

Nr 176 – marzec 2023 r.



# WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5  
przy ul. Krańcowej 5  
w Białymstoku

## "Marzec"

To marcowi zima w głowie, to wiosenne harce.  
Chce być lutym, albo kwietniem, byleby nie marcem!  
Śniegiem prószy, a po śniegu deszczem tnie ukośnie.  
Czy to wiosna? Czy to zima? Po prostu przedwiośnie.  
Choć z dniem każdym coraz wcześniej słońeczko rozbłyśnie,  
choć z pod śniegu się wychyla najpierwszy przebiśnieg,  
marzec boczy się na wiosnę, marzec już nie czeka  
i lodowa kra odpływa po zbudzonych rzekach.

### **Drodzy Rodzice!**

Czy wam również tak szybko mijają tygodnie? Jeszcze nie tak dawno witaliśmy zimę, robiliśmy noworoczne postanowienia, a tu już tuż tuż – wiosna. Na każdym kroku widać budzącą się do życia przyrodę. Nam w przedszkolu czas mija szybko, bo bawimy się doskonale. Tylko dzieci jakby trochę większe, z pewnością bardziej samodzielne, już nie myślą się uroczo: mamo, babciu...

Jak zawsze zachęcamy do jak najdłuższego pobytu na powietrzu i aktywności fizycznej. Przy okazji może zabawicie się ze swoimi pociechami w detektywów, poszukacie śladów, które zostawia ... Wiosna?

### ❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

#### JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT?

**W tym roku szkolnym staramy się przekazywać wiedzę z zakresu dbania o zdrowie dzieci (jak i swoje, przy okazji). W związku z tym chciałabym Państwu polecić artykuł psychologa dziecięcego - pani Justyny Kobry „Jak dbać o zdrowie psychiczne dziecka już od najmłodszych lat?”.**

Pełny tekst znajduje się pod adresem:

<https://earlystage.pl/blog/2020/01/13/jak-zbac-o-zdrowie-psychiczne-dziecka/#more-3193>

\*\*\*

W dzisiejszym świecie większość rodziców przykłada dużą wagę do zdrowia swoich dzieci. Jednak nie wszyscy pamiętają, że zdrowie psychiczne dziecka jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Nie istnieje coś takiego jak pełnia zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Na co zwracać uwagę, chcąc w pełni dbać o zdrowie (psychiczne) dziecka:

### Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji

Znajomość własnych emocji oraz sposobów radzenia sobie z nimi jest bardzo ważnym elementem dbania o własną higienę psychiczną.

Uczucia i emocje, które codziennie przeżywamy są ważne, ponieważ informują nas o naszych reakcjach na bodźce zewnętrzne. Dzięki temu, że rozumiemy to, co przeżywamy to umiemy odpowiednio na to zareagować...



na przykład:

- złość mówi nam, że być może ktoś przekroczył nasze granice. Więc wiemy, że kiedy złościmy się na kogoś to możemy mu zwrócić uwagę.
- smutek jest informacją o tym, że straciliśmy coś dla nas cennego. Więc kiedy jest nam smutno możemy sobie popłakać, przytulić się do kogoś, pójść na długi spacer do lasu.
- strach jest sygnałem alarmowym o zbliżającym się niebezpieczeństwie, więc gdy się czegoś boimy możemy szybko udać się w bezpieczne miejsce.

Dzieci wiedzą o własnych emocjach oraz sposobach radzenia sobie z nimi zdobywają w trakcie codziennych doświadczeń i obserwacji dorosłych ze swojego otoczenia.

„Jeśli więc chcesz zadbać o higienę psychiczną dziecka, pokaż mu, że emocje, których doświadczają, są w porządku. Że każdy czasami się złości, smuci, martwi i boi czegoś. Pokaż też, jak sobie z nimi konstruktywnie radzić.”

### Zdrowie psychiczne dziecka a relacje z innymi

„Budowanie sieci wsparcia społecznego, bliskich relacji z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami to „inwestycja” we własne zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Warto też uczyć tego dzieci i wspierać je w budowaniu relacji z innymi ludźmi:

- zabawy dzieci z dziećmi sąsiadów to niezwykle cenny czas, dzięki któremu dzieci wzmacniają swoją odporność psychiczną;
- bardzo ważne są też relacje w najbliższej rodzinie: atmosfera w domu, wspólne aktywności, okazywanie sobie troski, zainteresowania, szacunku. Rozmowy ze sobą na różne tematy, wspieranie się. Tu nieoceniona jest postawa rodziców, którzy dają dzieciom przykład i pokazują, jak relacje rodzinne mogą wyglądać”.

### Umiejętność rozwiązywania problemów i wiara we własne możliwości.

„Życie przed każdym z nas stawia wiele wyzwań, mniejszych i większych trudności. Cała sztuka polega na tym, by potrafić stawiać im czoła i nie załamywać się pod wpływem porażek. Dbanie o zdrowie psychiczne dziecka polega między innymi na tym, by wspierać jego zasoby radzenia sobie z różnymi problemami oraz by zaszczeniać w dziecku wiarę w jego możliwości”:

- stawiaj przed dzieckiem wyzwania na miarę jego możliwości (ani za trudne, ani za łatwe);
- zapewnij dziecko, że potrafi, że da radę, że jest mądre i wiele w życiu zdoła;
- jeśli jest potrzeba, żeby pomóc dziecku, to warto to zrobić.
- WAŻNE! Jednak nie w sposób, który odbierze dziecku poczucie wpływu (np. zupełnie je wyręczając) czy podetni mu skrzydła (np. gdy rodzic mówi: „i tak się tego nie nauczysz, ja to zrobię szybciej” albo „takie rzeczy nie są dla dziewczyn/ chłopców/ małych dzieci”).

„Kiedy dziecko stoi przed jakimś problemem, naucz je, jak może zaplanować jego rozwiązanie, by krok po kroku się z nim zmierzyć. Jeśli samodzielne rozwiązanie problemu nie wchodzi w grę, pokaż dziecku, gdzie może szukać wsparcia. Propozycji może być kilka, np. u nauczyciela, u Ciebie, może u rówieśnika?”

Pamiętaj!

„Osoby, które dobrze radzą sobie z różnymi wyzwaniami, próbują aktywnie przekształcać stresową sytuację. W tym celu planują, jak rozwiązać problem, a następnie krok po kroku realizują zamierzone działania. Szukają porady czy wsparcia na zewnątrz w celu poradzenia sobie z wyzwaniem. Jeśli sytuacja jest nie do zmiany, próbują zaakceptować fakt, że coś się już stało i szukają w tym pozytywnych stron, zamiast skupiać się na negatywnych. Negatywne doświadczenia traktują jako cenną lekcję. Takie podejście pomaga im udoskonalać umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. A takie umiejętności z kolei wzmacniają zdrowie psychiczne dziecka oraz stanowią niejako „szczepionkę” wzmacniającą odporność psychiczną”.

### Radzenie sobie z cierpieniem emocjonalnym

- nawet jeśli potrafimy radzić sobie z różnymi wyzwaniami, nie unikniemy trudnych doświadczeń takich jak: strata, odrzucenie, przegrana, rozstanie. Doświadczenie takich sytuacji jak porażka czy strata, zawsze wiąże się z przeżywaniem różnych trudnych uczuć: lęku, gniewu, goryczy, żalu czy smutku.
- osoby dobrze funkcjonujące na poziomie psychicznym doświadczają przykrych uczuć i różnych trudnych sytuacji ale one po prostu potrafią sobie z nimi poradzić i zadbać o siebie w trudnych momentach. Dbają o swoją higienę psychiczną i w konsekwencji z czasem dochodzą do równowagi.
- osoby gorzej funkcjonujące w sytuacjach trudnych, często jeszcze sobie „dokładają” (np. stosują strategie autodestrukcyjne: myślą o sobie źle albo uciekają w używki).

Jak dbać o własną higienę psychiczną w trudnych momentach życiowych?

- dbaj o zdrowie psychiczne tak, jak dbasz o zdrowie fizyczne;
- daj sobie czas na regenerację (czyli na przeżycie różnych trudnych uczuć), nie próbując przedwcześnie „stać na nogi”;
- poszukaj wsparcia i na przykład porozmawiaj z kimś bliskim albo udaj się po profesjonalną pomoc
- zrób dla siebie coś miłego, co poprawi ci humor;
- myśl o sobie dobrze, z empatią i troską.



PAMIĘTAJ! Tego samego powinniśmy uczyć nasze pociechy, ponieważ jest to niezwykle istotny element dbania o zdrowie psychiczne dzieci.

\*\*\*

Na koniec, zainteresowanym Rodzicom, chciałabym także polecić artykuł tej samej autorki „Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem?”

<https://earlystage.pl/blog/2019/09/09/jak-pomoc-dziecku-radzic-sobie-ze-stresem/>

Anna Kalinowska

### ❖ KĄCIK PODZIĘKOWAŃ

Serdecznie dziękujemy:

- ♥ Mamie Marysi W. z Gumisiów – za zabawki i książeczki do grupy;
- ♥ Wszystkim Rodzicom i dzieciom, którzy aktywni włączyli się do udziału w akcji zbierania karmy dla zwierząt ze schroniska w Białymstoku.



## ❖ JAKIE MAMY PLANY

Miesiąc **marzec** to doskonały czas na poznawanie wiadomości dotyczących następujących tematów:


<p><b>Grupa I – Smerfiki</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwierzęta egzotyczne.</li> <li>2. Marcowa pogoda.</li> <li>3. Nadchodzi wiosna.</li> <li>4. Wiosna wokół nas.</li> <li>5. Nasze zmysły.</li> </ol>	<p><b>Grupa II – Gumisie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Świat się zmienia.</li> <li>2. Marcowa pogoda.</li> <li>3. Nadchodzi wiosna.</li> <li>4. Morskie przygody.</li> <li>5. Domowi ulubieńcy</li> </ol>
<p><b>Grupa III – Pajacyki</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sadzimy nowalijki.</li> <li>2. Poznajemy zawody kobiet.</li> <li>3. Muzyka i muzycy.</li> <li>4. Zbliża się Wiosna.</li> <li>5. Z wizytą na wsi.</li> </ol>	<p><b>Grupa IV – Kubusie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spotkanie ze sztuką.</li> <li>2. Dbamy o zdrowie.</li> <li>3. Dawniej i dziś.</li> <li>4. Na tropach wiosny.</li> <li>5. Morskie opowieści.</li> </ol>

## ❖ WAŻNE WYDARZENIA W PRZEDSZKOLU

**16.03.2023** – Audycja muzyczna „Niezwykłe wybryki Doktora Muzyki” – Arte Muza

## ❖ NAUCZYŁEM SIĘ PRZEDSZKOLU

Grupa I - Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p><b>„Wiosna” - wiersz</b></p> <p>Idzie wiosna po świecie, piszą o niej w gazecie. Ma zziębnięte paluszki i we włosach kwiatuszki. Biega boso po trawie, trzyma ptaki w rękawie. <i>Danuta Wawilow</i></p> <p><b>„Cieszymy się”- piosenka</b></p> <p>1.Ćwierkają o tym ptaki I mówi o tym miś. Nadchodzi do nas wiosna I będzie tutaj dziś.</p> <p>2. Obudził się motylek I mała polna mysz. Nadchodzi do nas wiosna I będzie tutaj dziś.</p>	<p><b>„W marcu” - wiersz</b></p> <p>Raz śnieg pada, a raz deszczyk. Na jeziorze lód już trzeszczy.</p> <p>Błękit nieba lśni w kałuży. Bałwan w słońcu oczy mruży. – Koniec zimy. Przerwa. Dzwonek. – To nie dzwonek. To skowronek! <i>I.Suchorzewska</i></p> <p><b>„Kiedy wiosna przyjdzie do nas” - piosenka</b></p> <p>1. Kiedy wiosna przyjdzie do nas, roześmiana i zielona.</p>	<p><b>„Krawcowa” – wiersz</b></p> <p>Kto sukienkę uszył Hani? Kto przerobił ten kaftanik? Kto paltocik zreperował? Wiemy! Wiemy! To krawcowa!</p> <p>Ma dwie ręce pracowite, ma żelazko, naparsteczek, ma szufladę pełną nitek, szpilek, igieł i szpuleczek.</p> <p>Nożyczkami ciachu, ciachu! Na maszynie tur, tur, tur! Chodźmy do niej, dostaniemy pstrych gałganków cały wór! <i>Hanna Ozogowska</i></p>	<p><b>„Muszelki” – wiersz</b></p> <p>Muszelki są piękne! Muszelki są różne! Spiczaste i płaskie, okrągłe, podłużne, W kropeczki, w kreseczki, tęczowe lub nie. Tu śmieje się jedna, tam śmieją się dwie! Ta z czarnym paseczkiem, ta z kropką światlistą, Ten kto je zbudował, był wielkim artystą! <i>D. Gellner</i></p> <p><b>„Szczotka, pasta” – piosenka (zespół Fasolki)</b></p>

<p>Ref.: Cieszymy się, cieszymy, Bo dość już mamy zimy, Nadchodzi do nas wiosna I będzie tutaj dziś.</p> 	<p>Razem z wiosną wszystkie dzieci zaśpiewają tak:</p> <p>Ref.: Zielona trawa, zielony mech, zielona żaba rech, rech, rech. Zielona trawa, zielony mech, zielona żaba rech, rech, rech.</p> <p>2. Rośnie trawa, rosną liście, rosną szybko dzieci wszystkie. Przyleciały już bociany i klekocą tak:</p> <p>Ref.: Zielona...</p> <p>3. W lesie kwitnie już zawilec, obudziły się motyle. A wieczorem nad łąkami słysząc żabi śpiew.</p>	<p><b>„Bociany wracają” - piosenka</b></p> <p>1/W stawie żaby się zebrały, głośno dyskutują. Czy to prawda, że bociany jutro przylatują.</p> <p>Ref.: Rech, rech, kum, kum, rech, rech, kum, bociany, bociany. Rech, rech, kum, kum, rech, rech kum jutro będą tu. – 2x</p> <p>2. Wszystkie gniazda już gotowe, bociany witają. Przestraszone żabki małe, w górze spoglądają.</p> <p>Ref.: Rech, rech, kum ....</p>	<p>Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda. Myję zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich nie myje ten ma kłopoty, Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.</p> <p>Szczotko, szczotko, hej szczoteczko! O! O! O! Zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko! O! O! O! W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O! Po jedzeniu, kręć się żwawo! O! O! O! W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O! Po jedzeniu kręć się za żwawo! O! O! O! Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć!</p>
--	--	---	---

### ❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Bocian uśmiecha się do żaby, mówiąc:

– Mam ochotę na coś zielonego...

Żaba mu na to:

– No, no... to krokodyl ma przechlapane!

Pani pyta dzieci, jakie mają talenty.

Na to odpowiada Jaś:

- Jestem bardzo dobry w spaniu. Jestem tak dobry w spaniu, że mogę to robić z zamkniętymi oczami.



Kolorowanki pochodzą z serwisów: drukowanki.pl, swiatkolorowanek.pl

