**Po co czytać?**

W nowej przestrzeni czasowej, którą dzisiejszy kryzys epidemiczny nam ofiarował warto również sięgnąć po stary, dobry sposób wspólnego spędzania czasu, czyli **czytanie** książek dzieciom. Ta aktywność przede wszystkim zaspakaja potrzeby emocjonalne naszych pociech. Jesteśmy blisko fizycznie, przytulamy się, spoglądamy na dziecko, reagujemy na jego zachowanie, tworzymy wspólną przestrzeń dla relacji. Budujemy więź z dzieckiem. Dajemy mu swój czas i zainteresowanie. To z kolei buduje poczucie własnej wartości u dziecka. Do czytania można się przygotować. Zrobić domek z koców i sprzętów domowych, zaaranżować ciekawie łóżko albo sofę, przynieść dodatkową lampkę i koce, chusty czy poduchy. Albo po prostu usiąść blisko i pochylić się wspólnie nad książką…

Czytanie rozwija kompetencje językowe i komunikacyjne dziecka. Poznaje ono coraz więcej słów, uczy się łączyć je w zdania. To wpływa na umiejętność budowania wypowiedzi i sposób porozumiewania się naszej pociechy. Rozwój mowy wpływa pozytywnie na rozwój poznawczy. Podążanie za tokiem akcji uczy myślenia przyczynowo-skutkowego. Książki skłaniają do samodzielnego myślenia, wyciągania wniosków, analizowania. Dziecko rozmyśla o tym, co usłyszało. Podczas czytania skupiamy się na opowiadanej historii, ignorując bodźce z otoczenia. Pozwala to utrzymać koncentrację uwagi. Po przeczytaniu książki warto o niej porozmawiać, sprawdzić, co zapamiętało dziecko i jak zrozumiało wydarzenia w nie opisane.

Książki rozwijają wyobraźnię dziecka, zapraszając go do świata pełnego przygód, wyzwań, ciekawych postaci i niesamowitych miejsc, poszerzają jego wiedzę o świecie, szerszą niż jego doświadczenia, podpowiadają, jak sobie radzić w różnych sytuacjach. Baśnie i bajki terapeutyczne są wsparciem w borykaniu się z lękami, niepokojem. Dają także wiedzę o samym sobie i uczą odróżniać dobro od zła, rozwijają wrażliwość moralną.

Czytanie kształtuje też nawyk zdobywania wiedzy i utrwala go na całe życie. Co jest niebagatelne na dalszych etapach edukacyjnych. I na przyszłość.

Złota Lista książek do czytania dzieciom opracowana przez Fundację „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom”

**Wiek 0- 4 lata:**

∗ Marta Bogdanowicz (opracowanie) - Rymowanki - przytulanki

 ∗ Paulette Bourgeois, Brenda Clark - seria o Franklinie

∗ Jan Brzechwa - Wiersze i bajki

∗ Gilbert Delahaye - seria o Martynce

∗ Barbara Gawryluk - Dżok, legenda o psiej wierności

∗ Dimiter Inkiow - Ja i moja siostra Klara ∗ Czesław Janczarski - Miś Uszatek

 ∗ Janosch - Ach, jak cudowna jest Panama; Ja ciebie wyleczę, powiedział Miś

 ∗ Astrid Lindgren - Lotta z ulicy Awanturników

∗ Sam McBratney - Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham

∗ Nele Most, Annet Rudolph - Wszystko moje; Co wolno, a czego nie wolno

∗ Beata Ostrowicka - Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole; Ale ja tak chcę!

 ∗ Joanna Papuzińska - Śpiące wierszyki

∗ Eliza Piotrowska – Bajka o drzewie

∗ Renata Piątkowska - Opowiadania z piaskownicy

∗ Annie M.G. Schmidt – Julek i Julka ∗ Julian Tuwim - Wiersze dla dzieci

∗ Wojciech Widłak - seria o panu Kuleczce

 **Wiek 4-6 lat:**

∗ Florence and Richard Atwater - Pan Popper i jego pingwiny

∗ Hans Christian Andersen - Baśnie

∗ Wanda Chotomska – Wiersze; Pięciopsiaczki

 ∗ Carlo Collodi - Pinokio

∗ Waclaw Ćtvrtek - O gajowym Chrobotku; Bajki z mchu i paproci

∗ Iwona Czarkowska – Biuro zagubionych zabawek

∗ Eva Janikovszky – Gdybym był dorosły

∗ Grzegorz Janusz – Misiostwo świata

 ∗ Roksana Jędrzejewska-Wróbel – Sznurkowe historie; Maleńkie Królestwo królewny Aurelki

∗ Asa Lind – Piaskowy Wilk

∗ Astrid Lindgren - seria o Pippi Pończoszance; Emil ze Smalandii

∗ Hugh Lofting - seria o Doktorze Dolittle

Kornel Makuszyński - Przygody Koziołka Matołka

∗ Małgorzata Musierowicz - Znajomi z zerówki

∗ Alan A. Milne - Kubuś Puchatek; Chatka Puchatka

∗ Renata Piątkowska - Na wszystko jest sposób; Nie ma nudnych dni

∗ Małgorzata Strzałkowska - Leśne Głupki; Wierszyki łamiące języki

 ∗ Danuta Wawiłow – Wiersze

∗ Max Velthuijs - Żabka i obcy

Oczywiście publikowanych jest wiele innych równie atrakcyjnych pozycji. Jest w czym wybierać!

Tu pomysł na wykorzystanie audiobooków:

<https://panimonia.pl/2020/04/04/zaczytana-kwarantanna-audiobookuj-z-nami/>

Życzę miłej lektury i wspaniale spędzanego czasu!

**Ćwiczenia pamięci**

Pamięć – kolejny element układanki składającej się na sferę poznawczą naszego funkcjonowania. Wiemy doskonale, jak niezbędna jest do nauki nowych umiejętności, zdobywania wiedzy czy po prostu prawidłowego funkcjonowania w świecie. Sprawne funkcjonowanie pamięci i rozwój wyobraźni małego dziecka są nieodzowne w procesie kształtowania się myślenia abstrakcyjnego.

Wiek przedszkolny jest okresem, w którym zauważamy ogromne możliwości pamięciowe naszych dzieci. Uczą się błyskawicznie nowych słów, piosenek, zachowań, najczęściej jeszcze mimowolnie, czyli niezależnie od swojej woli. W ciągu tych paru lat mimowolna pamięć zaczyna przekształcać się w pamięć słowno-logiczną. W okresie szkolnym powoli pojawia się umiejętność selekcjonowania informacji i świadomego uczenia się konkretnych partii materiału (pamięć dowolona).Okres przedszkolny i wczesnoszkolny ma więc ogromny wpływ na przyszły proces uczenia się. Dlatego powinniśmy zadbać o stworzenie warunków sprzyjających doskonaleniu się tych funkcji psychicznych. Jak pomóc maluchowi w wieku przedszkolnym?

Przede wszystkim można w naturalny sposób pobudzać procesy pamięciowe. Należy z dzieckiem rozmawiać, zadawać mu pytania, „w co bawiło się z dziadkiem”, „co ciekawego wymyślił kolega”, ”jaką smaczną potrawę przygotowała dziś mama”, ”jakie zwierzątko rano spotkaliśmy na spacerze”… Warto pogadać na temat obejrzanej bajki czy przeczytanej książki. To pozwoli na uaktywnianie połączeń pamięciowych przeszłych wydarzeń. Istnieje też wiele popularnych zabaw usprawniających pamięć słuchową, wzrokową czy pamięć ruchu.

Pamięć wzrokowa:

* **Memory -** podwójny zestaw obrazków rozkładamy na stole. Następnie odkrywamy po dwie karty szukając par. Wygrywa ten, kto zapamięta więcej.
* **Znikające przedmioty** – układamy przedmioty na dywanie czy tacy. Dziecku przygląda się im przez około 2-3 minuty. Zakrywamy rzeczy kocykiem i sprawdzamy, ile dziecko było w stanie zapamiętać. Można również poprosić malucha o zamknięcie oczu i zabrać jedną rzecz. Sprawdzamy, czy maluch zapamiętał co zniknęło.
* **Kubeczki -**  Przygotowujemy 3 kubki oraz jedną małą rzecz, która łatwo można ukryć pod kubkiem. Ukrywamy pod jednym z nich np. monetę. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, gdzie on jest. Aby utrudnić zadanie, można zmienić kolejność kubków – oczywiście na oczach dziecka
* **Układanki sekwencyjne -** Układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy kartką, a zadaniem dziecka jest ułożenie przedmiotów w takiej samej kolejności.
* **Znajdź różnice –** korzystamy z gotowych obrazków z książeczek dla przedszkolaków.
* **Pytania do ilustracji –** pokazujemy dziecku obrazek. Przygląda się mu przez pewien czas. Potem zakrywamy i prosimy dziecko, aby opowiedziało, co się działo na obrazku**.**
* **Odwzorowywanie symboli –** rysujemy na kartce kształty według wzoru
* **Układanie klocków wg wzoru**
* **Odkryj zmianę -** zabawa polega na tym, że dziecko wychodzi z pokoju, a pozostali uczestnicy zmieniają coś w wystroju miejsca, np. przesuwają doniczki kwiatków, chowają fotografie do szuflady itp. Można dokonać kilku zmian. Dziecko powraca i ma odkryć to, co uległo zmianie

Pamięć słuchowa:

* **Głuchy telefon -** dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało
* **Do walizy cioci Izy** – dzieci siadają w kole i wymyślają kolejno, co wkładają do walizy cioci Izy. Każde następne dziecko dokłada swój przedmiot, wymieniając wcześniej przedmioty, które włożyli jego poprzednicy, np. Kasia mówi: „Do walizy cioci Izy wkładam piłkę”, a kolejny Piotrek powtarza: „Do walizy cioci Izy wkładam piłkę, a ja – lornetkę”. Kolejne dziecko musi powiedzieć: „Do walizy cioci Izy wkładam piłkę, Piotrek – lornetkę, a ja – koc” itd., aż do pierwszej skuchy, kiedy nie uda się wymienić poprawnie wszystkich wymienionych wcześniej rzeczy
* **Rymowanki, wyliczanki –** nauka krótkich, rymowanych wierszyków,dzieci je uwielbiają!
* **Skarbnica wiedzy** – zabawa polega na tym, by wymienić jak najwięcej słów, spełniających określone wymogi, np. tylko białe rzeczy, tylko to, co fruwa itp.
* **Wymyślank**i – zabawa polega na wymyślaniu jak największej ilości słów, które muszą spełniać określone kryteria np . rzeba odnaleźć słowa rozpoczynające się na literę „k”, wymyślić słowa kończące się na „-ek” albo takie, które zawierają w środku literę „w”
* **Zagadki i zgadywanki**
* **Powtarzanie  rytmu** – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub klaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie
* **Słuchanie odgłosów otoczenia** - Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Potem wymienia odgłosy, które usłyszało

**Co również pomaga w usprawnianiu pamięci?**

1. **Dbałość o motywację dziecka** – efektywność ćwiczeń zależy od tego, jak bardzo dziecko angażuje się w ich wykonanie. Nasza pomysłowość w uatrakcyjnieniu dziecku zabaw jest bardzo istotna!
2. **Systematyczność** –ważne jest, by robić to regularnie. Lepiej jest proponować, ale częste treningi.
3. **Dbałość o ograniczenie przeszkadzających bodźców**, np. włączony telewizor, hałas za oknem, ale także nadmiar zabawek w pokoju, bałagan.
4. **Ograniczenie dostępu do komputera, tableta** – długie oglądanie bajek na tablecie czy w telewizji oraz granie w gry komputerowe może znacząco osłabić zdolność koncentracji (zwłaszcza w przypadku najmłodszych).
5. **Wypoczynek**– dziecko zmęczone wieloma aktywnościami będzie miało trudności ze skupieniem uwagi.
6. **Dieta oraz odpowiednia ilość snu** – nie bez znaczenia jest także odpowiednia dieta (cukier i wysokoprzetworzona żywność to wrogowie koncentracji) i nocny wypoczynek.
7. **Ruch i zabawa na powietrzu** - dotleniają mózg i ulepszają jego pracę.

Osobom bardziej zainteresowanym tematem polecam:

<https://www.akademia-umyslu.pl/pamiec/cwiczenia-pamieci>

Pozdrawiam, Agnieszka Grabek