

*Publiczne Przedszkole nr 2
przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 3
w Nowym Dworze Mazowieckim*



„KRASNAL”

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW

NR 2 / 2023

PAŹDZIERNIK



KĄCIK RODZICA

Jesienne wyzwanie to dziecka ubranie

Jesienne pogoda bywa kapryśna. Zimne poranki, chłodne wieczory, ale środek dnia często pokazuje nam nowe oblicze jesieni, kiedy zza chmur wychodzi ciepłe słońce, a temperatura w ciągu dnia skacze nawet o kilka stopni. Dlatego idąc z dzieckiem na spacer najlepiej ubrać go warstwowo na tak zwaną cebulkę. Wychodząc rano z dzieckiem do przedszkola warto założyć dodatkową bluzę lub zabrać kocyk na drogę, bo poranki bywają mroźne. Wracając po południu można go spakować do torby. Czy aby na pewno to takie trudne? Ja zazwyczaj zakładamy mu kilka warstw, na tzw. cebulkę.

Jeżeli nie jesteś pewna czy Twojemu dziecku nie jest za ciepło lub za zimno wystarczy, że dotkniesz jego karku. Jeśli będzie ciepły i wilgotny to znaczy, że dziecku jest za ciepło. Jednak, gdy jest zimny to dziecku może być za chłodno i warto pomyśleć o założeniu dodatkowej warstwie ubrań, lub przykryć pledem. Przegrzewając dziecko osłabiamy jego odporność. **A zima już tuż tuż, więc warto zadbać już teraz o odporność maluchów.**

O odporności i jak zadbać o nią zadbać: Co zrobić, by dziecko rzadziej chorowało i lżej przechodziło infekcje, jeżeli takie się już przytrafią? Odpowiedzi na to pytanie jest pewne wiele. Każdy pediatra i rodzic też ma swoje metody. Podobno dzieci, których układ odpornościowy jest na odpowiednim poziomie, takie dzieci przechodzą około 6 niegroźnych infekcji rocznie. Przedszkolaki nawet 8-10 takich infekcji. Wtedy warto podjąć działania, które mogą poprawić pracę układu immunologicznego u naszego maluszka. Jednak najważniejsze w budowaniu odporności u maluszka są te czynniki:

Spacery i zabawy na świeżym powietrzu wzmacniają odporność dziecka

Niezależnie od pory roku dziecko pod warunkiem, że nie jest chore i nie gorączkuje, a na dworze nie wieje i nie pada, powinno codziennie wychodzić na spacer. Są tacy, co twierdzą inaczej, ale to już ich sprawa. My starajmy się wietrzyć codziennie, choćby na kilka minut spaceru na powietrzu. Podczas spaceru dziecko się dotlenia, przez co wzmacnia się jego odporność. **Świeże powietrze uodparnia organizm naszych dzieci oraz ułatwia walkę z wirusami.** Spacer na świeżym mroźnym powietrzu to solidna dawka tlenu dla malucha. A dziecko dobrze dotlenione lepiej potem zasypia.

Dieta dziecka bogata w warzywa i owoce

Dieta jest bardzo ważna w budowaniu odporności naszego brzdąca. Należy zadbać o to, by jego dieta była zróżnicowana i bogata w składniki odżywcze oraz witaminy. Przynajmniej 4-5 razy dziennie dziecko powinno jeść warzywa i owoce. [Codzienna porcja warzyw i owoców wspomaga odporność](#). Jak najmniej słodyczy i cukrów, które wbrew powiedzeniu „Cukier krzepi” wcale tego nie robi. Na pewno nie jego diecie takich witamina A, C, D i z diety dziecka uczulają, poprawia jego **organizm dziecka** przygotowany do **wirusami** warto przez cały rok.



może zabraknąć w witamin jak E. Wyeliminowanie produktów które go zdecydowanie odporność. **Aby** był **odpowiednio** walki z bakteriami i dbać o odporność

Odpowiednia ilość snu, witaminy D3 i spokój

W dbaniu o większą odporność naszego dziecka nie należy zapominać o odpowiedniej ilości i jakości snu. **Organizm nie wyspany, przemęczony i za bardzo obciążony będzie zdecydowanie mniej odporny na infekcje.** To samo dotyczy emocji i układu nerwowego dziecka. **Stres niestety bardzo negatywnie wpływa na organizm ludzki**, więc w sytuacji zwiększonego niepokoju dziecko również szybciej może łapać infekcje. Zazwyczaj więcej infekcji zdarza się dzieciom na początku roku przedszkolnego, szkolnego. Co u przedszkolaków może mieć związek ze stresem związanym z rozstaniem z rodzicami.

Witamina D3 to bardzo ważna witamina w organizmie zarówno dorosłych, jak i dzieci. Zarówno jej brak, jak i nadmiar mogą szkodzić. Przy jej brakach organizm naszych pociech zazwyczaj gorzej sobie radzi i jest bardziej podatny na infekcje. Przy starszych dzieciach można pokusić się o podawanie mu Tranu. Tran zawiera w sobie **witaminy D3**, A oraz kwasy omega-3, a wszystkie te składniki mają dobroczynny wpływ na odporność organizmu. Jeżeli jednak podajesz dziecku **witaminie D3**, to już nie ma konieczności podawania tranu. Albo to, albo to.



KĄCIK PRZEDSZKOLAKA

Jeżyk z mchu i wykałaczek

Czy chcieliście mieć kiedyś jeża w domu? Teraz macie na to szansę! Spróbujcie wykonać go samodzielnie, np. z mchu. Wystarczy trochę pracy, wyobraźni i zwierz gotowy.



POCZYTAJ MI MAMO, TATO...

„Jeżyk Cyprian i pierwszy dzień jesieni”

Jeżyk Cyprian był tego dnia w nastroju do żartów. Poprzedniego dnia razem z liskiem Krysianem wymyślili kawał, który chcieli zrobić borsukowi Emilowi. Zaczęli go przygotowywać w ciągu dnia i jeżyk nie mógł się już doczekać, kiedy go dokończą. Pomysł był następujący...




Borsuk Emil bardzo lubił spać i potrafił spać strasznie długo. Zwykle budził się i wychodził z nory dopiero pod wieczór. Jego przyjaciele śmiali się nawet z niego czasami, że jak się kiedyś położy tak na dobre, to obudzi się dopiero po roku. Oczywiście – niektóre zwierzęta rzeczywiście tak robią – przynajmniej częściowo. Na przykład jeże przesypiają zimę... Ale teraz to było co innego. To był koniec lata i jesień nawet na dobre się jeszcze

nie zaczęła. To zdecydowanie nie była dobra pora by zapaść w sen zimowy, a już na pewno żadne zwierzę nie chciało zasnąć i obudzić się w zimie.

Właśnie z tego brał się pomysł żartu. Razem z Krysianem nazrywali białych płatków kwiatków i porzucali wokół wyjścia z nory Emila. Jak się już obudzi i wyjdzie to na pewno pomyśli, że spadł śnieg i przyszła zima. A wtedy jeżyk i lisek przyjdą i jakby nigdy nic w rozmowie wspomną, że to prawda. Zaproponują nawet żeby pójść razem na sanki. Cyprian był bardzo ciekaw jaką minę będzie miał jego przyjaciel jak już się da nabrać i pomyśli, że rzeczywiście przespał tak długo. Dopiero wtedy mu powiedzą, że to żart. Śmiechu będzie co nie miara.

Do zimy to oczywiście jeszcze trochę czasu brakowało. Dopiero co skończyło się lato i właśnie miała się zacząć jesień. Wiele zwierząt nie przepadało za tą porą roku, ale akurat jeżyk bardzo ją lubił. Szczególnie taką wczesną, kiedy słońce całkiem mocno grzało pyszczek, a deszcze nie padały tak często. Dnie są wtedy jeszcze długie i jest czas na wygrzewanie się na słoneczku. Dla zwierzątek – dużych i małych to jest też czas kiedy jest mnóstwo jedzenia. Nikt nie chodzi głodny, a to wcale nie jest takie oczywiste w lesie. Drzewa i rośliny wydają wtedy owoce, nasiona i jest mnóstwo wspaniałych i smakowitych rzeczy dla każdego.

O tym wszystkim jeżyk myślał sobie siedząc teraz niedaleko norki Emila. Ustawił się i znieruchomiał tak by promienie słońca przyjemnie go całego ogrzewały. Rozglądał się leniwie po okolicy. I dalej wypatrywał różnych śladów rozpoczynającej się właśnie jesieni. Drzewa nie były już takie zielone jak podczas lata, a pojedyncze żółte liście zaczynały już z nich spadać. Falując szybkowały spokojnym ruchem w dół i w dół. Kołysząc się na leniwym wietrze opadały powoli niżej i niżej tak by w końcu znieruchomieć na ziemi.



Leżało ich coraz więcej i pokrywały całą okolicę. Gdzieś tam wystawała wśród nich czapka grzyba. Brązowa i lekko błyszcząca. Cyprian pociągnął noskiem. Uwielbiał taki zapach grzybów. Szczególnie bardzo wyrazisty tam gdzie rosły borowiki i podgrzybki. Wciągając go czuł, że przenosi się w świat opowieści i legend. Zastanowił się skąd się brało i nie był do końca pewien. Może dlatego, że w okolicy gdzie mieszkał Cyprian z rodziną jak był mały było właśnie dużo takich grzybów. I język czuł ich zapach gdy tata opowiadał mu bajki wieczorem do snu.

Jesień to czas najwspanialszych, bajkowych kolorów i kształtów. Właściwie w dowolnym miejscu Cyprian mógł usiąść lub położyć się i z zachwytem chłonąć barwy lasu. Kolory liści – złote, rude, zielone, pomarańczowe, żółte... Migocące i kołyszące delikatnie na wietrze. O cudownych i magicznych kształtach i wielkościach. Szerokie i wąskie, proste i powykrzywiane, długie i krótkie, podłużne i rozszerzające się. Wspaniale wyglądające na drzewie i jeszcze wspanialej gdy zaczynały spadać i można było zobaczyć je na ziemi.

Jesień można było poznać też po zachowaniu ptaków. Te, które na zimę odlatują do ciepłych krajów zaczynały się już zbierać w coraz większe grupy. Za dnia ćwiczyły wspólne latanie przygotowując się do nadchodzących podróży. Przelatywały z miejsca na miejsce ustawione w różne formacje – linie, kolumny i inne, czasami przedziwne kształty. Ustalały w ten sposób które z nich i w jakim miejscu szyku będzie leciało. Mimo, że było ich coraz więcej robiły to nadzwyczaj spokojnie i sprawnie.

Teraz, gdy było już bliżej wieczora zbijały się w duże zgromadzenia i z nastroszonymi piórami siedziały na gałęziach. Przytulały się do siebie tak, by utrzymać ciepło na teraz i na całą noc. O tej porze w większości siedziały już bez ruchu, a wiele z nich przysypiało włożywszy dzioby pod pióra skrzydeł. Ucieszyłyby się, gdyby język opowiedział im bajkę o jesieni. Tylko co jakiś czas gdy coś się któremuś przyśniło, poruszało się mocniej lub podskakiwało, żeby zaraz potem znieruchomieć znowu.

Przeglądając się usypiającym ptakom język poczuł, że i jemu też zaczynają ciężać powieki. Gdy spoglądał tak na nie do góry to oczy same przymykały mu się bardziej i bardziej. Słońce już praktycznie schowało się za drzewami i cała okolica była już zacieniona. Niebo było pełne gwiazd, które migotały leciutko. Tarcza księżyca wystawała tuż nad konarami drzew i widać ją było bardzo dobrze.

Płatki kwiatów, które pracownicy rozrzucili wokół norki borsuka Emila przypominały teraz nawet bardziej niż przedtem śnieg w zimie. Cyprian uśmiechnął się na myśl, że Emil w dalszym ciągu nie wyszedł jeszcze ze swojej norki.

Jak on może tak długo spać? – pomyślał...

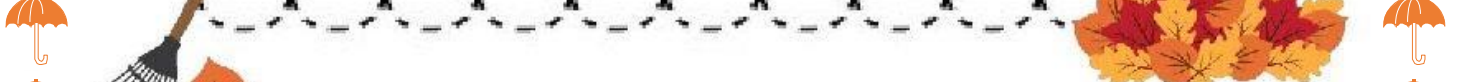
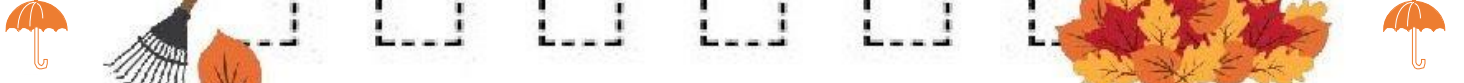
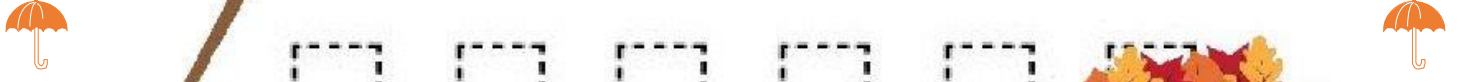
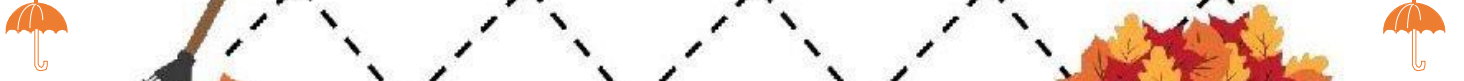
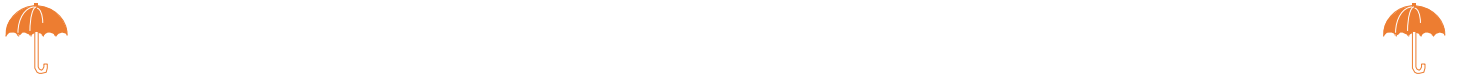
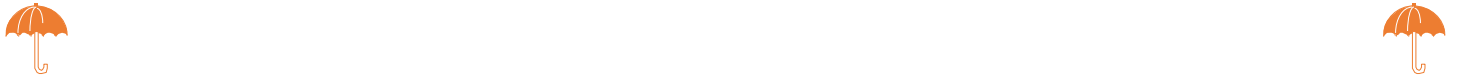
Leżąc sobie w tym miejscu od jakiegoś czasu język zdążył wymościć sobie wygodny dołek z liści, w którym było mu bardzo przyjemnie i ciepło. To mogło być dobre miejsce by w nim spędzić noc. Ziewnął szeroko i zwinął się w wygodny kłębek. Czuł się coraz bardziej śpiący. Przymknął oczka i wsłuchał się w ciszę wieczornego lasu. Z daleka słysząc było delikatny szelest liści i szum wody w pobliskim stawie. Chłonąc jesień dookoła Cyprian oddychał spokojnie i miarowo.

Westchnął głęboko czując, że sen już jest coraz bliżej. A może borsuk Emil rzeczywiście zasnął na tak długo i obudzi się dopiero jutro. Albo może jeszcze za kilka dni.

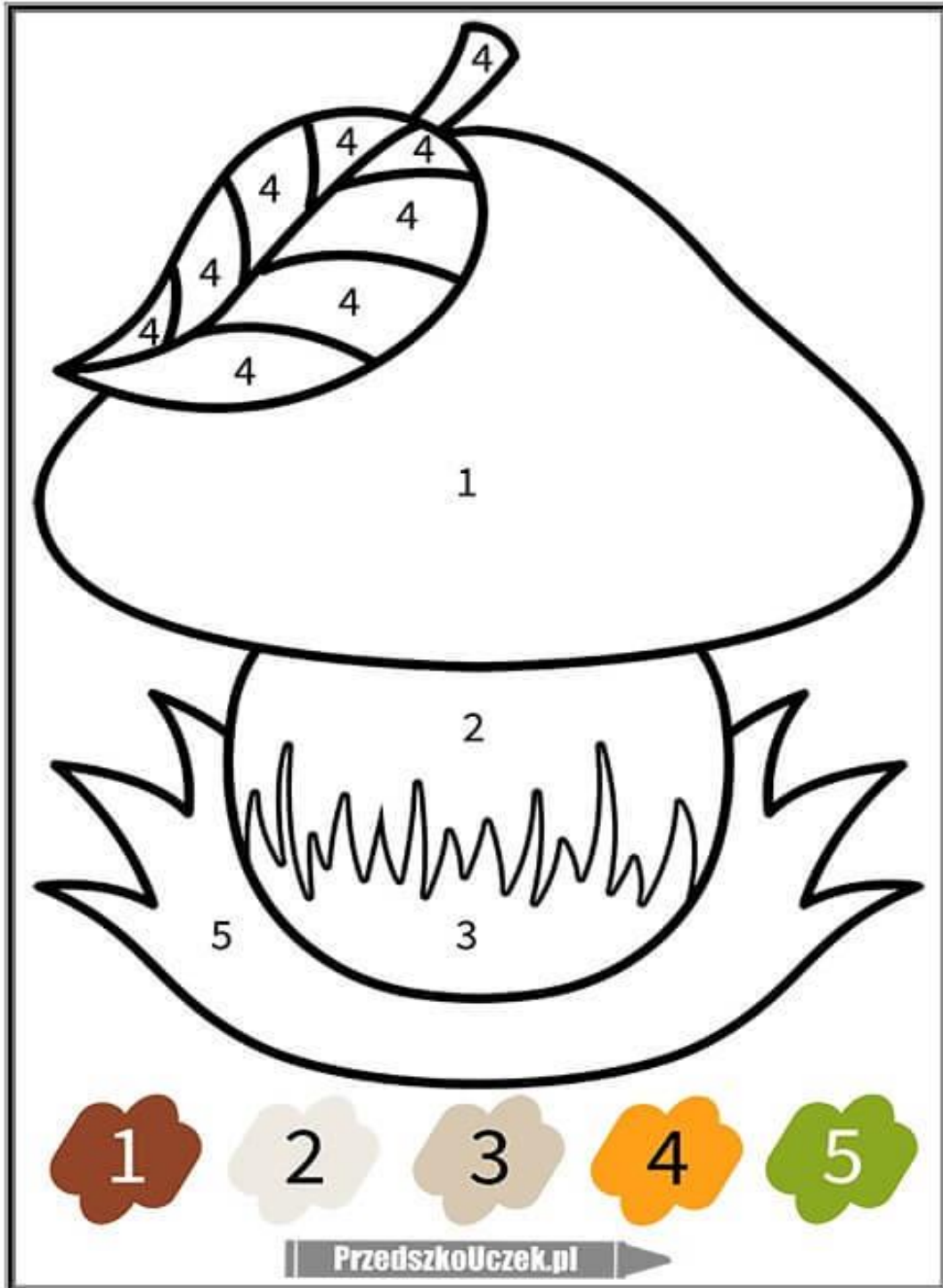
Jeżyk był tak śpiący, że wcale go to już nie dziwiło. Może razem obudzą się dopiero gdy śnieg już spadnie i cały świat zrobi się biały.

Ale te myśli to już chyba były częścią snu, który się właśnie zaczynał. Na pewno będzie to sen, w którym okaże się jak w końcu jak się ich żart udał. I na pewno wszyscy będą się śmiać i cieszyć razem. To będzie bardzo dobry sen. I z tą myślą Cyprian odetchnął jeszcze raz... i zasnął...

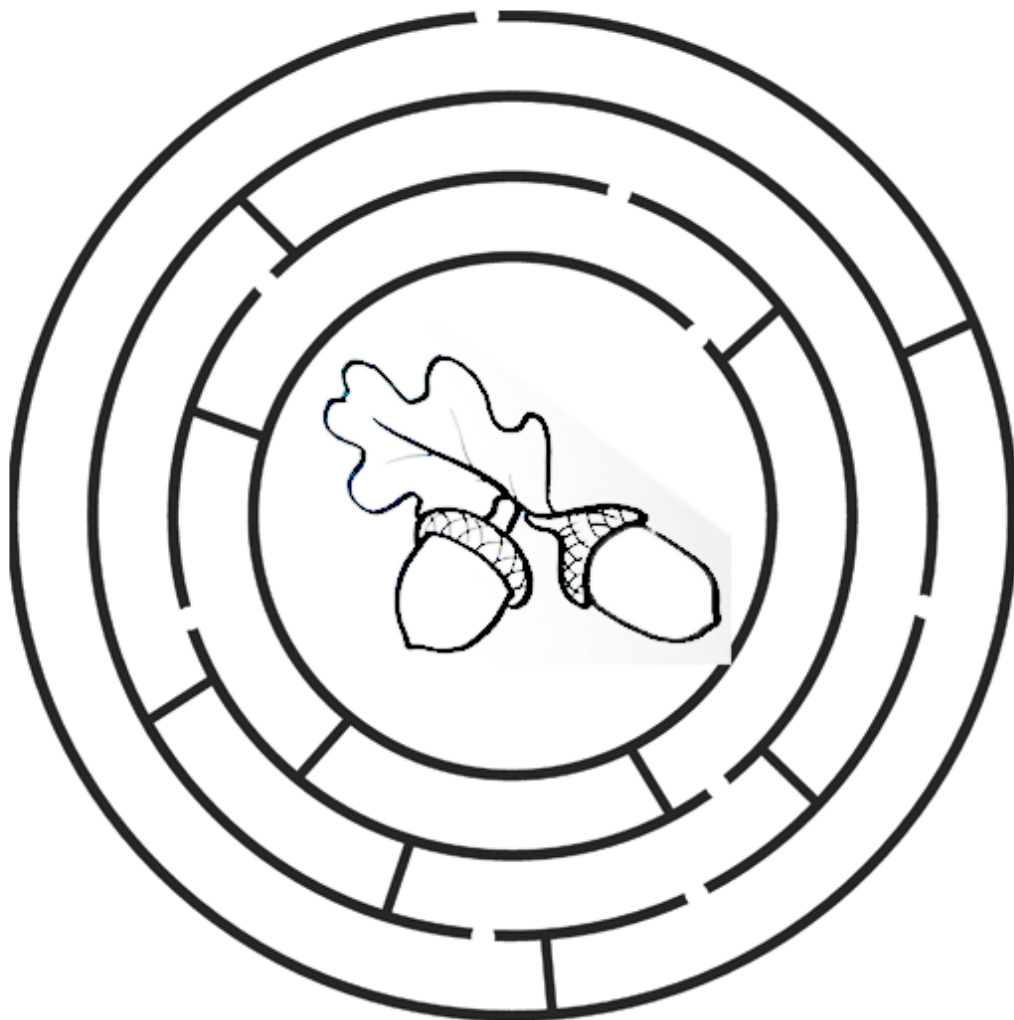




POKOLORUJ GRZYBA WEDŁUG WZORU:



Wskaż wiewiórcie drogę do orzeszka.



ZAŚPIEWAJMY RAZEM

Jesień



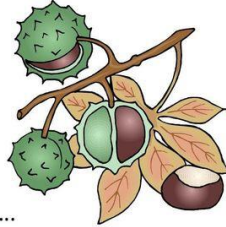
1. To afera niesłychana,
Gdzież to zieleń się podziła?
Czemu liście te zielone,
w złote cienie są zmienione.

Ref. To nie magia, to nie czary,
to jesieni piękne dary.
Owocami, kasztanami, żołądziami i grzybami,
tym się jesień dzieli z nami.



2. Pod kasztanem czapkę wkładaj,
bo kolczasta kula spada.
Włóż kapelusz, hełm lub kask,
leci kasztan, bęc i trzask.

Ref. To nie magia, to nie czary....



3. Siedzi sójka w gęstym borze,
dziobem rozłupuje orzech.
To dopiero ucztą będzie,
gdy się weźmie za żołądzie.

Ref. To nie magia, to nie czary....



4. Tyle złota i czerwieni,
tam się coś rudego mieni.
Wiewióreczko, baś – baś – baś!
Między liście złaż

Ref. To nie magia, to nie czary....

ROZWIĄŻ JESIENNE ZAGADKI ☺

To jesienne owoce,
Jaśniejsze od kasztana
Główka im nie marznie,
Bo w czapczkę ubrana.
Znajdziesz je jesienią wszędzie,
Rosną na dębie, a są to....(żołędzie)

Lubi je każdy chłopak i lubi każda dziewczyna,
Korale z nich są czerwone, to właśnie jest.. (jarzębina).

Nie są warzywami, lecz można je jeść.
Gdy się je znajduje, w koszu można nieść.
Na surowo trują brzuszki, lecz dobrze wybrane,
Mogą być potem do obiadu podane.
Najwięcej znajdziesz ich w lesie!
Lubią, gdy za oknem deszcz dzwoni w szyby,
Rosną wtedy jak szalone, bo to oczywiście... (grzyby)

Ciemny ma owoc, w skorupce z kolcami,
Można z nich ludziki robić z rodzicami.
Liście ich drzewa są jak palce i dłonie,
Każdy inną barwą płonie.
Zbierzesz je na spacerze, ciepło ubrany,
Brązowe, kuliste, są to... (kasztany)

Kapelusze noszą czerwone z kilkoma kropkami,
Nie przyjaźnią się z żadnymi innymi grzybami,
A na domiar złego – zjedzone, otrują
Brzuchy od nich bolą i ciężko chorują.
Takie mają swe humory,
To są właśnie... (muchomorzy)



A TO KAPELUSZ

- Miły muchomorku,
powiedzieć mi musisz,
gdzie kupiłeś taki
śliczny kapelusik?

- Moja wiewióreczko,
chętnie ci odpowiem:
ja go nie kupiłem,
wyrósł mi na głowie.

Hanna Ożogowska



*spróbuj nauczyć się wierszyka na pamięć 😊



ZBIERAMY KASZTANY

Zbieramy kasztany,
robimy w nich dziurki,
a wtedy je można
nawlekać na sznurki.

Tak robi się lejce,
naszyjnik z korali.
Kasztany, kasztany
będziemy zbierali.

Władysław Broniewski



Niezbędnik Nauczyciela



JESIENÍ

Szumiał las, śpiewał las,
gubił złote liście,
świeciło się jasne słońko
chłodno a złociście...



Rano mgła w pole szła,
wiatr ją rwał i ziębił;
opadały ciężkie grona
kalin i jarzębin...

Każdy zmierzch moczył deszcz,
płakał, drżał na szybkach...
I tak ładnie mówił tatuś:
jesień gra na skrzypkach...

Józef Czechowicz



Niezbędnik Nauczyciela

Z przedszkolnego Menu- pyszności dla naszych Krasnali



Kluseczki dyniowe

Lista składników:

- 400 g upieczonej dyni (ok 1 i 1/3 szklanki, u mnie dynia nelson, nada się także hokkaido lub inna o suchym i zwartym miąższu)
- 1 jajko
- 150 g maki (ok 1 szklanki) + mąka do podsypywania
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/3 łyżeczki ziół prowansalskich
- sól himalajska (pomiń w porcji dla dzieci)
- 1 łyżka masła lub innego tłuszczu (np. oliwy lub oleju z pestek dyni)

Sposób przygotowania:

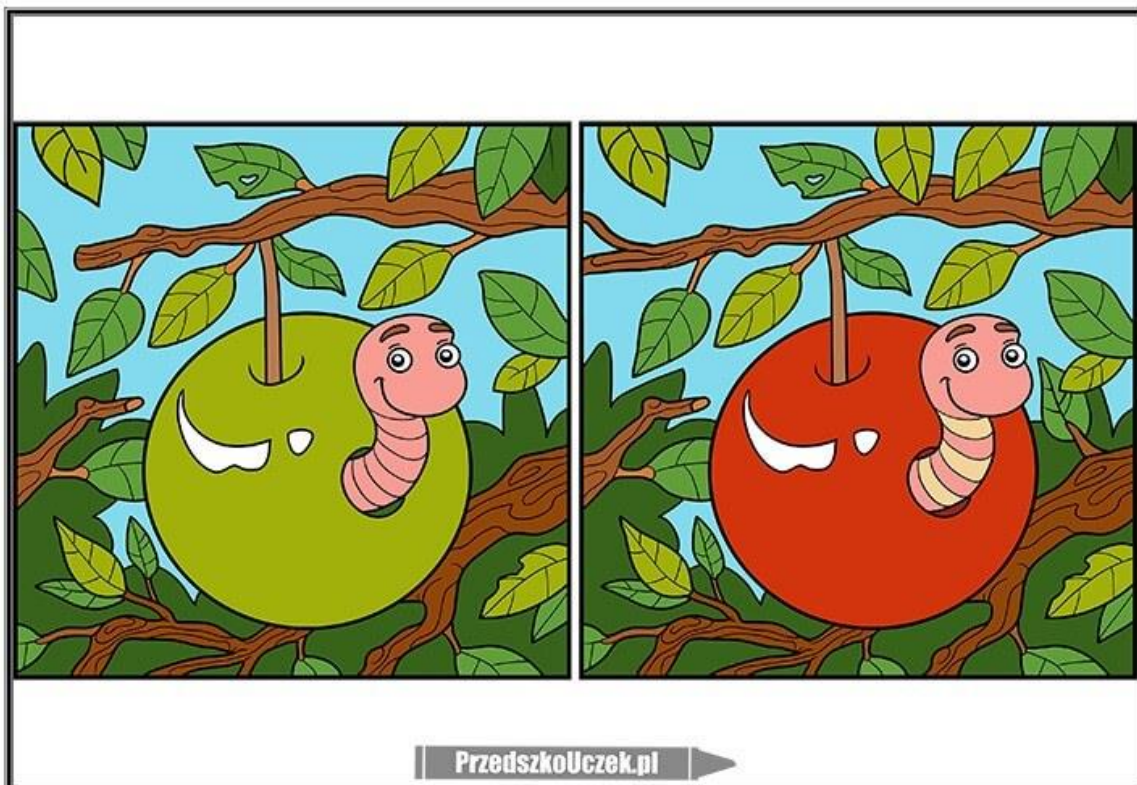
- Dynię kroję na małe kawałki, pozbawiam pestek i układam na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiam do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piekę aż dynia zrobi się miękka (ok 40 minut). Odmierzamy odpowiedni kawałek i blendujemy na mus.
- W dużym garnku nastawiam wodę do gotowania. Na patelni rozpuszczam masło.
- Do musu dyniowego dosypuję mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz zioła. Wbijam jajko. Mieszam ciasto za pomocą łyżki do momentu połączenia się składników. Masa będzie bardzo miękka i klejąca.
- Stolnicę obficie posypuję mąką pszenną. Wykładam na nią porcję ciasta i delikatnie formuję długi wałek, który lekko spłaszczam. Nożem kroję ciasto na kawałki.



•Do gotującej się wody dosypuję odrobinę soli, a następnie wrzucam kluski. Gotuję ok 2-3 minuty od momentu wypłynięcia klusek na powierzchnię. Gotuję partiami – maksymalnie 10 sztuk na raz. Jeżeli chcesz podać kluski dziecku poniżej roku to pierwszą porcję zrób bez dodatku soli.

•Gotowe kluski przekładam na sitko i płuczę pod bieżącą wodą. Następnie umieszczam je w misce i polewam odrobiną rozpuszczonego masła.

Znajdź różnice.



~ Entliczek-pentliczek ~

Entliczek-pentliczek, czerwony stoliczek,
A na tym stoliczku pleciony koszyczek,
W koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek,
A na tym robaczku zielony kubraczek.
Powiada robaczek: I dziadek, i babka,
I ojciec, i matka jadali wciąż jabłka,
A ja już nie mogę! Już dosyć! Już basta!
Mam chęć na befsztyczek! I poszedł do miasta.

Szedł tydzień, a jednak nie zmienił zamiaru,
Gdy znalazł się w mieście, poleciał do baru.
Są w barach - wiadomo - zwyczaje utarte:
Podchodzi doń kelner, podaje mu kartę,
A w karcie - okropność! - przyznacie to sami:
Jest zupa jabłkowa i knedle z jabłkami,
Duszone są jabłka, pieczone są jabłka
I z jabłek szarlotka, i kompot, i babka!

No, widzisz, robaczku! I gdzie twój befsztyczek?
Entliczek-pentliczek, czerwony stoliczek.

Jan Brzechwa



RADY PSYCHOLOGA

Internet zagrożeniem dla przedszkolaka

Każdemu rodzicowi bardzo zależy, aby uchronić swoje dziecko przed różnymi zagrożeniami, czyhającymi na nie zarówno na placu zabaw, jak i podczas pobytu w przedszkolu. Jednak mądry rodzic powinien wiedzieć, że w dobie Internetu dzieci są narażone także na niebezpieczeństwa w sieci. Jak zatem ich uniknąć?



Rodzicielstwo jest dla człowieka dorosłego ogromną wartością. Niewątpliwie jest powodem do dumy, ale przynosi również wyzwania, które dla opiekuńczego i troskliwego rodzica stają się życiowym priorytetem. Wraz z rozwojem technologii, zmieniają się także zagrożenia. Bez

wątpienia wielu rodziców wychowuje dziś swoje dzieci stosując inne metody niż dawniej. Kiedyś dziecko traktowano bardziej surowo, dziś zdecydowanie częściej rodzice starają się sprostać coraz większym oczekiwaniom malca. Nikogo nie dziwi więc, że już kilkuletnie dziecko ma dostęp do telefonu komórkowego, tabletu czy też komputera. Rodzice chcąc zapewnić dziecku jak najlepsze warunki rozwoju zapominają przy tym, że postęp technologiczny jest nie tylko źródłem wszelkich dóbr, tj. poszerzanie wiedzy czy nabywanie umiejętności informatycznych, ale jest też pewnego rodzaju zagrożeniem.

Zapewnij dziecku miłość i bezpieczeństwo

Gdy dziecko ma poczucie bezpieczeństwa i bezinteresownej miłości z pewnością będzie się nam zwierzało ze wszystkich swoich problemów. Zwłaszcza wtedy, gdy zetknie się w sieci z osobą, która będzie chciała je skrzywdzić. Jednak, aby tak się stało dziecko musi czuć, że jesteśmy jego przyjacielem, i że w każdej sytuacji ma w nas oparcie. Wtedy możemy być pewni, że powie nam o wszystkich swoich rozterkach. Pamiętajmy jednak, że niektóre dzieci są bardziej skryte i może to wynikać wyłącznie z ich charakteru. Może też zaistnieć sytuacja, że ktoś zastraszy dziecko. Dlatego drodzy rodzice starajcie się być czujni! Po pierwsze, trzeba pamiętać, że jeśli dziecko spędza za dużo czasu przed komputerem, to może być to tylko krok od uzależnienia. Bowiem każda czynność uzależnia, a im młodsze dziecko tym bardziej narażone jest na sugestie swoich rówieśników, z którymi w przedszkolu rozmawia np. na temat nowych gier. Przedszkolaki wymieniają się nimi i często, aby dorównać i zaimponować rówieśnikom wymuszają na rodzicach kupno nowych gadżetów.



Mniej gier, więcej ruchu

Zwróć uwagę na to, czy twoje dziecko nie spędza zbyt dużo czasu przed monitorem. Jeśli tak, wówczas spróbuj zachęcić go np. do zabaw na świeżym powietrzu czy realizacji jego hobby. Może dziecko interesuje się czymś oryginalnym, wręcz unikatowym albo lubi sport. Należy wykorzystać wiedzę o zainteresowaniu dziecka we właściwy sposób. Jeśli natomiast dziecko twierdzi, że jego koledzy mają większą swobodę w działaniu i ich rodzice są dla nich bardziej tolerancyjni, pozwalając im na dłuższe wertowanie po sieci, wówczas rodzic powinien pamiętać, żeby wybierać dziecku gry, które uczą go rzeczy pożytecznych, jak np. języków obcych czy rozwijają jego matematyczne zdolności. A może dzięki Internetowi rozpocznie np. naukę gry w szachy. Mimo to, rodzice i tak powinni starać się, aby korzystanie dziecka z Internetu, zwłaszcza przedszkolaka, ograniczało się do minimum. Co ważne, dorośli powinni mieć na uwadze także i to, aby dziecko nie pozostawało samo przed ekranem komputera, ponieważ jest zbyt małe i ktoś mógłby wykorzystać jego naiwność. Gdy sami będą kontrolować, jakie strony uruchamia malec, wówczas ryzyko zagrożenia w sieci znacznie zmaleje. Rodzice nie powinni narażać dziecka na dodatkowe niebezpieczeństwa i gdy zostawiają je np. pod opieką niani czy babci powinni zwrócić także i jej uwagę na to, aby kontrolowała to, czym w wolnym czasie zajmuje się ich podopieczny.

Zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu

Obrońcy Internetu z pewnością znajdą własną teorię, wedle której będą bronić tego „dobytku cywilizacji”, ale nie chodzi przecież o to, by zakazywać dziecku wszystkiego, a jedynie ograniczyć ze względu na zagrożenia, które mogą pojawić się, gdy dziecko zbyt dużo czasu spędza buszując po sieci. Dziecko może uzależnić się od komputera równie szybko jak od innych używek. Często dzieci, które zbyt długo czasu spędzają przed komputerem mają problemy z odróżnieniem świata realnego od fikcji. Zresztą jak wytłumaczyć dziecku, że w rzeczywistym świecie człowiek ma tylko jedno życie. Oczywiście jest, że mniej więcej do ósmego roku życia dziecko nie zdaje sobie sprawy ze skutków wynikających np. ze skoku z dużej wysokości. Dziecko przypuszcza, że gdy wypadnie z okna nic mu się nie stanie. Rodzic powinien więc bacznie obserwować, co robi jego pociecha. Jednak zagrożeń, wynikających z korzystania z Internetu jest znacznie więcej. Przede wszystkim gracze są narażeni na obcowanie z okrucieństwem i mnóstwem agresji. Dziecko permanentnie narażone jest na wszelkiego rodzaju negatywne aspekty, tj. zachęcanie go do przemocy, uprawiania hazardu czy zażywania narkotyków. Nie wspominając już o tym, że malec może nabawić się licznych schorzeń, związanych z wadami postawy lub wzroku. Problemy zdrowotne są więc dodatkowym argumentem. Powodów, aby ograniczać korzystanie dziecka z Internetu jest wiele. Nie oznacza to też, że należy całkowicie zakazać malcowi korzystania z dobrodziejstw nowoczesności, ale na pewno należy zwrócić większą uwagę na to, ile czasu poświęca na siedzenie przed komputerem, a ile na naukę i zabawę. Jak we wszystkim, także w tym przypadku zawsze należy poszukiwać złotego środka i pamiętać, by zachować umiar i zdrowy rozsądek.

Daria Głowacka

Bibliografia:

1. Guerreschi Cesare, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo SALWATOR, Kraków 2010.
2. Holtkamp Jürgen, *Co ogłupia nasze dzieci?*, Wydawnictwo SALWATOR, Kraków 2010

Savoir-vivre dla najmłodszych. Jak uczyć dziecko dobrych manier?

„Nie garb się, nie mlaskaj, nie dęb w nosie, nie kręć się przy stole, nie mów z pełnymi ustami, zdejmij łokcie ze stołu, nie siorb, nie odzywaj się bez pytania, nie pokazuj palcem - te i wiele innych przytyków każdego dnia serwują dzieciom dorośli. Wielu z nich robi to z troski o to, by maluchy wyrosły na "porządnych" ludzi. Czy to właściwa droga do nauki dobrych manier?

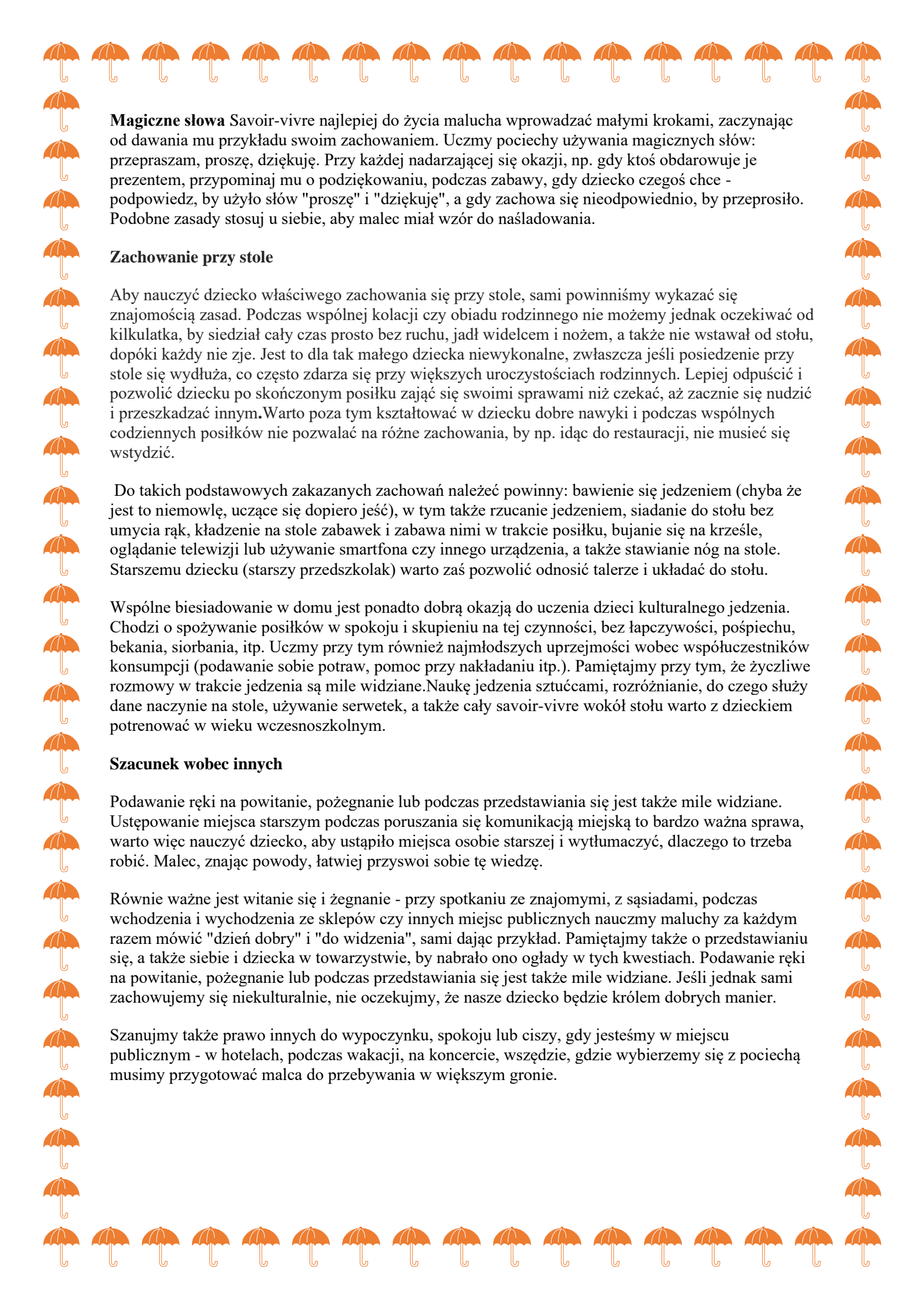
Wiele osób tak naprawdę myli dobre maniery i kulturalne zachowanie z po prostu grzecznym zachowaniem - nie mają one jednak ze sobą wiele wspólnego. Jeśli twoje dziecko zna zasady dobrego wychowania, to wcale nie musi być w ciągłym "pionie". Nie to oznacza, że ma się dobre maniery. Mały buntownik lub indywidualista może być jednocześnie świetnym znawcą savoir-vivre`u i być kulturalnym małym człowiekiem.

Dzieci "dobrze wychowane" w powszechnym rozumieniu to te, które siedzą cicho w kącie, nie przeszkadzają dorosłym, nie odzywają się bez pytania, a ich potrzeby zredukowane są do podstawowego minimum. Są, a właściwie jakby ich nie było. Czy takie dzieci w ogóle istnieją? To zupełnie inne pytanie, choć jest to utopijny ideał wielu dorosłych.

Każde dziecko ma swoje prawa, ma prawo głosu, a nade wszystko prawo do spełniania swoich potrzeb: potrzeby ruchu, rozwoju, naturalnej ciekawości, wyrażania siebie na różne sposoby. Należy te prawa uwzględnić w każdej edukacji. Odbieranie tego dziecku w imię "dobrego wychowania" nie jest ani dobre, ani tym bardziej wychowawcze. To tylko taktyka na krótką metę. Uciszenie dziecka na siłę, zastraszenie czy wymuszanie "siedzenia cicho" jest złudną strategią "dydaktyczną".

Maniery wynosimy z domu. By faktycznie wychować kulturalnego młodego człowieka, trzeba się nad tym bardziej pochylić niż tylko powierzchownie wydać kilka poleceń. Obserwując dorosłych, nasze pociechy uczą się najwięcej. Nie liczymy też na to, że dobrych manier nauczy dziecko szkoła lub przedszkole. Najłatwiej próbować najmłodszych uczyć dobrych manier poprzez zabawę. Najogólniej można podzielić kwestie związane z savoir-vivre`m na kilka kategorii: słownictwo, zachowanie wobec innych (zwłaszcza starszych), zachowanie przy stole (a co za tym idzie w restauracji, na obiedzie u babci), a także zachowanie w miejscu publicznym (teatr, kino, park, wizyta).





Magiczne słowa Savoir-vivre najlepiej do życia malucha wprowadzać małymi krokami, zaczynając od dawania mu przykładu swoim zachowaniem. Uczmy pociechy używania magicznych słów: przepraszam, proszę, dziękuję. Przy każdej nadarzającej się okazji, np. gdy ktoś obdarowuje je prezentem, przypominaj mu o podziękowaniu, podczas zabawy, gdy dziecko czegoś chce - podpowiedz, by użyło słów "proszę" i "dziękuję", a gdy zachowa się nieodpowiednio, by przeprosiło. Podobne zasady stosuj u siebie, aby malec miał wzór do naśladowania.

Zachowanie przy stole

Aby nauczyć dziecko właściwego zachowania się przy stole, sami powinniśmy wykazać się znajomością zasad. Podczas wspólnej kolacji czy obiadu rodzinnego nie możemy jednak oczekiwać od kilkulatek, by siedział cały czas prosto bez ruchu, jadł widelcem i nożem, a także nie wstawał od stołu, dopóki każdy nie zje. Jest to dla tak małego dziecka niewykonalne, zwłaszcza jeśli posiedzenie przy stole się wydłuża, co często zdarza się przy większych uroczystościach rodzinnych. Lepiej odpuścić i pozwolić dziecku po skończonym posiłku zająć się swoimi sprawami niż czekać, aż zacznie się nudzić i przeszkadzać innym. Warto poza tym kształtować w dziecku dobre nawyki i podczas wspólnych codziennych posiłków nie pozwalać na różne zachowania, by np. idąc do restauracji, nie musieć się wstydić.

Do takich podstawowych zakazanych zachowań należeć powinny: bawienie się jedzeniem (chyba że jest to niemowlę, uczące się dopiero jeść), w tym także rzucanie jedzeniem, siadanie do stołu bez umycia rąk, kładzenie na stole zabawek i zabawa nimi w trakcie posiłku, bujanie się na krześle, oglądanie telewizji lub używanie smartfona czy innego urządzenia, a także stawianie nóg na stole. Starszemu dziecku (starszy przedszkolak) warto zaś pozwolić odnosić talerze i układać do stołu.

Wspólne biesiadowanie w domu jest ponadto dobrą okazją do uczenia dzieci kulturalnego jedzenia. Chodzi o spożywanie posiłków w spokoju i skupieniu na tej czynności, bez łączywości, pośpiechu, bekania, siorbania, itp. Uczmy przy tym również najmłodszych uprzejmości wobec współuczestników konsumpcji (podawanie sobie potraw, pomoc przy nakładaniu itp.). Pamiętajmy przy tym, że życzliwe rozmowy w trakcie jedzenia są mile widziane. Naukę jedzenia sztucami, rozróżnianie, do czego służy dane naczynie na stole, używanie serwetek, a także cały savoir-vivre wokół stołu warto z dzieckiem potrenować w wieku wczesnoszkolnym.

Szacunek wobec innych

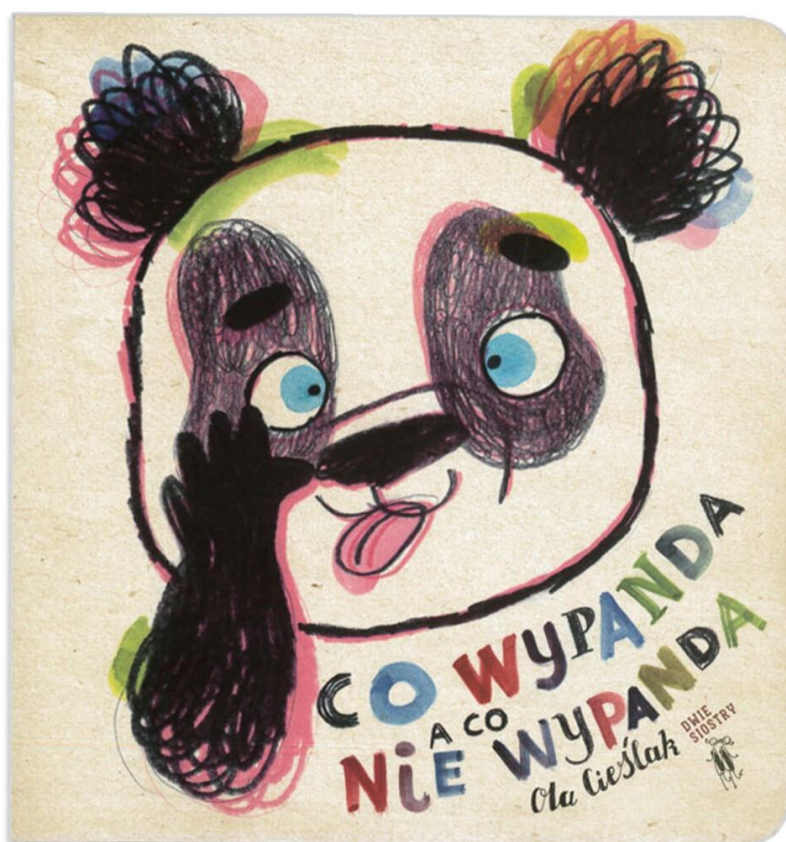
Podawanie ręki na powitanie, pożegnanie lub podczas przedstawiania się jest także mile widziane. Ustępowanie miejsca starszym podczas poruszania się komunikacją miejską to bardzo ważna sprawa, warto więc nauczyć dziecko, aby ustąpiło miejsca osobie starszej i wytłumaczyć, dlaczego to trzeba robić. Malec, znając powody, łatwiej przyswoi sobie tę wiedzę.

Równie ważne jest witanie się i żegnanie - przy spotkaniu ze znajomymi, z sąsiadami, podczas wchodzenia i wychodzenia ze sklepów czy innych miejsc publicznych nauczymy maluchy za każdym razem mówić "dzień dobry" i "do widzenia", sami dając przykład. Pamiętajmy także o przedstawianiu się, a także siebie i dziecka w towarzystwie, by nabrało ono ogłady w tych kwestiach. Podawanie ręki na powitanie, pożegnanie lub podczas przedstawiania się jest także mile widziane. Jeśli jednak sami zachowujemy się niekulturalnie, nie oczekujemy, że nasze dziecko będzie królem dobrych manier.

Szanujmy także prawo innych do wypoczynku, spokoju lub ciszy, gdy jesteśmy w miejscu publicznym - w hotelach, podczas wakacji, na koncercie, wszędzie, gdzie wybierzemy się z pociechą musimy przygotować malca do przebywania w większym gronie.

Książki uczą manier

To jedynie wybrane aspekty dotyczące bon tonu dla dzieci. Tradycyjnie rodziców i opiekunów wspiera w wychowywaniu literatura - znajdziemy mnóstwo ciekawych książek i pomocy dydaktycznych poruszających ten temat. Jedną z ciekawszych pozycji, którą można czytać już nawet roczniakowi jest zabawna książeczka "Co wypanda, a co nie wypanda" Aleksandry Cieślak (wyd. Dwie Siostry) - poradnik dobrego wychowania dla najmłodszych.



Wszystkie informacje i obrazki zostały zaczerpnięte z różnej literatury i Internetu.

PRZYGOTOWAŁA: JOLANTA OPORSKA