

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK NR 26
GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./046/ 833-21-28

www.p8skierniewice.wikom.pl

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Szymańska, Martyna Adamczyk-Miszczak, Agnieszka Marat

Motto: Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie - naucz. Jeśli nie wie - wytłumacz. Jeśli nie może - pomóż.

/J. Korczak/

Mały maruda – nudzi mi się ...

Przedszkolaki czasem miewają humory – mają lepsze i gorsze dni (jak każdy z nas). Czują smutek, żal, niezadowolenie, są kapryśne i marudne. W taki sposób okazują swoje emocje – to naturalna reakcja, potrzebna w życiu każdego małego człowieka. Ważne, by złe nastawienie nie stało się sposobem poznawania świata!

Pracujący zawodowo rodzice często nie są w stanie wygospodarować dla swojej pociechy tyle czasu, ile by sobie tego życzyli. Jeśli dziecko jest już starsze i może pomóc nam w prostych obowiązkach domowych, jest to jakaś okazja do wspólnie spędzonego czasu/ rozmowy, ale często mamy w domu marudzącą pociechę, która płacze się pod nogami. Rodzi to najczęściej frustrację i niepotrzebne nerwy, zarówno u dziecka, jak i u rodziców. Warto również pamiętać, że dziecko różne sytuacje przeżywa inaczej niż dorośli: zwykle intensywniej. Ponadto dopiero uczy się własnych emocji i ich kontroli. Zatem niezbędny będzie Twój spokój i opanowanie, by móc właściwie zareagować. Czasami może pomóc łagodne wyjaśnienie: *„Przecież pamiętasz naszą umowę dotyczącą jedzenia słodyczy. Na lody umówiliśmy się jutro – dotrzynamy razem obietnicę”*.

Marudzenie dziecka może być spowodowane różnymi przyczynami. Jedną z nich jest chęć zwrócenia na siebie uwagi. Przedszkolak, który jest zmęczony całym dniem w przedszkolu, szybko zauważy, że takie marudzenie daje lepsze rezultaty. Często jest tak, że ulegamy tym marudzeniom za tzw. „święty spokój”.

Inną przyczyną jest przykład, jaki dziecko dostaje z góry (od rodziców). Jeżeli my jesteśmy zmęczeni, sfrustrowani i dajemy upust tym nerwom, to dziecko podobnie będzie postrzegało rzeczywistość.

Czasem powodem mogą być niezaspokojone podstawowe potrzeby dziecka, tj. niewyspanie, głód, zmęczenie. Często dzieci nie potrafią jeszcze nazwać tych podstawowych potrzeb i szukają pocieszenia w ramionach rodziców.

Marudzenie może być też po prostu reakcją na kiepski dzień, złą pogodę, złe samopoczucie. Dziecko – podobnie jak dorośli – ma do tego prawo.

Co robić, aby mały maruda zamienił się w pogodnego przedszkolaka? Odpowiedź brzmi – nauczyć innego niż marudzenie sposobu komunikowania się ze światem 😊

- Pochwała za pogodę ducha – zauważaj, kiedy dziecko jest zadowolone i pozytywnie nastawione do świata – np. *„lubię, kiedy tak radośnie sobie podśpiewujesz od samego rana”*. Wspieraj dziecko słowem i uwagą.
- Czary – mary. Tłumacz dziecku, jak zamienić zdanie wypowiedziane marudnym tonem w zwykłe zdanie/ prośbę.
- Nie zwalczaj marudzenia marudzeniem – to tylko może zaognić konflikt.
- Świeć przykładem – nie możesz wymagać od kogoś, żeby nie marudziło, skoro sam marudzisz.
- Unikaj karania za marudzenie. Takie postępowanie wyzwala w dziecku poczucie winy. A przecież

marudzenie jest dopuszczalnym zachowaniem, ale w pewnych granicach i na określonych zasadach.

- Nie krytykuj dziecka.
- Spędzajcie więcej czasu razem.
- Postaw na konsekwencje. Jasne zasady i trzymanie się wcześniejszych ustaleń są Twoim sprzymierzeńcem.

Co jeszcze możemy zaproponować naszym maluchom?

Zabawa w kąciku marudy. Czasem dziecko potrzebuje chwili dla siebie. Pozwólmy mu ponarzekać na świat w określonym miejscu. Wyznaczmy miejsce nazwane „kącikiem marudy” z plakietką ze smutną buźką. Będzie to znak dla reszty domowników, że dziecko potrzebuje chwili samotności.

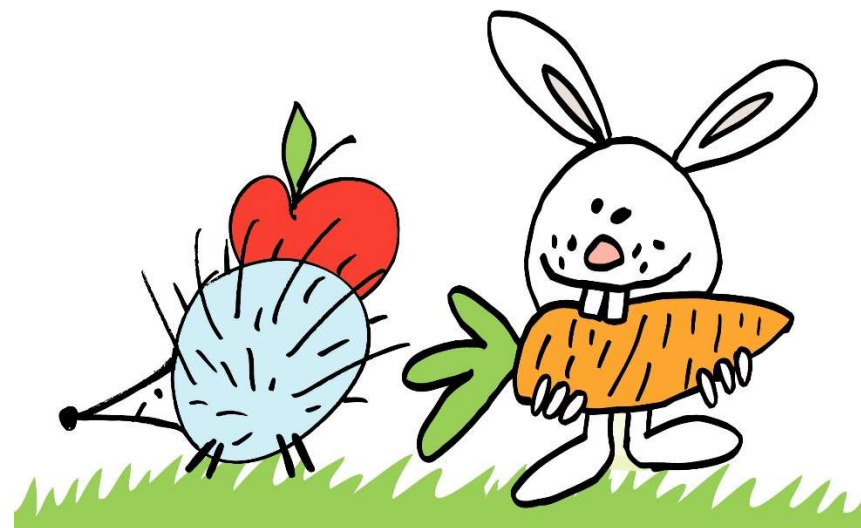
Zabawa w różowe okulary. Wyjaśnijmy dziecku, co to znaczy nosić różowe okulary. Pobawmy się we wspólne wyszukiwanie i rysowanie pozytywnych rzeczy w trudnych i smutnych z pozoru sytuacjach. Np. to nic, że pada deszcz, bo ... (dzięki temu kwiaty będą pięknie kwitły w ogrodzie). To nic, że jestem chory, bo ... (mogę ten czas spędzić z mamą, która poczyta mi ulubione bajeczki). To nic, że mój bałwanek stopniał, bo ... (to oznacza, że robi się cieplej i niebawem przyjdzie wiosna).

Martyna Adamczyk-Miszczak

Źródła:

- Materiały szkoleniowe „Pechowa trzynastka”.
- <https://akademiapuchatka.pl/pl/dla-rodzicow/maly-maruda-dlaczego-dziecko-narzeka-wybrzydza-i-czesto-ma-zly-humor>.

Przedszkole promujące zdrowie



Nasze przedszkole dwukrotnie otrzymało Certyfikat Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie Województwa Łódzkiego (w roku 2008 oraz 2013). W bieżącym roku ubiegamy się o prestiżowy, krajowy certyfikat. Wiązało się to z przeprowadzeniem autoewaluacji, opisującej stopień wykonania przez przedszkole następujących standardów (wymagań):

- koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmocnienia zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci
- klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci

- przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych
- przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o zdrowie oraz prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci

Mamy nadzieję, że prowadzone przez nas działania (zarówno systematyczne i długofalowe, jak i jednorazowe akcje) będą wystarczającym powodem do otrzymania certyfikatu. Przypomnijmy więc, co działo się w "Zielonym Zakątku" w ostatnich latach, co dotyczyło dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne:

- udział dzieci w turniejach zabawowo- sportowych i biegach okolicznościowych organizowanych przez OSiR
- zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania połączone często z wycieczkami do sadu i sklepów z warzywami oraz przygotowywaniem sałatek, soków, owocowych deserów i innych potraw, a także samodzielne komponowanie przez dzieci kanapek
- prowadzenie zdrowej i nowoczesnej kuchni opartej na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach (różnego rodzaju kasze, suszone owoce, bakalie, samodzielnie przygotowywane koktajle mleczne, zdrowe przekąski, duża ilość warzyw i roślin strączkowych, zdrowy sposób przygotowywania potraw mięsnych, duża ilość ryb)
- organizowanie w grupach Dnia Jabłuszka, nawiązującego do Święta Kwiatów, Owoców i Warzyw oraz promującego jedzenie jabłek

- spotkania ze specjalistami na temat profilaktyki zdrowotnej (pielęgniarka, lekarz, stomatolog), połączone często z wyjściem do przychodni i gabinetów lekarskich
- stała współpraca na terenie przedszkola ze specjalistami - logopedą, psychologiem i pedagogiem, objęcie dzieci tego wymagających pomocą psychologiczno - pedagogiczną
- udział najstarszych grup przedszkolaków w antynikotynowym programie „Czyste powietrze wokół nas”, realizowanym przy współpracy z Sanepidem oraz w programie „Mamo, tato, wolę wodę”
- udział przedszkolaków w projekcie dotyczącym pierwszej pomocy "Pluszowy Ratownik" realizowanym przez ZHP
- realizacja w najstarszych grupach programu „Przyjaciele Zippiego”, związanego z promocją zdrowia psychicznego wśród małych dzieci
- opieranie się w pracy dydaktyczno- wychowawczej na autorskim programie Rady Pedagogicznej naszego przedszkola „Zdrowy ekolog”
- aktywny udział w akcjach o tematyce ekologicznej - Sprzątanie Świata, Dzień Ziemi
- udział dzieci z różnych grup wiekowych w licznych konkursach plastycznych o tematyce zdrowotnej
- organizowanie Wiosennego Biegu po Zdrowie w Parku Miejskim dla dzieci, rodziców i pracowników przedszkola jako promocji aktywności fizycznej na świeżym powietrzu

- częste wyjścia na spacery do parku, wycieczki do lasu, zabawy ruchowe na placu zabaw w różnych porach roku
- organizowanie Pikniku Rodzinnego, będącego okazją do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a także służącego rekreacji w gronie rodzinnym
- udział dzieci w zajęciach ruchowych z elementami piłki nożnej oraz z elementami judo
- udział najstarszych grup w programie WOPR "Bezpiecznie nad wodą"
- zamieszczanie artykułów dotyczących różnych aspektów zdrowia w przedszkolnej gazetce „Szczęśliwy Ekoludek” (treści dotyczące zdrowego odżywiania, znaczenia ruchu i ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia dzieci, teksty dotyczące emocji i zdrowia psychicznego)
- podejmowanie tematyki zagrożeń nowymi technologiami (spotkanie dla rodziców i pracowników, materiały w gazetkach dotyczące wpływu mediów na rozwój dzieci)
- realizacja programu autorstwa naszych nauczycielek „Bezpieczny Przedszkolak - czyli co przedszkolak wiedzieć musi na temat bezpieczeństwa w przedszkolu i w najbliższym otoczeniu”, a także wynikająca z programu organizacja konkursu plastycznego dla skierniewickich przedszkoli "Bezpieczny przedszkolak"
- stała współpraca z instytucjami zapewniającymi bezpieczeństwo - Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna, LOP

- organizowanie spotkań adaptacyjnych dla rodziców nowoprzyjętych dzieci w celu zmniejszenia stresu związanego z pójściem do przedszkola
- podejmowanie tematyki hałasu i jego negatywnego wpływu na zdrowie (wyjście do Centrum Badania Słuchu, kąciaki ciszy w salach, relaksacja i odpoczynek jako stały punkt dnia)



Żegnaj przedszkole 😊



To już ostateczne dni dla niektórych dzieci, spędzone w przedszkolu. Dla jednych to powód do radości, odkrywania nowych możliwości, doświadczania nowych przygód. Dla innych czas refleksji, pożegnań i zakończenia czegoś, co było fajne, wesołe, magiczne.

Prezentujemy wywiad przeprowadzony z dziećmi z najstarszych grup w przedszkolu.

Pytanie 1. Co było najfajniejsze w przedszkolu?

Najbardziej w przedszkolu lubię bawić się na placu zabaw z kolegami i lubię zajęcia z „Zipiego” dlatego, że są mądre i nas uczą. (Igor, grupa Motylki)

Najbardziej podobały mi się przedszkolne Dni Dziecka w Grabskim Siole i na placu zabaw w przedszkolu. (Gutek, grupa Wiewiórki)

Bardzo fajny był Dzień Dziecka, mój najlepszy w przedszkolu i fantastyczna trampolina i zjeżdżalnia, a lody o smaku coli były wspaniałe. (Nikodem, grupa Bratki)

Lubię kółko plastyczne i teatralne w przedszkolu. Lubię wychodzić na plac zabaw, biegać i bawić się z innymi dziećmi. (Dagmara, grupa Motylki)

Mi najbardziej się podobało to, że mogłam przychodzić do tego przedszkola. (Oliwia, grupa Motylki)

Pytanie 2. Czego nie lubiliście w przedszkolu?

Nie lubię, jak ktoś mną rządzi. (Kacper, grupa Bratki)

Jak inne dzieci nam dokuczały. (Dzieci z grupy Motylki)

Mnie denerwują agresywne rzeczy i wtedy tego nie lubię. (Nikodem, grupa Bratki)

Ja bardzo nie lubię, jak chłopcy głośno krzyczą albo się biją. (Marysia, grupa Bratki)

Pytanie 3. Kogo będziecie wspominać z przedszkola?

Będę wspominał Maję, ponieważ mnie lubi i jest grzeczna. (Kacper, grupa Bratki)

Będę wspominał kolegów i koleżanki, zresztą wszystkich.
(Nikodem, grupa Bratki)

Będę wspominał moich kolegów: Marcela, Maćka i Wojtka. (Jaś,
grupa Wiewiórki)

A ja będę wspominała swoje koleżanki: Kasię, Wiktorię i Alę
(Małgosia, grupa Wiewiórki)

My wszyscy z grupy Motylki będziemy wspominać wszystkie
panie, bo były fajne i naszych przyjaciół. (Dzieci z grupy Motylki)

Pytanie 4. Co czeka Was w szkole?

W szkole czeka mnie nauka i dobre oceny. (Małgosia, z grupy
Wiewiórki)

W szkole czeka mnie mój brat. (Ala z grupy Wiewiórki)

W szkole czeka mnie dużo nauki i pracy. (Gutek z grupy
Wiewiórki)

W szkole czeka mnie uczenie się francuskiego i jeszcze innych
języków. (Nikodem z grupy Bratki)

W szkole to będzie dużo pisania i mało jedzenia. (Kacper z grupy
Bratki)

Poznam nowych przyjaciół. (Milena z grupy Motylki)

Będą nowe książki. (Igor z grupy Motylki)

Wspomnienia naszych absolwentów jeszcze długo nie
wywietrzeją im z głów. Pierwsze przyjaźnie, a może nawet miłości
pozostaną w ich sercach być może na zawsze. Nie pozostaje nam
nic innego, jak życzyć powodzenia w szkole.
I pamiętajcie, będąc uczniami, nie przestajecie być dziećmi !



A wszystkim przedszkolakom - młodszym i starszym, a także ich rodzinstwu i rodzicom życzymy udanych wakacji!

„Wakacje”

Jadwiga A. Hockuba

Latem wszystko
jest inaczej.

Rano otworzę drzwi
i pójde na łąkę -
nisko znad ziemi
uniesie się w górę
malinowe słońce.

Tam pobiegam
z jaszczurką,
sprawdę, czy już
podrosły trawy,
schowam do kieszeni
nakrapiane piórko...

A potem powoli
wrócę do domu
i usiąde pod oknem na ławce.

I uśmiechnę się
do mojego Mruczka.
Bo oto nareszcie
mamy wakacje!

