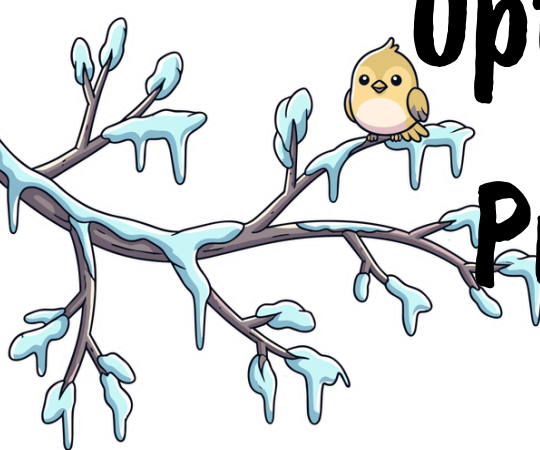




KWARTALNIK / WYDANIE 2 / LUTY 2026 / NR 38

Gazetka przedszkolna dla dzieci i Rodziców



Optymistyczny Przedszkolak



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:

"Radość – co o niej wiem?" – wywiad z przedszkolakami s.2-4

"Jak wychować zdrowe psychicznie dziecko" s.5-6

Kącik logopedyczny: "Co to jest pionizacja języka?" s.7-9

Zimowe rymowanki s.10-14

Karnawałowa bajka o Śnieżce s.15

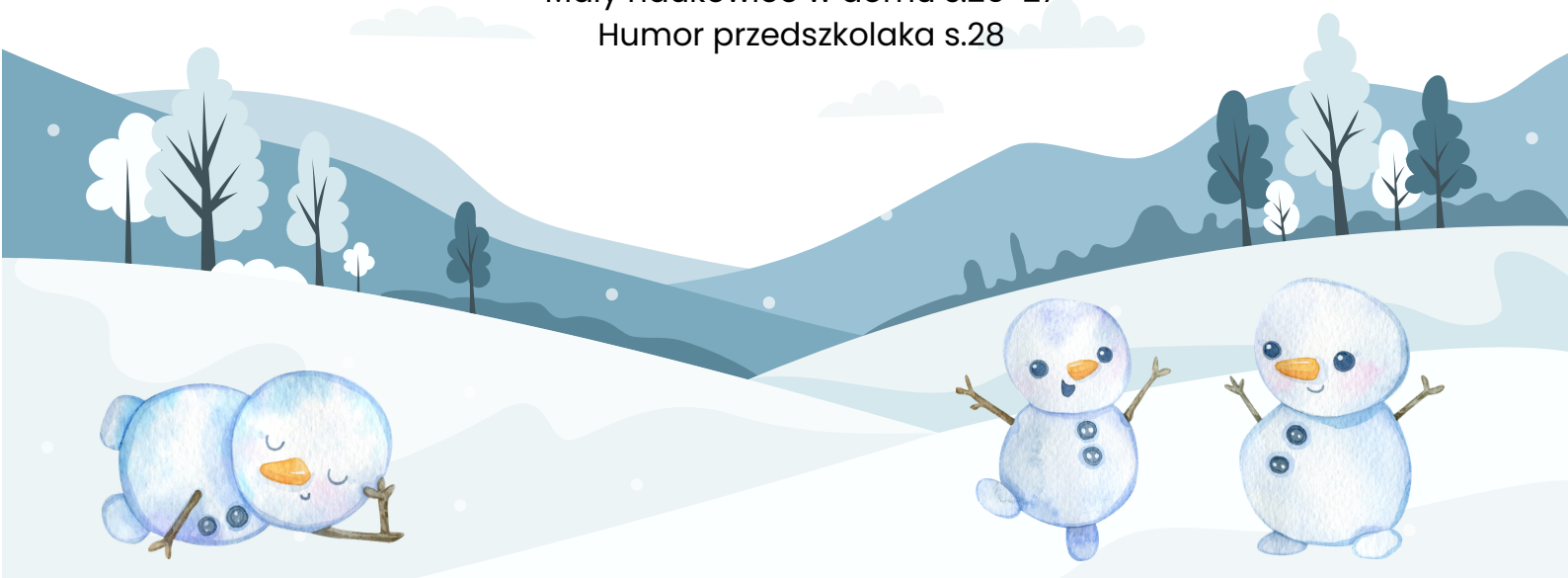
Kącik przedszkolaka s.16-19

English corner s.20-24

Kącik kulinarny s.25

Mały naukowiec w domu s.26-27

Humor przedszkolaka s.28



„Radość – co o niej wiem...”

- wywiad
z przedszkolakami



Radość to nie tylko wielkie wydarzenie, ale przede wszystkim umiejętność dostrzegania małych pozytywnych chwil. Rozmowa z dzieckiem o radości to doskonała okazja do budowania jego inteligencji emocjonalnej oraz wzmacniania relacji.

**Co przedszkolaki wiedzą o radości, co je cieszy, czy potrafią zauważyć ją u innych...
Zapraszamy do lektury wypowiedzi dzieci.**

Gabrysia, lat 3

Radość to jest wtedy, gdy ktoś mówi miłe słowa. Ja się cieszę, gdy mama czyta książeczki i jak się bawię swoimi zabawkami. I jeszcze jak mama robi obiad i jeszcze jajeczko i paróweczki. Mama jest zadowolona, gdy Hubert się do mnie przytula.

Elis, lat 3

Jak pokazuję mamie serduszko i daję buziaczki to jest radość. Lubię jak mama mnie przytula i lubię z mamą spać.

Tosia, lat 3

Ja mam radość jak mama mnie przytula i jak mam urodziny i dostaję prezent. Lubię, gdy mama rysuje przy moim biurku.

Maks, lat 4

Dorośli się cieszą, gdy dostają nowe zabawki np. samochód. Jeśli ktoś jest radosny to chodzi i się bawi, skacze. Jest radość i smutek, ale lepsza jest radość. Bo możemy się uśmiechać wszędzie.

Tymon, lat 4

Dorośli czują radość, gdy się ich przytula. W ogóle jak się innych przytula to jest radość. Ten ktoś radosny ma uśmiech i jest miły. Jak ktoś jest smutny to można kogoś pocieszyć.

Tadzio, lat 4

Ludzie dorośli czują radość, gdy mają dzieci. Jak ktoś podzieli się czymś np. czekoladą lub zabawką to czujemy radość. Gdy jesteśmy uśmiechnięci to jest radość, wtedy jesteśmy mili dla innych.

Ala, lat 5

Ludzie dorośli czują radość, gdy spełniają swoje życzenia, że dzieci ich się słuchają i gdy jest bałagan, a dzieci posprzątają. Ja czuję radość, gdy są moje urodziny. Wtedy jestem radosna i mam uśmiech. Przeciwnieństwo radości to jest wtedy, gdy ktoś jest smutny. Jest nam lepiej gdy czujemy radość. Z radości biegamy, skaczemy, machamy i przytulamy.

Gabrysia, lat 5

Ludzie czują się radośni, gdy pojedą tam gdzie chcieli. Jak przyjadą przyjaciele to wtedy czujemy radość. Jest nam lepiej, gdy czujemy radość np. dzisiaj mi będzie bardzo wesoło, bo idę do Strefy Wysokich Lotów na urodziny mojej koleżanki. Przeciwnieństwem radości jest nieradość. Radość możemy pokazać, gdy się przytulamy, gdy przychodzi mama.

Oliwia Ch., lat 6

Radość jest wtedy, gdy dzieci się uśmiechają. Uśmiechają się wtedy gdy ktoś z nimi się bawi, przytula i jak się śnią dobre sny. Dorośli są radośni kiedy się im pomaga, gotuje i sprząta. Przeciwnieństwem radości jest smutek. Emocje są widoczne na twarzy. Ja wolę być zawsze uśmiechnięta.

Olek W., lat 6

Radość to uśmiech i ucieszenie się jak ma się jakiegoś zwierzaka lub gdy dostaje się prezent. Radość poznaje się po szerokim uśmiechu i skokach do góry. Smutek jest wtedy, gdy się zniszczy zabawka, jak zdechnie rybka. Wtedy są smutne oczy i usta wygięte do dołu.

Gabrysia, lat 6

Dorośli odczuwają radość, gdy się im pomaga, kiedy ich przytulamy, dajemy buziaka i kiedy idą na spacer i do kawiarni i kupują deser, a potem idą na wesołe miasteczka. Dzieci są radosne, gdy dorośli pozwalają jechać na rowerze i dają przytulasy. Wesoła osoba ma uśmiech na twarzy i wyprostowane plecy. Smutna osoba ma zgarbione plecy i smutny uśmiech na twarzy.

Staś, lat 6

Jestem zadowolony, kiedy przytulam mamę i gdy bawię się ze swoim najlepszym kolegą i kiedy mama pozwala mi grać na tablecie. Radość można poznać po minie i po śmiejących się oczach.



Robert, lat 6

Jestem radosny, gdy ktoś mnie rozśmiesza i jest dla mnie miły i kiedy są wakacje. Bo jadę do babci w Białoruś i np. do Turcji, bo tam jest ciepło i są baseny.

Hania Ł., lat 6

Dorośli czują radość, gdy dzieci im pomagają. Mi radość sprawia zbawa z koleżankami np. lalką i gdy rysuję. Gdy ktoś jest radosny to jest wesoły i uśmiechnięty. Zadowolona osoba śmieje się i tańczy.

Tyler, lat 6

Dorośli są zadowoleni, gdy mają dzieci. Ja jestem radosny, gdy coś wygram. U ludzi radość widać na twarzy i po zachowaniu.

Ada T., lat 6

Dorośli są radośni wtedy, gdy dziecko się słucha i chce po sobie sprzątać. Ja się cieszę, gdy przyjedzie osoba bliska, której dawno nie widziałam i kiedy widzę mamę i gdy mnie wcześniej odbiera z przedszkola. Radość widać po uśmiechu i przez to, że innych się pociesza.

Tymon G., lat 6

Rodzice czują radość, jak im się daje ładne rysunki. Ja się cieszę, gdy dostanę LEGO. Ten kto jest radosny to się uśmiecha, biega i skacze.

Rozalia L., lat 6

Dorośli czują radość, gdy ktoś kogoś rozśmiesza np. gdy oglądają coś śmiesznego. Ja czuję radość, gdy bawię się z tatą, mamą, bratem i psem. Po osobie można poznać radość, gdy się uśmiecha i zgodnie się bawi.

**Radość może współwystępować z innymi emocjami np. ekscytacją czy ulgą.
Pozwól dziecku przeżywać radość na jego własny sposób – jedne skaczą i krzyczą inne uśmiechają się po cichu.**

**Dziel się swoją radością: dzieci uczą się przez obserwację. Mów głośno co cię cieszy.
Wprowadź rytuał pytania : „Co dobrego spotkało Cię dzisiaj?”**

Proste zabawy wspierające radość:

“Słoik Radości” - wspólnie wrzucajcie do słoika karteczki (napisy, rysunki) z miłymi chwilami. W gorsze dni można losować i wspominać

“Lustro uśmiechu” - róbcie przed lustrem śmieszne miny, obserwujcie radosną twarz.

“Łowcy radości” – podczas spaceru szukajcie rzeczy, które wywołują uśmiech np. kolorowy kwiatek, śmieszne zachowanie psa.

Jak wychować zdrowe psychicznie dziecko?

Zdrowie psychiczne dziecka nie zaczyna się w gabinecie psychologa — zaczyna się w domu, w codziennych rozmowach, w sposobie, w jaki reagujemy na emocje i potrzeby. Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba być „idealnym rodzicem”, żeby wychować szczęśliwe i odporne psychicznie dziecko. Wystarczy być uważnym, konsekwentnym i bliskim.

Kilka prostych zasad, które naprawdę działają:

1. Dziecko potrzebuje relacji, nie perfekcji

Największym fundamentem zdrowia psychicznego jest poczucie bezpieczeństwa: „Mam obok siebie dorosłego, który mnie kocha i jest przewidywalny”.

Dziecko nie potrzebuje rodzica, który nigdy się nie złości. Potrzebuje rodzica, który potrafi naprawiać relację — przeprosić, wyjaśnić i wrócić do bliskości.

2. Uczymy nazywania emocji, a nie „grzeczności”

Dzieci nie rodzą się z umiejętnością radzenia sobie ze złością, smutkiem czy frustracją. One się tego uczą — od dorosłych.

Zamiast:

„Nie płacz, nic się nie stało”

lepiej powiedzieć:

„Widzę, że jest ci smutno. Chcesz przytulenia czy chcesz pobyc chwilę sam/a?”

To nie „rozpuszczanie” — to budowanie odporności psychicznej.

3. Granice dają dziecku spokój

Wbrew pozorom dzieci czują się lepiej, kiedy świat ma jasne zasady. Granice to nie kara, tylko informacja:

„Jestem dorosły, pilnuję bezpieczeństwa”.

Najlepiej działają granice:

- proste (krótkie komunikaty),
- spokojne (bez krzyku),
- konsekwentne (nie zmieniane co 5 minut).



4. Dziecko potrzebuje czasu, nie tylko zajęć

Przedszkolaki często mają bardzo intensywny dzień: przedszkole, zajęcia dodatkowe, bodźce, hałas. Potem wracają do domu i... nadal „jadą na wysokich obrotach”.

Dla zdrowia psychicznego ważne są też:

- nuda (tak, nuda!),
- swobodna zabawa,
- czas z rodzicem bez telefonu,
- odpoczynek i rytuały.

5. Słowa budują poczucie własnej wartości

Dzieci słyszą o sobie więcej, niż nam się wydaje — i biorą to dosłownie.

Zamiast:

„Jesteś niegrzeczny”

lepiej:

„Nie podoba mi się to zachowanie”

Zamiast:

„Ale z ciebie beksa”

lepiej:

„Widzę, że coś cię bardzo poruszyło”

Dziecko, które słyszy, że jest „złe”, zaczyna w to wierzyć. Dziecko, które słyszy, że jego zachowanie jest trudne — uczy się je zmieniać.

6. Najważniejsze: zauważać, a nie oceniać

Dziecko rozwija się najlepiej wtedy, kiedy czuje się widziane:

- „Widzę, że się starasz”
- „To było dla ciebie trudne”
- „Jestem z tobą”

To buduje wewnętrzne przekonanie: „Dam radę”. A to właśnie jest odporność psychiczna.

7. Rodzic też jest ważny

Nie da się wychować spokojnego dziecka, jeśli dorosły jest stale przemęczony i na granicy wytrzymałości. Dbanie o siebie to nie egoizm. To inwestycja w atmosferę w domu.

Czasem najlepszym prezentem dla dziecka jest rodzic, który umie powiedzieć:

„Dziś mam gorszy dzień, potrzebuję chwili dla siebie”.

Zdrowe psychicznie dziecko to nie dziecko, które nigdy nie płacze, nie złości się i zawsze współpracuje. To dziecko, które czuje się kochane, rozumiane i bezpieczne - oraz wie, że emocje są normalne, a problemy można rozwiązywać.

Wychowanie to proces. Nie musimy robić wszystkiego idealnie. Wystarczy robić wystarczająco dobrze - codziennie, krok po kroku.

**Opracowała
Agnieszka Gajdowska**



Kącik
logopedyczny

Co to jest pionizacja języka?

Pionizacja to z pozoru prosta umiejętność, która polega na unoszeniu apexu (czubka języka) do górnego wałka dziąsłowego (obszar za górnymi siekaczami). Brak tej umiejętności obserwuje się u coraz większej liczby dzieci i niestety jest to przyczyną większości wad wymowy.



PIONIZACJA JĘZYKA



Umiejętność unoszenia czubka języka do wałka dziąsłowego.

Dlaczego ważna jest prawidłowa pionizacja języka?

Brak pionizacji języka prowadzi do wielu wad w obrębie aparatu mowy:

- niewłaściwy tor oddechowy (oddychanie ustami)
- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka (pozycja spoczynkowa języka to szeroki język umieszczony za górnymi siekaczami, przywarty do podniebienia w $\frac{3}{4}$ długości jego przedniej powierzchni grzbietowej)
- nieprawidłowe połykanie
- wady wymowy
- wadliwa praca narządów artykulacyjnych

Prawidłowo spionizowany język jest niezbędny do realizacji większości głosek języka polskiego.

Możliwe przyczyny braku pionizacji języka:

- nieprawidłowe napięcie mięśniowe powiększone migdały
- rozszczep podniebienia
- skrócone wędzidełko podjęzykowe
- przerost trzeciego migdała
- długotrwałe ssanie smoczka, kciuka
- picie z butelki, kubka niekapka powyżej zalecanego wieku
- uboga dieta, nie rozszerzana o pokarmy o stałej konsystencji



ĆWICZENIA PIONIZACJI JĘZYKA

MŁASKANIE PRZY SZEROKO
OTWARTYCH USTACH

KŁASKANIE

SSANIE CUKIERKA

PRZYTRZYMANIE JĘZYKA PRZY
PODNIĘBIENIU I KILKUKROTNE
OTWIERANIE I ZAMYKANIE UST

ROZCIERANIE SZEROKIM
JĘZYKIEM MAŁEJ PORCJI
MIĘKKIEGO POKARMU
(NP. BANANA)
NA PODNIĘBIENIU



ĆWICZENIE ZASSANIA
JĘZYKA NA
PODNIĘBIENIU,
A NASTĘPNIE
ODERWANIA GO

WYPOWIADANIE SŁÓW:
KOŃ, JELEŃ, SŁOŃ
Z PRZEDŁUŻANIEM
OSTATNIEJ GŁOSKI *ń*

SZOROWANIE GRZBIETEM
JĘZYKA PODNIĘBIENIA
PRZY SZEROKO OTWARTYCH USTACH

PRZYTRZYMYWANIE SZEROKIM
JĘZYKIEM NA PODNIĘBIENIU
OPŁATKA/PUDROWEGO CUKIERKA

Ćwiczenia pionizacji języka do wydruku

Język ułoż jak filiżankę, podnieś i dotknij podniebienia. Połknij ślinę!



Płaski jak naleśnik język przyciśnij całą powierzchnią u góry do podniebienia i przesuwaj!



Język ślizga się: od dolnych zębów, przez górne, po podniebienie i aż do gardła!



Płaskim, szerokim językiem posmaruj -na niby- całe podniebienie, jak kanapkę dżemem.



Przyklej całą powierzchnię języka u góry do podniebienia, otwiera i zamykaj zęby a język trzyma się!



Trening: przyciśnij czubek języka z całej siły do wałka dziąsłowego, policz do 5 i opuść- odpoczynek.



Czubek języka podskakuje jak na trampolinie, z dołu do góry i dotyka do wałka dziąsłowego! Hop!



Dotknij czubkiem języka każdego zęba u góry. Sprawdź, co się kryje za ostatnimi zębami!



Dobrej zabawy i miłych ćwiczeń. Pamiętaj, że dla lepszego efektu należy ćwiczyć codziennie.

Opracowała: Malwina Łapińska

Zimowe rymowanki



Kornelia O., 6 lat

„Głodne ptaszki”

Gdy na dworze mroźnik trzyma,
ptaszkom ciężko zimą bywa.
Ziarenkami je karmimy,
o przyrodę się troszczymy.

Rozalia L., 6 lat



„Zima”

Przyszła zima biała,
śniegiem świat zasypała.
Mróz maluje okna nam,
a ja ciepłą czapkę i szalik mam.

Ada T., 6 lat

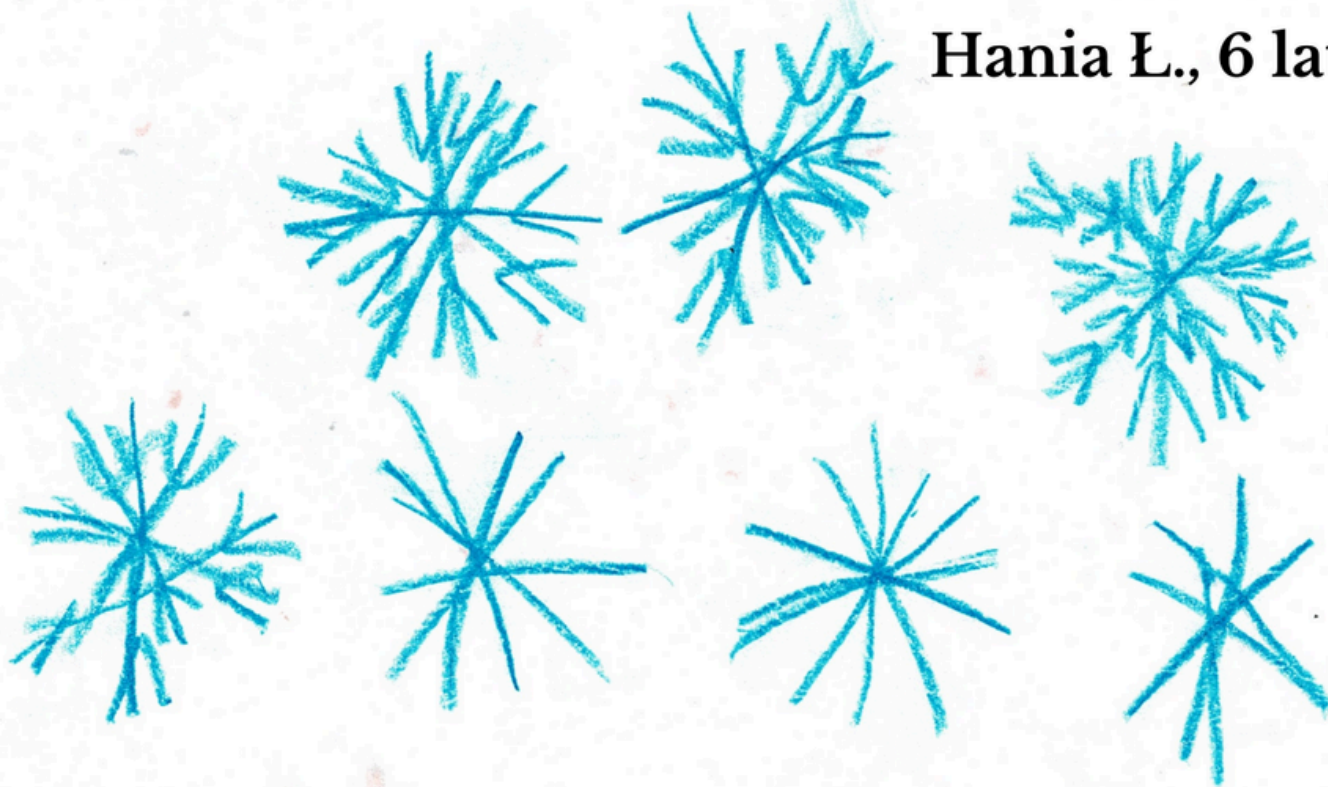


„Sanki”

Sanki, sanki mkną po śniegu,
pełno śmiechu, pędzą w biegu.
Śnieżna sypie się poduszka,
Zima – frajda dla maluszka.



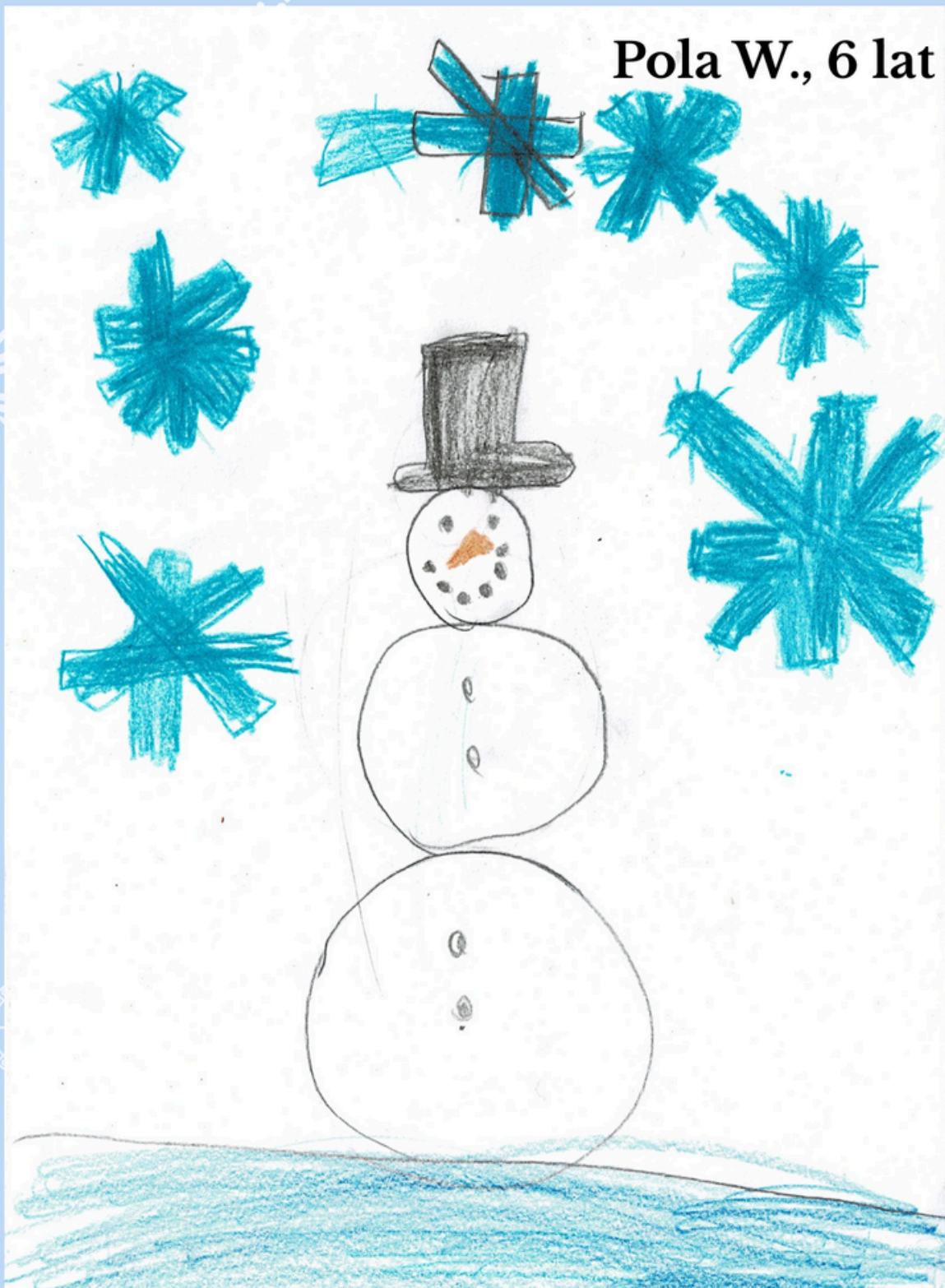
Hania Ł., 6 lat



„Śnieżynki”

Tańczą w górze śnieżynki małe,
białe, lekkie i doskonałe.
Każda inna, każda piękna,
zima dzięki nim przepiękna.

Pola W., 6 lat



„Bałwanek”

Lepię kulę, kulki dwie,
i bałwanek biały jest.
Garnek, nos i oczka ma -
to zimowa super gra.

Karnawałowa bajka o Śnieżce



Na bal karnawałowy mała dziewczynka przebrała się w strój Śnieżki. Inne dzieci także miały kostiumy – jedni byli wrózkami, inni rycerzami i zwierzątkami. Wszyscy z radością przyszli na bal i świetnie się bawili.

Podczas zabawy pojawiły się wesole krasnoludki, które serdecznie przyjęły królową Śnieżkę do swojego grona. Tańczyły z nią i śpiewały wesole piosenki. Nagle na balu zjawiała się zła macocha. Przyniosła zaczarowane jabłko i poczęstowała nim Śnieżkę. Królowa zasnęła głębokim snem.

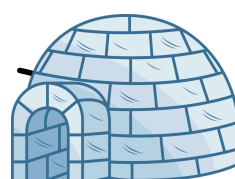
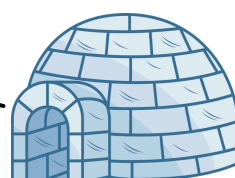
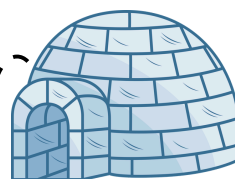
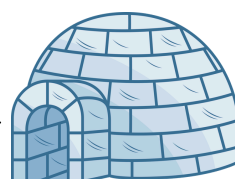
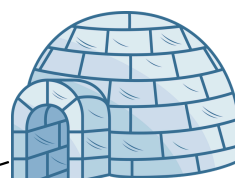
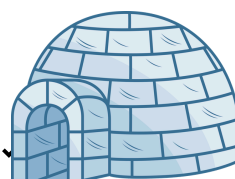
Wtedy na salę wszedł dzielny książę. Zobaczył Śnieżkę i delikatnie ją pocałował. Czar prysł, a królowa obudziła się z uśmiechem. Wszyscy bardzo się ucieszyli.

Bal karnawałowy znów stał się radosny. Dzieci tańczyły, śmiały się i bawiły aż do wieczora. To był naprawdę magiczny i niezapomniany dzień.

Autor:
Gabrysia M., 5 lat

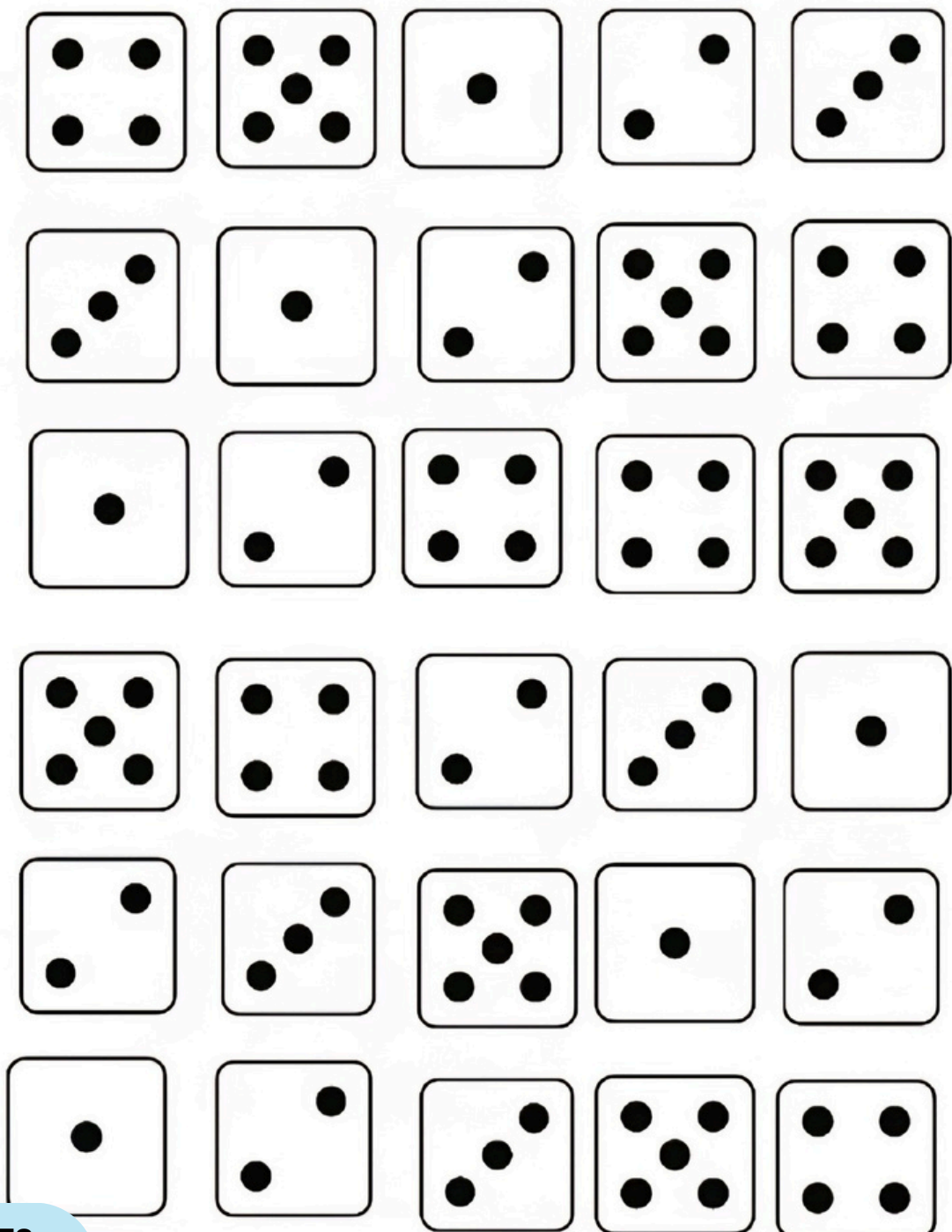
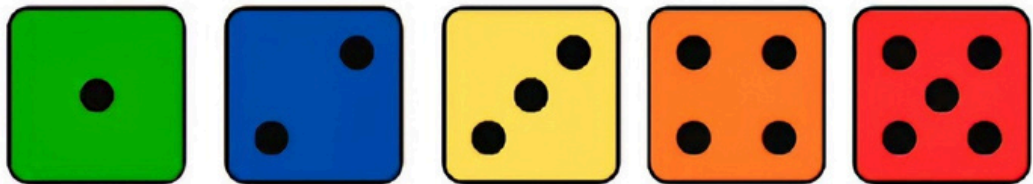
Kącik przedszkolaka

Narysuj po śladzie drogę pingwina do igloo.



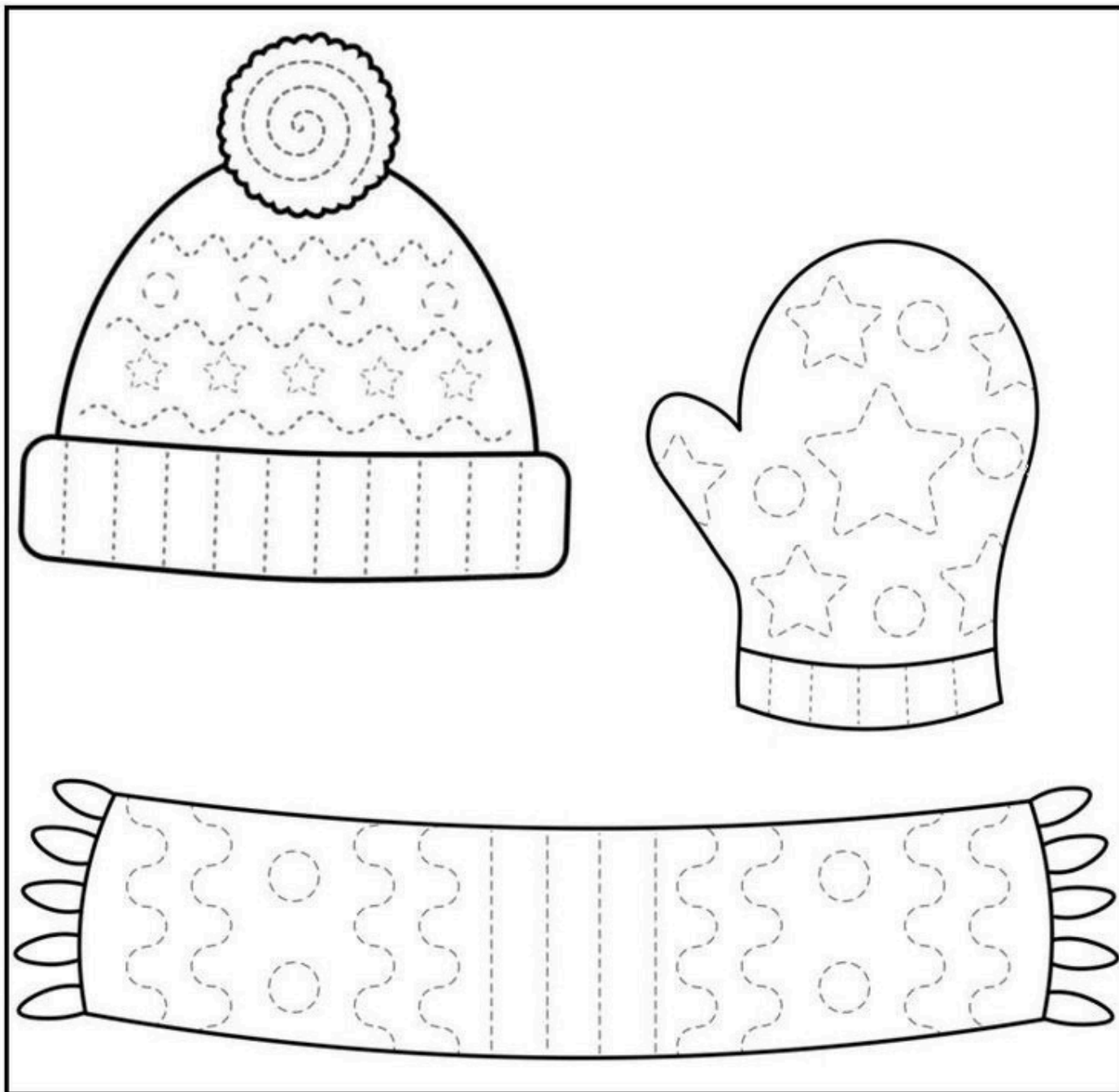
KODOWANIE

POKOLORUJ KOSTKI WEDŁUG WZORU



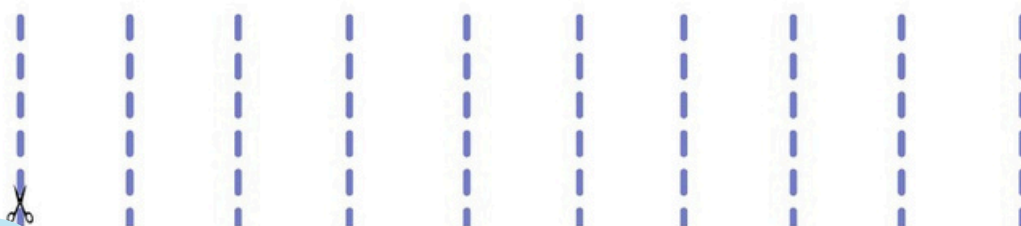
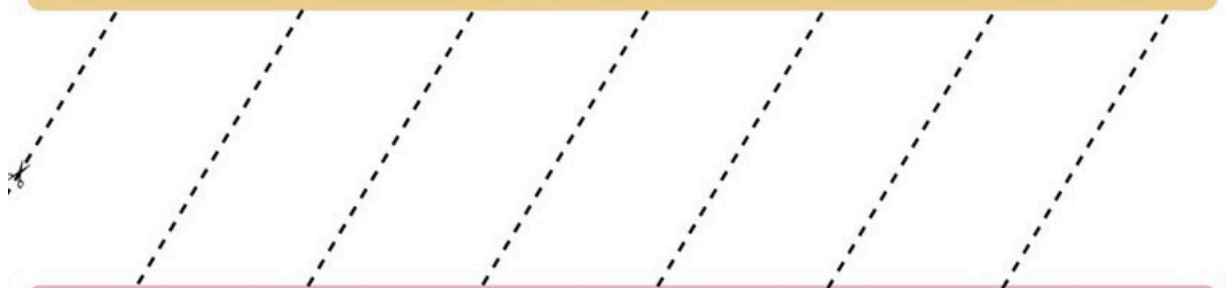
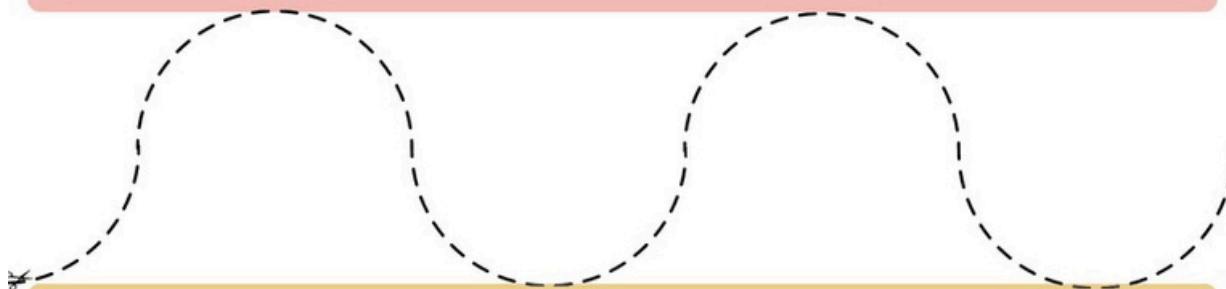
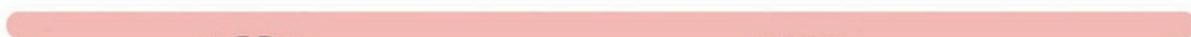
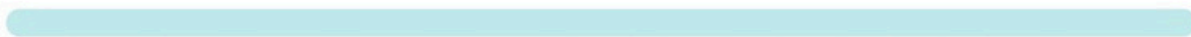
RYSUJ I KOLORUJ

RYSUJ PO ŚLADACH I POKOLORUJ OBRAZEK WEDŁUG WŁASNEGO POMYSŁU



WYCINAJ

STARAJ SIĘ WYCINAĆ POWYZNACZONYCH LINIACH



English corner

WINTER VOCABULARY



Mittens



Hat



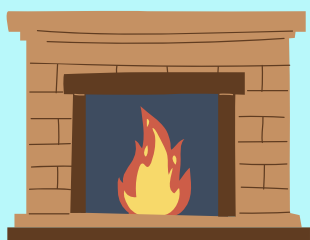
Penguin



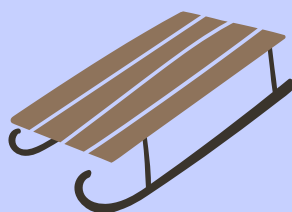
Snowman



Sweater



Fireplace



Sledge



Chimney

WINTER SEASON

Look at the pictures below and tick the correct options.



Snowflake ☐

Mittens ☐

Sweater ☐



Scarf ☐

Beanie ☐

Socks ☐



Snowman ☐

Polar bear ☐

Penguin ☐



Mittens ☐

Snowman ☐

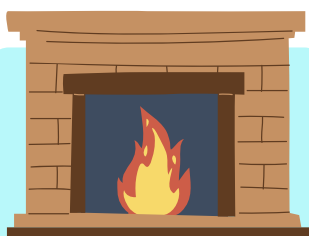
Chestnut ☐



Coat ☐

Boots ☐

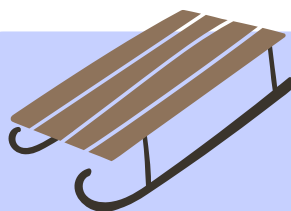
Sweater ☐



Fireplace ☐

Sledge ☐

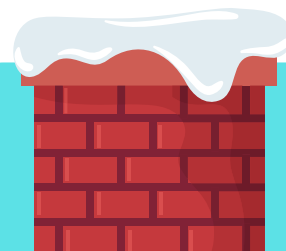
Chimney ☐



Boots ☐

Chimney ☐

Sledge ☐



Chimney ☐

Sweater ☐

Mittens ☐

WINTER I SPY

Count the objects and write the numbers.

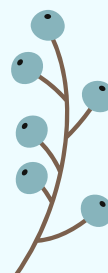


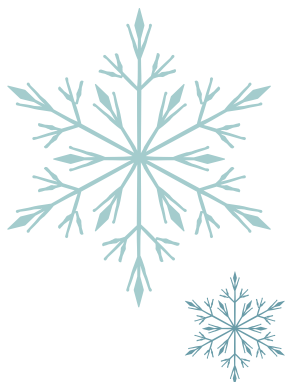








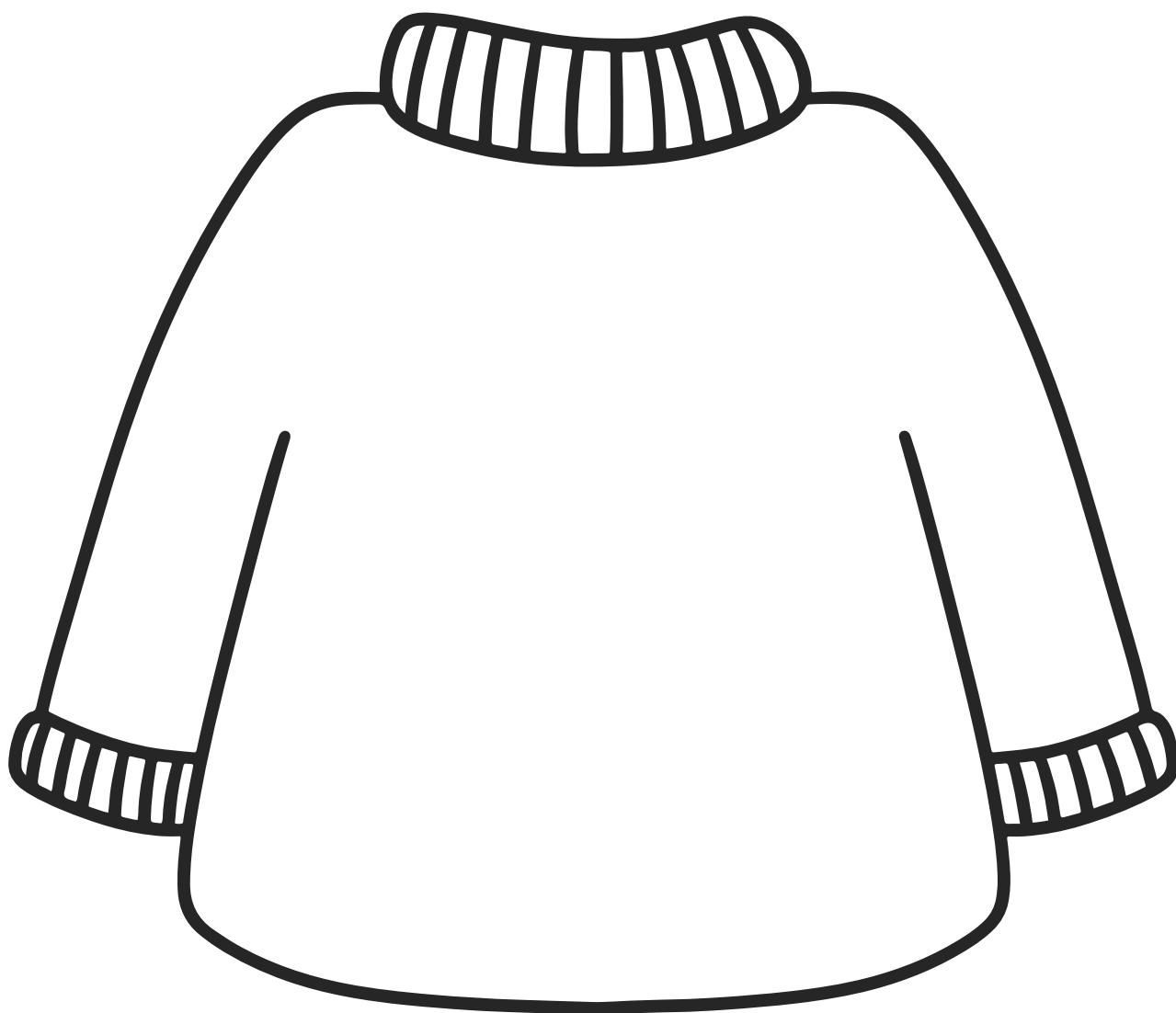




WINTER

SWEATER DESIGNING

Design a sweater for winter



Winter Coloring Page

Follow the numbers to color the picture.
Pick any color you like for the parts without numbers.



Pink



Blue



Orange



Green



Brown



Red



Yellow



Purple



Grey





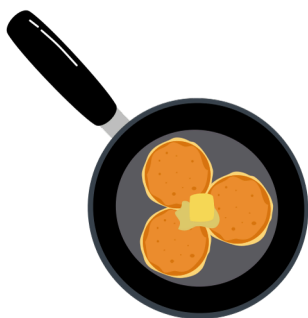
PLACUSZKI Z SERKA WANILIOWEGO



SKŁADNIKI:

- 1 SEREK WANILIOWY
- 1 JAJKO
- 1/3 SZKLANKI MĄKI
- 1/3 ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA

SEREK I JAJKO NALEŻY WCZESNIEJ WYJAĆ Z LODÓWKI
DO MISKI WRZUCAMY WSZYSTKIE SKŁADNIKI I
DOKŁADNIE MIESZAMY. POWSTANIE GĘSTA MASA.
ROZGRZEWAMY PATELNIĘ Z OLEJEM I SMAŻYMY NA
RUMIANY KOLOR. MOŻNA POSYPAĆ CUKREM PUDREM ;)
GOTOWE! SMACZNEGO !!



„MAŁY NAUKOWIEC W DOMU”

Eksperymentowanie to świetna zabawa, która rozbudza wyobraźnię i uczy poprzez działanie. Dzieci uwielbiają obserwować, sprawdzać i zadawać pytania „dlaczego?”. Wspólne doświadczenia wykonywane w domu pomagają rozwijać ciekawość świata, cierpliwość oraz umiejętność logicznego myślenia. Zapraszamy rodziców i dzieci do małych naukowych odkryć.

Poniżej proponujemy proste eksperymenty dla przedszkolaków.

„Balon, który pompuje się sam”

Potrzebne:

- butelka
- ocet
- soda oczyszczona
- balon

Wykonanie:

Do butelki wlej trochę octu. Do balona wsyp 2 łyżeczki sody. Nałóż balon na szyjkę butelki i wysyp sodę do środka.

Co zobaczysz?

Balon zacznie się sam pompować – to magia bąbelków.

„Tęcza na talerzu”

Potrzebne:

- kolorowe cukierki Skittles
- talerz
- ciepła woda

Wykonanie:

Ułóż cukierki dookoła talerza i delikatnie nalej wody.

Efekt:

Powstanie piękna, kolorowa tęcza.



„Wędrująca woda”

Potrzebne:

- 3 szklanki
- woda
- barwniki
- ręcznik papierowy



Wykonanie:

Do dwóch szklanek wlej zabarwioną wodę, między nimi postaw pustą. Połącz je paskami ręcznika.

Obserwacja:

Woda zacznie sama przechodzić do pustej szklanki.

„Tańczące rodzyнки”

Potrzebne:

- woda gazowana
- szklanka
- kilka rodzynek

Wykonanie:

Wrzuć rodzyńki do wody.

Efekt:

Rodzyńki będą podskakiwać jakby tańczyły.

Ważne!

Wszystkie doświadczenia wykonujemy pod opieką dorosłych. Eksperymenty uczą cierpliwości, obserwacji i zadawania pytań. To doskonały sposób na wspólne spędzenie czasu.





Humor przedszkolaka

- Dlaczego bałwan nie chodzi do szkoły?
- Bo woli stać na dworze!

- Co mówi krowa, kiedy jest głodna?
- Muuu...siałabym coś zjeść!

- Środek zimy. Ślimak wchodzi na pień jabłoni.
Spostrzega go mrówka i mówi:
- Hej, a ty dokąd?
 - Po jabłka!
 - Nie widzisz, że jeszcze nie ma jabłek?
 - Spoko, zanim wejdę na czubek drzewa, to już będą!

- Co robi kot w komputerze?
- Łapie myszkę!

HA HA
HA HA



Redakcja gazetki:

Agnieszka Gajdowska
Malwina Łapińska
Renata Maksimowicz
Angelika Olszewska
Elżbieta Talecka