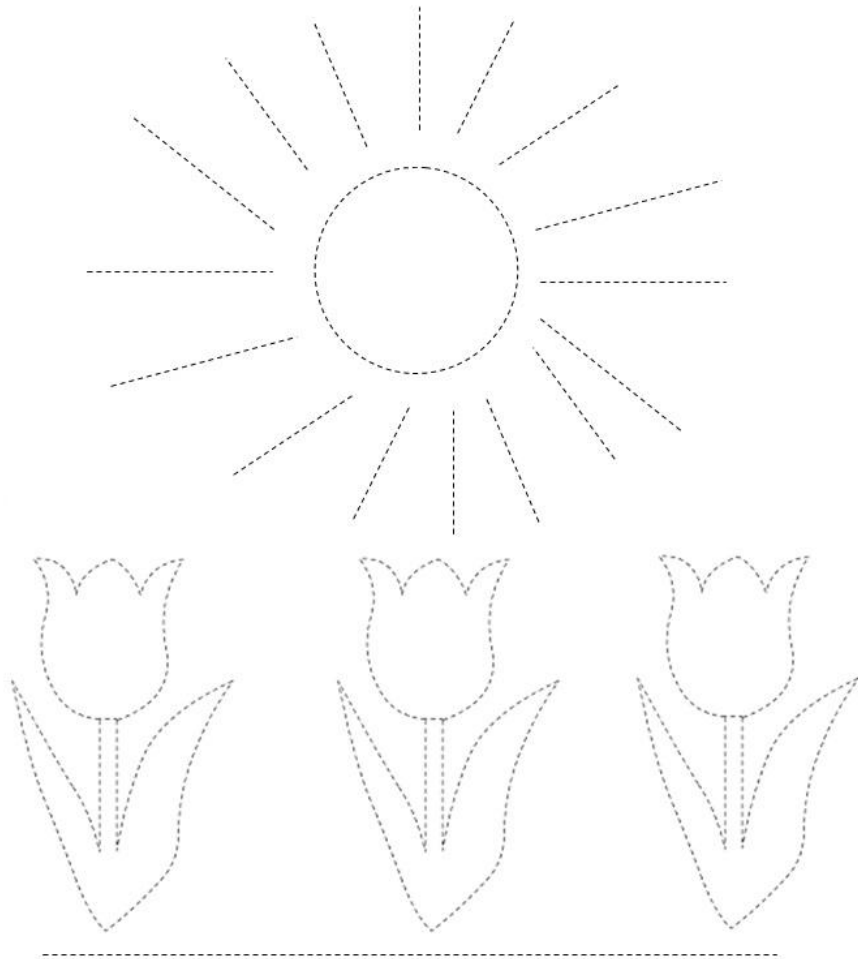


Rysuj po śladzie.

Pokoloruj rysunek.



Przedszkolankowo.pl

Redakcja: Izabela Sztejno, Agnieszka Całko

GAZETKA PRZEDSZKOLNA

Nr 7 Marzec 2022

Echo Piątki



piąteczka!
PRZEDSZKOLE PUBLICZNE Nr 5
W ŁOMŻY

„Dzień Kobiet”

Danuta Gellnerowa

W ósmym dniu marca
pierwszy kwiatek, z samego rana,
dostanie ode mnie Mama,
bo mamę kocham najwięcej,
za Jej uśmiech,
za Jej dobre ręce.

Potem z drugim kwiatkiem
pobiegnę do Sąsiadki.
Zadzwonię, a gdy spyta: – Kto?
Powie: – To ja – i życzeń sto.
I szybko w tym dniu wesołym
pobiegnę do szkoły,
bo dla Pani
w dzisiejszy ranek
mamy moc niespodzianek.



Witamy w przedszkolu!

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Prawidłowy rozwój emocjonalny pomaga dziecku w radzeniu sobie w nowych i trudnych sytuacjach, komunikowaniu się z rówieśnikami i dorosłymi oraz w nawiązywaniu pozytywnych relacji. Ważne jest więc, aby dziecko nauczyło się nazywać i rozumieć swoje emocje oraz poznało sposoby ich regulacji. Wsparciem dla malucha w tym procesie są dorośli, szczególnie rodzice, którzy przez ułatwianie, hamowanie i kierunkowywanie wyrażania emocji mogą mu pomóc.

► **Okazuj własne emocje**, np. powiedz: *Dzisiaj jest mi jakoś smutno – sama nie wiem dlaczego, Cieszę się, że już jesteś!, Ale ucieszyła mnie ta wiadomość, aż chce mi się śpiewać.*

► **Znajdź czas na wysłuchanie dziecka**, gdy chce z tobą porozmawiać. Podkreślaj, że jest to dla ciebie bardzo ważne, np. *To, co mówisz, jest bardzo interesujące. Cieszę się, że dowiedziałam się o tym od ciebie.* Mów o emocjach, jakie ci towarzyszą, jeśli odkładasz rozmowę na później: *Porozmawiamy za chwilę, bo teraz jestem za bardzo zdenerwowana.*

► **Naucz dziecko słów wyrażających konkretne emocje i stany ducha**, takich jak: *szczęśliwy, smutny, podenerwowany, wściekły, podekscytowany, przestraszony, zatroskany.* Jak najczęściej używaj takich określeń w odniesieniu do własnych przeżyć.

► **Odrzuć wartościowanie emocji**, by dziecko nie czuło, że robi coś złego, gdy jest smutne lub podenerwowane. Dawaj przykłady własnych odczuć, jakie ci towarzyszyły w takich sytuacjach. Akceptuj emocje malucha: *Rozumiem, że masz prawo być smutny, bo zniszczyła się twoja ulubiona zabawka.*

► **Mów dziecku, że jest dla ciebie ważne**, że troszczysz się o nie, zależy ci na nim, myślisz o nim, kiedy jest w przedszkolu, i zaglądasz do niego, sprawdzając, czy jest bezpieczne, gdy śpi lub jest chore.

► **Czytaj maluchowi wzruszające opowiadania**, w których jest mowa o triumfie wytrwałości, konsekwencji. Nie wstydź się nazywać swoich emocji, gdy losy bohaterów wycisną ci łyżę z oczu. Wczuwaj się w rolę, dramatyzuj, zmieniaj głos, śmieć się i wzruszaj adekwatnie do sytuacji.

► **Wprowadzaj do życia element niespodzianki i tajemnicy**. Opowiadaj o ważnym wydarzeniu w życiu swoich przyjaciół (np. o ślubie) tak, jakby to była czarodziejska baśń.

► **Naucz dziecko kilku technik opanowywania stresu**. Należą do nich: głębokie oddychanie, myślenie o jakimś przyjemnym miejscu, wykonanie kilku ćwiczeń ruchowych, liczenie do 10. Stosuj te techniki, aby radzić sobie z własnymi doświadczeniami i przeżyciami.

► **Opowiadaj maluchowi o najbardziej stresujących momentach swojego życia**, jak się czułaś, gdy coś ci nie wyszło, gdy np. poróżniłaś się z przyjacielem, i w jaki sposób poradziłaś sobie z tą sytuacją.

► **Oglądaj z dzieckiem rodzinne zdjęcia**, np. te zrobione tuż po jego urodzeniu, i opowiadaj, w jakiej sytuacji zostały zrobione (w szpitalu, pierwszego dnia po powrocie do domu, kiedy zobaczyłaś jego pierwszy ząb). Powiedz, jakie odczucia towarzyszyły ci w tych chwilach.

► **Rozmawiajcie o ważnych wydarzeniach w życiu dziecka**: jak się wtedy czuło? Co myślało? Co pamięta? Spytaj, czy teraz patrzy na to wydarzenie tak samo jak wtedy.

► **Rozmawiaj o emocjach związanych ze świętami ważnymi dla malucha**, takimi jak: urodziny, pierwsze dni w przedszkolu, wesele kogoś znajomego, Wigilia itp.



Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

- ▶ dostosuj sposób przekazywania informacji do wieku dziecka
- ▶ nie bagatelizuj, kiedy dziecko chce porozmawiać o wojnie
- ▶ zapytaj czy wie co to jest wojna - jeśli nie wie, wytłumacz
- ▶ nie strasz dziecka wojną niepotrzebnie
- ▶ pozwól dziecku na wyrażenie swoich emocji
- ▶ miej na uwadze do jakich informacji ma dostęp Twoje dziecko za pośrednictwem internetu/telewizji



8 marca Dzień Kobiet

Wszystkim Dziewczynom
i małym, i dużym
z okazji 8 marca
składamy najlepsze
życzenia radości,
spełnienia marzeń
i uśmiechu na co dzień!

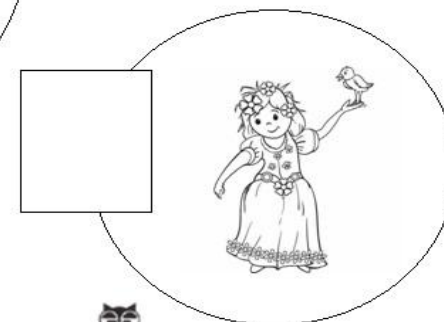
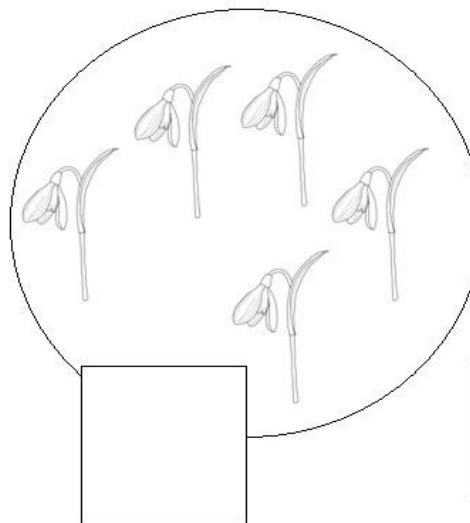
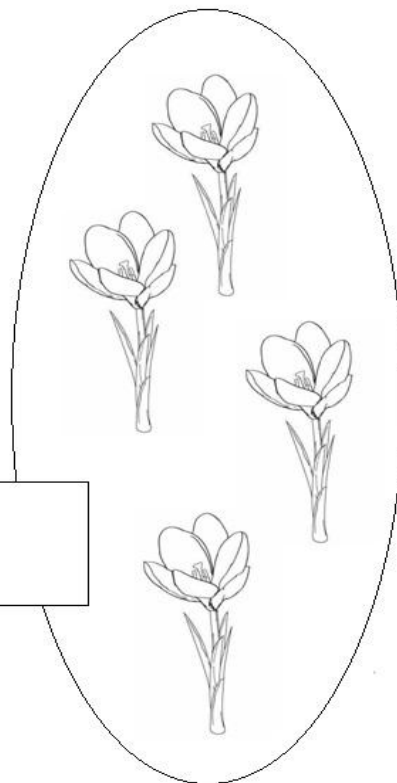
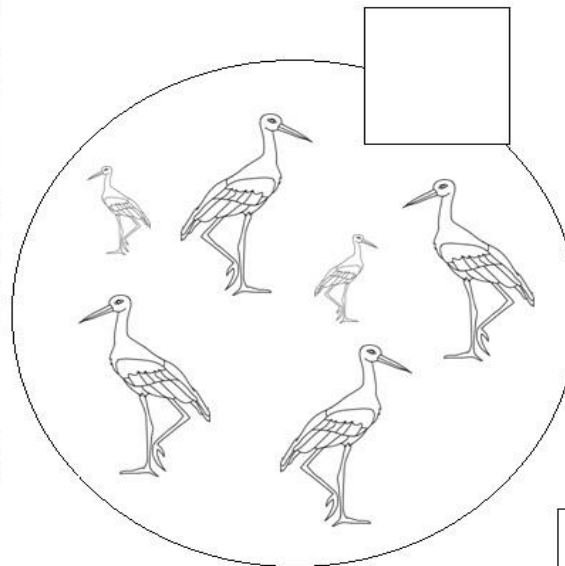


Pierwszy Dzień Wiosny

...A wiosna przyszła pieszko -
Już kwiaty za nią śpieszą,
Już trawy przed nią rosną
I szumią: „Witaj wiosno!”



Policz, a następnie w wyznaczonym miejscu narysuj tyle kresek, ile jest przedmiotów w danym zbiorze.



Przedszkolankowo.pl 

Pół godzinki dla rodzinki

Czyli zabawy paluszkowe...

- „Rodzinka”

Ten paluszek to jest dziadzius, (kciuk)
Ten paluszek to jest tatuś, (środkowy)
a ten obok to mamunia. (serdeczny)
I jest rodzinka cała (zamykamy rączkę
dziecka w piąstkę).



- „Grota misia”

Tu jest grota. (pokaż pięść)
W środku miś (zegnij kciuk i wsadź pod złożone palce)
Proszę, misiu, na dwór wyjdź (zastukaj w pięść)
O! Wyszedł miś. (wysuń kciuk)

- Idzie myszka

Idzie myszka do braciszka (prowadzimy palce po ręce dziecka)
Tu wskoczyła (szybko wsuwamy palec za kołnierz lub pod koszulkę)
Tu się skryła. (wsuwamy rękę w rękaw)

- „Małe rączki”

Małe rączki sobie klaszczą,
Czasem także się pogłaszczą

I w kolanka zastukają
No i dzieciom pomachają



WIOSNA 21 MARCA





Jak Marysia na wiosnę czekała

Marysia jest już taka, że słyszy to czego inni nie słyszą i widzi to czego inni nie widzą.

Przybiegła Józka z lasu.

- Na leszczynie już są bażki- powiedziała

A Marysia na to:

- Tak się te bażki cieszą, tak się śmieją, że już wiosna idzie.

- Skąd wiesz, że się cieszą? – dziwi się Józka

- Bo widziałam.

Pobiegła Józka jeszcze raz do lasu.

Patrzy, patrzy, wytrzeszcza oczy. Koniecznie chce zobaczyć, jak się te baze śmieją. Nic nie widzi.

Zerwała więc kilka gałązek z bażkami, zaniósła do domu.

- No pokaż, po czym poznałaś, że się śmieją? – mówi do Marysi

A Marysia tylko głową pokręciła.

- Teraz są smutne, bo je zerwałaś. Teraz się już nie śmieją.

Widzisz jak poszarzały, jak główki opuściły. Nie trzeba było ich zrywać, niechby sobie rosły, niechby weseliły się wspólnie.

Wstawiła Marysia leszczynowe gałązki do dzbanka z wodą, ustawiła na półce. W kilka dni później szły dzieci ze szkoły. A tu nad polem fruwa mały, szary ptaszek. Krąży nad polem coraz wyżej i śpiewa. Głos ma srebrny jak dzwoneczek.

- Patrzcie, skowronek – cieszy się Marysia

Dzieci przystanęły, podniosły głowy do góry i poszły dalej. A Marysia idzie wąską ścieżyną, między zielonym żytem, co spod śniegu wygląda. Idzie i nasłuchuje, wysoko, aż pod samym niebem, dzwoni

piosenka skowronka. Cichutko, srebrzyście: Wiosna idzie, wiosna idzie. Już jest blisko, coraz bliżej. Powiewają wiosenne wiatry, zakołyszą się zielone zboża. Gniazdeczko zbuduję, dzieci wychowam. Wiosna idzie, wiosna idzie! Wróciła Marysia do domu i mówi:

- Słuchałam skowronkowej piosenki! Naopowiadał mi tyle!

- Skowronek? – dziwi się Józka – A cóż on ci powiedział?

A Marysia uśmiecha się tylko. Co chwilę na podwórko wybiega, żeby sprawdzić czy nie wieje już czasem ten pachnący, wiosenny wiatr. Oj!

Powiało, powiało wietrzysko. Powiało z północy lodowatym tchem, dmuchnęło, zakręciło śnieżycą.

A Józka się śmieje z Marysi:

- Widzisz, już cię ten skowronek oszukał. Nie wiosna przyszła a zima. Jeszcze na saneczki pójdziemy.

- A ja wiem, że to koniec zimy. Skowronek mi powiedział – upiera się Marysia.

I naprawdę zza chmur, pędzonych mroźnym wiatrem wyjrzało słońko.

- Widzisz? – cieszy się Marysia, a Józka aż głowa kręci, tak się dziwi.

A Marysia przypomniała sobie bazie na leszczynie – czy aby nie wymarżyły od tego wichru? Pobiegła do lasu. Gałązki leszczynowe przygięły się od śniegu, ale żółciutkie bazie chwieją się na nich wesoło.

Uśmiechnęła się Marysia, odetchnęła z ulgą, że nic się baziom nie stało. Patrzy a tu coś się pod krzakami leszczyny zieleni. Odsunęła trochę gałązki – a tu małe kwiatki przebiśniegu wysuwają ze śniegu swoje białe główki na zielonych łodygach.

- Nic się nie martw, wiosna już blisko – szepcą do Marysi.

Brnie znów Marysia przez zasypane śnieżne w stronę domu. Weszła na skraj lasu i aż przystanęła, bo coś się nagle odmieniło. Okręcił się wiatr wokół niej, potrząsnął gałęziami sosen, obsypał dziewczynkę śniegiem. Ale nie było to już złe, mroźne wietrzysko. Był to pachnący, ciepły, wiosenny wiatr.

Otupała w sieni ośnieżone buciki. Rozpromieniona wpadła do izby.

- Wiosna już przyszła! – zawołała

- O wiosna, śnieg po kolana i wiosna – śmieje się Józka – Kto ci znów o tej wiosnie powiedział?

- Przebiśniegi mi powiedziały. No i wiatr, prawdziwy wiosenny wiatr.

