

GŁOS ZDROWEJ MIELECKIEJ SZÓSTECZKI



WYDANIE NR 1 ROK PRZEDSZKOLNY 2021/2022

KWARTALNIK

WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD

Najważniejsze wydarzenia:



ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU



NARODOWE CZYTANIE



DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA



SPIS TREŚCI

W tym numerze znajdziesz:

1. PRZEDSZKOLNE NOWINKI str. 3-8
 2. KALENDARIUM str. 9-11
 3. KĄCIK LOGOPEDYCZNY –str. 12
 4. KĄCIK RODZICA str. 13
 5. KĄCIK DZIECKA str. 14-16
 6. HUMOR NA DOBRY DZIEŃ str. 17
 7. POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO –
str. 18
- 

Przedzkolne nowinki

NARODOWE CZYTANIE

W tym roku jubileusz obchodzi akcja Narodowe Czytanie organizowana jest przez Prezydenta RP od 2012 roku. Została zainicjowana lekturą „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza. Lekturą tegorocznej X edycji jest **dramat Moralność pani Dulskiej, autorstwa Gabrieli Zapolskiej**. Czytanie może sprawiać dużą przyjemność, a przy tym być źródłem wspaniałej zabawy. Tak było właśnie w naszym przedszkolu podczas akcji Narodowego Czytania. Przedzskolaki, pracownicy placówki wraz z Zastępcą Prezydenta miasta Mielca - Panią Adrianą Miłoś oraz Przewodniczącym Rady Miejskiej - Panem Bogdanem Bieńkiem nie tylko słuchali czytanych fragmentów "Moralności Pani Dulskiej", lecz także wzięli udział w zabawie przygotowanej przez przedzskolaków. Uroczystość uświetnił film pt. "Mielczanie Czytają", w realizację, którego zaangażowały się osoby zaprzyjaźnione z naszym przedszkolem, za co serdecznie dziękujemy.



Nie sposób nie wspomnieć o pięknej dekoracji - wspaniałych kapeluszach. Zostały one przygotowane przez dzieci i rodziców w ramach konkursu plastycznego "Kapelusz Pani Dulskiej". Celem konkursu było rozwijanie i doskonalenie możliwości twórczych uczestników poprzez działania plastyczne i techniczne w różnych materiałach, formach i technikach. Jesteśmy pod ogromnym wrażeniem kreatywności i pomysłowości naszych przedzskolaków. Dzięki współpracy z Biblioteką Miejską została również stworzona „kapeluszcowa” wystawa w budynku przy ul. Mickiewicza 2. "Kapelusze Pani Dulskiej" udekorowały przestrzeń Filii dla dzieci i zachwycają oczy wszystkich odwiedzających.



Nasze przedszkole zostało również docenione przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę za współtworzenie Narodowego Czytania 2021. Jako wyraz wdzięczności za uczestnictwo w akcji otrzymaliśmy okolicznościowy egzemplarz Moralności pani Dulskiej. Serdecznie dziękujemy a słowa uznania skierowane w naszym kierunku są mobilizacją do dalszej pracy na rzecz promocji placówki.

ZDROWO I SPORTOWO

Zdrowo i Sportowo to akcja skierowana do **przedszkoli oraz szkół podstawowych**. Jej głównym celem jest **aktywizacja ruchowa dzieci**. Chcemy pokazać dzieciom jak fajne jest uprawianie sportu. Ile przynosi to radości, jak wpływa na sprawność, samopoczucie, buduje relacje z innymi członkami grupy.



Równocześnie akcja ma też pokazać **nauczycielom, wychowawcom i opiekunom**, że ćwiczyć można praktycznie zawsze i prawie wszędzie. W projekcie nie ma zgody na łatwe wyjaśnienia, typu „u nas nie ma odpowiedniej sali”, „pogoda dziś jest nieciekawa” czy też „gdybyśmy mieli takie wyposażenie to...”. W **przesyłanych co tydzień materiałach** pokazane są gotowe propozycje ćwiczeń i zabaw.

Akcja jest też skierowana bezpośrednio do rodziców. Z jednej strony bowiem prezentuje gotowe materiały czy to w postaci filmów, czy też artykułów odpowiadających na wiele pytań związanych z prawidłowym rozwojem dziecka. Z drugiej strony z całą mocą podkreślany jest fakt, że najlepszą i najskuteczniejszą metodą nauki dziecka, jest pokazanie mu dobrego, a w tym wypadku zdrowego i aktywnego, modelu. Tymi modelami, mają być otaczający i wychowujący dzieci dorośli. Zatem **akcja zachęca do zmiany zachowań nie tylko dziecka, ale całej rodziny czy placówki edukacyjnej**.

Po co to robić? Powodów jest kilka. **Aktywne dzieci, to zdrowsi dorośli**. Nie tylko pod względem fizycznym, ale też psychicznym. Jak pokazują badania, dzieci, młodzież, a potem dorośli, którzy na co dzień uprawiają sport czy też mają stały nawyk aktywności ruchowej uczą się lepiej, lepiej radzą sobie ze stresem i wyzwaniami. W większym stopniu akceptują swoje ciało i rozumieją ograniczenia. Wreszcie łatwiej budują relacje społeczne i potrafią się odnaleźć w nowej grupie rówieśniczej.

W naszym przedszkolu w ramach akcji odbyły się już liczne zajęcia sportowe dla dzieci a były to np.: „WARTO BYĆ WYSPORTOWANYM”, „ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU”, „SIŁOWNIA POD CHMURKĄ”, „NA STADIONIE”, „SPORTOWE WYZWANIE Z LWEM LOLKIEM” i wiele, wiele innych.



ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU

Radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”. Symbol ten reprezentować ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo jak się okazuje, znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora. Potwierdzono naukowo, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie endorfin,

czyli hormonów szczęścia. Oznacza to, że nawet zmuszanie się do uśmiechu może poprawić nastrój. Istnieje aż 19 rodzajów uśmiechu, które angażują od 5 do 53 mięśni twarzy. Częstotliwość uśmiechu zmienia się z wiekiem – podczas gdy dzieci szczerzą zęby (lub dziąsła – w przypadku tych najmłodszych) nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie. Jeśli więc chcemy podnieść tę niezadowalającą średnią, wystarczy spojrzeć na swoje pociechy lub częściej przebywać w towarzystwie osób uśmiechniętych – szwedzcy naukowcy dowiedli, że śmiech jest po prostu zaraźliwy.



Nasze przedszkolaki po przeanalizowaniu wszystkich naukowych statystyk wyszły na spacer ulicami miasta, aby zarażać przechodniów swym dziecięcym uśmiechem. Spotkanym osobom wręczały uśmiechnięte buźki i zachęcały do częstszego uśmiechania się. Wypowiadały przy tym słowa rymowanki: „Mały, czy duży niech zawsze pamięta, aby jego buzia była zawsze uśmiechnięta”. Mijani ludzie chętnie przystawali i uśmiechali się. Dzieci sprawiły przechodniom ogromną radość. Pamiętajmy, że uśmiech nas nic nie kosztuje, a jak wiele może znaczyć dla drugiego człowieka.



SPRZĄTANIE ŚWIATA

W TYM ROKU PO RAZ 28. WYRUSZYLIŚMY, BY POSPRZĄTAĆ POLSKĘ!

„Sprzątanie świata – Polska” to wspólna lekcja poszanowania środowiska. Jej celem jest promowanie nie śmiecenia, edukacja odpadowa oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko. Od 1994 roku, w trzeci weekend września wraz z setkami tysięcy wolontariuszy: młodzieżą, dorosłymi – wszystkimi, którym

zależy na ochronie środowiska, prowadzimy działania propagujące ograniczanie powstawania odpadów, selektywną zbiórkę i recykling, a także wyszukujemy i w miarę możliwości usuwamy dzikie wysypiska. Działaniom tym towarzyszy cała gama innych działań: zakładanie zieleńców, sadzenie drzew, krzewów i kwiatów, organizowane są konkursy (plastyczne, piosenki), wystawy, festyny, koncerty, zabawy, ogniska, rajdy (piesze, rowerowe) itp. „Sprzątanie świata - Polska” angażuje i integruje społeczności lokalne. Zgodnie z opinią uczestników akcji, jest ona dla samorządów dobrym narzędziem w prowadzeniu ich działalności w zakresie gospodarki odpadami, dla placówek oświatowych interesującą metodą pracy wychowawczej oraz wartościowym sposobem na realizację wolontariatu.



Jak co roku nasze przedszkole przystąpiło do ogólnopolskiej akcji „Sprzątanie Świata – Polska 2021”. Tegoroczne hasło kampanii brzmi: „**Myślę, więc nie śmieczę**”. Przedszkolaki wzięły udział w bardzo ważnej lekcji ekologii. Uzbrojone w rękawiczki i worki na śmieci wraz z nauczycielami wysprzątały teren przedszkola oraz pobliskie miejsca. Spisali się na medal. Mając na uwadze tegoroczne hasło, szczególnie zachęcamy, aby każdy z nas podjął działania, dzięki którym zmniejszymy ilość wytwarzanych odpadów. Zmiany zaczynają się od małych rzeczy, które, wielokrotnie powtarzane, w perspektywie czasu stają się wielkie.



DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” J. Korczak

Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka to święto, które obchodzone jest co roku, w całej Polsce, 20 września. Ten dzień Sejm uchwalił we wrześniu 2013 roku. Po co? Ma podkreślać wagę edukacji przedszkolnej w rozwoju dzieci oraz popularyzować nowoczesne wychowanie przedszkolne, a także integrować przedszkola z różnych regionów kraju oraz środowiska, osoby, instytucje, które mają wpływ na wizerunek i jakość ich funkcjonowania. Dodatkowo dostarcza dzieciom okazję do świętowania i czerpania radości z bycia przedszkolakiem. Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka ma nawet swój hymn, a tego dnia we

wszystkich placówkach przygotowuje się mnóstwo atrakcji dla dzieci.

Wspaniałej zabawy nie mogło, więc zabraknąć i w naszym przedszkolu. Po śniadaniu dzieci ze wszystkich oddziałów, spotkały się w ogrodzie, aby wspólnie świętować. Na placu przedszkolnym odbyły się również wspólne zabawy muzyczno-ruchowe, które pomogły zintegrować całą społeczność

przedszkolną. Na dzieci jak co roku czekał ogromny, owocowy tort, którego mogły skosztować. Wspaniały pomysł zdrowej przekąski wynikł z koncepcji Przedszkola Promującego Zdrowie, do której sieci przynależymy. Tegoroczne świętowanie uświetnił również piękny, owocowy sad. Przedszkolaki udekorowały wszystkie drzewa w ogrodzie różnymi owocami, które własnoręcznie wykonały. Główną atrakcją, której dzieciaki nie mogły się doczekać były dmuchańce, na których mogły się wybawić do woli. Mamy nadzieję, że dzieci będą miło wspominać ten wyjątkowy dzień.



AKCJE CHARYTATYWNE

Jeden człowiek nie zmieni świata. Pomagając sobie nawzajem może uda się nam zmienić świat jednego człowieka?

Aby uwrażliwić najmłodszych na potrzeby innych ludzi, szczególnie dzieci oraz kształtować w nich chęć niesienia pomocy uczymy nasze maluchy, że warto dzielić się dobrem, nie koniecznie materialnym. Czasami wystarczy dobre słowo, przyjazny gest. Dobro powraca. W ciągu całego roku nie brakuje okazji do uczestnictwa w akcjach charytatywnych. Uczestniczymy w różnych formach pomocy: gromadzimy plastikowe nakrętki, czy

pożywienia.



W październiku nauczyciele z naszego przedszkola wzięli udział w wyjątkowej akcji MIELECKI BIEG BELFRÓW. Nauczyciele oraz pracownicy placówek oświatowych pracujący na terenie Mielca zebrałi się na terenach rekreacyjnych MOSiR, aby poprzez własną aktywność fizyczną i wpłacane datki wspomóc małego Jasia w walce z ciężką chorobą SMA. Włączyliśmy się również w akcję CHARYTATYWNĄ DLA AMELKI. Jest to

dziewczynka, która choruje na nowotwór. Przeszła już operację, teraz jest w trakcie leczenia onkologicznego i czeka na protonoterpię. 22 listopada ta mała, dzielna wojowniczką obchodzi swoje 8 urodziny. Będzie to czas, kiedy najprawdopodobniej ze szpitala wróci na kilka dni do domu, żeby nabierać sił na kolejny etap leczenia. Wraz z osobami z innych placówek zorganizowaliśmy dla Amelki niespodziankę i wykonaliśmy dla niej piękne kartki urodzinowe z życzeniami szybkiego powrotu do zdrowia. Tego typu akcje pokazują, że wspólnie możemy zdziałać więcej.



KALENDARIUM

ANDRZEJKI obchodzone są co roku w każdej grupie przedszkolnej. Jest to dzień pełen magii i czarów, a przede wszystkim wesołej zabawy. Dzieci ubrane w różne stroje wróżą co je czeka w przyszłości.



25 listopada w każdej grupie odbył się **Dzień Pluszowego Misia**. To nie jest przypadkowa data, bo właśnie tego dnia przypada rocznica powstania tej maskotki. Pluszowy miś to kultowa zabawka na całym świecie i mimo upływającego czasu oraz pojawiania się coraz bardziej nowoczesnych rozrywek dla dzieci, bywa największym przyjacielem dziecka.



24 listopada w naszym przedszkolu odbyło się uroczyste **PASOWANIE** na przedszkolaka. To pierwsza tak ważna uroczystość dla Witaminek i Czyścioszków. Od tego dnia stają się oficjalnie przedszkolakami. Emocje towarzyszące tej uroczystości, stały się początkiem kilkuletniej podróży, w której wezmą udział nie tylko przedszkolaki, ale także ich rodzice i wszyscy pracownicy naszego przedszkola.



22 listopada obchodziliśmy **Dzień Kredki**. Święto to w bardzo szczególny sposób łączy się z naszymi małymi podopiecznymi, którzy dzięki kredkom potrafią wyrażać swoje emocje w różnych pracach plastycznych. Rysowanie w dodatku rozwija wyobraźnię, więc tym bardziej warto zachęcać dzieci do zabawy z kredkami.



20 listopada świętowaliśmy **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA**. Ważnym elementem wychowania przedszkolnego jest kształtowanie u dzieci świadomości ich własnych praw, uczenie poszanowania praw innych i radzenie sobie w sytuacjach naruszania własnych praw - "NASZE PRAWA. WAŻNA SPRAWA".



BOHATERON – włącz historię to ogólnopolska kampania o tematyce historycznej mająca na celu upamiętnienie i uhonorowanie uczestników Powstania Warszawskiego oraz promocję historii Polski XX wieku. Projekt ma edukować Polaków, bazując na historiach Powstańców, wzmacniać poczucie tożsamości narodowej, krzycić postawy patriotyczne oraz budować wrażliwość społeczną.



Grupy IV, V, VI w tym kwartale udały się do **Miejskiej Biblioteki Publicznej** oraz do **SCK w Mielcu**, gdzie dzieci mogły obejrzyć piękne wystawy. Odwiedziły również Studio Tańca "Elipsa w Mielcu" i poznały zawód tancerza. Są to niezmiernie wartościowe lekcje.





W tym roku po raz kolejny nasze przedszkole włączyło się w ogólnopolską akcję **"Szkoła do hymnu"**. 10 listopada 2021r. o godz. 11:11 dzieci z wszystkich grup uroczyście odśpiewały w swoich salach hymn państwowy. Jej celem jest zachęcenie dzieci i młodzieży do wspólnego przeżywania Narodowego Święta Niepodległości oraz kształtowanie szacunku wobec polskich symboli

narodowych.

Wzięliśmy udział w akcji **„Szkoła pamięta”**. Celem akcji jest zwrócenie uwagi młodych ludzi na potrzebę pielęgnowania pamięci o bohaterach naszej wolności. W ramach akcji szkoły, przedszkola i placówki oświatowe mogą realizować różnorodne działania, by upamiętnić żołnierzy walczących o wolność Polski.



5 listopada grupa VI udała się na wycieczkę do **Muzeum Dobranoczek w Rzeszowie**. Dzieci miały możliwość poznać historię wielu popularnych bajek zwłaszcza z czasów swoich dziadków. Była to niezwykła lekcja historii.

5 listopada obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek**, które to święto ustanowiono w rocznicę urodzin Włalda Disneya – jednego z najpopularniejszych autorów animowanych bajek dla dzieci. Z tej okazji w przedszkolach i żłobkach dzieci przebierają się za ulubione bajkowe postacie.



28 października grupa III udała się do **Pałacyku Oborskich** na wystawę „Zdarzyło się w Mielcu. 550 lat miasta.” Ekspozycja przedstawia 550-letnie dzieje Mielca jako miasta. Składa się z kilku głównych części. Są to między innymi: losy rodziny Mieleckich, historia obecnie nieistniejącego zamku itp.

W dniu 28 październik grupa V odwiedziła **Muzeum Fotografii Jadernówka**. Dzieci zostały zapoznane z historią fotografii w naszym mieście, miały okazję oglądnąć kolekcję aparatów fotograficznych z dawnych lat, poczekalnię z galerią portretów mielczan, a także rodzinny salonik mieszczański.



22 października grupa III udała się na wycieczkę do **NADLEŚNICTWA TUSZYMA**. Dzieci miały szansę dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy na temat lasu, jego mieszkańców oraz pracy leśnika. Ta lekcja przyrody zapadnie dzieciom na długo w pamięci.

21 października do przedszkola przyjechała **OSP z Chrzastowa**. Wizyta strażaków wzbudziła ogromne zainteresowanie dzieci. W trakcie spotkania strażacy zaznajomili dzieci z ciekawostkami związanymi z ich pracą, przestrzeganiem zakazów. Przedszkolaki wykazały ogromne zainteresowanie spotkaniem, podczas którego nabyły cenną wiedzę.





20 października odbyły się zajęcia z psychologiem pt. **Moje Emocje**. Miały one na celu wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci. Przedszkolaki wykonały szereg zabaw o emocjach.

10 października obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Hasłem tegorocznych obchodów jest "Zdrowie psychiczne w nierównym świecie". Nasze przedszkolaki wraz z całym personelem z okazji tego dnia udały się na "Relaks na trawie" do ogrodu przedszkolnego.



30 września świętujemy **Dzień Chłopaka**. W tym roku zorganizowaliśmy ten dzień na sportowo. Chłopcy musieli wykazać się siłą, sprytem i odwagą. Na zakończenie chłopcy zostali obdarowani upominkami wykonanymi przez koleżanki z grup oraz medalem „Super chłopaka”.



23 września grupa III i IV gościła **poetkę**. Była to babcia Amelki. Pani Danusia zaprezentowała nam swoje wiersze oraz opowiedziała o stroju ludowym, w którym przyszła. Przeczytała dla nas również fragment Moralności Pani Dulskiej włączając się w akcję Narodowego Czytania.



We wrześniu nasze przedszkole włączyło się do Ogólnopolskiej Kampanii „Pola Nadziei” organizując akcję „**ŻONKIL**”. W ogrodzie przedszkolnym przedszkolaki zasadziły cebulki żonkili – kwiatów, które są symbolem solidarności z chorymi na raka. Sadzenie kwiatów było również wspaniałą okazją do przybliżenia dzieciom tematyki związanej z dbaniem o ogród jesienią.

15 września obchodziliśmy **Międzynarodowy Dzień Kropki**. To święto kreatywności, odwagi i zabawy. Tego dnia na całym świecie organizowane są ciekawe zabawy i happeningi, które pomagają dzieciom odkrywać talenty, poznawać swoje mocne strony, pobudzać wyobraźnię i wspólnie się pobawić.



Grupa I **świętowała DZIEŃ BEZ SKARPETEK**. Stał się on okazją do zabaw sensorycznych. Dzieci uwielbiają zdobywać nowe doświadczenia, eksperymentować i



obserwować świat. Podczas zajęć dzieci rozwijały zmysł równowagi, sprawność motoryczną i zmysł dotyku poprzez spacer ścieżką sensoryczną, zabawy z woreczkami czy wspólną pracę plastyczną wykonaną stopami. Grupa miała okazję przekonać się że za pomocą naszych zmysłów możemy poznawać otaczający świat.



KĄCIK LOGOPEDYCZNY

„Od bawienia do mówienia”

Często rodzice zadają sobie pytanie: Czy logopeda jest potrzebny mojemu 2,5 lub 3 letniemu dziecku, które słabo mówi lub w ogóle nie mówi?

Logopeda jest osobą, która wspiera każde dziecko w rozwoju i szczególnie nacisk kładzie na nadawanie i odbieranie mowy. Nabywanie mowy zgodnie z harmonijnym rozwojem każdego dziecka odbywa się poprzez ruch, zabawę, działanie i przeżywanie. Zabawa jest naturalnym elementem rozwoju, jest naturalną czynnością i sposobem poznawania świata. Dostarcza pozytywnych emocji, pozwala odreagować, uczyć się, a czasem przezwycięzać lęki w sposób przyjazny i bezpieczny dla dziecka. Logopeda może podpowiedzieć rodzicom ciekawe propozycje i rozwiązania, jak wpleść ćwiczenia mowy w sytuacje codzienne. Do ćwiczeń można wykorzystać każdą sytuację od przygotowywania kolacji po sprzątanie pokoju z dzieckiem. Również gry planszowe, zabawy z klockami, układanie puzzli to wspaniałe okazje do ćwiczeń. Ważne jest, by wykorzystywać codzienne sytuacje i nie marnować ani jednej chwili.

Terapia logopedyczna często wplata w żmudne powtarzanie sekwencji sylab z ćwiczonymi głoskami, ciekawe zabawy ruchowe, zręcznościowe, doskonalące małą i dużą motorykę czy koordynację wzrokowo – ruchową. W ten sposób, każde zajęcie staje się atrakcyjne dla dziecka i nie zawsze musi odbywać się przy stoliku. Małe dzieci chętnie pracują na dywanie, w przestrzeni wybranej przez siebie, gdzie mają dużo swobody do podejmowania różnorodnych aktywności. Starsze dzieci lubią pracować przy stolikach, gdzie logopeda skupia ich uwagę ciekawymi pomocami i atrakcyjną formą zajęć.

Dlatego nie ma granicy wiekowej mówiącej, w jakim wieku dzieci powinny uczęszczać na terapię logopedyczną. Czasem warto porozmawiać z logopedą i wysłuchać kilku praktycznych wskazówek do pracy z dzieckiem w domu. Większe skupienie uwagi na dziecku, zorientowanie się w jego potrzebach pozwoli rozwiązać problem komunikacyjny naszego maluszka.



Zdrowo jem, więcej wiem!

KACIK RODZICA

JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Mówi się, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka i każdy z nas wie, jak trudno je zmienić. Warto jednak podjąć to wyzwanie. Radzimy, jak pomóc dziecku na trwałe pozbyć się niezdrowych nawyków.

Twoje dziecko na śniadanie zjada słodką bułkę, popija słodzoną herbatą, a w szkole na przerwie pałaszuje paczkę chipsów, kupioną w szkolnym sklepiku... I tak przez ostatnie dwa lata. Ostatnio jednak przytyło kilka kilo, nie chce ćwiczyć na lekcjach WF, bo śmieją się z niego koledzy.

Trudne, ale konieczne

Pediatra zalecił radykalną zmianę diety. Jak to zrobić? Czy można z dnia na dzień pozbyć się swoich przyzwyczajzeń? Prawdopodobnie okaże się to niemożliwe. Podobno przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Zmiana złego nawyku może trwać od kilku dni do kilku tygodni, jednak czasem potrafi zająć nawet kilka miesięcy. Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i korzyści, jakie przyniesie zmiana.

Oto kilka wskazówek, jak skutecznie zmieniać złe nawyki:

1. **Nazwać nawyk** – ważną rzeczą jest, aby uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia mu ogromną trudność.
2. **Gotowość do zmiany** – aby zacząć zmieniać swoje nawyki, konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzania zmiany. Pomocne może okazać się uświadomienie dziecku, jakie będą konsekwencje pozostania przy złym nawyku. Mogą być one różne: pogorszenie stanu zdrowia, utrata przyjaciół, trudności w szkole.
3. **Rozmowa** – niezwykle ważne jest, aby dziecko zrozumiało potrzebę zmiany i zaakceptowało plan waszego postępowania. Ważne jest także, aby zaproponować dziecku inną czynność, która zastąpiłaby mu dotychczasowe zwyczaje. Mogą to być dodatkowe zajęcia sportowe albo wspólne gotowanie smacznych, ale zdrowych posiłków.
4. **Jeden nawyk** – nie zmieniamy kilku nawyków jednocześnie. Należy skupić się na jednym przyzwyczajeniu, aby konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.
5. **Wytrwałość i wsparcie** – podczas pracy nad zmianą mogą pojawiać się wątpliwości, chęć powrotu do złego nawyku. Mimo trudności starajmy się nie poddawać. Warto poprosić o pomoc najbliższych. Niezwykle ważne jest okazywanie dziecku wsparcia – np. za każdym razem, gdy wspólnie pokonamy kolejny krok ku zdrowszemu życiu, warto nagradzać je za wytrwałość.

A gdy już uda się zmienić jeden niezdrowy nawyk, można z powodzeniem zmierzyć się z kolejnym.

Tekst autorstwa Zuzanny Jędrzejczyk

Źródło: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/jak-skutecznie-zmieni-ze-nawyki-ywieniowe>

KĄCIK DZIECKA

Znajdź odpowiedni cień.

Dzieciaki

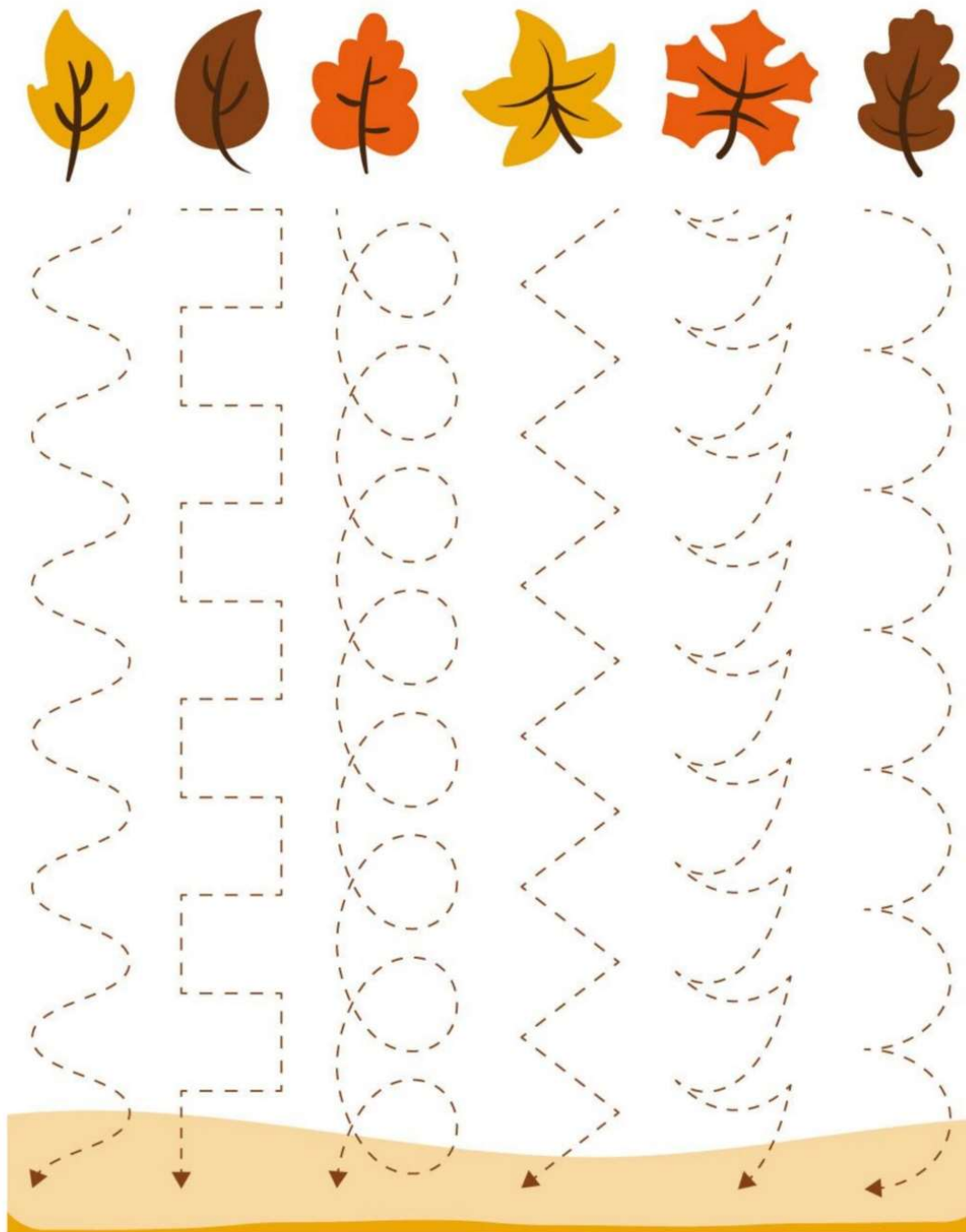
Meczaki



Dzieciaki

Mleczaki

Narysuj szlaczki.



Sfinansowane z Funduszu Promocji Mleka

Dzieciaki
Mleczaki

DO SZKOŁY JEDZIE AUTOBUS
Z DZIECIAKAMI MLEZAKAMI
POMOŻESZ KIEROWCY TRAFIĆ DO CELU?



Sfinansowane z Funduszu Promocji Mleka

HUMOR NA DOBRY DZIEŃ



- Tatusiu, czy zdajesz sobie sprawę, że mama jest lepszym kierowcą niż ty?
 - Chyba żartujesz?
 - Uwierz mi. Sam tłumaczyłeś, że przy zaciągniętym hamulcu ręcznym, samochód nie ruszy z miejsca, a mama wczoraj przejechała prawie 15 kilometrów!

Ojciec uznał, że jego syn za dużo czasu spędza grając na komputerze. Chcąc go zmotywować do większego wysiłku w nauce, powiedział do niego:

- Kiedy Abraham Lincoln był w twoim wieku, czytał książki przy świetle kominka.
- Syn odpowiedział bez odrywania wzroku od komputera:
- Kiedy Lincoln był w twoim wieku, był już prezydentem Stanów Zjednoczonych.



Antoś wraca do domu z przedszkola cały podrapany na twarzy. Mama przestraszona pyta:

- Jasiu! Co się stało?!
- Dzisiaj było mało dzieci w przedszkolu.
- Dobrze, ale co to ma wspólnego z twoimi zadrapaniami?!
- Pani kazała nam ustawić się w kółko, złapać za rączki i tańczyć dookoła choinki.

ŹRÓDŁO: <https://www.dowcipy.pl/k/dzieci/>




„POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO!”

Mikołajki, Święta tuż, tuż..... W tym czasie wszyscy zastanawiamy się oczywiście nad prezentem dla naszych pociech. Jak co roku ogarnia nas gorączka przedświątecznych zakupów-prezentów. Nie wszyscy przepadają za bieganiem po sklepach, galeriach za prezentami. Rodzice- istnieje świetne rozwiązanie – a mianowicie KSIĄŻKA! Książka jest idealnym prezentem dla każdego i w każdym wieku. Aby zarazić naszą pociechę bakcyłem czytania podarujcie jej oczywiście książkę. Książka niewiele kosztuje a jest bezcenna- na pewno nie osiągnie takiej sumy jaką przeznaczymy na inne prezenty, można przez wiele lat z niej korzystać a poza tym zmieści się pod poduszkę.

Oto kilka propozycji książek o tematyce świątecznej polecane min. przez panie bibliotekarki:

- „Karzełkowo w Śnieżnej czapie” – aut .A. Sobczak; wyd. Nowela
- „O gawrach, czyli niedźwiedzich łózkach .Książka o zimowym śnie” - aut. B. Baines; wyd. National Geographic
- „Opowiadania wigilijne” - ilustr. E. Poklewska-Kozięłło; I.Cała; wyd. Literatura
- „Gwizdek i śniegowa kula” - aut. B. Gawryluk; wyd. Literatura
- „Basia i Boże Narodzenie”- aut .Z. Stanecka; wyd. Egmont
- „Paddington i świąteczna niespodzianka” - aut. M. Bond; wyd. Znak
- „ Pan Brumm obchodzi Boże Narodzenie”- aut. D. Napp; wyd. Bona
- „Najpiękniejsze święta” -praca zbiorowa; wyd. E. Jarmolkiewicz
- „Grudniowy gość”- aut. S. Spont , A. Jansson; wyd. Zakamarki
- „Hurra, są święta!”- aut. U. Nilson, E. Adbage; wyd. Zakamarki
- „Idą święta! O Bożym Narodzeniu, Mikołaju i tradycjach świątecznych na świecie”- aut. M. Utnik- Strugała. E. Pokolewska-Kozięłło; wyd. Nasza Księgarnia
- „Święta z dziadkiem”- aut. M. Michael, Jim Field ; wyd. Wilga

Pamiętajcie - książka jako prezent zawsze się sprawdzi. Czytajcie je razem aby poczuć świąteczny klimat. Książki jako prezent to doskonale pozycje zarówno na okres przedświąteczny, jak i na rodzinne celebrowanie bożonarodzeniowych chwil.



SKŁAD ZESPOŁU REDAKCYJNEGO:

Magdalena Chrabąszcz

Agnieszka Krzak

Ewa Padwińska

Monika Kościelny

Renata Stachowicz

