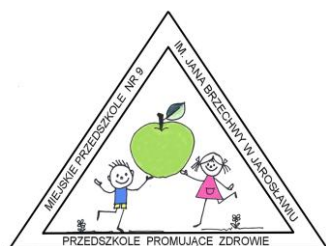


**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 9 IM. JANA BRZEC HWY
W JAROSŁAWIU**

„PRZEDSZKOLE ZDROWE I TWÓRCZE PRZYJAZNE DZIECIOM I RODZICOM”

**BIULETYN PRZEDSZKOLNY DLA RODZICÓW I DZIECI
MAJ 2026**



Drodzy Rodzice !

Pragniemy zachęcić Was do czytania nowego numeru naszego biuletynu informacyjnego. Wierzimy, że Każdy znajdzie w nim coś interesującego dla Siebie.



Z życia przedszkolaka ☺

Minął kwiecień, a wraz z nim...

7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia ❁

Okazją do zwrócenia uwagi na problemy zdrowotne był XXIV Powiatowy Przegląd Piosenki Promującej Zdrowie, który odbył się w Jarosławskim Ośrodku Kultury i Sztuki. Nasze przedszkole reprezentowały dzieci z grupy Niebieskiej i Zielonej - Rita, Szymon, Pola i Milena. Zaśpiewały piosenkę pt. "W zdrowym ciele zdrowy duch". Publiczność nagrodziła je gromkimi brawami, a przedszkole otrzymało dyplom i statuetkę za udział w wydarzeniu.



Akcja przedszkolna - „Posadź Bratku bratka”

❁ „Posadź bratku bratka” – małe rączki, wielkie serca dla natury ❁ ❁

W ramach przedszkolnej akcji „Posadź Bratku bratka” dzieci ze wszystkich grup przedszkolnych z ogromnym zaangażowaniem sadziły przyniesione przez siebie kolorowe bratki. 🌱💖

Mali ogrodnicy z radością i ciekawością odkrywali tajniki prac ogrodniczych, dbając o każdy szczegół. Ich wysiłek zaowocował pięknie przystrojonym otoczeniem przedszkola, które teraz zachwyca barwami i wiosenną świeżością 🌷🌿



10 kwietnia - wizyta w Państwowej Inspekcji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Jarosławiu – Światowy Dzień Zdrowia 2026

Przedszkolaki dowiedziały się, jak wygląda codzienna praca specjalistów, którzy kontrolują jakość żywności, suplementów diety, oraz promują ważne działania prozdrowotne, takie jak szczepienia ochronne czy profilaktykę chorób zakaźnych. Szczególną atrakcją była prezentacja pracy laboratoryjnej – mali odkrywcy mogli zobaczyć, jak wykonuje się badania mikrobiologiczne i dlaczego są one tak istotne dla zdrowia publicznego.



Nadchodzące wydarzenia... co nas czeka?



1 MAJA - Święto Pracy

Święto Pracy to inaczej Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy. Przypada w kalendarzu na 1 dzień maja. Jest to międzynarodowe święto klasy robotniczej. W Polsce Święto Pracy po raz pierwszy obchodzone byłow 1890 roku. Wielokrotnie odbywało się to wbrew woli zaborców. Organizowane było przez działaczy II Proletariatu. Jednakże dopiero w 1950 roku komunistyczny rząd nadał Świętu Pracy rangę państwową. Od tej pory stało się ono jednym z najważniejszych świąt w kalendarzu kraju. Uroczyscie świętowane było 1 maja. Obywatele mieli wówczas zapewniony dzień wolny od pracy, by móc wziąć udział w oficjalnych obchodach. Obecnie 1 maja również jest dniem wolnym od pracy. W wielu miejscowości z okazji Święta Pracy odbywają się marsze oraz uroczystości związane ze wspomnianym świętem. 1 maja jest najczęściej początkiem długiego weekendu, który poprzedza Święto Flagi Państwowej obchodzone 2 maja oraz święto ustanowienia Konstytucji 3 Maja.

2 MAJA - Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej



Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

– polskie święto wprowadzone na mocy ustawy z 20 lutego 2004 roku. Tego samego dnia obchodzony jest Dzień Polonii i Polaków za Granicą.

2 maja organizowane są różnego rodzaju akcje i manifestacje patriotyczne.

W ostatnich latach powszechne stało się noszenie w tym dniu kokardy narodowej. Zwyczaj ten spopularyzował prezydent Lech Kaczyński. Był on kontynuowany przez prezydenta Bronisława Komorowskiego, a obecnie robi to prezydent Andrzej Duda. Oprócz Polski, święto własnej flagi obchodzi się również w licznych innych krajach, m.in.: Stanach Zjednoczonych, Meksyku, Argentynie, Finlandii, Turkmenistanie, na Litwie, Ukrainie i w Chinach.



3 MAJA - Święto Konstytucji

3 maja to święto narodowe ustanowione na pamiątkę uchwalenia Konstytucji 3 maja, co miało miejsce w 1791 roku. 3 maja 1791 roku dokonano w Polsce konstytucyjnego zamachu stanu. Nie inaczej można bowiem określić sposób, w jaki uchwalono Ustawę Rządową, która do historii przeszła jako Konstytucja 3 Maja. Jej projekt przygotowywany był w tajemnicy wobec większości posłów. Ostateczny projekt konstytucji zredagowany został 25 marca 1791 roku przez przywódcę tzw. stronnictwa patriotycznego, ks. Hugo Kołłątaja. Najpierw święto 3 maja ustanowiono w 1919 roku, czyli po tym, kiedy Polska odzyskała niepodległość. Po II wojnie światowej było obchodzone jedynie do 1946 roku – wtedy miały miejsce demonstracje studenckie w wielu polskich miastach, po których władze zabroniły publicznych obchodów. W 1951 roku święto zostało zniesione, a przywrócono je ustawą w 1990 roku. Jako święto narodowe, 3 maja jest dniem wolnym od pracy. Obchodzi się go w całej Polsce, poprzez organizowanie różnych wydarzeń patriotycznych tj. marszy z flagami, składania kwiatów i uroczystych mszy. Poczynając od 2007 roku, 3 maja jest również świętem narodowym Litwy.

15 MAJA- Święto Niezapominajki

Dzień Polskiej Niezapominajki – święto przyrody obchodzone corocznie 15 maja, mające na celu promowanie jej walorów, stałe przypominanie o ochronie środowiska i zachowaniu różnorodności biologicznej. Polskie Święto ma również na celu zachowanie od zapomnienia ważnych chwil w życiu, osób, miejsc i sytuacji.



26 MAJA – Dzień Matki



Dzień Matki, czyli święto każdej mamy, obchodzone jest w niemal każdym zakątku świata. W różnych formach i terminach znajdziemy je w kalendarzach ok. 140 krajów! Najczęściej, bo aż w 63 z nich, obchodzone jest ono w drugą niedzielę maja.

Wszystko zaczęło się w starożytnej Grecji, gdzie urządzano festiwal ku czci Rei – matki greckich bogów. W Rzymie obchodzono natomiast Matronalia, które były poświęcone Junonie, patronce kobiet zamężnych. Co roku świętowali także mieszkańcy Egiptu, czcili oni boginię Izydę, boską matkę faraonów. Święto Matki obchodzili także wcześnie chrześcijanie - w każdą 4. niedzielę Postu czcili oni Maryję, matkę Jezusa Chrystusa. Dzień Matki jako pierwsi świętowali Anglicy. Już w XVII wieku ustanowiono tam tzw. "Mothering Sunday". Tego dnia wszystkie dzieci zwalniano ze służby na dworach i w pałacach, by mogły osobiście uściskać swoje matki. O tym, że matka jest ważna w życiu każdego człowieka wiedział Woodrow Wilson, amerykański prezydent (w latach 1913-1921). To on w 1914 roku podpisał rezolucję, która ustanowiła każdą drugą niedzielę maja - Dniem Matki. Skąd ten pomysł? To poetka Julia Ward Howe w 1870 roku wystąpiła ze swoją ideą ustanowienia Dnia Matki. Kolejną kobietą, która walczyła o dzień dla matek, była Anna Jarvis. Wilson po zapoznaniu się z postulatami, zgodził się więc na wpisanie kolejnego narodowego święta do kalendarza.

Dlaczego obchodzimy Dzień Matki?

Z obchodzeniem Dnia Matki związane są dwie historie - europejska oraz amerykańska. Ta pierwsza sięga czasów starożytnych. Czczono wtedy wszystkie boginie-matki. Były one symbolem płodności. Do darzenia szacunkiem matek wrócono w XVII wieku w Anglii. Wtedy to w jedną z niedziel w roku świętowano dzień matki w kontekście religijnym - matka była symbolem kościoła lokalnego. W tym dniu na uroczystym obiedzie spotykały się całe pokolenia. Właśnie dlatego z czasem święto to przekształciło się w dzień kobiet w każdej rodzinie. Amerykański Dzień Matki ustanowiono dopiero w 1914 roku. Popularność święta wzrosła jednak dopiero w połowie XX wieku. Od tamtej chwili Amerykanie wydają miliony na prezenty dla swoich mam.



*Bo gotować dobra rzecz,
zdrowo no i smacznie,
każdy z nas też chciałby
być kucharzykiem właśnie ☺*

Zachęcamy Rodziców wraz ze Swoimi Pociągami do Wspólnego przygotowania smacznych, a przede wszystkim zdrowych potraw. Tym razem proponujemy przygotowanie szybkiej i pysznej wiosennej sałatki warstwowej.

Składniki:

- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 5 jajek
- około 150 g sera żółtego
- około 150 g szynki
- 1 pęczek rzodkiewki
- 1 pęczek szczypiorku
- 4 łyżki majonezu
- mały kubek śmietany 12%
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo i obieramy. Majonez mieszamy ze śmietaną i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Do miski wkładamy odsączoną z zalewy kukurydzę i przykrywamy ją 1/2 sosu majonezowego. Następnie dajemy drobno pokrojony szczypiorek i szynkę pokrojoną w kostkę oraz rozsmarowujemy resztę sosu. Wykładamy pokrojony w kostkę ser żółty i starte na grubych oczkach jajka. Na wierzch dajemy startą na tarce o grubych oczkach rzodkiewkę.

Smacznego!



Poczytaj swojemu dziecku...

WKŁADKA DLA MAMY, TATY, BABCI i DZIADKA



„Maj Czarodziej”

*Zapachniała wiosna majem
przyszedł miesiąc upragniony,
przyniósł z sobą kwiatów naręcz,
co rumieńcem w polu płonę.*

*Zaczarował nam dni szare
zmienił w ciepłe, kolorowe
i przywitał słońca żarem
świat barwami pomalował.*

*Sprzyja wszystkim zakochanym
w parku różą, bżem zakwita
tęczę uczuć niesie dla nich
sercem trzeba ją przywitać.*

*Toną drzewa w morzu liści
wabi śpiewem wiatr wiosenny,
każde się marzenie ziści
maj czarodziej gotów spełnić.*



ZNACZENIE BUDOWANIA POZYTYWNEJ RELACJI Z DZIECKIEM

„Poczucie własnej wartości u dziecka jest najskuteczniejszym środkiem immunologicznym wobec wszystkiego, czego obawiają się rodzice (...). To najlepsze, co można dziecku dać.”

Jasper Juul

Poruszając jakże ważny temat relacji w naszym życiu należy stwierdzić, iż słowa „relacja” używamy bardzo często. Jednak znaczenie tego pojęcia może być rozumiane w bardzo różny sposób. Mówiąc o relacji w kontekście wychowania mamy przede wszystkim na myśli rodzaj dość bliskiego kontaktu opartego na dialogu emanującym empatią między dwiema, bądź większą ilością osób, który zaspokaja podstawowe potrzeby zainteresowanych stron, a więc potrzebę bezpieczeństwa, przynależności, bycia ważnym, uwzględnionym, ale także potrzebę autonomii oraz zainteresowania. Dobra relacja jest z pewnością stanem stwarzającym poczucie, że granice zainteresowanych stron występują w atmosferze wzajemnego szacunku i zrozumienia.

Tak budowana relacja pomiędzy dzieckiem, a dorosłym zakłada równość wobec zasad i norm, nie można bowiem wymagać od dziecka czegoś, czego sami nie potrafimy zrealizować. Nie możemy wymagać przestrzegania zasad, których sami ich nie przestrzegamy. To niestety jest zwykła hipokryzja, a dzieci są na nią bardzo wyczulone. Ich świat musi być spójny, przejrzysty, oparty na solidnych fundamentach. Takie fundamenty powinna budować poprzez rozwój społeczny i emocjonalny podstawowa komórka społeczna, jaką jest rodzina, natomiast pozostałe grupy i środowiska wychowawcze „dobudowują” swoje elementy. Wraz ze wzrastaniem dziecka w świat społecznych relacji, kręgi wpływów poszerzają się. Tam, gdzie dotychczas źródłem wpływów była tylko rodzina zaczynają się pojawiać inne osoby - nauczyciele, opiekunowie, rówieśnicy (koledzy i koleżanki).

Bardzo istotne jest to, aby w każdym z tych kręgów dziecko miało stabilną, dobrą relację przynajmniej z jedną osobą. Zatem – kochający, odnoszący się z empatią rodzic, zaufany, szanujący nauczyciel, lojalny przyjaciel - takie osoby bardzo potrzebne są dziecku, by bezpiecznie mogło wzrastać i zbudować stabilne poczucie własnej wartości.

Można zadać sobie pytanie- czym jest poczucie własnej wartości?

W rozmowach Moniki Oien z Jasperem Juulem określenie często stosowane zamiennie z „samooceną” czy „pewnością siebie” zostało przez pedagoga, terapeutę rodzinnego rozróżnione od dwóch pozostałych. I tak samoocena jest przez Jaspiera Juula traktowana jako odbicie opinii i ocen płynących z otoczenia. Są one przez nas przyjmowane i na ich podstawie budujemy obraz siebie.

Upraszczając powyższe stwierdzenie – dopóki jestem oceniana przez najbliższe otoczenie pozytywnie, dopóty moja samoocena będzie wysoka. Jeśli zaś oceniana będę negatywnie, spotkam się z krytyką czy karą, moja samoocena w znacznym stopniu spadnie. Czyli można zauważyć, iż tak rozumiana samoocena jest postawą dynamiczną, a wręcz bardzo niestabilną, a najgorszym jej skutkiem jest uzależnienie i kierowanie się opinią innych. Tak rozumiana samoocena jest źródłem fałszywych przekonań na własny temat, tak zwanych zniekształceń poznawczych, które choć powstają w oparciu o wycinek naszego zachowania, wyglądu, wiedzy czy umiejętności, rzucają światło na całościowy obraz i postrzeganie siebie.

Pewność siebie, jest zaś rozumiana jako przekonanie, że posiadamy mocne strony i jesteśmy w czymś dobrzy, co niekoniecznie wiąże się z poczuciem własnej wartości. Mogę mieć świadomość, iż wspaniale potrafię malować, sprawnie i szybko jeździć na rolkach, pięknie grać na pianinie ale... co z tego? „Co z tego, to nieważne” często można usłyszeć z ust młodego człowieka, gdy próbujemy go docenić i obdarzyć komplementem. Może być to niepokojącym sygnałem, iż poczucie własnej wartości nie jest stabilne, i że nie potrafi dostrzec i docenić swoich dobrych i mocnych stron, jakie właśnie posiada.

Opierając się na wcześniejszych spostrzeżeniach można stwierdzić, że poczucie własnej wartości to autentyczna wiedza o sobie, uwzględniająca w uczciwy i sprawiedliwy sposób wady i zalety danej osoby przy jednoczesnym przekonaniu, że wnoszę wartość dodatnią do świata, w którym żyję (do mojej rodziny, najbliższego środowiska, przyjaciół, grupy rówieśniczej) taki, jaki jestem – ze wszystkimi wadami i zaletami. Opiera się na akceptacji samego siebie i miłości, co nie znaczy, że osoba o wysokim i stabilnym poczuciu własnej wartości nie ma potrzeby zmiany. Mówiąc o „autentycznej, rzeczywistej wiedzy o sobie” pamiętamy, że posiadamy wady, popełniamy na co dzień błędy, ale nie mają one większego wpływu na negatywną ocenę nas samych. Zostają zauważone i rozróżnione nasze cechy, umiejętności i zachowania. Dzięki stabilnemu poczuciu własnej wartości możemy przyjrzeć się samym sobie, docenić, to co dobre, starać się niwelować to co złe i zaplanować zmianę na lepsze.

Dostrzegając własne błędy zdając sobie sprawę o niedoskonałości, wiemy, że możemy się doskonalić, zauważamy, też swój potencjał, doceniamy osiągnięcia i potrafimy się rozwijać mimo przeciwności i niepowodzeń, które wszystkim zdarzają się w codziennym życiu.

Powyżej przedstawiona definicja poczucia posiadania własnej wartości jest dla Jaspera Juula skutecznym lekarstwem na większość czyhających zagrożeń na młodego człowieka w tych niepewnych, trudnych czasach w jakich przyszło nam żyć.

Tak więc, jak powinno się budować pozytywne relacje z dzieckiem, której efektem będzie świadomość i poczucie własnej wartości u dziecka? Budowane na solidnych fundamentach...

Każdy rodzic, opiekun, nauczyciel chcąc stworzyć pozytywne relacje z dzieckiem powinien po prostu być, kiedy dziecko tego bardzo potrzebuje, gdy prosi o kontakt, należy poświęcić mu czas. Ono nie wszystko rozumie, a jego życiem rządzą skrajne emocje.

Kiedy uda nam się je zauważyć, porozmawiać o nich, to będzie pierwszy krok, aby potrafił dokonać pozytywnej przemiany w sobie.

Musimy pamiętać, iż wszystko, co robimy ma swój cel. Nawet jeśli dziecko „niepoprawnie” się zachowuje, to z pewnością próbuje do czegoś dążyć. Po prostu nie do końca przyswoiło normy, być może nie do końca potrafi nazwać to, czego potrzebuje i co czuje. Powinniśmy podjąć próbę kontaktu, próbę rozmowy o tym co niepokojącego się z nim dzieje.

Być może razem będzie znacznie prościej dotrzeć do motywów zachowania, a wtedy łatwiej będzie je zmienić na lepsze.

Nie bójmy się przeproszać.

Żyjemy w kulturze perfekcjonizmu, w której błędy są czymś złym, czymś czego należy unikać. Unikając przyznawania się do błędów, piętnując je, nie rozmawiając o nich, budujemy fałszywy obraz siebie jako osoby nieskazitelnej, zupełnie idealnej.

Nie jest proste, a wręcz bardzo trudno jest wychowywać się w cieniu „idealnego” rodzica, czy nauczyciela, gdy jest się dzieckiem. A przecież młody człowiek w naturalny sposób uczy się popełniając błędy, weryfikując swoje hipotezy, spostrzeżenia doskonaląc swoje działania.

Obraz rodzica, nauczyciela perfekcjonisty może zabić w dziecku naturalną potrzebę rozwoju w obawie przed błędem lub przeciwnie, wykształcić w dziecku potrzebę „doskoczenia, osiągnięcia” do poprzeczki, którą dorośli nie wprost, ale niestety stawiają ją dorastającemu, młodemu człowiekowi. Pokochajmy nasze nieidealne człowieczeństwo, bo „błądzić jest rzeczą ludzką” a nie tylko dziecięcą.

Powinniśmy pozwolić dziecku odpowiadać za siebie.

Pozwólmy mu na samodzielność. Nic tak nie wspiera poczucia własnej wartości, jak świadomość o poczuciu własnych kompetencji. To nie prawda, że przedszkolak czy pierwszak trafia do placówki jako wielka niewiadoma, „tabula rasa”, do którego mamy wlać wiedzę i umiejętności jak do pustego naczynia.

Dzieci posiadają wiedzę i potrafią więcej niż nam dorosłym się wydaje. Oczywiście zrobią coś mniej doskonale i zajmie im to więcej czasu, ale satysfakcja, która płynie z samodzielności oraz poczucie postępu jest najlepszą drogą do budowania motywacji wewnętrznej i poczucia własnej wartości u dziecka.

Musimy zmienić swoje przekonania.

Jeśli coś działało na ciebie, nie znaczy, że będzie działało na każde dziecko. Jeśli coś przynosi natychmiastowe efekty tj. kara, ocena, izolacja, nagroda, może niestety przynosić negatywne skutki w dalszej perspektywie u innego młodego człowieka.

Jeśli jakieś działanie wzbudzało w nas jako młodych osobach negatywne odczucia, emocje, to znaczy, że nie powinniśmy powielać tego zachowania, traktowania i postępowania wobec dziecka i dzisiaj.

Należy również pamiętać, że pochwała nie buduje poczucia własnej wartości. Jeśli rodzice, opiekunowie, nauczyciele oraz bliskie otoczenie zachowuje się tak, jakby dziecko było mistrzem świata we wszystkim, to kiedy znajdzie się w prawdziwym, „brutalnym” świecie może doznać ogromnego szoku. Bo tam przecież znajduje się mnóstwo innych mistrzów świata. Nagle otacza ich tłum ludzi, którzy w swoich rodzinach, otoczeniu byli także numerem jeden.

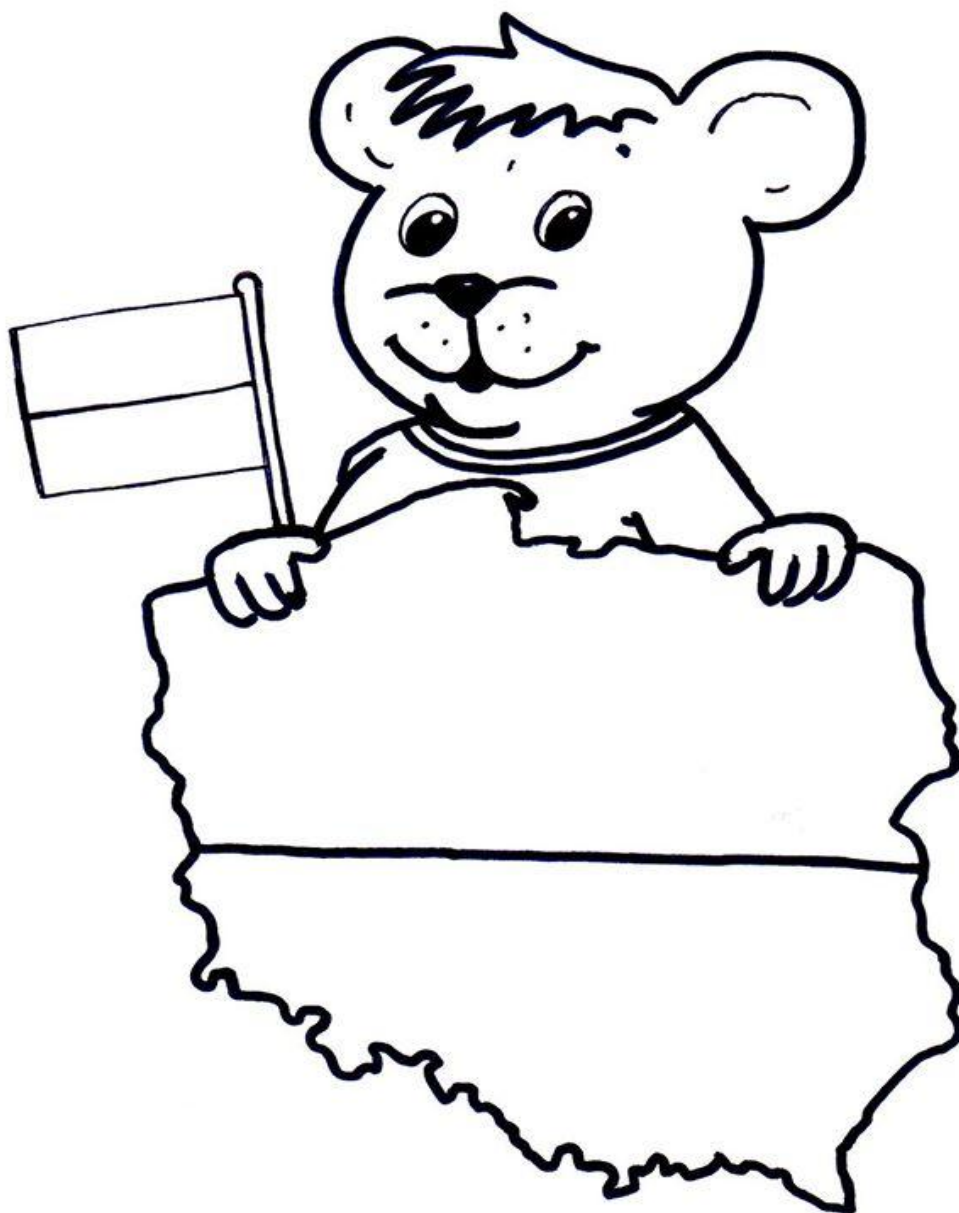
Rodzice, którzy w ten sposób hodują własne dzieci, oddają im niedźwiedzią przysługę, bo one później nie potrafią zaakceptować, że życie może sprawiać ból, że człowiek może być rozczarowany i zły. Czują się jakby byli wcześniej w hermetycznym świecie, nie dostrzegając prawdziwej, trudnej rzeczywistości, z którą prędzej czy później przyjdzie im się zderzyć. To straszna sytuacja, która czyni z dzieci uczuciowe kaleki, nie radzące sobie z życiem. Wielu dorosłych, którzy wychowywali się w takich rodzinach, sądzi, że powinni zrezygnować ze zmiany samego siebie – załamują się, gdy tylko w życiu pojawiają się pierwsze trudności i problemy.

Bibliografia

J. Juul, M. Øien, *Przestrzeń dla rodziny. Poradnik dla rodziców*, Wydanie I, Wydawnictwo MIND, Podkowa Leśna 2012

T. Ulanowska, *Relacje z dzieckiem, jak je mądrze budować*, AEiR M. Jeżowskiej, 2021

opracowała:
Agnieszka Szkoła



Zapraszamy do odwiedzania strony internetowej naszego przedszkola:

adres: www.mp9brzechwa.jaroslav.pl

Propozycje do gazetki prosimy przysłać na adres :

iness229@interia.pl

red. gazetki: A. Szkoła