

PRZEDSZKOLE 115

www.p115targowek.eduwarszawa.pl

p115@eduwarszawa.pl

NA KLONOWYM LISTKU PAŹDZIERNIK 2024

Co sprzyja zdrowiu i szczęściu dzieci?

Myśląc o zdrowiu fizycznym i psychicznym dzieci warto wspierać różne przydatne umiejętności, takie jak: **współpracę w grupie, naukę negocjacji, umiejętność nawiązywania kontaktów.**

Przebywanie w grupie, odnajdywanie się w przedszkolu jest dla dziecka dużymi wyzwaniami. Jeśli pokazujemy w domu, że robienie wspólnie rzeczy jest ciekawe, wskazujemy wkład każdej osoby w efekt, zachęcamy dziecko, aby nam towarzyszyło na zakupach, przy gotowaniu czy sprzątanii – pokazujemy, że razem możemy więcej i lepiej. Dodatkowo dajemy dziecku sygnał, że jest ważne, potrzebne i my wierzymy, że poradzi sobie ze swoją częścią zadania. Inną ważną umiejętnością, którą mogą wspierać rodzice, jest **rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami w różnych sytuacjach życiowych.** Złość, smutek, lęk czy duma będą łatwiejsze do zrozumienia, kiedy pokażemy dziecku, co dzieje się z naszym ciałem, kiedy pojawia się każda z tych emocji. Nazywanie i mówienie głośno o tym, co czujemy w danym momencie, zachęca dziecko również do próbowania szukania nazw, na to, co czuje. Przyzwalanie na wyrażanie, nawet trudnych emocji sprzyja zdrowiu psychicznemu.

Małe dzieci wyrażają emocje całym sobą, aby wspierać je w okazywaniu emocji w bardziej akceptowalny sposób, musimy im te zachowania pokazać i zachęcić je do ich wypróbowania. Np. złość, zamiast biciem innych, możemy wyrazić tupaniem, intensywnym tańcem lub krzykiem w poduszkę. Dzieci uczą się od rodziców, co robić z emocjami, dlatego tak ważne jest, aby przyglądać się swoim sposobom radzenia sobie.

Nauka przegrywania i radzenia sobie z porażkami również pozytywnie wpływa na wychowanie dzieci. Życie stawia wiele wyzwań i nadejdzie moment, kiedy dziecko przegra w grę planszową, będzie ostatnie w konkursie czy doświadczy krytyki. Kiedy dajemy dziecku wygrać tak naprawdę jest oszukiwane.



Zamiast takiego działania, wybierajmy takie gry, zabawy, w których dziecko rzeczywiście może wygrać, doświadczyć swojego sukcesu. W sytuacji doświadczenia przegranej – wraźmy zrozumienie dla dziecka, pytajmy jak się, czuje, co by mu teraz pomogło. Pozwólmy w bezpiecznej atmosferze przeżyć niezadowolenie i dyskomfort, a następnie zachęćmy dziecko do kolejnej próby. **Rodzice, mogą zrobić bardzo dużo, aby ich dziecko czuło się zdrowe i szczęśliwe. Małe, codzienne gesty, uważny czas poświęcany dziecku na zabawę, doświadczanie przez nie bezwarunkowej miłości oraz budowanie atmosfery wsparcia i zrozumienia pomaga dzieciom harmonijnie się rozwijać.**

Wychowywanie dziecka to podróż, która prowadzi do jednego najważniejszego celu – chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe. Po drodze zbieramy rozmaite doświadczenia, zatrzymujemy się w różnych miejscach, wyznaczamy nowe kierunki i trasy, ale cel pozostaje niezmienny.





Jesienne spacerunki – jakie korzyści przyniosą dzieciom?

Zmienna pogoda i pierwsze chłody to nie powód do tego, by zostać w domu. Wręcz przeciwnie – to doskonała okazja do tego, by budować naturalną odporność u dziecka.

Kluczem do sukcesu jest odpowiednie ubranie i wybór dobrej pory na jesienne spacerunki. Światło słoneczne jest głównym źródłem tak ważnej dla zdrowia witaminy D. Poprawia zdrowie kości w fazie wzrostu, wspiera układ odpornościowy, a nawet może pomóc w walce z chorobami. Spacerunki korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy i są jednym z czynników minimalizujących ryzyko wystąpienia otyłości u dzieci.

Kontakt z naturą i ruch na świeżym powietrzu **pomagają zredukować stres**. A jak wiadomo, nie jest on problemem dotyczącym wyłącznie dorosłych. Spacerunki na świeżym powietrzu to sposób by dotlenić młody mózg i wspierać jego prawidłowy rozwój.

Jeśli wychodzisz z dzieckiem również wtedy, gdy temperatura jest niska, jego **organizm uczy się reagowania na zmienne i niekorzystne warunki**. Dzięki temu **wzmacnia się umiejętność układu odpornościowego do szybkiej i zdecydowanej odpowiedzi na infekcje**.

Ponieważ jesień często oznacza zwiększone zanieczyszczenie powietrza w mieście. Kiedy tylko jest to możliwe, **wybierajcie się do lasu czy parku lub poza miasto** – takie spacerunki są zdrowe i mogą być bardzo ciekawe dla dzieci.

Zamierzenia dydaktyczne: GRUPY II,III,V

1. Zwierzęta jesienią.
2. Pogoda w kratkę.
3. Zdrowie na talerzu.
4. Bajkostwory i potwory.

GRUPY I, IV, VI

1. Idzie jesień ... przez ogród i sad.
2. Idzie jesień ... do zwierząt.
3. Co z czego otrzymujemy?
4. Idzie jesień ... z deszczem.

DLA CIEKAWYCH

