

ECHO PRZEDSZKOLA



WIADOMOŚCI, AKTUALNOŚCI, WYDARZENIA
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7
Gazetka Samorządowego Przedszkola nr 23 w Krakowie
Nr 8/ Kwiecień - Maj 2020 Egzemplarz Bezpłatny

Najweselsze, najzieleńsze
maj ma obyczaje.
W cztery strony - świat zielony
umajony majem!
Ciepły deszczyk każdą kroplą
rozwija dokoła
z pąków - kwiaty, z listków - liście,
z ziółek - bujne zioła.
A po deszczu dzień pogodny
malowany tęczą
lubi wiązać krople srebrne
na nitkę pajęczą.

A gdy ciepła noc nadchodzi,
kiedy dzień już zamilkł,
maj bżem pachnie, wniebogłosy
dzwoni słowikami!



Rozpoczął się maj – miesiąc uważany przez wielu za najpiękniejszy i najprzyjemniejszy. Dla dawnych Słowian maj był czasem celebrowania wiosny w jej pełni, radowania się z rozkwitających drzew, roślin i kwiatów. W maju przyjęło się świętować dawne słowiańskie Stado, a także związane z nimi ludowe Zielone Świątki.



Ważne daty w maju:

1 maja - Święto pracy

2 maja - Święto flagi państwowej

3 maja - Święto Konstytucji 3 maja

12,13,14 maja - zimnych ogrodników

15 maja - zimna Zośka

26 maja - dzień matki

Odrobinę historii



Uznawana za pierwszą w Europie i drugą na świecie nowoczesną konstytucję

Uchwalona 3 maja 1791 roku na Sejmie Czteroletnim ustawa regulująca ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów była pierwszą w Europie i drugą na świecie nowoczesną konstytucją. Wprowadzała w Rzeczypospolitej ustrój monarchii konstytucyjnej - zachowywała stanową strukturę społeczeństwa, ale otwierała perspektywy dalszych przekształceń systemu państwowego. Na jej podstawie przyjęto monteskiuszowski podział władz na prawodawczą, wykonawczą i sądowniczą, a także zniesiono m.in. liberum veto, konfederacje i wolną elekcję. Choć *Konstytucja 3 maja* obowiązywała jedynie przez 14 miesięcy, była wielkim osiągnięciem narodu polskiego chcącego zachować niezależność państwową oraz zapewnić możliwość rozwoju gospodarczego i politycznego kraju.

Oryginał rękopiśmienny *Konstytucji 3 maja* początkowo był przechowywany w Wilanowie w zbiorach Archiwum Publicznego Potockich zgromadzonych przez Stanisława Kostkę Potockiego, uczestnika obrad Sejmu Czteroletniego. W latach 70. XIX wieku na mocy umów rodzinnych archiwum zostało przekazane do podkrakowskich Krzeszowic, a po 1945 roku powróciło do Warszawy i znalazło się w Archiwum Głównym Akt Dawnych.

DZIEŃ MAMY

Choć data tego wyjątkowego święta jest stała, co roku wiele osób zastanawia się, kiedy Dzień Matki wypada tym razem i jaka jest dokładna data. W Polsce Dzień Matki 2020 zawsze wypada 26 maja, w tym roku będzie to wtorek. Obchody Dnia Matki 2020 w Polsce polegają zazwyczaj na obdarowywaniu matek kwiatami, czekoladkami, laurkami oraz innymi upominkami. Tego dnia bardzo często w przedszkolach i szkołach odbywają się uroczyste akademie poświęcone mamom. Jest to okazja dla najmłodszych, aby wyrazić swoje uczucia do nich, często w bardzo wzruszający sposób.



Dziwne czasy nam nastały, dzieci nie mogą chodzić do przedszkola, nie mogą bawić się z innymi dziećmi. Z pewnością jest im z tym ciężko. W poniższym artykule znaleźć można wskazówki, jak stworzyć namiastkę normalności w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. Bądź spokojny

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny

Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach, mówi dr Damour. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.³

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: *my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaz zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które oplakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.*

4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. *Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, radzi dr Damour. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.*

5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. *Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia, radzi dr Damour.*

6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. *Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym, dodaje dr Lisa Damour.*

SPOSOBY NA MAJOWE ZABAWY DOMOWE

1. “Gimnastyka z gazetą”

Zgniecenie gazet w kulkę i przekładanie jej z dłoni do dłoni, pod kolanem, przekładanie z dłoni do dłoni za plecami; wysoko nad głową. Podrzucanie i chwytanie kulki z gazety.

2. Zabawa na świeżym powietrzu „Tor przeszkód”

Możliwości jest mnóstwo. Może być to tor przeszkód do przejścia w butach np. kamyczki, piasek, kartki papieru, folia, trawa, gazety. Może być to tor do przejazdu rowerkiem np. z pachołków, patyków.

3. Zabawa “Powtórz wzór”

Rodzic układa pewien wzór (np. za pomocą nakrętek lub klocków), schemat kolorystyczny zadaniem dziecka jest go odwzorować. Rozpocznijcie od 1-2 kolorów, 3-4 elementów, przechodząc do coraz bardziej skomplikowanych wzorów. Całość należy dostosować do możliwości dziecka.

4. Tajemnicza skrzynka

Do przygotowania tej zabawy potrzebne jest pudełko kartonowe. Poproś kogoś dorosłego, żeby wyciął w nim dziurę takiej wielkości, aby zmieściły się tam dłonie. Karton można ozdobić kolorowym papierem lub pisakami. Zadaniem prowadzącego jest przygotowanie różnych przedmiotów i umieszczenie ich w pudle. Dziecko wkłada ręce do dziury (bez podglądania!) i próbuje odgadnąć, co znajduje się w środku. Wygrywa ten, kto rozpozna najwięcej przedmiotów.

5. Memory słuchowe.

Memory słuchowe to niełatwa gra, ale przy odrobinie ćwiczeń nie będzie sprawiać Ci większych problemów. Do pudełeczek po kinder niespodziankach lub innych nieprzeźroczystych opakowań należy wsypać różne przedmioty, produkty, ziarna np. fasolę, ryż, groch itp. Każda para jajek powinna mieć taką samą zawartość. Zadaniem uczestników jest odszukanie właściwych par poprzez potrząsanie pojemnikami i nasłuchiwanie dźwięków, jakie one wydają.

6. Posmakuj i zgadnij

Ta z pozoru prosta zabawa jest sporym wyzwaniem nawet dla zawodowych kucharzy. Prowadzący przygotowuje kilka produktów. Zadaniem uczestników jest ich smakowanie z zawiązanymi oczami, a następnie podawanie prawidłowych nazw. Należy pamiętać, aby zgadujący i pozostali uczestnicy znajdowali się w osobnych pomieszczeniach. Zawodnicy nie mogą bowiem widzieć jedzenia, ani słyszeć udzielanych odpowiedzi. Wygrywa osoba, której udało się rozpoznać najwięcej produktów.

NAPÓJ Z ZIELONEJ PIETRUSZKI

1. Potrzebne będą: natka z pietruszki, woda, cukier, kostki lodu, cytryna
2. Najpierw myjemy ręce.
3. Cytrynę obieramy, kroimy na ćwiartki i wrzucamy do naczynia.
4. Wrzucamy 10 gałązek natki z pietruszki.
5. Dodajemy około 50 gramów cukru.
6. Dodać 200 gramów kostek lodu.
7. Wszystko blendujemy.
8. Dolewamy 800 ml wody i mieszamy.
9. Smacznego!



Majowe zagadki

Chociaż to miesiąc długi,
to najkrócej się nazywa.
I co roku tym się chlubi,
że zielenią świat okrywa.

(MAJ)

Ten miesiąc krótko się nazywa,
a cały świat zielenią się okrywa.

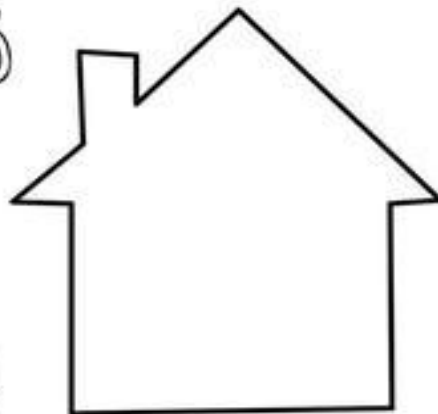
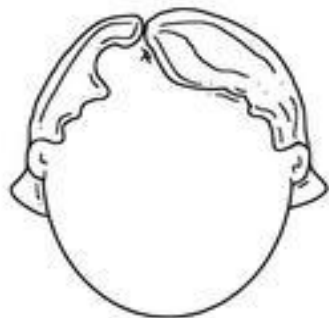
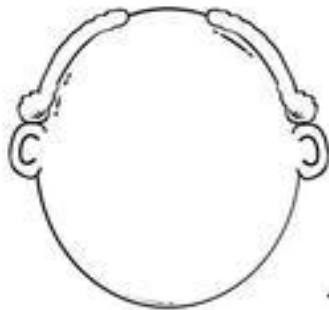
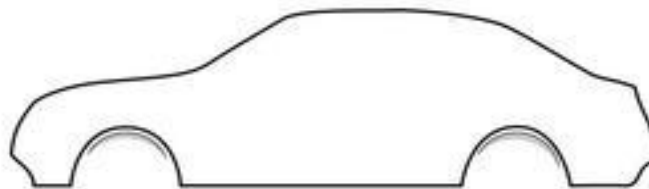
(MAJ)

POKOLORUJ OBRAZEK

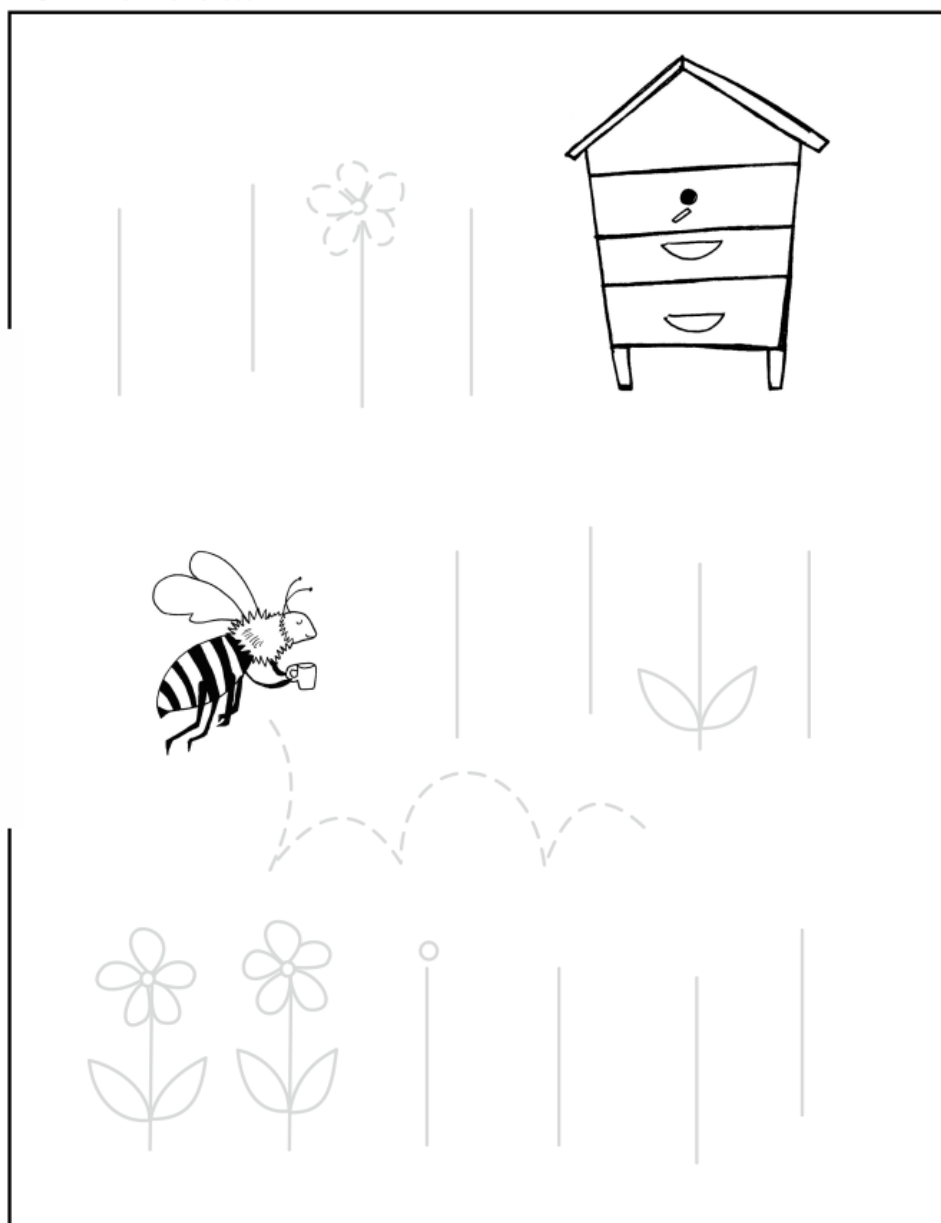


POĆWICZ RĄCZKĘ

Uzupełnij obrazki szczegółami



Pszczółka zbiera nektar. Narysuj brakujące kwiaty. Następnie poprowadź pszczołę od kwiatka do kwiatka, tak aby mogła zebrać jak najwięcej pyłku.



Opracowały
Aleksandra Bogaty
Paulina Piechowska