Spis treści

Słowo do wydania polskiego 4
Witamy w „Zabawach fundaMentalnych” 6
1. Wszechstronne dziecko 14
2. Zasady wykonywania ćwiczeń 22
3. Noworodek 30
4. Niemowlę - okres ponoworodkowy 42
5. Niemowlę - drugie półrocze życia 50
6. Od dwunastego do osiemnastego miesiąca życia 64
7. Od osiemnastego miesiąca do drugiego roku życia 82
8.0 Od drugiego do szóstego roku życia 88
8.1 Inteligencja językowa 90
8.2 Inteligencja logiczno-matematyczna 98
8.3 Inteligencja ruchowa 104
8.4 Nauka i przyroda 106
8.5 Pamięć i komentarze 109
8.6 Myślenie i twórczość 113
8.7 Budowanie poczucia własnej wartości 119
8.8 Określanie wartości 125
8.9 Muzyka 128
8.10 Potrzeba miłości 130
9. Słowo na temat prawidłowego odżywiania 132
Zakończenie 136

Witamy w „Zabawach fundaMentalnych”

Wasze dzieci nie są waszymi dziećmi.
To synowie i córki życia,
powołane dla niego samego.
One nie są z was, lecz tylko przez was.
I mimo że są z wami,
Nie należą do was.
Możecie je obdarzyć waszą miłością,
Ale nie waszymi myślami,
Bo one mają własne myśli.
Możecie ofiarować dom ich ciałom,
Ale nie duszom,
Bo dusze ich mieszkają w domu jutra,
Którego nie możecie nawiedzić
Nawet w marzeniach.
Możecie starać się być jak one,
Ale nie usiłujcie wymóc na nich,
aby one były jak wy.
Bo życie nie postępuje wstecz,
Ani nie zwleka pozostając
przy dniu wczorajszym.
Jesteście jak cięciwy łuku,
przez które wasze dzieci
Wyrzucane są jak strzały żywe.

Kahil Gibran
wiersz z tomu „Prorok”

Dzieci XXI wieku

W dynamicznie rozwijającym się świecie zmiany zachodzą coraz szybciej. Świat Waszego dziecka będzie znacznie bardziej złożony od świata, w jakim żyjemy teraz. W tym świecie jeszcze bardziej będzie się liczyć umiejętność szybkiego przystosowania do panujących warunków oraz logicznego i nowatorskiego myślenia. Nowoczesny świat będzie wymagał wiary w siebie i zdolności samodzielnego zdobywania wiedzy. Innymi słowy, Waszemu dziecku potrzebna będzie chęć zdobywania wiedzy i wiara, że umie uczyć się skutecznie. To bardzo istotne, w sytuacji gdy wymaga od nas ciągłego i wszechstronnego wzbogacania swej wiedzy w wielu zakresach i to przez całe życie. Waszemu dziecku przyda się na pewno odwaga podejmowania wyzwań i umiejętność twórczego rozwiązywania problemów, a także wiara w możliwość osiągnięcia sukcesu.

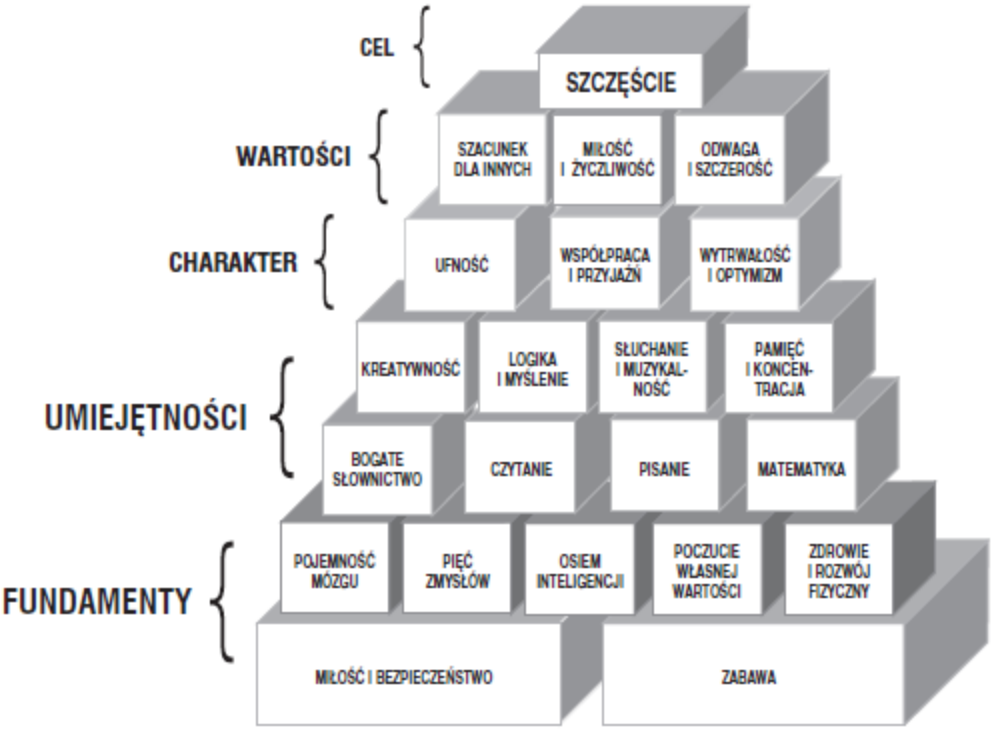
Mimo to nadal istotne będą takie wartości, jak: uprzejmość, uczciwość, szacunek i współpraca, a umiejętność nawiązywania więzi i budowania relacji opartych na miłości będą stanowiły podstawę prawdziwego szczęścia. W nowoczesnym świecie będą się liczyły nowe wyzwania, a także odwieczne ludzkie wartości.

Podstawowe elementy niezbędne do osiągnięcia sukcesu oraz pozytywny sposób myślenia kształtują się we wczesnym dzieciństwie. Dlatego tak ważne jest zapewnienie dziecku przez pierwsze 6 lat życia takich warunków rozwoju, w których będzie wszechstronnie stymulowane. Idealne środowisko powinno zachęcać do myślenia i kreatywności, przy zachowaniu zdrowego rozsądku rzecz jasna. A zatem, stosownie do możliwości dziecka, tak aby mogło ono osiągnąć sukces, cieszyć się nim i być zadowolone z siebie.

Piramida szczęścia

Wczesny rozwój dziecka można dobrze przedstawić w postaci szeregu bloków i kamieni węgielnych. Należy je układać w określonych miejscach, krok po kroku,

a rezultatem będzie szczęście dziecka. Konstrukcja piramidy jest planem, na którym oparty jest cały program „Zabaw fundaMentalnych”.



Życie dziecka jest jak kartka papieru, na której wszyscy przechodnie pozostawiają ślad.

Chińskie przysłowie

Nie spodziewamy się, iż bezwzględnie zgodzicie się ze wszystkimi elementami tej piramidy. Warto podkreślić, że każdy rodzic ma własne, cenne pomysły.

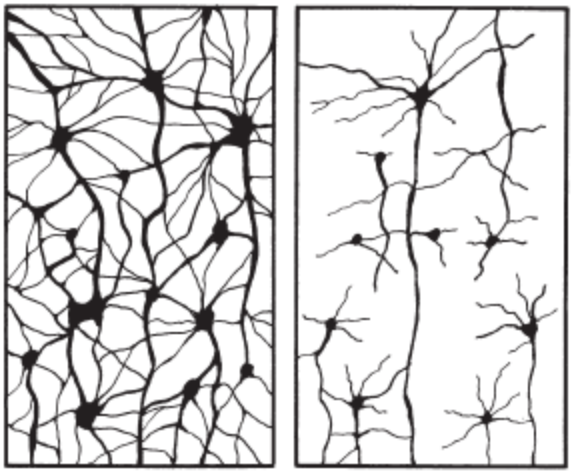
Kamienie węgielne to zapewnienie dziecku miłości, bezpieczeństwa i zabawy.

Nasz program opiera się na grach i ćwiczeniach, które dostarczają dziecku radości, lecz mają także swój cel. Każda gra i zabawa kształtuje co najmniej jeden blok konstrukcyjny piramidy. Istnieje ogromna różnica między rozwojem poprzez zabawę a zabawami, które najczęściej mają tylko zapełnić czas. Kiedy w zabawie wykorzystujesz gry proponowane w programie „Zabawy fundaMentalne", możesz mieć pewność, że przyczyniają się one do fizycznego, emocjonalnego lub intelektualnego rozwoju dziecka.

W nazwie „Zabawy fundaMentalne" zawarliśmy podstawowe zasady naszego programu – zapewnienie dobrej zabawy i uczenie fundamentalnych umiejętności i wartości. Można czasami spotkać się z przekonaniem, że dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny, na przykład, uczyć się czytać, lecz powinny „się bawić". Osoby głoszące takie przekonanie zapominają o najważniejszym – dzieci mogą jednocześnie uczyć się i bawić. I to jest właśnie myśl przewodnia „Zabaw Fundamentalnych".

Liczba komórek mózgowych dziecka w dniu urodzin jest tak duża, że przekracza liczbę niezbędną do prowadzenia życia pełnego osiągnięć. Jednak nie liczba

komórek nerwowych mózgu decyduje o inteligencji, a liczba połączeń wytworzonych między tymi komórkami. Połączenia są tworzone poprzez doświadczenia i myśli, którymi kieruje rodzic, zapewniając we wczesnym okresie życia dziecka bogate, stymulujące środowisko.



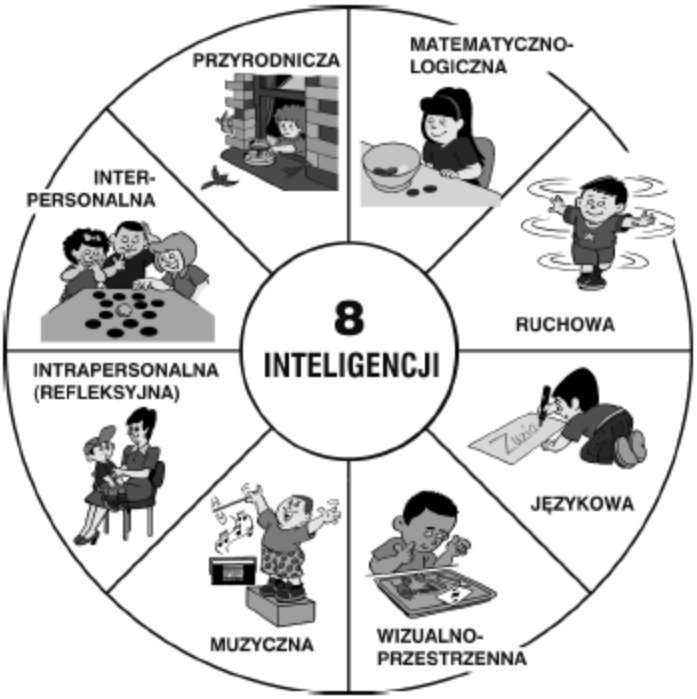
Gęstość sieci połączeń nerwowych między komórkami:
w mózgu stymulowanym w mózgu niestymulowanym

Jednego z najważniejszych odkryć w dziedzinie badań mózgu dokonali naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. Zaprzecza ono powszechnie panującej opinii, że inteligencja jest stała. Przyjęto za to tezę, że dziecko posiada przynajmniej osiem różnych rodzajów inteligencji – przedstawiamy je poniżej, a szczegółowe omówienie znajduje się w dalszej części. Aby dziecko rozwinęło prawdziwie wszechstron-

Jesteś wyjątkowy! Na całym świecie nie ma drugiego dziecka takiego jak Ty.

Pablo Cassals

ne umiejętności, musi rozwijać każdy rodzaj inteligencji.



Miłość, bezpieczeństwo i poczucie własnej wartości stanowią kamienie węgielne budowli, na której szczycie znajduje się sukces.

W naszym programie umieściliśmy ćwiczenia pomagające ukształtować w dziec-

ku poczucie własnej niepowtarzalności i wartości. Należy jednak pamiętać, że poczucie własnej wartości wynika z poczucia osiągania sukcesu i zdobywania nowych umiejętności. Właśnie z tego powodu w programie „Zabawy fundaMentalne” podkreślamy, iż rodzic powinien zapewnić dziecku środowisko pełne wyzwań, dzięki którym ukształtuje się poczucie zdobywania osiągnięć. Jednak nigdy wyzwania te nie mogą przekraczać możliwości dziecka. Oto najważniejsza zasada: jeśli dziecko nie czerpie przyjemności z ćwiczenia, należy je natychmiast przerwać.

Należy też podkreślić, że każde dziecko rozwija się inaczej, w innym tempie. Albert Einstein zaczął mówić bardzo późno, a w szkole średniej miał problemy z matematyką, mimo tego stał się największym naukowcem swoich czasów. Twoje dziecko nie musi się z nikim ścigać.

Zasada działania programu

Naszym głównym celem było stworzenie programu, który będzie miał praktyczne zastosowanie. Rodzice nie dysponują nieograniczonym czasem wolnym i niekończącymi się zasobami finansowymi. Czasem też bywają zmęczeni.

Książeczki z zabawami stanowią „serce” programu. Możesz nosić je ze sobą przez cały czas lub czytać w wolnych chwilach, dzięki czemu możesz często wprowadzać nowe gry i wybierać zabawy, które są odpowiednie w danym momencie.

Nigdy nie narzucaj dziecku wykonania ćwiczenia. Zdecydowanie najlepiej jest, gdy ćwiczenia i zabawy wynikają naturalnie z tego, co mu sprawia przyjemność i co chętnie robi.

Nasze książeczki są ułożone w grupy tematyczne. Są to: gry pamięciowe, zabawy uczące czytania, zabawy matematyczne, ćwiczenia stymulujące kreatywność itp. Zadania w każdej grupie mają zróżnicowany poziom trudności.

Codziennie starajcie się w zabawie z dzieckiem wykorzystać kilka ćwiczeń z różnych książeczek. Istotnym elementem jest różnorodność ćwiczeń wykonywanych w ciągu całego dnia lub tygodnia.

Każde z nich można wykonać na wiele sposobów, zmieniając stopień trudności i dlatego na każdej karcie ćwiczeń znajdują się dodatkowe pomysły i wskazówki.

Podstawowym założeniem programu „Zabawy fundaMentalne" jest połączenie wesołej zabawy ze stymulacją, co pomaga dziecku w zdobyciu przez dziecko wszechstronnych uzdolnień. Teraz dziecko jest małe i nie potrafi się jeszcze dobrze porozumieć ze światem zewnętrznym, ale możecie mieć pewność, że przyswaja więcej niż się wydaje. To co dziecko teraz poznaje, w przyszłości przerodzi się w jego możliwości i umiejętności.

Czy Wasze dziecko może wcześnie czytać? Tak, ponieważ jest to dla niego świetna zabawa. Czy zrozumie, na czym polega liczenie, dodawanie, odejmowanie i dzielenie, a nawet mnożenie, zanim ukończy pięć, sześć lat? Tak, ponieważ przygotowane przez nas zabawy matematyczne są dla niego interesujące i zabawne. Czy będzie pisać, zanim pójdzie do szkoły? Tak, ponieważ przedstawiamy 24 kroki, które automatycznie prowadzą do opanowania umiejętności pisania.

Poza tym dziecko będzie miało możliwości rozwinięcia zdolności muzycznych, artystycznych, społecznych, a także twórczych. Pokocha naukę. Nauczy się myśleć. Nauczy się szanować przyrodę. Pozna istotne wartości. Żadna umiejętność nie jest ważniejsza od innej, celem programu jest rozwijanie ich wszystkich.

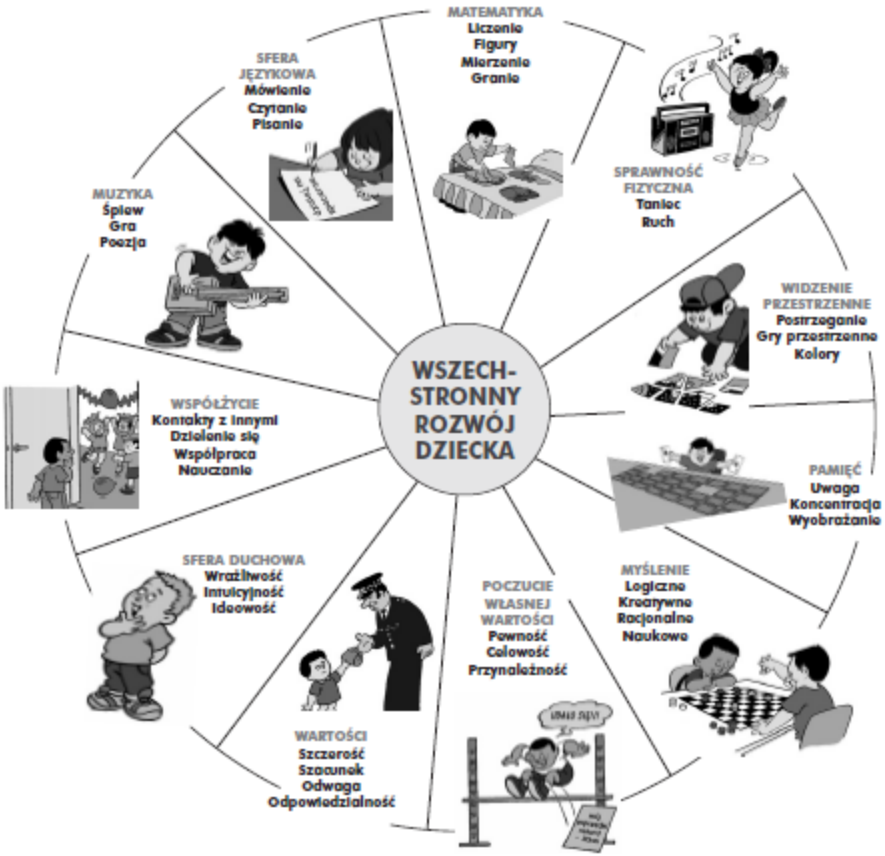
Wierzymy, że podstawą wszelkich talentów i umiejętności człowieka są umiejętności opanowane w pierwszych pięciu lub sześciu latach życia. Jakże wielkie, wspaniałe i zadziwiające wyzwanie stoi przed rodzicami! Jesteśmy pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dla naszych dzieci.

Ćwiczenia i gry, które dzisiaj wykorzystacie w zabawie z dzieckiem, nie tylko pozwolą mu na zdobycie umiejętności, lecz także pomogą Wam w zbudowaniu więzi. Dzięki naszym zabawom dziecko będzie miało dobre wspomnienia z okresu dzieciństwa.

Colin Rose, Wielka Brytania
2003

Moim zdaniem, dawanie dziecku poczucia bezpieczeństwa i pewności, że się o nie troszczymy, stanowi najważniejszy etap w jego późniejszej drodze w samodzielne życie.
Burton L. White, „Pierwsze trzy lata życia"

1. Wszechstronne dziecko



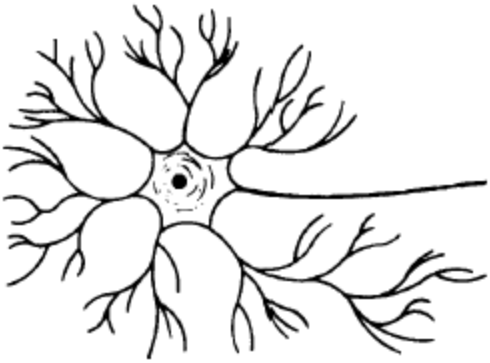
Podstawowym założeniem programu „Zabawy fundaMentalne" jest połączenie wesołej zabawy ze stymulacją, dzięki czemu czemu dziecko w łatwy i przykemny sposób rozwija się wszechstronnie. Żadna umiejętność nie jest ważniejsza od innej – celem programu jest rozwijanie wszystkich umiejętności.

Rozwój zdumiewającego umysłu

Mózg każdego zdrowego dziecka w momencie narodzin składa się z około 100 miliardów aktywnych komórek nerwowych (neuronów). Wiemy już, że w dniu narodzin każdy z nas posiada mózg o możliwościach o wiele potężniejszych od możliwości największych na świecie komputerów. Co więcej, ta inteligencja nie jest stała. Wiemy również, że każdy z nas wykorzystuje tylko małą część tych możliwości. Możesz pomóc swojemu dziecku lepiej wykorzystywać możliwości jego mózgu. Prawie każde dziecko ma potencjał, dzięki któremu może rozkwitnąć na wiele różnych sposobów.

W mózgu każdego zdrowego dziecka dodatkowo powstaje ok. 900 miliardów innych komórek, tzw. glejowych, które otaczają i odżywiają aktywne neurony. Ćwiczenia i odpowiednia dieta są konieczne, aby komórki glejowe mogły zostać wytworzone i aby przetrwały. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu tworzy się silny mózg i silne ciało.

Mózg komunikuje się z resztą ciała poprzez połączenia nerwowe. Każde połączenie może transmitować wiadomości skutecznie, jeśli jest okryte specjalną „izolacją" (osłonką mielinową). Jeśli połączenia nerwowe są w pełni okryte (zwykle około 7 roku życia), każde z nich może uczestniczyć w przesyłaniu informacji między mózgiem a dowolną częścią ciała z prędkością dochodzącą do 250 km/h.



Każda spośród 100 milardów komórek mózgowych dziecka początkowo wygląda jak komórka nerwowa na powyższej ilustracji. Ponieważ dziecko doświadcza różnorakich, stymulujących wrażeń, każda komórka może wytworzyć do 20 tysięcy połączeń wykorzystywanych do przechowywania nowych informacji. W ten sposób rośnie mózg dziecka.

Najważniejsze połączenia w mózgu powstają w bardzo wczesnym okresie życia, stanowią one podstawę wszystkich przyszłych zdolności umysłowych.

Budowa mózgu ma formę struktury, z których każda wyspecjalizowana jest w określonych czynnościach. Dzieli się na: rdzeń przedłużony, pień mózgu i korę mózgową. Pierwotny rdzeń przedłużony odpowiedzialny jest za zachowania instynktowne, takie jak oddychanie czy krążenie. Pień mózgu odpowiada za emocje i pamięć. Kora mózgowa otacza pozostałe części jak cienki, pomarszczony koc. To ta zewnętrzna część powoduje, że jesteśmy prawdziwie ludźmi, ponieważ udostępnia nam możliwość pisania, czytania, mówienia, myślenia, argumentowania i tworzenia wielkich dzieł. Ale „środkowa" część mózgu, odpowiedzialna za emocje, jest również niezbędna. Działa ona jak filtr dla informacji przychodzących do mózgu. Jeśli dziecko jest pod silną presją lub czuje zagrożenie, wówczas pień mózgu często blokuje informacje przekazywane do zewnętrznej warstwy mózgu. Często spotykamy się z taką sytuacją, a w potocznym języku mówimy: „Wyparowało mi z głowy". Właśnie z tego powodu kładziemy tak wielki nacisk na ko-

nieczność utworzenia bliskiej, opartej na miłości, więzi między rodzicem i dzieckiem, a także na to, by nauka była dla dziecka zabawą, a nie przykrym obowiązkiem.

Lewa półkula mózgowa jest odpowiedzialna za język, logiczne myślenie, zdolności matematyczne i rozumienie następstw. Prawa półkula mózgowa jest odpowiedzialna za zdolności muzyczne, rozpoznawanie rytmu, rymów i uzdolnienia artystyczne. Dzieci uczą się najszybciej, gdy obie półkule współpracują, czego skutkiem jest ogólne wzbogacenie umiejętności.

Mózg składa się z dwóch półkul. Jest to uproszczenie, ale można powiedzieć, że lewa półkula odgrywa znaczącą rolę w logicznym myśleniu oraz nauce języków. Są to zdolności akademickie. Prawa półkula odgrywa kluczową rolę w przyswajaniu muzyki, rymu i rytmu. Są to zdolności twórcze.

Można stwierdzić, że mózg pracuje najlepiej (a człowiek uczy się najefektywniej), gdy obie półkule współpracują. Na przykład dość łatwo zapamiętujemy słowa popularnych piosenek, ponieważ prawa półkula zapamiętuje muzykę, podczas gdy lewa półkula uczy się słów. Przy takiej nauce jest również zaangażowana część mózgu odpowiedzialna za emocje.

Umożliwienie dzieciom rozwinięcia pełnej „mocy mózgu" jest głównym celem programu „Zabawy fundaMentalne". Dobra wiadomość: to wszystko można zrobić łatwo, ze zdrowym rozsądkiem i przyjemnością podczas zabawy.

Nie mówimy, że człowiek zdobywa 50% wiedzy w pierwszych pięciu latach życia. Nie zdobywa też 50% swojej mądrości. Oznacza to po prostu, że w ciągu pierwszych pięciu lat życia dziecko tworzy w swoim mózgu 50% głównych połączeń nerwowych umożliwiających mu zdobywanie wiedzy. Cała wiedza zdobyta w później-

Liczba połączeń nerwowych, jaką potrafi wytworzyć mózg człowieka jest większa od łącznej liczby atomów w całym wszechświecie.
Robert Ornstein, „Cudowny umysł"

szym okresie będzie oparta na fundamencie zbudowanym w pierwszych pięciu latach życia. Jeśli fundament nie jest solidny, budowanie na nim może nie być skuteczne.

Nauka przez wszystkie zmysły

Jeśli stworzycie warunki, w których wszystkie zmysły dziecka będą we właściwy sposób stymulowane, Wasze dziecko pięknie rozkwitnie.

Jest pięć głównych ścieżek, które prowadzą do mózgu dziecka.

Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż, a zapamiętam. Zainteresuj – wówczas zrozumiem.

chińskie przysłowie

Od pierwszych dni życia dziecka rozwijają się części jego mózgu odpowiedzialne za zmysły: wzrok, słuch, dotyk, smak i węch. Jeśli dziecko będzie mogło używać wszystkich zmysłów do poznawania świata, będzie się uczyło łatwiej i efektywniej.

Wszystkie ćwiczenia przedstawione w naszych książeczkach z zabawami pomagają stworzyć pełne koło rozwoju: im więcej dziecko robi, tym więcej się uczy.

Przez całe życie człowiek zdobywa nowe informacje poprzez zmysły. U dziecka, tak jak u dorosłych, jest pięć głównych ścieżek, którymi informacje przedostają się do mózgu. Dziecko uczy się, gdy patrzy, słucha, dotyka, smakuje i wącha. Im lepiej rozwiną się zmysły dziecka, tym lepiej zbudowane będą drogi, po których informacje docierają do mózgu, a przecież przez całe życie ruch na tych drogach będzie natężony. Dobre opanowanie umiejętności motorycznych, a także rozwinięcie słuchu i spostrzegawczości wzrokowej prowadzi do postępów w czytaniu, pisaniu i do umiłowania sztuk pięknych.

Od pierwszego dnia życia dziecka kształtują się części mózgu odpowiedzialne za wzrok, węch i słuch. Później, gdy rozwijają się kolejne połączenia nerwowe, dziecko uczy się mówić, śpiewać, rysować, czytać, pisać, myśleć i tworzyć.

Przez pierwsze osiem lat życia, a przede wszystkim przez pierwsze cztery lata, dziecko ma bardzo chłonny mózg – wchłania doświadczenia jak gąbka.

Zapewnijcie mu jak najwięcej doświadczeń sensorycznych. Wprowadzajcie zabawy, w których może chodzić na czworaka w późniejszym wieku, niż etap raczkowania u niemowląt. W odczuciu wielu ekspertów chodzenie na czworaka (gdy dziecko naprzemiennie używa wszystkich czterech kończyn, stosując wzorzec krzyżowy) skutecznie wzmacnia połączenia między obiema półkulami mózgowymi.