



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

Rok 2022/2023 NR 3

Styczeń/luty

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

POCZYTAJ MI MAMO I TATO

Dzieci uwielbiają historie na dobranoc. Mają one działanie uspokajające, sprawiają, że zasypianie jest łatwiejsze, a w wielu rodzinach stanowią część wieczornej rutyny. Nasze krótkie bajki są idealnym kompanem do podróży w krainę snu.

Współczesna rzeczywistość dostarcza nam i naszym dzieciom bardzo wielu różnorodnych informacji. Informacje te mają najczęściej charakter obrazkowy. Nasze dzieci sporo czasu spędzają przed ekranami telewizorów bądź komputerów, na które przede wszystkim patrzą, a dopiero w drugiej kolejności słuchają tego co się tam dzieje. Zmysł wzroku naszych dzieci jest nieustannie stymulowany różnego rodzaju bodźcami a ich wyobraźnię wypełniają gotowe obrazy. Różnicę w ilości doświadczeń wzrokowych i słuchowych naszych

dzieci może zmniejszyć słuchanie bajek czytanych przez rodziców.

Stymulacja słuchowa

Bajki czytane prowokują dziecko do zwrócenia uwagi na



informacje docierające do niego przez słuch. Bajka, której nie można zobaczyć po prostu zmusza odbiorcę do zaktywizowania słuchu i uważnego wsłuchiwania się w informacje docierające do niego tą drogą.

Umiejętność słuchania

Narzekamy często, że

nasze dzieci nie słuchają tego, co do nich mówimy. Nie słuchają, bo nie są do tego przyzwyczajone. Słuchanie bajek pomaga im uświadomić sobie, że mają słuch i że on też jest w życiu przydatny. Uważne słuchanie tego, co mówią do siebie bohaterowie bajek dźwiękowych, uczy dziecko skupiania się na tym co słyszy, a to z kolei przekłada się na to, że zacznie ono uważniej słuchać co mówią do niego inni ludzie.

Nowa zabawa

Bajki czytane pokazują dziecku, że nie tylko patrzenie na coś, ale i słuchanie czegoś może sprawiać przyjemność. Słuchanie bajek może się okazać kolejnym sposobem na fajną zabawę, sposobem na spędzenie wolnego czasu, zabawą, do której chętnie powracają zarówno dzieci jak i rodzic.

Poczytaj mi mamó i tato 1

Ile czasu dzieci mogą spędzać przed monitorem komputera? 2

Czy zdrowe odżywianie ma wpływ na zdrowie naszych pociech? 3

Zainteresuj się pozytywną dyscypliną... 4

Zbyt dużo zabawek to też problem

Coś dla przedszkolaka 5

MONIKA KRUK

Ile czasu dzieci mogą spędzać przed monitorem komputera?

6 godzin i więcej – młodzi Polacy w internecie

Jak to wygląda w Polsce? Z badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka na zlecenie Ministerstwa Sportu wynika, że ponad 55 proc. polskich piątklasistów spędza ponad dwie godziny dziennie na oglądaniu filmów, a ponad 60 proc. poświęca kolejne 2 godziny na gry komputerowe i tyle samo na inne aktywności przy komputerze lub smartfonie, co daje przynajmniej 6 godzin dziennie przed ekranem urządzenia elektronicznego.

CBOS zapytał z kolei w 2018 roku w trakcie prowadzonych przez siebie badań osoby, które mają dzieci lub wnuki w wieku od 6 do 19 lat, mieszkające z nimi w jednym gospodarstwie domowym, czy spędzają czas w internecie. 87 proc. respondentów zadeklarowało, że przynajmniej jedno z tych dzieci korzysta z zasobów sieci na co dzień.

Z deklaracji badanych przez CBOS opiekunów dzieci w Polsce można wnioskować, że grupą wiekową najczęściej korzystającą z sieci są dzieci i młodzież mający 13-15 lat – aż 94 proc. Niewiele mniej w przedziale wiekowym od 16 do 19 lat – 91 proc. W grupie młodszych dzieci, w wieku od 6 do 12 lat, 86 proc. korzysta z internetu w gospodarstwie domowym.

Obserwacje opiekunów wskazują, że średnio czasu spędza dziecko przed monitorem komputera lub smartfona:

○ **14 godzin tygodniowo – dzieci w wieku 6-12 lat,**

○ **21 godzin tygodniowo – dzieci**

w wieku 13-15 lat,

○ **28 godzin tygodniowo – młodzież w wieku 16-19 lat,**

○ **18 godzin tygodniowo – dzieci i młodzież w wieku 6-19 lat.**

Rodzice i opiekunowie w 57 proc.



przypadków uznają, że dzieci i wnuki spędzają zbyt dużo czasu w internecie, a 39 proc. twierdzi, że jest to odpowiednia ilość czasu.

Maksymalnie 30-60 minut dziennie
Jak wskazała pediatra dr Anna Dudek w rozmowie z Polskim Radiem, dzieci poniżej 3 roku życia w ogóle nie powinny oglądać telewizji i korzystać z komputera. W grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut. Tymczasem CBOS podaje, że w tej grupie wiekowej dzieci średnio tygodniowo spędzają w internecie i przed TV dwa razy więcej czasu – 14 godzin.

Jak mądrze pozwalać na korzystanie z internetu i telewizji dzieciom? Nie powinno się całkowicie zakazać dzieciom korzystania z komputera czy telewizji. To znak naszych czasów, ale należy dawać im przykład, jak używać nowoczesnych technologii z głową. Dzieci można zachęcić do oglądania filmików z

edukacyjnym przesłaniem, np. po angielsku, aby uczyły się tego języka. Dobrym pomysłem jest instalowanie na komputerach i smartfonach aplikacji sportowych, które zliczają kroki, pozwalają na tworzenie i realizację celów treningowych. Taka zdrowa rywalizacja z technologią w tle umożliwi połączenie przyjemności z używania komputera lub telefonu z propagowaniem od najmłodszych lat zdrowego trybu życia. Warto zapewnić wszystkim domownikom szybki internet np. internet światłowodowy z UPC.

Jako rodzice musimy pamiętać o tym, że kiedy

dziecko przed komputerem spędza zbyt dużo czasu, jest zagrożone m. in.

otyłością
zaburzeniami snu
zaburzeniami zachowania
słabo rozwiniętymi
umiejętnościami społecznymi

przemocą
kłopotami z koncentracją
problemami z nauką

Dzieci mają też po prostu za mało czasu na tradycyjną zabawę i zabawy ruchowe dla dzieci (które mają niezwykle korzystny wpływ na ich rozwój), interakcje z rówieśnikami w rzeczywistym świecie, budowanie więzi z rodzicami i bliskimi. Warto zastanowić się, czy nasze dziecko nie spędza zbyt dużo czasu przed ekranem, a jeśli tak – wprowadzić odpowiednie zmiany.

Źródło: mamotolubie.pl, mamopracu.pl, gov.pl

MONIKA KRUK

Czy zdrowe odżywianie ma wpływ na zdrowie naszych pociech?

Dieta dziecka, które znajduje się w okresie silnego rozwoju ma ogromne znaczenie oraz wpływ na jego zachowania i stany zachowania. Odpowiednie żywienie w dzieciństwie i wieku młodzieńczym w dużej mierze stanowi o prawidłowym rozwoju, sprawności fizycznej oraz o efektywności uczenia się oraz zapobiega niedoborom pokarmowym.

Co to takiego zdrowe odżywianie?

Odżywianie – proces życiowy polegający na pozyskiwaniu przez organizm ze środowiska pokarmu (a dokładniej zawartych w nim składników odżywczych). Zdrowa dieta dziecka umożliwia optymalny wzrost, rozwój i zdrowie.

Zdrowa dieta zawiera:

- urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności,
- właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej,
- jest prawidłowo zbilansowana pod względem energii i ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu,

witamin i składników mineralnych, zwłaszcza żelaza i wapnia,

- w kuchni domowej wykorzystane są różnorodne produkty spożywcze,
- przygotowywane posiłki są urozmaicone.

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE DZIECI



Dieta powinna być tak zbilansowana, by ilość substancji szkodliwych nie przekraczała ilości tych zdrowych i koniecznych do właściwego funkcjonowania organizmu, gdyż zachwianie tej równowagi prowadzić może do wielu problemów.

Pierwszym problemem, jaki

napotykają rodzice dbający o właściwą dietę swoich dzieci, jest wszechobecny cukier. Stosowanie niepotrzebnych dodatków do żywności jest już plagą, a znalezienie na półkach sklepowych produktów, które cukrów nie zawierają, jest nie lada wyzwaniem. Jak powszechnie wiadomo, działanie cukru na organizm podobne jest do stosowania używek, powoduje nagły wzrost energii, rośnie

też poziom dopaminy, serotoniny, noradrenaliny i adrenaliny, co powodować może zaburzenia funkcjonowania w postaci nadpobudliwości czy roz-

drażnienia. Dlatego ważne jest, by rodzice dzieci mających problemy z nadpobudliwością kontrolowali ilość spożywanych przez dziecko produktów, w których cukier jest na pierwszym miejscu.

DOROTA PLEBANOWICZ

ZAINTERESUJ SIĘ POZYTYWNA DYSCYPLINĄ...

Pozytywna Dyscyplina jest podejściem, które nie stosuje kar i nagród, wskazując na ich długofalowy szkodliwy wpływ na dzieci.

KARY I NAGRODY:

Dwa narzędzia zewnętrzne do wpływania na zachowanie dzieci.

Stawiają dorosłego i dziecko w pozycji wyższy/nniższy.

Działają, ale na krótko – wygrywasz batalię, przegrywasz bitwę.

Nie uczą dzieci pożądanых kompetencji



życiowych takich jak: szacunek, empatia, poczucie własnej wartości, asertywność, umiejętności rozwiązywania problemów, samoregulacja.

Prowadzą do braku szacunku.

Nagrody prowadzą do manipulacji (dziecko domaga się coraz atrakcyjniejszej nagrody).

Brak nagrody jest karą.

BEATA ZACHARIASZ

ZBYT DUŻO ZABAWEK TO TEŻ PROBLEM

Nadmiar a nie niedobór zabawek stanowi w wielu domach poważny problem. Często jest przyczyną wielu negatywnych konsekwencji, początkowo wcale niekojarzonych

z pozornie banalnym zbyt częstym obdarowywaniem malucha nowymi przedmiotami. Psycholodzy biją na alarm, mówiąc o powszechnych kłopotach z koncentracją, brakiem wyobraźni, nadpobudliwością, agresją i postawą roszczeniową.

Problemy z koncentracją

Gdy w pokoju jest za dużo zabawek, pojawia się ryzyko, że dziecku będzie się trudno skoncentrować. Często konsekwencją jest sięganie po jeden przedmiot, porzucanie go i wybieranie następnego i tak w kółko.

Rodzice i dziadkowie w takich sytuacjach bywa, że niesłusznie sądzą, że gdy kilkulatek nie bawi się tym, co ma, to oznacza tyle, że

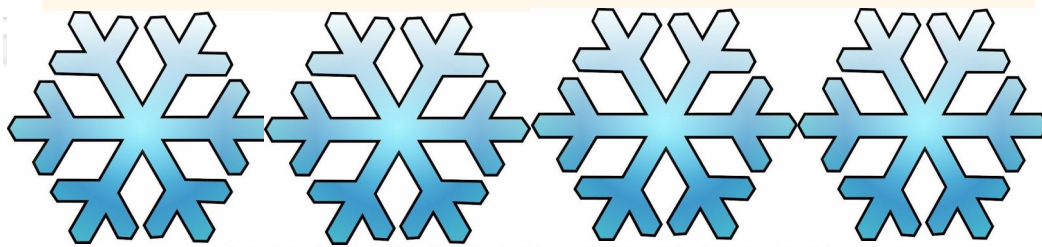


się znudził i należy kupić mu kolejny pluszaka, samochód, lalkę, czy zestaw. Tymczasem to tylko częściowo prawda. Wielu rodziców zauważyło, że wystar-

czy schować na kilka tygodni część zabawek i po kolei je wyściagać, by maluch na nowo zaczął się nimi bawić. Rozwiązaniem może być również wprowadzenie zasady, że naraz bawimy się jednym typem zabawek, na przykład klockami, czy pluszakami. Gdy dziecko chce bawić się już czymś innym, daną zabawkę chowamy i dajemy kolejną. Ta metoda być może będzie wymagała więcej zaangażowania od rodziców, jednak z czasem zazwyczaj przynosi zadowalające efekty. Z każdym dniem istnieje szansa, że dziecko będzie potrafiło się na dłużej skupić, a jego zabawa stanie się bardziej kreatywna.

BEATA ZACHARIASZ

COŚ DLA PRZEDSZKOLAKA



POŁĄCZ ZABAWKI Z ICH CIENIAMI.



**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:

Agata Żuk