

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

„PRZEDSZKOLE ZDROWE I TWÓRCZE PRZYJAZNE DZIECIOM I RODZICOM”

**BIULETYN PRZEDSZKOLNY DLA RODZICÓW I DZIECI
KWIECIEŃ 2023**



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 marzec, a wraz z nim...

21 marca – Pierwszy Dzień Wiosny 🍀🍀🍀



22 marca – Światowy Dzień Wody 🍀🌍💙

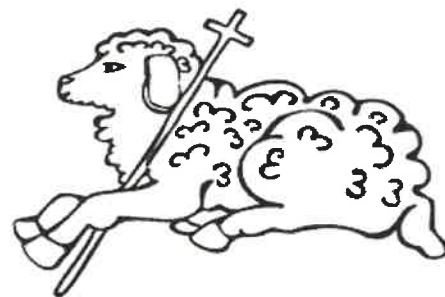


Nadchodzące wydarzenia... co nas czeka?

9, 10 kwietnia – ŚWIĘTA WIELKANOCNE

Zwyczaje Wielkanocne

Wielkanoc to święto wszystkich chrześcijan, obchodzone ku czci zmartwychwstania Chrystusa. Najważniejsze święto w kalendarzu liturgicznym, a jednocześnie najradośniejsze ze wszystkich. Z Wielkanocą związane są, gromadzone od wieków, liczne zwyczaje wielkanocne. Zwyczaje wielkanocne wywodzą się głównie z tradycji ludowej i różnią się w zależności od regionu. Na południu Małopolski, w okolicach Limanowej napotkacie na "dziady śmingustne", czyli owinięte w słomę, zamaskowane maskary, które pojawiają się w nocy z Niedzieli Wielkanocnej na Poniedziałek i wymuszają datki, lejąc wodą opornych. Inne zwyczaje wielkanocne można znaleźć na Warmii, gdzie do dzisiaj, zawsze 7 kwietnia pali się kukłę "Judasza", inne w Krakowie, gdzie w Niedzielę Palmową obwoziło się z kościoła do kościoła figurkę "Jezuska Palmowego" na osiołku, a jeszcze inne zwyczaje wielkanocne kultywowane są na Śląsku, gdzie pojawia się "kawalkada wielkanocna", będąca po prostu procesją konną. Najliczniejsze jednak zwyczaje wielkanocne wiążą się w tradycji ludowej z Poniedziałkiem Wielkanocnym. Lanie wodą i bicie wierzbowymi witkami symbolizuje oczyszczenie się z grzechu i pokutę, w wielu regionach jednak pojawiają się związane z tą tradycją miejscowe zwyczaje wielkanocne. Kropienie święconą



wodą pól i obejścia, co ma chronić przed nieszczęściami, "chodzenie z kurkiem po dyngusie", wykupywanie się kolorowymi pisankami od dyngusa - to tylko niektóre przykłady bogatej obyczajowości ludowej, związanej z Wielkanocą.

Tradycje Wielkanocne

Polacy są narodem bardzo przywiązanym do tradycji. Z roku na rok kultywujemy więc także liczne tradycje wielkanocne. Poza typowo religijnymi, takimi jak Wielki Post - czyli trwający 40 dni okres powstrzymywania się od zabaw i uciech, Niedziela Palmowa - stanowiąca pamiątkę wjazdu Chrystusa do Jerozolimy i będąca wstępem do duchowej zadumy Wielkiego Tygodnia, mamy także liczne tradycje wielkanocne, nie do końca związane z religią. Tradycje wielkanocne wymagają wielkiego sprzątania przed świętami, które symbolizować ma przygotowanie domu na przyjęcie zmartwychwstałego Jezusa, a jest jednocześnie okazją do zrobienia porządków po zimie. Piękne, barwne palemki, poza symbolicznym znaczeniem religijnym, stanowią przejaw radości z nadchodzącej wiosny i wyraz artyzmu tych, którzy je tworzą. Tak samo cieszą oczy wielobarwne



pisanki i istnieją liczne ludowe tradycje wielkanocne z nimi związane. Tradycyjnie w okresie świąt pojawia się Zając Wielkanocny z koszyczkiem - sympatyczny, świecki symbol Wielkanocy i przynosi grzecznym dzieciom drobne prezenty. Tradycje wielkanocne bowiem łączą w sobie elementy wiary ze zwykłą,

ludzką radością. Idzie wiosna, przyroda budzi się do życia i w ludziach też rodzi się nadzieja na lepsze dni. Tradycje wielkanocne są wyrazem tej radości i nadziei.



Koszyczek wielkanocny - lista pokarmów

- **jajko** - produkt najważniejszy, bez którego nie obejdzie się żaden koszyczek wielkanocny, jajko w koszyczku jest znakiem odradzającego się życia
- **chleb** - włożony do koszyczka wielkanocnego symbolizuje ciało Chrystusa
- **kielbasa i wędliny** - symbolizują dostatek, płodność i zdrowie
- **baranek** - baranek w święconce to symbol zwycięstwa życia nad śmiercią, może być wykonany z masła, cukru albo marcepanowy
- **masło** - jest symbolem dobrobytu
- **woda** - również powinniśmy ją włożyć do koszyczka wielkanocnego, to znak przygotowania do nowego życia
- **sól** - symbolizuje oczyszczenie
- **ser** - nie wszyscy wkładają go do święconki, ale można to zrobić, ser w koszyczku wielkanocnym oznacza przyjaźń między człowiekiem a zwierzętami domowymi
- **ciasto** - w koszyku świątecznym symbolizuje umiejętności i doskonałości
- **chrzan** - święcimy go w Wielką Sobotę jako znak siły fizycznej i krzepy. W koszyczku wielkanocnym powinien znaleźć się też **bukszpan**. Choć jest tylko ozdobą, nawet on ma swoją symbolikę – oznacza radość i nadzieję na zmartwychwstanie.



2 kwietnia - 18 rocznica śmierci Papieża Św. Jana Pawła II

Kardynał Karol Wojtyła został wybrany na papieża 16 października 1978 roku. Przyjął imię Jan Paweł II. Był pierwszym od ponad 450 lat papieżem nie pochodzącym z Włoch. Pontyfikat trwał blisko 27 lat. Zmarł 2 kwietnia 2005 roku o godzinie 21:37, po długiej i ciężkiej chorobie. 1 maja 2011 roku został beatyfikowany przez swojego następcę – papieża Benedykta XVI. 27 kwietnia 2014 roku Papież Franciszek ogłosił Jana Pawła II Świętym.

„Jesteśmy wezwani do budowania przyszłości opartej na miłości Boga i bliźniego. Do budowania cywilizacji miłości. Dzisiaj potrzeba świata i Polsce ludzi mocnych sercem, którzy w pokorze służą i miłują, błogosławią, a nie złorzeczą i błogosławieństwem ziemię zdobywają. Przyszłości nie da się zbudować bez odniesienia do źródła wszelkiej miłości, jakim jest Bóg”

Jan Paweł II o szczęściu



Poczytaj swojemu dziecku...

WKŁADKA DLA MAMY, TATY, BABCI i DZIADKA



Kwiecień

Ledwo pierwsze i nieśmiałe kwiatki z sobą niesie,

a już widzisz samochwałę!

Dumnie kwietniem zwie się.

Ale może i ma rację,

bo w pustym bez kwieciu

on najpierwszy wczesny fiolet sasanek rozniecił,

on przyłuszczki deszczem poi,

słońcem opromienia,

więc ma chyba pełne prawo

do swego istnienia.

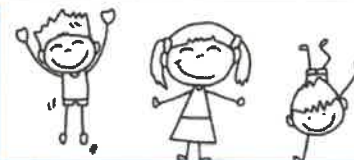
Dużo łatwiej by mu było

w ciepłej porze letniej,

kiedy kwiatów mnóstwo wokół,

nazywać się kwietniem.

J. Ficowski



Gdzie jest granica dziecięcego nie?

Dzieci w wieku dwóch, trzech lat mogą nieustannie powtarzać: *nie!* Słowo to pada też statystycznie częściej z ust dzieci cztero-, pięcio-, a nawet sześciolletnich. Sprzeciw dwulatka powinien mieć szeroką granicę tolerancji, ponieważ jest normalny i zdrowy dla dziecka. Mówienie *nie* to jedna z pierwszych okazji oddzielenia się psychicznego od matki. Jest wyrazem rozwoju osobowości dziecięcej. W ten sposób dziecko ma okazję ćwiczyć swoją asertywność i rozwijać pewność siebie. Ponadto maluch może doświadczać wówczas poczucia kontroli nad tym, co się z nim dzieje. Jest to ważny element rozwoju jego poczucia własnej wartości. Także starsze dziecko często prowokuje rodziców swoim sprzeciwem. Pięciolatek może posunąć się do aroganckiego podważania słów rodzica, krytykowania tego, co dorosły mówi, robi, a nawet jak wygląda. Sytuacje tego typu są dla mam i ojców trudnym wyzwaniem. Nawet wówczas, gdy pamiętamy, że wyrażanie własnego zdania lub sprzeciwu przez przedszkolaka jest ważnym krokiem w rozwoju jego samodzielności oraz umiejętności niezależnego myślenia.

Twoje dziecko mówi: *nie!* Rodzicu, podejmij wyzwanie!

Rodzic powinien wykazać się dużą cierpliwością, spokojem, pozytywnym podejściem, ale również konsekwencją i stanowczością. Ważne jest zachowanie odpowiedniego dystansu do sprawy – nie wolno dać się wciągnąć w walkę o dominację. Należy stosować jak najwięcej słów zachęty. Choć jest to trudne, należy unikać nadmiernego kontrolowania i stawiania w opozycji do dziecka – ono powinno móc odczuć, że je kochasz i nie opuścisz go, nawet jeśli będzie odpowiadało *nie* na twoje prośby. Kiedy zaś jesteś pewien, że nie możesz pójść na ustępstwa i respektować dziecięcego sprzeciwu, musisz konsekwentnie postawić na swoim, a równocześnie zapewniać dziecko o swojej miłości. Bowiem w sytuacji kiedy sprawa dotyczy hierarchii wartości lub bezpieczeństwa, zawsze rodzic powinien przejąć kontrolę nad sytuacją. Mądry rodzic zareaguje na sprzeciw pięcio- sześciolatek stanowczo, lecz łagodnie. Będzie starał się unikać nadmiernej krytyki i nieadekwatnego karania. To znaczy pozwoli malcowi na wyrażanie własnych sądów i na niezależne myślenie, okaże zrozumienie, ale koniecznie skoryguje wypowiedź dziecka w taki sposób, aby jego komunikat nie naruszał szacunku, jaki należy się rodzicowi. Buntownicze zachowanie

dziecka może być też wyrafinowaną formą upominania się o uwagę rodzica. Właściwym rozwiązaniem jest wówczas okazanie przez dorosłego zainteresowania zdaniem dziecka. Wykorzystaj te sytuacje, aby uczyć dziecko zastanawiania się nad tym, co czuje, oraz wyrażania własnych potrzeb i przedstawiania pomysłów. Podjęta wówczas dyskusja ma służyć rozwiązaniu problemu, a nie walce o władzę. Staraj się najczęściej jak to możliwe dawać dziecku możliwość i prawo wyboru. W ten sposób zachęcisz je do myślenia i podejmowania decyzji oraz skutecznie zminimalizujesz okazję do zbuntowania się przeciw twojej prośbie np. podczas porannego ubierania się do przedszkola zapytaj: *Którą bluzę chcesz dziś założyć?* Pochwal dziecko za podjęcie decyzji. Kiedy dziecko jest nastawione negatywnie, ty staraj się zachować poczucie humoru. Odwróć jego uwagę śmiesznym zachowaniem lub żartem, np. gdy maluch odmawia umycia zębów, udajesz się z nim tanecznym krokiem do łazienki, mówiąc: *Szczoteczka nie może doczekać się spotkania z twoimi ślicznymi ząbkami.*

Kiedy dziecko mówi *nie* i wyraża swój upór, skłoń je do zastanowienia się nad sytuacją. Stworzysz tym samym okazję do rozwijania myślenia przyczynowo-skutkowego. Niech dziecko spróbuje odpowiedzieć na pytanie, co może się stać, jeśli nie posłucha twojej prośby. W niektórych sytuacjach, gdy przedmiotem sporu jest sytuacja niepilna lub często powracająca, a dodatkowo mamy czas, dobrym rozwiązaniem jest szukanie kompromisu lub podjęcie negocjacji. Czasami prowadzi to do ustępstw ze strony rodziców. Kiedy wspólnie wypracowane argumenty przemawiają na korzyść dziecka, ustępstwo rodzica nie będzie zagrożeniem dla jego autorytetu. Musimy pamiętać, aby formułować przemyślane i rozsądne nakazy oraz zakazy. Rodzicowi, który „straszy” zakazami, ale jest niekonsekwentny i często zmienia decyzje, trudno będzie zachować szacunek i utrzymać posłuch u dziecka.

Wskazówki profilaktyczne

1. Uważaj na komunikaty: stosuj sformułowania pozytywne, unikaj zwrotu *nie rób tego*, w zamian podaj instrukcję w formie pozytywnej, np. zamiast mówić: *Nie krzycz tak głośno i nie biegaj po pokoju*, powiedz raczej: *Zwolnij/zatrzymaj się i mów ciszej.*

2. Prośby skierowane do dziecka powinny być zdaniami twierdzącymi, nie pytającymi; np. *Czy pójdziesz do kąpeli?* *Już najwyższy czas...* zamień na: *Kasiu, czas na kąpiel. Weź piżamkę i chodź ze mną do łazienki.*

3. Przedstaw dziecku twórczy plan działania – do swojej prośby dołącz coś, co dziecko ma ochotę zrobić; np. *Olu, zanim pooglądasz bajki, powkładaj zabawki na półkę.*

4. Zapowiadaj dziecku, co będziecie wkrótce robić. Ostrzegaj, przynajmniej jednokrotnie, kilkanaście minut wcześniej, że ma kończyć zabawę. Dziecko wolniej niż osoba dorosła adaptuje się do zamian. Potrzebuje trochę więcej czasu, aby przestawić się z jednej aktywności na drugą. Często nie jest w stanie zaplanować i przewidzieć co powinno wkrótce zrobić. Ma spore trudności z pojmowaniem stosunków czasowych.

5. Przygotuj się na to, że zachęcenie dziecka do współpracy będzie wymagało więcej czasu. Maluch, wyczuwając twoje zdenerwowanie i pośpiech, skłonny jest stawiać większy opór. Być może trzeba z odpowiednim wyprzedzeniem rozpocząć zajęcie lub nastawić budzik 10 minut wcześniej?

6. Pomóż dziecku budować pozytywny obraz siebie. Wzmacniaj jego pozytywne zachowania, nagradzając komentarzem świadczącym, że widzisz i doceniasz jego starania. Obraz siebie każdego człowieka kształtuje się na bazie komunikatów, jakie słyszy na swój temat od innych osób – dotyczy to zwłaszcza autorytetów. Jeśli chcesz, aby twoje dziecko zachowywało się jak należy i pozytywnie o sobie myślało, chwal je za właściwe postępowanie. Nie wolno ci poprzestawać na krytyce za nieposłuszeństwo.

Jak zaznacza J. Gray, dziecko, które mu zabrania się mówić *nie*, o słabej woli, ślepo posłuszne rodzicom, którzy ignorują jego naturalną potrzebę wyrażania swojej autonomii, w przyszłości łatwo ulega wpływom innych. Natomiast pozwalanie dziecku na wyrażanie sprzeciwu stwarza mu okazję do ujawniania swoich uczuć, odkrycie własnych pragnień i podjęcie negocjacji. Nie oznacza to wcale, że rodzice muszą spełniać każde życzenie dziecka. Pozwolenie mu na odczuwanie i wyrażanie sprzeciwu jest podstawą rozwoju jego tożsamości oraz, paradoksalnie, wzmacnia kontrolę rodziców. Gdy dziecko się zbuntuje, a potem ustąpi, przekonuje się, że ostateczna decyzja należy do mamy i taty. Kontrola rodziców stwarza dziecku szansę na rodziców. Gdy dziecko się zbuntuje, a potem ustąpi, przekonuje się, że ostateczna decyzja należy do mamy i taty. Kontrola rodziców stwarza dziecku szansę na współdziałanie z nimi, a jednocześnie odkrywanie samego siebie, popełnianie błędów i naprawianie ich, odczuwanie i uwalnianie negatywnych emocji. Rozumna kontrola rodziców daje poczucie bezpieczeństwa, którego potrzebuje na każdym etapie swojego rozwoju.

Bibliografia:

Gray J., *Dzieci są z nieba*, Poznań 2002.

Ilg F.L., Bates Ames L., Baker M.S., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańsk 2007.

Joslin K.R., *Wychowanie dziecka. Poradnik dla rodziców*, Gdańsk 1996.



*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 muffinek czekoladowych i bananowych.

Muffinki czekoladowe

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 łyżki kakao
- 0,5 tabliczki gorzkiej czekolady
- 2 jajka (1 duże)
- 0,5 szklanki oleju
- 1 szklanka mleka

Suche składniki mieszamy razem w misce. Osobno mieszamy mokre (jajko, olej, mleko). Dodajemy do masy i mieszamy do połączenia. Do masy można dodać pokrojone kawałki czekolady. Papilotki uzupełniamy ciastem do $\frac{3}{4}$ wysokości. Piec w temperaturze 180 – 200 stopni około 20 minut

Muffinki bananowe

Składniki:

- 250 g mąki
- 3 banany
- 125 ml oleju
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 7 łyżek cukru
- 1/2 tabliczki czekolady

Banany roznieść na papkę i odstawić. Do miski dać jajka i olej ubić i wsypać resztę sypkich składników. Na koniec dodać banany i pokrojoną czekoladę. Papilotki uzupełniamy ciastem do $\frac{3}{4}$ wysokości. Piec w temperaturze 180 – 200 stopni około 20 minut. **Smacznego !**

Wesołych Świąt !



Zapraszamy do odwiedzania strony internetowej naszego przedszkola
adres: www.mp9brzechwa-jaroslav.pl
Propozycje do gazetki prosimy przysyłać na adres :
iness229@interia.pl
red. gazetki: A. Szkoła