

Humor dla Taty i Mamy

Kompot

Jasio miał już 5 lat, a jeszcze nic nie mówił. Pewnego dnia mama podaje mu obiad, a Jaś wrzeszczy:

- A gdzie kompot?!

Mama zdziwiona:

- Jasiu, to ty umiesz mówić.

- Umiem

- To dlaczego dotąd nic nie mówiłeś?

- Bo zawsze był kompot!

Ciekawski

- Jasiu, a gdzie jest wasz tatuś? - dopytuje się ciekawski sąsiad.

- Pojechał na trzy lata do Ameryki.

- A dlaczego was ze sobą nie zabrał?

- Bo my w tym napadzie nie braliśmy udziału.

Zamowione budzenie

- Jasiu, dlaczego wnosisz na paluszkach to wiadro z wodą do sypialni?

- Bo tata prosił, żeby go o piątej po cichu obudzić...

Ojciec do Jasia:

- Mamusia skarży się, że zachowujesz się, jakbyś w ogóle nie słyszał, co do ciebie mówi.

- Ale tato...

- Nie tłumacz się, tylko mów, jak ci się udało to osiągnąć.



Nauka liczenia

Jasiu, umiesz liczyć?

- Tak, tato mnie nauczył!

- To powiedz, co jest po sześciu?

- Siedem.

- Świetnie, a po siedmiu?

- Osiem.

- Brawo, niezłe cię tato nauczył, a co jest po dziesięciu?

- Walet.

Opracowała Małgorzata Klimek



Nr 78

Miejskie Przedszkole nr 15 w Siedlcach



WIADOMOŚCI PRZEDSZKOLNE

Październik 2020

**Z okazji
Dnia Edukacji
Narodowej
Drogim Nauczycielom
oraz wszystkim
Pracownikom
Miejskiego Przedszkola
nr 15 w Siedlcach
składam najserdeczniejsze
życzenia zdrowia
i wszelkiej pomyślności.
W tych trudnych czasach
dziękuję Wam
za zaangażowanie,
entuzjazm i optymizm.
Hanna Krupa - Dyrektor.**



„Gdy przedszkolak nie chce jeść”

Pierwsze dni w przedszkolu... Ekscytacja, ciekawość, towarzystwo dzieci, ale też rozstanie z mamą i stres (często większy dla mamy), nowa sytuacja. Ze względu na takie okoliczności bardzo często się zdarza, że dziecko nie chce jeść w przedszkolu.

Nawet my dorośli na momenty stresowe reagujemy różnie. Czasem niepohamowanym apetytem, zajądaniem słodyczami, innym razem kompletnym brakiem apetytu.

Dziecko, też człowiek – ma emocje!

Dzieci spędzają w przedszkolu znaczną część swojego dnia, w związku z tym rodzice przykładają olbrzymią wagę do tego, czy dziecko w przedszkolu „coś zjadło” i „jak dużo zjadło”, zapominając o tym, jak wiele różnych czynników wpływa na apetyt małego dziecka i jak bardzo chęć jedzenia danego posiłku zmienia się każdego dnia, m.in. w zależności od aktualnego samopoczucia, stanu zdrowia, aktywności fizycznej, liczby spożytych przekąsek, słodkich napojów itp.

Przyczyny odmowy spożywania posiłków mogą być różnorodne. Przede wszystkim musimy pamiętać, że dzieci jedzą inaczej niż dorośli. Duży wpływ na ich apetyt ma przede wszystkim naturalna zdolność odczuwania głodu i sytości. Jeżeli dziecko jest zdrowe, nie ma zdiagnozowanych zaburzeń odżywiania, czy trudności związanych z przyjmowaniem pokarmów, potrafi samodzielnie i świadomie decydować o wielkości porcji.

Ciąg dalszy na str. 2

Ciąg dalszy ze str. 1

Bardzo często rodzic, zupełnie nieświadomie, mówiąc o swoim dziecku „niejadek”, równocześnie daje przyzwolenie na odmowę spożywania posiłków. Jednym z częstszych błędów jest analiza jadłospisu przy dziecku ze wskazaniem, których potraw nasz przedszkolak nie będzie jadł. Czasem odmowa spożywania posiłku przez jedno dziecko jest powielana przez inne przedszkolaki.

Drogi Rodzicu!

Nie zmuszaj dziecka i nie motywuj za bardzo do jedzenia. Zazwyczaj im bardziej naciskasz, im więcej uwagi poświęcasz jedzeniu, tym twoja pociecha je mniej. Opuść, wyluzuj, nastaw się pozytywnie. :) Im bardziej namawiasz do jedzenia to tym bardziej dziecko nic nie weźmie do buzi, ale jak już trochę „odpuścisz” i nie będziesz mówić ciągle o jedzeniu i na każdym kroku przypominać, to samo zacznie o nie prosić.

Twoje podejście prędzej czy później udzieli się dziecku. Jedzenie ma być przecież przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem. Dlatego nie traktuj posiłków, jak chwil pełnych napięcia z odwiecznym pytaniem, zjadł czy nie. Nie atakuj nadmiarem pytań.

To naturalne, że rodzic małego dziecka zamienia kilka słów z personelem przedszkola. Często pada pytanie o jedzenie, czy syn/córka zjadł/a. Warto pamiętać o tym, że po pierwsze nauczyciel czy pomoc mogą nie mieć tak perfekcyjnej pamięci, by przekazać dokładnie, co dany maluch zjadł danego dnia, po drugie wiedza ta na niewiele się zda, jeśli przyjmiemy, że po prostu może być różnie, a niechęć do jedzenia w pierwszych dniach przedszkola to nie powód do nadmiernego stresu. Podobnie nie warto zarzucać pytaniami dziecko po odbiorze z przedszkola. Lepiej nie oceniać, nie karcić, nie naciskać. Zamiast tego wykazać się zrozumieniem i zastosować łagodną zachętę typu: W przedszkolu panie kucharki gotują specjalnie dla dzieci. Mają swoje magiczne sztuczki, by dania były smaczne”... itp.

Proponuję obejrzeć film rysunkowy, zachęcający do jedzenia np. Charlie i Lola - odcinek pt. "Nie zjem pomidora".

Zapomnij o etykietach. Nie mów przy dziecku, że jest niejadkiem, że bardzo mało zjada. Niech on tego ciągle nie słyszy. To zdumiewające, ale dzieci stają się dokładnie takie, jak o nich myślimy.

Nie zamykajmy dziecka na nowości z góry zakładając, że danej potrawy nie zje. Czasami ze smakiem spróbuje tego, czego w domu nie lubi. Nie stygmatyzujmy, bądźmy otwarci. Możemy zapytać: Jak myślisz z czego pani kucharka w przedszkolu przygotowała zupę, jak ona Ci smakowała?, czy pomożesz przygotować mi podobną w domu? Jakie składniki będą nam potrzebne? Może zrobimy jeszcze kolorową sałatkę, podobną do tej w przedszkolu - razem w domowej kuchni?



W przedszkolu można przeczytać sobie jadłospis, który jest rozpisany na cały tydzień z góry. W przypadku pojawienia się potraw mniej akceptowanych przez dziecko, unikajmy oceny „tego nie będziesz na pewno jadł”. Wiedząc, jakie potrawy są podawane w przedszkolu, pomocne będzie, jeśli rodzice już wcześniej w domu przygotowują podobne danie.

Następna ważna rzecz - unikajmy porównań typu: „Kasia ładnie zjadła, a Jaś znowu zostawił całą zupę”. Podawaj dziecku małe porcje. Duże ilości jedzenia na talerzu mogą go tylko zniechęcić, a lepiej pochwalić, że wzięło dokładkę.

Jeśli zabierasz dziecko zaraz po posiłku, nie powinno być głodne. Jeśli nie zjadło, pewnie będzie. Taka jest naturalna kolej rzeczy i powinno to poczuć i zrozumieć. Bądźcie w tym konsekwentni.

Kiedy brak apetytu powinien budzić niepokój? Jeśli dziecko prawidłowo się rozwija, chętnie się bawi, ma dobry humor i mnóstwo energii, to nie musimy się martwić. Do lekarza warto zgłosić się w sytuacji, gdy dziecko stanie się apatyczne, ospałe, niechętnie do aktywności lub zgłasza dolegliwości bólowe. To, w jaki sposób dziecko będzie jadło w przyszłości, w dużym stopniu zależy od warunków, jakie mu stworzymy jeszcze w dzieciństwie. Przede wszystkim nastaw się pozytywnie i przekaz pozytywną energię dziecku!

Zebrała: Małgorzata Klimek

CZY MOJE DZIECKO PORADZI SOBIE W SZKOLE?

Droży Rodzice, dziecko siedmioletnie rozpoczynając naukę w szkole powinno być do niej wystarczająco dojrzałe, aby dobrze czuło się w szkole. Musi potrafić zachować się w grupie dzieci, być samodzielne i posiadać podstawowe umiejętności szkolne.

Proszę się nie obawiać! Program szkolny dostosowany jest do wieku i możliwości dzieci - więc Nasze pociechy nie spotykają się z zadaniami przekraczającymi ich umiejętności.

Jeśli chcecie Państwo sprawdzić: „Czy Wasze dziecko jest przygotowane do szkoły?”, to proponujemy Państwu skorzystanie z krótkiego testu.

CZY MOJE DZIECKO:

- #Potrafi powiedzieć jak brzmi pierwsza i ostatnia głoska w prostych słowach: sowa, lalka, rower...
- #Rysując, zawsze posługuje się tą samą ręką (prawą lub lewą).
- #Prawidłowo trzyma ołówek-chwył pęsetkowy - ołówek trzymany między palcem wskazującym i kciukiem, lekko oparty na środkowym palcu.
- #Dobrze zapamiętuje krótkie wierszyki, piosenki.
- #Zna nazwy dni tygodnia.
- #Widząc wzór, umie narysować proste kształty i znaki podobne do liter.
- #Kolorując obrazki nie wyjeżdża za linie konturów i robi to starannie.
- #Rysuje postać człowieka ze szczegółami (oczy, nos, stopy palce, ubranie).
- #Potrafi stać, a także skakać na jednej nodze.
- #Chwyta piłkę rzuconą z odległości ok.3m.



#Ubiera się bez pomocy. Potrafi zapiąć guziki, zawiązać sznurowadła.

#Posługuje się nożyczkami.

#Umie opowiadać np. bajkę.

#Umie wczuć się w cudzą sytuację np. postaci z bajki i powiedzieć co czuje.

#Potrafi określić których elementów jest więcej, a których mniej.

#Po przeliczeniu przedmiotów potrafi odpowiedzieć na pytanie: „Ile ich jest?”

#Wykonuje polecenia wydane dla całej grupy (np. Usiądźcie na dywanie.)

#Jest w stanie wspólnie z kolegą wykonać jakies zadanie (np. coś narysować)

#Jest zupełnie samodzielne w ubikacji.

#Jest w stanie skoncentrować się pół godziny na interesującym go zadaniu.

#Potrafi rozpoznać i nazwać swoje podstawowe emocje (np. powiedzieć, że się boi, że je coś złości, cieszy się).

#Umie się powstrzymać od odpowiedzi na głos, gdy zna odpowiedź, ale pytanie jest skierowane do innego dziecka.

Jeżeli na wszystkie pytania odpowiedzieli Państwo twierdząco, to Wasze dziecko jest już dobrze przygotowane do szkoły i nie powinno mieć problemów z funkcjonowaniem w szkole.

Różnice indywidualne między Państwa dzieckiem, a innymi mogą sprawić, że nie na wszystkie pytania mogli Państwo odpowiedzieć twierdząco. Jeżeli tak się nie stało, prosimy nie wpadać w panikę...

JEST JESZCZE KILKA MIESIĘCY, ŻEBY NAD TYM POPRACOWAĆ. MUSIMY DZIECKU POMÓC.

Opracowała Alicja Ulko