

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 20

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./fax/046/ 833-21-28

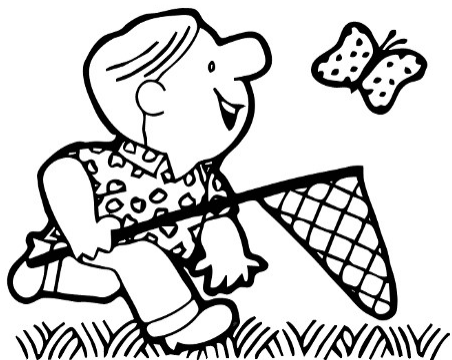
www.p8skierniewice.wikom.pl

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Szymańska, Martyna Adamczyk-Miszczak, Monika Binda-Matuszczak

Motto: Dzieci są nadzieją, która rozkwita wciąż na nowo, projektem, który nieustannie się urzeczywistnia, przyszłością, która pozostaje zawsze otwarta.

Jan Paweł II

Projekt „Przyroda i ekologia wokół nas” – zaczynamy!



Nasze Przedszkole od lat realizuje edukację ekologiczną. W poszukiwaniu efektywnych metod i form pracy z dziećmi powstał program „Przyroda i ekologia wokół nas”, którego głównym założeniem jest rozbudzanie u dzieci zainteresowania i emocjonalnej więzi z przyrodą. Projekt, finansowany przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska w Łodzi na ponad 20 tys. złotych, będziemy realizować we wszystkich grupach przy wsparciu pracowników Instytutu Ogrodnictwa:

- w kącikach przyrodniczo-badawczych w salach dzieci będą siały, sadziły i pielęgnowały rośliny,
- w konkursach będziemy promować ekologiczny styl życia,
- cztery najstarsze grupy odwiedzą Muzeum Przyrodnicze w Łodzi lub Park Edukacyjny „Mikrokosmos”.

Jak zawsze liczymy na naszych eko-rodziców, zarówno w kwestii porad ogrodniczych, jak i udziału w konkursie na ekologiczną piosenkę oraz... biegu w parku miejskim! Podsumowanie projektu nastąpi w maju podczas kostiumowego balu o tematyce

przyrodniczej. Już niedługo zobaczymy, „co z tego wyrośnie” – zapraszamy do śledzenia strony [www.naszegoPrzedszkola](http://www.naszegoPrzedszkola.pl).

Wiosenny spacer po lesie

Na wiosnę czekamy z utęsknieniem chyba wszyscy, a kiedy już ją poczujemy, dosłownie „ciągnie” nas do lasu. Nie ma lepszego momentu na przypomnienie sobie, jak wielką siłę ma przyroda i jak bardzo jest nam bliska. Dzieci przejawiają wielkie zainteresowanie i ciekawość tym, co dzieje się w świecie natury, wystarczy zabrać je na wycieczkę, szeroko otworzyć oczy i nastawić uszu, a wszystko może się zdarzyć!



Zaprośmy dzieci na ekscytującą wyprawę, pełną nowych doznań i wrażeń. Pobawmy się, używając zmysłów: wzroku, dotyku, słuchu i węchu. Oto kilka sprawdzonych pomysłów na zabawy w lesie, podczas których koniecznie zamieniamy się z dziećmi rolami:

WZROK

- „Szukamy szalika” - szalik lub chustkę w „leśnych” kolorach ukrywamy w obrębie kilku metrów - jak szybko maluch ją odnajdzie?
- „Po śladzie” - to zabawa tropiąca dla 2 drużyn: jedna zostawia na gałązkach wstążki kolorowej krepiny, a tropiciele podążają ich śladem. Uciekający mogą ukryć się i nastraszyć tropicieli - emocje gwarantowane!
- „Co widzę?” - opisujemy jakiś widoczny element krajobrazu (mrowisko, ścieżkę, listek itp.), a dziecko zgaduje, co mamy na myśli.
- „Leśne duszki” - układamy postacie na leśnej ścieżce z leśnych skarbów: patyczków, sosnowych igieł, szyszek, kamyków, itp.
- „W zgodzie z naturą” - staramy się odnaleźć wszystko, co jest niezgodne z prawami natury lub zostało zmienione.
- „Piknik z przeszkodami” - prowiant na wyprawę zostaje „porwany i ukryty w lesie przez psotne skrzaty” - kto jest głodny musi go odszukać!

DOTYK

- „Co to jest?” - zabawa z zawiązanymi oczami: dotykiem rozpoznajemy zgromadzone leśne znaleziska, np. szyszki.
- „Przytul się do drzewa” - oczywiście starannie wybranego, do którego od razu poczuło się sympatię!

- „Odnajdź swojego przyjaciela” - z zawiązanymi oczami dziecko za pomocą dotyku dokładnie bada wybrane przez rodzica drzewo. Następnie odchodzi kilka kroków, zdejmuje opaskę i stara się wskazać, które drzewo dotykało.

SŁUCH

- „Co słyszysz?” - spróbujmy rozszyfrować odgłosy lasu, możemy przyłożyć ucho do drzewa lub ziemi.
- „Muzyka bez instrumentów” - naśladujemy odgłosy natury gulgocząc, warcząc, cmokając, mlaskając, bębniąc stukając i szeleszcząc - może uda nam się skomponować krótki koncert?
- „Nietoperz i ćmy” - dziecko z zawiązanymi oczami jest nietoperzem, i ma za zadanie złapać rodzica, który porusza się cicho wokół szepcząc „ćma”.

WĘCH

- „Oddychamy” - powoli, nosem wdech, wydech ustami
- „Czym pachnie las?” - szukamy zapachów: żywicy, mchu, ziemi, kwiatów, liści, a nawet zgnilizny!

Las to także doskonałe miejsce do zabaw ruchowych - można się wspinać, pokonywać przeszkody, ćwiczyć równowagę i zręczność, po prostu „się wyszaleć”.

Przyroda pełna jest fascynujących tajemnic, dlatego zachęcam Państwa do skorzystania z przewodników do rozpoznawania roślin i zwierząt. Fotografie i konkretne opisy pozwolą nam poznać nazwy np. wiosennych leśnych kwiatów, czy rozpoznać gatunki drzew. Warto zabrać lupę (do podziwiania owadów) i lornetkę (dobrą zabawą jest wypatrywanie i rozpoznawanie odgłosów ptaków). Po leśnych ścieżkach poprowadzi nas dobra mapa, np. Bolimowskiego Parku Krajobrazowego, dostępna bezpłatnie w siedzibie Zespołu

Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego w Skierniewicach, gdzie znajdziemy wiele informacji dot. lokalnej przyrody i nie tylko..

Pamiętajmy o prowiancie i wygodnym ubraniu oraz podstawowych zasadach zachowania się w lesie: nie niszczymy przyrody: uważamy na zakazy wjazdu, nie hałasujemy i nie śmiecimy - te zasady znają na pewno wszystkie nasze przedszkolaki!

W artykule wykorzystałam materiały ze szkolenia „Gry i zabawy przyrodniczo-ekologiczne w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej” WODN w Skierniewicach

Monika Binda-Matuszczak



Moje dziecko jest niejadkiem!

W poprzednim numerze naszej gazetki rozprawiliśmy się z potocznymi stwierdzeniami i mitami dotyczącymi żywienia małych dzieci. W tym numerze proponujemy temat, który nadal dotyczy jedzenia, ale w specyficznym ujęciu - **co robić z niejadkami?!** Nie jest to problem marginalny; na słaby apetyt swojego dziecka narzeka 20% rodziców trzylatków i ponad 40% rodziców czterolatek. Zastanowimy się, jak z tym problemem się uporać, a także - czy rzeczywiście jest taka konieczność...

Musimy pamiętać, że małe dzieci rozwijają się w różnym tempie, zależnym nie tylko od warunków bytowych stwarzanych przez rodziców, ale także od możliwości fizjologicznych organizmu i wyposażenia genetycznego. Trzeba też pamiętać, że rozwój dziecka ma charakter skokowy i zmienny - dzieci nie rosną każdego roku równo po 5 centymetrów, nie mają stałego zapotrzebowania na wartości odżywcze - to zależy od gospodarki hormonalnej, ale też od pory roku, poziomu aktywności fizycznej, stanu emocjonalnego dziecka. Nie wpadajmy więc od razu w panikę, gdy dobrze jedzące dziecko ma gorszy apetyt - obserwujmy, spokojnie analizujmy dane i wkraczajmy odpowiednio do sytuacji. Spójrzmy też rozsądnie na menu naszego malucha - większość dzieci nie jada tak różnorodnych dań, jak dorośli - dzieci na ogół jedzą kilka ulubionych, prostych potraw. Oczywiście, że mamy je zachęcać do poznawania nowych smaków, ale pamiętajmy, że to jest długotrwały proces - do niektórych potraw się po prostu dorasta. Pamiętajmy też, że dieta dziecka równoważą się zwykle w przeciągu jednego tygodnia, więc nie martwmy się, jeśli dziecko nie będzie zjadało kilku urozmaiconych posiłków jednego dnia. My mamy po prostu zadbać, by w diecie pojawiały się produkty pełnowartościowe

zamiast śmieciowego jedzenia i pustych kalorii, a nie skupiać się nadmiernie na wielkości porcji. Dziecko kilkuletnie ma żołądek wielkości mniej więcej sporej moreli, więc nie zmieści się w nim góra jedzenia... Pamiętajmy też o tym, że dziecko szczupłe jest sprawniejsze, energiczniejsze i aktywniejsze.



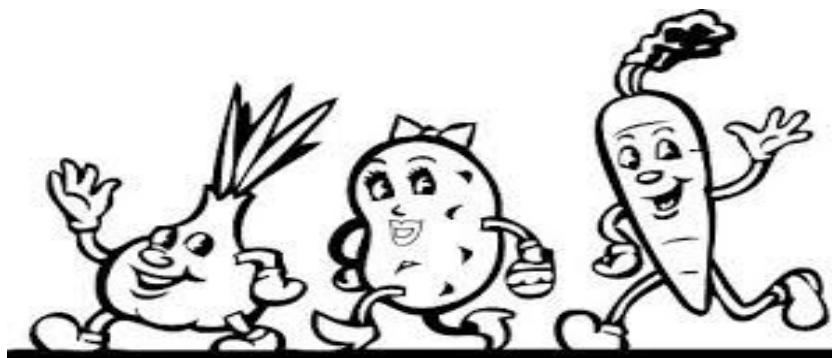
Natomiast w przypadku, gdy dziecko nagle i gwałtownie traci apetyt, a wcześniej jadło chętnie, trzeba wziąć pod uwagę następujące przyczyny:

- **procesy chorobowe** - różnego rodzaju infekcje wirusowe i bakteryjne, schorzenia dróg pokarmowych, pasożyty (robaki i pierwotniaki), alergię pokarmową, zaburzenia hormonalne, następstwo zażywanych leków, niedobór żelaza, zaburzenia działania układu nerwowego (ośrodka sytości i głodu) - tu konieczna jest szybka interwencja lekarska.
- **czynniki sytuacyjne** - związane z emocjami, stresem, zmianami życiowymi (pobyt w szpitalu, pójście do przedszkola, powrót mamy do pracy, przeprowadzka, przeżyta przykrość, trauma) - tu potrzeba czasu na oswojenie się z nową sytuacją, czasem wskazana jest pomoc psychologa, a na pewno troskliwość, cierpliwość i miłość rodziców.
- **mechanizmy nabyte** - „wdrukowane” przez rodziców w następstwie błędów w żywieniu (zmuszanie do jedzenia, traktowanie jedzenia jak kary lub nagrody, szantaż, brak konsekwencji - np. podawanie słodczy i przekąsek zamiast porządnego posiłku, podawanie dużej ilości słodkich napojów w trakcie i między posiłkami; nerwowość dorosłych przy posiłkach, nadmierne skupienie się na niejadku - jednym słowem jedzeniowa obsesja rodziców). Do zilustrowania tej sytuacji przyda się trafne określenie działania rodziców na zasadzie „trzech p” - przechytryć, przekupić, przymusić. Zdesperowany rodzic niejadka często wpada w pułapkę tej taktyki - co przynosi wprost odwrotne skutki. Dobrze jest więc spojrzeć na całą sytuację z dystansem i zastanowić się, czy aby nie zmagamy się z problemem, który sami stworzyliśmy...
- **dążenia manipulacyjne dziecka** - wiążą się z przeważnie nieświadomym wciąganiem rodziców w coś w rodzaju gry. Celem

takiego zachowania jest zwrócenie na dziecko uwagi rodziców i poświęcenie mu czasu i troski (bycie niejadkiem emocjonalnie się dziecku opłaca) lub zaznaczenie swojej niezależności, próba sił i przetestowanie rodziców na zasadzie „kto tu rządzi” - w takich sytuacjach najlepszym rozwiązaniem jest uzmysłowienie sobie ukrytych intencji dziecka, a także stanowcze i konsekwentne, ale spokojne ustalenie przez rodzica zasad i postawienie granic.

Mamy nadzieję, że opisane wyżej sytuacje pomogą Państwu spojrzeć na problem niejadków realnie i owocnie - jeśli konieczna jest konsultacja lekarska, nie można tego odkładać i bagatelizować, ale jeśli problem leży w dwóch ostatnich przyczynach - warto przemyśleć własną postawę...

Do napisania powyższych uwag wykorzystano broszurę „Gdy dzieci jedzą zbyt mało” autorstwa Wioletty Tuszyńskiej- Boguckiej i Jacka Boguckiego (Wydawnictwo edukacyjne parpamedia)



Przepisy naszych czytelników

Zapraszamy Państwa do podzielenia się z nami i czytelnikami sprawdzonymi przepisami na pełnowartościowe dania i przekąski. Zachęcamy do przyniesienia przepisu na potrawę, która

zaspokoi niemałe wymagania dzieci - ma być zdrowo, pysznie i pięknie! Najciekawsze przepisy opublikujemy, a także zaproponujemy naszym paniom kucharkom i przedszkolakom do przetestowania (oczywiście, jeśli będą zgodne z przedszkolnymi normami żywieniowymi ☺). Podpisane przepisy można przynosić do p. Ani Szymańskiej z grupy „Wiewiórki”.

Zapraszamy do zabawy!



„Teatr Zielonego Zakątka”



Z inicjatywy Rady Rodziców został powołany do życia pierwszy rodzinny teatr Przedszkola nr 8 „Zielony Zakątek” w Skierniewicach, którego przewodnikami stały się nauczycielki - Dorota Remiszewska i Beata Pacocha.

Na zaproszenie do uczestnictwa w naszej teatralnej zabawie odpowiedziały 22 osoby, które wykazały dużą chęć zaangażowania się w życie przedszkolne. Wśród zgłoszonych osób są rodzice naszych podopiecznych, nauczyciele naszego przedszkola, a także inni pracownicy Zielonego Zakątka. Nasz teatr stworzyli rodzice ze wszystkich 8 grup.

Teatr obecnie liczy 15 aktorów (w tym cztery nauczycielki oraz jedna pomoc nauczycielek). Do naszej teatralnej społeczności należą także rodzice zajmujący się scenografią, efektami dźwiękowymi, przeróbkami krawieckimi czy makijażem.

Ustaliliśmy razem, jakimi formami teatralnymi chcielibyśmy się zająć i co w przyszłości chcielibyśmy pokazać naszym przedszkolakom, a jest to między innymi: teatr żywego aktora, pantomima, bajka kukiełkowa, teatr cieni. Zależy nam, aby jak najbardziej wzbogacić wyobraźnię naszych najmłodszych widzów, dostarczać im przyjemnych doznań i dużej dawki emocji. Dzieci uwielbiają teatr i różnego rodzaju zabawy dramowe, uczą się i rozwijają podczas seansów. A w nas dorosłych jest dużo z dzieci - dlatego z przyjemnością oddajemy swój cenny czas naszym przedszkolakom!

Naszą pierwszą bajką była „Królewna Śnieżka i siedmiu Krasnoludków”, która swoją premierę miała 12.02.2016, tuż przed rozpoczęciem zimowych ferii. Zostaliśmy bardzo miło przyjęci, przedszkolaki z szeroko otwartymi oczami oglądały niezwykłą opowieść, bacznie przyglądając się scenie, która była tuż obok, na wyciągnięcie ręki. Jesteśmy naładowani pozytywną energią i chętni do działania, więc szykujemy następną bajkę już na czerwiec!

Dorota Remiszewska

Nasz teatr jest cały czas otwarty na nowych członków - jeśli ktoś ma teatralne talenty lub różnego rodzaju inne umiejętności, czas oraz trochę poczucia humoru i luzu - zapraszamy do nas!

Gimnastyka paluszkowa, paluszkowe zabawy.

„...czego nie pamiętają ręce i nogi, nie pamięta również głowa”.

Urszula Tucholska

Dzieci od najwcześniejszych lat życia interesują się swoim ciałem, spontanicznie podejmują zabawę swoimi rączkami i paluszkami. Sprawne ręce ułatwiają dzieciom naukę ubierania się, manipulowania, pisania i rysowania. Zabawy paluszkowe są w kształtowaniu tych wszystkich kompetencji bardzo przydatne 😊

Jeśli zdolności motoryczne i rozwój mowy idą w parze, to w momencie, kiedy stymulujemy rozwój motoryki poprzez gry i zabawy paluszkowe, wpływamy pozytywnie również na rozwój języka.

Rosyjscy nauczyciele małych dzieci, uważają, że „intelekt dziecka jest w czubkach jego palców”. Krótkie ćwiczenia ręki i palców są dla nich rutynowym zadaniem w ciągu dnia.

PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO, w obszarze 14, mówi o kształtowaniu gotowości do nauki czytania i pisania. Dziecko kończące wychowanie przedszkolne i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej, m.in. dysponuje sprawnością rąk oraz koordynacją wzrokowo-ruchową potrzebną do rysowania, wycinania i nauki pisania. Służą temu m.in. zabawy paluszkowe! Polecamy więc tradycyjne i nowe zabawy paluszkowe w oparciu o testy i rymowanki z dwóch książek - „**Zabawy paluszkowe**” (Krzysztof Sasiadek) oraz „**Gimnastyka paluszkowa**” (Galina Dolya i Judy Holder).