



**PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. Warszawska 19 C**

Rok 2020/2021 NR 5

Maj/ Czerwiec

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

**KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17 ADMINISTRACJA
E-MAIL ps3@poczta.onet.pl**

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

Wielkimi krokami dobiega końca kolejny rok pobytu Państwa dzieci w naszym przedszkolu. Mamy nadzieję, że był on dla nich ciekawy, pełen wrażeń i nowych doświadczeń. Przez ten czas dzieci dowiedziały się wielu interesujących wiadomości, nawiązały nowe przyjaźnie, a co najważniejsze stały się jeszcze bardziej samodzielne.

Już wkrótce WAKACJE – czas urlopów, wyjazdów, relaksu i odpoczynku od codziennych obowiązków. Na ten czas wspólnej i radosnej zabawy - Dyrektor, panie nauczycielki oraz personel przedszkola życzy wszystkim



WAKACJE

kim dużo słońca, ciepła, interesujących podróży, ciekawie, spędzonych letnich chwil oraz jak najwięcej przyjemności i radości ze wspólnie przeżytych dni.

Niechaj Państwa pociechy wrócą po wakacjach wypoczęte i pełne nowych sił do pracy i nauki, Rodzice zaś pełni optymizmu i nowej energii do codziennych zmagania z trudnościami, jakie nie-
sie życie.

W tym numerze:

1 „Jak wychowywać nasze dziecko?”- fragment przemysła Diane Loomans

2 Apel Twojego dziecka wg Janusza Korczaka

3 Czas relaksacji dziecka

4 Bezpieczny przedszkolak na wakacjach

5 Coś dla przedszkolaka
5 Sentencje, aforyzmy o dzieciach

„Jak wychowywać nasze dziecko? fragment przemysła DIANE LOOMANS

„Gdybym mogła od nowa wychowywać dziecko,
Częściej używałabym palca do malowania, a rzadziej do wytykania,
Mniej bym upominała, a bardziej dbała o bliski kontakt,
Zamiast patrzeć stale na zegarek, patrzyłabym na to, co robi,
Wiedziałabym mniej, lecz za

to umiałabym okazać troskę,
Robilibyśmy więcej wycieczek i puszcza-
li więcej latawców,
Przestałabym odgrywać poważną,
a zaczęła poważnie się bawić,
Przebiegałabym więcej pól i



obejrzała więcej gwiazd,
Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała,
Rzadziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała,
Budowałabym najpierw poczucie własnej wartości, a dopiero potem dom,
Nie uczyłabym zamięłowania do władzy, lecz potęgi miłości....

Apel Twojego Dziecka wg Janusza Korczaka

1. **Nie** psuj mnie, dając mi wszystko, o co cię proszę. Niektórymi prośbami wystawiam cię jedynie na próbę.
2. **Nie** obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Ja to wolę, bo to mi daje poczucie bezpieczeństwa.
3. **Nie** pozwól mi ukształtować złych nawyków. Ufam, że ty mi pomożesz wykryć je w zarodku.
4. **Nie** rób tak, abym czuł się mniejszym niż jestem. To jedynie sprawia, że postępuję głupio, aby wydawać się dużym.
5. **Nie** karć mnie w obecności innych. Najbardziej mi pomaga, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.
6. **Nie** ochraniaj mnie przed konsekwencjami. Potrzebne mi są również doświadczenia bolesne.
7. **Nie** przejmuj się zbyt- nio gdy mówię: "Ja cię nienawidzę". To nie ciebie nienawidzę, ale twojej władzy, która mnie niszczy.
8. **Nie** przejmuj się zbyt-

nio moimi małymi dolegliwościami. One jednak przyciągają twoją uwagę, której potrzebuję.

9. **Nie** zrządz. Jeżeli będziesz tak robił, to będę się bronił przez udawanie głuchego.
10. **Nie** dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawie-



dziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

11. **Nie** zapominaj, że nie potrafię wyrazić sobie tak dobrze, jak bym chciał. Dlatego też niekiedy mijam się z prawdą.
12. **Nie** przesadzaj, co do mojej uczciwości. To mnie krępuje i doprowadza do kłamania.
13. **Nie** zmieniaj swych zasad postępowania ze względu na układy. To wywołuje we mnie zamęt i utratę wiary w ciebie.
14. **Nie** zbywaj mnie, gdy stawiam ci pytania. W przeciwnym wypadku zobaczysz, że prze-

stanę cię pytać, a informacji poszukam sobie gdzie indziej.

15. **Nie** mów mi, że mój strach i obawy są głupie. One są bardzo realne.
16. **Nigdy** nawet nie sugeruj, że ty jesteś doskonały i nieomylny. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że nie jesteś taki.
17. **Nigdy** nawet nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej twojej godności. Uczciwe usprawiedliwianie się wzbudza we mnie nadzwyczajną serdeczność ku tobie.
18. **Nie** zapominaj, że lubię eksperymentować. Nie zabraniaj mi eksperymentować, gdyż bez tego nie mogę się rozwijać.
19. **Nie** zapominaj jak szybko rosnę. Jest ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę cię - postaraj się
20. **Nie bój się miłości. Po prostu mnie kochaj takiego, jaki jestem.**

Agata Żuk

CZAS RELAKSACJI DZIECKA

Każdy z nas zna z doświadczenia potrzebę spokoju po ciężkim dniu w pracy. Dziecko nie jest w stanie dobrze rozpoznać ani nazwać wszystkich swoich stanów emocjonalnych. Czuje się zmęczone, złe, rozkrzyczane, ale nie potrafi sobie z tymi emocjami poradzić. Wyjściu z tych niekomfortowych stanów pomaga czas relaksu. Dziecko w wieku przedszkolnym zauważa zmiany zachodzące podczas wyciszenia, uczy się panowania nad swoim ciałem, kontroli nad swoimi gestami i czynami. Niestety nie potrafi jeszcze samodzielnie podjąć takich ćwiczeń i do ich zainicjowania potrzebuje osoby dorosłej.

Droży Rodzice, zachęcamy do wspólnej relaksacji z dziećmi. Przedstawiamy propozycje ćwiczeń i zabaw wyciszających :

Spokojny oddech:

Prosimy dziecko słowami : „Nabierz nosem dużo powietrza, jakbyś chciał powąchać piękny kwiat. Głęboko wciągnij jego zapach. A teraz ... powolutku, bardzo powoli wypuszczaj powietrze ustami” Powtórz to ćwiczenie trzy razy.

Dźwięki otoczenia:

Zamykamy oczy i mówimy do dziecka wyciszonym głosem : „Słyszysz dźwięki docierające do twoich uszu ? Oh... coś właśnie cichutko stuknęło, a teraz ? Ktoś rozmawia. Jaki jest najbliższy/najdalszy dźwięk ? Jaki

najgłośniejszy/najcichszy?”

Muzyka relaksacyjna:

Kładziemy się z dzieckiem w wygodnej pozycji i słuchamy nagrań muzyki relaksacyjnej takiej jak np.: śpiew ptaków, szum wody, szum drzew. Dobłą funkcję wyciszającą pełni też



spokojna muzyka instrumentalna, bądź muzyka klasyczna.

Masażki:

Wypróbuj moc dotyku, który stosowany jest w różnych działaniach o charakterze terapeutycznym, także w relaksacji, np.: zabawy wyciszające takie jak różnego rodzaju masażyki. Poproś dziecko, aby wygodnie się położyło i spróbuj masować je po plecach wg wskazówek wierszyka :

*Cicho, cicho, w puszystej kurteczce,
Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce. (powolne głaskanie)*
Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła. (powolne ściskanie, szczypanie)
Strzepnęła okruszki, (szybkie klepanie, strzepywanie)

W kąciuku usiadła, okruszki zebrała.

Ząbkami je zjadła.

(powtórne ściskanie)

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (delikatne głaskanie).

Czytanie książek:

Wspólne czytanie książek z dziećmi uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy kilka minut czytania, aby znacząco zredukować stres. Czytanie to same korzyści dla naszego mózgu: poprawia pamięć, rozwija wyobraźnię, poszerza słownictwo i wiedzę, pomaga zasnąć. Czytanie bajek relaksacyjnych, to naprawdę spędzony wspólny czas z dzieckiem.

Ćwiczenia plastyczne wymagające skupienia uwagi :

Wszystkie aktywności manualne jak np.: lepienie z plasteliny, wycinanie, wyklejanie obrazka z małych kulek bibuły, malowanie, rysowanie itp. Zajęcia plastyczne wymuszają na nas skoncentrowanie się na pracy i jednocześnie sprawiają, że organizm się wycisza.

Na koniec pragniemy też zwrócić uwagę na higienę zdrowia, która podkreśla ważną rolę regeneracji układu nerwowego, poprzez należyty odpoczynek, który dla dzieci przedszkolnych powinien mieścić się w przedziale 10 – 13 godzin snu na dobę.

EWELINA ŁUKASZUK

Bezpieczny przedszkolak na wakacjach

Wakacje to czas, w którym mi dziećmi nad wodę, mu-
rodzice powinni mieć symy być pewni, że będzie
wzmoczoną czujność, jeśli z nimi odpowiedzialna
chodzi o bezpieczeństwo osoba dorosła. Dzieci nie
swoich dzieci. Dzień jest mogą bez opieki zażywać
długi, pogoda słoneczna – kąpieli, w razie podtopie-
wszystko to skłania dzieci nia czy innych groźnych
do częstego przebywania sytuacji musi być osoba,

na
świe-
żym
powie-
trzu.
Nic w
tym
złego
oczy-
wiście,
jeśli
nau-
czymy
dziec-



ko, jak powinno dbać o która pomoże wyjść cało
swoje bezpieczeństwo i dziecku z groźnej
czego musi unikać, aby sytuacji.
nie prowokować groźnych
dla siebie sytuacji.

Na rowerze. Jeśli wyprawą w góry czy do
nasze dziecko wychodzi lasu. W żadnym wypadku
na rower, pamiętajmy, by nie można puścić na taką
wyposażyć go w kask oraz wycieczkę dziecka bez
element odblaskowy. osoby dorosłej. Nawet je-
Przestrzeżmy, by nie jeź- śli lasy czy pagórki są nie-
dziło w pobliżu ruchli- daleko naszego miejsca
wych ulic, korzystało tyl- zamieszkania, dziecko bez
ko ze ścieżek rowerowych opieki może się zgubić,
i pamiętało o zasadach może zostać ukąszone
bezpieczeństwa. przez żmiję, czy też zwy-

Nad wodą. Jeśli czajnie przewrócić się i
nasz maluch idzie z inny- zwichnąć nogę. Musi być

z nim ktoś, kto udzieli po-
mocy. Nie wystarczą w
takiej sytuacji rówieśnicy.

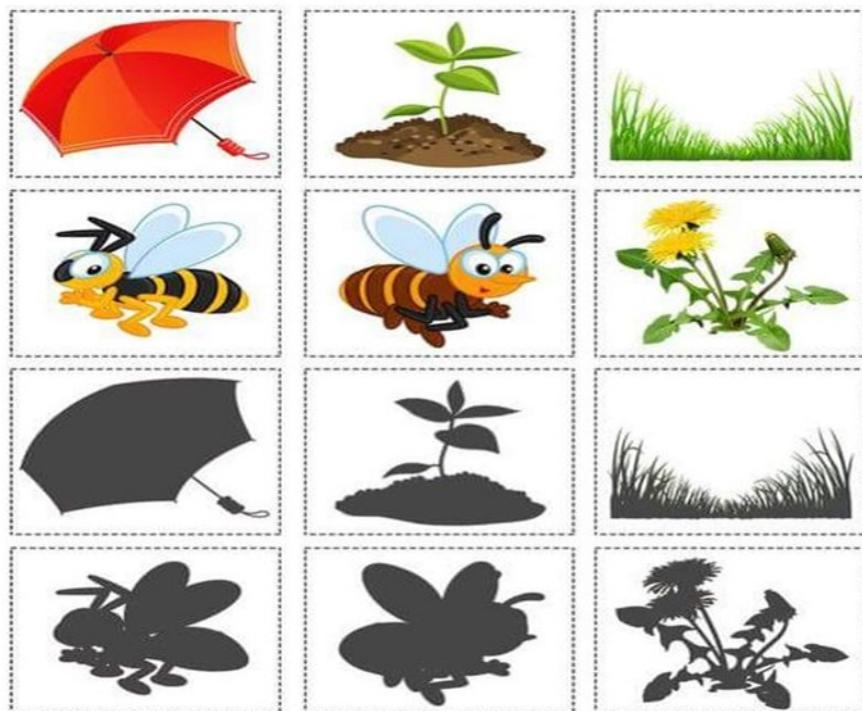
Na placu zabaw.

Także gdy dziecko wycho-
dzi na plac osiedlowy,
przypomnijmy mu, by nie
grało w piłkę w pobliżu
jezdni, nie bie-
gało między
samochodami
ustawionymi na
parkingu, a tak-
że, by koniecz-
nie wróciło do
domu przed
zmrokiem. Na-
leży uczulić
także naszą po-
ciechę, by w
żadnym wy-
padku nie roz-
mawiała z obcymi ani nie
przyjmowała od nich ża-
dnych podarunków i słody-
czy.

Nieszczęśliwych
wypadków czasem nie
sposób uniknąć, jednak
jeśli będziemy rozmawiać
z naszym dzieckiem na
temat bezpieczeństwa i
przypominać mu zasady
obowiązujące w ruchu
drogowym, na pewno ry-
zyko to możemy znacznie
zminimalizować.

Barbara Sałata

LETNIE WYPARTYWANKI - WYTĘŻ WZROK I POŁĄCZ OBRAZEK Z JEGO CIENIEM



**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:

Agata Żuk

*Na starsze dzieci i ich
nastawienie do bliźniego
wpływa w szczególny spo-
sób miłość rodzeństwa i
domowa atmosfera.
~ Theodor Bovet

*Bawiąc się, dziecko uczy
się poruszać w świecie
właśnie dlatego, że robi
na niby to, co później bę-
dzie musiało robić na-
prawdę.

~ Anonim

Sentencje, aforyzmy, cytaty o dzieciach

*Dzieci najuważniej słuchają,
kiedy mówi się nie do nich.
— Eleonora Roosevelt

*Dziecko patrzy na dorosłych w
górze, wskutek czego ich obraz
jest wyolbrzymiony.
— Antoni Kępiński

*Życie rodziców jest księgą,
którą czytują dzieci.
— św. Augustyn (Aureliusz Au-
gustyn z Hippony)

* Jeśli w polityce nie wiadomo,

o co chodzi, to chodzi o pienią-
dze.

Jeżeli dziecku nie wiadomo,
o co chodzi, to chodzi o miłość.
Jeśli kobiecie nie wiadomo,
o co chodzi,
to nie wiadomo o co chodzi.

*Dzieciństwo jest dobre dlate-
go, że każdy dzień zaczyna ży-
cie na nowo, bez ciężaru dnia
wczorajszego.

-Anna Kamieńska

*Dzieci i zegarki nie można sta-
le nakręcać, trzeba im dać też

czas do chodzenia.
-Jean Paul Sante

*Kto nigdy nie był dzieckiem,
nie może stać się dorosłym.
— Charles Chaplin