

GAZETKA PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA W ROZDRAŻEWIE



MARZEC 2021

Przysłowia na marzec

Marzec

jest trzecim miesiącem roku kalendarzowego . Ma 31 dni, a jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „Martius” i znaczy tyle, co „miesiąc Marsa”. W tym roku witamy kalendarzową wiosnę 21 marca i podobnie jak pierwszego dnia jesieni, dzień i noc trwają tyle samo czasu. Takie zjawisko nazywamy- „równonoc”.

„W marcu jak w garncu”

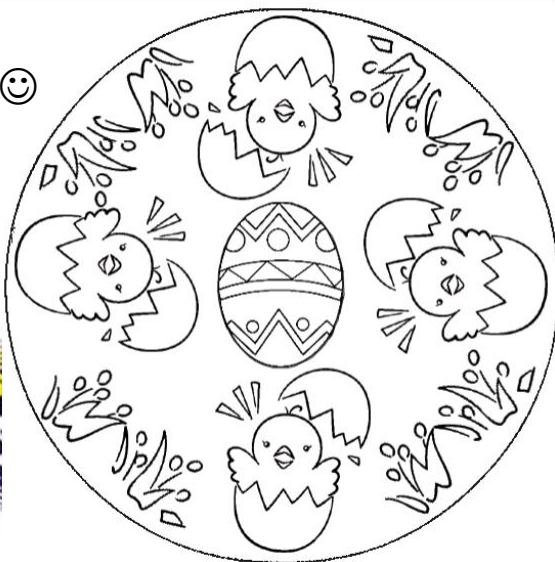
„Czasami w marcu zetnie wodę w garncu”

„Słońce marcowe, owocom niezdrowe”

„Gdy w marcu deszcz pada, wtedy rolnik biada, gdy słońce jaśnieje, to rolnik się śmieje.”

„W marcu gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty”

POKOLORUJ MNIE 😊



Rzeżucha – dlaczego ją spożywać?



Rzeżucha jest źródłem witamin i minerałów.

Zawiera dużo witaminy A, B, C, E, K, PP i mikroelementów wapnia, żelaza, kwasu foliowego, magnezu, potasu, siarki, chromu, jodu. Ma właściwość zdrowotne i kosmetyczne:

Po 1. wzmacnia kości – posiada znaczną ilość witaminy K, która nie pozwala z kości wypłukiwać minerałów, jak np. wapnia.

Po 2. chroni oczy - dzięki barwnikom zawartym w rzeżusze możemy widzieć świat w kolorach. Poza tym chroni siatkówkę oka przed promieniowaniem UV.

Po 3. wzmacnia apetyt- rzeżucha usprawnia proces przemiany materii - idealna dla „niejadka”

Po 4. poprawia stan skóry- wygładza skórę, ma działanie wybielające, rozjaśniające

Po 5. wzmacnia włosy i paznokcie- pobudza do wzrostu cebulki włosowe, a płytką paznokciową staje się odporniejsza na uszkodzenia



CO BYŁO PIERWSZE JAJKO CZY KURA? - WG PRZEDSZKOLAKÓW

„Jajko, bo w jajku są pisklęta, a później jest albo kogut, albo kura.”

Mikołaj, 6 lat

„Jajko było pierwsze, bo jakaś stara kura zrobiła jajko z młodą kurką.”

Grześ, 7 lat

„Najpierw była kura. Kurę się kupuje, a potem znosi jajko.”

Kacper, 7 lat

„Mój dziadek kupił jajko i z tego jajka wykuło się pisklątko,
a potem rosło i rosło, aż urosło na kurkę.”

Ada, 6 lat

„Kura spadła z nieba i wykuło się jajko.”

Witek, 7 lat

„Kura, bo kurę kupuje się w sklepie.”

Krzyś, 7 lat

„Pan Bóg stworzył na ziemi kury i dał do takich sklepów - co Pan Bóg stworzył.”

Bartuś, 7 lat

„Kura, bo musi urodzić pisklę.”

Amelka, 7 lat

„Kura, bo miała spadochron i spadła na ziemię.”

Hubert, 6 lat



CO TO JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA I DLACZEGO WARTO WSPIERAĆ JEJ ROZWÓJ?

Jako rodzic na pewno pragniesz, aby twoje dziecko było w przyszłości empatyczne, wrażliwe na potrzeby innych, a jednocześnie świadome własnej wartości, opanowane i zmotywowane do działania. Być może nie wiesz natomiast, że wszystkie te cechy wchodzą w skład inteligencji emocjonalnej, nad którą można z dzieckiem pracować.

Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozpoznawania własnych oraz cudzych stanów emocjonalnych oraz umiejętne używanie emocji. Dziecko, któremu pomaga się w budowaniu inteligencji emocjonalnej, w dorosłości będzie:

- **miało wysoką samoświadomość** - Co oznacza, że w obliczu trudnych emocji będzie umiało zastanowić się, dlaczego je odczuwa oraz odpowiednio je nazwać.
- **umiało rozpoznawać własne emocje** - Wbrew pozorom, wcale nie jest to takie proste. Ile razy zdarzyło ci się, że np. martwiłaś/-łeś się zwolnieniami w pracy, więc reagowałaś/-łaś przesadnymi emocjami na bałagan w domu?
- **panowało nad swoimi emocjami** - Posługując się powyższym przykładem: jeśli twoje inteligentne emocjonalnie dziecko w dorosłości będzie martwiło się o zwolnienia w pracy, nie robi w domu awantury z powodu rozlanego na stole soku. Będzie wiedziało, że tak naprawdę nie on jest problemem, tylko odczuwany lęk. Świadomość jest pierwszym krokiem do kontroli.
- **odczuwało empatię** - Empatia to umiejętność wczucia się w stany emocjonalne drugiej osoby i spojrzenia na pewne sprawy z jej perspektywy. Empatyczna osoba potrafi postawić się na czyimś miejscu, zadać sobie pytania: „Czego potrzebowałbym w podobnej sytuacji? Co by mi pomogło?”
- **miało lepsze relacje** - Osoby, które dają nam wsparcie, uważnie nas słuchają i są przez to pomocne, sprawiają, że czujemy się ważni i wyjątkowi, a przede wszystkim zrozumiani. To z kolei powoduje, że z takimi ludźmi pragniemy utrzymywać bliskie kontakty, ufamy im i je lubimy.
- **lepiej radziło sobie w przedszkolu, szkole, a później w pracy** - Zależność między inteligencją emocjonalną a lepszymi wynikami w nauce oraz sukcesami w pracy została potwierdzona badaniami naukowymi

5 RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O EMOCJACH U DZIECI

1. Smutek nie jest oznaką słabości

Zdarza się nam uważać smutek i płacz za słabość – zwłaszcza u chłopców. W rzeczywistości jednak pokazywanie trudnych emocji to akt wielkiej odwagi i świadectwo szczerości ze sobą i z drugą osobą. Pamiętajmy, że smutek czy płacz to ważne informacje, więc dobrze byłoby porozmawiać o przyczynach ich powstania. Jeśli poświęcimy na to czas, dorosły człowiek będzie czułym, opiekuńczym partnerem, który nie wzbrania się przed okazywaniem emocji i potrafi o nich mówić.

2. Nie można „wyłączyć” złości – każda emocja jest „po coś”

Czasem mówimy do dzieci: „Nie wolno tak się złościć” czy „To nieładnie, masz się w tej chwili uspokoić”. Tak jakby można było wyłączyć, złość, pozbyć się z życia. Podobnie jak z innymi emocjami, nie da się – wszystkie emocje będą towarzyszyły nam już zawsze. Nie przychodzi nam do głowy, aby zakazać dziecku odczuwania radości. Nie podnosimy głosu, gdy się boi. Kiedy jednak dziecko się złości, wzbudza to natychmiastowy niepokój. Tymczasem złość jest emocją jak każda inna. Jest ważna i potrzebna. Informuje np. że, coś dziecku się nie udało, albo że ktoś przekracza jego granice. Warto zapytać co się wydarzyło, co stoi za tym, że się tak czuje? Dojdź do przyczyny złości. Na pewno kiedy tylko zrozumiesz swojego malca i pomożesz mu rozwiązać trudność zyskasz doświadczenie, satysfakcję, jego zaufanie i lepszą komunikację waszej relacji rodzic – dziecko.

3. Ważne jest wyrażanie emocji

Uczmy dzieci wyrażania swoich emocji, ubierania je w słowa. Dzięki umiejętności mówienia o lęku czy strachu będą umiały uspokoić się i poczuć ulgę. Informując o oczekiwaniach i nazywając swoje stany emocjonalne („Jest mi przykro, gdy...”, „Czułbym się ważny, gdyby...”) łatwiej rozwiążą konflikty. Z kolei dzielenie się emocjami pozytywnymi, takimi jak radość czy miłość, wzmocni relacje z innymi.

4. Świat dziecięcych emocji nie jest czarno-biały

Przykład: 4-letni Paweł wraca do domu. W przypiływie euforii podbiega do psa i niechcący nadeptuje mu na ogon. Pies skomle, mama woła: „Hej! Bądź ostrożniejszy, tak nie wolno!”, na co dziecko reaguje protestem (nie chce zdjąć kurtki) i płaczem.

Mama małego Pawła widziała, co się stało. Przytuliła chłopca i powiedziała mu cicho na ucho: „Tak naprawdę jest ci smutno, bo nie chciałeś wcale zrobić pieskowi krzywdy, prawda? Wszystko już w porządku, spójrz, jak on się cieszy”. Na twarzy chłopca natychmiast odnotowała się ulga – ktoś pozwolił mu zrozumieć jego emocje.

5. Ważne jest to, by obserwować dzieci i je słuchać

Te przykłady pokazują, jak ważne jest to, by słuchać, co mówią dzieci, wchodzić z nimi w uważny dialog i je obserwować. W połączeniu z poprzednimi punktami mamy szansę na wejście w świat dziecięcych emocji, poznanie ich i odpowiednie reagowanie – co będzie stanowiło dobrą podstawę wspierania inteligencji emocjonalnej.

Warto pracować nad inteligencją emocjonalną!

Kiedy dzieci nas nie słuchają, nie martwmy się – zastanówmy się raczej nad sobą, bo to my jesteśmy dla nich wzorami do naśladowania. Praca nad inteligencją emocjonalną całej rodziny, choć początkowo może przysporzyć pewnych trudności, z czasem staje się coraz łatwiejsza i szybko zaczyna przynosić efekty. W pewnym momencie może się okazać, że kiedy sami odczuwamy niepokój czy smutek, nasza pociecha zwraca się do nas słowami: „Widzę, że coś cię męczy. Może potrzebujesz porozmawiać?”

" PISANKA - BAJECZKA " - Agnieszka Galica

1. Zniosła Kura cztery Jajka. - Ko- ko - ko - zagdała zadowolona



- leżcie tu cichutko, to nikt was nie znajdzie - i poszła szukać ziarenek na podwórku.

Ale Jajka, jak to Jajka, myślały, że są mądrzejsze od kury, i zamiast leżeć cichutko, turlały się i postukiwały skorupkami, aż usłyszał je Kot.

- Mrau - powiedział przyglądając się Jajkom - cztery świeżutkie Jajka, będzie z was pyszna jajecznica, mrau !

- Nie, nie, nie! - trzęsły się ze strachu Jajka - nie chcemy skończyć na patelni.

- Ale co robić, co robić? - postukiwały się skorupkami

- Ja uciekam - zawołało pierwsze Jajko i poturlało się przed siebie - nie dam się usmażyć!

2. A po chwili wróciło wesóło podśpiewując: Jestem czerwone w czarne kropeczki, nikt nie zrobi jajecznicy z takiej biedroneczki.

- Co się stało, co się stało? - dopytywały się pozostałe Jajka.

- Pomalował mnie pędzelek kolorową farbą i teraz nie jestem już zwyczajnym Jajkiem, tylko wielkanocną pisanką.

- Drugie Jajko nie zastanawiało się długo, poturlało się tak szybko jak umiało, by po chwili wrócić i zaśpiewać grubym głosem: To nie jajko tylko tygrys, nie rusz mnie, bo będę gryzł. I rzeczywiście, Jajko wyglądało jak pisankowy tygrys w żółto - czarne paski.

3. I ja też i ja też - wołało trzecie Jajko turlając się wesóło.

- Ciekawe, co ono wymyśli? - zastanawiały się Jajko - Biedronka, Jako - tygrys i Jajko - Jako. I wtedy właśnie wróciło trzecie, całe zieloniutkie, śmiejąc się i popiskując. Jestem żabka, każdy to wie, czy ktoś zieloną żabkę zje? - Nie!

- Jako - biedronka, Jako - Tygrys i Jako - Żabka były z siebie bardzo zadowolone. Tylko czwarte leżało i trzęsło się ze strachu. - Pośpiesz się - mówiły kolorowe Pisanki do czwartego Jajka - bo będzie za późno. I właśnie wtedy nadszedł Kot. - Czy ja dobrze widzę? Zostało tylko jedno Jajko? - mruczał niezadowolony - trudno, zrobię jajecznicę tylko z jednego Jajka - i pomaszerował do kuchni po patelnię.

4. Czwarte Jajko trzęsło się ze strachu tak bardzo, że aż zaczęła pękać na nim skorupka.

- Ojej, ojej, ratunku! - wołały przestraszone Pisanki - teraz już na pewno zrobi z ciebie jajecznicę.

- Trach, trach, trach - pękała skorupka na czwartym Jajku, aż pękła na drobne kawałki i ...wyszedł z niej malutki, puszysty, żółty kurczaczek.

5. Otrzepał piórka, pokręcił główką i wytrzeszczył czarne oczka, przyglądając się kolorowym pisankom. Po chwili podreptał w kierunku cukrowego Baranka popiskując cichutko; Wielkanocna bajka - wyklutem się z jajka. Już cukrowy Baranek czeka na mnie od rana. A w świątecznym koszyku jest pisanek bez liku...



Życzenia Radosnych Świąt
Wielkanocnych wypełnionych
nadzieją budzącą się do życia
wiosny i wiarą w sens życia.
Pogody w sercu i radości płynącej
z faktu Zmartwychwstania
Pańskiego.

życzą Dyrektor
i personel przedszkola