

„Film animowany w edukacji przedszkolnej”
INNOWACJA PROGRAMOWO-METODYCZNA

SPIS TREŚCI

- 1. Wstęp**
- 2. Podłoże i idea wiodąca innowacji:**
 - 2.1. Adresat innowacji i czas realizacji**
 - 2.2. Miejsce realizacji**
 - 2.3. Źródła finansowania**
- 3. Cele edukacyjne**
- 4. Metody i formy pracy**
- 5. Treści programowe**
- 6. Sposoby realizacji**
- 7. Przewidywane efekty**
- 8. Ewaluacja**
- 9. Opis działań**
- 10. Załączniki**
- 11. Literatura i media**

1. Wstęp

Od wielu lat obserwujemy, jak multimedia stają się nieodłącznym elementem funkcjonowania współczesnego człowieka. Ich wpływom nie oprze się także dziecko, do którego obraz dotrze znacznie szybciej i skuteczniej niż jakakolwiek inna forma przekazu. Media w znacznej mierze działają też na naszą podświadomość, co z łatwością można zaobserwować w reklamach, które wykorzystują przekaz podprogowy. Mając wiedzę na ten temat, warto uczynić z mediów sprzymierzeńców procesu edukacyjnego, ucząc równocześnie dzieci, odpowiedzialności w doborze oglądanych treści i higieny w dbaniu o wzrok.

Film, a dla młodszych dzieci często bajka, były niemal od początku XX-go wieku jedną z popularniejszych form spędzania wolnego czasu. Przez lata wizyty w kinie, popularne wśród wszystkich grup społecznych, zmieniały swe znaczenie w procesie kształtowania postaw najmłodszych kinomanów oraz pełniły różne funkcje socjalizacyjno-wychowawcze. Przemiany społeczne i rozwój innych, konkurencyjnych dla filmu mediów, wspieranych poprzez nieustannie rozwijające się nowe źródła szybkiej i łatwej dostępności sprawiły, że dzisiaj mamy możliwość korzystania dowolnych dóbr kultury bez wychodzenia z domowego zacisza. Spowszechniała telewizja, stała się w końcu wypełniaczem czasu, pełniąc często funkcję „opiekunki do dziecka”. Pozbawione nadzoru pociechy bezrefleksyjnie (może nawet bezmyślnie) i bez wsparcia opiekunów oglądały szybko zmieniające się ekranowe kadry.

W końcu najmłodsze medium – Internet – sprawiło, że rodzice i opiekunowie zostali praktycznie pozbawieni jakiegokolwiek kontroli treści, którymi interesuje się ich pociecha. Najmłodsi mogą bez nadzoru oglądać, co im się żywnie podoba. W dobie powszechnego i niekontrolowanego dostępu do Internetu (jeśli nawet rodzic zablokuje wyszukiwanie określonych treści, dziecko może skorzystać z sieci szkolnej lub urządzenia kolegi, u którego rodzice podobnej blokady nie założyli) i tak, choćby z czystej dziecięcej ciekawości, młody człowiek zapragnie przekonać się, jak to jest z tymi zakazanymi obrazami. Szczególną popularnością cieszą się wulgaryzmy, pornografia i różne formy przemocy. Lepiej więc, by przekonał się o ich istnieniu w otoczeniu rodzinnym, gdy jest jeszcze szansa na rzeczową rozmowę z ojcem, matką, dziadkami lub starszym rodzeństwem.

Filmy warto pokazywać na zasadzie przeciwieństw i kontrastów, kierując się przy tym indywidualnym wyborem, unikając jednocześnie kontrowersyjnych tematów, wiążących się z brutalizacją współczesnego świata (śmierć, wojny, terroryzm, gwałt) oraz liberalizacją światopoglądową dużej części społeczeństwa. Postawy rodziców wobec dzieci i „zakazanych” dla nich treści, w dużym uproszczeniu można określić jako skrajne. Najlepszy jak zwykle jest złoty środek. Pokazywać, uświadamiać, a przede wszystkim rozmawiać w zakresie życiowych spraw i sytuacji, na które dziecko jest już gotowe, to jeden z obowiązków wychowawczych świadomych dorosłych.

Rodzice i opiekunowie mają bowiem największy wpływ na ukształtowanie psychiki, mentalności i systemu wartości dziecka. Dzieje się to w najmłodszych latach, jeszcze zanim dziecko pójdzie do szkoły, czy zaadaptuje się do życia w grupie rówieśniczej (np. grupie kolegów z placu zabaw).

Rodzice i opiekunowie są dla najmłodszych, szczególnie w pierwszych latach życia, najważniejszymi autorytetami. Jednak gdy dziecko idzie do szkoły lub przedszkola, staje się członkiem pierwszej społeczności pozadomowej, przedszkolakiem, uczniem, członkiem grupy koleżeńskiej. Poznaje inne światopoglądy, inne systemy wartości, w zgodzie z którymi wychowuje się inne dzieci. Ma więc do czynienia z kolegami i koleżankami wychowywanymi w określonym, indywidualnym systemie rodzinnym oraz z nauczycielem, którego zadaniem jest wpojenie i korekta nawyków myślowych nabytych w domu.

W pracy z dzieckiem skutecznie może pomóc właśnie film — doskonałe źródło wiedzy o świecie. Wspólne oglądanie i rozmowa po seansie to nie tylko przyjemność, ale także szansa na przekazanie istotnych wartości i określonego poglądu na świat.

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym w sposób niepojęty dla dorosłego człowieka przeżywają wszelkie trudne dla nich sytuacje. Te zaś, które w pełni ukształtowanym psychicznie ludziom jawią się jako trudne, dla najmłodszych przybierają rozmiar o wiele większych

tragedii. Dzieci mają prawo do własnego, indywidualnego postrzegania świata. Takie jest prawo wieku! To, co dla niektórych dorosłych jest błahostką, przez dziecko postrzegane będzie jako nierozwiązywalny problem.

Często najmłodszy nie potrafią mówić o swoich kłopotach i trudnych sytuacjach, choćby dlatego, że nie przyswoili jeszcze pojęć, słów związanych z opisem emocji (lub tych emocji nie potrafią zidentyfikować). To, co naturalne, często uznają za wstydlive. Mają też nieco banalne i pierwotne poczucie uczciwości i sprawiedliwości. Czują się winne lub nie mogą znaleźć winnego, obwiniają siebie, choć naprawdę w niczym nie zawiniły. Kumulowanie w sobie problemów może prowadzić do depresji, frustracji, wykształcenia osobowości lękowej, stać się przyczyną nerwic i innych chorób, które mogą nie tylko zniszczyć ich dzieciństwo, ale też odcisnąć piętno na ich dorosłym życiu.

Film jest w tym przypadku medium ułatwiającym porozumienie z najmłodszymi. Sposobem na oswojenie lęków, których przyczyn należałoby szukać w strachu przed wykluczeniem z grupy rówieśniczej lub odrzuceniem przez najbliższych – rodziców i opiekunów. Po obejrzeniu pozwala na neutralną rozmowę o trudnych zachowaniach, lękach, uczuciach i przeczuciach. Uświadamia, nie angażując bezpośrednio przy tym samych zainteresowanych, dzieci.

Może się wydawać, że problematyka niektórych filmów dla dzieci nie dotyczy najmłodszych. Nic bardziej mylnego. Dzieci, tworząc swoistą wspólnotę, utożsamiają się ze swymi rówieśnikami, a więc także i z ich problemami. Ponadto, choć nie zawsze uświadamiają to sobie rodzice lub opiekunowie, są sprytne, inteligentne, a do tego są świetnymi obserwatorami. Trudne sytuacje podpatrzone u rodziców lub opiekunów próbują rozwiązać na adekwatnym dla ich wieku poziomie. To niekiedy okazuje się niemożliwe lub znacznie przewyższa możliwości emocjonalne dziecka. W tym przypadku film staje się narzędziem prewencyjnym, przygotowującym do życia i pomagającym pojąć niezrozumiałe dla najmłodszych problemy.

Jedną z wartości terapeutycznych filmów, zasługujących na szczególną uwagę, jest budowanie poczucia własnej wartości dziecka. To dzięki niemu ma ono łatwiejszy start do dorosłego życia. Warto uświadamiać mu, że jego osobisty pogląd lub interpretacja jakiegoś zjawiska jest cenna. Film jest najlepszym materiałem do podjęcia tego typu pracy. Umożliwia swobodną interpretację, a przede wszystkim daje możliwość nieskrępowanej wypowiedzi. Dostarcza też szerokiego zakresu tematycznego, umożliwiającego taki wybór treści, aby był spójny z zainteresowaniami dziecka.

Pozwolenie dziecku na wyrażanie własnego zdania na temat związany z oglądanym filmem przyczynia się do rozwoju nieskrępowanej wyobraźni i swobody myśli. Ich ukształtowanie to już przynajmniej połowa sukcesu w drodze do samodzielnego, krytycznego i świadomego odbioru wszystkich mediów.

Zachęcenie dzieci do interpretacyjnych zabaw może zaowocować w przyszłości tak postulowaną dziś oryginalnością, innowacyjnością i pomysłowością, które swe odzwierciedlenie mogą znaleźć w różnych sferach życia: osobistego, społecznego, naukowego i zawodowego.

O tym, jak ważne jest potraktowanie filmu jako równorzędnego narzędzia edukacyjnego, przekonuje niedawno opublikowany raport SNH „OGLĄDAM, CZUJĘ, MYŚLĘ – młodzi w kinie”. Wynika z niego, że kontakt z ambitnym kinem jest jednym z najważniejszych czynników kształtujących osobowość i światopogląd młodych ludzi. Aż 74% młodych ludzi przyznaje, że widziało filmy, które bardzo na nich wpłynęły. Nie należy również zapominać, że edukacja filmowa stanowi niezwykle istotne uzupełnienie lub wstęp do edukacji medialnej, która jest jednym z priorytetów edukacyjnych Unii Europejskiej.

Edukacja filmowa do niedawna nie była w ogóle włączona do obowiązkowego programu nauczania. Optymizmem napawa więc fakt, że obowiązująca nowa podstawa programowa uwzględnia edukację filmową, zaczynając od poziomu szkoły podstawowej.

2. Podłoże i idea wiodąca innowacji

We współczesnej szkole film i inne media to ważne narzędzie edukacyjne. Umiejętnie wykorzystywane, w dużym stopniu przyczyniają się do unowocześnienia procesu nauczania – uczenia się. Konieczność kształtowania kompetencji audiowizualnych oraz przygotowanie młodych ludzi do krytycznego odbioru mediów w szkole XXI wieku jest oczywista. Zmiany dokonujące się w polskiej edukacji powinny uwzględniać film, gdyż jest to nie tylko przydatny środek dydaktyczny, ale i ważny tekst kultury, atrakcyjny dla dzieci i młodzieży. Co prawda znaczenie edukacji filmowej, postrzeganej jako część obszerniejszej i niezmiernie ważnej edukacji medialnej, znalazło swoje potwierdzenie w nowych podstawach programowych dla I i II etapu kształcenia, ale podstawa programowa wychowania przedszkolnego nie zawiera wzmianki na ten temat. A przecież nie brakuje wartościowych filmów, ekranizacji i bajek, właściwych dla poziomu dziecka w wieku przedszkolnym.

Otoczone od urodzenia przez media cyfrowe dzieci, uczą się czerpać informacje i wiedzę z obrazów. Obrazy, a zatem i filmy, mają coraz większe znaczenie dla ich rozwoju i pogłębiania wiedzy o świecie. Powinny być zatem wsparciem dla procesu uczenia się.

Jednocześnie warto poruszyć inny aspekt, którym szeroko zajęli się specjaliści, a dotyczy on zbyt dużej ilości czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem telewizora czy komputera. Pedagodzy zgodnie mówią o zgubnych skutkach tego zjawiska. Innowacja pedagogiczna zakłada połączenie wykorzystania upodobań dzieci do oglądania filmów i bajek w celu kształtowania postaw, wprowadzania ich w świat wartości, odkrywania innego oblicza edukacji oraz wyposażenie dzieci w wiedzę i umiejętności dotyczące profilaktyki wzroku.

Punktem wyjścia i jednocześnie trzonem innowacji, jest serial krótkometrażowych filmów dedykowanych dzieciom w wieku od 3 do 6 lat, wykonany w technice animacji lalkowej pt. „Rodzina Treflików”. Ze względu na wykorzystany po raz pierwszy w Polsce na tak szeroką skalę druk 3D, można go uznać za innowacyjny. Serial powstał w Studiu Trefl S.A. w Gdyni, w reżyserii Marka Skrobeckiego, a jego premierę odnotowano 1 czerwca 2016 r. Do końca roku 2019 zrealizowano cztery sezony serialu, z których wybrano na potrzeby niniejszej innowacji 47 filmów.

Innowacja pedagogiczna zakłada, że wiek przedszkolny to dobry moment, by zacząć rozmawiać z dziećmi na trudne do zdefiniowania dla nich tematy jak: uczciwość, kłamstwo, pomoc, współczucie, opieka itp. Odpowiednio dobrany film animowany, z treścią przekazaną w sposób bajkowy, jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy o wartościach, trudnych wyborach, dylematach. Dodatkowo innowacja uwzględnia działania plastyczne, matematyczne, przyrodnicze i inne, wykonywane na bazie obejrzanego filmu, utrwalające zawarte w nim treści, ćwiczenia stymulujące wzrok oraz dające możliwość włączenia się w działania rodzicom.

Dziecko z łatwością przenosi się w świat, w którym bohaterami filmów często bywają zwierzęta, rośliny, nierealne postaci, które łączą fantastykę z realizmem zgodnie z naturą dziecka – odbiorcy, nadającego im charakter osobowy. Mniemanie, że zwierzęta czują i myślą podobnie jak człowiek powoduje, że dzieci identyfikują się z bohaterami Treflików jak ze swoimi rówieśnikami, razem z nimi przeżywają różne przygody i rozwiązują problemy. Wśród bohaterów są postacie fantastyczne, które pośredniczą w poznawaniu realnego świata. Tytułową rodzinę Treflików tworzą: Mama, Tata oraz dzieci: Treflik i Treflinka, a w codziennych przygodach towarzyszą im: Ciocia, która potrafi latać na miotle, sąsiad Robobot – ożywiony robot i Mały Wujcio – tajemniczy przybysz z odległej krainy, którego widzą tylko dzieci.

W związku z tym, że serial „Rodzina Treflików” zyskał niezwykle dużą popularność, na jego bazie powstało wiele łatwo dostępnych materiałów: kolorowanki, labirynty, zadania matematyczne, puzzle, książki, gry planszowe i oczywiście piosenki, którym warto poświęcić uwagę ze względu na to, że przybliżają dzieciom różne style muzyczne – od operowych arii, przez piosenkę śpiewaną po dziecięce kołysanki.

Tak więc nie tylko nauczyciel, który w ramach realizowanej innowacji jest wyposażony w bogaty zestaw materiałów pomocniczych, ale również otwarty na współpracę z przedszkolem rodzic ma spory zasób łatwo dostępnych pomocy do wspieranej zabawy z dzieckiem.

Rolą bowiem dorosłych, w tym także rodziców, jest stymulowanie procesem poznawczym

dzieci z wykorzystaniem filmów w taki sposób, by świadomie dobierać spośród wielu dostępnych źródeł medialnych te filmy i bajki, które nie są nasycone agresją słowną (wrzaski, krzyki, obraźliwe odzywki) i fizyczną. Małe dzieci nie potrafią oddzielić świata fikcji od realnego i wierzą, że jest on taki jak oglądany na ekranie. Może to powodować zaburzenia poczucia rzeczywistości i sprzyjać naśladowaniu i preferowaniu zachowań przeniesionych ze świata oglądanych filmów i bajek. Dziecko przyjmuje świat taki, jakiego doświadcza, ważne jest więc wybieranie filmów bez przemocy, które staną się materiałem edukacyjnym – nośnikiem wartościowych treści. Do nich z pewnością można zaliczyć prezentację pozytywnych wzorców i przykładów konstruktywnego rozwiązywania konkretnych problemów oraz konfliktów przedstawionych w serialu „Rodzina Treflików”. W innowacji wybrane filmy wykorzystano jako źródło poznania przez dziecko świata oraz doskonałą okazję do prowadzenia rozmów, spostrzegania, analizowania, wnioskowania, określania relacji między bohaterami i zdarzeniami, próbę oceny ich postaw i zachowań oraz dostrzegania ich przyczyn i skutków.

Zadaniem nauczyciela jest dobranie filmu animowanego ze zbioru „Rodzina Treflików” do realizowanej w przedszkolu tematyki tygodnia. Po obejrzeniu filmu, należy przeprowadzić z dziećmi rozmowę poprzez zadawanie ukierunkowanych pytań lub wykonywanie różnorodnych zadań.

Tak więc odpowiednio realizowane zajęcia dydaktyczne w przedszkolu, w oparciu o projekcję filmową, staną się stymulatorem aktywności umysłowej, plastycznej, muzycznej i ruchowej dzieci oraz wzbogacaniem czynnego słownictwa. Wprowadzą dzieci w świat wartości uniwersalnych, takich jak dobro, przyjaźń, piękno, prawda, uczciwość i inne. A także przyczynią się do ukształtowania postaw prozdrowotnych i ekologicznych. Następnym działaniem będzie wykonanie pracy plastycznej, matematycznej lub konstrukcyjnej, a kolejnym – ćwiczenia profilaktyki wzroku.

Mając świadomość, że nie unikniemy kontaktu dzieci z komputerem, tabletem czy smartfonem, warto zadbać o nauczanie dzieci dbania o higienę wzroku. Tak jak każdy organ w naszym ciele, tak też i wzrok męczy się i przeciąża, jeżeli w niewłaściwy sposób z niego korzystamy. W innowacji została wykorzystana wizjonetyka – metoda relaksacji oczu, opracowana przez świętego amerykańskiego okulistę, dr Williama Beatesa, która do dzisiaj jest rozwijana i stosowana z sukcesem na całym świecie. Oparta na latach doświadczeń i badań pokazuje, jak w naturalny sposób wzmocnić swój wzrok oraz jak powinien wyglądać prawidłowy proces patrzenia i widzenia, tak bardzo zaburzony w dzisiejszym skomputeryzowanym i technologicznym świecie.

Opracowaną przez siebie metodę dr Beates wykorzystywał do leczenia wad wzroku swoich pacjentów. Zwracał też dużą uwagę na profilaktykę. Dr Beates za klucz do sukcesu w utrzymaniu wzroku w dobrej kondycji uważał relaks. Twierdził, że umiejętność pasywnego i dynamicznego relaksu jest pierwszą i podstawową techniką powodującą poprawę widzenia. Miał on na myśli nie tylko ogólną umiejętność rozluźniania mięśni, ale również relaks umysłu, bez którego proces widzenia nie jest możliwy. W innowacji zaplanowano zatem wykorzystanie między innymi takich technik jak: relaks ciała i oczu, palming, bujanie, wizualizacja, mruganie, mikroruchy oczu, trataką.

Innowacja zakłada również dwa warsztaty z rodzicami, dowolnie rozłożone w czasie jej realizacji. Pierwszy warsztat ma na celu dostarczenie ogólnych informacji o innowacji, zapoznanie z ćwiczeniami wzroku oraz zachęcenie rodziców do uczestnictwa w jej realizacji. Podczas drugiego warsztatu skupić się należy na informacjach nieco szerszych, wskazując rodzicom ich rolę w wychowaniu dzieci na świadomych użytkowników mediów, uwrażliwić na dobór filmów i bajek oraz przekazać informacje na temat bezpiecznego korzystania przez dzieci z Internetu. Wychodząc z założenia „czym skorupka za młodu nasiąknie...”, warto kształtować u dzieci jak najwcześniej właściwe nawyki i budować płaszczyznę zaufania z rodzicami.

Podejmowane działania, wynikające z realizacji innowacji przyczynią się do:

- łatwiejszej realizacji celów wychowawczych i edukacyjnych,
- wsparcia dzieci do funkcjonowania w rzeczywistości poza przedszkolnej,

- wzbogacenia oferty edukacyjnej przedszkola,
- poszerzenia współpracy z rodzicami,
- wyposażenia rodziców w wiedzę na temat „dziecko w sieci”,
- zapoznania dzieci z ćwiczeniami profilaktyki wzroku.

Zaproponowane w innowacji treści w zakresie zadań związanych z projekcją filmów „Rodzina Treflików” oraz ćwiczeń relaksacji oczu, w całości wykraczają poza podstawę programową wychowania przedszkolnego i są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci w wieku przedszkolnym.

2.1. Adresat innowacji i czas realizacji

Innowacja „Film animowany w edukacji przedszkolnej”, adresowana jest do dzieci od 3 do 6 lat, przez 4-letni okres edukacyjny, uczęszczających do
 . Tematyka oraz treści zawarte w innowacji dostosowane są do możliwości rozwojowych dzieci. Realizacja tematyki będzie odbywać się w okresie od września do czerwca przez cztery lata szkolne począwszy od września r. W każdym miesiącu odbędą się dwie emisje wybranych przez nauczyciela filmów. Dniem emisji filmu i przeprowadzeniem rozmowy tematycznej z dziećmi będzie poniedziałek. Następnie odwołamy się do sytuacji, zdarzenia, bohaterów występujących w filmie/bajce, a następnie dzieci wykonają pracę matematyczną, konstrukcyjną lub plastyczną wybraną techniką. Można też zaplanować odpowiednio dostosowane ćwiczenia z rozwoju mowy i myślenia, umuzykalniające czy przyrodnicze. W kolejnym dniu dzieci będą wykonywać ćwiczenia profilaktyki wzroku, w których można uwzględnić wykorzystanie pracy wykonanej w dniu poprzednim. Kontynuacją działań innowacyjnych mogą być rozmowy prowadzone przez rodziców z dziećmi w domu, dotyczące obejrzanych w przedszkolu treści lub jakakolwiek inna działalność z dostępnych np. w Internecie źródeł. Rodzice będą mieli dowolność w zakresie współuczestnictwa w innowacji. Jednak z punktu widzenia realizowanej tematyki, ważny jest ich udział w dwóch warsztatach zaplanowanych w cyklu obejmującym innowację.

2.2. Miejsce realizacji:

.....
 (nazwa placówki)

 (adres)

 (grupa w której realizowana będzie innowacja)

2.3. Źródła finansowania innowacji:

Innowacja nie wymaga dodatkowych środków finansowych pochodzących spoza placówki.

3. Cele edukacyjne:

- kształtowanie umiejętności pogłębionego odbioru przekazu filmowego i jego wartościowania pod względem etycznym i estetycznym,
- kształtowanie postaw krytycznych oraz umiejętności dokonywania wyborów selektywnych i wartościujących,
- poznanie wybranych filmów animowanych z cyklu „Rodzina Treflików”,
- wyrobienie szacunku do swojego ciała pod kątem zmysłu wzroku.

Cel główny:

Głównym celem prezentowanej innowacji jest wyposażenie dziecka w wieku przedszkolnym w wiedzę dotyczącą edukacji medialnej, która wzbogaci świadome poznanie otaczającego świata. Realizacja innowacji pozwoli dziecku poprawnie wykorzystywać przestrzeń medialną z zachowaniem właściwej higieny oczu. Treści realizowanej tematyki będą pomocne dziecku w funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej i wprowadzeniu w system wartości.

Cele szczegółowe:

- poznawanie świata poprzez film animowany i rozwijanie w tym zakresie indywidualnych zainteresowań,
- rozwijanie spostrzegania, analizowania i wnioskowania na podstawie omawianych filmów animowanych,
- próba dokonania oceny postaw i zachowań bohaterów „Rodziny Treflików”,
- dostrzeganie przyczyn i skutków zdarzeń,
- wprowadzenie dzieci w świat wartości uniwersalnych, jak dobro, przyjaźń, prawda, uczciwość, zdrowie, ekologia, itp.
- nazwanie i zdefiniowanie tych wartości na podstawie praktycznych przykładów, analizowanych po odtworzeniu filmu animowanego,
- rozwijanie umiejętności społecznych, niezbędnych w poprawnych relacjach z innymi dziećmi i dorosłymi,
- stymulowanie różnorodnej aktywności, w tym umysłowej i plastycznej w oparciu o projekcję filmową,
- rozwijanie wyobraźni i swobody myśli,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych i proekologicznych,
- budzenie świadomości dbania o swój wzrok,
- stymulowanie aparatu wzroku poprzez wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych oczu wg. dr W. Batesa.

4. Metody i formy pracy

Innowacja zakłada współpracę ze środowiskiem rodzinnym dziecka poprzez:

- indywidualne rozmowy z rodzicami,
- dwa spotkania warsztatowe z rodzicami w cyklu realizacji innowacji,
- możliwość włączenia się w działania przedszkola w wybranej przez siebie formie.

Nowatorską metodą, którą wykorzystuje się w innowacji, jest metoda ćwiczeń relaksacyjnych oczu wg dr W. Batesa.

Aby osiągnąć założone cele, zastosowano również następujące metody:

- metody aktywne: „niedokończonych zdań”, „co by było, gdyby”, „co było dalej?” (stosuje się podczas przerwania projekcji filmu),
- techniki twórczego myślenia: „burza mózgów”,
- metody czynne: praktycznego działania - oparte na technikach plastycznych - rysowanie kredką lub mazakiem na tablicy, kartonach, dużych arkuszach papieru, balonach, kartkach, wyklejanie, wydzieranie, lepienie itp., rysowanie kredką na chodniku, konstrukcje z klocków,
- ćwiczeń profilaktycznych wzroku wg dr Batesa,
- gimnastyki mózgu wg Paula Dennisona,
- metody słowne: rozmowa kierowana,
- metody oglądowe: film animowany, ilustracja.

Wszelkie metody powinny być wspierane przez odpowiednio dobrane formy pracy inicjujące aktywność dzieci. Innowacja przewiduje stosowanie zróżnicowanych form organizacji pracy dzieci:

- indywidualna,
- zbiorowa,
- zespołowa.

5. Treści programowe

Od września 2017r. obowiązuje w zmienionej treści Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego, która określa zadania przedszkola w stosunku do wychowanka. Wymienione są w niej między innymi, takie zadania, jak: systematyczne wspieranie rozwoju mechanizmów uczenia się dziecka, prowadzące do osiągnięcia przez nie poziomu umożliwiającego podjęcie nauki w szkole oraz kreowanie, wspólne z rodzicami, sytuacji prowadzących do poznania przez dziecko wartości i norm społecznych, których źródłem jest rodzina, grupa w przedszkolu, inne dorosłe osoby, w tym osoby starsze, oraz rozwijania zachowań wynikających z wartości możliwych do zrozumienia na tym etapie rozwoju, a także przygotowywanie do rozumienia emocji, uczuć własnych i innych ludzi oraz dbanie o zdrowie psychiczne. A wszystko to adekwatne do intelektualnych możliwości i oczekiwań rozwojowych dzieci.

Głównym zadaniem innowacji, jest zatem wsparcie nauczyciela w realizacji treści z II-go i III-go obszaru rozwoju dziecka, tj. emocjonalnego i społecznego, który zwłaszcza w przypadku dzieci młodszych, jest trudny do zrealizowania. Wspierając się filmem animowanym, jako główną formą pracy z dzieckiem, przekazywane będą wybrane treści w sposób przystępny i zrozumiały.

W innowacji zaplanowano realizację osiągnięć z podstawy programowej oraz z działań innowacyjnych, które zostały zapisane kursywą.

Realizowane obszary Podstawy Programowej:

II Emocjonalny obszar rozwoju dziecka.

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, próbuje radzić sobie z ich przeżywaniem,
- szanuje emocje swoje i innych osób,
- rozróżnia emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, ma świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie,
- wyraża swoje emocje i uczucia w stosunku do bohaterów medialnych,
- przeżywa problemy związane z sytuacjami i zdarzeniami z filmu,
- porównuje kontrastowe stany emocjonalne jak: miłość-nienawiść, gniew-spokój, smutek- radość.

III Społeczny obszar rozwoju dziecka.

- przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i stara się przestrzegać tych wartości, nawiązuje relacje rówieśnicze,
- używa zwrotów grzecznościowych w sytuacji wymagającej przeproszenia i przyjęcia konsekwencji swojego zachowania,
- ocenia swoje zachowanie w kontekście podjętych czynności i zadań oraz przyjętych norm grupowych; przyjmuje i respektuje zasady zabawy w grupie, współdziała z dziećmi w zabawie, pracach użytecznych,
- nazywa i rozpoznaje wartości związane z umiejętnościami i zachowaniami społecznymi,
- obdarza uwagę inne dzieci i osoby dorosłe,
- komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne,
- porównuje swoje zachowanie z zachowaniem bohaterów z filmu,
- próbuje analizować postawy i zachowania bohaterów filmowych,

- rozumie komunikaty pozawerbalne (dźwięk, obraz) w przekazie medialnym,
- kształtuje postawę otwartości wobec odmienności.

IV Poznawczy obszar rozwoju dziecka.

- wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą języka mówionego, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci i osób dorosłych,
- odróżnia elementy świata fikcji od realnej rzeczywistości; byty rzeczywiste od medialnych, byty realistyczne od fikcyjnych,
- odpowiada na pytania,
- wymienia kolejność zdarzeń występujących w filmie,
- potrafi proponować różne zakończenia akcji,
- układa narrację do filmu animowanego,
 - udziela odpowiedzi na temat poruszany w filmie związany z otaczającą rzeczywistością,
 - poznaje przekazy audiowizualne odpowiednie dla stopnia rozwoju intelektualnego,
- uczy się nowych ćwiczeń związanych z ochroną zdrowia,
 - poszerza zasób słownictwa o określenia: umami, bandžo, origami, panda, bambus, lunatyk, podium, konkurencja, olimpiada, pasja, tolerancja,
 - poznaje wybrane powiedzenia i przysłowia i próbuje je w miarę swoich możliwości zrozumieć.

6. Sposoby realizacji

W dowolnie wybrane poniedziałki w miesiącu, poczynając od września r., odbędzie się w grupie projekcja filmu animowanego z cyklu „Rodzina Treflików”. Po niej nauczyciel poprowadzi rozmowę kierowaną, zadając pytania stosowne do obejrzanych treści. Z rozmowy ma wypłynąć wniosek dotyczący, sytuacji, postawy bohaterów, przeżyć, zawierający treści wychowawcze i/lub poznawcze.

Kolejnym etapem po emisji filmu, jest wykonanie pracy z dziećmi z wykorzystaniem jednej z metod zaplanowanych w innowacji, wybranej przez nauczyciela. Praca ta może być zaplanowana do wykonania w dowolnym czasie.

Następnego dnia dzieci wykonują ćwiczenia relaksacji oczu. Ćwiczenia te mogą być dowolnie kontynuowane w dniach następnych, wypełniając przerwy pomiędzy różnymi aktywnościami dzieci. Ćwiczenia zawsze rozpoczynamy od relaksacji ciała wg podanego zestawu. Następnie prowadzimy ćwiczenia zasadnicze z uwzględnieniem podziału na wiek dzieci. Ćwiczenia relaksacji oczu, podobnie, jak metody i formy pracy, nauczyciel dostosowuje do możliwości rozwojowych dzieci. Na początek w grupie 3-latków staramy się jednorazowo prowadzić nie więcej niż trzy ćwiczenia, w grupie 4-latków cztery, a z 5- i 6-latkami pięć ćwiczeń. Nauczyciel powinien elastycznie podchodzić do liczby ćwiczeń, uwzględniając ich czas trwania, stopień trudności i zainteresowanie dzieci. Podział ćwiczeń ze względu na stopień trudności znajduje się w załączniku.

Na początku każdego roku szkolnego, rodzice otrzymają zestaw filmów na dany rok. Aktywni rodzice będą mogli przeprowadzić z dzieckiem rozmowę utrwalającą. Szczególnie chętni mogą pobawić się z dzieckiem puzzlami, pograć w rodzinną grę, razem rozwiązywać zadania dostępne w Internecie, przeczytać książkę o Treflikach, wspólnie porysować.

Na projekcję filmu przeznaczona jest ok. 8 min. 30 sek. Na pozostałe działania od 10 do 20 minut.

7. Przewidywane efekty

Po zrealizowaniu innowacji pedagogicznej dziecko będzie :

- przygotowane do właściwego odbioru i wykorzystania mediów,
- rozumieć komunikaty o coraz bardziej skomplikowanej budowie- werbalne i niewerbalne (dźwięk, obraz) nadawane za pomocą środków audiowizualnych,
- wyrażać odczucia, które budzi w nim film,
- próbować określić problematykę obejrzanego filmu,
- odróżniać fikcję od rzeczywistości,
- wyrażać swój stosunek do postaci,
- porównywać przeżycia bohaterów z własnymi doświadczeniami,
- odczytywać wartości pozytywne i ich przeciwieństwa: przyjaźń-wrogość, miłość-nienawiść, prawda-kłamstwo, dobro-zło itp.
- ciekawe świata i jego różnorodności,
- rozwinię postawy prozdrowotne i proekologiczne,
- nauczy się dbać o wzrok,
- rozwinię myślenie przyczynowo- skutkowe,
- poszerzy swoją wiedzę ogólną.

Po zrealizowaniu innowacji pedagogicznej aktywny rodzic:

- wzbogaci relacje z przedszkolem oparte na współpracy w oddziaływaniach w stosunku do dziecka,
- świadomie będzie dobierać tematykę oglądanych przez dzieci filmów i bajek,
- będzie towarzyszyć dziecku w budowaniu spójnej wizji świata i uporządkowanego systemu wartości.

Po zrealizowaniu innowacji pedagogicznej nauczyciel:

- zwiększy rolę filmu, jako narzędzia dydaktycznego, wykorzystywanego w procesie edukacji,
- dostarczy wiedzy dzieciom z zakresu realizowanej innowacji.

8. Ewaluacja

Dla nauczyciela miernikiem osiągnięcia oczekiwanego efektu będzie przeprowadzenie na koniec roku krótkiej ankiety wśród dzieci, dotyczącej realizowanych w trakcie innowacji pedagogicznej działań. Nauczyciel systematycznie będzie prowadził rozmowę z dziećmi i obserwował ich aktywność, co zapewni bieżący monitoring realizowanej innowacji. W bieżącym monitoringu wykorzystana zostanie także tablica na ekspozycję prac dzieci, w celu zaprezentowania efektów.

9. Opis działań

Wybór tytułów emitowanych filmów będzie dostosowany w miarę możliwości do realizowanej w przedszkolu tematyki tygodniowej. W całościowym harmonogramie innowacji, w rubryce termin realizacji, nauczyciel wpisuje dokładny termin emisji filmu. Przed rozpoczęciem emisji pierwszego filmu, nauczyciel zapoznaje dzieci z tytułową rodziną Treflików, którą tworzą: Mama, Tata oraz dzieci: Treflik i Treflinka, a w codziennych przygodach towarzyszą im Ciocia, sąsiad Roboto, oraz Mały Wujcio – tajemniczy przybysz z odległej krainy, którego widzą tylko dzieci. Nauczyciel opowie też o zaplanowanych działania w ramach innowacji i zwięźle przybliży serial, w którym radośni bohaterowie Rodziny Treflików w każdym odcinku bajki przebywają w świecie pełnym magii, ale i bliskich, codziennych spraw. Serial promuje przyjazną i otwartą postawę wobec innych, zachęca widzów do odkrywania świata i pokazuje, że nowa przygoda może

czaić się tuż za rogiem. Rodzina Treflików, poza tym że zgrana, to na dodatek jest bardzo rozśpiewana i roztańczona. Każdy odcinek serialu zawiera dwie piosenki, które stanowią zabawny komentarz do bieżących wydarzeń albo humorystyczne rozwinięcie akcji. Serial promuje takie wartości jak: tolerancja, szacunek, przyjaźń czy więzi rodzinne.

Niektóre filmy mogą być odtwarzane każdego roku, ponieważ ich tematyka powtarza się zgodnie z kalendarzem wydarzeń w przedszkolu. Wówczas nauczyciel odnotowuje kilka dat przy jednym filmie. W przypadku kolejnego wyświetlenia tego samego filmu, nauczyciel dobierze inne pytania uwzględniając możliwości percepcyjne dzieci. Dostosuje też inne działania utrwalające poruszane treści. Każdego roku nauczyciel zaplanuje i zrealizuje działania innowacyjne do wybranych filmów. Emitowane filmy są zgodne się z filmami uwzględnionymi w całościowym harmonogramie do realizacji.

Całościowy harmonogram innowacji

Sezon odcinek	Tytuł filmu	Przekazywane treści, przykładowe pytania do rozmowy z dziećmi	Termin realizacji
1.1.	Tęcza	Zła pogoda psuje plan rodzinnej wycieczki. Z pomocą Małego Wujcia, dzieciom udaje się odegnać nudę i znaleźć przyjemność, nawet w tak mało pasjonującym zajęciu jak sprzątanie. Z jakiego powodu rodzina Treflików musi zostać w domu? Co robią dzieci, by odegnać nudę? W jaki sposób sprzątanie stało się przyjemnym zajęciem? Jakie kolory ma tęcza? Jak/czym można namalować tęczę? Jakie zabawy można wymyślić, żeby przegonić nudę?	
1.2.	Kołysanka	Dzieci nie mogą zasnąć. Mały Wujcio zabiera je na nocny lot nad parkiem, w czasie którego pomagają małej myszce i uczą się zwracać uwagę na potrzeby innych. Co zrobił Wujcio, gdy Trefliki nie mogły zasnąć? Co się wydarzyło w parku? Co może pomóc, gdy nie przychodzi sen? Jaką znasz kołysankę? Komu chciałbyś ją zaśpiewać?	
1.3.	Drzewko	Podczas wspólnego sadzenia drzewka, Treflinka przełamuje niechęć do Gondusia, na którego była obrażona, ponieważ wcześniej uderzył ją piłką. Co się wydarzyło podczas sadzenia drzewka? Co zrobić, gdy ma się zły humor? Co powinno się zrobić, gdy sprawi się komuś przykrość? Jak się czujesz, gdy tobie ktoś sprawi przykrość?	
1.4.	Król i królowa	Za przyczyną czarodziejskiego wiatraczka Treflik ląduje na szafie, z której boi się zejść. Dopiero przyjscie Króla i Królowej sprawia, że udaje mu się pokonać strach. W jaki sposób Treflik znalazł się na szafie? Kto pomógł Treflikowi? Czym jest strach? Jak to jest, gdy się czegoś boisz? Czego boją się dzieci? Czy w pokonaniu strach może pomóc, jeżeli będziemy słuchać starszych?	
1.5.	Urodziny Treflika	Treflik ma urodziny, na których zjawia się Ciotka-czarownica i porywa tort. Mały Wujcio pomaga odzyskać tort, a łakomstwo nie przynosi Ciotce pożytku. Co zabrała Ciotka? Co Ciotka zrobiła z tortem? Kto to jest łakomeczuch? Jak się należy zachować na przyjęciu? Czy nadmierne łakomstwo służy naszemu zdrowiu? Jakie konsekwencje może przynieść nadmierne jedzenie słodczy?	
1.6.	Żywa woda	Treflinka jest chora. Treflik i Mały Wujcio wyruszają do czarodziejskiej krainy po lekarstwo dla niej. Udaje im się je zdobyć, gdy pomagają głodnemu ptaszkiowi. Komu i w czym pomogli Treflik i Mały Wujcio? Jak rozumiesz	

		powiedzenie „prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie”? Czy warto pomagać? Jak i komu mogą pomagać dzieci? Czy zdarzyło ci się komuś pomóc? Co czujemy, gdy pomagamy innym?	
1.7.	Nowy sąsiad	W sąsiedztwie Treflików zamieszkuje nowy sąsiad – pan Robotot. Rodzina Treflików chce się z nim zaprzyjaźnić. Okazuje się, że różne zainteresowania nie muszą być przeszkodą w przyjaźni. Kto chciał się zaprzyjaźnić z nowym sąsiadem? Czy dobrze jest mieć przyjaciela? Do czego potrzebny jest nam przyjaciel?	
1.8.	Domek w domku	Dzieci znajdują kartonowe pudło i przerabiają je na domek. Z pomocą Małego Wujcia domek magicznie się powiększa i odbywa się w nim przyjęcie. Jak można się bawić bez zabawek? Czy sami możemy zrobić sobie zabawki? Jaką zabawę potrafisz wymyślić z pustych kartonów?	
1.9.	Treflik królem	Treflik znajduje w parku koronę. Tak bardzo wciela się w rolę króla, że przestaje być sobą. Dopiero kiedy z pomocą rodziny uświadamia sobie, że bycie królem to nie tylko przyjemności, ale i obowiązki, z ulgą oddaje koronę prawdziwemu Królowi. Kto znalazł koronę? Jak zmienił swoje zachowanie Treflik, gdy chodził w koronie? Co się dzieje, gdy dzieci zaczynają rządzić? Czy ty lubisz mówić, co mają robić inni? Kto tobie mówi, co masz robić? Co to znaczy „być sobą”?	
1.10.	Buty	Treflinka dostaje nowe buciki. Ciotka stara się zniechęcić do nich Treflinkę, by ta oddała jej nowe pantofelki. Treflinka poddając się wpływowi Ciotki skarży się Małemu Wujciowi, że jej nowe buty są zbyt nudne. Mały Wujcio podarowuje jej więc parę magicznych trzewików. Co zrobiła Ciotka z magicznymi pantofelkami? Co byś zrobił, gdybyś miał magiczne pantofelki? Co oznacza słowo „para”? Co może być w „parze”? Pokaż, który to lewy but? Pokaż prawy but? Jakie znasz rodzaje obuwia?	
1.11.	Szczęśliwa rodzinka	Kochająca się rodzinka Treflików lubi razem spędzać czas, ale okazuje się, że nie zawsze trzeba być razem, bo niektóre rzeczy wychodzą lepiej, gdy robi się je osobno. Co oznacza określenie „mieć czas dla siebie”? Czy lubisz czasami być sam? Co wtedy robisz? Czy twoi rodzice lub rodzeństwo lubią czasem być sami? Czy im na to pozwalasz i potrafisz znaleźć dla siebie wtedy jakąś zabawę?	
1.12.	Z wizytą u Ciotki	Dzieci cieszą się i czekają na wizytę u Ciotki, w której domu mieszka wiele zwierząt. Okazuje się, że posiadanie zwierzątka ma zarówno dobre, jak i złe strony. Nie zniechęca to Treflinki ani Treflika i wychodzą od Ciotki z nowym pupilem – kotkiem, którym chcą się opiekować. Czy zwierzęta domowe wymagają naszej opieki? Jak opiekujemy się zwierzętami? Czy każdym zwierzątkiem opiekujemy się tak samo? Co znaczy „być odpowiedzialnym”? Czy ty masz w domu jakieś zwierzątko? Jak się nim opiekujesz?	
1.13.	Babski wieczór	W trakcie przyjęcia do pokoju wlatuje nietoperz. Trzeba go złapać i wypuścić. Każdy na własny sposób stara się rozwiązać problem, ale dopiero wspólne działanie przynosi rezultaty. Jaki problem pojawił się na przyjęciu? Jak Trefliki starały się go rozwiązać? W jaki sposób udało się pozbyć nietoperza? Co wiesz o nietoperzach? Czy nietoperza powinniśmy się bać?	
2.1.	Serce Robotota	Treflinka i Treflik odwiedzają Pana Robotota, który zdradza dzieciom swoje najskrytsze marzenie – chciałby mieć serce. Dzieci starają się to marzenie spełnić, pomaga im w tym Mały Wujcio. Pan Robotot dostaje od dzieci prezent i zaczyna odczuwać. Jest wzruszony i szczęśliwy. Wygląda na to, że miłość zmienia wszystko. Co to znaczy mieć marzenie? Kto chciał mieć serce? Jakie serce	

		dostał Robobot i od kogo? Co znaczy, kogoś kochać? Kto z was czuje, że jest kochany? Kto was kocha? Kogo kochacie wy? Czy warto mówić, że się kogoś kocha? Komu narysujesz serduszko?	
2.2.	Kot	Rodzeństwo Treflików bawi się z Kotkiem Rudolfem, ale zabawę przerywa Mamusia. Jest sprawa do załatwienia. Rodzina czeka na wizytę ważnego gościa, przygotowania pochłaniają wszystkich członków rodziny. Kot Rudolf jest obrażony, czuje, że dotknęła go niesprawiedliwość. Ważny gość docenia przygotowania, ale wybiera zwykłą ławkę. Do salonu wchodzi Rudolf i sądzi, że to, co widzi, jest przygotowane dla niego. Czuje się doceniony. Co to jest ważna sprawa? Kto to jest gość? Jak wyglądały przygotowania na przyjęcie gościa? Kto czuł się pominięty? Czy ty czułeś się kiedyś jak Kot Rudolf? Co znaczy być docenionym?	
2.4.	Zdrowy Tatus	Tatus jest bardzo chory. Treflik i Treflinka chcą mu pomóc i wypędzić z niego potwory, które spowodowały niedomagania. Wujcio ma przepis na „kwasidło”, czyli specjalne lekarstwo. Czy pomoże wyzdrowieć Tatusiowi? Jakie były propozycje wyleczenia Tatusia? Co oznacza powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch”? Jak się czujesz, gdy jesteś chory? Co trzeba zrobić, żeby nie zachorować? Jak można pomóc choremu?	
2.5.	Jajko	Pani Kurze zginęło jajko. Kura podejrzewa kota Rudolfa, ale ten nie chce się przyznać. Trefliki przeszukały cały dom. Gdzie jest jajko i co się z niego wylęgło? Kogo podejrzewała Kura o zabranie jajka? Jak wyglądały poszukiwania? Gdzie Kura znalazła jajko? Co się z niego wylęgło? Co znaczy określenie: „podejrzewać kogoś bezpodstawnie”? Czy można kogoś posądzać o coś, jeżeli nie jesteśmy pewni, że to zrobił? Czy tobie zdarza się czasami powiedzieć, że ktoś coś zrobił, chociaż tego nie widziałeś? Jak może się czuć wtedy taka osoba? Co to znaczy: „być niewinnym”? Co powinniśmy zrobić, gdy coś zgubimy?	
2.6.	Sobowtóry	Dzieci razem z Panią Kurą, Kotem Rudolfem i Małym Wujciem wybierają się do Cioci. Ciocia ma urodziny i jest w trakcie przygotowań do przyjęcia. To co dzieci widzą przez okno bardzo ich dziwi. Okazuje się, że czary Cioci wymknęły się spod kontroli. Treflik trochę się boi. Wszystko dobrze się kończy, dzieci pomagają Cioce w przygotowaniu imprezy. W jaki sposób Ciotka przygotowywała swoje urodziny? Kto pomógł Ciotce? Co to znaczy, że: „ktoś dwoi się i troi”? Co oznacza przysłowie: „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”? Jakie zwierzęta miała ciotka?	
2.7.	Zaginiony Treflik	Treflinka pokłóciła się z Treflikiem. Treflik się obraził i zniknął. Zaniepokojona Treflinka razem z rodzicami, Małym Wujciem, Kotem Rudolfem i Ciotką szuka braciszka. Wszyscy odczuwają ulgę, kiedy w końcu odnajdują „zgubę”. Treflik postanawia, że już nie będzie się sam oddalał, a Treflinka dodaje, że nie będą się już kłócić. Kto się z kim pokłócił? O co pokłóciły się Trefliki? Co znaczy: „obrazić się”? Jak można rozwiązywać problemy bez kłótni? Czy ty się obrażasz lub kłócisz z innymi? Jak się czujesz, gdy ktoś się obraża na ciebie? Co oznacza powiedzenie: „po nitce do kłębka”?	
2.8.	Huśtawka	Treflinka i Treflik huśtają się na placu zabaw. Do zabawy dołącza Prince Kong. Jest dużo większy i silniejszy od dzieci, co nie zawsze ma pozytywne skutki. Początkowo Treflik zazdrości siły Prince Kongowi i też chce być duży, prosi o pomoc Małego Wujcia. Splot wydarzeń skłania Treflika do refleksji i postanawia jednak zostać swoich rozmiarów. Co się wydarzyło na placu zabaw? Czy zawsze jest dobrze być dużym i silnym? Co znaczy, że: „czegoś komuś zazdrościmy”? Do jakiego wniosku doszedł Treflik? Pokaż, co w sali jest małe, a	

		co duże?	
2.9.	Pasja Treflinki	Treflinka chce z kimś podzielić się swoją pasją, ale wszyscy są zajęci swoimi sprawami. Nawet Mały Wujcio odmawia wspólnego tańca, za to dzieli się z dziewczynką sposobem na znalezienie towarzystwa do wygibasów. W końcu udaje się potańczyć całą gromadą na podwórku Treflków. Do tańca przygrywa narodzona z pasji do wynalazków maszyna konstrukcji Tatusia. Co to znaczy „mieć pasję”? Jakie pasje miały Trefliki? Czy warto mieć własne zainteresowania? Czym interesujesz się ty, a czym twoi rodzice? Czy swoimi pasjami powinniśmy zajmować innych? Co oznacza wytrwałość?	
2.10.	Na tropie skarbu	Treflik dostał mapę skarbu od Małego Wujcia. Do poszukiwań dołącza Treflinka. Dzieci szukając złotego runa przeżywają przygody. Kiedy muszą stanąć przed wyborem okazuje się, że dobra zabawa z przyjaciółmi jest lepsza od enigmatycznego skarbu. W tym odcinku zyskują nowego przyjaciela Misia Zdzisia. Kto wyruszył na poszukiwanie skarbu? Co było pomocne w poszukiwaniach? Jak może wyglądać mapa? Do czego służy mapa? Co oznacza określenie „nie oddać za żadne skarby”?	
2.12.	Sami w domu	Mamusia Treflików wyjeżdża na obóz sportowy. Tatuś w tej niecodziennej sytuacji stara się dzieciom umilić czas, proponując wiele atrakcji, ale one mają inne pomysły. Zanim zaczną zabawę na całego, tata prosi o uprzątniecie sztangi. Zadanie okazuje się ponad siły nie tylko Treflików. Całe towarzystwo wyciąga wnioski na temat regularnego uprawiania sportów. Dokąd wyjeżdża Mama? Co miały sprzątnąć Trefliki? Kto dał radę podnieść sztangę? Co nam daje sport? Jaki można uprawiać sporty? Czy ty lubisz ćwiczyć? Pokażcie, jak dokładnie potraficie wykonywać ćwiczenia? (ćwiczenia z nauczycielem)	
2.13.	Przepis na ciasto	Mama Treflików ma imieniny, dlatego dzieci chcą samodzielnie przygotować dla niej ciasto. Niespodzianka się dzieciom nie udaje. Okazuje się jednak, że mimo niepowodzenia ich planu, mamusia oraz cała rodzina spędza radosne chwile przy stole pełnym imieninowych pyszności. Kto miał imieniny? Co Treflikiki postanowiły przygotować mamie? Co się stało z przepisem na ciasto? Co możemy zapisywać? Jak opracować przepis bez pisania? Czy zawsze musimy mieć wszystko zaplanowane?	
3.1.	Kłamstewko	Treflik poproszony przez Mamusię o dostarczenie na pociąg przesyłki – prezentu dla dziadka, niestety dociera na miejsce za późno i pociąg odjeżdża. Prezent miał trafić do sanatorium, gdzie dziadkowie odpoczywają. Treflik ze wstydu i strachu zaczyna kłamać. O co poprosiła mama Treflika? Co zrobił Treflik? Jak czuł się Treflik kłamiąc? Co należy zrobić, jeżeli się źle postąpi? Co oznacza powiedzenie „kłamstwo ma krótkie nogi”? Kto powinien ponosić konsekwencje swoich zachowań?	
3.2.	Dziki Zachód	Treflik marzy o tym, żeby zobaczyć Indian, a Struś chciałby odwiedzić swoją pustynię. Mały Wujcio pomaga im się tam przenieść za pomocą czarów. Nagle pojawiają się Indianie i Wincent, postrach prerii. Z filmu dowiadujemy się, że warto mieć marzenia, chociaż nie zawsze się one spełniają zgodnie z naszymi oczekiwaniami. O czym marzył Treflik i Struś? Co się wydarzyło na prerii? Co znaczy: „mieć marzenia”? O czym ty marzysz? Czy marzenia się spełniają? Co to jest lasso, łuk, strzały, tipi, preria?	
3.3.	Przyjaźń	Treflinka zniszczyła domek Treflika, a potem Treflik obraził Małego Wujcia. Bajka uczy, że gdy zrobimy komuś przykrość, trzeba go przeprosić. Z jakiego powodu Mały Wujcio ukrył się przed Treflikami? Kto	

		<p>pomógł Treflikom w odnalezieniu Wujcia? Co to znaczy „zrobić komuś przykrość”? Kiedy używamy słowa „przepraszam?”</p>	
3.4.	Duch	<p>Ciotka, która lata na miotle, zapomniała jej i wysłała Trefliki po miotłę do swojego domu.</p> <p>Czego zapomniała Ciotka? Kto pomógł odnaleźć miotłę? Jak skończyła się pomoc Treflików? Kto komu pomagał i co się stało z duszkiem? Czy warto pomagać? Komu ty ostatnio pomogłeś?</p>	
3.5.	Gra	<p>Tato Treflików skonstruował grę, w którą nikt nie może wygrać. Nagle pojawia się Lord Wiader, który chce zagrać z maszyną. Chociaż nigdy dotąd nie przegrał, nie był w stanie pokonać maszyny.</p> <p>Co skonstruował Tato? Kto próbował wygrać z maszyną? Czy dobrze jest grać? Co najbardziej liczy się w grze? Czy zawsze powinniśmy wygrywać? Co zrobić, gdy się przegra?</p>	
3.6.	Śmieci	<p>Śmieci opanowują podwórko i park. Czary Wujcia nie działają na śmieci. Najlepszy efekt przynosi wspólne sprzątanie.</p> <p>Co się wydarzyło na podwórku Treflików i w parku? Kto próbował zczarować śmieci? W jaki sposób udało się posprzątać śmieci?</p> <p>Jak możemy dbać o otoczenie i środowisko? Czy warto segregować śmieci? Co zrobić, żeby nie gromadzić śmieci?</p>	
3.7.	Syrenka	<p>U Treflików pojawia się niezapowiedziany gość – Syrena Bożena. Głośno śpiewa w nocy, więc Trefliki proszą Wujcia, żeby pomógł czarami ją uciszyć. Niestety, podczas czarów pojawia się problem...</p> <p>Kto nagle pojawił się u Treflików? Jaki problem stwarzała Syrena Bożena? Co się wydarzyło podczas czarów Wujcia? W jaki sposób udało się rozwiązać problem? Kto to jest niezapowiedziany gość? Co to jest problem? Co się dzieje, gdy zakłócamy ciszę nocną?</p>	
3.8.	Oj, boli	<p>Trefliki bawią się w berka, nie zwracając uwagi na potrzeby rodziców. W pewnym momencie Treflik upadł i skaleczył kolano. Nic z tego nie robił, ponieważ dobrze się bawił. Dopiero przy myciu Treflika zwróciła mu uwagę na ranę i wtedy Treflik zaczął głośno płakać.</p> <p>W co bawiły się Trefliki? Jak wyglądała ich zabawa? Kiedy Treflik skaleczył kolano? Z jakiego powodu Treflik zaczął płakać? Kto pomógł Treflikowi? Jak powinniśmy się zachować, gdy się skaleczymy? Jak możemy pomóc sobie sami? W czym pomocny jest płacz?</p>	
3.9.	Smog	<p>W mieszkaniu Treflików pojawia się smog. Trefliki szukają przyczyny tajemniczej mgły. Nagle okazuje się, że na podwórku pojawił się Duży Wujcio, który pali cygara i strasznie nimi dymi. Na pomoc przybywa Ciotka ale to Kura sprawia, że Duży Wujcio odlatuje.</p> <p>Co pojawiło się w mieszkaniu Treflików i na podwórku? Skąd się wzięła tajemnicza mgła? Czy palenie papierosów jest szkodliwe? Co oznacza smog? Dlaczego powinniśmy dbać o czyste powietrze?</p>	
3.10.	Fortepian	<p>Treflik wygrał los na loterii. Wygraną okazał się fortepian. Czy Treflik cieszył się ze swojego szczęścia?</p> <p>Co wygrał Treflik? Kto pomógł Treflikowi nauczyć się grać na fortepianie? Kto to jest wirtuoz? Co to jest gama, nuta, koncert? O jakich instrumentach była mowa w filmie? (fortepian, gong, bęben, puzon, tamburino, wiolonczela, skrzypce, organki). Czy ćwiczenie przynosi efekty a pomaganie się opłaca?</p>	
3.11.	Kwiat paproci	<p>Dzieci wychodzą nocą z domu, żeby w lesie znaleźć kwiat paproci. W ciemności zgubiły drogę do domu. Z pomocą przychodzi im Wujcio. Przygoda pomaga im zrozumieć, że szczęścia nie znajduje się w lesie.</p> <p>Po co poszły do lasu Trefliki? Co się wydarzyło w lesie? Jak dzieciom udało się wrócić do domu? Czym jest szczęście? Jak je</p>	

		odczuwamy? Czy szczęściem może być nasza rodzina?	
3.12.	Perełka	<p>Mama przygotowała perłę na imieninowy prezent dla babci. Treflinka postanawia ją wziąć bez pytania i przez przypadek upuszcza perłę do oceanu. Jak zwykle pomocny okazuje się Mały Wujcio.</p> <p>Jaki prezent przygotowała dla Babci Mama? Co zrobiła Treflinka? W jaki sposób Treflinka zgubiła perłę? Kto pomógł w odnalezieniu perły? Czy wolno brać innych rzeczy bez pozwolenia? Jak się czujesz, gdy ktoś bierze twoje rzeczy bez pytania? Czy zabierasz zabawki innemu dziecku bez pytania? Wolisz dostawać prezenty czy je dawać?</p>	
3.13.	Obcy	<p>W parku pojawił się jakiś obcy. Niestety mówi w obcym języku i dzieci nie mogą się z nim porozumieć. Obcy potrafi robić sztuczki ale to nie wzbudza sympatii dzieci. Gdy zginęła Treflinka, pojawił się Wujcio i wyjaśnił, że obcym jest małe ufiątko. Na koniec okazuje się, że w świecie pełnym różności można mieć różnych przyjaciół.</p> <p>Kto pojawił się w parku? Kto bawił się z małym Ufiątkiem? Gdzie zniknęła Treflinka? Czy wszyscy się od siebie różnią? Czym możemy się różnić od innych? Co to jest tolerancja? Na czym polega odmienność?</p>	
4.1.	Chińszczyzna	<p>Dziś ważny obiad u Treflików. Z okazji przybycia dwóch ważnych gości: pana Ping i pana Pong, mama z tatą przygotowali chińszczyznę. Wszystkim bardzo smakowała i tylko Treflik nie chciał spróbować.</p> <p>Jacy goście pojawili się w domu Treflików? Kto nie chciał jeść chińskich potraw? Czy podróż do Chin przekonała Treflika do nowych smaków? Co zobaczył w Chinach Treflik? Umami, jaki to smak? Czy warto próbować nowych smaków? Co wiemy o pandzie? Chiny, co to za kraj i czym się charakteryzuje?</p>	
4.2.	Ale kino	<p>W parku kręcony jest film. Ze względu na dziwne okoliczności pojawiające się na planie filmowym, reżyser postanawia zrezygnować z kręcenia filmu i odjeżdża. Zwierzątka postanawiają same nakręcić swój film.</p> <p>Co dzieje się w parku? Z jakiego powodu reżyser przestaje kręcić film? Co postanawiają zwierzątka? Czy uda im się nakręcić film? Co rozumiemy przez „magię kina”? Co oznaczają określenia: statysta, asystentka, klaps, kamera, epizod, rola w filmie, gwiazda filmowa, plan filmowy, autograf?</p>	
4.3.	Pułapka	<p>Mały Wujcio boi się, że pod nieobecność Pani Kury pojawi się Duży Wujcio i zechce mu zrobić krzywdę. Trefliki postanawiają zrobić pułapkę na Dużego Wujcia. Niestety Gondus i Treflik trafiają do siatki Dużego Wujcia.</p> <p>Kto pojawił się, gdy wyjechała Pani Kura? Co przydarzyło się Małemu Wujciowi? Co postanowiły zrobić Trefliki? Czy Duży Wujcio ulegnie Treflince i wypuści uwięzionych? Czy można kogokolwiek więzić? Czy silniejszy może krzywdzić młodszych i słabszych? Czy warto dać innym szansę? Co czujemy, gdy ktoś nas krzywdzi?</p>	
4.5.	Morele	<p>W ogrodzie dojrzały morele. Trefliki, Gondus i Pani Kura idą je obejrzeć. Pojawia się także Ciotka. Każdy z nich miał inne plany na wykorzystanie moreli. Następnego dnia każdy też chciał potajemnie zerwać morele tylko dla siebie. Plany zostały udaremnione przez Małego Wujcia. Na drzewie została tylko jedna morela. Pomysły na jej wykorzystanie były różne: podzielić się nią, zrobić losowanie, oddać myszce. W końcu, za sprawą Wujcia, wszyscy mogli spróbować moreli.</p> <p>Jakie owoce dojrzały w ogrodzie? Jakie plany mają różni bohaterowie na ich wykorzystanie? Co zrobił Wujcio, żeby uratować morele? Do czego można wykorzystać morele? (do zjedzenia, do ciasta, na przetwory) Co to są zapasy na zimę? Jakie przetwory można zrobić z owoców? Czy warto dzielić się</p>	

		tym, co mamy i w jaki sposób możemy to zrobić?	
4.6.	Wieczór z ciotką	Rodzice Treflików wychodzą na spektakl, a opiekę nad nimi przejmują Ciotka. Widząc pełny stół, nie może powstrzymać się od jedzenia. W końcu zasypia przy stole. Trefliki zaczynają bawić się same. Ciotka zaczyna lunatykować i wychodzi na dach. Trefliki starają się jej pomóc i same znajdują się w niebezpieczeństwie. Z pomocą przychodzi Treflikom Mały Wujcio. Dokąd wybrali się rodzice Treflików? Kto opiekował się pod ich nieobecność Treflikami? Jak Ciotka opiekowała się dziećmi? Kto pomógł Treflikom w niebezpieczeństwie? Kto komu i w czym pomógł? Kto to jest lunatyk? Czy dobrze jest być pomocnym dla innych? Czy każdemu może się zdarzyć popełnić błąd?	
4.7.	Wehikuł czasu	Tato Treflików zbudował maszynę czasu. Niestety dzieci nie posłuchały jego przestrogi i niechcący uruchomiły ją, przenosząc się w przyszłość. Jak się okazało, za sprawą skórki od banana nie tylko oni przenieśli się w czasie. Co zbudował Tato Treflików? Jaką przestrozę przekazał Treflikom Tato? Czy Trefliki go posłuchały? Czy udało im się powrócić? Dlaczego nie powinniśmy używać przedmiotów, których nie znamy? Jakie mogą być konsekwencje, jeżeli nie słuchamy rodziców?	
4.8.	Królewna	Rodzinę Treflików odwiedzają Król, Królowa i królowna. Królowna wzbudza zachwyt wszystkich. Każde chce jej dogodzić, ale Królowna jest nadąsana i kapryśna. Trefliki zabierają ją na plac zabaw, ale tam też jest niezadowolona. W końcu Trefliki i ich przyjaciele nie chcą bawić się z Królowną, która jest niemila, zbyt wyniosła i za poważna. Kto odwiedza rodzinę Treflików? Jak zachowuje się Królowna? Co wydarzyło się na placu zabaw? Jak powinna zachowywać się Królowna, żeby Trefliki chciały się z nią bawić?	
4.11.	Księżyc	Trefliki oglądają nocą niebo. Treflik ma zachciankę, żeby zatrzymać Księżyc dla siebie. Bardzo się przy tym upiera. Mały Wujcio zabiera więc Treflika na kosmiczną przejażdżkę. Na Księżycu przytrafia się Treflikowi przykra przygoda i nie może wrócić na Ziemię. Z pomocą przychodzi Lord Wiader. Co oglądały Trefliki ? Jaką zachciankę miał Treflik? Co zaproponował Treflikowi Mały Wujcio? Co się wydarzyło na Księżycu? Kto pomógł Treflikowi i Wujciowi wrócić na ziemię? Co to znaczy: „mieć zachciankę”? Czy zawsze powinniśmy dostawać wszystko, na co mamy ochotę? Czym może się skończyć brak umiaru w zachciankach? Co to jest: Księżyc, kosmos, gwiazdy?	
4.12.	Olimpiada	Trefliki zostały same w domu, ponieważ Mama i Tata musieli wyjść. Dzieci postanowiły wraz z Wujciem umilić sobie czas, bawiąc się w olimpiadę. Treflinka wymyślała różne konkurencje, ale nie zdobyła żadnego medalu. Treflik z Wujciem postanowili przyznać jej specjalną nagrodę – brylantowy medal, ponieważ każdy się do czegoś nadaje. Z jakiego powodu Trefliki zostały same w domu? Jaką zabawę wymyśliły? Kto otrzymał najwięcej medali? Jaki medal dostała Treflinka? Co to jest olimpiada? Co oznaczają określenia: podium, konkurencja, rywalizacja? Jakie znasz zawody sportowe? Czy lubisz wygrywać? Jak się czujesz, gdy przegrasz? Co możesz wtedy zrobić?	
4.13.	Warto czytać	Trefliki zostały w domu, ponieważ zachorowały na ospę. Nudzą się, więc wszyscy proponują im różne książki. Trefliki nie potrafią jeszcze dobrze czytać i nie są zadowolone z tych propozycji. Wujcio postanawia pokazać Treflikom magię książek i zabiera je w podróż do świata książek. Dzieci zmieniają zdanie na temat książek i zaczynają czytać. Z jakiego powodu Trefliki nie mogą wyjść z domu? Jakie otrzymują propozycje, żeby się nie nudzić? Kto pomaga	

		Treflikom zmienić zdanie na temat książek? Dokąd zabiera Trefliki Wujcio? Czego możemy się dowiedzieć z książek? Jakie mogą być rodzaje książek? Czy warto je czytać? Jak nazywa się sklep, gdzie kupujemy książki? Jak nazywa się miejsce, w którym możemy wypożyczyć książkę?	
--	--	--	--

10. Załączniki

ĆWICZENIA OCZU – WSTĘP

Bardzo ważne jest, aby wszystkie ćwiczenia wykonywane były wolno i dokładnie. Nie należy się spieszyć, a ćwiczyć w stanie maksymalnego rozluźnienia. Przez cały czas wykonywania ćwiczeń nie należy przetrzymywać powietrza w płucach (chyba że tego wymaga ćwiczenie), ale oddychać spokojnie, głęboko i równomiernie.

Opisane poniżej ćwiczenia stanowią tylko część zestawu ćwiczeń proponowanych przez specjalistów.

RELAKSACJA CIAŁA

Relaks to stan organizmu, w którym mięśnie człowieka ulegają rozluźnieniu, oddech jest zwolniony i pogłębiony, częstotliwość skurczów serca ulega spowolnieniu, zmienia się oporność skóry itd. Aby opisać stan relaksu pasywnego oczu wg dr Batesa, trzeba najpierw wspomnieć o sposobie relaksacji i odprężenia całego organizmu, gdyż trudno dać odpoczynek oczom poprzez rozluźnienie ich mięśni, jeśli całe ciało pozostanie napięte. Napięcie psychiczne, stany nerwicowe, lękowe i stresy powodują napięcie naszych mięśni, w tym także mięśni gałki ocznej, odpowiedzialnych za jakość i ostrość widzenia. Kiedy nasze ciało jest zmęczone, nasze oczy nie będą pracowały poprawnie. Podstawowe zasady relaksu są następujące:

1. Należy zachowywać odpowiednią ilość snu, która zapewnia wypoczynek naszemu organizmowi, a tym samym również oczom.
2. Powinniśmy zapewnić jak najwięcej ruchu całemu ciału poprzez różne aktywności fizyczne.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wzroku należy wykonać kilka ćwiczeń relaksujących ciało i umysł.

Ćwiczenie poniższe, jest swojego rodzaju rozgrzewką, którą powinniśmy wykonywać zanim zaczniemy właściwe ćwiczenia wzroku. Wystarczy zaledwie 2 minuty, aby rozluźnić nasze ramiona, kark i mięśnie górnej połowy ciała, co zapewni dobrą podstawę do kolejnych ćwiczeń.

Stań wyprostowany, w lekkim rozkroku i wykonuj następujące ćwiczenia:

1. Wykonaj ruchy ramion w postaci okręgów w jedną stronę a następnie w drugą.
2. Przechyl ciało w prawą stronę tak, aby twoja prawa ręka opadała wzdłuż prawej nogi. Powtórz ćwiczenie z lewą stroną.
3. Wykonaj półobroty ciałem w lewo i prawo górną połową ciała.
4. Złącz dłonie i wykonaj obroty obiema rękoma przed sobą po okręgu.
5. Podejdź do ściany lub drzwi i opierając dłonie wykonaj coś w rodzaju pompki, wykonując ruchy klatką piersiową i rozciągając mięśnie grzbietu.

6. Wykonaj po pięć obrotów szyją w prawo i lewo z głową na tym samym poziomie.
7. Wykonaj po pięć ruchów szyją z pozycji początkowej (głowa wyprostowana) w lewo (na dół) i z powrotem do góry a następnie powtórz te czynności w prawą stronę.
8. Opuść głowę w dół tak, aby twój podbródek dotknął ciała a następnie wykonaj po pięć ruchów w prawo i lewo mając ciągle pochyloną głowę.
9. Od nasady szyi do ramienia biegnie napięty mięsień. Znajdź go, a następnie chwyć go pomiędzy cztery palce, a nasadę dłoni i ściśnij kilkanaście razy dość silnymi i zdecydowanymi ruchami, przesuając dłoń do góry ramienia i z powrotem. Masaż ten można też wykonywać naciskając ów mięsień opuszkami trzech środkowych palców na całej jego długości.

ĆWICZENIA „GIMNASTYKI MÓZGU”

Wybierz dowolne ćwiczenia z podanych poniżej, aby pobudzić swój mózg i całe ciało do dalszych ćwiczeń.

Ruchy naprzemiennie

Podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego lewym łokciem, następnie do podniesionego lewego kolana dotknij prawy łokieć (ćwiczenie przypomina marsz w miejscu). Ćwiczenie pobudza równocześnie duże powierzchnie obu półkul mózgowych, poprawia komunikację między dwiema półkulami mózgowymi. Ćwiczenie to można wykonywać w różnych wersjach i płaszczyznach ważne, żeby pracowały naprzemiennie prawa ręka z lewą nogą i odwrotnie lewa ręka z prawą nogą.

Leniwe ósemki

Ćwiczenie wykonuj rysując lub wodząc oczami za przedmiotem po kształcie położonej ósemki (znak nieskończoności). Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry – lewa ręka, następnie prawa ręka i kończ obydwoma rękoma połączonymi razem. Ćwiczenie integrujące obie półkule, rozluźniające mięśnie rąk i ramion, sprzyjające wodzeniu wzrokiem, płynności dla dobrej koordynacji ręka-oko.

Leniwe ósemki dla oczu

Trzymaj kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała na odległości łokcia. Trzymaj głowę nieruchomo, ale luźno i tylko poruszaj oczami dla śledzenia kciuka. Zakreślaj kciukiem ósemki j. w. Tak kontynuuj równym płynnym ruchem przynajmniej 3x każdą ręką. Potem obie ręce trzymane razem kciukami tworzą X. Koncentrując się na środku X, znowu śledź złączone razem kciuki wykonując wzór leniwej ósemki. Leniwe ósemki dla oczu podobne do leniwych ósemek do pisania, ale tu koncentrujemy się na ruchu oczu i poprawie koordynacji ręka-oko i oko-ręka.

Słoń

Wyciągnij rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę połóż na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj rękoma w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia) Całe ciało pracuje. Ćwiczenie aktywizuje płaty mózgu, jest jednym z najbardziej integrujących ćwiczeń gimnastyki mózgu.

Energetyczne ziewanie

Dotknij końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczęka z górną, masuj to miejsce, lekko otwórz usta (wyobraź sobie, że ziewasz). Ćwiczenie rozluźnia mięśnie i wspomaga pełne funkcjonowanie nerwów przebiegających w stawie skroniowo-żuchwowym udoskonalając wszystkie funkcje nerwowe do oczu i z oczu, mięśnie twarzy i ust.

Krażenie szyją

Opuść podbródek maksymalnie w dół, poruszaj głową powoli od jednego ramienia do drugiego, oddychaj swobodnie. Oddychanie przeponowe

Zrób wdech nosem. Najpierw oczyść płuca robiąc krótki wydech przez zaciśnięte wargi. Połóż ręce na brzuchu, na wdech ręce podnoszą się, na wydech opuszczają się. Zrób wdech i licz do trzech, zatrzymaj oddech na trzy sekundy, wydech licząc do trzech, znowu zatrzymaj oddech na trzy sekundy. Jest to oddychanie w trybie 3-3-3. Możesz również spróbować oddychać w trybie 6-1-6.

RELAKSACJA OCZU (ZASŁANIANIE)

Rozluźnienie oczu można osiągnąć dzięki zamknięciu i zakryciu oczu dłońmi tak, aby wykluczyć dostęp światła. Samo wyłączenie wrażeń wzrokowych jest czasami wystarczające do wytworzenia stanu głębokiego relaksu. Samo zakrycie i zamknięcie oczu jest nieskuteczne, jeżeli w tym samym czasie nie nastąpi usunięcie napięcia psychicznego. Jeśli wykonujesz palming w sposób doskonały, zobaczysz pole czerni niemożliwe do przypomnienia go sobie w inny sposób, wyobrażenia sobie, czy też zobaczenia czegokolwiek czarniejszego i w chwili, kiedy będziesz w stanie to zrobić, twój wzrok będzie prawidłowy.

Pomocne w osiągnięciu idealnej czerni może być przypominanie sobie czarnych przedmiotów, takich jak fortepian, gumowce, lakierki, kot, studnia, dziura itp.

Im dłużej trwa palming, tym większy wytwarza się stan relaksacji i tym ciemniejszy jest odcień czerni, zarówno pamiętanej, jak i widzianej. Miedzy kolejnymi ćwiczeniami wystarczy, że wykonasz zasłanianie przez 30-60 sekund,

PALMING:

1. Zakryj oczy skrzyżowanymi dłońmi w ten sposób, aby nie docierał do nich żaden promień światła. Palce powinny spoczywać na czole, dolna część dłoni oparta na kości policzkowej, krawędzie zaś stykają się bez nacisku z nosem. Dłonie powinny być umieszczone tak, aby oczy mogły swobodnie mrugać. Osoby które lubią ciepło, mogą przed nałożeniem dłoni potrząść je o siebie, zwiększając tym samym ich ciepłość. Osoby o wypoczętym wzroku stwierdzą, że ich obszar widzenia jest w całości wypełniony jednolitą czernią. Inni zobaczą błyski światła, wirujące kolory, szarość i inne złudzenia wzrokowe.
2. Wizualizuj ciemność i czerń. Oddychaj powoli przez nos (wdech – wydech). Poczuj rozszerzanie się mięśni i różnych części ciała (barki, ręce, nogi, uda, stopy, żebra itd.) przy wdechu i kurczenie przy wydechu.
3. Możesz sobie wyobrazić rzecz lub miejsce, które wyjątkowo kojarzą ci się z kolorem czarnym. Skup się na tym przedmiocie i wyobrażaj sobie, jak bardzo jest ciemny. Im czerń przed oczyma będzie większa, tym lepiej twój wzrok będzie zrelaksowany.
4. Oczy mogą być zamknięte lub otwarte w zależności od tego jak jest ci wygodnie.
5. Wykonaj kilka drobnych ruchów oczami góra-dół, prawo-lewo, po okręgu.
6. Powoli otwórz oczy i postaraj się zaobserwować że twoje oczy są teraz odprężone i zrelaksowane.

NAŚWIETLANIE (SOLARYZACJA)

Zdaniem dr Batesa, „kąpiele słoneczne”, dzięki bakteriobójczym właściwościom promieni słonecznych, działają leczniczo na różne stany zapalne oczu i powiek. Powodują ponadto rozluźnienie szkodliwego napięcia mięśni gałki ocznej, spadek czułości na oślepiające i jaskrawe oświetlenie, likwidują lęk przed światłem, konieczność marszczenia brwi czy mrużenia oczu. Stanowią także wstępny etap nauki relaksacji pasywnej i dynamicznej oczu, co jest niezbędnym warunkiem reedukacji wzroku.

1. Stań lub usiądź w miejscu, gdzie możesz patrzeć w kierunku słońca. Jeżeli jest wyjątkowo słoneczny dzień, wystarczy że będziesz patrzył na jasno oświetlone niebo. Jeżeli pora roku jest niesprzyjająca lub brak nasłonecznionego miejsca, użyj lampki z żarówką o mocy min. 100W.
2. Zamknij oczy i skieruj swoją twarz powoli w kierunku słońca, nieba lub żarówki.
3. Poruszaj lekko i powoli głowę na boki około 20-30 razy. Nieustanny ruch głowy jest bardzo ważny, aby nie dopuścić do zbyt długiego naświetlenia jednej tylko części siatkówki. Dla osób zbyt wrażliwych na światło słoneczne, zaleca się rozpoczynanie kąpiei słonecznych od skierowania twarzy na niebo, zamiast bezpośrednio na słońce.
4. Wykonaj min. 1 minutę palmingu oddychając długo i powoli.
5. Możesz powtarzać kroki 3-4 w zależności od ilości czasu jaką masz. Cały czas wykonuj ruchy głową, aby oko nie było naświetlone w tym samym miejscu. W wypadku odczucia jakichkolwiek dolegliwości, należy głowę odwrócić od słońca, zaś oczy zasłonić na chwilę dłońmi.

RUCHY NAPRZEMIENNE OCZU

Jest to jedno z podstawowych i najprostszych ćwiczeń rozciągających mięśnie oczu, swego rodzaju „rozgrzewka” przed innymi ćwiczeniami. Możemy je wykonywać praktycznie w dowolnym miejscu.

1. Ćwiczenie można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej.
2. Wykonuj ruchy oczami z góry na dół, kilka razy przy nieruchomej głowie. Wzrok powinien wykonywać łagodne ruchy, bez zwracania uwagi na otaczające przedmioty.
3. Teraz wykonaj podobne ruchy, ale tym razem z lewej strony na prawą i na odwrót. Również kilka razy.
4. Następnie ruchy powinny być wykonywane po skosach, od lewej dolnej pozycji do prawej górnej.
5. Teraz ruchy powinny być wykonywane po skosach, od lewej górnej pozycji do prawej dolnej.
6. Następnie wykonaj kilka ruchów okrężnych zgodnie ze wskazówkami zegara i przeciwnie.
7. Ruch oczu powinien być wykonywany w maksymalnym dostępnym zakresie widzenia dla danej płaszczyzny.

ĆWICZENIA OGÓLNE

1. **Trataka** – wpatrywanie się bez wysiłku. Najzdrowszą dla oka figurą geometryczną jest koło. Przyklej na ścianie, na wysokości oczu, dużą, czarną kropkę. Stań w odległości około metra od niej. Patrz na nią, głęboko oddychając. Gdy zauważysz, że kropka zaczyna się

w środku rozjaśniać, a wokół niej powstaje biała otoczka – przenieś wzrok na ścianę. Powinna się na niej „pojawić” biała kropka (odpowiednik tej czarnej, naklejonej na ścianie).

2. W prawo i w lewo

- ✚ Zamknij powieki i rozluźnij mięśnie czoła.
- ✚ Powoli przesuвай oczy w prawo do momentu, gdy poczujesz napięcie mięśni gałki ocznej. Przez chwilę utrzymuj to napięcie.
- ✚ Powtórz ćwiczenie, przesuвайąc teraz oczy w lewo.
- ✚ Cały cykl powtórz pięć razy. Ćwiczyć trzeba bardzo wolno, dokładnie wykonując ruchy gałkami ocznymi.

3. Zaciskanie powiek

- ✚ Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Napnij mięśnie twarzy i szyi.
- ✚ Zaciśnij mocno szczęki. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, zaciskając mocno powieki.
- ✚ Zrób szybki wydech, jednocześnie otwierając oczy i wytrzeszczając je. Otwórz również szeroko usta, wydając głośne westchnienie.
- ✚ Powtórz wszystko trzy razy.

4. Ręka i ołówek (do tego ćwiczenia potrzebny jest ołówek z zaznaczoną na nim kropką)

- ✚ Zakryj lewe oko lewą dłonią, ale nie zamykaj go.
- ✚ Weź ołówek w prawą rękę, wyprostuj ją i unieś na wysokość oka. Powoli zataczaj nim koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Śledź ruchy ołówka, patrząc na narysowaną na nim kropkę. Mrugaj i głęboko oddychaj. Wykonaj pięć obrotów ołówkiem.
- ✚ Zataczaj teraz koła ołówkiem w przeciwnym kierunku.
- ✚ Powtórz ćwiczenie, zakrywając prawą dłonią prawe oko, ołówek weź w lewą dłoń. Zataczaj nią koła najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę. Najlepiej zaczynać ćwiczenie od zataczania małych kółek. Chodzi o to, aby oczy podążały za ołówkiem bez wysiłku.
- ✚ Istotne jest zatrzymanie wzroku na kropce na ołówku, ale jednocześnie dostrzeganie też innych przedmiotów znajdujących się w polu widzenia.

5. Blisko i daleko

- ✚ Patrz przez chwilę na jakiś przedmiot położony daleko, a potem na inny, leżący blisko. Powtórz to kilka razy.
- ✚ Teraz zrób parę ruchów gałką oczną (głowa pozostaje w tym samym miejscu). Spójrz najpierw w górę, potem w dół, w prawo i w lewo. Powtarzaj kilka razy.

6. Mruganie - sprzyja równomiernemu rozprowadzeniu płynu łzowego, rozluźnia napięte mięśnie, sprzyja lepszemu ogniskowaniu i poprawie krążenia, umożliwia nerwom siatkówki okresowy odpoczynek, wzmacniając je.

- ✚ Zmęczone oczy zasłoń na chwilę dłońmi.
- ✚ Rozpocznij szybkie mruganie ok. 1 min.
- ✚ Potem patrz w dal, najlepiej na zieleń za oknem.

Wprowadzanie ćwiczeń z uwzględnieniem wieku dzieci

Wszystkie wymienione wyżej ćwiczenia wprowadzamy z uwzględnieniem ich stopnia trudności. Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń wzroku przeprowadzamy relaksację ciała, podaną na początku. Pamiętajmy o oddechu! Wdech nosem najpierw wypełnia nam dolną część brzucha, następnie środek i dopiero otwiera się górna część klatki piersiowej. Wydech robimy wolno, przez usta. Ćwiczenia relaksacji ciała służą nie tylko przygotowaniu do ćwiczeń wzroku

ale są też dobrym momentem na wyciszenie emocji dzieci w ciągu dnia. Można je zastosować jako przerywnik, np. w oczekiwaniu na posiłek, przed leżakowaniem, przed ważną uroczystością czy wizytą gości w przedszkolu.

Po ćwiczeniach relaksacji ciała przechodzimy do ćwiczeń zasadniczych, które wprowadzamy kolejno w poszczególnych grupach wiekowych:

3-latki

1. Ruchy naprzemienne ciała KE.
2. Blisko, daleko.
3. Mruganie.
4. Leniwe ósemki – ćwiczenie to najlepiej wprowadzić rysując na tablicy dużą leniwą ósemkę. Nauczyciel przesuwając światło lasera po obwodzie ósemki, a dzieci wodzą wzrokiem za poruszającym się światłem. Inną propozycją może być wykorzystanie do rysowania po śladzie ósemki, długiej wskazówki.

4-latki

5. Wszystkie ćwiczenia wprowadzone w 3-latkach.
6. Słoń – ćwiczenie to jest bardzo wartościowe ze względu na jego wpływ integrujący obie półkule mózgowe. Trzeba jednak rozważyć, czy czterolatek potrafi je poprawnie wykonać.
7. Leniwe ósemki na kartce.
8. Ruchy naprzemienne oczu – przy wykonywaniu tych ćwiczeń zwracamy uwagę na nieruchome położenie głowy. Z tego względu najlepiej je wprowadzać, mając do pomocy drugą osobę, która przytrzyma głowę dziecka, pozwalając odczuć izolację ruchów oczu od ruchów głowy.

5-latki

9. Wszystkie ćwiczenia wprowadzone w 3-latkach i 4-latkach.
10. Krążenie szyją.
11. Energetyczne ziewanie.
12. Zaciskanie powiek.
13. Ręka i ołówek (to ćwiczenie jest bardzo przydatne także z uwagi na wyrabianie koordynacji wzrokowo-ruchowej).

6-latki

14. Wszystkie ćwiczenia wprowadzone w 3-latkach, 4-latkach i 5-latkach.
15. W prawo, w lewo.
16. Ręka i ołówek (w 6-latkach zwracamy uwagę, żeby dziecko dostrzegało poza ołówkiem także inne przedmioty w polu widzenia).
17. Relaksacja oczu.
18. Leniwe ósemki dla oczu.
19. Trataka.
20. Palming.
21. Solaryzacja.

11. Literatura i media

- a) „Bajki terapeutyczne” – Maria Molicka, wyd. Media Rodzica
- b) „Widzieć jasno-gimnastyka i joga dla oczu” – Xanath Lichy, wyd. KDC
- c) „Uzdrow swoje ciało i popraw swój wzrok” – Włodzimierz Lewin, wyd. Studio Astropsychologii
- d) „Zdrowe oczy” – szkoła widzenia Siergieja Litwinowa – materiały z kursu
- e) www.edukacjaifilmowa.pl

- f) www.sfp.org.pl
- g) www.filmpolski.pl
- h) www.studio.trefl.com
- i) www.rodzinatreflikow.com
- j) www.jogaoczu.pl