



PRZEDSZKOLAK

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

LATO 2026

Redaguje:
Wiktoria Bukowska

„Lato i dzieci”

Lato do nas idzie,
zatrzyma się w lesie.
Jagody, poziomki
w dużym koszu niesie.
Słoneczka promienie
rozzruca dokoła.
– Chodźcie się pobawić! –
głośno do nas woła.
Nad morze i w góry
chce pojechać z nami.
Wie, że miło spędzi
czas z przedszkolakami.

B. Forma

W tym numerze przeczytasz na temat:

Witamy lato.....	1
Z życia przedszkola.....	2
Dziecięce zabawy na świeżym powietrzu.....	3
Nowoczesne technologie a roz- wój dziecka.....	4
Owocowe koktajle.....	5
Aktualności.....	6

W czasie wakacji należy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa.

- * Nad wodą kąpiemy się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
- * Podczas jazdy na rowerze zawsze zakładamy kask.
- * W słoneczne dni używamy kremu z filtrem i nakrycia głowy.
- * Przechodzimy przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach i przestrzegamy zasad ruchu drogowego.
- * Nie oddalamy się od opiekunów bez ich wiedzy i nie rozmawiamy z nieznajomymi.



Dzięki ostrożności i rozwadze wakacje będą radosne i bezpieczne!

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Wiosenne dni obfitowały w naszym przedszkolu w wiele ciekawych wydarzeń. Dzieci powitały nową porę roku na „Balu u pani Wiosny” - było to niezwykle barwne spotkanie. Następnie myśli maluchów i starszaków były skoncentrowane wokół świąt wielkanocnych - w progi przedszkolnych sal zawitali rodzice, aby wspólnie wziąć udział w warsztatach oraz zajęciach otwartych.

Kolejne tygodnie kwietnia i maja to również czas, gdy poszczególne grupy wybierały się na wycieczki autokarowe. „Sówki” oraz „Zajączki” odwiedziły Teatr Banialuka w Bielsku-Białej, gdzie miały okazję obejrzeć spektakl pt. „Pchła Szachrajka”. „Liski” miały możliwość poczuć się niczym prawdziwi piekarze podczas wizyty w piekarni „Piskorek” w Nowej Wsi. Natomiast „Biedroneczki” i „Motylki”, udały się do „Bajki Pana Kleksa” w Katowicach. „Sówki” zamieniły się w górników na wycieczce do Sztolni Królowa Luiza w Zabrze.

Kolejne dni wypełnione były próbami do występów przedszkolnych - „Motylki”, „Biedroneczki” oraz „Liski” zaprosiły swoich ukochanych rodziców na uroczystość z okazji ich święta i zaprezentowały programy artystyczne pełne wzruszających piosenek, radosnych tańców oraz wierszyków, które wyrażały miłość i wdzięczność dzieci. Z kolei 28 maja po raz kolejny przedszkolaki oraz uczniowie klas I – III, wspólnie z rodzicami, bawili się na „Pikniku Rodzinnym”.

Czerwiec rozpoczął się świętowaniem najmłodszych i wesołymi zabawami z okazji Dnia Dziecka. Już niedługo nasze sześciolatki z grup „Biedroneczki”, „Zajączki” i „Sówki” będą żegnać się z przedszkolem, a od września rozpoczną swoją przygodę w szkolnych murach. Wszystkie przedszkolaki z niecierpliwością czekają na lato i upragnione wakacje.





DZIECIĘCE ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU = LATEM =



Ruch, radość i natura – najlepszy przepis na szczęśliwe dzieciństwo!

Zabawa na świeżym powietrzu to nie tylko mnóstwo radości, ale też zdrowy rozwój, lepsze samopoczucie i wzmocnienie odporności. Oto kilka pomysłów na **letnie zabawy**, które pokocha każde dziecko!



POMYSŁY NA ZABAWY

POSZUKIWACZE SKARBÓW



Przygotuj mapę z zagadkami i ukryj „skarby” w ogrodzie lub parku. To świetna zabawa rozwijająca spostrzegawczość!

TOR PRZESZKÓD



Wykorzystaj to, co masz pod ręką: skakanki, pachotki, krede, tunele. Ruch, śmiech i zdrowa rywalizacja gwarantowane!

BAŃKI MYDLANE



Klasyka, która nigdy się nie nudzi! Dzieci uwielbiają łąpać, gonić i tworzyć gigantyczne bańki.

MALOWANIE KREDĄ



Kolorowe rysunki na chodniku, klasy, labirynty, gry w klasy – kreatywność nie ma granic!

ZABAWY Z WODĄ



Wodne bitwy, przelewanie, zraszacze, gąbki – idealne na upalne dni! Pamiętaj o bezpieczeństwie i dobrej zabawie!

DLACZEGO WARTO?



Wspiera zdrowy rozwój fizyczny i koordynację ruchową.



Poprawia nastrój i redukuje stres.



Wzmacnia odporność i hartuje organizm.



Uczy współpracy, komunikacji i buduje relacje.



Rozwija wyobraźnię, kreatywność i samodzielność.

PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!



W upalne dni unikaj słońca w godzinach 11–16. Pamiętaj o nakryciu głowy i kremie z filtrem!



Dbaj o nawodnienie – dzieci powinny pić wodę regularnie.



Wybieraj wygodne ubranie i obuwie dostosowane do pogody i aktywności.



Zachęcaj do zabawy w bezpiecznych miejscach: parki, podwórka, boiska.



Zawsze obserwuj dziecko i bądź blisko, ale pozwól mu na samodzielność i odkrywanie świata!

LATO TO NAJLEPSZY CZAS NA WSPÓLNE CHWILE!

Odkładajmy telefony, wychodźmy razem na dwór i cieszymy się radością dzieci! To wspomnienia, które zostaną na całe życie.



RADOŚĆ



RUCH



NATURA



PRZYJAŹŃ



ODKRYWANIE



NOWOCZESNE TECHNOLOGIE A ROZWÓJ DZIECKA

Wpływ smartfonów i gier na rozwój przedszkolaka jest tematem budzącym coraz większe zainteresowanie wśród rodziców, nauczycieli i specjalistów. Powszechny dostęp do nowoczesnych technologii sprawia, że dzieci mają z nimi kontakt już od najmłodszych lat. Warto więc przyjrzeć się zarówno korzyściom, jak i zagrożeniom wynikającym z ich używania.

Z jednej strony smartfony i gry mogą pełnić funkcję edukacyjną. Właściwie dobrane aplikacje mogą mieć korzystny wpływ - rozwijają pamięć, spostrzegawczość, logiczne myślenie, a także zdolności językowe. Interaktywne gry pomagają nabyć umiejętności rozwiązywania problemów, natomiast kolorowe animacje przyciągają uwagę dziecka, zachęcając do zdobywania wiedzy w atrakcyjnej formie - poprzez zabawę. Kluczowe jest dostosowanie treści do wieku i możliwości młodego człowieka.

Z drugiej strony zbyt częste korzystanie z urządzeń mobilnych może negatywnie oddziaływać na rozwój dziecka. Jednym z ważniejszych zagrożeń jest ograniczenie aktywności fizycznej oraz czasu spędzanego na zabawie z rówieśnikami. Powodować to może w przyszłości trudności w nawiązywaniu relacji społecznych.

Kluczowe jest zachowanie równowagi oraz zapewnienie dziecku różnorodnych form aktywności wspierających jego wszechstronny rozwój. Fundamentalna jest rola rodziców i opiekunów, którzy powinni kontrolować czas spędzany przez dziecko przed ekranem oraz dobrać odpowiednie treści.

SMARTFON I INNE URZĄDZENIA A DZIECIĘCY MÓZG

MÓZG DZIECKA ROZWIJA SIĘ KAŻDEGO DNIA. TO, CO DZIECKO ROBI DZISIA, WPŁYWA NA JUTRO.

Dziecko w wieku przedszkolnym nie powinno korzystać z urządzeń dłużej niż **1 godzinę** dziennie i zawsze pod kontrolą rodzica.

JAK URZĄDZENIA WPŁYWAJĄ NA DZIECIĘCY MÓZG?

- ROZPROSZENIE UWAGI**
Szybkie, zmieniające się treści utrudniają koncentrację i skupienie na jednym zadaniu. Dziecko łatwiej się rozprasza.
- WPŁYW NA PAMIĘĆ**
Nadmierne korzystanie z urządzeń może osłabiać pamięć i utrudniać zapamiętywanie informacji.
- GORSZA JAKOŚĆ SNU**
Ekran emitują niebieskie światło, które utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. A sen jest kluczowy dla rozwoju mózgu!
- WIĘCEJ STRESU I EMOCJI**
Zbyt dużo bodźców, porównywanie się z innymi czy nieodpowiednie treści mogą zwiększać niepokój, drażliwość i obniżać samoocenę.
- OGRANICZENIE ROZWOJU**
Za dużo czasu przed ekranem to mniej czasu na zabawę, ruch, rozmowy i odkrywanie świata - a to one wspierają rozwój mózgu!

CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO RODZIC?

- USTAL ZASADY**
Określ czas i miejsce korzystania z urządzeń (np. nie przy posiłkach, nie przed snem).
- BĄDŹ WZOREM**
Dzieci naśladują dorosłych. Odkładaj telefon i bądź tu i teraz.
- ZACHĘCAJ DO RUCHU**
Aktywność fizyczna wspiera rozwój mózgu, koncentrację i dobre samopoczucie.
- ROZMAWIJ**
Pytaj, co dziecko ogląda, słuchaj, tłumacz i rozmawiaj o emocjach oraz tym, co widzi w sieci.
- DAWAJ ALTERNATYWY**
Proponuj zabawy, książki, układanki, wspólne gry i spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

ZDROWY MÓZG TO NIE PRZYPADEK. To efekt codziennych wyborów, dobrych nawyków i uważnej relacji.

ZADBAJMY RAZEM O PRZYSZŁOŚĆ NASZYCH DZIECI!

OWOCOWE KOKTAJLE

Lato to doskonały czas, aby zadbać o zdrowe nawyki żywieniowe dzieci, wzbogacając ich dietę. Wysokie temperatury powodują, że organizm potrzebuje odpowiedniego nawodnienia. Sezonowe owoce są źródłem witamin i cennych minerałów, a także wspierają odporność, prawidłowy rozwój oraz dobre samopoczucie najmłodszych, stąd warto włączyć je do codziennego menu.

Koktajle owocowe, które zachwycają smakiem i kolorami, są prostym i smacznym sposobem na przemyślenie dzieciom wartościowych składników odżywczych. Jest to zdrowa, szybka i pyszna przekąska, która świetnie sprawdzi się podczas letnich dni. Dzięki zawartości witamin, błonnika i naturalnych cukrów, koktajle dostarczają energii do zabawy oraz pomagają zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Można je przygotować z ulubionych owoców sezonowych, jogurtu lub mleka, tworząc kolorowe napoje, które chętnie wypiją nawet niejadki.

Zachęcamy do wspólnego przygotowywania koktajli z dziećmi. Jest to nie tylko dobra okazja do poznawania nowych smaków, ale również doskonały sposób na budowanie zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.

3 PRZEPISY NA LETNIE KOKTAJLE OWOCOWE DLA DZIECI

Pyszne, zdrowe i pełne witamin!

1. TRUSKAWKOWA SŁODYCZ



Składniki:

- 1 szklanka truskawek
- 1 banan
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- ½ szklanki wody lub mleka

Przygotowanie:

- 1 Umyj truskawki i usuń szypułki.
- 2 Pokrój owoce na kawałki.
- 3 Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

2. TROPIKALNA PRZYGODA



Składniki:

- ½ szklanki ananasa
- ½ szklanki mango
- 1 banan
- ½ szklanki wody kokosowej lub wody

Przygotowanie:

- 1 Pokrój ananasa, mango i banana.
- 2 Umieść owoce w blenderze.
- 3 Dodaj wodę kokosową i zmiksuj.

3. JAGODOWA CHMURKA



Składniki:

- 1 szklanka jagód (świeżych lub mrożonych)
- 1 banan
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- ½ szklanki wody lub mleka

Przygotowanie:

- 1 Umyj jagody (jeśli używasz świeżych).
- 2 Dodaj banana, jogurt i płyn.
- 3 Zmiksuj do uzyskania puszystego koktajlu.

Wskazówki dla rodziców:

-  Podawaj schłodzone – jeszcze smaczniejsze w upalne dni!
-  Bez dodatku cukru – słodycz owoców w zupełności wystarczy.
-  Daj dziecku kolorową stómkę i pozwól mu pomóc w przygotowaniu!

AKTUALNOŚCI

KONTAKT:

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



**Zachęcamy do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej!
Znajdziecie tam Państwo wszystkie bieżące informacje,
a także relacje z uroczystości przedszkolnych.**

**www.szspchelmek.pl
www.przedszkole2.szspchelmek.pl**