



# PRZEDSZKOLAK

Biuletyn informacyjny dla rodziców  
Wydawany przez Samorządowy Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Chełmku

**ZIMA 2024**

Redaguje:  
Wiktoria Bukowska

## „Jedzie Zima”

*Jedzie pani Zima  
na koniku białym,  
spotkały ją dzieci,  
pięknie powitały:*

*– Droga pani Zimo,  
sypnij dużo śniegu,  
żeby nam saneczki  
nie ustały w biegu.*



### W tym numerze przeczytasz na temat:

Witamy zimą.....	1
Pasowanie na przedszkolaka.....	2
Przedszkolak w świecie konsumpcjonizmu.....	3
Zimowy czas z dzieckiem.....	4
Kiermasz Świąteczny.....	5
Aktualności.....	6

## Zagadki dla dzieci o tematyce zimowej

Co to za białe piórka  
sypie z nieba chmurka?  
(śnieg)

W czerwonej czapce  
nocą zimową się skrada  
i pod choinką prezenty składa.  
(św. Mikołaj)

Wraz z pierwszym śniegiem  
ulepisz tego kolegę  
ze śniegu mokrego całego białego.  
(bałwan)

Nie mają kół, a suną po śniegu.  
Ze śnieżnej góry zjedziesz  
na nich na pazurki!  
(sanki)

Wesoły słyhać dzwoneczek  
i widać już sznur saneczek.  
Co to takiego?  
(kulig)

Zimą na szybach obrazy maluje,  
a dzieci w noski poszczypuje.  
(mróz)

## PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA

Pasowanie na przedszkolaka to niezwykle ważna uroczystość dla najmłodszych dzieci. Wydarzenie to w naszym przedszkolu odbyło się w listopadzie, w grupach: „Motylki” oraz „Kwiatuszki”. Podczas swojego pierwszego wystąpienia mali artyści poprzez recytację, taniec i śpiew zaprezentowali umiejętności, które nabyli podczas pierwszych miesięcy edukacji przedszkolnej. Odświętny strój maluszków i wystrój sali dodatkowo podkreśliły doniosłość tego wydarzenia. Po części artystycznej nastąpił czas na sam akt pasowania - dzieci złożyły przysięgę, a następnie pani Dyrektor dotknęła ramienia każdego maluszka specjalną, ogromną kredką wypowiadając słowa „Pasuję Cię na przedszkolaka”. Dumni rodzice nagrodzili występ swoich pociech gromkimi brawami. Dla najmłodszych było to z pewnością niezapomniane przeżycie, na pamiątkę, którego otrzymały dyplomy i drobne upominki.

**Wszystkim dzielnym przedszkolakom życzymy wielu sukcesów oraz radości!**



### **Jak wspierać maluszka w nauce samodzielności?**

Pewne umiejętności są niezbędne, by dziecko mogło samodzielnie funkcjonować poza środowiskiem domowym. Maluszek jest w trakcie ich nabywania i często jeszcze potrzebuje pomocy. Udany start w przedszkolu nie oznacza, że dziecko ma być w pełni samodzielne – nauczyciele są po to, by je wspierać. Należy pamiętać, że wspieranie nie oznacza wyręczanie dziecka. Najlepsze efekty przedszkolak osiągnie przy zachowanej spójności między wymogami przedszkolnymi i domowymi. Współpraca rodziców z gronem pedagogicznym pozytywnie oddziałuje i znacznie przyspiesza rozwój samodzielności dziecka, poprzez wyznaczanie tych samych celów oraz bycia konsekwentnym.

### **Wspieranie przez osobę dorosłą samodzielności dziecka odbywa się poprzez:**

- \* tworzenie bezpiecznej relacji z dzieckiem,
- \* budowanie poczucia wartości u dziecka poprzez docenianie, chwalenie, okazywanie szacunku dla wysiłku dziecka,
- \* wyznaczanie swoich granic oraz respektowanie granic dziecka,
- \* mówienie o własnych uczuciach i oczekiwaniach,
- \* dawanie dziecku możliwości wyboru,
- \* uważne słuchanie dziecka,
- \* nie wyręczanie i nie spieszenie się z daniem rozwiązania, pomocy,
- \* umiejętnym wycofywaniem swojej pomocy, obecności w miarę postępów.

## PRZEDSZKOLAK W ŚWIECIE KONSUMPCJONIZMU

Czy wśród dzieci istnieje „moda” na gadżety? Być może istnieje, jednak aby takie zjawisko wystąpiło wśród najmłodszych, to wcześniej musiało zaistnieć wśród dorosłych w środowisku dziecka. To naturalne, że dzieci lubią „gadżety” - stanowią dla nich coś atrakcyjnego, zapewniają im łatwą, a jednocześnie ciekawą zabawę.

### Jak rozwija się gadżetomania?

Czasami dziecko jest świadkiem bezpośrednich i jednoznacznych przykładów nadawania przez dorosłych wyjątkowego znaczenia przedmiotom. Weźmy na przykład coroczne wybieżki do marketu po nowszy, lepszy sprzęt elektroniczny, wyjazdy na wakacje - do miejsca gdzie żaden ze znajomych jeszcze nie był. Do tego dodajmy rozmowy na temat nowości rynkowych, pasjonowanie się reklamami czy też masowo robione zakupy internetowe. Jak mówi znane przysłowie „apetyt rośnie w miarę jedzenia” - im więcej posiadamy, tym więcej braków odczuwamy i pragniemy mieć więcej.

Zdarza się, że różnego typu gadżety stanowią nagrodę dla dziecka. Niestety nierzadko obdarowywanie gadżetami dziecka jest formą wyrażania miłości i czułości opiekunów. Jeśli co gorsze jest to główny sposób wyrażania miłości od bliskich, dziecko kojarzy te przedmioty z niosącą przyjemność aprobatą, uwagą i docenieniem. Nic więc dziwnego, że pragnie mieć ich więcej - w ten sposób dziecko może niejako udowodnić sobie oraz innym, że jest ważne.

Pokażmy dzieciom, że można inaczej - jednak warunkiem koniecznym jest to, aby to dorosli najpierw otrząsnęli się z konsumpcjonistycznych zapędów. Mogą być w tym pomocne następujące wskazówki:

**Uwaga na reklamy!** - bądźmy świadomi marketingowych trików, ćwiczmy naszą autorefleksję i uważności. Dowiedzmy się również jak działa na klientów komunikacja wizualna często stosowana w biznesie handlowym.

**Potrzeba czy zachcianka?** - podczas zakupów warto zadać sobie pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję/ czy potrzebuje tego moje dziecko?

**Zwróćmy szczególną uwagę na potencjalny wpływ tzw. influencerów internetowych** - dzieci nierzadko z fascynacją obserwują youtuberów czy vlogerów, którzy bywają opłacani przez firmy, aby reklamować ich produkty.

**Na zakupy warto zabierać listę zakupów** i kupować tylko to, co na niej się znajduje.

**Warto dokonywać regularnego przeglądu spiżarni, lodówki czy szaf,** aby uniknąć dublowania produktów, szczególnie tych z krótkim terminem ważności i nie marnować żywności.

**Przed wizytą w sklepie z dzieckiem** warto umówić się, czy danego dnia coś kupujemy, czy tylko oglądamy. Jeśli kupujemy - doprecyzujmy, co oraz w jakiej ilości możemy dziecku kupić.

Oprac. na podst.: „Konsumpcjonizm i gadżetomania - czy dotyczą również dzieci?” A. Wentrych, „Zanim wkroczy specjalista...cz.2”.





## ZIMOWY CZAS Z DZIECKIEM



Zima lubi dzieci, dzieci lubią zimę... Jednak jest to też czas częstych infekcji i chorób. Dla zdrowia najmłodszych (i nie tylko!) w czasie tej pory roku kluczowa jest nie tylko odpowiednio zbilansowana dieta, ale również wypoczynek i regularna aktywność fizyczna – najlepiej na świeżym powietrzu.

### **Jak właściwie przygotować dziecko do wyjścia na zewnątrz zimą?**

Podstawą jest ubranie na cebulkę - spocony kark dziecka stanowi sygnał do ściągnięcia jednej warstwy. Warto postawić na odzież narciarską trzymającą ciepło oraz odprowadzającą pot. Dziecko powinno być tak ubrane, aby w razie upadku śnieg nie dostał się pod ubrania. Unikniemy wówczas ryzyka przeziębienia u malucha.

Przed każdym wyjściem (przynajmniej 15 minut wcześniej) warto również nałożyć krem na twarz o tłustej lub półtłustej konsystencji, którego zadaniem jest ochrona przed mrozem, śniegiem i wiatrem.

Hartowanie to podstawa, stąd spacer, bez względu na pogodę, powinny stanowić codzienną rutynę. Należy również zadbać o utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu, najlepiej na poziomie 19-20 stopni - zbyt wysoka temperatura i odkręcone ogrzewanie mogą wysuszać górne drogi oddechowe, warto też nawilżać powietrze w pomieszczeniu.

Odpowiednio zbilansowane posiłki umożliwią dostarczanie bogactwa mikro- i makroelementów oraz witamin. W okresie jesienno-zimowym nasz jadłospis powinien obfitować w produkty stanowiące źródło witaminy C i D, wapnia, cynku, kwasów DHA oraz bakterii kwasu mlekowego. Warto postawić na soki domowe własnoręcznie wyciskane lub ekologiczne soki do herbat, bez dodatku cukrów.

## **ZIMOWA LISTA AKTYWNOŚCI Z DZIECKIEM**

- **ULEPIENIE BAŁWANA, IGLOO LUB INNYCH ŚNIEGOWYCH FIGUR**
  - **WYJŚCIE NA LODOWISKO**
- **ZORGANIZOWANIE KONKURSU RZUTÓW ŚNIEŻKAMI DO CELU I BITWY NA ŚNIEŻKI**
  - **BUDOWA KARMNIKA I DOKARMIANIE PTAKÓW**
  - **SPACER PO ZAŚNIEŻONYM PARKU LUB LESIE**
    - **WYPRAWA NA SANKI LUB KULIG**
    - **ZROBIENIE ANIOŁKA NA ŚNIEGU**
  - **PUSZCZANIE MROŹNYCH BANIEK MYDLANYCH**
  - **WSPÓLNE FOTOGRAFOWANIE ZIMOWEJ PRZYRODY**

## KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

7.12.2024r. na hali MOKSiR-u odbył się Kiermasz Świąteczny, którego organizatorem była Rada Rodziców przy Samorządowym Zespole Szkolno – Przedszkolnym nr 2 w Chełmku. Na stoiskach można było podziwiać i zakupić świąteczne ozdoby oraz rękodzieła przygotowane przez dzieci i rodziców. Nie zabrakło również pysznych domowych wypieków. Piękne prezentacje artystyczne przedszkolaków oraz uczniów wprawiły wszystkich w świąteczny nastrój. Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w organizację tego wydarzenia i były obecne na Kiermaszu!



Występy wiążą się z dużymi emocjami u najmłodszych. Trema, czyli uczucie silnego niepokoju związane z publicznym wystąpieniem, pojawia się nagle i często paraliżuje, zarówno dzieci nieśmiałe, jak i pewne siebie. Poniżej kilka rad dotyczących wspierania przedszkolaka w walce z tremą – rodzice mogą:

- porozmawiać z dzieckiem i wyjaśnić, co to trema oraz jak może nas zmobilizować,
- podpowiedzieć sposoby na pokonanie stresu (ćwiczenia oddechowe, zabawy wizualizacyjne),
- uświadomić, że wiele dzieci ma podobne odczucie przed występem publicznym,
- opowiedzieć o własnych doświadczeniach w pokonywaniu tremy,
- pomóc dziecku przygotować się do występu, roli, którą będzie odgrywało,
- oswajać dziecko z występami, organizować przedstawienia w domu dla najbliższych,
- podarować dziecku przed występem amulet na szczęście i odwagę,
- zaangażować dziecko w przygotowanie stroju na przedstawienie,
- wspierać dziecko w czasie występu, dodawać mu otuchy uśmiechem i bijąc brawo, nawet jeśli dziecko popełni błąd, pogratulować mu nie tyle poprawności występu, jak odwagi do wzięcia w nim udziału.

Oprac. na podst.: [www.mojebambino.pl/blog/index.php/2018/12/05/trema-przedszkolaka/](http://www.mojebambino.pl/blog/index.php/2018/12/05/trema-przedszkolaka/)

# AKTUALNOŚCI

**KONTAKT:**  
Samorządowy Zespół  
Szkolno-Przedszkolny nr 2  
**PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 2**  
Chelmek, ul. Brzozowa 9  
tel./fax 33 846 12 97

*Niech czas Świąt Bożego Narodzenia  
będzie pełen atmosfery radości,  
wytchnienia i zatrzymania  
od codziennego pędu.  
Wszystkim Przedszkolakom  
i ich Rodzicom życzymy  
Wesołych Świąt  
oraz Szczęśliwego Nowego Roku!*



**Zachęcamy do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej!  
Znajdziecie tam Państwo wszystkie bieżące informacje,  
a także relacje z uroczystości przedszkolnych.  
[www.szspchelmek.pl](http://www.szspchelmek.pl)  
[www.przedszkole2.szspchelmek.pl](http://www.przedszkole2.szspchelmek.pl)**