



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

Rok 2023/2024 NR 1  
Numer 1

Wrzesień/październik

## 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](http://www.przedszkole3bp.edu.pl)

### SERDECZNIE WITAMY!

#### Serdecznie witamy po wakacjach !

Rozpoczynamy nowy rok 2023/2024  
w naszym przedszkolu.

Szczególnie ciepło witamy naszych  
nowych podopiecznych, którym ży-  
czymy szybkiej adaptacji oraz na-  
wiązania wspólnych znajomości.

Jesteśmy przekonani, że trudne chwile rozstania i minuty wypełnione  
tęsknotą szybko ustąpią miejsca radosnej zabawie.



Dyrektor Przedszkola  
Samorządowego Nr 3  
Krystyna Reluga

#### W tym numerze:

- |                                                                 |   |
|-----------------------------------------------------------------|---|
| Ile godzin<br>dziennie dziecko<br>powinno oglądać<br>tv?        | 1 |
| Kilka sposobów,<br>by nauczyć<br>dziecko zdrowego<br>odżywiania | 2 |
| Moje dziecko ma<br>za dużo zabawek                              | 3 |
| Motoryka duża                                                   | 4 |
| Coś dla przed-<br>szkolaka                                      | 5 |

## Ile godzin dziennie dziecko powinno oglądać tv?

Niezależnie od ilości czasu którym dysponują ro-  
dzice powinni oni kontrolować długość jak i jakość oglą-  
danych przez dziecko programów telewizyjnych. Uważa  
się, że do 2 roku życia nasi maluchy nie powinny w ogóle  
oglądać telewizji, pamiętając o tym iż do tego wieku naj-  
ważniejszym zmysłem biorącym udział w rozwoju jest  
dotyk, a nie słuch czy wzrok. Ponadto dziecko poniżej  
drugiego roku życia zazwyczaj nie rozumie programów  
dla dzieci, a tym bardziej dla dorosłych.

Dla 3 latka odpowiednim programem może być również  
krótka 15-20 minutowa bajka, często z jakimś ulubionym  
przez dziecko bohaterem, pozbawiona wszelkiej prze-  
mocy jak również dynamicznych scen.

Do okresu wczesno szkolnego (5-7 lat) dzieci mogą oglą-  
dać jednorazowo telewizję do 20-30 minut. Ważne jest aby oglądane programy zawierały ele-  
menty piosenek, wierszyków czy propozycje zabaw.



Honorata Marjaniuk

# KILKA SPOSOBÓW ,BY NAUCZYĆ DZIECKO ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Zdrowe odżywianie nie jest ani drogie ani czasochłonne ani tym bardziej skomplikowane

o ile wykaże się trochę chęci i pomysłowości. Oto kilka pomysłów jak zachęcić dziecko do zjedzenia zdrowych i pełnowartościowych posiłków:



1) Wytłumacz dziecku co to jest zdrowa żywność i zdrowy styl życia. Od czasu do czasu powracajcie do tematu. W zależności od wieku dziecka możesz włączyć elementy zdrowego odżywiania do zabawy (bawienie się w zdrową kuchnię, tworzenie z plasteliny owoców i warzyw, korzystanie z gier planszowych o tematyce kulinarnej).

2) Sporządzajcie wspólne listy zakupów. Jeśli nie potrafi jeszcze pisać, usiądźcie i pomyślcie co na taką listę mogłoby się znaleźć, tak, żeby znalazły się na niej zdrowe produkty. Pozwól dziecku na własną inwencję.

3) Wspólnie udajcie się na „zdrowe” zakupy. Dzieci uwielbiają zakupy, więc sprawisz uciechę, jeśli pozwolisz dziecku na zabawę w szukanie zdrowych produktów.

4) Włącz dziecko w przygotowywanie zdrowych posiłków, a także przygotowania do rodzinnych uroczystości czy urodzin. Pozwól mu miksować, smażyć, układać, polewać, dodawać poszczególne składniki do dań. Każda czynność, którą obdarzysz malucha sprawi mu ogromną radość, ponieważ, jak

## 5) Posiłki przygotuj tak, aby ich wygląd zachęcał dziecko do jedzenia.

Przygotowanie kolorowego talerza nie jest trudne ani czasochłonne. Wystarczy ładnie ułożyć świeże produkty lub od czasu do czasu zabawić się w tworzenie małych, finezyjnych kompozycji, np. wesołych buziek, statków, biedronek, itd.

## 6) Od czasu do czasu zaproponuj szwedzki stół.

Jeśli zaproponujesz dziecku kilka przekąsek i napojów własnej roboty do wyboru, układając na talerzach różne produkty zwiększysz szansę na to, że dieta dziecka stopniowo będzie coraz bardziej urozmaicona. Pozwól mu dokonać wyboru. Nie trzeba się denerwować, że czegoś nie zje zrobi to następnym razem.

## 7) Jak najczęściej włączaj zdrowe produkty do Waszej diety.

Uwzględnienie w diecie dziecka owoców i warzyw, razowego pieczywa, potraw zbożowych czy ryb w sałatkach to nie taka trudna znowu sztuka. Dzieci chętnie próbują nowych rzeczy o ile nie są do nich zmuszane.

## 8) Wspólnie przygotowujcie zdrowe desery, koktajle, soki. Samodzielnie upieczcie ciasteczka, batony, chleb, pizzę.

9) Stwórzcie wspólny rytuał spożywania posiłku. Wspólny posiłek to czas, który zbliża, dlatego w miarę możliwości ustalcie w rodzinie godziny zasiadania do posiłków i starajcie się spędzić je w miłej atmosferze. Jeśli jest to trudne w ciągu tygodnia, to przynajmniej zadbajcie o to,

wiadomo, dzieci uwielbiają pomagać w kuchni.

żeby w weekendy Wasze posiłki stanowiły przyjemny rytuał dnia.

10) **Zorganizujcie własny, domowy, zielony ogródek.** Dzieci uwielbiają sadzić kwiaty i roślinki, więc zaproponuj stworzenie na balkonie, tarasie, w ogródku czy nawet w oknie kuchni Waszego mini zielonego ogródka ze świeżymi ziołami.

11) **Zaopatrz dziecko w książkę kucharską z barwnymi ilustracjami i prostymi przepisami.**

12) **Wspólnie szukajcie kulinarnych inspiracji w Internecie.**

**Oglądajcie programy kulinarne.**

13) **Wymyślajcie własne przepisy kulinarne i stwórzcie z nich Wasz prywatny przepisnik.**

Zbiór takich przepisów może być przekazywany kolejnym dzieciom, rodzeństwu lub może być doskonałym prezentem dla kogoś bliskiego.

14) **Zabieraj dziecko na warsztaty kulinarne**

15) **Daj dobry przykład i jedz zdrowo!**

Przykład idzie od góry, a dzieci są doskonałymi obserwatorami i odzwierciedleniem tego co otrzymu-

ją od rodziców. Zatem dbajmy o dobre nawyki żywieniowe naszych dzieci już od najmłodszych lat, pokażmy im na czym polega

zdrowy styl życia poprzez nie tylko prawidłową dietę, ale też aktywność sportową i pozytywne nastawienie do życia.



**Dorota Plebanowicz**

## Moje dziecko ma za dużo zabawek

W wielu polskich domach to nie niedobór zabawek stanowi problem, ale ich nadmiar. Często jest przyczyną wielu negatywnych konsekwencji, początkowo wcale niekojarzonych z pozornie banalnym zbyt częstym obdarowywaniem malucha nowymi przedmiotami. Psycholodzy biją na alarm, mówiąc o powszechnych kłopotach z koncentracją, brakiem wyobraźni, nadpobudliwością, agresją i postawą roszczeniową. Które wśród nich mają związek z kupowaniem nieodpowiednich zabawek i zastępowaniu nimi uwagi i czasu poświęcanego dziecku? Problemy z koncentracją Gdy w pokoju jest za dużo zabawek, pojawia się ryzyko, że dziecku będzie się trudno skoncentrować. Częstą konsekwencją jest sięganie po jeden przedmiot, porzucanie go i wybieranie następnego i tak w kółko. Rodzice i dziadkowie w takich sytuacjach bywa, że niesłusznie sądzą, że gdy kilkulatek nie bawi się tym, co ma, to oznacza tyle, że się znudził i należy kupić mu kolejnego pluszaka, samochód, lalkę, czy zestaw. Tymczasem to tylko częściowo prawda. Wielu rodziców zauważyło, że wystarczy schować na kilka tygodni część zabawek i po kolei je wyciągać, by maluch na nowo zaczął się nimi bawić. Rozwiązaniem może być również wprowadzenie zasady, że naraz bawimy się jednym typem zabawek, na przykład klockami, czy pluszakami. Gdy dziecko chce bawić się już czymś innym, daną zabawkę chowamy i dajemy kolejną. Ta metoda być może będzie wymagała więcej zaangażowania od rodziców, jednak z czasem zazwyczaj przynosi zadowalające efekty. Z każdym dniem istnieje szansa, że dziecko będzie potrafiło się na dłużej skupić, a jego zabawa stanie się bardziej kreatywna. Problemy z brakiem wyobraźni Wielu nauczycieli z każdym nowym przychodzącym do szkoły rocznikiem dzieci załamuje ręce. Nie kryje swojego zaskoczenia, jak ubogą wyobraźnię mają dzieci i jak wielki kłopot pojawia się z chwilą zadania stworzenia opowiadania na dany temat. Stworzenie bajki, czy napisanie opowieści na wybrany temat stwarza im bardzo duży problem.



Psychologowie podkreślają, że przyczyna leży w opacznie rozumianej miłości rodziców, którzy już od najmłodszych lat wymyślają dziecku sposoby spędzania czasu, nie dając maluchowi czasu na chwilę ponudzenia się, czy znalezienia sobie rozrywki. Dzieci, które wszystko otrzymują niejako na tacy: bajki w telewizji zamiast czytanych książeczek, maskotki tańczące, śpiewające i uśmiechające się zamiast pacynek, którymi samodzielnie można „poruszać” – tracą naturalną

dla nich zdolność do spędzania czasu w świecie wyobraźni. Z tego powodu tak ważne jest umożliwienie dziecku inicjowania kreatywnych zabaw z wyobraźnią. Kłopoty ze snem, przebudzowanie Dla dorosłej osoby otoczenie trzymiesięcznego niemowlaka kilkoma pluszakami, włączenie w tym czasie kolorowej

karuzeli, próba wręczenia grzechotki może być naturalne i pozbawione nawet refleksji, że to za wiele. Tymczasem najmłodsze dzieci są wyjątkowo wrażliwe, mają niewykształcony układ nerwowy i często to, co dla nas wydaje się „niczym”, dla nich stanowi już spore wyzwanie dla ogarnięcia wszystkich bodźców, jakimi są atakowani. To tak jakby wyobrazić sobie przebywanie przez 24h w dyskoteczce, gdzie otacza nas gwar rozmów, głośna muzyka, kolorowe światła oraz ogromna przestrzeń. Dobrze będziemy się czuć przez kilka godzin, jednak co będzie potem? Gdy wyjdziemy na zewnątrz, w naszych uszach najprawdopodobniej pojawi się szum, a w głowie nadal będziemy słyszeć muzykę, nasz wzrok również nie będzie funkcjonował wzorcowo. Zanim zaśniemy, będziemy potrzebowali dłuższego spaceru lub kilkudziesięciu minut na wyciszenie się. Gdy dodamy do tego, że małe dzieci nie potrafią się same wyciszać i relaksować, możemy spojrzeć na głośne, świecące zabawki z innej perspektywy, rozumiejąc to, że czasami są nie tylko zbędne, ale również szkodliwe. To często z ich powodu dzieci są podenerwowane, śpią za mało i często się budzą w nocy.

Mały materialista Wielu rodziców, babć, czy wujków stojąc przed wyborem zabawki dla dziecka, decyduje się na coś okazałego, coś, co przykuje od razu uwagę i przyćmi inne zabawki, nad którymi trzeba „dłużej pomyśleć”. Jest dumnych z tego, że maluch cieszy się na widok dwudziestego samochodu, a kochana wnuczka uśmiecha się, że dostała kolejną śpiewającą lalkę. Tymczasem wybierając takie zabawki, nie tylko sami pozostajemy mało kreatywni i tą cechą „zarażamy” dziecko, ale również budujemy przyzwyczajenie oczekiwania ze strony dziecka „okazałego drobiazgu”. Częściej należałoby obdarowywać dziecko upominkami kreatywnymi: kredkami, kolorowankami, ciekawymi grami planszowymi, kartami, książeczkami, różnymi masami plastycznymi, z których maluch mógłby tworzyć różne przedmioty. Nieoceniony jest też czas, wspólna zabawa, wyjście. Wychowując dziecko w duchu konsumpcjonizmu, który zakłada zamiast przywiązania do ukochanej maskotki, czy umiejętności zabawy na różne sposoby tymi samymi klockami, myślenie: że to, co nowe jest cenniejsze, robimy mu krzywdę. Takie działanie rodzi niezbyt chwalebne podejście do rzeczywistości, postawę roszczącą, wymagającą i nieznoszącą sprzeciwu. Oczywiście nie należy popadać w przesadę, odmawiając maluchowi wszelkich rozrywek, bo dziecko dzięki zabawkom i możliwości pochwalenia się nimi przed rówieśnikami buduje poczucie przynależności do grupy. Niewskazane jest jednak godzenie się na każdy kaprys i spełnianie wszystkich życzeń kilkulatka. Podstawa to zachowanie umiaru. Zabawki niedostosowane do wieku Wielu rodziców twierdzi, że ich dzieci są zdecydowanie bardziej rozwinięte niż rówieśnicy. Są przekonani, że zabawki dostosowane do ich wieku, są zbyt proste. Tymczasem to kolejny błąd, który sprawia, że dziecko, które nie ma jeszcze miesiąca otaczane jest pluszakami dla roczniaka, a to, które ma dziewięćdziesiąt dni, otrzymuje do ręki grzechotki idealne dla dzieci po ukończeniu pół roku życia. Jakie są skutki? Często daleko idące, których nie kojarzy się z przyczyną. Maluch jest poirytowany, nie wie, jak się bawić daną zabawką. Dany przedmiot zamiast wywoływać uśmiech na twarzy, powoduje rezygnację. W niektórych wypadkach dodatkowo trzeba mieć na uwadze niebezpieczeństwo, jakie może się pojawić, gdy do rąk dziecka trafi zabawka niedostosowana do wieku. Z drugiej strony trzeba mieć świadomość tego, że wiele przedmiotów sprzedawanych dla dzieci jest nieodpowiednio oznaczonych. Producenci ponadto na opakowaniu, chcąc jak najlepiej zaprezentować przedmiot, sugerują, że zabawka przeznaczona jest i odpowiednia dla dzieci w szerokim zakresie czasu. Dlatego warto dziecko obserwować i starać się hamować własną ambicję, by nie sugerować zabawek, na które dziecko ma po prostu jeszcze czas. Każdy etap w rozwoju jest równie

ważny i przyspieszanie czegokolwiek nie ma sensu. Zabawki zastępujące uwagę Rodzice, dziadkowie, bliscy kupują zbyt wiele zabawek z różnych powodów. Często chcą, by maluch miał wszystko to, co najlepsze to, czego sami nie mogli mieć. Za pośrednictwem drogich przedmiotów również starają się wynagrodzić maluchowi brak czasu oraz dać coś, co osłodzi dziecku ich nieobecność. Niestety prawda jest bezlitosna i niedająca się w żaden sposób przekupić: nic nie zastąpi czasu poświęconego dziecku. Żadna zabawka nie da miłości.

Czytaj więcej: <https://www.sosrodzice.pl/moje-dziecko-ma-zaduzo-zabawek/>

Beata Zachariasz

## Motoryka duża

Początkowo motoryką dziecka kierują odruchy. Dopiero z czasem niemowlę zyskuje kontrolę nad swoim ciałem i może wykonywać ruchy dowolne, czyli takie, jakie chce wykonać. W pierwszym roku życia etapy rozwoju motoryki dużej nazywane są kamieniami milowymi. Dziecko powinno je osiągać na konkretnych etapach życia. Są to:

**unoszenie głowy** – powinno nastąpić ok. 3 miesiąca życia. Maluch zaczyna kontrolować ustawienie głowy w przestrzeni.

**siadanie** – dziecko powinno zacząć siadać samodzielnie ok. 8 miesiąca życia.

**chodzenie** – umiejętność tę dziecko powinno opanować ok. 12 miesiąca życia.

Oczywiście opanowanie wyżej wymienionych umiejętności motoryki dużej poprzedzone jest szeregiem innych aktywności ruchowych, mniej spektakularnych, ale niezbędnych dla osiągnięcia poszczególnych kamieni milowych w pierwszym roku życia.

Innymi objawami nieprawidłowo kształtującej się motoryki są:

- nieprawidłowa koordynacja ruchów i ich płynność brak precyzji ruchu
- wolne tempo zdobywania nowych umiejętności
- opóźniony rozwój mowy
- zaburzenia odbierania bodźców wzrokowych i wynikające z tego kłopoty z ich analizą, kojarzeniem i łączeniem faktów
- ogólna niezgrabność ruchów
- zły stan psychiczny dziecka wynikający z napotykanym niepowodzeń.



Monika Kruk

# COŚ DLA PRZEDSZKOLAKA

**Przedszkole  
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie  
co jest dwumiesięcznikiem  
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:**  
Honorata Marjaniuk  
Magdalena Hawryluk

