



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

Rok 2020/2021 NR 2

Listopad/ Grudzień

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

Życzenia świąteczne

Święta Bożego Narodzenia to czas pełen magii, czarów, radości i wszechobecnego spokoju. To także czas spełniania marzeń i okazywania sobie wzajemnie troski i miłości. Czas zadumy nad tym, co było, minęło i nad tym, co będzie. Dlatego, szczególnie w te dni, przy roziskrzzonej choince, dzielimy się opłatkiem składając sobie płynące z głębi naszych serc życzenia.



*Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślności w Nowym 2021 Roku
Życzą
Dyrektor oraz pracownicy przedszkola*



Duński sposób na rodzicielstwo: Jak wychować najszczęśliwsze dziecko na świecie

Duńczycy od ponad 40 lat zajmują pierwsze miejsce w rankingach na najszczęśliwszych ludzi na świecie. A ich dzieci są pewne siebie, śmiało stawiają czoła wszelkim przeciwnościom i chętnie podejmują wyzwania. W jednym z artykułów przeczytałam jaka jest duńska recepta na wychowanie i jeżeli dobrze się nad nią zastanowimy, wszystko co zawiera jest spójne i bardzo

logiczne. Duńska recepta na wychowanie to HYGGE (czyt. HUGA). Hygge to inaczej ciepło rodzinne, to rodzaj relacji opartych na przytulnej atmosferze, luzie, współpracy, wzajemnym zaufaniu i empatii. Hygge odrzuca rywalizację i kierowanie się odgórnymi kryteriami sukcesu.



10 ZASAD DUŃSKICH RODZICÓW W KOLEJNY ARTYKULE.

Zachęcam do przeczytania.

Beata Klimiuk

Życzenia świąteczne 1

Duński sposób na rodzicielstwo: Jak wychować najszczęśliwsze dziecko na świecie 1

Święta z dzieckiem 2

10 zasad duńskich rodziców 3

Muzykoterapia w przedszkolu 4

Na wesoło 5

Coś dla przed- 5



Święta z dzieckiem

Święta to dla dzieci czas wyjątkowy. Niestety, w gorące świątecznych przygotowań, często się nudzą. Jak zatem zaplanować

prace, by włączyć je w przygotowania, jednocześnie zapewnić im świetną zabawę?



Świąteczne ozdoby

Dzieci bardzo lubią prace plastyczne. Dlatego jednym z najlepszych pomysłów jest zapponowanie wykonania ozdób świątecznych. Najprostszym sposobem będzie wykonanie łańcucha z pasków kolorowego papieru czy też ozdabianie kart świątecznych. Dzieci młodsze będą potrzebowały zaangażowania dorosłych. Wykonanie łańcuchów będzie możliwe, jeśli dostaną już wycięte paski papieru. Te starsze, przyzwyczajone w przedszkolu do pracy z nożyczkami, dadzą sobie radę same. Z kolei karty świąteczne ozdobione kolorowymi kredkami, farbami czy wyklejone pla-

steliną przyniosą wiele radości osobom obdarowanym. Dla dziecka jest to ogromna frajda, a przy okazji będzie okazją do kształtowania jego umiejętności manualnych.

Dziecko w kuchni

Przygotowanie świątecznych potraw to doskonała okazja do opowiadania dziecku o bożonarodzeniowych zwyczajach i tradycjach.

A co może robić?

Choćby pierniczki, wykrawanie ciasteczek za pomocą

foremek to wspaniała i nie zapomniana zabawa. Ich zdobienie z pewnością się spodoba. Mieszanie sałatek lub kosztowanie przygotowywanych potraw na pewno zachwycą małych domowników. Należy jednak pamiętać, że podłączony do prądu sprzęt kuchenny, jak maszynka do mielenia czy blender, mogą być przyczyną nieszczęścia.



Dlatego ich miejsce powinno być poza zasięgiem najmłodszych.

Porządki w domu

Świąteczne porządki to znakomita okazja do uczenia dziecka odpowiedzialności, jak choćby sprzątanie zabawek w pokoju, odkurzanie płyt CD, czy bombek. Również wspólne ubieranie choinki, nakrywanie do stołu czy wyniesienie śmieci łączy w sobie elementy przyjemne z pożytecznymi. Wystarczy jasno wytłumaczyć dziecku

na czym będzie polegało jego zadanie i za co będzie odpowiedzialne.

Wśród wielu spraw i problemów związanych ze zbliżającymi się świętami,

warto znaleźć chwilę, by wytłumaczyć dziecku, że magia świąt to nie tylko krzątanie i prezenty, opowiedzieć o panujących w rodzinie zwyczajach, śpiewać kolędy czy choćby wyjść na zimowy spacer. Najważniejsze, by być razem z dzieckiem. Czego Państwu i sobie życzymy.

Agata Żuk

10 ZASAD DUŃSKICH RODZICÓW

1. Nie kupuj wielu zabawek

Odwracają one uwagę dzieci od piękna otaczającego świata i odbierają czas, który rodzice, dzieci, rodzina powinni poświęcić sobie.

2. Pozwalaj dziecku być na świeżym powietrzu

Plac zabaw, las, natura rozbudza wyobraźnię i uodparnia.

3. Włączaj dziecko do grupy zróżnicowanej wiekowo

Zabawy zespołowe uczą dziecko pracować razem. Starsze dzieci ułatwiają młodszym poznawanie świata. Starsi wyrabiają empatię i instynkt opiekuńczy.

4. Nie interweniuj zbyt szybko

Inne zabrało twojemu dziecku łopatkę: Nie interweniuj zbyt szybko, nie osądzaj. To może być lekcja samokontroli i ćwiczenie odporności psychicznej.

5. Czytaj bajki również bez happy endu

Badania wykazały, że oglądanie smutnych filmów czyni ludzi szczęśliwsi, zmuszając ich do spojrzenia na lepsze aspekty ich własnego życia. Tematy trudne, nie kończące się dobrze zakończenia rozbudzają w dziecku empatię, wzmacniają odporność, buduje poczucie wdzięczności.

6. Pozwól mu się bawić i... nie wtrącaj się w to

Ważniejsza od zajęć pozalekcyjnych jest swobodna zabawa. Pozwól dziecku wykorzystać wyobraźnię, bawić się w to, co Tobie wydaje się bez sensu. Umiejętności nabywane w wolnych kontaktach są bezcenne.



7. Nie nadużywaj pochwał

Nie rób z prostych zadań przedmiotu podziwu. Dlaczego? Bo nie pomoże to dziecku, gdy trzeba będzie podjąć wyzwanie.

8. Ucz uczciwości

Pokaż dziecku, że do uczciwości przywiązujesz większą wagę niż do karania za złe zachowanie. Jeśli grozisz, dzieci mogą bać się mówić prawdę. Jeżeli zadbasz, by czuły się bezpieczne, będą uczciwe.

9. Oddzielaj zachowania od osoby

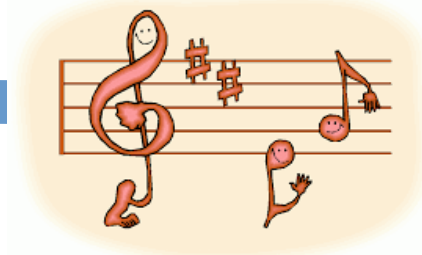
Nie mów "jest leniwa" ale "naszła ją lenistwo", nie "bałaganiara" ale zrobiła bałagan. Nie szufladkuj.

10. Pokazuj, że rodzina jest zespołem

Mówcie z partnerem jednym głosem w sprawach dzieci. Wskaż dzieciom jakie są ich role: jak mogą pomagać i planować rodzinne projekty (zakupy, gotowanie, sprzątanie).

Barbara Sałata

MUZYKOTERAPIA W PRZEDSZKOLU



Dziecko wieku przedszkolnym charakteryzuje naturalna wrażliwość na muzykę. Poprzez muzykę kształci swoje zdolności i zainteresowania, uczy się prostych operacji myślowych; porównywania, analizy, abstrahowania, co w rezultacie daje trwałe efekty poznawcze i rozwojowe. Prócz oddziaływań na sferę poznawczą „... muzyka uczy oznaczać i komunikować swoje własne sprawy i doświadczenia, a w efekcie dziecko zdobywa świadomość własnej psychiki i kontroli nad sobą”. Muzyka uspokaja, uczy wrażliwości, rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności.

Muzykoterapia w przedszkolu wskazana jest w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, zależnymi, mającymi trudności z nauką pisania i czytania, a także z niską koordynacją ruchową.

Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną. Jest to metoda postępowania wielostronnie wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka. Poprzez różne elementy i rodzaje, zróżnicowane formy odbierania i uprawiania, muzyka wywiera leczniczy wpływ na dzieci. Nadrzędnym celem muzykoterapii jest pomaganie w rozwoju pełnego potencjału ludzkiego, a nie rozwijanie muzycznych sprawności. Jest to proces leczenia muzyką. Muzyka leczy duszę i namiętności, prowadzi do wyciszania napięć, zaprowadzając w umyśle człowieka umiar i harmonię. Świat dźwięków uspokaja, uczy wrażliwości, a także rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności.



WSKAZANIA : Dzieci z trudnościami w nauce czytania i pisania (dyslektycy); nadpobudliwe, lękowe; z niską koordynacją ruchową; niepełnosprawni ruchowo

RODZAJE MUZYKOTERAPII:

-**receptywna** - słuchanie muzyki, polega na „wysłuchiwaniu celowo i odpowiednio dobranych utworów muzycznych w sposób swo-

MUZYKOTERAPIE WYKORZYSTUJE SIĘ W CELU:

- Ujawnienia i rozładowania zablokowanych emocji i napięć
- Osiągnięcia integracji w grupie, poprawy komunikacji .
- Nauki odpoczynku i relaksacji - Usprawnienia funkcji percepcyjno - motorycznych
- Uwrażliwienia na muzykę i przyrodę
- Wzmocnienia i ułatwienia rehabilitacji, procesu leczenia
- Poprawienia kondycji psychofizycznej,

bodny lub zadaniowy, a następnie na przedyskutowaniu w grupie doznanych podczas wysłuchiwania utworów własnych przeżyć”.

-**aktywna**- wykorzystywanie instrumentów oraz śpiewanie. Realizowane są tematyczne zajęcia instrumentalne, umożliwiające wyrażenie takich emocji jak gniew czy smutek.

Za prekursora polskiej muzykoterapii uważa się lekarza anestezjologii, profesora Uniwersytetu Łódzkiego, **dr Macieja Kieryła**, który jest twórcą Mobilnej Rekre-

acji Muzycznej (MRM).

MRM to uporządkowany układ ćwiczeń rytmicznych, perkusyjno - oddechowych, wyobrażeniowych, relaksacyjnych stymulowanych muzyką. Układ taki może być stosowany indywidualnie lub grupowo zarówno w celu terapeutycznym jak i profilaktycznym. Składa się on z pięciu etapów:

ODREAGOWANIE - klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk.

Cel: - zmniejszenie napięcia psychicznego; wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszając napięcie mięśniowe, .

ZRYTMIZOWANIE - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie.

Cel : - pogłębienie "odreagowania", przy równoczesnym "uporządkowaniu" i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty.

UWRAŻLIWIENIE - samodzielna gra na prostych instrumentach lub wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych

Cel : - pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych,

RELAKSACJA - ćwiczenia oddechowe

Cel : - pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego.

AKTYWIZACJA - łagodna i dynamiczna, łagodna - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad; dynamiczna - ćwiczenia w tempie (mini aerobik).

HONORATA MARJANIUK



Na wesóło

Dwóch chłopców rozmawia w przedszkolu:
- Mój tata pływa w marynarce!- chwali się pierwszy.
- A mój w kąpielówkach! - odpowiada drugi.

Uczeń pyta nauczycielki:
- Proszę pani, co to znaczy "nothing"?
- Nic - odpowiada nauczycielka.
- Jak to nic? Przecież musi coś znaczyć!!

- Synku, przed godziną w szafce były dwa ciastka, teraz jest tylko jedno. Co się stało?
- To nie moja wina. Było ciemno i nie zauważyłem tego drugiego.

- Mamo, jak będę duży, to ożenię się z Kasią.
- Synku, ale na ślub muszą zgodzić się dwie osoby!
- Fajnie... To ożenię się jeszcze z Anią.

- Tatusiu, ja już nie chcę na te sanki. Wracajmy do domu.
- Nie gadaj, tylko ciągnij!

Podczas leżakowania jeden przedszkolak mówi do swojego kolegi:
-U mnie w domu modlimy się zawsze przed każdym posiłkiem.
-My się nie musimy modlić, bo moja mama dobrze gotuje...

- Synku, kiedy poprawisz jedynkę z matematyki?
- Nie wiem, nauczycielka nie wypuszcza dziennika z rąk.

Ojciec czyta na dobranoc bajkę swojemu synowi. Po pół godzinie przychodzi mama i się pyta:
- I co, śpi?
Na to syn odpowiada:
- Nareszcie śpi.

Synek pyta mamy:
- Mamo, gdzie byłeś jak się urodziłem?
- W szpitalu.
- A tata?
- W pracy.
- No to ładnie, nikogo z was nie było przy moich narodzinach.



**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:

Agata Żuk

**Honorata
Marjaniuk**