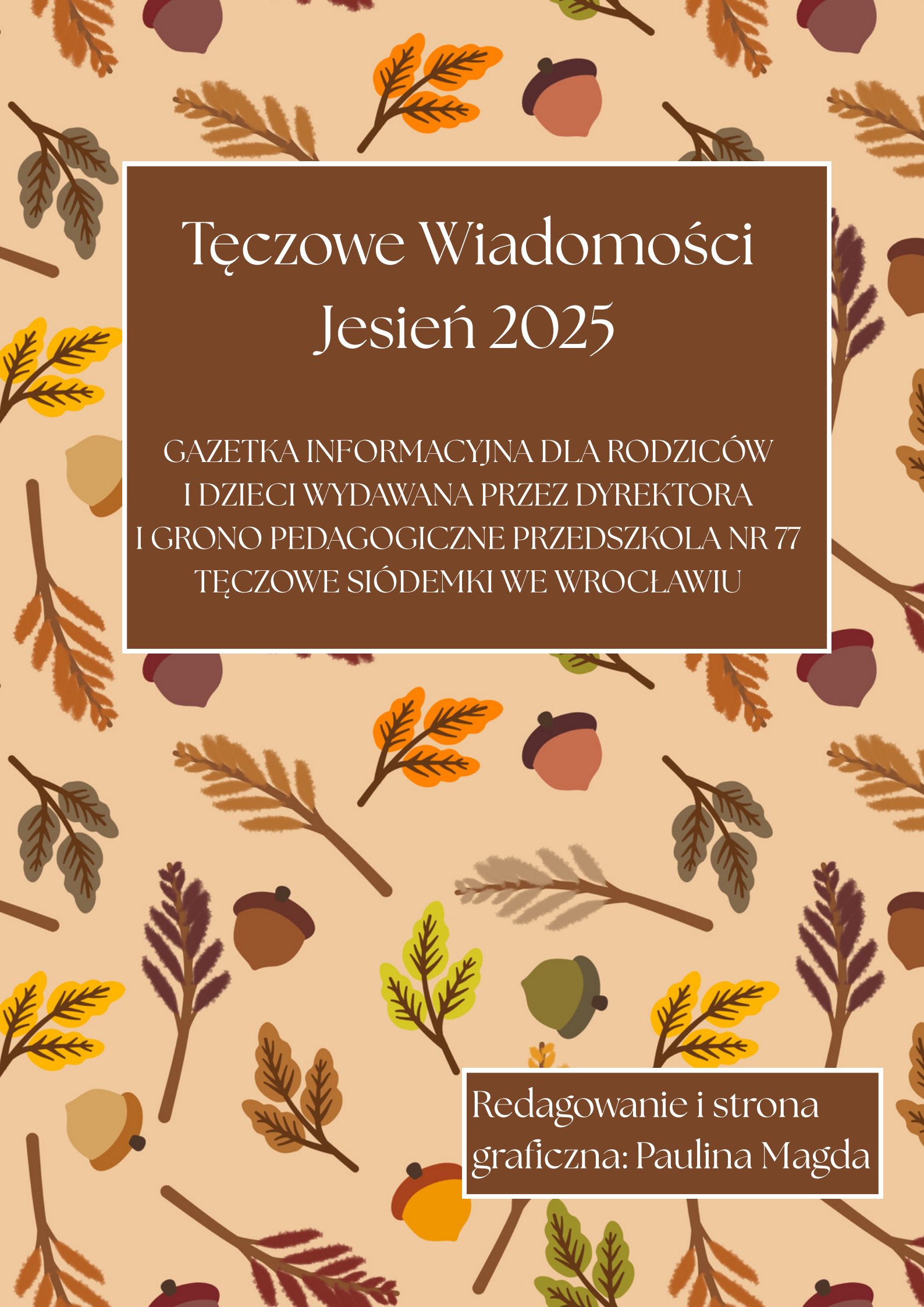


The background of the entire page is a repeating pattern of autumn-themed illustrations. It includes various types of leaves in shades of orange, yellow, and brown, as well as several acorns with brown caps and light-colored bodies. The pattern is set against a light beige background.

Tęczowe Wiadomości Jesień 2025

GAZETKA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW
I DZIECI WYDAWANA PRZEZ DYREKTORA
I GRONO PEDAGOGICZNE PRZEDSZKOŁA NR 77
TĘCZOWE SIÓDEMKI WE WROCŁAWIU

Redagowanie i strona
graficzna: Paulina Magda

W bieżącym numerze

1. Jesienne zabawy i eksperymenty – pomysły na domowe zabawy z dzieckiem.
2. Jesień na talerzu – przepisy na sezonowe przekąski:
3. Kącik logopedyczny.
4. Jesienna odporność – jak wspierać dziecko?
5. Dlaczego rytuały są ważne? O codziennych nawykach przedszkolaka.
6. Rozwój samodzielności – kiedy odpuścić, a kiedy zachęcać?
7. Uroczystości i święta jesienne
8. Jesień w ruchu – propozycje aktywności ruchowych
9. Jesień i emocje – dlaczego dzieci częściej bywają marudne, płaczące i wycofane?
10. Czas ekranów – jak ograniczyć bajki i telefon, kiedy wieczory są długie?



Drodzy Rodzice, Kochane Dzieci!

Przyszła do nas Jesień – cicha, kolorowa i pełna niespodzianek. Przyniosła ze sobą zapach liści, poranne mgły i słońce zagładające przez złote korony drzew. To wyjątkowy czas, kiedy natura uczy nas uważności, cierpliwości i zachwytu nad tym, co nas otacza.

W przedszkolu spędzamy te jesienne dni bardzo aktywnie – poznajemy zmieniający się świat, słuchamy opowieści, rozmawiamy o przyrodzie, uczymy się nowych rzeczy i dobrze się bawimy. Każdy dzień niesie coś nowego – drobne odkrycia, uśmiechy, pytania i wspólne chwile, które zostają w sercu.

Zapraszamy do przeczytania numeru naszej gazetki – niech będzie on okazją do zatrzymania się na moment i spojrzenia na świat oczami dziecka – z ciekawością i zachwytem.

Serdecznie pozdrawiamy – Zespół Przedszkola



„Jesienny pociąg” – Dorota Gellner

Stoi pociąg na peronie —
żółte liście ma w wagonie
i kasztany, i żołędzie —
dokąd z nimi jechać będzie?

Rusza pociąg
sapiąc głośno.
Już w przedziałach
grzyby rosna,
a na półce,
wśród bagaży,
leży sobie bukiet z jarzyn.

Pędzi pociąg
lasem, polem
pod ogromnym parasolem.
Zamiast kół kalosze ma,
za oknami deszcz mu gra.
O, zatrzymał się na chwilę!
Ktoś w wagonie drzwi uchylił
potoczył w naszą stronę
jabłko duże i czerwone.



Jesienne zabawy i eksperymenty - pomysły na domowe zabawy z dzieckiem

Jesień to pora roku, która fascynuje swym kolorowym spektrum barw – od głębokiej czerwieni, przez złoto, aż po brąz. Drzewa mienią się różnorodnością kolorów, a przyroda dostarcza mnóstwo naturalnych skarbów takich jak kasztany, liście czy szyszki. To wspaniały czas, by zainspirować dzieci do kreatywności i pomóc im odkryć bogactwo jesieni.

Oto kilka kreatywnych jesiennych projektów dla dzieci, które doskonale wpisują się w tematykę zabaw dla dzieci jesienią.

Suszenie liści

Jesień obfituje w piękne, kolorowe liście. Suszenie liści to świetny sposób na zachowanie ich barw na dłużej. Wysuszone okazy mogą posłużyć jako elementy dekoracji lub baza do innych projektów z liści.

Robienie lampionów w słoikach

Patyki, które dzieci zbierają podczas spacerów, można przekształcić w oryginalne lampiony. Przymocowane wokół słoika tworzą oryginalny, naturalny stroik, który wieczorem delikatnie rozświetli pomieszczenie.

Wycinanie lampionów z dyni

Dynia to symbol jesieni. Wycięte z niej lampiony, w których płonie świeca, tworzą magiczny nastrój. To klasyczna zabawa dla dzieci jesienią. Nie trzeba z niej wycinać wyłącznie znanych z Halloween koszmarnych buziek. Dynie można ozdobić we wzory liści lub wyciąć mordkę ulubionego zwierzaka.

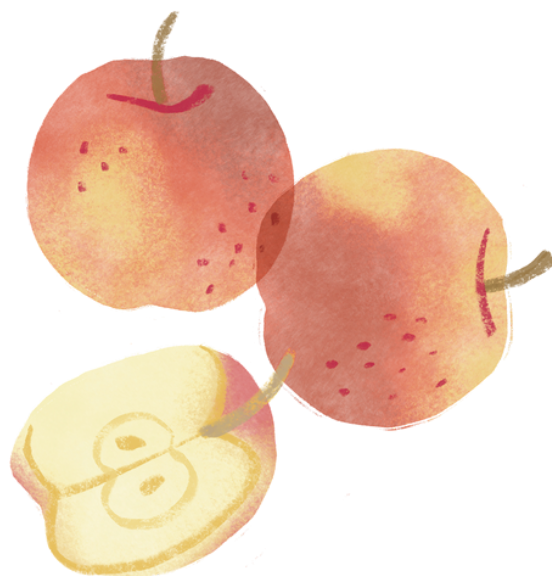
Stemple z owoców i warzyw

Owoce i warzywa, zwłaszcza te sezonowe, mogą stać się nietypowymi stemplami. To kreatywny sposób na tworzenie obrazów. Aby stworzyć zabawne ilustracje dyń, wystarczy przepołowić jabłko na pół, zanurzyć je w pomarańczowej farbie i odbić stempelek na papierze. Teraz pozostają już tylko dodatki: ruchome oczka i druciki kreatywne, aby stworzyć oryginalny obrazek z zabawnymi dyniami.

Proste eksperymenty naukowe, które można wykonać z pomocą rzeczy, które każdy z nas ma w domu, pozwolą poczuć się dziecku jak prawdziwy naukowiec. Takie doświadczenia niczym z laboratorium to świetny pomysł na zabawę dla przedszkolaka, gdy za oknem zimno, mokro i ponuro.

Malowanie mleka

To prosty eksperyment, który zadziwi maluchy wizualnie i pokaże im, jak działa łączenie się cieczy. Wystarczy, że napełnisz głębszy talerz lub miskę mlekiem (najlepiej takim o wyższej zawartości tłuszczu) i dodasz kilka kropeł barwnika spożywczego w płynie. Następnie zanurz patyczek higieniczny w płynie do mycia naczyń i maczajcie patyczki w mleku. Wykonujcie wiry, które będą układały barwnik w mleku w marmurkowe wzorki. To prosta zabawa, która wywołuje zachwyt w wielu przedszkolakach, trzeba tylko uważać, by nie mieszać zbyt szybko, bo wzorki szybko się rozmyją. Ze starszymi dziećmi (ok. 6 lat) można pójść krok dalej i zrobić za pomocą barwników ładny obrazek na mleku – weźcie kartkę papieru, zanurzcie ją w marmurkowym mleku i powieście do wysuszenia. I gotowe – abstrakcyjna grafika na waszą lodówkę jest gotowa!



Olej i woda

Doświadczenie chemiczne, które jest jednym z najprostszych i każdy z nas pamięta je z podstawówki, czyli to, że woda i olej nie łączą się. Do szklanki wlej wodę, by zajmowała $\frac{2}{3}$ wysokości naczynia. Następnie do kilku łyżek oliwy wlej barwnik spożywczy i całość dodaj do szklanki z wodą. Olej (który ma mniejszą gęstość niż woda) pozostanie na górze szklanki, natomiast barwnik spożywczy (który jest na bazie wody i jest gęstszy) opadnie na dno i stworzy w wodzie zawijasy, które będą wyglądały trochę jak wiry wodne. Taki kolorowy deszczyk zachwyci dziecko i pokaże mu, jak w praktyce wyglądają różne gęstości cieczy.

Domowa masa plastyczna

Mazie, śluzy, ciastoliny, gniotki i inne domowej roboty masy plastyczne to świetna zabawa, ale także genialne ćwiczenie sensoryczne. Jest wiele przepisów na różne masy plastyczne i sensoryczne w internecie, ale taka najprostsza i najbezpieczniejsza dla dziecka, to taka, którą jeśli włoży do buzi, nic mu się nie stanie. Dlatego warto sięgać po produkty do jedzenia – w tym przypadku jogurt naturalny i mąkę kukurydzianą lub skrobię ziemniaczaną. Wystarczy, że do miski wlejesz kubeczek małego naturalnego jogurtu i dodasz $\frac{3}{4}$ szklanki mąki kukurydzianej. Jeśli dodajesz skrobię ziemniaczaną, dodaj jej również $\frac{3}{4}$ szklanki i w razie potrzeby dolaż jeszcze 1 łyżkę jogurtu, żeby masa nie była zbyt twarda. Masę można zabarwić barwnikami spożywczymi albo użyć jogurtów owocowych (i przelać je przez sitko, aby były bez owoców). I gotowe – niech twój przedszkolak ugniata, rozciąga, roluje, spłaszcza i kulkuje masę. Zabawa zapewnia doznania sensoryczne, które przydają się wszystkim dzieciom, pozwala też poznawać nowe struktury i rozwijać małą motorykę.

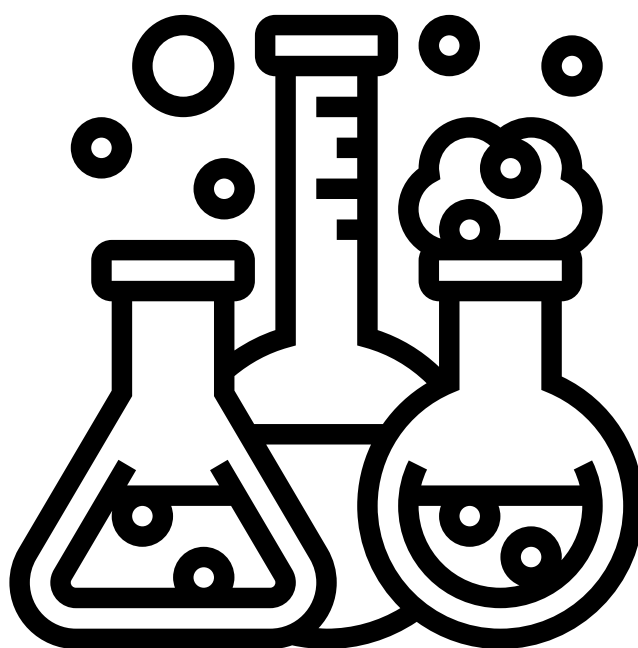


Wybuch wulkanu

Eksperyment, który pokochają za widowiskowość wszystkie dzieci. Jest prosty, ale w szkołach na zajęciach z chemii robi na dzieciach spore wrażenie. Wymaga użycia tylko sody oczyszczonej i octu. Wymieszaj te 2 składniki w równych proporcjach, zachodzi reakcja chemiczna i substancja zaczyna musować. Trochę to przypomina erupcję wulkanu, stąd nazwa. Możecie sprawdzić, jak będzie wyglądała reakcja w różnych ilościach sody i octu, a także spróbować dodać wodę do mieszanki. Niech maluch obserwuje, co dało najbardziej spektakularne efekty.

Zachęcajmy dzieci do eksperymentowania i łączenia różnych technik. Każda z tych zabaw może być źródłem niekończącej się kreatywności i świetnym sposobem na spędzenie czasu z rodzeństwem, rodzicami czy przyjaciółmi. Wprowadzenie tych kreatywnych projektów na jesień pozwoli na rozwijanie zdolności manualnych, wyobraźni oraz poznanie przyrody. Zabawy dla dzieci jesienią mogą być nie tylko edukacyjne, ale przede wszystkim – pełne radości i kreatywności.

Opracowanie: Magdalena Gawel





Jesień na talerzu – przepisy na sezonowe przekąski

Jesienią mamy tendencję do spożywania niezdrowej żywności. Niestety nie sprzyja to nie tylko naszej odporności, ale i samopoczuciu. W jesienne wieczory warto więc sięgnąć po zdrowe i odżywcze przekąski. Ważne jest aby wybierać produkty naturalne i unikać nadmiaru cukru, skupiając się na sezonowych składnikach takich jak dynia, jabłka i gruszki.

Pieczone owoce to idealna słodka przekąska, która z pewnością umili nam jesienny wieczór. Warto sięgnąć po owoce sezonowe, takie jak jabłka, gruszki czy śliwki, które są źródłem błonnika, witamin i minerałów czy też warzywa: seler i dynia z których możemy zrobić mega smaczne frytki.

Do pieczonych owoców warto dodać rozgrzewające przyprawy, np. aromatyczny cynamon, który ma działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i przeciwwirusowe, dzięki czemu dodatkowo wspomaga naszą odporność.



Pieczone owoce to prosta w przygotowaniu przekąska: wystarczy przekroić np. jabłka na pół, wyciąć gniazda nasienne, posypać je cynamonem i piec w piekarniku przez 15-20 minut. Jako urozmaicenie do pieczonych jabłek możemy dodać kruszonkę, którą posypimy owoce przed pieczeniem.

Pieczone warzywa: kroimy w słupki – seler, dynię skrapiamy oliwą i posypujemy delikatnie solą najlepiej kudowską i pieczemy ok 30min.

A może dynia?

Dynia to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Jest bogata w witaminę A, która jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Ponadto, zawiera dużo błonnika, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej pracy układu trawiennego. Dynia jest również źródłem witamin z grupy B, witaminy C, oraz minerałów takich jak magnez i potas. Jej słodki smak jest zazwyczaj dobrze akceptowany przez dzieci, co czyni ją idealnym składnikiem potraw jesienią. Dynia to nie tylko symbol jesieni, ale także pyszny i zdrowy składnik, który możemy wykorzystać do przygotowania smacznych potraw dla naszych dzieci. Od placków po zupy i ciasteczka – opcji jest mnóstwo. Zadbajmy o zdrową dietę naszych maluchów, wprowadzając do niej dynię i korzystając z tych prostych przepisów.



Dyniowe Placki

Składniki:

- 1 szklanka puree z dyni
- 1 jajko
- ½ szklanki mąki
- ¼ łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania:

1. W misce połącz puree z dyni, jajko, mąkę i cynamon.
2. Rozgrzej patelnię i smaż placki z obu stron, aż staną się złociste.
3. Podawaj z jogurtem naturalnym i miodem.



Dyniowa Zupa-krem

Składniki:

- 2 szklanki puree z dyni
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- ½ łyżeczki imbiru
- ½ łyżeczki kurkumy

Sposób przygotowania:

1. W garnku zeszklij cebulę i czosnek na maśle.
2. Dodaj puree z dyni i przyprawy, smaż przez 5 minut.
3. Dolej bulion warzywny i gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
4. Zmiksuj zupę na gładki krem i podawaj z grzankami.



Dyniowe Ciasteczka Owsiane

Składniki:

- 1 szklanka puree z dyni
- 1 ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki rodzynek
- ¼ szklanki miodu

Sposób przygotowania:

1. W misce połącz puree z dyni, płatki owsiane, rodzynek i miód.
2. Formuj małe placki i piecz w piekarniku przez 15 minut, aż staną się złociste.



Dyniowe Smoothie

Składniki:

- 1 szklanka puree z dyni
- ½ banana
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- ½ łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania:

1. W blenderze zmiksuj wszystkie składniki na gładki napój



Dyniowe Risotto

Składniki:

- 1 szklanka ryżu arborio
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- ½ szklanki puree z dyni
- ½ cebuli, posiekanej
- 2 łyżki masła
- ¼ szklanki parmezanu, startego



Sposób przygotowania:

1. W rondlu zeszklij cebulę na maśle.
2. Dodaj ryż i smaż przez 2 minuty.
3. Stopniowo dodawaj bulion i puree z dyni, gotując na małym ogniu, aż ryż będzie miękki.
4. Na koniec dodaj parmezan i wymieszaj.

Opracowanie: Monika Maliga-Kowalczyk



Kącik logopedyczny

Rozwój mowy u dzieci - norma lub opóźniony rozwój mowy?

Rozwój mowy dziecka to bardzo ważny proces, który przebiega etapami – od pierwszych dźwięków po pełne zdania i rozmowy. Oto główne etapy rozwoju mowy (w przybliżeniu według wieku):

👶 0–1 rok – okres przedjęzykowy

- 0–2 miesiące: dziecko wydaje głównie dźwięki niezwiązane z mową (krzyk, płacz).
- 2–6 miesięcy: pojawia się głuźnienie – dziecko wydaje przypadkowe dźwięki przypominające głoski (np. „gu”, „agu”).
- 6–12 miesięcy: występuje gaworzenie – dziecko powtarza sylaby (np. „ba-ba”, „ma-ma”), reaguje na głosy, rozpoznaje intonację i zaczyna rozumieć proste słowa („mama”, „nie”, „daj”).

👧 1–2 lata – pierwsze słowa

- Około 1. roku życia dziecko wypowiada pierwsze znaczące słowa („mama”, „tata”, „am”).
- Zaczyna łączyć gesty z mową.
- Około 18. miesiąca życia pojawia się nagle zwiększenie zasobu słownictwa
- Rozumie znacznie więcej, niż potrafi powiedzieć.

👦 2–3 lata – pierwsze zdania

- Dziecko tworzy proste zdania dwu- lub trzywyrazowe („Mama daje pić”, „Tata idzie”).
- Używa zaimków („ja”, „mój”).
- Zaczyna odmieniać wyrazy, choć często z błędami.
- Słownictwo szybko się rozwija (nawet do 1000 słów pod koniec 3. roku życia).

😊 3–4 lata – rozwój gramatyki i komunikacji

- Mowa staje się bardziej płynna i zrozumiała dla otoczenia.
- Dziecko zadaje wiele pytań („Dlaczego?”, „Po co?”).
- Potrafi opowiedzieć krótką historyjkę.
- Zaczyna używać liczby mnogiej, czasów, przymiotników.

😊 4–6 lat – doskonalenie mowy

- Dziecko mówi pełnymi, złożonymi zdaniami.
- Poprawnie używa większości głosek (choć r, sz, cz, ż mogą się utrzymywać do 6. roku życia).
- Potrafi opowiadać logicznie, z zachowaniem kolejności zdarzeń.
- Mowa służy już w pełni komunikacji, zabawie i nauce.

Opóźniony rozwój mowy dziecka (ORM)

◆ Definicja:

Opóźniony rozwój mowy (ORM) to zaburzenie, w którym rozwój mowy przebiega w prawidłowej kolejności, ale z opóźnieniem czasowym. Dziecko mówi później niż rówieśnicy, mimo że jego rozwój intelektualny i emocjonalny jest zazwyczaj prawidłowy.

◆ Charakterystyka dziecka z ORM:

- późne pojawienie się gaworzenia i pierwszych słów,
- ograniczony zasób słownictwa,
- trudności w budowaniu zdań,
- nieprawidłowa artykulacja,
- mowa często niezrozumiała dla otoczenia,
- dziecko częściej używa gestów niż słów.

◆ Możliwe przyczyny:

- wady słuchu, częste infekcje ucha,
- czynniki genetyczne,
- zbyt mała stymulacja językowa w środowisku,
- opóźnienia w rozwoju psychoruchowym,
- zaburzenia emocjonalne lub neurologiczne,
- brak kontaktu z rówieśnikami.

◆ Rola logopedy:

- diagnoza poziomu rozwoju mowy,
- ustalenie przyczyn trudności,
- prowadzenie terapii logopedycznej,
- dobór odpowiednich ćwiczeń: oddechowych, fonacyjnych, artykulacyjnych, słuchowych,
- współpraca z rodzicami i nauczycielami,
- motywowanie dziecka do mówienia i komunikacji.

◆ Cele terapii logopedycznej:

- rozwijanie rozumienia mowy,
- poszerzanie słownictwa,
- kształtowanie prawidłowej artykulacji,
- usprawnianie narządów mowy,
- rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

◆ Wspomaganie rozwoju mowy w domu:

- częste rozmowy z dzieckiem,
- wspólne czytanie i śpiewanie,
- nazywanie przedmiotów i czynności,
- zabawy dźwiękonaśladowcze i słowne,
- ograniczenie korzystania z telewizji i telefonów.

Opracowanie: Eliza Zaborowska-Ruszel



Jesienna odporność - Jak wspierać dziecko?

W sezonie jesiennym większość dzieci częściej zмага się z infekcjami. Zmiana pogody, krótsze dni, mniejsza ilość słońca i przebywanie więcej czasu w pomieszczeniach wpływają na osłabienie odporności, a organizm staje się bardziej podatny na infekcje.

Sposoby na wzmocnienie odporności dziecka jesienią

1. Zdrowa dieta

To podstawa silnego układu odpornościowego. W codziennym menu dziecka powinny znaleźć się:

- świeże warzywa i owoce (źródło witaminy C i antyoksydantów),
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- nabiał i rośliny strączkowe (białko),
- tłuste ryby morskie i orzechy (omega-3),
- kiszonki i produkty fermentowane (naturalne probiotyki).

Ograniczenie cukru, słodyczy i wysoko przetworzonej żywności ma ogromne znaczenie, ponieważ nadmiar cukru osłabia mechanizmy obronne organizmu.

2. Suplementacja witaminy D

Jesienią spada poziom dostarczanej naturalnie witaminy D.

Dni stają się krótsze, mniej świeci słońce.

3. Ruch na świeżym powietrzu

Aktywność fizyczna wspiera krążenie, dotlenia organizm i hartuje dziecko. Codzienny spacer, nawet w chłodniejsze dni uczy organizm radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami. To ważny element budowania odporności.

4. Hartowanie organizmu

Nie chodzi o wystawianie dziecka na mróz bez kurtki, ale o systematyczne przyzwyczajanie do chłodniejszych warunków: wietrzenie pokoju, unikanie przegrzewania, odpowiedni dobór ubrań (ubieranie „na cebulkę”). Ubieranie na cebulkę zapobiega przegrzaniu i wychłodzeniu organizmu.

5. Odpowiednia ilość snu

Sen to czas regeneracji organizmu i produkcji przeciwciał. Niedobór snu sprawia, że dziecko staje się bardziej podatne na infekcje.

Przedszkolaki powinny spać ok. 10–12 godzin na dobę, a dzieci szkolne minimum 9 godzin.

6. Higiena rąk i jamy nosowej

Nauka mycia rąk to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów ograniczania infekcji. W sezonie grzewczym warto też zadbać o nawilżanie powietrza w domu i regularne płukanie nosa roztworem soli fizjologicznej.

7. Ograniczenie stresu

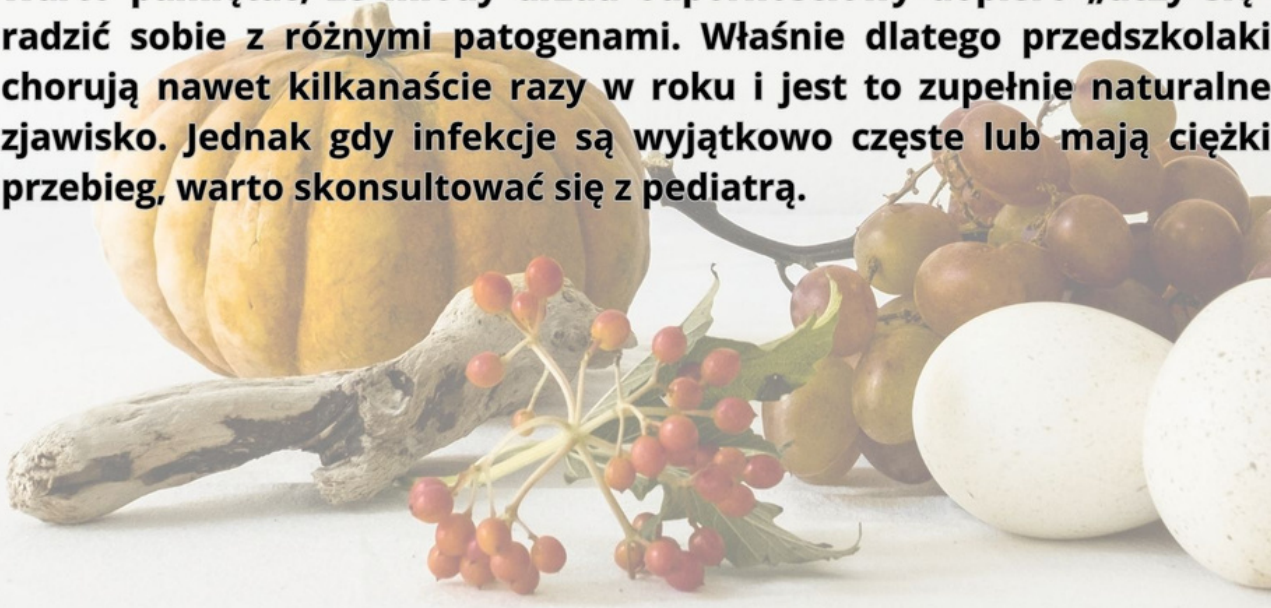
Długotrwały stres osłabia odporność – dotyczy to również dzieci. Warto zadbać o spokojną atmosferę w domu, czas na zabawę i relaks. Wspólnie spędzony czas, rozmowa i przytulanie chronią przed przewlekłym stresem i obniżeniem odporności.

8. Naturalne wspomaganie

W codziennej diecie mogą znaleźć się produkty, które naturalnie wspierają odporność: miód, czosnek, cebula, imbir, herbatki owocowe.

9. Regularne wizyty u pediatry

Warto pamiętać, że młody układ odpornościowy dopiero „uczy się” radzić sobie z różnymi patogenami. Właśnie dlatego przedszkolaki chorują nawet kilkanaście razy w roku i jest to zupełnie naturalne zjawisko. Jednak gdy infekcje są wyjątkowo częste lub mają ciężki przebieg, warto skonsultować się z pediatrą.



Drożdżyńska Klaudia
Nauczyciel gr. 1B



Dlaczego rytuały w życiu przedszkolaka są ważne?

Rytuały, tzn. stałe, powtarzalne czynności i zwyczaje w codziennym życiu dziecka, odgrywają ogromną rolę w jego rozwoju emocjonalnym, społecznym i poznawczym. Choć dorosłym mogą się wydawać niezauważalne, dla przedszkolaka stanowią punkt odniesienia w dynamicznie zmieniającym się świecie i budują poczucie bezpieczeństwa.

Poczucie bezpieczeństwa

Dzieci w wieku przedszkolnym dopiero uczą się rozumieć i porządkować otaczający ich świat. Rytuały takie jak np. poranne przywitania w przedszkolu, stałe pory posiłków, czy wieczorne czytanie bajki – dają im poczucie przewidywalności i kontroli. Dzięki nim dziecko wie, czego się spodziewać, co wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa i obniża poziom lęku.

Wsparcie w budowaniu relacji

Rytuały to także świetna okazja do budowania więzi – zarówno z rodzicami, jak i rówieśnikami czy nauczycielami. Powtarzalne przywitania, pożegnania, wspólne śpiewanie piosenek czy codzienne rytuały grupowe w przedszkolu pomagają dzieciom uczyć się norm społecznych, współpracy i empatii. Kształtowanie nawyków i odpowiedzialności. Dzięki rytuałom dzieci uczą się organizacji dnia oraz zdobywają pierwsze nawyki mycia rąk przed posiłkiem, sprzątania zabawek po zabawie czy odkładania butów na miejsce. Regularność tych czynności wpływa na kształtowanie odpowiedzialności i samodzielności.

Wsparcie w przechodzeniu zmian

Rytuały świetnie pomagają również dzieciom w radzeniu sobie ze zmianami - zarówno tymi codziennymi, jak przejście z zabawy do posiłku, jak i większymi, np. adaptacją do przedszkola. Znane rytuały stają się wtedy pewnego rodzaju „kotwicą”, która daje dziecku poczucie stałości i komfortu.

Podsumowanie

Rytuały w życiu przedszkolaka to coś więcej niż tylko rutyna. To fundament bezpiecznego i zorganizowanego dzieciństwa. Dają dziecku poczucie stabilności, uczą samodzielności i pomagają w budowaniu relacji. Dlatego warto je pielęgnować zarówno w domu, jak i w przedszkolu.

Opracowanie: Joanna Teperowska





Samodzielność przedszkolaka

Samodzielność przedszkolaka to zdolność do wykonywania czynności samoobsługowych i porządkowych bez pomocy dorosłych, co rozwija poczucie własnej wartości, odpowiedzialność i przygotowuje do dorosłości. Wiek przedszkolny to kluczowy okres, aby wspierać dziecko w rozwoju takich umiejętności jak ubieranie się, jedzenie, mycie rąk, czy korzystanie z toalety, poprzez stawianie mu wyzwań i pozwalanie na popełnianie błędów.

Rozwój samodzielności u dzieci zawarty jest w podstawie programowej wychowania przedszkolnego, gdzie wskazane jest głównie kształtowanie umiejętności samoobsługowych i higienicznych, ważne jest jednak wdrażanie ich do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach życiowych i przewidywania skutków swoich zachowań. Osiągnięcie samodzielności jest ważnym czynnikiem sukcesu życiowego każdego człowieka. Wspieranie rozwoju dziecka ku samodzielności to kształtowanie jego odporności psychicznej, uczenie pokonywania trudności – działania te powinny doprowadzić do samodzielności i niezależności w życiu dorosłym.

Bardzo ważnym elementem życia przedszkolaka, podstawą jego całego przyszłego życia jest zabawa, poprzez którą dziecko odkrywa świat. zabawy organizowane przez rodzica czy nauczyciela są ważne, ale to zabawa dowolnie organizowana przez przedszkolaka daje mu możliwość eksperymentowania i badania otoczenia. Dziecko, mając czas wolny, musi wykazać się kreatywnością i samodzielnością podczas organizowania sobie zabawy. Bardzo ważny jest tutaj wybór odpowiednich zabawek – muszą to być przedmioty kształcące rozwijające, a nie przypadkowe i niesłużące jego rozwojowi. Zabawki powinny pobudzać kreatywność i aktywność, dlatego wszelkiego rodzaju klocki, farby, plastelina sprawdzą się dużo lepiej niż bajki i gry na telefonie.

Przedszkolak w naturalny sposób naturalny wykazuje zainteresowanie samodzielnym wykonywaniem czynności. Czasami jednak wątpią w swoje możliwości, nie chcą pokonywać nawet najmniejszych przeszkód, zbyt łatwo odpuszczają, bo nie pozwalają dzieciom na samodzielność, kierując do nich komunikaty, które mogą blokować podejmowanie aktywności: „To trudne, chodź, pomogę ci”; „Pomogę ci, bardzo się śpieszymy”; „Jak będziesz starszy, to ci się uda”; „Ale marudzisz, nie mam czasu czekać” itp. Często dzieci nie mają też możliwości pomagać w kuchni lub przy sprzątaniu, bo słyszą: "Zostaw, ubrudzisz się!", "Uważaj, bo zepsujesz". Nie chodzi tutaj tylko o czynności ściśle samoobsługowe. Niejednokrotnie dziecko znajduje się w centrum zainteresowania rodziców, którzy chcą mu przychylić nieba.

Nadopiekuńcza postawa rodziców blokuje samodzielność dziecka. Wyřeczanie dziecka powoduje nadmierne uzależnienie od dorosłych, wpływa na gorsze funkcjonowanie wśród rówieśników, powoduje trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji społecznych, wywołuje jego niskie poczucie własnej wartości, kształtuje postawę wyuczonej bierności oraz powoduje stałe szukanie oparcia i pomocy wśród innych. Spełniając zachcianki dziecka, wyręczając je we wszystkim, rodzice nie chcą, by napotykało jakiegokolwiek przeszkody czy trudności. Zabierają mu tym samym możliwość bycia samodzielnym i aktywnym. Zdarza się, że dopiero w przedszkolu dziecko spotyka się z sytuacją, gdy wymaga się od niego radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne i samoobsługowe rozwijają się u dzieci od samego początku ich życia, natomiast rozkwit tych umiejętności następuje między 3 a 6 rokiem życia. Dziecko zaczyna w tym czasie realizować własne cele i pomysły, stara się być niezależne od innych przynajmniej w sferze praktycznych działań. Dzieci uczą się samodzielności, podpatrując dorosłych, podejmują próby w taki sposób, jaki zaobserwowały u najbliższych. Edukacja ku samodzielności to wspieranie działań dziecka, to stopniowe wycofywanie się z pomocy dorosłego, to zachęcanie do własnych, śmiałych poczynań. Nie oznacza to pozostawiania dziecka bez opieki i wsparcia. Wręcz przeciwnie — dziecko musi mieć świadomość, że zawsze i w każdej sytuacji może liczyć na pomoc dorosłego.

Aby wspomóc proces rozwijania się samodzielności u dziecka musimy:

- pomagać tylko wtedy, kiedy to konieczne (dziecko wyręczane szybko uczy się tego, że ktoś robi coś lepiej i szybciej, dlatego przestaje wykazywać inicjatywę)
- zapewnić dziecku czas (każde potrzebuje innego), cierpliwość (dziecko potrzebuje wielu prób)
- pozwolić na popełnianie błędów, pozwolić dziecku na poznanie swoich możliwości i ograniczeń
- wspierać w razie porażki, namawiać do kolejnych prób, nie odbierać nadziei, przypominać dziecku o jego sukcesach i emocjach z nimi związanych
- zauważać i doceniać wysiłki dziecka, chwalić każdy przejaw jego samodzielności i inicjatywy
- unikać ogólnikowych ocen i pouczania, udzielać konkretnych informacji, proponować dziecku wybory i akceptować je
- zachęcać do kolejnych prób, czasem wykonywać zadania wspólnie z dzieckiem
- rozumieć, że dziecko ma prawo do niezdarności, błędów, pomyłek (tak jak dorośli)
- współpracować z nauczycielami przedszkola (to ważne, gdyż osiągnięcia wypracowane przez nauczycieli powinny być kontynuowane w domu – można wtedy liczyć na szybsze efekty)
- wprowadzać jasne zasady bezpieczeństwa (Wielu dorosłych obawia się dziecięcej samodzielności, upatrując w tego typu zachowaniach sytuacji niebezpiecznych. Obawiają się, że dziecko połknie pastę podczas mycia zębów, zamydli sobie oczy szamponem, zapłącze w elementy odzieży, wrzuci do toalety wartościowy przedmiot itp. Z tego powodu wyręczają coraz starsze dzieci, wręcz straszą wypadkiem, starają się tworzyć aurę przeszkody nie do pokonania. Tak naprawdę wystarczy nadzorować poczynania dziecka, być przy nim lub instruować słownie. Oczywiście dziecko musi wiedzieć, że są czynności, których pod żadnym pozorem wykonywać mu nie wolno)

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny opanować następujące czynności, stopniowo je doskonaląc:

- samodzielne mycie rąk, twarzy, mycie zębów, korzystanie z toalety (z podcieraniem, które może wymagać pomocy u młodszych)
- samodzielne jedzenie łyżką i widelcem, nalewanie napojów, jedzenie bez pomocy dorosłego
- samodzielne zakładanie i zdejmowanie ubrań, butów, odkładanie zdjętej odzieży

Z samodzielnego przedszkolaka wyrasta niezależny i zaradny dorosły. Dziecko uczy się ponosić konsekwencje własnych działań. Samodzielne dzieci są bardziej aktywne i potrafią nawiązywać relacje z rówieśnikami. W procesie wspierania samodzielności przedszkolaka ważne jest, aby zachować równowagę między wsparciem a nadmierną kontrolą oraz umieć radzić sobie z typowymi problemami, które mogą się pojawić. Pamiętajmy, że każde dziecko jest inne i potrzebuje indywidualnego podejścia w rozwijaniu swojej samodzielności. Proces wspierania samodzielności jest długoterminowym zobowiązaniem, które wymaga cierpliwości, konsekwencji i zrozumienia potrzeb dziecka.

Opracowanie: Dorota Skórska





Uroczystości i święta jesienne

Jesień to wyjątkowa pora roku – pełna barw, zapachów i smaków. W naszym przedszkolu jednym z najbardziej lubianych wydarzeń tej pory roku będzie Święto Dyni, które dostarczy dzieciom mnóstwo radości, zabawy i okazji do rozwijania twórczej wyobraźni.

Z tej okazji niektóre grupy wraz z nauczycielami udają się do Wrocławskiego Ogrodu Botanicznego, gdzie będą mogły podziwiać niezwykłą wystawę postaci i zwierząt wykonanych z wykorzystaniem dyń. Dzieci z pewnością z zachwytem będą oglądać dyniowe żółwie, sowy, smoki czy nawet całe dyniowe rodziny. Taka wycieczka stanie się doskonałą okazją do rozmów o przyrodzie, kształtach, kolorach i o tym, jak wiele fantazji można zawrzeć w jednym, pozornie zwykłym warzywie.

W tym dniu rozpoczynają się intensywne przygotowania do obchodów święta. Dzieci razem z wychowawcami będą dekorować sale i korytarze, tworząc dyniowy klimat pełen pomarańczowych barw, liści i girland. Niektóre grupy przygotowują również własne wierszyki i rymowanki o dyniach, które zostaną zaprezentowane szerszej publiczności.

Nie zabraknie także działań plastycznych – dzieci wykonają prace plastyczne z motywem dyni różnymi technikami, m.in. będą malować farbami, wyklejać kolorowym papierem, stemplować dyniami, tworzyć miniatury z masy solnej oraz metodą „Edukacji przez ruch”. Jednym z najbardziej ekscytujących momentów będzie wykonywanie lampionów z prawdziwych, świeżych dyń przyniesionych przez dzieci ze swoich ogrodów.



Dodatkowo w tym roku wprowadziliśmy kilka nowych atrakcji które mogli wykorzystać rodzice ze swoimi dziećmi w domach jak również nauczyciele w grupach:

- Dynio-bieg – wesołe zawody sportowe z toczeniem dyń po torze przeszkód,
- Dynia w kuchni – wspólne przygotowanie dyniowych muffinek i zdrowych soków.
- Kącik małego naukowca – doświadczenia z pestkami i sokiem z dyni,
- Dynia w roli głównej – pokaz mody – dzieci przebrane w stroje inspirowane jesienią i dyniami zaprezentują się na przedszkolnym wybiegu.

Święto Dyni będzie nie tylko wspaniałą zabawą, ale również doskonałą okazją do nauki przez doświadczenie, rozwijania kreatywności oraz współpracy w grupie. To dzień pełen ciepła, uśmiechu i pomarańczowej radości, który na długo pozostanie w pamięci naszych przedszkolaków.

Podziękowania

Serdecznie dziękujemy wszystkim Rodzicom za zaangażowanie, pomoc w przygotowaniach, przynoszenie pięknych dyń i jesiennych ozdób oraz wspieranie dzieci w rozwijaniu ich talentów i wyobraźni. Dzięki Państwa wsparciu nasze Święto Dyni każdego roku staje się wyjątkowym i niezapomnianym wydarzeniem!

Opracowanie: Małgorzata Błaszczuk





Jesień w ruchu - propozycje aktywności ruchowych

Jesień to doskonały czas, aby zachęcić dzieci do różnorodnych aktywności na świeżym powietrzu i w pomieszczeniach. Dla najmłodszych ani chłód ani deszcz nie są straszne. Wystarczy, że rodzice zadbają o odpowiedni strój dostosowany do pogody oraz o pozytywne nastawienie. Dlaczego warto? Jesienne aktywności ruchowe dotleniają organizm, wzmacniają odporność, wspierają rozwój ruchowy, rozwijają kreatywność, a także dostarczają ogromnej frajdy nawet w ponure i szare dni.

Poniżej kilka propozycji:

Poszukiwacze skarbów.

Najlepsze zabawy ruchowe to te, które dostarczają ciekawych wyzwań. Jednym z nich może być wspólne poszukiwanie skarbów w parku, lesie albo przydomowym ogrodzie. Aby wyprawa nie okazała się zbyt łatwa, przygotujcie kartki z zadaniami do losowania, np. znajdź 4 kasztany i 5 żołądź, zbierz 7 szyszek, poszukaj 5 liści różnych rodzajów. Na końcu jednym z ćwiczeń może być wykonanie mandali z jesiennych skarbów ułożonych w kręgu z patyków według własnej inwencji.

Jesienny tor przeszkód.

A może tak zamienić leśną ścieżkę w tor przeszkód? Spacer stanie się wtedy ekscytującą przygodą. Wystarczy rozłożyć na ścieżce rzędy szyszek lub patyki, które należy ominąć lub przez nie przeskoczyć. Dla utrudnienia można dodać zadanie obiegnięcia wokół drzewa, slalom wśród drzew lub zebranie po drodze kasztanów czy liści. Dodatkową atrakcją może być pomiar czasu, rywalizacja między dziećmi i dorosłymi albo staranie się pokonywanie własnych rekordów.

Śmieszne figury.

Znajdźcie przestronne miejsce w parku, lesie lub ogrodzie. Następnie przygotujcie duże koło z patyków albo kasztanów i biegajcie wokół niego. Na umówiony sygnał dziecko lub rodzic wbiega do koła i przyjmuje zabawną pozę. Zabawa trwa do momentu aż się nie znudzi.

Teatr kasztanowych kukielek.

Na tej jesiennej zabawie można spędzić cały dzień. Dzieci będą miały okazję poruszać się, rozbudzić wyobraźnię oraz poćwiczyć motorykę małą. Zabawę zaczynamy od wyjścia do parku po kasztany z których powstaną kukielki. Przydadzą się także wykałaczki, plastelina i inne dodatki. Tematem do stworzenia kasztanowych postaci mogą być bajki albo wymyślone przez siebie historie. Zabawę kończy spektakl teatru kasztanowych kukielek.

Jesienna biżuteria.

Do wykonania jesiennych naszyjników albo bransoletek najlepsza będzie jarzębina. Podczas wykonywania biżuterii, dzieci rozwijają nie tylko swoją kreatywność ale też zapoznają się z owocami drzew które dojrzewają jesienią.

Rzuty do celu.

Wykorzystajcie kasztany, żołędzie lub szyszki jako piłki i celujcie do obręczy lub wiaderka.

Jesienne biegi z zadaniami.

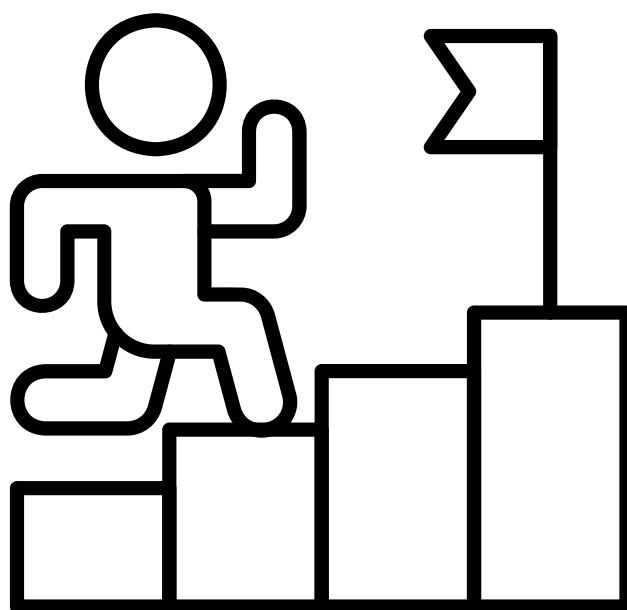
Wyznaczcie start i metę w jednym miejscu i wymyślajcie dowolne zadania, np. „znajdź 5 kasztanów i wróć na metę”, „pobiegnij do najbliższego drzewa i wykonaj 3 pajacyki”.



Jesienne zabawy to nie tylko świetna forma aktywności fizycznej, ale także doskonała okazja do rozwijania wielu umiejętności u dzieci. Bieganie, turlanie, skakanie czy pokonywanie toru przeszkód wzmacnia mięśnie, poprawia koordynację całego ciała, a także orientację w przestrzeni. Chwytywanie, rzucanie, przenoszenie przedmiotów wspiera precyzję ruchów, wpływa na rozwijanie motoryki małej i dużej. Poprzez kontakt z naturalnymi materiałami takimi jak liście, kasztany, żołędzie stymulowane są zmysły i wyobraźnia. Zabawy przy muzyce rozwijają zmysł słuchu i poczucie rytmu. Przykładowe aktywności mają również wpływ na rozwój poznawczy. Dzieci poznają zjawiska jesienne (opadanie liści, zmieniającą się pogodę), a poprzez zabawy tematyczne wzbogacają słownictwo i poznają nowe pojęcia. I wreszcie ostatni aspekt to nabywanie umiejętności społecznych. Wspólne zabawy uczą działania w grupie i dzielenia się zadaniami. Wspólne śmiechy i ruch sprzyjają pozytywnym emocjom, budowaniu relacji i poczuciu przynależności. Ruch na świeżym powietrzu pomaga dzieciom odreagować stres i nadmiar energii.

Podsumowując, jesienna aktywność ruchowa to idealne połączenie edukacji, zdrowia i radości, a jedyne co nas ogranicza to nasza wyobraźnia.

Opracowanie: Marta Stefaniak





Jesień i emocje – dlaczego dzieci bywają płaczliwe i marudne?

Jesień potrafi być piękna – kolorowe liście, zapach deszczu, ciepła herbata i koc. Jednak wielu rodziców zauważa, że wraz z jesienną aurą w domu pojawia się coś jeszcze: więcej łez, marudzenia i zmiennych nastrojów u dzieci. Dlaczego tak się dzieje? Czy to tylko „zły humor”, czy może coś więcej?

Krótszy dzień, mniej słońca – mniej radości

Jesień oznacza mniej światła słonecznego, a to właśnie ono wpływa na produkcję serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za dobre samopoczucie. Kiedy dni stają się krótsze, a słońce chowa się za chmurami, w organizmie naturalnie spada poziom energii. Dzieci, które dopiero uczą się rozpoznawać i regulować swoje emocje, odczuwają te zmiany jeszcze silniej niż dorośli. Zamiast powiedzieć: „Jest mi smutno”, częściej reagują płaczem lub marudzeniem.

Zmiana rytmu – od bez troski do obowiązków

Jesień to również czas powrotu do przedszkola czy szkoły. Po wakacyjnej swobodzie dzieci muszą znów funkcjonować według określonego planu: wczesne wstawanie, nowe zadania, mniej swobody w ciągu dnia. Dla wielu maluchów to ogromna zmiana, która może powodować napięcie i emocjonalne wybuchy. Warto pamiętać, że adaptacja po wakacjach to proces – i każde dziecko potrzebuje na nią innej ilości czasu.

Mniej ruchu, więcej napięcia

Gdy na zewnątrz zimno i deszczowo, naturalnie spędzamy mniej czasu na świeżym powietrzu. Dzieci mają wtedy mniej okazji do biegania, skakania i rozładowywania energii. Brak ruchu przekłada się na większe napięcie emocjonalne. To, co w lecie dziecko „wybiegało”, jesienią często zamienia się w nadmiar emocji – a te szukają ujścia, np. w płaczu, złości czy marudzeniu

Jesienne infekcje i spadek odporności

Katar, kaszel, osłabienie – drobne, ale częste infekcje potrafią skutecznie popsuć humor. Dziecko, które źle się czuje, szybciej się męczy i łatwiej reaguje emocjonalnie. Nawet niewielkie dolegliwości mogą sprawić, że mały człowiek staje się bardziej drażliwy i potrzebuje więcej uwagi niż zwykle.

Potrzeba ciepła – nie tylko tego z koca.

Jesień to pora, kiedy wielu z nas szuka ciepła, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Dzieci również – a może nawet bardziej – potrzebują w tym czasie bliskości i poczucia bezpieczeństwa.

Kiedy są zmęczone, zmarznięte czy przebudźcowane, nie zawsze potrafią o tym powiedzieć. Czasem więc płacz czy marudzenie to po prostu sygnał: „Potrzebuję cię. Przytul mnie.”



Jak możemy pomóc dzieciom przetrwać jesienną chandrę?

- Codziennie trochę słońca – nawet krótki spacer po południu działa cuda.
- Stały rytm dnia – przewidywalność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Rozmowa o emocjach – nazwij uczucia dziecka („Widzę, że jesteś zmęczony/smutny”), zamiast je oceniać.
- Ruch i zabawa – taniec w domu, tor przeszkód w salonie, wspólne wygłupy.
- Bliskość i czułość – przytulenie często działa lepiej niż tysiąc słów.

Dla Rodziców – chwila refleksji

„Dziecko nie płacze, żeby nas zdenerwować – płacze, bo czegoś potrzebuje.”

Jesień to idealny czas, by zwolnić, wsłuchać się w emocje – zarówno swoje, jak i dziecka. Wspólne chwile przy książce, spacer w kaloszach po kałużach czy kubek gorącej czekolady mogą stać się nie tylko sposobem na jesienną chandrę, ale też pięknym rytuałem bliskości.

Pamiętajmy: za każdym „marudzeniem” stoi potrzeba – zrozumienia, odpoczynku albo po prostu ciepłego przytulenia.

Opracowanie: Katarzyna Frąszczak





Czas ekranów- jak ograniczyć bajki i telefon, kiedy wieczory są długie?

W dzisiejszych czasach trudno sobie wyobrazić świat bez technologii. Smartfony, tablety i telewizory stały się dla wielu dzieci stałym towarzyszem w zabawie i nauce. Wydawałoby się, że to same korzyści – dostęp do gier, edukacyjnych aplikacji i możliwość rozmowy z kolegami przez ekran. Ale czy to na pewno takie proste?

Spędzanie zbyt dużo czasu przed ekranem może mieć swoje ciemniejsze strony. Zauważono, że dzieci, które za długo gapią się w wyświetlacze, mogą mieć trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami. Siedzący tryb życia, na który wpływa nadmiar technologii, może prowadzić do kłopotów zdrowotnych, takich jak otyłość, zbyt wiele czasu spędzanego na zabawie z elektroniką może także wpłynąć na zdolność koncentracji i pamięć.

Dzieci w naturalny sposób rozwijają swoją kreatywność przez eksplorowanie otoczenia – dotykają, słuchają, budują i eksperymentują. Kiedy jednak większość czasu spędzają w cyfrowym świecie, ich naturalne potrzeby poznawcze mogą zostać osłabione. Zbyt długie przebywanie przed ekranem, zwłaszcza przed snem, negatywnie wpływa na jakość odpoczynku. Światło niebieskie, emitowane przez większość urządzeń elektronicznych, zakłóca naturalny rytm dobowy, hamując produkcję melatoniny – hormonu snu. Kiedy dzieci spędzają zbyt dużo czasu przed ekranami, mogą mieć trudności z radzeniem sobie z nudą i samodzielnym wymyślaniem zabaw. Świat cyfrowy dostarcza im gotowych, szybkich bodźców, przez co dzieci przyzwyczajają się do nieustannego dostępu do rozrywki. W efekcie mogą mieć problem z koncentracją oraz z motywacją do podejmowania bardziej wymagających działań, takich jak czytanie książek, malowanie czy rozwiązywanie zagadek.

Aby skutecznie ograniczyć czas ekranowy trzeba ustalić wyraźne zasady i granice czasowe, należy też być przykładem i pokazywać alternatywy. Zamiast przewijać media społecznościowe, można zaproponować planszówkę, wspólne gotowanie czy czytanie książki. Wspólne zabawy nie tylko umacniają więzi, ale także budują pozytywne skojarzenia z aktywnościami offline. Na przykład, zabawa w teatrzyk z pluszaków lub konkurs na najzabawniejsze rysunki to świetne okazje, by spędzić razem czas kreatywnie.

Dobrze jest wyposażyć pokój w zabawki, które rozwijają różnorodne umiejętności: klocki konstrukcyjne, zestawy do malowania, instrumenty muzyczne lub sprzęt sportowy, jak piłki i hula-hoopy. W ten sposób pokój dziecka staje się centrum inspirującej zabawy, a dziecko ma szansę na rozwijanie swoich zainteresowań bez potrzeby sięgania po urządzenia elektroniczne.

Wprowadzenie dni bez technologii to kolejny skuteczny sposób na ograniczenie czasu ekranowego. Warto zacząć od mniejszych kroków, na przykład jednego wieczoru bez elektroniki w tygodniu, a potem stopniowo zwiększać ten czas. Można ustalić, że piątek wieczór to "rodzinny wieczór bez technologii", w którym wszyscy członkowie rodziny spędzają czas razem, grając w gry planszowe, czytając książki czy po prostu rozmawiając.

Można też stworzyć "kalendarz aktywności offline" to świetna motywacja do podejmowania różnych zajęć. Można zaplanować różne aktywności na każdy dzień tygodnia, takie jak "Dzień Plastyczny" na poniedziałki, "Dzień Eksperymentów Nauki" na środy, "Dzień Ruchu na Świeżym Powietrzu" na piątki itd. Kalendarz można umieścić w widocznym miejscu w domu, aby dziecko widziało, jakie ciekawe aktywności czekają je każdego dnia.

Tworzenie miejsc w domu, które są wolne od urządzeń elektronicznych, to kolejny sposób na stopniowe zmniejszenie zależności dziecka od technologii. Mogą to być kuchnia, jadalnia, a także sypialnia dziecka. Dzięki temu dziecko uczy się, że istnieją strefy, w których korzystanie z elektroniki jest niewskazane, a zamiast tego można tam spędzać czas na innych, bardziej kreatywnych czynnościach.

Motywowanie dzieci poprzez nagrody może być skuteczną metodą wprowadzania ograniczeń ekranowych. Warto nagradzać dzieci za przestrzeganie zasad, ale niekoniecznie nagrodami materialnymi. Czasem wspólna wyprawa na lody, organizacja piżama party w salonie czy dodatkowy czas na ulubioną zabawę mogą być wystarczającą nagrodą. Ważne jest, aby nagrody wzmacniały pozytywne nawyki i podkreślały wartości związane ze spędzaniem czasu offline.

Dzieci potrzebują momentów wyciszenia, które nie są związane z elektroniką. Czytanie książek, medytacja dla dzieci, opowiadanie historii przed snem — to świetne sposoby na spędzenie spokojnych chwil, które nie wymagają obecności technologii. Takie rytuały stają się z czasem naturalną częścią dnia, a dziecko ma możliwość wyciszenia się i skupienia na innych aktywnościach niż ekran.

Urządzenia Apple, zarówno iPhone, iPad, jak i komputery Mac, oferują wbudowane narzędzia do zarządzania czasem ekranowym, znane jako Screen Time. Narzędzie to umożliwia rodzicom kontrolowanie, ile czasu dziecko spędza na korzystaniu z aplikacji, a także ustalanie dziennych limitów czasowych.

Podsumowując, życie poza elektroniką to nie tylko alternatywa – to fundament zdrowego rozwoju dzieci. Poprzez promowanie aktywności, które angażują wszystkie zmysły i rozwijają różnorodne umiejętności, możemy przyczynić się do stworzenia szczęśliwszych i bardziej zrównoważonych dzieci, gotowych do odkrywania świata w pełni.

Opracowanie: Dorota Kulesza-Kuźma



Bibliografia

<https://ramiz.pl/blog>

<https://www.dzieckimbadz.pl/2025/03/>

– „Kiedy pozwolić, kiedy zabronić” R.J. MacKenzie

– „Samodzielność dzieci w wieku przedszkolnym” E.

Jędrzejowska

– „Rozwijanie samodzielności u dzieci – jedno z podstawowych założeń Friedricha Froebela” E. Śliwa

Dynia od kuchni – Opracowanie zbiorowe

Przepisy na cztery pory roku – A. Maciąg

Wawilow, Danuta, Wiersze dla dzieci, Wydawnictwo Nasza Księgarnia.

Guz, Halina, Cztery pory roku jako inspiracja do działań dydaktycznych i wychowawczych w przedszkolu, „Bliżej Przedszkola”, nr 10/2019.

Gładysz, Katarzyna, Jesień w przedszkolu – propozycje zabaw i aktywności rozwijających kompetencje przyrodnicze dzieci, „Życie Szkoły”, nr 10/2022.