

**LISTOPAD**

***Nadopiekuńczość***  **Często wyrządza więcej złego, niż coś przed czym chroni.**

 **Jak dbać o odporność dziecka jesienią?**

## Ubierajmy dziecko ,,na cebulkę”. W razie wyższej temperatury, można zdjąć w sali koszulę z długim rękawem czy bluzę i pozostawić dziecko w koszulce z krótkim rękawem.

## Wietrzmy mieszkania!

Temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 18–20°C. Lepiej, gdy jest chłodniej niż za gorąco, bo wirusy i bakterie lubią ciepło. Poza tym w przegrzanym powietrzu jest mniej wilgoci, przez co śluzówki w nosie i ustach wysychają i nie stanowią skutecznej ochrony przed zarazkami. Żeby nawilżyć powietrze i pozbyć się zarazków, trzeba kilka razy dziennie otwierać okna, koniecznie przed snem.

**Dbajmy o odpowiednie żywienie**. Ograniczajmy do minimum wszelkie produkty wychładzające, takie jak: cukier/słodycze, cytrusy, białą mąkę oraz zimne napoje i soki. Pijmy herbatki owocowe i ciepłe, niesłodzone kompoty. Dobrze skomponowany jadłospis pozwoli wzmocnić odporność naszych pociech i uniknąć częstych i długo trwających infekcji.

Dobrym sposobem na wzmocnienie odporności i zmniejszenie podatności na infekcje jest **picie różnych witaminowych napojów**, soków i mikstur.

**Od wkładania bucików do …pisania**

Czy warto zawracać sobie głowę sznurówkami albo guzikami, skoro istnieją buty na rzepy i bluzy wkładane przez głowę ? Co ma mycie zębów do pisania ?

Podpisując dokumenty czy zaplatając warkoczyki, nie zastanawiamy się, jak wielkiej precyzji wymagają te czynności. Aby się ich nauczyć, trzeba „nakłonić” do posłuszeństwa mięśnie palców i skoordynować ich działanie. Jak to osiągnąć?

Sposób jest jeden: trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Do pisania, rysowania i innych precyzyjnych czynności przygotowują codzienne zajęcia: ubieranie skarpetek, mycie zębów, zapinanie guzików, zamków błyskawicznych, rysowanie, ciecie nożyczkami, krojenie kotleta itd.

**SAMOSIE I KSIĄŻĄTKA**

Są dzieci, które sprawnie się ubierają, jedzą widelcem i są takie, które robią to godzinami. Są też maluchy, które nawet nie próbują: czekają, aż dorośli założą im buty czy pomogą zjeść. To, jak przedszkolak radzi sobie z „samoobsługą”, zależy od jego wieku, cech wrodzonych, płci, stanu zdrowia. Wiele zależy też od wprawy. Od dziecka, które od małego jest traktowane jak książątko, nie można oczekiwać, że nagle zacznie sobie radzić samo. Po pierwsze miało niewiele okazji do ćwiczeń, po drugie nie widzi powodu, by to robić, skoro dotąd je wyręczano.

**JAK MOŻNA POMÓC ?**

**Skoro umiejętności manualne są w życiu takie ważne, co zrobić, by maluch szybko je opanował ?**

**\* Nie wyręczaj.** Dzięki temu przyzwyczai się, że nie jest obsługiwany. Im dziecko starsze więcej może zrobić samodzielnie.

**\* Pokaż, jak to się robi.** Słowa nie wystarczą, by nauczyć dziecko zapinania guzików czy wiązania sznurowadeł. Pokaż mu, jak wykonać każdą czynność. Najlepiej stań albo usiądź zanim, tak by zyskał dodatkową parę rąk. Weź jego rękę w swoją dłoń i ją poprowadź: pokaż, jak łapie się guzik, trzyma nożyczki itd.

**\* Bądź cierpliwa i chwal za postępy.** Nie popędzaj, nie krytykuj, nie wyśmiewaj ani nie porównuj. Często dziecko, które dobrze sobie radzi z ubieraniem, rysowaniem itd., jest chwalone, wiec robi to chętnie.

Dzięki ćwiczeniom staje się coraz sprawniejsze. Natomiast dziecko, które ma trudności, jest poganiane, krytykowane… W efekcie przestaje wierzyć w swoje siły i unika czynności.

**\* Angażuj dziecko w czynności wymagające precyzji.** Trening pod hasłem „Dziś uczymy się zapinać guziki” szybko stanie się nudny. Dziecko może robić mnóstwo innych rzeczy, które także mu pomogą: nawlekać koraliki na drucik, sztywną żyłkę, a potem na nitkę, kroić plastikowym nożem, przelewać sok z kubka do kubka, lepić kluski itd.

**\* Nie zapominaj o zabawie.** Zanim zaczniesz dziecko uczyć sznurowania butów, pobaw się z nim w cumowanie łódki do kranu albo poproś, by pomógł ci zawiązać wstążkę. Budowanie z klocków, rzucanie kostką, oddzielanie zielonych koralików od czerwonych, ubieranie lalki to też ćwiczenia.

**\* Zachęcaj dziecko do ruchu.** Sprawność palców jest pochodną sprawności całego ciała, a zwłaszcza ramion i pasa barkowego. „Taczki”, zwisanie z drabinek, jazda na rowerze także pomagają w rozwoju manualnym.

**\* Skorzystaj z pomocy fachowca.** Zdarza się, że problemy z samoobsługą zwiastują dysgrafię albo zaburzenia lateralizacji (dziecko nie może się zdecydować, czy robić wszystko prawą, czy lewą ręką ). Jeśli dziecko wyraźnie odstaje od rówieśników, wybierz się z nim do psychologa.