



# PRZEDSZKOLNE CO NIE CO



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3  
W BIAŁEJ PODLASKIEJ  
UL. Warszawska 19 C

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ;

341-64-17 ADMINISTRACJA

E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

Styczeń/ luty

STRONA INTERNETOWA

Rok 2019/2020 NR 3  
Numer 3

www.przedszkole3bp.edu.pl

## Witamy Nowy Rok 2020

*Szanowni Rodzice...*

*Niech Nowy Rok przyniesie Wam miłość, radość i pomyślności wiele oraz spełnienie najskrytszych marzeń. A gdy wszystkie już się spełnią, niech Was obdarzy nowymi, bo to marzenia są solą życia. Niech dorzuci jeszcze wiele sukcesów, realizacji zawodowych planów oraz zdrowia na wszystkie dni i zatroszczy się o zawsze pełne portfele.*



W tym numerze:

*Dyrekcja, grono pedagogiczne i pracownicy  
Przedszkola Samorządowego Nr 3 w Białej Podlaskiej*

### Dlaczego dziecko potrzebuje obowiązków?

Choć większości z nas obowiązki kojarzą się pracą i pewnym obciążeniem, to właśnie one pomagają dzieciom czuć się częścią rodziny i wspólnie z rodzicami tworzyć dom. Brzmi pięknie. W praktyce jednak nauczenie dziecka obowiązkowości to zazwyczaj ciężka praca rodzica. Ciągłe przypominanie, proszenie i zachęcanie. Jak więc to ogarnąć?

To nie jest łatwe. Gotowanie obiadu z moim dwulatkiem zajmuje wieczność i generuje mnóstwo sprzątan. Wspólne sprzątanie pokoju potrafi trwać cały dzień, bo

|   |   |
|---|---|
| Witamy Nowy Rok 2020                    | 1 |
| Dlaczego dziecko potrzebuje obowiązków? | 1 |
| Jak zachęcić dzieci do pomagania?       | 2 |
| Karnawał...                             | 3 |
| Zdrowie w czasie ferii zimowych         | 4 |
| Bezpieczne ferie                        | 5 |
| Coś dla przedszkolaka                   | 6 |
|   | 7 |

co i rusz Franek odkrywa nowe zabawki, którymi koniecznie musi się teraz pobawić. Z nastolatkiem wcale nie pójdzie łatwiej, bo ten znów myślami będzie odpływał do innej krainy. Żeby mieć siłę to udźwignąć warto odpowiedzieć sobie na pytanie: Po co? Dlaczego? Jaki jest mój cel?



Kluczowe, to pokazać dziecku rodziny jako drużyny. A siła jak wiemy tkwi w drużynie. Wspólne wykonywanie domowych prac sprawia, że są one o wiele przyjemniejsze.

Jeśli weźmiemy się razem za gotowanie to efekty będą nie tylko widoczne, ale też smaczne. Takie samodzielne działanie, pozwala też docenić

pracę innych. Uczy też po prostu funkcjonowania w życiu, a przecież naszym celem jest wychowanie samodzielnych dorosłych.

I to co kluczowe. Umiejętność samodzielnego działania, buduje poczucie kompetencji. Daje dziecku poczucie, że ono wie jak sobie poradzić. Obowiązki domowe dawane maluchom, pomogą im osiągnąć sukces w przyszłości!

**Beata Zachariasz**

## Jak zachęcić dzieci do pomagania?

Po pierwsze, powtórzę po raz kolejny, pokazywać obowiązki domowe jako coś zupełnie naturalnego. Maluch naprawdę jest w stanie wyrzucić po sobie pampersa, czterolatek nakryć do stołu, a sześciolatek odkurzyć swój pokój. Po drugie przydzielajmy dzieciom specjalne role. Pomocnika, asystenta, super agenta – czy znacie kogoś, kto nie chce być super ważny? I kolejna żelazna zasada. Pozwól dziecku się bawić! Dzieci są naturalnie zaprogramowane do zabawy. Jasper Juul w książce "Twoja kompetentna rodzina" mówi, że tak jest do 14 roku życia. Jeśli więc chcemy jednocześnie uczyć dzieci od początku obowiązkowości, a po drugie wykorzystywać ich naturalny rozwój, działanie przez zabawę, wydaje się być jedną słuszną drogą. Sprzątajmy więc

w rytm muzyki, nakrywajmy do stołu tak szybko, żeby zdążyć zanim skończy się piosenka, sprzątajmy klocki segregując je kolorami.

### **Rodzice pamiętajcie:**

- Dobierajmy obowiązki adekwatnie do wieku. Nie oczekujemy zbyt wiele. I nie dajcie się wpędzić w jakieś tabelki, że 5 latek powinien...
- Kiedy czujemy opór, nie naciskajmy mocniej w myśl konsekwencji, tylko spróbujmy inaczej. Miejmy w głowie, że i my czasem naprawdę nie mamy

siły włożyć talerza do zmywarki.

- Dawajmy wybór, nikt z nas nie lubi działać pod przymusem!
- Sami nie miejmy skwaszonej miny kiedy zabieramy się za prace domowe. Dzieci bacznie nas obserwują i możemy łatwo wdrukować w nie własną niechęć do obowiązków.
- Dzieci lubią rzeczy atrakcyjne. A atrakcyjne w oczach dzieci są gadżety! Specjalne ściereczki, miotłki, płyny.
- Robienie codziennie tego samego

naprawdę może być nudne. Warto więc by te obowiązki się zmieniały!

**Angażowanie dzieci zmusza nas też do odpuszczania. Łóżko nie będzie idealnie pościelone, ubrania nie będą ułożone w równe kostki, kuchnia przy gotowaniu obiadu "nieco" brudniejsza. I to jest okey. Dzieci naprawdę chcą pomagać, chcą być częścią drużyny – rodziny.**

**Beata Zachariasz**

## Karnawał...

Karnawał to okres zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw. Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc. Polskie słowo karnawał to zapożyczenie z włoskiego carnevale, oznaczające pożegnanie mięsa. Stąd w tym wesołym czasie na stołach dominują potrawy mięsne oraz słodkie przekąski. Chcemy zjeść ich jak najwięcej, by nie brakowało ich nam podczas trwania Wielkiego Postu. Karnawał to czas radości i zabawy nie tylko dla dorosłych, ale też dla dzieci. To właśnie podczas balu karnawałowego



tego spełniają się ich wszystkie marzenia i każdy smyk na krótką chwilę może wcielić się w ulubioną postać z bajki.

Przypominamy, iż Bal Karnawałowy w naszym przedszkolu odbędzie się 06.02.2020r. Bardzo prosimy wszystkich rodziców o przygotowanie dla swojego dziecka wymarzonego przebrania.

**Barbara Sałata**

## Zdrowie w czasie ferii zimowych

### Jak walczyć z przeziębieniem?

Okres zimowy jest czasem kiedy szczególnie narażony jesteś na infekcje takie jak przeziębienie. Ponura, zmienna pogoda, uczucie zmęczenia, przygnębienie, wiatr itd. są czynnikami sprzyjającymi rozwojowi infekcji, szczególnie górnych dróg oddechowych. Wielu z nas, szczególnie Ci z osłabionym systemem immunologicznym są bardziej podatni na zainfekowanie. Jak wzmocnić odporność? Oto kilka najważniejszych składników odżywczych, które są kluczowe w ochronie twojego organizmu.

**WITAMINA C** - jeśli masz przewlekły katar, którego nie możesz się pozbyć, lub jeśli często jesteś ofiarą przeziębienia to jest możliwe, że masz niewystarczające ilości witaminy C w organizmie. Są to bardzo ważne składniki, rozpuszczalne w wodzie, które biorą udział w większości procesów w organizmie, a także są niezbędnymi elementami wielu syntez.

**Kwas l-askorbinowy** ma bardzo duże znaczenie również przy prawidłowym funkcjonowaniu oraz regeneracji twojego układu odpornościowego. Gdzie znajduje się witamina C? w zielonych warzywach, owocach cytrusowych, a także... w papryce. Spróbuj każdego dnia wypić szklankę wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Jeśli lubisz miód spróbuj do powyższego napoju dodać łyżeczkę miodu- jest to świetny napój nawadniający organizm, oraz zapewniający mu energię i witaminę C. Podczas choroby skup się głównie na spożywaniu witaminy C, ponieważ spożywając komplet witamin owszem część przyswoi twój organizm, ale część wykorzystają twoje wirusy jako pokarm, co w konsekwencji nie pomaga twojemu organizmowi w ich zwalczaniu.

### Co robić, jeśli nie chcemy się przeziębować?

- Oddychanie ustami na zewnątrz Kiedy oddychamy przez usta, nasz organizm nie jest w stanie ogrzać ani nawilżyć po-

wietrza, co zwiększa ryzyko zachorowania na anginę. Aby jej uniknąć, lepiej jest oddychać powoli i głęboko przez nos.

- Zakrywanie nosa i ust szalikiem W czasie zimnej pogody powietrze, jakie wydychamy może zmienić się w lód, kiedy trafia na powierzchnię szalika czy płaszcza. Powietrze, które potem wdychamy przez tkaninę jest zimniejsze niż to, które byśmy wdychali bez tej „ochrony”. Taki zwyczaj może doprowadzić do zachorowania na anginę i zapalenie oskrzeli, a także podrażnić skórę. Jeśli nie możesz się odzwyczaić, zasłaniaj same usta, nie nos.



### Kiedy katar to problem

Na początku warto uświadomić sobie, czym w ogóle jest katar. To niezbyt błony śluzowej nosa o podłożu wirusowym bądź alergicznym. Występuje jako reakcja obronna systemu odpornościowego organizmu. Dzięki zwiększonej produkcji wydzieliny i obrzękowi, zwiększa się przepływ krwi, wraz z którą organizm sprawniej dostarcza komórki potrzebne do walki z patogenami oraz łatwiej wydalą drobnoustroje na zewnątrz.

### Katar to sygnał alarmowy

Katar to również pierwszy krok do dalszej infekcji, swoisty sygnał ostrzegawczy naszego organizmu, że coś się dzieje nie tak. Nie zapomnijmy o tym, że wydzielina z noska, podrażnia gardło dziecka i spływa coraz niżej. Im dziecko młodsze tym KRÓTSZĄ DROGĘ muszą przebyć wirusy i bakterie aby zaatakować kolejne narządy. Dlatego dorośli częściej upora się z infekcją kończąc tylko na katarze- bo ma czas na reakcję, a jego układ odpornościowy jest już wykształcony. Szanse dziecka są o wiele mniejsze, a noworodka nawet znikome. Jeśli katar jest wynikiem obecności wirusa, to stanowi przypadłość zaraźliwą. W tym przypadku zatrzymanie dziecka w domu wydaje się zasadne – chronimy w ten sposób przed infekcją inne dzieci.

**Stanisława Sałamach**

## „BEZPIECZNE FERIE” – Poradnik dla rodziców

W okresie ferii zimowych wzrasta zagrożenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Brak właściwej opieki ze strony rodziców, opiekunów i organizatorów zimowego wypoczynku może być przyczyną wielu tragicznych wypadków, a także przestępstw i wykroczeń popełnianych przez nieletnich i na ich szkodę.

### Rady dla rodziców!

Jeżeli dzieci w czasie ferii pozostają w domu, to na czas nieobecności dorosłych domowników konieczne jest:

- zapewnienie opieki przez osoby zaufane,
- pozostawienie przy telefonie numerów do opiekunów lub osób zaufanych oraz numerów alarmowych: 997 – policja, 998 – straż pożarna, 999 – pogotowie ratunkowe,
- przekazanie zaufanym sąsiadom kluczy do domu na wypadek potrzeby udzielenia pomocy, np. otworzenia drzwi w przypadku pożaru lub wzywania pomocy przez dziecko z mieszkania,
- wyrobienie u dzieci nawyku zamykania drzwi od wewnątrz,
- bezwzględne zakazanie wpuszczania osób nieznajomych.

### Należy dziecko nauczyć, aby :

- nie opowiadało o wyposażeniu domu, zasobach rodziny i ich stanie majątkowym,
- klucze do mieszkania nosiło zawsze dobrze zabezpieczone pod odzieżą i nie podawało nikomu adresu zamieszkania,
- nie ulegało namowom osób nieznajomych, aby wprowadzić je do mieszkania pod pozorem np. przekazania rodzicom rzeczy lub dokumentów,
- nie wsiadało do samochodów osób nieznajomych,
- nie nawiązywało kontaktów z osobami nie-

znajomymi proponującymi słodycze, poczęstunek w jakimś barze, spacer w miejsca ustronne lub zapraszającymi do swoich mieszkań,

### BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



- nie przyjmowało na przechowanie żadnych przedmiotów od osób nieznajomych (mogą pochodzić z przestępstwa).

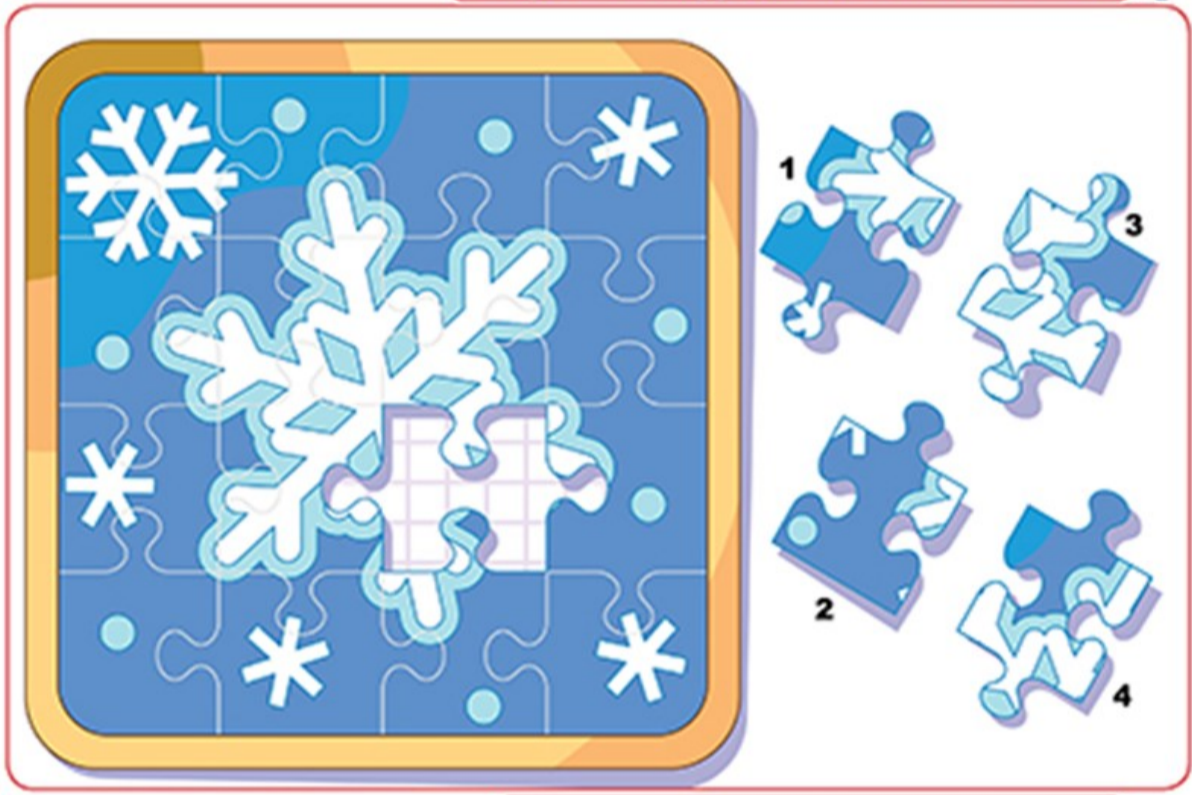
Pamiętajmy też, że zabawy w czasie zimowych ferii będą bezpieczne, gdy odbywać będą się na lodowiskach przyшкоlnych czy osiedlowych oraz górkach specjalnie do tego przygotowanych. Akwenty wodne, góry w okolicy dróg, przejazdów kolejowych, torowisk czy zbiorników wodnych są bardzo niebezpieczne. Pilnujmy, by nasze dzieci korzystały tylko z bezpiecznych, specjalnie przygotowanych i wydzielonych miejsc zabaw.

Przed feriami przypominamy podstawowe zasady poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zasnieżone:

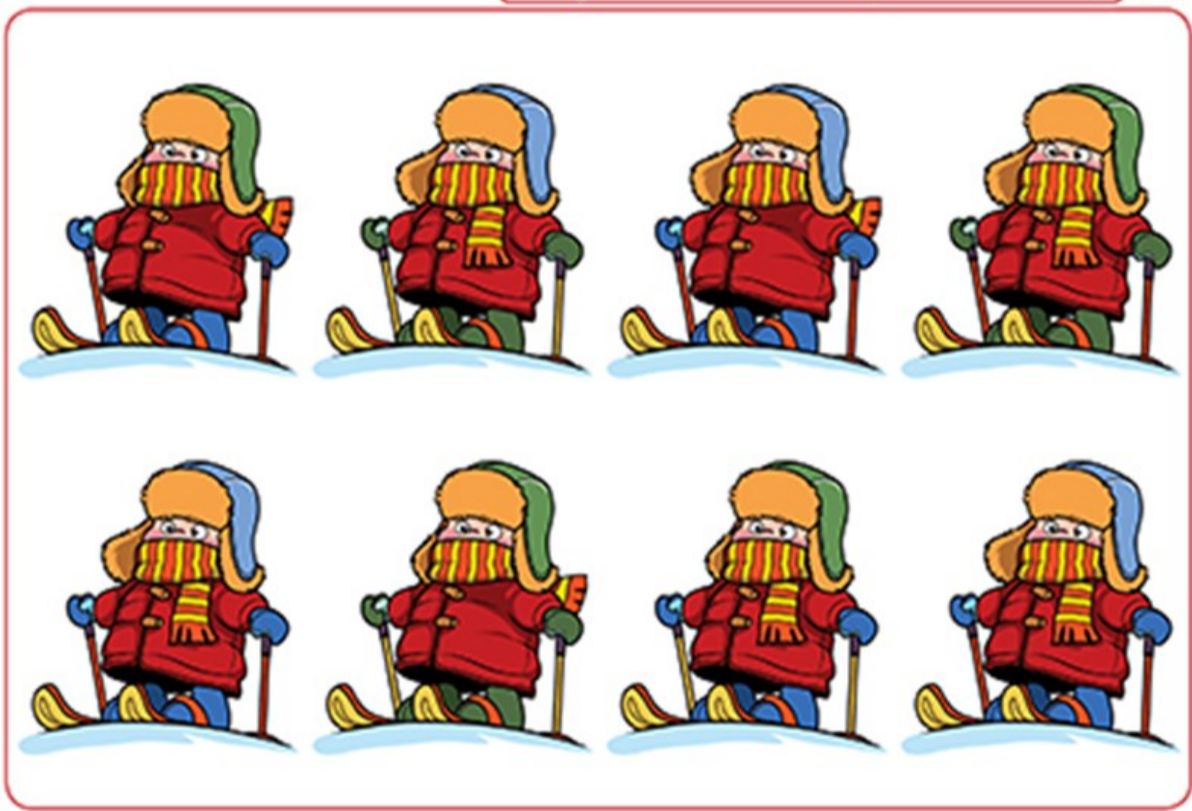
- należy mieć świadomość, że piesi o zmroku, a także w dzień, gdy pada deszcz lub śnieg, są przez kierowców gorzej dostrzegani,
- przechodzenie przez ulicę w czasie złej widoczności powinno być wykonywane przez dziecko ze szczególną ostrożnością, nawet na oznakowanym przejściu dla pieszych, czy przy zapalonym zielonym świetle dla ruchu pieszego

**Agata Żuk**

6 **Znajdź brakujący kawałek układanki** 



**Znajdź 2 takich samych narciarzy** 



 **Znajdź 10 różnic**

7



Przedszkole Samorządowe Nr 3

Biuletyn „Przedszkolne co nie co „  
jest dwumiesięcznikiem przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:  
Barbara Salata