

Nr 168 – maj 2022r.



WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5
przy ul. Krańcowej 5
w Białymstoku

„MAJ”

Najweselsze, najzieleńsze maj ma obyczaje.

W cztery strony - świat zielony umajony majem!

*Ciepły deszczyk każdą kroplą rozwija dokoła: z pąków - kwiaty, z listków - liście,
z ziółek - bujne zioła.*

A po deszczu dzień pogodny malowany tęczę, lubi wiązać krople srebrne na nitkę pajęczą.

*A gdy ciepła noc nadchodzi, kiedy dzień już zamilkł, maj bżem pachnie, wniebogłosey,
dzwoni słowikami!*

Jerzy Ficowski

Drodzy Rodzice!

Maj obfituje w narodowe święta. Wprawdzie patriotyzmu uczymy się na co dzień, ale maj daje doskonałą okazję do wzbogacenia wiedzy o swoim kraju, jego historii, także tej najnowszej (wstąpienie do Unii Europejskiej, ustanowienie Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej). Zachęcamy do wspólnego z dzieckiem obchodzenia lub oglądania obchodów z uroczystości związanych ze wspomnianymi wydarzeniami, opatrzonych komentarzem rodzica.

❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

„Mindfulness - co to takiego?”

Mindfulness - co to?

Mindfulness po polsku często określa się mianem uważności. Chodzi tu o otwarcie się na doświadczanie chwili obecnej - tego, co nas otacza, jak i tego, co dzieje się z naszymi emocjami i myślami. To umiejętność zatrzymania się, wyciszenia, złapania równowagi wewnętrznej. Medytację Mindfulness zaleca się zwłaszcza dorosłym, którym na co dzień towarzyszy pośpiech, a przez to też stres i inne negatywne emocje.

Trening uważności może też przynieść pozytywne efekty u osób cierpiących na zaburzenia lękowe, nadpobudliwość, depresję. Jednak sytuacje te wymagają profesjonalnego prowadzenia przez trenera lub terapeutę, który dopasuje terapię do wieku i indywidualnych potrzeb dziecka lub dorosłego.

Mindfulness dla dzieci

Świat dzieci pełen jest bodźców, hałasu, zmian. Łatwy dostęp do technologii z jednej strony daje wiele możliwości, ale z drugiej może być szkodliwy dla maluchów. Ćwiczenie uważności z dziećmi pomaga zredukować u nich stres i negatywne emocje. Dzięki takim zabawom poprawia się koncentracja i zdolność do zapamiętywania.

Trening Mindfulness ćwiczony z dziećmi wykorzystuje często proste ćwiczenia, które włączają jego ciekawość, wyostrzają zmysły i pozwalają dostrzec rzeczy w nowym świetle. W zabawach warto wykorzystać wiedzę o dziecku i jego zainteresowaniach - to, czy lubi słuchać muzyki, gotować lub eksperymentować. By dziecko bardziej angażował się w zabawy, wykonuj ćwiczenia razem z nim!

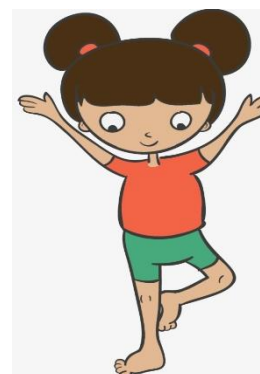
Lista zabaw na ćwiczenie uważności z dziećmi:

1. Oddychanie z pomocą misia

Połóżcie się z dzieckiem na plecach. Ułóżcie na swoich brzuchach misie lub inne zabawki. Huśtajcie maskotkę, robiąc głębokie wdechy i wydechy; celem jest utrzymanie zabawki na brzuchu, dlatego oddech musi być spokojny i miarowy.

2. Wyczuwanie poszczególnych części ciała

W tej zabawie dziecko kładzie się na brzuchu, Ty siadasz obok. Poproś, by maluch pokazał Ci, jaki jest silny - dotykaj kolejno: dłoń, ramię, łydek, stóp. Dziecko musi napiąć tę część ciała, którą mu wskażesz (zaciśnąć dłoń w pięść, ramię wcisnąć w podłogę, napiąć łydkę, skurczyć palce u stóp). Później poproś, by dziecko się rozluźniło (możesz zrobić delikatny masaż każdej części ciała). Poproś, by dziecko zamknęło oczy i wyczuło, co rysujesz im na plecach, na dłoni, na nodze. Wybieraj proste kształty: słońce, falę, plus, kwadrat; dla starszych dzieci literki.



3. Porównywanie dźwięków

Przygotuj przedmioty, które wydają różne dźwięki - mogą to być instrumenty muzyczne, jak dzwonek i gitara; albo przedmioty kuchenne, np. szklanka i garnek. Poproś dziecko, by zamknęło oczy. Jego zadaniem jest wsłuchanie się w dźwięk (po pociągnięciu struny/ uderzeniu w przedmiot) tak długo, jak będzie on trwał - nie odzywacie się, dopóki nie zapadnie całkowita cisza. Za drugim razem sprawdźcie, czy jesteście w stanie usłyszeć też inne dźwięki (z domu, z podwórka).

Później porównajcie dźwięki: który przedmiot wydaje dłuższy dźwięk? Jakimi słowami można opisać dźwięki z dwóch różnych rzeczy? Z czym kojarzą Wam się te dźwięki?

4. Sprawdzanie pulsu

Usiądźcie obok siebie. Pokaż dziecku, gdzie można sprawdzić/ usłyszeć bicie serca: niech przyłoży ucho do Twojej klatki piersiowej, ułóżcie palce na nadgarstku, na szyi. Trzymając palce na nadgarstkach, liczcie uderzenia serca. Zwróćcie uwagę na tempo uderzeń. Później chwilę się poruszajcie (możecie skakać, biegać, nawet krzyczeć) - i sprawdźcie puls po tej aktywności. Weźcie kilka głębokich oddechów i wyczućcie, jak Wasz puls się normuje.

5. Eksperyment z sodą - nauka o emocjach

Ustaw na stole szklankę z wodą. Zapytaj dziecko, czy widzi, co jest po drugiej stronie. Później wsypcie do szklanki kilka łyżek sody i zamieszajcie. Ponownie zapytaj, czy dziecko widzi, co jest po drugiej stronie - tym razem woda jest zmącona, więc powinno być trudniej. Poczekajcie, aż soda opadnie/ rozpuści się i zajrzyjcie przez szklankę - woda powinna być czysta. Wyjaśnij dziecku, że

podobnie dzieje się z naszymi głowami, kiedy targają nami emocje - trudno jest ocenić sytuację, kiedy w głowie wirują różne myśli. Dopiero kiedy emocje opadną, mamy jasny obraz.

Później ułóżcie się razem z dzieckiem na plecach. Pomyślcie o sytuacji, która ostatnio wywołała w Was negatywne emocje. Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że emocja zamyka się w bańce mydlanej, a która od Was odlatuje - chwilę lata po pokoju, od jednego rogu do drugiego, a później przenika przez okno i unosi się w górę.



6. Zapach i smak

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanili. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynkę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku. Możemy też użyć kostki czekolady;)

7. Sztuka dotyku

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

Dobrej zabawy!

Opracowanie
Edyta Halicka

Bibliografia:

Artykuł ze strony www.Emocje-cialo-umysl.pl

E. Snel, Uważność i spokój żabki, Warszawa CoJaNaTo, 2015

U. Afzal, Mindfulness dla dzieci, Łódź, Studio Koloru, 2020

Autorki: Dorota Chrapkowska-Lewandowska oraz Maria Natkowska – Czytelniczki Portalu

TAGI: mindfulness, trening mindfulness, trening uważności, uważność.

❖ JAKIE MAMY PLANY

Miesiąc **maj** poświęcimy na omawianie tematów:

<p>Grupa I – Smerfiki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jestem Polakiem. 2. Majowa łąka. 3. Przyjaciółka książka. 4. Moja rodzina. 	<p>Grupa II – Gumisie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jestem Polakiem i Europejczykiem. Cd. 2. Książeczki z mojej półeczki. 3. Mieszkańcy łąki. 4. Moja optymistyczna rodzina.
<p>Grupa III – Pajacyki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warszawa – stolica Polski. 2. Świat jest piękny i ciekawy. 3. Mieszkańcy łąki. 4. Moi kochani Rodzice. 	<p>Grupa IV – Kubusie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jesteśmy Polakami. 2. Zwierzęta egzotyczne. 3. Zwierzęta wiejskie. 4. Kochani rodzice. 5. Majowa łąka.

❖ WAŻNE WYDARZENIA W NASZYM PRZEDSZKOLU

31.05.2022 Wycieczka całego przedszkola do Muzeum Wsi w Jurowcach.


❖ KĄCIK PODZIEKOWAŃ

Dziękujemy:

- ♥ Mamie Michała K. za podarowanie tablicy korkowej do grupy Pajacyki;

❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Grupa I – Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p>„Rodzinny spacer”- wiersz Mama, tata, ja i brat na spacer idziemy. Nawet kiedy pada deszcz wszyscy się śmiejemy. Ze mną razem bawią się tata, brat i mama. Taka moja właśnie jest rodzina kochana. <i>Bożena Forma</i></p> <p>„Na łące” – piosenka (śl. i muz. Bożena Forma) 1. Tańczą motyle, tańczą na łące, a razem z nimi kwiaty pachnące.</p> <p>Ref.: Słoneczko z góry uśmiecha się, ciepłym promykiem ogrzeje cię. (2x) 2. Kwiaty motylom uklon składają, w małych kółeczkach się obracają.</p> <p>Ref.: Słoneczko... (2x) 3. Skrzydła motyli w słońcu się mienia, żółtym kolorem, piękną czerwienią. Ref.: Słoneczko... (2x)</p>	<p>„Łąka” – wiersz Łąka tyłu ma mieszkańców, zwierząt, roślin kolorowych. Tu motylek, a tam pszczołka. Tutaj kwiatek .O!. Różowy!</p> <p>Z kopca wyszedł krecik mały, obok niego idzie mrówka. Na rumianku w krasnej sukni. przycupnęła Boża Krówka.</p> <p>Nad tą łąką kolorową bal wydały dziś motyle. Zapraszają wszystkie dzieci, więc zatańczmy z nimi chwilę. <i>I. Salach</i></p> <p>„Zabawa z rodzicami” - piosenka 1. Dzisiaj z mamą, dzisiaj z tatą zrobię duże koło. Spójrzcie jak wesoło dziś bawimy się. (2x)</p> <p>Ref.: Skok do przodu, skok do tyłu, klap, klap, klap. Dookoła się obraca z nami cały świat. (2x)</p>	<p>„Warszawa” – wiersz Jaka wielka jest Warszawa! Ile domów, ile ludzi! Ile dumy i radości W sercach nam stolica budzi! Ile ulic, szkół, ogrodów, placów, sklepów, ruchu, gwaru, Kin, teatrów, samochodów i spacerów, i obszaru! Aż się stara Wisła cieszy, że stolica tak urosła, Bo pamięta ją malutką, A dziś taka jest dorosła. <i>J. Tuwim</i></p> <p>Link do piosenki: https://www.youtube.com/watch?v=EM-Gk01VRaI</p> <p>Bal na łące – piosenka <i>T. Wójcik</i> 1. Kiedy świeci słońeczko, to na łące nad rzeczką świerszcze stroją skrzypczki do wiosennej poleczki.</p> <p>2. Dylu – dylu już grają, grube bąki śpiewają, myszki tańczą poleczkę, sapią przy tym troszeczkę.</p> <p>3. A trzy małe biedronki</p>	<p>„Mama i tata” wiersz Mama i Tata to nasz świat cały, ciepły bezpieczny, barwny, wspaniały, to dobre, czułe, pomocne ręce, i kochające najmocniej serce. To są wyprawy do kraju baśni, wakacje w górach, nad morzem, na wsi, loty huśtawką, prawie do słońca oraz cierpliwość co nie ma końca. Kochana Mamo, Kochany Tato dzisiaj dziękować chcemy Wam za to, że nas kochacie, że o nas dbacie, i wszystkie psoty nam wybaczenie <i>J. Koczanowska</i></p> <p>„Pani Zebra” piosenka 1. To piosenka czarno – biała. Cała w paski jest ubrana Są raz czarne, a raz białe I to bardzo jest ciekawe I to bardzo jest ciekawe</p> <p>Ref.: Pani Ze, Ze, Ze Pani Bra, Bra, Bra Pani Ze, Pani Bra Pani Zebra paski ma (x2)</p> <p>2. W dzień jak konik zebra bryka. W noc pojawia się i znika. Swym pędzelkiem</p>

	<p>2. Dzisiaj z rodzicami skakać chcę na jednej nodze. Po całej podłodze, tak ganiamy się. (2x)</p> <p>Ref.: Skok do przodu ...</p> <p>3. Teraz z rodzicami poskaczemy jak kangury. Aż pod same chmury, podskoczmy dziś. (2x)</p> <p>Ref.: Skok do przodu...</p> <p>4. Teraz z rodzicami pobiegamy jak wiewiórka. Dokoła podwórka, przebiegniemy się. /2x</p>	<p>nie chcą tańczyć tej polki i czekają na walca, aby tańczyć na palcach</p>	<p>na ogonie domaluje paski sobie. Domaluje paski sobie.</p> <p>Ref.: Pani Ze, Ze, Ze...</p> <p>3. Zebra żyje gdzieś w Afryce. W ZOO ją także zobaczycie. Może na ulicy leżeć Wtedy po niej przejść możecie Wtedy po niej przejść możecie</p> <p>Ref.: Pani Ze, Ze, Ze...</p>
---	---	--	---

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

- O! tato, tam leci toperz!
- Nietoperz, synku.
- Jak nie toperz to co?

Kazio wraca ze szkoły. Już od progu woła:

- Mamo! Dzisiaj na matematyce tylko ja odpowiedziałem pani na pytanie!
- A o co pytała?
- Kto nie odrobił lekcji.

W pewnej szkole pani od polskiego próbuje nauczyć Jasia poprawnej wymowy rozmaitych, pięknych słów. polskich:

- Powiedz Jasiu "kura" ? - prosi na lekcji.
- No, kura - mówi Jasiu.
- Nie mówi się "no, kura", tylko kura.
- No, "kura", przecież mówię - irytuje się Jasiu
- Ale powiedz Jasiu "kura" bez tego "no" - nalega pani - Wtedy będzie poprawnie.
- "Kura"... - wzdycha Jasiu.
- No!... - polonistka wpisuje piątkę do dziennika.





