



Informator

Jedyneczki

październik/grudzień 2014 r.

Oddajemy w Państwa ręce drugi /w tym roku/ numer gazetki ukazującej się cyklicznie w Przedszkolu Samorządowym Nr 1 im. Jana Brzechwy w Tomaszowie Lubelskim

Minęło już kilka tygodni nowego roku szkolnego. To co było nowe, nowe być przestało. Pierwsze tygodnie były czasem adaptacji, poznawania nowych kolegów, nawiązywania przyjaźni. Przyszedł czas jesieni ☺

Gdy nadchodzą chłodniejsze dni, codzienne przygotowywanie malca do przedszkola bywa trudne. Trzeba wybrać dobre ubrania – ciepłe, wygodne i takie, które... spodobają się dziecku.

Jak ubierać dziecko jesienią do przedszkola?

Oto kilka praktycznych wskazówek dla rodziców:

1. Po nowe ubrania dla smyka idź razem z nim.

Jeśli dziecko „samo coś sobie kupi”, to na pewno potem chętniej założy. Nic nie sprawia malcowi tyle radości, co podejmowanie samodzielnych decyzji — szczególnie w kwestii stroju!

2. Najlepsze są ubrania wykonane z naturalnych, „oddychających” tkanin, np. bawełny.

Sprawdź, czy odzież malca nie ma sztywnych metek, które mogłyby podrażniać skórę. Zwracaj szczególną uwagę na rajstopki, by nie były z „gryzącej” tkaniny i czy nie są sztywne (do płukania dodaj płynu zmiękczającego).

3. Staraj się ubierać dziecko na cebulkę,

tzn. zakładaj kilka warstw cienkich ubrań (np. podkoszulek na ramiączkach, lekka bluzka z długim rękawem, rozpinana bluza). Dzięki temu w każdej chwili można dziecku coś zdjąć lub założyć, w zależności od tego, czy jest mu za ciepło czy za zimno.

4. Ubrania przedszkolaka powinny być proste w obsłudze,

tzn. buty na rzepy, bluzy na zatrzaski lub zamek błyskawiczny, sweterki wciągane przez głowę. Dziecko będzie przecież samo się ubierało lub rozbierało w przedszkolu.

5. Na sezon jesienno-zimowy lepsze są ubrania nieco za duże.

– wtedy dokładnie otulają ciało dziecka. Dlatego zakładając dziecku podkoszulek, zwróć uwagę, czy jest wystarczająco długi. Nie powinien mu wychodzić ze spodni lub spódnicy.

Autor: Marta Nowik



Jednym z priorytetowych działań na rok szkolny 2014/2015, zawartych w koncepcji pracy i rozwoju Przedszkola Samorządowego Nr 1 im. Jana Brzechwy jest:

Kształtowanie postaw wobec zdrowia w odniesieniu do funkcjonowania własnego organizmu i przeciwdziałania infekcji poprzez różne formy aktywności.



Poniższym artykułem chcemy wprowadzić Was, drodzy Rodzice, w temat wychowania zdrowotnego i prosić o ujednoczenie oddziaływań prozdrowotnych dotyczących Waszych pociech.

Podniesienie poziomu świadomości w zakresie promowania zdrowia stanowi jeden z kluczowych warunków upowszechniania zdrowych stylów życia. Jest to możliwe dzięki zwiększeniu skuteczności edukacji zdrowotnej dzieci.

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Dlatego edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej wspólnie z rodzicami. Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym dzieci nabywają umiejętności dbania o zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Jest podstawowym prawem, powinna być więc obecna na co dzień w ich życiu. Upowszechnianie wiedzy o właściwych zachowaniach zdrowotnych jest istotne, lecz ważniejsze wydaje się promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat. Celem edukacji zdrowotnej jest przygotowanie dziecka do tego, aby było niezależnym, zdrowym i twórczym obywatelem, pobudzenie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia. To również kształtowanie świadomości i rozumienia zdrowia, wiedzy o zdrowiu, czynnikach zwiększających potencjał zdrowia lub zagrażających zdrowiu.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu opiera się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, które zależne są od rozwoju dziecka.

Podejmowane działania powinny w dłuższej perspektywie wzbogacić wiedzę dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcić u nich postawę prozdrowotną; umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych. Celem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie, wyposażenie dzieci w wiedzę i umiejętności, kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków. Łącząc wiedzę i doświadczenie dziecka wyniesione z domu z tym, co powinno znać i umieć oraz rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Zwracając uwagę przedszkolakom na to, co zdrowe i bezpieczne, uczymy ich dbania o swoje dobre samopoczucie psychiczne, fizyczne i społeczne. Podczas podejmowanych działań dostarczamy wiedzę o zdrowiu, kształcimy czynne postawy wobec zdrowia i bezpieczeństwa, hartowania, kształtujemy prawidłową postawę i uczymy, jak dbać o zdrowie.

Będziemy promować zdrowie w edukacji dzieci w przedszkolu poprzez:

1. Wzbogacanie wiedzy dziecka z dziedziny zdrowia, wykształcenie u niego postawy prozdrowotnej.
2. Kształtowanie postawy i nawyków wobec zabiegów zdrowotnych pozwalających chronić zdrowie.
3. Promowanie zdrowia fizycznego, które ma wpływ na aktywność ruchową dziecka .
4. Rozbudzanie zamiłowanie do ruchu i sportu poprzez rozwijanie aktywności ruchowej.
5. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, dbałość bezpieczeństwo w życiu codziennym.



Okres wczesnego dzieciństwa jest szczególnie kształcący dla rozwoju motorycznego dziecka, dlatego troska o jego prawidłowy rozwój fizyczny jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dobry stan zdrowia warunkuje prawidłowe przystosowanie się do środowiska społecznego. Dobre samopoczucie i odporność organizmu umożliwiają systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwiają zabawę i naukę. Ćwiczenia profilaktyczne i ogólnorozwojowe zestawy ćwiczeń i zabaw, w których dominują metody R. Labama i W. Scherborne, wykorzystywanie dźwięku i gestu przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia i prawidłowej budowy anatomicznej.

Aktywność ruchowa to nie tylko zabawy i ćwiczenia ruchowe, to również umiejętność spędzania i organizowania sobie czasu wolnego w formie aktywnej: spacerów, wycieczki, sport. Dzięki przebywaniu na świeżym powietrzu dziecko odpręża się psychicznie i fizycznie. Wiele spacerów i wycieczek umożliwia dzieciom poznanie osobliwości przyrody, relaks oraz odpoczynek fizyczny i psychiczny.

Bardzo ważne w wieku przedszkolnym jest zapobieganie wadom postawy.

Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym, jest przejawem życia, środowiskiem do eksperymentowania i poznawania świata. Aktywność ruchowa służy wytworzeniu u dzieci przyzwyczajenia do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku i rekreacji. Ruch jest

skuteczny, gdy jego częstotliwość i intensywność są adekwatne do predyspozycji i możliwości organizmu dziecka na danym etapie.

Źródła:

1. „*Troska o zdrowie dziecka zadaniem nowoczesnej szkoły*” Bliżej Przedszkola Nr 3.54. Marzec 2006
2. „*Zdrowa szkoła*” Maria Fall- Ławryniuk Bliżej Przedszkola Nr 12.111. Grudzień 2010
3. „*Zdrowy styl, zdrowe odżywianie*” Wychowanie w przedszkolu Nr 8 Wrzesień 2008

Kalendarium



Co już było:

- „Po wakacjach się witamy i zabawy zaczynamy” - spotkanie otwierające rok przedszkolny,
- „W dzień Przedszkolaka każdy to wie, bawi się z nami, kto tylko chce” - Światowy Dzień Przedszkolaka,
- „Turysto Szanuj Środowisko!”- Sprzątanie świata dzieci 5 i 6 letnie,

- „Tęczowa jesień zaprasza do zabawy”- gry i zabawy i pikniki w terenie, na placu przedszkolnym,
- „Kobiety sto lat śpiewają, bo chłopaki swoje święto mają” - Dzień chłopaka wszystkie grupy,
- Bezpieczna droga do przedszkola i z przedszkola 5-6 latki – spotkanie z policjantem,
- spotkanie z leśnikiem dla dzieci 5 i 6 letnich,
- realizacja IV edycji Akademii Aquafresh (wszystkie grupy)
- Bicie Rekordu Guinnessa – mycie zębów w IV edycji Akademii Aquafresh,
- Grupa Zajączków odwiedziła Zielony Rynek,
- Grupa integracyjna na lekcji języka angielskiego PROGRESCHOOL,
- konkurs plastyczny pt. „Przedszkolak Szanuje środowisko” dla dzieci 5 i 6 letnich i rodziców,

Co będzie:

- Apel Jedynecki „Jestem już przedszkolakiem” w wykonaniu grupy VI i X (październik) i pasowanie na Przedszkolaka,
- odbędzie się spotkanie z weterynarzem,
- będzie zorganizowana akcja „Pomóż dzieciom przetrwać zimę”,
- realizacja programu Kubusiowi Przyjaciele Natury,
- Kolędy dla kolegów z klasy pierwszej,
- Apel Jedynecki „Kolory Jesieni” w wykonaniu grupy IV i I (listopad)
- „Pamiętajmy- hołd składamy” – Odwiedzanie Miejsc Pamięci Narodowej dzieci 5 i 6 letnie,
- „Pokochaj pluszowego Misia” - Światowy Dzień Misia ,
- „W andrzejkowy wieczór wróżb wosk się sący przez klucz. Czary mary co za cuda?Co wywróżysz to się uda? - przedszkolne wróżenie,
- „Mikołaju kochamy Cię” - Spotkanie z Mikołajem (grudzień),
- „Przyjdź do mnie Jezu mój mały”- Przedszkolne Jasełka (grudzień) ,
- „Kolędy śpiewajmy, rodzinne święto wysławiamy” – wieczór kolęd w grupach(grudzień).



Wkrótce Święta

W świątecznym pędzie zapominamy czasami o naszych najmłodszych. Przedświąteczne przygotowania i stres z nimi związany całkowicie absorbują, a dzieci zamiast pomagać, non stop przeszkadzają. Znamy to?

Proponujemy odwrócić sytuację i zachęcić pociechy do własnoręcznego wykonania dekoracji bożonarodzeniowych.

Dzieci są bardzo ważnymi uczestnikami Świąt Bożego Narodzenia i też chcą mieć swój wkład w przygotowania. Dla nich święta nadal mają coś z magii, wszystko w nich jest cudowne, nowe i niezwykle ciekawe. W praktyce słyszą tylko: „później”, „zaraz”, „potem”, „poczekaj” itp. a my... i tak z niczym nie zdążamy.

Zatrzymajmy się na chwilę i pomyślmy co tak naprawdę jest w świętach najważniejsze, jak my wspominamy nasze dzieciństwo i przygotowania do świąt. To czego dzieci od nas potrzebują, to wcale nie potraw, pięknie przystrojonego stołu czy tony prezentów. One potrzebują przede wszystkim nas i naszego czasu, więc warto tak zaplanować przygotowania świąteczne aby właśnie dla nich go nie zabrakło.

Co możemy zrobić wspólnie?

Dzieci mogą nam pomóc w świątecznych przygotowaniach i zająć się przygotowaniem ozdób choinkowych czy dekoracji świątecznych. Co więcej będą z takiej możliwości zachwycone i jeszcze długo będą

pamiętały właśnie te święta. Oczywiście musimy pamiętać o dwóch, no dobra trzech ważnych rzeczach:

- zadania dostosowujemy do wieku i umiejętności naszego dziecka,
- przymykamy oko jeśli coś nie jest idealnie (to uwaga dla perfekcyjnych pań domu),
- uzbijamy się w cierpliwość.

Co przed świętami mogą zrobić nasze dzieci?

1. Przygotowanie świątecznej choinki

Choinka to najważniejsza część świąt. Piękna zielona i kusząca bombkami i ozdobami. No właśnie, ozdoby świąteczne warto wykonać samemu. Część z nich jest tak prosta do przygotowania, że z powodzeniem zrobią je nasze dzieci. Proste papierowe bombki, krepinowe łańcuchy, czy szyszki malowane przez dzieci farbami pięknie przystroją drzewko. Wystarczy, że do szyszek dokleimy lub dowiążemy wstążeczkę. Pamiętajcie też żeby ubieranie choinki było zadaniem dzieci.

2. Świąteczne wypieki i pomoc w kuchni

Jeśli wasze dzieci lubią z Wami gotować sami wiecie, które potrawy możecie przyrządzić wspólnie. Proponujemy wspólne przygotowywanie pysznych pierników lub ciasteczek świątecznych. Pozwólcie dzieciom wsypywać do miski wszystkie składniki po kolei (jajka też – najwyżej się pójda umyć ;)), później obowiązkowo wałkowanie i wycinanie ciasteczek. Dla bardziej wprawionych można także dekorować używając kolorowej posypki, lukru, itp.

3. Dekorowanie domu

Przedszkolaki zazwyczaj wykonują sporo ozdób świątecznych. Możecie podpatrzeć co robią w przedszkolu i przygotować w domu podobne ozdoby.

4. Przygotowywanie prezentów

Dzieci zazwyczaj nie mają własnych zaskórniaków lub dysponują niewielkim kieszonkowym, więc mogą podarować bliskim

własnoręcznie wykonany prezent, który na pewno ucieszy Rodziców czy Dziadków. Oczywiście mama z tatą mogą trochę pomóc.

Warto jeszcze na kilka tygodni przed świętami rozpisać sobie i zaplanować kalendarz prac. I oczywiście zakupić wszelkie niezbędne akcesoria.

Życzymy kreatywnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia.

Źródło: <http://dzidziusiowo.pl/mamy-dziecko/>



Ponieważ ten numer gazetki obejmuje już grudzień, chcielibyśmy złożyć Państwu życzenia:

Niech Święta Bożego Narodzenia i Wigilijny wieczór upłyną Wam w szczęściu i radości, przy staropolskich kolędach, daniach wigilijnych i zapachu świerkowej gałązki, a Nowy Rok 2015 obdaruje Was pomyślnością i szczęściem.

Dyrekcja, Grono Pedagogiczne i Pracownicy

Przedszkola Samorządowego Nr 1 im. Jana Brzechwy

Opracowanie: Renata Detko, Magdalena Zielińska