

Biuletyn PPP - 1

# Orka

## 1. DZIAŁ NAUKOWY:

„Potrafię inaczej” – program profilaktyki zachowań agresywnych ..... str. 2

## 2. ZALECENIA, PORADY:

\* Dziecko leworęczne – zasady postępowania i program ćwiczeń stymulująco – korekcyjnych ..... str. 3

\* Zalecenia do opieki nad dzieckiem z cukrzycą ..... str. 5

\* Trudności w czytaniu u dzieci starszych – wzory ćwiczeń ..... str. 6

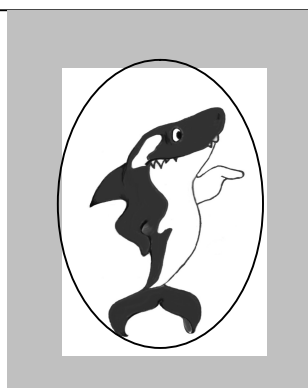
## 3. DZIAŁ INFORMACYJNO – PRAWNY:

„Ściągnięte z Internetu” – Indywidualny program i indywidualny tok nauki ..... str. 7

## 4. RÓŻNE, WAŻNE

### INFORMACJE:

Nadpobudliwość (ADHD) – temat ważny i trudny ..... str. 8



Oddajemy Państwu kolejny numer biuletynu "Orka" redagowany przez pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 1 w Krakowie.

Poprzednie wydania spotkały się z żywym przyjęciem i dużym zainteresowaniem w środowisku szkolnym. Informacje zwrotne, jakie

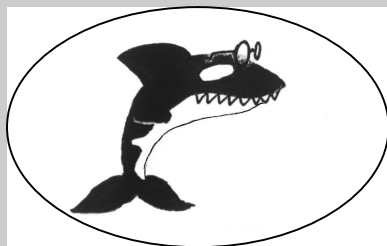
otrzymujemy utwierdzają nas w przekonaniu, że nasza inicjatywa była słuszna. Do tej pory brak było swoistego kompendium porad, informacji i zaleceń z dziedziny psychologii i pedagogiki - podanego w przystępnej formie dla rodziców, nauczycieli, i uczniów.

Chcielibyśmy oczywiście aby nasz biuletyn ukazywał się częściej i odpowiadał na problemy nurtujące czytelników, dlatego oczekujemy na wszelkie uwagi dotyczące sposobu jego redagowania i zamierzanych w nim treści.

*Jolanta Skóra – Dyrektor PPP Nr 1 w Krakowie*

### Kolegium Redakcyjne:

Beata Trojan, Elżbieta Ozaist,  
Jolanta Skóra, Jolanta Dabrowska,  
Jolanta Wójtowicz, Zofia Krużelecka,  
Monika Kopeć, Barbara Jasak.



# DZIAŁ NAUKOWY

## „Potrafię inaczej”

*Program profilaktyki zachowań agresywnych.*

Problem przemocy z ogromną siłą atakuje środowiska szkolne. Przeglądając dzienniki coraz częściej napotykamy na uwagi jakby żywcem wyjęte ze sprawozdań z tzw. „poprawczaków”: „bije i zaczepia kolegów”, „rzuca krzesłami”, „odzywa się wulgarnie do nauczycieli w czasie lekcji!”- nie będę mnożyć przykładów. Każdy nauczyciel i prawie każde dziecko już w pierwszych klasach podstawówki zna takie i tym podobne zachowania rówieśników. Poradnia, od zawsze zajmująca się diagnozą i pomocą psychologiczną w trudnych sytuacjach, nie mogła pozostać głucha na potrzebę zajęcia się problemem agresji.

Zespół psychologów w osobach: Maria Turcza - koordynator programu, Marek Tokarski i Jacek Biłko oraz pedagog ze SP Nr 1 w Krakowie Dorota Przybyło, postanowił napisać program, którego celem byłoby nauczanie młodzieży zachowań alternatywnych wobec agresji. Adresatem naszego programu jest młodzież w wieku 15 do 18 lat. Program nosi tytuł: **”Potrafię inaczej”**.

Jego **celem jest** zaistnienie zmian zarówno w przestrzeganiu i radzeniu sobie z przemocą w szkole przez nauczycieli, jak też zmniejszenie występowania zachowań agresywnych wśród uczniów.

Dwóch trenerów pracuje z całą klasą, prowadząc równoległe zajęcia warsztatowe dla nauczycieli danej placówki. Chcę wyraźnie zaznaczyć, że mimo ambitnych celów przedstawianych powyżej jest to **program profilaktyczny**, a więc zapobiegający wystąpieniu przemocy, natomiast nie ma mocy rehabilitacji dzieci przejawiających znaczne zaburzenia zachowania - takie formy niedostosowania wymagają innego typu terapii. Po tej ważnej, ze względu na oczekiwania społeczne dygresji, powracam do przedstawienia formalnych cech programu.

Zajęcia podzielone są na dwa etapy:

**I etap - podstawowy**, obejmuje cykl spotkań odbywających się raz w tygodniu przez 3 miesiące.

Prowadzone są zajęcia integrujące, które pozwalają postawić **diagnozę psychologiczną grupy**. W trakcie specjalnie dobranych zabaw prowadzący, wychowawca, a także same dzieci mogą zyskać wgląd w rozkład pozycji i ról społecznych, dostrzec zjawiska rywalizacji, odrzucenia, kreowania „kozła ofiarnego”, walkę o „liderowanie” w grupie.

Następnie pracujemy nad **uczeniem nowych zachowań interpersonalnych**. Uczniowie biorą udział w scenkach

psychodramatycznych lub są ich obserwatorami. Ich tematy to sytuacje „z życia wzięte”, np.: „ktoś cię obraża”; „zostałeś niesprawiedliwie oceniony”; „pokłóciłeś się z kolegą o...”; „ktoś cię popycha na korytarzu” itd. Na tej „bazie” omawiamy asertywne sposoby radzenia sobie z frustracją, z krytyką, z wyrażaniem odmiennego zdania, analizujemy korzystne i niekorzystne zachowania w sytuacjach konfliktowych.

Wszystkie badania zgodnie wskazują na **emпатиę (umiejętność wczuwania się w stany emocjonalne innych osób)** jako podstawowy czynnik hamujący wystąpienie zachowań agresywnych, dlatego edukacji emocjonalnej rozumianej jako nabywanie umiejętności wglądu we własne emocje i nawykowe sposoby radzenia sobie z frustracją, poświęcamy dużo miejsca w naszym programie.

Specjalnie dobrane zajęcia plastyczne oraz ćwiczenia treningu interpersonalnego mają za zadanie uczyć rozpoznawania i nazywania emocji.

Natomiast prezentacja **metod relaksacji i wizualizacji** dostarcza doświadczeń terapeutycznego, odprężającego ich oddziaływania, jest zachętą do ich stosowania w codziennym życiu.

W czasie warsztatów dyskutujemy nad alternatywnymi, proponowanymi przez dzieci sposobami radzenia sobie ze stresem. W tym kontekście odślaniamy mechanizm uzależnień, wskazujemy na zagrożenia stwarzane przez alkohol, narkotyki.

Staramy się, aby niezależnie od tego z iloma klasami pracujemy na terenie danej szkoły, problematyka „antyagresji” była widoczna wśród całej społeczności szkolnej. Na zakończenie pierwszego etapu programu uczniowie wspólnie z nauczycielem wykonują plakaty i opracowują **Kodeks Anty-agresji, który stanowi wzór pozytywnych zasad wspólnego przebywania**.

**II etap** – obejmuje 15 godzin pracy – to **podtrzymanie i utrwalenie wiadomości i umiejętności** nabytych w pierwszej części.

Doświadczenie wykazało, że potrzebny jest czas, aby zająć się omawianiem, rozwiązywaniem (na kanwie idei programu) aktualnych konfliktów toczących się w klasie i w szkole. Potrzebne jest sprawdzenie w praktyce stosowania Kodeksu, aby nie pozostał tylko zapisem dobrych chęci.

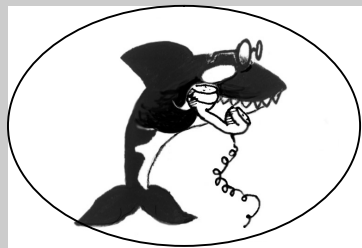
Przewidzieliśmy również indywidualne konsultacje dla nauczycieli dotyczące przebiegu zajęć w klasach, a także prowadzenie badań ewaluacyjnych.

Do tej pory, od roku 1998 z inicjatywy pedagogów szkół, przy współdziałaniu Urzędu Miasta oraz Stowarzyszenia Pedagogów Praktyków udało się zrealizować pierwszą wersję programu "Potrafię inaczej" w SP nr 1, w SP nr 22, w SP nr 20, a także w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego nr 1.

O praktycznych doświadczeniach z pracy będą mogli Państwo przeczytać w następnym numerze „Orki”. Postaramy się także przybliżyć tematykę warsztatów dla nauczycieli.

Zainteresowanych realizacją programu zapraszamy do kontaktu z naszą Poradnią.

*Maria Turcza – psycholog PPP-1*



## ZALECENIA, PORADY ...

### Dziecko leworęczne – zasady postępowania i program ćwiczeń stymulująco – korekcyjnych

Leworęczność jest naturalnym przejawem dominacji jednej z półkul mózgowych, podobnie jak praworęczność. Dzieci leworęczne mają w pierwszym etapie nauki więcej trudności w opanowaniu umiejętności pisania niż dzieci praworęczne, nawet jeśli z leworęcznością nie współwystępują żadne inne zaburzenia.

Dzieje się tak, ponieważ naturalnym kierunkiem pisania dla tych dzieci byłoby pisanie od strony prawej ku lewej. Zgodnie z tą tendencją wiele z nich w okresie przygotowawczym rysuje szlaczki, zaczynając od prawej krawędzi kartki papieru, a linie poziome kreśli od prawej do lewej strony. Z chwilą podjęcia pierwszych prób pisania ta preferencja kierunku ruchu natychmiast daje o sobie znać.

Dzieci leworęczne zaczynają pisać wyrazy od prawej do lewej strony, czy tzw. pismem zwierciadlanym. W zeszytach piszą często od prawego brzegu. Zwykle ustępuje to w klasie I –ej. Jeśli jednak symptomy takie utrzymują się dłużej, pismo lustrzane jest już przejawem zaburzeń.

Trudnym zadaniem dla dziecka leworęcznego w pierwszym okresie pisania jest właściwe ułożenie ręki i zeszytu podczas pisania. Często są one niepoprawne.

Występuje tu szereg problemów technicznych, takich jak zasłanianie przepisywanego tekstu, silne wygięcie ręki w stawie nadgarstkowym, a przez to szybkie męczenie ręki czy wręcz ból, wolne tempo pisania, niski poziom graficzny pisma (dysgrafia), litery nierówne, niekształtne, źle połączone ze sobą, pismo nieczytelne.

Większość dzieci leworęcznych potrafi uporać się z tymi problemami do końca klasy I – ej, szczególnie, gdy nauczyciele rozumieją ich problemy i umieją im pomóc.

Niekiedy jednak trudności te mogą przetrwać, utrzymując się w dalszych klasach i prowadząc do niepowodzeń szkolnych. Konsekwencje o charakterze wtórnym to: zaburzenia emocjonalne, trudności wychowawcze, niekorzystne zmiany osobowości, pojawienie się zaburzeń nerwicowych (tzw. fobia szkolna).

Nieprawidłowa lateralizacja często współwystępuje z zaburzeniami rozwoju funkcji percepcyjnych, obniżeniem sprawności motoryki rąk i nieprawidłowym wykształceniem się orientacji w schemacie ciała i przestrzeni. W tych przypadkach zazwyczaj występują trudności w czytaniu (dysleksja) i/lub w pisaniu (dysgrafia).

Leworęczności nie traktujemy jako stanu patologii, musimy jednak wziąć pod uwagę, że dziecko leworęczne ma początkowo trudności techniczne z opanowaniem umiejętności pisania z powodu trudności w przystosowaniu się do struktury i dynamiki pisma.

Najbardziej intensywnej pomocy powinno się udzielić dziecku leworęcznemu w klasie „0” i na początku klasy I–ej.

#### **A. NAJWAŻNIEJSZE ZASADY POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM LEWORĘCZNYM:**

##### **1. Właściwa postawa wobec leworęczności.**

Nie jest wskazane ani nadmierne ochranianie tych dzieci, ani stawianie im wysokich wymagań. Ważne jest stworzenie właściwej atmosfery wokół dziecka, co zapobiega wytworzeniu się aury wyjątkowości czy odmienności, która powoduje, że dziecko czuje się „nieudane”, gorsze

od innych lub „na specjalnych prawach”. Każdy z tych przypadków może spowodować, że stanie się ono wyobcowane ze środowiska kolegów.

##### **2. Wczesna diagnoza leworęcznego dziecka.**

Konieczna jest obserwacja w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym oraz badanie diagnostyczne w 5 – 6 roku życia obejmujące ocenę lateralizacji, motoryki rąk, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.

Diagnoza zmierza także do poznania postawy dziecka wobec własnej leworęczności.

### **3. Trafna decyzja, co do dalszego postępowania z dzieckiem leworęcznym.**

Nie jest prawdą, że wszystkie dzieci leworęczne powinny być przeuczane, ani też, że wszystkie wykazujące tendencję do posługiwania się lewą ręką powinny być przy tej ręce pozostawione. Decyzja w sprawie wyboru ręki, którą dziecko powinno pisać jest kwestią indywidualną i powinna być podejmowana w odniesieniu do konkretnego dziecka. Dziecko powinno mieć decydujący głos w sprawie wyboru ręki, którą będzie pisało. Postawa dziecka wobec własnej leworęczności jest w świetle aktualnych poglądów najważniejszym kryterium przy podejmowaniu decyzji o pozostawieniu go przy lewej ręce bądź o podjęciu ew. prób przeuczania na rękę prawą.

Psycholog i pedagog są jedynie doradcami w rozwiązywaniu tych problemów.

### **4. Prawidłowa postawa ciała dziecka leworęcznego podczas pisania.**

- dziecko powinno mieć obie stopy oparte o podłogę, a przedramiona o stół, plecy zaś wyprostowane tak, aby centralna oś ciała (linia kręgosłupa) była pionowa. Głowa i górna część tułowia nie powinny odchyłać się od tej osi.
- dziecko leworęczne siedząc w szkolnej ławce powinno mieć sąsiada po swojej prawej stronie, lewa ręka powinna mieć swobodę ruchów.
- światło powinno padać na zeszyt z przodu lub od strony prawej. W klasie najlepiej posadzić takie dziecko w środkowym rzędzie, gdzie światło jest najbardziej rozproszone i nie daje zbyt widocznego cienia.

### **5. Właściwe położenie zeszytu.**

- zeszyt w czasie pisania powinien znajdować się w pewnej odległości od ciała piszącego dziecka, a tym samym od dolnego brzegu ławki. Umożliwia to oparcie całego przedramienia lewej ręki.
- zeszyt powinien być ułożony na ławce ukośnie, nachylony w prawą stronę (odwrotnie niż u praworęcznych). Lewy górny róg zeszytu jest skierowany ku górze, prawy górny – ku dołowi. Dziecko powinno dowolnie regulować kąt nachylenia zeszytu, nawet tak dalece, że może on znajdować się w położeniu niemal pionowym do krawędzi ławki. Pozwala to śledzić w sposób ciągły zapis i nie zamazywać tekstu. Umożliwia również kontrolowanie wzrokiem czynności pisania.
- zeszyt powinien znajdować się nieco na lewo od osi ciała leworęcznego dziecka. Zapewnia to swobodę ruchu piszącej lewej ręce, przesuwa się ona płynnym ruchem od strony lewej ku osi ciała.

### **6. Prawidłowy sposób trzymania pióra.**

- najlepiej, gdy dziecko pisze piórem bardzo dobrej jakości ew. dobrym długopisem. Niektórym dzieciom z dużymi problemami można wydłużyć okres posługiwania się ołówkiem.
- ważny jest poprawny uchwyt ołówka/pióra w dłoni, który polega na tym, że dziecko trzyma ołówek czy pióro w trzech palcach: pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym. Dość często spotykany niewłaściwy sposób trzymania pióra może wynikać stąd, że dziecku nikt nie pokazał, jak ma się nim posługiwać. Odstępstwa od prawidłowego

modelu trzymania pióra mogą niekorzystnie wpływać na jakość graficzną pisma i jego szybkość.

### **7. Prawidłowy układ dłoni, nadgarstka i przedramienia.**

- brzeg dłoni, nadgarstek i przedramię opierają się cały czas o stół i zeszyt, na którym dziecko pisze i przesuwa się podczas pisania,
- koniec pióra powinien być skierowany ku lewemu ramieniu,
- dłoń i palce, trzymając pióro, powinny znajdować się poniżej liniatury zeszytu, gdyż wówczas nie zasłaniają zapisywanego tekstu i nie zamazują go.

### **8. Kontrola i regulowanie napięcia mięśniowego.**

- leworęczności często towarzyszy zbyt silne lub zbyt słabe napięcie mięśniowe ręki. Zbyt słabe napięcie mięśniowe i słaby nacisk na ołówek powoduje, że rysunki i pismo są mało czytelne. Linie rysunku są niepewne, drżące, cienkie. Natomiast nadmierne napięcie mięśniowe może wyrażać się w całej sylwetce dziecka, które jest przygarbione, przywarte do ławki. Może też objawiać się kurczowym trzymaniem pióra w palcach albo w całej dłoni, zbyt silnym naciskiem na ołówek/pióro, co powoduje łamanie grafitu czy wyginanie stałówki. Wzmoczone napięcie mięśniowe może prowadzić do bolesności nadgarstka i całej ręki.
- należy dbać o to, aby dziecko potrafiło uświadomić sobie własne napięcie mięśniowe i umiało świadomie je kontrolować i regulować.

### **9. Koordynacja ruchów obu rąk.**

- należy nauczyć dziecko współdziałania obu rąk w procesie pisania. Lewą ręką dziecko pisze, prawa (pomocnicza ręka) przytrzymuje zeszyt, aby nie poruszał się podczas pisania, jej zadaniem jest też przesuwanie zeszytu ku górze, w miarę jak dziecko pisze w kolejnych liniijkach.

## **B. ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE TECHNIKĘ PISANIA**

Jedną z najważniejszych dziedzin, w której należy udzielić pomocy dziecku leworęcznemu jest przygotowanie go do nauki pisania poprzez różnego rodzaju ćwiczenia stymulujące – korekcyjne.

Przygotowanie do pisania zaczyna się już w wieku przedszkolnym i stanowi część programu dydaktycznego klas „0”. Powinno ono być kontynuowane na terenie szkół, szczególnie w odniesieniu do dzieci niedostatecznie przygotowanych do pisania lub wykazujących opóźnienia czy dysharmonie rozwojowe.

Zajęć takich wymagają szczególnie te dzieci, które będąc leworęcznymi mają jednocześnie obniżoną sprawność manualną i/lub deficyty funkcji percepcyjnych. Wiele z tych dzieci to dzieci z grupy ryzyka dysleksji.

### **I. Zajęcia usprawniające motorykę rąk i rozwijające koordynację wzrokowo – ruchową:**

- usamodzielnianie dziecka w czynnościach samoobsługowych i codziennych, takich jak: samodzielne jedzenie, mycie, ubieranie, sprzątanie itp.,
- zabawy ruchowe z użyciem piłek, woreczków, szarf - (rzucanie, łapanie, toczenie, kozłowanie),
- zabawy manipulacyjne (lepienie z plasteliny i z gliny, nawlekanie koralików, przyszywanie guzików, przewlekanie, szycie i haftowanie, wycinanie, wrywanki),

- zabawy konstrukcyjne (klocki „Lego”, mały architekt, budowanie z drewnianych klocków itd.),
- zabawy dydaktyczne (układanie mozaiki z kołeczków, z świeczków wkładanych w perforowane płytki, puzzle, układanki obrazkowe, geometryczne, gry takie jak: bierki, pchełki, skaczące czapeczki),
- zajęcia plastyczne (rysowanie, malowanie za pomocą różnych narzędzi, kolorowanie obrazków, kalkowanie, wydzieranie, wycinanie).

Wśród zajęć przygotowujących do pisania szczególną pozycję zajmują ćwiczenia grafomotoryczne (graficzne) kształtujące zarówno motorykę, percepcję wzrokową, jak i koordynację wzrokowo – ruchową.

Mogą być wykonywane przy użyciu różnych narzędzi: kredy, kredek woskowych, węgla rysunkowego, pędzla, ołówka, długopisu, pióra, pisaków różnej grubości.

Do zajęć graficznych należą m.in.:

- malowanie palcami, patykiem, pędzlem prostych wzorów w formie szlaczków, kół, ślimaków, kłębusek,
- kreślenie linii poziomych, pionowych, owali i kół zgodnie z kierunkiem pisma ( tzn. linie poziome – od strony lewej ku prawej, pionowe – z góry w dół, koła i owale – w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara – podobnie jak piszemy literę „c”) - służą wytworzeniu nawyków ruchowych związanych z prawidłowym kierunkiem pisania,
- obrysowywanie gotowych szablonów z plastiku lub drewna w kształcie figur geometrycznych i kolorowanie ich,
- kolorowanie obrazków o zaznaczonych konturach,
- rysowanie szlaczków wg wzoru,
- kopiowanie przez kalkę techniczną dużych konturów i kształtów literopodobnych (linie faliste, koliste, łamane), kopiowanie liter,
- pisanie pojedynczych elementów graficznych i literopodobnych.

Dzieciom o szczególnie niskiej sprawności rąk oraz mającym trudności z prawidłowym trzymaniem w ręku ołówka/długopisu można zaproponować przejściowo wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu specjalnej

nasadki na ołówek/długopis. Sposób wykonania nasadki, wzory do ćwiczeń graficznych oraz informacje o sposobie ich prowadzenia znaleźć można w zeszytach opracowanych przez prof. Martę Bogdanowicz zatytułowanych „Ćwiczenia Hany Tymichowej usprawniające technikę rysowania i pisania” (wydawnictwo „Topos”, Gdańsk 1991) oraz w publikacji tejże autorki „Leworęczność u dzieci” ( Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992).

**II. Ćwiczenia relaksacyjne** – powinny być wykonywane w okresach przerw w ćwiczeniach graficznych (zaciskanie pięści i rozwieranie dłoni na przemian wraz z uświadomieniem sobie napięcia mięśniowego i rozluźnienia, zabawy ruchowe takie jak pryskanie wodą, otrząsanie się z wody).

**III. Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i w przestrzeni** (wskazywanie przez dziecko prawej i lewej strony własnego ciała –ręka, noga, oko u dzieci 6 – letnich, w wieku 8 lat należy ćwiczyć dziecko we wskazywaniu prawej i lewej strony ciała osób stojących naprzeciwko dziecka, ponadto - utrwalanie znajomości określeń dotyczących stosunków przestrzennych: góra – dół, na prawo – na lewo, w środku – na zewnątrz, pod – nad, za – przed itd.)

W pracy z dzieckiem leworęcznym przydatne są wszelkie ćwiczenia usprawniające motorykę ręki oraz ćwiczenia graficzne kształtujące koordynację wzrokowo –ruchową, których opis można znaleźć w różnych publikacjach. Gotowe pomoce do ćwiczeń graficznych bywają obecnie dostępne w „dobrych” księgarniach.

Bardzo dobrą propozycją do ćwiczeń wszechstronnie kształtujących motorykę, lateralizację, orientację przestrzenną, koordynację wzrokowo – ruchową i integrację sensomotoryczną stanowi „Metoda dobrego startu” opracowana przez M. Bogdanowicz.

Wanda Kraus – psycholog PPP-1

## Zalecenia do opieki nad dzieckiem z cukrzycą

Cukrzyca wieku dziecięcego jest chorobą powstałą w następstwie niedoboru lub braku insuliny w organizmie dziecka.

Objawami nie leczonej lub źle leczonej cukrzycy mogą być między innymi : **zaburzenia apetytu, utrata wagi, odczuwanie nadmiernego pragnienia, bóle brzucha, nudności, wymioty, senność lub bezsenność, częste oddawanie moczu.**

Ważnym jest, aby organizm dziecka z cukrzycą uchronić przed stanami przecukrzenia (hiperglikemi) i niedocukrzenia (hipoglikemi). Nieprawidłowo prowadzona opieka nad dzieckiem z cukrzycą może prowadzić do powikłań naczyniowych i upośledzeń wielu organów: wzroku, nerek, układu nerwowego, tkanek skóry.

Dziecko chore na cukrzycę, obok opieki medycznej, potrzebuje również troskliwej opieki ze strony szkoły.

W toku lekcji nauczyciel powinien uwzględniać stany zmiennego samopoczucia dziecka i wahania w jego wydolności intelektualnej spowodowanej wahaniami poziomu cukru we krwi. Wymaga to stałej dyskretnej obserwacji i gotowości do prawidłowego reagowania na zachodzące zmiany w samopoczuciu i zachowaniu dziecka.

W swoich obserwacjach nauczyciel powinien zwracać uwagę czy u dziecka nie pojawia się:

- silne uczucie pragnienia
- potrzeba częstego opuszczania sali lekcyjnej, co może świadczyć o konieczności częstego oddawania moczu
- gwałtowne osłabienie i obniżenie sprawności percepcyjno – intelektualnej

Objawy te mogą świadczyć o **hiperglikemi** i wymagają zwiększenia dawki insuliny oraz wyeliminowania na ten czas pokarmów węglowodanowych.

Ponadto należy zwrócić uwagę czy nie pojawiają się objawy świadczące o **hipoglikemii** takie jak:

- usilna potrzeba jedzenia w trakcie lekcji
- drżenie ciała, poty, łzawienie, ślinotok, drętwienie warg, niedowład, automatyzmy ruchowe (ssanie palca, młaskanie, żucie), nudności, wymioty, zmiany tętna
- zmiany w zachowaniu obserwowane jako niepokój, lęki, trudności w koncentracji, zaburzenia toku myślenia, orientacji, niepokój, aż do objawów stanów urojeniowo-majaczeniowych

W lżejszych stanach hipoglikemii należy zjeść pokarm z zawartością węglowodanów lub wypić 4% roztwór glukozy. W cięższych stanach, z utratami przytomności, konieczna jest interwencja lekarska.

Wskazaniem też jest aby nauczyciel, w przypadku młodszych dzieci, w porozumieniu z domem, miał wgląd w:

- prawidłowość podawanej dawki insuliny i miejsca jej wstrzykiwania
- regularność przyjmowanych posiłków
- planowanie wysiłku fizycznego szczególnie przed

zajęciami z w-f (przed wysiłkiem bowiem należy zadbać aby dziecko zjadło odpowiedni posiłek złożony z węglowodanów)

Konieczne jest też chronienie dziecka przed silnymi stresemi (nie narażanie na klasówki z dużych partii materiału, odpytywanie na forum klasy z przedmiotów z którymi ma trudności, konieczność brania udziału w niezapowiedzianych sprawdzianach).

Wahania w poziomie cukru mogą powodować:

- zaburzenia równowagi emocjonalnej (wywoływać stany nadpobudliwości bądź apatii)
- okresowe obniżenie sprawności percepcyjnej i intelektualnej
- zaburzenia pamięci, uwagi, spostrzegawczości
- zaburzenia zdolności refleksyjnego myślenia

Barbara Jasak – psycholog PPP-1

## Trudności w czytaniu u dzieci starszych – wzory ćwiczeń

Aby łatwiej zapamiętać czytany tekst należy:

- a) uczyć się głośno w jednym miejscu,
- b) uczyć się wszystkimi zmysłami,
- c) podkreślać kolorowymi kredkami istotne fragmenty tekstu,
- d) wypisywać najważniejsze fragmenty na kartce,
- e) przedstawić za pomocą rysunku to, co mamy zapamiętać,

Pomocne bywa również rysowanie tzw. „leniwych ósemek” i ćwiczenia oddechowe.

Przedstawione poniżej przykłady ćwiczeń mają na celu usprawnienie pamięci, uwagi i myślenia, które są niezbędne, aby dziecko rozumiało czytany tekst i potrafiło w oparciu o niego pracować.

1. Postaraj się zapamiętać i zapisać jak największą ilość wyrazów z tych, które przeczytam: np.:

- a) kapa, lody, wózek, stół, zeszyt, lampa, książka, śnieg, pies, woda, telefon, laska, obraz, zegar, krzesło
- b) kun, lan, zum, ban, wog, syl, rab, goz, asa, pul, min, tuj, dan, ter, muz

2. Postaraj się zapamiętać i zapisać jak największą ilość liczb z tych, które przeczytam: np.:

1, 2, 16, 24, 68, 72, 54, 81, 7, 11, 35, 58, 67, 93, 0.

3. Daj szybką odpowiedź: np.:

- Ile fasoli zjadł zegarmistrz? - gar  
Ile Janek trzymał róż? - trzy  
Co zbudował Dominik z klocków? - dom

4. Podaj wspólne słowo dla podanych wyrazów: np.:

- szafa      manekin      - ubranie  
zamek      szyfr      - klucz

- cyklon      głową      - oko  
kanarek      taśma filmowa      - klatka

5. Co łączy: np.:

- pierścionek z rafą koralową      - koral  
bank z rattanowym krzesłem      - rata  
wysoki dom z wiśniami      - sok  
krótką drzemkę z truskawkami      - dżem

6. Tak zmień literę, aby zamienić: np.:

- a) kubek w worek  
KUBEK  
KUREK  
KOREK  
WOREK
- b) kasę w lawę  
KOSA  
KASA  
KAWA  
LAWA

7. Ułóż 5-cio literowe wyrazy zaczynające się kolejnymi literami w zdaniu np.:

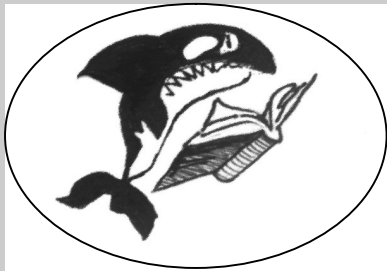
**Ś M I E C H T O Z D R O W I E**  
w i s l e u .....  
i a k e c m  
a r r k h o  
t a a t a r

8. Przedstaw za pomocą rysunku cyfrę, liczbę.
9. Znajdź jak najwięcej 5-cio literowych  
np. części samochodu.
10. Ułóż wyrazy rozpoczynające się i kończące na  
podane litery: np.:
- |   |    |   |
|---|----|---|
| L | ic | O |
| U |    | R |
| S |    | T |
| T |    | S |
| R |    | U |
| O |    | L |
11. Postaraj się znaleźć jak najwięcej określeń do  
podanego słowa: np.:  
miód – słodki, bursztynowy, lepki itd.
12. Ułóż opowiadanie, w którym każde kolejne zdanie  
będzie zaczynać się od kolejnej litery w alfabecie, np.:

Albatros wyleciał ze swego gniazda. **Była** piękna, słoneczna pogoda. **Chciał** znaleźć coś do jedzenia. **Dzieci** albatrosa były bardzo głodne. itd.

13. Podaj jak najwięcej rzeczowników, które określają  
podane wyrazy: np.:  
świeży - np.: pieczywo, wiadomość, zapach itp.  
puszysty - np.: włosy, śnieg, osoba.  
twardy - np.: charakter, przedmiot, akcent, dysk.
14. Ćwiczymy spostrzeganie np.:  
Pokazujemy dziecku obrazek. Prosimy, żeby usiadło wygodnie. Prawą ręką zasłoniło prawe oko i oglądało obrazek, potem wykonuje to samo zasłaniając lewe oko. Następnie zamyka oczy i opowiada co widział. Ćwiczenie to możemy poprzedzać łatwiejszymi ćwiczeniami dotyczącymi np.: to co dziecko widziało w drodze do szkoły itp.
15. Napisz zdanie używając na przemian liter np.:  
P M.
16. Ułóż zdanie używając wyrazów rozpoczynających się  
kolejno na litery: np.:  
W T R S

Monika Kopec – pedagog PPP-1



## DZIAŁ INFORMACYJNO - PRAWNY

*„Ściągnięte z Internetu” -  
Indywidualny program i indywidualny tok nauki*

ROZPORZĄDZENIE Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 19 grudnia 2001r. w sprawie warunków i trybu udzielania zezwoleń na indywidualny program lub tok nauki oraz organizacji indywidualnego programu lub toku nauki. (Dz.U. z 2002r. Nr 3, poz. 28)

### Regulacje prawne

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 19 grudnia 2001 r. w sprawie warunków i trybu udzielania zezwoleń na indywidualny program lub tok nauki oraz organizacji indywidualnego programu lub toku nauki jest znowelizowaną wersją zarządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 kwietnia 1992 r. (Monitor Polski nr 13, poz. 92).

Istotę postanowień zawartych w tym akcie stanowi określenie warunków rozwijania szczególnych uzdolnień i zainteresowań ucznia przez dostosowanie zakresu treści i tempa uczenia się do jego indywidualnych możliwości i potrzeb.

Przez indywidualny tok nauki rozumiemy proces kształcenia się ucznia w zakresie jednego, kilku lub wszystkich

obowiązkowych zajęć edukacyjnych, na podstawie programu (-ów) nauczania objętego (-ych) szkolnym zestawem lub na podstawie indywidualnego programu. Indywidualny tok nauki przewiduje przyspieszoną promocję, a więc możliwość wcześniejszego ukończenia szkoły.

Uczeń, który realizuje indywidualny tok nauki:

- może w ciągu roku szkolnego realizować program nauczania z zakresu co najmniej dwu klas;
- może być zwolniony z obowiązku uczestniczenia w zajęciach przewidzianych planem nauczania dla jego klasy;
- może uczęszczać na wybrane zajęcia edukacyjne do klasy programowo wyższej, w tej lub innej szkole,

w szkole wyższego stopnia albo realizować program we własnym zakresie;

- jest klasyfikowany na podstawie egzaminu klasyfikacyjnego

Indywidualny program nauki nie może obniżyć wymagań edukacyjnych wynikających ze szkolnego zestawu programów dla danej klasy.

Zgody na indywidualny program i tok nauki udziela dyrektor szkoły - na wniosek rodziców lub pełnoletniego ucznia, po uzyskaniu pozytywnej opinii rady pedagogicznej i poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Indywidualny program i tok nauki może być realizowany na każdym poziomie kształcenia i w każdym typie szkoły.

#### **Sylwetka ucznia zdolnego**

Uczeń szczególnie zdolny ma specjalne potrzeby, które powinny być rozpoznane i uwzględnione w toku kształcenia i wychowania.

Istnieją przynajmniej dwa kryteria rozpoznawania u uczniów wybitnych zdolności, a mianowicie: psychologiczne i psychopedagogiczne. Kryterium psychologiczne opiera się na badaniu poziomu inteligencji i zdolności

specjalnych ucznia oraz cech charakteru i osobowości. Z kolei kryterium psychopedagogiczne odwołuje się do osiągnięć ucznia.

Uczeń szczególnie zdolny to ten, który ma możliwości dojścia do wybitnych osiągnięć w danej dziedzinie. Zdarzają się również uczniowie uzdolnieni wszechstronnie.

#### **Rozwiązania organizacyjne**

Realizacji potrzeb uczniów szczególnie zdolnych służą następujące rozwiązania organizacyjne:

- ogólnopolski system stypendialny;
- olimpiady, turnieje, konkursy;
- działalność Towarzystwa Szkół Twórczych;
- Krajowy Fundusz na Rzecz Dzieci;
- działalność edukacyjna placówek oświatowo-wychowawczych;
- działania wspierające samorządów terytorialnych.

„ściągała” z [www.men.waw.pl](http://www.men.waw.pl)  
J. Wójtowicz – psycholog PPP-1



## RÓŻNE, WAŻNE INFORMACJE

### *NADPOBUDLIWOŚĆ (ADHD) – temat ważny i trudny*

Poradnia nawiązała kontakt z warszawskim **Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom Nadpobudliwym**, którego celem jest dostarczanie **wsparcia rodzicom i nauczycielom** zmagającym się z trudnościami wychowania nadpobudliwego dziecka oraz **przeciwdziałanie skutkom nadpobudliwości**, a tym samym ułatwianie dzieciom funkcjonowania w środowisku, umożliwianie ukończenia szkoły i zdobycia zawodu. Stowarzyszenie upowszechnia wśród rodziców, nauczycieli i lekarzy **wiedzę** dotyczącą zespołu nadpobudliwości i niedoboru uwagi (m.in. w formie szkoleń, ulotek, grup samopomocowych rodziców i nauczycieli), wychodząc ze słusznego założenia, że zrozumienie istoty tego specyficznego problemu umożliwia efektywną pracę z dzieckiem i oszczędza zdrowie psychiczne dorosłych. Kolejnym bardzo ważnym (szczególnie dla nauczycieli) nurtem pracy Stowarzyszenia jest wywieranie **nacisku na urzędników państwowych** i samorządowych, a także polityków, w celu tworzenia w szkołach odpowiednich **warunków nauki dzieci nadpobudliwych**, co jest związane z asygnowaniem przez władze **środków finansowych** na ten cel. Działające dopiero od dwóch lat Stowarzyszenie ma już swoje filie w Poznaniu i Gdańsku. Uważamy, że warto aby filia powstała również w Krakowie. Wszystkie osoby zainteresowane problematyką wychowania dzieci nadpobudliwych i propozycją utworzenia krakowskiej filii Stowarzyszenia prosimy o kontakt telefoniczny z Poradnią oraz pozostawienie swoich danych (**nazwisko i numer telefonu kontaktowego lub adres do korespondencji**) z zaznaczeniem, iż sprawa dotyczy nadpobudliwości i dane mają być przekazane mgr **BEACIE TROJAN**.

Dorota Krzywicka – psycholog PPP-1