

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 1 IM. JANA BRZECHWY

W TOMASZOWIE LUBELSKIM

INFORMATOR JEDYNECZKI

GAZETKA NR 3/2019

STYCZEŃ - LUTY- MARZEC

“Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz.

Jeśli nie wie – wytłumacz.

Jeśli nie może – pomóż”.

Janusz Korczak

WITAMY NOWY ROK



Drodzy Rodzice

*Niech Nowy Rok przyniesie Wam
miłość, radość i pomyślności wiele
oraz spełnienie najskrytszych marzeń.*

*A gdy wszystkie już się spełnią,
niech Was obdarzy nowymi,
bo marzenia są solą życia.*

*Niech dorzuci jeszcze
wiele sukcesów, realizacji zawodowych planów
oraz zdrowia na wszystkie dni.*

DO SIEGO 2019 ROKU!

życzy

Rada Pedagogiczna i Pracownicy

z Przedszkola Samorządowego Nr 1 im. Jana Brzechwy w Tomaszowie Lubelskim

STYCZEŃ



*Nowy Rok zawitał wreszcie
stary sobie poszedł.*

Co tam rośnie w mrozach stycznia?

Dzień rośnie po trosze!

*Wróbelkowi serce rośnie,
że wiosny doczeką,
choć jeszcze droga do niej
mroźna i daleka.*

*Rosną w styczniu zasy śniegu,
że wóz w nich ugrzeźnie
a na szybach rosą srebrne
liście i gałęzie.*

*Więc na inne pory roku,
nie patrzy zazdrośnie
mroźny styczeń: bo w nim także
mnóstwo rzeczy rośnie!*

Jak wzmocnić odporność dziecka w sezonie zimowym?



Sezon zimowy dziecku kojarzy się zazwyczaj bardzo pozytywnie – z feriami i niekończącymi się zabawami na śniegu. Nieco inaczej widzą to jednak rodzice, którzy mają świadomość zwiększonego w tym czasie ryzyka pojawienia się u malucha infekcji, do czego przyczynia się spadek jego odporności. Jakie działania warto podjąć, by wzmocnić barierę ochronną dziecka i nie dopuścić do choroby?

1. OCHRONA NATURALNA

Mamy często zapominają o tym, że wiele naturalnych substancji pomagających wzmocnić odporność dziecka znajduje się... w kuchni. Odpowiednia dieta to podstawa profilaktyki przeziębienia i grypy. Warto zadbać, by była ona bogata w cenne dla zdrowia malucha substancje odżywcze, które znajdziemy w wielu produktach.

Po pierwsze – warzywa i owoce. Regularne podawanie ich dziecku zaspokoi ich codzienne zapotrzebowanie na witaminy. Najlepsze są te zielone, czerwone i żółte, a więc papryka, pomidory, cytrusy czy porzeczki. Stanowią one świetne źródło witamin C, A oraz witamin z grupy B, które mają świetny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Choć najlepsze działanie wykazują te świeże, w okresie zimowym z powodzeniem zastąpić je można mrożonkami, które przyrządzone w odpowiedni sposób, niemalże w pełni zachowują swoje właściwości. Pomysłowo przyrządzone, kolorowe danie, zachęci największego niejadka.

Po drugie – konieczne jest także dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości węglowodanów, które odnajdziemy choćby w produktach pełnoziarnistych. Warto podawać je na śniadanie, którego nie może zabraknąć, zwłaszcza o okresie szerzenia się infekcji. W połączeniu z zawartym w przetworach mlecznych białkiem i wapniem, dadzą dziecku świetny zastrzyk energii i odżywią komórki układu immunologicznego. Unikajmy jednak tzw. pustych kalorii, których pełne są słodycze i niezdrowe przekąski.

Pamiętajmy, by dziecko jadło częściej, ale z umiarem. Postawmy na domowe, ciepłe posiłki, które podziałają rozgrzewająco. Na obiad zaserwujmy dziecku pyszną rybę bogatą w kwasy tłuszczowe omega-3, deser przyprawmy cynamonem, który także pomoże uchronić je przed zarazkami.

Nie zapomnijmy ponadto o podawaniu maluchowi dużej ilości ciepłych napojów. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest kluczowe w profilaktyce przeziębienia i grypy. Niebezpieczne wirusy dostają się do organizmu dziecka poprzez błony śluzowe, dlatego nie wolno dopuścić do ich przesuszenia, zwłaszcza że w okresie zimowym szkrab nieustannie przebywa w ogrzewanych pomieszczeniach, gdzie wilgotność powietrza często pozostawia wiele do życzenia.

2. ODPORNOŚĆ Z APTEKI

Pracę układu immunologicznego naszej pociechy możemy dodatkowo wesprzeć suplementacją. Ważne jest, by wybrać preparat dostosowany do odpowiedniej grupy wiekowej. Do dyspozycji mamy ich całe mnóstwo. Wybierzmy te, które w swym składzie zawierają wspomniane kwasy tłuszczowe omega-3, cynk, witaminy czy czarny bez. Warto zaopatrzyć się także w tran, czyli olej z wątroby rekina lub dorsza. Wybierając tego typu specyfiki, zwróćmy uwagę także na ich walory smakowe. Dziecko o wiele chętniej przyjmie syrop czy pastylkę, jeżeli jej smak przypadnie mu do gustu.

Skutecznym sposobem są także szczepienia ochronne, które polegają na podaniu dziecku osłabionych lub zabitych drobnoustrojów chorobotwórczych, stymulujących organizm do wytwarzania przeciwciał.

Żadnego z rodziców nie trzeba przekonywać, że o wiele lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Zwłaszcza kiedy chodzi o małe dziecko, któremu tak ciężko znieść towarzyszące chorobie dolegliwości. Troska o odporność naszej pociechy ustrzeże je przedzwiązanymi z nimi, często o wiele bardziej niebezpiecznymi, powikłaniami.

CO NAS CZEKA W MIĘSIĄCU STYCZNIU...

- Dokarmiamy ptaki zimą...
- Przegląd piosenki przedszkolnej w TDK
- „Wnuczęta Was kochają” – Dzień Babci i Dziadka

Mądre dokarmianie ptaków zimą...

Dokarmianie ptaków w trakcie zimy może uratować życie wielu zwierzętom. Bez wsparcia ludzi, mniej doświadczone, stare bądź osłabione ptaki mają niewielkie szanse na przeżycie w okresie mrozów i obfitych opadów śniegu.



Najciekawszą metodą dokarmiania zwierząt jest przygotowanie karmnika, w co szczególnie warto zaangażować dzieci. Praca nawet nad bardzo prostym modelem może być przednią zabawą i źródłem satysfakcji. Później, trzeba znaleźć odpowiednie miejsce na zainstalowanie karmnika. Należy przy tym mieć na uwadze potencjalne zagrożenia dla ptaszków, np. karmnik w pobliżu krzewów sprzyja atakom ze strony kotów i innych drapieżników. Istotne jest również to, aby konstrukcja karmnika chroniła jedzenie przed zawilgoceniem od śniegu i deszczu.

Czym można dokarmiać ptaki?

Dobór karmy, którą podsunie zamarzniętym ptakom nie może być przypadkowy. Mimo naszych dobrych chęci, wyrządzimy krzywdę zwierzętom, jeśli będziemy dokarmiać je spleśniałym chlebem albo zepsutymi warzywami. Resztki tego rodzaju powodują choroby, a nierzadko też śmierć ptaków.

Wybierając pożywienie dla ptaków nie wolno zapomnieć o wodzie. Ptaki szczególnie uszczęśliwi dieta składająca się z:

- ziaren, moreli, porzeczek, pokrojonych rodzyneków, zamrożonych owoców czarnego bzu, aronii, orzechów. Dobra jest też niesolona słonina lub smalec.

Okruchy pieczywa również są w porządku, lecz nie powinny być głównym składnikiem, a jedynie uzupełnieniem wszystkich pokarmów podawanych przez nas.

Sikorki, dzięcioły, kowaliki, wróbelki i wiele innych – bez naszej dobrej woli może być im ciężko przetrwać zimowy okres. Dokarmianie ptaków pozwala na obserwację i bliskie poznanie zwierząt. Te edukacyjne zajęcia jest również źródłem ogromnej przyjemności, szczególnie jeśli zaangażujemy w nie najmłodszych.



Mimo, że styczeń jest zimowym miesiącem, pełnym chłodnych dni są takie dwa dni, jedyne dwa dni w roku, kiedy każdemu robi się cieplej na sercu, bo przecież jest to święto naszych kochanych babć i dziadków. 21 stycznia świętujemy Dzień Babci a zaraz po nim, 22 stycznia Dzień Dziadka.

Babcia to ukochana osoba, która potrafi nas zrozumieć, przytuli, jeśli mamy kłopoty, i wytłumaczy, że nie ma się czym martwić. Babcia nigdy się nie gniewa, nawet gdy coś porządnie przeskrobiemy. To ona wciska w małą rączkę, to co najsmaczniejsze, ona potrafi najlepiej wysłuchać cierpliwie zwierzeń i marzeń rodzących się w małych główkach. To babcia najskuteczniej ukoi łyż.



Dziadziuś także daje nam swoją miłość. Jesteśmy zasłuchani, kiedy zaczyna snuć opowieści o dawnych latach. Cieszymy się, gdy uczy nas, jak postępować w życiu. Zawsze cieszy się z naszych sukcesów i pomaga, gdy coś nam się nie udaje.

CO NAS CZEKA W MIESIĄCU LUTYM...

- „BAL NA 100 PAR” - BAL KARNAWAŁOWY

- BEZPIECZNE FERIE

- TŁUSTY CZWARTEK

WSZYSCY BAWIĄ SIĘ WSPANIALE, JAK CO ROKU W KARNAWALE!



Karnawał to okres zimowych balów, maskarad pochodów i zabaw.

Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwanie na Wielkanoc.

Karnawał to miła tradycja przepelniona muzyką i zabawą, którego ważnym elementem są bale karnawałowe.

Karnawał to fantastyczny czas nie tylko dla dorosłych, ale przede wszystkim dla naszych milusińskich. Dla dzieci bal karnawałowy to dzień niezwykły, często wyczekiwany przez wiele tygodni. W tym dniu dzieci mogą przebrać się w różnorodne, kolorowe stroje.

Na balu pojawią się niezliczone księżniczki, kowboje, marynarze, królowny, motylki, myszki, smerfy, policjanci itp. Wspólna zabawa przysporzy naszym przedszkolakom wiele radości.

Ferie zimowe

11 - 24 lutego 2019r.



Drodzy Rodzice!

Zwichnięta ręka? Złamana noga? Zimą, gdy chodniki są oblodzone, często dochodzi do wypadku– nawet mając świetne buty łatwo stracić równowagę. Wszystkiego nikt nie przewidzi, to oczywiste. Pamiętajmy jednak, iż dzieci mają fantazję i wyobraźnię, za to często nie analizują zachowań w sposób przyczynowo-skutkowy. Chwila beztrudnej zabawy może zakończyć się tragicznie. Do wypadków dochodzi bardzo często podczas rzucania się śnieżkami, jazdy na nartach i łyżwach oraz zjeżdżaniu na sankach.

KILKA RAD, BY FERIE I ZABAWY ZIMOWE BYŁY BEZPIECZNE

- Nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu dróg, ulic i zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie dopinamy sanek do samochodów.
- Rzucając się śnieżkami nie łączymy miękkiego śniegu z kamyczkami lub kawałkami lodu oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby.
- Na łyżwach jeździmy tylko na wyznaczonych miejscach nie ślizgamy się na rzece lub stawie.
- Nie przebiegamy przez ulicę, nie przechodzimy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.
- Nie strącamy zwisających z dachu sopli.

Przypominajmy więc wciąż naszym pociechom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa – i interesujmy się tym, w jaki sposób spędzają swój wolny czas!

Tłusty czwartek



Jest świętem ruchomym, ponieważ jego data zależy od daty świąt wielkanocnych. W kalendarzu chrześcijańskim obchodzi się je w czwartek poprzedzający środę popielcową, 52 dni przed Wielkanocą. W tym dniu spotykamy się i jemy słodczyce, szczególnie ciasta, pączki, faworki zwane także chrustem.

Poniżej sprawdzony przepis na chrust:

„Chrust”

Około ½ kilograma mąki,

4 żółtka,

5 dkg cukru pudru,

kilka łyżek kwaśnej śmietany,

kilka kropel soku z cytryny lub kwasek cytrynowy,

1 cukier waniliowy,

1 łyżka masła,

szczypta soli.

Wyrobić ciasto, aż powstaną w cieście pęcherzyki. Rozwałkować ciasto bardzo cienutko. Wykrawać wąskie, długie paski, przeciąć w środku i przewinąć. Smażyć na złoty kolor , posypać cukrem pudrem.

Smacznego!

CO NAS CZEKA W MIESIĄCU MARCU...

- Święto Małej Miss...
- “Witaj Wiosno“ – powitanie wiosny



*Dla Ciebie dziś kwiaty i uśmiechy,
I pierwszy promień bliskiej wiosny.
Dzień bez kłopotów i bez trosk, dużo radości.*

*Dla mamy, pani, dla dziewczynek,
w domu i w szkole, na wycieczce,
każdego dnia dobry uczynek –
to jest od chłopców drobny upominek.*

21 marca
Pierwszy dzień
Wiosny



Idzie wiosna

Puk, puk, puk ...w okienko!

- Wyjdźcie dzieci prędko.

Idzie już wiosenka
i słońeczko świeci.

Z baziami gałązkę
w ręku ma wierzbową.

I za pasem wiązkę
przyłasczek liliowych.

Idzie piękna pani
z jasnymi włosami.

W zielonej sukience,
wszytej kwiatami.

Idzie, uderza witką
wierzbową z baziami.

Pokrywa się wszystko
młodymi listkami.

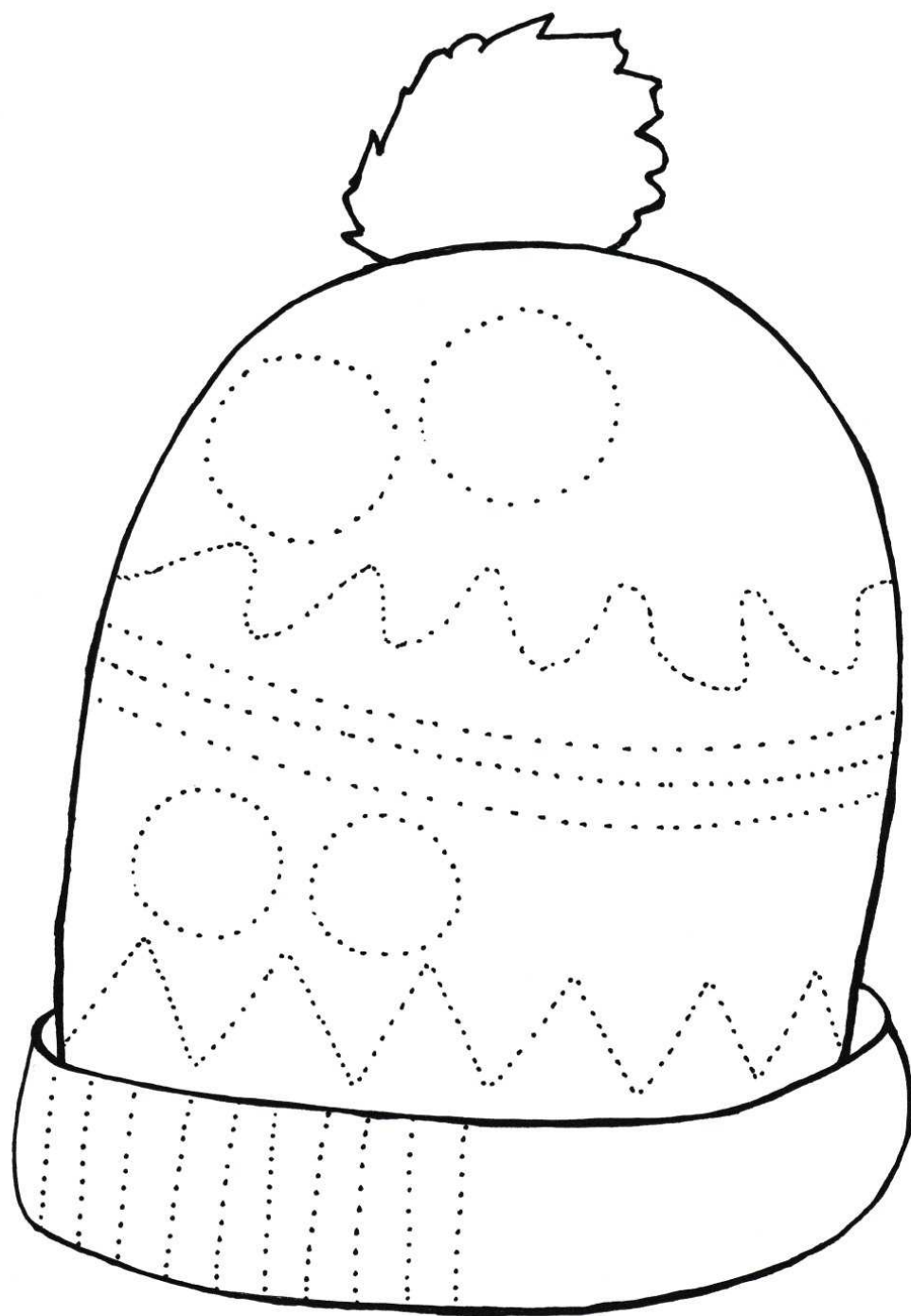
Słono złote świeci,
idzie piękna pani.

Puk, puk ... chodźcie dzieci
na wiosny spotkanie.

COŚ DLA NASZYCH MILUSIŃSKICH







Informator opracowały:
Katarzyna Świderek i Halina Skwarska