



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

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

W tym numerze:

Bezpieczne ferie 1

Rodzicu, przeczytaj i przemyśl... 2

Trudne emocje dzieci z ADHD w wieku przedszkolnym 3

Bezpieczne korzystanie z internetu przez dzieci 4

Bezpieczne korzystanie z internetu przez dzieci cd 5

Karta pracy „Bałwan”

BEZPIECZNE FERIE



ZAPLANUJ
TRASĘ



SPRAWDŹ
STAN TECHNICZNY
POJAZDU



DOSTOSUJ
PRĘDKOŚĆ



UWAŻAJ
NA PIESZYCH



Rodzicu, przeczytaj i przemyśl...

Dwulatek z telefonem, bo będzie się nudził. Dziecko przerywa aktorom, bo musi wyrazić siebie. Chłopcy dostają prezent z okazji dnia kobiet, bo poczuć smutek.

Dziecko dostaje od razu to, co chce, bo poczuć się nieważne. Kolejne dziecko nie, bo to starsze poczuć się odrzucone. Nagrody dla wszystkich, bo każdy jest równy.

Czy my dzisiaj wychowujemy silnie psychicznie dorosłych?

Frustracja, nuda, nieprzyjemne emocje, czekanie na swoją kolej, poczucie bycia na drugim/trzecim miejscu, przegrana... to wszystko wpływa na kształtowanie się odporności psychicznej. Dziecko MU-SI to wszystko

poczuć, by nauczyło się radzić z ŻYCIEM. Regulować emocje, odraczać gratyfikację, rozwiązywać konflikty i problemy.

Czy dorosłe życie jest zawsze proste? Czy zawsze dostajemy pracę po pierwszej rozmowie kwalifikacyjnej? Czy będąc rodzicem nie musimy odraczać swoich potrzeb? Czy nie chorujemy, nie zmagamy się z trudnościami, więc niekiedy jesteśmy w tyle od innych?

Trzymanie dziecka w bańce komfortu prowadzi do sytuacji, w której dorosły nie staje się dorosłym, a „dzieckiem we mgle”. Ma niski poziom na frustrację, nie potrafi wpaść sam na pomysł, oczekuje natychmiastowego zaspokojenia potrzeb, skupia się głównie na sobie...

DYSKOMFORT nie jest wrogiem dziecka. I można go już zauważyć u niemowlaka, który próbuje dosięgnąć zabawkę położoną zazwyczaj intencjonalnie przez rodzica w odpowiedniej odległości. Dyskomfort prowadzi do rozwoju!

A czy dyskomfort może sponiewierać? Tak, jeśli na dyskomfort dziecko nie jest gotowe. Gotowość wynika z wieku i indywidualnych predyspozycji. Nie zostawimy trzylatka samego w domu, ale może siedmioletka już tak. Dyskomfort na-

leży dawkować mądrze. A jeśli sami byliśmy dziećmi w jakikolwiek sposób rzucanymi na zbyt „głęboką wodę”, to w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się swoim przekonaniom dot. dyskomfortu, bo może dlatego chcę moim dzieciom „nieba uchylić”?

Zdrowy dyskomfort to nie przemoc wobec dziecka. Dziecko potrzebuje bezpiecznej relacji, ale także wolności rozumianej jako przestrzeni do samodzielności, czy okazji do popełniania błędów. Silny psychiczny dorosły to nie ktoś, kto nigdy nie cierpiał!!!

Nie musisz zrywać się od stołu, by podać dziecku szklankę wody. Niech samo wstanie i naleje. I niech wyleje, a później samo wytrze.

Nie musisz codziennie przypominać o wodzie. Niech raz zapomni i poczuje prawdziwe pragnienie.

Nie musisz odrabiać za dziecko pracy domowej. Niech dostanie minusa. Minus to nie koniec świata.

Nie musisz sprzątać za niego pokoju. Niech nie znajdzie swoich rzeczy.

Nie musisz załatwiać się z dzieckiem na kolanie. Niech chwilę poczeka.

Nie musisz... masz jeszcze jakiś pomysł, czego rodzic nie musi?

Chroniąc dziecko przed każdym dyskomfortem odbieramy mu możliwość nauki radzenia sobie z trudnościami - wyzwania-
mi, jakie podsyła życie. Doprowadzamy także do sytuacji, w której my rodzice jesteśmy wyczerpani: ciągłym myśleniem, powtarzaniem

i robieniem za dziecko. I to, co jest jeszcze ważne to to, że musimy nauczyć się radzić sobie

z emocjami dziecka, które znajduje się w dyskomforcie.

Beata Zachariasz



Trudne emocje dzieci z ADHD w wieku przedszkolnym

W wieku przedszkolnym świat emocji jest intensywny u każdego dziecka. Jednak u dzieci z **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)** emocje bywają szczególnie silne, nagłe i trudne do opanowania. To nie kwestia „złego wychowania”, lecz odmiennego dojrzewania układu nerwowego. Dziecko w wieku 3–6 lat dopiero uczy się rozpoznawać i nazywać emocje. Jeśli dodatkowo mierzy się z ADHD, jego reakcje mogą być gwałtowniejsze niż u rówieśników. Złość pojawia się szybko i z dużą siłą – z powodu drobnej zmiany planu, odmowy czy niepowodzenia w zabawie. Płacz, krzyk, rzucanie przedmiotami czy uciekanie z miejsca zdarzenia to częste sposoby wyrażania przeciążenia.



Impulsywność emocjonalna

Przedszkolak z ADHD reaguje „tu i teraz”. Nie zdąży zatrzymać słów ani gestów. Może uderzyć kolegę w przyпіływie złości, a chwilę później znów chcieć się bawić. Emocje zmieniają się dynamicznie — od euforii do rozpacz y w ciągu kilku minut.

Nadwrażliwość i potrzeba wsparcia

Dzieci te często silniej przeżywają krytykę i odrzucenie. Jednocześnie są niezwykle spontaniczne, pełne energii i entuzjazmu. Ich radość bywa zaraźliwa, a pomysły – bardzo kreatywne.

Jak radzić sobie z wybuchami złości?

Wybuch złości u małego dziecka z ADHD to często efekt przeciążenia, a nie zły woli. Najważniejsze jest wsparcie dorosłego, który pomoże dziecku „pożyczyć” swoją regulację.

1. Zachowaj spokój i mów mało

Podczas wybuchu mózg dziecka jest w silnym napię-

ciu. Długie tłumaczenia nie działają. Krótkie komunikaty, spokojny ton i obecność są skuteczniejsze niż dyskusja.

2. Nazwij emocję

„Widzę, że jesteś bardzo zły.”

„To było dla ciebie trudne.”

Samo nazwanie emocji pomaga dziecku poczuć się zrozumianym.

3. Zadbaj o bezpieczeństwo

Jeśli dziecko rzuca przedmiotami lub bije, spokojnie ogranicz sytuację i usuń to, co może zrobić krzywdę. Bez zawstydzania – stanowczo, ale łagodnie. Zapewnij miejsce wyciszenia i spokoju na ujście trudnych emocji.

4. Naucz prostych technik wyciszania (po burzy, nie w trakcie)

- „oddech jak dmuchanie świeczki”
- liczenie do pięciu
- przytulenie poduszki

kącik wyciszenia z miękkim kocem i zabawką sensoryczną

Trening odbywa się wtedy, gdy dziecko jest spokojne.

5. Przewidywalność i rutyna

Stały plan dnia zmniejsza liczbę wybuchów. Uprzedzanie o zmianach („Za 5 minut kończymy zabawę”) daje dziecku czas na przygotowanie się.

6. Wzmacniaj to, co dobre

Zauważanie momentów,

gdy dziecko poradziło sobie z frustracją choć trochę lepiej niż wcześniej, buduje jego poczucie sprawczości. W wieku 3–6 lat kluczowe jest spokojne, konsekwentne wsparcie dorosłych. Dziecko z ADHD nie zachowuje się „na złość” — ono dopiero uczy się regulować emocje, a jego mózg potrzebuje w tym więcej czasu, cierpliwości i zrozumienia. Ważne jest zrozumienie dorosłych i wspieranie układu nerwowego małego człowieka poprzez wyciszanie bodźców nie służących w rytmie dnia codziennego.

Monika Kruk

CZY WIESZ, ŻE ADHD
CZĘSTO WIĄŻE SIĘ
Z DYSREGULACJĄ EMOCJONALNĄ?



©STYL_OLGA_KOZŁOWA / ©STYL_OLGA_KOZŁOWA



©STYL_OLGA_KOZŁOWA / ©STYL_OLGA_KOZŁOWA

Bezpieczne korzystanie z internetu przez dzieci

Bezpieczne korzystanie z internetu przez dzieci to dziś jedno z najważniejszych wyzwań wychowawczych. Świat online stał się naturalnym środowiskiem dorastania – dzieci uczą się, oglądają filmy, grają i rozmawiają z rówieśnikami za pośrednictwem platform takich jak YouTube, TikTok czy Instagram. Internet daje ogromne możliwości rozwoju, ale jednocześnie niesie zagrożenia, na które młody użytkownik często nie jest jeszcze gotowy.

Jednym z najpoważniejszych problemów jest cyberprzemoc. W przeciwieństwie do tradycyjnej przemocy rówieśniczej nie kończy się ona po wyjściu ze szkoły – może trwać przez całą dobę. Obrażliwe komentarze, wyśmiewanie, publikowanie kompromitujących materiałów czy wykluczanie z grup online potrafią silnie wpłynąć na psychikę dziecka. Równie niebezpieczne są kontakty z nieznajomymi, którzy podszywają się pod rówieśników i stopniowo zdobywają zaufanie młodych osób. Dzieci nie zawsze rozumieją, że ktoś w sieci może nie być tym, za kogo się podaje.

Istotnym zagrożeniem jest także dostęp do nieodpowiednich treści. Bez odpowiednich zabezpieczeń dziecko może natknąć się na materiały zawierające przemoc, wulgaryzmy czy treści seksualne. Dodatkowo coraz częściej mówi się o uzależnieniu od internetu – nadmierne korzystanie z gier, mediów społecznościowych czy filmów może prowadzić do problemów ze snem, koncentracją oraz relacjami z rodziną i rówieśnikami.

Najważniejszym elementem ochrony dziecka nie są jednak aplikacje kontrolne, lecz relacja z rodzicem. Otwarta rozmowa, zainteresowanie tym, co dziecko robi online, oraz ustalenie jasnych zasad korzystania z urządzeń budują poczucie bezpieczeństwa. Dziecko powinno wiedzieć, że w razie niepokojącej sytuacji może zwrócić się do dorosłego bez obawy przed karą czy odebraniem telefonu. Strach przed konsekwencjami często sprawia, że młodzi ludzie ukrywają problemy.

Równie ważna jest edukacja w zakresie prywatności. Dzieci powinny rozumieć, że nie należy udostępniać w sieci danych osobowych, takich jak adres zamieszkania, numer telefonu czy informacje o szkole. Warto uczyć je tworzenia silnych haseł oraz dbania o ustawienia prywatności w me-

diach społecznościowych. To, co raz trafi do internetu, może pozostać tam na długo, nawet jeśli zostanie usunięte.

Technologia może wspierać rodziców w dbaniu o bezpieczeństwo dzieci. Narzędzia kontroli rodzicielskiej, filtry treści czy specjalne wersje aplikacji, takie jak YouTube Kids, pomagają ograniczyć dostęp do nieodpowiednich materiałów. Nie powinny one jednak zastępować rozmowy i wspólnego ustalania zasad. Kontrola bez zaufania może przynieść odwrotny skutek.

Ważne jest także zachowanie równowagi między światem online i offline. Całkowite zakazy rzadko są skuteczne, ponieważ internet jest dziś integralną częścią życia społecznego i edukacyjnego. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest ustalenie rozsądnych limitów czasu spędzanego przed ekranem, wyznaczenie momentów wolnych od urządzeń – na przykład podczas posiłków – oraz zachęcanie do aktywności fizycznej i spotkań z rówieśnikami w realnym świecie.

Bezpieczne korzystanie z internetu to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania. Kluczem jest edukacja, budowanie świadomości zagrożeń oraz wspieranie dziecka w rozwijaniu odpowiedzialności cyfrowej. Internet może być przestrzenią nauki, kreatywności i rozwijania pasji, jeśli młody człowiek otrzyma odpowiednie wsparcie i wskazówki.

Najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania z internetu przez dzieci:

- Nie udostępniaj danych osobowych – adresu, numeru telefonu, nazwy szkoły, haseł ani planów wyjazdów.
- Nie ufaj nieznajomym w sieci – ktoś online może nie być tym, za kogo się podaje.
- Ustaw prywatność kont w serwisach takich jak YouTube, TikTok czy Instagram i akceptuj tylko znajome osoby.
- Stosuj silne hasła i nie udostępniaj ich nikomu (nawet kolegom).
- Zawsze mów dorosłemu o czymś, co Cię zaniepokoi – obraźliwe wiadomości, groźby czy dziwne propozycje.

Bezpieczne korzystanie z internetu przez dzieci cd

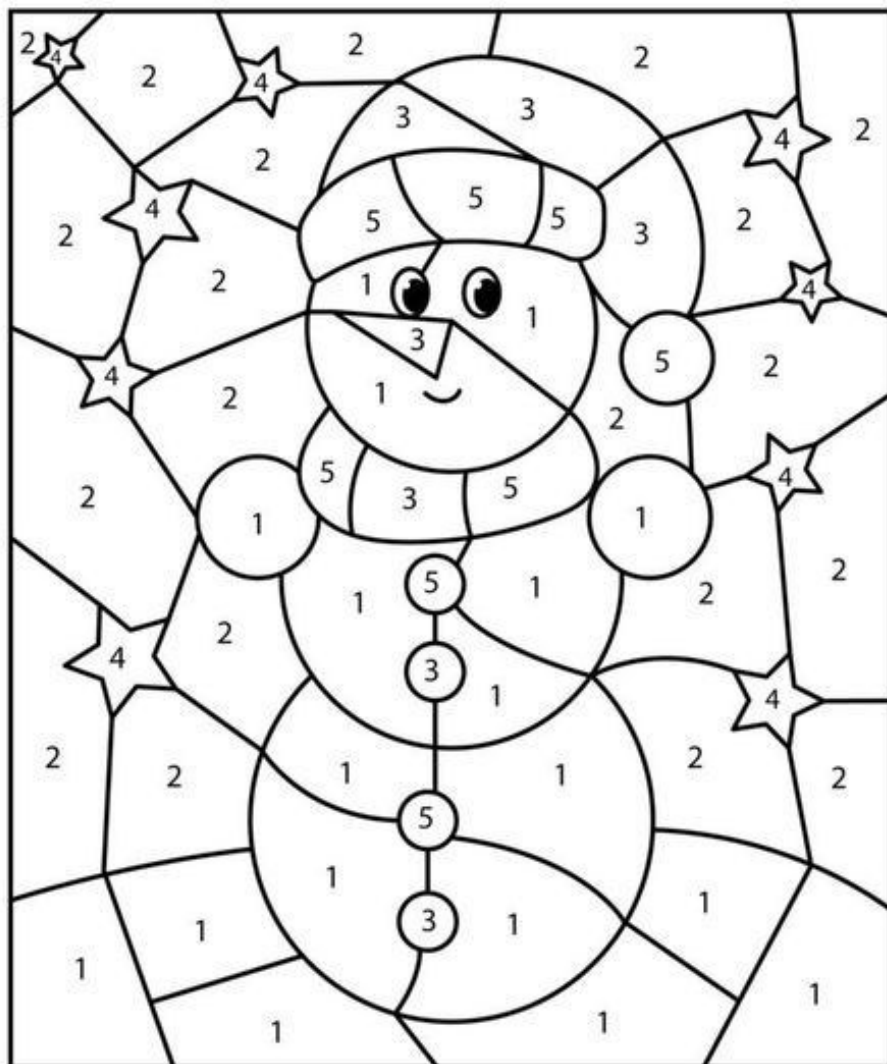
- Nie publikuj zdjęć ani filmów, których możesz się wstydzić w przyszłości – internet nie zapomina.
- Nie klikaj w podejrzaną linki i nie pobieraj nieznanych plików.
- Szanuj innych w sieci – nie hejtuj, nie wyśmiewaj, nie udostępniaj cudzych materiałów bez zgody.
- Ustal limit czasu online i dbaj o równowagę między internetem a aktywnością offline.
- Korzystaj z bezpiecznych wersji aplikacji dla dzieci, np. YouTube Kids, gdy to możliwe.

Honorata Marjaniuk

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkole co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Ewa Lisowska**



malvorlagen-seite.de

