

KWARTALNIK / WYDANIE 2/ LUTY 2024 / NR 32

Gazetka przedszkolna dla dzieci i Rodziców

Optymistyczny Przedzkołak

Przedszkole Samorządowe nr 78

ul. Zagórna 2/3

15-820 Białystok

tel.: 85 6534 648, 729 977 596

strona [www: ps78.edu.bialystok.pl](http://www.ps78.edu.bialystok.pl)

W numerze:

„Co sprawia Ci radość?”- wywiad z przedszkolakami str. 2-6

Kącik logopedyczny: „Wspieramy rozwój mowy dziecka” str. 6-9

Kącik porad: „Jak ograniczać napady złości u dziecka”. str. 10-12

„Jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo” str. 13-15

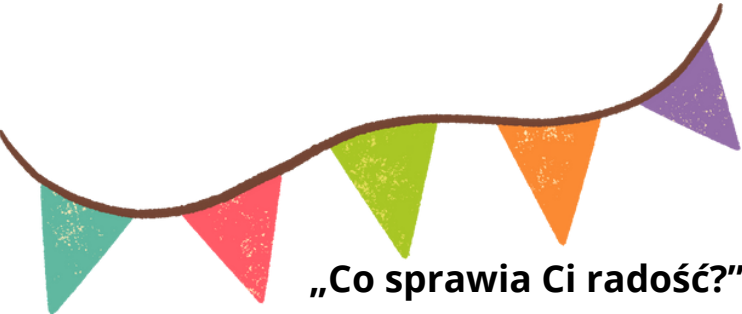
Opowiadki przedszkolaka str. 16-22

Kącik przedszkolaka str. 23-26

English corner str. 27-30

Kącik kulinarny: Zdrowe przekąski dla dzieci str. 31-32

Humor przedszkolaka str. 32



„Co sprawia Ci radość?” – wywiad z przedszkolakami.

Z dziećmi należy rozmawiać o każdych emocjach. Nazywać to, co ich ucieszyło, zasmuciło, zaskoczyło itp. Młodsze dzieci mogą narysować, co czują, starsze – prowadzić dziennik emocji, pisać wiersze i opowiadania. Najważniejsze jednak jest to, aby nie bagatelizować uczuć i pomagać dziecku zmierzyć się z emocjami, których doświadcza. Dzieci powinny wiedzieć, że mają prawo do własnych uczuć i pragnień, a zadaniem osób dorosłych jest nauczenie ich języka, którym będą swoje emocje wyrażać w sposób nie krzywdzący nikogo.

Rozmawialiśmy z przedszkolakami o radości. Czy ją znają? Co dzieciom sprawia radość?

Zapraszamy do lektury wywiadu 😊

Grupa I

Zosia, lat 3

„Nie wiem co to jest radość. Jestem zadowolona, gdy bawię się. Teraz czuję radość. Gdy daję innym buziaki, oni czują radość.”

Adrian, lat 3

„Nie wiem co to jest radość. Jestem zadowolony, gdy bawię się w przedszkolu. Jeszcze czuję się zadowolony, gdy jestem z mamą i tatą. Gdy czuję radość, to się uśmiecham. Żeby ktoś był zadowolony, trzeba być miłym.”

Alicja, lat 3

„Radość to są uśmiechy. Jestem zadowolona, gdy maluję w przedszkolu. I jeszcze czuję radość, gdy piekę ciasta z mamą i tatą. Żeby inni byli szczęśliwi mogę posprzątać.”

Julia, lat 3

„Radość to uśmiechanie się. Jestem szczęśliwa jak śpię. Jestem zadowolona, gdy bawię się. Z mamą, tatą i Leną czuję się szczęśliwa. Żeby inni byli szczęśliwi trzeba ich kochać.”





Grupa II

Lena M., lat 3

„Radość jest przyjemna. Czuję radość jak mama mnie przytula. Jak Tymek mnie uderzy, to mama mówi, żeby mnie przeprosił. Mama mnie kocha i lubi.”

Antoś G., lat 3

„Czuję się szczęśliwy jak się śmieję. Jestem zadowolony jak mama mnie zabawia, jak robi ze mną wygibasy. Jestem radosny jak robię z mamą lody.”

Grupa III

Kuba K., lat 4

„Radość jest wtedy, jak ktoś jest miły i się grzecznie zachowuje.”

Hania lat 4

„Radość jest wtedy, gdy słońko wystaje zza chmur.”

Tymek K., lat 4

„Radość jest wtedy, kiedy się uśmiecham i kiedy można kogoś kochać.”

Gabrysia, lat 4

„Radość jest wtedy, kiedy można się do kogoś uśmiechać i wtedy jest fajnie.”

Grupa IV

Natalia J.

„Radość jest wtedy, kiedy jest nam wesoło. Radość jest przyjemna, bo można wtedy się miło bawić.”

Michał S.

„Radość jest wtedy, gdy przychodzi Mikołaj. Jest przyjemnie, bo wszyscy się wtedy cieszą.”

Pola

„Radość jest wtedy, kiedy bawię się, uśmiecham się i głośno się śmieję. Do tego, żebym była zadowolona potrzebna jest dobra zabawa, koleżanki i koledzy.”

Tyler

„Radość jest wtedy, jest lato i kiedy kupuję lody.”

Filip

„Radość jest wtedy, kiedy z mamą bawię się w chowanego.”





Grupa V

Ania, lat 5

„Jestem szczęśliwa, kiedy Ala się ze mną bawi lub w domu się z nią bawiłam, a ona potem posprzątała mój pokój. Radość jest wtedy, gdy się razem bawimy wesoło. Jestem szczęśliwa, gdy uśmiecham się do mamy lub do Wojtka. Żeby ktoś czuł radość trzeba go wziąć do zabawy.”

Alicja, lat 5

„Radość to jest wtedy, gdy mam urodziny i dostaję prezenty. Radość jest wtedy jeszcze, gdy przychodzę do przedszkola i przychodzi po mnie Zuzia i Amelka. Gdy bawię się z kimś w lekarza, to wtedy ten ktoś jest szczęśliwy. Radość to przyjemne uczucie.”

Zosia, lat 5

„Radość to jest uśmiech. Czuję radość, kiedy mama mnie przytula i pociesza. Czuję radość jeszcze wtedy, gdy Dominika nie jest chora. Jak się z kimś bawię to on jest szczęśliwy. Radość to jest przyjemne uczucie.”

Janek, lat 5

„Radość to jest wtedy, gdy ktoś się cieszy. Czuję radość, gdy ktoś zrobi mi coś miłego np. zrobi mi niespodziankę np. kupi Lego Ninjago. Mogłbym się z kimś pobawić, żeby kogoś uszczęśliwić. Radość to fajne uczucie.”

Patryk, lat 5

„Radość jest wtedy, gdy wszystkich lubię. Ja czuję radość rano, bo wtedy czuję się dobrze. Czuję się radość, gdy jestem u swoich kolegów w domu. Żeby ktoś był zadowolony to trzeba się z nim bawić.”

Grupa VI

Kornelia, lat 6

„Radość pojawia się wtedy, gdy jesteśmy szczęśliwi. Ja czuję się szczęśliwa, gdy idę na jakieś urodziny i gdy mogę kroić nożem i robić z rodzicami sałatki owocowe. Żeby ktoś był szczęśliwy można się z nim zaprzyjaźnić. Lubie czuć radość, bo wtedy jest przyjemnie.”

Oliwier P., lat 6

„Radość to jest wtedy, gdy jest wesoło. Radość jest przyjemna. Czuję radość, gdy chodzę na lody i jak bawię się klockami Lego. Mama i tata sprawiają, że czuję się szczęśliwa. Aby ktoś był szczęśliwy można się z nim pobawić w coś.”



Maciej S. , lat 6

„Radość to jest wtedy, że ktoś się cieszy i jak jest coś fajnego. Cieszę się, jak gram w FIFE i jak rodzice mi coś kupią. Czuję radość, kiedy mogę grać w piłkę i gdy chodzę na mecze. Mogę wtedy strzelać gole i kiwać innych graczy. Żeby kogoś uszczęśliwić można mu dać cukierki lub zbudować różne budowle.”

Grupa VII

Ada, lat 5

„Radość to jest uśmiech, miłość i że można się przytulić i razem się bawić. Jestem zadowolona, kiedy bawię się przytulanką i spędzam czas z siostrą. Jestem szczęśliwa, gdy z mamą robię ciasto. Gdy jestem zadowolona to dużo się uśmiecham i przytulam się. Żeby ktoś czuł radość to można mu namalować obrazek.”

Mateusz, lat 5

„ Radość to jest wtedy, gdy jest fajnie. Radość to bardzo fajne uczucie. Jestem zadowolony, gdy chodzę na lody i kiedy mam nowe zabawki. Kiedy czuję radość to podskakuję i jeszcze biegam. Żeby ktoś czuł radość to można komuś narysować serce lub dać cukierki.”

Maja, lat 5

„Radość to jest wtedy, gdy pomagam dla kogoś. Radość sprawia mi zabawa z siostrą różnymi zabawkami. Jestem też zadowolona, gdy chodzę na śnieg, na sanki. Żeby ktoś był szczęśliwy można go pocieszyć i robić śmieszne miny.”

Miłosz, lat 4

„Radość to jest jak ktoś jest szczęśliwy. I to jest fajne. Jestem zadowolony jak idę na basen i jak jem lody. Lubię bardzo truskawkowe. Najwięcej radości daje mój tata, bo go kocham. Żeby ktoś był szczęśliwy można mu dać lizaki i truskawki.”

Grupa VIII

Gabrysia, lat 6

„Radość to jest coś z czego się cieszymy. Jest przyjemna. Cieszę się i jestem zadowolona, gdy się z kimś bawię. Gdy przychodzę do przedszkola to jestem szczęśliwa i wtedy, gdy poznaję nowych przyjaciół. Gdy czuję radość to maluję, pomagam mamie z uśmiechem. Aby inni czuli radość to mówię, że mama przyjdzie po podwieczorku i wtedy się nie smucą.”



Emilka, lat 6

„Radość to jest coś, co jest dla nas miłe. Radość jest przyjemna. Jestem zadowolona, gdy dostaję prezenty i kiedy widzę moje koleżanki i kolegów. Moja mama i mój tata robią tak, że jestem szczęśliwa. Gdy jestem zadowolona to skaczę i przytulam się do kogoś. Żeby ktoś był szczęśliwy i czuł radość mogę dać mu prezent i mogę przytulić, a nawet coś narysować np. serduszko.”

Michał, lat 6

„Radość jest wtedy, gdy się jest wesołym i uśmiechniętym. Jest bardzo przyjemna. Jak ktoś komuś w czymś pomaga, to jest zadowolony, bo później on coś robi dla niego. Ja jestem szczęśliwy, gdy mama mnie przytula i tata mi w czymś pomaga np. liczyć do 12. Gdy jestem radosny, to czuję jakbym był aniołem i latał. Mógłbym pomagać innym i jakby ktoś czegoś nie umiał, to ja bym mu pomógł np. ulepić coś z plasteliny.”



Kącik logopedyczny

Wspieramy rozwój mowy dziecka- propozycje ćwiczeń w domu

Rodzic to pierwszy nauczyciel dziecka i to tak naprawdę od niego w dużej mierze zależy jak będzie rozwijała się mowa jego pociechy. To w jaki sposób spędzamy czas z naszymi dziećmi, jak, co i z jaką częstotliwością do nich mówimy, w co się bawimy itp. ma ogromny wpływ na rozwój ich mowy. Zabawy logopedyczne w domu są doskonałym pomysłem na wspólne spędzanie czasu, a przy tym niosą ze sobą wiele korzyści. Dziecko do którego dużo się mówi, samo chętniej wypowiada coraz więcej słów, zadaje pytania, rozbudza swoją ciekawość świata. Proces nabywania u dziecka języka możemy stymulować na wiele sposobów, a co najważniejsze nie jest to trudne i czasochłonne.

Możliwości zabaw logopedycznych są tak ogromne, że nie grozi nam nuda. Codziennie możemy wybierać inne aktywności, w zależności od dyspozycji i chęci. Warto jednak pamiętać, że skuteczność ćwiczeń zależy od ich regularności. Zatem ćwiczymy krótko, ale codziennie. Dziecko nie może odczuć, że proponowane przez nas aktywności są obowiązkiem, który musi wypełnić. Ćwiczenia powinny być realizowane w formie zabawy, którą można przeprowadzić zarówno w domu, jak i podczas spaceru, jazdy samochodem itp.

Im szybciej zaczniemy działać tym lepiej. Oto propozycje zabaw:

1. Gimnastyka buzi i języka

Bajka logopedyczna- „OSIOŁEK”

Na polanie bardzo smacznie spał sobie osiołek (chrapanie). Gdy nastał ranek, osiołek się zbudził, bardzo szeroko otworzył swoją buzię i ziewnął (ziewamy). Nagle poczuł się głodny. Nabrał więc sporo trawy do pyska (otwieranie i zamykanie buzi) i dokładnie zaczął ją żuć (żucie). Po swoim śniadaniu osiołek oblizuje ząbki żeby były czyste, każdy ząbek po kolei (przesuwamy językiem po zębach). Jedno źdźbło przykleiło się do podniebienia, trzeba je koniecznie oderwać (przesuwamy językiem po podniebieniu). Osiołek po swoim jedzeniu biega po polanie (klaskanie), a ruchy te naśladuje język – raz w górę (język do nosa). Raz w dół (język na brodę, buzia szeroko otwarta). Zmęczony osiołek podchodzi do strumyka i pije wodę (język zwinięty w rurkę). Przed nocnym spaniem osiołek dokładnie myje każdy ząbek (język przesuwamy po wewnętrznej i zewnętrznej ścianie zębów) oraz policzki (językiem przesuwamy po wewnętrznej stronie policzków).

2. Ćwiczenia oddechowe - wydłużanie fazy wydechu

Dmuchajkę do tego ćwiczenia można wykonać samodzielnie. Jest to bardzo proste i potrzebujemy tylko kilku rzeczy:

- plastikowa butelka z nakrętką
 - nożyczki
 - słomka do napojów
 - coś lekkiego np. piórko, pomponik, kuleczka z chusteczki higienicznej lub waty
- Z plastikowej butelki należy odciąć górę tak, aby uzyskać lejek. W nakrętce robimy dziurkę przez którą przejdzie słomka. Dziurkę można zrobić używając nożyczek, rozgrzanego śrubokręta itd. Następnie przez powstały otwór wkładamy słomkę i nakrętkę nakręcamy na butelkowy lejek. W dmuchajce umieszczamy piórko, pomponik, kuleczkę waty lub jakiegokolwiek inny mały i lekki przedmiot. Zabawa gotowa. Dmuchamy przez słomkę w taki sposób, aby znajdującą się w niej kuleczka lub piórko unosiły się. Dmuchałka jest wielokrotnego użytku - wystarczy zmienić słomkę, żeby móc się bawić na nowo i w sposób higieniczny.

3. Układanie sekwencji słuchowych

Przygotowujemy trzy drewniane klocki oraz pałeczkę. Stukamy raz w pierwszy klocek i raz w trzeci, dziecko powtarza. Następnie np. dwa razy w drugi klocek, raz w trzeci itd. Sekwencje mogą być różne i w dowolnej kolejności. Dziecko ćwiczy pamięć i uwagę słuchową, koncentruje się, zapamiętuje i powtarza.

Ćwiczenie można urozmaicać, wykorzystując dowolne przedmioty, mogą to być instrumenty muzyczne lub też inne obiekty, które wydają dźwięki. Można wykorzystać szklanki, garnki, pokrywki itp. i uderzać w nie pałeczką lub patyczkiem. Za każdym razem pilnujemy, aby dziecko dokładnie powtórzyło sekwencję. Możemy również zamiast wydobywania dźwięków, wypowiadać sylaby lub słowa. Zadaniem dziecka jest powtórzenie ich w odpowiedniej kolejności.

4. Zgaduj zgadula, czyli zagadki słowne

To świetna okazja do wspólnej zabawy, która wyzwala kreatywność i wyobraźnię. Zagadki możemy zadawać dziecku o dowolnej porze dnia i w różnych sytuacjach. Dziecko ćwiczy uwagę, pamięć, koncentrację, rozwija myślenie i wzbogaca zasób słownictwa.

Przykłady zagadek:

Takie drzwi, jak do mieszkania,
Lecz mieszkają w niej ubrania.
(szafa)

Długi, wełniany, na szyję zakładany.
(szalik)

Dopóki w stole siedzi ukryta,
Czy w niej porządek – rzadko kto pyta.
Gdy ją wysuniesz, choć do połowy,
Widać: bałagan, czy ład wzorowy.
(szuflada)

Co to za panienka?
Zielona sukienka,
Bielutki żabocik,
Wytrzeszczone oczy.
Gdy się do niej zbliżysz,
Wnet do wody wskoczy.
(żaba)

To taki przedmiot –
Czy wiecie dzieci? –
Na który Kasia
Zamiecie śmieci.
(szufelka)

Przedmiot potrzebny
choć nie duży -
do prasowania
bielizny służy.
(żelazko)



5. Zabawy fonacyjne

- a) Naśladowanie odgłosów zwierząt
- b) wierszyki dzwiekonaśladowcze np.

MYSZKI

Myszek sto do norki szło:
SZO, SZO, SZO SZO, SZO, SZO
Wtem wybiegły koty dwa:
SZA, SZA, SZA SZA, SZA, SZA
A, że były bardzo złe
SZE, SZE, SZE SZE, SZE, SZE
To złapały myszki dwie
SZE, SZE, SZE SZE, SZE, SZE
Potem jeszcze zjadły trzy
SZY, SZY, SZY SZY, SZY, SZY
I ostrzyły ciągle kły
SZY, SZY, SZY SZY, SZY, SZY
Ale, że im brakło tchu
SZU, SZU, SZU SZU, SZU, SZU
Nie złapały wszystkich stu
SZU, SZU, SZU SZU, SZU, SZU

- c) śpiewanie prostych piosenek z użyciem samogłosek np. na melodię „Kotki dwa” śpiewamy cały czas aaaaaaaaaaaaa albo ooooooooooooo; podobnie na melodię „Panie Janie”
- d) wspólne śpiewanie piosenek, recytowanie krótkich, rytmicznych wierszyków
- e) naśladowanie różnych rodzajów śmiechu np. mężczyzny (hohoho), kobiety (hahaha), małego dziecka (hihihi)

Opracowała: Malwina Łapińska

Jak ograniczać napady złości u dziecka?

Złość to jedna z emocji, która dotyczy każdego z nas. Są osoby, które łatwiej sobie radzą, gdy ich dopada. Są też takie, którym trudniej, a spirala się nakręca. Dzieciom często trudno opanować się w złości, a ich "niedojrzałe" mózgi nie radzą sobie za dobrze z uspokojeniem się. Co można zrobić, by dziecięce napady złości były jak najłatwiejsze do opanowania i dla dziecka, i dla rodzica?

Spokojna rozmowa zapobiega napadom złości

O emocjach dobrze jest rozmawiać również wtedy, kiedy dziecko ich akurat nie przeżywa. Przydatne mogą być bajki i książeczki, których bohaterowie czują złość. Jak sobie z nią poradzili? Czy te sposoby były dobre dla bohatera i innych? Opowiedz, jak ty radzisz sobie ze złością (pod warunkiem, że robisz to w sposób konstruktywny, np. idziesz pobiegać). Pogadajcie o tym, gdzie można ją czuć w ciele i co z tym ciałem zrobić. Ustalcie zasadę postępowania na przyszłość. Skakanie, bieganie, aktywność fizyczna to często dobry sposób na pozbycie się tej energii z ciała. Ale nie każdemu dziecku to pomaga. Niektóre lubią pobyć same i się w złości wypłakać. A może wyładować się w sztuce i zrobić rysunek o tym, co dziecko zezłościło? Zapewnij, że jesteś obok i możesz pomóc tę złość przeżyć i kochasz dziecko zawsze, niezależnie od tego, co się z nim dzieje.

Dbaj o to, by bateria była pełna

Zastanawiałś się kiedyś, kiedy sama częściej wpadasz w złość? Z dzieckiem jest podobnie i dzieje się tak wtedy, kiedy jego baterie nie są wystarczająco naładowane. Dziecko łatwiej wpada w złość, kiedy jest głodne, spragnione, niewyspane czy zmęczone. To banalna prawda, ale często jedna przekąska podana w drodze z przedszkola do domu może odmienić cały spacer. Dziecku trudno jest połączyć fakt zmęczenia z tym, że łatwiej się denerwuje. Czasami nawet dorosłym trudno to zrobić. Znasz powiedzenie o krótkim luncie? No właśnie, niewyspane dziecko lub głodne ma ten lont bardzo krótki.

Wrażliwość dobrą odpowiedzią na złość

Twój spokój i akceptacja emocji może być dla dziecka dużą pomocą. Bierz głęboki oddech i ucz spokojnie oddychać dziecko. Głęboki wdech i wydech może zdziałać cuda. Ustalcie te zasady i metody, przećwiczcie na zimno, by dziecko mogło po nie sięgnąć, gdy pokrywka od garnka zacznie pomału się ruszać i nie doszło jeszcze do wybuchu. Kiedy widzisz, że szykuje się awantura, mimo że to trudne, staraj się jej nie nakręcać własną złością. Oddychajcie razem i rozmawiajcie o tym, co się dzieje.

Czego nie robić, gdy zbliżają się napady złości

- Nie zgadzaj się na wymagania dziecka, aby zapobiec furii. Być może zapobiegiesz temu wybuchowi emocji, ale niedługo pojawią się kolejne napady złości, które będą jeszcze gorsze.
- Unikaj udzielania dziecku długich wyjaśnień. Nie zapominaj, że dzieci mają ograniczoną uwagę.
- Nie trać cierpliwości ani spokoju. Pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania, więc i Ty nie możesz mieć napadów złości.
- Unikaj wychodzenia z pokoju. Zostań z dzieckiem, daj mu opcje lub odwróć jego uwagę.

ZABAWY NA ROZŁADOWANIE ZŁOŚCI

• GRUBA RYBA

To najlepsza zabawa na obrażonego, zezłoszczonego malucha, który się zatrzasnął w klatce swojej złości i nie chce z niej wyjść. Zarzucacie na niego „sieć” – czyli pasek od szlafroka, albo długi szal. „Rybak złowił bardzo dużą rybę! Ale piękna. Muszę ją wyciągnąć na brzeg... ale ciężko mi idzie. O nie...ryba się wyrzywa, jak ja utrzymać? Muszę ją wyciągnąć! Taka piękna sztuka.” Oczywiście w między czasie trwa walka, bo Twoja rybka na pewno będzie się szamotała i nie dawała złapać. To co powiesz, jak będziesz komentować Waszą „walkę” jest bardzo ważne – bo ma wyprowadzić dziecko ze złości, przekierować jego uwagę na zabawę. Więc moduluj głos i udawaj że jest Ci bardzo ciężko! Na koniec przytulcie dziecko, żeby rybka wiedziała jak bardzo ją kochacie!

• PODUSZKA I POTWÓR ZŁOŚCI

Jeśli macie małego złośnika, który musi „wyrzucić” z siebie złe emocje – dajcie mu poduszkę złości. Niech na niej wyładowuje złą energię, wybije ją pięściami, wytupie nogami. Potem na kartce może narysować POTWORA ZŁOŚCI. Jak rysunek będzie gotowy – ma go podrzeć na drobnutkie kawałki i całkowicie unicestwić!

• BALON ZŁOŚCI

Bierzecie balonika i prosicie starszaka, że nadmuchał go swoją złością! A potem pękł go igłą – a cała jego złość pójdzie precz. Z młodszym dzieckiem (które może mieć problem z samodzielnym nadmuchianiem balona), możecie być uczestnikiem „dmuchającym” – czyli dziecko opowiada Wam o swojej złości, jej przyczynach – a Wy je wdmuchujecie w balon! Złość po pęknięciu balona mija, jak ręką odjął.

• WALCZ!

Dziecko w złości leży na ziemi. Przytulać się nie chce, bo jest w nim zbyt wiele negatywnych emocji. To jest dobra pora na zabawę w WALCZ! Ja Cię będę starał się przewrócić na plecy – a Ty staraj się mnie powstrzymać! Chwila siłowania się, wysiłku ze strony dziecka – i emocje już są wyładowane, daleko za nami!

- **PRZESUŃ TEN GŁAZ**

To też zabawa na tę chwilę, gdy zaraz dziecko coś rozwali, albo co gorsza zrobi komuś krzywdę. Swoją frustrację może wyładować starając się przesunąć ścianę, stół, drzewo... Coś co na pewno będzie ciężko mu ruszyć z miejsca! Pomożesz mi przesunąć ten okropny głaz złości?

- **BITWA NA KULKI**

Przeczytane gazety, czasopisma i stare rysunki przydadzą się raz jeszcze – gdy przyjdzie chwila złości. Maluch jest zły, sfrustrowany, albo obrażony na Was? Zaproście go na bitwę na kulki. Z papieru przechowywanego na tę okazję, zróbcie dużo kul – samo zmęczenie papieru, to już dobre wyładowanie nerwów. Potem każdy bierze sobie trochę pocisków – i już trafiamy w przeciwnika. Zwody, chowanie się, ataki z zasadzki – wszystkie chwytaki dozwolone. Złość zmieni się w dobrą zabawę – gwarantuję. Teraz razem posprzątajcie – wyrzućcie pociski złości do kosza z papierami!

- **PIĘŚĆ**

Teraz sposób na rozładowanie złości dla Was, a jak nauczycie tego sposobu dzieci – będzie jak znalazł na przyszłość, gdy w przedszkolu, czy szkole dojdzie do kłótni, albo niesprawiedliwości. Gdy czujecie nadchodzący kryzys, krew pulsuje, zaciśnijcie mocno pięści, zgromadźcie tam całą złość. Teraz zamknięte pięści gwałtownie otwórzcie i wytrzepcie te negatywne emocje daleko

Opracowała
Agnieszka Gajdowska

Źródło:

<https://dziecko.dziennik.pl/porady/artykuly/9387321,jak-zapobiegac-napadom-zlosci-u-dzieci-poznaj-sprawdzone-metody.html>

<https://www.ciszewska.edu.pl/7-zabaw-pomagajacych-w-zlosci-dzieci/>



„Jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo? Procedury i współpraca przedszkola oraz rodziców”

Zapewnienie bezpieczeństwa dziecku wymaga uwagi, troski i skutecznych działań zarówno ze strony przedszkola, jak i rodziców. Poniżej znajduje się kilka ogólnych zasad i procedur, które mogą pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa dzieciom:

Świadomość zagrożeń:

Rodzice powinni być świadomi potencjalnych zagrożeń, które mogą dotyczyć bezpieczeństwa dzieci w różnych sytuacjach.

Zgłaszanie podejrzeń:

Rodzice powinni zgłaszać wszelkie podejrzenia o krzywdzenie dziecka, zarówno w przedszkolu, jak i poza nim.

Współpraca z przedszkolem:

Rodzice powinni być aktywnie zaangażowani we współpracę z przedszkolem, informując o wszelkich sytuacjach, które mogą wpływać na bezpieczeństwo dziecka.

Rozmowa z dzieckiem:

Rodzice powinni zachęcać dzieci do otwartej komunikacji na temat ich doświadczeń w przedszkolu, aby szybko zidentyfikować potencjalne problemy.

Właściwe działania w przypadku:

Rodzice powinni znać procedury zgłaszania podejrzeń i być gotowi podjąć natychmiastowe działania w przypadku zagrożenia dla dziecka.

Procedury zgłaszania podejrzeń oraz podejmowanie interwencji w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dziecka

Rodzicu! Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest krzywdzone przez osoby dorosłe:

* Doświadcza przemocy z uszczerbkiem na zdrowiu, np. złamanie, zasinienie, wybite zęba, zranienie, pozbawienie wzroku, słuchu, mowy, wywołanie innego ciężkiego kalectwa, trwałej choroby psychicznej, zniekształcenia ciała itp. wykorzystania seksualnego lub/i zagrożone jest jego życie

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
- *zawiadom policję pod nr tel. 112.*

* Jest pokrzywdzone innymi typami przestępstw;

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
- *poinformuj na piśmie policję lub prokuraturę, składając zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.*

- * Doświadczają jednorazowo innej przemocy fizycznej (np. klapsy, popychanie, szturchanie) lub przemocy psychicznej (np. poniżanie, dyskryminacja, ośmieszanie)
 - *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
 - *zakończ współpracę/rozwiąż umowę z osobą krzywdzącą dziecko.*
 - *doświadczają innych niepokojących zachowań (tj. krzyk, niestosowne komentarze)*
 - *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
 - *przeprowadź rozmowę dyscyplinującą, a w przypadku braku poprawy zakończ współpracę.*

- * Doświadczają innych niepokojących zachowań tj. krzyk, niestosowne komentarze
 - *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
 - *przeprowadź rozmowę dyscyplinującą, a w przypadku braku poprawy zakończ współpracę.*

Rodzicu! Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest krzywdzone przez osobę nieletnią, czyli taką, która nie ukończyła 17. roku życia (przemoc rówieśnicza)

- * Doświadczają ze strony innego dziecka przemocy z uszczerbkiem na zdrowiu np. złamanie, zasinienie, wybite zęba, zranienie, pozbawienie wzroku, słuchu, mowy, wywołanie innego ciężkiego kalectwa, trwałej choroby psychicznej, zniekształcenia ciała itp., wykorzystania seksualnego lub/i zagrożone jest jego życie

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
- *przeprowadź rozmowę z rodzicami/opiekunami dzieci uwikłanych w przemoc;*
- *równolegle powiadom najbliższy sąd rodzinny lub policję wysyłając zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.*

- * Doświadczają ze strony innego dziecka jednorazowo innej przemocy fizycznej (np. popychanie, szturchanie), przemocy psychicznej (np. poniżanie, dyskryminacja, ośmieszanie) lub innych niepokojących zachowań (tj. krzyk, niestosowne komentarze)

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od osoby podejrzanej o krzywdzenie;*
- *przeprowadź rozmowę osobno z rodzicami dziecka krzywdzącego i krzywdzonego oraz opracuj działania naprawcze;*
- *w przypadku powtarzającej się przemocy powiadom lokalny sąd rodzinny, wysyłając wniosek o wgląd w sytuację rodziny.*

Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest krzywdzone przez rodzica lub opiekuna:

- * Doświadczają przemocy z uszczerbkiem na zdrowiu, np. pozbawienie wzroku, słuchu, mowy, wywołanie innego ciężkiego kalectwa, trwałej choroby psychicznej, zniekształcenia ciała itp., wykorzystania seksualnego lub/i zagrożone jest jego życie:

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka i odseparuj je od rodzica/opiekuna podejrzanego o krzywdzenie;*
- *zawiadom policję pod nr 112.*

* Doświadczająca zaniedbania lub rodzic/opiekun dziecka jest niewydolny wychowawczo (np. dziecko chodzi w nieadekwatnych do pogody ubraniach, opuszcza miejsce zamieszkania bez nadzoru osoby dorosłej):

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka;*
- *porozmawiaj z rodzicem/opiekunem;*
- *powiadom o możliwości wsparcia psychologicznego i/lub materialnego;*
- *w przypadku braku współpracy rodzica/opiekuna powiadom właściwy ośrodek pomocy społecznej.*

* Jest pokrzywdzone innymi typami przestępstw:

- *poinformuj na piśmie policję lub prokuraturę, wysyłając zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.*

* Doświadczająca jednorazowo innej przemocy fizycznej (np. klapsy, popychanie, szturchanie), przemocy psychicznej (np. poniżanie, dyskryminacja, ośmieszanie) lub innych niepokojących zachowań (tj. krzyk, niestosowne komentarze):

- *zadbaj o bezpieczeństwo dziecka;*
- *przeprowadź rozmowę z rodzicem/opiekunem podejrzanym o krzywdzenie;*
- *powiadom o możliwości wsparcia psychologicznego;*
- *w przypadku braku współpracy rodzica/opiekuna lub powtarzającej się przemocy powiadom właściwy ośrodek pomocy społecznej;*
- *równoległe złóż do sądu rodzinnego wniosek o wgląd w sytuację rodziny.*

Wszystkie procedury powinny być dostępne dla rodziców i pracowników instytucji, a ich skuteczność zależy od współpracy wszystkich zainteresowanych stron. Zapewnienie bezpieczeństwa dzieci to wspólna odpowiedzialność społeczności.

Zarówno przedszkole, jak i dom powinny być bezpiecznymi miejscami, dostosowanymi do potrzeb i wieku dziecka. Dzieci powinny być edukowane na temat bezpieczeństwa osobistego, aby mogły rozumieć, co jest akceptowalne, a co nie.

Opracowała:
Renata M.

Źródło: „Standardy ochrony dzieci w żłobku i placówkach oświatowych” - K. Katana, A. Krawczak, U. Kubicka-Kraszyńska, K. Roguszevska, M. Skierkowska, A. Sotomska

Opowiadanki przedszkolaka

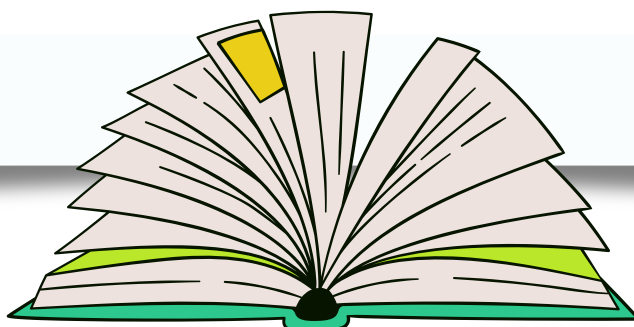
"Lisek"

Pewnego razu lisek poszedł podkraść kurom jajka. Gdy podszedł do płotka to zobaczył kurę. Kura pilnowała kurnika. Chodziła i patrzyła czy wszystko jest w porządku. Ale gdy kura zobaczyła Lisa to szybko uciekła głośno krzycząc: – Ko ko ko...



Wtedy wesóły lisek dostał się do kurnika i zabrał jajko, a potem poszedł do swojego domu.

Ada, 5 lat





„Pikuś i bałwanki”

Pewnego razu chłopiec o imieniu Janek ulepił małego i dużego bałwanka. Obok biegał mały i wesoły piesek. Nazywał się Pikuś. Był bardzo radosny bo Janek zabrał go na podwórko i mógł wtedy biegać i szczekać. Kiedy ktoś przechodził obok bałwanka to Pikuś szczekał i Janek mówił, żeby nie dotykać bałwanków, żeby ich nie zniszczyć bo są ładne i chcą mieć spokój. Kiedy zaczął padać śnieg i robiła się nocka to Janek musiał wracać do domu. Powiedział bałwankom: - Do widzenia! I papa... Wrócę do was jutro. Czekaście na nas. Jutro ulepię więcej bałwanków i poszedł do domu.

Jaś, 5 lat

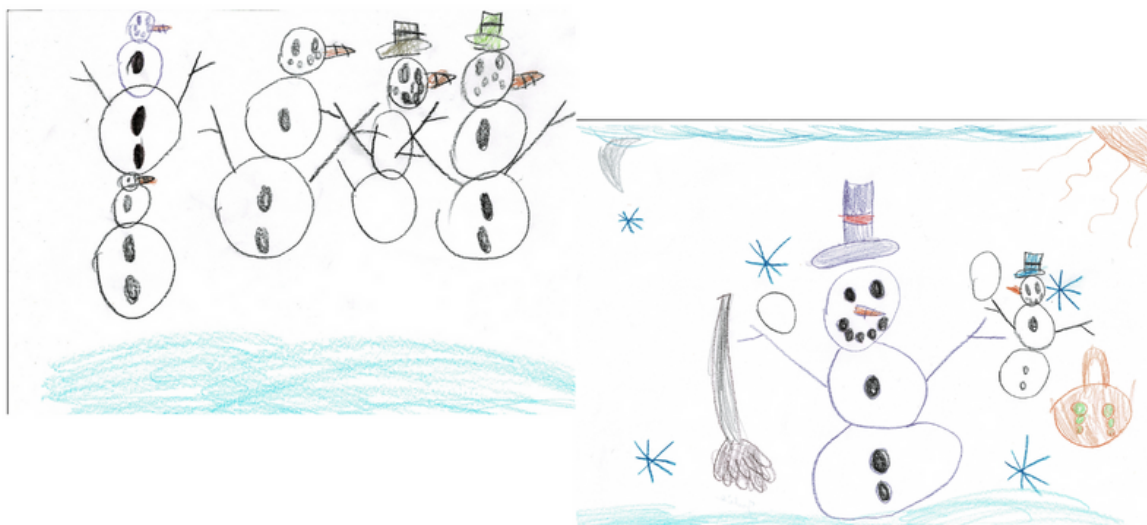


„Smutny bałwanek”

Pewnego razu na podwórku bawiły się wesoło dzieci. Potem szły do przedszkola i zostawiły na podwórku różne rzeczy: wanka, jabłuszko, śnieżne kule i miotłę. Bałwankowi zrobiło się utno bo został sam na dworze, a przecież nikt nie lubi bawić się n. Bałwanek bardzo chciał pojeźdzać na „jabłuszku” i nie mógł, nie miał nóg. Stał i stał..., a kiedy zaświeciło słoneczko wanek roztopił się i jak dzieci wyszły na podwórko to zobaczyły okę śniegu. Było im przykro, że zostawiły samego bałwanka.

Zosia, lat 5





„Wesołe zabawy bałwanków”

Jest zima. Biało dookoła gdzie okiem sięgnąć. Na dworze jest super, bo pada śnieg. Dzieci ulepiły bałwanki i poszły do domu. A bałwanki stały i czekały na dzieci. Obiecały bałwankom, że wrócą gdy wypiją ciepłą herbatkę w domu i zjedzą pyszne kanapki, żeby bawić się wesoło. Bałwanki postanowiły pobawić się same. Zaczęły rzucać do siebie śnieżkami. Zrobiło się wesoło, super. Bałwanki były szczęśliwe. Dzieci wyszły znowu na podwórko i ulepiły więcej bałwanków. Wszyscy byli zadowoleni.

Julia, 5 lat





"Dinozaur"



Żył sobie miły i wesoły dinozaur. Bardzo lubił zabawy w „Berka”. Codziennie bawił się w „Berka” ze swoimi kolegami. Pewnego razu zobaczył jajko i, że z jajka wychodzi pisklętko. Podszedł do jajka i powiedział: - Cześć kto ty jesteś?

Pisklętko powiedziało: – To ja, to ja! Jestem mały dinozaur. Czy będziesz moim kolegą?

Dinozaur odpowiedział: - Będę. I zapytał: - Gdzie jest twoja mama?

– Nie wiem – odpowiedział dinozaur. Chyba szuka braciszków.

Franek, 5 lat



"Zakupy"

Pewnego razu dziewczynka o imieniu Kornelia pojechała do sklepu razem z rodzicami na zakupy. Razem z mamą i z tatą wsiadła do brązowego auta i pojechała, i w końcu dotarła do sklepu.

Przed wejściem do sklepu na wystawie zobaczyła ładny breloczek z tęczą. Bardzo jej się spodobał i zapragnęła go mieć. Jednak tata powiedział do Kornelki, że teraz nie kupi tylko innym razem. A gdy mama weszła do tego sklepu zobaczyła grę i powiedziała: – grę kupimy dla Kornelki bo jest fajna to Pop-it. Kornelka bardzo się ucieszyła, bo gra jej się podobała. Była w misie i wydawała różne dźwięki. Można było przyciskać guziczki, a potem znów zagrać.

Szczęśliwa Kornelia wróciła do domu razem z rodzicami. W drodze do domu grała w nową grę.

Kornelia, 6 lat



"Łabędź"

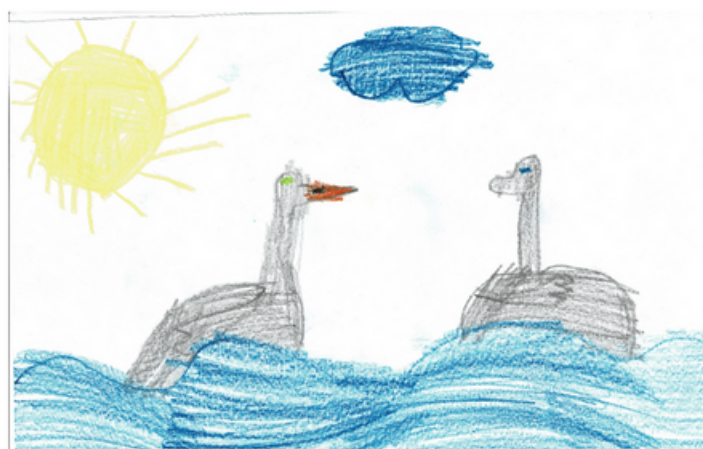
Był sobie łabędź, który lubił pływać po rzece. Pewnego dnia była burza i łabędź bardzo się wystraszył. Popłynął daleko przed siebie bo uciekał od burzy i się zgubił. Kiedy tak sam pływał było mu smutno.



Wówczas podpłynął do niego drugi łabędź. Bardzo się ucieszył bo to była łabędzica. Łabędzica zapytała: Czy zostaniesz moim kolegą?

Łabędź odpowiedział: Tak będę twoim kolegą. Tylko nie bądź smutna.

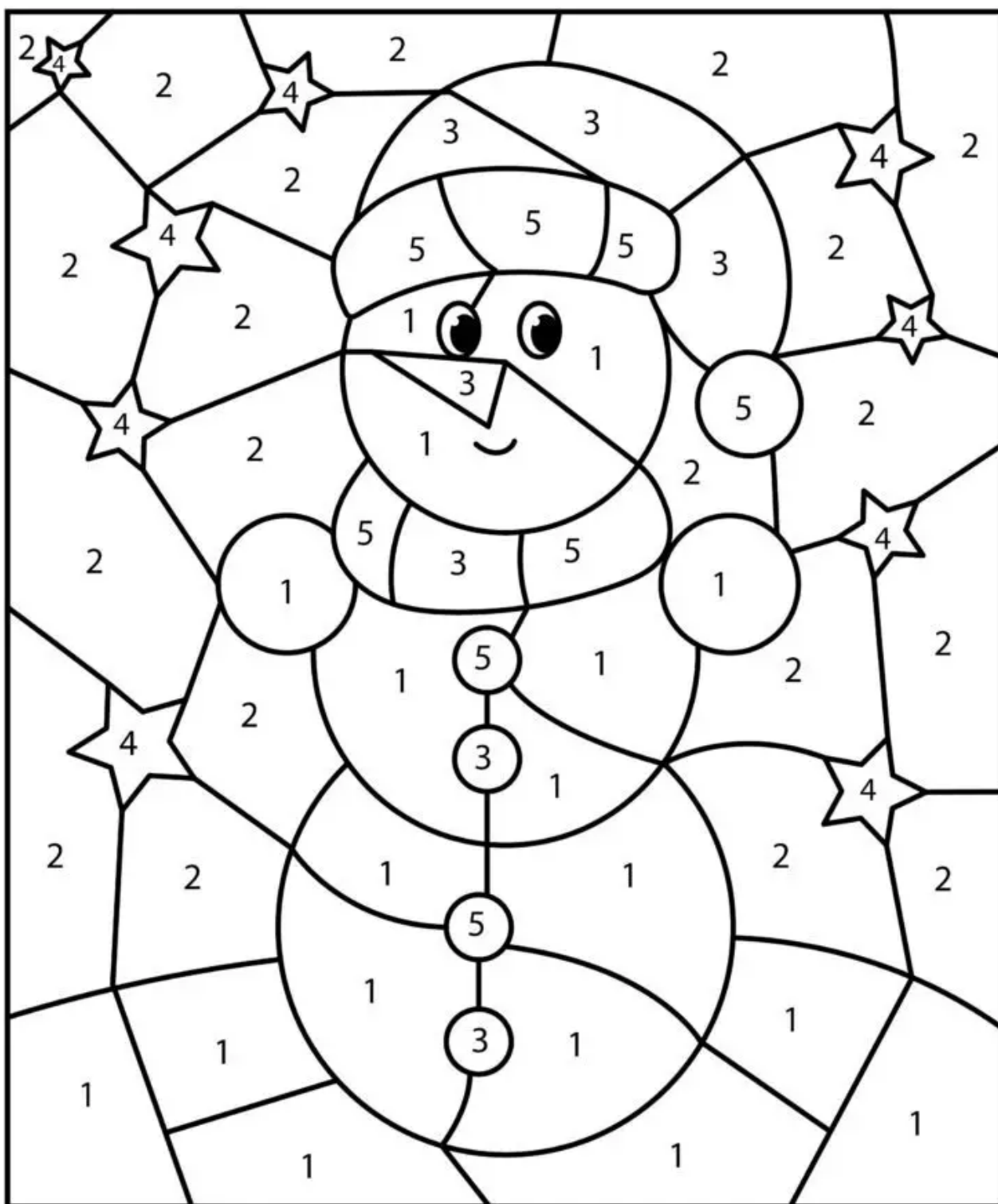
I od tej pory razem pływali na rzece.



Róża, 5 lat

Kacik przedszkolaka

Pokoloruj według kodu

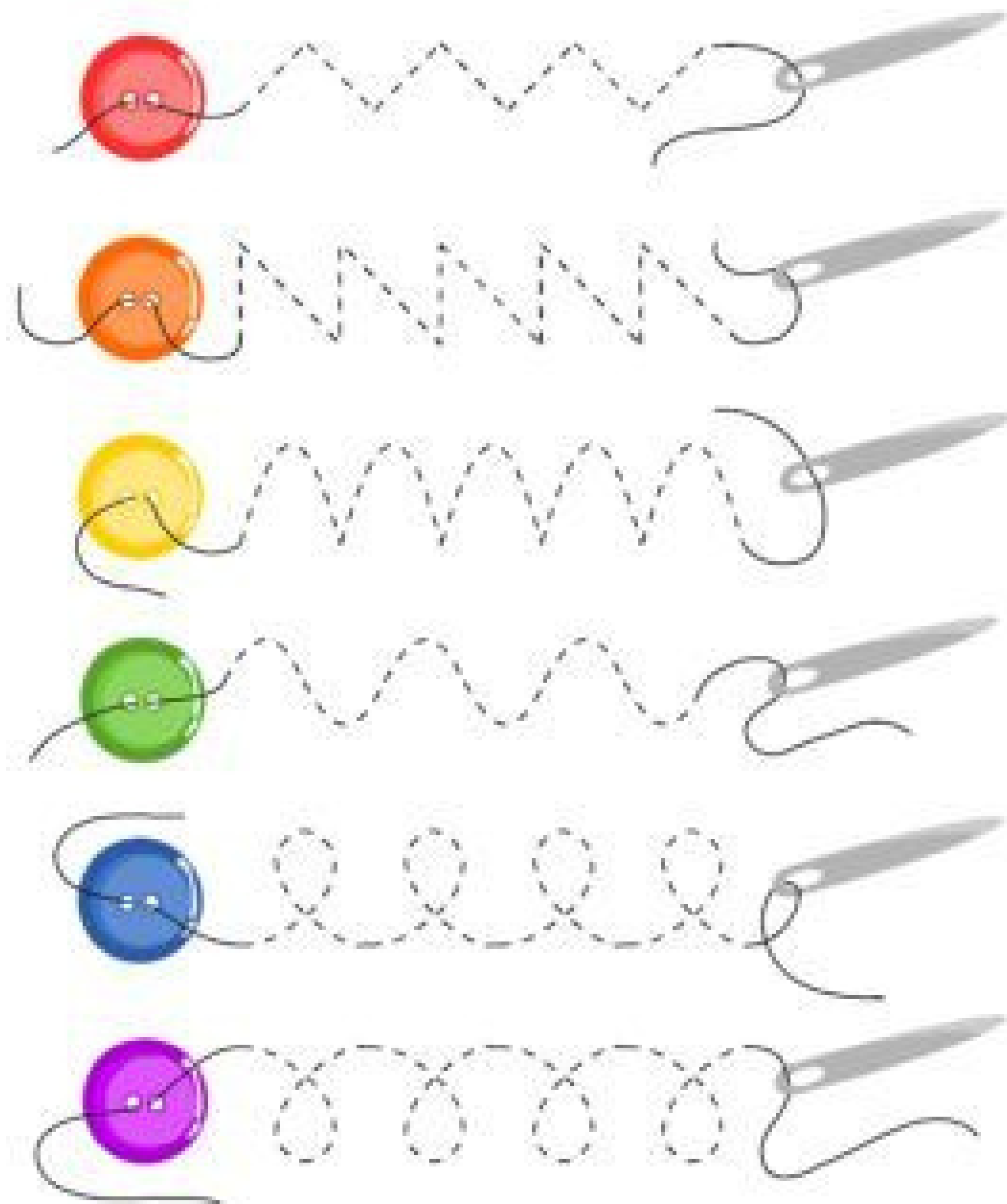


malvorlagen-seite.de

Wytnij i ułóż puzzle



Rysuj po śladzie



edu-grafika.pl

Ukryta śnieżynka

Pokoloruj kwadraty według schematu umieszczonego na dole strony

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	3	0	1	0	1	0	1	0	3	0	0	0
0	0	3	3	0	0	1	1	1	0	0	3	3	0	0
0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0
0	0	1	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0	2	1	2	0	0	1	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	0	1	0	0	2	1	2	0	0	1	0	0	0
0	0	1	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0	0
0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0
0	0	3	3	0	0	1	1	1	0	0	3	3	0	0
0	0	0	3	0	1	0	1	0	1	0	3	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

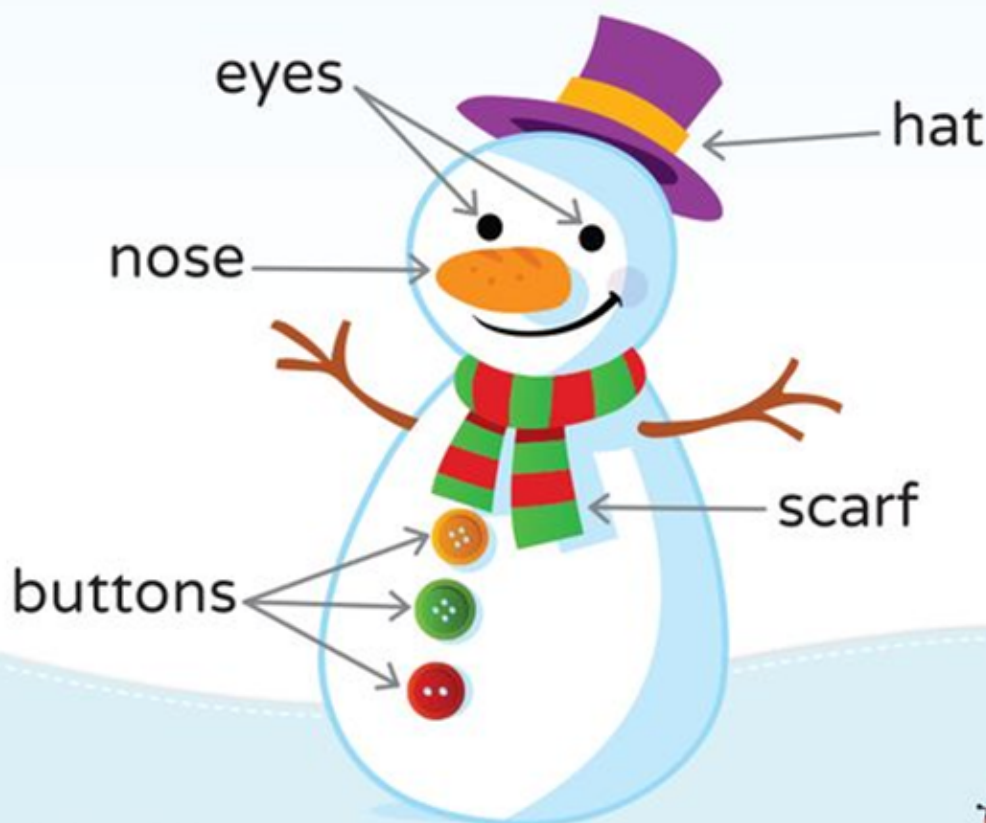


www.spiewajzania.com

I'm A Little Snowman

From *Super Simple Songs - Christmas*

I'm a little snowman, look at me.
These are my buttons, 1 2 3.
These are my eyes and this is my nose.
I wear a hat and scarf. Brrr...it's cold!



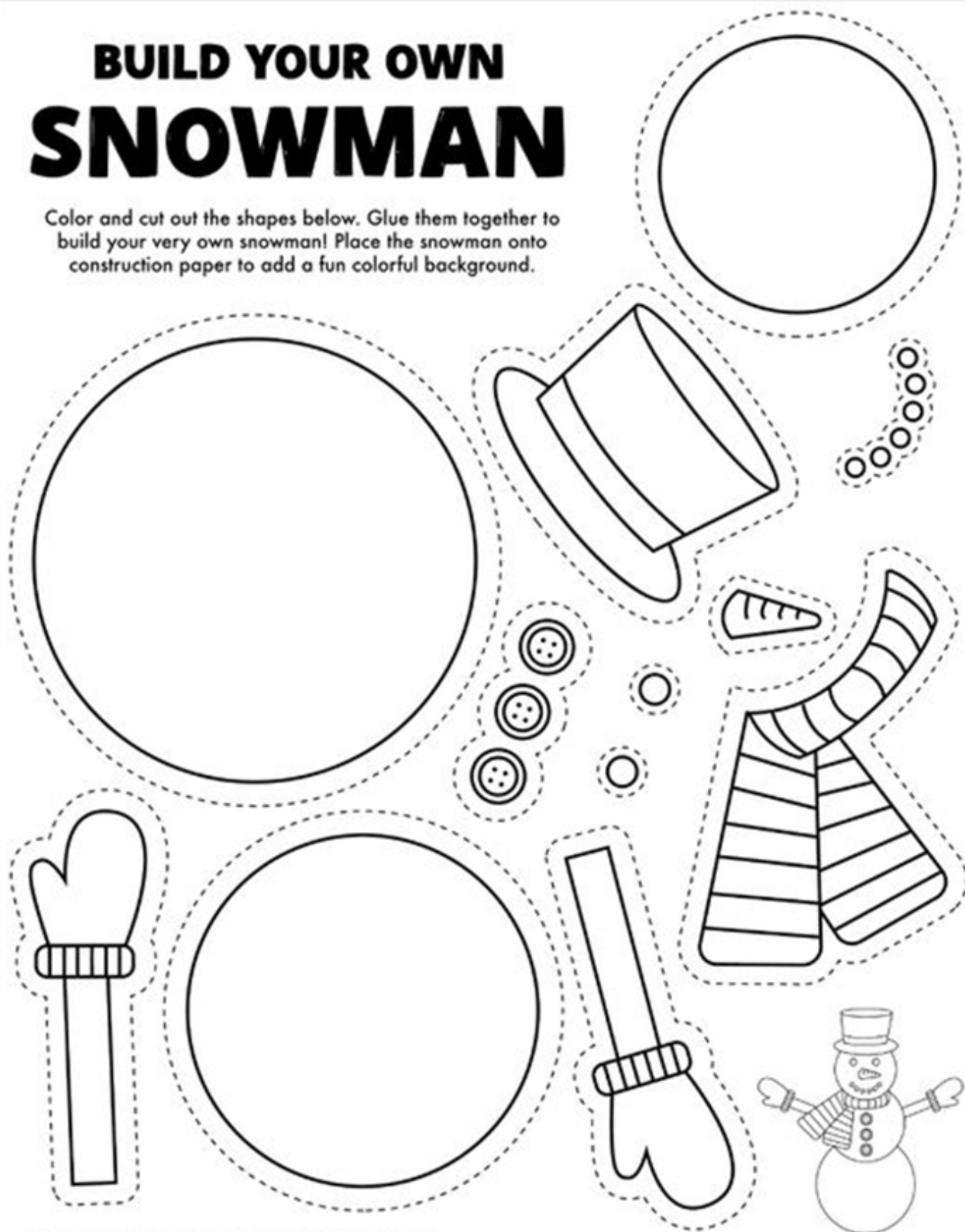
Super Simple Songs - Christmas



Build your own snowman. Pokoloruj, wytnij i zbuduj bałwana.

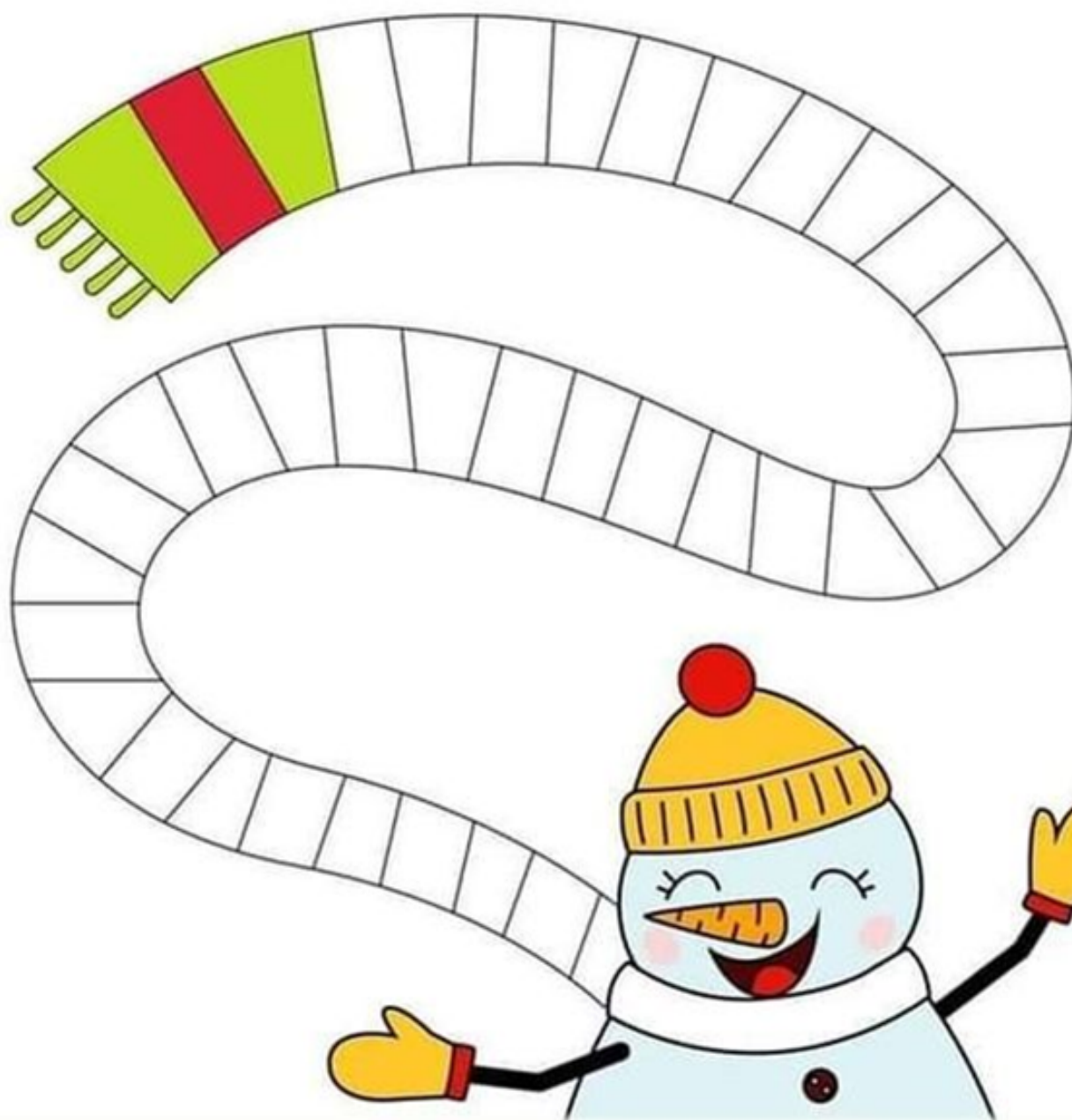
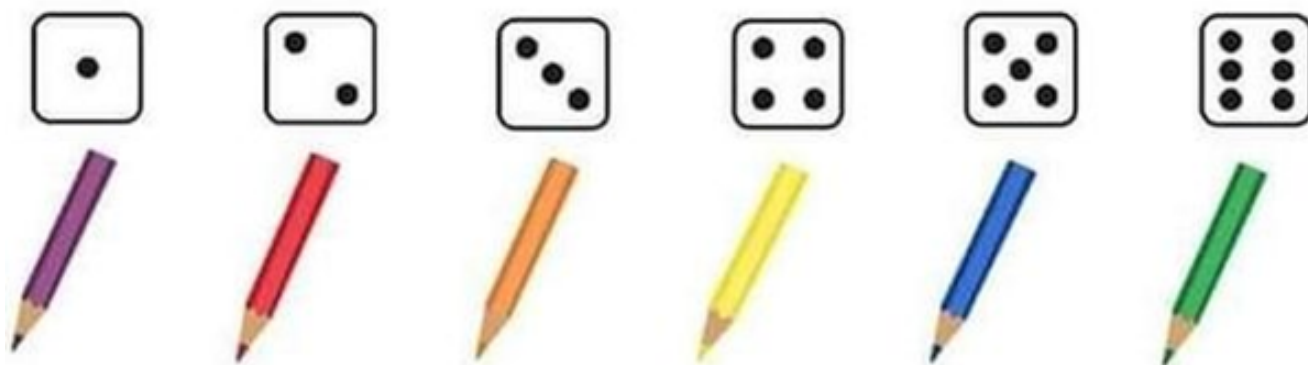
BUILD YOUR OWN SNOWMAN

Color and cut out the shapes below. Glue them together to build your very own snowman! Place the snowman onto construction paper to add a fun colorful background.



DOWNLOAD MORE FREE PRINTABLES AT PJSANDPAINT.COM

Colour the scarf by rolling the dice.
Rzuć kostką i pokoloruj według kodu.



Count the snowmans in each box. Point the corect number.
Policz bałwanki w każdym oknie. Wskaż właściwą cyfrę.

6	4	5
		

6	4	5
		

6	4	5
		

6	4	5
		

Czy chipsy mogą być zdrowe?



Tak, jest to możliwe. Przepisów na zdrowe warzywne chipsy jest cała masa. Jednak jarmuż i kalarepka to jedne z najcenniejszych i zarazem najbardziej niedocenianych warzyw. Wykazują właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Obydwa zawierają dużo cennego błonnika, który reguluje pracę jelit. Dodatkowo jarmuż jest bogaty w wapń i żelazo. Zdecydowanie warto wybierać chipsy z jarmużu lub kalarepki zamiast chipsów ziemniaczanych, smażonych w głębokim tłuszczu i wzbogaconych glutaminianem sodu.

Przepis na chipsy z jarmużu:

jarmuż – 1 opakowanie = cała blacha (100 g)
olej rzepakowy lub oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)
sól – 1-2 szczypty
opcja dla dorosłych: ostra papryka do posypania

Rozgrzej piekarnik do 160 st. C, bez termoobiegu. Jarmuż dokładnie umyj i osusz, chyba że na torebce jest napisane "gotowy do spożycia" to wtedy możesz pominąć ten etap. Jeśli jarmuż nie jest pocięty to oderwij twarde łodygi i pokrój liście na większe kawałki. Włóż kawałki jarmużu do miski, dodaj olej/oliwę, sól i dokładnie wymieszaj rękami. Przełóż na blachę wyłożoną papierem, a następnie do piekarnika na ok. 12 minut, nie za długo, bo łatwo je spalić.



Czipsy z kalarepki:

Umyj i obierz kalarepkę, przekrój na pół, a następnie pokrój na cienkie plasterki lub słupki. Staraj się kupować mniejsze kalarepki – wielkości pomarańczy, bo są o wiele smaczniejsze niż te duże. Chrupiąca przekąska gotowa.



Źródło: www.dziecizdrowoodzywione.pl

Humor przedszkolaka



Dlaczego ciągle spóźniasz się do szkoły? - pyta nauczycielka Jasia.

- Bo nie mogę się obudzić na czas...
- Nie masz budzika?
- Mam, ale on dzwoni wtedy gdy śpię.

**Jasiu!
Czemu chodzisz w koło?
Obchodzę imieniny!**

**Zdenerwowana mama do córki:
- Wiesz co się dzieje z małymi dziewczynkami, które nie zjadają wszystkiego z talerza?!
- Wiem, pozostają szczupłe, zostają modelkami i zarabiają dużo forsy...**

Redakcja gazetki:

Agnieszka Gajdowska
Anna Kalata
Malwina Łapińska
Renata Maksimowicz
Elżbieta Talecka
Urszula Sulikowska

