

Regionalny Program Zdrowotny
Województwa Świętokrzyskiego

Broszura informacyjna dotycząca
**„Wczesnego wykrywania oraz
rehabilitacji zaburzeń słuchu
i mowy wśród uczniów
pierwszych klas szkół podstawowych”
dla dzieci.**

„Safa, capka, lowel, lyba, ziaba...”.



Pewnie zastanawiasz się jak prawidłowo powinny brzmieć powyższe wyrazy...?

Tak to: szafa, czapka, rower, ryba, żaba – to właśnie w ten sposób powinieneś wymawiać te słowa.

W wieku siedmiu lat powinieneś wymawiać wszystkie głoski czysto i bez zniekształceń. Jeśli tak nie jest na pewno uczęszczasz na zajęcia logopedyczne. To bardzo ważne, żebyś wiedział jak duże znaczenie ma prawidłowa wymowa we współczesnym świecie.

Zgodnie z powiedzeniem „jak cię widzą, tak cię piszą”- to jakie wrażenie na kimś zrobisz, między innymi swoją wypowiedzią, wpłynie na twój wizerunek. Należy pamiętać, że powinieneś wypowiadać się pełnymi zdaniami, w miarę możliwości być naprzeciwko rozmówcy i mówić na tyle głośno, aby druga osoba dobrze cię słyszała.



W celu zobrazowania ci jak istotna jest terapia logopedyczna dla osób z wadą wymowy przyjrzyj się uważnie poniższym schematom:

mam wadę wymowy



uczestniczę w zajęciach logopedycznych



ćwiczę codziennie z rodzicami w domu materiał zadany przez
logopedę



mówię prawidłowo



nie mam problemów z pisaniem



nie mam problemów z czytaniem



nie mam problemów z uczeniem się

mam wadę wymowy



nie uczestniczę w zajęciach logopedycznych



nie ćwiczę codziennie z rodzicami w domu materiału zadanego przez logopedę



nie mówię prawidłowo



mam problem ze słuchem fonematycznym (nie słyszę m.in. różnicy pomiędzy wyrazami takimi jak: kasa- kasza, kosz- kos, wąż- wąż itp.)



mam problem z pisaniem



mam problem z czytaniem



mam problem z uczeniem się

Przyglądając się pierwszemu schematowi możesz zauważyć jak ważna jest terapia logopedyczna, która wpływa pozytywnie nie tylko na samą wadę wymowy, ale również pomaga w nauce pisania i czytania.



Twoja praca podczas zajęć z logopedą oraz praca z rodzicem w domu wpływa na pozytywny efekt terapii, a co z tego wynika- Twoją prawidłową wymowę. Logopeda podczas zajęć dokładnie wytłumaczy Ci w jaki sposób musisz ułożyć swój język, swoje usta i zęby, aby prawidłowo wymówić daną głoskę.

Nie denerwuj się i nie zniechęcaj jeśli jesteś poprawiany przez logopedę bądź rodzica, każdemu z nich zależy na tym, abyś poprawnie wymawiał dane wyrazy.



Zastanawiasz się dlaczego jest to takie ważne?



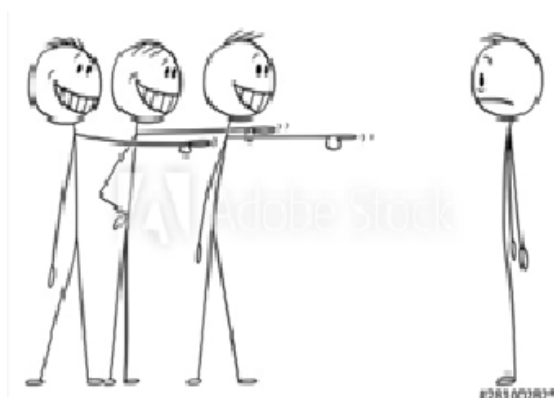
Jeśli popatrzysz na schemat nr 2, szybko zauważysz, że konsekwencją niekorzystania z zajęć logopedycznych, niećwiczenia w domu jest nie tylko nieprawidłowa wymowa, ale również problemy z pisaniem, czytaniem, uczeniem się. Dlaczego? Otóż jeśli dziecko ma wadę wymowy i fizycznie m.in. nie słyszy różnicy pomiędzy przykładowymi wyrazami takimi jak: szal-sal (szal- rodzaj ubrania- szalik; sal- dopelniacz liczby mnogiej wyrazu „sala”) będzie miało problem zarówno z przeczytaniem jak i z zapisaniem przykładowych zdań:

„Dzieci weszły do sali”, „Mama założyła sobie szal na szyję”.

Dziecko z wadą wymowy i z problemami ze słuchem fonematycznym może przeczytać lub zapisać zdania w błędny sposób czyli np.:

„Dzieci weszły do szali” lub „Mama założyła sobie sal na szyję”.

Zarówno jedno jak i drugie zdanie jest pozbawione sensu i może wywołać zawstydzającą sytuację, spowodowaną śmiechem ze strony kolegów i koleżanek.



Kim będę w przyszłości??



Prawidłowa wymowa będzie ci również potrzebna w przyszłości w poszukiwaniu wymarzonej pracy, przecież nawet piłkarz, który jest sportowcem udziela wywiadów w telewizji, a aktorka czy piosenkarka powinna mieć nienaganną wymowę, aby wykonywać swoją pracę.

Wada wymowy to nic innego jak nieprawidłowa wymowa danej głoski. Należy również pamiętać o tym, że wraz z wiekiem uczymy się mówić wyraźniej.

Poniżej opisano rozwój mowy od twoich narodzin:



Okres melodii:



Czy wiesz, że już od pierwszych dni po narodzinach zacząłeś komunikować się z otoczeniem? Robiłeś to za pomocą krzyku, sygnalizując tym samym swoje potrzeby. Na początku krzyczałeś kiedy było ci zimno, kiedy cię coś bolało i kiedy byłeś głodny. W drugim, trzecim miesiącu swojego życia zacząłeś wydawać przypadkowe dźwięki nazywane głużeniem. Ciekawostka- nawet dzieci głuche głużą.

Kiedy trochę podrosteś i miałeś już sześć miesięcy zacząłeś powtarzać dźwięki, które usłyszałeś z otoczenia, czyli gaworzyłeś. Powtarzanie zlepków wyrazowych typu: ma-ma-ma, ba-ba-ba, ta-ta-ta, da-da-da zawsze sprawiało ci wiele radości.

Pomiędzy dziewiątym, a dwunastym miesiącem życia zacząłeś rozumieć polecenia związane z konkretną sytuacją i zacząłeś reagować na swoje imię.

W swoje pierwsze urodziny zacząłeś wymawiać swoje pierwsze wyrazy takie jak mama, tata, da, baba.

Okres wyrazu od 1 do 2 roku życia:



Na tym etapie swojego rozwoju rozumiałeś o wiele więcej słów niż byłeś w stanie wypowiedzieć, to wtedy pojawiały się pierwsze onomatopeje, czyli wyrazy dźwiękonaśladowcze takie jak: miau, hau-hau, muu.

Najprawdopodobniej w tym okresie zaczęłeś również chodzić, a co jest z tym związane zaczęłeś intensywniej poznawać świat.

Okres zdania od 2 do 3 roku życia:



W tym okresie nastąpił rozkwit mowy. Zacząłeś rozumieć mowę rodziców odnoszącą się do sytuacji, które działy się wokół ciebie. Twoje pierwsze zdania były twierdzące i dwuwyzrazowe, dopiero potem pojawiły się zdania pytające i rozkazujące.

Nie potrafiłeś mówić jeszcze wszystkich głosek, trudniejsze głoski zastępowałeś łatwiejszymi mówiąc np. sofa zamiast szafa, capka zamiast czapka, salik zamiast szalik. Ten okres był przełomowy dla twojego rozwoju mowy, ponieważ przyswajałeś największą ilość nowych słów.

Okres swoistej mowy dziecięcej od 3 do 7 roku życia:



W swoje trzecie urodziny potrafiłeś się już porozumiewać z otoczeniem. Twoja mowa była ukształtowana, ale nie pozbawiona błędów.

Jako cztero latek doskonaliłeś zdobyte wcześniej umiejętności zadając bardzo dużo pytań oraz używając bardziej złożonych zdań. Możliwe, że zacząłeś mówić głoskę „r”.

Jako starszak w przedszkolu, czyli pięciolatek zacząłeś posługiwać się pełnymi zdaniami, poprawnymi pod względem gramatycznym i zrozumiałymi dla otoczenia.

W wieku sześciu lat potrafiłeś przytaczać historyjki składające się z kilku części. Radość sprawiały ci gry słowne i żarty.



Powinieneś wiedzieć, że każde dziecko jest inne i rozwija się we własnym tempie. Należy jednak mieć świadomość, że jeśli miałbyś problemy związane z wadą wymowy i potrzebowałbyś pomocy logopedycznej powinieneś z niej skorzystać, aby w przyszłości nie mieć problemów z pisaniem, czytaniem i uczeniem się.



Należy także pamiętać, że nawet jako dziecko masz swoje prawa i powinny one być respektowane przez dorosłych.



Masz prawo:

- ✓ do wyrażania swojego zdania,
- ✓ poprosić, aby nikt ci nie przerywał wypowiedzi,
- ✓ popełniać błędy,
- ✓ pytać, jeśli czegoś nie rozumiesz,
- ✓ chcieć być chwalonym,
- ✓ wyrażać własne emocje,
- ✓ być samodzielnym,
- ✓ mieć gorszy dzień,
- ✓ poprosić o pomoc,

Poniżej znajdziesz przykłady ćwiczeń i zabaw rozwijających mowę, które możesz wykonywać podczas dnia np. myjąc zęby, chodząc na spacer, bawiąc się z rodzeństwem, spożywając posiłki.



1. Myjąc zęby staraj się zaciskać usta, tak aby pasta do zębów nie wylatywała poza nie.
2. Po umyciu zębów możesz sprawdzić językiem czy są gładkie i czyste, oblizując je dokładnie.
3. Możesz zakodować swój spacer np. kłaskać językiem za każdym razem kiedy zobaczysz czerwony samochód, wstrzymać na chwilę oddech kiedy będziesz mijał psa, naśladować pojazdy policyjne, straż i karetkę –i-o-i-o; uU-uU-uU-uU; a-u-a-u-a.
4. Bawiąc się z rodzeństwem lub rodzicami możesz opisywać dany przedmiot znajdujący się pokoju., tak aby druga osoba go odgadła.
5. Możesz również wymyśleć przedmiot w swoich myślach, a zadaniem mamy albo siostry jest zgadnięcie co to za przedmiot zadając pytania, na które ty odpowiadasz jedynie „tak” lub „nie”.

„Jak bardzo wygimnastykowany mam język?”



Poniżej znajdziesz kilka trudnych zdań tzw. łamańców językowych. Sprawdź czy potrafisz je przeczytać i prawidłowo potem powtórzyć.

1. Czy Tata czyta cytaty z Tacyta.
2. Czarna krowa w kropki bordo żuła trawę kręcąc mordą.
3. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
4. Nie pieprz wieprza pieprzem Pietrze, bo bez pieprzu wieprz jest lepszy.
5. W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.
6. Siedzi Jerzy na wieży i nie wierzy, że na wieży jest gniazdo jeży i sto jeżozwierzy.
7. Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się złąkł.

„Jak kura pazurem”



Na pewno słyszałeś kiedyś powiedzenie „pisziesz jak kura pazurem” lub „pisz ładnie, a nie jak kura pazurem”. Choć to tylko powiedzenie, nigdy nie wiadomo jak pisałyby kura posiadając taka zdolność. Na szczęście my- ludzie- w odróżnieniu od np. zwierząt potrafimy porozumiewać się nie tylko za pomocą mowy, ale również pisma. Podobnie jak z mową, żeby ktoś nas prawidłowo zrozumiał musimy mówić wyraźnie, tak i z pismem- aby ktoś je mógł odczytać musi być ono czytelnie napisane.



Już od wczesnych lat, kiedy to nie chodziłeś jeszcze do przedszkola i szkoły razem z mamą, tatą, dziadkami, doskonaliłeś zdolność pisania. W jaki sposób? Na samym początku chwytając zabawkę, przekładając ją z ręki do ręki, ściskając za rękę swoją mamę, trzymając kubeczek z pićm, łyżkę, widelec, kolorując kredkami, a w późniejszym okresie, malując farbami, składając klocki, ubierając się, zapinając suwak w kurtce, sznurowując buty- te wszystkie czynności miały wpływ na wyćwiczenie twojej ręki i przygotowanie jej w przyszłości do pisania.



Pewnie wcześniej nie wiedziałaś, że rozwój mowy jest związany z ogólnym rozwojem ruchowym. W skrócie- nieprawidłowa wymowa będzie mogła mieć wpływ na trudności z pisaniem, a jest to związane z tym, że nasz organ sterujący- czyli mózg, składa się z „sektorów”. Każdy z tych „sektorów” odpowiada za inne funkcje, natomiast „sektor mowy” jest w bardzo bliskim sąsiedztwie z „sektorem ruchu”.



Sprawna ręka to narząd, który w życiu człowieka odgrywa bardzo ważną rolę. Za pomocą rąk nie tylko potrafimy coś przesunąć, podnieść, ubrać się, uczesać, ale również wykonać bardziej precyzyjne ruchy takie jak pisanie.

Pismo w obliczu postępu cywilizacyjnego jest obok mowy podstawowym i najważniejszym środkiem przekazu i komunikowania się. Aby mogło istnieć pismo musi istnieć mowa, bowiem pismo jest graficznym odzwierciedleniem mowy.

Różnimy się od siebie



Jak zdążyłeś zauważyć ludzie różnią się od siebie. Różnice te dotyczą nie tylko wyglądu, czyli koloru skóry, włosów i cech charakteru (niektóre osoby się szybciej denerwują, inne są nieśmiałe), ale różnimy się również zdolnością do przyswajania pewnych umiejętności. Niektórzy z nas szybciej potrafią nauczyć się np. jeździć na rowerze z dwoma kółkami inni potrafią jeździć na łyżwach, a jeszcze kolejni szybko układają puzzle.



Nie należy nikogo z tego powodu oceniać, ponieważ możemy w ten sposób zrobić komuś krzywdę. Nie zawsze brak danej umiejętności jest związany z brakiem chęci tej osoby do nauczenia się, wręcz przeciwnie, często np. jest związany z niemożnością materialną. Nie każdy z nas ma w domu rower albo możliwość nauki jazdy na łyżwach np. z powodu braku czasu rodziców, nie każdy nas także lubi układać puzzle.



Są wśród nas także dzieci, które zbyt wcześnie się urodziły lub urodziły się z „fizjologicznym” brakiem możliwości nauczenia się danej czynności. Np. dziecko, które od urodzenia nie słyszy, najprawdopodobniej będzie miało problemy z rozwojem mowy, potem pisanem i czytaniem.

Przykłady ćwiczeń i zabaw doskonalących motorykę precyzyjną rąk:



- ✓ gnecenie gąbki lub piłeczki piankowej,
- ✓ zgniatanie z papieru, bibuły itp. „kul” i rzucanie nimi w określonym kierunku,
- ✓ stukanie palcami w podłogę, ławkę „pada drobny deszczyk”, „jest ulewa”,
- ✓ przypinanie spinaczy do bielizny na brzeg pudełka kartonowego,
- ✓ zabawy paluszkowe „Idzie kominiarz”, „Srocza kaszkę warzyła”,
- ✓ odwzorowywanie szlaczków według zademonstrowanych wzorów,
- ✓ lepienie, ugniatanie, wyklejanie z plasteliny, modeliny lub innych mas plastycznych,
- ✓ zawiązywanie sznureczków, zapinanie guzików i suwaków,
- ✓ składanie orgiami z papieru,

- ✓ stempelkowanie, naklejanie naklejek zwykłych, przykładnie magnesów na tablice magnetyczną lub lodówkę,
- ✓ wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier.

„Widzę, słyszę, czuję, smakuje, dotykam!”



W poznawaniu świata od najmłodszych lat towarzyszą ci zmysły.

Rozróżniamy pięć klasycznych zmysłów:

- ✓ zmysł wzroku
- ✓ zmysł słuchu
- ✓ zmysł węchu
- ✓ zmysł dotyku
- ✓ zmysł smaku

Cieężko jest sobie wyobrazić, żeby, któryś z tych zmysłów nas całkowicie zawiódł i np.:

- ✓ nie mielibyśmy możliwości widzenia, trudno sobie wyobrazić mieć ciągle zamknięte oczy, jakie uczucie by ci towarzyszyło? Myślę, że głównie strach, przecież nikt nie lubi ciemności,
- ✓ nie mielibyśmy możliwości słyszenia, trudno sobie wyobrazić to, że już nigdy nie usłyszelibyśmy głosu swoich rodziców lub melodii swojej ulubionej piosenki,
- ✓ nie mielibyśmy możliwości powąchania czegoś, kto nie lubi zapachu ulubionej zupy, mandarynek, ciepłego kakao czy kwiatów podczas spacerów,
- ✓ nie mielibyśmy możliwości czuć dotyku- nie czulibyśmy np. przytulania przez mamę
- ✓ nie mielibyśmy możliwości czuć smaku, przykro by nam było nie czuć smaku ulubionego deseru, obiadu czy smacznego owocu.

I choć niektóre zmysły czasem zawodzą, bo np. podczas przeziębienia często nie mamy smaku i węchu, to trwa to chwilę. Przez dłuższy okres czasu znając dobro płynące z posiadania każdego z tych zmysłów trudno sobie wyobrazić, żeby któregoś z nich zabrakło.



Wśród nas są dzieci, które są całkowicie lub częściowo pozbawione niektórych zmysłów. Może ty albo któryś z twoich kolegów np. nosi okulary albo aparat słuchowy. Zarówno wada wzroku jak i słuchu może być korygowana za pomocą tych rehabilitacyjnych przedmiotów.



„Słuchaj uchem, a nie brzuchem”



Do prawidłowego rozwoju mowy konieczny jest prawidłowo funkcjonujący narząd słuchu. Uczyłeś się mówić poprzez naśladowanie usłyszanych dźwięków mowy oraz kontrolując własny głos.

Czy wiesz, że już w brzuchu mamy słyszałeś pierwsze dźwięki. Był to głównie głos mamy i bicie jej serca.

Jako pięć- sześciomiesięczne dziecko potrafiłeś lokalizować źródło dźwięku, czyli np. kierowałeś wzrok w stronę źródła dźwięku.



Brak słuchu ma nie tylko wpływ na rozwój mowy, ale również na ogólny nasz rozwój – kontakty z otoczeniem i reakcje emocjonalne.

Niestety często pomimo starań rodziców i włożonego wysiłku, aby stworzyć dziecku niesłyszącemu jak najlepsze warunki rozwoju, nie rozwija się ono tak jak jego prawidłowo słyszący koledzy.

Czy wiesz, że swoje pierwsze badanie słuchu miałeś przeprowadzone zaraz po urodzeniu?



<https://mamotoja.pl/tympanometria-metoda-badania-ucha-srodkowego-na-czym-polega,choroby-malego-dziecka-artykul,28087,r1p1.html>

Pani pielęgniarka za pomocą specjalnego sprzętu sprawdzała czy prawidłowo słyszysz. Badania takie są bardzo ważne, ponieważ dają możliwość szybkiej pomocy dziecku niedosłyszącemu.

Co ma wpływ na rozwój mowy u dziecka niesłyszącego:

- ✓ rodzaj i głębokość niedosłuchu, czyli to w jakim stopniu dziecko niedosłyszysz;
- ✓ wiek, w którym nastąpiło uszkodzenie słuchu;
- ✓ wiek, w którym wykryto wadę słuchu;
- ✓ czas rozpoczęcia rehabilitacji słuchu i mowy;
- ✓ moment, w którym dziecko zostało wyposażone w aparat słuchu.



W zależności od głębokości ubytku słuchu twój kolega lub koleżanka może mieć aparat słuchowy lub implant ślimakowy.

Aparat słuchowy



Jest to urządzenie, którego celem jest wzmacnianie głośności dźwięków i poprawa jakości słyszenia oraz rozumienia mowy u osób niedosłyszących. Aparaty słuchowe mogą być kolorowe, małe, duże, mniej lub bardziej widoczne.



Jak działa aparat słuchowy?

Mikrofony odbierają dźwięk, procesor go przetwarza oraz dopasowuje do preferencji użytkownika, a słuchawka w uchu go odtwarza.

Implant ślimakowy



Jest zaawansowanym urządzeniem elektronicznym wszczepianym podczas operacji chirurgicznej osobom z głębokim niedosłuchem lub głuchotą.

Jak działa implant ślimakowy?



Implant ślimakowy składa się z dwóch części, jedna z nich wszczepiana jest pod skórę, a druga część zewnętrzna przetwarza sygnały akustyczne w sygnał elektryczny oraz przekazuje dalej do części wewnętrznej. Osoba zaimplantowana nie zyskuje słuchu fizjologicznego, ale słuch do niego jakościowo zbliżony.



W przypadku całkowitego braku słuchu, w pierwszym okresie życia mowa w ogóle się nie rozwija, natomiast upośledzenie słuchu jest często przyczyną zaburzeń mowy.



Zapamiętaj proszę, że słuch to najważniejszy czynnik warunkujący rozwój mowy.

Człowiek uczy się przez całe życie. Od chwili narodzin obserwujemy i naśladujemy naszych rodziców, krewnych, przyjaciół. W kolejnym etapie idziemy do szkoły, podejmujemy pracę - żyjemy aktywnie i ...wciąż się uczymy. Dziecko niedosłyszające może prowadzić pełne, produktywne życie – podobnie jak jego dobrze słyszący koledzy. Potrzebuje jedynie dodatkowego wsparcia.

Przykłady ćwiczeń i zabaw rozwijających słuch i uwagę słuchową:



- ✓ Poszukiwanie źródła dźwięku, chowamy np. do szafki pozytywkę a zadaniem dziecka jest odszukać miejsce, z którego dochodzi dźwięk.
- ✓ „Zgadnij co wydało taki dźwięk?”
 - toczymy piłkę po podłodze
 - stukamy dwoma widelcami
 - stukamy łyżką metalową i drewnianą w szklanke
- ✓ „Gdzie tyka?” Chowamy w pokoju zegarek, dziecko za pomocą słuchu musi odnaleźć jego kryjówkę.
- ✓ Zadaniem dziecka jest poruszać się z zasłoniętymi oczami (z pomocą osoby dorosłej) za źródłem dźwięku- np. przemieszczającym się rodzicem dzwoniącym dzwonkiem.
- ✓ „co jest w środku?” rodzic wkłada do pudełka przedmiot, dziecko odgaduje ze słuchu co to może być.

Czy badanie słuchu boli?



Odpowiedź brzmi: w ogóle nie boli. Tak jak wcześniej wspominaliśmy twoje pierwsze badanie słuchu odbywało się zaraz po twoich narodzinach w szpitalu. Było badaniem przesiewowym, co oznacza, że w razie negatywnego wyniku i wątpliwości czy słyszysz poprawnie mogłeś zostać pokierowany przez lekarza na dalszą diagnostykę.

Jeśli jesteś na tyle duży i potrafisz już współpracować podczas badania (czyli masz około 7 lat) możesz mieć wykonane kolejne badanie słuchu, które nazywa się audiometrią tonalną. To badanie polega na podawaniu przez badającego poprzez słuchawki różnych dźwięków, piszczących, buczących, cichych i głośnych. Twoim zadaniem jest zasygnalizowanie za pomocą przycisku, gestu czy słowa czy dany dźwięk słyszysz. Na podstawie tego co sygnalizujesz powstaje krzywa, która opisuje na jakim poziomie słyszysz daną częstotliwość.

Jeśli po badaniu okaże się, że masz ubytek słuchu po kontroli lekarskiej zostaną ci zaproponowane i przymierzone aparaty słuchowe dzięki, którym będziesz lepiej słyszał.



Czasami gorsze słyszenie nie wynika z ubytku słuchu, a np. z powodu zalegającej woskowiny w uszach. Nie jest to powodem braku higieny, a rzeczą fizjologiczną. Woskowina to substancja wydzielana przez nasz organizm, odgrywająca bardzo ważną rolę w nawilżaniu i oczyszczaniu przewodu słuchowego. Jeśli nasze ucho produkuje jej za dużo może powstać tzw. korek woskowinowy, który zatka przewód słuchowy i spowoduje gorsze słyszenie. Wtedy lekarz przepłucze ucho, a problem niesłyszenia zniknie od razu.

Dowiedzieliśmy się już jak ważną rolę odgrywa słuch w rozwoju mowy. Czy tylko słuch ma wpływ na to w jaki sposób nasza mowa się rozwija? Nie, czynników może być dużo. Jednym z nich jest również stan naszych zębów.

**„Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda,
tak się zaczyna wielka przygoda.
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym,
kto ich nie myje ten ma kłopoty,
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.”**

Fasolki- „szczotka, pasta kubek”

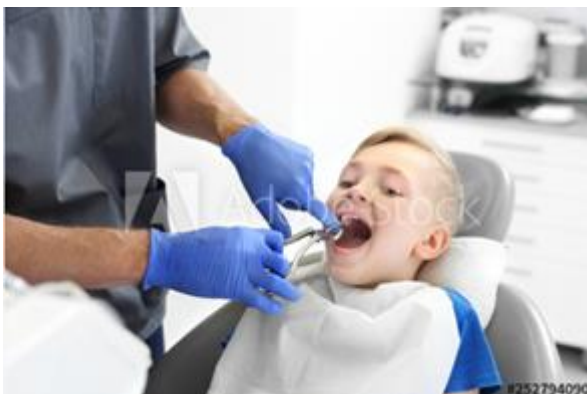


Tą piosenkę pewnie niejednokrotnie śpiewałeś w domu albo w przedszkolu lub szkole. Higiena związana z naszą jamą ustną powinna dotyczyć nie tylko mycia zębów ale również mycia języka, policzków, podniebienia. Zęby powinniśmy myć minimum dwa razy dziennie co najmniej 2-3minuty.



Jeśli nie robimy tego w sposób prawidłowy nasze zęby psują się sprawiając nam ból np. podczas gryzienia. Niemycie zębów powoduje pojawienie się w jamie ustnej dużo bakterii, które atakują zęby. Co w konsekwencji prowadzi do powstania próchnicy.

Moja pierwsza wizyta u dentysty



Pierwsza wizyta u dentysty powinna mieć miejsce około szóstego miesiąca życia. Lekarz powinien ocenić proces ząbkowania. Poinformuje również rodziców w jaki sposób powinni dbać o higienę twoich zębów i dziąseł. Kiedy trochę podrośniesz i będą się zbliżały twoje czwarte lub piąte urodziny, a w twojej buzi pojawią się wszystkie zęby mleczne stomatolog powinien ocenić czy zęby rozwinęły się prawidłowo oraz czy masz prawidłowy zgryz.

Poniżej znajdziesz kilka przykładów ćwiczeń logopedycznych związanych z twoimi zębami:

- ✓ otwórz szeroko buzię, czubkiem języka policz ile masz zębów (czy jest ich 20?),
- ✓ otwórz szeroko buzię, czubkiem języka dotykaj naprzemiennie ostatniego górnego zęba po lewej stronie i ostatniego dolnego zęba po prawej stronie,
- ✓ otwórz szeroko buzię, czubkiem języka dotykaj naprzemiennie górnych i dolnych jedynek,
- ✓ obliź górne i dolne zęby po zewnętrznej stronie,
- ✓ obliź górne i dolne zęby po wewnętrznej stronie.

Czy zęby mleczne są ważne?

Tak, zęby mleczne pełnią bardzo ważną funkcję w procesie żucia pokarmu, w procesie rozwoju kości szczęk i zgryzu oraz w rozwoju mowy.



Przyzwyczajenia związane z pielęgnacją mlecznych zębów będą miały istotny wpływ na rozwój zębów stałych. Każdy z nas chce mieć piękne białe zęby. Aby takie były należy je dokładnie szczotkować oraz zdrowo się odżywiać. Jeść dużo warzyw i owoców. I choć każdy z nas cieszył się z wizyty Wróżki Zębuszki powinniśmy tak dbać o higienę jamy ustnej, żeby zęby mleczne wypadły całe i zdrowe, a nie zostały zjedzone przez próchnicę.



Szczotkuj zęby co najmniej dwa razy dziennie po minimum 2-3minuty, myj język, policzki i podniebienie.

Kim jest ortodonta?



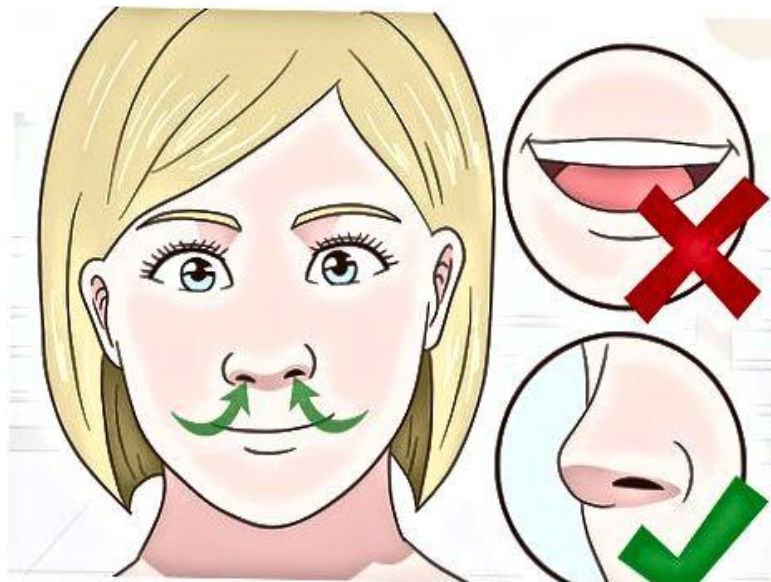
Ortodonta to lekarz stomatolog zajmujący się profilaktyką i leczeniem wad zgryzu. Pierwsza wizyta dziecka u ortodonta powinna być przeprowadzona około 7 roku życia. Jednak jeśli twoi rodzice, logopeda bądź lekarz pediatra zauważy jakies nieprawidłowości bezwzględnie należy wybrać się na taką wizytę wcześniej.



Co może przyczynić się do powstawania wad zgryzu?

- ✓ przedłużone ssanie smoczka,
- ✓ ssanie kciuka,
- ✓ nawyk wkładania języka między żęby podczas wypowiedzi,
- ✓ nieprawidłowe połykanie,
- ✓ ssanie warg, policzków.

Wdech nosem- wydech ustami



Przyczyną wady zgryzu oraz nieprawidłowej wymowy może być również nieprawidłowy tor oddechowy.

Prawidłowy tor oddechowy to tor nosowy, czyli wdech powinien się odbywać przez nos, a wydech przez usta.

Dlaczego jest to takie ważne?



Ponieważ oddychając przez usta wdychamy zimnie, nieogrzone i nieoczyszczone powietrze. Wdychanie go ustami niesie za sobą ryzyko infekcji. Kiedy natomiast powietrze dostaje się przez nos, zostaje tam częściowo oczyszczone za pomocą włosków, które znajdują się w nosie oraz ogrzane zanim trafi dalej.

Co może być przyczyną nieprawidłowego toru oddechowego?

- ✓ częste infekcje górnych dróg oddechowych- mając katar i zatkany nos- oddychamy przez usta,
- ✓ ssanie smoczka, palca, policzka, pieluszki,
- ✓ alergie,
- ✓ polipy w nosie,
- ✓ niskie napięcie mięśniowe.

„Moja koleżanka nosi aparat słuchowy”.



Może się tak zdarzyć, że w twojej klasie lub szkole spotkasz kolegę lub koleżankę, która nosi aparat lub aparaty słuchowe. Musisz wiedzieć, że dla tej osoby aparat słuchowy jest przedmiotem osobistym. Oznacza to, że bez pozwolenia osoby zaaparatowanej nie powinieneś zabierać, a nawet dotykać jej aparatu słuchowego.

Aparat słuchowy pomaga osobie niedosłyszącej odnaleźć się w świecie dźwięków, może się jednak okazać, że chwilami taka osoba będzie się czuła zakłopotana, np. podczas przerwy, kiedy to dźwięków otoczenia jest bardzo dużo i są znacznie głośniejsze niż np. w klasie podczas lekcji.



Jako dobry kolega lub koleżanka powinieneś otoczyć taką osobę szczególną uwagą i pamiętać o tym, żeby nie czuła się ona samotna. Być może jest osobą nieśmiałą tylko dlatego, że np. obawia się, że czegoś nie zrozumie i zostanie odtrącona lub źle zrozumiana.

Wraz z rozwojem technologii aparaty słuchowe stały się coraz „mądrzejsze” i dzięki nowoczesnym rozwiązaniom potrafią spełniać swoją funkcję nawet w trudnych sytuacjach. Potrafią w hałaśliwym otoczeniu np. na przerwie na korytarzu, wyciszyć otoczenie a zwiększyć poziom głośności głosu osoby, z którą niedosłyszący rozmawia.



Pomimo tych rozwiązań aparat słuchowy, nawet ten najdroższy i najnowszy nie zastąpi zdrowego ucha. Dlatego też, jeśli rozmawiasz z osobą niedosłyszącą, powinieneś:

- ✓ nie zasłaniać swoich ust, tak aby osoba niedosłysząca mogła wspierać się ruchem twoich warg
- ✓ starać się mówić wyraźnie- nie musisz krzyczeć-aparat słuchowy zwiększa poziom głośności dźwięku, a więc jeśli krzyczysz, osoba niedosłysząca również słyszy krzyk,
- ✓ starać się stać naprzeciwko rozmówcy.



Zapamiętaj proszę, że wady wymowy rzutują negatywnie nie tylko na samą wypowiedź, ale również na to w jaki sposób będziesz pisał, czytał i uczył się. Jeżeli nie wszystkie głoski wypowiedasz w prawidłowy sposób i powinieneś uczęszczać na terapię logopedyczną dołóż wszelkich starań, aby jak najszybciej skorygować wadę wymowy i zakończyć terapię sukcesem. Ćwiczenia logopedyczne raz w tygodniu z logopedą w szkole nie są wystarczające, abyś mówił prawidłowo. Powinieneś ćwiczyć codziennie przez około 15-20min z rodzicami w domu materiał zadany przez logopedę.



Poniżej znajdziesz przykłady prostych logopedycznych ćwiczeń, które możesz wykonać sam przed lustrem.

1. Zrób 5 śmiesznych min.
2. Otwórz szeroko buzię i spróbuj czubkiem języka dotknąć do nosa.
3. Otwórz szeroko buzię i spróbuj czubkiem języka dotknąć do brody.
4. Otwórz szeroko buzię i spróbuj czubkiem języka dotknąć do lewego a następnie prawego kącika ust.
5. Wypychaj czubkiem języka swoje policzki przy zamkniętych ustach.
6. Narysuj koło czubkiem języka na swoim podniebieniu.
7. Otwórz szeroko usta i obliz dokładnie czerwień wargową czubkiem języka.
8. Naśladuj klaskaniem chód dużego, głośnego i ciężkiego konia oraz małego wolnego i lekkiego kuca.
9. Policz swoje zęby czubkiem języka przy otwartej buzi.
10. Przy otwartej buzi wymiataj na zewnątrz czubkiem języka „coś” za dolnymi zębami.
11. Układaj usta naprzemiennie tak jakbyś chciał wypowiadać głoski: u-i-u-i.
12. Weź głęboki wdech nosem i powoli wypuszczaj powietrze ustami.
13. Weź głęboki wdech nosem i powoli z jedną przerwą (3sek.) wypuszczaj powietrze ustami.
14. Postaraj się przyssać język do podniebienia i przytrzymaj go w takiej pozycji przez chwilę.
15. Spróbuj zagwizdać- raz cicho i raz głośno.

Bibliografia:

1. *Amrahams P. (2010): Fizjologia - wszystko co trzeba wiedzieć o działaniu organizmu człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Świat Książki.*
2. *Baczała D., Bleszyński J. (2014): Komunikacja w logopedii. Terapia, wspomaganie, wsparcie - trzy drogi jeden cel. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernia.*
3. *Balejko A. (1994): Uczymy się ojczystej mowy. Porady dla nauczycieli i rodziców. Białystok: Wydawnictwo Logopedyczne.*
4. *Buryn U., Hulboj T., Kowalska M., Podziemska T. (2001): Mój uczeń nie słyszy: poradnik dla nauczycieli szkół ogólnodostępnych. Warszawa: Ministerstwo Edukacji Narodowej.*
5. *Gunia G. (2006): Terapia logopedyczna dzieci z zaburzeniami słuchu i mowy. Wybrane problemy teorii i praktyki surdologopedycznej. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.*
6. *Hurło L., Zaorska M. (red.) (2005): Wspomaganie rozwoju i edukacji dziecka z zaburzeniami mowy. Olsztyn: Studio Przygotowawcze Wydawnictw „Edycja” s.c.*
7. *Jastrzębowa G. (1999): Podstawy teorii i diagnozy logopedycznej. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.*
8. *Kaczmarek L. (1977): Nasze dziecko uczy się mowy. Lublin: Wydawnictwo Lubelskie.*
9. *Kobosko J. (1999): Moje dziecko nie słyszy. Materiały dla rodziców dzieci z wadą słuchu. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Rem Script.*
10. *Krakowiak K. (2006): Studia i szkice o wychowaniu dzieci z uszkodzeniami słuchu. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.*
11. *Muzyka - Furak E. (2015): surdologopedia. Teoria i praktyka. Lublin: Wydawnictwo Harmonia Universalis.*
12. *Słodownik - Rycaj E. (1998): Rozwijanie mowy komunikatywnej dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.*
13. *Szałęga E., Szymaszek A. (2006): Test do badania słuchu fonematycznego u dzieci i dorosłych. Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.*
14. *Szczepankowski B. (1999): Niesłyszący, głusi, głuchoniemi - wyrównywanie szans. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.*
15. *Trochymiuk A. (2008): Wymowa dzieci niesłyszących. Analiza audytywna i akustyczna. Lublin: Wydawnictwo uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.*
16. *T. Brazelton, J. D. Sparrow „Rozwój dziecka od 0 do 3 lat”, wyd. GWP*
17. *T. Brazelton, J. D. Sparrow „Karmienie dziecka”, wyd. GWP*
18. *E. Borsuk – Sorota, A. Kruszewska „Smaczne zabawy buzi i języka. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci”, wyd. Harmonia*
19. *Penn Warner, Maluch uczy się i bawi 160 gier i zabaw na pierwsze 3 lata życia*
20. *Natalia Minge, Krzysztof Minge, Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka, wyd. Samo Sedno*
21. *S. E. Davis, 365 zabaw dla ciebie i twojego dziecka: pierwszy rok życia*
22. *Jackie Silberg, Zabawy z niemowlakami na każdy dzień*
23. *Jackie Silberg, Poznawanie zmysłów przez zabawę*
24. *Logopedia. Program do diagnozy i terapii logopedycznej. 2. (G. Jastrzębowska, Olga Pelc-Pękala [w:] Logopedia. Pytania i odpowiedzi, pod red. T. Gałkowski i G. Jastrzębowska, 2003, str. 352-353).*
25. *„Zabawy paluszkowe”, autor Krzysztof Sęsiadek, wydawnictwo Media Rodzina 2005.*
26. *ohme.pl 5. www.czasdzieci.pl*
27. *www.zabawydladzieci.com.*
28. *www.mamaortodonta.pl*
29. *parenting.pl*
30. *www.phonak.pl/dzieci*
31. **Katarzyna Bayer, Adam Waclawski „Zgadnij co słyszysz”*
32. **Danuta Emiluta-Rozya „Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym”*
33. **Izabela Jackowska, Iwona Rutkowska-Błachowiak „Dudni, stuka czy puka? Ćwiczenia słuchowe i dźwiękonaśladowcze wspomagające prawidłowy rozwój mowy dziecka”*
34. **Bożena Kołodziej Beata Pagacz „Ćwiczenia i zabawy słuchu fonematycznego na materiale słownym, bezliterowym”*

35. *Bronisław Ročławski „Słuch fonemowy i fonematyczny. Teoria i praktyka
36. *Małgorzata Podleśna „Gumowe Ucho. Ćwiczenia percepcji słuchowej dla dzieci w młodszy m wieku szkolnym”
37. *Ewa Spatek, Marta Bilińska „Zgadnij co słycać”
38. *Irena Styczek „Badanie i kształtowanie słyhu fonematycznego”
39. *Tońska-Szyfelbein Anna „Chodzą słyhy czyli ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową”
40. *Katarzyna Węsierska, Bogumiła Wilk „Propozycje ćwiczeń stymulujących rozwój funkcji słuchowych i językowych”
41. *Janina Wójtowiczowa Gry z serii „Od słowa do słowa” „Obrazkowe gry językowe”
42. *”Memo słyhowe” wyd. Alexander
43. „Sylaba do sylaby” wyd. Alexander
44. *”Szumy, syki, brzdęki oraz inne dźwięki - część 3. Szereg ciszący”
45. *”Szumy, syki, brzdęki oraz inne dźwięki - część 1. Szereg szumiący”
46. *”Szumy, syki, brzdęki oraz inne dźwięki - część 2. Szereg syczący

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

*Przygotowała: Anna Kamińska
Mgr logopedii z fonoaudiologią,
dyplomowany neurologopedia*