

# PRZEDSZKOLA CZEK



REDAKTOR NACZELNY CZ. TOSTA Ź.KUCHARCZYK

## GAZETKA PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA NR 1 LUTY 2017

### Gdzie ten Luty?

Co się z tą pogodą stało?  
W zimie wcale nie jest biało...  
Gdzie ten luty, groźny, zły,  
który szczyrzył mrozu kły,  
lecz, gdy humor dobry miał  
na saneczkach z górki gnał?

I bałwanki lepił z nami,  
szyby ozdobił nam kwiatami  
- miał pomysłów pełną głowę.

Ale na szczęście  
- co najważniejsze -  
wciąż daje... ferie zimowe!

### Dwie minuty dla głodnych ptaków

W lutym  
- poświęć głodnym ptakom dwie minuty!

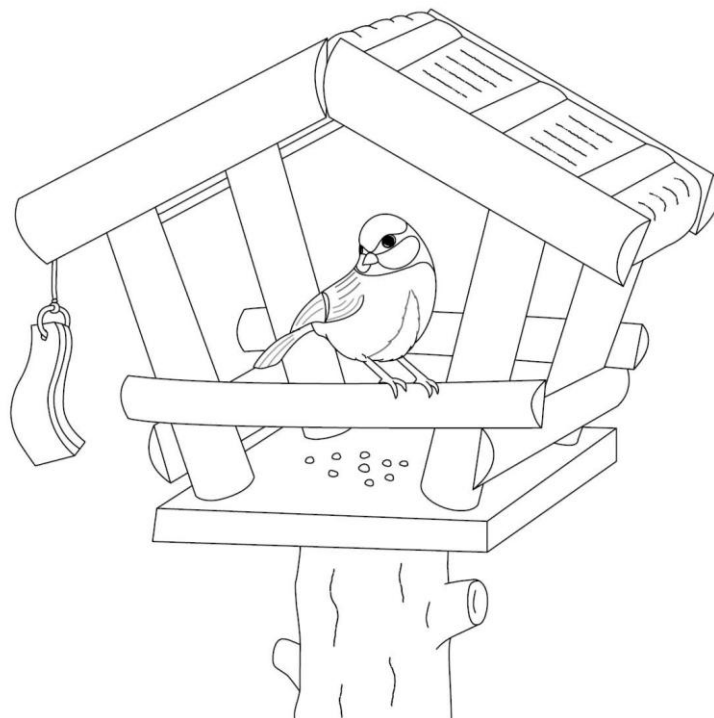
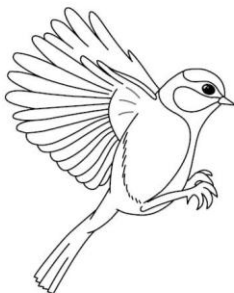
W lutym najsrożej  
mróz rządzi na dworze,  
śnieg prószy.

Niech w lutym co rano  
głodne ptaki dostaną  
garść okruszyn!

Życie  
głodnym ptakom  
dajesz z własnej ręki.

I ptaka ratujesz,  
i ptasie piosenki.

DOBRE DLA DZIECKA .pl



To kolejny już numer „Przedszkolaczka”, niech przyczyni się do dobrej zabawy.  
Gazetka zawiera zadania konkursowe dla dzieci.  
Prace konkursowe z gazetki prosimy wrzucać do skrzynek w przedsionkach. Najlepsze będą uhonorowane nagrodami.

## AKTUALNOŚCI Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

### „Wielkanocne Malowanie z Mamą i Tatą”

Nasze Przedszkole od trzynastu lat organizuje konkurs plastyczny dla dzieci przedszkolnych i szkolnych pt. „Wielkanocne Malowanie”. Zapraszamy Rodziców do współudziału w wykonaniu prac. Szczegóły konkursu na [www.pp1.pszow.pl](http://www.pp1.pszow.pl) i na tablicach ogłoszeń w przedszkolu.

### **Wyłącz dziecku telewizor. "Fundujemy najmłodszym nadmiar bodźców, przed którymi nie mają jak się ochronić"**

Stres, agresja, nadpobudliwość, problemy ze snem, uzależnienia. To wszystko dotyczy naszych dzieci już od najmłodszych lat. Jeśli nie odetniemy ich od szkodliwych bodźców, następne pokolenia mogą nie być w stanie kontynuować cywilizacji – ostrzega Maria Bielecka, psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 12 w Warszawie, zajmująca się przebudzowaniem dzieci.

#### **Przebudzowanie – to znaczy co? Za dużo obrazów, dźwięków, kolorów, światła?**

Pracuję z rodzicami [dzieci](#) najmłodszych, do 6. roku życia. Z mojej obserwacji wynika, że dzisiejszy świat nie sprzyja dobremu samopoczuciu dzieci. Są one permanentnie narażone na nadmiar bodźców, przed którymi nie mogą się ochronić.

Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje środowiska, które umożliwia poznanie otoczenia poprzez ruch, dotyk, smak, wzrok, słuch, węch. Tymczasem często dzieci narażone są na nadmierny hałas pochodzący od stale grającego telewizora. Mają za mało ruchu na świeżym powietrzu, za dużo kontaktu ze światem wirtualnym, a za mało z realnym.

#### **Dla wielu rodziców włączenie telewizora jest najprostszą metodą zajęcia czymś dziecka. Czym grozi takie "wychowanie"?**

Dziecko patrzy na spłaszczony obraz, który na dodatek zmienia się zbyt szybko. Oko dziecka nie jest do tego przystosowane, powinno uczyć się widzenia w trójwymiarze. Patrzenie w jednym kierunku ogranicza zakres ruchów gałek ocznych (niezbędny chociażby do sprawnego czytania). Do tego oglądanie telewizji wymusza postawę nieruchomą, co sprzyja skrzywieniu kręgosłupa i otyłości.

Dziecko najlepiej rozwija się poprzez swobodne zabawy z innymi dziećmi, doświadczenie wielu wrażeń i eksperymentowanie. Dzieci nie mają okazji oddychać pełną piersią, bo za mało przebywają na świeżym powietrzu. Rozwój cywilizacji powoduje, że ograniczany jest psychoruchowy potencjał małego człowieka.

#### **A psychicznie?**

Dzieci potrzebują osoby dorosłej, autorytetu, który modeluje zachowania, pomaga odróżnić dobro od zła, a w czasie swobodnej zabawy uczy się kreatywności i podejmowania ryzyka. Te cechy są niezbędne w dorosłym życiu, a z telewizora nie da się ich nauczyć.

**Czy w takim razie małe dzieci w ogóle powinny korzystać z komputerów, telewizji? Sam widziałem, jak 2-3 latki samodzielnie obsługują YouTube. Czy to nie oznacza, że to dla nich w jakiś sposób naturalna interakcja?**

Dzieci szybko opanowują umiejętność korzystania z komputera czy TV, ale nie są przystosowane do nadmiaru bodźców, które są z nich emitowane. Tak naprawdę dziecko nie powinno oglądać w ogóle telewizji do 3., a niektórzy fachowcy sugerują, że nawet do 4. roku życia. A potem może korzystać z tych mediów pod ścisłą kontrolą rodziców, objaśniających to, co się dzieje na ekranie.

**Czy również treść płynąca z telewizora może być groźna dla dziecka? Wiadomo przecież, że najmłodszy chłoną wszystko jak gąbka.**

Wzorce, które dzieci poznają z telewizji, mogą być niebezpieczne: liczne reklamy, sceny przemocy, czy te o podłożu erotycznym, to nieodpowiednie bodźce dla dziecka.

**Co zamiast przemocy?**

Rodzice boją się, że zabierając im twarde metody kontrolowania dzieci, zabierzemy im możliwości działania. Nie będą mogli budować autorytetu, a dzieci wejdą im na głowę. Stąd pomysł by napisać, co można zrobić, by zapobiec bezradności i poradzić sobie bez przemocy.

**Jaki wpływ na psychikę ma takie przebodźcowanie treścią i formą? Bo przecież wielu dorosłych, którzy są przeładowani informacjami, obrazami, dźwiękami, cierpi przez to na bezsensowność. Dzieci też to może dotyczyć?**

To wszystko powoduje, że mały człowiek nie do końca jest sobą. Dziecko nie potrafi odróżnić prawdy od fikcji, świata realnego od wirtualnego. Do psychologa zgłaszają się rodzice z dziećmi, które się boją same zasypiania, pozostania na chwilę w pokoju i mimo odpowiedniego wieku – rozstania z mamą. Z wywiadu wynika, że dzieci te oglądają filmy dla nich nieodpowiednie.

Dzisiaj dzieci według badań i obserwacji śpią średnio o 1-2 godziny mniej, niż tego potrzebują. W poradni zawsze pytam rodziców o odżywianie, sen, spacer. Z doświadczenia wiem, że dużo jest w tym nieprawidłowości.

**Ja z dzieciństwa pamiętam zasadę: "spać po dobranocce". Dzisiaj już ona wyszła z mody?**

Dzisiaj dziecko często chodzi spać około godziny 21-22. W ciągu dnia jest rozdrażnione i pobudzone, a wieczorem zbyt zmęczone, aby zasnąć. W efekcie maluchy chodzące późno spać rano muszą być budzone. Tym samym zaburza się sen i fizjologicznie rozstraja układ nerwowy.

Właściwą porą na sen dla dzieci jest godzina 20. Rano powinno się samo, naturalnie obudzić przed pójściem do przedszkola.

**I to wina rodziców, którym po prostu się nie chce?**

Rodzice są zapracowani, zmęczeni, a niektórzy nie potrafią się zorganizować. Wracają do domu wieczorem i nie przywiązują wagi do tego, co robi ich dziecko. Ono ma się zająć sobą i wybiera najłatwiejszy sposób: oglądanie telewizji lub korzystając z komputera, gdzie wysiłek

jest niewielki, a na ekranie zawsze coś się dzieje. Uwaga jest skoncentrowana na jednym obiekcie.

Szkoda, że te dwie wieczorne godziny, kiedy mama czy tata wracają z pracy nie są przeznaczone na spędzenie z dzieckiem czasu. Ono na pewno tęskni za kontaktem z rodzicami.

### **Dziecko uzależnia się od silnych bodźców?**

Bardzo szybko. Odstawione od TV lub komputera dostaje ataku złości, nie potrafi się kreatywnie bawić, bo się nie nauczyło czerpać satysfakcji z własnej aktywności. Ostatnio rozmawiałam z 15-letnim chłopcem i jego rodzicami. Młody człowiek pozbawiony komputera był apatyczny, leżał na łóżku i patrzył w sufit (dosłownie). Oczywiście miał problemy w szkole, a rodzice nie zorientowali się wcześniej, że ich syn wchodzi w uzależnienie. Teraz już tylko wymaga pomocy specjalistycznej.

Fachowa literatura mówi też, że u dzieci korzystających od wczesnych lat z komputera i telewizora wykrywa się więcej zachowań autystycznych.

### **Da się takie zachowania wyeliminować?**

Kiedy dziecko z zachowaniami autystycznymi trafia do przedszkola, a równocześnie rodzice wprowadzają zdrowy styl życia, to może być szansa dla malucha na normalny rozwój. Oczywiście mówimy tu o pewnych zakłóceniach w rozwoju, a nie o jednostce chorobowej.

### **Kiedy rodzice mogą zacząć się martwić o swoją pociechę? Jakie sygnały wskazują na przebodźcowanie, z którym trzeba coś zrobić?**

Apatia, brak radości z życia, koncentracja na jednej aktywności. Dziecko woli grać na komputerze niż zabawy z rówieśnikami. Ma wyraźnie nieharmonijny rozwój w zakresie sprawności manualnej, słabo rysuje, nie chce wychodzić na dwór.

### **Do czego to może doprowadzić w późniejszych latach życia człowieka?**

Dzieci nie uczą się koncentracji, są rozdrażnione z powodu permanentnego niewyspania i zmęczenia. Łatwo im przykleić łatkę dziecka nadpobudliwego. Nie mają okazji do stawiania sobie celów i ich realizowania, hartowania się, kiedy odnoszą zwycięstwa lub ponoszą porażki.

### **A co z rodzicami, którzy dla odmiany fundują dzieciom liczne zajęcia dodatkowe, planują każdą godzinę ich życia tak, żeby nie "zmarnować" ani chwili?**

To także ogranicza. Dzieci wysyła się na wiele zajęć dodatkowych, ciągle ktoś nimi kieruje. To tak jak kiedyś było z "chodzikiem" – wsadzano tam, dziecko zanim jego kręgosłup i

Tutaj efekt jest podobny – dzieci są psychicznie wpychane w takie „chodziki”, zmuszą się je do tego, na co jeszcze nie są gotowe. W przedszkolach jest dużo imprez, gdzie dzieci muszą występować. To przymus bycia na scenie, który dla wielu dzieci oznacza ogromny stres. Ostatnio widziałam, jak w 24-osobowej grupie trzylatków trójka dzieci była z takiego występu zadowolona, piątka płakała i tylko niektórzy rodzice mieli odwagę, żeby podejść do swoich pociech i im pomóc. Reszta stała jak wmurowana, po prostu dramat. Małym dzieciom należy dawać zadania adekwatne do możliwości, nie przekraczające ich wytrzymałości na stres.

Nadmiar kierowanych zajęć, podporządkowanie nauczycielowi, czy trenerowi zabija możliwość dokonywania wyboru, podejmowania ryzyka. Wszystko jest pod ścisłą kontrolą, więc nie można o sobie samostanowić. Jak w takim razie pokierować sobą w dorosłym życiu, jeśli nie ma okazji do trenowania?

Niedawno był u mnie ojciec, który zajmował się opieką nad 7-letnim synem. Woził go z zajęć na zajęcia. Spytałam chłopca, które z tych zajęć najbardziej lubi. Odpowiedział, że nie wie i właściwie to nic go nie interesuje.

**Czy taki stan rzeczy może mieć konsekwencje ogólne – dla całej populacji? Czeka nas pokolenie agresywnych, zestresowanych i oczekujących wszystkiego "od razu" przebudźcowanych dorosłych?**

Jest taka książka, "Toksyczne dzieciństwo", z której cytat dobrze to podsumowuje. Autorka pisze, że nasza kultura ewoluuje szybciej, niż biologia. Tryb, w jakim żyją nasze dzieci niszczy ich zdolność myślenia i uczenia się. Jeśli tego nie zmienimy, kolejne pokolenie może być niezdolne do kontynuowania istnienia naszej cywilizacji.

**Są jakieś badania, które potwierdzają tę ponurą wizję?**

Według WHO szacuje się, że do 2020 roku liczba zaburzeń neuropsychicznych u dzieci wzrośnie o 50 proc. Zawierają się w tym: zaburzenia odżywiania, nadpobudliwość, agresja, uzależnienia, może to prowadzić do licznych samookaleczeń, a nawet samobójstw. Z uzależnieniami jest tak, że najpierw pojawia się telewizja, potem komputer, a potem coraz silniejsze używki, żeby dać sobie radę ze stresem. Dzieci po prostu nie są w stanie tego wszystkiego udźwignąć.

One mają potrzebę bezpieczeństwa, miłości, odpoczynku. My sami już nie umiemy odpoczywać, całe życie spędzamy w pracy lub przed komputerem. A dzieci idą w nasze ślady. Przerzucamy na nie nasz tryb życia, zatruwamy je nim. To zgubne, bo w tych najmłodszych latach powstają zręby przyszłego rozwoju, charakteru, osobowości. Wtedy też rozwijają się wszystkie układy i organy w ciele.

Mamy już pierwsze oznaki przyspieszenia cywilizacyjnego: to dzisiejsi 20-latkowie. Coraz więcej w nich inercji, coraz dłużej zostają w rodzinnych domach. Na zachodzie Europy staje się to normą. My jeszcze możemy próbować zawrócić Wistę kijem i chociaż trochę złagodzić ten status. Pod warunkiem rodzice, wychowawcy, nauczyciele, wreszcie całe społeczeństwo odpowiednio szybko uświadomią sobie, że człowiek potrzebuje drugiego człowieka i naturalnego środowiska do dobrego życia.

*Na podstawie materiałów serwisu [www.natemat.pl](http://www.natemat.pl)*

# POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO

## Bałwanek

Ulepiły dzieci ze śniegu Bałwanka. Włożyły mu na głowę stary kapelusz. Bałwanek ma czerwony nochal — z marchewki. Czarne oczy — z węgla.

Zagląda czarnym okiem przez okno do pokoju. Woła do Misia:

— Uszatku! Dziś jest piękna pogoda, wyjdź na spacer!

Miś Uszatek zaprzyjaźnił się z Bałwankiem. Codziennie go odwiedza. Przynosi mu różne podarunki.

Raz przypiął mu guzik z kolorowych papierków do białej kapoty.

Innym znów razem przyniósł piórko do kapelusza. Pewnego dnia przygrzało mocniej słońko. Śnieg zaczął tajać. Kap-kap... pociekła woda z lodowych sopli, a z czarnych oczu Bałwanka zaczęły spływać szare łzy.

— Uszatku, ratuj! — prosi Bałwanek przyjaciela. — Słońce zrobi ze mnie kałużę...

Poszedł Miś Uszatek po rozum do głowy.

I rozum poradził mu tak: „Trzeba osłonić Bałwanka przed słonecznym blaskiem. Najlepiej zrobi to parasol”.

Minęło kilka chwil i oto stoi już Bałwanek pod parasolem, w cieniu. Będzie stał teraz długo. Może aż do wiosny.

## Do widzenia, Bałwanku!

Ktoś zastukał w szybę. Uszatek szybko podbiegł do okna.

— To ja stukam! — zawołał Kogucik. — Chodź ratować Bałwanka!

Miś wybiegł na dwór.

— Co się stało? — spytał zaniepokojony.

— Nasz przyjaciel Bałwanek zaraz utonie... — szepnął przerażony Kogucik.

Uszatek rozejrzał się wokoło. Bałwanka nie było na dawnym miejscu.

Spojrzał Uszatek w stronę rzeki i otworzył pyszczek z przerażenia.

Środkiem rzeki płynęły kry. Na jednej z nich stał Bałwanek. Trzymał w ręku stary kapelusz i dawał nim jakieś znaki. Miś i Kogucik pobiegli w stronę rzeki.

— Bałwanku, gdzieś ty zawędrował! Utoniesz! — krzyczał Uszatek.

Ale Bałwanek nie miał wcale zmartwionej miny, uśmiechał się do przyjaciół z daleka. Poprzez szum wody i trzaskanie kry wołał:

— Do widzenia, przyjaciele! Płynę do kraju pani Zimy! Wiosna się zaczyna! Muszę was opuścić!

Długo stali na brzegu Miś i Kogucik. Uszatek powiewał chusteczką. A Bałwanek machał kapeluszem.

Kra, niosąca Bałwanka na rwącej fali, znikła za zakrętem rzeki...

## List od Bociana

Wielka niespodzianka spotkała dziś Uszatka. Przyszedł z rana listonosz.

— Czy tu mieszka Miś Uszatek? — zapytał.

Niedźwiadek właśnie kończył jeść śniadanie. Odwrócił się szybko na krzeselku. Łyżeczka wysunęła się mu z łapki i upadła na podłogę.

Listonosz powiedział:

— Podnieś łyżeczkę, Misiu, i uśmiechnij się. Przyniosłem dla ciebie bardzo miły liścik z Ciepłych Krajów od pana Bociana.

Wyjął listonosz z torby kolorową pocztówkę i wręczył ją niedźwiadkowi.

— Dziękuję... — szepnął Miś i natychmiast wybiegł na podwórko.

— Zajączku, Koguciku, Kruczku! - zawołał.

Nadbiegli przyjaciele.

— Co się stało? Co się stało?

— Posłuchajcie... — powiedział tajemniczo Uszatek i przeczytał list:

*Kochany Uszatku! Wróbelki napisały do mnie, że mieszkasz na naszym podwórku. Bardzo chciałbym Ciebie poznać. Za kilka dni przylecę do Was z Ciepłych Krajów. Ładnie tu jest i dobrze mi tu. Tęsknię jednak do swojego gniazda. Wysyłam Ci kolorową fotografię, którą zrobił mi pewien podróżnik. Stoję pod palmą kokosową. Na palmie siedzi małpka. A tam dalej stoi wielbłąd. Pozdrów Jacka, Zosię, Kruczka, Kogucika i Zajączka.*

*Całuję Ciebie.*

*Bocian Długonogi*

Długo przyglądali się przyjaciele fotografii. Miś powiedział:

— Mówię wam: dostaniemy na pewno od Bociana w podarunku orzech kokosowy albo banany.

## Wiosenny dzwonek

Uszatek i Pluszowy Króliczek szli polną drogą. Ciepły, wiosenny wiatr pędził po niebie chmurki. Naraz Miś przystanął.

— Czy słyszysz, Króliczku? — zapytał szeptem.

— Co? — zdziwił się Króliczek.

— Tam w górze dzwoni dzwoneczek. Jakby go kto zawiesił na chmurze...

Przyjaciele przysłuchiwali się przez chwilę. A potem Króliczek szepnął:

— Jak ślicznie dzwoni! Pewnie jest cały ze srebra albo ze złota. Żeby tylko nie spadł...

Gdy Króliczek wypowiedział te słowa, dzwonenie stawało się coraz głośniejsze, coraz bliższe. Wtem przyjaciele zobaczyli szarą kulkę, która szybko spadała z góry.

— Dzwoneczek spada — przestraszył się Miś.

Szara kulka dzwoniła pięknie. I spadała, spadała, aż spadła w zieloną oziminę. O kilka kroków od przyjaciół. Wtedy przestała dzwonić.

— Ach, pewnie się dzwoneczek potłukł!... — zmartwili się przyjaciele.

Cicho zbliżyli się do tego miejsca, gdzie spadła kulka. Zobaczyli ptaszka. Zdziwili się bardzo.

— Kto ty jesteś? - zapytał Miś. A ptaszek odpowiedział:

— Jestem skowronek, wiosenny dzwonek.

— To ty nie jesteś ani srebrny, ani złoty? — dziwił się Króliczek.

— Nie — powiedział skromnie ptaszek — jestem zwyczajny, szary.

## BOCIAN

1. Wyciąć według wzorów i przykleić do kartki papieru.
2. Wkleić na miejsce oczu.

