



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

ROZWÓJ

- 6 | Parafunkcje i ich wpływ na rozwój mowy

PRAWO I ORGANIZACJA PLACÓWKI

- 4 | Minister Marlena Małąg: Stawiamy na rodzinę
8 | Próbną ewakuacja w dobie pandemii COVID – 19

ZDROWIE

- 12 | Metody radzenia sobie ze stresem

ŻYWIENIE

- 16 | Najczęstsze błędy, czyli na co zwracać uwagę przy układaniu jadłospisu w żywieniu dzieci w żłobku.

METODYKA PRACY W ŻŁOBKU

- 20 | Stymulacja polisensoryczna jako rodzaj komunikacji z dzieckiem
24 | Pomysły DIY „Książka sensoryczna” oraz „Łapki na muchy”
27 | Wiosna, wiosna..., czyli marcowe zabawy w żłobku
30 | Moje postanowienie noworoczne: nie będę więcej uczyć języka obcego!
32 | Chusta i nosidło w żłobku i klubie dziecięcym

Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA

- 35 | System „Żłobek online”
38 | Moje życie to miłość do dzieci ...

DOŁĄCZ DO NAS!

Zostań członkiem I Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych.

Zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych tematem instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3. Dołącz w poczet członków naszego Stowarzyszenia.

Aby zostać jego członkiem, należy wypełnić deklarację i przesłać na adres Stowarzyszenia.

DODATKOWE INFORMACJE:

☎ 507 442 085, ✉ stowarzyszenie@zlobkikluby.org.

4 PROSTE KROKI, ABY ZOSTAĆ CZŁONKIEM STOWARZYSZENIA

Krok 1: Skontaktuj się z nami

Krok 2: Wypełnij deklarację i zapoznaj się ze statutem

Krok 3: Uchwała Zarządu o przyjęciu do Stowarzyszenia

Krok 4: Rozpoczynamy współpracę, otrzymasz dostęp do naszej bazy wiedzy i ekspertów, którzy będą Ciebie wspierali, korzystaj z warsztatów, szkoleń i konferencji organizowanych przez Stowarzyszenie na terenie całej Polski.

Wspólnie zadbajmy o rozwój instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 w Polsce.

Odwiedź nasz profil fb Stowarzyszenie Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych.

Zapraszamy do współpracy.

Robert Wilczek, Prezes Zarządu Stowarzyszenia

Wydawnictwo Rozwój, 05-230 Kobyłka, ul. Królowej Marysieńki 29/1

DATA I MIEJSCE WYDANIA: marzec 2021, Żąbki. KONTAKT: stowarzyszenie@zlobkikluby.org, anna.anuszkiewicz@zlobkikluby.org

DRUK: Drukarnia Benedysiuk, 05-091 Żąbki, ul. Leopolda Lisa-Kuli 1. SKŁAD I ŁAMANIE: Delfina Korabiewska, smartDTP.pl

REDAKTOR NACZELNY: Robert Wilczek, Z-ca redaktora: Anna Anuszkiewicz-Myc

KOREKTA: Dominika Dziąg. NADZÓR METODYCZNY NAD WYDANIEM: Anna Anuszkiewicz-Myc

DZIAŁ REKLAMY I MARKETINGU: stowarzyszenie@zlobkikluby.org, anna.anuszkiewicz@zlobkikluby.org, tel.: 507 442 085, 793 000 0/4

Tekst: mgr Agnieszka Kozak

STRESS

Metody radzenia sobie ZE STRESEM

Stres może spustoszyć Twoją przemianę materii, podnieść ciśnienie, rozwalić białe krwinki, wywołać wzdęcia, zdemolować Twoje życie seksualne i jakby było tego mało, uszkodzić Ci mózg. Dlaczego więc się po prostu nie poddamy? Bo jest nadzieja¹.

Wtym artykule postaram się pokazać kilka sposobów radzenia sobie ze stresem, by zadbać o siebie, swoje zdrowie psychiczne i organizm.

Usiądź wygodnie, odłóż telefon, pobądź teraz ze swoimi myślami i tym tekstem. Weź z niego to, co będzie dla Ciebie wspierające, co pozwoli Ci zaopiekować się Twoim stresem.

Na początku dobrze jest odpowiedzieć sobie na pytanie czym ten stres właściwie jest, a czym zupełnie nie. Jest reakcją organizmu na sytuację, która w ocenie danej osoby jest obciążająca lub przekraczająca jej zasoby oraz zagrażająca ogólnemu dobrostanowi psychicznemu i funkcjonowaniu. Odpowiedzialne są za niego dwa hormony: adrenalina i noradrenalina wytwarzane we współczulnym układzie nerwowym. Stres spełnia funkcje adaptacyjne, odpowiada na reakcję organizmu „walczyć czy uciekać”.

Może pojawić się w obliczu takich sytuacji jak:

- doznanie krzywdy lub straty (dotyczy sytuacji, w której realnie coś straciliśmy np. pracę lub bliską osobę, zdrowie)
- zagrożenie (dotyczy sytuacji, która jeszcze się nie wydarzyła ale według naszej oceny może mieć miejsce)
- wyzwanie (sytuacja, w której mamy przed sobą perspektywę, która może być dla nas pozytywna i przynieść zysk lub negatywna i przynieść stratę. Tutaj nie jesteśmy w stanie przewidzieć co może się wydarzyć)

Wspomniane sytuacje stresowe pobudzają człowieka do aktywności, która ukierunkowuje go na dwa cele:

1. Regulację stanu emocjonalnego (tu ważne jest łagodzenie nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego)
2. Poprawę relacji będącej źródłem stresu (tu ważna jest zadaniowość)²

¹ R.M. Sapolsky, „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”, wyd. PWN, Warszawa 2012.

² L. Cierpiałkowska, H. Sęk, „Psychologia kliniczna”, wyd. PWN, Warszawa 2020, str. 521.

Stres oprócz psychologicznych konsekwencji może mieć też skutki na poziomie fizjologicznym. Powoduje m.in.:

- obniżenie odporności organizmu (podczas reakcji stresowej wytwarzane są hormony: adrenalina, noradrenalina i glikokortykoidy (kortyzol). Jeśli stres nie jest krótkotrwały i towarzyszy nam dłużej wówczas wytwarzane nadmiernie glikokortykoidy stopniowo doprowadzają do osłabienia pracy układu odpornościowego),
- zaburza przemianę materii i może prowadzić w efekcie np. do otyłości,
- obniża libido,
- przyczynia się do chorób np. nadciśnienia, chorób serca,
- zaburza pracę układu pokarmowego m.in. powoduje wzdęcia,
- może doprowadzić do tzw. łysienia plackowatego (głównie u mężczyzn)³.

Dlatego jeśli doświadczamy długotrwałego stresu warto odnaleźć sposób lub sposoby, które będą wspomagać nasz organizm i adaptować go tym samym do nowych warunków. Przedstawię Ci kilka z nich. Wybierz na początku dwa z nich i sprawdź jak się z nimi masz. Jeśli zauważysz inne potrzeby – sięgnij po następne.

1. ZYSKAJ KONTROLĘ NAD OTOCZENIEM

Rozejrzyj się dookoła i poszukaj:

- **4 rzeczy**, które możesz **zobaczyć**
- **3 rzeczy**, które możesz **dotknąć**
- **2 rzeczy**, które możesz **usłyszeć**
- **1 rzecz**, którą możesz **posmakować**

W ten sposób przywracasz powoli organizm do „tu i teraz”, zyskujesz kontrolę w relacji „ja – otoczenie”. To bardzo ważne w procesie przywracania równowagi.

2. WYKONUJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Aktywność fizyczna doskonale sprawdza się w redukcji stresu. Z kilku powodów:

- obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych
- uwalniają się endorfiny, które sprawiają, że czujemy się dobrze i nasz mózg produkuje więcej emocji o pozytywnym odczuciu



Warto jednak pamiętać o kilku zasadach, kiedy wykonywanie ćwiczeń fizycznych ma sens. Oto one:

- **Ważna jest regularność w ćwiczeniach.** Ustal sobie odpowiedni przedział czasu np. po 20 min, trzy razy w tygodniu. Możesz ustalić nawet konkretną godzinę i dni aby zmobilizować się do aktywności.
- **Aktywność obniża stres tylko wtedy kiedy naprawdę chcesz ćwiczyć.** Jeśli w danym dniu nie czujesz się najlepiej i nie masz ochoty na ruch – nie zmuszaj się! W przeciwnym razie skutek może być odwrotnym.
- Pamiętaj, że aktywność fizyczna poprawia Twój nastrój i zatrzymają ewentualne konsekwencje reakcji stresowych przez kilka godzin następnego dnia po ćwiczeniach.
- Wykonuj taką aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. Możesz tańczyć, biegać, wykonywać ćwiczenia aerobowe, pływać itp. ale nie rób niczego co nie wywołuje u Ciebie naturalnej chęci aktywności.

3. MEDYTUJ

Medytacja obniża poziom kortyzolu, dzięki czemu pozytywnie wpływa na nasze ciało. Pamiętaj, że medytacja też powinna być regularna. Badania pokazują, że dopiero codzienna medytacja (15 min–30 min) wpływa korzystanie na nasze zdrowie. Możesz wykorzystać darmowe aplikacje w tym celu. To z pewnością wspomogą Cię w nauce medytacji.

³ R.M. Sapolsky, „Dlaczego zebry nie mają wrzodów?”, wyd. PWN, Warszawa 2010.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

W ŻYWIENIU DZIECI W ŻŁOBKU

Tekst: mgr. inż. Joanna Jaczewska-Schuetz



czyli na co zwracać uwagę przy układaniu jadłospisu

CZĘŚĆ I

Osoby odpowiedzialne za realizację żywienia w żłobku zawsze starają się, aby żywienie w placówce było odpowiednie dla dzieci, smaczne i zdrowe. Czasami jednak zdarza się, że jadłospis nie spełnia aktualnych rekomendacji i zaleceń. Analiza jadłospisów pokazuje, że obecnie do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych w żłobkach należą podawanie zbyt małych ilości: warzyw i owoców, napojów mlecznych fermentowanych, produktów zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy), a także zbyt rzadkie podawanie dzieciom potraw

z dodatkiem nasion roślin strączkowych. Często błędem jest także nadmierne słodzenie i solenie potraw, nie zawsze wynikające z potrzeby technologicznej. Ponad to zdarza się, że dzieci (zwłaszcza niemowlęta) mają podawane posiłki jedynie w postaci musów, przetartych zup, kiśli, czyli nie otrzymują produktów stymulujących kształtowanie umiejętności gryzienia. W artykule podane są praktyczne wskazówki jak unikać błędów, zapewniając dzieciom urozmaicenie, a także jak zadbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

1. ZBYT MAŁO WARZYW I OWOCÓW

Owoce i warzywa powinny być podawane do każdego posiłku, w różnej postaci – gotowane oraz surowe. **Żywnienie dzieci w żłobku powinno uwzględniać** warzywa i owoce surowe ze względu na wyższą zawartość niektórych witamin.

PRAKTYCZNE PORADY JAK WŁĄCZAĆ WARZYWA I OWOCE DO JADŁOSPISU



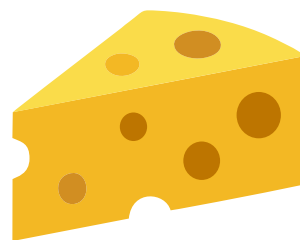
- serwowanie zupy-krem, koktajli owocowo-warzywnych (dodatek do śniadania, podwieczerek) – dobry sposób na „przemycenie warzyw”;
- dodatek warzyw do potraw mącznych – jako nadzienie lub posiekane/zmiksowane bezpośrednio do ciasta (np. szpinak);
- dodatek warzyw do potraw słodkich – alternatywa dla słodkich, tradycyjnych podwieczorków np. ciasto marchewkowe, babeczki szpinakowe;
- dodatek warzyw do dań mięsnych (potrawki, pulpety), rozdrobnione lub zmiksowane warzywa jako składnik sosów do potraw;
- obrane, pokrojone, gotowe do spożycia warzywa (owoce) jako dodatek do śniadań czy podwieczorków – dwa lub trzy rodzaje różnokolorowych warzyw podane na osobnych talerzach;
- w surówkach i sałatkach łączenie warzyw z owocami;
- nadawanie potrawom z dodatkiem warzyw ciekawych i atrakcyjnych/intrygujących nazw np. koktajl siłacza, zupa wróżki Zdrowki;
- organizacja co jakiś czas samodzielnego przygotowywania przez dzieci potraw z dodatkiem warzyw (owoców), np. sałatek owocowo-warzywnych, kolorowych kanapek z warzywami czy świeżo wyciskanych soków warzywno-owocowych – samodzielnie przygotowane potrawy dzieci chętniej jedzą.

2. ZBYT MAŁO PRODUKTÓW MLECZNYCH

W żywieniu dzieci w żłobku przynajmniej jedną z porcji produktów mlecznych powinien stanowić napój mleczny fermentowany lub przynajmniej jego dodatek do potrawy (np. twarożek z dodatkiem jogurtu naturalnego).

PRAKTYCZNE PORADY JAK WŁĄCZAĆ PRODUKTY MLECZNE DO JADŁOSPISU

- przygotowywanie posiłków z napojami mlecznymi fermentowanymi (kefir, jogurt – najkorzystniejsze naturalne) lub maślanki;
- podawanie na śniadanie owsianki, zup mlecznych z dodatkiem owoców/kawałków owoców lub przypraw – atrakcyjność smakowa i wizualna;
- uwzględnianie w jadłospisie koktajli owocowych na bazie mleka/jogurtu/kefiru/maślanki;
- stosowanie mleka, jogurtu naturalnego jako „zabielacza” do zup, sosów;
- stosowanie jogurtu naturalnego jako bazy do sosów lub surówek;
- stosowanie przetworów mlecznych (sery twarogowe, sery żółte) do past kanapkowych, nadzienia do naleśników, pierogów, kanapek;
- na podwieczerek podawanie budyni, galaretek na bazie mleka;
- czytamy etykiety przetworów mlecznych – wiele z nich zawiera np. dodatek cukru – wybór tych o mniejszej zawartości cukru!



Moje życie to miłość do dzieci ...

*Nic nie jest w stanie zastąpić dziecku miłości rodziców,
miłością zaś można zastąpić prawie wszystko.*

Tekst: *Barbara Mierzejewska*

Miłość sprawia, że dziecko czuje się ważne, potrzebne, akceptowane i bezpieczne. Budzi w nim radość i chęć życia, jest siłą napędową rozwoju psychicznego i fizycznego, kształtuje charakter.

To rodzice są pierwszymi nauczycielami dziecka. Uczą je zasad postępowania w życiu, wskazują różnice między dobrem a złem, wpajają normy etyczne i moralne, które uznają za właściwe. Jednak prawdziwą lekcją życia jest zwykła codzienność. Dla dzieci uczęszczających do żłobka, wzorcami na przyszłość stają się także przykłady zachowania obserwowane nie tylko w domu ale również w żłobku.

Dzieci obserwują zachowania opiekunów i rówieśników w grupie. Z łatwością naśladują każdą inność. Ważną osobą staje się ciocia, zawierane są pierwsze przyjaźnie maluszków.

Praca opiekuna dziecięcego to nie tylko zawód, to powołanie. Aby zapewnić dziecku prawidłowy rozwój i stworzyć sprzyjające mu środowisko wychowawcze potrzebna jest bezinteresowna miłość, szacunek i akceptacja. Socjalizacja i nauczanie naszych dzieci zaczyna się na etapie Żłobka. Placówka, w której pracowałam przygotowuje je do uczestniczenia w kolejnych szczeblach edukacji.

Dziecko jest najlepszym obserwatorem, niejednokrotnie dostrzega ono to, co dla dorosłej osoby może wydawać się niedostrzegalne. Dlatego w każdym momencie, w każdej sytuacji należy dawać mu właściwy

przykład. Bowiem to właśnie te codzienne sytuacje często tak niepozorne, że aż niezauważalne, uczą najwięcej. Dlatego właśnie rola domu, rola rodziny jest tak szczególna i drogocenna. Kształtuje ona bowiem w nas to co w życiu najważniejsze. Charakter, osobowość, poczucie własnej wartości. Ukazuje nam, jak kochać, szanować i poznawać świat i wyraziście wpływa na nasze dorosłe życie. Jest to wiedza, której nie przekaze nam żaden inny człowiek i której nie dostarczą nam żadne książki. Nikt nie jest bowiem w stanie zastąpić nam domu, rodziny i prawdziwego beztroskiego dzieciństwa.

Moja współpraca ze Żłobkiem Miejskim w Legionowie rozpoczęła się w 1990 roku.

Jestem już byłym dyrektorem z 29 letnim doświadczeniem na tym stanowisku. Przez cały okres mojej pracy starałam się poszerzać swoją wiedzę oraz doskonalić umiejętności, aby w jak największym stopniu wspierać rozwój oraz autonomię dzieci.

*Bardzo ważne są relacje rodzinne
w wychowaniu i rozwoju najmłodszych
oraz współpraca ze żłobkiem.*

Przyglądając się funkcjonowaniu prowadzonego przez mnie żłobka, było widać, że rodzice mocno angażują się w życie tej placówki. Ta współpraca usprawnia nie tylko pracę placówki, ale także dobrze służy samym maluszkom.

Dla małego dziecka rodzice to najważniejsze osoby w jego życiu, należy więc dbać, troszczyć się i pielęgnować więź między dzieckiem a rodzicem. Dlatego też w Żłobku Miejskim Motylkowy Świat w Legionowie dziecko jest najważniejsze, a rodzice są partnerami dyrektora w rozwiązywaniu problemów, zaspokajaniu potrzeb, analizowaniu działalności placówki, wspólnego poszukiwania najlepszych rozwiązań.

*Relacje panujące w domach
przekładają się na późniejsze
funkcjonowanie dziecka.*

Miłość, którą obdarzają rodzice swoje dzieci, daje maluszkom bez troskę, poczucie bezpieczeństwa i możliwość prawidłowego kształtowania swojej osobowości. Miejscem, które powinno dostarczać dzieciom tego uczucia, jest dom. To właśnie w rodzinnym gronie spędzają pierwsze lata swojego życia. Tutaj kształtuje się ich osobowość, ich spojrzenie na świat, dlatego tak ważne są relacje, jakie panują pomiędzy bliskimi im osobami. I właśnie dlatego najważniejszym uczuciem łączącym rodzinę powinna być miłość. To właśnie ta miłość domowego ogniska daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że dom rodzinny staje się miejscem, do którego zawsze niezależnie od wieku pragniemy powrócić. Tutaj bowiem zgromadzone są nasze najpiękniejsze wspomnienia, tutaj znajdują się najbliższe naszemu sercu osoby. Osoby, które tworzą naszą rodzinę. To tutaj kształtują się postawy i stosunek do świata wartości. To właśnie tutaj uczymy się, jak dokonywać właściwych wyborów i racjonalnie działać.

Na przestrzeni 29 lat zarządzania Żłobkiem Miejskim Motylkowy Świat w Legionowie, widoczne są dla mnie ogromne zmiany w obrębie rodziny. Żyjemy w świecie, który czasem bywa trudny i bolesny. Świat dziecka powinien być jednak szczęśliwy i bez troski. Dzieci nie powinny płacić za błędy swoich rodziców. Dzieci powinny być chronione oraz kochane, bardziej niż cokolwiek innego na świecie. Rodzina zawsze będzie wyznaczać zachowania swoich członków, jeśli więc społeczna istniejąca w niej będzie silna. Musimy spojrzeć na więzi w rodzinie jak na żywy organizm, który ewoluuje wraz z czasem. Jednak w większości przypadków bardziej zdefiniowane wzory relacji nie zmieniają się, tylko umacniają.

*Dziś mamy są bardziej aktywne
zawodowo, ale zmieniła się też
rola ojca w rodzinie.*

Współcześnie nie obserwuje się już wizerunku ojca, który skupia się na władzy i utrzymaniu rodziny. Nastąpiły rzeczywiste zmiany w naszym społeczeństwie. Ojciec, który łagodzi płacz dziecka, buja je w wózku, zmienia mu pieluchy i uczy je pierwszych słów nie „pomaga” matce. Taki ojciec wykonuje najwspanialszą i najodpowiedzialniejszą rolę swojego życia: ojcostwo. Dziś tata nie jest kimś, kto przychodzi do domu i od czasu do czasu bierze na swoje barki część obowiązków żony. Ojciec to ktoś, kto wie, jak być obecnym, ktoś, kto kocha, dba i przyjmuje odpowiedzialność za to, co nadaje sens jego życiu: rodzinę. Przyjęcie do świadomości, że dbanie o dzieci to odpowiedzialność obojga rodziców, a nie tylko jednego z nich, pomaga zachować harmonię w domu. Takie środowisko sprzyja dorastaniu szczęśliwego dziecka, które ma jasny przykład do naśladowania. Każda rodzina podejmuje we własnym domu trud utrzymania rodziny, wychowania dzieci.

Niektórzy ojcowie po prostu nie wiedzą, jak być obecnym, ale są też toksyczne matki i wspaniali ojcowie, którzy samodzielnie wychowują swoje dzieci. Są też niezwykle matki, które po opuszczeniu przez partnerów, podnoszą się i wspaniale same wychowują swoje dziecko, a niejednokrotnie dzieci. Wychowanie dziecka to wielkie wyzwanie, na które niektórzy z rodziców po prostu nie są przygotowani, podczas gdy dla wielu innych jest to najbardziej wzbogacające wyzwanie w całym życiu.

A żłobek? Czy to tylko miejsce, w którym dzieci mają zapewnioną opiekę na czas pracy rodziców, czy harmonijne wsparcie w wychowaniu dziecka?

Misją Żłobka Miejskiego Motylkowy Świat jest promocja i wsparcie rodziny we wszystkich pełnionych przez nią funkcjach. Edukujemy, wychowujemy, aktywizujemy i integrujemy dzieci i ich rodziców poprzez działania wspierające, kulturalne, warsztatowe i sportowe. Chcemy współdziałać, ale też inspirować do działania. Opiekunowie w żłobku współpracują z rodzicami dla dobra ich dzieci. Zapewniają im troskliwą opiekę i wszechstronny rozwój psychiczny i fizyczny. Zawsze starają się przy tym tworzyć domową atmosferę.

