PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 1 IM. JANA BRZECHWY

W TOMASZOWIE LUBELSKIM

INFORMATOR JEDYNECZKI

GAZETKA NR 2/2018

LISTOPAD – GRUDZIEŃ 2018

„ W wychowaniu kieruje się sercem.

Patrzę na dziecko sercem.

Dostrzegam serce w dziecku i dziecko w sercu.

Jego i swoim”

~Janusz Korczak~

LISTOPAD

Jesień na paluszkach
Spaceruje w parku
I rozdaje wszystkim
Swe skarby w podarku

Wręcza nam bukiety
Kolorowych liści
I smutek zamienia
W roześmiane myśli

Nasypie w berety
Albo do kieszeni –
Kasztanów, żołędzi
I złotych promieni

Pozdrowi wiewiórkę
Roześmianym echem
A potem pożegna –
Cichutko, z uśmiechem…

Jak zadbać o odporność dziecka jesienią?

Jesienią szczególnie łatwo jest o przeziębienie. Zmienna pogoda, deszcz, nieprzyjemny wiatr sprzyjają infekcjom. Jako rodzice chcielibyśmy ustrzec Nasze maluchy przed chorobami, dlatego musimy pamiętać o kilku ważnych kwestiach

Oto kilka ważnych rad, których należy przestrzegać aby dziecko uniknęło chorób

1) ZDROWA - ZBILANSOWANA DIETA

Odpowiednio skomponowana dieta to podstawa do budowania odporności u dziecka. Żywność ma bezpośredni oraz pośredni wpływ na układ immunologiczny, ponieważ moduluje skład bakterii jelitowych zasiedlających przewód pokarmowy.

W jadłospisie małego ucznia nie może zabraknąć: pełnych ziaren, porcji białka w postaci białego mięsa, ryb, jajek, produktów mlecznych, warzyw, owoców, nasion, orzechów, olejów roślinnych. Warto, szczególnie w sezonie częstych zachorowań, do rozmaitych dań dodawać czosnek, pory, natkę pietruszki, cykorię, czerwoną paprykę i czarne porzeczki.

2) ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU

Bardzo ważnym czynnikiem pobudzającym rozwój odporności dziecka jest właściwa ilość snu. Jego niedostatki powodują, że organizm jest przemęczony i bardziej narażony na jesienne infekcje. By organizm był zregenerowany oraz by jego odporność została wzmocniona, należy zapewnić mu optymalną dawkę snu: od 8 do 10 godzin.

3) REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch rozwija mięśnie, a kontakt z różnymi temperaturami „gimnastykuje" mechanizm termoregulacji. Oddychanie powietrzem chłodniejszym od temperatury pokojowej dotlenia organizm i stymuluje odporność. Ponadto naturalne światło pozwala wytwarzać

bardzo ważną dla organizmu witaminę D. Ruch to zdrowie, szczególnie na świeżym powietrzu, poprawia nie tylko wydolność oddechową i krążenie, ale wzmacnia także odporność.

A OTO KILKA POMYSŁÓW NA GRY I ZABAWY NA NIEPOGODĘ :)

Cienie na ścianach

To zabawa, którą zainicjować można właściwie wszędzie. Wystarczy kawałek ściany, lampka i wolne ręce. Potrzeba też nieco wyobraźni lub po prostu małej ściągawki, jak układać dłonie. Kilka pomysłów na grafice na dole.

Co to jest?

To klasyczna zabawa, która sprawia małym dzieciom wiele przyjemności. Co ciekawe z przyjemnością bawią się w nią również starsze dzieci. Polega ona na włożeniu do dużego worka różnych przedmiotów i rozpoznawania ich bez patrzenia przy pomocy dotyku. Rodzaj przedmiotów można dobrać do wieku dziecka, a całą rozrywkę połączyć z opisywaniem tego, co dziecko czuje. W ten sposób można ćwiczyć jednocześnie zasób słownictwa, wspomagając rozwój mowy.

Polowanie na…..

Rodzice umawiają się z dziećmi, że na kilka minut dzieci wychodzą z pokoju. W tym czasie zadaniem rodziców jest umieszczenie w różnych zakątkach pokoju np. ziaren fasoli lub innych drobnych przedmiotów. Dzieci mają za zadanie odnaleźć jak największą ilość porozstawianych produktów w wyznaczonym czasie. Osoba, która odnajdzie najwięcej – wygrywa i otrzymuje miano np. fasolowego króla. Nagrodą może być np. zaszczyt noszenia wykonanej wspólnie z papieru i folii korony, lub spełnienie jednego życzenia zwycięzcy.

Widzę coś!

Jedna osoba wymyśla sobie kolor (np. czerwony). Z pomieszczenia, w którym się wszyscy znajdujecie, wybiera przedmiot w tym samym kolorze. Po czym podaje głośno informację: „Widzę coś, co jest czerwone". Zadaniem pozostałych członków zabawy jest wymienianie przedmiotów z pomieszczenia w wybranym przez osobę kolorze (czerwonym). Osoba, która odgadnie, o jakim przedmiocie myślała osoba zaczynająca grę, jako kolejna wymyśla kolor i dopasowuje do tego przedmiot.

Domowy tor przeszkód

Z różnych domowych przedmiotów ustawiamy (bezpieczny!) tor przeszkód tak, aby podczas jego pokonywania dziecko musiało na przykład: obiec siedzącego misia, przeczołgać się pod krzesełkiem, przejść nad pufą, pozbierać klocki, ubrać się w sweter itd. Koniecznie mierzymy czas potrzebny na pokonanie trasy i wykonanie zadań! W takie zabawy ruchowe najlepiej bawić się, gdy w domu jest kilkoro dzieci inaczej element rywalizacji musi zastąpić stoper, chyba, że z dzieckiem może bawić się dorosły.

Magiczny przedmiot

Ten, kto posiada magiczny przedmiot (może nim być kamień czy kulka z folii po czekoladzie) może wydawać innym polecenia; stań na jednej nodze, zrób przysiad, dotknij czołem kolana, zawiąż but itd. Po wykonaniu polecenia, uczestnik zabawy przekazuje magiczny przedmiot następnej osobie. W tę zabawę ruchową można bawić się zarówno w domu, przedszkolu na przyjęciu urodzinowym czy na podwórku.

Tańce i plasy

Dzieci, zwłaszcza te małe, lubią tańczyć i śpiewać. Zabawy ruchowe przy muzyce to dobry pomysł nie tylko na niepogodę. Każdy z nas bawił się w kółko graniaste, talarek czy labado. Układ ruchowy możemy wymyślić sami lub podejrzeć pomysły w Internecie. Na you tube znajdziemy nie tylko podkłady muzyczne do zabaw, ale i całe układy taneczne.

Sprawa bliska sercom wszystkich Polaków

Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów – niewoli naznaczonej walką, cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń Polek i Polaków – nasz kraj odzyskał suwerenność.

W następstwie działań zaborców w latach 1772, 1793 i 1795 Rzeczpospolita przestała istnieć na mapie Europy. Jednak dla Narodu Polskiego własne, suwerenne państwo było wartością najwyższą. Walka o niepodległość trwała ponad sto lat i naznaczona była ofiarą krwi przelaną w wojnach napoleońskich, w licznych zrywach niepodległościowych, w powstaniu listopadowym i styczniowym, oraz na polach bitewnych I wojny światowej.

Historia odzyskania niepodległości to w równym stopniu codzienny trud rodaków zamieszkałych na terenach byłej Rzeczypospolitej, jak i na emigracji, podejmowany w celu zachowania polskości, rozwijania kultury i budowania polskiej myśli politycznej. Bohaterowie tamtego okresu, mimo szykan, aresztowań, wywózek i represji ze strony zaborców, byli w stanie uchronić i rozwinąć narodową tożsamość, a następnie przekazać ją następnym pokoleniom, żyjącym już w odrodzonej Polsce.

Marzenia o wolności spełniły się wraz z klęską wszystkich trzech zaborców i zakończeniem I wojny światowej, w wyniku której Polska odzyskała niepodległość. Odbudowa państwowości, po 123 latach zaborów, była procesem złożonym. 10 listopada 1918 r. powrócił do Warszawy, zwolniony z więzienia w Magdeburgu, Józef Piłsudski. 11 listopada 1918 r. podpisano zawieszenie broni na froncie zachodnim. Dekretem z tego samego dnia Rada Regencyjna oddała Józefowi Piłsudskiemu naczelne dowództwo nad

wojskiem, a 14 listopada 1918 r. rozwiązała się, przekazując całą władzę nad tworzącym się państwem Józefowi Piłsudskiemu

Rok 2018 wyznacza rocznicę szczególną

– jest to bowiem już setna rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości.

Co Nas czeka w listopadzie….

- „Piękna Niepodległa” - bal Niepodległości

- „Ognisko dla Niepodległej”

- „Dla Ciebie Polsko” – uroczystość w Tomaszowskim Domu Kultury

- „Miś pluszowy przyjaciel” – Światowy Dzień Pluszowego Misia

CO NAS CZEKA W GRUDNIU….

- Kiermasz Bożonarodzeniowy,

- Pomóż Dzieciom przetrwać zimę – akcja charytatywna,

- Konkurs na kartkę, stroik, ozdobę Bożonarodzeniową,

- spotkanie z Mikołajem,

- Wspólne kolędowanie

GRUDZIEŃ

Hu! Hu! Ha! Nasza zima zła!
Szczypie w nosy, szczypie w uszy
Mroźnym śniegiem w oczy prószy,
Wichrem w polu gna!

Nasza zima zła!

Hu! Hu! Ha! Nasza zima zła!
Płachta na niej długa, biała,
W ręku gałąź oszroniała,
A na plecach drwa...

Nasza zima zła!

Hu! Hu! Ha! Nasza zima zła!
A my jej się nie boimy,
Dalej śnieżkiem w plecy zimy,
Niech pamiątkę ma!

Nasza zima zła!

ŚWIĄTECZNY ALFABET

Adwent

Od łacińskiego „adwentus” czyli nadejście . Przez cztery tygodnie przygotowań do uroczystej rocznicy narodzin Jezusa Chrystusa. Jest to czas oczyszczenia, wyciszenia, ale też radości. Pełen podniecenia okres świątecznych przygotowań i szykowania niespodzianek dla bliskich. Symbolizuje go świeca i wieniec. Ozdabianie mieszkań wieńcem jest sympatycznym zwyczajem , który już na cztery tygodnie przed Wigilią wprowadza do naszych domów niepowtarzalną atmosferę Bożego Narodzenia.

Boże Narodzenie

Święta Bożego Narodzenia zwane także Godami lub Godnimi Świętami. Rozpoczyna je wieczór wigilijny, a kończy dzień Trzech Króli czyli szósty stycznia. ***W Boże Narodzenie czyli 25 grudnia , wychodziło się tylko do kościoła. Resztę czasu spędzano gronie rodzinnym na „nicnierobieniu”, zakazane było zamiatanie, ścielenie łóżek, rąbanie drewna, przynoszenie wody ze studni.***

Choinka

Tradycja Bożonarodzeniowego drzewka przychodzi z terytorium Niemiec z około 700 roku n.e symbolizować ono miało biblijne drzewo

życia. Choinka w obecnej formie przyjęła się w Polsce dopiero pod koniec XVIII w. Dawniej dekorowano wigilijne drzewko jabłkami (symbol zdrowia) , orzechami, szyszkami, suszonymi owocami, kolorowymi ozdobami ze słomek i papieru. Dzisiaj choinkę ozdabiamy bombkami o różnych kształtach, błyszczącymi łańcuchami i lampkami.

Dania wigilijne

Tradycyjne dania postne to : barszcz z uszkami, kapusta z grzybami, kluski z makiem i miodem, pierogi z nadzieniem z kapusty i grzybami, ryby, kompot z suszonych owoców, kutia. Dawniej podawano też solone śledzie i zupy z ryb. Magiczne znaczenie miała ilość potraw na stole . Powinno być 12 , czyli tyle ile miesięcy w roku, lub tyle ilu było apostołów.

Gwiazda Betlejemska

Według Biblii doprowadziła mędrców ze wschodu do króla Heroda, a potem do stajenki betlejemskiej. To ona obwieściła światu narodziny Jezusa Chrystusa.

Jemioła

Niesie pokój , szczęście i miłość, dlatego na Boże Narodzenie dobrze jest powiesić ja w domu, najlepiej nad drzwiami.

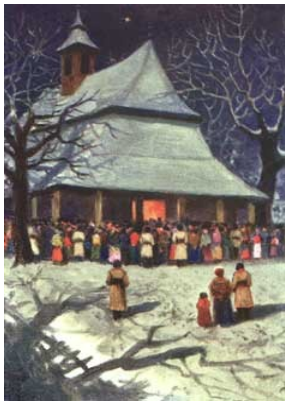
Kolędy

Mają postać kołysanki lub pastorałki, w której obok narodzenia – głównym motywem jest pokłon pasterzy przy żłóbku Dzieciątka Jezusa. Wspólne śpiewanie umacnia więzi rodzinne, umila spotkania w gronie rodzinnym, przynosi wiele radości i ciepła.

Chodzenie po kolędzie to zwyczaj obchodzenia domów przez kolędników ze śpiewaniem kolęd i pastorałek z przedstawieniami związanymi z ewangeliczna i ludową tradycją Bożego Narodzenia.

Opłatek

Dzieląc się opłatkiem, składamy sobie życzenia wszystkiego dobrego, zapominamy o urazach , wybaczamy winy. Taki zwyczaj zachował się już tylko w Polsce.



Pasterka

Uroczysta msza odprawiana na zakończenie Wigilii o północy.

Ten grudniowy czas warto spędzić na zabawie z dziećmi. Niech te propozycje staną się inspiracją na bardzo udany czas spędzony
z rodzinnym gronie.

Drodzy Rodzice…. upieczcie wraz z dziećmi świąteczne pierniczki, to świetny sposób na wspólne spędzanie czasu a oto sprawdzony przepis:

Składniki:

*** 750-800 g mąki**
*** pół opakowania proszku do pieczenia**
*** 125 ml mleka**
*** 125 g masła lub margaryny**
*** niecałą szklankę cukru**
*** 250 g miodu**
*** 3 płaskie łyżki kakao**
*** 3/4 opakowania przyprawy do piernika**
*** 2 żółtka**

Sposób przygotowania:

1. Przesiać mąkę i wymieszać ją z proszkiem do pieczenia.

2. Mleko zagotować. Dodać masło lub margarynę i rozpuścić. Cały czas gotować na małym ogniu. Dodać cukier. Gdy się rozpuści dodać miód, kakao, przyprawę do piernika. Wszystko wymieszać.

3. Gorącą masę dodać do mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia. Wyrobić ciasto. W trakcie wyrabiania dodać 2 żółtka.

4. Ciasto rozwałkować i wyciąć pierniczki. Piec 13-14 minut w 170°C. Po wyjęciu pierniczków z piekarnika i ostudzeniu można je udekorować używając gorzkiej czekolady i kolorowej posypki.

SMACZNEGO !!! :)

Żeby okres świąteczny był niezapomniany, spróbuj każdego dnia przeznaczyć czas na wspólne rodzinne aktywności. Można dodać element zaskoczenia i przygotować świąteczną loterię niespodzianek. Potrzebujesz kilkunastu kartoników i dużego słoika. Na kartonikach napisz rzeczy, które możecie razem zrobić. Następnie zegnij kartoniki na pół i wrzuć do słoika. Każdego wieczoru pozwól dziecku wylosować aktywność na kolejny dzień. Poniżej kilkanaście naszych propozycji:

- *Idziemy na sanki*
- *Ubieramy choinkę*
- *Wspólnie oglądamy ulubioną bajkę*
- *Czytamy ulubioną książkę z podziałem na role*
- *Idziemy na spacer po parku lub lesie*
- *Robimy karmnik i dokarmiamy ptaki*
- *Gramy w planszówki*
- *Lepimy bałwana*
- *Idziemy na łyżwy*
- *Uczymy się nowej kolędy*
- *Lepimy świąteczne figurki z plasteliny*

Możecie również pokolorować :)

Informator opracowały:

Elżbieta Światowiec i Magdalena Krech

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
składamy Państwu serdeczne życzenia
wszelkiej pomyślności, niepowtarzalnej atmosfery,
ciepła oraz obfitości wszelkich dóbr.
Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia,
poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia
towarzyszą Państwu przez cały Nowy Rok.
Dyrekcja oraz Pracownicy
Przedszkola Samorządowego nr 1 w Tomaszowie Lubelskim