

BRZECHWOLANDIA  
PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 2  
IM. JANA BRZECHWY W TORUNIU  
marzec/kwiecień 2022



*Od redakcji...*

*W związku piękną porą roku która u nas zagościła, w tym numerze znajdziecie Państwo wiosenne opowiadanie dla dzieci, zabawy logopedyczne, zagadki, a także przepisy na świąteczne wypieki. Poza tym warto przeczytać artykuł na temat wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym, ale nie mogło również zabraknąć artykułu dotyczącego rozmowy z dziećmi na temat wojny, która dzieje się tuż za granicą naszego kraju. Dla dorosłych to bardzo ciężki czas, ale również dla dzieci natłok informacji na ten temat z różnych źródeł nie jest obojętny...*

*Życzymy miłej lektury, dzieciom- udanej zabawy, a z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych spędzenia tego wyczekiwanego czasu w spokoju i zdrowiu w gronie najbliższych.*

*Życzą:  
Dyrektor oraz cała Społeczność  
Przedszkola Miejskiego nr 2 w Toruniu*



- ❖ *Artykuł „Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?”*
- ❖ *Artykuł „Profilaktyka wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym”*
- ❖ *Opowiadanie dla dzieci „O żółtym tulipanie”*
- ❖ *Kącik logopedyczny*
- ❖ *Kącik kulinarny*
- ❖ *Wiosenne zagadki i origami*
- ❖ *Galeria przedszkolaka*
- ❖ *Przedszkolaki w wiosennej scenerii*

## Jak rozmawiać z dziećmi na temat wojny?



Kiedy konflikt lub wojna staje się najważniejszym tematem w przekazach medialnych, może wywoływać takie uczucia jak strach, smutek, złość, czy niepokój. Zwłaszcza, jeśli kryzys ma miejsce

tuż za granicą. Dzieci zawsze szukają u swoich rodziców poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji – zwłaszcza w czasach kryzysu. Oto kilka wskazówek, w jaki sposób rozmawiać z dzieckiem i jak zapewnić mu wsparcie.

### **1. Dowiedz się, co dziecko wie i co czuje**

Wybierz czas i miejsce, w którym będziesz w stanie poruszyć ten temat w sposób naturalny, aby dziecko czuło się swobodnie w rozmowie, np. podczas rodzinnego posiłku. Staraj się unikać rozmów na trudne tematy tuż przed snem. Dobrym punktem wyjścia jest zapytanie dziecka, co już wie i jak się z tym czuje. Niektóre dzieci mogą nie być świadome, co się dzieje i nie okazywać zainteresowania rozmową na ten temat, z kolei inne mogą przeżywać tę sytuację i martwić się, często „w milczeniu”.

W przypadku młodszych dzieci w rozpoczęciu dyskusji może pomóc np. wspólne rysowanie lub czytanie i opowiadanie bajek.

Dzieci mogą być odbiorcami wiadomości z różnych kanałów, dlatego ważne jest, aby sprawdzać, jakie informacje do nich docierają. Jest to dobry moment, aby je uspokoić i ewentualnie zidentyfikować wszelkie nieprawdziwe informacje, z którymi mogły się zetknąć – w internecie, w telewizji czy w szkole. Nieustanny natłok niepokojących obrazów i informacji w mediach może

sprawić wrażenie, że kryzys jest wszechobecny. Młodsze dzieci mogą nie odróżniać obrazów na ekranie od rzeczywistości i mogą wierzyć, że znajdują się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nawet jeśli konflikt rozgrywa się w innym kraju. Starsze dzieci mogą mieć dostęp do niepokojących treści w mediach społecznościowych i obawiać się eskalacji wydarzeń. Ważne jest, aby nie bagatelizować ani nie lekceważyć obaw dziecka. Jeśli zada pytanie, które może wydawać się ekstremalne, np. „Czy wszyscy umrzemy?”, zapewnij je, że tak się nie stanie, ale spróbuj też dowiedzieć się, co jest powodem tej obawy. Jeśli uda Ci się zrozumieć, skąd pochodzą te lęki, istnieje większa szansa, że będziesz w stanie uspokoić dziecko. Należy pokazać dziecku, że jesteście świadomi jego uczuć i dać mu zapewnienie, że to, co czuje, jest normalne. Słuchając dziecka, poświęć mu całą swoją uwagę i podkreśl, że może porozmawiać z Tobą lub inną zaufaną dorosłą osobą zawsze, kiedy tylko tego potrzebuje. Używaj języka odpowiedniego do wieku dziecka, obserwuj reakcje i bądź wrażliwy na oznaki niepokoju.

### **2. W rozmowie zachowaj spokój i dostosuj słownictwo do wieku dziecka**

Dzieci mają prawo wiedzieć, co dzieje się na świecie, ale dorośli mają jednocześnie obowiązek chronić je przed stresem. Rodzic zna swoje dziecko najlepiej. Używaj języka odpowiedniego do wieku dziecka, obserwuj jego reakcje i bądź wrażliwy na wszelkie oznaki niepokoju. To normalne, że Ty także czujesz niepokój w związku z tym, co się dzieje. Pamiętaj jednak, że dzieci naśladują reakcje dorosłych, więc staraj się nie dzielić z dzieckiem nadmiernie swoimi obawami. Mów do niego spokojnie i zwracaj uwagę na swoją mowę ciała. W miarę możliwości zapewnij dziecku, że nic mu nie grozi. Przypomnij, że wielu ludzi na całym świecie ciężko pracuje, aby



zakończyć konflikt i zaprowadzić pokój. Pamiętaj, że nie ma nic złego w tym, że nie znasz odpowiedzi na każde pytanie swojego dziecka. W takich sytuacjach warto się do tego przyznać i powiedzieć, że musisz sprawdzić tę kwestię. Wykorzystaj tę sytuację jako okazję do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania.

### **3. Ucz współczucia, nie potępiaj**

Konflikty często niosą ze sobą uprzedzenia i dyskryminację, czy to wobec narodu, czy kraju. Rozmawiając z dzieckiem, unikaj stygmatyzujących określeń, typu „źli ludzie” czy „zło”. Zamiast tego staraj się wzbudzać w dziecku emocje współczucia, np. dla rodzin zmuszonych do opuszczenia swoich domów. Konflikt może podsycać dyskryminację. Upewnij się, czy Twoje dziecko nie doświadcza jej w szkole lub nie przyczynia się do zastraszania innych dzieci. Jeśli w szkole padły wyzwiska lub dziecko było prześladowane, zachęć je, aby opowiedziało o tym Tobie lub innej zaufanej osobie dorosłej. Przypomnij dziecku, że każdy ma prawo czuć się bezpiecznie w szkole i w społeczeństwie. Zastraszanie i dyskryminacja są zawsze złe i każdy z nas powinien dołożyć swoją cegiełkę do tego, aby szerzyć życzliwość i wzajemne wsparcie. Poczucie, że coś się robi, choćby najmniejszego, może często przynieść wielką ulgę.

### **4. Skup się na pomagających**

Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że ludzie pomagają sobie nawzajem, wykazując się odwagą i życzliwością. Znajdź pozytywne historie, np. o wolontariuszach niosących pomoc lub młodych ludziach wzywających do pokoju. Sprawdź, czy Twoje dziecko chciałoby uczestniczyć w działaniach pomocowych. Może mogłoby narysować plakat lub napisać wiersz na rzecz pokoju, a może razem moglibyście wziąć udział w lokalnej zbiórce darowizn. Poczucie, że coś się robi, choćby najmniejszego, może często przynieść wielką ulgę.

### **5. Ostrożne zakończ rozmowę**

Kończąc rozmowę, należy upewnić się, że nie pozostawiamy dziecka z uczuciem niepokoju. Możesz to ocenić, obserwując jego mowę ciała, ton głosu oraz oddech. Zapewnij swoje dziecko, że zależy Ci na nim i że jesteś gotowy zawsze je wysłuchać i wesprzeć, gdy tylko poczuje lęk czy strach.

### **6. Sprawdź, jak dziecko się czuje**

W miarę napływu informacji o konflikcie należy rozmawiać z dzieckiem, aby sprawdzić, jak sobie radzi z kolejnymi wiadomościami. Jak się czuje? Czy ma jakieś nowe pytania lub tematy, o których chciałoby porozmawiać? Jeśli dziecko wydaje się zmartwione lub zaniepokojone tym, co się dzieje, należy zwracać uwagę na wszelkie zmiany w jego zachowaniu i samopoczuciu, takie jak bóle brzucha, bóle głowy, koszmary senne lub trudności ze snem. Dzieci różnie reagują na trudne sytuacje i niektóre oznaki ich niepokoju mogą nie być tak oczywiste. Młodsze dzieci mogą potrzebować więcej czułości, a nastolatki mogą okazywać częstszy smutek czy złość. Wiele z tych reakcji jest krótkotrwała i są one normalną odpowiedzią na stresujące wydarzenia. Jeśli takie zachowania utrzymują się przez dłuższy czas, dziecko może potrzebować specjalistycznej pomocy.

Możesz pomóc dziecku zredukować stres, wykonując wspólnie proste ćwiczenie oddechowe:

- Weź 5 głębokich oddechów – przez 5 sekund zrób głęboki wdech przez usta, a następnie przez 5 sekund powoli wypuść powietrze nosem.
- Wyjaśnij dziecku, że kiedy robi wdech, delikatnie nadmuchuje swój brzusek jak balonik, a kiedy robi wydech, powietrze powoli uchodzi z balonika.

Bądź gotowy do rozmowy z dzieckiem, jeśli kiedykolwiek poruszy ten temat. Jeśli zdarzy się to tuż przed snem, zakończ rozmowę czymś pozytywnym, np. przeczytaniem ulubionej bajki, która pomoże dziecku spokojnie zasnąć.

## 7. Ogranicz natłok wiadomości

Należy zwracać uwagę na to, w jakim stopniu dzieci są narażone na kontakt z wiadomościami, gdy są one pełne alarmujących nagłówków i niepokojących obrazów. Przy młodszych dzieci można rozważyć rezygnację z oglądania serwisów informacyjnych.

W przypadku starszych dzieci należy porozmawiać o tym, ile czasu poświęcają na oglądanie wiadomości i którym źródłom ufają.

Zastanów się też, w jaki sposób rozmawiać o konflikcie z innymi dorosłymi, jeśli rozmowa odbywa się w towarzystwie dzieci.

W miarę możliwości postaraj się odwracać uwagę dziecka od konfliktu, organizując mu rozrywkę - grając w grę, czy wybierając się na spacer.

## 8. Dbaj o siebie

Będziesz w stanie lepiej pomóc swoim dzieciom, jeśli sam będziesz w dobrej formie. Dzieci obserwują reakcje swoich opiekunów, dlatego warto, aby wiedziały, że jesteś spokojny i panujesz nad sytuacją. Jeśli czujesz się zaniepokojony lub zdenerwowany, zadbaj o swoje samopoczucie i zwróć się do rodziny, przyjaciół i zaufanych osób. Zwracaj uwagę na to, w jaki sposób korzystasz z serwisów informacyjnych. Warto określić czas na sprawdzanie wiadomości, zamiast być stale online. W miarę możliwości staraj się wygospodarować czas na aktywności, które pomogą Ci się zrelaksować i zregenerować siły.

*Źródło: <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-mediow/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-konflikcie-i-wojnie>*

## Profilaktyka wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym

### Co nazywamy wadą postawy?

Wadą postawy określa się wszelkiego rodzaju odstępstwa od prawidłowej postawy ciała. Zaburzenia te dotyczą zarówno kręgosłupa, klatki piersiowej jak i kończyn dolnych. W zależności od podłoża zmian mówimy o wadach wrodzonych lub nabytych.

### Wady postawy - powikłania w przyszłości

Wady postawy wpływają niekorzystnie na biomechanikę całego ciała. W pierwszej kolejności będzie to skutkowało pojawieniem się bólów pleców, barków, czy też kolan (wynik nadmiernego obciążenia wywieranego na te struktury). Późniejszymi powikłaniami mogą być zaburzenia chodu, zaburzenia neurologiczne (wynik ucisku zmienionego kręgosłupa na nerwy rdzeniowe) oraz postępujące zmiany zwyrodnieniowe stawów. Wady postawy generujące nadmierny ucisk na narządy wewnętrzne (na przykład skolioza) mogą wywoływać duszność, zaburzenia rytmu serca, czy też przewlekłe bóle brzucha. Nawracanie tego typu objawów oraz ich znaczne nasilenie może być wskazaniem do podjęcia interwencji chirurgicznej.

Prawidłowa postawa ciała zmienia się wraz z wiekiem to, co u małego dziecka jest normą, u starszego może już świadczyć o występowaniu wady. Przykładowo: małe dzieci mają fizjologicznie obniżone wysklepienie stóp, ale brak wyraźnie ukształtowanych łuków wysklepiających stopę u sześciolatka wskazuje na płaskostopie i zaleca się wówczas ćwiczenia korekcyjne. Jeśli macie jakies wątpliwości, co do prawidłowej postawy waszego dziecka warto skonsultować się z fizjoterapeutą, ortopedą, który w razie potrzeby zleci ćwiczenia korekcyjne.

W celu zapobiegania pojawienia się wad postawy nabytych wskazany jest ruch dziecka- udział w zabawach, grach ruchowych, ćwiczeniach oraz pamiętanie o prawidłowych nawykach. Dla

uksztalowania prawidłowych nawyków związanych z postawą ciała należy pamiętać o kilku ważnych czynnikach.

- **Głód ruchu**

Profilaktyka wad postawy związana jest z rozwojem ruchowym przedszkolaków. Dziecko odczuwa nieustanną potrzebę ruchu. W związku z tym dajcie mu codziennie przynajmniej pół godziny czasu na zabawę na dworze - to proste i bardzo potrzebne.



- **Samodzielny chód**

Niezależnie od towarzyszącego pośpiechu, dziecko powinno samodzielnie, o własnych nogach, dojść do przedszkola czy do miejsca docelowego naszego spaceru. Wózek

i ręce rodzica nie stanowią wspomaganie jakiego wymaga dziecko w wieku przedszkolnym. Zawsze, kiedy nadarza się okazja, zachęcaj dziecko do samodzielnego chodzenia po schodach. Zadbaj o bezpieczeństwo i kształtuj prawidłowe nawyki utrwalając ruch prawostronny i trzymanie się poręczy.

- **Obuwie dziecka**

Obuwie dziecka to zarówno buty, domowe kaptcie jak i obuwie zmienne, którego dziecko używa w przedszkolu. To ostatnie bywa powodem do zmartwień nauczycieli. Przedszkolne kaptcie bywają za duże, rozpinające się, zbyt miękkie. Obuwie powinno być dostosowane rozmiarem do aktualnych potrzeb dziecka. *Odpowiedni rozmiar butów i kaptci jest ważny ze względu na bezpieczeństwo podczas zabawy, przemieszczanie się po schodach i przede wszystkim konieczne dla prawidłowego rozwoju stopy.* Usztywniana i antypoślizgowa podeszwa dodatkowo przeciwdziałają wypadkom.

- **Obuwie ortopedyczne**

Obuwie ortopedyczne spełnia swoją rolę, jeśli jest zapięte stabilnie (bez luzu w bucie) i jest potraktowane jako *uzupełnienie*

*systematycznych ćwiczeń zaleconych dziecku przez lekarza.*

W innym przypadku może przynieść więcej szkody niż pożytku.

- **Stolik, biurko**

Zbyt niski stolik sprzyja nadmiernemu pochyleniu się do przodu, garbieniu się. Błat umieszczony zbyt wysoko wymusza natomiast podciąganie ramion w górę, niepożądane przykurcze i rozciąganie mięśni posturalnych. To ważne, aby wysokość stolika umożliwiała ułożenie przedramion ugiętych pod kątem prostym tak, aby tworzyły linię poziomą do blatu oraz nóg pod kątem prostym do podłoża. Prawidłową postawę przy stole i biurku ułatwi regulowana wysokość stołu i krzesła. *Ważne, aby dziecko siedząc na krześle, nie wkładało nogi pod pupę. Siedząc na krześle stopy „nie wiszą”, ale są podparte całą powierzchnią o podłoże – ważna jest odpowiednia wysokość krzeselka. O poprawnej postawie mówimy wtedy, gdy dziecko siedzi na całej powierzchni krzesła, plecy są oparte o oparcie.*

- **Siedzenie na podłodze**

Ważne by dziecko podczas zabawy na dywanie nie siadało z nogami ustawionymi w literę „w” (podudzia na zewnątrz, kolana do środka). Proponowany dziecku siad to siad skrzyżny („po turecku”) lub siad japoński.

Warto zwracać uwagę czy dziecko nie garbi się, czy nie ma tendencji do nieprawidłowego siadu, przyjrzeć się ustawieniu kolan oraz stóp. Dobrze jest kształtować prawidłowe nawyki podczas podnoszenia przedmiotów z podłogi. *Dobre nawyki wypracowane w najmłodszych latach będą owocowały w trakcie dalszego rozwoju dziecka. To, jaką postawę przyjmuje dziecko rzutuje na to, jak pisze, chodzi, biega, a nawet na ułożenie narządów artykulacyjnych.* Innymi słowy, profilaktyka wad postawy u dziecka jest konieczna.

Iwona Materna



## Opowiadanie „O żółtym tulipanie”



W ciemnym domku pod ziemią mieszkał mały TulipANEK. Maleńki Tulipan, jak wszystkie małe dzieci, spał całymi dniami. Wokoło bowiem było bardzo cicho i ciemno. Pewnego dnia obudziło go lekkie pukanie do drzwi.

- Kto tam?- zapytał obudzony ze snu TulipANEK.

- To ja, Deszcz, chcę wejść do ciebie. Nie bój się maleńki. Otwórz.

- Nie, nie chcę. Nie otworzę- powiedział TulipANEK i odwróciwszy się w drugą stronę, znów smacznie zasnął. Po chwili mały tulipANEK usłyszał znowu pukanie.

- Puk! Puk! Puk! - Kto tam?

- To ja Deszcz. Pozwól mi wejść do swego domku.

-Nie, nie chcę abyś mnie zmoczył. Pozwól mi spać spokojnie. Po pewnym czasie TulipANEK usłyszał znów pukanie i cieniutki, miły głosik wyszeptał:

-TulipANKU, wpuść mnie!

- Ktoś ty?

- Promyk słoneczny- odpowiedział cieniutki głosik.

- O, nie potrzebuję cię. Idź sobie.

Ale Promyk Słoneczny nie chciał odejść. Po chwili zajrzał do domku tulipANOWEGO przez dziurkę od klucza i zapukał:

- Kto tam puka?- zapytał z złości TulipANEK.

- To my, Deszcz i Słońce. My chcemy wejść do ciebie. Wtedy TulipANEK pomyślał: „Ha, muszę jednak otworzyć, bo dwojgu nie dam rady”. I otworzył. A wtedy Deszcz i Słońce wpadli do domku tulipANOWEGO. Deszcz chwycił przestraszonego TulipANKA za jedną rękę, Promyk Słoneczny za drugą i unieśli go wysoko aż pod sam sufit. Mały Żółty TulipANEK uderzył główką o sufit swego domku i przebił go... I, o dziwo znalazł się wśród pięknego ogrodu, na zielonej trawce. Była wczesna wiosna. Promyki słońca padały na żółtą główkę TulipANKA. A rano przyszły dzieci i zawołały:

- Patrzcie! Pierwszy żółty tulipan zakwitł dzisiaj z rana! Teraz już na pewno będzie wiosna.

*A. Karolik*





## KĄCIK LOGOPEDYCZNY „WIOSENNE ZABAWY LOGOPEDYCZNE”

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest między innymi sprawne działanie narządów mowy. Aparat mowy składa się z : narządu oddechowego, który wytwarza prąd powietrza, niezbędny do powstawania dźwięków mowy, narządu fonacyjnego odpowiedzialnego za wytwarzanie dźwięków, oraz aparatu artykulacyjnego, do którego zalicza się znajdujące się ponad krtanią jamy: ustną, gardłową i nosową.

Przy wymawianiu poszczególnych głosek wykonywana jest odpowiednia praca mięśni - każda głoska wymaga innych ruchów artykulacyjnych. Dlatego, tak ważne są ćwiczenia, które usprawniają narządy mowy i wypracowują świadome oraz celowe ruchy języka, warg, żuchwy i podniebienia.

*Życzę miłej zabawy !  
Małgorzata Stupak*



## KĄCIK KULINARNY

### Drożdżowe zajączki wielkanocne

#### **Składniki :**

500 g mąki pszennej  
50 g cukru  
30 g drożdży  
250 ml letniego mleka  
40 g masła  
1 jajko  
szczypta soli

**Do posmarowania:** 1 jajko, 2 łyżki mleka

**Sposób wykonania :** Mąkę przesiewamy na blat. Robimy wgłębienie i przygotowujemy rozczyń drożdżowy. Do kubka wkruszamy drożdże, wlewamy mleko i mieszamy z niewielką ilością mąki. Przykrywamy i zostawiamy rozczyń na 15 minut do wyrośnięcia. Do mąki z wyrośniętym rozczyńem dodajemy roztopione, schłodzone masło, jajko, sól, cukier i wyrabiamy ciasto. Przekładamy je do ceramicznej miski, przykrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy na 15 minut do wyrastania. Ciasto ładnie i szybko rośnie. Z wyrośniętego ciasta odrywamy kulkę wielkości pięści, wałkujemy ją na cienki placek i tnemy na paski o długości około 10 cm . Zawijamy je tak jak na zdjęciu zostawiając miejsce na ogonek uformowany z kulki ciasta. Zajączki układamy w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jajko rozmacamy, łączymy z mlekiem i za pomocą silikonowego

pędzelka, smarujemy zajączki. Wstawiamy je do piekarnika nagrzanego do 170°C i pieczemy je przez około 15 minut na opcji góra-dół do zarumienienia, studzimy na kuchennej kratce.



### Wielkanocny mazurek

30 dkg mąki ( 2 szkl.)  
15 dkg tłuszczu  
4 łyżki pudru cukru  
3 żółtka  
5 łyżek kwaśnej śmietany  
½ łyżeczki proszku do pieczenia

**Sposób wykonania:** Składniki zagnieść , uformować na blaszce cienki placek dowolnego kształtu, nakłuć widelcem ciasto i upiec. Do dekoracji mazurka można użyć masy kajmakowej z puszki lub polewy czekoladowej , płatków migdałów , orzechów, suszonych owoców.

*Smacznego!*  
*Krystyna Deregowska*



## WIOSENNE ZAGADKI I ORIGAMI

Nie miauczą, nie drapią i nie piją mleka  
Na drzewie rosną, gdy zima ucieka.  
(*bazie /kotki*)

Brodzi po łące czerwonymi nóżkami  
Nigdy się nie przyjaźni z zielonymi żabkami.  
(*bocian*)

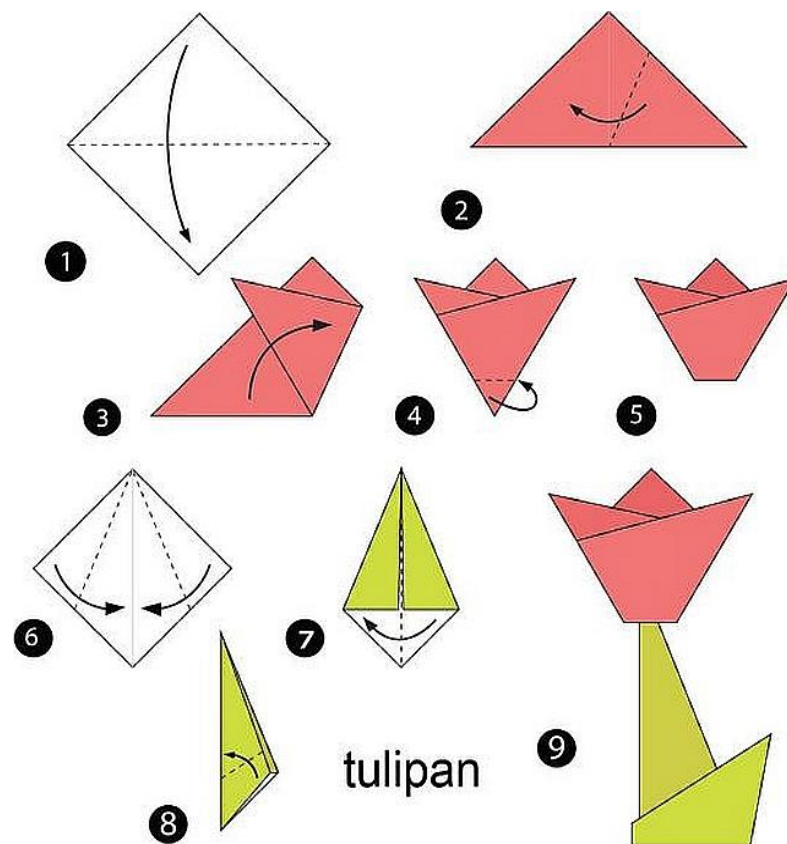
Jak ten kwiatek się nazywa,  
co słowo „pan” w nazwie ukrywa?  
(*tulipan*)

Rosną sobie, rosną  
bardzo wczesną wiosną,  
radość dla Beatki,  
to są pierwsze ...  
(*kwiatki*)

Jak się nazywa ta pora roku,  
gdy się zielenić zaczyna wokół?  
Skowronek nad polem śpiewa,  
kwiaty forsycji kwitną na drzewach.  
(*wiosna*)

*Iza Przewłoka*

**Tulipan origami** jest bardzo łatwy do zrobienia. Do jego wykonania potrzebne są dwa kwadraty z papieru – jeden może być czerwony (na kwiat) a drugi zielony (na łodygę). Wystarczą papiery barwne tylko z jednej strony. Kielich kwiatu trzeba po złożeniu obu elementów przykleić do łodygi. Jeśli wykorzystacie biały papier, tulipana można po złożeniu pokolorować.





GALERIA PRZEDSZKOLAKA „WIOSNA”





## PRZEDSZKOLAKI WIOSENNEJ SCENERII

Grupa „Wiewiórki”



Grupa „Pantery”



Grupa „Mrówki”



Grupa „Biedronki”





Grupa „Jeżyki”



Grupa „Kaczuszki”



Grupa „Tygryski”



Grupa „Misie”

