



GAZETKA PRZEDSZKOLAKA

Warto wiedzieć...



JESIEN

NR 1 /2023

*„Jesień na paluszkach, spaceruje w parku
I rozdaje wszystkim swe skarby w podarku
Wręcza nam bukiety kolorowych liści
I smutek zamienia w roześmiane myśli.”*

W JESIENNYM NUMERZE :

WIERSZ „LIŚCIE”	<i>str. 3</i>
WITAMY W PRZEDSZKOLU – informacje ogólne	<i>str.4</i>
W PRZEDSZKOLU	<i>str.5</i>
KĄCIK DLA MAMY I TATY	<i>str.6</i>
KOLOROWANKA DLA MALUCHA	<i>str.7</i>
IDZIE JESIEŃ	<i>str.8</i>
JESIENNA ZGADUJ – ZGADUŁA	<i>str.9</i>
JESIENNE ZABAWY DLA DZIECI	<i>str.10</i>
BYSTRE OKO	<i>str.11</i>
DLACZEGO WARTO JEŚĆ WARZYWA I OWOCE ?- 7 POWODÓW!	<i>str.12</i>
JAK ROZPOZNAĆ OPÓŹNIENIA W ROZWOJU KILKULETNIEGO DZIECKA?	<i>str.13</i>



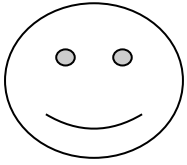
„LIŚCIE”



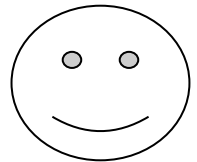
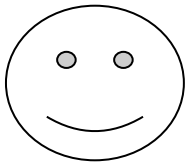
*Wietrzyk chodzi po ogródku,
Strąca złote liście,
Wietrzyk gra, a one tańczą,
Rażno, zamaszyście,*

*Lecą, lecą liście z drzewa
żółte i czerwone,
kręcą, kręcą się
w powietrzu,
W tę i w tamtą stronę.*

WITAMY W PRZEDSZKOLU

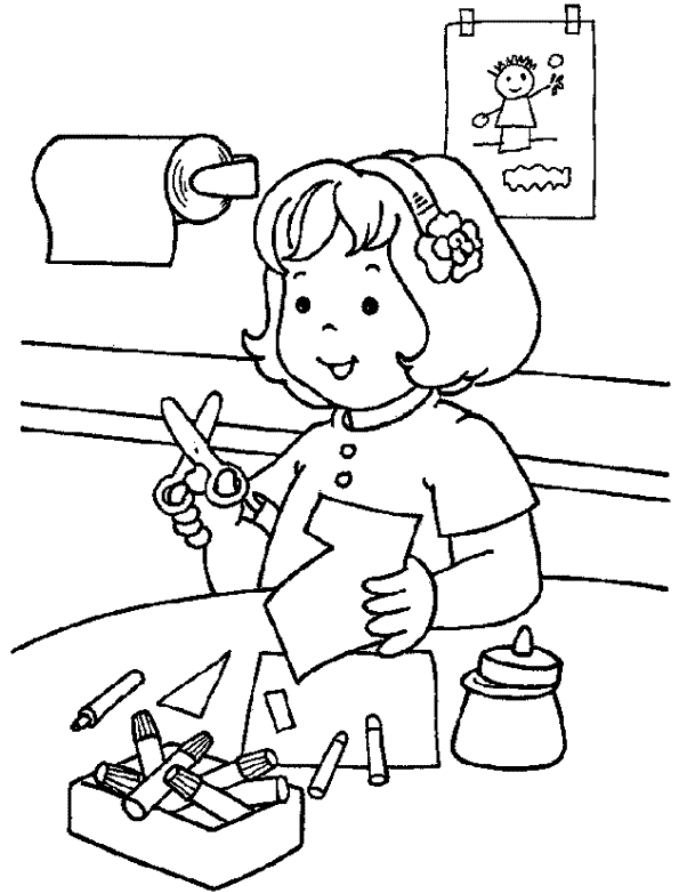


Witamy wszystkich naszych podopiecznych w nowym „gazetowym” wydaniu. Szczególnie gorąco witamy maluszki, które przyszły do przedszkola po raz pierwszy. W naszym przedszkolu jest naprawdę wesoło. Na zajęciach muzycznych dzieci tańczą i śpiewają. W przedszkolu są niskie krzesła i stoły odpowiednie dla dzieci. Mamy pyszne śniadania, obiady i nie tylko. Dzieci jedzą z apetytem. W ciągu dnia dzieci regenerują siły słuchając bajek lub muzyki relaksacyjnej. Na wyjściach i wycieczkach oraz przedszkolnym placu zabaw też jest bardzo wesoło.



W PRZEDSZKOLU

Opowiedz co robią dzieci w przedszkolu. Pokoloruj rysunki.



KĄCIK DLA MAMY I TATY

„UCZYMY DZIECKO SAMODZIELNOŚCI”

Wydawać by się mogło, że robiąc wszystko za dziecko, chroniąc je przed najmniejszym niebezpieczeństwem, podając mu wszystko na tacy – dajemy mu to, co mamy najcenniejszego – swój czas, swoją miłość, siebie. Tymczasem wyręczając malucha, izolując go od prawdziwego życia – z jego smutkami i rozterkami, obdarowując go naszą nadopiekuńczością, zabieramy mu część jego indywidualności, zubożamy jego osobowość, w efekcie - zniewalamy go.

Od najmłodszych lat rodzice, którzy kochają mądrze i którzy chcą, by ich dziecko z uśmiechem na ustach szło przez życie, powinni uczyć je samodzielności:

1. Pozwól dziecku na dokonywanie wyborów, prowokuj takie sytuacje: „wolisz dżem czy miód?” , „założysz dziś bluzeczkę czerwoną czy niebieską?”
2. Doceniaj dziecięce starania i trud – nawet, jeśli wydaje ci się, że zawiązanie sznurówek mogłoby mu pójść zdecydowanie lepiej.
3. Miej świadomość, że to dla ciebie, osoby dorosłej, wiele rzeczy jest banalnie prostych. Tymczasem dziecko sporo czynności wykonuje po raz pierwszy, dodatkowo nie jest tak sprawne manualnie, nie ma naszej siły fizycznej i ogromu doświadczeń. Ono dopiero uczy się, bada, eksperymentuje.
4. Wspieraj malca - pokazuj możliwe rozwiązania – jeśli jego ambicją jest samodzielne huśtanie się na placu zabaw, pokaż mu, jak to się robi.
5. Kiedy dziecko się irytuje, że coś mu nie wychodzi, uświadom je, że to, co chce zrobić, jest naprawdę trudne i wymaga wiele cierpliwości i treningu – za którymś razem złożenie skomplikowanej układanki będzie dla niego banalnie proste.
6. Nie mów, że coś jest łatwe, nie bagatelizuj osiągnięć! Gdy szkrabowi uda się zrobić tę „łatwą” według ciebie czynność – nie ma poczucia, że dokonało czegoś niezwykłego. Jest jeszcze gorzej, gdy te „łatwe” puzzle są dla niego nie do ułożenia – dopada go poczucie porażki.
7. Słuchaj z zainteresowaniem – o zabawie na podwórku, o tym co powiedziała nauczycielka, co i jak szkrab dziś zrobił, w jakie kłopoty wpadł mały przyjaciel.
8. Pozwalaj na samodzielne zrobienie kanapki, na umycie włosów, na opiekę nad młodszym rodzeństwem – bądź z boku i czuwaj.
9. Daj sobie pomoc - pomaganie rodzicom w codziennych obowiązkach jest dla dziecka świetną zabawą i nauką.
10. Nie spiesz się z daniem odpowiedzi – odpowiedz pytaniem: „A jak myślisz, dlaczego wieje wiatr?”. Zanim dziecko zada pytanie, samo szuka odpowiedzi, a rodzic często jest mu potrzebny tylko do tego, by swój pomysł zweryfikować.
11. Wspólnie rozwiązujcie problemy, z jakimi zmaga się smyk – szukajcie rozwiązań, dyskutujcie, rozmawiajcie.
12. Sam zadawaj pytania, zaciekawiaj go, prowokuj do samodzielnego myślenia, chwal pomysły.
13. Wspieraj jego otwartość, komunikatywność, samodzielność i odwagę.
14. Pozwalaj na podejmowanie decyzji, negocjuj (tam, gdzie to możliwe), dyskutujcie, przekonujcie się do swoich argumentów – nie zawsze nieporozumienie musi kończyć się: ”nie ma dyskusji!”
15. Nie wyręczaj – wykorzystaj, że ubieranie się, mycie zębów, sprzątanie swoich rzeczy jest dla niego jeszcze egzotyczne, interesujące, no i świadczącym o dorosłości zajęciem. Nie irytuj się, że dziecko robi coś wolno i mało sprawnie.
16. Nawet, jeśli maluch się guzdrze, nigdy nie go nie krytykuj, nie ponaglaj, nie pouczaj, a dyskretnie radź i wspieraj. Z pomocą wstrzymaj się do momentu, aż maluch sam cię o to poprosi.
17. Nie wydawaj mu bez przerwy poleceń, wychodząc na dwór poczekaj, może sam wpadnie na pomysł, co najpierw powinno założyć, co spakować...
18. Daj swobodę – asekuruj, bądź czujna, ale nie zabraniaj w ciemno - pozwalaj na samodzielne pierwsze kroki, odpowiednio zabezpieczając teren, nie wystrzegaj się placów zabaw czy skupisk dzieci w imię bezpieczeństwa dziecka.
19. Chwal, nagradzaj i dokonania (nawet drobiazgi czy czynności zakończone połowicznym sukcesem), i inicjatywę - "Ale z ciebie duża dziewczyna", "Brawo! Zrobiłaś to sama".

KOLOROWANKA DLA MALUCHA



kolorowanki JOE - pobrano z <http://kolorowanki.joe.pl>

IDZIE JESIEŃ

23 września to początek astronomicznej jesieni.

Jesień to pora wielkich zmian w przyrodzie. Robi się coraz chłodniej i szybciej zapada zmrok. Często pada, trzeba zakładać kalosze i zabierać na spacer parasol.



Ptaki wyruszają w daleką drogę do ciepłych krajów, gdzie spędzą zimę. Na wiosnę ptaki powrócą do kraju.

W sadzie zrywa się jesienne owoce : jabłka, gruszki, śliwki i orzechy, a w parku można zbierać kasztany i żołędzie. Drzewa gubią kolorowe liście.

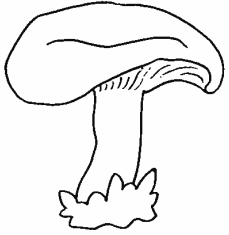


Wiewiórki robią zapasy na zimę. Ich przysmakiem są nie tylko orzechy, ale również grzyby. Potem magazynują je w swoich spiżarniach razem z szyszkami, korą, żołędziami i orzechami.

Niedźwiedzie, zanim zapadną w zimowy sen, starają się dobrze najeść. Warstwa zgromadzonego tłuszczu będzie je chronić przed zimnem i głodem. Na legowisko, czyli gawrę, niedźwiedzie wybierają jamy pod korzeniami zwalonych drzew lub budują rodzaj szałas.



JESIENNA ZGADUJ – ZGADUŁA



Co to za pani, w złocie, w czerwieni, sady pomaluje, lasy przemieni,
a gdy odejdzie gdzieś w obce kraje, śnieżna zawieja po niej zostaje. (Jesień)

Kiedy rośnie – to się zieleni. Kiedy spada – złotem się mieni. (Liść)

Wiosną zielono rosną, latem – gadają z wiatrem,
jesienią – barwy zmieniają, a zimą – śnią pod pierzyną. (Liście)

Chociaż ma kolce, przyznam się szczerze, nie jestem różą ani też jeżem. Jesień mnie niesie dzieciom w
podarku, Chcecie mnie znaleźć, idźcie do parku. (Kasztan)

Na dębach ogromnych, w czapeczkach wygodnych, kulki małe siedzą – dziki je wnet zjedzą. (Żołądzie)

Wiosną na drzewie rozwija się z pąka, jesienią złoty po świecie się błąka. (Liść)

Konewki mu nie trzeba, a podlewa kwiaty, warzywa i drzewa. (Deszcz)

Unosi szybowce, popycha żaglowce, obraca wiatraki – kto to taki! (Wiatr)

Berecik czerwony w białe kropeczki. Nie chcą go brać dzieci ani wiewióreczki. (Muchomor)



JESIENNE ZABAWY DLA DZIECI

Jesień - bywa czasem monotonna i szarobura, ale jednocześnie kryje w sobie piękno mieniących się kolorami liści, kasztanów, żołądzi i przez to stwarza wiele okazji do aktywnej zabawy. Jesienią dzieci nudzą się bardziej niż kiedykolwiek. Dlatego proponujemy zabawy na jesienne dni, które rozwijają wiedzę o otaczającym świecie, fantazję, sprawność fizyczną i manualną.

Zbieramy jesienne dary.

Na spacer z malcem zabierz ze sobą plastikowe wiaderko. Na pewno będzie przydatne do poszukiwania "skarbów": zbierania szyszek, żołądzi, kamyków... Nazywajcie przy tym wszystko co znajdziecie.

Co do czego pasuje?

Zabierzcie zebrane „skarby” jesieni (zarówno liście jak i owoce) do domu, później razem z brzdącem policzcie, posegregujcie je. Poproś dziecko, by dopasowało do siebie liść i owoc. Takim sposobem, przy okazji zabawy dacie dziecku dobrą lekcję matematyki i przyrody.

Zgaduj zgadula

Ułóżcie "skarby" jesieni w szeregu, a następnie poproś malca, aby dokładnie im się przyjrzał. Po tym jak zakryje oczy, schowaj jeden z przedmiotów. Maluch będzie musiał zgadnąć jakiego przedmiotu brakuje.

Jesienne ludziki

Robimy też korale z jarzębiny, ludziki z żołądzi i kasztanów. Z jarzębiny można wykonać fantazyjne korale (łączyć je z drewnianymi lub szklanymi kulkami), a nawet różaniec na religię.

Góra liści.

Podczas słonecznego popołudnia usypujemy ogromną górę z liści, na którą można będzie się wspinać, a następnie rozkopywać ją nóżkami.

Poszukiwacze skarbów

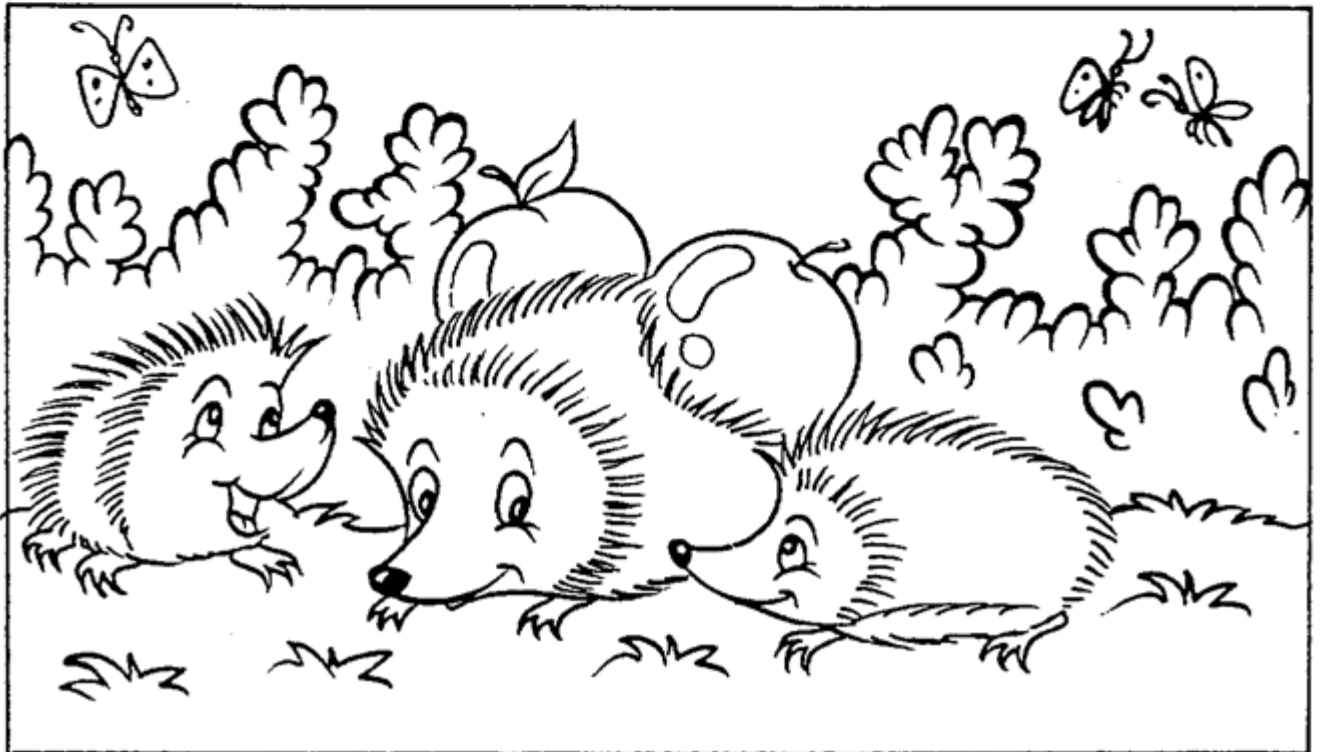
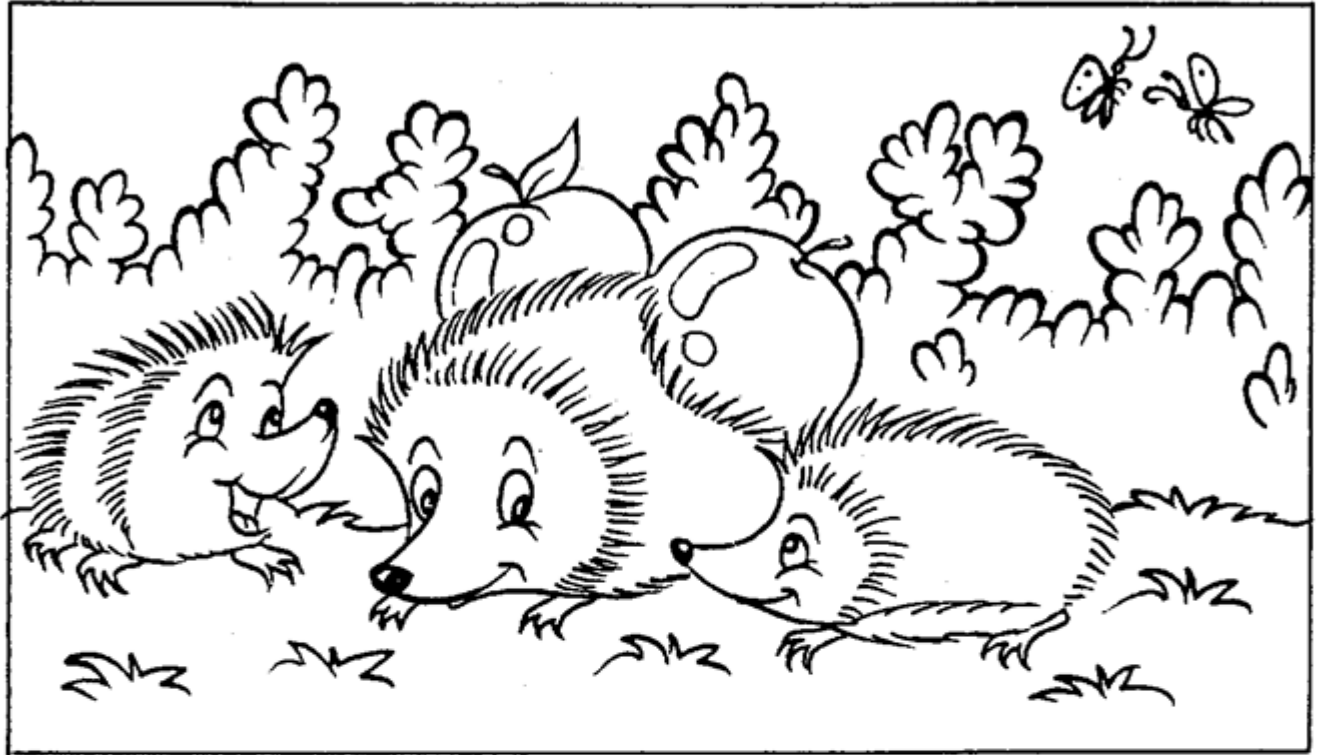
W górze z liści ukrywamy jakiś mały upominek (może to być coś słodkiego) i każemy maluchom ją odnaleźć..



www.geocities.com/Athens/Troy9087/autumn
www.schoolplaten.com

BYSTRE OKO

Znajdź 5 szczegółów, którymi różnią się te rysunki.



KĄCIK DLA RODZICÓW

„Dlaczego warto jeść warzywa i owoce? 7 powodów!”

1. Wzmacniają odporność i mają dużo witamin i składników odżywczych- Warzywa i owoce to prawdziwe bomby witaminowo - mineralne, zawierające łatwo przyswajalne przez organizm związki. Szczególną rolę we wzmacnianiu odporności pełni witamina C, w którą obfitują zarówno warzywa (brokuł, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, ziemniak), jak i owoce (czarna oraz czerwona porzeczka, truskawka, malina, jeżyna).

Warzywa i owoce są ważnym źródłem wielu składników odżywczych, m.in. potasu, sodu, wapnia, magnezu, błonnika pokarmowego, kwasu foliowego, prowitaminy A.

2. Dostarczają energii- Dodają mięśniom nie tylko energetycznego białka, ale również innych cennych związków: witamin z grupy B (brokuł, zielony groszek), wapnia (fasola, brokuł, jarmuż, czarna porzeczka, jeżyna) czy magnezu (szpinak, groch, fasola, natka pietruszki). Wspierają nasz organizm w pozyskaniu i utrzymaniu energii.

3. Wspomagają pracę układu trawiennego - Są dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom- na długo daje uczucie sytości. Najwięcej błonnika zawierają warzywa strączkowe, a także porzeczka czarna i porzeczka czerwona, malina i śliwka.

4. Mają niską wartość kaloryczną - Większość warzyw i owoców ma dużą zawartość wody (80-90%), czemu zawdzięczają swoją niską wartość kaloryczną (26-60 kcal/100g). W ten sposób pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

5. Dbają o dobry nastrój - Wiele z nich zawiera związki dobroczynnie wpływające na dobry nastrój. Należą do nich warzywa liściaste i te bogate w witaminy z grupy B, np. papryka, szpinak, brokuł, groszek zielony, a z owoców - morela, truskawka, malina, jabłka.

6. Budują niewidzialną tarczę przed chorobami - Spożywane w odpowiedniej ilości, mają działanie ochronne, przeciwdziałają rozwojowi różnych chorób, wspomagają leczenie np. otyłości, spowalniają procesy starzenia się, korzystnie wpływają na nasz wygląd, a także na dobre samopoczucie.

7. Pomagają w nauce i koncentracji - Poprawiają sprawność umysłową, wspomagają koncentrację. Pod tym względem niezwykle korzystne dla zdrowia są szpinak, fasola, brukselka, a także brokuł i pomidor, a z owoców – gruszka, czarna porzeczka czy borówka.



Jak rozpoznać opóźnienia w rozwoju kilkuletniego dziecka?

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, a skala prawidłowego rozwoju jest stosunkowo duża. W większości przypadków rodzice nie mają powodów do zmartwień, jednak niekiedy maluchy odbiegają od swoich rówieśników. Aby w porę wychwycić wszelkie nieprawidłowości, warto poznać symptomy wskazujące na prawdopodobieństwo przekształcenia się problemów emocjonalnych, psychicznych i fizycznych w opóźnienia rozwojowe.

1. Opóźnienia w nauce mowy

Problemy z mową to najczęściej spotykane opóźnienie w rozwoju. Przyczyny trudności z wysłowieniem oraz ze zrozumieniem słyszanych informacji mogą być różne. Mowa u niektórych dzieci rozwija się wyraźnie wolniej z powodu kontaktu z więcej niż jednym językiem. Niekiedy za problemy językowe odpowiedzialne są trudności w uczeniu się lub niedosłuch. Jeżeli lekarz stwierdzi u dziecka opóźnienie w rozwoju mowy, konieczna może być terapia językowa. Ponadto wskazane jest, by rodzice codziennie rozmawiali z maluchem i zachęcali go do śpiewania oraz powtarzania wyrazów. Należy znaleźć czas również na czytanie dziecku książek. Jeśli w wieku trzech lat dziecko nie jest w stanie wypowiedzieć krótkich wyrażeń, nie czekaj, aż będzie starsze, a problem sam minie. W przypadku dzieci czteroletnich dzwonkiem alarmowym jest niezdolność do budowania zdań dłuższych niż trzywyrazowe oraz błędne używanie zaimków: „ja” i „ty”. Natomiast u dzieci pięcioletnich powodem do zmartwień jest brak zrozumienia prostych poleceń z przyimkami (np. „na”, „pod” lub „do”), błędy w liczbie mnogiej rzeczowników i w czasie przeszłym oraz niemożność mówienia o codziennych wydarzeniach. Nie należy także lekceważyć sytuacji, w której pięcioletnie dziecko nie potrafi przedstawić się z imienia i nazwiska.

2. Opóźnienia w zdolnościach motorycznych

Niektóre dzieci mają trudności z rzucaniem piłki lub czynnościami wymagającymi większej dokładności, takimi jak kolorowanie obrazka. Przyczyny takich problemów są różne. Najczęściej winien jest brak odpowiedniej stymulacji w młodszym wieku lub autyzm. Niekiedy odpowiedzialne są problemy ze wzrokiem lub zaburzenia dotyczące mięśni, które zakłócają ich koordynację. Leczenie opóźnień zdolności motorycznych zależy od przyczyny problemów. Zwykle polega ono na zachęcaniu dziecka do aktywności fizycznej.

Jak poznać, że **zdolności motoryczne** dziecka są zbyt mało rozwinięte? Trzyletnie dziecko może często się przewracać oraz mieć trudności z wchodzeniem i schodzeniem po schodach. Typowe jest także ślinienie się i niewyraźna mowa, a także problemy z korzystaniem z małych przedmiotów, na przykład z budowaniem wieży z 4 klocków. Z kolei czteroletnie dziecko może mieć trudności z rzucaniem piłką ponad głowę, podskakiwaniem w miejscu, jazdą na rowerku, chwytaniem kredki pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym oraz budowaniem wieży z więcej niż 4 klocków. W przypadku dzieci pięcioletnich problemy ze zdolnościami motorycznymi mogą objawiać się niezdolnością do zbudowania wieży z 6-8 klocków, dokładnego mycia zębów i umycia oraz wysuszenia dłoni. Maluchy mogą również mieć kłopoty ze zdjęciem ubrań i trzymaniem kredki w dłoni.

3. Społeczne i emocjonalne opóźnienia rozwojowe

Powody takiego stanu są różne, od zaniedbania przez rodziców, po zaburzenia, takiego rodzaju jak autyzm, zespół Aspergera lub syndrom Retta. W przypadku zaburzeń stosuje się zwykle leki i specjalną terapię behawioralną. Wskazane jest także, by rodzice uczestniczyli w zajęciach, które pomogą im nawiązać z dzieckiem **więź emocjonalną**. Pierwsze sygnały alarmowe u dzieci trzyletnich to: minimalne zainteresowanie innymi dziećmi, trudności z odseparowaniem się od rodziców oraz unikanie kontaktu wzrokowego. W przypadku dzieci czteroletnich wyżej wymienione zachowania pogłębiają się. Maluchy reagują płaczem na nieobecność rodziców, ignorują inne dzieci, nie reagują na słowa osób spoza rodziny, łatwo wpadają w gniew i stawiają opór między innymi wobec korzystania z toalety. Natomiast pięcioletki opóźnione emocjonalnie i społecznie przez większość czasu są smutne, zgaszone, przestraszone lub agresywne. Niekiedy wachlarz ich emocji jest bardzo ograniczony. Zwykle dzieci te nie są w stanie pozwolić rodzicowi oddalić się bez zrobienia scen. Poza tym wykazują bardzo mało zainteresowania wymyślaniem zabaw i bawieniem się z innymi dziećmi.

4. Opóźnienia w rozwoju poznawczym

Problemy z myśleniem i zdolnościami poznawczymi mogą nastąpić na skutek defektów genetycznych, czynników środowiskowych, chorób, przedwczesnego porodu, zaburzeń układu nerwowego i niedotlenienia podczas porodu. Odpowiedzialny może być również kontakt z alkoholem lub substancjami toksycznymi podczas ciąży matki, a nawet wypadek. Im wcześniej rodzice zauważą opóźnienie, tym szybciej dziecku może udać się dogonienie rówieśników. Leczenie tego typu opóźnień obejmuje zwykle terapię i specjalną edukację. W rzadkich przypadkach stosuje się leki.

U trzylatka powodem do niepokoju mogą być trudności z narysowaniem koła, niewielkie zainteresowanie zabawkami, a także brak zrozumienia prostych poleceń. Maluch może również unikać zabaw wymagających wyobraźni. Podobnie wyglądają oznaki opóźnienia u czterolatka. Dodatkowo można spodziewać się zupełnego braku zainteresowania grami i zabawami interaktywnymi. Natomiast u pięcioletka można zauważyć brak zdolności do skupienia uwagi na dłużej niż pięć minut. Dziecko z opóźnieniem poznawczym łatwo dekoncentruje się.

Większość opóźnień rozwojowych jest niegroźna, a dzieci zazwyczaj doganiają rówieśników. Jeśli leczenie jest wdrożone odpowiednio wcześnie, nawet maluchy z poważnymi opóźnieniami są w stanie nadrobić zaległości i w dalszym etapie życia rozwijać się tak samo, jak pozostałe dzieci.

GAZETKĘ OPRACOWAŁA : mgr Sylwia Węgrzyn

