

# SZKOŁA PRZEDSZKOLE „ZIELONE WZGÓRZE” w Wilnie

ul. Pergalės 22, Wilno

tel.: (8 5) 267 1626

strona internetowa: <https://www.zaliakalniodm.lt/>

e-mail: [rastine@zaliakalnio.vilnius.lm.lt](mailto:rastine@zaliakalnio.vilnius.lm.lt)



# Nasze motto

Tak naprawdę, to są tylko dwie rzeczy,  
w które można wyposażyć dzieci:  
pierwszą są korzenie, a drugą – skrzydła

Hadding Carter



# Adaptacja

- To przystosowanie do nowego środowiska, do nowych sytuacji i warunków.

Dla małego dziecka takim środowiskiem, otoczeniem społecznym jest przedszkole, gdzie zdobywa ono pierwsze doświadczenia społeczne. Bardzo ważne jest by te doświadczenia przebiegały w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

# Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji

- Wyjdźcie z domu wcześniej, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać w zdenerwowaniu malucha.
- Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z pociechą, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
- Płaczącemu brzdącowi powiedziec, że teraz pocieszy go pani, ponieważ Wy spieszycie się do pracy, by równie szybko wrócić po niego przed końcem przedszkolnych zajęć.

# Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji

- Wspominajcie, że czekają na niego inne dzieci, które chcą się z nim bawić i nowe zabawki.
- Pamiętajcie, że wszystkie dzieci, gdy tylko znajdą się w sali, włączają się w zajęcia: wspólne zabawy, posiłki, rysowanie, śpiewanie, spacery – dlatego nie pamiętaj nawet przez minutę o smutku.
- Jeśli minęło już sporo czasu, a sytuacja się nie zmienia, dobrze, by któreś z Was wzięło kilka dni urlopu – dziecko łatwiej zaakceptuje nową sytuację, jeśli stopniowo będziecie przedłużać jego pobyt w przedszkolu.

# Co nie sprzyja adaptacji?

- Nie spieszyć się rano przed wyjściem do przedszkola (dziecko będzie spokojniejsze, a następnego dnia nie będzie miało przykrych wspomnień).
- Nie straszyć malucha przedszkolem i Panią.
- Nie łamać danego słowa - odbierać pociechę wtedy, kiedy obiecaliśmy przyjść (np. zaraz po obiedzie).

# Co nie sprzyja adaptacji?

- ▶ Nie krytykować prób samodzielności – dziecko będzie pewniejsze siebie w grupie.
- ▶ Nie mówić o spaniu w przedszkolu – większość dzieci boi się tego, dlatego leżakowanie lepiej jest nazywać po prostu odpoczynkiem.
- ▶ Nie dawać dziecku nowych nieznanych mu rzeczy – np. do przebrania – gdyż wzmagają poczucie zagubienia w nowym nieznanym otoczeniu, natomiast stare dodają otuchy.

# Leżakowanie, odpoczynek

- W przedszkolu nie śpimy – LEŻAKUJEMY lub ODPOCZYWAMY!!!
- Dzieci nie są zmuszane do spania.
- Podczas odpoczynku dzieci: włączamy muzykę relaksacyjną lub czytamy im bajki.
- Nawet dzieci, które nie mają drzemek w domu, zmęczone ilością wrażeń – zasypiają.
- Dzieci mające kłopot z zaśnięciem- tulimy.
- Pomagamy dzieciom przebierać się przed i po odpoczynku, jednocześnie zachęcamy do samoobsługi.



# Ramowy rozkład dnia w przedszkolu

- ▶ 7.00 - 8.45 Schodzenie się dzieci do przedszkola. Gry, zabawy i zajęcia dowolne dzieci organizowane wg zainteresowań i pomysłów własnych lub przy niewielkim udziale nauczyciela.
- ▶ 8.45 – 9.00 Czynności opiekuńcze, samoobsługowe, porządkowe i organizacyjne. Zabawy ruchowe i ćwiczenia poranne.  
Zabiegi higieniczne – wyrabianie nawyków i czynności higienicznych, kulturalnych związanych z samoobsługą dziecka i przygotowaniem do śniadania.
- ▶ 9.00 – 9.30 Śniadanie.
- ▶ 9.30 – 12.00 Zabawy organizowane i swobodne na świeżym powietrzu. Zabawy dowolne dzieci organizowane według zainteresowań i pomysłów własnych lub przy niewielkim udziale nauczyciela. Zabiegi higieniczne – wyrabianie nawyków i czynności higienicznych, kulturalnych związanych z samoobsługą dziecka i przygotowaniem do obiadu.

# Ramowy rozkład dnia w przedszkolu

- 11.30 – 12.00 Obiad
- 12.00 – 15.00 Odpoczynek poobiedni - relaksacja przy muzyce, słuchanie utworów literatury dziecięcej. Zabiegi higieniczne – wyrabianie nawyków i czynności higienicznych, kulturalnych związanych z samoobsługą dziecka i przygotowaniem do podwieczorku.
- 15.00 – 15.30 Podwieczorek
- 15.30 – 18.00 Czynności opiekuńcze, samoobsługowe, porządkowe i organizacyjne, praca indywidualna, działania zespołowe (czas swobodnie zagospodarowany przez nauczyciela). Ćwiczenia usprawniające narządy mowy. Pobyt na świeżym powietrzu. Zajęcia o charakterze wychowawczym. Zajęcia dodatkowe realizowane w zakresie i czasie przekraczającym czas potrzebny na realizację podstawy programowej, organizowane na wniosek rodziców.  
Rozchodzenie się dzieci.

# Wyprawka

- Ubranie na przebranie: majteczki, skarpetki, koszulka, rajstopki. Zapasowe ubranie wieszamy w szatni, najlepiej w worku płóciennej.
- Kaptcie - spód zapobiegający poślizgowi, możliwie jak najłatwiejsze do zakładania.
- Chusteczki higieniczne – opakowanie według potrzeb.
- Wszystkie rzeczy z wyprawki powinny być podpisane i rozpoznawalne dla dziecka.



# Jeśli macie pytania zapraszamy do kontaktu:

**Tel.: (8 5) 267 1626**

**strona internetowa:**

**<https://www.zaliakalniodm.lt/>**

**e-mail: [rastine@zaliakalnio.vilnius.lm.lt](mailto:rastine@zaliakalnio.vilnius.lm.lt)**