A detailed pencil sketch of a hand holding a pen, serving as the background for the cover. The drawing is light and sketchy, showing the fingers gripping the pen and the pen itself pointing downwards.

Szkoła Podstawowa im.
Mikołaja Kopernika w
Rogowie

Numer 3

R jak REWALIDACJA

Kwartalnik dla Rodziców/ maj/czerwiec 2021

ROGOWO, czerwiec 2021 rok

W numerze

Wstęp

- I. Dlaczego warto usprawniać zmysły?
- II. Zmysł smaku, węchu, słuchu.
- III. Zabawy sensoryczne-propozycje.

Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce trzeci już numer pisemka „R jak Rewalidacja”. Czytając ten numer pisemka dowiedziecie się Państwo, dlaczego tak naprawdę warto u dziecka usprawniać zmysły, jakie płyną z tego korzyści. Drugi rozdział został poświęcony szczegółowemu omówieniu zmysłów: smaku, węchu i słuchu. Natomiast w trzecim rozdziale zostały zamieszczone bardzo ciekawe propozycje zabaw sensorycznych. Propozycji zabaw jest bardzo dużo i każdy z Państwa może znaleźć (mamy taką nadzieję) coś interesującego dla siebie i swojego dziecka. Następny numer pisemka już wakacyjny to propozycje ćwiczeń na czas wakacji ,jeżeli dziecko w wakacje będzie się nudziło, mamy propozycje wspólnej zabawy z „**Wakacyjnym Workiem**”- Wakacyjną Rewalidacją .W tym „worku „znajdują się materiały terapeutyczne usprawniające funkcje wzrokowe- szukanie różnic pomiędzy dwoma podobnymi obrazkami, aż 68 par obrazków! Ponadto znajduje się artykuł **Ciekawostki dla Rodzica**. Tematem tego artykułu jest omówienie ćwiczeń rozwijających funkcje wzrokowe dziecka. Piąty numer pisemka ,który ukaże się po wakacjach wzbogacony zostanie o **Kącik Rodzica**-to warto przeczytać, będą tam zamieszczone ciekawe artykuły, które z pewnością zainteresują Was Rodziców.

I . Dlaczego warto usprawniać zmysły?

Dzięki zmysłom człowiek może doznawać różnych wrażeń, a tym samym odbierać wiele różnorodnych bodźców, co bez wątpienia jest podstawą prawidłowego funkcjonowania. We współczesnym świecie coraz więcej dzieci ma trudności, które wynikają z nieprawidłowego rozwoju procesów integracji sensorycznej; największym problemem jest fakt, że jako społeczeństwo nie posiadamy odpowiedniej wiedzy z zakresu tej dziedziny. Termin integracja sensoryczna w polskiej literaturze naukowej pojawił się stosunkowo niedawno, dlatego nasz poziom świadomości wymaga podwyższenia.

Integracja sensoryczna jest umiejętnością, która pozwala odczuwać, porządkować, składać w jedną całość i rozumieć w relacji do siebie bodźce wzrokowe, słuchowe, dotykowe, węchowe, smakowe oraz pochodzące z ruchu i grawitacji. Warunkuje prawidłowy rozwój mowy, adekwatną do sytuacji wrażliwość emocjonalną, skoordynowany ruch i prawidłowe procesy myślowe. Procesy kształtowania integracji sensorycznej zachodzą w układzie nerwowym. Rozpoczynają się w okresie płodowym a kończą ok. 7 r.życia. Niestety dość często zdarza się, że procesy kształtowania integracji sensorycznej nie przebiegają jak powinny. Zaburzenia, zbyt późno rozpoznane lub niepoddane specjalistycznej terapii, nie znikną samoistnie, mogą się nasilać i prowadzić do zaburzeń o charakterze wtórnym.

- Przetwarzanie sensoryczne jest zdolnością mózgu do prawidłowego scalania informacji dostarczanych przez zmysły.
- Sygnały przekazywane przez zmysły: dotyku, ruchu, powonienia, smaku, wzroku i słuchu, łączą się w mózgu z wcześniej pozyskiwanymi informacjami, czyli wiedzą utrwaloną w pamięci, aby nadać sens otaczającej nas rzeczywistości.
- U ludzi z niezaburzonym przetwarzaniem sensorycznym proces ten zachodzi płynnie i dlatego wiedzą oni, co się dzieje i co mają zrobić.

<https://slidetodoc.com/stymulacja-zmysw-i-integracja-sensorycznasi-we-wczesnym-dziecistwie/>

PODSTAWOWE UKŁADY ZMYŚLÓW:

Dziecko nieustannie reaguje na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne, które postrzega za pomocą organów zmysłów, przetwarza w centralnym systemie nerwowym i odpowiada na nie aktywnością psychoruchową. Z nielicznej liczby bodźców wybiera te, które istotnie dla aktualnie wykonywanego zadania. U małych dzieci, dla orientacji w środowisku, szczególną rolę pełnią zmysły bliskie, najwcześniej dojrzewające: dotykowy, proprioceptywny, przedsionkowy. Wraz z rozwojem dziecka znaczenia nabierają zmysły wzroku i słuchu.

POBIERANIE BODŹCÓW ZMYŚLOWYCH:

Do mózgu zbyt wiele (nadwrażliwość) lub zbyt mało (podwrażliwość) informacji. Osoby nadwrażliwe unikają bodźców, które nadmiernie je pobudzają, w konsekwencji unikają wielu aktywności stymulujących rozwój. Z kolei osoby wrażliwe szukają takich bodźców , aby się pobudzić. W obu przypadkach mózg otrzymuje bodźce na niewłaściwym poziomie natężenie. Jest to przyczyną ograniczeń w zdobywaniu właściwych doświadczeń co doprowadza do nieharmonijnego rozwoju.

REAKCJE RUCHOWE, SŁOWNE LUB EMOCJONALNE:

Jeżeli mózg nie jest w stanie prawidłowo przetwarzać bodźców zmysłowych, trudno o znaczące i celowo reakcje. Dziecko z zespołem Aspergera, cierpi na szereg zaburzeń autystycznych. Objawia się to głównie w sferze różnych nadwrażliwości (lub wręcz odwrotnie – niedowrażliwości) słuchowych, dotykowych, smakowych, wzrokowych. Szacuje się, że około 40 % dzieci autystycznych ma rodzaj odchylenia w sferze wrażliwości sensorycznej. Najczęściej pojawia się nadwrażliwość słuchowa i dotykowa np. „-dzwonek telefonu klikanie długopisem” Obserwacje kliniczne pokazują, że dla osób autystycznych istnieją trzy rodzaje hałasu, który mogą być nadwrażliwe: nagłe nieoczekiwane dźwięki – szczekanie psa,, dźwięki o wysokiej częstotliwości - sprzęty elektroniczne, dezorientujące, niejednorodne odgłosy – na przykład na spotkaniach wielu ludzi.

DZIECKO Z ZESPOŁEM ASPERGERA:

Na dźwięk dzwonka może sprawić wręcz fizyczny ból. Różnice natężenia dźwięków są dla niego szczególnie nieprzyjemne, mogą dezorganizować jego pracę, a nawet wywołać lęk. Takie dziecko nie zawsze będzie potrafiło powiedzieć, z czego wynika jego reakcja, a często jest ona gwałtowna. Hałas w klasie, podniesiony głos nauczyciela, lekcja wychowania fizycznego prowadzona na korytarzu obok sali, gdzie ma zajęcia, mogą być przyczyną frustracji, złości, wybuchu lub w delikatnej formie – niepokoju albo trudności z koncentracją ucznia.

Dość łatwo możemy poznać, że coś jest nie tak, gdy właśnie po rozdrażnieniu dziecko zatyka uszy. Na różne dźwięki nadwrażliwych jest 70 -80 % z Zespołem Aspergera. Przeprowadzone w takich sytuacjach badania słuchu z reguły wykazują, że jest on prawidłowy. Pozorna głuchota wynikać może z trudności w przekazywaniu informacji za pomocą kilku zmysłów jednocześnie.

II. Zmysł smaku, węchu, słuchu.

Zmysł smaku



Zmysł **smaku** u człowieka to zdolność do rozróżniania spożywanego pokarmu. Za **smak** odpowiadają kubki smakowe na języku., podniebieniu, w nabłonku gardła, oraz górnej części przełyku. Istnieje 5 rodzajów smaków: smak słodki, słony, gorzki, kwaśny , umami.

Na języku gołym okiem widać drobne uwypuklenia zwane brodawkami smakowymi. Każda z nich zawiera ok. 200 kubków smakowych. Pojedynczy kubek smakowy to skupisko zmysłowych komórek smakowych, reagujących jedynie na cząsteczki związków chemicznych rozpuszczonych w ślinie jamy ustnej. Każda komórka smakowa ma zdolność do reagowania tylko na jeden z 5 podstawowych smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki oraz umami (mięsny). Odczuwanie smaku słodkiego większości z nas kojarzy się z przyjemnością.

Wykształcenie wrażliwości na ten smak pomogło ludziom wybierać dojrzałe, pożywne owoce. Atrakcyjny dla wielu smak umami, związany z wysokokalorycznym pokarmem białkowym, był nagrodą dla łowców zdobywających wartościowe pożywienie pozwalające zabezpieczyć się przed głodem. Z kolei smak gorzki, przykry dla sporej części z nas, jest charakterystyczny dla wielu substancji trujących i ostrzega przed zagrożeniem.



Zmysł smaku jest jedną z życiowych przyjemności, wrażeń związanych z jedzeniem i piciem, dostarcza zmysł smaku. Jest on najbardziej świadomym spośród naszych zmysłów. Wzmaga aktywną uwagę i koncentrację. Posiłek może mieć atrakcyjny wygląd, ale to, czy zostanie przeżuty i połknięty, zależy od jego smaku.

Już na samą myśl o cytrynie zwiększa wydzielenie śliny. Dzieje się tak dlatego, że zmysł smaku ma związek z układem limbicznym małych dzieci szczególnie wyraźnie można zaobserwować reakcje mimiczne na określone smaki. Słodki smak wywołuje uśmiech, gorzki – grymas twarzy, kwaśny-

ułożenie ust w dziubek. Smak słony nie wywołuje widocznych reakcji mimicznych, ani u dzieci, ani u dorosłych.

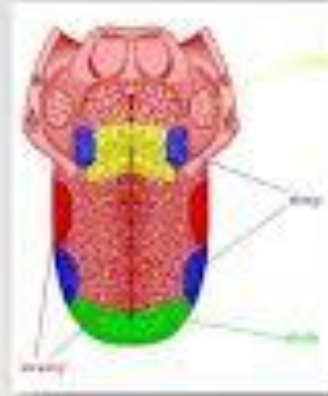


Smak umami został wyróżniony dopiero w 2001 r. Receptory umami komórek smakowych, wrażliwych na pokarm mięsny, reagują m.in. także na glutaminian sodu, związek chemiczny dodawany do potraw dla polepszenia smaku.

Bodźce smakowe są źródłem specyficznych reakcji fizjologicznych, które powodują wzmożone zapotrzebowanie organizmu na określone potrawy. Na przykład, dzieci jedząc kredę uzupełniają braki wapnia w diecie. Można ten fakt tłumaczyć także przejściowym okresem próbowania smaku rzeczy niejadalnych. Przy niedoborach witaminy C najchętniej sięgamy po owoce, a przy niskim potasu - po pomidory. Na pełną ocenę odczuć smakowych składają się także wrażenia węchowe. U dzieci kubki smakowe występują nie w brodawkach smakowych na języku, rozmieszczone są one także na wargach.

Smak i zapach

- Smak współdziała ze zmysłem węchu. Nasze zmysły można czasem zmylić. Spróbuj jeść jabłko zatykając palcami nos. Nie poczujesz żadnego smaku. Smak jedzenia zależy od jego zapachu.



Właściwym ośrodkiem zmysłu smaku jest język, na którym rozmieszczone są kubki smakowe. Przed wiekami zmysł smaku pozwalał na odróżnianie rzeczy jadalnych i niejadalnych. Obecnie zwłaszcza dzieci, dokonują oceny rzeczy jadalnych na smaczne i niesmaczne. Tak zwana pamięć emocjonalna, pozwala nam na zapamiętywanie obrazów, smaków i zapachów wcześniej poznanych.

Zmysł węchu

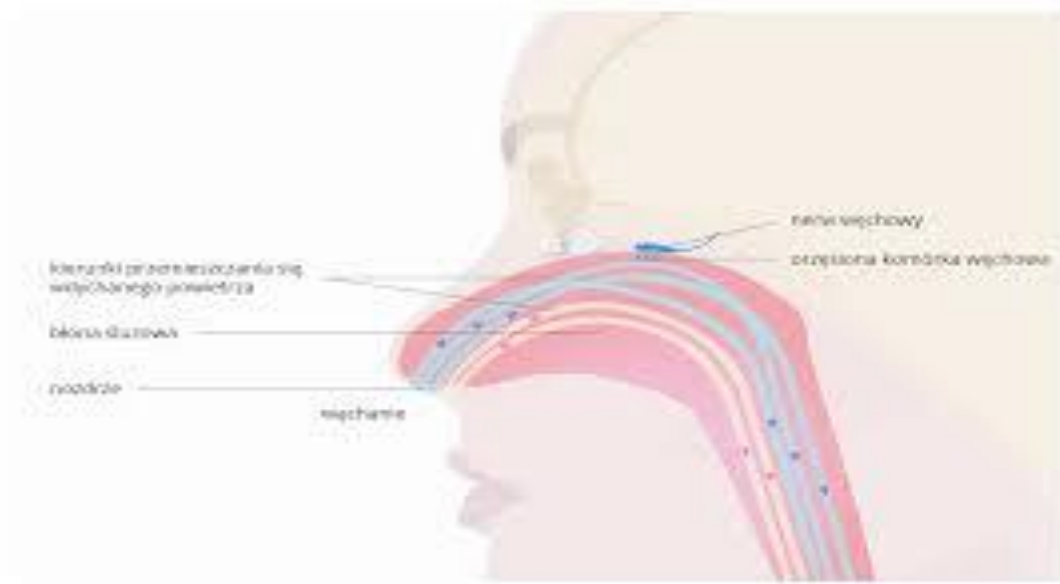


<https://mamotoja.pl/zmysl-wechu-5-zabaw-dla-dzieci,eksperymenty-i-zabawy-artykul,22101,r1p1.html>

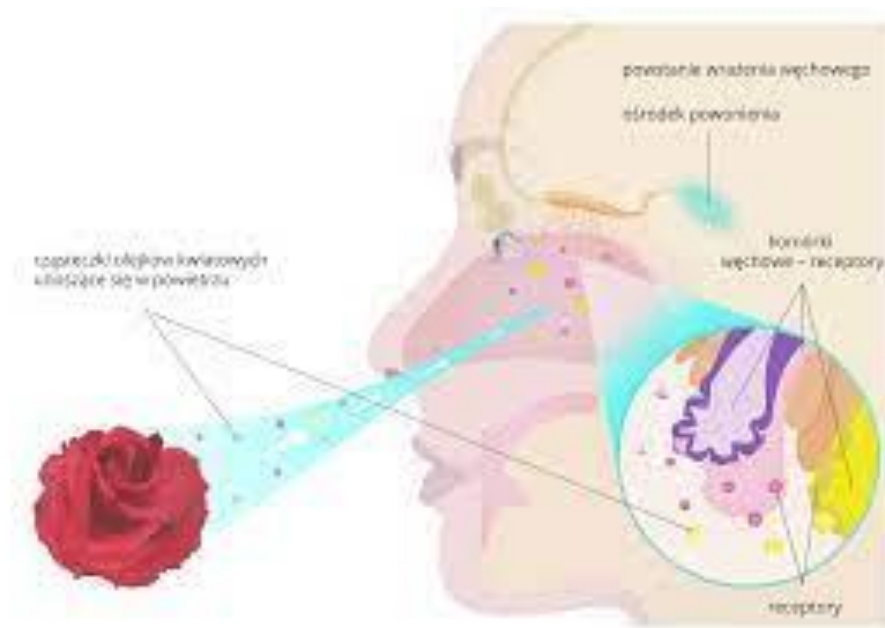
W powietrzu unosi się mnóstwo cząsteczek związków chemicznych, które dostają się do jamy nosowej. W jej górnej części znajduje się nabłonek węchowy, którego komórki receptorowe (zmysłowe) reagują pobudzeniem na obecność poszczególnych związków chemicznych. Zbiory cząsteczek różnego rodzaju i o różnym składzie powodują różne wrażenia zapachowe.

Drobiny substancji rozpuszczają się w wodzie zawartej w śluzie wydzielanym przez komórki błony śluzowej. Aby pobudzić receptory węchu, cząsteczki chemiczne muszą pasować do nich kształtem. Przyłączenie cząsteczki do receptora wywołuje impuls nerwowy. Pobudzenie nerwowe

jest przekazywane za pośrednictwem nerwów czuciowych (węchowych) do ośrodków w korze mózgowej, gdzie powstaje wrażenie węchowe.



Źródło: Tomorrow Sp. z o.o.



Źródło: Tomorrow Sp. z o.o.

Intensywność odbierania wrażeń zapachowych zależy od wielu czynników, m.in. od stanu zdrowia, nastroju. Szczególnie wrażliwe na zapachy są kobiety w ciąży. Zaczynają silnie odczuwać te, na które do tej pory nie zwracały uwagi, lub takie, które dla innych osób są słabo wyczuwalne. Z kolei osoby palące papierosy znacznie słabiej odbierają zapachy niż niepalące.

Zmysły powonienia odgrywa w okresie dzieciństwa bardzo ważną rolę. Dorośli nie zawsze zdają sobie sprawę z tego i często nie zwracają uwagi na znaczenie tego zmysłu dla rozwoju człowieka. Otaczający dziecko świat zapachów jest mu bardzo bliski i dobrze znany od okresu życia wewnątrzłonowego. Narządy reagują na cząsteczki zapachowe obecne w powietrzu oddechowym czyli receptorach zmysłu powonienia, znajdują się w komórkach błony śluzowej obu przewodów nosowych. Powstałe w nich pobudzenia docierają do miejsc kierujących emocjami, popędami, a nawet pamięcią.

Zapachy przywołują także wspomnienia, które kojarzą nam się z określonymi wydarzeniami, na przykład zapach lasu deszczu czy dymku z ogniska – z wakacjami nad jeziorem. Nos rejestruje również szczegóły z naszego otoczenia. Znacznie łatwiej odnotowuje zapach niż smak. Nieprzyjemne zapachy mogą powodować pobudzenie psychoruchowe.. Przykładowe zapachy oceniane przez dzieci jako nieprzyjemne to: ocet winny, musztarda, czosnek, ekstrakt

mięty i dziurawca. Zapachy uważane za przyjemne to: goździki, wanilia, cynamon, cytryna, pomarańcza, mięta, olejek różany i lawendowy.

Zapach limetkowy (limonkowy) zmniejsza napięcie psychoruchowe. Łagodnie antyseptyczne mają olejki: sosnowy, szałwiowy i tymiankowy. Przyjemne zapachy zwiększają sprawność psychofizyczną i normalizują pracę układu nerwowego. Poprawiają koncentrację uwagi. Wtedy bodźce zapachowe powinny być silne i wyraziste.



Zmysł słuchu



<https://mamotoja.pl/10-zabaw-na-lepszy-sluch-jak-cwiczyc-sluch-dziecka,eksperymenty-i-zabawy-artykul,22093,r1p1.html>

Zmysł słuchu jest jednym z naszych najważniejszych zmysłów. On sprawia, że słyszymy dźwięki. Jesteśmy cały czas otoczeni dźwiękami. Dźwięki są odczytywane w mózgu i w ten sposób otrzymujemy informacje o tym, co się wokół nas dzieje. Słuch jest ważny, gdyż może nas ostrzegać o niebezpieczeństwach. Jednocześnie umożliwia nasze komunikowanie się.

Zmysł słuchu, słuch- to zdolność odbioru fal dźwiękowych przez zwierzęta i ludzi. Narządem słuchu jest ucho, a receptorem dźwięków-narząd spiralny (Cortiego) znajdujący się w przewodzie środkowym ślimaka w uchu wewnętrznym.

UCHO- narząd słuchu

Uszy człowieka są przystosowane do odbierania wrażeń dźwiękowych, a także do odbierania informacji o położeniu i ruchach głowy.

Ich położenie pozwala na dokładne umiejscowienie w przestrzeni źródła dźwięków.



4

<https://www.google.com/search?q=zmys%C5%82>

Zmysł słuchu pozwala nam odbierać dźwięki z otoczenia. Są one falami, które docierają do naszych USZU.



<https://www.swiatsluchu24.pl/jak-dziala-sluch/>

III. Zabawy sensoryczne-propozycje.

Masa do malowania palcami II

Składniki

- 1 szklanka skrobi kukurydzianej,
- 2 szklanki gorącej wody,
- 1 szklanka zimnej wody,
- farbki spożywcze,
- 1 torebka żelatyny.

Przepis:

1. W połowie szklanki zimnej wody rozpuścić żelatynę. Odstawić na chwilę.
2. Skrobię wymieszać z pozostałą zimną wodą na gładką masę.
3. Gorącą wodę bardzo wolno wlać do masy ze skrobi, stale mieszając.
4. Zagotować ją na małym ogniu i mieszać jeszcze chwilę.

5. Zdjąć z ognia i dodać rozpuszczoną żelatynę.

6. Po wystudzeniu, podzielić na części i do każdej dodać po kilka kropel barwnika.

Uwagi:

Tak przygotowane farbki zachowują świeżość przez ponad tydzień jeśli zamkniemy je w słoiczkach i umieścimy w lodówce.



Ciastolina

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 1 szklanka drobnej soli,
- 2 łyżki oleju,
- 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
- 1, 5 szklanki wrzącej wody,
- dodatki np. farby plakatowe lub barwniki spożywcze, brokat.

Przepis:

1. Wszystkie składniki połączyć w dużym naczyniu.
2. Wyrobić do uzyskania gładkiej masy.
3. Zabarwić masę i dosypać np. brokat.

Uwaga:

Żeby masa była dłużej przydatna do użytku, należy zamknąć ją w szczelnym pudełku.



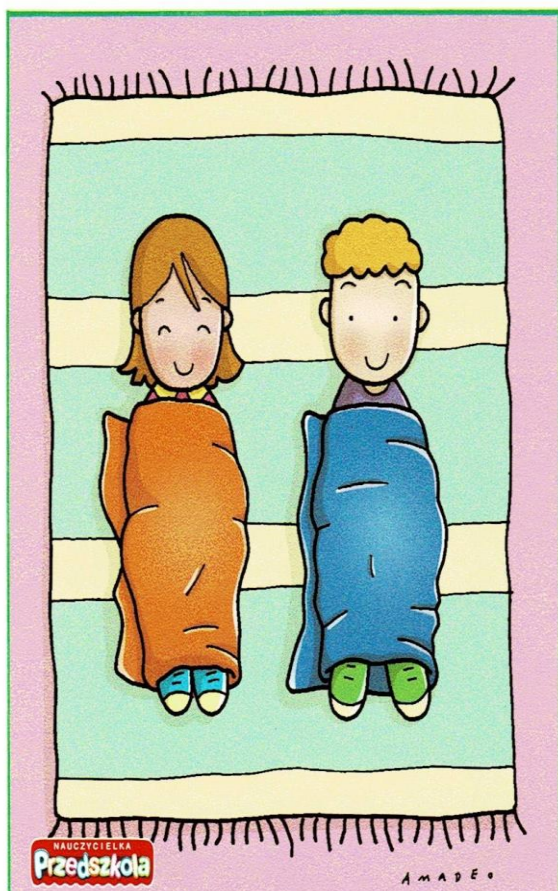
WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

Turlamy się

Potrzebne elementy: koce lub większe kawałki tkanin.

Opis działania: Dzieci kładą się na dywanie i wolno się turlają. Mogą także zawijać się w koce lub większe kawałki tkanin.

Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczenie było wykonywane wolno i dokładnie.

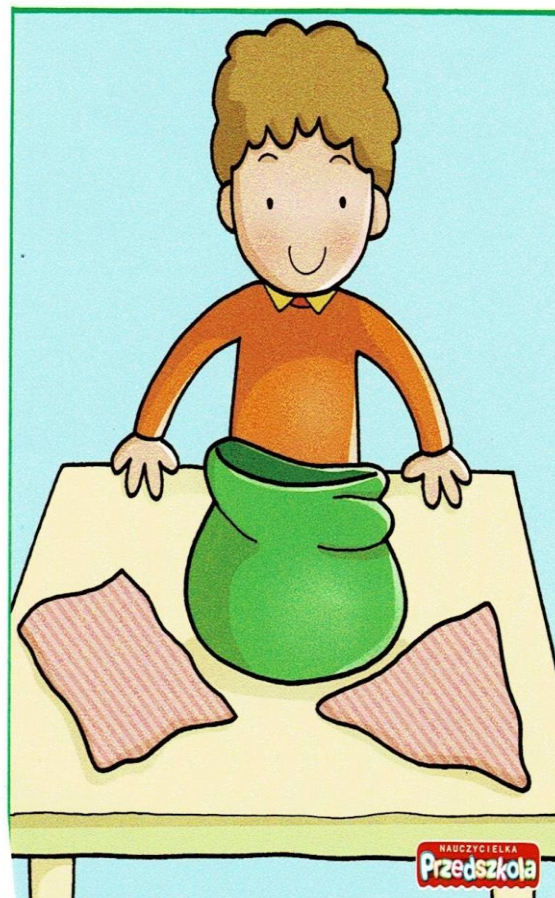


WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

Takie same

Potrzebne materiały: ścinki tkanin (po dwa ścinki z tego samego typu tkaniny), materiałowy woreczek.

Opis działania: W woreczku umieszczamy ścinki tkanin o różnej fakturze. Nie muszą być tego samego kształtu. Zadaniem dziecka jest znalezienie dwóch takich samych kawałków materiału.

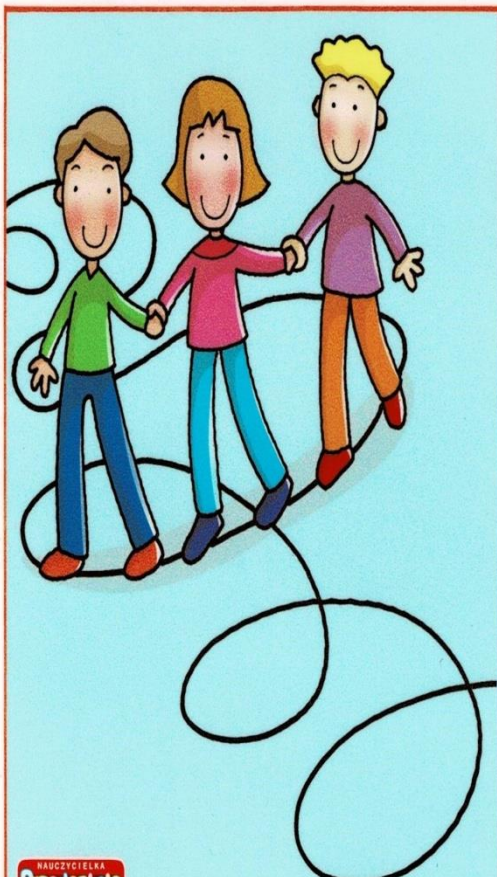


JESTEM ZWINNY

Po linie

Potrzebne materiały: lina.

Opis działania: Wspólnie układamy na dywanie linę. Zaczynamy od prostych kształtów, a następnie możemy komplikować jej ułożenie (fale, zawijasy itp.). Dzieci najpierw indywidualnie chodzą po linie, starając się z niej nie spaść. Później mogą spróbować pokonywać trasę w grupach, trzymając się za ręce.



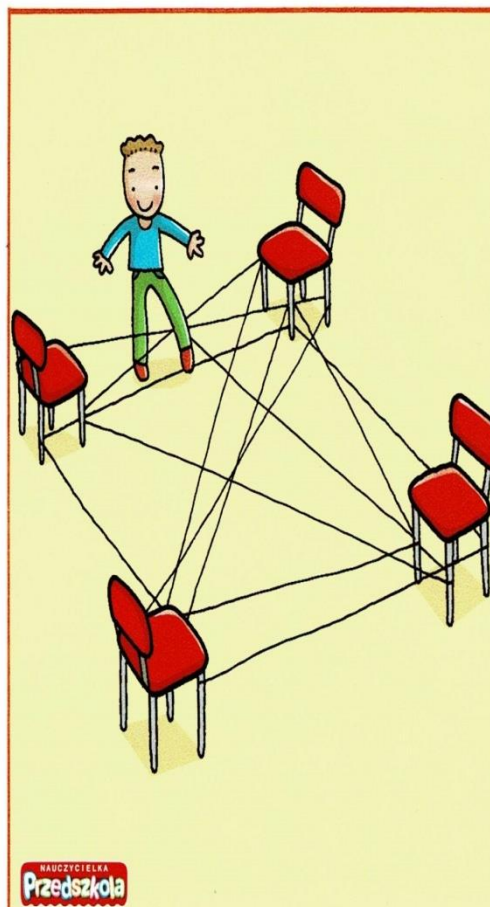
JESTEM ZWINNY

Pajęczyna

Potrzebne materiały: sznurek.

Opcjonalnie: krzeselka lub inne meble.

Opis działania: Wykonujemy wspólnie pajęczynę, czyli plątaninę ze sznurka. Pajęczynę możemy umieścić w jednym z kątów sali lub rozstawić krzeselka i przepleść sznurek między nimi, tworząc labirynt. Dzieci mogą samodzielnie ustalać zasady korzystania z pajęczyny, szczególnie, jeśli będzie ona mogła pozostać w sali nieco dłużej.



NA DWORZE

Slalom z piłką

Potrzebne materiały: piłka, patyk, pachółki lub przeszkody naturalne, np. drzewa.

Opcjonalnie: hula hop.

Opis działania: Wyznaczamy start i metę.

Możemy podzielić się na zespoły. Zadaniem dzieci jest przeprowadzenie piłki slalomem między przeszkodami przy użyciu kijka.

Inna opcja to toczenie okręgu (np. hula hop) za pomocą patyka.

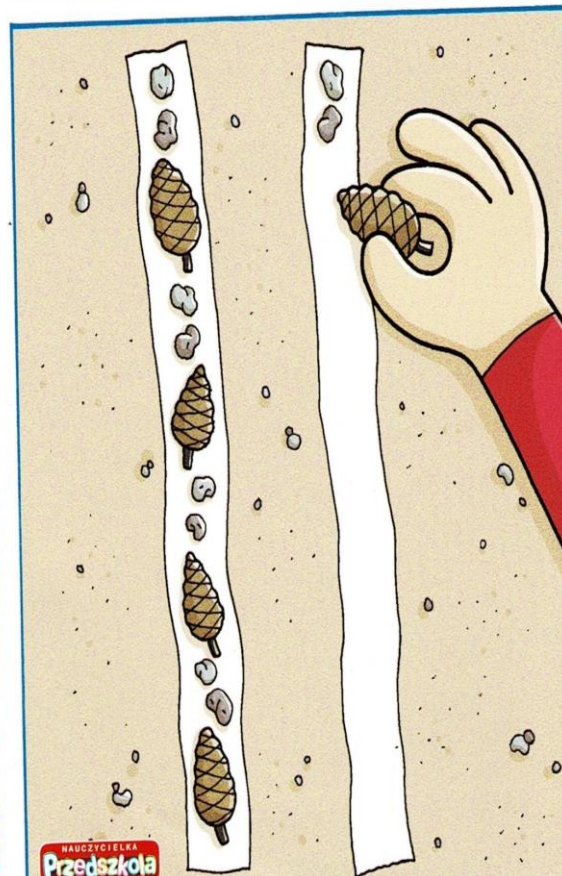


NA DWORZE

Dokończ wzór

Potrzebne materiały: naturalne elementy, białe wąskie paski z papieru, folii lub innego tworzywa.

Opis działania: Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba układa powtarzającą się sekwencję na białym tle. Druga osoba dokłada swój pasek i stara się kontynuować wymyślony przez partnera układ.



MAŁY ARTYSTA

Rozgwieżdżone niebo

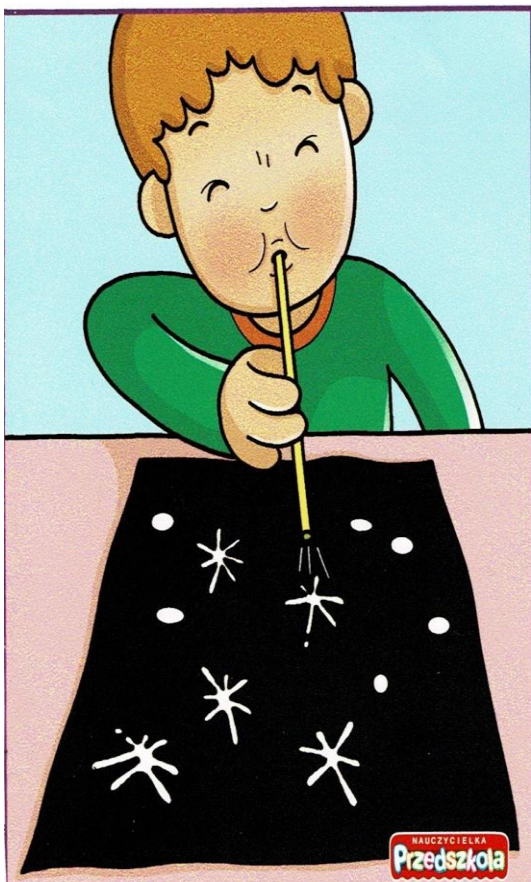
Potrzebne materiały: czarna kartka, lekko rozwodniona biała farba plakatowa, słomka.

Opcjonalnie: biała kartka, inne kolory farb.

Opis działania: Na kartce dziecko stawia nie za duże krople lekko rozwodnionej farby.

Następnie przy użyciu słomki rozdmuchuje krople na różne strony. Dmuchięcia powinny być dość mocne i nakierowane prosto na krople.

Wariant: Jeśli użyjemy białej kartki i innych kolorów farb, może powstać piękna kolorowa łąka.

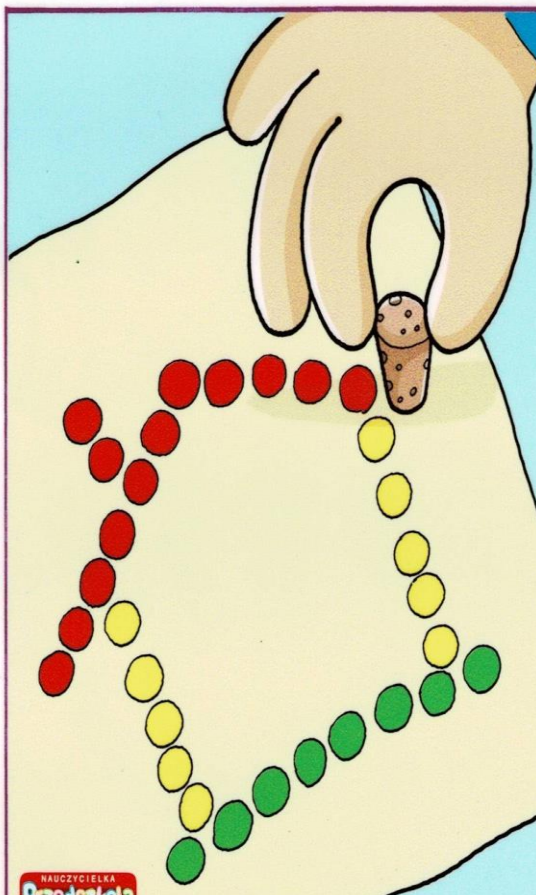


MAŁY ARTYSTA

Stemplowanie różnymi przedmiotami

Potrzebne materiały: korki, plastikowe nakrętki, duże koraliki, plastikowe klocki, np. duplo oraz inne drobne elementy o różnych kształtach i o różnych fakturach, farby, kartki, tacki.

Opis działania: Nie trzeba mieć specjalistycznych przyrządów, aby nasza praca wyglądała niezwykle. Na nieduże tacki wylejcie trochę farb w różnych kolorach. Przygotujcie „stemple” i do dzieła – twórzcie obrazy. Tę technikę można wykorzystać przy każdym temacie.



Bibliografia:

1. K. Piotrowska- Madej; A .Żychowicz „Smart Hand Model
Diagnoza i terapia ręki u dzieci”.
2. Trenuj mózg poprzez ruch. 265 ćwiczeń procesów
sensorycznych pod red. Z. Przyrowskiego.
3. E-podręczniki Platforma Edukacyjna MEiN.
4. Nauczycielka Przedszkola nr marzec, kwiecień 2019.
5. Nauczycielka Szkoły Podstawowej marzec, kwiecień
2018.

Zespół Redakcyjny:

Grażyna Olszewska- Drwęcka

Joanna Chmielewska

Katarzyna Mazur

Anna Kasprzak

Adriana Straube