



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2021/2022 NR 5
Numer 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

Drodzy Rodzice, Drogie Dzieci....



Z okazji zakończenia roku szkolnego
2021/2022

dziękując za całoroczną współpracę,
życzymy Rodzicom i dzieciom dużo słońca,
udanego i bezpiecznego wypoczynku,
niezapomnianych wrażeń
oraz szczęśliwego powrotu do przedszkola

Dyrektor i pracownicy przedszkola

W tym numerze:

Bezpieczne wakacje

1

Emocje w małym człowieku

3

Uczymy nasze dzieci dobrych manier

4

Pomysły na zabawę

6

Bezpieczne wakacje

MAJĄC NA UWADZE BEZPIECZEŃSTWO I DOBRO DZIECI
PRZEDSTAWIAMY KILKA RAD, KTÓRE MOGĄ OCHRONIĆ PAŃSTWA
DZIECKO PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM:

- przeprowadzajcie z dzieckiem rozmowy profilaktyczne na temat zagrożeń, z którymi może się spotkać (zaczepki nieznajomych, obietnica pokazania czegoś szczególnie atrakcyjnego w odległym od domu miejscu, propozycja przejażdżki samochodem, branie od obcych słodyczy),
- dowiedźcie się, z kim dziecko przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon),
- nauczcie swoje dzieci, aby podczas Waszej nieobecności w domu nikomu nie otwierały drzwi,
- zwracajcie uwagę na sposób bezpiecznego przechowywania kluczy od mieszkania, którymi dysponuje dziecko (najlepiej, gdy są przechowywane w szczelnie zamkniętej kieszeni, nie na szyi lub pod wycieraczką),
- zapewnijcie dziecku bezpieczną zabawę w domu - zadbajcie o odpowiednie zabezpieczenie instalacji gazowej i elektrycznej oraz urządzeń, które są do nich podłączone. Uprzedzajcie o niebezpieczeństwach wynikających z niewłaściwej ich obsługi. Poproście zaufanych sąsiadów, aby zwracali uwagę na obcych,
- nie ujawniajcie swoim pociechom miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów,

- w domu, obok telefonu, pozostawiajcie informację z odnotowanymi numerami telefonów do pracy: rodziców lub bliskich członków rodziny (np. dziadków). Warto również wskazać numery do: Policji, Pogotowia Ratunkowego i Gazowego, Straży Pożarnej. Wskażcie jak należy przeprowadzać rozmowę telefoniczną w sytuacji zawiadomienia o niebezpieczeństwie (przedstawienie się, udzielenie informacji o adresie, rodzaju niebezpieczeństwa),
- wskażcie dzieciom bezpieczne miejsca zabaw. Nauczcie dzieci ostrożności podczas obecności w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc
- nauczcie dziecko bezpiecznego poruszania się po drodze pieszo czy rowerem,
- wakacje są okresem sprzyjającym kontaktom seksualnym młodzieży. Przeprowadźcie rozmowę na temat konsekwencji nieprzemyślanych zachowań (przebywanie w nieodpowiednim towarzystwie, środki uzależniające, powroty późną porą, wyzywające zachowanie lub ubranie),
- uświadamiajcie i ostrzegajcie dziecko przed niebezpieczeństwem, jakie niosą za sobą narkotyki, papierosy, alkohol, pamiętając, że wakacje sprzyjają eksperymentowaniu z używkami,
- odkrywajcie Internet razem z dzieckiem. Nauczcie dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Rozmawiajcie z dzieckiem o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci. Nauczcie dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci,
- przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne,
- uczcie dziecko, że: nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nim, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem należy zachować spokój, nie uciekać, nie krzyczeć, nie patrzeć mu w oczy, nie wykonywać szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje należy przyjąć postawę "żółwia": ukucnąć, zwinąć się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch, spleść dłonie palcami do wewnątrz zakładając je na głowę.

JEŻELI WASZE DZIECKO WYJEŹDŻA NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK:

- dokładnie sprawdzicie, komu powierzacie Państwo opiekę nad dzieckiem,
- ustalcie, jakie przygotowanie i doświadczenie zawodowe posiada przydzielony opiekun. Użytkujcie nr telefonu komórkowego do kontaktów z opiekunem,
- ustalcie dokładny adres przebywania dziecka, warunki socjalne i opieki medycznej,
- precyzyjnie ustalcie środki przewozowe,
- dziecko wyposażcie w wykaz zabranych przedmiotów, bardziej wartościowe rzeczy oznaczcie (np. poprzez podpisanie, naszytanie inicjałów),
- przekazcie dziecku drobną kwotę pieniędzy oraz kartkę z dokładnym adresem domowym i numerami telefonów do domu, do pracy rodziców, (można włożyć do walizki gotowe zaadresowane koperty z naklejonymi znaczkami).

W OKRESIE WAKACJI DUŻO DZIECI KORZYSTA Z RÓŻNYCH KAPIELISK. WIĘKSZOŚĆ UTONIĘĆ CZY TEŻ INNYCH TRAGEDII ZWIĄZANYCH Z NIEODPOWIEDNIM ZACHOWANIEM NAD WODĄ:

- aby kąpać się tylko w miejscach odpowiednio oznaczonych i pod opieką dorosłych,
- nie wchodziło do wody wbrew zakazom ratownika, oraz w czasie, kiedy wywieszona jest czerwona flaga,
- nie wchodziło do wody bezpośrednio po obfitym posiłku czy też dłuższym opalaniu się,
- w czasie kąpieli nie krzyczało i dla zabawy nie wzywało pomocy, jeśli faktycznie nie jest mu potrzebna,
- przed wejściem do wody ochłodziło całe ciało wodą,
- przy użytkowaniu sprzętu wodnego (kajak, rower wodny, skuter itp.) bezwzględnie zakładało kapok,
- pływając na materacu nie odpływało zbyt daleko od brzegu,
- nie skakało do płytkiej wody o niezbadanym dnie - taki skok może zakończyć się urazem kręgosłupa i często nieodwracalnym kalectwem,
- gdy wchodzi do wody nie prosiło o popilnowanie rzeczy przygodnie poznanych osób - taka sytuacja może skończyć się ich utratą,

Barbara Sałata

Emocje w małym człowieku

Żyjemy w społeczeństwie w którym musimy sobie radzić w wielu trudnych sytuacjach. Większość ludzi działa impulsywnie a w rzeczywistości 95% z nich podlega rozumowi i jesteśmy w stanie nad nimi zapanować. Im wcześniej człowiek będzie umiał je nazwać i wyrazić tym łatwiej będzie w dorosłym życiu nad nim panował. Mały człowiek również może dokonywać wyboru.

Słowa emocje i uczucia często używa się zamiennie, ale w psychologii to dwa różne pojęcia. Emocje są mocno związane z procesami fizjologicznymi człowieka, np. strach powoduje gęsią skórę, sztywność mięśni, ucisk w gardle.

Uczucia mają bardziej charakter psychiczno-duchowy i większą skalę przeżyć. Ujawniają się na zewnątrz w mimice, gestach, zachowaniu. Emocje są reakcją, uczucia zaś – stanem wewnętrznym.

Emocje możemy określać jako przyjemne lub trudne w przeżywaniu, czyli przykre. Do tych przykrych należą złość, gniew, czy strach. Chociaż negatywne emocje często ciążą nam, to jednak wpływają na logiczne myślenie, czy postrzeganie ludzi wokół nas, więc nie mogą być postrzegane tylko w aspekcie negatywnym. Są one ważniejsze dla przeżycia niż emocje pozytywne. Przestrzegają nas o zagrożeniu, zmuszają do dokonania jakiejś zmiany w otoczeniu lub wewnątrz siebie, czy też informują o zagrożeniu, np. lęk.. Zmuszają nas do działania. Dzięki nim nasze życie jest pełniejsze, więc bardziej wartościowe.

**„Jeśli jesteś zły, to krzycz,
jeśli smutny-płacz,
jeśli- szczęśliwy śmieć się na głos.**

**TŁUMIONE EMOCJE TO TRUCIZNA,
KTÓRA NISZCZY CIĘ OD WEWNĄTRZ“.**



Rozmowa z małymi dziećmi o emocjach, w szczególności o tych bolesnych - nie jest łatwa. Wówczas możemy wykorzystać do tego zabawy, gry, ćwiczenia, wiersze i literaturę (bajki, opowiadania) poruszające interesujący nas problem. Na podstawie przygód opisywanych bohaterów z literatury możemy odnieść się do problemu, który próbujemy wspólnie z dzieckiem nazwać i rozwiązać. Np. wiersz Zbigniewa Dimitroca pt. „Jagódka i smutki” stwarza sytuację do uświadomienia sobie sytuacji w których przeżywamy smutek.

„Jagódka i smutki”

*Do malutkiej Jagódki, przyplątały się smutki... Jeden smutek był duży, mieszkał w wielkiej kałuży
Gdy zniemacka wyskoczył, oba buty zamoczył! Drugi smutek był mały i troszeczkę nieśmiały
Ukrył się w piaskownicy pod postacią dżdżownicy Gdy pokazał się w piasku, był powodem do wrzasku...
Lecz na ogół jagódka jest naprawdę miłutka I choć w dzień bryka, rzadko smutki spotyka.*

Istnieje także wiele zabaw, ćwiczeń i gier, które są przydatne w nauce rozpoznawania emocji, nazywania i wyrażania ich. Naszym zadaniem jest również wzbogacanie rozwoju dzieci o kolejne, pozytywne doświadczenia i sposoby wychodzenia z trudnych i stresujących sytuacji. Dzięki temu pomożemy dziecku w zdobywaniu nowych umiejętności oraz przekształcaniu i doskonaleniu już posiadanych.



Aby zniwelować negatywne wpływy środowiska należy zaspokajać podstawowe potrzeby dziecka.

Potrzeba miłości – dziecko niekochane wyrasta w przekonaniu, że świat jest groźny więc lepiej się z nim nie kontaktować („Mamo, tato kochaj mnie, bo inaczej nie będę kochać, będę agresywny, będę nienawidził”).

2. **Potrzeba bezpieczeństwa** („Mamo, Tato kochaj mnie, bo inaczej będę bał się świata”).

3. **Potrzeba bliskości** - bądźmy blisko z dzieckiem. Mimo, że będzie robił coraz więcej kroków do świata, ale będzie miał do kogo wrócić.

4. **Potrzeba poznawcza** („Rodzice, pokażcie mi świat i wytłumaczcie ten świat. Jeśli tego nie zrobicie, nie będę go rozumiał a życie wyda mi się bez sensu”).

5. **Potrzeba działania** („Mamo, Tato pozwól mi działać, powiedz mi co robię dobrze. Jeśli tego nie zrobicie wyrosnę w przekonaniu, że ja nic nie umiem, nic nie potrafię”).

6. **Potrzeba kontaktu:** - werbalnego („rozmawiaj ze mną” i to tak często jak tylko możesz i zawsze, gdy tego potrzebuję; ale też słuchaj, milcz), - niewerbalnego („przytul mnie”) („Mamo, Tato rozmawiaj ze mną, byście mogli mnie poznać, byście mogli dowiedzieć się czego się boję. Poznaj moich kolegów – inaczej będę szukał ucieczki do tych, którzy mnie wysłuchają” – uzależnienia , sekty)

7. **Pokażcie mi jasną i klarowną hierarchię wartości:** - pokażcie co jest dobre, a co złe - jasno określcie wymagania, stanowczość i konsekwencja - bądźcie przykładem i autorytetem (ważne jest co robimy, a nie co mówimy)

8. **Dziecko musi wiedzieć** – kim jest, a nie kim nie jest. Nie krytykuj go (w każdym dziecku jest coś, co może być jego siłą, wartością, zaletą).

9. **Dziecko musi wiedzieć** co potrafi, musi wiedzieć, że jest człowiekiem (a to wielkie słowo) i ma swoją godność, która wymaga obrony, ma swoją wartość.

Monika Kruk

UCZMY NASZE DZIECI DOBRYCH MANIER JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT!

Dobre maniery u dzieci, czyli dziecięcy savoir-vivre

„Bądź grzeczny”, mówimy często naszym pociechom, chcąc, by przestrzegały one reguł kindersztuby. Należy pamiętać, że dobre wychowanie dzieci powinno zakładać uczenie dobrych manier już „od małego”. Dlaczego jest to takie ważne?

Tajniki dobrego wychowania dzieci

Dobre maniery u dzieci to wyraz kultury, ogłady i dobrego wychowania. Niektórzy rodzice zaczynają uczyć zasad dobrego wychowania dopiero kilkulatek. Nauczenie dobrych manier przedszkolaka, który nie mówił wcześniej „proszę” i „dziękuję” lub nie umiał zachować się przy stole, może być sporym wyzwaniem. Dlatego warto pamiętać, że im **wcześnie** **zacznie się uczyć** **dobre** **go** **wychowania**, **ty** **m** **szybciej** **je** **sobie** **one** **przyswoją**. Dobrych manier powinien bowiem przestrzegać każdy – niezależnie od wieku.

Nauka dobrych manier – o czym pamiętać?

Naukę dobrych manier najlepiej przeprowadzać w **codziennych sytuacjach** – dzięki temu dziecko odruchowo nauczy się zachowywać prawidłowo, najczęściej poprzez naśladowanie dorosłych. Przede wszystkim dziecko powinno mieć kulturę osobistą, która pozwoli im poprawnie zachowywać się w różnych sytuacjach – zarówno w domu, jak i poza nim. Nauka dobrych manier powinna polegać na uczeniu **używania zwrotów grzecznościowych**, **okazywania szacunku** w stosunku do innych osób, **respektowania prywatności** czy **umiejętności oferowania pomocy**.



Domowa szkoła dobrych manier dla dzieci

Dzieci najłatwiej uczą się zasad dobrego wychowania, gdy będą **naśladować zachowanie dorosłych**. Nauka dobrych manier powinna być naturalnym procesem. Dawanie osobistego przykładu musi iść w parze z tłumaczeniem dziecku reguł kindersztuby, cierpliwością i umiejętnością wyznaczenia granic dopuszczalnego zachowania. Niech maluch, który nawet jeszcze nie potrafi mówić, przyzwyczai się, że za każdym razem, gdy rodzic poda mu klocek, usłyszy „proszę”.

Kilkulatekowi powinniśmy już przypominać też o mówieniu „dziękuję” i „przepraszam”, a uczeń powinien np. pamiętać o tym, aby w autobusie ustępować miejsca starszym.

Bardzo dobre maniery bardzo dobrą inwestycją

Gdy dziecko uczy się kulturalnego zachowania od małego, łatwiej mu opanować nie tylko podstawowe zasady uprzejmości i przyzwoitości, ale też zyskuje na pewności siebie i naturalności, bo wie, że odnajdzie się w każdej, nawet niezręcznej sytuacji. Wpływa też na jego relacje z innymi, bo osoby uprzejme, skore do pomocy, taktowne i kulturalne są po prostu bardziej lubiane. Dobre maniery u dzieci pozytywnie wpłyną więc na ich przyszłość, bo znajomość reguł po prostu ułatwia życie.

Beata Klimiuk

10 pomysłów na oryginalne gry i zabawy ruchowe dla dzieci

Proponowane gry i zabawy ruchowe dla dzieci są proste, a jednocześnie bardzo atrakcyjne. Uczą dzieci współpracy z innymi, ćwiczą koordynację ruchową, a co najważniejsze - będzie w ich trakcie wiele śmiechu i radości.

Czas na gry i zabawy ruchowe dla dzieci

1. Zabawa „Bieg po buty”

Będziesz potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę. W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej). Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia - na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka. Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach - wygrywa.

2. Zabawa „Mokra siatkówka”

Do zabawy potrzebna będzie duża gąbka oraz dmuchany basen dla dzieci. Zawodnicy (dwóch lub więcej graczy) stoją wokół basenu. Gąbka jest odbijana dłońmi ponad basenem. Jeśli spadnie na ziemię, gracz po drugiej stronie dostaje punkt. Jeśli ląduje w basenie - gracz, który ostatni jej dotknął traci punkt i musi wejść do niego, by ją wyciągnąć. Kto pierwszy zdobędzie 10 punktów - wygrywa.

3. Zabawa „Balony z wodą”

Będziesz potrzebować dużych ręczników plażowych oraz balonów wypełnionych wodą. W tej zabawie powinno uczestniczyć więcej niż 4 dzieci (najlepiej liczba parzysta). Trzymając ręczniki za rogi i stojąc około pół metra od siebie uczestnicy zabawy używają ręcznika do przerzucania balonu od jednej drużyny do drugiej. Po każdym udanym przerzucie, zwiększacie odstęp między drużynami. Gra toczy się do upadku balonu na ziemię. Wtedy możecie zacząć kolejną rundę :D



4. Zabawa „Balony z wodą II”

Balony z wodą możecie również wykorzystać w innej zabawie. Przeznaczona jest dla 4 lub więcej osób. Gracze łączą się w pary. Stoją na linii startu plecami do siebie, pomiędzy nich wkłada się balon z wodą. Na słowo „strat” ruszają do mety, starając się nie upuścić balonu. Która drużyna pierwsza dobiegnie do mety z balonem - ta wygrywa.

5. Zabawa „Gdzie jest moje dziecko?” - dla całej rodziny

Na otwartej przestrzeni stoją 2 grupy - mamy i dzieci. Mamy mają oczy zawiązane chustkami. Na słowo „start”, dzieci zaczynają wołać do swoich mam - te mają za zadanie po omacku wyłowić je z tłumu. Która mama pierwsza trafi na swoje dziecko, ta wygrywa. Drugą rundę można przeprowadzić z udziałem ojców.

6. Zabawa „Kto ma więcej piegów?”

Do zorganizowania tej zabawy będzie potrzebny stoper, dziurkacz, kolorowy papier oraz małe wiaderka lub miski z wodą. Za pomocą dziurkacza uzyskujemy kolorowe, papierowe kółeczka - trzeba ich dosyć dużo (zależy też od ilości uczestników). Zabawa przeznaczona dla 4 lub więcej osób (parzysta liczba). Graczy dzielimy w pary. Jeden zawodnik pełni rolę „piegusa”, drugi odpowiada za naklejanie piegów. Tuż przed rozpoczęciem zabawy, każda drużyna otrzymuje miseczkę z wodą i wsypanymi do niej papierowymi kółeczkami. Sędzia ustawia stoper na pół minuty, a na sygnał „start”, wyznaczona do tego osoba zaczyna naklejać piegi na twarzy kolegi/koleżanki. Po upływie wyznaczonego czasu, sędzia liczy piegi - wygrywa drużyna z największym piegusem.

7. Zabawa „Bieg kelnera”

Potrzebne będą plastikowe lub papierowe talerzyki oraz piłka do ping-ponga dla każdej drużyny. Zabawa przeznaczona dla minimum 4 osób. Zawodnicy ustawiają się na mecie, pierwszy zawodnik z każdej drużyny trzyma na podniesionej w górę dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Po usłyszeniu „start”, zawodnicy biegną do wyznaczonego punktu i zwracają. Przekazują talerzyk z piłeczką kolejnemu koledze z drużyny i on rusza do biegu. Upuszczenie piłeczki – powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy zaliczą bieg z piłeczką pierwsi.

8. Zabawa „Mówiąca piłka”

Do zabawy potrzebna będzie piłka, taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklej paski taśmy. Na każdym pasku napisz markerem inną zasadę rzucania i łapania piłki: „Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – możesz wymyśleć różne kombinacje.

Dzieci stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę musi patrzeć na słowa pod lub najbliższą prawą dłoń. Musi rzucić piłkę tak, jaki to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na słowa pod swoją prawą ręką... i gra się toczy.

9. Zabawa „Złap światełko”

Zabawa po zmroku, czyli to co dzieci lubią najbardziej. Potrzebny do tego jest duży ogród i latarka. Najlepiej, gdy jest 3 lub więcej graczy. Jedno dziecko nazywane „światełkiem” otrzymuje latarkę i dala się od reszty. Włącza na chwilę latarkę i wyłącza. Pozostała grupa dzieci liczy do 100 i biegnie szukać w kierunku, gdzie widzieli błysk światła. W tym czasie „światełko” przemieszcza się. Całą trudność polega na tym, że „światełko” musi po każdorazowym odliczeniu do 60 włączyć na chwilę latarkę... Osoba, która pierwsza odnajdzie „światełko” zamienia się z nim rolami. Latarkę można zamienić na sygnał dźwiękowy np. z telefonu. Wtedy uczestnicy zabawy będą musieli kierować się słuchem, a nie wzrokiem...



10 . Zabawa „Wyścig z dynią”

Do zabawy potrzebna jest dynia. Jeżeli nie ma jeszcze dyni, możemy bawić się z arbuzami. Potrzebne są do niej także naturalne miotły z witek. No, w ostateczności można także użyć zwykłych, dużych szczotek na kiju... Dzieci stają na linii mety – po usłyszeniu sygnału „start”, każde turla dynię za pomocą miotły do mety. Kto pierwszy dotrze tam z dynią, ten wygrywa. PS. Dynia nie może być zbyt duża, bo dziecko nie będzie w stanie jej toczyć.)

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn
„Przedszkolne co nie
co” jest
dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla
rodziców

**Redaktor:
Agata Żuk
Barbara Sałata**

