

# INFORMATOR JEDYNECZKI



## LISTOPAD - GRUDZIEŃ



GAZETKA



Przedszkola Samorządowego Nr 1

im. J. Brzechwy

w Tomaszowie Lubelskim



NR2/2016



## Jesienne dolegliwości przedszkolaka

W wzmożonym okresie grypy i przeziębienia, dzieci szczególnie szybko łapią jesienne infekcje.

Przedszkole to prawdziwy raj dla wirusów. Wystarczy jedna chora osoba, by zarazić całą grupę dzieci. Zamknięte pomieszczenia, brak sterylności, bliski kontakt fizyczny i zwykle niska odporność dzieci sprawiają, że okres przedszkolny obfituje w choroby.

Zanim dziecko nabierze większej odporności, trzeba liczyć się z tym, że jego organizmowi przyjdzie walczyć z wieloma typowo „przedszkolnymi” chorobami, które lubią ujawniać się w okresie jesiennym.

### Na jakie jesienne dolegliwości przedszkolaki zapadają najczęściej?

1. Zapalenie górnych dróg oddechowych.
2. Angina.
3. Zapalenie oskrzeli.
4. Zapalenie płuc.
5. Zapalenie krtani.
6. Grypa.

JAK UCHRONIĆ MALUCHA NA PRZYSZŁOŚĆ –

- PROFILAKTYKA PRZEDE WSZYSTKIM.

### **A oto 10 rad, które pomogą zachować zdrowie.**

- 1. SZCZEPIENIA** – wzmacniają odporność przeciwko wielu zarazkom.
- 2. MYCIE RĄK** – usuwa z twojego otoczenia groźne zarazki, które mogą być przyczyną choroby.
- 3. RUCH** – na świeżym powietrzu przy każdej pogodzie, ale we właściwym ubiorze wspiera twoją odporność.
- 4. REKONWALESCENCJA** – kilka dni po przebytej chorobie pozwoli ci nabrać sił przed powrotem do pracy i nauki.
- 5. WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE** – szczególnie dieta bogata w warzywa i owoce sprzyja silnej odporności.
- 6. UNIKANIE ZATŁOCZONYCH MIEJSC** – ogranicza ryzyko zachorowania.

**7. ZMIANA KLIMATU** – wyjazdy wakacyjne w góry lub nad morze sprzyjają wzmocnieniu naturalnych metod obronnych.

**8. UNIKANIE DYMU Z PAPIEROSÓW** – pozwala zachować naturalne bariery ochronne w płucach. Pamiętaj , aby zwracać uwagę dorosłym palącym w twojej obecności.

**9. SEN** - odpowiednio długi regeneruje siły obronne organizmu i nie naraża ich na szwank, koniecznie przy otwartym oknie.

**10. DBANIE O DOBRY HUMOR** – to naturalna metoda pozwalająca rozładować codzienny stres, obniżający odporność.

Należy podkreślić rolę zdrowego odżywiania na stan naszego organizmu.

Właściwe odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym jest czynnikiem warunkującym ich optymalny rozwój fizyczny , umysłowy i społeczny. W znacznej mierze ma decydujący wpływ na jego dalszy rozwój. Nieprawidłowe żywienie powoduje natomiast zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych.

**EDUKACJA ŻYWIENIOWA** – to bardzo ważny element edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym. Powinna być zamierzonym ciągiem planowanych działań wychowawczych.

Edukacja powinna obejmować: dziecko – rodzic – nauczyciel przedszkolny. Zgodna współpraca = zwiększona skuteczność.

### **ROLA RODZICÓW, czyli recepta na sukces.**

1. Zmiana swoich nieprawidłowych nawyków i zwyczajów żywieniowych
2. Unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest „niezdrowa żywność”
3. Zaangażowanie dziecka w robienie zakupów.
4. Wspólne przygotowywanie „zdrowych” posiłków i wspólne ich spożywanie
5. Uświadamianie dziecka na temat wartości i roli składników pokarmowych.
6. Ograniczanie dziecku czasu spędzanego przed telewizorem (unikanie reklamy).

### **PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE DZIECI**

- jest szczególnie istotne, gdyż wiek przedszkolny to faza intensywnego wzrostu i rozwoju
- warunkuje właściwy rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz ma wpływ na zdolność uczenia się
- to element wczesnej profilaktyki wielu chorób żywieniozależnych

## **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA – WPŁYW NA ROZWÓJ I ZDROWIE DZIECI**

W dzisiejszym świecie, pogłębia się przekonanie o potrzebie aktywności fizycznej, zakorzenianej już od najmłodszych lat, jako stałego elementu koniecznego do zachowania zdrowia i redukującego ujemne wpływy cywilizacyjne.

Ze względu na procesy wzrostu i dojrzewania, aktywność ruchowa odgrywa szczególnie istotną rolę w procesie prawidłowego rozwoju dzieci . Wpływ ten, uwidacznia się w całokształcie toku rozwojowego, zarówno w sferze fizycznej, psychicznej jak i społecznej. Ruch, zaspokaja także indywidualnie potrzeby natury estetycznej oraz wspomaga proces kształtowania trwałych nawyków rekreacyjnych.

Ruch, wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów:

- w układzie ruchu
- w układzie krwionośnym
- w układzie oddechowym
- w układzie nerwowym
- w układzie hormonalnym
- w układzie immunologicznym

Aktywność ruchowa ma rozwinąć zdolności zaadoptowania się, czyli przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego. Przez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli doprowadzić do podwyższania granicy tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska. Najczęściej przez zahartowanie rozumie się wyrobienie odporności na zimno, ale w szerszym ujęciu dotyczy także odporności na inne właściwości klimatu (ciepło, ciśnienie, wiatr, wilgotność powietrza), środowiska (hałas, kurz, zadymienie), warunki pracy i nauki, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.

## **PAMIĘTAJMY – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI ZALEŻY OD AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ RODZICÓW.**

## **AKTYWNI RODZICE = AKTYWNE DZIECI**

## Co nas czeka w listopadzie?

- Tylko pamięć została – odwiedzanie miejsc pamięci narodowej
- Udział w uroczystości 11 Listopada, poczet sztandarowy
- Organizowanie zajęć otwartych – gr. I, VI, VII
- Mamo, tato poćwicz ze mną – zajęcia popołudniowe z udziałem rodziców i dzieci z wykorzystaniem ruchowych metod aktywizujących – gr. III, IV i VIII
- Bezpieczni w kontaktach ze zwierzętami – spotkanie z lekarzem weterynarii
- Apel Jedyneczki – „Jesienne igraszki” – gr. VIII i IX
- W krainie czarów i wróżb – zabawy i konkursy andrzejkowe
- Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimę – zbieranie żywności, część artystyczna w TDK

## Co nas czeka w grudniu?

- Witaj Święty Mikołaju – spotkanie z Mikołajem
- Paczka dla zwierzątko – udział w akcji społeczno-charytatywnej służącej rozwojowi dzieci we współpracy z Urzędem Miasta i MSD
- Konkurs na stroik, kartkę, ozdobę Bożonarodzeniową wykonaną przez dzieci i rodziców
- Sprzedaż ozdób, kartek i stroików świątecznych na zadanie – „Doposażamy plac zabaw”
- Zauroczeni Jezusem – spotkania opłatkowe w grupach



## Witaj Święty Mikołaju

6 grudnia obchodzimy Mikołajki, czyli dzień Świętego Mikołaja, w którym obdarowujemy się prezentami. Święto ustalono na cześć biskupa Mikołaja z Miry i w ikonografii przedstawiany jest w infule na głowie i z pastorałem w ręku. Święty Mikołaj nie latał saniami zaprzęgniętymi w renifery. Nie miał też czerwonego stroju i czapki.

A oto kilka innych ciekawostek o Świętym Mikołaju:

### Św. Mikołaj. Biskup – dobroczyńca

Mikołaj, biskup Miry urodził się w Patarze na terenie obecnej Turcji około 270 roku. Od najmłodszych lat Mikołaj był bardzo pobożny i chętnie pomagał ubogim, co było o tyle łatwiejsze, że jego rodzice byli bardzo zamożnymi ludźmi.

Pewnego dnia Mikołaj dowiedział się, że jeden z mieszkańców Patary popadł w biedę. Wychowywał on trzy córki, które z braku pieniędzy nie mogłyby wyjść za mąż. Mikołaj wrzucił im przez okno sakiewkę z pieniędzmi, co uchroniło je przed biedą. Gdy został biskupem zastąpił wśród wiernych jako dobroczyńca i gorliwy duszpasterz. Mikołaj uratował przed śmiercią trzech drobnych złodziejasków upraszając w Konstantynopolu cesarza Konstantyna I Wielkiego o darowanie im życia.

## **Święty Mikołaj - orędownik biednych**

Te i wiele innych cudownych historii o życiu biskupa Miry przyczyniły się do jego beatyfikacji i na zawsze rozstały imię Mikołaja jako orędownika biednych i potrzebujących pomocy. Niewiele osób wie, że św. Mikołaj jest także patronem marynarzy. Podczas jego pielgrzymki do Jerozolimy na morzu rozpętała się potężna burza. Wokół biskupa zgromadziła się cała załoga prosząc o wstawiennictwo do Boga. Ten wysłuchał modlitw i statek ocalał.

## **Kult świętego Mikołaja**

W całym chrześcijańskim świecie kult świętego Mikołaja zaczął szybko się rozpowszechniać. Świadczy o tym przede wszystkim liczba kościołów, które nazywane były jego imieniem. W samym Rzymie jest ich jedenaście, w Polsce 327. Popularyzację wizerunku świętego Mikołaja zawdzięczamy Holendrom. Św. Mikołaj był opatrzonem Amsterdamu i otaczano go tam szczególną czcią. Przedstawiany był jako stary człowiek w szatach biskupa, który jeździł na ośle.

Od XVI wieku świętego Mikołaja wyobrażano sobie przyływającego statkiem z Oceanu i jeżdżącego na białym koniu. W Holandii zapiski o świętowaniu 6 grudnia pochodzą już z XIV wieku. Wówczas uczniowie, członkowie chóru kościelnego dostawali kieszonkowe i mieli wolny dzień. Kiedy Brytyjczycy zajęli kolonię holenderską Nowy Amsterdam i założyli Nowy Jork, mieszkający tam Holendrzy w dalszym ciągu kontynuowali tradycję obdarowywania się prezentami.

## **Dzień świętego Mikołaja. Pierwsze mikołajki w 1804 roku**

Zwyczaj wręczania sobie prezentów w dzień św. Mikołaja przyjął się szybko także wśród innych mieszkańców, a 6 grudnia 1804 roku urządzono pierwsze mikołajki. Wzmianki o tej tradycji w Polsce można znaleźć w tekstach z XVIII wieku. Ówczesne podarki były skromniejsze od dzisiejszych. Grzeczne dzieci dostawały jabłka, złożone orzechy, pierniki i drewniane krzyżyki. Jednak w miarę upływu czasu mikołajki nie były już kojarzone z rocznicą śmierci świętego, tylko z rubasznym, starszym panem w czerwonym stroju. Ten wizerunek świętego Mikołaja narodził się w Stanach Zjednoczonych w latach 30. ubiegłego wieku i przetrwał do dzisiaj.

## **Święty Mikołaj. Istnieje czy nie?**

- W dzisiejszych czasach świecka kultura przeniknęła naszą świadomość - mówi ksiądz Tomasz Kalisz, duszpasterz akademicki "Gościńca Św. Wawrzyńca" w Poznaniu. - Na jednej z lekcji religii próbowałem wyjaśnić dzieciom, że święty Mikołaj istniał naprawdę. Było to o tyle trudniejsze, że niektóre z nich zostały już uświadomione przez rodziców, że świętego Mikołaja nie ma. Niewiele osób pamięta, że jest to postać historyczna, wyniesiona przez Kościół na ołtarze. Musimy pamiętać, że obchodzenie dnia świętego Mikołaja ma jeden cel - niesienie radości innym. Dlatego 6 grudnia myślimy przede wszystkim o tym, żeby zrobić coś

dobrego dla drugiej osoby. Pamiętajmy także, żeby ta potrzeba rodziła się z serca, a nie z kolorowych wystaw i mody na mikołajki.



## W krótkce Święta Bożego Narodzenia

Przed nami Święta Bożego Narodzenia, czas spotkania z rodzicą i obdarowywania się upominkami. Co kupować i jak uszczęśliwić dziecko? Takie pytania zadajemy sobie planując świąteczne wydatki i jak przygotować się do świąt. Boże Narodzenie obok świąt Wielkanocy jest świętem najuroczyściej obchodzonym w gronie rodziny i najbliższych. Sięga tradycji dawnych czasów.

### OBYCZAJE I OBRZĘDY BOŻEGO NARODZENIA

Tradycja rodzinnej, uroczystej wieczerzy jest dzisiaj bardzo mocno zakorzeniona w polskich domach. Obyczaj ten zauważono i zapisano już w XVII w., choć przypuszcza się, że był praktykowany już dużo wcześniej. Jego istotnym elementem jest zachowanie postu. Wieczereę poprzedza przygotowanie choinki, jak też domowej szopki. Pod białym obrusem kładzie się kilka żdźbeł siana (symbolika szopki betlejmskiej). Do stołu zasiada się po ukazaniu pierwszej gwiazdy na niebie. Uczestnicy kolacji dzielą się białym opłatkiem, składają życzenia, wybaczają wzajemne urazy. Przyjęło się pozostawienie wolnego nakrycia przy stole dla niespodziewanego gościa lub też symbolicznie dla Chrystusa. Tradycyjnie podaje się dwanaście potraw (różnych w zależności od regionu). Po skończonej wieczerzy śpiewa się kolędy i obdarowuje prezentami.



**CZYTANIE PISMA ŚWIĘTEGO** - Jedną z najważniejszych czynności jakie powinniśmy uczynić przed wieczerzą wigilijną jest przeczytanie fragmentu Pisma Świętego Ewangelii wg św. Łukasza (Łk 2, 1-14) by przypomnieć sobie jak wspaniały jest Nasz Bóg Który tak mocno nas Kocha, że zsyła nam Swojego syna Jezusa Chrystusa Który odkupił nasze grzechy i daje nam możliwość życia wiecznego.

**SIANO WIGILIJNE** - powszechnie zachowywany jest zwyczaj wkładania siana pod obrus na stół, przy którym będzie spożywana uroczysta wieczerza wigilijna. W dawnych wiekach i różnych częściach Polski zwyczaj ten różne przybierał formy. Przypomina on nam o ubóstwie groty betlejmskiej i Maryi, która złożyła narodzonego Chrystusa na sianie w żłobie.





**TRADYCYJNE POTRAWY** - ilość potraw podawana na stół wigilijny bywa różna. W czasach przeszłych przedstawiała się tak : wieczerza chłopska składała się z siedmiu potraw, szlachecka z dziewięciu a pańska z jedenastu. Dzisiaj jest zwyczaj podawania dwunastu potraw. Są to na ogół : zupa rybna lub migdałowa, albo piwna lub też barszcz, ryby różne z tradycyjnymi przyprawami (np. karp na szaro lub szczupak po żydowsku), groch, grzyby, kluski z makiem, owoce świeże, suszone lub gotowane. Uzależnione jest to od danego regionu a jak wiemy tradycja przygotowywania uczy wigilijnej przechodzi z dziada - pradziada.

**WOLNE MIEJSCE PRZY STOLE** - znamy i powszechnie jest obecnie w Polsce zwyczaj pozostawiania wolnego miejsca przy stole wigilijnym. Wolne miejsce przy stole w czasie wieczerzy wigilijnej jest "przeznaczone dla przygodnego gościa, którego w ten sposób traktuje się rodzinie". Pozostawiając wolne miejsce przy stole, wyrażamy serdeczną pamięć o naszych bliskich i drugich, którzy nie mogą spędzić świąt razem z nami. Wolne miejsce przy stole oznaczać może również członka rodziny który zmarł lub też w ogóle pamięć o wszystkich zmarłych z rodziny.



**PIERWSZA GWIAZDA** - na pamiątkę gwiazdy betlejemskiej, o której mówi św. Mateusz, a którą gdy ujrzeli Mędrcy, "bardzo się uradowali", w Polsce rozpoczyna się uroczysta wieczerza, gdy ukaże się pierwsza gwiazda na niebie. Zwyczaj ten głęboko zakorzeniony w polskiej kulturze. Nie zasiada się do wieczerzy wigilijnej "zanim gwiazda nie powoła wszystkich do połamania się opłatkiem" Jest to bardzo stary zwyczaj przestrzegany do dnia dzisiejszego.

**OPŁATEK WIGILIJNY** - najważniejszym i kulminacyjnym momentem wieczerzy wigilijnej jest obrzęd łamania się opłatkiem. Obrzęd łamania się opłatkiem następuje po modlitwie i złożeniu sobie życzeń, a więc na samym początku wieczerzy wigilijnej, gdy ukaże się pierwsza gwiazda na niebie.



Dzielenie się opłatkiem oznacza wzajemne pojednanie się jednych dla drugich uczy, że ostatni nawet kawałek chleba należy podzielić z bliskim, zbliza oddalonych, łączy umarłych z żywymi. "Wyciągnięta dłoń z okrucieństwem chleba sięga po rzeczywistość". Ten tak bardzo rozpowszechniony i głęboko od wieków zakorzeniony w kulturze polskiej obrzęd jest otwarciem "serca sięgając krańców świata miłość"



**SZOPKA LUB ŻŁOBEK** - zwyczaj ustawiania z figurek sceny Bożego Narodzenia zwanej "Szopką" lub też choćby żłobka z sianem i leżącą w nim figurką Dzieciątka Jezus sięga roku 1223. W tym to roku miało miejsce pamiątne świętowanie Bożego Narodzenia zorganizowane przez św. Franciszka z Asyżu, jako pierwsze w historii w miejscowości Greccio. Mała, nikomu dotychczas nieznana osada stała się nowym Betlejem, kiedy to w obszernej grocie wymytej ze skał wulkanicznych, należącej do szlachetnego rycerza i przyjaciela św. Franciszka imieniem Giovanni Velita, została urządzona pierwsza szopka. Z Greccio, która stała się jakby nowym Betlejem, żywe wyobrażenie żłobka, owoc serca Świętego, potrafiącego wcielać z życie najsubtelniejszą poezję, rozprzestrzenił się na całą Italię, na Europę i na cały świat.



Zachował jedną nienaruszalną - mimo różnicy kultur i folkloru - swą zasadniczą treść, treść autentycznie ewangeliczną, która według pragnień Franciszka powinna była dotrzeć do wszystkich kontemplujących żłobek - szkołę prostoty, ubóstwa i pokory.

**CHOINKA** - w wigilię Bożego Narodzenia niemal każda polska rodzina umieszcza w swoim mieszkaniu i dekoruje choinkę, zwana w Zachodniej Europie drzewkiem bożonarodzeniowym, czy też drzewkiem Chrystusa. Choinka jako stojące drzewko jest pochodzenia niemieckiego. W Niemczech pojawiła się prawdopodobnie w XV wieku. Choinka jako pozostałość jodełki, małej sosny lub świerku zawieszona u sufitu czubkiem ku dołowi. Znano też zwyczaj również "ubieraniem sadu". Tak jodła jak i choinka mają to samo źródło pochodzenia. Wywodzą się od aryjskiego "drzewa życia", którego ślady w sztuce lub obyczajowości znajdziemy wszędzie. Choinka, która przywodzi nam na myśl "drzewo życia", jest symbolem na wskroś chrześcijańskim. ubiera się ja w domu w którym wspominamy naszych pierwszych rodziców - Adama i Ewę. Przypomina ona nam naukę o upadku i Odkupieniu rodzaju ludzkiego.



**SNOPY ZBOŻA** - spotyka się jeszcze dzisiaj na wsi zwyczaj, że przed wieczerną wigilijną przynosi się do mieszkania snop zboża i umieszcza się w kącie pokoju. Zwyczaj ten istniał dawniej w całej Polsce. Jeszcze w I połowie XIX wieku, według religii Z. Glogiera, był tak przestrzegany, że "nie siadano do wigilii bez snopów żyta po rogach komnaty stołowej ustawionych" W okolicach Przemyśla zwyczaj ten miał nawet swój ceremoniał: "We dworze, karbowy przynosił z dworskich gumien cztery snopy do pokoju jadalnego z życzeniami wesółych świąt; pan domu łamie się z nim opłatkiem i częstuje go miodem. poczym karbowy stawia w jednym kącie pokoju snop pszenicy, w drugim snop żyta, w trzecim snop jęczmienia a w czwartym snop owsa lub wiązkę grochu lub koniczyny". Po uczcie wigilijnej, ze słomy snopków, które stawiano na wieczernę w kątach izby, kręcono małe powrósta i obciążano nimi drzewa owocowe w przekonaniu, że będą lepiej rodziły.

### **Drodzy rodzice!**

*Ponieważ nadchodzą Święta Bożego Narodzenia pragniemy Wam złożyć życzenia świąteczne.*

*Świąt białych, pachnących choinką  
Skrzypiących śniegiem pod butami  
Spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze  
Pełnej niespodziewanej prezentów  
Świąt dających radość i odpoczynek  
Oraz nadzieję na Nowy Rok 2017  
Żeby był jeszcze lepszy niż ten  
Co właśnie mija.*

*Życzą Dyrekcja, Nauczyciele oraz pracownicy Przedszkola Samorządowego Nr 1  
im. Jana Brzechwy w Tomaszowie Lubelskim*

*Opracowanie: Halina Skwarska i Teresa Łasocho*