



# GAZETKA PRZEDSZKOLNA

## NR 72 LISTOPAD 2023

PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 19

Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI RAZEM

W KALISZU

REDAGUJE HONORATA POGORZELSKA. TEKST I OPRACOWANIE GRAFICZNE WŁASNE.

*DLACZEGO LISTOPAD JEST SMUTNY I SZARY?*

*MOŻE SPRAWIŁY TO JAKIEŚ ZŁE CZARY ?*

*MOŻE DLATEGO ,ŻE WIATR MU DMUCHA DO UCHA?*

*A MOŻE DLATEGO ,ŻE CHMURY PLACĄ Z GÓRY ?...*

*SPRÓBUJĘ GO ROZWESELIĆ MOŻE SIĘ UDA?*

*JUŻ WIEM CO ZROBIĘ , BALON NADMUCHAM*

*A NA NIM NAMALUJĘ BUZIĘ*

*Z UŚMIECHEM OD UCHA DO UCHA.*



*ACH TA JESIENNA CHANDRA, NIC SIĘ NIE CHCE , DNI KRÓTSZE, PLUCHA I W OGÓLE... RODZICE NAJLEPIJ WIEDZĄ , JAK POGODA WPŁYWA NA SAMOPOCZUCIE DZIECI. NIE LEKCEWAŻMY SYMPTOMÓW. CZASEM LEKKI KATAR , CZY DROBNA INFЕКCJA SĄ WŁAŚNIE WYNIKIEM PASKUDNEGO NASTROJU DZIECKA. DZIECI RACZEJ NIE USKARŻAJĄ SIĘ NA BÓL GŁOWY , MOŻE ON JEDNAK TOWARZYSZYĆ IM PODCZAS PRZEZIĘBIENIA, KIEDY ZWYKŁA NIEDROŻNOŚĆ NOSA POWODUJE OSŁABIENIE I BÓL, ZATEM OBSERWUJMY DZIECKO CZY NIE JEST APATYCZNE LUB ROZDRAŻNIONE. LEPIJ ZAPOBIEGAĆ I NIE DAĆ SIĘ ZASKOCZYĆ CHOROBIĘ . UZUPEŁNIAMY DIETĘ DZIECKA NIE TYLKO SUPLEMENTAMI, WZBOGACAJMY JĄ W WARZYWA I OWOCE, OCZYWIŚCIE TE , KTÓRE NIE UCZULAJĄ I NIE WYWOŁUJĄ JADŁOWSTRĘTU. STARAJMY SIĘ O ILE AURA JESIENNA POZWOLI, SPĘDZIĆ Z DZIECKIEM CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, LEPSZE TO NIŻ SIEDZENIE PRZED TELEWIZOREM CZY KOMPUTEREM. ŻYCZĘ POGODY DUCHA I ZDROWIA NA NADCHODZĄCY LISTOPAD.*

## **ARTYKUŁ**

**NIEPOKÓJ**- STAN EMOCJONALNY CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ POCZUCIEM BRAKU BEZPIECZEŃSTWA, NIEOKREŚLONEGO DYSKOMFORTU. UTOŻSAMIANY CZĘSTO Z LĘKIEM, RÓŻNI SIĘ JEDNAK OD NIEGO BRAKIEM ZMIAN FIZJOLOGICZNYCH, KTÓRE ZAWSZE TOWARZYSZĄ LĘKOWI (WIKIPEDIA).

CZY DZIECI ODCZUWAJĄ NIEPOKÓJ? OCZYWIŚCIE , ŻE TAK. ŻYCIE NIE SZCZĘDZI SYTUACJI , KTÓRE BURZĄ ICH SPOKÓJ WEWNĘTRZNY . STANY NIEPOKOJU SĄ NATURALNE NA KOLEJNYCH ETAPACH ŻYCIA DZIECKA, WYWOŁANE NAJCZĘŚCIEJ CZYMŚ NOWYM I NIEZNANYM NP. PÓJŚCIEM DO PRZEDSZKOLA, ZWIĄZANYM Z KILKUGODZINNĄ ROZŁĄKĄ Z RODZICEM, CZY WIZYTĄ U LEKARZA A CZASAMI SYTUACJĄ RODZINNĄ, KTÓREJ DZIECKO BYŁO ŚWIADKIEM.WAŻNE , ABY ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI , PRÓBOWAĆ WYJAŚNIĆ RZECZY DLA NICH NIEZROZUMIAŁE. WARTO ZNALEŹĆ CZAS NA WSPÓLNE SPĘDZENIE GO Z DZIECKIEM , CHOĆBY WIECZORNY RYTUAŁ PRZED ZAŚNIĘCIEM JAK PRZECZYTANIE KSIĄŻECZKI CZY OPOWIEDZENIE BAJKI.

PAMIĘTAJMY! NIE NALEŻY BAGATELIZOWAĆ STANU KIEDY WIDZIMY ,ŻE COŚ SIĘ DZIEJE Z DZIECKIEM , JEST NIESPOKOJNE, BUDZI SIĘ W NOCY, PŁACZE, SKARŻY SIĘ NA BÓLE BRZUSZKA ,CZY PO PROSTU JEST POSEPNNE, CZASAMI AGRESYWNE . MOŻE TO NIC POWAŻNEGO, ALE WARTO DZIECKO POOBSERWOWAĆ I WYBADAĆ CO JEST POWODEM TAKIEGO ZACHOWANIA, GDYŻ SILNY I TRWAJĄCY DŁUGO NIEPOKÓJ MOŻE PRZERODZIĆ SIĘ W LĘK, KTÓRY POZOSTAWIA TRWAŁY ŚLAD W PSYCHICE DZIECKA, A WTEDY MUSIMY JUŻ ZASIĘGNAĆ PORADY SPECJALISTY PSYCHIATRY CZY PSYCHOLOGA.

RODZICÓW ZANIEPOKOJONYCH TYM ZJAWISKIEM ODSYŁAM DO STRON INTERNETOWYCH

### PROPOZYCJE:

[jaskoweklimaty.pl](http://jaskoweklimaty.pl) /Dziecięce lęki, jak pokonać lęk u dziecka/

[naszastrefa.pl](http://naszastrefa.pl) /Jak pomóc dziecku, które zmaga się z nadmiernym lękiem/

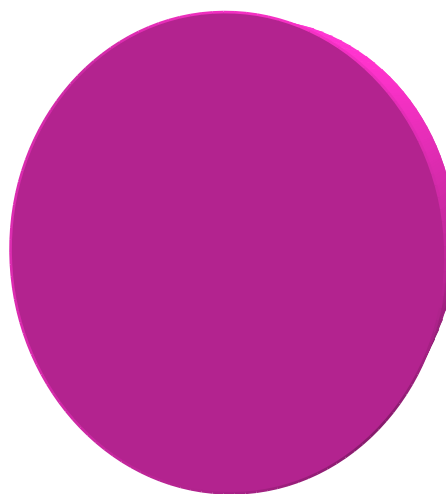
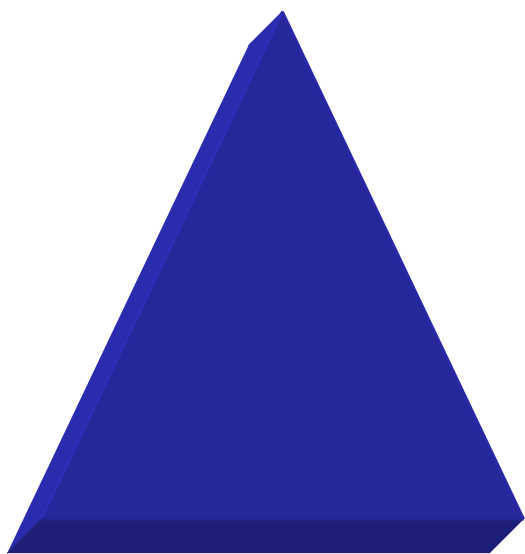
[psychologiawpraktyce.pl](http://psychologiawpraktyce.pl) /Zaburzenia lękowe u dzieci/

[www.pp19.pl](http://www.pp19.pl)

ZACHĘCAMY DO ODWIEDZANIA STRONY INTERNETOWEJ, NA KTÓREJ MOŻNA ZNALEŹĆ INFORMACJE O TYM, CO DZIEJE SIĘ CIEKAWEGO W NASZYM PRZEDSZKOLU.

**ZADANIE DLA DZIECKA:** JAKI KSZTAŁT MA BALONIK? NAZWIJ LUB POKAŻ.

**RODZICU!** ZAPYTAJ SWOJE DZIECKO, KTÓRA FIGURA PRZYPOMINA BALONIK, JEŻELI NIE POTRAFI JESZCZE NAZWAĆ POPROŚ BY WSKAZAŁO NA ODPOWIEDNI KSZTAŁT.



**POKOLORUJ. SIĘ I BAW. BĄDŹ WESOŁY I KOLOROWY.**

