



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

Rok 2025/2026 NR 3
Numer 3

Marzec/kwiecień

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:

Czas na witaminy
i energię!

1

Jak rozmawiać z
dzieckiem o
śmierci, odejściu
bliskich?

2

Dlaczego dzieci
potrzebują
rutyny?

3

Oddychanie a
rozwój mowy.

4

Pokoloruj
marchewkę.

5

Witamy wiosną! 🌸

Czas na witaminy i energię!



Witaminowa ściągawka 🍎

C

Witamina C



D

Witamina D



B

Witamina B



A

Witamina A



5 wiosennych rad 🌿

Więcej wody każdego dnia 💧

Spacer każdego dnia, nawet gdy pochmurno ☁️

Sen o stałej porze 😴

Owoce zamiast słodczy 🍓

Podziwiaj przyrodę wokół siebie 🌱



Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci, odejściu bliskich

Rozmowa z małym dzieckiem o śmierci to jedno z trudniejszych wyzwań, przed jakimi stają dorośli.

Naturalną reakcją jest chęć ochrony dziecka przed bólem, jednak unikanie tematu może wywołać większy lęk i dezorientację niż sama prawda. Psychologia rozwojowa podkreśla, że dzieci – nawet bardzo małe – zauważają zmiany i potrzebują jasnych, dostosowanych do wieku wyjaśnień.

Przede wszystkim warto mówić prostym, konkretnym językiem. Zamiast używać metafor typu „zasnął na zawsze”, lepiej powiedzieć wprost: „ciało przestało działać i nie żyje”. Choć takie sformułowanie może wydawać się surowe, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i zapobiega błędnym wyobrażeniom, np. lękowi przed snem.

Równie ważne jest podążanie za emocjami dziecka. Dzieci przeżywają stratę inaczej niż dorośli – mogą zadawać wiele pytań, wracać do tematu wielokrotnie lub reagować pozorną obojętnością. Każda z tych reakcji jest naturalna. Rolą dorosłego jest uważne słuchanie, nazywanie emocji („widzę, że jesteś smutny”) i zapewnianie, że wszystkie uczucia są w porządku.

Nie należy także obawiać się przyznania do własnych emocji. Pokazanie dziecku, że dorosły również odczuwa smutek, ale potrafi sobie z nim radzić, stanowi ważny model



regulacji emocji. Jednocześnie warto podkreślić poczucie bezpieczeństwa – dziecko powinno wiedzieć, że ma wokół siebie osoby, które się nim opiekują.



Pomocne może być również włączenie rytuałów pożegnania, takich jak udział w pogrzebie (jeśli dziecko chce), zapalenie świeczki czy narysowanie obrazka dla zmarłej osoby. Takie działania pomagają dziecku

zrozumieć sytuację i symbolicznie ją „domknąć”.

Na koniec warto pamiętać, że rozmowa o śmierci nie jest jednorazowym wydarzeniem, lecz procesem. Dziecko będzie wracać do tematu wraz ze swoim rozwojem i rosnącym rozumieniem świata. Najważniejsze jest, aby pozostać otwartym, szczerym i obecnym – to właśnie daje dziecku największe poczucie bezpieczeństwa w obliczu trudnych doświadczeń.

PAMIĘTAJ:

1. Każde dziecko jest inne, a więc podejź do niego indywidualnie
2. Każde dziecko potrzebuje innej długości czasu na przeżycie żałoby.
3. Jeśli dziecko ma problem z przeżyciem żałoby konsultuj się z psychologiem

Monika Kruk

Dlaczego dzieci potrzebują rutyny

W codziennym życiu przedszkolaka rutyna pełni niezwykle ważną rolę. Choć dorosłym może się wydawać monotonna, dla dziecka jest źródłem bezpieczeństwa, spokoju i przewidywalności.

Dzieci dopiero uczą się rozumieć świat. Stały plan dnia – pora posiłków, zabawy, odpoczynku czy snu – pomaga im uporządkować rzeczywistość. Dzięki temu wiedzą, czego się spodziewać, co znacząco zmniejsza napięcie i stres. Gdy dziecko czuje się bezpiecznie, łatwiej się uczy, bawi i nawiązuje relacje.



Rutyna wspiera również rozwój samodzielności. Powtarzalne czynności, takie jak mycie rąk przed posiłkiem czy sprząatanie zabawek, uczą odpowiedzialności i budują poczucie sprawczości. Dziecko zaczyna rozumieć: „potrafię to zrobić samodzielnie”.

Warto jednak pamiętać, że rutyna nie oznacza sztywności. Elastyczność jest równie ważna — zmiany uczą dziecko adaptacji. Kluczem jest równowaga między przewidywalnością a otwartością na nowe doświadczenia.

Wskazówka dla rodziców:

Wprowadź prosty plan dnia w domu (np. obrazkowy dla młodszych dzieci).

To pomoże dziecku lepiej odnaleźć się w codzienności i ograniczy trudne zachowania.

Ewa Lisowska

Oddychanie a rozwój mowy

Oddychanie a rozwój mowy – dlaczego to takie ważne?

Oddychanie to podstawowa czynność życiowa, ale ma też ogromny wpływ na rozwój mowy dziecka. Prawidłowy tor oddechowy (czyli oddychanie przez nos) wspiera nie tylko zdrowie, ale również rozwój aparatu artykulacyjnego.

Kiedy dziecko oddycha przez nos, powietrze jest odpowiednio ogrzewane, nawilżane i oczyszczane. Co ważniejsze – taka forma oddychania sprzyja prawidłowemu ułożeniu języka oraz pracy mięśni twarzy. To z kolei ma bezpośredni wpływ na wyraźną wymowę.

Oddychanie przez usta, szczególnie jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, może prowadzić do różnych trudności. Dzieci mogą mieć osłabione napięcie mięśniowe w obrębie ust, trudności z domykaniem warg, a także problemy z artykulacją niektórych głosek. Często pojawia się również wada zgryzu lub nawykowo otwarta jama ustna.

Przyczyn oddychania przez usta może być wiele — od częstych infekcji, przez alergie, aż po przerośnięty trzeci migdałek. Dlatego ważna jest obserwacja dziecka na co dzień.

Na co zwrócić uwagę?

- dziecko często ma otwartą buzię,
- chrapie lub oddycha głośno podczas snu,
- ma trudności z jedzeniem (np. szybko się męczy),
- mówi niewyraźnie lub „nosowo”.



Jak wspierać prawidłowe oddychanie?

- przypominaj dziecku o zamykaniu buzi (delikatnie i bez presji – o ile nie ma kataru),
- dbaj o higienę nosa (np. oczyszczanie przy katarze),
- zachęcaj do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- proponuj zabawy oddechowe (dmuchanie piórek, baniek mydlanych, świeczek).

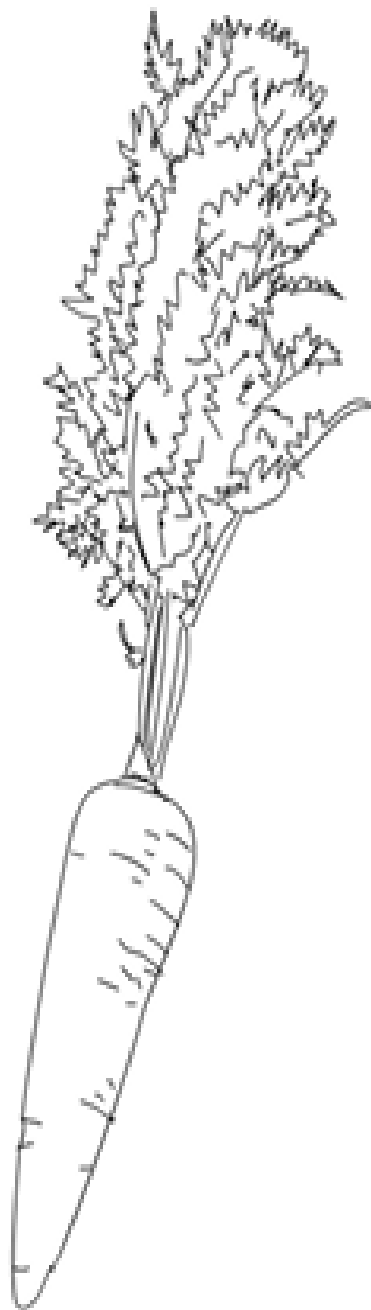
Kiedy do specjalisty?

Jeśli zauważysz, że dziecko stale oddycha przez usta, warto skonsultować się z lekarzem oraz neurologopedą. Wczesna reakcja pomaga uniknąć trudności w rozwoju mowy i zgryzu.

Ewa Lisowska

Pokoloruj według wzoru

MARCHEW ZWYCZAJNA



**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:
Ewa Lisowska
Monika Kruk**

