

„Najważniejsze lata dziecka – od urodzenia do dziesięciu lat”.

Dzieci uczą się tego, czego doświadczają.

- *Dziecko krytykowane uczy się krytykować.*
- *Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.*
- *Dziecko żyjące w strachu uczy się lęklności.*
- *Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.*
- *Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.*
- *Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.*
- *Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.*
- *Dziecko zachęcane uczy się wiary w siebie.*
- *Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.*
- *Dziecko akceptowane uczy się kochać.*
- *Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.*
- *Dziecko darzone zaufaniem uczy się, że dobrze mieć cel.*
- *Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa uczy się ufności.*
- *Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.*

Jeżeli żyjesz w spokoju, Twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha. W jakim otoczeniu żyje Twoje dziecko?

Dorothy Law Nolte

50% zdolności człowieka do uczenia się rozwija się w pierwszych czterech latach życia. Kolejne 30% wykształca się do ósmego roku życia. Podczas tych decydujących lat tworzą się drogi nerwowe, na których opiera się cała przyszła zdolność uczenia się. Nie oznacza to, że przyswajamy 50% wiedzy lub zdobywamy połowę swojej mądrości czy inteligencji, zanim cztery trzy lata. Oznacza to, że **podczas tych kilku pierwszych lat tworzą się w naszym mózgu główne drogi nerwowe umożliwiające naukę przez całe życie**. Będą się one jeszcze rozwijać, lecz podstawy tworzone są właśnie w tym okresie. Pierwsze lata życia to również wchłanianie ogromnej liczby informacji, z których weźmie początek całe nasze dalsze przyswajanie wiedzy.

Skuteczna nauka zaczyna się wraz z momentem przyjścia dziecka na świat. Główne zasady są proste...

1. Wykonuj ćwiczenia ruchowe.

Wykonywanie prostych ćwiczeń stymuluje stale rozwijający się mózg. Działania fizyczne dziecka w pierwszych kilku latach życia mają ogromny wpływ na to, w jakim stopniu rozwinięte ono rozmaite umiejętności. Ruch, wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów organizmu człowieka.

W układzie ruchu	<ul style="list-style-type: none"> - aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kośćca - zapobiega i koryguje wady postawy - poprawa umięśnienia ma wielkie znaczenie dla stabilizacji układu kostnego - systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha łagodzą dolegliwości kręgosłupa zaliczane do chorób cywilizacyjnych
W układzie oddechowym	<ul style="list-style-type: none"> - aktywność ruchowa zwiększa pojemność płuc - zwiększa głębokość oddechu
W układzie nerwowym	<ul style="list-style-type: none"> - pobudza dojrzewania ośrodków ruchowych w mózgu, przyspieszając tym rozwój

	<p>motoryczności</p> <ul style="list-style-type: none"> - polepsza koordynację ruchową - zmniejsza poziom lęku - obniża stany depresyjne - poprawia jakość snu
W układzie krwionośnym	<ul style="list-style-type: none"> - zwiększa się liczba erytrocytów i hemoglobiny - serce zmuszone do częstego wysiłku dostosowuje się do większych wymagań - człowiek z wytrenowanym sercem nie męczy się z byle powodu i jest w stanie w każdej chwili podjąć i dobrze znieść każdy wysiłek
W układzie hormonalnym	<ul style="list-style-type: none"> - wpływa na budowę i czynność przysadki mózgowej, przez co może odgrywać rolę czynnika intensyfikującego rozwój fizyczny
W układzie immunologicznym	<ul style="list-style-type: none"> - poprawia system obronny i wzrost odporności na zachorowania

Wychowanie fizyczne i sport są również czynnikami wspomagającymi rozwój u dzieci i młodzieży cech o charakterze społeczno-wychowawczym:

- uczą dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie oraz podporządkowania celów jednostki - celom grupy
- uczą właściwie przeżywać sukcesy i porażki
- uczą dyscypliny
- kształcą życzliwy stosunek do ludzi
- przyczyniają się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem, ale też i współdziałaniem
- kształcą silną wolę
- uczą konsekwencji w osiąganiu celów
- wpływają na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja - prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji
- wpływają na samodzielność i inicjatywę
- zwiększają odporność na zmęczenie

Związki między aktywnością fizyczną a konkretnymi umiejętnościami.

	Czynność	Prowadzi do:
Mózg „gadzi” (pień mózgu) - kieruje instynktami	<ul style="list-style-type: none"> • chwytanie • pełzanie • chodzenie • sięganie • obracanie • dotykanie • machanie kończynami • pchanie • ciągnięcie 	<ul style="list-style-type: none"> • koordynacji wzrokowo-ruchowej • dobrego rozwoju zdolności motorycznych • przygotowania do pisania
Mózdzek - umożliwia zachowanie równowagi	<ul style="list-style-type: none"> • obracanie się w kółko • balansowanie • słuchanie • huśtanie się • turlanie się • padanie • tańczenie 	<ul style="list-style-type: none"> • rozwinięcia zmysłu równowagi • zdolności sportowych • łatwego opanowania jazdy na rowerze • umiejętności pisania • dobrej koordynacji ruchowej • umiejętności czytania
Część mózgu odpowiedzialna za uczucia	<ul style="list-style-type: none"> • głaskanie • przytulanie • wspólna zabawa 	<ul style="list-style-type: none"> • miłości • poczucia bezpieczeństwa • tworzenia więzi • umiejętności społecznych • umiejętności współpracy • pewności siebie

Kora mózgowa - część odpowiedzialna za myślenie	<ul style="list-style-type: none"> • układanie zabawek w piramidy • układanie układanek • rozpoznawanie wzorów • tworzenie wzorów • bawienie się w gry słowne • słuchanie muzyki 	<ul style="list-style-type: none"> • rozwoju zdolności matematycznych i logicznego myślenia • rozwiązywania problemów • płynnego czytania, literowania • pisania, malowania • bogatego słownictwa • dobrej pamięci • zdolności muzycznych
--	--	--

2. Wykorzystuj wszystkie zmysły.

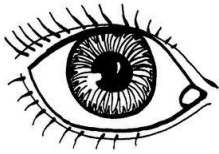
Za każdym razem, **kiedy dziecko robi coś nowego, tworzy w mózgu nową drogę, po której przepływają impulsy nerwowe, a jeśli powtarza to, czego już przedtem próbowało, utrwala i rozszerza już istniejącą.** Nasze domy, lasy, plaże, place zabaw oraz cały świat dostarczają najlepszych materiałów do nauki, o ile nauczymy dzieci badania ich wszystkimi zmysłami. Naukowcy podkreślają znaczenie pozytywnej zachęty w zdobywaniu wiedzy.

„To sprawdza się przez całe życie – jeżeli sądzisz, że słabo radzisz sobie z nauką, to zapewne tak będzie”.

W mózgu znajduje się sześć głównych szlaków przewodzących bodźce nerwowe: pięć dostarcza impulsy od naszych zmysłów – wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku, a szóstym przepływają informacje o tym, co robimy fizycznie. Dzieci uczą się poprzez wszystkie zmysły, a każdy dzień jest dla nich serią rozwijających doświadczeń.

Sześć głównych szlaków wiodących do mózgu...

Uczymy się poprzez to,



co WIDZIMY



co SŁYSZYMY



co SMAKUJEMY



co DOTYKAMY



co WĄCHAMY



co ROBIMY

Niemal wszystko, czego się uczymy o otaczającym nas świecie, dociera do naszej świadomości poprzez zmysły. Niemowlęta już w bardzo wczesnym etapie starają się wszystkiego dotknąć, spróbować lub powąchać, a także zobaczyć i usłyszeć, co się wokół dzieje.

„Niemowlę przychodzi na świat, w którym jest ślepe, słabo słyszy, a jego czucie pozostawia wiele do życzenia. Zatem jest to dla niego raczej nieprzyjemne miejsce. Stara się zrozumieć gdzie jest, co się dzieje i co będzie dalej. Zadanie rodziców jest jasne: dostarczyć dostatecznych bodźców wzrokowych, słuchowych i dotykowych, aby dziecko mogło wydostać się z nieprzyjemnego stanu”.

Rodzice często umieszczają noworodka w pokoju urządzonego w pastelowych kolorach. Tymczasem niemowlę musi widzieć kontrasty, wyraźne kształty i obrazy, przeciwstawienie czarnego i białego. Umieszczenie go wśród bladych różów i błękitów, to jak zesłanie do świata, w którym nic nie widzi... Jeśli chodzi o dźwięk to matki instynktownie mówią do dzieci nieco głośniejszym i wyraźniejszym głosem. Jeszcze lepiej, kiedy stale opowiadamy niemowlęciu, co się dzieje, np. mówimy „Teraz cię ubiorę”, „Wkładam ci lewą skarpetkę”, „Teraz zmieniam pieluszkę”. Zalecane jest również odtwarzanie dziecku uspokajającej muzyki, zarówno przed urodzeniem, jak i po jego przyjściu.

3. Szkołą może być cały świat.

Każda wycieczka czy wyjście z domu może być okazją do nauczenia dziecka czegoś nowego.

➤ Możecie poszukiwać różnych kształtów.

Znajdują się one wszędzie wokół nas. Wskazuj je dziecku, a wkrótce ono zacznie pokazywać je tobie... Kształt okręgu znajdziemy w kołach pojazdów, balonach, tarczy słonecznej, księżycu, okularach, zegarkach.

Przykładem prostokątów są drzwi, pudełka płatków, książki. Kwadraty to papierowe serwetki, okna i blaty stołów. Trójkątami mogą być szczyty dachów, góry, namioty i żagle...

➤ **Możecie wyszukiwać przeciwieństwa.**

Jest to dobry sposób uczenia słów, gdyż tworzymy w ten sposób skojarzenia: jeśli piłka wlatuje w grę, musi spaść na dół, podobnie jak huśtawka na placu zabaw. Światło włączamy i wyłączamy, drzwi otwieramy i zamykamy, noc przechodzi w dzień...

➤ **Każda wyprawa na zakupy może stać się wycieczką naukową.**

Zanim wybieriecie się na zakupy, poproś dziecko o pomoc w sprawdzeniu, czego brakuje w lodówce i spiżarni. Kiedy już znajdziecie się w sklepie i rozpoczniecie poszukiwania, opowiadaj dziecku, skąd się biorą poszczególne produkty. Pamiętaj jednak, by zamienić zakupy w zabawę, np. mówiąc *„Zobaczmy, kto pierwszy znajdzie płatki kukurydziane”*.

➤ **Ucz dziecko liczenia za pomocą prawdziwych przedmiotów.**

Zacznij od rzeczy, których może dotknąć: *„To jest jedna łyżeczka, a tu mamy dwie łyżeczki”*. Potem pobaw się z nim w zgadywanki: *„Masz jeden nosek, a ile oczu? Masz jedno usta, a ile uszu? Ile palców u rąk?”* Proś dziecko o pomoc przy nakrywaniu stołu dla dwóch, trzech i czterech osób. Pozwól mu liczyć pieniądze podczas zakupów.

➤ **Zamień w zabawę klasyfikowanie rzeczy.**

Np. przy okazji prania można dzielić ubrania na ciemne i jasne, a po wysuszeniu dobierać skarpetki w pary lub układać razem takie same części garderoby do prasowania.

➤ **W magazynowaniu informacji niezwykle pomocne są skojarzenia.**

Każdy człowiek posiada korę skojarzeniową, która potrafi łączyć ze sobą podobne elementy z różnych banków pamięci. Mamy niezwykłą zdolność gromadzenia informacji i przypominamy je sobie wtedy, gdy ktoś trąca linkę łączącą je z właściwym skojarzeniem. Pierwszym krokiem wiodącym ku rozwinięciu nie wykorzystanych jeszcze możliwości naszego mózgu jest nauczenie się magazynowania informacji według pewnych wzorców oraz szukanie silnych skojarzeń.

Jedną z technik stosowanych do poprawy umiejętności zapamiętywania jest kojarzenie danej rzeczy z silnie oddziałującym na nas obrazem. O ile łatwiej jest przyswoić sobie np. reguły gramatyczne, posługując się prostymi wierszykami w rodzaju:

„Nie pomogą wymówki, gdy nie znasz pisowni -ówki”.

„Niech każdy o tym wie, że „ó” na „o” wymienia się”.

„Biały powszechny dom towarowy, gdzie każdy chce jeździć windą”.
(„rz” po spółgłoskach: b, p, d, t, g, k, ch, j, w).

4. Preferowany styl uczenia się.

Według naukowców, ludzi można podzielić na co najmniej trzy grupy, jeśli chodzi o preferowany styl uczenia się. Większość z nas na różny sposób łączy wszystkie style nauki.

A. Osoby kinestetyczno – dotykowe najlepiej przyswajają wiedzę, gdy są w coś zaangażowani, poruszają się, doświadczają na sobie, eksperymentują.

B. Wzrokowcy najlepiej się uczą, gdy widzą obraz tego, co mają sobie przyswoić. Niewielki odsetek w tej grupie stanowią osoby

nastwione na słowo drukowane, które uczą się głównie poprzez czytanie.

C. Osoby preferujące styl słuchowy wolą naukę poprzez dźwięk – muzykę i mowę.

Wzrokowiec	Charakterystyka	Podczas nauki pamiętaj...
	<ul style="list-style-type: none"> - uczy się korzystając z kolorowych plansz, wykresów - myśląc ma tendencję do spoglądania w górę - słuchając potrzebuje kontaktu wzrokowego z mówcą - ma dobrą pamięć do wizualnych elementów (do materiału wydrukowanego, narysowanego) - ucząc się siedzi dość spokojnie - zazwyczaj szybko mówi - komunikaty werbalne zamienia na obraz - uczy się szybko jeżeli informacje są uporządkowane - zwraca uwagę na kolor, kształt, ładny wygląd stroju, mieszkania, książki... 	<ul style="list-style-type: none"> - stwórz materiał graficzny tego, co się uczysz - sporządzaj mapy myśli - wyobrażaj sobie dany problem i sposób jego rozwiązania - rób notatki, używaj cienkopisów, mazaków <p>Podczas nauki języków obcych pamiętaj...</p> <ul style="list-style-type: none"> - sporządzaj rysunki (znaczenia danych słówek) - sporządzaj mapy myśli - zapisuj nowo poznane słowa - sporządzaj karteczki, notatki, z nieznanymi słowami, naklejaj je na miejsca na które często patrzysz - wyobrażaj sobie to słowo i jego znaczenie - omawiaj scenki i rysunki - wyobrażaj sobie siebie mówiącego w obcym języku - staraj się dużo pisać w obcym języku - czytaj obcojęzyczne książki, czasopisma

<p>Słuchowiec</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczy się zazwyczaj słuchając, mówiąc na głos - potrzebuje ciągłych bodźców słuchowych, ale podczas nauki preferuje ciszę, bodźce słuchowe mogą nadmiernie koncentrować jego uwagę - gdy mówi jest dobrze słyszany - nie potrzebuje kontaktu wzrokowego z rozmówcą - ma dobrą pamięć do dialogów, muzyki, dźwięków... 	<ul style="list-style-type: none"> - twórz mapy myśli i na głos omawiaj jej elementy - czytaj tekst na głos - dyskutuj z kimś o danym problemie, wytłumacz go i pozwól sobie go wytłumaczyć - ucz się w ciszy, muzyka czy inne hałasy mogą nadmiernie koncentrować Twoją uwagę <p>Podczas nauki języków obcych pamiętaj...</p> <ul style="list-style-type: none"> - staraj się dużo mówić w obcym języku
<p>Kinestetyk</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podczas nauki swobodnie rozsiada się, bawiąc się długopisem czy innym przedmiotem - jest zaangażowany w aktywność ruchową, uczy się gdy ciało jest w ruchu - gdy coś się dzieje ciekawego w otoczeniu wodzi za tym wzrokiem - ma dobrą pamięć do działań i ruchów ciała - patrząc na innych odczytuje ich mowę ciała - lubi pracować w środowisku przyjaznym fizycznie i emocjonalnie 	<ul style="list-style-type: none"> - sporządzaj plan pracy - odgrywaj scenki - twórz wizualizację tego, co się uczysz - jak się uczysz spaceruj, idź do parku <p>Podczas nauki języków obcych pamiętaj...</p> <ul style="list-style-type: none"> - odgrywaj scenki w obcym języku - czytaj nieznanne słówka będąc w ruchu - bierz do ręki przedmioty, których znaczenie w obcym języku chcesz zapamiętać - gestykuluj podczas mówienia w obcym języku

5. Dieta korzystna dla mózgu.

- **Zjadaj codziennie porządne śniadanie, najlepiej z dużą ilością świeżych owoców.**

„Praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, co zjadłeś na śniadanie”

Richard Restak

- **Zjadaj drugie śniadanie, najlepiej z sałatką ze świeżych warzyw.**

Mózgowi potrzebne są stałe dostawy **sodu** (oliwki, szynka, sardynki w oleju, halibut, dorsz, ser żółty, seler, rzodkiewka, sałata, brokuły, mleko pełne) i **potasu** (owoce, warzywa - ziemniaki, nabiał - jogurt, ryby, mięso). Każdy z miliarda neuronów posiada do miliona pomp sodowych, niezbędnych w przekazywaniu sygnałów przez mózg. Sód i potas dostarczają tym pompom energii. Jeżeli nadmiernie ograniczymy ilość spożywanego sodu, to zmniejszą się przepływy informacji, które mózg może odebrać.

- Podstawową przyczyną słabej sprawności umysłowej jest niedobór **żelaza**, który w społeczeństwach zachodnich jest najczęstszym niedoborem pokarmowym. Niedostateczna ilość żelaza powoduje „zmniejszenie zdolności skupiania uwagi i umiejętności rozumowania, pogarsza wyniki dziecka w szkole”. Źródłem żelaza są: chude czerwone mięso, ryby i owoce morza, jaja, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, suszone owoce, zielone warzywa liściaste oraz płatki zbożowe.

- **Traktuj tłuszcze rybne i roślinne jako niezbędny element diety.** Oleje rybne i roślinne odgrywają decydującą rolę w odżywianiu miliardów komórek glejowych mózgu. Ponadto oleje stanowią główne źródło kwasu linolowego, którego mózg potrzebuje do naprawy osłonek mielinowych otaczających szlaki informacyjne mózgu.

➤ **Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne, aby dotlenić mózg.** Zalecane jest głębokie oddychanie przed i w trakcie nauki. Aby aktywność ruchowa przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna, a ćwiczenia wykonywane przez określony czas i z określoną intensywnością. Zalecana dla dzieci i młodzieży minimalna dawka aktywności ruchowej to jedna godzina dziennie dowolnego typu ruchu.

➤ **Oczyszczaj ciało z toksyn.**

Jednym ze sposobów jest picie dużej ilości wody. Herbata i napoje gazowane odwadniają organizm, a świeża woda przywraca w nim równowagę. **Dzieci nie powinny pić napojów gazowanych** ponieważ niszczą szkliwo zębów, podwyższają w organizmie poziom złego cholesterolu oraz ciśnienie, powodują zwiększenie tkanki tłuszczowej. Po wypiciu napoju gazowanego system immunologiczny jest osłabiony przez około pięć godzin (z powodu dużej ilości cukru) przez co ma mniej siły, aby się bronić przed atakami wirusów.

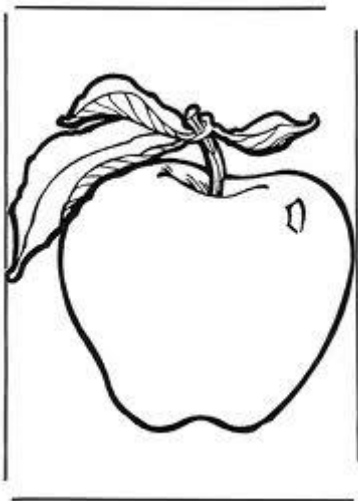
6. Sztuka porozumiewania się.

Badania naukowe dowodzą, że mózg ludzki najintensywniej rozwija się przed siódmym rokiem życia i wtedy też mamy największą zdolność do przyswajania języka. Język obcy, którego uczymy się w tym wieku jest zapamiętywany w taki sam sposób jak język ojczysty, tzn. utrwalany w prawej półkuli mózgowej. Języki, których uczymy się w późniejszych okresach życia, są przez nasz mózg traktowane zupełnie inaczej - jak logiczne sekwencje słów. Nauka języka w późniejszym czasie odbywa się z wykorzystaniem lewej półkuli mózgowej i wiąże się z większym wysiłkiem. Ponadto nauka drugiego języka we wczesnych latach wpływa na rozwój mózgu w sposób szczególnie pozytywny przez rozwijanie w korze mózgowej połączeń odpowiedzialnych za słuch i ogólną inteligencję.

Mowa jest wyłącznie ludzką umiejętnością, a małe dzieci uczą się jej, słuchając, naśladowując i ćwicząc. Dlatego od samego początku trzeba do nich jak najwięcej mówić. Każdy temat możemy zmienić w zabawną lekcję języka, jeśli najpierw krótko go wprowadzimy, a następnie zaczniemy bawić się z dzieckiem w zgadywanki. Do nauki języka świetnie nadają się też krótkie wierszyki, gdyż zawierają rymy, a te są bardzo łatwe do zapamiętania. Od samego początku powinniśmy pokazywać dziecku barwnie ilustrowane książki i regularnie mu czytać. **„ Ilustracje i słowa uaktywnią ich zmysły, dzięki czemu znaczenie słów wślizgnie się niepostrzeżenie do ich umysłów w ślad za uczuciami...”**

Należy w naturalny sposób zapoznać dzieci ze słowami, a wówczas umiejętność czytania rozwinię się równie łatwo jak mówienia.

Wyrazy, podobnie jak obrazki, są symbolami rzeczywistości. Rysunek jabłka jest symbolem prawdziwego owocu - tak samo jest nim dźwięk „jabłko” i napisany wyraz „jabłko”. Jeśli więc dziecko może skosztować, powąchać i dotknąć prawdziwego owocu, a jednocześnie słyszy i widzi słowo „jabłko”, wkrótce nauczy się je wymawiać i czytać...



JABŁKO

Warto opatrzyć etykietkami otaczające dziecko rzeczy i osoby. Dzięki temu potrafi ono równie dobrze rozpoznawać słowa pisane jak wymawiane. Rozpoczyna tę naukę od tego, co najważniejsze: własnego imienia, mamy, taty, części ciała i najbliższych przedmiotów. Wyrazy najlepiej pisać drukowanymi literami wysokości około siedmiu centymetrów. Można też pokazywać dziecku karty z nazwami rzeczy, które widzi wokół siebie.

Główne źródło informacji stanowiła książka pt. „Rewolucja w uczeniu” Gordona Drydena i Jeannette Vos .

Przygotowała
Martyna Ozych