



# INFORMATOR JEDYNECZKI

2/2012

PAŹDZIERNIK – LISTOPAD

Spróbuj pokochać jesień  
Z niesamowitymi urokami  
Spójrz ile piękna niesie  
Obdarzając cię nowymi dniami

Tadeusz Karasiewicz



**Witamy Państwa w drugim już numerze naszej przedszkolnej gazetki  
życzymy ciekawej i przyjemnej lektury.**

Miesiąc wrzesień już za nami, był on czasem adaptacji dzieci w przedszkolu, okresem, w którym zawiązywały się nowe przyjaźnie i znajomości, a jednocześnie końcem najcieplejszej pory roku jakim było lato. Nadszedł nowy miesiąc - październik, a z nim nowa pora roku, piękna, bogata w różne kolory liści, ale również dająca nam świeże, pachnące dary z ogrodów, pól i sadów- złota polska jesień. Jest to również czas na zwrócenie uwagi na stan zdrowia naszych dzieci, aby przed nieuchronnie zbliżającą się zimą zgromadziły w swoich organizmach odpowiednią ilość składników odżywczych.

**„ Zdrowie to:**

**nie dar niebios zesłany raz na zawsze,**

**– nad zdrowiem trzeba pracować**

**i praca ta ma charakter pedagogiczny”**

**wg. M. Demela**

### **PIRAMIDA ZDROWIA**



## CO DZIECKO POWINNO JEŚĆ

Właściwy rozwój zarówno fizyczny jak i psychiczny dziecka, umożliwia odpowiednio odżywianie, czyli dostarczenie mu takich produktów żywnościowych, które dostarczą wymagany w wieku przedszkolnym zasób energii oraz składników odżywczych. Ważna jest też liczba posiłków oraz regularne ich spożywanie. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja.

W żywieniu przedszkolaka nie może zabraknąć produktów zbożowych dostarczających węglowodany, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne takie jak żelazo, cynk, potas, fosfor i magnez.

Ważnym jest aby w jadłospisie uwzględniać mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, które dostarczają organizmowi pełnowartościowego białka, żelaza, witamin A, D, K. Ryby w jadłospisie dziecka powinny być uwzględnione co najmniej raz w tygodniu, gdyż dostarczają wysoko wartościowych kwasów omega -3. Zaleca się podawanie wędlin i mięsa z kurczaka i indyka oraz królika. Mają one niską zawartość tłuszczu i są nisko kaloryczne, można je podawać dziecku 2-3 razy w tygodniu, natomiast mięso wołowe i wieprzowe 2-3 razy w miesiącu.

W codziennym jadłospisie dziecka nie powinno zabraknąć mleka i jego przetworów – jogurty, kefir, ser żółty, twaróg itp. Produkty są najlepszym źródłem wapnia. W menu przedszkolaka powinny znaleźć się więc zupy mleczne, kakao, budyń, zupy zaprawiane jogurtem, kanapki z pastami serowymi itp.

Następną grupą produktów, której nie może zabraknąć w jadłospisie przedszkolaka to warzywa i owoce. Są one źródłem witamin, minerałów, błonnika pokarmowego oraz przeciwutleniaczy. Mogą być podawane zarówno świeże jak i w postaci mrożonek i kiszzonek. Można też czasami zastąpić porcję warzyw lub owoców szklanką soku najlepiej warzywnego.

Stosując zasady zdrowego odżywiania nie można zapomnieć o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów. Zalecane jest picie przez dziecko wody mineralnej, herbaty owocowej, kawy zbożowej, soki owocowe należy podawać w ograniczonej ilości. Picie przez dzieci napojów gazowanych słodzonych jest niewskazane.

**Prawidłowo odżywiać dzieci, a zarazem dbać o środowisko naturalne, to marzenie niemal wszystkich rodziców. Jednak w gąszczu oznaczeń, reklam i obietnic sprzedawców często gubią się najtęższe głowy.**

*Eliza Dolecka*

Drodzy rodzice, tym artykułem chcemy was wprowadzić w świat zdrowego żywienia waszego dziecka i zachęcić do szerszego zapoznania się z powyższym tematem. Wasze dzieci, a nasi wychowankowie już poznają zasady zdrowego żywienia poprzez udział w programie „**Akademia Super Przedszkolaka**”. W ramach wyżej wymienionego programu, dzieci dowiedzą się jak należy zdrowo się odżywiać, poznają odpowiedzi na pytania: po co jemy ?, jak jedzenie wpływa na ich organizm?, co należy jeść aby czuć się dobrze? Program realizowany jest w grupach dzieci 3,4-letnich (IV, V, VIII)


Poznają również zasady kulturalnego zachowania się przy stole, uczyły się będą kultury osobistej oraz przestrzegania ustalonych zasad współżycia w grupie, a także dowiedzą się jaki wpływ na ich zdrowie ma ruch fizyczny.

Mamy nadzieję, że dzięki wspólnym działaniom rodziców i przedszkola wpoimy dzieciom zasady zdrowego żywienia, a tym samym przyczynimy się do zmniejszenia skali otyłości wśród najmłodszych.

Oprócz wyżej wymienionego programu, przedszkole przystąpiło do II edycji programu „Akademia Aquafresh”, który będzie realizowany w grupach 5, 6-latków (I, VI, VII, IX, X). Jak sama nazwa wskazuje dotyczy on profilaktyki stomatologicznej dzieci w wieku przedszkolnym. Jej celem jest wyrabianie wśród dzieci potrzeby i nawyków dbania o higienę jamy ustnej, a w konsekwencji zmniejszenie tak poważnego, jakim jest próchnica u dzieci w Polsce. Bohaterowie Akademii – Pastusie: Milky, Lilly i Billy zachęcają dzieci do mycia zębów poprzez zabawę i zadania edukacyjne. Program Akademia Aquafresh widoczny będzie także w ogólnopolskiej sieci drogerii Rossmann, w której na dzieci czekać będą przedszkolne zestawy do mycia zębów (pasta i szczoteczka do zębów) w specjalnej, promocyjnej cenie.

Przedszkole przystąpiło również do realizacji programu ekologicznego „Młodzi ekolodzy”. W ramach tego projektu przedszkolaki spotkają się z dietetykiem, ornitologiem (z którym odwiedzą ptaszarnię w Krasnobrodzie), z leśniczym odwiedzą szkółkę drzewek i krzewów w Bełzcu, zasadzą je również na terenie placu zabaw w przedszkolu. Odbędzie się też sprzedaż losów loterii fantowej, z której dochód przeznaczony będzie na zakup karmy dla zwierząt ze schroniska w Zamościu. Podsumowaniem zdobytych przez dzieci wiadomości będzie konkurs grupowy „Chcemy żyć czystym świecie”, każda grupa wykona album drzew liściastych, odbędzie się również Przedszkolny Przegląd Piosenki Ekologicznej. Na zakończenie projektu odbędzie się apel ekologiczny pod hasłem „Choć przedszkolak jest nieduży, to przyrodzie wie jak służyć”. Podczas uroczystości odbędzie się pasowanie na Przyjaciela Przyrody oraz wręczenie odznaki „Przyjaciela przyrody”.

W miesiącach wiosennych przystąpimy do realizacji programu „Bezpieczne przedszkole”, którego treści dotyczą będą unikania zagrożeń w życiu codziennym i w okresie wakacji:

- 
- Zapobieganie oparzeniom
  - Zapobieganie zatruciom
  - Zapobieganie porażeniom prądem
  - Unikanie zabaw w niebezpiecznych miejscach
  - Unikanie kontaktów z nieznanymi
  - Zachowanie ostrożności wobec nieznanymi roślin i zwierząt.

Jak co roku uczestniczymy w akcji „Cała Polska czyta dzieciom”, w związku z czym zapraszamy chętnych rodziców, dziadków, starsze rodzeństwo i absolwentów przedszkola do odwiedzania przedszkolaków i czytania im bajek. Dzieci na to bardzo czekają.

Nowością w naszej placówce są inscenizacje teatralne pt. „Dzieci dzieciom”. Raz w miesiącu kolejna grupa dzieci, będzie miała okazję zaprezentować swoje osiągnięcia, zdolności i umiejętności.

## CO JUŻ BYŁO

- Spotkanie integracyjne rozpoczynające nowy rok szkolny 2012/2013
- Zebrania informacyjne w grupach
- Spotkanie z przedstawicielem policji w ramach akcji „Bezpieczna droga do przedszkola”
- „Pasowanie na Przedszkolaka”- Apel Jedynecki – grupy VI i VII
- Realizacja programu adaptacyjnego w grupach dzieci 3-letnich(II, III)

## CO NAS CZEKA W PAŹDZIERNIKU

- „Bezpieczni na co dzień” – konkurs wiedzy o bezpieczeństwie na drodze
- „Młodzi ekolodzy” – realizacja programu
- „Chcemy żyć w czystym świecie” – międzygrupowy konkurs
- Wyjazd edukacyjny z ornitologiem do ptaszarni w Krasnobrodzie

- Edukacyjny wyjazd do szkółki drzewek i krzewów w Bełżcu
- Loteria fantowa, z której dochód przeznaczony zostanie na zakup karmy dla zwierząt ze schroniska w Zamościu
- „Drzewa liściaste”- album grupowy
- „Przedszkolny Przegląd Piosenki Ekologicznej”- wszystkie grupy
- „Akademia Super Przedszkolaka” – realizacja programu w grupach: IV,V,VIII,III,II
- Spotkanie z dietetykiem, wycieczka do sklepu ze zdrową żywnością
- „Choć przedszkolak jest nieduży, to przyrodzie wie jak służyć”- apel jedynecki – grupa X i I- pasowanie na przyjaciela przyrody i wręczenie odznaki „Przyjaciel Przyrody”
- „Od nadawcy do odbiorcy”- wycieczki na pocztę dzieci 5-6-letnich
- „Ocalić od zapomnienia”- odwiedzanie miejsc pamięci narodowe- dzieci 5,6-letnie
- Inscenizacja „Dzieci dzieciom”- grupa IV

## CZYM NAS ZASKOCZY LIŚTOPAD

- „Znam zwyczaje obowiązujące w przedszkolu” – konkurs literacki na wiersz
- Inscenizacja teatralna pt. „Dzieci dzieciom”- grupa VII
- „Jesienne inspiracje” – apel jedynecki – grupa IV i V
- „Andrzejkowe czary mary” – wróżby i zabawy andrzejkowe
- „Cała Polska Czyta Dzieciom”- akcja czytelnicza

## RADY DLA RODZICÓW

### METODY ODDZIAŁYWAŃ WYCHOWAWCZYCH

Czym dziecko żyje, tego się nauczy.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki uczy się potępiać.

Jeśli dziecko jest zawstydzane uczy się poczucia winy.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji uczy się być cierpliwym.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty uczy się ufności.

Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.

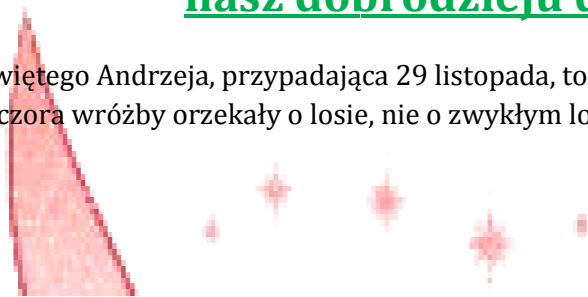
Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni, uczy się jak znaleźć miłość

## Andrzeju, Andrzeju, nasz dobrodzieju dobrą wróżbę daj!

Wigilia świętego Andrzeja, przypadająca 29 listopada, to tradycyjny wieczór wróżb.

Tego wieczora wróżby orzekały o losie, nie o zwykłym losie ale tym związanym z zamążpójściem.



Wróżby andrzejkowe były rozpowszechnione w całej chrześcijańskiej Europie. Święty Andrzej uznany jest za patrona panien chcących szybko zmienić stan cywilny. Miał on pomóc dziewczętom w odkrywaniu przyszłości. Chciały dowiedzieć się, kiedy wyjdą za mąż; poznać imię i charakter przyszłego małżonka.

Chłopcy gromadzili się na podobne wróżby w wigilię świętej Katarzyny, 24 listopada. Jednak katarzynki były mniej atrakcyjne od dziewczęcych andrzejek i z czasem uległy zapomnieniu. Obecnie oba obrzędy zostały połączone i są obchodzone jako andrzejki. Jest wtedy okazja, by z przyjaciółmi poznać andrzejkowe wróżby, przesady i zaklęcia.

## Pomysły na andrzejkowe wróżby

LANIE WOSKU i odgadywanie kształtów jego cieni to najpopularniejsza wróżba andrzejkowa. Będziesz potrzebował: zwykłych świeczek, papierowego (tekturowego), samodzielnie wykonanego klucza, miski z wodą, dobrego humoru.

Wosk należy roztopić w rondelku na małym ogniu. Uwaga ronderek pewnie do niczego innego nie będzie się już nadawał!

Ciepły wosk ostrożnie przez dziurkę od klucza lejemy do wody. Gdy wosk na wodzie zastygnie podnosimy go do światła i oglądamy powstały na ścianie cień. Z jego kształtu wróżymy naszą przyszłość.

ANDRZEJKOWE SERCE. Aby wykonać tę wróżbę należy wyciąć serce z papieru i napisać na nim imiona chłopców i dziewczynek. Następnie trzeba serce odwrócić zapisaną stroną do dołu i przekłuć je igłą. Imię na które natrafimy należy do naszego przyszłego ukochanego/ukochanej.

Będziesz potrzebować: kolorowy papier (lub biały papier i farby), nożyczki, długopis, szpilka

KOLOROWO-ANDRZEJKOWO. Losowanie kolorów. Uczestnicy zabawy siedzą w kręgu i losują karteczki w sześciu kolorach. Osoba, która wylosowała dany kolor wstaje, a „wróżka” czyta przestrogi na przyszłość, odpowiadające kolorom wylosowanych kartek. I tak:

czerwony - Oj, te zgubne słodkości! Jeśli nie ograniczysz batoników i cukierków to w przyszłości będziesz musiał być częstym gościem u dentysty.

zielony - Bądź ostrożny w drodze do szkoły.

żółty – Bardziej dbaj o swoje zdrowie, cieplej się ubieraj.

niebieski - Pilnuj swoich rzeczy, bo w powietrzu czai się zguba.

biały - Pijesz za mało mleka!

czarny - Unikaj nieporozumień, a wszystko będzie wokół radosne i kolorowe.

albo

biały - szczęście

czerwony - jesteś bardzo lubianą osobą!

czarny - drobny pech

żółty - ktoś zazdrości ci dobrej oceny!

fioletowy - czeka cię miła niespodzianka

szary - smutek

zielony - spełnią się Twoje marzenia

KWIATOWA WRÓŻBA ANDRZEJKOWA. Będziesz potrzebować: rysunki lub zdjęcia kwiatów, a jeżeli dzieci wykonują obrazki samodzielnie: kredki, kolorowy sztywny papier, nożyczki.

Na stoliku kładziemy "magiczne" kartoniki z rysunkami lub zdjęciami różnych kwiatów. Zabawę można połączyć z pracą plastyczną – dzieci mogą rysunki kwiatów wykonać samodzielnie. Zadaniem Dzieci jest wybrać swój ulubiony kwiat i poprosić Wróżkę o wyjaśnienie co dany kwiat "przepowiada":

-stokrotka: musisz ostrożniej dobierać przyjaciół

-róża: jest symbolem piękna

-dalia: czekają cię sukcesy

-bez: miłe spotkanie z przyjaciółmi

-aster: uważają, mogą nadejść kłopoty

-fiołek: niedługo fajna niespodzianka

- mak: jest symbolem marzeń. Zatem pewnie marzenia się spełnią!
- narcyz: odzwierciedla samouwielbienie. Może czas przestać kaprysić?

**ANDRZEJKOWA WRÓŻBA Z MONETA.** Każde dziecko dostaje grosik i ustawia się w kolejce, wymyśla sobie jakieś życzenie. Następnie tę monetę rzuca z odległości do miski. Jeżeli moneta wpadnie życzenie się w tym roku spełni. Będziesz potrzebować: grosze lub inne małe monety, nieduża miska.

**ANDRZEJKOWE WYŚCIGI BUCIKÓW.** Będziesz potrzebować: po jednym buciku każdego z uczestników zabawy:) Od najbardziej oddalonego od drzwi miejsca sali/pokoju zaczynamy ustawiać buty jeden za drugim tak, żeby pięta jednego, dotykała przodu drugiego. Buty ustawiamy wzdłuż ściany, w kierunku drzwi, te z końca "kolejki" przekładamy na początek. Tej osobie, której but pierwszy "dotrze do mety" i przekroczy próg, spełni się największe marzenie.

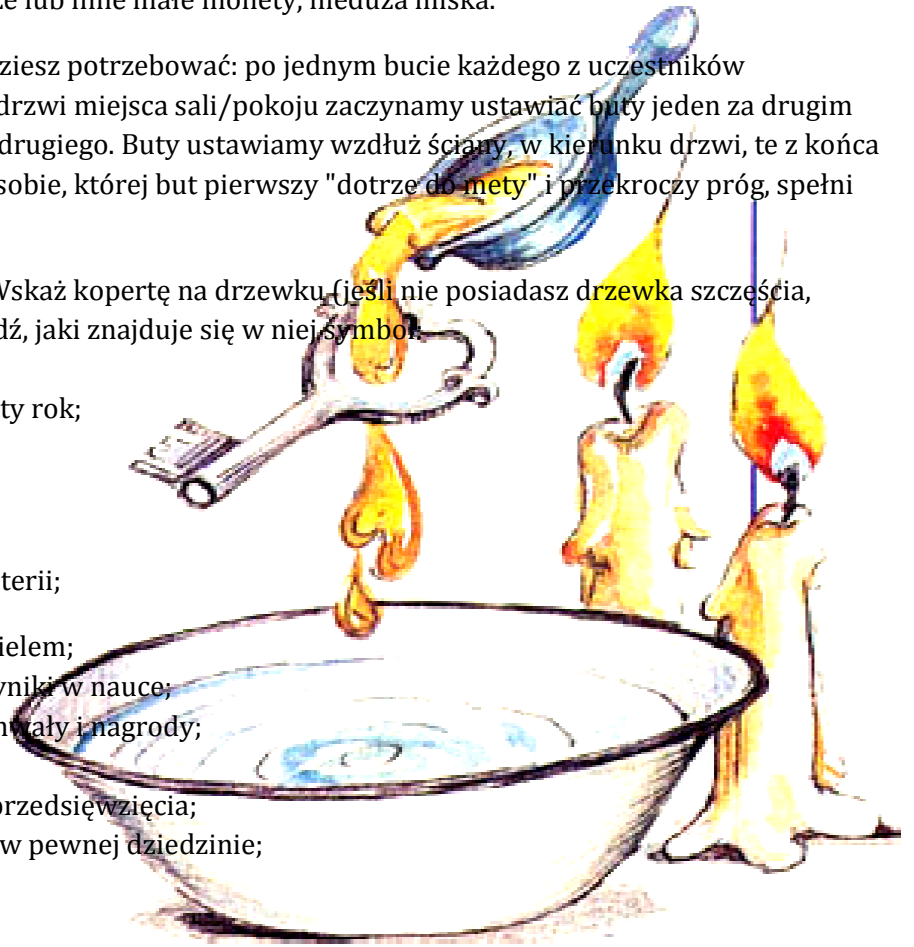
**ANDRZEJKOWE DRZEWKO SZCZĘŚCIA.** Wskaż kopertę na drzewku (jeśli nie posiadasz drzewka szczęścia, może to być np. sztuczny świerk). Sprawdź, jaki znajduje się w niej symbol.

orzeł - wysoki lot, osiągniesz sukces;  
mrówka - pracowitość, czeka cię pracowity rok;

mleko- zyskasz szacunek;  
lustro - masz dar jasnowidzenia zdarzeń;

pieniądz - dobra materiały, wygrasz na loterii;

jabłko - niezgoda, pokłócisz się z przyjacielem;  
książka - wiedza, zdobędziesz świetne wyniki w nauce;  
korona - władza i potęga, czekają cię pochwały i nagrody;  
język - zło, plotka, ktoś cię obgaduje  
koło- harmonia, podejmiesz bezpieczne przedsięwzięcia;  
róg- triumf, okażesz się lepszy od innych w pewnej dziedzinie;  
serce - czeka cię miłość i szczęście;  
słońce - początek kariery;  
drzwi - duża zmiana w twoim życiu;  
1- ktoś cię doceni;  
4- szczęście przez cały rok;  
7- szczęśliwa liczba- czeka cię zwycięstwo, szczęście, zdrowie, przygoda;  
8- masz "głowę do interesów";



Pomysłów na andrzejkowe wróżby jest całe mnóstwo! Kiedyś zaszczytu wróżb andrzejkowych doświadczały tylko panny, a przepowiednie dotyczyły wyłącznie miłości. Teraz wróżą wszyscy niezależnie od wieku, płci i stanu cywilnego i na wszystkie tematy: od uczuć, przez przyszłe zawody, finanse czy szkolne „przewidywania”.

Wszystko z przymrużeniem oka, „przecież to tylko zabawa”, ale... Andrzejki mają niezaprzeczalnie charakterystyczny klimat.

Kończąc drugie w obecnym roku szkolnym wydanie Informatora Jedynecki życzymy wesołej zabawy andrzejkowej, a w wolnej chwili przyjemnej lektury.

# WAŻNY KOMUNIKAT

**PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 1 NA POSIEDZENIU  
RADY PEDAGOGICZNEJ W DNIU 22.10.2012 ROKU  
PODEJMIĘ UCHWAŁĘ O NADANIU IMIENIA NASZEJ  
PLACÓWCE. W ZWIĄZKU Z TYM ZOSTANIE OGŁOSZONY  
KONKURS DLA ZAINTERESOWANYCH RODZICÓW I  
DZIECI, A O JEGO ROZPOCZĘCIU ZOSTANĄ PAŃSTWO  
POWIADOMIENI OGŁOSZENIEM ZARÓWNO NA TABLICY  
OGŁOSZEŃ W PRZEDSZKOLU JAK I NA  
NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ.  
DYREKCJA I PRACOWNICY PRZEDSZKOŁA  
JUŻ TERAZ ZAPRASZAJĄ WSZYSTKICH  
CHĘTNYCH DO WZIĘCIA W NIM UDZIAŁU.**



**OCZEKUJEMY CIEKAWYCH PROPOZYCJI !!!**