



Nowinki Przedszkolne



Marzec 2023

Kącik dla Rodzica

Psychologia wiosny, czyli najlepsza pora na zmiany

Powitaliśmy już kalendarzową wiosnę, zegary przestawione, resztki śniegu stopniały – czas wreszcie podnieść głowę znad komputera, wstać z za biurką i obudzić się z zimowego letargu! Według wielu badań to właśnie wiosną mamy najwięcej chęci do działania – promienie słoneczne dostarczają nam odpowiednie dawki witaminy D, powiew ciepłego powietrza daje energię i motywację do zmian. Dni stają się coraz dłuższe, trzeba to wykorzystać, bo jeśli przegapimy ten moment, nasza pozytywna energia zmarnuje się.

Od celu do działania

*Wiosna to dobry czas na odkurzenie i ponowny przegląd niezrealizowanych noworocznych postanowień. Tylko kilka procent z nas ma odpowiednią determinację, aby je przekuć w czyn i skutecznie realizować, zwykle motywacja kończy się już w styczniu. **Teraz jest druga i chyba ostania szansa, aby w tym roku coś w naszym życiu zmienić.***

Zanim przystąpimy do zmian najpierw warto precyzyjnie ustalić nasze cele i zadać sobie pytania:

- Dlaczego chcę to robić?*
- Jaką jest główny cel moich działań?*
- Co jest dla mnie naprawdę ważne w osiągnięciu tego celu?*
- Jaką przeszkody i nawyki mogą mi utrudnić osiągnięcie celu?*

*Zastanówmy się także, czy są to nasze własne cele? Jeśli chcemy coś zrobić, aby zadowolić innych, z powodu chwilowej mody (np. wszyscy są „eko” to ja też) czy dla towarzystwa (np. większość znajomych ćwiczy do maratonu, więc choć tego nie znoszę, wspólnie spędzamy czas biegając). **Większość zmian wymaga wytrwałości i motywacji, a o te trudno, jeśli cel nie jest nasz.***

Właściwie określony cel zmian to podstawa sukcesu. Jednak musi on być dobrze określony, konkretny i realny. Tym różni się cel od marzenia. Nie wystarczy deklaracja, że np.

w najbliższej przyszłości podniesiemy nasze kwalifikacje zawodowe. Trzeba też nakreślić realny czas i sposób realizacji tego celu, a może także niezbędne koszty. **W trakcie realizacji celu warto też przypominać sobie jakı ma być efekt końcowy oraz wizualizować swój sukces**, czyli wyobrażać sobie jak będzie wyglądało nasze życie po realizacji celu, jak zmiana wpłynie na nasze funkcjonowanie, jakie odniesiemy korzyści i jakie emocje będą jej towarzyszyć. Wizualizacja może też mieć bardziej materialną formę – np. w postaci przyklejenia w widocznym miejscu pisemnego manifestu naszego celu (np. Anna Kowalską – od 2027 r. doktor prawa) czy fotografii (np. naszego własnego zdjęcia sprzed 5 lat, jeśli staramy się zrzucić parę kilogramów). W ten sposób codzienne pamiętamy o naszym celu i umacniamy swoją motywację (np. do nauki, ćwiczeń fizycznych lub diety).

Co by tu zmienić?

Nie wszyscy mają potrzebę wielkich zmian, ale wiosenna energia sprzyja wyjściu z codziennej rutyny. Drobnе zmiany w naszym otoczeniu i codziennych nawykach pozwolą nam poczuć się lepiej. Oto kilka ciekawych propozycji:

- **Nasz wygląd**

Niewiele trzeba, aby poprawić sobie samopoczucie. Wystarczy inna fryzura, nowe oprawki okularów czy inne zestawienie części garderoby, a już patrząc w lustro czujemy się inaczej.

- **Porządek w otoczeniu**

Wiosna sprzyja porządkom w mieszkaniu i szafie. Warto też raz na jakiś czas zrobić wirtualne porządki, czyli przejrzeć dysk komputera, zawartość komórki czy profile na portalach społecznościowych. Uporządkowanie dokumentów i zdjęć, wykasowanie niepotrzebnych już materiałów i nieaktualnych kontaktów pozwoli nam na oszczędność czasu w przyszłości.

- **Zmiana nawyków**

Podobno do wyrobienia w sobie nowego nawyku należy codziennie wykonywać konkretną czynność przez miesiąc. Ale za to można pracować nad dwoma lub trzema nawykami

jednocześnie! Co można zmienić? Np. wstawać codziennie o 15 min. wcześniej, aby poćwiczyć czy w spokoju zjeść śniadanie zamiast pędzić głodno do pracy.

- ***Nauką czegoś nowego***

W dobie powszechnego dostępu do Internetu, rozwijanie naszej wiedzy czy pasji jest bardzo ułatwione. Możemy nie tylko korzystać kursów metodą e-learningu, ale też zdalnie uczestniczyć w różnych seminariach (webinariach) czy odsłuchiwać dostępne za darmo prezentacje lub wykłady akademickie.

- ***Wylogowanie***

Większość naszych aktywności, szczególnie zawodowych, odbywa się online. Spędzamy mnóstwo czasu wpatrzeni w ekran komputera lub smartfonu, odpisujemy na służbowe maile po pracy, sprawdzamy wiadomości w weekendy. Dobrze więc zrobi nam wylogowanie się od czasu do czasu z Internetu – na jedno popołudnie, dzień (np. niedzielę) lub cały weekend. Pozwoli to nam też sprawdzić czy i na ile jesteśmy uzależnieni od smartfonu czy mediów społecznościowych oraz ile tracimy czasu na przeglądanie bezużytecznych informacji.

No to jak – gotowi do wiosennych zmian?

Autor: Dorota Strzelec



Opowiadanie „Bajeczką wielkanocna” A. Galicy

Wiosenne słońce tak długo łaskotało promykami gałązki wierzby, aż zaspane wierzbowe Kotki zaczęły wychylać się z pączków.

- Jeszcze chwilkę – mrucały wierzbowe Kotki – daj nam jeszcze pospać, dlaczego musimy wstawać? A słońce suszyło im futerką, czesało grzywki i mówiło:

- Tak to już jest, że wy musicie być pierwsze, bo za parę dni Wielkanoc, a ja mam jeszcze tyle roboty. Gdy na gałęziach siedziało już całe stadko puszystych Kotków, Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w skorupkę jajka – puk-puk i przygrzewało mocno.

- Stuk-stuk – zastukało coś w środku jajka i po chwili z pękniętej skorupki wygramolił się malutki, żółty Kurczaczek. Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały czubek i przewiązało czerwoną kokardką.

- Najwyższy czas – powiedziało – to dopiero byłoby wstyd, gdyby Kurczatko nie zdążyło na Wielkanoc. Teraz Słońce zaczęło rozglądać się dookoła po łące, przeczesywało promykami świeżą trawę, aż w bruzdzie pod lasem znalazło śpiącego Zajączka. Złapało go za uszy i wyciągnęło na łąkę.

- Już czas, Wielkanoc za pasem – odpowiedziało Słońce – a co to by były za święta bez wielkanocnego Zajączka? Popilnuj Kurczaczka, jest jeszcze bardzo malutki, a ja pójdę obudzić jeszcze kogoś.

- Kogo? Kogo? – dopytywał się Zajączek, kłacząc po łące.

- Kogo? Kogo? – popiskkiwało Kurczatko, starając się nie zgubić w trawie.

- Kogo? Kogo? – szumiały rozbudzone wierzbowe Kotki.

A Słońce wędrowało po niebie i rozglądało się dookoła, aż zanurzyło złote ręce w stogu siana i zaczęło z kimś rozmawiać.

- Wstawaj śpioszkę – mówiło – baś, baś, już czas, baś, baś.

A to „coś” odpowiedziało mu głosem dzwoneczka : dzień-dzień, dzień-dzień.

Zajaczek z Kurczątkiem wyciągali z ciekawości szyje, a wierzbowe Kotki pierwsze zobaczyły, że to „coś” ma słiczny biały kożuszek i jest bardzo małe.

- Co to? Co to? – pytał Zajaczek,

- Dlaczego tak dzwoni? – pisał Kurczaczek,

I wtedy Słońce przyprowadziło do nich małego Baranka ze złotym dzwonkiem na szyi.

- To już święta, święta, święta – szumiały wierzbowe Kotki, a Słońce głaskało wszystkich promykami, nucąc taką piosenkę:

W Wielkanocny poranek

Dzwoni dzwonkiem Baranek,

A Kurczątko z Zającem

Podsłakują na łące.

Wielkanocne Kotki,

Robią miny słodkie,

Już wyrzały z pączką,

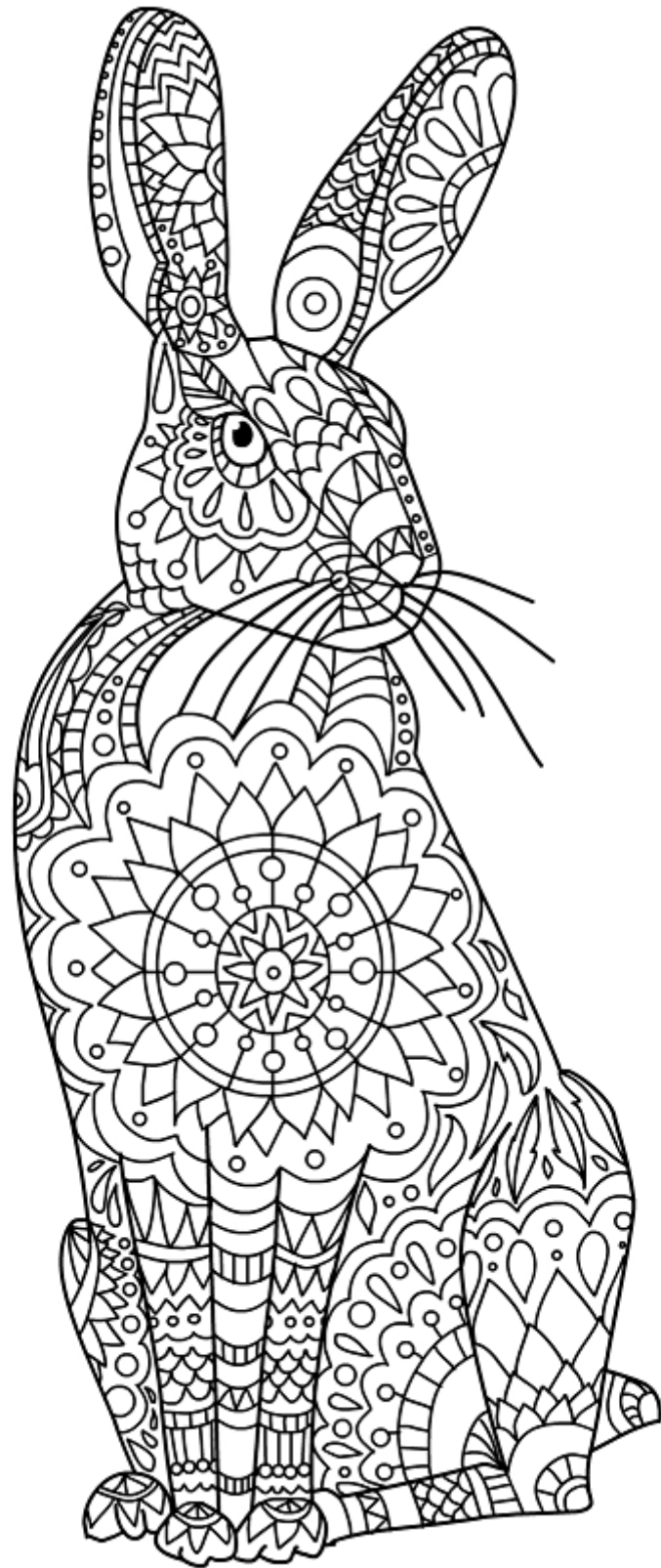
Siedzą na gałązkach.

Kiedy będzie Wielkanoc

Wierzbę pytają.

Odpowiedz na pytania:

- Co robiło słońce?
- Kogo obudziło jako pierwsze, drugie, ... ?
- Dlaczego słońce budziło bazie, kurczaczkę, zajaczkę i barankę?
- Jakie święta zbliżają się do nas wielkimi krokami?



Kącik logopedyczny

1. Gimnastyka narządów mowy – Poszukiwanie wiosny

Zbliżała się wiosna. Za oknem słyszeć było śpiew ptaków (naśladujemy głosy ptaków). Dzieci wybrały się na poszukiwanie oznak wiosny (kłąskamy). Na łące zobaczyły bociany (mówimy klę, klę), Zatrzymały się na leśnej polanie i rozjrzały się wokół (oblizujemy wargi ruchem okrężnym). Świeciło słońce i wiał delikatny wiatr (wykonujemy krótki wdych nossem, chwilę zatrzymujemy powietrze i długo wydychamy ustami). Było ciepło i przyjemnie (uśmiechamy się rozchylając wargi). Na skraju polany zakwitły wiosenne kwiaty zawilec i sasanki. Pachniało wiosną (dzieci oddychają głęboko, wdychając powietrze nossem, wydychając ustami). Dzieci pochyliły się, powąchały kwiaty (wdychamy powietrze nossem) i kichnęły (wymawiamy apsik). W tym momencie zauważyły przeciskającego się przez zarośla jeża (przeciskamy język między złączonymi zębami). Zrobiło się późno. Dzieci z uśmiechem na twarzy (uśmiechamy się pokazując zęby) wróciły do domu (kłąskamy).

2. Zabawa artykulatoryjna - Rymowane wiosenne wierszyki

Łata osa koło(nosa)

Łata mucha koło(ucha)

Łata pszczoła koło(czoła)

Radują się dzieci, gdy słońko mocno(świeci)

Za chwilę zakwitną żółte(żonkilę)

Drzew koronę zdobią pączki(z zielone)

Piękna i radosna idzie do nas(wiosna)

Szary skowronek śpiewa jak(dzwonek)

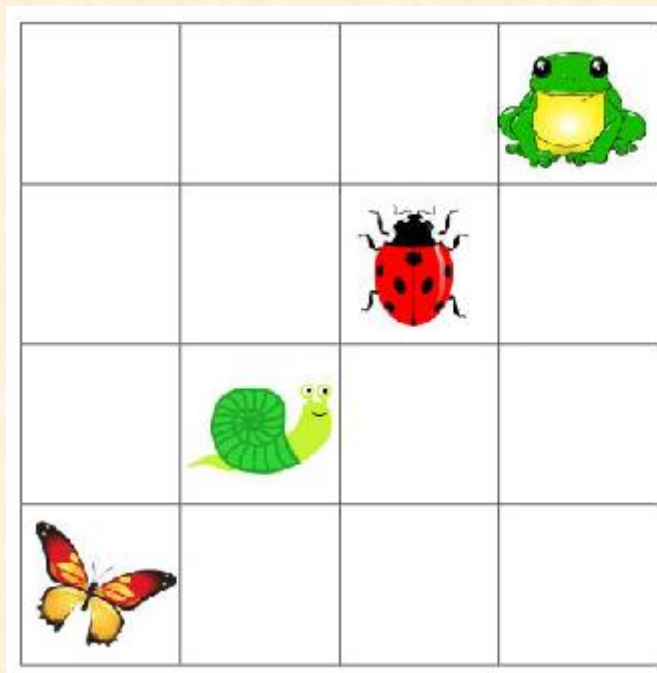
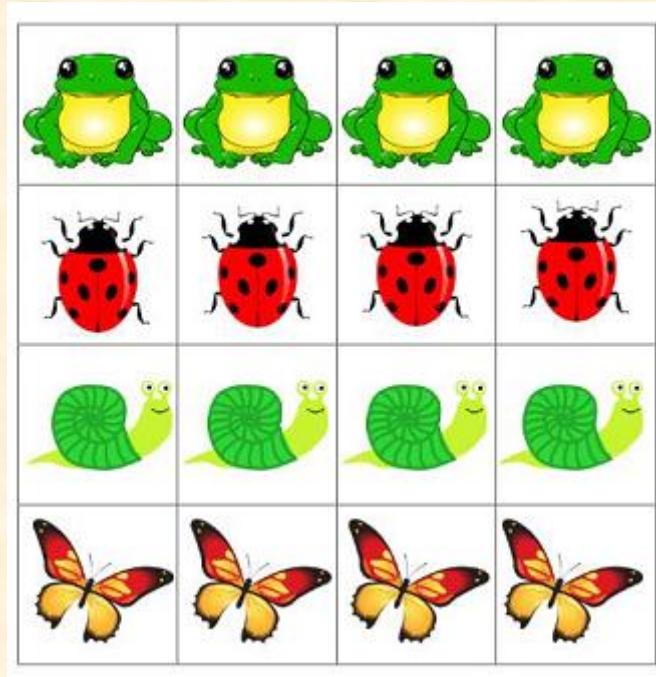
Słońko się śmieje a wietrzyk(wieje)

3. Logopedyczna praca plastyczna – Wiosenna łąka

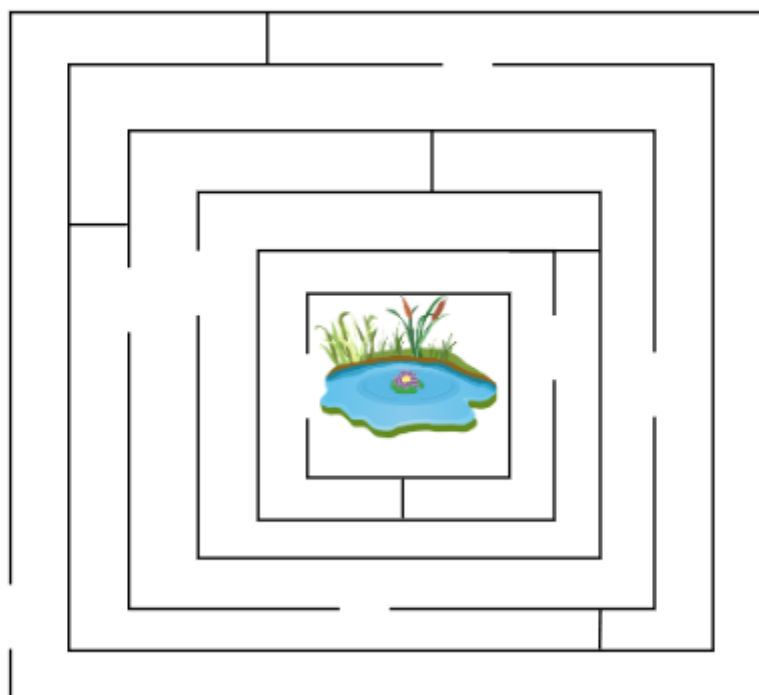
Na stoliku rozkładamy wycięte kolorowe kwiatki lub porwane małe kawałki gazety (można wcześniej wspólnie z dzieckiem wykonać) oraz kartka. Zadaniem dziecka jest przeniesienie jak największej liczby kwiatków za pomocą słomki na swoją kartkę- łąkę.

Rusz głową

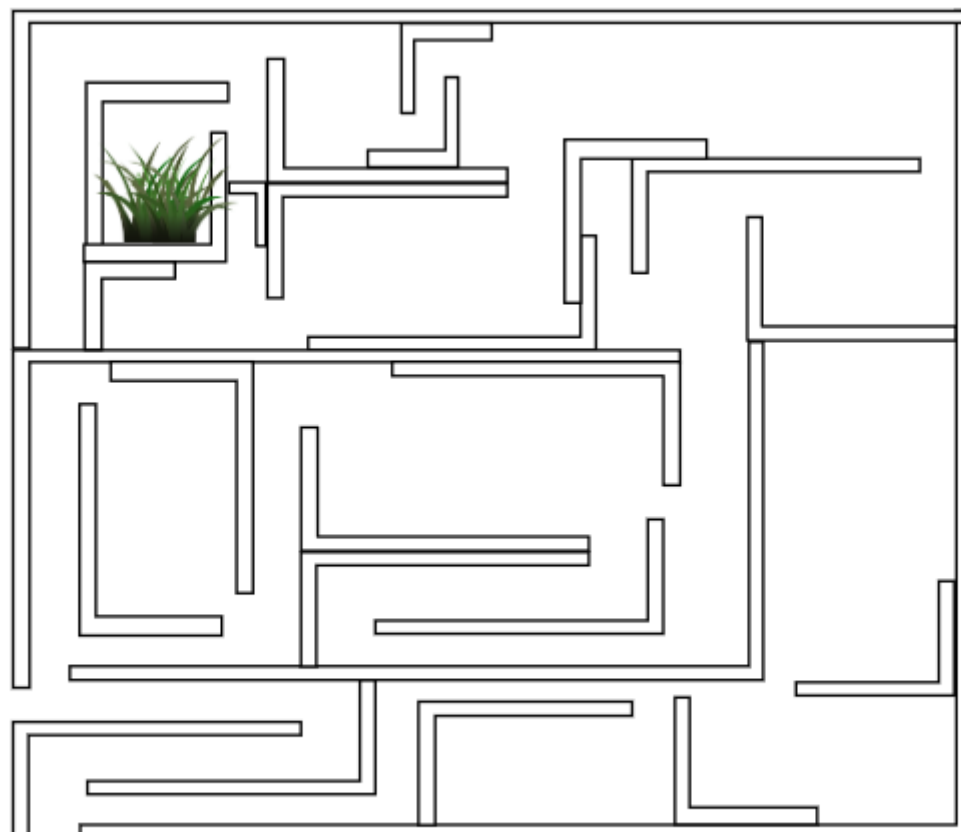
Sudoku- rozwiąż łamigłówkę. Pamiętaj, aby w każdym rzędzie i każdej kolumnie było inne zwierzę.



Zaprowadź żabę do stawu



Pomóż biedronce znaleźć drogę na łąkę.



Smaczny kącik

Wiosenne kotleciki jajeczne

Składniki:

- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek natki pietruszki lub koperku
- 1 surowe jajko
- sól pieprz
- 100 g bułki tartej
- 150 ml oleju

Sposób przyrządzenia:

Ugotowane jajka obieramy ze skorupki i rozgniatamy w rękach. Łączymy z posiekanym szczypiorkiem, natką pietruszki lub koperkiem i surowym jajkiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dokładnie mieszamy. Z powstałej masy formujemy owalne kotleciki. Panierujemy w bułce tartej. Gotowe kotleciki smażymy na oleju aż uzyskają złoty kolor.



Syrop z mniszką lekarskiego

Pierwszym kwiatem kwitnącym wiosną jest często mniszek. Kwiat ten pochodzi z Azji i może być stosowany jako żywność i lekarstwo.

Syrop z mniszką ma dwa tradycyjne zastosowania:

- wspomaganie w infekcjach górnych dróg oddechowych z bólem gardła i kaszlem (każdego rodzaju)*
- wspomaga trawienie i pobudza wydzielanie soków żółciowych*

Warto wiosną wybrać się na spacer, nazbierać kwiatów i przygotować syrop...



Składniki - na 1 porcję – czyli 2-3 słoiki:

- około 300-500 kwiatów mniszka – możesz przyjąć, że w 1 litrowym garnku mieści się potrzebna ilość lekko ubitych kwiatów*
- 1 litr wody*
- 1 kg cukru*

- sok z 2 cytryn
- opcjonalnie – 2 gałązki świeżego tymianku

Przygotowanie:

- Zbieramy kwiaty
- Odstawiamy je w przewiewnym miejscu na 2-3h, żeby wszystkie robaki sobie poszły w świat
- Odcinamy zielone części kwiatów
- Zalewamy kwiaty wodą
- Możemy dodać tymianek (ale cały miodek będzie mocno czuć tymiankiem)
- Gotujemy jakies 20 minut i po wystudzeniu odstawimy na 24h do lodówki – żeby wywar „nabrał mocy”
- Po 24h gotujemy całość jeszcze raz i po wystudzeniu odciskamy sok przez gazę apteczną
- Do klarownego soku dodajemy cukier i cytrynę
- Gotujemy ciągle mieszając do uzyskania konsystencji lejącego/gęstego miodku
- 1h-2h – konsystencja będzie płynna-lekko gęsta (taką lepsza)
- 2-4h – konsystencja będzie „gęsto-miodowa” – ale trzeba uważać żeby nie przeciągnąć, bo twardy syrop-lizak będzie do wyrzucenia
- oczywiście im krótszy czas obróbki cieplnej tym lepiej – ale ten przepis ma już setki lat i najczęściej gotuje się go właśnie do konsystencji gęstej
- uważaj, żeby syropu nie przeciągnąć – konsystencja „na lizak” nie jest ok
- Gorący miodek przelewamy do wyparzonych słoików
- Nie trzeba go pasteryzować – ze względu na dużą zawartość cukru powinien się ładnie trzymać około 12 miesięcy.

*„Noc Wielkanocna jest nocą nadzwyczajną,
kiedy moc zmartwychwstałego Chrystusa
pokonuje ostatecznie siły ciemności i śmierci,
zapala w sercach wierzących nadzieję i radość.”*

(Jan Paweł II)



*Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie
rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesolego Alleluja
życzą*

*Dyrektor i Pracownicy
Miejskiego Przedszkola
Integracyjnego nr 20 w Siedlcach*