



WITAMY
CZYTELNIKÓW
NASZEJ
GAZETKI



”PRZEDSZKOLNE NOWINKI”

NR 1

Październik 2022



Jesień





JAK WYKORZYSTAĆ JESIENNE SKARBY DO ZABAWY Z DZIECKIEM?

Z dniem pierwszego września gdy zaczyna się rok szkolny dni stają się coraz chłodniejsze i krótsze. Co prawda nadal można chodzić na długie spacery, jednak chłód utrudnia spędzanie całego dnia na dworze. Ale właśnie jest to to czas, gdy można znaleźć na dworze niesamowite skarby i wykorzystać je potem do zabawy w domu. Gdy tylko na dworze robi się chłodniej i widać jak z drzew spadają liście można wybrać się na spacer w poszukiwaniu różnych odmian kolorów liści, kasztanów, żołądzi, jarzębiny, a czasem uda się znaleźć jeszcze późnojesienne kwiaty.

Znalezione liście pozostawiamy do osuszenia, a potem wkładamy między strony książki, by odpowiednio się rozprostowały i ususzyły (dla bezpieczeństwa książki lepiej obłożyć je niepotrzebną kartką lub papierem śniadaniowym). Po kilku dniach wyjmujemy liście i robimy z nich różnego rodzaju obrazki. Aby przyspieszyć proces "prostowania" liści można je delikatnie przeprosować przez ściereczkę bawełnianą żelazkiem. Listki potem przyklejamy do sztywnego brystolu, spryskujemy lakierem do włosów (by nie osiadał kurz i listki miały ładny połysk) następnie odpowiednio oprawiamy i wieszamy na ścianie. Z większej ilości liści przyniesionych podczas spaceru można zrobić piękne bukiety nie tylko do domu, ale także dla babci czy cici.

Przyniesione do domu liście posłużą nam również jako stempelki - wystarczy z jednej strony pomalować liść farbą i odcisnąć go na kartce, wychodzą barwne i ciekawe pieczętki (stworki, drzewa, krajobrazy). Kasztany, żołądzie, jarzębinę, szyszki wykorzystujemy w standardowy sposób tworząc różnego rodzaju ludziki i zwierzątka. Wystarczy zrobić kilka dziurek w kasztanach i połączyć je ze sobą za pomocą zapalek tworząc różne stworki. Potem w przeróżny sposób wykorzystujemy je podczas zabawy np. w teatrzyk czy domek.

Z jarzębiny można również zrobić piękne czerwone korale, nawlekając owoce na nitkę. Jesienne zbieranie skarbów może pomóc w nauce liczenia. Wybierając się na spacer zabieramy koszyczek, do którego wkładamy np. kasztany czy liście, i za każdym razem głośno liczymy ile już skarbów zebraliśmy. Taki spacer to również doskonała lekcja przyrody. Dziecko poznaje jakie liście ma dane drzewo i jakie daje owoce. Ponadto taki jesienny spacer pozwala na zacieśnienie więzi rodzinnych, a także daje wiele chwil radosnej zabawy np. podczas rzucania się liśćmi. Jesień to nie tylko liście i kasztany, ale także zbiór warzyw i owoców.

Nawet jeśli nie dysponujemy własnym ogrodem zakupione w sklepie sezonowe warzywa i owoce mogą posłużyć jako zabawka i zachęta do jedzenia witamin. Wystarczy np. jabłko ponakłuwać wykałaczkami, dodać kilka śliwek lub winogrona by stworzyć ludzika. Wszystko zależy od wyobraźni rodziców i dziecka. Pomarańczowy ludzik zrobiony wspólnie z dzieckiem z marchewki będzie smakował lepiej niż batonik, zaś dyniowa głowa może posłużyć nie tylko za lampion, ale element dekoracji domu i ogrodu, a także stać się towarzyszem zabaw.



Dlaczego chore dziecko powinno zostać w domu



Ranki w tym miesiącu zwykle bywają chłodne, zaś w południe cieszymy się jeszcze ciepłym słońcem. Jednak coraz częściej się przeziębiamy czy też chorujemy. Katar, ból gardła, lekki kaszel – takie dolegliwości pojawiają się u większości maluszków już na początku jesieni, gdy zaczną uczęszczać do przedszkola. Przytrafia się to najczęściej dzieciom nie posiadającym starszego rodzeństwa, które wcześniej sporadycznie miały kontakt z innymi wirusami, bakteriami przynoszonymi przez r. Wraz z nastaniem jesieni dni stają się coraz krótsze, deszczowa pogoda jest codziennością, a do tego dochodzi jeszcze zmęczenie wywołane zbyt wczesnym wstawaniem. Dodajmy do tego często brak śniadania przed wyjściem lub też niewłaściwy posiłek (składający się głównie z węglowodanów)- to wszystko sprzyja rozwojowi infekcji.

Nawet niewielkie objawy przeziębienia ,jak katar czy kaszel, a w innych wypadkach wymioty czy biegunka świadczą o tym , że dziecko jest osłabione, a jego organizm walczy z infekcją. Dobrze byłoby pozwolić mu odpocząć, nabrać sił, wyspać się, odpowiednio się nawodnić w domowym zaciszu.

Pamiętajmy, że zdrowa, wartościowa i urozmaicona dieta, ruch na świeżym powietrzu, odpowiednia dla wieku ilość snu w dobrze przewietrzonym i nieprzegrzanym pomieszczeniu oraz regularny tryb życia pomogą naszym dzieciom zdrowo się rozwijać.

To wy – rodzice i najbliżsi opiekunowie dzieci – jesteście najlepszymi lekarzami: czasami wystarczy otoczenie dziecka troskliwą opieką, podanie pożywnej zupy czy malinowej herbaty, aby uniknąć rozwoju infekcji i zbudować jego odporność. Pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest profilaktyka – trwa znacznie krócej i jest mniej uciążliwa niż doprowadzenie organizmu do równowagi po ciężkiej chorobie i antybiotykoterapii.

Rodzice nie mogą oczekiwać, że nauczyciele w przedszkolu będą mieli możliwość zadbania o to, co w sytuacji rozwijającej się infekcji lub choroby jest naszemu dziecku potrzebne. Przypomnijmy, że nauczyciele nie mogą podawać żadnych leków, co jest wskazane m.in. w przypadku bardzo wysokiej gorączki czy ostrej biegunki. Zapewnienie indywidualnej opieki nad dzieckiem w czasie infekcji to obowiązek rodziców –

nauczyciele biorą odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci, ale nie mogą go zapewnić dziecku mającemu silną infekcję bez podania leków. Ponadto należy pamiętać o tym, że wychowawcy mają obowiązek troszczyć się o dobro całej grupy, a pozwalając na przebywanie zainfekowanego dziecka w sali ze zdrowymi dziećmi – narażają je na zarażenie.

Zanim pošlemy do przedszkola dziecko ze świadomością, że mu coś dolega, pomyślmy przez chwilę, jak byśmy się czuli, doświadczając złego samopoczucia, a przebywając w sali pełnej dzieci, nie mogąc odpocząć, położyć się i zasnąć w ciszy.

Organizm każdego człowieka potrzebuje w czasie infekcji spokoju i troskliwej opieki bliskiej osoby – wtedy zdecydowanie szybciej odzyskuje równowagę i „wraca do zdrowia”.

PROSZĘ!! Zostaw mnie w domu, jeśli:

mam
wymioty



2 lub więcej
razy doby
w ciągu doby

mam
krostki
wysypkę
lub
bąble



zwiąszcza
z gorączką
lub
swędzeniem

mam
biegunkę



3 lub
więcej
wodnych
stołców
w ciągu
doby

mam
czerwone
oczeko



zwiąszcza
z
wydzieliną
ropną

boli
mnie
gardło



mam
gorączkę
lub
powiększone
węzły
chłonne

nie czuję
się
zbyt
dobrze



jestem
nietypowo
zmęczony
błady
marudny
rozkojarzony
nie mam
apetytu

mam
gorączkę



powyżej
37.0 C
ból gardła
ból ucha
wymioty
dreszcze

Kiedy Twoje dziecko jest chore:
1. Zmień plany i zostań z dzieckiem w domu.
2. Poinformuj nas, co się dzieje z tego z dzieckiem nawet jeśli zostanie z Tobą w domu.

KĄCIK KUCHARSKI

Frytki z batatów

Większość dzieci przepada za frytkami z ketchupem. Niestety, gotowe lub mrożone frytki są pełne tłuszczu i pustych kalorii. Zamiast tego rób własne domowe frytki. Wykorzystaj słodkie ziemniaki (bataty), które są źródłem witamin A i C.

Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Bataty umyć, osuszyć i pokroić na kawałki np. wzdłuż na "frytki". Oprószyć solą, pieprzem, wysmarować oliwą i posypać posiekanymi listkami ziół. Wyłożyć na blachę do pieczenia i piec do miękkości przez około 20 minut (można sprawdzić widelcem).



KĄCIK LOGOPEDYCZNY

Jesienne ćwiczenia logopedyczne



Zrób baloniki z policzków, wielkie jak dynia.



Przyklej język do podniebienia i opuść (naśladuj odgłos spadających kasztanów).



Chrup surową marchewkę. Odgryź kawałek zębami, żuj z zamkniętymi ustami.



Zrób bąbelki w soku jabłkowym.



Zamknij oczy i wsłuchaj się w padający deszcz.. Co słyszysz?



Wypij gęsty koktajl owocowy przez słomkę (słomkę trzymaj tylko wargami).



"Wpadła gruszka do fartuszka.."
Zrób miseczkę z języka unosząc jego brzegi i złap do niej gruszkę.



Rozłóż szeroki język na podniebieniu (tak samo, jak rozkładasz parasol w czasie deszczu).



Wieje jesienny wiatr. Wdech nosem i długi wydech nosem, usta złączone.



Narysuj językiem kropki muchomora na swoim podniebieniu.



Robaczek wygląda z jabłka. Wypchnij językiem raz lewy, raz prawy policzek.



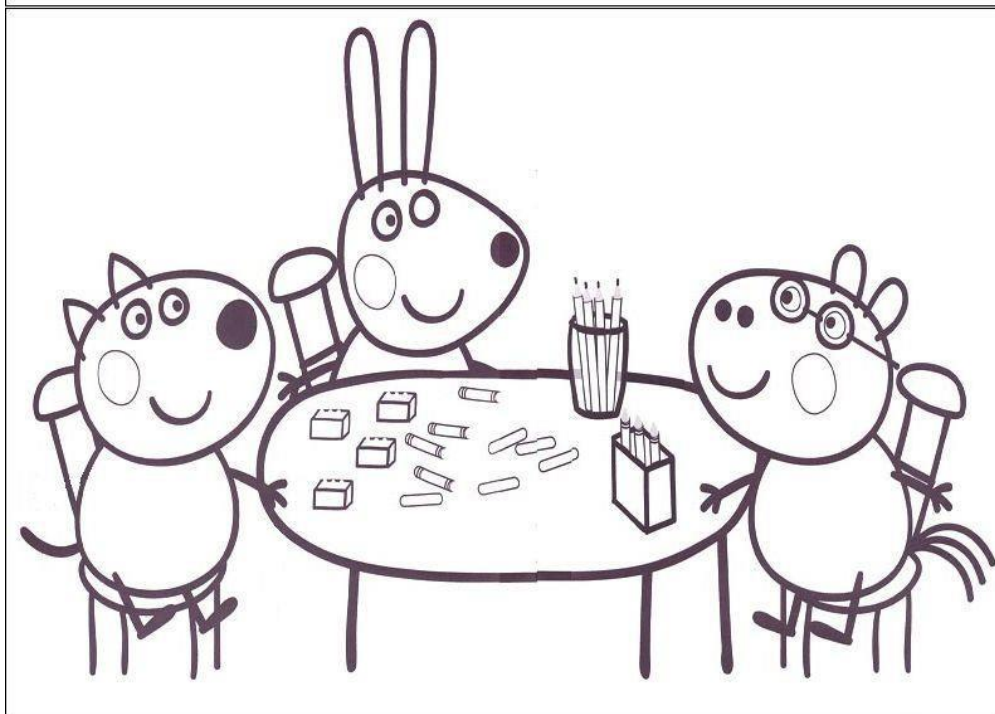
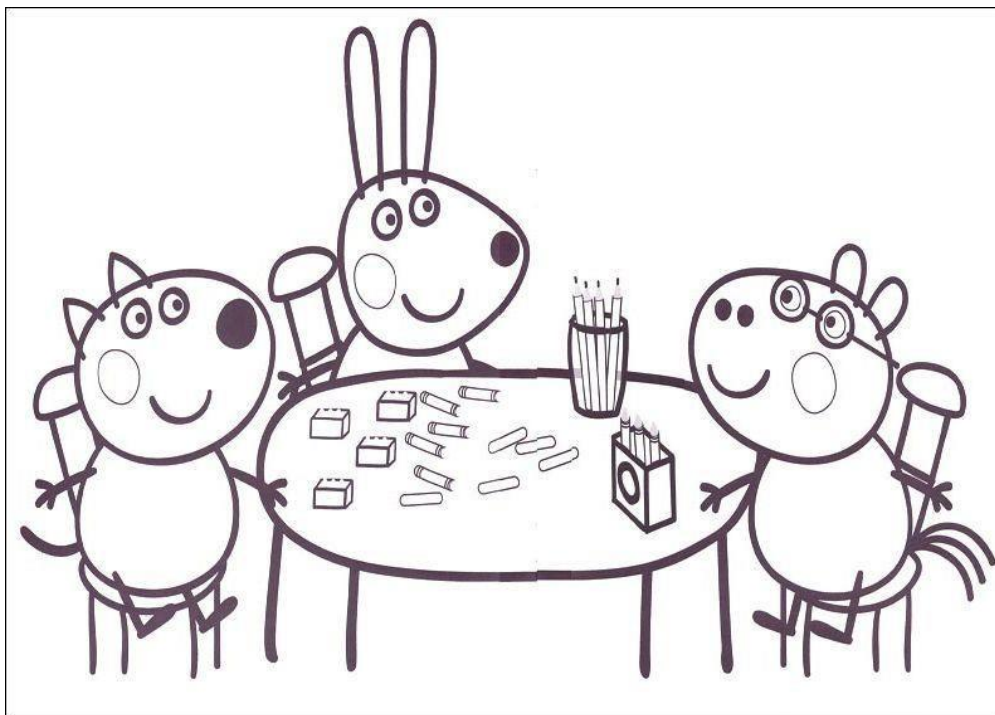
Wiewiórka wypchała policzki orzechami. Na zmianę nadmuchaj raz lewy, raz prawy policzek.

KĄCIK Z ZADANIAMI

Zadanie nr 1. Pokoloruj jesienny obrazek 😊



Zadanie nr 2. Znajdź 5 różnic i pokoloruj!



Zadanie Nr 3. Połącz kropki pisakiem i pokoloruj! :)

