

Świat przedszkolaka

Publiczne Przedszkole Samorządowe
w Kleszczowie

październik 2018
gp.ppskleszczow@wp.pl

grafika pochodzi ze strony
www.freepik.com

źródło: www.kleszczow.pl



NASZE NOWE PRZEDSZKOLE

Październik jest czasem wielkich zmian. Zmian, na które długo czekaliśmy. 28 września 2018r. nastąpiło oficjalne otwarcie nowej siedziby przedszkola. Oddano do użytku budynek, który od tamtego momentu stał się nowym miejscem, w którym poznawać będziemy świat.

więcej s. 11 →

PROŚBY DZIECKA

Dzieci, choć mają mniej wiedzy i doświadczenia, bardzo dobrze potrafią analizować różne sytuacje i wyciągać wnioski. W ten sposób budują m. in. obraz tego, co mogą, a czego nie.

więcej s. 4 →

CUKIER

Słodycze – coś, co kojarzy nam się z przyjemnością, szczęściem, zadowoleniem, czy relaksem. Cóż może być lepszego na poprawę nastroju, ukojenie nerwów po ciężkim dniu niż czekolada? I to taka nasza ulubiona.

więcej s. 6 →

W tym numerze:

3	Nasze nowe przedszkole
4	<i>Apel Twojego Dziecka</i>
5	<i>Prośby dziecka</i> w oparciu o ideologię Janusza Korczaka, cz. I
7	<i>Blżej rodzica:</i> Słodki problem
10	Kącik wymiany doświadczeń

NASZE NOWE PRZEDSZKOLE



Październik jest czasem wielkich zmian. Zmian, na które długo czekaliśmy.

28 września 2018r. nastąpiło oficjalne otwarcie nowej siedziby przedszkola. Pan wójt Sławomir Chojnowski oddał do użytku budynek, który od tamtego momentu stał się nowym miejscem poznawania przez nas świata. Mieliśmy okazję zobaczyć, jak

będzie wyglądała nasza sala, sala gimnastyczna, ale i część żłobkowa, administracyjna, czy kuchnia. Czekały na nas także atrakcje z animatorami, dmuchańce oraz słodki poczęstunek.



Z dniem 1 października naszymi salami stały się pomieszczenia budynku przy ulicy Jagodowej 4. Powitaliśmy je z wielkim entuzjazmem, z zainteresowaniem oglądając salę, podziwiając plac zabaw i przestrzeń wokół nas. Cieszyliśmy się mogąc korzystać z udogodnień, których brakowało w naszym starym budynku.

W październiku na terenie naszego przedszkola odbyła się już *Olimpiada biało - czerwona*, w której wzięły udział Biedronki, Krasnale, Żabki i Kwiatuszki. Miały także miejsce obchody Dnia Edukacji Narodowej, podczas których Żabki zaprezentowały krótkie wystąpienie na cześć wszystkich pracowników przedszkola. Czeka nas jeszcze *Dzień postaci z bajek*, w którym to dniu zamienimy się w księżniczki, książęta, królów i królowe!



Słów kilka o samym budynku

Nowy budynek posiada 6 sal, z których każda wyposażona jest w łazienkę, a sala maluszków dodatkowo w pomieszczenie do leżakowania. Obecnie pięć z nich zajmują grupy z naszego przedszkola, w szóstej natomiast gościmy 6—latków z Publicznego Przedszkola Samorządowego w Łuszczanowicach. Mamy także ogromną salę, z której będziemy korzystać na gimnastyce czy zajęciach dodatkowych, ale i podczas różnorodnych przedszkolnych wydarzeń. Budynek posiada także część żłobkową (2 sale), na której mieści się również pokój do zajęć indywidualnych oraz logopedy. W najdalszej części umiejscowiona została część administracyjna z osobnym wejściem, gdzie znaleźć można m. in. panią Dyrektora, intendenta, czy sekretariat.



Długo czekaliśmy na nowy budynek, który pomieści wszystkie grupy, da nam swobodę i możliwości do komfortowego i bezpiecznego poznawania świata. Mamy nadzieję, że nowe miejsce przyniesie ze sobą wiele pozytywnych wydarzeń i doświadczeń, które zapiszą się w naszej pamięci.



APEL TWOJEGO DZIECKA

Mamo, tato...

- 1. Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co cię poproszę.** Niektóre prośby to tylko próba sił z mojej strony.
- 2. Nie obawiaj się postępować stanowczo.** Twoje zdecydowanie daje mi poczucie bezpieczeństwa.
- 3. Nie bagatelizuj moich złych nawyków.** Tylko ty możesz mi pomóc zwalczyć zło w zarodku.
- 4. Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem.** To sprawia, że postępuję głupio, aby udowodnić, jaki jestem duży.
- 5. Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach.** O wiele łatwiej mi przyjąć to, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
- 6. Nie chroń mnie przed konsekwencjami.** Potrzebne mi są również doświadczenia bolesne i nieprzyjemne.
- 7. Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechami.** To zaburza moje poczucie wartości.
- 8. Nie przejmuj się zbyt, gdy mówię, że cię nienawidzę.** To nie ciebie nienawidzę, ale twojej przewagi nade mną.
- 9. Nie zwracaj zbyt wiele uwagi na moje drobne dolegliwości.** Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.
- 10. Nie zrządzaj.** W takich sytuacjach muszę się przed tobą bronić i staję się głuchy.
- 11. Nie składaj pochopnych obietnic,** bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich nie dotrzymujesz.
- 12. Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi precyzyjnie wyrażać myśli.** Dlatego nie zawsze się rozumiemy.
- 13. Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości.** Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
- 14. Nie bądź niekonsekwentny.** To mnie ogłupia i wtedy tracę wiarę w ciebie.
- 15. Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami.** Wkrótce, zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
- 16. Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie.** One po prostu są.
- 17. Nigdy nawet nie sugeruj, że jesteś ideałem.** Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia.
- 18. Nie wyobrażaj sobie, że jeśli mnie przeprosisz, stracisz autorytet.** Za uczciwość umiem podziękować miłością, o jakiej ci się nawet nie śniło.
- 19. Nie zapominaj, że lubię wszelkiego rodzaju eksperymenty.** Nie zabraniaj mi tego, bo bez eksperymentowania nie mogę się rozwijać.
- 20. Nie zapominaj, że ja też rosnę, i to szybko.** Pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę cię - postaraj się.
- 21. Nie zapominaj mówić mi, że mnie kochasz. Nigdy!**

PROŚBY DZIECKA

Janusz Korczak, cz. I

Apel Twojego Dziecka przedstawiony na poprzedniej stronie jest inspirowany tekstami Janusza Korczaka. Powstał jako tłumaczenie anonimowej, amerykańskiej broszury przywiezionej w latach 80—tych przez prof. Czesława Walesę i opublikowanej przez Katedrę Psychologii Rozwojowej KUL.

W latach 90—tych własną wersję przedstawiła Fundacja Dzieci Niczyje.

W najbliższych numerach *Świata przedszkolaka* omawiać będziemy kolejne punkty *Apelu*. Zachęcamy do lektury, a także zapoznania się z postacią Janusza Korczaka i jego działalnością.

Dzieci, choć mają mniej wiedzy i doświadczenia, bardzo dobrze potrafią analizować różne sytuacje i wyciągać wnioski. W ten sposób budują m. in. obraz tego, co mogą, a czego nie. Sprawdzają, próbują, testują na ile ich zachowanie czy wybory są akceptowane przez dorosłych. Na tej podstawie kształtują się ich systemy norm, osobowość.

Dziecko jest istotą zależną. Realizacja jego potrzeb, marzeń, pragnień w dużej mierze uwarunkowana jest tym, co postanowi dorosły. Nic więc dziwnego, że pociecha chce dowiedzieć się, na co pozwala jej rodzic czy opiekun, gdzie jest granica, przy której usłyszy *NIE*. Dorośli niejednokrotnie zostają wystawieni na próbę przez własne potomstwo właśnie dlatego, że dzieci badają grunt, na którym przyszło im się znaleźć. Rolą rodziców jest pokazanie, gdzie znajdują się granice, wskazanie, w którym miejscu ich pociecha powinna się zatrzymać i zastanowić czy może dalej próbować, czy to jest ten moment, kiedy należy odpuścić.

Dzisiejsze dzieci uważane są za niecierpliwie, roszczeniowe, chcące mieć wszystko i najlepiej *na już*. Denerwujemy się na taki stan rzeczy, jednak właśnie naszą rolą jest nauczyć je, że nie zawsze dostaną to, czego chcą i czasami muszą też poczekać, aby coś otrzymać.

W tym miejscu warto odnieść się do badań z zakresu psychologii rozwojowej, a dokładniej do eksperymentu zwanego *Marshmallow test*. Polegał

on na tym, że prowadzący dał dziecku słodką piankę mówiąc jednocześnie, że może zjeść ją teraz lub poczekać 15 minut, a po tym czasie otrzyma jeszcze jedną w gratisie. Tylko niektórzy zdołali wytrwać, by dostać dodatkową piankę. Eksperyment nie zakończył się jednak na tym teście. *Maluchy* poddawane były badaniu, które uwzględniało różne aspekty ich życia raz na 10 lat. W ten sposób otrzymano bardzo interesujące wnioski.

Otóż według badaczy przedszkolacy, którzy potrafili odroczyć gratyfikację, w późniejszych latach lepiej radzili sobie z sytuacjami trudnymi, stresowymi, rzadziej popadali w uzależnienia, lepiej radzili sobie w kontaktach interpersonalnych, ale i byli bardziej inteligentni, samodzielni i pewni siebie.¹

Nauka odraczania w czasie jest zatem niezmiernie ważnym elementem wychowania. Ucząc dziecko czekania nie tylko wyposażamy je w umiejętność przydatną tu i teraz, ale i dajemy dużo na przyszłość. Pozwólmy dziecku ćwiczyć cierpliwość, dajmy szansę na doświadczanie emocji związanych z oczekiwaniem, nie próbujmy ułatwiać tego, co dzieje się aktualnie, aby nie działać ze szkodą dla tego, co wydarzy się jutro, za rok, czy 30 lat. Zadanie nie należy do łatwych, jednak na pewno zaprocentuje w dorosłym życiu.

Jak zatem na co dzień uczyć dziecko odkładania czegoś w czasie? Przede wszystkim nie ulegaj-

my błaganiami, prośbami i *groźbami* małego człowieka. A. Szczypczyk proponuje, aby zamiast obdarowywania tu i teraz, zachęcić dziecko do poczekania i np. wspólnego zjedzenia deseru po zakończonym całym zadaniu, a nie w trakcie. Podpowiada, żeby nie kupować zabawek po każdej wizycie w sklepie, a umówić się na ich oglądanie i ostatecznie kupienie jednej na koniec miesiąca.²

Autorka porusza także inne ważne zagadnienie. Czy dzieci powinny być nagradzane za zachowanie (zwłaszcza materialnie)? Prezent powinien być czymś, co dajemy z chęci obdarowania, na miarę własnych możliwości finansowych. Sytuacja, w której dziecko otrzymuje prezent za swoje zachowanie powoduje, że u naszej pociechy rozwinię się tzw. motywacja zewnętrzna, czyli nie będzie robiła czegoś dla siebie, bo sama ma taką potrzebę, a po to, aby otrzymać coś w zamian. Dzieci, kierując się chęcią bycia nagradzanymi, są w przyszłości bardziej uległe, ciągle poszukują u innych potwierdzenia, że zrobiły coś dobrze, nie wierzą we własne możliwości.

Obecnie dużym problemem jest ilość zabawek, gadżetów, które posiadają dzieci. Chcemy dać im wszystko, czego pragną, co jest najlepsze. Czasami w ten sposób rekompensujemy coś maluchowi. Jednak taka droga może doprowadzić do rozwinięcia się potrzeby posiadania – więcej, lepiej, drożej. Co więcej, dzieci takie mogą mieć problem z odczuwaniem radości i przyjemności z nowego prezentu – bo jak tu się cieszyć z lalki skoro nie ma do niej zestawu ubranek albo co mi z tego auta, skoro nie ma możliwości sterowania? Ponadto, im więcej zabawek posiada maluch, tym mniej możliwości rozwoju wyobraźni i kreatywności, ponieważ wszystko zastępują przedmioty. Nie ma miejsca na szukanie zamienników, zabawę *na niby*, udawanie. Dlatego pokażmy dzieciom, że nie jest ważne, aby *mieć*, ale by *być*. I właśnie owo *być* jest hasłem kluczowym. Starajmy się dać

dziecku siebie, swój czas, swoją uwagę. Rozmawiajmy z nim, obdarowujmy najpiękniejszymi uśmiechami, przytulajmy i po prostu bądźmy. Bo czasami dziecko nie tyle czeka na nowy przedmiot, jak na chwilę ze swoim rodzicem, rozmowę i bycie wysłuchanym oraz zrozumianym.

Należy też pamiętać, że nie ma nic złego w obdarowywaniu dzieci, pozwalaniu im na wiele, dawaniu wolnej ręki w różnych kwestiach. Wręcz przeciwnie—dajmy dziecku zabawkę, jeśli czujemy taką potrzebę i mamy możliwość (a nie dlatego, że chcemy coś zrekompensować czy za coś nagrodzić). Pozwólmy dziecku wyjść poza ustalone ramy, odpuśćmy czasami, pofolgujmy dając jednocześnie sygnał, że ufamy dziecku, czujemy jego dobre chęci i wiemy, że nie będzie dążyło do czegoś złego.

Rola, jaką ma do spełnienia rodzic jest niezmiernie ważna. Musi nauczyć dziecko bycia sobą, dać szansę na rozwinięcie własnego *ja*, dziecięcej autonomii, przy jednoczesnym pokazaniu, że istnieją pewne nieprzekraczalne granice. Podejmując się tego trudnego zadania pamiętajmy przede wszystkim o szacunku do dziecka, o tym, że ono dopiero się uczy, poznaje, że może popełniać błędy. Musimy też określić owe granice, ale pamiętając, że skrajności nie są dobre – bo ani zbyt wielka swoboda, ani jej brak czy duże ograniczenie nie pozwolą dziecku na zrównoważony rozwój i budowanie poczucia własnej wartości, siły i sprawstwa.

¹ Szychowska M. *Znaczenie samokontroli - umiejętność odroczenia gratyfikacji w wieku przedszkolnym a pomyślność w dorosłym życiu*, www.psychologia.net, 2015

² Szczypczyk A. *Prośby dziecka – część I*, Bliżej przedszkola 09/2015

SŁODKI PROBLEM

Słodycze – coś, co kojarzy nam się z przyjemnością, szczęściem, zadowoleniem, czy relaksem. Cóż może być lepszego na poprawę nastroju, ukojenie nerwów po ciężkim dniu niż czekolada? I to taka nasza ulubiona. Urodziny? Musi być słodki tort, cukierki, żelki czy groszki!

Niestety, istnieje jeden bardzo ważny problem. Słodycze, w ilościach, w jakich je spożywamy, są dla nas cichymi zabójcami. Dobrze znamy powiedzenie: *Cukier to biała śmierć* – bardzo dosadnie powiedziane, ale jednocześnie trafnie.

Co zatem takiego złego jest w cukrze? W nim samym – nic. Ale jego NADMIAR powoduje w naszych organizmach zniszczenia – po cichu, stopniowo, niezauważalnie. Według wytycznych dzienne spożycie cukru nie powinno przekraczać:

- dla mężczyzn – ok. 36 g (9 łyżeczek),
- dla kobiet – ok. 20 g (5 łyżeczek),
- dla dzieci – ok. 12 g (3 łyżeczki).¹

Należy pamiętać, że mowa tutaj o cukrze całkowitym spożywanym przez nas w ciągu dnia. A cukier znajduje się nie tylko w słodyczach, czy napojach. Występuje także w owocach, warzywach, kaszach, chlebie oraz wielu innych produktach. Cukier dodany nie jest nam natomiast w ogóle potrzebny, dlatego powinniśmy podchodzić do niego z rozsądkiem.

Specjaliści biją na alarm.

Dorosły Polak spożywa rocznie 40 kg cukru (to aż 100 g dziennie).

Uważa się natomiast, że 5 – latek je tyle cukru, ile waży (przeciętnie 22 kg/rok). **To stanowczo dużo za dużo!**

Dlaczego cukier jest taki zły?

- powoduje, że ciało odkłada dodatkowy tłuszcz, prowadząc do rozwoju nadwagi,

- może być przyczyną tzw. syndromu metabolicznego (cukrzyca, nadciśnienia, nadwagi, podniesionego ciśnienia),
- uszkadza wątrobę,
- obniża odporność,
- przyczynia się do powstawania próchnicy i uszkadza zęby,
- powoduje, że pogarsza nam się pamięć,
- prowadzi do niszczenia mikroflory w naszych jelitach,
- sprawia, że nasz organizm wchodzi w stan nadmiernego pobudzenia,
- przyczynia się do powstawania niedoborów witamin ważnych dla poprawnego funkcjonowania organizmu,
- przyspiesza procesy starzenia organizmu.²

Oczywiście nie jest tak, że po zjedzeniu jednego cukierka dochodzi do wyniszczenia naszych organizmów. Jednak należy się zastanowić, co zrobić dobrego dla własnego ciała, zwłaszcza, że ma posłużyć nam długie lata.

Specjaliści wyraźnie podkreślają: Cukier nie jest nam do niczego potrzebny. Możemy się bez niego całkowicie obejść. Nie odgrywa w naszym życiu żadnej istotnej roli. Zapotrzebowanie na energię, którą otrzymujemy dzięki węglowodanom w zupełności zapewniają naturalne produkty bogate w cukier, jak kasze, owoce czy warzywa. Jeśli jed-

nak nie potrafimy obejść się bez cukru, nie musimy rezygnować z niego całkowicie. Ważne jest, aby w diecie zarządzać cukrem z głową, zachowując ostrożność.

Cukier jest substancją, którą według badań preferujemy najbardziej. Cały język posiada receptory wyłapujące słodki smak. Co więcej, takie receptory obecne są również w przełyku, żołądku czy trzustce! Oznacza to, że natura wręcz stworzyła nas do kochania cukru. Dlatego tak ważne jest, aby substancja ta pojawiła się w żywieniu jak najpóźniej (mówi się o skończonym 2 r. ż!). Ułatwi to wprowadzanie innych produktów, mniej atrakcyjnych smakowo.

Niejednokrotnie słyszy się, że ktoś jest uzależniony od cukru. Prawda jest jednak taka, że mechanizm uzależniania działa tutaj nieco inaczej niż w przypadku różnych używek. A mianowicie, nie chodzi o to, że jemy cukier i działa on jak np. papierosy powodując, że nie możemy przestać go jeść. W uzależnieniu od cukru chodzi raczej o nawyki związane z jego jedzeniem. Przede wszystkim przyzwyczajamy organizm do niego, nadmiernie stymulujemy kubki smakowe. Ponadto, cukier kojarzymy z emocjami, co działa jeszcze silniej. Słodczyce nasuwają nam na myśl ukochaną babcinę czy wujka, którzy przyjeżdżają w odwiedziny i przywożą smakołyki, z ukojeniem nerwów po ciężkim dniu, czy czasem relaksu, kiedy możemy spokojnie zasiąść na kanapie i odpocząć. Słodczyce kojarzą nam się ze szczęściem, błogostanem. Właśnie ten fakt jest dla nas najbardziej zgubny. Aby uporać się z cukrem musimy przestać utożsamiać cukier z tym co dla nas najprzyjemniejsze.

Aby zrozumieć, dlaczego jeszcze cukier i jego produkty tak na nas działają warto uświadomić sobie, że istotną rolę odgrywają też producenci słodczy. Znają się oni doskonale na żywności i mechanizmach, jakie nami kierują. Każdy koncern spożywczy ma swój sztab naukowców, który pra-

cjuje nad tym, aby odpowiednio łączyć smaki i trafić w gusta konsumentów. Jest to zrozumiałe, przecież każdy produkuje coś po to, żeby jak najlepiej się sprzedawało. Producenci łączą smaki tak, żeby jak najbardziej dany produkt nam smakował. Ponadto opakowania mają wyglądać tak, aby konsument chętnie po nie sięgnął. Podobnie jest z reklamami. Mają kojarzyć nam się z czymś, co lubimy, czymś wartościowym.

Nie oznacza to jednak, że musimy się godzić na takie działania. Warto walczyć z nieuczciwymi praktykami, nakłaniać producentów do zmian polityki. A przede wszystkim zwracać uwagę na to, co kupujemy.

W tym miejscu zachęcam do czytania składowców produktów. Możemy być mocno zaskoczeni tym, co znajduje się w naszym ulubionym jogurcie, napoju czy przekąsce.

Nazwa produktu	Ilość cukru na 100g
Jogurt Bakoma Bio	13,3 g
Danone Danonki truskawka	12,2 g
Lubisie	29 g
Kubuś Waterrr	5,2 g
Kubuś sok	10,5 g
Kaszka mleczno—	30 g
Lu Petitki	36 g

Co robić, aby prawidłowo *korzystać* z cukru?

- 1. Starajmy się jeść mniej cukru.** Gdzie to tylko możliwe wybierajmy naturę – owoce, warzywa, a słodczyce starajmy się przygotowywać w domu zamiast kupować.

2. **Ustalajmy reguły związane z jedzeniem słodczy.** Nie dawajmy do nich stałego dostępu.
3. **Starajmy się oddzielić słodczy od emocji.** Stosowanie ich jako kar czy nagród, obdarowywanie nimi dziecka w sytuacji stresowej, jako ukojenie, czy ofiarowanie ich jako prezent sprawiają, że słodczy zacinają odgrywać zbyt istotną w naszym życiu rolę. Próbuje nie nadawać im takiej wagi. Zachęcajmy także naszych bliskich i znajomych, aby zamiast słodczymi obdarowywali dzieci innymi drobnymi upominkami.
4. **Tłumaczymy dzieciom jak działają mechanizmy reklamy.** Nauczmy pociechy, jak działa marketing, pokażmy, czym kierują się producenci, wyjaśnijmy, jak działa rynek.
5. **Czytajmy etykiety.** Sprawdzajmy, czy produkt, który kupujemy rzeczywiście jest zdrowy, czy naprawdę jest stworzony dla dzieci.

Cukier nie jest złem, nie zniszczy od razu naszych organizmów, ale jeśli nie będziemy do niego podchodzić z rozwagą, może okazać się dla nas zgubny. Dlatego zachęcam do pracy nad nawy-

kami z nim związanymi, a przede wszystkim zadbanie o odpowiednie dysponowanie nim w diecie dziecka. Jako osoby odpowiedzialne za dzieci musimy dbać o ich zdrowie m. in. poprzez właściwe żywienie.

Zachęcam do zapoznania się z działalnością Zuzanny Anteckiej, dietetyka i psychologa (www.szpinakrobiblee.pl), dr Anny Makowskiej, będącej doktorem nauk farmaceutycznych, zajmującą się również m. in. dietetyką i planowaniem żywienia, motywującą do rozsądnego odżywiania, ale i obnażającą nieuczciwe praktyki producentów żywności (www.doktorania.pl), ale i stroną www.czytajsklad.com, gdzie pojawiają się analizy produktów.

Na zakończenie polecam jeszcze artykuł Zuzanny Anteckiej *40 pomysłów na niesłodki prezent za ok. 10 zł*, w którym można wyszukać inspiracje na drobny prezent niebędący słodczymi.

¹ Chmurzyńska—Rutkowska D. *Na jakie produkty uważać? - dylematy nie tylko mamy niemowlaka*, www.mamapediatra.pl

² Anteckia Z. *Cukier jednak zły*, www.szpinakrobiblee.pl

Nie musi być SŁODKO!

Prezent dla dziecka to nie tylko słodczy. Razem uczymy je dobrych nawyków żywieniowych. Przyłącz się do akcji **"Cakkiem nieSŁODKI prezent"** i pokaż naszym dzieciom, że są wystarczająco słodkie bez dodatkowej porcji cukru. Możesz podarować im owoce, naklejki, kredkę... albo po prostu swój czas!

więcej na www.szpinakrobiblee.pl

SZPINAK ROBI BLUEE
AKCJA ORGANIZOWANA PRZEZ

Kącik wymiany doświadczeń ma służyć wymianie doświadczeń, pomysłów, tego, co pozwoliło nam w sposób ciekawy spędzić czas z dziećmi, dostarczyło pozytywnych wrażeń, dało szansę na poznanie świata w interesujący, zabawny sposób.

W tym miejscu chciałabym zachęcić wszystkich rodziców do przedstawiania swoich propozycji:

- zabaw z dziećmi, kreatywnego sposobu spędzania czasu wolnego (prace plastyczne, które dziecko chętnie wykonało, przeprowadzone w domu eksperymenty, przepis na coś pysznego, co można także wykonać z dzieckiem),
- miejsc, które warto odwiedzić,
- książek, o które warto wzbogacić dziecięcą, ale i rodzicielską biblioteczkę.

Czemu ma służyć taki kącik? Wzbogaceniu repertuaru zabaw z dziećmi, uatrakcyjnieniu wspólnie spędzonego czasu, umacnianiu więzi rodzinnych.

Co zrobić, aby taką propozycję przedstawić?

- Należy wypełnić formularz znajdujący się na stoliku w korytarzu bądź na naszej stronie internetowej w zakładce *Dla rodziców* → *Kącik dla rodziców*.
- Prosimy o napisanie, czego dotyczy propozycja, podanie istotnych informacji (tytułu książki, nazwy i adresu polecanego miejsca, nazwę przepisu itd.) oraz opisanie tej propozycji tak, aby zachęcić do wykorzystania danego pomysłu oraz umożliwić jego wykorzystanie.
- Swoje propozycje można wrzucać do skrzynki *Świat przedszkolaka* w korytarzu lub przesłać je na **gp.ppskleszczow@wp.pl**.
- **Prosimy także o podanie imienia i nazwiska dziecka, abyśmy na zakończenie roku mogli wręczyć dyplomy.**

Poczytajmy

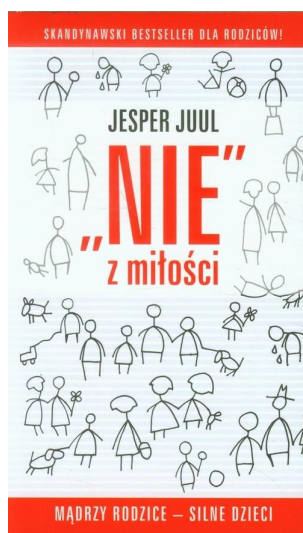
„*Nie*” z *miłości*

Jesper Juul

Wydawnictwo MIND

literatura dla rodziców

Książka skłaniająca do przemyśleń, inspirująca, pokazująca, że mówienie dziecku *nie* wcale nie musi być zabranie mu wolności czy ograniczaniem jego rozwoju. Autor uważa, że jest szczerze *nie* jest znacznie bardziej wartościowe od wymuszonego *tak* wypowiedzianego niezgodnie z naszymi przekonaniem. Jesper Juul pokazuje, że odmawianie jest bardzo ważne w procesie wychowania. Dziecko uczy się, że czasami może spotkać się z odmową, ale i samo nabiera umiejętności mówienia *nie*.



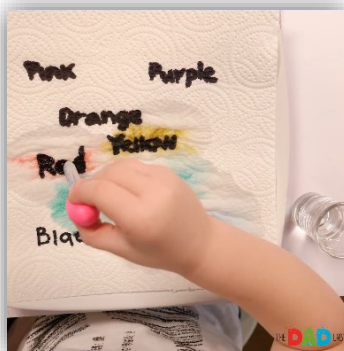
Chętnych rodziców i dzieci zachęamy do korzystania z kart pracy i zadań udostępnionych razem z wydaniem gazetki, aby Wasze pociechy mogły ćwiczyć i bawić się w domu.

*Zdjęcia pochodzą ze strony www.merlin.pl

Zabawy kreatywne z dziećmi

Magiczne kolory

Potrzebujemy: mazaki, marker permanentny, ręczniki papierowe, podkładka, pojemnik z wodą, pipetka.



Wykonanie: Na podkładce układamy ręcznik papierowy. Następnie mazakami zapisujemy nazwy odpowiadających im kolorów, po czym markerem piszemy *po śladzie* danego napisu. Zachęcamy dziecko do przeczytania nazw. Wręczamy pojemnik z wodą i pipetkę, a zadaniem dziecka jest skropić każdą z nazw i obserwować, co się dzieje.



Eksperymenty

Jak działają płuca?

Potrzebujemy: mała, plastikowa butelka, 2 balony.

Wykonanie:

1. Wycinamy otwór w dolnej części butelki.
2. W jednym z balonów ucinamy dolną część (jak na zdjęciu ->), po czym związujemy jego drugi koniec.
3. Następnie nakładamy balon odciętą częścią na otwór.
4. Drugi balon wsuwamy do środka butelki i naciągamy go na otwór.
5. Zachęcamy dziecko do pociągania za dolny balonik i obserwacji.



*źródło zdjęć: www.thedadlab.com

Ugotujmy coś razem

Zachęcam, abyście razem z dziećmi od czasu do czasu wspólnie coś upieczli. W ten sposób nie tylko zachęcamy dzieci do jedzenia, zwłaszcza tych potraw, których nie lubią, ale i budujemy piękne wspomnienia i dajemy dziecku wspólny czas, tak ważny do jego rozwoju.

Proste dyniowe placuszki

Składniki:

- 3/4 szklanki puree z dyni (ugotowana w kostkach dynia bez skóry, następnie rozgnieciona tłuczkiem do ziemniaków i odsączona z nadmiaru wody);
- 3/4 szklanki maślanki (można zastąpić mlekiem lub jogurtem roślinnym);
- 1 jajko (lub pół rozgniecionego banana);
- 3/4 szklanki mąki (pszennej/ orkiszowej);
- 1 płaska łyżeczka cynamonu;
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia;
- 1 łyżeczka miodu;
- 4 kropelki esencji waniliowej (można pominąć);
- olej do smażenia;
- miód/syrop klonowy do polania placków.



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie przygotowane składniki mieszamy.
2. Ciasto ma być gęste, ale jednocześnie łatwo spływać z łyżki.
3. Rozgrzewamy patelnię z olejem.
4. Łyżką wykładamy porcje ciasta i smażymy do zarumienienia na średnim bądź małym ogniu z każdej strony.
5. Pilnujemy smażenia, ponieważ placuszki szybko się smażą.

Smacznego!



*źródło: www.alaantkoveblw.pl

Gazetka Publicznego Przedszkola Samorządowego w Kleszczowie

adres placówki: **ul. Jagodowa 4**

97 - 410 Kleszczów

nr telefonu: **44 731-31-75**

numery wewnętrzne

102 - Kwiatuszki (6 - latki)

103 - Żabki (5-6 - latki)

104 - Krasnale (5 - latki)

105 - Biedronki (4 - latki)

106 - Maluszki (3 - latki)

200 - Sekretariat

autor gazetki: **Aleksandra Musiał - Krupska**

kontakt: **gp.ppskleszczow@wp.pl**

lub za pomocą skrzynki udostępnionej w korytarzu przedszkolnym