

INFORMATOR DLA RODZICÓW DZIECI ROZPOCZYNAJĄCYCH PRZYGODĘ Z PRZEDSZKOLEM

Przedszkole nr 286, ul. Mandarynki 1 w Warszawie



„KIEDY ŚMIEJE SIĘ DZIECKO, ŚMIEJE SIĘ CAŁY ŚWIAT”

Janusz Korczak

Nasze przedszkole to miejsce, w którym na zasadach równości i poszanowania wolności drugiej osoby realizowane są potrzeby każdego dziecka.

Nasze przedszkole jest placówką godną zaufania, innowacyjną, skuteczną i wychodzącą naprzeciw potrzebom dzieci, rodziców i środowiska lokalnego.

Nasze przedszkole stwarza wychowankom możliwość: samorealizacji, pracy z rówieśnikami, kreatywnego myślenia, działania i przeżywania, uczestniczenia w ciekawych zajęciach, poznawania otaczającej rzeczywistości z zachowaniem wartości uniwersalnych: dobra, prawdy i piękna.

W urzeczywistnienie naszej misji zaangażowany jest cały personel pedagogiczny, administracyjno-usługowy, jak również rodzice, a efektem naszej wspólnej pracy jest przedszkole, w którym dzieci czują się ważne, i do którego przychodzą z radością.

W naszym przedszkolu bezpłatne nauczanie, wychowanie i opieka realizowane są przez 10,5 godziny dziennie, tj. od godz. 7.00 do godz. 17.30 od poniedziałku do piątku.

Do przedszkola uczęszczają dzieci w wieku od 3 do 6 lat, które są obecnie podzielone na 6 oddziałów.

Teren wokół przedszkola jest spokojny i bezpieczny, oddalony od hałasu miejskiego, położony jest wśród bloków mieszkalnych. Placówka zatrudnia nauczycieli prowadzących grupy, specjalistów – logopedę, pedagoga specjalnego, psychologa, terapeutę pedagogicznego oraz nauczycieli rytmiki, języka angielskiego i gimnastyki.

Debiut w przedszkolu to niełatwa sprawa! Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. Ale to, co nowe, wcale nie musi być niedobre. Do trudnych sytuacji trzeba po prostu dziecko i siebie przygotować.

Drodzy Rodzice, już od września wspólnie będziemy się opiekować, bawić i uczyć z Waszymi dziećmi. W związku z tym zwracamy się do Państwa z prośbą o przygotowanie dzieci na to spotkanie

WRZESIEŃ MIESIĄCEM ADAPTACJI

Dla dziecka 3- letniego moment pójścia do przedszkola to istotny przełom, który odbija się na jego dalszym życiu. Jest to niewątpliwie sytuacja budząca silne emocje. Dziecko czuje się wyrwane z rodzinnego układu, który gwarantuje mu poczucie stabilności i rozumienia tego, co się wokół niego dzieje. Maluch z dnia na dzień zostaje wrzucony w nieznane środowisko.

Musi przystosować się do:

- warunków nowego otoczenia i wymagań związanych z korzystaniem z urządzeń i wyposażenia przedszkola,
- nawiązywania kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi,
- przebywania w licznej grupie rówieśników,
- wymagań stawianych w zakresie czynności samoobsługowych i sposobów odnoszenia się do partnerów interakcji,
- zmiany dotychczasowych sposobów zaspokajania potrzeb emocjonalnych i biologicznych,
- zdobywania szybkiej orientacji w środowisku materialnym przedszkola,
- zmiany rytmu i trybu życia, organizacji dnia,
- braku oparcia w osobach bliskich w sytuacjach trudnych,
- innej pozycji w grupie przedszkolnej niż w rodzinie,
- niejednokrotnie zmiany w sytuacji rodzinnej, wywołanej faktem podjęcia przez mamę pracy zawodowej.

Konsekwencją tego jest fakt, że dziecko nie jest w stanie kontrolować sytuacji i odczuwa ją jako zagrożenie. Dzieci na nowe sytuacje reagują w różny sposób:

- płaczem (w ten sposób emocje znajdują ujście),
- wycofaniem (emocje nie znajdują ujścia, maluch staje się apatyczny, smutny),

- pozorną akceptacją (dziecko stosuje się do poleceń pani nauczycielki, jego zachowanie w przedszkolu nie budzi niepokoju, natomiast w domu staje się nie do wytrzymania),
- zaburzeniem funkcjonowania (objawem może być np. moczenie nocne, jąkanie; taka sytuacja wymaga interwencji specjalistów).

**PROSIMY, SKORZYSTAJCIE Z NASZYCH RAD I WSKAZÓWEK,
A ŁATWIEJ BĘDZIE WAM I DZIECKU PRZEŻYĆ ROZSTANIE.**

JAK MOŻNA UŁATWIĆ DZIECKU ADAPTACJĘ W PRZEDSZKOLU? KILKA CENNYCH RAD

RODZICU:

- Reguluj pobyt dziecka w przedszkolu: w początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.
- Wyjdź z domu na tyle wcześniej, by po drodze mieć czas na rozmowę i nie pośpieszać nerwowo malucha.
- Nie przedłużaj pożegnań (kiedy przedłużamy pożegnania, dzieci cierpią dłużej) - pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, i idź!.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, aby przez kilka dni odprowadzała je osoba, z którą rozstanie będzie mniej bolesne.
- Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas pozostawiania go w przedszkolu, w przeciwnym wypadku przekazujesz mu swoje lęki.
- Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszczęśliwe, że rodziców nie ma; nie składaj obietnic, których nie można wypełnić.

- Po odebraniu dziecka z przedszkola nie omawiaj jego zachowania przy nim samym, bowiem stwierdzenia typu: „Nie chciał jeść”, „Płakał cały dzień” itp. - odbijają się negatywnie na dziecku.
- Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych, czy nie sprawia problemów wychowawczych.
- Pozwól dziecku przynieść do przedszkola własną przytulankę, kocyk, chusteczki.
- Ubieraj dziecko w strój łatwy do samodzielnego założenia dla trzylatka, na przykład kapcie i buciki na rzepy, spodnie na gumce, bluzki łatwo przechodzące przez głowę.
- Współpracuj z nauczycielem, zaufaj pracownikom przedszkola.

RADY DLA RODZICÓW PRZYGOTOWUJĄCYCH SVOJE DZIECI DO PRZEDSZKOLA:

- Decyzja powinna być podjęta raz, a później konsekwentnie realizowana. Należy wyjaśnić dziecku dlaczego będzie musiało chodzić do przedszkola. Tej raz podjętej decyzji należy się konsekwentnie trzymać, tłumacząc dziecku, że takie jest po prostu życie. Jeśli dziecko nie rozstawało się do tej pory z rodzicami, pozostawcie je na kilka godzin z dziadkami lub znajomymi, aby przedszkole nie kojarzyło się z pierwszym rozstaniem.
- Rozmawiajcie dużo z dzieckiem o przedszkolu, opowiadajcie, że będzie się bawić z kolegami, rysować, budować.
- Nie straszcie dziecka przedszkolem. Uwagi typu „Tam zrobią z ciebie grzeczne dziecko”, „W przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko” zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, by dziecko miało wrażenie, że „awansuje na przedszkolaka”, co oznacza: „Teraz jesteś już duży”. Stosujcie pochwały typu: „Założyłeś spodnie

sam! Jak prawdziwy przedszkolak”. Pamiętajcie! Dobre nastawienie to połowa sukcesu! Ważne jest przedstawienie pozytywnego, niezbyt wyidealizowanego obrazu przedszkola. Pomocne mogą być w tym książki o przedszkolu np. *Dzień malucha* z serii *Księga malucha*, *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola*, *Kamyczek – przedszkole* Christine L’Heureux, *Kicia Kocia w przedszkolu*, *Lulaki*, *Pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi* Beaty Ostrowickiej, *Opowiadania dla przedszkolaków* Renaty Piątkowskiej, *Witajcie w przedszkolu* Jutty Garbert i Ingrid Kellner.

- Kupujcie wraz z dzieckiem wyprawkę do przedszkola.
- Pozwalajcie dziecku na samodzielność! Nie wyręczajcie dziecka w ubieraniu, przy jedzeniu, myciu rąk i zębów, zachęcajcie do korzystania z toalety.
- Postarajcie się, aby dziecko miało jak najwięcej kontaktu z rówieśnikami, na przykład na placu zabaw czy w domu - dzieci powinny bawić się we własnym gronie.
- Dopasowujcie stopniowo rytm dnia dziecka w domu do tego, jaki panuje w przedszkolu.
- Zredukujcie do minimum inne stresy niezwiązane z przedszkolem.
- Pamiętajcie, aby żegnać i witać swoje dziecko zawsze z uśmiechem, nie złościć się na nie.
- Nie zamartwiajcie się w domu i w pracy, jeśli rozstanie z dzieckiem było ciężkie; dzieci po wyjściu rodzica uspokajają się bardzo szybko i zaczynają się bawić.
- Chwalcie dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.
- Spacerujcie z dzieckiem w okolice przedszkola, aby okolica ta stała się dla dziecka znajoma.

PIERWSZEGO DNIA DO PRZEDSZKOLA NALEŻY PRZYNIEŚĆ:

- piżamkę podpisaną imieniem i pierwszą literą nazwiska dziecka,
- kapcie zapinane na rzepy, tenisówki podpisane inicjałami dziecka (nie sandały i nie klapki),
- płaską poduszeczkę w poszewce oraz duży koc w pasującej do niego wymiarach poszwie (140x200cm lub 160x200cm), podpisane imieniem i pierwszą literą nazwiska dziecka
- dużą paczkę chusteczek higienicznych wyciąganych (suchych) oraz chusteczek wilgotnych,
- komplet ubrań na zmianę: majtki, skarpetki, koszulkę, spodenki, spódniczkę w podpisanym worku (nie w reklamówce) do zostawienia w szatni,
- „prytulanę”, która będzie stanowić „kawałek domu” i pomoże znieść rozstanie z rodzicami,
- wydrukowane ze strony internetowej przedszkola, wypełnione i podpisane przez rodziców wszystkie niezbędne zgody i upoważnienia – przyniesione pierwszego dnia.

PONADTO

RODZICE pierwszego dnia przynoszą ze sobą:

- pewność, że dziecko sobie poradzi,
- zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
- uśmiech na twarzy, która będzie czujnie obserwowana przez Wasze dziecko (z Waszej mimiki dziecko potrafi wyczytać dobre i złe emocje i dzięki nim nastroić się na cały dzień pozytywnie lub nie).

**ABY ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU BYŁA ŁATWIEJSZA
MOŻNA ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD TYM JUŻ TERAZ -
W WAKACJE.**

- Pozwólcie dziecku na samodzielne korzystanie z toalety, samodzielne mycie rąk - przygotowując dziecko do przedszkola zadbajcie wcześniej, aby nie korzystało z pieluch.
- Pozwólcie na samodzielne zjadanie posiłków - posługiwanie się łyżką i widelcem, korzystanie z kubeczka.
- Trenujcie samodzielne ubieranie - przynajmniej niektórych części garderoby - dziecko nie musi odróżniać prawej skarpetki od lewej ani samodzielnie wciągać rajstop, ale powinno umieć założyć koszulkę, sweter, spodenki lub spódniczkę – w bardziej skomplikowanych czynnościach z pewnością dzieci mogą liczyć na pomoc ze strony personelu przedszkola.
- Nakłaniajcie dzieci, aby samodzielnie sygnalizowały swoje potrzeby i potrafiły wykonać proste polecenia dorosłych (dziecko powinno potrafić powiedzieć nauczycielowi lub innej dorosłej osobie, że np. coś je boli, chce się napić, poprosić o zabawkę).
- Przyzwyczajajcie dzieci do urozmaiconych potraw, bez rozdrabniania pokarmów – trzylatek może swobodnie gryźć.



ROZKŁAD DNIA

7.00 – 8.30 Swobodne zabawy dzieci – samodzielne i zespołowe w kąciakach zainteresowań według preferencji dzieci:

- konstrukcyjne
- manipulacyjne
- rozwijające mowę
- ćwiczące koncentrację uwagi
- rozwijające logiczne myślenie
- kształtujące umiejętności współdziałania
- rozwijające kompetencje komunikacyjne
- praca indywidualna

Zabawy ruchowe organizowane przez nauczyciela z uwzględnieniem pomysłów dzieci, np.:

- zabawy ruchowe z dominantą elementu ruchu
- zabawy muzyczno- taneczne
- zabawy integracyjno- ruchowe
- ruch przy muzyce

8.30 – 9.00 Czynności przygotowujące do śniadania, śniadanie

- higieniczne
- organizacyjno-porządkowe
- zwyczajowo- kulturowe

9.00 – 9:30 Zabawy kierowane przez nauczyciela

9:30 - 10.00 Zajęcia poznawczo – wychowawcze (zespołowe, grupowe) – cykliczne zajęcia wynikające z realizacji planu pracy.

10.00– 10.30 Czynności przygotowujące dzieci do drugiego śniadania, drugie śniadanie

- czynności fizjologiczne

10.30 – 12.00 Zabawy w ogrodzie:

- swobodne zabawy z wykorzystaniem urządzeń terenowych i sprzętu sportowego
- prowadzenie obserwacji przyrodniczych, doświadczeń
- gry i zabawy sportowe (zespołowe, grupowe, międzygrupowe)

Uwaga: Prosimy, aby dzieci miały zawsze strój dopasowany do warunków atmosferycznych. Dziecko powinno potrafić samo zakładać buty, w tym celu polecamy buty na zatrzask, rzepę lub wsuwane. Dzieci uczą się od samego początku ubierać i rozbierać samodzielnie, dlatego też powinny mieć wygodne, niekrępujące ruchów i umożliwiające samoobsługę ubranie. Nauczyciel wspiera dzieci w czynnościach samodzielnego ubierania - nie wyręcza.

Nie wychodzimy do ogrodu, gdy:

- pada ulewny deszcz,
- jest burza, wichura itp.,
- temperatura wynosi poniżej -11°C.
- jest smog

12.00 – 12.30 Czynności przygotowujące do obiadu, obiad

Uwaga: Nie zmuszamy dzieci do jedzenia. W atrakcyjny sposób zachęcamy je do smakowania nowych potraw. Wprowadzamy zasadę „spróbuj tyle razy, ile masz lat”. Z doświadczenia wiemy, że dziecko po około 4 miesiącach chętnie i samodzielnie próbuje nowych, nieznanych mu wcześniej dań. W przypadku niepokojących sytuacji, nauczyciel będzie kontaktował się z rodzicem.

12.30 – 15.00 Odpoczynek- relaksacja (higiena układu nerwowego):

- odpoczynek na leżakach w grupach najmłodszych

Uwaga: Nie ma możliwości, aby dziecko w czasie odpoczynku przebywało w innej grupie, „cicho” bawiło się przy stoliczku itp. Dzieci nie muszą spać, mogą spokojnie odpoczywać słuchając bajek czytanych przez nauczycielki lub słuchać muzyki relaksacyjnej. Nikt nie będzie zmuszał dzieci do spania!

15.00 – 15.30 Czynności przygotowujące do podwieczorku, zabawa ruchowa, podwieczorek

15.30 – 17.30 Swobodne zabawy w sali bądź ogrodzie (zabawy wg wyboru dzieci podobnie jak w pierwszej części dnia), w tym praca indywidualna

- ćwiczenia indywidualne z dziećmi dostosowane do ich możliwości i potrzeb
- swobodne zabawy w sali - samodzielne i zespołowe w kąciach zainteresowań.



OPLĄTY ZA WYŻYWIENIE I ZGŁASZANIE NIEOBECNOŚCI

Podczas pobytu w przedszkolu dzieci korzystają z 3 posiłków: śniadania, obiadu i podwieczorku.

Dzienna stawka żywieniowa w roku szkolnym 2025/2026 wynosiła 14 zł.

Rodzice deklarują (DRUK - OŚWIADCZENIE RODZICA OPLĄTY ZA ŻYWIENIE DZIECKA W PRZEDSZKOLU NR 286) ilość spożywanych w ciągu dnia posiłków przez ich dziecko. Zmian ilości posiłków można dokonać w systemie INSO w dniu poprzednim (śniadanie) lub w tym samym dniu do godz. 9.00 (podwieczorek).

Jadłospis na bieżący tydzień dostępny jest na stronie internetowej przedszkola w zakładce *Jadłospis* oraz w programie INSO.

Opląty za wyżywienie pobierane są **z góry w terminie do 10 dnia miesiąca**, którego opłata dotyczy. Płatności można uregulować za pomocą tradycyjnego przelewu (bez prowizji) bądź poprzez płatność on-line w systemie INSO (z prowizją).

Numer konta bankowego dedykowanego dla „Żywienia” oraz powyższe informacje znajdują się również na stronie internetowej w zakładce *Dla Rodziców/ zgłaszanie nieobecności i opłaty*.

konto bankowe o nr: 47 1030 1508 0000 0005 5032 4067

W tytule przelewu prosimy o wpisywanie: **ŻYWIENIE - GRUPA - IMIĘ
I NAZWISKO DZIECKA**

Zgodnie z Uchwałą Nr X/133/2003 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 28 maja 2003r. w przypadku nieobecności dziecka w przedszkolu

zwrotowi podlega dzienna stawka żywieniowa za każdy dzień nieobecności dziecka.

Opłata za pierwszy dzień nieobecności jest zwracana lub odliczana, jeżeli rodzic (opiekun prawny) poinformuje Przedszkole o nieobecności dziecka, najpóźniej w tym dniu do godz. 9:00.

Nieobecność dziecka w przedszkolu zgłaszana może być tylko i wyłącznie w programie INSO.

W wyjątkowych sytuacjach, np. w przypadku awarii systemu INSO, nieobecność dziecka można zgłosić drogą mailową (nieobecności.p286@eduwarszawa.pl).

Niezgłoszenie nieobecności dziecka spowoduje, że nie uzyskacie Państwo zwrotu dziennej stawki żywieniowej za pierwszy dzień nieobecności. Za następne dni nieobecności zwrotu dokonuje się „z automatu”. Rekomendujemy jednak informowanie o długości nieobecności, ponieważ informacja o ilości dzieci w przedszkolu umożliwi nam racjonalne zakupy artykułów żywnościowych.

INSO jest programem, który służy do rozliczania opłat za żywienie dziecka, do komunikacji z Państwem oraz do prowadzenia dziennika w formie elektronicznej. Otrzymacie Państwo wiadomość z systemu INSO wraz z linkiem aktywacyjnym w celu utworzenia konta rodzica. Program ten umożliwia w łatwy sposób zgłoszenie nieobecności dziecka, zapoznanie się z rozliczeniem za żywienie oraz z jadłospisem.

Otrzymacie Państwo również karty i indywidualne kody do czytnika INSO. Odbicie karty lub wpisanie indywidualnego kodu na czytniku zaznaczy godzinę przyprowadzenia i odebrania dziecka z Przedszkola.

PRZYPROWADZANIE I ODBIERANIE DZIECKA Z PRZEDSZKOLA

- Rodzice mają obowiązek przyprowadzania i odbierania dzieci według zasad określonych w procedurze przyprowadzania i odbierania dzieci z przedszkola (procedura dostępna na stronie przedszkola).
- Do przedszkola może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe bez objawów chorobowych. Chore dziecko, które stanowi potencjalne zagrożenie dla zdrowia innych dzieci prosimy o pozostawienie w domu - w placówce nie podajemy żadnych leków.
- Prosimy o informację jeżeli u dziecka pojawiła się jakaś choroba zakaźna lub inny problem (typu wszy, owsiki itp.), który mógłby spowodować zachorowanie innych dzieci.
- W szatniach dzieci siadają tylko na ławeczkach. Szafka i obudowa kaloryferów nie służą do sadzania lub stawiania na nich dziecka.
- Dzieci po korytarzach chodzą. Biegają w ogródku, gdzie mają możliwość bezpiecznego zaspokojenia swojej naturalnej potrzeby ruchu.
- Dziecko nie przynosi do przedszkola żadnych lekarstw oraz niebezpiecznych przedmiotów oraz przedmiotów drobnych (scyzoryki, sznurki, laserowe zabawki, żyletki, szelki, kuleczki itp.).
- Dziecko przyprowadzone powinno być do przedszkola do godz. 8.30 (pora rozpoczęcia śniadania), najpóźniej do godz. 9.00 (o tej porze zaczynają się zajęcia dydaktyczne) i odebrane najpóźniej do godz. 17.30.
- Dziecko może być odebrane z przedszkola przez rodziców (opiekunów prawnych) lub osobę pełnoletnią upoważnioną przez rodziców.
- Rodzice (prawni opiekunowie) składają pisemne upoważnienie do odbioru dziecka dla osób trzecich - upoważnienie musi zawierać podpisy obojga rodziców (opiekunów prawnych), o ile inne regulacje prawne nie stanowią inaczej.

- Druk upoważnienia do odbioru na rok 2026/27 będzie dostępny na stronie internetowej przedszkola w zakładce *Dla rodziców/dokumenty i regulaminy*.
- Odebranie dziecka z sali lub ogrodu przez rodzica jest równoznaczne z przejęciem przez Niego opieki nad dzieckiem. Rodzice nie powinni pozostawać z dzieckiem na placu zabaw.
- Konieczne jest każdorazowe zamykanie furtki ogrodu i wejścia na teren przedszkola.
- Sprzęt ogrodowy jest przeznaczony dla dzieci z naszego przedszkola. Zabawy np. z rodzeństwem utrudniają nauczycielkom zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom powierzonym ich opiece.
- Przedsionek przedszkola i szatnie nie służą do przechowywania dziecięcego sprzętu sportowego.
- Wyprawka plastyczna omówiona będzie na zebraniu wrześnieowym.
- Forma dodatkowego kontaktu nauczyciele - rodzice będzie ustalona na zebraniu wrześnieowym.
- Przedszkole nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy (np. zabawki) przyniesione przez dzieci.

DRODZY RODZICE,

*Pamiętajcie, że przedszkole to nie „przechowalnia”, ale drugie
- po domu – ważne miejsce w życiu Waszego dziecka. Zadbajcie
o to, by Was w tym miejscu nie zabrakło. Tylko wspólne
poczynania rodziców i przedszkola stworzą klimat, w którym
wszystkim ze sobą będzie dobrze.*

