



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

Rok 2022/2023 NR 1

Wrzesień/październik

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

W tym numerze:

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

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

SERDECZNIE PANSTWA WITAMY!

Rozpoczynamy nowy rok szkolny 2022/2023

Po wakacyjnym wypoczynku z przyjemnością spotykamy się z Państwem.

Szczególnie ciepło witamy najmłodsze dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z

przedszkolem. Przed nami kolejna podróż edukacyjna pełna przygód i nowych wyzwań.

Życzymy naszym przedszkolakom udanej zabawy, dużo uśmiechu i miło spędzonego czasu w przedszkolu. A Rodzicom życzymy sa-

tysfakcji i radości z małych i dużych sukcesów dzieci oraz owocnej współpracy z całą społecznością naszego przedszkola.

Dyrektor
Krystyna Reluga
oraz grono pedagogiczne i pracownicy przedszkola

1 Woda to najzdrowszy płyn dla dziecka

2 Zdrowy przedszkolak

3 Jak wzmocnić odporność dziecka?

4 Jak poradzić sobie z uporem przedszkolaka?

5 Coś dla przedszkolaka

Woda to najzdrowszy płyn dla dziecka!

Dziecko powinno pić czystą wodę każdego dnia. To w żywieniu malucha najważniejszy płyn ze względu na

jego fizjologiczne działanie. Woda nie zawiera cukru, a tym samym zbędnych kalorii, nie zaburza apetytu ani kształtowania się upodobań smakowych.



Ważnym jest również, aby rodzice i nauczyciele nie przepadali za nią nieświadomie, z pewnością w przyszłości docenią naszą rozbudowaną wiedzę.

Podawajmy ją dziecku w pierwszej kolejności, zwłaszcza gdy poczuje pragnienie. I choć nasze pociechy spe-

cialnie za nią nie przepadają, z

Zdrowe nawyki gwarantują prawidłowy rozwój dziecka. Warunkują jego sprawność i wydolność fizyczną, wspomagają efektywną naukę w okresie szkolnym, a przede wszystkim zmniejszają ryzyko chorób w późniejszym etapie życia. Zróbmy więc wszystko co w naszej mocy, żeby maluchy je od nas nabyły.

BEATA ZACHARIASZ

ZDROWY PRZEDSZKOLAK

Każdego dnia organizm naszych przedszkolaków intensywnie rozwija się i rośnie. Ważną rolę rodziców i wychowawców jest wspomaganie tego procesu poprzez zadbanie, aby przebiegał on w sposób niezakłócony i prawidłowy. Wg piramidy żywienia, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, podstawą w prawidłowym rozwoju dzieci jest aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. **Ważną rolę w kształtowaniu nawyków jest edukacja, ale przede wszystkim przykład jaki dajemy naszym dzieciom.**

Podstawą prawidłowej diety jest urozmaicenie produktów, które chroni dzieci przed niedoborami pokarmowymi, co z kolei jest gwarancją niezaburzonego rozwoju fizycznego i psychicznego. Zalecenia dla dzieci w wieku przedszkolnym uwzględniają 5

posiłków dziennie w równomiernych odstępach czasu i picie wody zamiast słodkich napojów. Zachęca się do wyłączenia z diety słodyczy i zastąpienia ich owocami i orzechami. Podstawą w diecie

kowe zalecenia wspierające zdrowy tryb życia i są to m.in. : mycie zębów po jedzeniu (przynajmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem); wybieranie do picia wody, soków warzywnych i owocowych, napojów mlecznych i herbaty; zrezygnowanie z soli, słonych przekąsek i produktów typu fast food; wprowadzenie codziennej aktywności fizycznej



powinny być warzywa i owoce, następnie produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste) i nabiał, jako główne źródło dobrze przyswajalnego wapnia. Kolejny szczebel piramidy stanowią mięso, ryby, jaja i na ostatnim piętrze tłuszcze. Wysszczególniono też dodat-

ograniczając przy tym oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do godziny dziennie; wysypianie się.

EWELINA ŁUKASZUK

Jak wzmocnić odporność dziecka?

Z nastaniem jesieni zaczynają się infekcje. Winien jest brak ruchu na świeżym powietrzu, nagłe zmiany temperatur, a także koniec sezonu na owoce. Szczególnie podatne na jesienne choroby są dzieci - ich układ odpornościowy nie jest jeszcze należycie doświadczony w walce z intruzami.

- Wciąż jeszcze pokutuje przekonanie, że dziecko należy ubierać jak najcieplej i wychodzić z nim tylko przy dobrej pogodzie. Przegrzewany maluch ma niewyćwiczony system termoregulacji - źle znosi różnice temperatur, szybko marznie i łatwo choruje. A zatem temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 19, 20°C, pokoje trzeba codziennie wentryć, a w nocy dobrze jest nawilżać powietrze (zwłaszcza gdy grzeją kaloryfery).

- Najlepszym i najtańszym sposobem wzmacniania odporności są spacer. Ze spaceru można zrezygnować tylko wtedy, gdy mocno wieje lub jest bardzo zimno (poniżej -10°C). Dziecko, które spędza codziennie czas na świeżym powietrzu dobrze śpi, nie marudzi, ma większy apetyt, a jego buzia nabiera kolorów. • Nic nie zastąpi naturalnych witamin i soli mineralnych w warzywach i owocach. Zamiast więc płacić za substytuty, warto poświęcić trochę czasu na właściwe skomponowanie jesennego menu malucha.

Czego dziecku potrzeba:

witamina C - poprawia apetyt, wzmacnia odporność. Najwięcej jest jej w owocach kiwi, porzeczkach, truskawkach,



malinach, w owocach dzikiej róży, a także w warzywach: pomidorach, sałacie, kalafiorze, brokułach.

witamina A - zapobiega zakażeniom, poprawia wzrok. Jest w marchewce, morelach, brzoskwinia, czarnych porzeczkach, jagodach.

witaminy z grupy B - wzmacniają organizm, są niezbędne w przemianie białek, tłuszczów i cukrów. Znajdemy je w warzywach strączkowych, bananach, morelach, śliwkach, figach.

żelazo - jest składnikiem czerwonych ciałek krwi. Anemia poważnie osłabia odporność organizmu. Żelazo jest w zielonych warzywach, czerwonym mięsie, soi.

- Kiedy dziecko idzie do przedszkola i po raz pierwszy styka się z dużą grupą dzieci, bardzo często łapie infekcje - kicha, kaszle, gorączkuje. To

normalne, nawet jeśli zdarza mu się to osiem razy do roku. Jeżeli jednak choruje raz za razem, warto poradzić się lekarza, jak wzmocnić odporność malca (a przedtem wspólnie rozważyć, czy przyczyną nawracających chorób nie jest przypadkiem alergią.).

- Dzieci pogodne, wychowane w szczęśliwej rodzinie, chorują mniej i łagodniej przechodzą infekcje. Każdy stres, tęsknota za kimś bliskim odbija się gwałtownym spadkiem odporności. Nie dziw się więc, że twój maluch zachorował, ledwo wyjechałaś, czy niedługo po jakichś burzliwych rodzinnych przejściach. Dziecko wszystko przeżywa silniej, niż nam się wydaje. Dbaj o jego dobry nastrój, żartuj i śmieję się razem z nim, dawaj mu odczuć, jak bardzo jest kochane, a będzie silniejsze i duchem, i ciałem. W końcu nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie, a szczęśliwi żyją dłużej.

- Jeżeli któryś z domowników jest chory, ogranicz jego kontakty z dzieckiem do minimum. Przypilnuj też, by używał tylko jednorazowych chusteczek, zasłaniał usta, kaszląc czy kichając, i nie korzystał z tych samych naczyń co dziecko. Nigdy nie zabieraj malca na wizyty do szpitala. W „sezonie na infekcje” unikajcie dużych skupisk ludzi.

AGATA ŻUK

JAK PORADZIĆ SOBIE Z UPOREM PRZEDSZKOLAKA?

Dla prawidłowego rozwoju przedszkolak potrzebuje ćwiczyć się w doświadczeniu własnej odrębności od innych. Potrzeba wyrażania własnej woli – przyjmuje często postać nie-mego buntu wobec polecenia rodzica, lub głośnego „NIE!”

Co zrobić, by pomóc dziecku w budowaniu własnej autonomii i jednocześnie nie dać się sterroryzować kapryśnym dziecięcym chęciom i niechęciom?

Ucz współpracy

Nic nie działa lepiej jak przykład. A zatem – zacznij od tego, by nie pokazywać anty-przykładu. Jeśli wydajesz polecenia podkreślając tonem i formą, że to, czego oczekujesz od dziecka, wynika z twojej woli i już („ma tak być, bo ja ci każe!”) dziecko skopiuje ten styl będzie próbowało narzucić innym swoją wolę akcentując wszelkimi znanymi sobie sposobami to, co chce.

Osiągniesz przy tym lepsze efekty, jeśli jednocześnie będziesz pamiętać, by:

- Chwalić dziecko za szybkie wykonywanie twoich poleceń i współpracę („brawo!, Założyłeś kaptur od razu po tym, jak cię o to poprosiłam. To się nazywa dobra robota”, lub „Udało ci się spełnić moją prośbę – super!”)
- Dawać dziecku chwilę czasu na podjęcie przez niego oczekiwanego przez ciebie działania. Możesz uprzedzić go ile ma czasu na wykonanie polecenia i pomóc mu w doświadczeniu upływu czasu (pomocna dla malca może okazać się np. klepsydra, czy minutnik, dla pięciolatka zazwyczaj wystarczy liczenie do np.5). Bez tej chwili dziecku byłoby dużo trudniej przejść od naturalnie przeżywanego

„NIE” wobec polecenia do pozycji współpracy.

- Ograniczyć wydawanie poleceń do tych sytuacji, w których jesteś w stanie egzekwować ich wykonanie. Wydanie dziecku polecenia i zaniechanie kontroli jego realizacji daje maluchowi możliwość postąpienia wedle własnego uznania pomimo twoich oczekiwań. Za każdym razem, kiedy taka sytuacja ma miejsce – wzmacnia się u dziecka tendencja do stawiania na swoim, czego naturalną konsekwencją jest eskalacja buntowniczych zachowań.

Zachować miły, spokojny a przy tym stanowczy ton głosu. Dziecko nie powinno odczuwać, że swoim buntem może wpływać na ciebie, bo to może wzmocnić tendencje do takich zachowań. Wyrażanie przez siebie pretensji czy rozczarowania utrudni dziecku naukę współpracy.

Pomagaj dziecku regulować uczucia

„Już cię nie lubię, na zawsze!” – dziecięca złość przybiera zwykle spektakularne formy. Kilkulatek zalany łzami potrafi wykrzyknąć nam prosto w oczy, że już nas nie kocha i nigdy nie będzie nas słuchał, zanieść się płaczem w stopniu prowadzącym do wymiotów, czy położyć się na podłodze z wrzaskiem wierząc, że nogami. Od tego, na ile takie zachowania przyniosą mu pożytek zależy siła i częstotliwość, z jaką będą się powtarzać.

Zazwyczaj głównym 'zyskiem', jakie dziecku daje taki typ zachowań jest ulga, wynikająca z fizycznego rozładowania napięcia oraz uwaga, jaką

rodzic poświęca mu w trakcie takiego 'przedstawienia'. Antidotum na to jest proste:

- ucz dziecko nazywania uczuć. Nie będzie musiało wierzgać nogami ze złości, jeśli będzie potrafiło powiedzieć, że jest rozzłoszczone lub nie ma ochoty na to, co proponujesz. **staraj się ograniczyć poświęcanie uwagi dziecku, w chwili, gdy manifestuje bunt. Możesz powiedzieć o tym co widzisz („Rozumiem, że jesteś teraz wkurzony. Uczucia wyrażamy słowami, nie krzykiem. Posiedź sobie na krzeselku, a jak uda ci się uspokoić przyjdź i spróbuj powiedzieć mi słowami, co się stało”).**

Różnicuj polecenia od prośby

Żeby dać dziecku szansę na ekspresję własnej woli i jednocześnie nie wzmacniać nieposłuszeństwa można wprowadzić, w sposób jasny dla dziecka, podział twoich komunikatów kierowanych do niego na takie, których spełnić nie musi – jeśli nie ma ochoty (prośby) oraz takie, które zawsze wymagają podjęcia (polecenia). Jeśli kierujesz w stronę dziecka prośbę podkreśl fakt, że to zapytanie i decyzja należy do niego. Zaakceptuj wolę dziecka i oczywiście okaż zadowolenie, jeśli spełni prośbę.

- Kiedy wydajesz polecenie – podkreśl, że to właśnie ono i konsekwentnie dopilnuj, by dziecko je zrealizowało.

Pamiętaj, by nie dać się sterroryzować. Ustępowanie dziecku, pod wpływem okazywanej przez niego rozpacz, czy frustracji nie buduje w dziecku poczucia równowagi i spokoju. Zadowolenie, którego doświadczy, gdy ustąpisz szybko przemienie, za to skłonność do ekspresji kolejnych niezadowolonych wzrośnie i z czasem maluch częściej przeżywać będzie niezadowolenie niż radość.

MONIKA KRUK

COŚ DLA PRZEDSZKOLAKA

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:

Agata Żuk

Połącz ze sobą takie same obrazki.

