

TĘCZOWA JEDENASTKA
GAZETKA PRZEDSZKOLNA



WITAJ PRZEDSZKOLE 2020/2021

WITAMY W NOWYM ROKU PRZEDSZKOLNYM
wszystkie dzieci i te nowiotkie i te, które już znamy
oraz wszystkich Szanownych Rodziców.
Bardzo się cieszymy, że pomimo trudnej sytuacji
mogliśmy wrócić do wspólnej zabawy i nauki.

A OTO NASZE PROPOZYCJE W TYM NUMERZE:

PRZESTRZEGANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS PANDEMII



Nosimy maseczkę!
Myjemy, dezynfekujemy ręce!
Nosimy rękawiczki!
Zachowujemy odległość!

PAMIĘTAJ, ŻEBY UMYĆ RĘCE:

WC
PO SKORZYSTANIU Z TOALETY

PRZED JEDZENIEM

PO ZABAWIE ZE ZWIERZAKIEM

PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO

1. POcieramy dłoń o dłoń wewnątrz
2. Myjemy palce
3. Myjemy wierzch dłoni
4. Myjemy kciuki
5. Myjemy wierzch palców
6. Myjemy paznokcie
7. Myjemy nadgarstki
8. Płuczemy wodą i osuszamy

ole.pl

DOCENIAJ DROBNE PRZYJEMNOŚCI.

JAK CZERPAĆ RADOŚĆ Z KAŻDEGO DNIA RÓWNIEŻ W CZASIE PANDEMII?

Docenianie drobnych przyjemności to zdolność dostrzegania życia. To umiejętność celebrowania codzienności, znajdowania radości w małych rzeczach, oraz uważności. Jest to szczególnie cenna umiejętność w tak trudnym czasie. Nie tylko z powodu strachu przed chorobą, ale także dlatego, że nie zawsze mamy możliwość spotykania się z przyjaciółmi, spędzania czasu tak jak dotychczas, realizowania swoich pasji. Gdzie szukać powodów do radości?

Tu i teraz. Doceniaj chwile.

Nie jest wielką sztuką docenianie pięknego widoku za oknem gdy widzimy z niego ocean, ale cieszenie się i dostrzeganie szczegółów za naszym oknem gdzie np. mamy ruchliwą ulicę. Może zauroczy nas śliczny pies na smyczy idący na spacer ze swoim panem albo obrazek rodziny idącej z zakupami, na którym dziecko pomaga rodzicom nieść zakupy. Spróbujmy dobrze zaplanować dzień, żeby przyjemnie spędzić czas z rodziną: w domu, na wspólnych zabawach, rozmowie przy stole, podczas wspólnego posiłku lub poza domem, organizując wycieczkę rowerową czy samochodową do pobliskiego lasu.

Znajdź czas dla siebie.

Wiem, że w obecnej sytuacji może to się wydawać zupełnie nierealne do zrealizowania. Jednak znalezienie a właściwie zaplanowanie czasu dla siebie jest w tej sytuacji bardzo ważne i potrzebne. Zadbajmy o własną odporność poprzez zdrowy styl życia, czyli: zdrowe odżywianie się, unikanie nadmiernych ilości używek (bo to osłabia nasz układ immunologiczny), systematyczną aktywność fizyczną (jazda na rowerze, bieganie, szybki spacer), odpoczynek, relaks i odpowiednią ilość snu. Jeżeli nasz sen trwa krócej niż 6 godzin, to jesteśmy bardziej narażeni na ryzyko infekcji wirusowych.

Pamiętajmy, że stres, zwłaszcza ten długotrwały, czy napięcie nerwowe, również osłabiają nasz układ odpornościowy, dlatego tak ważna jest również odpowiednia higiena psychiczna.

Ty też możesz!

Aby nauczyć się doceniać małe rzeczy potrzeba uważności i chęci do zmiany, oraz zastanowienia się co dla nas ważne. Gdy posiadasz tę umiejętność Twoje życie nabierze zupełnie nowych kolorów. Każdy dzień będziesz zaczynać z dużą dawką siły i energii do działania, bo będziesz wiedzieć, że czeka Cię mnóstwo fantastycznych rzeczy (stwórz listę codziennych spraw). Czerpanie radości z najprostszych czynności i rzeczy pozwala nam skoncentrować się na byciu tu i teraz, ustaleniu odpowiednich priorytetów. To także klucz do szczęścia, który każdy z nas ma na wyciągnięcie ręki. Ale to od nas zależy czy po niego sięgniemy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WZMACNIA NIE TYLKO MIĘŚNIE, ALE I MÓZG

Aktywność fizyczna w każdym wieku korzystnie wpływa nie tylko na naszą sprawność fizyczną i stan zdrowia, ale też na funkcjonowanie mózgu i zdolności intelektualne - potwierdza analiza ponad 100 badań, którą publikuje pismo "Journal of Applied Physiology" (Stany Zjednoczone)

Nigdy nie przepadałam za aktywnością fizyczną, bo nie miałam dobrych wzorców do naśladowania oraz brakowało odpowiednich warunków. Przez to, że od dziecka nie miałam rozbudzonego zamiłowania do aktywności fizycznej, mam problem, żeby się ruszyć z

miejsca. Patrząc ile dobrego daje ruch dla organizmu człowieka, aż żal że wielu rodziców nie dąży do zaspokajania naturalnej potrzeby ruchu fizycznego u swojego dziecka. Nie stwarza warunków do uprawiania sportów w późniejszych latach.

Gdybyśmy od początku byli bardziej świadomi, jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia człowieka, to może wielu kanapowców postąpiłoby inaczej?

Autorzy badań na temat zbawiennej roli ruchu dla zdrowia dowiedli, że regularne ćwiczenia fizyczne mają korzystne skutki dla zdrowia fizycznego - zmniejszają m.in. ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia (zgonu z ich powodu), osteoporozę oraz raka piersi i jelita grubego.

Dodatkowo przeprowadzono badania, żeby sprawdzić, czy ruch wywiera równie dobry wpływ na mózg i sprawność umysłową. Badania potwierdzają, że ćwiczenia aerobowe, tj. takie, które zwiększają dotlenienie organizmu, jak jazda na rowerze, jogging, pływanie, wspomagają rozwój intelektualny dzieci. Dzieci aktywne fizycznie mają lepszą percepcję, lepiej się koncentrują, są bardziej kreatywne, uzyskują lepsze wyniki w szkole, np. w matematyce czy w testach na zdolności werbalne, mają też wyższe IQ, w porównaniu z nieaktywnymi rówieśnikami.

Naukowcy dowiedli, że aktywne fizycznie dzieci mają lepsze wyniki w testach pamięciowych i większy hipokamp, tj. strukturę mózgu zaangażowaną w procesy pamięciowe. Jeszcze inne badania sugerują korzystny wpływ ruchu na zdolność maluchów do podejmowania decyzji, zdolności koncentracji czy wyłapywania błędów.

Znacznie mniej badań na ten temat wpływu ćwiczeń na mózg i sprawność umysłową jest prowadzonych wśród młodych dorosłych, ale są prace, potwierdzające, że i w tej grupie dają one dobre efekty. Dotyczy to zwłaszcza osób z genetyczną predyspozycją do obniżonych zdolności intelektualnych, z powodu niedoborów w mózgu neuroprzekaźnika dopaminy.

Istnieje natomiast wiele szeroko zakrojonych studiów wskazujących, że regularny ruch może spowalniać starzenie mózgu i pogarszanie się funkcji umysłowych oraz zapobiegać demencji.

Istnieją poza tym dowody na to, że ćwiczenia aerobowe, nawet jeśli rozpocznie się je w podeszłym wieku, korzystnie wpływają na strukturę i funkcjonowanie mózgu, sprawność intelektualną, zwłaszcza związaną z planowaniem i podzielnością uwagi. Dodatkowo badania wykazały, że ćwiczenia aerobowe wykonywane trzy razy w tygodniu przez pół roku prowadziły u starszych osób do zwiększenia objętości istoty szarej i białej w różnych obszarach mózgu związanych z zapamiętywaniem.

Również trening siłowy, z obciążeniem mięśni, może pozytywnie oddziaływać na funkcje i strukturę mózgu. Badania nad tym zagadnieniem prowadzono głównie wśród ludzi starszych. Wynika z nich, że poprawiają one pamięć i zdolności werbalne w podeszłym wieku, pod warunkiem, że są dość intensywne. Korzyści odnoszą również starszycy, którzy mają już łagodne zaburzenia pamięci i są bardziej narażeni na chorobę Alzheimera. Najnowsze prace sugerują, że efekty takich ćwiczeń utrzymują się nawet przez rok po ich zaprzestaniu.

Zdaniem autorów najnowszej analizy, zarówno ćwiczenia aerobowe, jak i siłowe odgrywają ważną rolę w utrzymaniu sprawności mózgu i zdolności umysłowych w ciągu całego życia człowieka.

SZKOŁA ...ŻYCIA

Z pozoru wydaje się, że przedszkole to jest tylko bez troska zabawa, ewentualnie nauka rysowania szlaczków, mówienia wierszyków, śpiewania dziecięcych piosenek.

Tak naprawdę jest to wspaniała, a czasem bardzo trudna szkoła życia.

Przedszkolne lata są niesłychanie ważne dla rozwoju dziecka. Ono uczy się tu przede wszystkim nawiązywania relacji z dziećmi: inicjowania kontaktu, odnajdowania swojej pozycji w grupie, negocjowania lub obrony swoich praw. Poznaje obcą panią, która ma różne wymagania, wydaje polecenia, oczekuje realizowania ustalonych reguł. Dochodzi tu również poczucie frustracji, że jest samo, nie ma przy nim mamy i taty, samodzielnie musi radzić sobie z nową sytuacją.

Przedszkolak z jednej strony czuje się taki sam jak jego rówieśnicy, z drugiej orientuje się, że jest kimś szczególnym. To ważna wiedza, bez której trudno wyobrazić sobie życie w społeczeństwie.

Już w przedszkolu widać, że jedne dzieci mają silniejszą osobowość niż inne. Podczas zabawy w dom są mamusiami i tatusiami, rządzą, rozdzielają pozostałe role. Jedni lubią być organizatorami, inni wolą się podporządkować, a jeszcze inni obserwują z boku. Każda z tych funkcji ma zalety oraz wady - można się sprawdzić w najbardziej pasującej roli. Rodzice woleliby, aby ich dzieci były grzeczne, łagodne i nie sprawiały żadnych problemów. Czasem jednak trzeba stanąć w czyjejsz obronie lub w obronie własnej. Często nawet przyjaciele muszą sobie ustalić raz na jakiś czas aktualną hierarchię.

Grając z dziećmi w gry planszowe rodzice na ogół dają im wygrać. W przedszkolu dziecko dowiaduje się, że nie zawsze można być górą i uczy się znosić porażki. Przekonuje się, że szala zwycięstwa często przechyla się w stronę przeciwnika, a jest to bolesna, lecz ważna wiedza.

Dzięki nauce przedszkolnej dziecko zyskuje wiadomości z różnych dziedzin, które dają podstawy do dobrego startu w szkole.

Przedszkole uczy wielu praktycznych umiejętności - współdziałania z rówieśnikami w zabawie i sytuacjach zadaniowych, samodzielności przy wykonywaniu czynności samoobsługowych, kulturalnego spożywania posiłków, daje możliwość poznania nowych potraw a czasem nawet zwiększa apetyt na niektóre dania (bo w towarzystwie apetyt rośnie).

W wieku przedszkolnym tworzą się pierwsze, zazwyczaj jeszcze kruche przyjaźnie. Wspólne sekrety, radości i smutki. Nie bójmy się więc tego wyzwania, jakim są zmagania naszych dzieci w przedszkolu. Niech nasze pociechy uczą się życia, bo dzięki temu łatwiej odnajdą się w świecie ciągłych zmian i nowych wymagań.

„Kiedy jest mi smutno i źle to do mamy i taty przytulę się”. Pamiętajmy, że nic tak nie koi ran dziecka jak bliskość ukochanych osób.

„Jeżeli twierdzisz, że mi ufasz - ufaj mi całym sobą.

Ufaj mi - naprawdę.

Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła.

Ty, moja mądra, dorosta Mamo we mnie wierzysz;

Ty, dorosły, potężny Tato - ufasz, że dam radę,

więc ja - Wasz malutki syn, Wasza mała córeczka - PORADZĘ SOBIE.

Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę do tego,
by sobie poradzić.
Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością i wiarą we mnie - będę latał..."

HUMOR PRZEDSZKOLNY

Mama pyta córki:

- Jak mają na imię twoje panie z przedszkola?
- Pani Małgosia i pani Kwiatuskowa.



Na zajęciu Jaś wymieniał pory roku:

- wiosna
- lato
- jesień
- śnieżkowa.



Dzieci na podstawie historyjki obrazkowej , pt: „Od buraka do lizaka”,
poznawały etapy powstawania cukru.

Na pytanie:

- Skąd mamy cukier?

Padła odpowiedź

- Z lizaków.



Dzieci wiedzą, że należy często myć ręce, zwłaszcza w czasie pandemii.

Nauczycielka mówi:

- Proszę dokładnie umyć ręce.

Na to Jaś:

- Bo na rękach są zarazki - takie BESTIE!