

UMIAŁKOWE CIEKAWOSTKI

2022/2023

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



PRZEDSZKOLE NR 20 ŚMIAŁKA UMIAŁKA

OS. ORŁA BIAŁEGO 29

61-251 POZNAŃ

TEL. 61 879 61 99

e-mail: przedszkole20umialek@interia.pl

Drodzy Rodzice!

I znów minął kolejny rok szkolny! Myślimy, że przez cały rok Wasze dzieci nie tylko poznały swoje przedszkole, swoje panie, pracowników obsługi, ale i dowiedziały się wielu ciekawych rzeczy o sobie wzajemnie, pogłębiły swą wiedzę na zajęciach, podczas wspólnych spotkań na uroczystościach przedszkolnych. Mimo, że z żalem pożegnamy absolwentów naszego przedszkola, to z pozostałymi dziećmi spotkamy się już po wakacjach.

Rodzicom dziękujemy bardzo za okazaną pomoc i serce oraz życzliwość i zrozumienie dla naszych przedsięwzięć.

Wszystkim życzymy wesołego wypoczynku, samych słonecznych dni, bajkowych przygód oraz szczęśliwego powrotu do przedszkola.

Redakcja gazetki
Ewa Motyl
Sylwia Sikorska
Agnieszka Tomicka





ZASADY BEZPIECZNYCH WAKACJI

Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz.
2. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
12. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
13. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze.
14. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić..
15. Uwważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
16. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.



Oto kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpiecznie wakacje:

1. Rower i wrotki, piłka

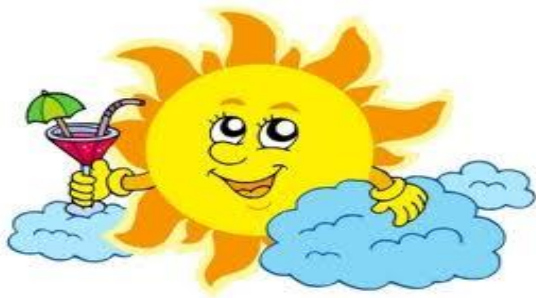
- Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność
- Należy korzystać ze ścieżek rowerowych
- Nie pożyczaj roweru nieznanym
- Zakładaj kask rowerowy na głowę
- Podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych
- Graj w piłkę daleko od ulicy

2. Nad wodą

- Kąpiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpeli
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna
- Słuchaj poleceń ratownika
- Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców
- W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpeli innym
- Dbaj o czystość wody i plaży

3. W górach

- Zawsze idź szlakiem wyznaczonym
- Słuchaj się opiekuna
- Nie zbaczaj ze szlaku
- Nie wyruszaj w góry podczas burzy.



ZABAWY Z DZIECKIEM W PODRÓŻY

Jak uprzyjemnić czas podróży, aby nie nudziło się ani dziecku, ani rodzicom? Najlepiej poprzez zabawę. W artykule znajdziesz propozycje zabaw dla siebie i swojego dziecka do wykorzystania w czasie wakacyjnych wojaży.

Wielogodzinna jazda pociągiem czy samochodem jest dla wszystkich dosyć uciążliwa. Czas się dłuży i nie bardzo wiadomo co robić, żeby mijał szybciej. Jeśli jedziemy bez dzieci, sprawa jest względnie prosta. Możemy wyjąć książkę czy gazetę i zanurzyć się w lekturze, możemy wdać się w pogawędkę z pasażerem siedzącym tuż obok lub też założyć słuchawki i odciąć się od reszty świata, słuchając ulubionej muzyki. Jednak, gdy towarzyszą nam dzieci w wieku przedszkolnym czy wczesnoszkolnym, to nie mamy wyjścia - trzeba się zająć dziećmi. W przeciwnym razie zakończymy podróż w nie najlepszych nastrojach, zmęczeni marudzeniem wynudzonych i nieustannie wiercących się małych podróżników.

O rozwój intelektualny czy emocjonalny swojej pociechy możesz dbać wszędzie i praktycznie w każdych warunkach. Często rodzice nie doceniają tych możliwości, sądząc, że jedynie wtedy, gdy dziecko siedzi przy stole, grzeczne i wyprostowane, można je czegoś nauczyć. To jest ogromny błąd. Warto wykorzystywać różne naturalne sytuacje i okazje, by dostarczyć maluchowi potrzebnych mu do rozwoju bodźców.

Podróże idealnie się do tego nadają z kilku powodów. Po pierwsze masz w końcu dla dziecka czas, bo siedzisz unieruchomiony w jakimś pojeździe i raczej nie zajmujesz się pracą (o ile nie jesteś przypadkiem pracoholika, który pracuje zawsze i wszędzie. ;)) Po drugie dziecku się nudzi, więc chętnie zgodzi się na każdą formę zabawy, jaką mu zaproponujesz. Uzna po prostu, że lepsze to, niż siedzenie w bezruchu i myślenie o niebieskich migdałach. :)

Poniżej znajdziesz ćwiczenia edukacyjne i zabawy, które możesz przeprowadzić, jadąc z dzieckiem w pociągu. Większość z nich nadaje się także do wykorzystania podczas jazdy samochodem (o ile nie jesteś tą osobą, która prowadzi pojazd). Dobór zabaw zależy od wieku dziecka, ale część z nich jest uniwersalna i można je zastosować zarówno do zabaw z dzieckiem 5-letnim, jak i 10-letnim.

I. Zabawy z wykorzystaniem widoku za oknem:

1. Urządzamy konkurs: kto w przeciągu np. godziny dostrzeże więcej: rowerów, bocianów, samochodów marki Fiat, domów z kominem, przechodniów w czerwonej bluzce/koszuli itd.

2. Wykorzystujemy nazwy miast widniejące na mijanych stacjach. W jaki sposób? To zależy od wieku i umiejętności dziecka. Te dzieci, które uczą się dopiero literek, albo ich jeszcze w

ogóle nie znają, literują nazwy miast razem z rodzicem. Te które potrafią - czytają same. Potem urządzamy dalsze zabawy. Załóżmy, że mijanym miastem jest RADOM.

a/ na jaką literkę zaczyna się to miasto? a jakie inne słowa znasz, które zaczynają się na tę samą literkę?

b/ ile liter jest w tym słowie? spróbuj znaleźć inne wyrazy, które też mają 5 liter.

c/ czy z liter tego wyrazu można ułożyć inne słowa? (dar, rad, dom, moda, dam, modra)

d/ a jakie słowo powstanie, jeśli przeczytamy nazwę tego miasta od końca? MODAR. Jak myślisz, gdyby takie słowo istniało, co by mogło oznaczać? (świetne ćwiczenie na kreatywność)

e/ narysujemy na kartce kontur Polski, a potem kropeczkami pomogę Ci zaznaczyć, gdzie leży Radom, gdzie leży miasto, w którym mieszkamy i miasto, do którego jedziemy. Potem narysujesz trasę pociągu (oczywiście nie nalegamy na matematyczną precyzyjność ;))

f/spróbujmy wykorzystać litery składające się na nazwę miasta w ten sposób, że każda litera posłuży jako początek nowego wyrazu. Trzeba znaleźć takie wyrazy, by zestawione razem utworzyły zdanie lub dłuższą, w miarę logiczną frazę.

np. **R**adosne **A**nanasy **D**enerwiają **O**burzonych **M**leczarzy.

albo: **R**eszta **A**ktorów **D**ekorowała **O**lbrzymie **M**osty.

Zdania nie muszą mieć większego sensu - chodzi tylko o rozruszanie komórek mózgowych :).

3. Jedna z osób uczestniczących w zabawie patrzy przez okno i wybiera sobie w myślach dostrzeżony przez siebie obiekt/przedmiot/osobę/zwierzę - cokolwiek. Niech to będzie na przykład łąka. I mówi:

Me sokołe oko właśnie wypatrzyło coś na literę "Ł".

Pozostali próbują odgadnąć, co też ta osoba wypatrzyła. Potem zmiana ról.

II. Zabawy z wykorzystaniem kartki papieru i czegoś do pisania.



1. Wąż słowny: dziecko pisze na kartce dowolny wyraz (np. pociąg), następna osoba dopisuje słowo rozpoczynające się na ostatnią literę tego wyrazu (np. garaż), kolejna dalej - według tej samej zasady ("garaż" kończy się na "ż", więc np. żaba). I tak dopisujemy, budując dłuuuugiego węża ze słów.
2. Dziecko rysuje na górze kartki głowę wymyślonego stwora (inni nie podglądają). Potem zagina kartkę tak, by nie było widać całego rysunku, a jedynie same jego końcówki i przekazuje kartkę następnej osobie. Ta dorysowuje "fantazyjną" szyję i znowu zagina kartkę, zostawiając widoczne tylko koniuszki szyi. Następna osoba - używając własnej wyobraźni - dorysowuje tułów i znowu zagina kartkę. Ostatnia osoba kończy rysunek, dodając stworowi nogi. Jeśli w zabawie biorą udział dwie osoby, to rysują poszczególne części ciała na przemian. Na koniec rozwijamy kartkę i podziwiamy całe dzieło :).
3. Dziecko wybiera sobie do narysowania jakiś przedmiot/obiekt/zwierzę, nie zdradzając rodzicowi, co ma na myśli. Następnie rysuje jeden dowolny element całości (kreskę, kółko, linię falistą - cokolwiek), a rodzic zgaduje, co to będzie. Nie odgadł? Dziecko dodaje więc na rysunku kolejny element i znowu rodzic zgaduje, co z tego powstanie. Maluch rysuje do momentu, aż rodzicowi uda się odgadnąć, co "artysta" ma na myśli :). Potem zmiana ról.
4. Inna wersja tej zabawy: dziecko rysuje jakiś element, nie mówiąc, co ma na myśli. Rodzic dorysowuje kolejny fragment, mając własną - zapewne inną - koncepcję rysunku. Potem następna osoba (lub znowu dziecko) dorysowuje coś, co mu pasuje, by uzupełnić rysunek. I tak na przemian uczestnicy zabawy dopełniają dzieła. Są tylko dwa warunki. Osoby nie mogą się porozumiewać między sobą i zdradzać innym, co rysują i jaką koncepcję całości mają na myśli. Drugi warunek - każdy dodawany element musi mieć sens, tzn. rysujący wie, czemu dany element ma służyć. Kończymy zabawę, gdy cały, wspólnie skomponowany rysunek jest gotowy.
5. Każdy z uczestników zabawy dostaje kartkę i dzieli ją na kilka rubryk - np pięć. W każdej z rubryk wpisujemy jakąś kategorię. Niech to będą przykładowo: 1. owoce i warzywa 2.

ubrania 3. zwierzęta 4. imiona 5. czynności. To są tylko przykłady, Wasze kategorie mogą być zupełnie inne. Następnie wybieramy losowo jakąś literę i próbujemy wymyślić jak najwięcej słów, które pasują do danej kategorii i zaczynają się na tę właśnie literę. Dzieci potrafiące pisać zapisują wyszukane wyrazy, a te maluchy, które jeszcze nie opanowały sztuki pisania, mogą posłużyć się rysunkami.

III. Zabawy, do których potrzebujemy tylko własnej głowy - nic więcej :)

1. Czy to zwierzę? - jeden z uczestników zabawy wybiera sobie w myślach jakieś słowo (nazwę rzeczy, obiektu, osoby - jakkolwiek rzeczownik) a pozostali, zadając pytania, próbują to słowo odgadnąć. Warunek - muszą to być pytania ogólne, czyli takie, na które odpowiedź może brzmieć tylko "TAK" lub "NIE". Przykłady pytań: Czy to jest zwierzę? Czy jest duże? Czy mieszka w lesie? itd.

2. Zagadki - to zabawa, którą wszystkie dzieci bardzo lubią. Świetnie się tu sprawdzają zagadki przyrodnicze, bo dzieci chętnie rozprawiają o zwierzątkach i chwalą się wiedzą na ich temat. Dla całkiem małych dzieci będą to zagadki proste (np. Co to za zwierzątko, co ma trąbę?), dla starszych - musimy się nieco bardziej wysilić. W dziale Gry i zabawy online w niniejszym serwisie znajdziesz quizy przyrodnicze, do których możesz zajrzeć i poszukać ciekawych informacji. Albo trzeba będzie sięgnąć do zakamarków własnej pamięci i odtworzyć zasłyszane kiedyś ciekawostki ze świata zwierząt czy roślin. Oczywiście pozwalamy dzieciom, by również one zadawały nam zagadki. I nie musimy ich od razu odgadywać - czasami możemy poudawać, że zagadka sprawiła nam trudność :).

3. Układamy historyjkę. Jedna z osób zaczyna, podając pierwsze zdanie wymyślonej opowieści (np. Dawno temu żył sobie olbrzymi zając.). Kolejna osoba wymyśla dalszy ciąg, podając następne zdanie (Było mu smutno, bo wszystkie inne zwierzęta były dużo mniejsze od niego). I tak po kolei, wszyscy uczestnicy zabawy dodają kolejno mały fragment - za każdym razem wypowiadając tylko jedno zdanie, logicznie pasujące do poprzedniego. W ten sposób ciągniemy opowieść, aż dobiegnie szczęśliwego końca :).

Myślę, że w powyższych przykładach znajdziesz coś dla siebie i swojego dziecka, by umilić Wam obojgu czas długiej podróży. Zaaferowani zabawą - nawet nie spostrzeżecie, kiedy już będziecie na miejscu i trzeba będzie wysiadać. :)



KĄCIK KULINARNY – SEZON NA TRUSKAWKI ☺

Sezon na truskawki w pełni. Oczywiście najłatwiej jeść je na surowo, jedynie umyte pod bieżącą wodą. Jednak przy odrobinie wysiłku możesz zrobić z dzieckiem pyszne truskawkowe desery. Zobacz, bo to wcale nie jest trudne.

- **Lody truskawkowe na patyku**

Przepis nadaje się tylko na lody na patyku, nie do pojemniczka, ponieważ nie są one puszyste.

Ilość: ok 12 sztuk

ZADANIE DLA DZIECKA:

1. Umycie truskawek.
2. Włanie mlecza do owoców.
3. Blendowanie.

SKŁADNIKI:

- 1 kg truskawek
- mleczko skondensowane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Etap 1

Umyte truskawki wkładamy do miski, wlewamy mleczko i bardzo dokładnie blendujemy.



Etap 2

Gotowy mus wlewamy do pojemniczków na lody (6szt w Pepco – 5 zł).



Etap 3

Dajemy do zamrażarki na noc.

Rada: przed wyciągnięciem lodów z pojemniczka, włóż je na krótką chwilę do kubka z wrzątkiem, aby fajnie wyszły.

Owocowe smoothie

Składniki:

- banan
- 2–3 truskawki
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie umyj. Banana obierz ze skórki, odetnij końcówki. Truskawki odszypulkuj.

Owoce zmiksuj z jogurtem naturalnym w blenderze. Przelej do naczynia.

Podawaj od razu po przygotowaniu, dzięki czemu koktajl będzie świeży i nie straci swoich wartości odżywczych.

Placuszki z czerwonym serduszkim

Składniki:

- jajko
- 150 ml maślanek lub mleka
- 110 g mąki
- łyżka cukru
- łyżeczka oleju
- 4 duże truskawki
- odrobina cukru pudru

Sposób przygotowania:

Do miseczki przelej maślanek (lub mleko).

Następnie dodaj mąkę i cukier oraz roztrzepane jajko. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

Patelnię rozgrzej na średnim ogniu, posmaruj ją olejem. W międzyczasie przygotuj truskawki: umyj je, odszypulkuj i pokrój wzdłuż na plasterki. Za pomocą łyżki wlej masę na patelnię i na środku połóż plasterki truskawki.

Smaż ok. 2 minut, aż placuszki zarumienią się od spodu na złoty kolor. Przewróć je na drugą stronę i smaż jeszcze przez minutę.

Zdejmij z patelni. Foremką wytnij odpowiedni kształt, np. misia. Posyp odrobiną cukru pudru.



<http://gotujdzdziekiem.pl/lody-truskawkowe-na-patyku/>

<https://mamotoja.pl/przepisy-z-truskawkami-6-deserow-dla-dziecka,dieta-malego-dziecka-galeria,3733,r3p2.html>

DZIECKO WYSOKO WRAŻLIWE – PRZYCZYNY I WSPARCIE

Dziecko wysoko wrażliwe to wyzwanie współczesnej edukacji i współczesnego rodzicielstwa. Naukowe badania pozwalają nam rozumieć więcej i wiedzieć więcej, dzięki czemu to, co przyjmowane było na karb “przesady”, “marudzenia” czy “błędów wychowawczych”, dziś ma swoje biologiczne uzasadnienie i powinno stanowić podstawę do wyboru oddziaływań wychowawczych, jakie kierujemy do naszego dziecka.

Dziecko wysoko wrażliwe a świadomość społeczna

Wysoko wrażliwe dziecko stanowi fakt. Tak samo jak społeczeństwo potrzebowało czasu, aby zrozumieć, że dysleksja to nie lenistwo, że zaburzenia integracji sensorycznej to nie marudność, tak samo świat – polska pedagogika – potrzebują czasu i bodźca, by zrozumieć, że wysoko wrażliwe dziecko funkcjonuje inaczej. Wymaga od nas dostosowanego działania, by rozwinąć swój potencjał. Często dzieciom wysoko wrażliwym przypisuje się skłonności do przesady i dramatyzowania.

A to jest fatalny błąd w postępowaniu i **zagrożenie dla wysoko wrażliwych dzieci.**

Co więcej, coraz więcej badań skłania ku tezie, że wysoka wrażliwość może być dziedziczona? Co to implikuje? Za kurtyną mamy rodzica, który doświadcza tych samych trudności. Jego wysoka wrażliwość może być wsparciem, ale jego tendencja do przestymulowania czy np. rozdrażnienia – już nie.

Jak przejawia się u dziecka?

- intensywne przetwarzanie, wrażliwość na nowość powoduje zmęczenie psychiczne i fizyczne
- przestymulowanie przekłada się to na szybsze zmęczenie, nadmierne pobudzenie lub zestresowanie
- trudności w zasypianiu, labilność, potrzeba rozładowania emocji, nocne spacery po intensywnym dniu\
- frustracje sensoryczne: za zimno, za gorąco, drapiące ubranie, ziarenko piasku w bucie
- wrażliwość na bodźce społeczne, np. stres przed publicznym wystąpieniem
- unikanie głośnych przyjęć, dużej ilości ludzi.

Dziecko wysoko wrażliwe – test i kwestionariusz

Najbardziej zaangażowana badaczka w losy wiedzy na temat osób wysoko wrażliwych stworzyła kwestionariusz, który pomaga rodzicom w ocenie, czy ich dziecko jest wysoko wrażliwe. Autorem tych wskaźników jest E. Aron i zgodnie z jej instruktażem – więcej niż **13 twierdzących odpowiedzi** lub przynajmniej dwie, stanowiące dominujące cechy, stanowią o wysokiej wrażliwości dziecka. Jednak – jak podkreśla sama badaczka – kwestionariusz nie dostarcza odpowiedzi definitywnych.

Czy Twoje dziecko:

- łatwo się zaskakuje, przestrasza;
- skarży się na strukturę ubrań: szorstki materiał, szwy w skarpetkach lub metki na skórze

- woli to, co znane; zwykle nie lubi wielkich niespodzianek
 - wydaje się czytać w moich myślach
 - używa poważnych słów na swój wiek
 - zauważa najmniejszy nietypowy zapach
 - ma inteligentne poczucie humoru
 - wydaje się bardzo intuicyjny
 - trudno zasnąć mu po ekscytującym dniu
 - nie radzi sobie dobrze z dużymi zmianami
 - chce zmienić ubranie, jeśli jest mokre lub zapiaszczone
 - zadaje mnóstwo pytań
 - jest perfekcjonistą
 - zauważa cierpienie innych
 - preferuje cichą zabawę
 - zadaje głębokie, prowokujące do myślenia pytania
 - jest bardzo wrażliwy na ból
 - przeszkadzają hałaśliwe miejsca
 - zauważa subtelności (coś, co zostało poruszone, zmiana wyglądu osoby itp.)
 - zastanawia się, czy jest bezpiecznie, zanim wspina się wysoko
 - działa najlepiej, gdy nie ma obcych
- Wysoko wrażliwe dziecko – szanse i zagrożenia

Bycie wysoko wrażliwym wiąże się z balansowaniem po osi szans i zagrożeń:

Szanse:

- jest sprytnym, czujnym obserwatorem
- szybko się uczy
- jest kreatywne
- nawiązuje głębokie więzi
- jest wrażliwe na sugestie innych, współpracujące
- jest empatyczne
- doskonale rozumie innych i wie co powiedzieć
- jest wrażliwe na piękno
- przeczuwa, wspiera się intuicją.

Zagrożenia:

- doświadcza przestymulowania i przemęczenia
- twój smutek, złość i inne trudne emocje niemalże współodczuwa – to bywa trudne szczególnie dla małego dziecka
- bywa nieufne, potrzebuje czasu na obserwacje
- ma trudności w podejmowaniu decyzji: rozważa wiele opcji i możliwości

- jest bardzo wrażliwe na sygnały społeczne: spojrzenia, ocenę, krytykę werbalną i niewerbalną
- przeżywa, przetwarza, rzadko coś ignoruje
- współczuje – cierpi, gdy inni cierpią
- dzieci wysoko wrażliwe częściej cierpią na problemy behawioralne, na przykład na lęki
- doświadczają nadmiernej płaczliwości, objawów fizyczne niewyjaśnione medycznie, a także problemów ze snem, jedzeniem i piciem, w porównaniu do ich mniej wrażliwych rówieśników (Boterberg, 2016)

Jak wspierać dziecko wysoko wrażliwe?

Zrozum znaczenie

Wysoka wrażliwość to szansa i potencjał, który dziecko może wykorzystać. Jednak przy negatywnym wpływie osób z najbliższego otoczenia, ta szansa może stać się klątwą.

Wrażliwość na ocenę innych, krzyk, wielokrotne powracanie do przykrych wrażeń – to wszystko po latach może owocować trudnościami, które przyszły wysoko wrażliwy dorosły pokonywać będzie z terapeutą.

Potwierdzaj swoją akceptację

Dzieci wysoko wrażliwe po długim czasie przeżywają jeszcze, gdy ktoś podniósł na nie głos, skrytykował, zirytował się na nie. Takie dzieci wymagają wielokrotnych zapewnień drugiej osoby o jej pozytywnych emocjach i pozytywnym nastawieniu.

Bądź delikatny

Wysoko wrażliwe dzieci czynią zdecydowanie lepsze postępy i weryfikują swoje zachowanie, gdy są delikatnie pouczone. Ostra krytyka, zawstydzanie, surowa konsekwencja nie sprzyjają żadnemu dziecku, a dziecko wysoko wrażliwe potrafią dogłębnie skrzywdzić. Komunikuj bez oceniania – zarówno pochwały jak i konsekwencję.

Wysoko wrażliwe dzieci często nawiązują głębokie przyjaźnie. To wiąże się z kryzysami, ponieważ już na etapie przedszkolnym takie dzieci może smucić do łez na przykład fakt, że koleżanka nie poświęciła im dostatecznie dużo uwagi. Jednak – to właśnie ta przyjaciółka może być pomostem do innych relacji.

Ograniczaj stresory

Muzyka w tle, duża grupa, pośpiech i napięty grafik, kłótnie, które słyszy dziecko, podniesiony głos – to wszystko stanowi dla dziecka ciężar i przeszkodę, które przełożą się na funkcjonowanie dziecka. Dlatego planuj dzień i wizualizuj to dziecku!.

Wyciszaj w zabawie

Zabawa to język, którym porozumiewają się wszystkie dzieci. Zabawa może pobudzać, ale również może wyciszać. Może korzystać z cyfrowych technologii, a może wykorzystywać proste przedmioty, co dodatkowo rozwinie kreatywność dziecka.



MAMO, TATO PRZECZYTAJ MI BAJKĘ

Bajka dla malucha – „Bajka latawiec i wiatr” - Paweł Księżyk

Czy puszczałeś kiedyś latawca? A może widziałeś go jak daleko w górze kołysze się i kręci na wietrze. Szybkuje wysoko, wysoko. Posłuchaj więc historii o takim latawcu. Duży i kolorowy uwielbiał latać wśród chmur. Dostojnie i pełny dumy szybował na niebie. Podziwiał cały świat, który wydawał się taki malutki, gdy patrzył na niego z góry. Tu na górze lubił zatrzymywać się w jednym miejscu i tylko wystawiać się z coraz to innej strony do słońca. W tym wspaniałym stanie przeszkadzało mu tylko jedno. Wiatr, zamiast lekkimi podmuchami chłodzić od słońca potrafił mocno dawać się we znaki. Czasami popychał tylko go w górę, czy w dół wyrywając z błogich marzeń. Jednak innym razem uderzał mocno i nagle, gdy latawiec się tego zupełnie nie spodziewał. Rzuciło nim mocno na wszystkie strony. Latawiec często wpadał wtedy we wściekłość. Cały czerwony i roztrzęsiony krzyczał na wiatr. Wichry jednak nie ustawały i dały silnie i porywiście. Zamiast spokojnego szybowania latawiec miotał się i kręcił. Naprężając się próbował pokonać podmuchy. Ale to na nic – wpadł w korkociąg i kręcąc się opadł w końcu kawałek w dół. Zdenerwowany do ostateczności zaczął wreszcie wykrzykiwać obelgi i wygrażać swemu zniechęconemu towarzyszowi. I nagle wiatr zaczął cichnąć. Porywiste pchnięcia zamieniły się stopniowo w spokojny podmuch by wreszcie ucichnąć całkiem. Latawiec na początku nie mógł uwierzyć swojemu szczęściu. Spokojnie i płynnie szybował teraz wśród chmur. Wreszcie jego krzyki i groźby poskutkowały. Dotarły do tego niewychowanego gbura! Zastanowi się następnym razem zanim ze mną zadrze – myślał sobie zadowolony. Wiatru przy nim nie było. Cisza, która go otaczała była niesamowita. Latawiec rozejrzył się dookoła, a potem spojrzął w dół. Zaskoczony zauważył, że ziemia wyglądała tak, jakby była troszkę bliżej. Po chwili obserwacji był już pewien – obniżał się coraz szybciej. Spróbował unieść się do góry. Zawsze to było bardzo łatwe i pomagał mu w tym wiatr. Po nim mógł się wspinać wysoko do chmur. Tylko, że teraz go nigdzie blisko nie było. A ziemia była coraz bliżej i bliżej. – Wietrze! Wietrzyku! Wiatruniu! Wracaj proszę! – zawołał. – Przepraszam za to co wykrzyczałem do Ciebie! – zawołał już na dobre przestraszony rozglądając się dookoła. W ostatniej chwili, tuż nad ziemią podmuch zatrzymał latawiec. Świszcząc głośno wiatr pojawił się i zakręcił nim kierując go wreszcie w górę. – Obiecuję, że już na Ciebie nie będę tak krzyczał. – powiedział latawiec pokornie – Wiesz co? Mi też Ciebie brakowało. – powiedział wiatr śmiejąc się głośno – Z tobą u górze jest przyjemniej i bardziej kolorowo. Ja też obiecuję, że postaram się aż tak gwałtownie nie dmuchać. I zakręcili razem jeszcze jedno kółko blisko ziemi. Tym razem na zgodę. Poproś następnym razem Tatę żebyście razem popuszczali latawca.

Wybierzcie pogodny i słoneczny dzień, ale taki, kiedy jednocześnie wiatr będzie silny i porywisty. Latawiec będzie się Wam miotał i nie będzie łatwo go wznieść do nieba. Nie złość się jednak na wiatr. Bo to dzięki niemu da on radę polecieć w końcu wysoko do nieba i na długo tam pozostać. Bo latawiec sam bez wiatru nie poleci. A gdy latawiec jest w górze i niebo i wiatr są dużo weselsze.

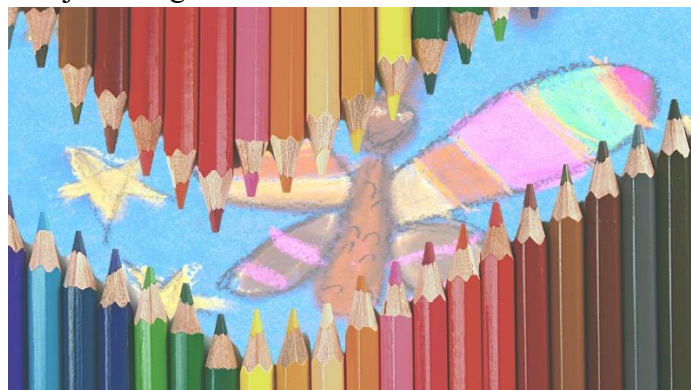


Źródło: <https://bajki-zasypianki.pl/bajki/latawiec-wiatr>

Bajka dla starszaka – „Kredki na wakacjach”

Co robią kredki podczas wakacji? Jeśli nie muszą chodzić do szkoły – mają wolne. Czy z tego się cieszą? Przez pierwsze dni jest fajnie. Nareszcie spokój. Nikt nie ściska, nie wygina, nie temperuje bez końca. Po prostu pełen luz, leżakowanie do woli. Można w ten sposób spędzić tydzień czasu. Następny staje się już nudny. W takich okolicznościach znalazły się kredki Łukasza. Leżały ładnie poukładane w pudełku. Wszystkie zatemperowane na ostro. Gotowe do malowania od zaraz. Po tygodniu błęgiego odpoczynku nastał czas wielkiego wyczekiwania. Łukasz nie myślał jednak o malowaniu. Nawet nie zaglądał do pudełka z kredkami. Przecież były wakacje. Pewnego dnia wcześniej rano kredki obudził dziwny hałas. Gwałtownie otworzyła się szuflada, w której znajdowało się między innymi pudełko z kredkami. To Łukasz gorączkowo przeszukiwał zawartość szuflady. Najwyraźniej czegoś szukał. Zaczął wszystko wyklądać na blat biurka. Czynność tą przerwał radosny okrzyk chłopca. - Jest, znalazłem go, był w szufladzie biurka – oznajmił Łukasz trzymając w ręku paszport. - W takim razie pakuj bagaż, masz na to tylko 30 minut – ponaglał tato chłopca. - Pamiętaj, by zapakować tylko najbardziej potrzebne rzeczy. Możesz zabrać tylko jedną walizkę - dodała mama chłopca. Łukasz ponownie zaczął wykonywać gorączkowe ruchy. Wyciągał z szafy różne rzeczy i wpychał je do walizki podróżnej. Ładowały w niej ubrania, dmuchane zabawki, kosmetyki do opalania, okulary słoneczne i okulary do pływania. Walizka była już pełna, tymczasem do pokoju weszła mama z ręcznikami. - Musisz jeszcze w swojej walizce znaleźć miejsce na ręczniki. I pamiętaj o aparacie fotograficznym – mówiąc to mama zostawiła ręczniki na biurku. Łukasz nie był zadowolony. Jego walizkę i tak już było trudno zapiąć. Ręczniki zmieściłyby się tam bez problemu, gdyby chłopiec zadbał o porządek i ładnie poukładał rzeczy w walizce. Jednak nie było na to czasu. Ręczniki spotkał podobny los. Łukasz zgarnął je wkładając, a właściwie wciskając do walizki. Całkiem przypadkiem znalazło się w niej również pudełko z kredkami. Były one przykryte ręcznikami. Łukasz w pośpiechu nie zauważył, że razem z ręcznikami spakował również kredki. Kredki nie bardzo wiedziały co się dzieje. Czuły, że się gdzieś przemieszczają. Nie była to jednak podróż do

szkoły. Trwała dużo dłużej i nie była przyjemna. Mimo, że w tornistrze Łukasza również bywało dosyć ciasno, przebywanie w walizce było prawdziwą udręką. Dlatego z dużą ulgą kredki przyjęły moment, kiedy Łukasz zaczął wypakowywać rzeczy z walizki. Robił to równie szybko jak je pakował. Było tak do momentu, aż jego ręka sięgnęła po pudełko z kredkami. Na jego twarzy dały się zauważyć wyraźne oznaki zdziwienia. Wkrótce się okazało, że nie był to jedyny powód do zdziwienia. Kolejny miał miejsce, gdy usłyszał propozycję taty. - Łukasz, weź aparat fotograficzny i chodź zwiedzać okolicę. No właśnie, aparat fotograficzny. Chłopiec miał go przed oczami, przed oczami wyobraźni. Widział go leżącego na biurku w swoim pokoju. Łukasz był przerażony. Jak można wyjechać na wakacje bez aparatu? Wszystkie wspomnienia przepadną. Nie będzie jak pochwalić się znajomym zdjęciami z miejsc, w których się było. Straszna historia. W dodatku Łukasza czekała jeszcze straszna rzecz – musiał o tym powiedzieć rodzicom. Jak wybrnąć z tej sytuacji? Jak nie popsuć wakacyjnej podróży już na samym wstępie? - zastanawiał się Łukasz. W swoich gorączkowych poszukiwaniach zatrzymał wzrok na pudełku z kredkami. Nasunęło mu ono zaskakujący pomysł. Łukasz chwycił pudełko z kredkami, hotelowy notes z kartkami i wyszedł na spacer z rodzicami. - Cóż tam niesiesz schowanego w rękach? – ze zdziwieniem zapytał mama. - To jest najnowszy model aparatu fotograficznego, hit tego lata – mówiąc to chłopiec pokazał pudełko z kredkami dodając z rozbijającą szczerością – zapomniałem aparatu, ale mogę wam namalować rysunki z wakacji. - No, niezły ten aparat, super model, niezwykła głębia kolorów, daje pełną możliwość retuszu, ma nieograniczony zoom, redukuje czerwone oczy, rozpoznaje uśmiech. Same zalety – ze zrozumieniem i żartobliwym tonem pochwalił chłopca tato. - Ten aparat ma jedną wadę. Robi jedno zdjęcie na godzinę – w żartobliwej tonacji dodał Łukasz. - W tej sytuacji unikniemy kłopotu wyboru najlepszych zdjęć z wakacji. Będziemy mieć od razu wybrane najlepsze. By nie marnować czasu poprosimy o „zdjęcie” na tle tej pięknej góry - zaproponowała mama. Łukasz wziął się ochoczo do malowania. Podczas wakacyjnej podróży podobnych „zdjęć” Łukasz wykonał całkiem sporo. Po powrocie rodzice zrobili z nich cały album. Stwierdzili nawet, że jest to ich najlepszy album z wakacyjnymi zdjęciami. Wakacyjny wyjazd bardzo podobał się Łukaszowi. Wcale nie przeszkadzało mu to, że nie miał prawdziwego aparatu fotograficznego. Przeciwnie, miał świetną frajdę w wyszukiwaniu naprawdę ciekawych widoków. Malując je miał okazję dokładnie się im przyjrzeć, docenić ich prawdziwe piękno, którego nie sposób zauważyć pośpiesznie robiąc zdjęcia. Najbardziej z wakacyjnych wojaży zadowolone były kredki. Miały niepowtarzalną okazję przeżyć wakacyjną przygodę. Pozostawiając swoje kolorowe ślady na kartkach papieru mogły zachować wspomnienia z tych niezwykłych wakacji na długie lata.



SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA

Samodzielność to jeden z trzech głównych obszarów (obok umiejętności rozstawiania się z rodzicami oraz nawiązywania kontaktów z rówieśnikami), który wpływa na przystosowanie się dziecka do nowego środowiska przedszkolnego. Jeśli dziecko dobrze radzi sobie z codziennymi czynnościami w domu, ma szansę w dużym stopniu poradzić sobie w przedszkolu. Pewne umiejętności są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka poza środowiskiem domowym. Przedszkolak jest w trakcie ich nabywania i często jeszcze potrzebuje pomocy i wsparcia. Udany start w przedszkolu nie oznacza, że dziecko ma być w pełni samodzielne – nauczyciele są po to, by je wspierać. Należy pamiętać, że wspieranie nie polega na wyręczaniu dziecka. Najlepsze efekty przedszkolak osiąga, gdy jest zachowana spójność między wymogami przedszkolnymi i domowymi. Współpraca rodziców z gronem pedagogicznym znacznie przyspiesza rozwój samodzielności dziecka, poprzez wyznaczenie tych samych celów i bycia konsekwentnym. Samodzielność najczęściej kojarzy się nam z czynnościami samoobsługowymi, takimi jak: jedzenie, mycie i wycieranie rąk, samodzielne korzystanie z toalety, rozbieranie się i ubieranie, zmiana obuwia. Samodzielność to także zagospodarowanie sobie czasu wolnego przez dziecko oraz dogadanie się z kolegą w cztery oczy, współpraca z innymi. Jeśli dziecko potrafi poprosić o pomoc, powiedzieć czego potrzebuje - to tak rozumiana samodzielność wiąże się z umiejętnościami językowymi, rozpoznawaniem swoich potrzeb oraz z odwagą. Zaangażowanie, samodzielność i aktywność to są główne czynniki, które wyzwalają w dziecku kreatywność i pozwalają odkrywać świat wszystkimi zmysłami. Kreatywność, eksperymentowanie, odkrywanie świata w zabawie pozwala dziecku na spontaniczny rozwój. samodzielności i poznanie samego siebie, przy użyciu swoich zmysłów, odczuć i tego co nas otacza. W jaki sposób należy wspierać samodzielność dziecka? - Należy być otwartym na sygnały dziecka. Dziecko często sygnalizuje słownie („ja sam, ja umiem, dam radę”) lub zachowaniem, że chce zrobić coś samo. Niekiedy maluch czegoś potrzebuje jednak wystarczy poczekać chwilę, aby przekonać się, że sam potrafi po to sięgnąć. - Należy stopniować trudności. Pomiędzy zupełną samodzielnością a pomaganiem dziecku we wszystkim jest wiele stopni możliwości. Przykładem niech będzie nauka wspinania się na drabinkę: na początku możemy trzymać maluszka za rękę, potem być blisko (aby asekurować ewentualny upadek). Po pewnym czasie wystarczy, aby rodzic śledził poczynania dziecka wzrokiem i podpowiadał np. „teraz druga noga”, by na koniec uznać „bardzo dobrze radzisz sobie sam, będę na ławce, zawołaj - gdybyś mnie potrzebował”. - Należy dbać o bezpieczeństwo – należy pamiętać, że warunki bezpieczeństwa zmieniają się wraz z wiekiem dziecka. To, co jest nieodpowiednie dla dwulatka, trzylatka i starszego może być już zupełnie oczywiste. To od nas, dorosłych należy ogląd sytuacji i zdecydowanie „Tak, to dla ciebie” lub „Tego nie możesz jeszcze robić, to nie dla dzieci”. - Należy wyrażać oczekiwania. Oczywiście nie zawsze jest tak, że dziecko chce coś zrobić samodzielnie. To rodzice dostrzegają, że czas już na naukę jedzenia widelcem czy naukę wkładania butów itp. Dzieci często protestują nie chcąc robić tego, w czym byli wyręczeni (na przykład nie chcą zakładać butów, bo ktoś je wyręczał). Należy jasno wyrażać oczekiwania wobec dziecka typu „teraz już sam próbuj założyć kurtkę”. Zamodelowanie tego o co nam chodzi poprzez pokazanie jak daną czynność wykonać. Wesprzeć wysiłki dziecka początkowo pomagając oraz wzmacniając pozytywnie wysiłki dziecka, nie tylko efekty

(„świetnie, udało się, dobrze ci poszło”). Dzieci samodzielne lepiej sobie radzą w nowych sytuacjach, są pewniejsze siebie i mają wyższe poczucie własnej wartości.

SAMODZIELNY PRZEDSZKOLAK

Rozwijając samodzielność naszego dziecka
wzmacniamy i wspieramy:

- Pewność siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Podstawowe potrzeby:
 - działania
 - samodzielności
 - osiągnięć
- Gromadzenie doświadczeń
- Otwartość na nowe wyzwania
- Motywację do pokonywania trudności



WWW.PONADWSZYSTKO.COM

Lista zadań do wykonania

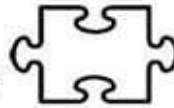
LATO 2020



Zjeść lody



Ułożyć puzzle



Obserwować przyrodę przez lupę



Wylegiwać się na słońcu



Puszcząć bańki mydlane



Biegać bosą po trawie



Zobaczyć zachód słońca



Zrobić sałatkę owocową



Poszukać czterolistnej koniczyny



Zbierać muszki



Zrobić piknik



Pójść na wycieczkę do lasu



Skakać po kałużach



Zjeść gofry



Zobaczyć tęczę



Zbierać polne kwiaty

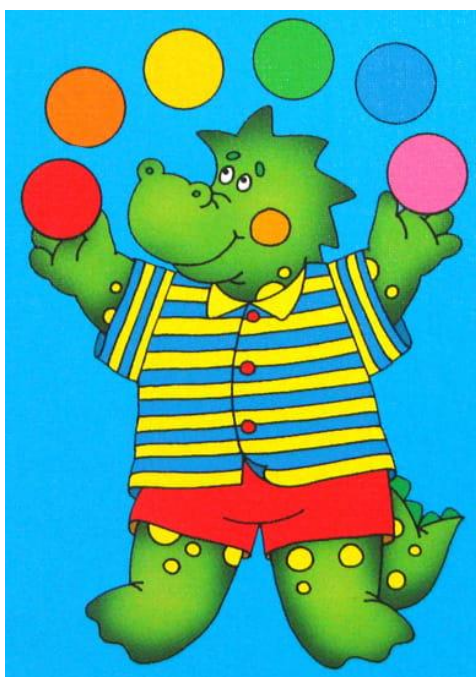


Puścić latawiec

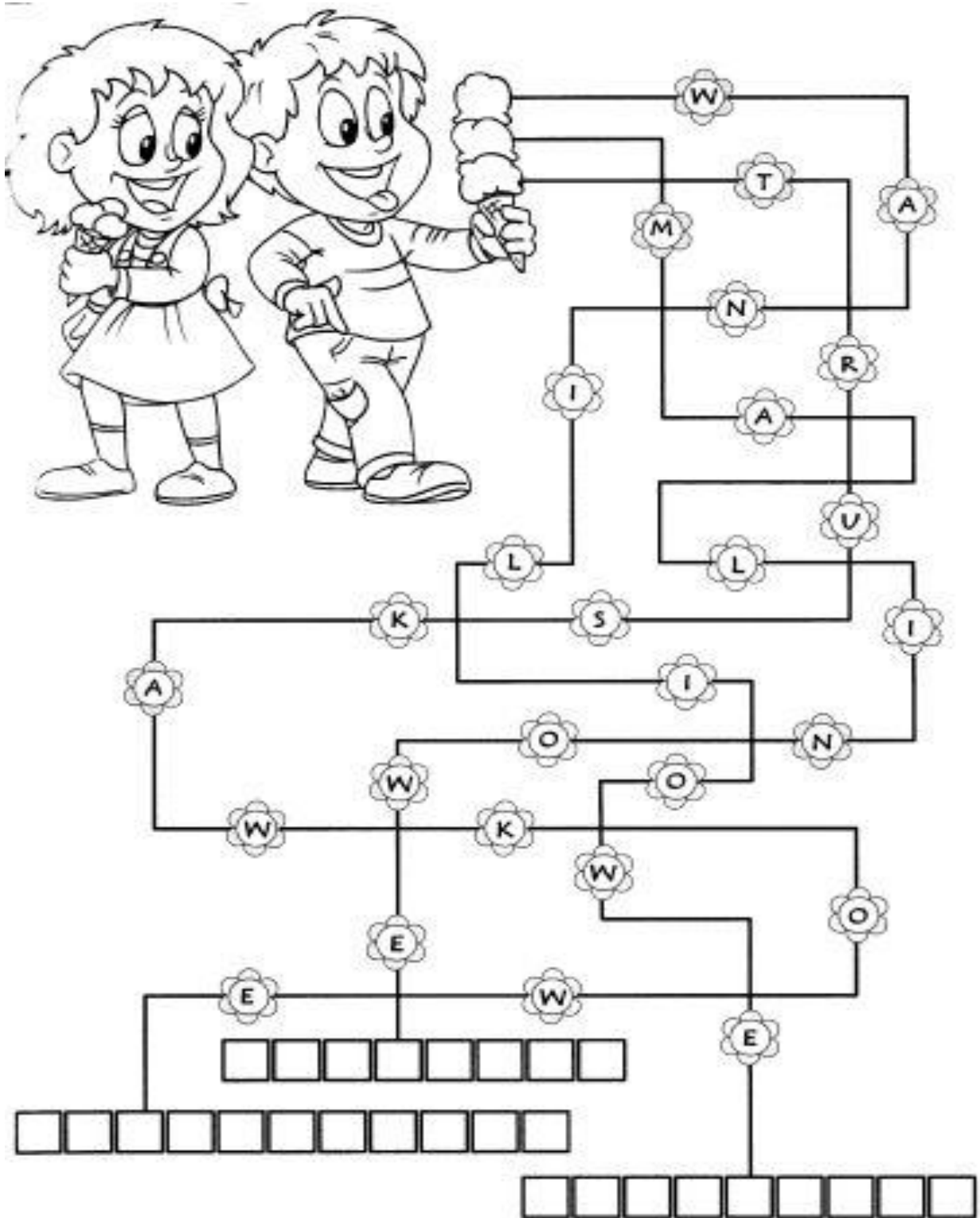


„PRZYGODA SMOKA OBIBOKA” BAJKA LOGOPEDYCZNA

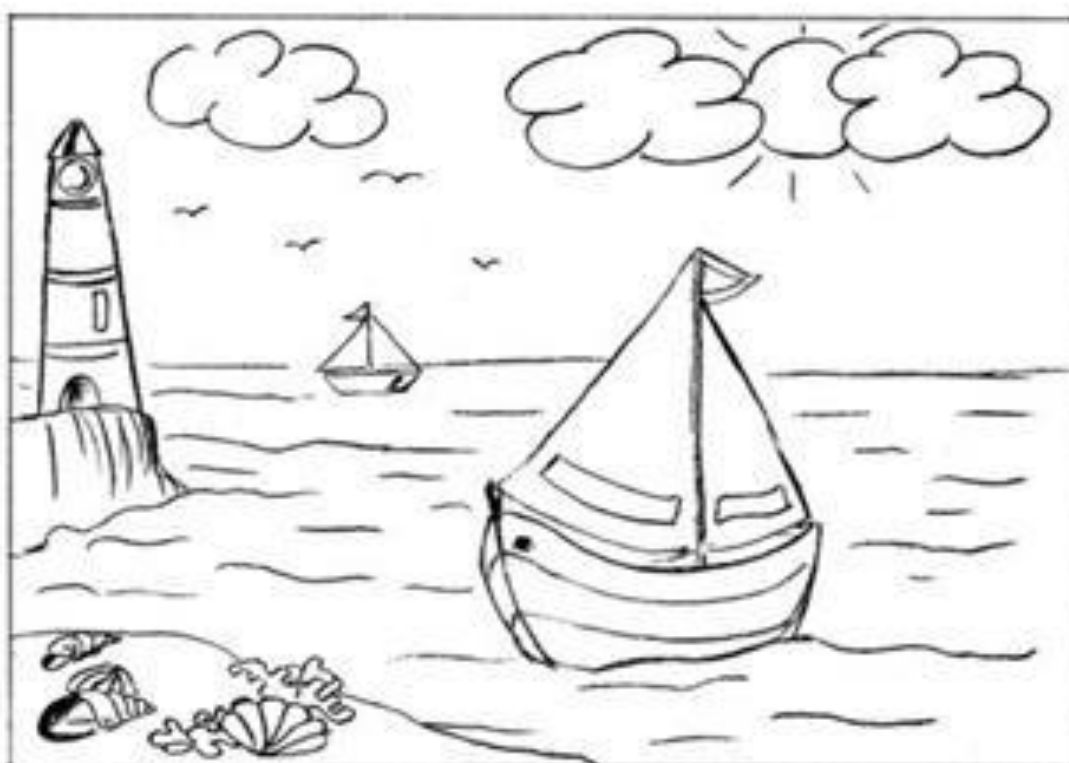
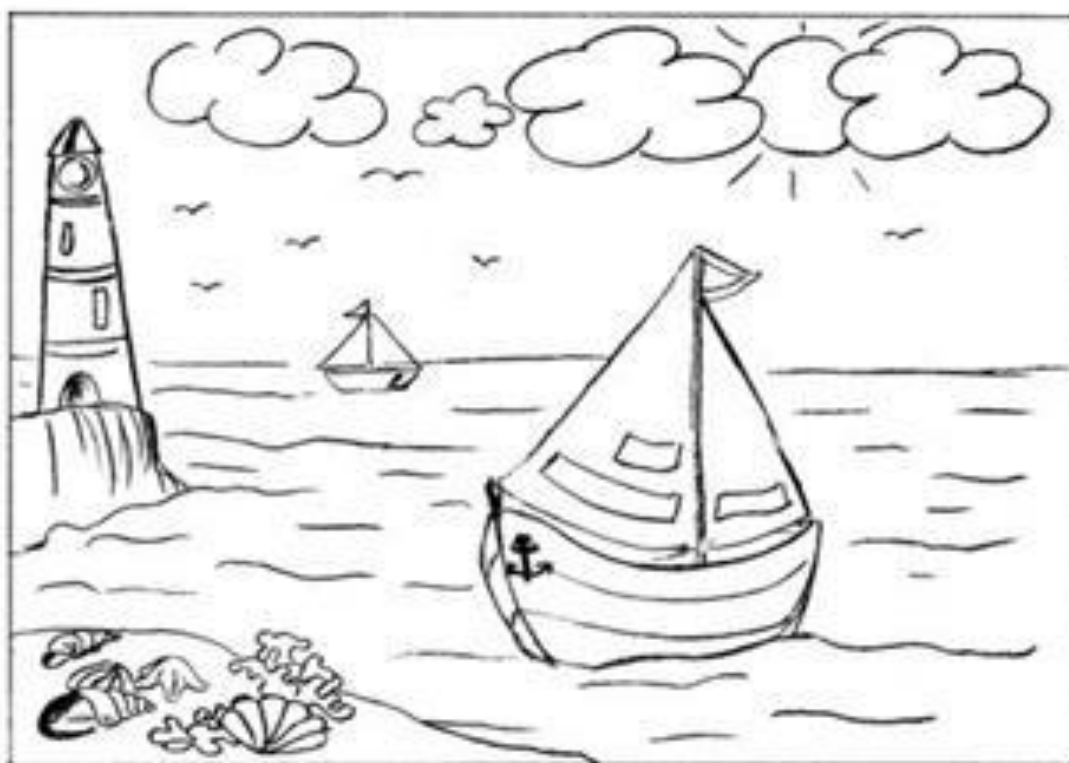
W dalekiej krainie, na drugim końcu świata, w czerwonym domku mieszkał okrągłutki, malutki smok. Smok był kolorowy jak tęcza i mięciutki jak wlna. Godzinami wylegiwał się na swoim balkonie, dlatego wszyscy nazywali go smokiem Obibokiem. W poniedziałek jak co dzień rano smok przeciągnął się (*przeciągamy się*), ziewnął (*ziewamy*) i przetarł zaspane oczy (*przecieramy oczy*). Rozejrzał się dookoła (*buzia szeroko otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargę górną i dolną*) i powiedział: „Może by tak ruszyć w świat? Zobaczyć co tam jest daleko, za tą górą i za rzeką?” No tak, ale jak tu ruszyć w świat, kiedy ręka, jak i noga Obiboka nie gotowa. Musi najpierw podnieść się i rozruszać cały grzbiet. Najpierw smok poćwiczył ogon: w górę w dół (*buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy raz podniebienia górnego raz dolnego*) i w prawo w lewo (*buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy kącików ust*), wielkie koła zataczały (*buzia otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargi*). Brzuch poturlał się po ziemi (*czubkiem języka masujemy policzki po wewnętrznej stronie*), później plecy się wygięły (*buzia otwarta, czubek języka opieramy o wewnętrzną stronę dolnych siekaczy, zaś przednią część grzbietu języka lekko unosimy do górnych dziąseł tak, by boki języka przylegały do wewnętrznej strony górnych zębów*). Ręce w górę się uniosły i machały czując wiosnę (*buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy każdego zęba u góry*). Smok już poczuł się radośnie (*wargi rozciągamy do uśmiechu*) i odetchnął (*głęboki wdech i wydech*) czując w kościach tchnienie sił i pełną moc, więc na ziemię zrzucił koc. Po ćwiczeniach jednak takich brzuch wszczął alarm nie byle jaki. Pobulgotał (*bulll, bulll, bulll*), zachichotał (*hi, hi, hi, hi*), warknął (*wrrr, wrr, wrrr*), chlipnął (*chlip, chlip, chlip*), zamiauczał (*miaul, miaul, miaul*). Smok nie oparł się tym jękom i za garczek chwycił ręką. Podjadł troszkę (*naśladujemy ruchy żucia*) i coś popił (*wciągamy powietrze wargami, jak przy picciu rurką*). Po jedzeniu się oblizał (*buzia otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargi*) i powiada: „No mój smoczku Obiboczku, czas wyruszać i nie zwlekać, bo już świat tam cały czeka”. I wyfrunął, bo jak wiecie smoczki skrzydła mają przecież. Lecz ćwiczenia nie zaszkodzą, bo pokrzepią i odmłodzą.



DLA MAŁEGO, DLA DUŻEGO – KAŻDY ZNAJDZIE COŚ CIEKAWEGO :)



Dowiesz się, jakie lody lubi najbardziej Kuba, jeśli przejdiesz każdą z nitek, wpiszesz kolejne litery w kratki i odczytasz wyrazy.



Znajdź 7 szczegółów, którymi różnią się obrazki. Pokoloruj obrazki.



Czy domyślasz się, gdzie spędzą wakacje dzieci pokazane na obrazkach? Połącz każde z nich z właściwym miejscem.

Wyklej obrazek dowolnym materiałem

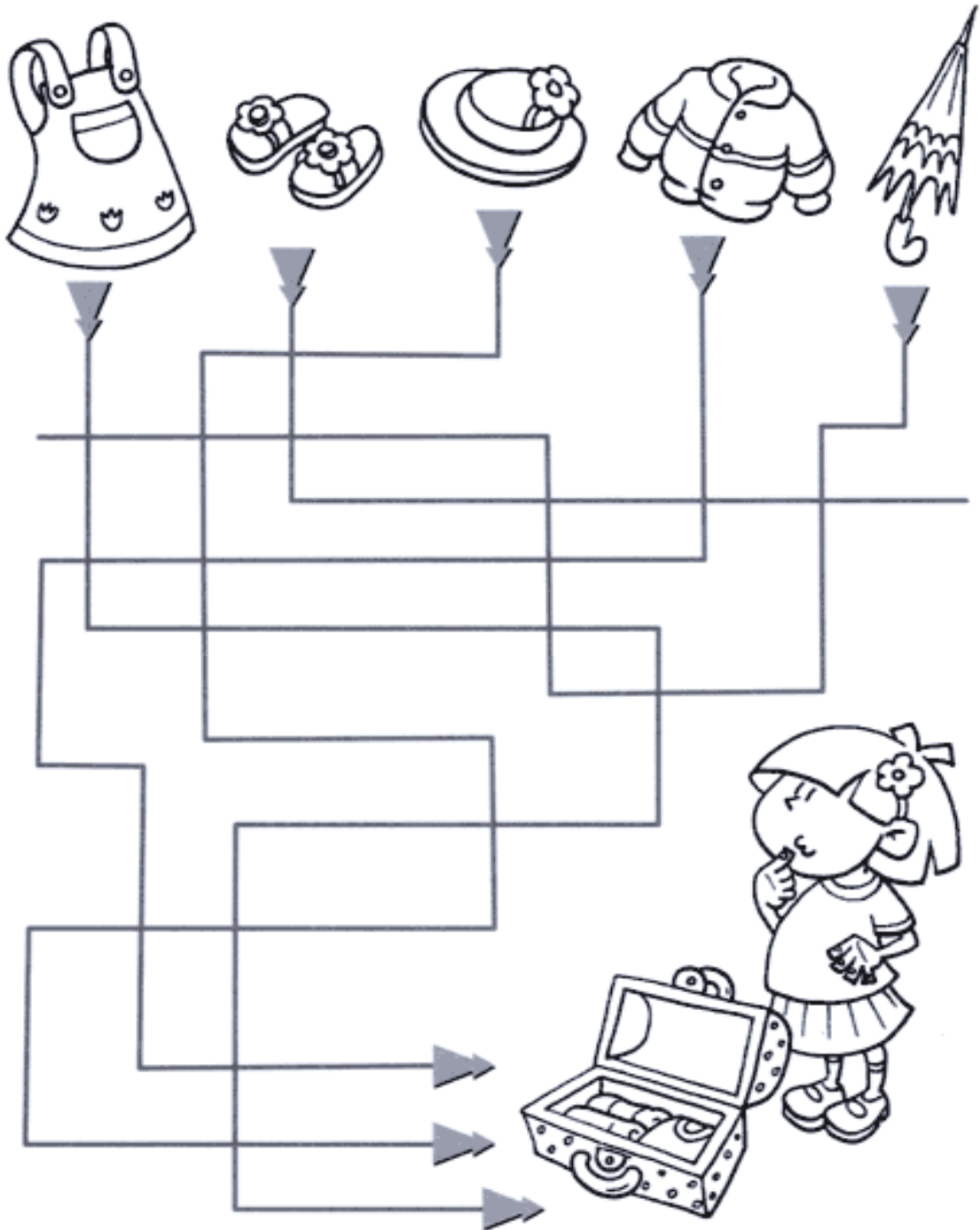


Paint the world
SUPER
COLORS

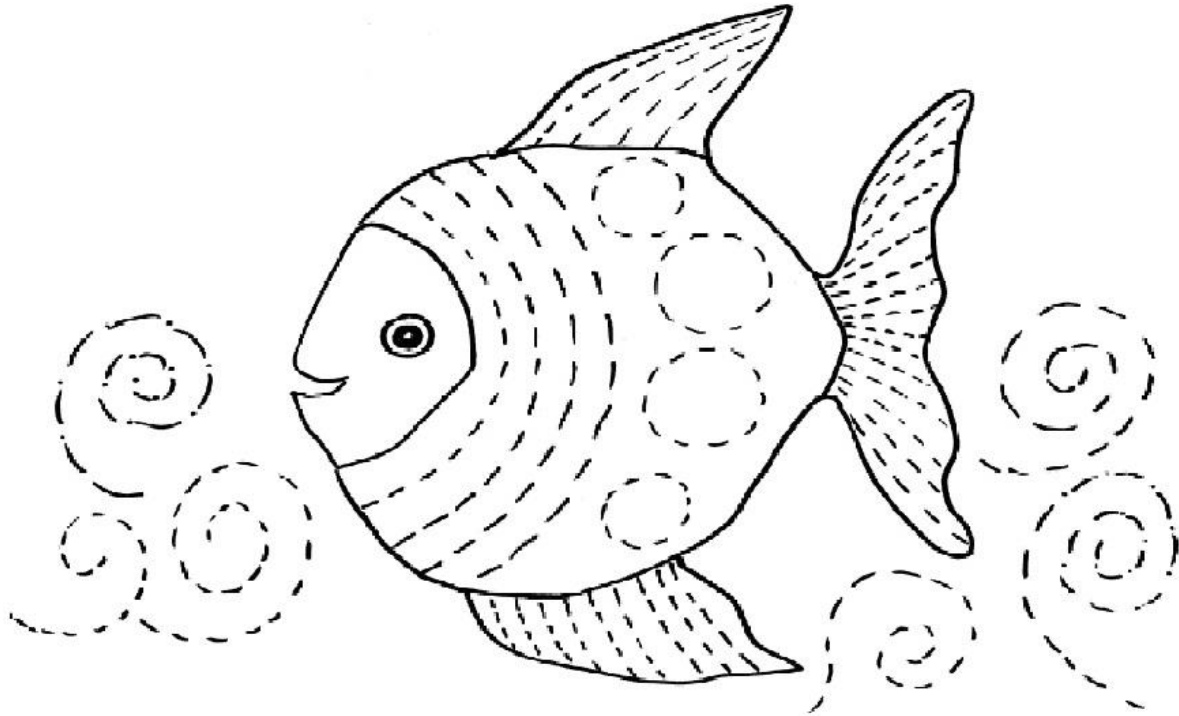


ZAPOMINAŁSKA

Karolinka właśnie przyjechała nad morze i rozpakowuje swój bagaż. Niestety, okazało się, że zapomniała dwóch rzeczy. Przejdź po liniach i sprawdź, czego dziewczynka nie wzięła na wakacje.











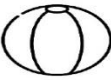


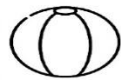











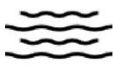




Rysuj po śladzie i pokoloruj 😊



Dokończ wg wzoru.

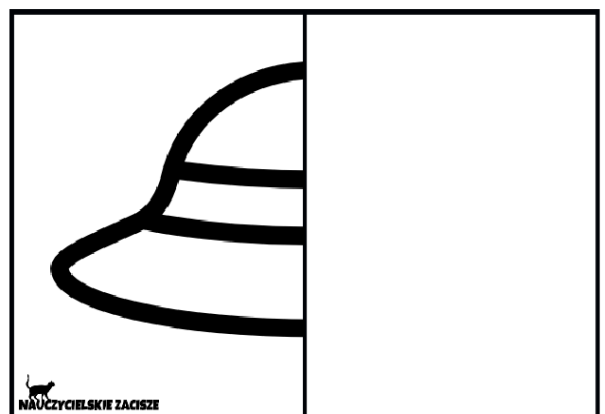
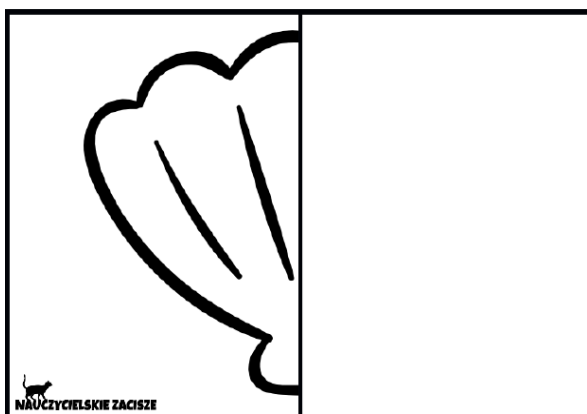
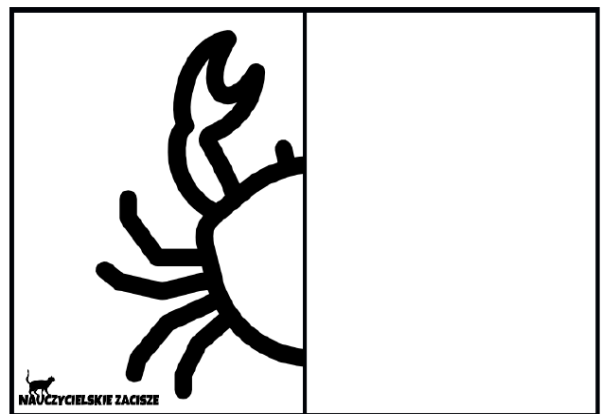
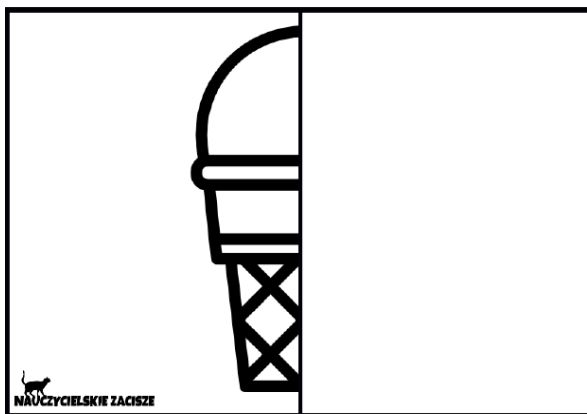
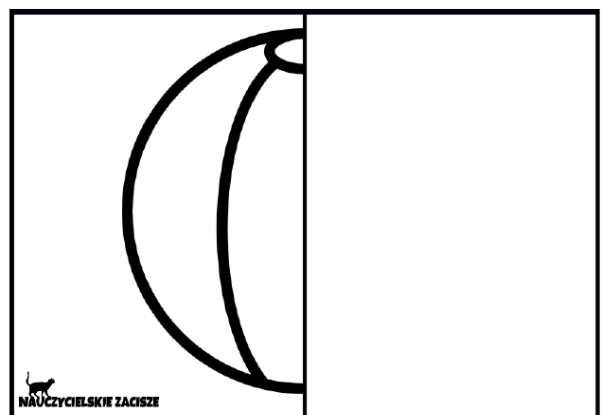
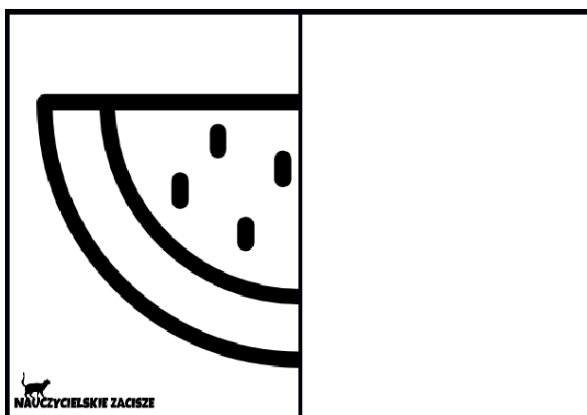
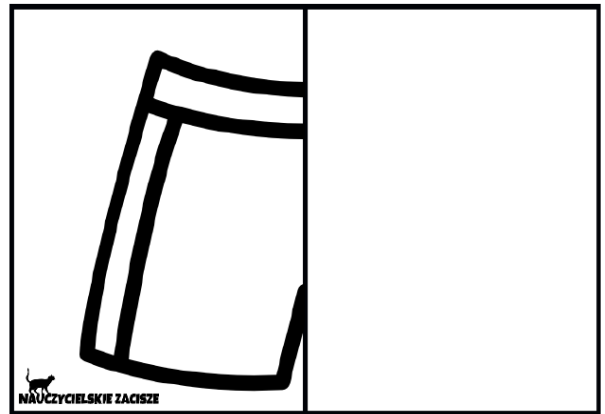
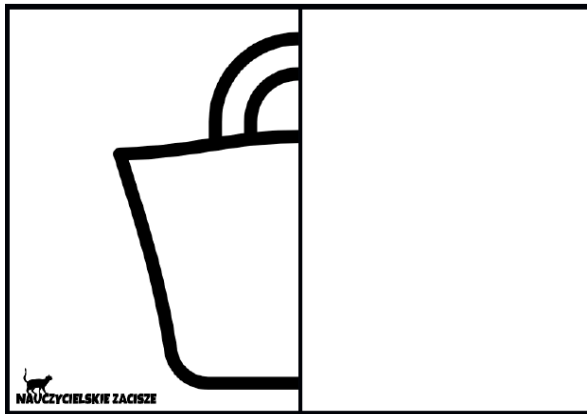
 NAUCZYCIELSKIE ZACISZE

www.nauczycielskiezacisz.pl

Dorysuj brakujące elementy.

www.nauczycielskiezacisze.pl



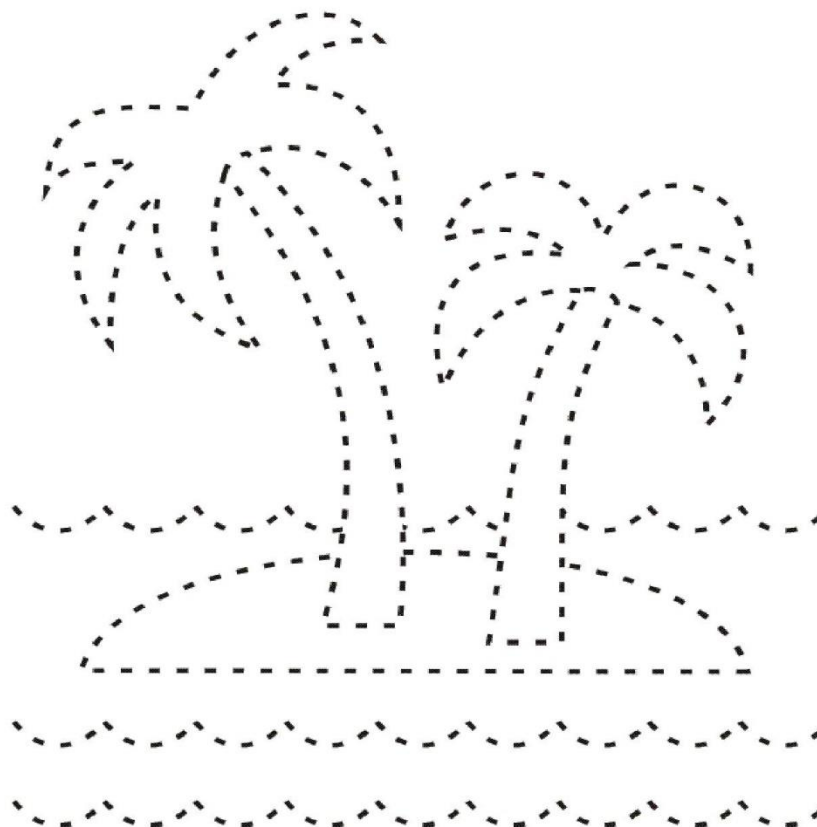
Designed by Freepik

Rysuj po śladzie i pokoloruj obrazek.

IMIĘ:.....

WAKACJE NA WYSPIE

Rysuj po śladzie. Pokoloruj obrazek.



Przedzskolankowo.pl

Życzymy miłych i słonecznych wakacji ☺

