



Drodzy Czytelnicy

Czas biegnie szybko i nim zdążyliśmy się obejrzeć już mamy czerwiec i koniec roku szkolnego. Za nami wiele dni ciężkiej pracy, zabawy i mile spędzonych wspólnie chwil. Przed nami WAKACJE, no i oczywiście EURO, a zaraz po min czeka na nas jeszcze wiele emocji związanych z OLIMPIADĄ. Ten kto pasjonuje się sportem będzie miał prawdziwą ucztę, kto mniej pasjonuje się wydarzeniami na boiskach i stadionach musi uzbroić się w cierpliwość i jakoś przetrwać. My ze swojej strony życzymy wspaniałego wypoczynku, a kibicom wiele satysfakcji z oglądania występów naszych reprezentantów.

Na łamach kolejnego numeru naszej gazetki chcemy przypomnieć ciekawe wydarzenia z życia przedszkola. Zachęćmy do wspólnej zabawy z dziećmi, zaproponujemy miejsca w Warszawie, które warto odwiedzić wspólnie z rodziną. Przedstawimy propozycje dla małego czytelnika, a na koniec panie podzielą się z nami swoimi niezawodnymi przepisami kulinarnymi. To na teraz, a we wrześniu... Proponujemy wam kochani rodzice konkurs pt: „Nasze wakacje”. Chcielibyśmy prosić o opisanie tego co robiliście, co zobaczyliście, jak upłynął wam ten wspólnie spędzony czas. Mile widziane zdjęcia. Wasze wspomnienia będziemy publikować na łamach gazetki.

To byłoby na tyle. Zapraszamy do lektury. Pozdrawiamy i zachęcamy do współpracy.

• • • Życzymy przyjemnej lektury Zespół Redakcyjny

W tym numerze:

Z życia przedszkola KOKO KOKO EURO SPOKO, PIĘKA LECI HEN WYSOKO...!!! - PRZEDSZKOLNE EURO 2012 Pisanki jajka malowane Współpraca z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną Piknik Rodzinny Nasi absolwenci Podziękowania	2
Pobawmy się razem Kamienie, kamyki, kamyczki czyli propozycje zabaw nad strumieniem Zabawy z piłką Wyliczanki	8
Poczytaj mi mamo	10
To warto przeczytać	11
Coś dobrego dla Dużego i Małego	11
To warto wiedzieć Jak chronić dziecko przed upałem? Warszawa dla najmłodszych	12



Z życia przedszkola

Koko koko euro spoko, piłka leci hen wysoko...!!!

Przed Szkolne Euro 2012

Jak co roku wiosenną porą przy blasku promieni słonecznych wpadających do sali gimnastycznej i dających mam dużo siły i energii odbyły się w naszym przedszkolu zawody sportowe.

W zawiązku z tym, że nieubłaganie, wielkimi krokami zbliża się czerwiec, a wraz z nim EURO 2012 – wielkie sportowe wydarzenie, nie tylko dla naszego kraju, ale także i całej Europy. Dzieci z naszego Przedszkola wzięły udział, w specjalnie dla nich przygotowanych, zawodach sportowych, określonych mianem **Przed Szkolnego Euro 2012**. Zawody i zabawy sportowe rozpoczęły się tuż po śniadaniu, ale już od rana trwały gorące przygotowania.

Wszystkie dzieci oczywiście przebierały się w stroje sportowe i gdy były już gotowe przeszły na salę gimnastyczną gdzie odbyło się uroczyste rozpoczęcie zawodów sportowych. Każda z grup wraz z przygotowanym proporczykiem symbolizującym Euro



2012 przy muzyce piłkarskiego marsza *Go, go, go...* zaprezentowała się przed wszystkimi uczestnikami. Kolejnym etapem była oczywiście wspólna rozgrzewka przygotowującą wszystkich do wielkiego wysiłku fizycznego i wykonywania poszczególnych za-



dań ruchowych. Każda grupa zaprezentowała przy muzyce „gimnastyka dobra sprawa...” swoją formę rozgrzewki. Po tych wszystkich wstępnych czynnościach przystąpiliśmy kolejno do poszczególnych konkurencji sportowych z piłką w roli głównej. Każdy kolejno podchodził do wykonania zaprezentowanego zadania ruchowego i właśnie w takiej formie każda grupa pokonywała wszystkie aktywności. Począwszy od grupy żółtej i zielonej a później pomarańczowej i niebieskiej wszystkie dzieci mogły zaprezentować swoje umiejętności zabawy z piłką.

Poziom trudności konkurencji był oczywiście różny i dostosowany do umiejętności każdego zawodnika. Było toczenie dużej piłki rehabilitacyjnej po slalomie, przechodzenie przez tunel, strzały do bramki, rzuty na odległość i do określonego celu oraz oczywiście rzuty oburącz z nad głowy w rękawiczkach bramkarskich. Nie zabrakło również konkurencji koordynacyjno zręcznościowych przy przenoszeniu kolorowych piłek na łyżce oraz zabawy na czas przy zbieraniu małych kolorowych piłeczek do wskazanego pojemnika.

Radości i uśmiechniętych min nie brakowało nikomu. Każda grupa bardzo dzielnie i przede wszystkim głośno dopingowała swoich kolegów i koleżanki.

Na koniec odbyła się oczywiście uroczysta dekoracja wszystkich „małych” sportowców. Podczas podziękowania dzieciom za aktywny udział, zaangażowanie i zapał w rytmie muzyki fanfarów zostały wręczone pamiątkowe medale i dyplomy.



Wszystkie dzieci otrzymały również Puchar Przedszkolnego Euro 2012, zaś każdy uczestnik otrzymał również dmuchaną piłkę w barwach piłki nożnej.

Takim wydarzeniem nasze Przedszkole nr 249 włączyło się w polskie przygotowania do mistrzostw Europy w piłce nożnej. Nasze hasło to „przedszkolaki ćwiczą na euro 2012 w zabawach z piłką w roli głównej”.

Trzymamy kciuki za naszą reprezentację i mamy nadzieję, że dostarczy nam wiele radości podczas rozgrywanych meczy, tak jak nasze zawody i zabawa w przedszkolu.

••• Małgorzata Świerkula





Pisanki jajka malowane

Przyszła do nas wiosna, słońce świeciło coraz mocniej i wszyscy czekaliśmy na zbliżające się pełne radości Święta Wielkanocne. Czas oczekiwania spędziliśmy pracowicie. Z pomocą naszych pań ozdobiłyśmy jajka różnymi ciekawymi technikami. Tak powstawały kolorowe pisanki, które wkładaliśmy do wielkanocnego koszyka. Zasiałiśmy rzęźuchę i owies, których codziennie doglądaliśmy, aby pięknie rosły.

Sale zostały przez panie udekorowane naszymi dziełami i wszędzie zagościły: pisanki, kurczaczki, baranki, zajaczki. To znak, że święta są już naprawdę blisko.

Nie mogliśmy się doczekać, aż w końcu rano w Wielki Czwartek – 05 kwietnia w całym przedszkolu wielkie poruszenie. Tak, to właśnie ten dzień, kiedy wszyscy spotkamy się przy pięknie nakrytych i udekorowanych stołach. Zostaliśmy zaproszeni do sali grupy „żółtej”, a tam już czekały na nas prawdziwe smakołyki: kolorowe mazurki, wielkanocne baby, faszerowane jajka i smakowite, wiosenne sałatki. Zanim zasiedliśmy do stołu usłyszeliśmy świąteczne życzenia, które złożyły pani Dyrektor oraz Mama Oli Lipińskiej – przedstawicielka Rady Rodziców. Następnie pani Dyrektor poczęstowała wszystkich świątecznym jajkiem. Teraz mogliśmy już zasiąść za stołem i zacząć wspólne ucztowanie. Mamy nadzieję, że za rok zgodnie z naszą przedszkolną tradycją, znów spotkamy się przy świątecznym stole.

••• *Monika Berbecka, Iwona Sabala*





Warsztaty Metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne w naszym przedszkolu

Ci z Państwa, którzy czytali już na naszej stronie internetowej o zajęciach prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne wspólnie z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną z KODOST, wiedzą ile radości i nauki czerpiemy z tych spotkań! Dla tych, którzy jeszcze o tym nie słyszeli kilka słów!

KODOST to Katolicki Ośrodek Duszpasterski Osób Specjalnej Troski. Skupia osoby niepełnosprawne intelektualnie (w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym) oraz ich rodziny. Mieści się przy ul. Grochowskiej – czyli sąsiadujemy podwórkami!

Zajęcia rozpoczęły się w marcu. Od tego czasu, regularnie, spotykamy się dwa razy w miesiącu na wspólnych ćwiczeniach. Każde spotkanie trwa ok. 1godz. Uczestnicy KODOST przychodzą do naszego przedszkola i wspólnie ćwiczymy na sali gimnastycznej. W spotkaniach uczestniczą głównie dzieci z grupy żółtej.

Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne to ćwiczenia rozwijające świadomość siebie, własnego ciała i współdziałania z drugą osobą. Pomagają też w zdobyciu pewności siebie, poczuciu się bezpiecznie w otoczeniu i rozwijają twórczość. Ćwiczy się całą grupą, w kilku osobowych zespołach, „trójkach” lub parach.

Na spotkaniach możemy zaobserwować ile radości dają ćwiczenia. Dorosłe osoby z niepełnosprawnością wykazują się ogromną uwagą, cierpliwością, zaangażowaniem i delikatnością. Nasze dzieci czują się przy nich pewnie i bezpiecznie. Coraz bardziej otwierają się na doświadczanie nowych dla siebie sytuacji.

Mamy ogromną nadzieję, że taka forma współpracy pomiędzy naszymi placówkami będzie kontynuowana w następnym roku szkolnym!

Zajęcia koordynują:

ze strony KODOST – Elżbieta Wrzołek-Kamińska

ze strony przedszkola – Małgorzata Świerkula, Marta Bogusławska-Michniak

••• Życzę udanych wakacji!

Marta Bogusławska-Michniak





Piknik Rodzinny

W czwartkowe popołudnie spotkaliśmy się wszyscy na Pikniku Rodzinnym w przedszkolnym ogródku – Przedszkolaki, dzieci nowo przyjęte do przedszkola i ich licznie przybyłe Rodziny oraz pracownicy przedszkola. Pogoda na szczęście pozwoliła na fantastyczną zabawę, bo atrakcji było co niemiara. Spotkanie rozpoczęła pokaz baniek, który zauroczył nasze przedszkolaki. Były bańki małe, duże i te ogromne, przezroczyste i białe!!! Wspólnie upiekliśmy bańkowe ciasto, a każdy mógł spróbować swoich sił w puszczaniu ogromnych baniek! W przedszkolnym ogrodzie czekały także konkurencje dla całych Rodzin. Można było zmierzyć się z Rodzicem w przeciąganiu liny, silni tatusiowie i mamy startowali wyścigu noszenia na barana, były także zawody w rzucie do celu, a także przenoszenie jaja na łyżce. Tak, tak w naszych konkursach trzeba było wykazać się nie tylko siłą, ale i precyzją! Nasze przedszkolaki startowały również w specjalnie przygotowanym torze kolarskim – każdy radził sobie jak potrafił: na rowerze samodzielnie, czy z pomocą Pani Beaty i Rodzica lub na samochodziku. Każdemu chętnemu Pani Marta malowała buzie w groźne koty, lekkie motylki, czy smakowite truskawki. Na przedszkolnym płocie pod okiem Pani Edyty powstała ogromna dzieło. Każdy artysta, ten mały i duży, mógł realizować swoje pomysły. Oczywiście dla wszystkich odważnych, którzy startowali w tych jakże trudnych konkurencjach czekały drobne upominki.

Gdy już opadliśmy z sił można było posilić w naszej kawiarence pysznymi ciastami przygotowanymi przez Rodziców. Było słodko i bardzo pysznie!

Dziękujemy raz jeszcze wszystkim, którzy w jakiś sposób przyczynili się do organizacji naszego Pikniku, a także dziękujemy, że przybyliście wszyscy tak licznie i tak dobrze się z nami bawiliście. Mamy nadzieję, że za rok znowu się spotkamy!

• • • *Pomysłodawca i współorganizator Monika Chruścielewska (więcej zdjęć na naszej stronie internetowej)*





Nasi absolwenci



W tym roku pożegnamy aż dziewięcioro dzieci, które od września dołączą do grona uczniowskiego. Z pewnością będzie to dla nich i ich najbliższych ogromnym przeżyciem. Mamy nadzieję, że wspólnie spędzony z nami czas będziecie mile wspominać, a wyniesione umiejętności i wiedza stanowiąc będą fundament dalszej edukacji.

Swoje pierwsze kroki na gruncie szkolnym stawiać będą: Maria Zamiar, Aleksander Adamczyk, Jakub Bzówka, Mateusz Jędrzejewski, Szymon Kacprzyk, Bartosz Konka, Kacper Krześniak, Kamil Lechnio i Łukasz Mianowski.

Powodzenia !!!



*Serdecznie dziękujemy
Panu Dyrektorowi
Transportowego Dozoru Technicznego
oraz jego współpracownikom,
którzy mimo codziennych obowiązków przybyli
w dn. 31 maja 2012r. do naszego przedszkola
i uatrakcyjnili zabawę
podczas Pikniku Rodzinnego zorganizowanego
z okazji Dnia Dziecka.
Życzymy Państwu wielu sukcesów zawodowych
i satysfakcji z wykonywanej pracy.*

*Dzieci i pracownicy
Przedszkola nr 249
w Warszawie*

Pobawmy się razem

Kamienie, kamyki, kamyczki czyli propozycje zabaw nad strumieniem

Na słoneczne dni oraz wakacyjne wycieczki i wyprawy proponujemy zabawy z wykorzystaniem naturalnego materiału przyrodniczego, jakimi są znajduwane nad brzegiem rzeki, strumienia lub stawu kamienie.

1. Wrzucanie kamyków do wody

Naturalna czynność nad wodą, która fascynuje najmłodszych to wrzucanie kamyków do wody, obserwowanie czynności opadania kamieni na dno, słuchanie odgłosu „chlup” lub „plum”. Tata i mama mogą także pokazać swoim pociechom jak puszcza się „kaczki” na wodzie.

2. Układanie wieży z kamieni

Z zebranych kamieni piętrzymy wieżę. Staramy się by była jak najwyższa, a efekt burzenia kamiennej budowli też może dostarczać wielu emocji...

3. Chodzenie na bosaka po kamieniach

Gdy upał daje się we znaki warto ochłodzić się nad strumieniem. Wtedy zdjęcie butów i chodzenie na bosaka to frajda, a przy okazji doskonała możliwość stymulacji dotykowej.

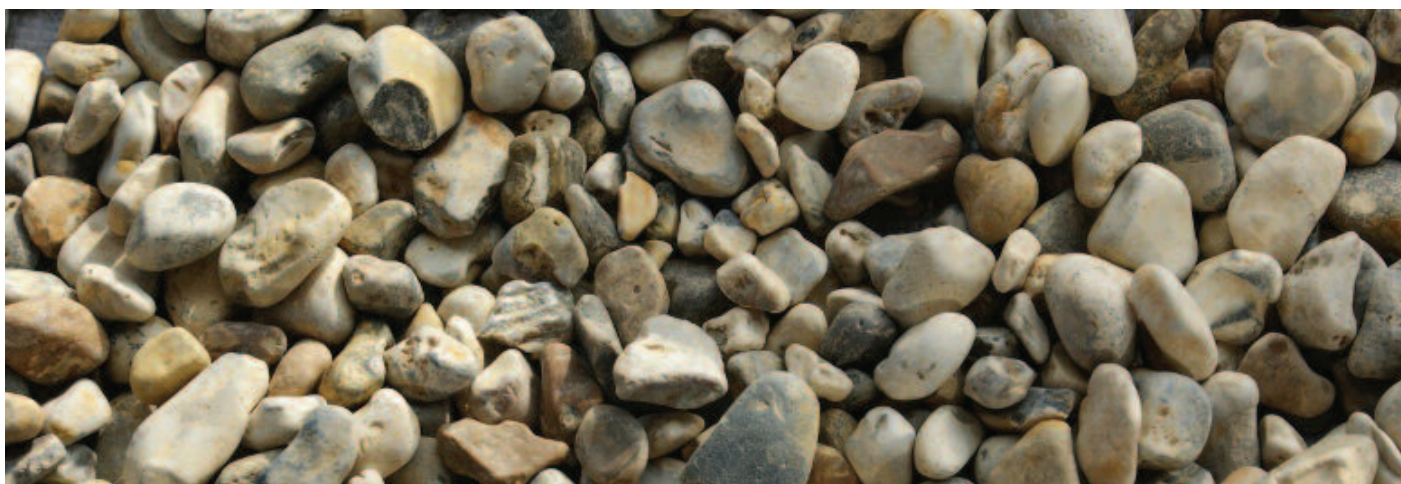
4. Wrzucanie kamyków do wiaderka

Stajemy w niewielkiej odległości od wiaderka i próbujemy celować kamykami do pojemnika. Ciekawe kto będzie mistrzem w tej dyscyplinie?

5. Strącanie puszek kamieniem

Pustą puszkę, np. po coli ustawiamy w niewielkiej odległości od zawodników. Ich zadaniem jest strącenie puszek za pomocą trzech rzutów kamieniem.

• • • *Dobrej zabawy życzy Edyta Łapińska*



Zabawy z piłką

Piłka to jedna z pierwszych dziecięcych zabawek. Można ją wykorzystywać na wiele różnych sposobów: rzucać, łapać, turlać, odbijać, kozłować, kopać... Ale nie tylko. Oto kilka propozycji.

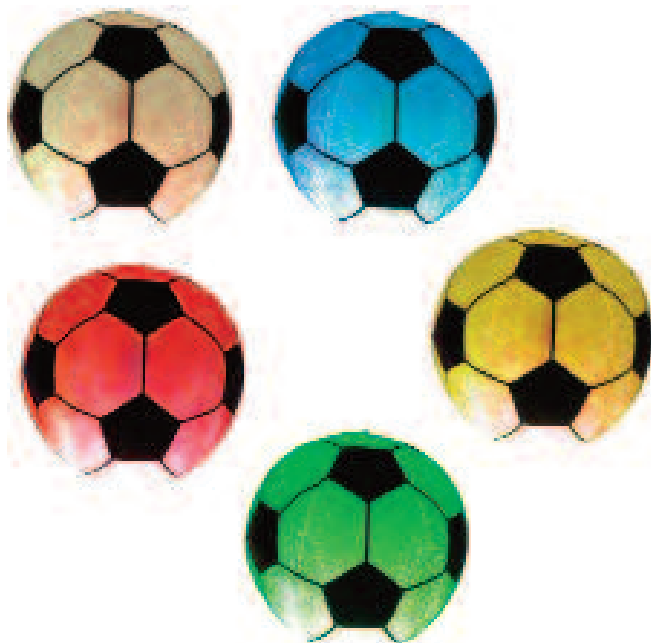
- Taniec z piłką – zabawa polega na tym, aby utrzymać piłkę między sobą bez użycia rąk: między czołami, ramionami, plecami, itd., poruszając się w rytm spokojnej muzyki. Piłka nie może upaść na podłogę.
- Masaż ciała piłką – w ramach relaksu w domu bądź na łące możemy masować dziecko piłką małą lub dużą, nazywając masowane części ciała. Następuje zamiana ról, dziecko jest masażystą.
- Piłkowa orkiestra – potrzebna będzie duża piłka. Siadamy z dzieckiem przed piłką i uderzamy w nią dłońmi w różnym tempie (szybko, wolno) i dynamice (głośno, cicho). Możemy uderzać całą dłońią, pięścią, jednym palcem, tworzyć proste i nieco trudniejsze rytmy.



➤ Piłka i piasek – potrzebna będzie mała piłka i łopátka. W piaskownicy lub na plaży usypujemy dosyć duży kopczyk. Na jego szczycie kładziemy piłeczkę i obserwujemy jak toczy się z górki. Wykopujemy też spory dołek, próbujemy trafić piłką do dziury. Możemy też bawić się w odkrywców, zakopać piłkę w piachu i szukać jej.

➤ Rzut do celu – potrzebne będzie wiadro lub miska z wodą oraz piłki różnej wielkości i rodzaju. Na dworze w ciepły dzień wystawiamy wiadro i z pewnej odległości wrzucamy piłkę, obserwujemy, które piłki będą pływać, które zatoną.

Zabawy z piłką rozwijają: koordynację wzrokowo-ruchową, zdolność postrzegania, lateralizację, orientację w schemacie własnego ciała, świadomość przestrzeni i odległości. Ponadto uczą współpracy z innymi, rozwijają wyobraźnię, a przede wszystkim wyzwalają wiele radości.



• • • Życzę dobrej zabawy. Iwona Szynkielewska



Ene due rabe czyli stare jak świat wyliczanki na deszczowe wieczory i poranki

Na deszczowe dni albo jako umilenie dzieciom czasu podróży proponujemy wykorzystanie wyliczanek.

Ene due rabe

Ene due rabe Chińczyk goni żabę.

Żaba do strumyka – śmieje się z Chińczyka.



Na zielonej górze

Na zielonej górze rosło drzewo duże,

Nazywało się aplipapliblibleblau.

A kto tego nie wypowie ten nie będzie grał.



• • • Propozycje wyliczanek – Edyta Łapińska

Raz dwa trzy cztery

Raz dwa trzy cztery maszeruje Huckelberry,

A tuż za nim Pixi Dixi, co się myją w proszku Ixi,

A za nimi misio Jogi, co ma cztery duże nogi.

A za nimi kot Jinks dyszy, co nie lubi bardzo myszy.



Entliczek pentliczek

Entliczek, pentliczek, czerwony stoliczek,

Na kogo wypadnie, na tego bęc.



Dwa aniołki w niebie

Dwa aniołki w niebie piszą list do siebie.

Piszą, piszą i rachują, ile kredek potrzebują?



Poczytaj mi mamo

W czasie Euro nie może zabraknąć tematu piłki stąd poniższa propozycja:

Dorota Gellner „Piłka”
Po cichutku, po kryjomu,
Wyskoczyła piłka z domu.
Hop! Hop! W górę! W dół!
Przeskoczyła świata pół.
Zatrzymała się pod płotem,
Zatańczyła z burym kotem.
Hop! Hop! Raz i dwa!
Obudziła złego psa.
Gdzie jest teraz pośród kaczek.
Kwaczą kaczki: kto tak skacze?
Ale piłka dalej zmyka.
Patrzcie! Wpadła do kurnika.
Hop! Hop! W górę w dół!
Przestraszyła stado kur!
Gdy odpocząć chciała chwilę,
Siadły na niej dwa motyle.
Każdy z nich powiedział tak:
– Jaki piękny, Duży kwiat!
Biała koza białą nóżką
Potoczyła piłkę dróżką.
Pędzi piłka w stronę wiadra.

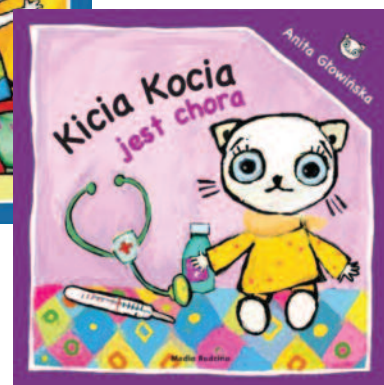
Bęc! Do zimnej wody wpadła!
– Oj do licha! – Rzekła brzydko –
Chcę do domu! I to szybko.
Choć nie miała wcale nóg,
Przeskoczyła- hop przez próg.
Zatrzasnęła z hukiem drzwi
I pod łóżkiem grzecznie śpi.

Wybrała Edyta Łapińska



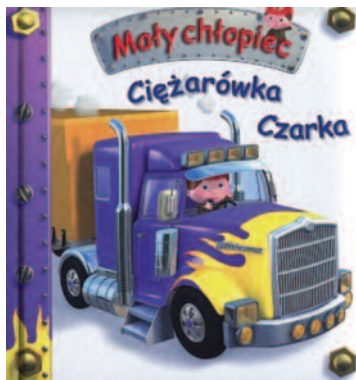
Kicia Kocia to wesoła, mała kotka, która chodzi do przedszkola, ma trójkę przyjaciół: Packa, Julianka i Adelkę i bardzo interesuje się światem. Wasze maluchy mogą towarzyszyć Kici Koci w rozmaitych sytuacjach, przedstawionych w pięciu książeczkach: o gotowaniu, zespole muzycznym, zabawie w policjanta, chorobie Kici i nauce pływania. Każda opowieść jest napisana według pewnego schematu: w krótkim tekście zawarta jest jednocześnie propozycja zabawy np. w policjantów i złodziei, lekarza czy kucharza, każda historyjka zawiera obrazkową wyliczankę – rzeczy potrzebnych do nauki pływania, różnych instrumentów muzycznych czy lekarstw niezbędnych do zwalczania przeziębienia.

Serdecznie polecam Elżbieta Jasińska





To warto przeczytać



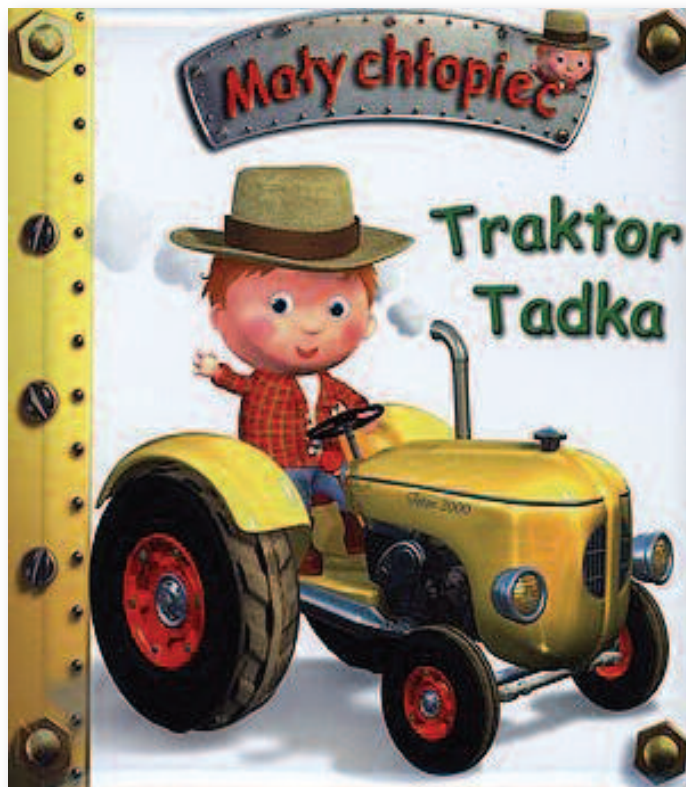
W tym numerze do poczytania razem z dzieckiem polecamy książeczki z serii „Mały chłopiec” Wydawnictwa Olesiejuk. Jak wskazuje na to praktyka, po książki z tej serii chętnie sięgają także młode damy, a nie tylko, jak wynikałoby z nagłówka

– chłopcy. Dzięki lekturze dzieci poznają różnorodne pojazdy: wóz strażacki, dźwig, koparkę, karetkę pogotowia, śmieciarke, itd. Dowiadują się do czego służą, kto nimi jeździ i dlaczego są takie ważne. Dzięki wesołym wierszykom i barwnym ilustracjom wspólne czytanie jest okazją do wspaniałej przygody.

W serii „Mały chłopiec” ukazały się m.in.:

Wóz strażacki Jacka, Samolot Karola, Traktor Tadka, Dźwig Darka, Auto Artura, Motor Marka

• • • Miłej lektury życzy Edyta Łapińska



Coś dobrego dla Dużego i Małego

Pyszna sałatka z brokułami i fasolką szparagową



1 średni brokuł
30 dkg fasolki szparagowej
1/2 puszki kukurydzy
1/2 puszki groszku
6 łyżek majonezu + 4 łyżki śmietany
1/2 pęczka świeżej bazylii
tymianek, sól, pieprz



Fasolkę oraz brokuła blanszować przez 5 min. w gorącej, osolonej wodzie. Następnie odsączyć, wystudzić. Kukurydżę i groszek odsączyć z zalewy. Bazylię umyć i drobno pokroić. Wymieszać wszystkie warzywa z połową bazylii. Śmietanę połączyć z majonezem i resztą bazylii, dodać, 1/2 łyżeczki suszonego tymianku, sól i biały pieprz do smaku. Polać sałatkę.

Sałatkę poleca Mirosława Regiel



Wiosna i lato oprócz słońca i ciepła (mamy taką nadzieję) przynoszą nam jeszcze coś pysznego – pachnące, kolorowe, soczyste owoce. Zjadamy je oczywiście na surowo, ale wszystkie łakomczuchy świata wykorzystają każdą okazję aby zrobić i zjeść coś słodkiego. Aby przygotowanie smakołyków nie zabierało zbyt wiele czasu, który lepiej spędzić na dworze proponuję dwa dziecinnie proste i bardzo szybkie przepisy.



Ciasto z owocami

Składniki:

125 g miękkiego masła

10 łyżek cukru (może być mniej zwłaszcza przy bardziej słodkich owocach)

3 jajka

szczypta soli

10 łyżek mąki

1½ łyżeczki proszku do pieczenia

około 40 dag owoców sezonowych (oczywiście wiśnie, śliwki, morele pozbawiamy pestek, zaś większe owoce jak: jabłka, nektarynki kroimy w „ósemki”).

Do posypania: cukier biały lub jasny brązowy

Wszystkie składniki dokładnie miksujemy. Przelewamy ciasto do foremki

(o średnicy 20 – 22 cm) wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzch układamy owoce (owoce typu śliwki, morele układamy skórką do dołu).

Posypujemy cukrem – wg uznania. Pieczemy w temperaturze 180°C przez około 40 minut.

Deserowa zupa truskawkowa

Składniki:

truskawki,

cukier,

śmietana 30%,

cukier wanilinowy,

specjalny dodatek dla smakoszy – posiekane listki mięty

Ilość składników należy dobrać samodzielnie ponieważ zależy od naszego apetytu, ilości osób i ich upodobań smakowych.

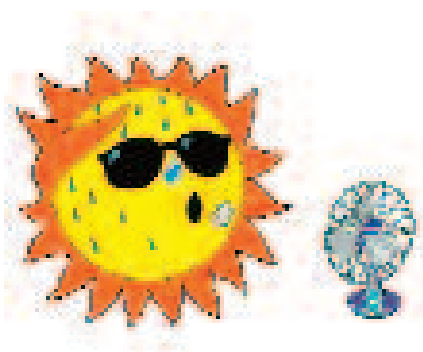
Umyte, oczyszczone z szypulek truskawki miksujemy z kremem dodanym według gustu, wylewamy na talerze lub do miseczek, dodajemy łyżkę (lub więcej) śmietany kremówki ubitej z niewielką ilością cukru wanilinowego i lekko, ale niezbyt dokładnie mieszamy (w wersji luksusowej do śmietany dodajemy cukier puder z dodatkiem ziarenek z laski wanilii). Aby śmietana pozwoliła się ubić musi być dobrze schłodzona! Zupę możemy posypać posiekanymi listkami mięty.

● ● ● Poleca Iwona Sabała



To warto wiedzieć

Jak chronić dziecko przed upałem?



Pogoda płata nam różne figle. Po niezbyt długiej, ale mroźnej zimie, czekaliśmy na wiosnę. Aż przyszła nagle – gorąca, z upałami niemal jak w lipcu i sierpniu. Teraz czekamy na lato. Z jaką pogodą? – tego nie wie nikt. Z pewnością chcielibyśmy, by wciąż było gorąco, ani chmurki na niebie. Takie lato jest dobre... ale na wakacjach, a nie podczas codziennego pobytu w mieście. W tak wysokich temperaturach dorośli nie potrafią sobie poradzić z własnym organizmem, a co dopiero dzieci. W upalne dni dziecko może być niespokojne, marudne, może nie chcieć jeść, mieć problemy ze snem. Może też nie chcieć wyjść na dwór i wybrać zabawę w domu. Wszystkie te odstępstwa od codzienności należy zrozumieć i w miarę możliwości pomóc dziecku uporać się z upałem. I przede wszystkim należy być czujnym, aby nie dopuścić do przegrzania się czy odwodnienia małego organizmu. Na co zwracać uwagę? Dzisiaj kilka rad dla Was.

1. Ubieraj dziecko przewiewne i luźne ubranka

z naturalnych tkanin – lepiej niech dziecko ma za duże koszulki, niż obciskające i dopasowane do ciała ubranka. W miarę możliwości można też dziecku zdjąć pieluszkę, aby pupa też „oddychała”. Bardzo ważne jest, aby dziecko cały czas nosiło nakrycie głowy – może to być bawełniana chusteczka lub kapelusik. Pozwól też dziecku pochodzić na bosaka – ubieranie go podczas upałów w skarpetki i zakryte buciki na pewno wywoła u dziecka dyskomfort.



2. Skóra woła o pomoc!

Przed każdym wyjściem z domu smaruj dziecko (i siebie) kremem z bardzo wysokim filtrem przeciwsłonecznym. Skóra dziecka jest bardzo delikatna, jak cieniutki papier,

w związku z tym jest bardziej narażona na wszelkie podrażnienia słoneczne. Lekarze zalecają, aby dziecko do 3-go roku życia chronić przed bezpośrednią ekspozycją na słońce. Pamiętaj, że słońce opala też w cieniu, więc nawet pod parasolem trzeba się posmarować kremem. Stosując kremy z wysokimi filtrami nie dość, że chronisz skórę swoją i swojego dziecka, to dodatkowo Twoja opalenizna będzie się dłużej utrzymywać po wakacjach.

3. Na popołudniowy sen poszukaj możliwie najchłodniejszego miejsca w domu. I niekoniecznie musi być topokój dziecka (tym bardziej nie powinien nim być, jeżeli jego okna wychodzą na południową stronę). Podczas snu okryj dziecko delikatnie, na przykład bawełnianym prześcieradłem lub powłóczką na kołdrę. Na wakacjach może to być też ręcznik lub duża chusta. I jeszcze jedna rada – w upały lepiej mieć w ciągu dnia pozamykane okna w domu. Wtedy nie będzie się przez nie dostawać gorące powietrze z zewnątrz, dzięki czemu utrzymamy przyjemny chłód w pomieszczeniach. Nigdy też nie kładź dziecka spać na plaży w pełnym słońcu!

4. Spacer – może niekoniecznie... w upalne dni dziecko może po prostu nie chcieć wyjść z domu. Zdecydowanie przyjemniej będzie mu się bawić na chłodnej podłodze w przedpokoju lub w kuchni, niż na gorącym piasku na dworze. Pamiętaj także, aby nie wychodzić z dzieckiem na dwór w godzinach największego nasłonecznienia – czyli od 11-tej do 16-tej. Wtedy lepiej zostać w domu. Warto także podczas spacerów i podróży zwilżać dziecku skórę wodą w sprayu lub nawilżoną chusteczką – dzięki temu zapewnimy mu uczucie świeżości, a co za tym idzie dobre samopoczucie i komfort.

5. Kontakt z wodą.

W upalne dni nie ma nic lepszego niż zanurzenie się w chłodnej wodzie. Dzieci uwielbiają zabawy w basenie. Warto też – jeśli mamy – włączyć zraszacz do trawników, a zabawa będzie mrowana! Także kąpiel w wannie może być wychnieniem po całodziennym upale. W tym przypadku kąpiel spełnia także rolę profilaktyczną – odświeża skórę, dzięki czemu jest ona mniej podatna na infekcje, podrażnienia czy odparzenia.



6. Podróż samochodem to w taki upał to nie lada wyzwanie. Piękna pogoda skłania do podjęcia decyzji o wyjeździe, tak więc na drogach jest zdecydowanie większy ruch. Wysokie temperatury nie sprzyjają koncentracji za kierownicą, dlatego należy robić przerwy – na jedną godzinę jazdy 10 minut przerwy, a podczas niej uzupełnienie płynów przez wypicie wody, zwilżenie karku i czoła chłodną wodą, rozprostowanie mięśni. Podczas podróży w wysokich temperaturach nie należy zjadać obfitych posiłków – zdecydowanie lepiej zjeść owoce, delikatną zupę lub lekkie warzywne danie, niż regularny obiad z deserem. W dalszą podróż dobrze jest się wybrać wczesnym rankiem lub jeszcze nocą – wtedy temperatura jest zdecydowanie niższa. Na szybko od strony dziecka należy przyczepić osłonkę przeciwsłoneczną. Klimatyzację należy nastawić od 5-7 stopni niżej, niż temperatura na zewnątrz. W innym przypadku – zapalenie krtani mrowane. I pamiętajmy! Ani na chwilę nie zostawiamy samego śpiącego w aucie dziecka! Jest to bardzo niebezpieczne! Temperatura w samochodzie pozostawionym na słońcu osiąga nawet po wyżej 50 stopni, co dla człowieka grozi udarem cieplnym i śmiercią. Opuszczając samochód należy z niego zabrać dziecko (pamiętajmy także o zwierzętach!)

7. Pić! Pić! I jeszcze raz pić! W upały koniecznie zapewnij dziecku większą ilość płynów. Nie pytaj, czy chce pić, tylko od razu podawaj odpowiedni napój, gdyż istnieje ryzyko odwodnienia.



W ten wakacyjny czas jak najbardziej korzystajcie ze słońca i pięknej pogody, ale korzystajcie mądrze. **Zdrowie jest najważniejsze!**

• • • Beata Dziewięcka



Warszawa dla najmłodszych

Wakacje tuż tuż. Czyli zbliża się czas radosnego leniuchowania i odpoczynku. Część z nas wyjedzie w różne strony naszego pięknego kraju – morze, mazury, góry wszystko czeka na nas i nasze pociechy. Jednak urlop szybko przemija i wtedy pozostają nam atrakcje naszej stolicy. Mam dla Państwa kilka propozycji spędzania wolnego czasu z pociechami, niekoniecznie w parku czy na placu zabaw. Wyszukałam, byłam i polecam:



Wycieczkę do zoo – już słyszę ile razy już byliśmy. Ale zachęcam bo warto być nawet piąty czy szósty raz. Wiem, że nie zawsze uda się zobaczyć wszystkie zwierzęta (nie wszystkie chcą się nam pokazać). Czasem coś

nowego można zaobserwować, a nasze pociechy zawsze mają wiele radości z oglądania zwierząt i słuchania ich odgłosów. Nawet jeśli, jest to któryś raz, tak samo uroczo się cieszą. Zachęcam do odwiedzenia warszawskiego zoo bo, zawsze jest to ogromne przeżycie zarówno dla małych i dużych.

Porady praktyczne: Polecam pojechać szczególnie w te chłodniejsze dni – nie ma tylu ludzi i jeśli to możliwe komunikacja miejską. Bardzo trudno zaparkować i trzeba od samochodu iść spory kawałek.

Ceny biletów:

- normalny – 18 zł (niewykorzystany jest ważny przez 1 miesiąc od daty zakupu),
- ulgowy – 13 zł (niewykorzystany ważny przez 1 miesiąc od daty zakupu),
- rodzinny (grupa od 4 osób, w tym max. 2 osoby dorosłe) – 13 zł od osoby.

Uwaga! Dzieci do lat 3 wchodzi za darmo, dzieci do lat 12 mogą zwiedzać ZOO tylko pod opieką osoby dorosłej!

Osoba niepełnosprawna (wraz z opiekunem) ma darmowy wstęp do ZOO.

Uwaga! Dla osób, które lubią zakupy przez internet jest też ta opcja – nie korzystałam, ale może warto zaoszczędzić czas.

SMYKOFONIA – Koncerty dla melomaluszków.

Smykofonia jest polskim odpowiednikiem popularnych na świecie koncertów



kameralnych dla niemowląt, nieco starszych dzieci i ich rodziców.

Koncerty dla dzieci (tych najmłodszych) od 0 do 4 lat odbywają się m.in. w Mazowieckim Centrum Kultury. Duża sala, wyłożona poduszkami. Dzieciaki mogą, leżeć, chodzić, kucać. Nikt nie przejmuje się tym, że dziecko mówi, śpiewa w czasie koncertu. Starsze dzieci chętnie wezmą udział w zabawach muzycznych i grze na instrumentach. Miła, serdeczna atmosfera, a jednocześnie swobodna i przyjazna dziecku. Można wybrać się całą rodziną. Fajne przeżycie – nie filharmonia, ale już coś innego niż kreskówki i kino. Dość krótki czas trwania – około 1 godziny, nawet największy wiercipięta wytrzyma.

Porady praktyczne: Można się wybrać w każdy sobotę, nawet te słoneczną – sala klimatyzowana. Godziny poranne – od 10:00 maluszki. Terminy koncertów proszę sprawdzać na stronie www.smykofonia.pl lub kontakt telefoniczny: Piotr Łabanow – koordynator tel: 695-688-007, www.smykofonia.pl

Ceny biletów: dzieci 13 złotych, dorośli 18 złotych. Dość drogo ale nie tak drogo jak teatryki dla dzieci. Dla internatów dobra wiadomość – bilety można kupić przez internet.

Koncerty Rodzinne – Centrum Łowicka, Warszawa ul. Łowicka 21



W drugą niedzielę miesiąca można znów spotkać się z instrumentami i posłuchać muzyki klasycznej. Na koncerty rodzinne zaprasza Centrum Łowicka. Koncert przeznaczony dla słuchaczy od 1 do 100 lat!!! Doskonałe prowadzenie, doskonali muzycy, wspaniała atmosfera. Wszyscy, którzy przyjdą radośnie spędzą czas w niedzielne przedpołudnie.

A najważniejsza informacja jest taka, że za darmo. Rzeczywiście na koncerty przychodzą i dorośli i dzieci – również te najmłodsze. Nie ma ograniczeń wiekowych, brak reguł, a muzycy z dyrygentem integrują i bawią się z publicznością. Słuchając muzyki klasycznej, poznając poszczególne instrumenty, dzieci mogą śpiewać, raczkować, klaskać. W czasach kiedy spędzamy coraz mniej czasu z dziećmi taka chwila jest bezcenna. Super.

Porady praktyczne: Proszę być przygotowanym na dużą ilość osób – ostatnio była pełna sala.



Warszawskie plażowanie – dla tych co zostają „tyle słońca w całym mieście”.

Warszawskie plaże, zwłaszcza na prawym brzegu rzeki, powoli odżywiają, by zapewnić mieszkańcom pełne atrakcji lato w mieście. Woda w Wiśle na wysokości stolicy jest coraz czystsza i nie trzeba zatykać nosa, choć o kąpielu jeszcze lepiej pomarzyć. Warto wspomnieć, że nad Wisłą biegną po obu stronach ścieżki rowerowe. Wszystkie plaże czynne są sezonowo, a wejście na nie jest bezpłatne. Plaże na Saskiej Kępie i pod Mostem Poniatowskiego są plażami miejskimi, natomiast La Playa i Port Pepsi są kompleksami barowo-plażowymi.

Plaża na Saskiej Kępie

Wejście: Wał Miedzeszyński na wysokości ulicy Krynicznej. Na plażę na Saskiej Kępie można także dostać się z nadwiślańskiej ścieżki rowerowej-ośmiokilometrowego Szlaku Słonecznego lub z klubu i restauracji H20.

Na samej plaży można opalać się, grać w siatkówkę lub piłkę nożną. Spragnionym sąsiedni bar H20 dostarczy rozmaitych napojów, a głodnym dania tzw. kuchni międzynarodowej. Ci, którzy chcą przedostać się na drugi brzeg Wisły, mogą to zrobić darmowym promem Słonko, na którym panuje klimat niczym z legendarnego filmu „Rejs”.

Plaża pod Mostem Poniatowskiego

Wejście: schodkami w dół tuż pod mostem.

Tak jak i na plaży przy ulicy Krynicznej, pod Mostem Poniatowskiego można pokopać lub poodbijać piłkę na specjalnych boiskach. Jest też wypożyczalnia leżaków i bardzo popularne wśród warszawiaków wyznaczone miejsca na grilla lub ognisko. W weekendy plażowiczom przygrywa DJ. Górujący nad plażą most nadaje jej niesamowitego, przemysłowego charakteru.

La Playa

Wejście: Wybrzeże Helskie 1/5

W upalny dzień w La Playa możemy schłodzić się pod parasolami baru. Aktywnym La Playa, która funkcjonuje już od paru lat, oferuje sprzęt do siatkówki plażowej, badmintona, frisbee, a także bule. Można też skorzystać z weekendowych kursów salsy i samby. Z La Playa roztacza się piękny widok na Stare Miasto i Podzamcze, a nawet nowy multimedialny kompleks fontann.

Port Pepsi Wisła

Wejście: ulica Solec, Cypel Czerniakowski

Port Pepsi Wisła to właściwie jedyna zagospodarowana plaża po lewej stronie rzeki. Tradycyjnie są tam boiska do siatkówki i piłki nożnej, ale także mnóstwo innych atrakcji m.in. ping-pong, wypożyczalnia rowerów, ścianka wspinaczkowa i stoisko XBOX. Dla tych, którzy chcą oddać się słodkiemu lenistwu, są leżaki i hamaki, a nawet księgarnia. Dzieci wyszaleją się na placu zabaw. W Porcie Pepsi można zażyć kąpeli w basenie (gdy zamkniemy oczy, spróbujmy sobie wyobrazić, że pływamy w Wiśle) i wypożyczyć skutery wodne. W weekendy odbywają się tam też koncerty. Bezpieczne plażowanie zapewniają ratownicy WOPR.

Mama nadzieję, że każdy z Czytelników znajdzie coś dla swojej Rodziny i wybierze jedną z propozycji. Życzę miłej zabawy i wspaniałego odpoczynku zarówno w tych miejscach jak i każdym innym w naszej pięknej Stolicy. Oczywiście kiedy otrzymacie Państwo gazetkę będą trwały Mistrzostwa, tym samym zachęcam do kibicowania naszej drużynie. Kiedy to piszę mam jeszcze nadzieję na dobre wyniki. I nich tak się stanie. Kulturalna kibicka Anka.

● ● ● *Opracowała Anna Łacheta-Dembińska*



Gazetkę przygotował zespół redakcyjny pod kierunkiem **Elżbiety Jasińskiej**.

Projekt graficzny, skład i łamanie **Leszek Puławski**.

Wydrukowano dzięki uprzejmości firmy **COPY GENERAL**

FOTOTAPETA

Pomysł na kolorowe wnętrze!

Punkty usługowe:

Aleje Jerozolimskie 56 c
00-803 Warszawa
Telefon: +48 22 652 26 30
e-mail: jerozolimskie@copygeneral.pl

Aleje Jana Pawła II 34
00-141 Warszawa
Telefon: +48 22 624 25 11
E-mail: janapawla@copygeneral.pl



www.copygeneral.pl

COPY GENERAL

centrum druku i kopiowania cyfrowego