



Nr 178 – maj 2023 r.

# WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5  
przy ul. Krańcowej 5  
w Białymstoku

## „Maj”

*Kiedy przyjdzie maj, to daję wam słowo,  
Wszędzie dookoła robi się majowo.  
W parku zakwitają majowo kasztany,  
Na łąkach majowo klekocą bociany.  
Z majowego nieba obłoki majowe  
Majowym deszczykiem zraszają nam głowę.*

*J. Jabłoński*

## Drodzy Rodzice!

To już maj. Zielony. Pachnący pierwszymi kwiatami. Obfitujący w ważne święta patriotyczne i rodzinne: Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, Święto Konstytucji Trzeciego Maja, Dzień Matki. Piękna okazja do wspólnego spędzania czasu i przy okazji nauki o historii Polski, rozwijania przywiązania i szacunku do najbliższych.

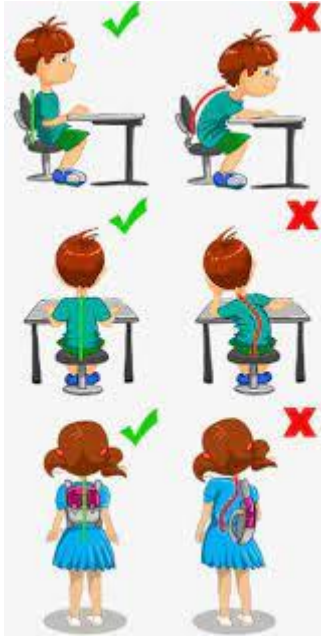
Zgodnie z naszym tegorocznym planem pracy nie zapominamy również o kształtowaniu właściwych nawyków prozdrowotnych.

## ❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

### Zadbaj o zdrowy kręgosłup swojego dziecka.

Schorzenia kręgosłupa to problem społeczny, jaki występuje coraz częściej także wśród dzieci. Choć istnieje wiele teorii na temat powstawania skrzywień kręgosłupa, żadna nie daje pełnego wyjaśnienia tego zagadnienia. Zdaniem doktora Tomasza Pobory lekarza ortopedy traumatologa z Medicover przyczyny mogą być różne. Możemy je podzielić na wady wrodzone i nabyte. Te pierwsze

mogą dotyczyć kości np. zrosty kręgow, dodatkowe kręgi lub żebra, zaburzenia kostnienia lub mięśni. Jak podkreślają specjaliści, olbrzymia część skrzywień ma nieznane przyczyny. W obiegowej opinii uważa się, że za tego typu nieprawidłowości odpowiadają pewne złe nawyki związane z siedzeniem czy postawą. To nie do końca prawda. Aspekty te mają znaczenie, jednak raczej dla zwiększenia stopnia zniekształcenia lub wzrostu ryzyka jego wystąpienia przy pewnych ku temu predyspozycjach. Niemniej, warto przyrzeć się tym niesprzyjającym kręgosłupowi warunkom.



Zła postawa –garbienie się. W pozycji siedzącej garbi się wiele dzieci nawet małych, w stojącej jest to częstsze u nastolatków.

Nieprawidłowe nawyki siedzenia przez dzieci na dywanie, na krzesła są często zauważane w przedszkolu. Na pewno również w domu przypominacie Państwo dziecku o właściwej pozycji i nie układaniu ciała „na podkulonych nogach” np. przed komputerem czy telewizorem.

Wadom postawy sprzyja siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, niewygodne miejsce do nauki, ciężkie plecaki, wymuszona pozycja podczas wykonywania niektórych czynności. Nieumiejętne noszenie ciężarów np. plecaka na jednym ramieniu jest szkodliwym nawykiem popularnym wśród dzieci. Dystans jaki pokonuje dziecko każdego dnia z ważącym sporo plecakiem nadmiernie obarcza jedną stronę kręgosłupa.

Zwróćmy również uwagę na pozycję naszych pociech podczas rysowania lub odrabiania lekcji. Dziecko podczas siedzenia przy biurku powinno mieć:

- wyprostowane plecy,
- odcinek dolny piersiowy oparty o krzesło,
- odcinek lędźwiowy utrzymany w naturalnym wygięciu,
- nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, muszą dotykać całymi stopami podłoża,
- ręce swobodnie ułożone na blacie, ugięte pod kątem 90 stopni,
- łokcie lekko wystające poza brzeg biurka,
- zachowaną odległość około 30 – 35 cm oczu od długopisu, w przypadku ekranu komputera, zależnie od jego wielkości, odległość waha się w granicach 60 – 100 cm.

Do najczęściej występujących wad postawy należą:

- **Skolioza** – skrzywienie boczne kręgosłupa z dodatkową rotacją kręgow – skrzywienie trójpłaszczyznowe,
- **Plecy okrągłe**, czyli pogłębienie fizjologicznej kifozy piersiowej. Dziecko przyjmuje zgarbioną pozycję, pochyloną głowę i jego barki wysunięte są do przodu,
- **Plecy wklęsłe**, czyli pogłębienie fizjologicznej lordozy lędźwiowej. Kręgosłup wygięty jest do przodu, u dziecka widoczny jest wypięty brzuszek i wystające pośladki,
- **Plecy okrągło – wklęsłe**, czyli połączenie dwóch wyżej wymienionych wad – lordoza lędźwiowa oraz kifoza piersiowa są w tym przypadku nadmiernie pogłębione,
- **Plecy płaskie** – wada powstaje w momencie, gdy dochodzi do spłaszczenia lub całkowitego pozbawienia kręgosłupa naturalnie występujących wygięć. Lordozy i kifozy umożliwiają amortyzację, a ich brak prowadzi do różnego rodzaju przeciążeń i zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa.

Problemem większości tego rodzaju zmian jest to, że nie dają żadnych dolegliwości w okresie, kiedy powstają. Kręgosłup czy stopy zaczynają boleć zwykle, gdy młody człowiek dorasta i wtedy może być już za późno – leczyć można jedynie konsekwencje zaniedbań. Dlatego tak ważna jest profilaktyka we wczesnym okresie i świadomość rodziców.

Na schorzenia kręgosłupa mogą również wpływać inne problemy związane z narządem ruchu, które sprawiają, że dziecko chce zmniejszyć ból i ustawia nienaturalnie ciało. Tak może być w przypadku chorych stóp, kolan, czy bioder.

Drodzy Rodzice! Obserwujcie swoje dziecko podczas różnych aktywności w ciągu dnia. Jeżeli coś was zaniepokoi najlepiej udać się na wizytę do lekarza.

Na podstawie <https://rexmedica.pl/czy-twoje-dziecko-ma-prawidlowa-postawe-i-zdrowy-kregoslup/>

Opracowała: Krystyna Oszmian

Jeżeli zainteresował Was ten temat polecam lekturę poniższych artykułów:

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/wyprostuj-sie-o-tym-jak-zadbac-o-zdrowy-kregoslup-dziecka>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zdrowy-kregoslup-u-dziecka,3815,n,2666>

<https://radioklinika.pl/zdrowy-kregoslup-dziecka/>

#### ❖ JAKIE MAMY PLANY

<b>Grupa I – Smerfiki</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moja miejscowość, mój region.</li><li>2. Wiosenna łąka.</li><li>3. Poznajemy zawody</li><li>4. Moja rodzina.</li><li>5. Muzyka wokół nas.</li></ol>	<b>Grupa II – Gumisie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jestem Polakiem i Europejczykiem.</li><li>2. Jestem Polakiem i Europejczykiem cd.</li><li>3. Majowa łąka.</li><li>4. Moja rodzina .</li><li>5. Dzień dziecka.</li></ol>
<b>Grupa III – Pajacyki</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jestem Polakiem i Europejczykiem.</li><li>2. Bajki i baśnie.</li><li>3. Majowa łąka.</li><li>4. Moja rodzina.</li><li>5. Święto dzieci.</li></ol>	<b>Grupa IV – Kubusie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jestem Polakiem.</li><li>2. Jestem Europejczykiem.</li><li>3. Wiosenne barwy i dźwięki.</li><li>4. W rodzinnym kręgu.</li><li>5. Święto dzieci całego świata.</li></ol>

#### ❖ WAŻNE WYDARZENIA W PRZEDSZKOLU

- 12.05.2023 – „O dzielnym misiu Wojtku” – przedstawienie teatralne w wykonaniu aktorów grupy Pasja

#### ❖ KĄCIK PODZIĘKOWAŃ

Serdeczne podziękowania składamy;

- ♥ Wszystkim rodzicom z grupy Pajacyki, którzy wspólnie z dziećmi przygotowali „ekologiczne” stroje na pokaz mody z okazji Dnia Ziemi;
- ♥ mamie Milenki T. za kolejne ryzy papieru dla grupy Kubusie;
- ♥ rodzicom Patryka B. za pyszne ciastka i pisaki do ich dekoracji;
- ♥ mamie Oli F. za kolorowanki;
- ♥ mamie Emilki Ch. za ryzę papieru dla Pajacyków;
- ♥ mamie Piotrusia z Gumisiów za papiery samoprzylepne i drewniane zajęczki.



❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Grupa I - Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p><b>"Nasza rodzina" – wiersz</b></p> <p>Moja rodzina, choć bardzo liczna, Jest dobra, miła i sympatyczna. I choć czasami wytrzymać trudno, To daję słowo- nie jest w niej nudno! Każdy ma swoje upodobania, jeden do nauki, drugi do spania. Lecz wszyscy bardzo się kochamy I zawsze sobie w życiu radę damy.</p> <p style="text-align: right;"><i>Roksana Blaszczyk</i></p> <p><b>„Zawody” - piosenka</b></p> <p>1. Kominiarz wysoko wchodzi po drabinie Weterynarz leczy chorą zwierzynek. Strażak gasi straszliwe pożary.</p> <p>Ref.: Magik hokus – pokus Magik hokus – pokus Magik hokus – pokus Pokazuje czary</p> <p>2. Krawiec szyje prześliczne ubrania Rolnik na polu krowy swe zagania. Kucharz zmywa zabrudzone gary.</p> <p>3. Abra – kadabra Razem z nami czaruj Wszystkie marzenia spełniamy od razu Jako dzieci wielkie moce mamy.</p>	<p><b>„Barwy ojczyste” – wiersz</b></p> <p>Powiewa flaga, gdy wiatr się zerwie. A na tej fladze biel jest i czerwień.</p> <p>Czerwień to miłość, biel - serce czyste. Piękne są nasze barwy ojczyste.</p> <p style="text-align: right;"><i>Cz. Janczarski</i></p> <p><b>„Życzenia dla mamy” – piosenka zespół Fasolki</b></p> <p>1. Mama uśmiecha się ciepło jak słonko Mama nas zawsze przytuli Bajkę opowie pogłaszcze po głowie I dziurę zaszyje w koszuli</p> <p>Ref.: Niech nam żyją wszystkie mamy Dziś życzenia im składamy Bo tak bardzo je kochamy Całujemy i ściskamy</p> <p>2. Mama nie gniewa się nigdy na dzieci Zawsze o nich pamięta Ty też dla mamy bądź taki kochany Na co dzień nie tylko w święta</p> <p>Ref.: Niech nam żyją wszystkie mamy Dziś życzenia im składamy Bo tak bardzo je kochamy Całujemy i ściskamy</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>„Łąka” – wiersz</b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: right;"><i>I. Salach</i></p> <p><b>„Kocham mamę i tatę nie tylko od święta” - piosenka</b> <i>Muzyka: Ricchi e Poveri</i> <i>Tekst: M. Tomaszewska</i></p> <p>1. Ja kocham mamę nie tylko od święta, ja kocham za to, że o mnie pamięta, a przede wszystkim, że mnie urodziła gdy byłam głodna, to zawsze karmiła.</p> <p>Mama mnie wspiera miłością matczyną, gdy szukam wsparcia w pobliżu jest ona. Pomaga wtedy, gdy coś nie wychodzi i zawsze czuję się dopieszczona.</p> <p>Ma ma ma ma ma ma ma ma ma ma – 4x</p> <p>2. Ja kocham tatę nie tylko od święta, a także za to, że o mnie pamięta. Potrafi zawsze do łez mnie rozśmieszyć, a także w moim nieszczęściu pocieszyć.</p> <p>Z tatą idziemy często do kina, albo na mecze, albo na spacer. On mnie wychował i dzięki niemu w razie kłopotów dam sobie radę.</p> <p>Ta ta ta ta ta ta ta ta – 4x</p>	<p><b>„Kto ty jesteś?” - wiersz</b></p> <p>— Kto ty jesteś? — Polak mały.</p> <p>— Jaki znak twój? — Orzeł biały.</p> <p>— Gdzie ty mieszkasz? — Między swymi.</p> <p>— W jakim kraju? — W polskiej ziemi.</p> <p>— Czym ta ziemia? — Mą Ojczyzną.</p> <p>— Czym zdobyta? — Krwią i blizną.</p> <p>— Czy ją kochasz? — Kocham szczerze.</p> <p>— A w co wierzysz? — W Polskę wierzę!</p> <p>— Coś ty dla niej? — Wdzięczne dziecięć.</p> <p>— Coś jej winien? — Oddać życie.</p> <p style="text-align: right;"><i>W. Bełza</i></p> <p><b>„Wiosenny bukiet” – piosenka (Wesoła Scena)</b></p> <p>1. Jeszcze śpi wiosenna łąka, a już słychać ptaków śpiew. Kwiaty swe podnoszą głowy, kto nas tutaj budzić chce. La, la, la, la, la, la... Kto nas tutaj budzić chce.</p> <p>2. Są tu maki i bławatki i stokrotek chyba sto. Wybierajmy najpiękniejsze, zrobmy prezent, że ho ho! La, la, la, la, la, la... Zrobmy prezent, że ho ho!</p> <p>3. Już bukiety są gotowe, wszystkie pozbierane w mig. To dla mamy, to dla taty. o...jak pachną a... a... psik! La, la la, la, la, la...</p>

## ❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Jaka jest różnica między wczasami w górach, a wczasami nad morzem?

- W górach ceny są wysokie, a nad morzem słone.



Bocian uśmiecha się do żaby, mówiąc:

- Mam ochotę na coś zielonego...

Żaba mu na to:

- No, no... to krokodyl ma przechlapanie!



Opracowanie i skład komputerowy: Anna M. Guziejko



KOCHAM  
CIĘ MAMO!

26 MAJ

# DLA TATUSIA

