



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

Rok 2023/2024 NR 2
Numer 2

LISTOPAD/GRUDZIEŃ

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA

E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

Niech magiczna moc Świąt Bożego Narodzenia przyniesie spokój
i radość.

A Nowy Rok obdaruje Państwa pomyślnością i szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku!!!

Życzy

Dyrektor i Pracownicy Przedszkola.



W tym numerze:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Mądre prezenty dla dziecka. | 1 |
| Czas spędzony z dzieckiem. | 2 |
| Na czym polega uważność? | 3 |
| Boże Narodzenie na świecie | 4 |
| Coś dla przedszkolaka | 5 |

Mądre prezenty dla dziecka

Wybór odpowiedniego prezentu dla dziecka warto wcześniej dobrze przemyśleć - powinien on przede wszystkim sprawić radość dziecku, a do tego mieć walor edukacyjny.

Oto kilka wartościowych propozycji:

Instrumenty muzyczne.

Takim zestawem instrumentów muzycznych warto się zainteresować, ponieważ muzyka odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju dziecka - kształtuje pamięć aktywną, wyobraźnię, spostrzegawczość, a także zaspokaja potrzebę ekspresji.

Klocki Lego.

Jest to jeden z najpopularniejszych typów prezentów dla dzieci. W trakcie zabawy klockami lego dziecko rozwija swoją wyobraźnię i kreatywność, gdyż musi z małych elementów złożyć spójną całość (nie zawsze zgodnie z załączoną instrukcją). Ponadto zabawa klockami jest dobrą okazją do pogłębienia relacji z dzieckiem.

Puzzle i układanki.

Jest to odpowiedni prezent dla dzieci w różnym przedziale wiekowym. Układanie puzzli to forma rozrywki, która zdecydowanie sprzyja rozwojowi dziecka. Uczą one kreatywności, spostrzegawczości, cierpliwości i koncentracji.

Zestawy kreatywne do eksperymentowania.

Trudno znaleźć dziecko, które nie lubi eksperymentować - mieszać różnych składników i oczekiwać na to, co się stanie. Zaletą tego prezentu jest to, że podczas zabawy dziecko dowiaduje się różnych informacji o otaczającym go świecie.



Świąteczny czas z dzieckiem

Bardzo często czasu brakuje nam praktycznie na wszystko, a już na pewno na przyjemności czy odpoczynek. Praca i obowiązki domowe pochłaniają większość doby, ale też energii, przez co po wykonaniu wszystkich zadań trudno myśleć o jakościowym spędzaniu czasu. Warto jednak zadbać o to, by godziny poświęcone dziecku były w pełni wykorzystane. Istnieje kilka sposobów, dzięki którym będzie to łatwiejsze.

1. Regularne planowanie.
2. Poranna rutyna też ma znaczenie.
3. Wspólny koniec dnia.
4. Rodzinne zdjęcia przez okrągły rok .
5. Wspólne gotowanie.

Prezenty dla dzieci zamów przez Internet, część potraw na wigilijny stół zamów ze sprawdzonego cateringu, a do przedświątecznych porządków zatrudnij profesjonalną pomoc.

Wszystko można zrobić w przyjemniejszy sposób, a zaoszczędzony dzięki temu czas poświęcić na to, co jest naprawdę ważne. Bo fajnie jest być czasem samolubem i zadbać też o siebie. Przygotuj sobie kąpiel pachnącą świętami, zorganizuj świąteczną sesję rodzinną, słuchaj na okrągło zimowych piosenek, poczytaj tematyczne książeczki z dziećmi czy zorganizuj maraton filmowy.

Pamiętaj, że stajesz się tym, o czym myślisz. Jeśli myślisz źle, denerwujesz się, stresujesz i wiesz na wszystko psioczysz to nic dziwnego, że za chwilę stajesz się kłębkiem nerwów.

Dotychczas bardzo denerwowało mnie stwierdzenie, że „posprzątasz sobie, jak Ci się dzieci wyprowadzą z domu”. Denerwowało, bo lubię mieć porządek – w myśl zasady, że poukładana przestrzeń to poukładane myśli – ale ostatnio zaczęłam w nim dostrzegać trochę racji.

Dzieci kompletnie nie będą pamiętać tego, czy w święta było czysto. Czy było 5 potraw, 10 czy 12. Czy były smaczne. Będą za to doskonale pamiętać, czy mama się denerwowała, czy była miła i czy z NIM BYŁA.

Wykonaj z dzieckiem ozdobę choinkową.

Choinka ze słomek.

Ręcznie wykonane ozdoby na choinkę cieszą podwójnie. To nie tylko ładna i oryginalna ozdoba – przy ich tworzeniu dzieci mogą poczuć własny wkład w przygotowania do świąt. Ze zrobieniem choinki ze słomek poradzą sobie nawet kilkulatki. Oczywiście z twoją pomocą!

Czego potrzebujesz:

- słomki
- nożyczki
- klej
- srebrny papier
- sznurek

Sposób wykonania:

Przygotuj słomki, tnąc je tak, by każda kolejna była o kilka milimetrów krótsza od poprzedniej. Gdy masz już wycięte rurki, musisz je ze sobą skleić.

Gdy klej wyschnie, na najwyższej słomce należy zamontować sznurek, przewlekając przez rurkę. Z kolorowego papieru wytnij dwie gwiazdki. Sklej je ze sobą, umieszczając pomiędzy sznurek.

Monika Kruk



Na czym polega uważność?

CO TO JEST uważność?

Uważność to pełne ciekawości i spokoju doświadczanie chwili, kierowanie uwagi na to, co w danym momencie przeżywamy (myśli, emocje, odczucia naszego ciała) i co dzieje się wokół nas. Takie koncentrowanie uwagi może być rozwijane poprzez medytację lub inne aktywności.

Termin "uważność" pojawił się w języku polskim jako tłumaczenie angielskiego terminu mindfulness, który jest rozumiany jako świadoma obecność, gdyż przymiotnik mindful oznacza świadomy.

CO TO JEST trening uważności dla dzieci?

Trening uważności to zanurzenie się w świat swojego wnętrza, po to by zacząć zauważać, że on w ogóle istnieje, że dzieje się w nim ogromnie dużo – więcej niż w świecie zewnętrznym.

Ćwiczenia duchowe są narzędziem pracy nad sobą. Uczą rozumieć siebie, kształtują charakter, wyrabiają nawyki, uwalniają od wpływu emocji, uczą dokonywania wyborów i radzenia sobie ze stresem. Trening uważności dla dzieci kształtuje myślenie, stosunek do świata, problemów i emocji.

CEL treningu uważności dla dzieci?

We współczesnym świecie jesteśmy skupieni na aktywnościach i celach. Wykonujemy działania, które prowadzą nas najkrótszą drogą do sukcesu. Działamy szybko i skupieni jesteśmy na efektach. Kiedy osiągniemy cel, wydaje się, że będziemy szczęśliwi. Tymczasem chwila triumfu trwa krótko. Zatem szybko stawiamy sobie kolejny.

Kiedy w drodze do celu napotykamy trudności, wywołują one naszą agresję, zniecierpliwienie, zdenerwowanie, czyli stres. Dzieci nas obserwują i powielają te wzorce. Z tego powodu rosną odsetki osób z depresją i samobójców, którzy nie ukończyli jeszcze 19 lat. Tymczasem umieć żyć to znaczy umieć się podnosić po upadkach.

Trening uważności dla dzieci uczy zauważać życie, skupiać się na nim, wsłuchiwać się w nie. Dzięki niemu celem jest droga, a nie punkt, do którego staramy się dojść. Uczymy dziecko smakować życie bez pośpiechu, rozumieć siebie i nie poddawać się presji.

KIEDY ZACZĄĆ trening uważności dla dzieci?

Trening uważności dla dzieci można zacząć nawet od urodzenia, chociaż wielu rodziców zaczyna go dopiero od około 2-3 roku życia. Im starsze jest dziecko, tym więcej różnych aktywności możemy mu zaproponować. Jest też przydatne, choć nie konieczne, aby dziecko umiało już mówić.

KORZYŚCI treningu uważności dla dzieci?

Trening uważności dla dzieci uczy:

-koncentracji i relaksu.

-radości z codzienności, z rzeczy prostych i zwyczajnych,

-spokoju i życia w harmonii ze światem, ludźmi, ale przede wszystkim sobą.

Trening uważności dla dzieci zmienia też rodzica, gdyż ułatwia

-okiełznanie myśli w naszej głowie,

-panowanie nad emocjami,

-podejmowanie decyzji,

-pogłębianie relacji z dzieckiem i innymi ludźmi.

Trening uważności przynosi liczne korzyści dla całej rodziny, gdyż jest mniej agresji, a więcej autorefleksji i empatii.

Artykuł zaczerpnięty z <https://cudownedziecko.pl/baza-wiedzy/trening-uwaznosci-dla-dzieci-2-10-lat/>



Boże Narodzenie na świecie

Nie wszędzie Boże Narodzenie na świecie obchodzi się tak samo. Kiedy w grudniu na północy panuje zima i zdarzają się „białe Święta”, na południowej półkuli jest pełnia lata. Oto 5 nieoczywistych tradycji bożonarodzeniowych z różnych zakątków naszej planety.

Austria – Świąteczne tradycje z dreszczykiem
Dzieci (i nie tylko) z utęsknieniem czekają na przyjście Świętego Mikołaja. W Austrii przeddzień Mikołajek wygląda jednak zupełnie inaczej niż gdzieś indziej na świecie. Na ulice miast wychodzą wtedy młodzi mężczyźni przebrani za Krampusa – demoniczne przeciwieństwo Mikołaja. Wyglądem przypomina pół-człowieka i pół-kozę, a jego znaki charakterystyczne to przerażająca maska i diabelskie rogi. Zgodnie z tradycją Krampus pojawia się na początku grudnia, żeby zabrać do worka dzieci, które były niegrzeczne. Dostanie różgi, wydaje się błahostką przy takiej karze.

Wenezuela – Do kościoła na rolkach

To chyba jedna z najweselejszych i najbardziej nietypowych tradycji bożonarodzeniowych na świecie. Mieszkańcy Caracas tłumnie uczęszczają do kościołów na świąteczne msze i nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego gdyby nie to, że nie idą piechotą, a przyjeżdżają na rolkach. W ostatnich latach zwyczaj ten stał się jeszcze popularniejszy, dlatego ze względów bezpieczeństwa władze miasta podjęły decyzję o wstrzymaniu ruchu samochodowego w porannych godzinach. Dlaczego akurat rolki? Oficjalnie nie wiadomo. Niektórzy przypuszczają, że być może jest to zamiennik dla sań. W grudniu temperatury w Wenezueli sięgają nawet 30 st. Celsjusza, to też zorganizowanie kuligu pod kościół nie jest możliwe.

Filipiny – Wesołe i rozświetlone święta

Wiele osób nie wyobraża sobie świąt Bożego Narodzenia bez kolorowych lampek. Filipińczycy przenieśli ten zwyczaj na wyższy poziom. Od lat w w sobotę poprzedzającą Wigilię w mieście San Fernando (nazywanym świąteczną stolicą Filipin) jest organizowany Ligligan Parul Sampernandu, czyli festiwal lampionów. Rywalizacja jest zacięta, chodzi w końcu o to, żeby zbudować najbardziej spektakularną konstrukcję. Pierwsze lampiony były prostymi tworami o średnicy około pół metra, wykonanymi z japońskiego papieru do origami. W środku oświetlały je świece. Dziś są wykonywane z różnych materiałów, a największe mierzą około 6 metrów. Świece zastąpiły elektryczne żarówki mieniące się kolorami jak kalejdoskopy.

Japonia – Święta w KFC

W Japonii Boże Narodzenie nie jest obchodzone szczególnie hucznie. W kraju Wschodzącego Słońca nie ma licznej mniejszości chrześcijańskiej. Święta Bożego Narodzenia są więc mocno skomercjalizowane i związane z pewnego rodzaju fascynacją kulturą Zachodu. Niektóre rodziny pielęgnują świecką tradycję wręczania sobie prezentów, jednak najciekawszy jest fenomen świątecznych obiadów w KFC. Co roku sieć restauracji przygotowuje nawet specjalne okolicznościowe menu. Oczywiście, jak w innych miesiącach, królują skrzydełka z kurczaka.

Czytaj więcej na: <https://www.national-geographic.pl/artikul/boze-narodzenie-na-swiecie-te-swiateczne-tradycje-moga-zaskoczyc>



COŚ DLA PRZEDSZKOLAKA

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Magdalena Hawryluk

