

SP nr 280

CZERWIEC 2018 | Numer 7



SPECOPORADNIK

**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego**

Dieta

„NIEZALEŻNIE OD TEGO, KTO BYŁ OJCEM CHOROBY,
ZŁA DIETA BYŁA NA PEWNO JEJ MATKĄ”

(przysłowie chińskie)

Nie do końca jest prawdą, iż to geny decydują o występowaniu chorób. Okazuje się, że za możliwość wystąpienia choroby przewlekłej, przekaz genetyczny odpowiada jedynie w ok. 5%. Najbardziej istotne jest to co spożywamy, później czym oddychamy oraz stan środowiska w jakim żyjemy. Jest wiele dowodów na to, że odpowiednia dieta może w znaczący pozytywny sposób wpłynąć na występowanie chorób tzw. cywilizacyjnych.

Jak powinno wyglądać prawidłowe żywienie, aby pokarm mógł nie tylko dostarczać energii, ale i leczyć?

Instytut Żywności i Żywienia opublikował najnowszą wersję piramidy żywienia. Stało się to podczas mającego miejsce w Warszawie I Narodowego Kongresu Żywnościowego pod hasłem „**Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu chorób – postępy 2016**”.

Najnowsza piramida Anno Domini 2016 zawiera spore, można nawet powiedzieć rewolucyjne zmiany: odzwierciedlają one najnowsze ustalenia nauki w zakresie żywienia człowieka.

Podstawą nowej piramidy żywienia (choć z jedzeniem nie ma to dużo wspólnego) jest **sport i aktywność fizyczna**. Jak widać, ruch jest bazą, zajmuje I podstawowy poziom.

Kolejny poziom to warzywa i owoce. Zaleca się, by na talerzu pojawiło się proporcjonalnie **3/4 warzyw oraz 1/4 owoców**, przy czym warzywa mają być w różnych kolorach (z przewagą zielonego) i jądane również w postaci surowej. Oprócz tego z boku piramidy widoczny jest dzbanek z **wodą**: to powinno być podstawowym piciem, a nie, jak to często bywa, napoje kolorowe, soki dosładzane ogromną ilością cukru.

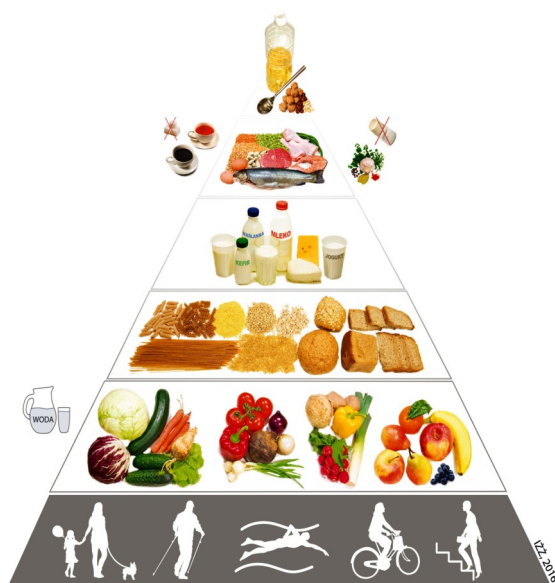
Kolejny poziom piramidy to **produkty z pełnego przemiału** (pieczywo pełnoziarniste, naturalny ryż brązowy, pszenica, orkisz, amarantus, kasza gryczana, jaglana i jęczmienna, które dostarczają witamin z grupy B, minerałów, skrobi i błonnika). Produkty pełnoziarniste są nieoczyszczone z otoczki ziarna.

Dalej pojawia się **mleko i jego przetwory**, np. sery, jogurty i maślaniki.

Następne pięterko to **rośliny strączkowe i mięso** (drób i ryby) oraz **jaja**. Po prawej stronie piramidy na tym poziomie widoczna jest nowość, której w poprzedniej piramidzie nie było: zioła. Zaleca się zastąpić nimi spożywaną w nadmiarze sól kuchenną.

Na samym szczycie piramidy znajdują się **oleje i orzechy**.

Nowa piramida żywieniowa



Elementarz zdrowego odżywiania ucznia

Prawidłowe odżywianie ma znaczący wpływ na zdrowie, wzrost i rozwój oraz dobre samopoczucie ucznia. Prawidłowe żywienie w okresie dzieciństwa i młodości nie tylko wzmocni sprawność fizyczną, ale również poprawi odporność na choroby, a także jest warunkiem osiągnięcia optymalnej, właściwej budowy ciała.

Każdy rodzic przygotowując posiłki swojemu dziecku powinien pamiętać, aby były one właściwie zbilansowane, pożywne i urozmaicone. Muszą dostarczać odpowiedniej ilości składników odżywczych, mineralnych, energetycznych oraz witamin.

Zasady, których powinni przestrzegać rodzice dbający o właściwe żywienie dziecka:

Dieta powinna być urozmaicona – nie istnieje jeden „super – produkt”, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Aby zatem nie doprowadzić do powstania w młodym organizmie różnego rodzaju niedoborów trzeba zjadać każdego dnia produkty z każdego poziomu wyżej przedstawionej piramidy żywieniowej, ze szczególnym wskazaniem na poziom drugi, czyli warzywa i owoce.



Ilość oraz regularność posiłków – uczeń powinien każdego dnia spożywać 5 posiłków (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) oraz zachowywać równe odstępy czasowe pomiędzy nimi, ok. 2-3 godz.

Zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami, poprzez znaczny spadek cukru we krwi doprowadzają do obniżenia koncentracji, rozdrażnienia, utraty formy fizycznej oraz psychicznej. Ponadto nieregularne jedzenie może być przyczyną otyłości oraz powodować nadciśnienie i cukrzycę.



Śniadanie najważniejszym posiłkiem dnia - najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest pełnowartościowe śniadanie, które dostarcza energii na start.

W szkole też trzeba zjeść - przynajmniej jeden posiłek musi być jedzony w szkole. Na II śniadanie można przygotować dziecku kanapkę z dużą ilością warzyw i owoce. Alternatywą dla kanapek mogą być sałatki, warzywne placki (spakowane w kolorowe boxy, których pełno obecnie w sklepach). Jeśli maluch nie może obyć się bez słodkiej przekąski spakujmy mu do plecaka batonik własnej produk-

cji na bazie orzechów, suszonych owoców i miodu. Jeśli brak jest pomysłów na II śniadanie można posiłkować się Internetem, gdzie znajduje się wiele przepisów na zdrowe śniadania do szkoły. Do picia w szkole najlepsza będzie woda, ewentualnie naturalne wyciskane soki warzywne, owocowe.

Podwieczorek – warto pamiętać o tym zdrowym posiłku. Zdrowe warzywne przekąski będą idealnym rozwiązaniem.

Kolacja nie może zawierać dań ciężkostrawnych, aby uczeń po pełnym wrażeń dniu mógł spokojnie zasnąć.

Zachowanie odpowiedniej wagi - jeśli uważasz, że Twoje dziecko ma nieprawidłową wagę (waży za dużo lub za mało), koniecznie zgłoś problem lekarzowi lub dietetykowi.

Pamiętajmy, dziecko, które się prawidłowo odżywia, ma więcej energii do nauki i zabawy, lepszy nastrój, a jego mózg pracuje sprawniej. Warto więc, by rodzice odrobili „dietetyczne lekcje” i codziennie dbali o dietę swoich pociech.



Beata Szewiola - pedagog

Dziecko leworęczne

Lateralizacja

Lateralizacja to postępujący w trakcie rozwoju ruchowego proces, w wyniku którego kształtuje się przewaga jednej strony ciała nad drugą. Lateralizację czynności nazywa się też asymetrią funkcjonalną.

W odniesieniu do parzystych narządów ruchu i organów zmysłowych znajdujących się po prawej i lewej stronie ciała, przejawia się jako preferencja do używania określonej ręki, nogi, oka i ucha.

Wyróżniamy następujące rodzaje lateralizacji:

- * **jednorodną – prawostronną** (przejawia się dominacją prawej ręki, oka i nogi, świadczy o dominacji półkuli lewej) lub **lewostronną** (przejawia się dominacją lewej ręki, oka i nogi, świadczy o dominacji półkuli prawej),
- * **niejednorodną skrzyżowaną** – polega na wyraźnej czynnościowej przewadze narządów ruchu i zmysłu, ale nie po tej samej stronie, a po obu stronach ciała. Można więc spotkać dzieci leworęczne, ale prawooczne i prawonożne. Wariantów tego typu lateralizacji jest kilka i jest to lateralizacja ustalona.
- * **nieustaloną** – brak ustalonej dominacji poszczególnych narządów ruchu i zmysłu. Przejawia się oburęcznością, obuocznością i obunożnością.

Sławni leworęczni muzycy to np. Ludwig van Beethoven, Niccolò Paganini, Jimmy Hendrix, Paul McCartney, Ringo Starr, Bob Dylan i Sting. Do słynnych leworęcznych malarzy należą Leonardo da Vinci, Michał Anioł Buonarroti, Eduard Manet i Pablo Picasso.

Wybitni leworęczni uczeni to m.in. Albert Einstein, Friedrich Nietzsche. W historii było też wielu leworęcznych polityków, m.in. Ronald Reagan, George Bush senior i Bill Clinton.

Nigdy nie przeuczamy na prawą rękę dzieci:

- * zlateralizowanych lewostronnie
- * o wczesnej i silnej dominacji lewej ręki
- * lewoocznych - dąży się do jednorodnej (po tej samej stronie ciała) lateralizacji oka i ręki
- * upośledzonych umysłowo
- * o małej sprawności ręki prawej
- * akceptujących swoją leworęczność
- * jękających się



Trudności dziecka leworęcznego

Lateralizacja lewostronna utrudnia dziecku funkcjonowanie, ponieważ większość urządzeń technicznych oraz przedmiotów codziennego użytku jest przeznaczona dla osób praworęcznych. Dziecko leworęczne znajduje się zazwyczaj w sytuacji o wiele trudniejszej niż jego praworęczni rówieśnicy.

Wśród utrzymujących się trudności u niektórych dzieci leworęcznych, pomimo pracy terapeutycznej można wymienić:

- * nieprawidłowe ułożenie dłoni (dłoni zasłania tekst),
- * nieprawidłowe trzymanie narzędzia do pisania (np. drugi koniec ołówka odchylony w przód od ramienia),
- * nieprawidłowe i niekształtne odtwarzanie liter (błędy konstrukcyjne – niedopełnianie kształtu litery, nieproporcjonalny układ elementów w budowie litery, zniekształcenie linii),
- * mylenie liter podobnych graficznie,
- * mylenie cyfry 3 z literą E,
- * pisanie liter i cyfr w sposób lustrzany,
- * pomijanie znaków diakrytycznych,

Przewaga jednej ręki nad drugą staje się wyraźna u wielu dzieci około 4 roku życia. Zwykle na przełomie wieku przedszkolnego i szkolnego ustala się lateralizacja czynności ruchowych rąk, która ostatecznego kształtu nabiera w wieku 12-14 lat.

- * błędy ortograficzne,
- * kreślenie liter od dołu,
- * szybka męczliwość ręki podczas pisania,
- * nierównomierne naciskanie na przybór do pisania,
- * błędy łączenia liter w wyrazach – naruszenie zasady łączenia sąsiadujących ze sobą liter (brak łączenia liter, łączenie niewłaściwe),
- * błędy proporcjonalności pisma – niewłaściwe zagęszczenie, zachwianie proporcji liter w wyrazach, nierównomierne ułożenie liter pod względem wysokości, niewłaściwe odstępy między wyrazami,
- * błędy dotyczące niejednolitego pochylenia pisma – zmiana kierunku pochylenia liter w wyrazie („chwiejące się pismo”), zmiana kierunku pochylenia wyrazów w tekście,
- * nieestetyczne prowadzenie zeszytów,
- * nieporadność w czynnościach samoobsługowych.

Uczniowie leworęczni w przeważającej większości przypadków nie łączą liter lub stosują tylko najprostsze łączenia. Do nich zalicza się łączenia naturalne, polegające na łączeniu litery kończącej się w dolnej części pola środkowego z następną, której kreślenie możemy rozpocząć od środka bądź z górnej części pola środkowego (np. en, mu, li, mr), a także stykowe litery kończącej się w górnej części pola środkowego z następną rozpoczynającą się od środka lub od góry pola środkowego (np. re, wi). Uczniowie bardzo rzadko stosują łączenia sztuczne przez kreskę, które mają miejsce w takich przykładach jak: Ba, sa, a także łączenia po śladzie polegającego na łączeniu litery kończącej się w dolnej części pola środkowego z następną, której kreślenie należy rozpoczynać w górnej części pola środkowego, ale z prawej strony danej litery (np. lc, ma). Łączenie po śladzie uczniowie zastępują łączeniem stykowym, pisząc każdą literę osobno.

Duża liczba dzieci leworęcznych korzysta z nasadki korygującej chwyt narzędzia do pisania (wyd. Harmonia) oraz

Zalecenia dla dzieci leworęcznych dotyczące nauki pisania:

- * dziecko leworęczne powinno w ławce zajmować miejsce na lewo od kolegi,
- * do pisania musi mieć pióro przeznaczone dla ludzi leworęcznych,
- * pisanie powinno rozpoczynać od przyjęcia prawidłowej pozycji ciała i oparcia obu stóp o podłogę,
- * dziecko ma prawidłowo uchwycić ołówek czy pióro - ołówek ma być trzymany w trzech palcach lewej ręki, a jego koniec skierowany w kierunku ramienia (nigdy inaczej),
- * gdy ćwiczenia wykonywane są w liniaturze zeszytu palce powinny znajdować się pod linijką tak, aby dziecko nie zasłaniało dłonią tekstu. Kartka lub zeszyt mają być ułożone zwierciadlanie jak u praworęcznych, ukośnie - tzn. lewy górny róg skierowany ku górze, a prawy dolny ku dołowi.
- * pracę pisemną powinny zazwyczaj poprzedzać ćwiczenia w pozycji stojącej - dziecko kreśli wtedy w powietrzu, na tablicy lub na dużej kartce papieru zawieszanej na ścianie, różne spirale, kreski, koła, ósemki - dużymi zamasytymi ruchami. Podczas tego rodzaju ćwiczeń lewa ręka ma trzymać prawidłowo przyrząd do pisania - utrwala wtedy prawidłowy nawyk ruchowy. Ważną rolę tego rodzaju ćwiczeń jest rozluźnianie napięcia mięśniowego.
- * dzieci które mają trudności z odpowiednim trzymaniem pióra warto zaopatrzyć w specjalną nakładkę na ołówek, czy pióro

Wśród wielu szczególnych zasad postępowania z dzieckiem leworęcznym najważniejszym jest prawo dziecka leworęcznego do posługiwania się lewą ręką.



używa specjalnie dostosowanych piór, nożyczek i innych przyborów szkolnych dla osób leworęcznych.

dzien dobry przed napis

dzien dobry
quraw qapud

- * ćwiczenia graficzne powinny być skonstruowane interesująco, przy wykorzystaniu różnych technik rysunkowych: ołówka, farb, węgla, pasteli.

Wielu nauczycieli podkreśla szerokie zainteresowania i zdolności uczniów leworęcznych (np. sportowe, plastyczne, recytatorskie, przyrodnicze, muzyczne, taneczne). Są wśród nich szczególnie uzdolnieni w sporcie (np. gra w piłkę nożną, pływanie, gra w tenisa). Uczniowie ci odznaczają się dużą potrzebą osiągnięć.

LEWA PÓŁKULA	PRAWA PÓŁKULA
MYŚLENIE LOGICZNE	MYŚLENIE INTUICYJNE
MYŚLENIE ANALITYCZNE	MYŚLENIE SYNTETYCZNE, ABSTRAKCYJNE
MOWA I FUNKCJE JĘZYKOWE (WRAZ Z CZYTANIEM I PISANIEM)	PERCEPCJA PRZESTRZENNA
STEREOGNOZJA (ZDOLNOŚĆ ROZPOZNANIA PRZEDMIOTÓW ZA POMOCĄ DOTYKU)	KREATYWNOŚĆ, WYOBRAŹNIA
ROZUMIENIE	UMIEJĘTNOŚCI MUZYCZNE I PLASTYCZNE
PROGRAMOWANIE MOTORYCZNE	MIMIKA I EMOCJE
ZACHODNI RACJONALIZM	WSCHODNI MISTYCYZM
NAUKOWCY, UMYSŁY ŚCISŁE	ARTYŚCI, HUMANIŚCI

Beata Łosiowska - terapeuta