniatanie papierowych kul;
-wypełnianie (zamalowywanie i zarysowywanie) wzorów i malowanek.

Przykłady ćwiczeń usprawniających poziom graficzny

-kreślenie prostych linii łączących dwa punkty;
-zakreskowywanie konturów rysunków (kreski w różnych kierunkach);
-kreślenie form kolistych (koła, węzełki, supełki) i wypełnianie nimi konturów;
-kalkowanie wzorów dużych i drobnych;
-kreślenie linii w ograniczonym polu (labirynty);
-kopiowanie rysunków wg wzoru;
-rysowanie szlaczków;
-pogrubianie konturów i wzorów z elementów liter.

Opóźnienia w rozwoju koordynacji wzrokowo — ruchowej

Prawidłowy rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej ma ogromne znaczenie w każdej pracy i uczeniu się. Dla nauki szkolnej istotne jest, aby ręka słuchała oka w wielu różnorodnych czynnościach.

Należy zachęcać dziecko do następujących ćwiczeń doskonalących koordynację wzrokowo-ruchową:

- dopasowywanie elementów o tych samych kształtach,
- obrysowywanie szablonów, kopiowanie, wycinanie, zamalowywanie,
- ćwiczenia ruchowe, rzucanie do celu, zabawy z piłką,
- wykonywanie ćwiczeń graficznych, kreślenie linii,
- malowanie oburącz (odwzorowywanie kształtów, linii, figur),
- usprawnianie poprawnego odtwarzania liter i cyfr,
- rysowanie po śladzie, łączenie kropek, dobieranie par jednakowych obrazków,
- labirynty, układanie obrazków z części według wzoru.

Koordynacja wzrokowo-ruchowa odgrywa ważną rolę w każdym ludzkim działaniu

Bez tej zdolności nie potrafilibyśmy wykonywać nawet takich prostych czynności, jak bieganie, kopanie piłki, skakanie, nawlekanie koralików czy uderzanie piłki rakietą tenisową.

Opóźnienia w rozwoju mowy

Funkcjonowanie dziecka w szkole, jego sukcesy w nauce są uzależnione od wielu czynników. Najczęściej wskazuje się, że powodzenie w nauce zależy przede wszystkim od rozwoju intelektualnego dziecka. Rozwój intelektualny jest zaś bardzo ściśle związany z rozwojem mowy. Zaburzenia mowy mogą utrudniać kontakt z otoczeniem, co z kolei może być przyczyną opóźnień w rozwoju słowno-pojęciowym.

JAK STYMULOWAĆ MOWĘ DZIECKA?

Kiedy dziecko nazywa jakiś przedmiot „po swojemu" lub komunikuje się niewerbalnie (przy pomocy gestu) – nazwij głośno przedmiot lub czynność, o którą mu chodzi.

Ucz dziecko koncentrowania wzroku na rozmówcy.

Patrz na dziecko kiedy do niego mówisz oraz kiedy oczekujesz od niego odpowiedzi.

Pokazuj dziecku różne przedmioty i nazywaj je. Powinny to być przedmioty codziennego użytku, z którymi dziecko często ma kontakt, np. zabawki, jedzenie, ubrania.

Oglądajcie wspólnie obrazki. Opowiadaj dziecku co się na nich znajduje, wskazuj na różne przedmioty, opisuj je, nazywaj. Prowokuj także dziecko do mówienia poprzez pytania.

Zadawaj dziecku krótkie proste pytania prowokujące do mówienia.

Jeśli dziecko nie zna odpowiedzi, można mu podpowiedzieć i nazwać przedmiot lub czynność. Nigdy jednak nie należy od razu odpowiadać za dziecko. Trzeba dać mu szansę, aby się zastanowiło i spokojnie odpowiedziało.

Zachęcaj dziecko do udziału w codziennych czynnościach. Opowiadaj o tym, co robicie.

Nazywaj emocje. Podczas czytania, oglądania obrazków, czy sytuacji z życia codziennego warto nazywać emocje.

Wzmacniaj osiągnięcia dziecka poprzez pochwałę oraz powtórzenie wypowiedzianego przez nie słowa.

Czytaj dziecku. Warto poświęcić choćby 15-30 min dziennie na przeczytanie dziecku bajeczki. To nie tylko rozwija wyobraźnię, lecz także poszerza zasób słownictwa, uczy koncentracji uwagi i daje dziecku poczucie bliskości.

Dbaj o poprawność swoich wypowiedzi. Pamiętaj, że dziecko naśladuje właśnie Ciebie!

Nie posługuj się językiem dziecka. Nie spieszczaj nadmiernie form. Nie nazywaj przedmiotów, czynności lub osób w taki sam sposób jak dziecko.

Ucz dziecko piosenek, wierszyków i wyliczanek.

Nie wyręczaj dziecka w mówieniu. Nie przerywaj mu.

Nie poprawiaj uporczywie każdego słowa i każdej niegramatycznej wypowiedzi dziecka.

Ważne, aby dziecko miało kontakt z innymi dziećmi i dorosłymi – to wzmocni w nim potrzebę komunikowania się.

Kształtowanie orientacji przestrzennej

Na etapie przedszkolnym należy zacząć od kształtowania świadomości własnego ciała. Dzieci powinny umieć wskazywać i nazywać części swojego ciała.

Następnie należy pomóc dzieciom w wyznaczaniu kierunków w przestrzeni od osi własnego ciała: w przód, w tył, w górę, w dół, w lewo, w prawo oraz w ustalaniu położenia obiektów względem siebie (przede mną, za mną, po mojej lewej stronie itd.).

Kolejny etap to pomoc w ustaleniu, jakie miejsce zajmuje w przestrzeni inna osoba. Dzieci powinny również umieć wyprowadzić kierunki w przestrzeni od osi ciała drugiej osoby i ustalić położenie obiektów względem niej (na lewo od…, na prawo od… itd.).

W dalszej kolejności pomagamy dzieciom określać miejsce różnych obiektów w przestrzeni, wyprowadzać od nich kierunki i określać ich wzajemne położenie. Orientowanie się w takich sytuacjach nie jest łatwe. Mniej trudności sprawiają przedmioty o wyraźnie zaznaczonej przedniej i tylnej stronie, np. telewizor, komputer, krzesło, lodówka, szafka. Jednak o wiele trudniej jest dzieciom wyprowadzać kierunki od przedmiotów, które nie mają zaznaczonego przodu i tyłu, np. taboret, piłka, stolik.

U progu gotowości szkolnej kształtuje się potrzeba orientowania się na kartce papieru. Ważne – nie na rysunkach, które na tej kartce się znajdują, ale na samej kartce. Na kartce dzieci wyróżniają górę i dół, prawą i lewą stronę. Podobnie jak w wypadku drugiej osoby lub przedmiotów, przenoszą na kartkę schemat własnego ciała.

Orientacja przestrzenna