





## **Drodzy Rodzice!**

*Wielkimi krokami dobiega końca kolejny rok pobytu Waszych dzieci w naszym przedszkolu. Mamy nadzieję, że był on dla nich ciekawy, pełen wrażeń i nowych doświadczeń. Przez ten czas dzieci dowiedziały się wielu interesujących wiadomości, nawiązały nowe przyjaźnie, a co najważniejsze stały się jeszcze bardziej samodzielne.*

*Już wkrótce WAKACJE - czas urlopów, wyjazdów, relaksu i odpoczynku od codziennych obowiązków. Na ten czas wspólnej i radosnej zabawy- Dyrekcja, jak i cały personel przedszkola życzy wszystkim dużo słońca, ciepła, interesujących podróży, ciekawie spędzonych letnich chwil oraz jak najwięcej przyjemności i radości ze wspólnie przeżytych dni. Niechaj Wasze pociechy wrócą po wakacjach opalone, wypoczęte i pełne nowych sił do pracy i nauki.*





Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej jest ważnym momentem i wielkim przeżyciem zarówno dla dziecka, jak i dla jego rodziców. Wiele dzieci po raz pierwszy na dłuższy czas rozstaje się ze swoimi rodzicami i po raz pierwszy spotyka się z większą grupą rówieśników. Pójście do przedszkola wiąże się również ze zmianą dotychczasowego trybu życia, zwłaszcza gdy wcześniej dziecko nie chodziło do żłobka, czy też nie miało możliwości kontaktu z większą grupą dzieci. Rozpoczynając edukację przedszkolną dziecko uczy się roli- roli przedszkolaka. Nowe okoliczności, nowe otoczenie, rozłąka z mamą i tatą, budzą u maluchów duży niepokój i niepewność. Dziecko w tym czasie potrzebuje wielu pozytywnych doświadczeń i dużo czasu, by zaakceptować nową rzeczywistość i zaadaptować się do niej.

Rodziców wiąże z dziećmi silna więź emocjonalna, zawsze są gotowi zaspokajać jego potrzeby, a nierzadko w pierwszych latach życia dziecka są wyłącznie do jego dyspozycji. Zaufanie innej osobie, która będzie sprawowała opiekę nad dzieckiem, jest dla rodziców trudna.

Pierwsze dni w przedszkolu są bardzo emocjonującym przeżyciem zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców. Pomimo, że osoby które pracują w przedszkolu są wykwalifikowanymi nauczycielami i często posiadają wieloletnie doświadczenie w pracy, rodzice są przepełnieni lękiem i obawą o swoje dziecko. Rodzi się wiele pytań, na które nie są w stanie sobie odpowiedzieć. Zastanawiają się, jak dziecko poradzi sobie z adaptacją, czy odnajdzie się w grupie rówieśniczej; czy nawiąże dobre relacje z kolegami i koleżankami; czy jest wystarczająco samodzielne, by poradzić sobie ze wszystkimi zadaniami, jakie będą przed nim stawiane? Są to obawy w pełni uzasadnione i zupełnie oczywiste.

**Trudności związane z adaptacją dzieci nie należą do rzadkich i zdarzają się w każdym przedszkolu.** Zazwyczaj mają one miejsce na samym początku pobytu dziecka w przedszkolu, czasami powracają po kilku tygodniach, mogą również nasilać się po dłuższej nieobecności, spowodowanej na przykład chorobą lub wyjazdem.

Adaptację może utrudniać wiele czynników. Niewątpliwie należy do nich zdenerwowanie rodziców wynikające z obaw i samego faktu oddania dziecka do przedszkola. Dużym problemem może być brak zaufania do kadry pedagogicznej pracującej w przedszkolu.

**W wielu placówkach przed rozpoczęciem roku szkolnego organizowane są zajęcia adaptacyjne dla nowych przedszkolaków. Warto, by rodzice uczestniczyli w takich zajęciach razem z dziećmi.** Na takich zajęciach, jeszcze w towarzystwie rodziców, osvajają się z nowym miejscem, poznają przedszkole, swoją salę, zabawki, ogród przedszkolny, a przede wszystkim nauczycieli. Jest to czas, kiedy dzieci mogą nawiązać kontakt z paniami, porozmawiać z nimi i poznać je. W spotkaniu z rówieśnikami zdobywają pierwsze doświadczenia społeczne, które są niezwykle ważne podczas adaptacji. Dzieci mogą uczestniczyć w organizowanych przez nauczyciela zabawach, które sprzyjają akceptacji nowej rzeczywistości i przekonaniu, że przedszkole jest miejscem przyjaznym i atrakcyjnym. Rodzice powinni również

starać się przedstawić dziecku przedszkole jako miejsce godne zaufania, ciekawe i pełne interesujących zajęć.

Rodzice powinni pamiętać, by dobrze ten czas wykorzystać, starać się rozwijać u dzieci umiejętności związane z samodzielnością, żeby nie były one źródłem dodatkowego stresu. Trzeba pozwolić dziecku, by mogło samo się ubierać i rozbierać, bez zbędnego pośpiechu i ponaglenia. Pozwolić, by doskonaliło umiejętność posługiwania się sztućcami podczas posiłków, a także by samodzielnie myło ręce i zęby. Starajmy się zachęcać je do samodzielnego korzystania z toalety. Rodzice powinni również stwarzać dziecku możliwość do przebywania z rówieśnikami, na przykład na placu zabaw. Można również spróbować przyzwyczajać dziecko do pozostawiania pod opieką innych zaufanych osób, na przykład cioci, koleżanki.

Podczas pierwszych dni w przedszkolu rodzice powinni być spokojni i opanowani, nawet jeżeli u dziecka pojawią się łzy związane z rozstaniem. Postawa rodziców w dużej mierze wpływa na to, jak dzieci postrzegają nową sytuację, gdyż one bardzo dobrze wyczuwają emocje najbliższych osób.

***Pierwsze poranne rozstania bywają trudne. Rodzice powinni być na to przygotowani. Łzy, złość, odmowa wyjścia z domu czy brak apetytu, to reakcja na nową sytuację.*** W pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu nie należy zbytnio przedłużać pożegnań w szatni, ponieważ nasilają one u dziecka negatywne emocje. Pamiętajmy, że emocje dzieci w wieku dwóch czy trzech lat charakteryzują się dużą labilnością. Dzieci potrafią w jednej chwili zanosić się od płaczu do krzyku, a w kolejnej śmiać się i cieszyć. Rodzice muszą pamiętać, że w szatni należy w miarę szybko pożegnać się z dzieckiem, nie zapomnieć o upewnieniu, że je kochają i przyjdą po nie. Warto też dziecku spakować do plecaka lub worka znane mu ubrania i kapcie, nie należy ubierać je w zupełnie nowe rzeczy. ***Rodzice mogą zaproponować dziecku zabranie do przedszkola ulubionej maskotki lub zabawki, która będzie mu towarzyszyła podczas przedszkolnych zabaw.*** Na początku dobrze jest odbierać dziecko nieco wcześniej, na przykład tuż po obiedzie. Dobrze jest poinformować o tym dziecko, ponieważ łatwiej zniesie czas oczekiwania na powrót do domu. Rytm dnia ustalony w przedszkolu sprawi, że czas, który będzie mijał od rana do momentu przyjścia mamy lub taty, będzie dla dziecka przewidywalny i da mu poczucie bezpieczeństwa.

***Po odebraniu dziecka z przedszkola nie można zasypywać go pytaniami, na które nie jest w stanie odpowiedzieć. Nie należy pytać ogólnikowo o to, co robiło w danym dniu w przedszkolu.*** Jest to trudne pytanie, a biorąc pod uwagę czas spędzony w przedszkolu i wielość zajęć, które się wtedy dzieją, dziecko nie potrafi udzielić odpowiedzi na tak zadane pytanie. Pytania powinny być bardziej szczegółowe, na przykład: Jaką zabawką się bawiło? Czy było na placu zabaw? Należy pozwolić jednak, by dziecko samo zaczęło rozmowę i opowieści o przedszkolu. Po wyjściu z przedszkola rodzice powinni mieć czas na to, by pójść z dzieckiem na spacer, na plac zabaw i poświęcić mu jak najwięcej swojej uwagi.

Przedszkole jest bardzo ważnym i potrzebnym elementem w rozwoju społecznym każdego dziecka. Jest to miejsce, gdzie zapewnia się dzieciom najlepsze warunki do wszechstronnego rozwoju. Dziecko ma możliwość nabywania nowych wiadomości i umiejętności, zdobywa pierwsze doświadczenia społeczne oraz uczy się funkcjonowania w grupie.

Rodzice powinni być przede wszystkim towarzyszami swoich dzieci na tym etapie rozwoju, wspierać je w trudnych chwilach, ale także dzielić z nimi radości dnia codziennego i najmniejsze sukcesy odnoszone w przedszkolu.

***Wszystkim przedszkolakom a zwłaszcza „nowym” życzę uśmiechu na buzi, a ich rodzicom wytrwałości i powodów do dumy ze swoich pociech.***





# TERAPIA RĘKI



Ręka, jest wyspecjalizowanym narządem, odpowiedzialnym w naszym ciele za wiele funkcji. Jej doskonałość polega na tym, że służy nam jako silne narzędzie do popychania, podnoszenia ciężarów, siłowania się, a jednocześnie potrafi wykonywać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy takie jak szycie czy pisanie. Ta szeroka specjalizacja kończyn górnych sprawia, że to w głównej mierze ich sprawność decyduje o poziomie funkcjonowania każdego człowieka. Rozwój kory mózgowej i skomplikowany mechanizm nerwowy, czyni nasze ręce i dłonie czymś niezwykle wyjątkowym i fascynującym. Dzięki niemu jesteśmy w stanie zapoczątkować ruch, kontrolować jego trwanie oraz płynnie go zakończyć. Obszar kory mózgowej odpowiedzialny za ruchy całej kończyny górnej, a szczególnie dłoni, kciuka i palców, zajmuje zdumiewająco dużą powierzchnię w stosunku do innych części ciała.

Jeśli mamy sprawne ręce, potrafimy wykonać większość czynności, co sprawia, że jesteśmy dużo bardziej niezależni od innych osób nawet jeśli poruszamy się na wózku. Niewiele osób wie, jak ważna jest sprawność rąk w rozwoju mowy. Stymulacja dłoni pobudza bezpośrednio ośrodek w mózgu odpowiedzialny za dłonie, a pośrednio ośrodek ruchowy mowy. Wynika z tego, że warto pracować nad czuciem i sprawnością rąk w sytuacji kiedy występują problemy z mową u dzieci. Poza tym na dłoniach znajdują się receptory odpowiedzialne za wszystkie narządy ciała człowieka. Dlatego też ich sprawność ma ogromne znaczenie w funkcjonowaniu całego organizmu.

## **CZEMU SŁUŻY TERAPIA RĘKI?**

Terapia Ręki ma na celu usprawnianie tzw. małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, jak również dostarczania wrażeń dotykowych i poznawania dzięki nim różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. Ale przede wszystkim służy do osiągnięcia samodzielności w podstawowych czynnościach życia codziennego.













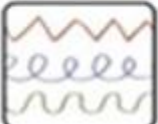
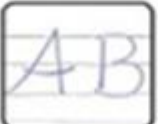

## **CEL TERAPII RĘKI?**

- 1) wspomaganie precyzyjnych ruchów rąk
- 2) poprawę umiejętności chwytu
- 3) wyuczenie zdolności skupienia uwagi, patrzenia
- 4) wzmacnianie koncentracji
- 5) poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej
- 6) przekraczanie linii środka ciała

## DLA KOGO TERAPIA RĘKI ?

Rodzicu, gdy Twoje dziecko...

- ma trudności z planowaniem ruchowym i uczeniem się nowych czynności manualnych, manipulacyjnych;
  - niechętnie podejmuje czynności wymagających precyzyjnych ruchów dłoni czy palców (jak pisanie i rysowanie, malowanie, lepienie z plasteliny, układanie drobnych przedmiotów);
  - ma problemy z nauką samoobsługi (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików);
  - ma wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej;
  - ma trudności z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych;
  - wykonuje czynności wymagające dużej precyzji zbyt wolno lub za szybko i bardzo niedbale;
  - szybkość ruchów dziecka nie jest dostosowana do zadania;
  - nie lubi dotykać nowych i różnorodnych faktur;
  - dostarcza sobie dodatkowych wrażeń proprioceptywnych i domaga się zdecydowanego i mocnego ucisku dłoni, np. siada na własnych dłoniach, bardzo mocno zaciska ręce na przedmiotach, uderza rękami w przedmioty o ostrych i bardzo wyraźnych fakturach;
  - ma duże trudności z dostosowaniem siły do określonego zadania ruchowego;
  - ma niezgrabne, mało precyzyjne ruchy dłoni, związane z nieprawidłowym napięciem mięśniowym (nadmiernym bądź zbyt małym) – mocno zaciska kredkę/ ołówek bądź kredki wypadają z dłoni;
  - ma trudności z koordynacją ruchów dłoni, palców i przedramienia;
  - ma zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i obustronnej integracji, co może przejawiać się brzydkim pismem i mało estetycznymi pracami plastycznymi,
  - nie dostosowuje szybkości ruchów rąk do zadania.
- ... zastanów się nad terapią ręki.

	1+	3+	6+	8+
CHWYTANIE				
RYSOWANIE				
MALOWANIE				
PISANIE				





Fundusze Europejskie  
Program Regionalny

**Mazowsze.**  
serce Polski

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



szafka



zestaw Metody Dobrego Startu



tablica interaktywna oraz laptop



meble do sali



bezpieczna nawierzchnia oraz piaskownica



doposażenie sali rytmicznej



sprzęt do gimnastyki

**„Akademia Pod Dębowym Liściem” -  
jest nas więcej**



więcej wsparcia dla dzieci:  
zajęcia logopedyczne,  
Integracja Sensoryczna,  
redukcja,  
gimnastyka korekcyjna



wyposażenie sali Integracji Sensorycznej



pomocje logopedyczne



teatrzyki



zabawki, gry i układanki





### SMOOTHIE Z KIWI, PIETRUSZKI I POMARAŃCZY

Składniki:

4 duże kiwi

Sok z 1 pomarańczy

Sok z ½ cytryny

Duża garść natki pietruszki

1 łyżeczka miodu

Wykonanie:

Wycisnąć sok z pomarańczy i połowy cytryny. W Blenderze zmiksować sok z natką pietruszki, dodać obrane owoce kiwi, miód i zmiksować na najniższych obrotach aż koktajl będzie gładki.



### ZDROWE CIASTECZKA OWSIANE

Składniki:

-400g płatków owsianych górskich

- 30g siemienia lnianego

- 30g miodu (ja dodaję akacjowy)

- 2 banany

- 20g sezamu

- duże jabłko (najlepiej kwaśne)

- 1,5 łyżeczki cynamonu

Ewentualnie rodzynki, żurawina i pokrojone suszone morele.



Przygotowanie:

Jabłko i banana kroimy na mniejsze kawałki. Do małego rondelka wlewamy wodę aby zakryć dno, wkładamy jabłko i banana aby rozgotowały się na mus. Gotujemy na małym ogniu. Mieszymy od czasu do czasu aby się nie przypaliło. Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki: płatki owsiane, siemię lniane, sezam i cynamon- dokładnie mieszamy. Do przestygniętego musu z jabłek i banana dodajemy miód - łyżkę lub dwie. Po wymieszaniu suche składniki dodajemy do musu. Całość dobrze mieszamy po czym formujemy płaskie krążki. Takie ciasteczka układamy na papierze do pieczenia i wkładamy do piekarnika ustawionego na 180 stopni na około 20-25 min.

*Smacznego!*



# BEZPIECZNE Wakacje



## ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ⚠ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ⚠ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ⚠ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ⚠ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

## WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- 👉 Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- 👉 Zaopatr się w apteczkę i telefon komórkowy
- 👉 Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- 👉 Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- 👉 Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- 👉 Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



## BEZPIECZNE OPALANIE

- 👉 Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- 👉 Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- 👉 Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- 👉 Pij dużo wody niegazowanej
- 👉 Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!

## AKTYWNY WYPOCZYNEK

- 👉 Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- 👉 Przestrzegaj przepisów drogowych
- 👉 Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- 👉 Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



## DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- 👉 Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- 👉 Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- 👉 Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- 👉 Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- 👉 Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach
- 👉 Myj ręce przed każdym posiłkiem
- 👉 Jedz zdrowo

## UWAGA



- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- ! Uważaj na dzikie i bezpieczne zwierzęta

  
**POMOC** Pogotowie 999  
Policja 997  
Numer alarmowy 112



## *O misiu Tytusku – leniuszku i łakomczuszku*

Justyna Niedbała

Miś Tytusek mieszkał ze swoją rodziną w domku na skraju lasu. Cała misiowa rodzina bardzo się kochała. Całą zimę miś Tytusek przespał w swoim ciepłym łóżeczku, nawet nosa nie wychylił poza swój domek. Kiedy obudził się wczesną wiosną, był bardzo niezadowolony, że to już koniec tego zimowego leniuchowania. Mama bardzo chciała sprawić przyjemność swojemu synkowi i codziennie mu dogadzała w nadziei, że misio w końcu się uśmiechnie. Gotowała mu pyszne obiadki, przynosiła słodki miodek z pobliskiego łąki, a śniadanie podawała mu do łóżeczka, jak tylko miś przebudził się ze snu. Niestety i to nie pomagało. Miś ciągle był niezadowolony i najczęściej spędzał czas w swoim łóżeczku. Zamiast bawić się z innymi na podwórku, leżał przed telewizorem i oglądał bajki, przegryzając małe co nieco. Zmartwiona mama często powtarzała misiowi, że zabawa z przyjaciółmi jest o wiele ciekawsza niż samotne przesiadywanie przed telewizorem, ale Miś nie chciał jej nawet słuchać. Mama codziennie otwierała okienko w pokoju misia, mając nadzieję, że może świecące słońce i wesołe odgłosy świetnie bawiących się przyjaciół zachęcą go, aby wyjść na dwór i pobawić się z nimi. Niestety, nawet to nie było w stanie wyciągnąć Tytuska z łóżka. Któregoś dnia jak co dzień leżał i oglądał ulubione bajki w telewizji. Przewracał się z boku na bok i drapał się po coraz większym brzuszku, który znowu zaczął go boleć. Nagle przez otwarte okno do pokoju wpadły ciepłe promienie słońca. Misio wyciągnął się na łóżku i nasłuchiwał, co też tam się dzieje. To jego koledzy wesoło się bawili. Misio powoli i ociężale podszedł do okna, zaciekawiony tym, co się dzieje w ogrodzie. Bardzo chciał wyglądać przez okno, ale jego brzusek był już taki duży, że trudno było mu zerknąć przez szybę. Misio był tak ciekawy, że postanowił wyjść przed domek. – O, Tytus, jak dobrze, że jesteś! – wołali przyjaciele, kiedy misio wyszedł przed dom. – Jak miło cię widzieć, pobawisz się z nami? – przekrzykiwali się na przemian koledzy. Misio bardzo chciał dołączyć do przyjaciół, ale niestety nie było to takie proste. Koledzy biegali, wspinali się po drzewach, kąpali się w rzece, a misio... no cóż, jego wielki brzusek bardzo mu przeszkadzał. – Oj, Tytusku, Tytusku... – powiedziała mama, kiedy miś wrócił do domu – dość już tego leniuchowania i podjadania. Od dzisiaj dość też dogadzania! – Uśmiechnęła się mama, szczęśliwa, że misio w końcu wstał z łóżka i miło spędził czas z przyjaciółmi. – Oj tak, mamusiu, dzisiaj mój brzusek bardzo przeszkadzał mi w zabawie – oznajmił Tytusek smutnym głosem. – Nie martw się, synku, codzienne zabawy na świeżym powietrzu sprawią, że już wkrótce twój brzusek zrobi się mniejszy i nie będzie cię tak często bolał. Następnego dnia przyjaciele zapukali do domku misia z samego rana. Na szczęście zdążył już zjeść zdrowe śniadanie i szybko wybiegł na dwór. Przyjaciele wzięli Tytuska za łapki i poszli z nim w stronę ogrodu. Szczęśliwa mama jeszcze długo przyglądała się, jak w końcu jej uśmiechnięty synek bawi się wesoło.





Kącik przedszkolaka





**WYPEŁNIJ KÓŁKA  
ODPOWIEDNIM KOLOREM**

