



Nasze

Numer 19

Kwiecień 2010

Przedszkole

Drodzy Rodzice!

Przekazujemy w Państwa ręce kolejny numer naszej przedszkolnej gazetki i życzymy miłej lektury.

Rozpoczynamy od kilku słów wspomnień – czyli Śniadanie Wielkanocne w naszym przedszkolu.

Potem kolejne artykuły w stałych rubrykach. Szczególnie gorąco polecamy propozycje zabaw Pani Edyty Łapińskiej pt. „Mały ogrodnik” oraz recenzję książki

„Mój młodszy brat”, którą przygotowała Pani Monika Chruścielewska.

Serdecznie zachęcamy do lektury naszej gazetki.

Zespół redakcyjny w składzie:

Elżbieta Jasińska,

Anna Łacheta-Dembińska, Edyta Łapińska,

Skład i druk - Anna Łacheta-Dembińska

W tym numerze:

Z życia przedszkola

Pobawmy się razem

Poczytaj mi Mamo

To warto wiedzieć

Z życia przedszkola - Nasze przedszkolne, świąteczne śniadanie.



Kiedy gruba, śniegowa kołdra, przykrywająca świat za oknami, zaczęła znikać, a słońce świeciło coraz mocniej, wiedzieliśmy już, że zbliża się wiosna, a wraz z nią radosne święta Wielkiej Nocy. Rozpoczęliśmy więc przygotowania. Dzieci zasiały, a potem podlewały rzeżuchę, z bazi oraz zielonych gałązek robiły palemki i oczywiście różnymi technikami ozdobiły kolorowe pisanki. Ważnym elementem wielkanocnej tradycji jest uroczyste śniadanie. W naszym Przedszkolu odbyło się ono jak co roku, w Wielki Czwartek, ale już od wtorku nasze nosy łaskotał smakowity zapach świątecznego ciasta. Kiedy

w czwartkowy poranek zebraliśmy się wszyscy w sali gimnastycznej, czekały na nas pięknie nakryte i udekorowane stoły, a na nich mnóstwo pyszności: smakowite sałatki, faszerowane jajka, kolorowe mazurki, dostojne wielkanocne baby. Aby świątecznym tradycjom stało się zadość, rozpoczęliśmy od życzeń, które złożyły nam Pani Dyrektor oraz Mama Pawła Gawrysiuka - przedstawicielka Rady Rodziców. Następnie podzieliliśmy się





jajkiem i już mogliśmy zacząć ucztowanie. Dzieci z wielkim apetytem próbowały przygotowanych potraw. Uśmiechy na buziach świadczyły, że spotkanie w „rodzinie przedszkolnej” wprowadziło nas w uroczysty i radosny klimat rozpoczynających się tego wieczoru Świąt.



Iwona Sabala

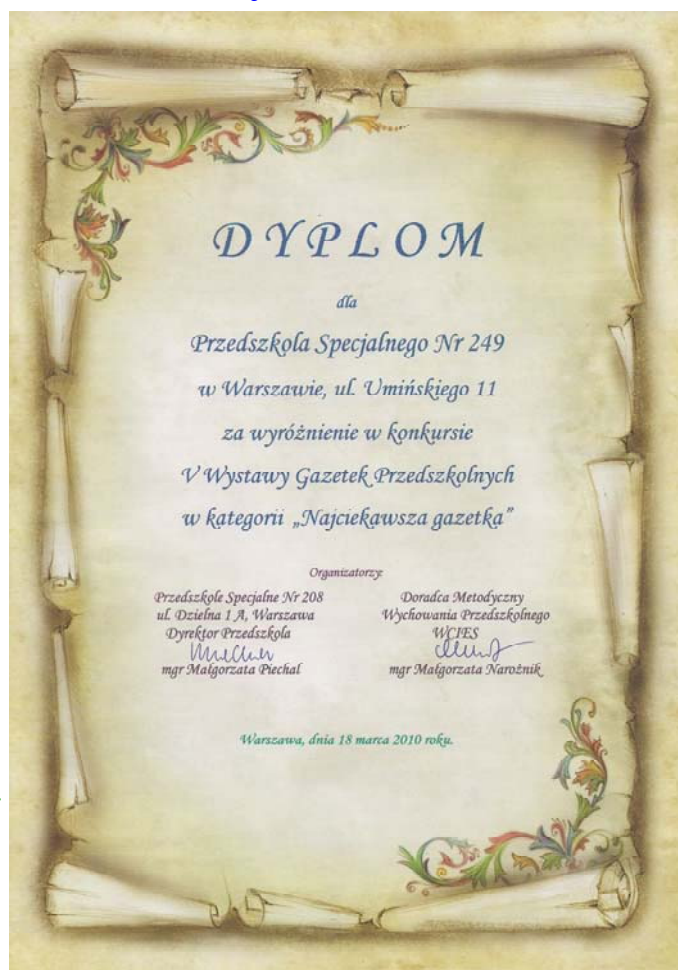
Z życia przedszkola - V Konkurs Gazetek Przedszkolnych

Otrzymaliśmy nagrodę w V Konkursie Gazetek Przedszkolnych

W tym roku w marcu po raz piąty odbył się konkurs Gazetek Przedszkolnych. Miło mi poinformować Szanownych Czytelników, iż kolejny raz wzięliśmy w nim udział a nasze starania, aby gazетка były coraz lepsza i bardziej profesjonalna zostały docenione. Otrzymaliśmy wyróżnienie w kategorii „Najciekawsza gazетка” z czego jesteśmy bardzo dumni.

**Dziękujemy wszystkim
Nauczycielom i Rodzicom
za zaangażowanie, słowa wsparcia, czynne
uczestnictwo w tworzeniu naszej gazетки oraz
ciekawe artykuły.**

Zespół Redakcyjny



Pobawmy się razem - Mały ogrodek

By w pełni cieszyć się wiosną i świadomie obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie o tej porze roku, proponujemy wykonanie prostych eksperymentów przyrodniczych i prowadzenie własnej hodowli roślin. Podajemy przykłady aktywności zarówno dla młodszych, jak i starszych przedszkolaków. A więc, do dzieła!

Poznajemy żywioł ziemi

Do miski wsypujemy ziemię do sadzenia kwiatów doniczkowych. Stolik lub podłogę przykrywamy ceratą. I to już połowa sukcesu! Dalej - zachęcamy dziecko do eksploracji tworzywa: obserwowania, dotykania go i wachania, np. przesypywania ziemi w dłoniach, chowania rąk pod warstwę ziemi, podejmowania prób ugniatania ziemi w kulę. Dzięki tego rodzaju działalności stymulujemy zmysły oraz rozwijamy koordynację wzrokowo – ruchową.

Wyjmowanie kolorowych przedmiotów ukrytych w misce z ziemią

Do miski z ziemią wrzucamy kolorowe przedmioty, najlepiej sprawdzają się tu plastikowe klocki lub małe foremki do piasku. Przysypujemy je warstwą ziemi. Następnie zachęcamy dziecko do szukania i wyjmowania ukrytych zabawek. Każde „znalezisko” nagradzamy pochwałą, mile widziane są również brawa. Warto także nazywać kolory wyjmowanych kolejno przedmiotów. Dzięki zabawie stymulujemy zmysły, rozwijamy koordynację wzrokowo – ruchową, uczymy nazw kolorów.

Sadzimy warzywa

Do doniczek wsypujemy ziemię, następnie w każdej z nich umieszczamy warzywa: cebulę i pietruszkę. Przysypujemy je warstwą ziemi i lekko dociskamy. Stawiamy doniczki na parapecie, okresowo podlewamy i stopniowo obserwujemy wzrost roślin. Kiedy są już okazałe, ścina-



my pędy i degustujemy posypując kanapkę wyhodowanym szczypiorem i natką pietruszki. Prowadzenie własnej hodowli roślin rozwija umiejętność dokonywania prostych obserwacji, uczy odpowiedzialności (podlewanie roślinek), stymuluje zmysły, rozwija umiejętność wnioskowania i odkrywania następstw: przyczyna - skutek.

Prowadzimy hodowlę fasoli

Słoik nakrywamy gazą, obwiązujemy gazę sznurkiem, tworząc w ten sposób wieczko naczynia. Na wierzch kładziemy kilka ziaren fasoli, następnie nalewamy do słoja wodę, w takiej ilości, by ziarna były w niej lekko zanurzone. Kładziemy słoik na parapecie, a następnie obserwujemy wzrost roślinek: kiełkowanie, wypuszczanie pędu, tworzenie się systemu korzeni, stopniowy wzrost rośliny zielonej. Pamiętajmy o dolewaniu wody do słoja.

Dzięki temu doświadczeniu dzieci poznają etapy rozwoju roślin oraz nazwy poszczególnych części wyhodowanej fasoli.

Rośliny, aby rosnąć potrzebują światła

Przygotowujemy pudełko po butach bez wieczka. Na spodzie pudła wycinamy otwór wielkości monety jednozłotowej.



Talerz wykładamy watą, na przygotowane w ten sposób podłoże wysypujemy ziarna rzeżuchy, a następnie spryskujemy nasiona wodą ze spryskiwacza. Potem odstawiamy talerz na parapet i nakrywamy pudełkiem z wyciętym otworem. W następnych dniach wata na talerzu musi być solidnie nawilżana (pudełko trzeba zawsze położyć z powrotem). Po kilku dniach



ziarna rzeżuchy wypuszczą drobne listki. Wszystkie będą wygięte i zwrócone w jednym kierunku: w stronę otworu wyciętego w pudełku. Formułujemy wniosek: rośliny potrzebują światła do wzrostu i rozwoju. Gdy zdejmujemy pudełko z talerza z naszą eksperymentalną uprawą, rzeżucha rośnie dalej, a jej łodyżki prostują się. Prowadzenie tego doświadczenia rozwija umiejętność dokonywania prostych obserwacji oraz umiejętność formułowania wniosków.

Edyta Łapińska

Poczytaj mi Mamo - Wiersze o zwierzątkach.

Tym razem zachęcamy do przeczytania dzieciom pogodnych tekstów autorstwa Doroty Gellner. Zabawy słowem, które stosuje autorka zachęcają do tworzenia własnych rymów... Zapraszamy do lektury i twórczego rymowania...

„Śniadanko baranka”

Siadł baranek do śniadanka. Ma w miseczce trochę sianka, ale jeść go nie ma chęci.

Beczy: - Beee... I nosem kręci.

Przyszedł prosiak, siadł na ganku:

- Jedz śniadanko! Jedz baranku! Za mamusię, za tatusia...

Kocur też na ganku usiadł:

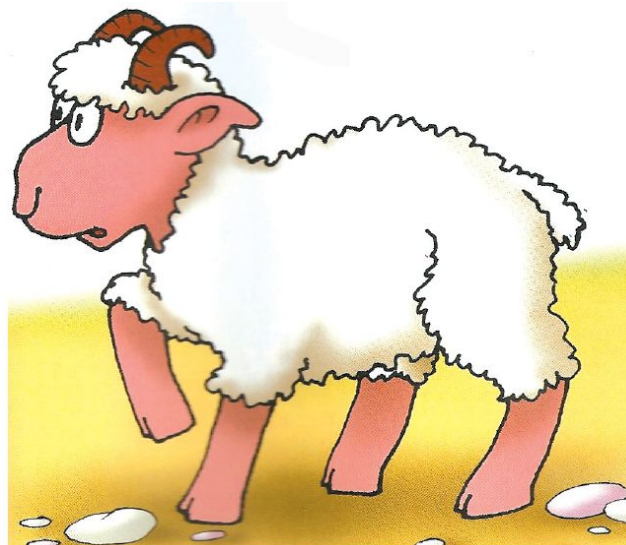
- Jedz za wujka! Jedz za ciotkę! Jedz baranku sianko słodkie!

Rzekł baranek:

- Już! Chwileczkę!

Wziął widelec i łyżeczkę, i w miseczce łyżką grzebie:

- Zjem najlepiej sam za siebie!



„Kurka”

Siadła kurka na murku w wyszywanym kapturku.

Grzeje w słońcu pazurki, zerka w górę na chmurki.

Nagle deszcz kapnął z chmurki, wprost na kurzy kapturek!

Na murek! Na pazurek! Na kurtkę z kurzych piórek!

- Ojej! – pisnęła kurka, strząsnęła deszcz z kapturka, w podskokach dzikich zmyka...

A dokąd? Do kurnika!

„Szczurek”

Przez miasteczko pędził szczurek, który ogon miał jak sznurek. No i pierwsza tego szczurka przestraszyła się jaszczurka. Rozpłaszczyła się na murku i wrzasnęła:

- Szczur na sznurku!

Zakwakało stadko kaczek:

- czy to sznurek, czy robaczek?

Wtem wystawił kot pazurki:

- Bardzo lubię łapać sznurki! Zwłaszcza, gdy na końcu sznurka pызatego widzę szczurka!

Proponowane utwory pochodzą z tomiku: „Bajeczki z miasteczka”, który ukazał się nakładem Wydawnictwa „Sara”.

Poleca Edyta Łapińska

Poczytaj mi Mamo - Leśni przyjaciele.

Zachęcam Państwa do wspólnego czytania z dzieckiem. Niech to krótkie opowiadanie będzie inspiracją do rozmów na temat leśnych zwierząt, a także poszukiwania ich podczas wspólnych spacerów po lesie. Życzę miłej lektury.

Iwona Szyndielewska



Igiełka był chory.

Leśne zwierzęta postanowiły go odwiedzić.

- Ja upiekę



- powiedziała



Basia.

- A ja mam sok z



- zapewnił



Skoczek.

- To ja wezmę



- dodał



Norek.



ucieszył się z wizyty przyjaciół. Razem wypili



z



i zjedli



.

- Dzięki wam czuję się dużo lepiej - uśmiechnął się Igiełka.



To warto wiedzieć

Które składniki odżywcze wpływają na odporność?

Wiosną zmęczony po zimie organizm często dopadają infekcje i zakażenia bakteryjne. By zdrowie dopisywało, przypomnamy, które produkty spożywcze zawierają witaminy i związki mineralne wspomagające układ odpornościowy.

Witamina C

Ma wpływ na aktywizowanie systemu odpornościowego przez pobudzanie wzrostu i sprawności komórek odpornościowych. Zapotrzebowanie na witaminę C u dzieci w wieku 4-6 lat wynosi



50 mg/dzień. Niedobór tej witaminy może przyczyniać się do przedłużenia trwania infekcji i zakażeń. Źródłem witaminy C są tylko i wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego: warzywa i owoce. Najwięcej dostarczają jej: natka pietruszki, papryka czerwona, bruksel-

ka, brokuły, szpinak, kapusta włoska oraz biała, cytryna i pomarańcza. W Polsce ze względu na duże spożycie ziemniaków, to właśnie te warzywa dostarczają nam najwięcej witaminy C, mimo że nie są jej bogatym źródłem.

Witamina A

Wpływa korzystnie na stan błon śluzowych gardła, jamy ustnej, dzięki czemu przyczynia się do lepszej ochrony przed bakteriami i wirusami. Niedobór witaminy A przyczynia się do występowania problemów ze wzrokiem oraz zwiększenia podatności na infekcje. W witaminę A bogate są: produkty mleczne, masło, margaryna, wątroba oraz produkty pochodzenia roślinnego: marchew, papryka, pomidory, brzoskwinie, brokuły, morele.



Cynk



Ma wpływ na produkcję przeciwciał, ma działanie przeciwwirusowe, poprawia sprawność systemu immunologicznego. Zapotrzebowanie na cynk u dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 10 mg. Cynk mo-

żemy znaleźć w takich produktach jak: chude mięso, drób, ryby, owoce morza, produktach zbożowych z mąki pełnoziarnistej.

Selen



Wzmacnia układ odpornościowy. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek u dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 20 mg na dobę. Najlepsze źródła selenu to: ryby morskie, pełnoziarniste produkty zbożowe, drożdże, czosnek, pomidory, orzechy, zielony groszek.



Żelazo

Z produktów pochodzenia roślinnego wchłanianie się gorzej niż z produktów pochodzenia zwierzęcego. Na jego przyswajanie ogromny wpływ ma



witamina C. Zapotrzebowanie na żelazo u dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 10 mg na dobę. Żelazo znajdziemy w: podrobach, warzywach strączkowych, drobiu, mięsie czerwonym, kaszach, mleku, warzywach i owocach.

Kwasy tłuszczowe Omega-3



Kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3 odgrywają rolę w regulacji odporności na zakażenia wirusowe i bakteryjne. Kwasów tych dostarczają przede wszystkim ryby morskie: śledź, makrela, łosoś, szprot, sardynka, dorsz,

morszczuk. Dzieciom zaleca się spożywanie przede wszystkim ryb świeżych, bądź mrożonych, zamiast przetworów rybnych (ryb wędzonych, konserw rybnych, ryb w occie). Polskie Towarzystwo Pediatryczne zaleca ostrożność w spożywaniu ryb morskich, takich jak tuńczyk i łosoś, które częściej niż inne bywają zanieczyszczone rtęcią lub dioksynami.



Probiotyki i prebiotyki

Probiotyki stymulują układ odpornościowy. Najpopularniejszymi probiotykami są mleczne napoje fermentowane: mleko kwaszone, jogurt i kefir.

Prebiotyki to związki, które pobudzają wzrost i aktywność niektórych korzystnych dla organizmu szczepów bakterii bytujących w przewodzie pokarmowym. Znajdują się one w bananach, burakach, cykorii, porze, pomidorach oraz nasionach zbóż.



Tekst powstał w oparciu o artykuł Magdaleny Makarewicz-Wujec „Żywienie a odporność przedszkolaków”, Wychowanie w przedszkolu, styczeń 2010 r.

Edyta Łapińska

To warto wiedzieć - Książka, którą warto przeczytać.

„Mój młodszy brat” Monika Krajewska, wydawnictwo Media Rodzina

Zuzanna – główna bohaterka książki „Mój młodszy brat” ma wspaniałą rodzinę, w tym dwóch braci. Antoś – jej młodszy brat ma zespół Downa i chodzi do przedszkola specjalnego. Życie głównej bohaterki toczy się spokojnie, aż pewnego dnia jeden z jej szkolnych kolegów nazywa jej brata „debilem” i odmawia zabawy z nim, ponieważ „nauczy się robić brzydkie miny”. Świat dziewczynki wywraca się o góry nogami. Nie przyszło jej do głowy, że zespołem Downa można się zarazić, a także to, iż jej brat ma zespół Downa obniża jego wartość jako człowieka. Wiedziała, że mówi mniej wyraźnie, czasem nie zdąży do łazienki, ale przecież jest świetnym towarzyszem zabaw, ma wycucie rytmu i można z nim urządzać niezapomniane wojny na poduszki...

W prosty sposób, słowami siedmiolatki, autorka opowiedziała historię, która pokazuje obecne w społeczeństwie stereotypy i uprzedzenia. Jednocześnie pokazując, jak niewiele trzeba, by wychować pokolenie, które w przeciwieństwie do taty Franka będzie wolne od stereotypów.

Obowiązkowa lektura dla rodzeństwa naszych przedszkolaków – nie tylko tych z zespołem Downa. „Mój młodszy brat” oswaja problem niepełnosprawności rodzeństwa. To książka ważna, mądra i pięknie zilustrowana przez Bogusława Orlńskiego.



*Zachęcam do przeczytania tej książki.
Monika Chruścielewska.*

To warto wiedzieć

Nowe zabawki na placu zabaw.

W naszym ogrodzie zamontowano zakupione w grudniu 2009 r. zabawki. Dzieci mogą się cieszyć z karuzeli, równoważni, huśtawki sprężynowej oraz tablic do malowania kredą. Sprzęt rozmieszczono w taki sposób, że jest jeszcze dużo miejsca do gry w piłkę i innych zabaw ruchowych.

Dorota Puławska



Pobawmy się razem

Pomuzykuj ze mną Mamo!!!



Chciałabym zaproponować Państwu zrobienie małej domowej orkiestry. Wystarczy zebrać różne wykorzystane już pudełka, pojemniki lub butelki (po jogurtach, napojach, czekoladkach, otrzymanych prezentach, butach itp.), ważne, żeby były zamykane.



nie z dzieckiem może pomalować lub okleić folią samoprzylepną. Do środka wsypujemy drobne materiały sypkie (ryż, kasza, cukier) lub dary natury (kasztany, nasiona, owoce suszone typu rodzynki czy żurawina).

Po zamknięciu pojemników mamy gotowe instrumenty. Możemy nimi potrząsać, uderzać w nie dłońmi, stukać o uda,

rytmicznie uderzać nimi w podłogę. Z większych pudełek robimy bębny, z butelek grzechotki o różnym brzmieniu. Wykorzystujemy je do tworzenia akompaniamentów do muzyki. Przy muzyce łagodnej delikatnie potrząsamy grzechotkami, przesypujemy ich zawartość obracając instrument w dłoniach, lekko przesuwamy instrument po wybranych częściach ciała dziecka.

Wybraną część ciała głośno nazywamy. Przy muzyce dynamicznej gramy rytmicznie uderzając instrumentem w dłoń lub o udo, uderzamy w duże pudełko dłońmi lub patyczkami, oburącz jednocześnie lub naprzemiennie, naśladując grę na bębnie.

Jeśli uda nam się zrobić po dwa instrumenty o takim samym brzmieniu możemy w czasie zabawy odnajdywać je i łączyć w pary. Gra na instrumentach zawsze wywołuje wiele pozytywnych emocji wiele radości i uśmiechu. Zachęca do wspólnej zabawy, wyzwala aktywność twórczą dzieci.



Życzę miłej zabawy
Ewa Rybarczyk