



PRZEDSZKOLAK

Biuletyn informacyjny dla rodziców
Wydawany przez Samorządowy Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Chełmku

LATO 2024

*Żegnamy cię dziś przedszkole,
szkoła już woła nas!
Nie martw się tylko bardzo,
bo wpadniemy tu jeszcze nie raz.
Zatęsknimy za naszymi misiami,
za lalkami, i za klockami,
odwiedzimy cię jeszcze na pewno
i wspominać cię będziemy nocami.
Lubiliśmy do ciebie chodzić,
poznaliśmy tu kawał świata,
ale teraz wiemy, że minęły
nasze przedszkolne lata.
Jeszcze wakacje przed nami,
wycieczki i długie podróże,
potem dzwonek nas powita
w nowym mundurze.*

Redaguje:
Wiktoria Bukowska

**W tym numerze
przeczytasz na temat:**

Żegnamy przedszkole.....	1
Adaptacja szkolna.....	2
O koncentracji uwagi u dzieci słów kilka.....	3
Jak wzmacniać u dziecka kon- centrację uwagi?.....	4
Sport to zdrowie!.....	5
Aktualności.....	6



Wiosenne miesiące minęły niezwykle szybko i już witamy nową porę roku - lato. Dla większości naszych przedszkolaków oznacza to nadchodzące wakacje, a dla starszaków - pożegnanie z kolegami, koleżankami, nauczycielami i przedszkolnymi salami. Dzieci z grupy „Motylki” oraz sześciolatki z grupy „Misie” i „Kwiatuszki” już we wrześniu rozpoczną edukację w klasie pierwszej. **Gratulujemy absolwentom i życzymy powodzenia w szkole!**

ADAPTACJA SZKOLNA



Aby wesprzeć dziecko w procesie adaptacji w środowisku szkolnym, kluczowe jest zapewnienie przestrzeni na jego emocje oraz czasu, by poradziło sobie ze zmianą. Warto rozwijać autonomię i samodzielność dziecka w zakresie sytuacji codziennych, takich jak pakowanie tornistra. Wspólne poznanie nowego miejsca, poprzez odwiedziny w szkole, poznanie wychowawcy, a także rozmowy z dzieckiem o szkole, przekazywanie własnych pozytywnych doświadczeń związanych ze szkolnymi latami, przygotowanie wyprawki dla ucznia – to działania wspierające pozytywne nastawienie, motywujące dziecko i rodzica oraz łagodzą naturalny stres adaptacyjny.

JAK WESPRZEĆ DZIECKO ROZPOCZYNAJĄCE PRZYGODĘ ZE SZKOŁĄ?

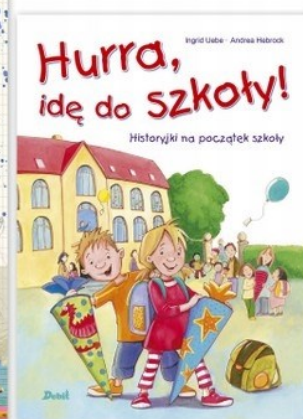
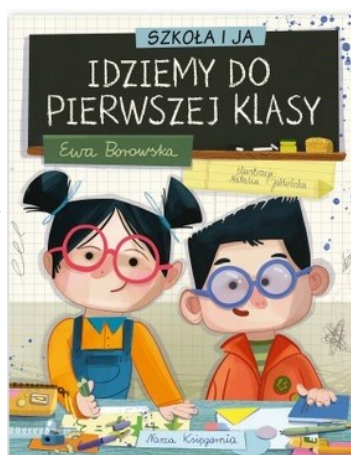
Adaptacja szkolna może stanowić dla dziecka wyzwanie, by wspierać je w tym procesie potrzebujemy zacząć od siebie – od przyjrzenia się własnym emocjom i obawom oraz temu, co przekazujemy dziecku na temat szkoły. Rodzicielskie doświadczenia, wspomnienia i emocje, które pojawiają się w odpowiedzi na to, co pamiętamy z tego czasu, są bardzo istotne. Dzieci wyczuwają nasze emocje i one im się udzielają, nawet jeśli próbujemy je stłumić i nie pokazywać na zewnątrz.

Zatrzymanie się nad własnymi emocjami, jak również powrót do własnych doświadczeń, może stanowić wspierającą bazę do **rozmów o radzeniu sobie z trudnościami**. Dzieci bardzo często lubią słuchać opowieści rodziców, co więcej takie rozmowy pomagają budować relację, stanowią dla dziecka kluczowy element normalizacji np. niepokojów, budując poczucie „nie tylko ja tak mam”.

„Teraz skończyła się zabawa i zaczyna się szkoła” - wiele dzieci kończąc przygodę z przedszkolem, słyszy takiego typu komunikaty. Przyszli uczniowie często jeszcze nie wiedzą jak funkcjonuje szkoła, na czym polegają lekcje czy też przerwy oraz jak toczy się życie klasy. Jednak jeszcze przed przekroczeniem szkolnych progów słyszą, że w szkole nie spotka ich nic dobrego. Co więc mówić zamiast tego? Warto poprzez opowieść przybliżyć dziecku, jak będzie wyglądało funkcjonowanie w klasie. Wy tłumaczyć, że od tej pory pojawi się inna organizacja czasu i konieczność realizowania nowych obowiązków, ale to nie musi stanowić przykry obowiązek.

Często niepokój, który się pojawia nie tylko u dzieci, wiąże się z niezajomością miejsca, ludzi i niewiedzą o tym co nas czeka. Dlatego przed rozpoczęciem nauki warto porozmawiać o szkolnej rutynie, bez straszenia „zabawa się już skończyła”.

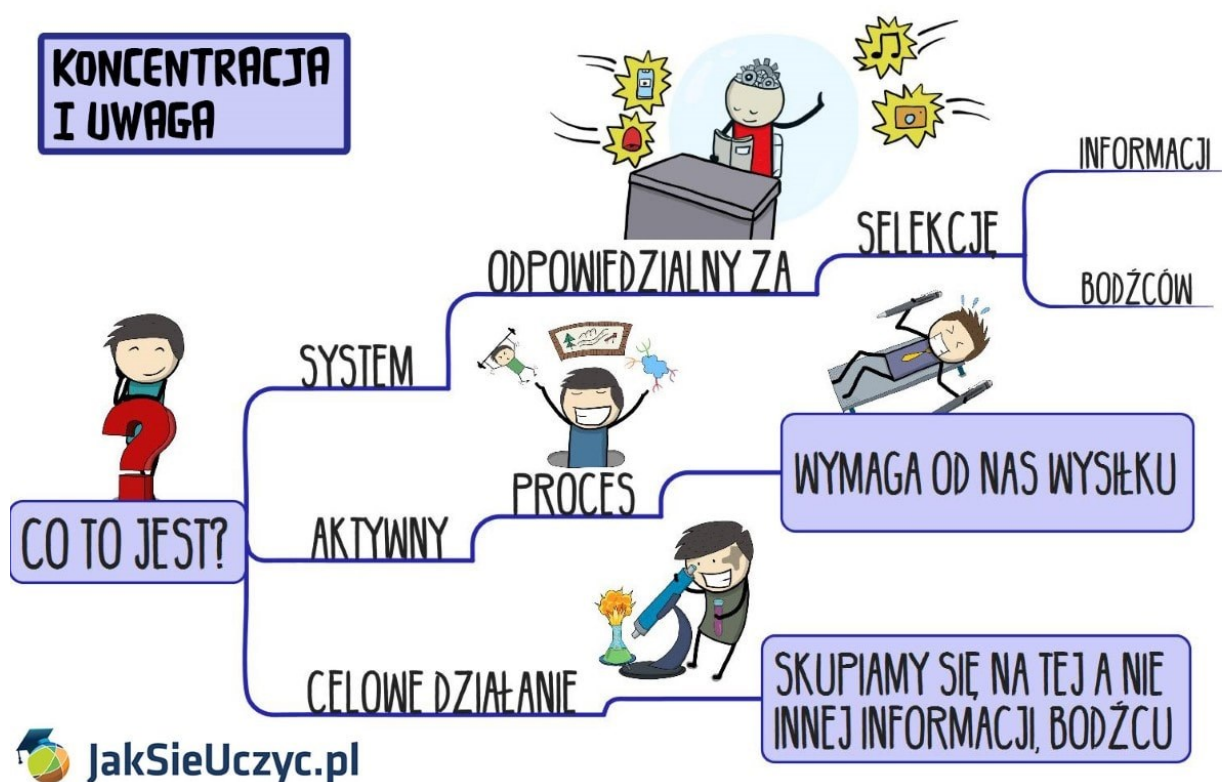
Pomocne mogą się okazać również książki o tematyce szkolnej dedykowane przyszłym uczniom.



O KONCENTRACJI UWAGI U DZIECI SŁÓW KILKA...

Koncentracją nazywamy umiejętność skupienia swojej uwagi na wykonywanej czynności bądź konkretnej myśli, sytuacji, rzeczy. Rozwijamy ją stopniowo, zgodnie z tokiem naszego życia.

Dzieci w wieku przedszkolnym są w stanie utrzymać uwagę na wykonywanym zadaniu edukacyjnym od 10 do 15 minut. Przeważa u nich uwaga mimowolna, a więc niezależna od ich woli. Z kolei dzieci w edukacji wczesnoszkolnej są w stanie skupić uwagę np. podczas zajęć do 20 minut, jednakże w momencie silnego zaangażowania emocjonalnego oraz entuzjazmu czas koncentracji może wzrosnąć nawet do 40 minut. Stanowi to niejako odpowiedź na pytanie, które często zadają rodzice: „dlaczego moje dziecko potrafi długo koncentrować się na budowaniu domu z klocków, ale na odrabianiu lekcji już niekoniecznie?”. Jeśli dziecko nie ma wewnętrznej motywacji, aby wykonać zadanie, to naturalne jest, że nie będzie koncentrować się na tym, co robi.



Neurobiologia a koncentracja uwagi

Mózg dziecka do koncentracji uwagi potrzebuje wyciszenia i niejako odizolowania od bodźców rozpraszających – wzrokowych, słuchowych, węchowych czy ruchowych. Jest to też stan, w którym dziecko jest wolne od napięć emocjonalnych. Bodźce emocjonalne i tzw. dystraktory (bodźce rozpraszające) pochłaniają znaczną część naszych zasobów poznawczych, stąd trudno nam się skupić i zapamiętywać istotne informacje, gdy na nas oddziałują.

W momencie pobudzenia emocjonalnego mózg dąży do równowagi i staje się to kosztem naruszenia naszych umiejętności, m.in. koncentracji uwagi. Kiedy dziecko jest rozregulowane, nie będzie potrafić skoncentrować na wykonywanym zadaniu ani na jakiegokolwiek czynności. Kiedy jesteśmy zestresowani, zmęczeni czy też znudzeni, maleje nasza możliwość koncentracji uwagi, czasami nawet na najprostszych czynnościach.

JAK WZMACNIAĆ U DZIECKA KONCENTRACJĘ UWAGI?

1. **Odpuzynek i zdrowy długi sen** – dziecko, które nie jest wypoczęte, śpi krótko, w dodatku snem przerywanym, będzie niestety rozdrażnione i rozkojarzone. Dodatkowo może być bardziej podatne na rozregulowanie emocjonalne nawet drobną trudnością. Dzieci potrzebują około 9-10 godzin snu, jednak występują różnice indywidualne, które warto uwzględnić.
2. **Ruch** – najlepiej na świeżym powietrzu. Nasz mózg potrzebuje aktywności ruchowej, która poprawia nasze samopoczucie, pozwala odpocząć i stanowi dla nas przyjemność, np. jazda na rowerze, skoki na trampolinie, jazda na deskorolce itp. Aktywność fizyczna wzmacnia układ przedsionkowy (związany ze słuchem) oraz proprioceptywny (związany z czuciem głębokim). Oba te układy wspomagają selekcję bodźców płynących z zewnątrz, które powodują dekoncentrację uwagi. Gdy układ przedsionkowy i proprioceptywny pracują właściwie to zarówno ciało, jak i umysł dziecka funkcjonuje sprawniej, wydajniej, a to ma wpływ na poprawę koncentracji uwagi.
3. **Odpowiednio zbilansowana dieta** – jak wiemy brak śniadania bądź zbyt słodkie posiłki sprawiają, że u dziecka podnosi się poziom cukru we krwi, co z kolei wpływa na pobudliwość zachowania, które jest tak duże, że przekracza możliwości dziecka do poradzenia sobie z nim. Pobudliwość utrudnia koncentrację na zadaniu, dlatego należy zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, która wpływa korzystnie na pracę mózgu, również w kontekście poprawy koncentracji. Warto zwrócić uwagę, aby była to dieta obfitująca w owoce, warzywa, nasycone kwasy tłuszczowe takie jak: ryby, orzechy itp. Istotną rolę odgrywa również właściwe nawodnienie organizmu, najlepiej zaś w efekcie picia niegazowanej wody mineralnej.
4. **Kontrola używanych przez dziecko urządzeń elektronicznych**, takich jak telefon, tablet, telewizor. Ekran na siłę utrzymują uwagę dzieci, tzn. czas jednej sceny, ujęcia jest maksymalnie skrócony, to zaś powoduje, że mózg dziecka przyzwyczaja się do nieustannego bombardowania zmieniającymi się w bardzo szybkim tempie informacjami i obrazami. Wytwarza to oczekiwania, że w prawdziwym świecie też będzie się tak działo. Mózg będzie domagał się ciągłej zmiany, co tak naprawdę jest niemożliwe.
5. **Odpowiednie środowisko** – dziecko do odrabiania lekcji potrzebuje spokojnego środowiska, a więc pozbawionego rozpraszaczy, które mogą utrudnić koncentrację. Warto wyłączyć telefon, telewizor, komputer oraz zadbać, by młodsze rodzeństwo nie wchodziło do pokoju i nie przeszkadzało. Warto też usunąć z biurka dziecka wszelkie gadżety, które mogą je rozpraszać np. maskotki.
6. **Przerwy w pracy** – gdy dziecko przez dłuższy wykonuje dane zadanie, warto wprowadzić krótkie przerwy, szczególnie kiedy zauważymy, że dziecko jest niespokojne - kręci się, wierci i nie potrafi się skoncentrować. Zachęcajmy wówczas dziecko do krótkich ćwiczeń ruchowych, takich które najbardziej lubi. Warto również wziąć pod uwagę, że dziecko może potrzebować do nauki, a co się z tym wiąże, do koncentracji, ruchu (kinestetyczny styl uczenia się).

Literatura:

- Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat. Natalia Minge i Krzysztof Minge. Wydawnictwo Samo Sedno. Warszawa 2013.
- Jak uczy się mózg. Manfred Spitzer. Wydawnictwo PWN. Warszawa 2007 r.

SPORT TO ZDROWIE!



WIEK	ROZWÓJ DZIECKA	RODZAJ SPORTU	INTENSYWNOŚĆ
2-5	nauka podstawowych umiejętności motorycznych	swobodna zabawa, bieganie, rzucanie, łapanie, fikołki, pływanie	Kiedy dziecko zapragnie
6-9	lepsze umiejętności motoryczne, lepsze umiejętności koncentracji, większa chęć wykonywania poleceń	piłka nożna, bieganie, gimnastyka, pływanie, tenis, sztuki walki, od 7 lat możliwy lekki trening siłowy	Lekcje W-F i/lub regularne zajęcia pozaszkolne
10-12+	zdolność rozumienia skomplikowanych zasad	skomplikowane sporty drużynowe, sporty indywidualne wg własnego wyboru dziecka, inna aktywność fizyczna np. rower, taniec	Regularne zajęcia kilka razy w tygodniu (wg wytycznych trenera) lub aktywny tryb życia z elementami sportu

JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ Z UPRAWIANIA SPORTU?

- **Zdrowy tryb życia** - sport obok zdrowej diety pozwala utrzymać doskonałą kondycję fizyczną, która przekłada się na mniejsze ryzyko wystąpienia wielu chorób i otyłości. Osoby uprawiające sport mają więcej energii, co z kolei wpływa na ich codzienne życie, a także wyniki w nauce, pracy, dłużej też mogą cieszyć się młodością i sprawnością.
- **Umiejętność społeczne** - podczas treningów czy też zawodów umiejętności społeczne dziecka niejednokrotnie zostaną wystawione na próbę. Dziecko nieraz będzie znajdowało w sytuacji konfliktowej, w której będzie musiało nauczyć się bronić swoich racji bądź pogodzić się z przegraną. Młody sportowiec nauczy się przestrzegania zasad, odpowiedzialności, szacunku do swoich kolegów, przeciwników, trenerów.
- **Rozwój pozytywnych cech osobowości** - trenując z myślą o osiągnięciu coraz lepszych wyników młody człowiek rozwinie w sobie szereg pozytywnych cech charakteru, jak chociażby: determinacja, cierpliwość, wytrwałość czy pewność siebie.
- **Gra według zasad Fair Play** - nauka zasad fair play pomoże ukształtować kręgosłup moralny dziecka. Nauczy się ono uczciwości oraz sprawiedliwego traktowania kolegów bez względu na swoje korzyści.
- **Nauka współpracy** - przynależność do zespołu pozwoli dziecku zobaczyć, że aby osiągnąć wyniki musi współpracować z resztą drużyny. Dzieci nieposiadające umiejętności przywódczych odkryją, że każda rola w zespole jest bardzo ważna do osiągnięcia wspólnego sukcesu, dzięki czemu zyskają pewność siebie oraz zbudują poczucie własnej wartości.
- **Lepsze wyniki w nauce** - wiele badań dowiodło, że dzieci uprawiające sport mają również lepsze wyniki w nauce. Mali sportowcy wiedzą, że aby osiągnąć wyniki muszą trenować regularnie - ta sama wytrwałość i determinacja w naturalny sposób przekłada się na naukę w szkole.
- **Dobra zabawa** - nie zapominajmy, że sport szczególnie w młodym wieku powinien stanowić przede wszystkim dobrą zabawę. Aktywność fizyczna dziecka, zwłaszcza na powietrzu pozwala na nawiązanie nowych przyjaźni, redukcję stresu.

AKTUALNOŚCI

KONTAKT:
Samorządowy Zespół
Szkolno-Przedszkolny nr 2
PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 2
Chełmek, ul. Brzozowa 9
tel./fax 33 846 12 97
kadry@szspchelmek.pl

DYŻUR WAKACYJNY W PRZEDSZKOLACH GMINY CHEŁMEK

NAZWA PRZEDSZKOLA	TERMIN DYŻURU
SZS-P nr 2 – Przedszkole Samorządowe nr 2 w Chełmku	01.07.2024r. – 19.07.2024r.
SZS nr 1 im. Adama Mickiewicza w Chełmku – Przedszkole Samorządowe nr 1 w Chełmku	22.07.2024r. – 02.08.2024r.
SZS im. Kard. Adama Stefana Sapięhy w Bobrku- Przedszkole Samorządowe w Bobrku	05.08.2024r. – 16.08.2024r.
SZS im. Marii Konopnickiej w Gorzowie – Przedszkole Samorządowe w Gorzowie	19.08.2024r. – 23.08.2024r.

**ŻYCZYMY NASZYM PRZEDSZKOLAKOM
SŁONECZNYCH ORAZ BEZPIECZNYCH
WAKACJI PEŁNYCH PRZYGÓD!**



**Zachęcamy do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej!
Znajdziecie tam państwo wszystkie bieżące informacje,
a także relacje z uroczystości przedszkolnych.
www.szspchelmek.pl
www.przedszkole2.szspchelmek.pl**