

# NASZE PRZEDSZKOLE

GMINNE PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W PRYZSTAJNI

UL. TARGOWA 6; TEL. 34 319-10-29

## Gazetka przedszkolna

NR 2/2020/2021

### LISTOPAD - GRUDZIEŃ

**Drodzy rodzice!**

Witamy w kolejnym numerze naszej gazetki i zapraszamy do lektury.

Listopad to miesiąc dosyć ponury – złota, piękna jesień już pomału przemija, za to mamy często pochmurne i deszczowe dni.

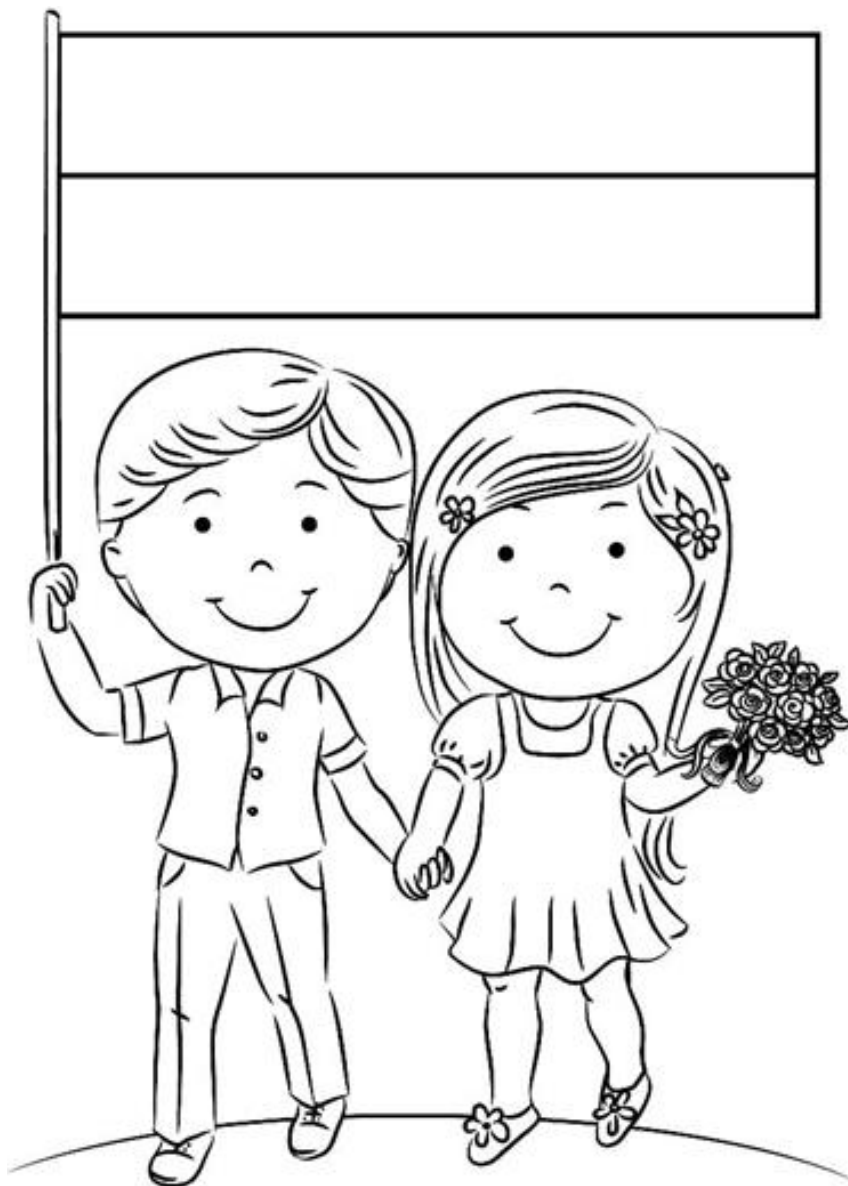
Dlatego właśnie listopad urozmaicają nam święta, które w tym miesiącu tradycyjnie są obecne w społeczności przedszkolnej.

1 listopada coraz częściej myślimy o swoich bliskich, którzy odeszli. Odżywają wspomnienia, a jesienna pogoda sprzyja zadumie i rozmyślaniom.

Dla dzieci temat śmierci jest jeszcze trudny do zrozumienia, więc obchody Dnia Wszystkich Świętych są dobrą okazją do tego, żeby dziecku ten temat przybliżyć. To również dobry moment, by opowiedzieć mu o członkach rodziny, których już nie zobaczy.

Jak rodzice wyjaśnią dziecku samo zjawisko śmierci, zależy często od indywidualnych przekonań, także religijnych. Najważniejsze, by z dzieckiem w ogóle o tym rozmawiać, by nie było w rodzinie tematów tabu.





**11 listopada**

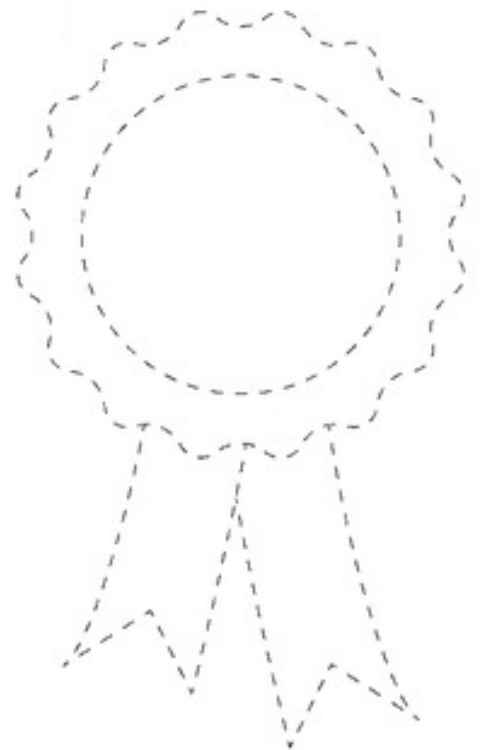
*Michał Jankowiak*

Jest w kalendarzu taka data,  
Wspomnił o niej tata  
Biała, czysta jak miłość,  
Jak miłość do Ojczyzny...  
Czerwona niczym krew,  
Polskiego mężczyzny.

Jest taki dzień na Świecie,  
I pewnie już to wiecie,  
W tym dniu Orzełek Biały,  
Uwolnił nasz Kraj cały,  
Na koniu z szablą w dłoni,  
Zaborcę z Polski zgonił.

Jest takie święto,  
Mówił mi tata.  
Że Polska znów;  
Na mapach Świata,  
A święto to wypada,  
Jedenastego listopada.

Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za ducha patriotyzmu u dzieci, a przede wszystkim rodzina, przedszkole, szkoła. Patriotyzm trzeba w narodzie pielęgnować i to jest zadanie dla nas wszystkich. Dlatego z dumą współuczestniczymy w pielęgnowaniu tych wartości wśród naszych najmłodszych. Wychowanie patriotyczne jest w pełni realizowane w naszym przedszkolu poprzez poznanie historii rodziny, naszego miasta oraz Polski, poznanie legend, symboli narodowych, piękna polskich tradycji, obyczajów, krajobrazów. Przedszkolaki wykonują zwykle kotyliony lub chorągiewki w barwach narodowych, uczą się wierszy oraz piosenek patriotycznych i opiewających piękno naszego kraju. Uświadamiamy dzieciom w ten sposób, kim jesteśmy, skąd się wywodzimy, jaka jest nasza przeszłość, uczymy je bycia Polakami i miłości do kraju ojczystego.

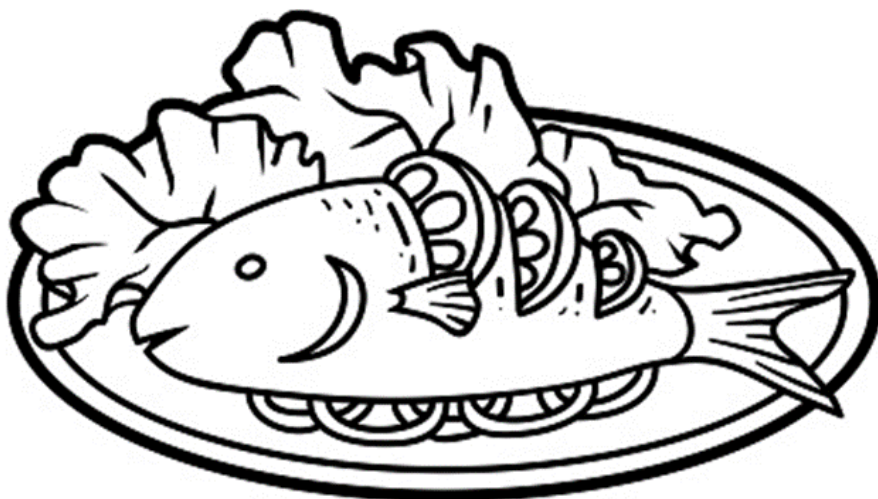


# KACIK RODZICA

## Jak wzmocnić odporność dziecka?

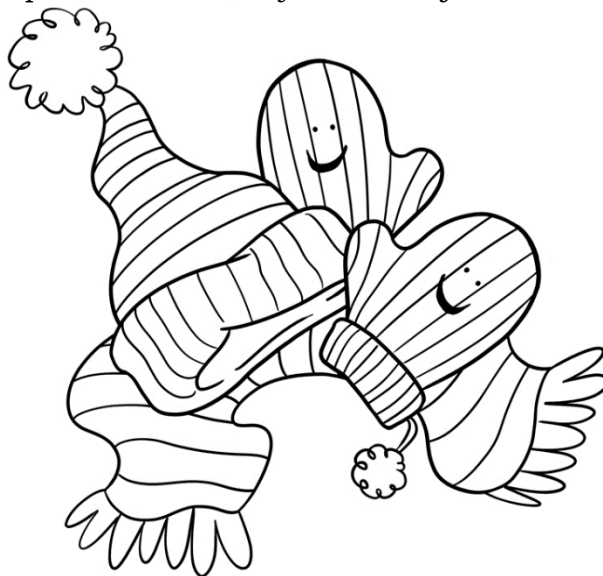
### **Dieta**

Ważne jest zwiększenie ilości gotowanych posiłków w ciągu dnia, co pomoże nam zachować ciepło na pierwszą część dnia. Może to być na przykład gotowana owsianka z bakaliami czy kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem. Tradycyjne kanapki z wędliną lub serem nie tylko nie rozgrzeją organizmu, ale dodatkowo powodują zwiększenie wydzielania śluzu, np. w postaci kataru. Cukier jest największym “zjadaczem” witamin i mikroelementów w naszym organizmie, które są niezbędne do aktywności układu immunologicznego. Nie tylko śniadanie powinno być ciepłe: warto zdecydowaną większość posiłków przygotować przez dłuższe gotowanie, pieczenie, duszenie. Potrawy doprawiamy ziołami i przyprawami, np. tymiankiem, oregano, kminkiem, kozieradką, kurkumą, imbirem, cynamonem. Stosowanie przypraw poprawia strawność pokarmu i wzmacnia odporność. Jeżeli chodzi o zboża bogate m.in w minerały regulujące odporność cynk, żelazo, magnez, najbardziej odpowiedni na jesień jest jęczmień: w postaci płatków, pęczaku czy drobnej kaszy. W porze jesienno- zimowej zalecana jest też większa ilość kwasów tłuszczowych omega 3; zawiera je np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia czy nieoczyszczony olej lniany, nasiona (pestki dyni, słonecznik, sezam) orzechy i migdały. W okresie jesienno-zimowym ograniczamy spożycie surowych owoców i warzyw! Szczególnie należy unikać cytrusów – mimo, że zawierają witaminę C, nie są korzystne w naszej sferze klimatycznej ze względu na silne działanie wychładzające. Cytrusy warto zamienić na sezonowe owoce(lub ich przetwory) z naszej strefy klimatycznej, takie jak: żurawina, owoc z dzikiej róży, jabłka, gruszki oraz nasiona i orzechy suszone. Podczas zimnych dni wskazane jest dostarczanie energii z ryb, mięsa pieczonego lub duszonego w ziołach.



### **Temperatura**

Lekarze mówią, że dzieci najszybciej łapią infekcje w wyniku przegrzewania. Dlatego wiele osób rozgrzewa swoje mieszkania, chcąc uchronić dziecko przed chorobą. Tymczasem jest właśnie odwrotnie. Jeżeli w mieszkaniu stale panuje temperatura powyżej 22 stopni, dziecko traci odporność i gdy wychodzi na dwór zderza się z o wiele stopni niższą temperaturą i choruje. A zatem utrzymujmy w domu optymalną temperaturę, czyli 20-22 stopni w dzień i 18 stopni w nocy. Pomieszczenia, w których przebywamy, należy także kilka razy dziennie wietrzyć. Chłodne kąpiele hartują - dlatego nie zabraniajmy dziecku pluskania się w wodzie, nawet gdy temperatura wody spadnie. Zarówno w domu, jak i na zewnątrz ważne jest ubranie. Dziecku nie może być ani za ciepło, ani za gorąco. Do przedszkola warto je ubrać „na cebulkę”, tak żeby mogło zdjąć lub założyć ubranie, jeśli będzie mu za ciepło lub za zimno.





### **Ruch**

Z medycznego punktu widzenia ćwiczenia fizyczne powodują zwiększenie aktywności limfocytów, które są nazywane Natural Killers. Stanowią one podstawę naszej odporności. Ważne są codzienne spacerunki na świeżym powietrzu, które hartują organizm dziecka. Nie warto z nich rezygnować, nawet jeśli na dworze jest niesprzyjająca pogoda. Spacerujemy z dala od ruchliwych ulic, najlepiej na placach zabaw. Zachęcamy dziecko do aktywnych zabaw. Ale zrezygnujemy ze spaceru, jeśli jest ulewa, ostry mróz, silny wiatr czy mocny śnieg.

### **Sen**

Układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, przekazywane bodźce neuronalno - hormonalne kształtują naszą odporność. Wszystkie te trzy układy harmonijnie współgrają w trakcie snu. Dochodzi wtedy do ich regeneracji, a tym samym – do wzmocnienia odporności. Sen musi trwać co najmniej osiem godzin, bez względu na porę roku. Powinno się spać w wentylowanym pokoju lub, o ile nie jest zbyt zimno, przy otwartym lub lekko uchylonym oknie.

## **Zagadkowy kram**

W czerwonym płaszczu nocą się skrada,  
I pod choinką prezenty składa  
Ma długą brodę, czapkę i laskę  
Odwiedza dzieci, co obchodzą Gwiazdkę  
*/Mikołaj/*

Co to za kochany święty,  
co przynosi nam prezenty.  
Kiedy gwiazdka już zaświeci,  
on obdarza wszystkie dzieci.  
*/Mikołaj/*

Choinkowe ozdoby  
okrągłe jak słońce,  
jak ono złociste  
i blaskiem świecące.  
*/Bombka/*

O tym drzewie  
wiele mówić nie będę,  
pod jego gałązkami  
Zaśpiewasz kolędę.  
*/Choinka/*



# POCZYTAJ MI MAMO, TATO...

## Historia o aniołku i bożonarodzeniowej gwiazdce

Opowiem wam historię o aniołku małym. Spacerował wśród gwiazdek w swym ubranku białym. Zawsze wesoły, bawił się z wszystkimi, anioły w niebie bardzo go lubiły.

Kilka dni przed świętami mały aniołek dowiedział się od swoich przyjaciół, że bożonarodzeniowa gwiazdka obraziła się na ludzi. Słyszała, że ciągle narzekają, są dla siebie niemili, kłócą się. - Ukryję się, pomyślała. W tym roku ludzie nie zasługują na Boże Narodzenie.

Gdy o tym usłyszał aniołek, bardzo się zmartwił. Muszę odnaleźć gwiazdkę, dzieci czekają cały rok

na te najpiękniejsze święta. Podrapał się w głowę i zaczął rozmyślać, kogo by można poprosić o pomoc. Przyszedł mu do głowy wspaniały pomysł. Jest przecież taka wspaniała postać, za którą przepadają dzieci i jest symbolem świąt. Przecież to święty Mikołaj. Zaraz pofrunę do niego i poproszę o pomoc. Aniołek przywitał się ze starszym panem z siwą brodą.

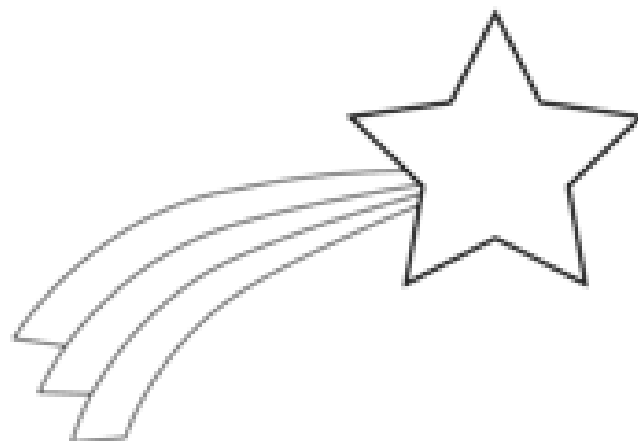
- Panie Mikołaju, czy nie wiesz, gdzie się ukryła bożonarodzeniowa gwiazdka, spytał?

- A kiedy zniknęła, zapytał Mikołaj? Nic o tym nie wiedziałem. Przez cały rok przygotowuję dla dzieci prezenty. Jeżeli nie będzie Bożego Narodzenia, moja praca pójdzie na marne. Przecież to są święta miłości i radości. A najszczęśliwszymi istotami o czystym sercu są dzieci. Musisz aniołku polecieć do jakiegoś przedszkola i poprosić dzieci o pomoc.

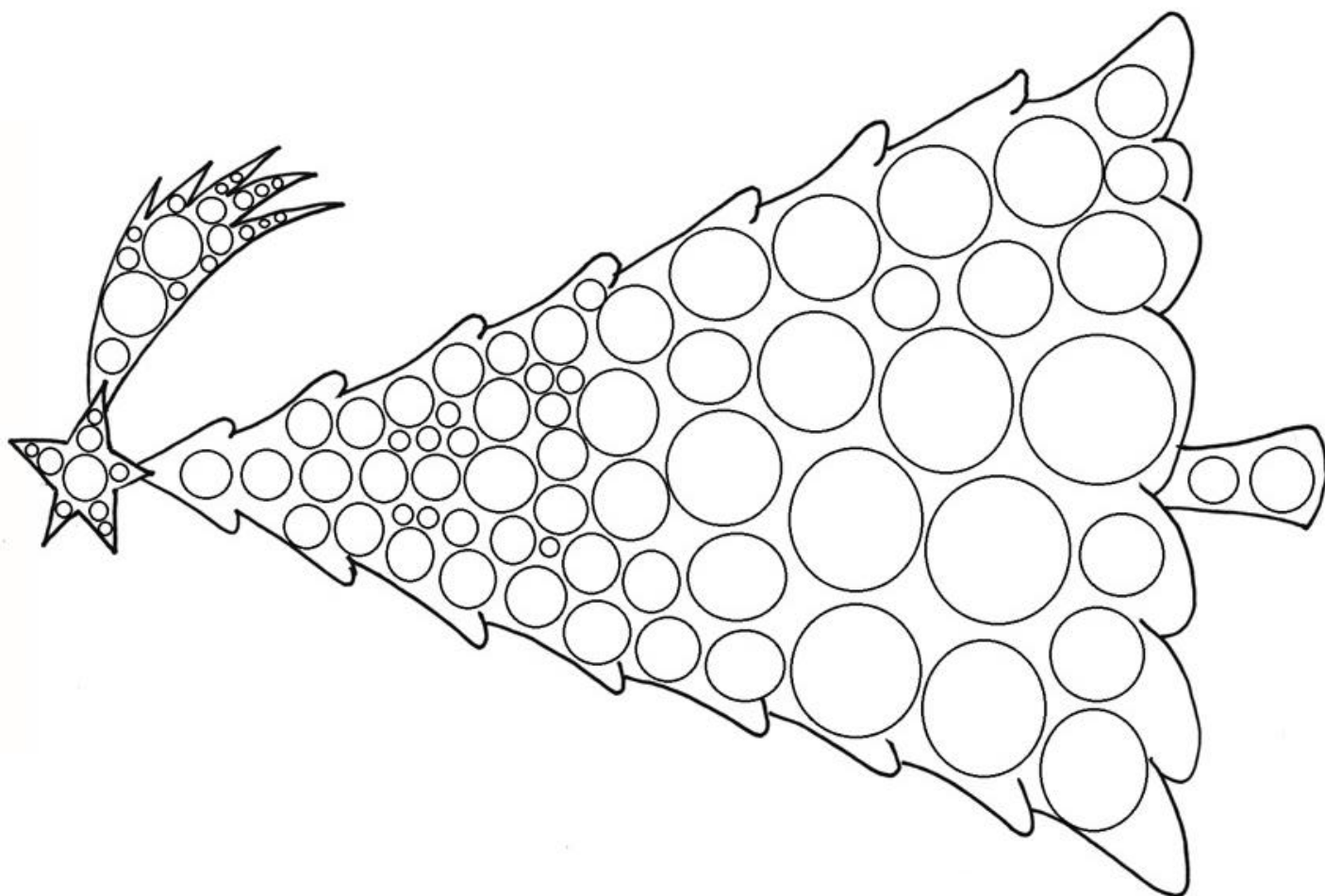
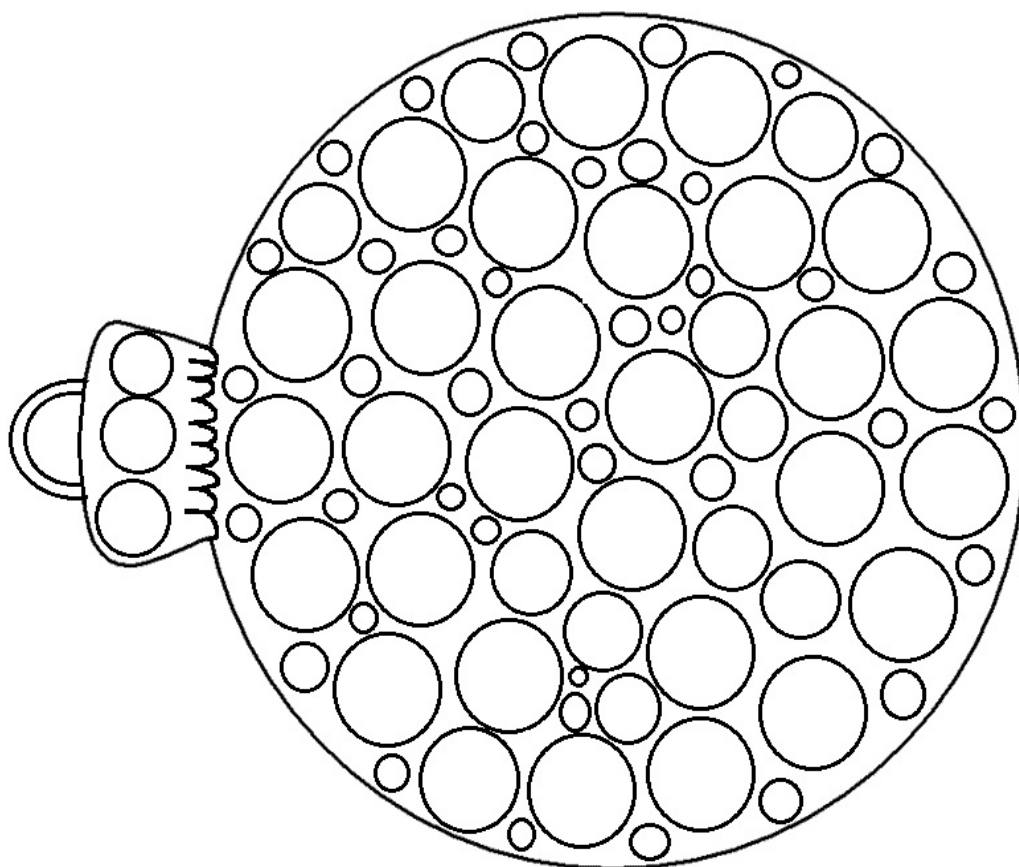
Nie zastanawiając się długo, bo czasu było coraz mniej, znalazł małe przedszkole.

- Kochane dzieci, proszę Was o pomoc w odnalezieniu świątecznej gwiazdki. Ukryła się. Kto zaświeci na niebie w wigilię i oznajmi, że możemy zasiąść gośćmi do stołu? Bez niej w ogóle nie będzie Bożego Narodzenia. Proszę, zaśpiewajcie pastorałkę o małej gwiazdce, może wysłucha dzieci i powróci do nieba. Dzieci z całego przedszkola zebrały się w jednej sali i zaczęły pięknym głosem śpiewać. Aniołek cały czas spoglądał w górę. Wreszcie zauważył na niebie maleńkie światełko. Z uśmiechem podziękował przedszkolakom za pomoc i odfrunął. I tak Boże Narodzenie zostało uratowane.

Ta historia o aniołku  
nie kończy się wcale,  
ciągle chodzi on po chmurach,  
ludziom radość daje  
i co roku przypomina,  
gdy choinka świeci,  
pamiętajcie o miłości  
dorośli i dzieci.



Wyklej bombkę lub choinkę.



# SŁOWNICZEK ENGLISH-POLISH DICTIONARY

3-4 LATKI	5-LATKI	6-LATKI
<p><b>Weather</b>  Warm – ciepło  cold – zimno  sunny – słonecznie  windy – wietrznie  stormy – burzowo  snowing – śnieżnie (pada śnieg)  What's the weather like? - Jaka jest pogoda?  It's.... - Jest....  Wind – wiatr  storm – burza  snow – śnieg  Go away! - Uciekaj, odejdz!  Come to us another day! - Przyjdz kiedy indziej!</p> <p><b>Toys</b>  glue – klej  brush – pędzel  doll's house – domek dla lalek  stick horse – konik na kiju  swing – huśtawka  present – prezent  mummy – mama  daddy – tata  colours  numbers</p> <p><b>Winter &amp; Christmas</b>  winter – zima  snowflakes – patki śniegu  snowman – bałwan  Santa – Mikołaj  presents – prezenty  reindeer – renifer  Christmas tree – choinka  Merry Christmas! - Wesołych Świąt</p>	<p><b>What's the weather like?</b>  What's the weather like? - Jaka jest pogoda?  It's sunny/windy/raining – Jest słonecznie/ wietrznie/Pada deszcz!  Let's go out! - Chodźmy na dwór!  Put it on! - Załóż (to)!  Take it off! - Zdejmij (to)!  Sunglasses – okulary przeciwsłoneczne  scarf – szalik  umbrella – parasol  Splash! - Plusk</p> <p><b>Magic, magic, 1, 2, 3!</b>  doll – lalka  ball – piłka  train – pociąg  yo-yo – jojo  plane – samolot  colours  numbers</p> <p><b>Winter &amp; Christmas</b>  winter – zima  snowflakes – patki śniegu  snowman – bałwan  stockings – podkolanówki, skarpety, pończochy  decorations- ozdoby, dekoracje  milk and biscuits - mleko i herbatniki, kruche ciasteczka  Christmas tree – choinka  Santa Claus – Święty Mikołaj  presents – prezenty  reindeer – renifer  Merry Christmas! - Wesołych Świąt</p>	<p><b>Planet of sport</b>  swimming – pływanie  playing – granie  skipping – skakanie  skiing – jazda na nartach  swimsuit – kostium kąpielowy  football – piłka nożna  skipping rope – skakanka  skis – narty  It's hot and sunny. - Jest gorąco i słonecznie.  It's cloudy. - Jest pochmurno.  It's foggy. - Jest mgliście.  It's snowing. - Pada śnieg.  I like...(swimming) - Ja lubię...(pywać).  Do you like .. (swimming)? - Czy lubisz.... (pływać)?  Yes, I do!; No, I don't! - Tak (lubię)!; Nie (nie lubię)!</p> <p><b>Planet of clothes</b>  It's freezing! - Jest lodowato!  T-shirt – koszulka z krótkim rękawem  shorts – krótkie spodenki, szorty  jacket – kurtka  trousers – spodnie  What are you wearing? - Co masz na sobie?  I'm wearing.... - Mam na sobie....  If you're wearing ... - Jeśli masz na sobie...  Put on.... - Załóż.....  numbers  colours</p> <p><b>Winter &amp; Christmas</b>  winter – zima  angel – anioł  snow – śnieg  Santa Claus – Święty Mikołaj  snowflakes – latki śniegu  snowman – bałwan  Christmass tree – choinka  Merry Christmas! - Wesołych Świąt!</p>

## Propozycje zabaw językowych w domu

- ★ Wyrzyj z dzieckiem przez okno i zapytaj, jaka jest pogoda: *What's the weather like? Cold? Sunny? Windy? Snowing?*
- ★ Ilustrujcie na zmianę różne warunki pogodowe ruchem i starajcie się je nazwać: *Look! What's the weather like?*
- ★ Poproś dziecko, by przyniosło swoje ulubione zabawki i opisało kolory jednej z nich; zgadnij o której zabawce mowa: *Is it your doll's house?*
- ★ Zachęćcie dziecko do sprzątnięcia zabawek, iech wrzuca do pudła lub worka zabawki o które poprosicie – *Put the...train/doll/ball/yo-yo/plane in the box!*
- ★ Poproś dziecko, by opisało swoje ubranie: *What are you wearing today?*



# DYREKCJA INFORMUJE

## CO CIEKAWEGO W PRZEDSZKOLU?

- ❖ W sobotę 10 października 2020 r. odbyło się VI wydanie ogólnopolskiej akcji Noc Bibliotek pod hasłem „Klimat na czytanie”. Dzięki współpracy z Gminną Biblioteką Publiczną w Przystajni 12 października dzieci z grup „Muchomorki” i „Pszczółki” obejrzały film „Jakub, Mimmi i gadające psy”. Po jego obejrzeniu wykonały ciekawe prace plastyczne zainspirowane treścią filmu.
- ❖ 18 października przypada Dzień Poczty Polskiej – w tym roku dzieciaki nie mogąc udać się do Urzędu Poczтового i osobiście złożyć życzeń - serdecznymi myślami otoczyły wszystkich pracowników poczty. Podczas zabaw w grupie poznawały drogę listu od nadawcy do adresata w oparciu o ilustracje. Samodzielnie wykonały pocztówki dla swoich bliskich oraz zaprojektowały znaczki pocztowe, które nakleiły w odpowiednim miejscu swojej pocztówki.
- ❖ 5 listopada obchodziliśmy w przedszkolu Dzień Postaci z Bajek – każda z grup przedszkolnych przygotowała ciekawe zabawy a starszaki wykonały kukielki ulubionych postaci bajkowych i odgrywały krótkie scenki z wykorzystaniem swoich prac.
- ❖ 10 listopada wszystkie grupy z naszego przedszkola wzięły udział w ogólnopolskiej akcji „Szkoła do hymnu” i punktualnie o godzinie 11:11 – godzinie symbolizującej datę Święta Odzyskania Niepodległości – uroczyście, stojąc na baczność odśpiewały „Mazurek Dąbrowskiego”. Dziękujemy Rodzicom za odświeżne ubranie swoich pociech.
- ❖ 17 listopada – w Dzień Czarnego Kota - bawiliśmy się poznając życie i znaczenie czworonożnych pupili – kotów. Nie zabrakło piosenek, bajek, ciekawostek czy zabaw z udziałem dzieci-kotków. Wychowawczynie poruszyły również problem bezdomnych zwierząt.
- ❖ 20 listopada – Dzień Praw Dziecka – dzieci poznawały swoje prawa oraz wartości takie jak: sprawiedliwość, szacunek, godność, piękno, prawdę i miłość do drugiego człowieka. Podczas zajęć, dowiedziały się, że mają prawo do wyrażenia swoich myśli i uczuć. Przekazano dzieciom wiedzę i rozwinięto umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji. Przedszkolaki dowiedziały się co znaczy słowo emocje oraz jakie są rodzaje emocji – radość, smutek, strach itp. Rozpoznawały na obrazkach poszczególne emocje, same starały się odpowiednią mimiką je zaprezentować.
- ❖ W bieżącym roku szkolnym nasze przedszkole realizuje program kształtujący umiejętność kodowania. Jest to jedną z podstawowych kompetencji XXI wieku. Kodowanie to nic innego jak ciekawe zajęcia, to ciągłe rozwiązywanie zagadek i problemów w kreatywny sposób. Pomaga kształcić u dzieci od najmłodszych lat umiejętność logicznego i twórczego myślenia, intuicji i wyobraźni, konsekwentnego dążenia do celu, a także rozwijanie uzdolnień i zainteresowań informatycznych wśród dzieci.
- ❖ 25 listopada w naszym przedszkolu obchodziliśmy Dzień Pluszowego Misia. Ponieważ nie mogliśmy przynieść do przedszkola swoich przytulnych misiaczków - dzieci w poszczególnych grupach wykonały różnymi technikami piękne prace plastyczne przedstawiające bohatera dzisiejszego dnia. Dzieciaki miały również okazję wziąć udział w interaktywnym wydarzeniu i pobawić się z wesołym misiem Teddy Edie, który zaprosił dzieci do swojego domku, pełnego zabawnych gości i ciekawych niespodzianek a przy okazji uczył dzieci angielskiego.
- ❖ Nasze przedszkole przyłączyło się do współpracy z Gminną Biblioteką Publiczną w Przystajni i bierze udział w akcji „Przerwa na wspólne czytanie” organizowanej przez Kinder Mleczna Kanapka. Jest to akcja charytatywna, która ma wspomóc biblioteki i ich małych czytelników. Dzieci mogą przynieść przeczytane książki do naszego przedszkola a my przekazemy je lokalnej bibliotece. A z kolei nasza biblioteka przekaże małym bibliotekom, w których brakuje książek do wspólnego czytania z dzieckiem. Dziękujemy zaangażowanym dzieciakom oraz ich rodzicom za aktywne włączenie się do akcji. Zachęcamy pozostałych do przyłączenia się do nas. Za udział dzieci otrzymają pamiątkowe dyplomy oraz zakładki do książek.
- ❖ Co roku, na przełomie listopada i grudnia, nasze przedszkole włącza się do akcji „Góra Grosza” i odbywa się wielka zbiórka monet. Celem na który zbierane są te drobne monety, jest pomoc dzieciom, które wychowują się poza swoją rodziną – w domach dziecka czy rodzinach zastępczych. Pośrednim, ale najważniejszym celem akcji jest działanie edukacyjne – pokazanie najmłodszym, jaką siłę stanowić może niewielka pomoc wielu ludzi i wspólne działanie dla dobra potrzebujących. Dlatego też gorąco zachęcamy do udziału w akcji.