



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. Warszawska 19 C

Rok 2025/2026 NR 3
Numer 3

styczeń/luty

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA
E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

W tym numerze:

Życzenia	1
Jak budować pewność siebie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym?	2
Jak budować pewność siebie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym? cd	3
Motoryka mała	4
Pierwsze dni w szkole	
Pierwsze dni w szkole cd	5
Karta pracy „Kodowanie”	

Drodzy Rodzice i Kochane Dzieci!

Z okazji zakończenia roku szkolnego 2025/2026 pragniemy z całego serca podziękować Wam za wspólnie spędzony czas, uśmiechy, zaufanie oraz codzienną współpracę.

Naszym Przedszkolakom życzymy słonecznych, radosnych i przede wszystkim bezpiecznych wakacji. Niech każdy dzień będzie pełen niezapomnianych przygód, odpoczynku, zabawy oraz chwil spędzonych z najbliższymi.

Dzieciom, które po wakacjach rozpoczną naukę w szkole, życzymy odwagi, wiary we własne możliwości, wielu sukcesów, wspaniałych nauczycieli i nowych przyjaciół. Niech ciekawość świata, którą rozwijały w naszym przedszkolu, towarzyszy im na każdym etapie edukacji. Jesteśmy przekonani, że z radością i pewnością siebie wkroczycie w nowy rozdział swojego życia.

Rodzicom dziękujemy za zaufanie, życzliwość i wspieranie naszych wspólnych działań wychowawczych. Życzymy Państwu spokojnych wakacji, wielu rodzinnych chwil oraz dumy z osiągnięć swoich dzieci.

Niech wspomnienia z Przedszkola Samorządowego Nr 3 im. Marii Kownackiej pozostaną w Waszych sercach na długie lata.

Z wyrazami serdeczności i najlepszymi życzeniami

Dyrektor oraz Pracownicy
Przedszkola Samorządowego Nr 3 im. Marii Kownackiej

Jak budować pewność siebie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym?

Pewność siebie to fundament zdrowego rozwoju dziecka. Jedną z kluczowych kompetencji, wpływającą na rozwój emocjonalny, społeczny i edukacyjny dziecka. Wpływa nie tylko na jego funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, ale także na gotowość do nauki, radzenie sobie z emocjami oraz podejmowanie nowych wyzwań. Kształtuje się ona już od najmłodszych lat, dlatego okres przedszkolny i wczesnoszkolny jest szczególnie ważny dla jej budowania. W tym czasie dzieci intensywnie poznają świat, uczą się relacji oraz odkrywają własne możliwości. Kształtują obraz samego siebie – dziecko zaczyna rozumieć, kim jest, co potrafi i jakie ma miejsce w świecie.

Dziecko, które wierzy w siebie, chętniej podejmuje nowe wyzwania, lepiej radzi sobie z porażkami i łatwiej nawiązuje relacje z rówieśnikami. Pewność siebie nie oznacza jednak przekonania o byciu najlepszym czy przekonania o własnej doskonałości. To raczej wewnętrzne poczucie: „poradzę sobie”, „mogę spróbować”, „nawet jeśli się nie uda, to wciąż jestem wartościowy” – to realistyczna ocena własnych możliwości i akceptację siebie. Dziecko pewne siebie nie boi się popełniać błędów, ponieważ wie, że są one częścią nauki.

Dorośli często, chcąc dobrze, nadmiernie wyręczają dzieci lub chronią je przed trudnościami. Tymczasem to właśnie pokonywanie przeszkód buduje odporność psychiczną i wiarę we własne możliwości. Rodzice i nauczyciele odgrywają kluczową rolę w tym procesie. To ich słowa, reakcje i postawy wpływają na to, jak dziecko postrzega siebie.

Warto pamiętać o kilku podstawowych zasa-

dach:

- Język, który buduje – zamiast mówić „Nie umiesz tego zrobić”, lepiej powiedzieć „Spróbuj jeszcze raz, jestem obok”. Sposób komunikacji ma ogromny wpływ na to, jak dziecko postrzega siebie.
- Realistyczne wymagania – zbyt wysokie oczekiwania mogą prowadzić do frustracji, a zbyt niskie – do braku motywacji. Kluczowa jest równowaga.
- Uwaga na emocje dziecka – akceptowanie

uczuć, nawet trudnych, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia.

- Docenianie wysiłku, nie tylko efektów – zamiast chwalić wyłącznie za sukces, warto zwracać

uwagę na starania dziecka. Komunikaty typu „Widzę, ile pracy w to włożyłeś” wzmacniają motywację i poczucie sprawczości.

- Unikanie porównań – zestawianie dziecka z innymi może obniżać jego samoocenę. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.

- Dawanie przestrzeni do samodzielności – pozwalanie dziecku na podejmowanie decyzji

i próbowanie nowych rzeczy buduje wiarę we własne możliwości.

- Pozwalanie dziecku na podejmowanie decyzji – nawet drobnych – wzmacnia jego poczucie wpływu. Może to być wybór ubrania, sposobu wykonania zadania czy planu zabawy. Dziecko uczy się wtedy, że jego zdanie ma znaczenie.



- Warto także włączać dzieci w codzienne obowiązki domowe. Proste zadania, takie jak sprzątanie zabawek czy pomoc w przygotowaniu posiłków, budują poczucie kompetencji i odpowiedzialności.

Ważnym elementem budowania pewności siebie jest nauka radzenia sobie z niepowodzeniami. Dziecko powinno wiedzieć, że błędy są naturalną częścią procesu uczenia się. Warto rozmawiać o trudnościach i wspólnie szukać rozwiązań, zamiast krytykować czy wyręczać. Sposób, w

jaki dorosły reaguje na niepowodzenia dziecka, ma kluczowe znaczenie.

Krytyka, zawstydzanie czy porównywanie mogą prowadzić do obniżenia samooceny. Zamiast tego warto:

- nazwać sytuację („To było trudne”),
 - docenić wysiłek,
 - wspólnie zastanowić się, co można zrobić inaczej następnym razem.
- Takie podejście uczy dziecko, że porażka nie definiuje jego wartości.

Należy wspierać relacje społeczne - kontakt z rówieśnikami daje dzieciom okazję do rozwijania umiejętności społecznych i budowania poczucia własnej wartości. Warto zachęcać dzieci do współpracy, zabaw grupowych i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.

Warto wspierać dziecko w nawiązywaniu relacji, ale nie ingerować nadmiernie. Dzieci potrzebują przestrzeni, aby samodzielnie uczyć się interakcji społecznych

Codzienne nawyki wzmacniające pewność siebie. Małe, codzienne działania mogą mieć duże znaczenie. Należą do nich

m.in.:

- rozmowy o emocjach i uczuciach,
- wspólne celebrowanie małych sukcesów,
- okazywanie wsparcia i akceptacji,
- stwarzanie bezpiecznej atmosfery, w której dziecko może być sobą,
- rutyna i przewidywalność – dają dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- czas tylko dla dziecka – nawet kilkanaście minut dziennie pełnej uwagi wzmacnia relację i poczucie bycia ważnym,
- modelowanie zachowań – dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli dorosły radzi sobie

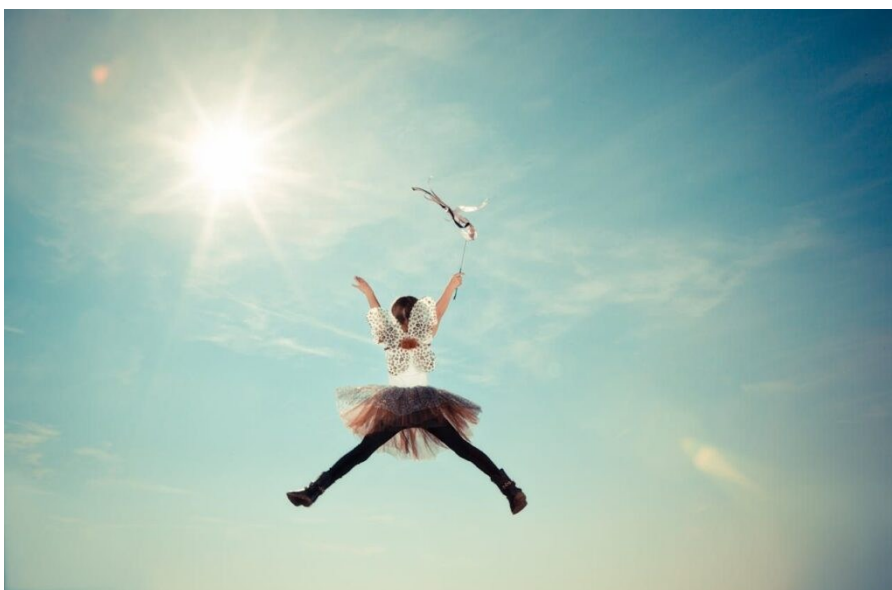
- z trudnościami spokojnie i konstruktywnie, dziecko przejmie te wzorce,

- dawanie prawa do bycia niedoskonałym – pokazanie, że każdy popełnia błędy, buduje zdrową samoocenę.

Budowanie pewności siebie to proces długofalowy,

który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania dorosłych. Jest oparty na relacji, zaufaniu i codziennych doświadczeniach. Nie wymaga spektakularnych działań, lecz konsekwentnego wspierania, akceptacji i dawania przestrzeni do rozwoju. Dziecko, które czuje się ważne, zauważone i kompetentne, w naturalny sposób rozwija wiarę w siebie – a to jedna z najcenniejszych umiejętności, jakie może wynieść w dorosłe życie. Wspierające środowisko, akceptacja oraz możliwość samodzielnego działania pomagają dzieciom rozwijać wiarę w siebie i przygotowują je do wyzwań przyszłości.

Joanna Sikorska



Motoryka mała

Motoryka mała to jeden z kluczowych obszarów rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym. Obejmuje sprawność dłoni i palców oraz precyzyjne ruchy, które są niezbędne w codziennym funkcjonowaniu – od zapinania guzików po naukę pisania.

Sprawność dłoni wpływa nie tylko na umiejętności manualne, ale także na:

- gotowość szkolną (pisanie, rysowanie),
 - samodzielność (ubieranie się, jedzenie),
 - koncentrację i cierpliwość,
- poczucie własnej wartości (dziecko widzi efekty swojej pracy).

Zaniedbanie tego obszaru może skutkować trudnościami w nauce pisania, szybkim męczeniem się ręki czy niechęcią do zadań wymagających precyzji.

Oto sprawdzone **zabawy rozwijające motorykę małą**, które możesz łatwo zorganizować w domu.

- Lepienie z plasteliny lub ciastoliny (wałkowanie, ugniatanie, robienie kulek)
- Malowanie palcami lub pędzlem
- Wydzieranki z papieru i naklejanie

- Kolorowanie kredkami, szczególnie w konturach
- Odbijanie stempli (np. z ziemniaków)
- Wycinanie nożyczkami (najpierw proste linie, potem kształty)
- Nawlekanie koralików lub makaronu na sznurek
- Zabawy pęsetą (przenoszenie małych przedmiotów)
- Przypinanie klamerek do kartonu lub pudełka
- Zapinanie guzików i zamków
- Wiązanie sznurówek
- Przelewanie wody między kubkami
- Przesypywanie kaszy/ryżu łyżką

Motoryka mała to fundament wielu umiejętności, które dziecko wykorzystuje przez całe życie. Jej rozwój nie wymaga specjalistycznych narzędzi – najważniejsze są regularność, różnorodność i dobra zabawa.

Ewelina Łukaszuk

Pierwsze dni w szkole

Zakończenie edukacji przedszkolnej i rozpoczęcie nauki w szkole to jeden z najważniejszych momentów w życiu dziecka. To czas pełen radości, ciekawości i ekscytacji, ale także naturalnych obaw związanych z nowym miejscem, obowiązkami oraz poznawaniem nowych osób. Takie emocje są zupełnie normalne i towarzyszą większości pierwszoklasistów.

Pierwsze dni w szkole to okres adaptacji. Dzieci poznają wychowawcę, nowych kolegów i koleżanki, uczą się zasad panujących w klasie oraz stopniowo przyzwyczajają się do szkolnego rytmu dnia. Każde dziecko potrzebuje na to własnego czasu – jedne odnajdują się od razu, inne potrzebują kilku tygodni, aby poczuć się pewnie. Ważne jest, aby nie porównywać ich z rówieśnikami i cierpliwie wspierać w pokonywaniu kolejnych wyzwania.

Dzieci kończące przedszkole są dobrze przygotowane do rozpoczęcia nauki. Przez lata zdobywały umiejętności społeczne, uczyły się współpracy, samodzielności, odpowiedzialności oraz rozwijały ciekawość świata. Wszystkie te doświadczenia stanowią solidny fundament do dalszej edukacji.

Kilka rad dla przyszłych pierwszoklasistów

- Bądź odważny i nie bój się zadawać pytań – nauczyciele są po to, aby pomagać.
- Pamiętaj o zwrotach grzecznościowych: „proszę”, „dziękuję” i „przepraszam”.

- Starannie przygotuj plecak i dbaj o swoje przybory szkolne.
- Słuchaj poleceń nauczyciela i przestrzegaj zasad obowiązujących w klasie.
- Nie zniechęcaj się, jeśli coś nie wyjdzie za pierwszym razem – każdy uczy się we własnym tempie.
- Bądź życzliwy i otwarty na nowe znajomości. Uśmiech i dobre słowo pomagają zdobywać przyjaciół.

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas drogi do szkoły i w czasie przerw.

Kilka rad dla Rodziców

- Rozmawiajcie z dzieckiem o jego szkolnych przeżyciach i emocjach.
- Chwalcie za wysiłek i zaangażowanie, a nie tylko za osiągnięte wyniki.
- Wspólnie organizujcie miejsce do nauki oraz uczcie dziecko systematyczności.
- Dbajcie o odpowiednią ilość snu, zdrowe odżywianie i codzienny odpoczynek.
- Nie porównujcie swojego dziecka z innymi – każde rozwija się w swoim tempie.
- Współpracujcie z wychowawcą i nauczycielami, ponieważ wspólne działania sprzyjają sukcesom dziecka.
- Zachęcajcie dziecko do samodzielności – po-

Pierwsze dni w szkole cd

zwólcie mu pakować plecak, przygotowywać ubranie czy pamiętać o swoich obowiązkach.

Pamiętajmy, że szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale również rozwijania pasji, budowania relacji i odkrywania własnych możliwości. Pierwsze sukcesy, nawet te najmniejsze, wzmacniają poczucie własnej wartości i motywują do dalszego działania.

Droży Rodzice, Wasz spokój, cierpliwość i wiara w możliwości dziecka są najlepszym wsparciem na początku szkolnej drogi.

Naszym Absolwentom życzymy, aby pierwszy szkolny dzwonek był początkiem pięknej przygody. Niech każdy dzień przynosi nowe doświadczenia, radość z nauki, życzliwych nauczycieli, wiernych przyjaciół i wiele sukcesów. Jesteśmy przekonani, że wiedza, umiejętności i wartości zdobyte w przedszkolu będą dla Was cennym drogowskazem na dalszej edukacyjnej drodze.

Powodzenia, Kochani Pierwszoklasiści! Niech szkoła stanie się miejscem, w którym będziecie rozwijać swoje marzenia, talenty i zainteresowania. Wiemy, że poradzicie sobie znakomicie!

Honorata Marjaniuk

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Ewa Lisowska**

