

NOWINKA



Gazetka redagowana przez nauczycielki Przedszkola nr 20

ŚNIEG - Ludwik Jerzy Kern

Czy wam nie przyszło nigdy do głowy,
że śnieg powinien być kolorowy?

Albo zielony, albo czerwony,
liliowy albo beż.

Śnieg ten lepiłoby się wspaniale,
a bałwan biały nie byłby, ale
albo zielony, albo czerwony,
liliowy albo beż.

Śnieżki tak samo w zimowej porze
byłyby wtedy w jakimś kolorze:
albo zielone, albo czerwone,
liliowe albo beż.

Bardzo kolory by się przydały,
a tu tymczasem wciąż pada biały,
biały bielutki, miękki mięciutki,
świeży, świeżutki.



KĄCIK DLA RODZICÓW

CZY WIESZ, ŻE...

Diagnoza dziecka przedszkolnego.

Diagnozą nazywamy rozpoznanie jakiegoś stanu rzeczy i tendencji rozwojowych na podstawie jego objawów oraz znajomości ogólnych prawidłowości (S. Ziemiński).

Przedmiot diagnozy psychopedagogicznej:

- czynności intelektualne (związane z myśleniem),
- czynności percepcyjne i motoryczne (sposrzeganie, słuch, ruchowo-sprawnościowe, itp.),
- czynności werbalne (związane z mową),
- funkcjonowanie społeczno-emocjonalne (trudności w adaptacji)
- struktura i funkcje osobowości.

Zgodnie z nową podstawą programową, zadaniem nauczycieli wszystkich dzieci objętych wychowaniem przedszkolnym, jest prowadzenie obserwacji pedagogicznych mających na celu poznanie możliwości i potrzeb rozwojowych dzieci, zaobserwowanie trudności na jakie napotykają dzieci oraz dokumentowanie swoich obserwacji. W oparciu o zgromadzone wyniki diagnozy przedszkolnej nauczyciel przedszkola ukierunkowuje dalsze działania wychowawczo-dydaktyczne dostosowując je indywidualnie do potrzeb i aktualnego rozwoju dziecka oraz całej grupy. Zebrane przez nauczyciela i przekazane rodzicom informacje mają pomóc również rodzicom w lepszym poznaniu swoich dzieci, aby je wspomagać w rozwoju, odpowiednio do ich potrzeb oraz lepiej współpracować z przedszkolem w wytyczonych zadaniach i formach działania, ukierunkowanych na dziecko.

Nauczyciel przedszkola wielokrotnie spotyka się z dziećmi różniącymi się w jakimś zakresie od swoich rówieśników, które ujawniają trudności w wykonywaniu niektórych czynności lub przyswajaniu umiejętności. Opierając się na znajomości mechanizmów zaburzeń zdąża do jak najwcześniejszego wykrywania symptomów nieprawidłowego rozwoju, aby właściwymi zabiegami wychowawczymi zlikwidować zarówno objawy, jak i w miarę możliwości oddziaływać na niektóre ich przyczyny, a przynajmniej nie dopuścić do powstania zaburzeń wtórnych.

Zdrowe, harmonijnie rozwijające się dzieci, wychowywane w podobnych warunkach społeczno-kulturowych, charakteryzują się osiągnięciami typowymi dla danego poziomu wieku. Im wcześniejszy okres rozwojowy, tym różnice związane z wiekiem są wyraźniejsze, gdy tempo rozwoju dzieci młodszych jest szybsze.

Prawidłowości rozwoju związane z wiekiem pozwoliły ustalić normy ogólnego rozwoju oraz poszczególnych sfer psychicznych i ruchowych dziecka. Za normę uznano te cechy i osiągnięcia rozwojowe, które są charakterystyczne dla większości dzieci w danym wieku. Na tej podstawie skonstruowane zostały testy służące do pomiaru poziomu rozwoju dzieci. Odpowiednio dobrane próby i zadania pozwalają ocenić ogólny rozwój badanego lub poziom jego funkcjonowania w węższych zakresach, np. próby oceniające sprawność manualną, testy badające uwagę, poziom spostrzegania wzrokowego, poziom umiejętności graficznych. Korzystając z znormalizowanych i wystandaryzowanych testów możemy porównać dziecko nie z jego kolegami lub jego rodzeństwem, lecz z szerszą populacją dzieci w tym samym wieku.

Wszelkie działania profilaktyczne powinny rozpoczynać się, gdy określone cechy rozwoju dziecka jeszcze nie utrudniają mu przystosowania i nie dezorganizują prawidłowego procesu wychowawczego, lecz jednocześnie wyróżniają dziecko w negatywny sposób spośród rówieśników. W tym momencie potrzebna jest dziecku pomoc, zachęta, pochwała motywująca je do podejmowania czynności i zadań pomimo trudności. Działania profilaktyczne mogą być realizowane w codziennym procesie wychowania, lecz wymagają od rodziców i wychowawców znajomości przejawów opóźnień i dysharmonii rozwoju w różnych okresach rozwoju i zakresach funkcjonalnych oraz ukształtowania właściwych oczekiwań, wymagań i związanych z tym nastawień emocjonalnych wobec dziecka nieharmonijnie rozwiniętego.

Działania terapeutyczne podejmujemy wtedy, gdy obserwujemy destrukcyjny wpływ zaburzeń rozwoju na czynności i przystosowanie społeczne dziecka. Niejednokrotnie należy zastosować dodatkowe zajęcia korektywne.

Punktem wyjścia do działań profilaktycznych i terapeutycznych oraz kryterium oceny ich skuteczności jest analiza objawów zaburzeń obserwowanych w codziennej aktywności dziecka – w zabawie, w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami, jak też pełne badanie psychologiczne.

Opracowała: Halina Przybyłko



CO NOWEGO...

U KANGURKÓW - MALUCHÓW (gr. I)



Witamy wszystkich w Nowym Roku 2023.

W grupie kangurków szybko mija czas na ciekawej zabawie. Jesteśmy coraz bardziej samodzielni, nawiązujemy koleżeńskie relacje w zabawach dowolnych, łatwiej nam przychodzi dzielenie się atrakcyjnymi zabawkami z kolegami i koleżankami z grupy. Nawet w porządkowaniu sali po skończonej zabawie można liczyć na niektórych uczestników.

Bardzo chętnie podejmujemy różnego rodzaju działania plastycznie – konstrukcyjne, takie jak malowanie farbami plakatowymi, cięcie nożyczkami po linii prostej, przy okazji tych działań dbamy o właściwy chwyt pędzla, nożyczek, kredki.

W miesiącu styczniu wspólnie z grupą starszaków małymi krokami przygotowaliśmy program artystyczny dla Babci i Dziadka w formie układu muzyczno-ruchowego pt. „Jasełka”. Zrobiliśmy upominki w kształcie ramki dla naszych najbliższych. Następnie zaprosiliśmy naszych Dziadków do przedszkola na przedstawienie i poczęstunek, towarzyszyły temu różne uczucia - oczekiwanie, zniecierpliwienie, trema, radość spotkania i smutek rozstania.

Kolejnym wydarzeniem w naszej grupie był Bal przebierańców - taniec, zabawa, śpiew i słodki poczęstunek, a na koniec sesja fotograficzna.

A teraz czekamy na przyjście wiosny i wszystko co jest z tym związane...

Pani Dorotka

U KRÓLICZKÓW - ŚREDNIAKÓW (gr. II)



Miesiąc styczeń rozpoczął się w grupie *Króliczków* tematyką *Czas wokół nas*. Dzieci poznały następstwa czasowe dnia i nocy, uczyły się określać jak w kolejnych porach spędzają czas (co robią w ciągu dnia, a co wieczorem, w nocy). Na podstawie ilustracji spotykały się z czterema porami roku, nazywając je i wykazujące różnice między nimi. Podczas oglądania teatrzyku sylwetowego Janiny Porazińskiej – *Dwanaście miesięcy*, osłuchiwały się z ich nazwami. Próbowaly zapamiętać nazwę pierwszego i ostatniego miesiąca w roku.

Kolejną tematyką były *Rozmowy o życiu dzikich zwierząt*. Na podstawie historyjki obrazkowej *Króliczki* zapoznały się ze zwierzętami leśnymi odwiedzającymi paśnik – sarenki, jelenie, dziki, zające. Dowiedziały się również jaki pokarm należy włożyć do paśnika.

Na parapecie w naszej sali zorganizowaliśmy ptasią stołówkę. Obserwowaliśmy ptaszki do niej przylatujące: wróble, sikorki a czasem widzieliśmy również srokę. Chętnie częstowały się wysypanymi ziarnami i słoninką.

Poznawaniu zwierząt towarzyszyły zabawy muzyczno – ruchowe, naśladowcze jak również prace plastyczne. Zdobyte wiadomości utrwalaliśmy zagadkami słownymi, obrazkowymi i słuchowymi.

Nadszedł czas ferii zimowych, a my udaliśmy się do *Krainy baśni*. Rozmawialiśmy na temat swoich ulubionych bajek i postaci bajkowych.

Próbowaliśmy określić co to jest dobre, a co zło. Poznawaliśmy określenie pozytywna, negatywna postać. Rozwiązaliśmy zagadki obrazkowe, dopasowując postaci i rekwizyty do bajek. Słuchaliśmy bajek muzycznych, kolorowaliśmy i lepiliśmy z ciastoliny swoje ulubione postaci bajkowe.

Dzień Babci i Dziadka to bardzo ważne święto dla wszystkich przedszkolaków. Przygotowania ruszyły pełną parą – uczyliśmy się wiersza *Żuk* z podziałem na role, piosenek dla naszych bliskich a także wierszy. Wszyscy bardzo się staraliśmy. Wykonaliśmy własnoręcznie laurki. W końcu z bijącymi serduszkami zaprezentowaliśmy nasz program naszym kochanym babciom i dziadkom. Chyba się podobało, bo otrzymaliśmy gromkie brawa.

Teraz przygotowujemy się do balu karnawałowego oglądamy i przymierzamy różne stroje, przebrania. Każdy już wie, kim chce być na balu. Nie możemy się doczekać. Na pewno będziemy się wszyscy wspaniale bawić.



Panie: Danusia i Ewa

U MISIÓW - WIELKOSZY (gr. III)

Koniec ubiegłego roku minął nam w świątecznej atmosferze, zarówno w rodzinach jak i w przedszkolu przy wspólnym wigilijnym stole. Choć szybko minęły święta i wszystkie atrakcje z nimi związane z radością powitaliśmy Nowy Rok i pierwszy miesiąc roku - Styczeń.

Witając Nowy Rok utrwaliliśmy nazwy pór roku, osłuchaliśmy się z nazwami miesięcy i dni tygodnia. Poznaliśmy sentencje czasowe oraz uświadomiliśmy sobie, jak szybko mija czas i w jaki sposób możemy go mierzyć. Przy tej okazji poznaliśmy pracę zegarmistrza.

Kolejna tematyka jaką przerabialiśmy - *Jestem małym artystą*. Mieliśmy tutaj wiele okazji do zaprezentowania naszych umiejętności oraz rozwijania naszych uzdolnień: plastycznych, teatralnych,

muzycznych lub ruchowych. Bardzo nam się podobały zajęcia i zabawy zainspirowane przerabianą tematyką.

Od połowy miesiąca były ferie zimowe. Część dzieci skorzystała z wolnego czasu, aby w gronie rodzinnym odpocząć oraz pobawić się ze starszym rodzeństwem. W związku z tym poświęciliśmy ten czas na *Zimowe zabawy w czasie ferii* oraz powtarzanie niektórych zagadnień.

Podziwialiśmy uroki zimy obserwując z okna pięknie ośnieżony ogród. Rozmawialiśmy też o sposobach spędzania wolnego czasu zimą na świeżym powietrzu oraz przypomnieliśmy sobie zasady związane z bezpieczeństwem. Chodziliśmy na spacerów oraz pamiętaliśmy o dokarmianiu ptaków w naszym parku, zostawiając w ptasiej stołówce pokarm.

Powoli ruszały przygotowania do Dnia Babci i Dziadka. Nauczyliśmy się scenkę, kilku wierszyków, piosenek, tańca do piosenki *Babcia i dziadek tańczą walczyka* oraz wykonaliśmy prezenty: dla babć kwiatki, a dla dziadków misiowe zakładki do książki. Naszych miłych gości zaprosiliśmy w dniu 2 lutego. W pięknie udekorowanej sali zaprezentowaliśmy im nasz program artystyczny i wręczyliśmy upominki. Przy ciasteczkach i herbatce miło spędziliśmy czas.

Następnie przygotowywaliśmy się do naszego balu karnawałowego. Poznaliśmy znaczenie wyrazu *karnawał*. Przy dźwiękach muzyki disco i znanych zabaw integracyjnych razem z naszymi koleżankami i kolegami z grup starszaków płaśaliśmy i tańczyliśmy bez wytchnienia. Wszyscy mieliśmy ciekawe, barwne stroje, wśród których nie brakowało księżniczek, wróżek, biedronek, kowbojów, indian, piratów i innych. Ten wspaniały bal będziemy długo wspominać. Wykonaliśmy sobie pamiątkowe zdjęcia, aby uwiecznić ten wyjątkowy czas.

Wciąż trwamy w zimowym nastroju, ale zimowa aura płata nam figle. Nie udało nam się wybrać na sanki. Chodzimy na zimowe spacerów i obserwujemy przy tej okazji pogodę i zmiany w przyrodzie. Umiemy nazywać różne zaobserwowane zjawiska atmosferyczne i chętnie się bawimy pokazując ruchem różne stany pogodowe.

W przedszkolu spędzamy miło czas, poznając coraz to nowe zabawy, piosenki i słuchając ciekawych opowiadań oraz bajek ilustrowanych pięknymi obrazkami. Nasze panie są z nas bardzo dumne, gdyż bardzo szybko się uczymy nowych rzeczy i jesteśmy coraz to mądrzejsi.

Następnymi tematykami w lutym jakie będziemy przerabiać będą: *Poznajemy sporty zimowe* oraz *Zakładamy zielony ogródek w sali zabaw*.

Panie: Halinka i Grażynka

U SÓWEK - STRASZAKÓW (gr. IV)



Styczeń, a wraz z nim początek Nowego Roku poświęciliśmy pojęciom związanym z czasem. Powiesiliśmy w sali nowy kalendarz, zapoznaliśmy się z nazwami miesięcy, dni tygodnia oraz z liczbami opisującymi datę. Następnie określaliśmy cechy charakterystyczne pór roku, zatrzymując się najdłużej przy zimie. Jak się okazało nasza tematyka odzwierciedlała to, co się dzieje w przyrodzie i mieliśmy okazję wyjść na sanki i oddać się w sposób bezpieczny zimowemu szaleństwu. Korzystając z uroków zimy kolejny raz udało nam się zorganizować kulig do Białej Wisielki. Wszyscy ciepło ubrani i w wspaniałych humorach wybraliśmy się na przejażdżkę wozami w kierunku koliby, gdzie czekała na nas wspaniała biesiada w pięknym, klimatycznym miejscu.

Pozostając przy zimie, nie mogliśmy zapomnieć o pomaganiu ptakom w jej przetrwaniu. Systematycznie uzupełnialiśmy pokarm w karmnikach umieszczonych w naszym ogrodzie, na

tarasie przy naszej sali oraz w pobliskim parku. Dziękujemy za zapasy do ptasiej stołówki pani Ani - mamusi Tosi Rz., bardzo dziękujemy! Często zza okna obserwujemy ogród i wypatrujemy stołujące się m.in. sikorki i kosy. Uczymy się wrażliwości na los dzikich zwierząt i jak możemy, tak staramy się im pomóc.

W następnym okresie przygotowaliśmy niespodzianki dla naszych najcudowniejszych na świecie babć i dziadków. Dużo rozmawialiśmy o tym, jak lubimy spędzać czas z babcią i dziadkiem, wykonaliśmy drzewo genealogiczne naszej Rodziny, wcześniej zapoznając się bliżej z tym określeniem. Wykonywaliśmy własnoręcznie prezenty oraz przygotowaliśmy dla nich jasełkowe przedstawienie. Najwspanialszą atrakcją była sama obecność babć i dziadków w naszym przedszkolu po długiej przerwie. Jasełka w naszym wykonaniu mogli obejrzeć również nasi kochani rodzice.

W ramach kontynuacji integracji międzypokoleniowej, kolejny raz udało nam się spotkać z pensjonariuszami Dziennego Domu Opieki Tabor w Cieszynie. Tym razem zaprosiliśmy Seniorów do naszego przedszkola na wspólne kolędowanie. Był to mile spędzony czas, pełen radości, śpiewu i wzruszenia.

Sóweczki wybrały się również do Biblioteki Miejskiej na warsztaty czytelnicze pt.: „Co ciekawego kryje się w książkach?”.

Potem nastąpił karnawał, w którym nie mogło zabraknąć baliku. Bardzo przeżyliśmy to wydarzenie w grupie. W komplecie, w pięknych strojach przygotowanych przez naszych rodziców, w przystrojonej sali, przy dźwiękach pianina i nagrań piosenek dziecięcych balowaliśmy prawie bez wytchnienia. Była cudowna atmosfera, dużo radości i zadowolenia. Przerwę spędziliśmy na słodkim poczęstunku oraz prezentacji stroju podczas sesji zdjęciowej.

W naszej starszackowej grupie czas płynie pod znakiem nauki i zabawy. W każdym kolejnym tygodniu poznajemy nową literę, czytamy dłuższe i trudniejsze zdania. Codziennie doskonalimy słuch fonematyczny wg możliwości dzieci na słowach o różnej liczbie głosek. W zakresie treści matematycznych doskonalimy umiejętność dodawania, znamy pisownię liczebników od 1-7, rozwiązujemy zadania z treścią, układamy rozwiązania za pomocą liczmanów, które umożliwiają zobrazowanie sytuacji.

Naszą sprawność manualną doskonalimy poprzez różnego rodzaju ćwiczenia grafomotoryczne wymagające dużej dokładności i cierpliwości oraz różnego rodzaju prace.

Aktualnie rozmawiamy o naszych zmysłach i ludzkim ciele. Sóweczki wzbogacają swoją wiedzę na temat budowy ciała ze szczególnym uwzględnieniem narządów zmysłów.



Panie Wiola i Danusia

U TYGRYSKÓW - STRASZAKÓW (gr. V)

Nowy Rok powitaliśmy zabawami z Panem Czasem. Przy tej okazji poznawaliśmy i utrwalali nazwy miesięcy. Mówiliśmy o tym, jak wita się Nowy Rok na świecie, dowiedzieliśmy się, jak kiedyś mierzono czas, poznaliśmy różne rodzaje czasomierzy - współczesne i historyczne.

Słuchaliśmy wierszyków lokalnych autorów nawiązujących do pór roku i miesięcy, utrwalając tym samym ich nazwy. Omawialiśmy tematykę związaną z przemijaniem pór roku, miesięcy i tygodni. Utrwalili My także znajomość pór dnia na podstawie rytmu zabaw, zajęć i posiłków przedszkolnych. Rozwiązaliśmy zagadki dotyczące pór roku i miesięcy, Zapoznaliśmy

się także z kalendarzem. Zarówno w styczniu, jak i pozostałych miesiącach regularnie słuchaliśmy bajek czytanych przez nasze panie lub odtwarzanych z płyty CD, co bardzo rozwija naszą wiedzę o świecie, a także wspiera przygotowania do nauki czytania i pisania. Bardzo lubimy słuchać bajek edukacyjnych Kubusia Puchatka, czy bajek z morałem. Podczas poobiedniego odpoczynku często słuchamy muzyki relaksacyjnej.

Poznaliśmy także nowe litery, więc nasze 6 -latki mogą czytać kolejne, coraz trudniejsze teksty. Doskonalimy się także w głoskowaniu, dzieleniu słów na zgłoski i przygotowaniu do pisania. Robią to nie tylko 6-latki, ale także dzieci młodsze. Każda grupa wiekowa ma odpowiednie ćwiczenia doskonalące motorykę małą. Uwielbiamy także zabawy słowne, a szczególnie rymowanki. Zaś naszą wiedzę matematyczną poszerzyliśmy o znajomość nowych cyfr, a co za tym idzie nowych działań i zabaw matematycznych. Potrafimy dodawać i odejmować nie tylko na konkretach, ale także w pamięci.

Kolejne tygodnie stycznia, upłynęły nam na przygotowywaniu Jasełek. Wraz z grupą maluszków - *Kangurków* utrwalaliśmy kolędy i pastorałki przy akompaniamencie pianina, nauczyliśmy się wierszyków oraz opanowali taniec i inscenizację ruchową do pastorałek: *Gore gwiazda Jezusowi* i *Chojka*. Nasz program jasełkowy został zaprezentowany babciom i dziadkom z okazji ich święta oraz rodzicom. Mamy nadzieję, że sprawiło im to wiele radości.

Ferie upłynęły na podróży po krainie bajek i baśni. Słuchaliśmy tych znanych nam już wcześniej oraz zupełnie nowych utworów literackich. Poznawaliśmy nowe postacie bajkowe i przypominali sobie imiona znanych już wcześniej. Uczyliśmy się słuchać ze zrozumieniem. Praktykowaliśmy także umiejętność wypowiadania się na temat wysłuchanej treści. Dzięki bajkom rozwijaliśmy naszą wyobraźnię twórczą, umiejętności plastyczne oraz taneczne i ruchowe. Doskonaliliśmy się także w kolorowaniu.

Końcówka stycznia przebiegała na utrwalaniu wspomnianych przygotowań do Dnia babci i Dziadka oraz szykowaniu upominków. Cieszyliśmy się, że możemy przygotować coś naszego - coś od serca. Poza przygotowaniem jasełek nauczyliśmy się także piosenki *Dziadek i babcia tańczą walczyka*, którą zaprezentowaliśmy na uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka.

Niedługo po Dniu Babci i Dziadka oraz wystawieniu *Jasełek* dla rodziców zaczęliśmy przygotowania do balu. Każdy powiedział, za kogo pragnie być przebrany lub jaki strój przygotowuje na bal. Przed balem ćwiczyliśmy tańce oraz przypomnieli sobie nasze ulubione zabawy integracyjne.

Na kolejne tygodnie lutego planujemy podróż w kosmos, żeby przeżyć kolejne przygody poznając kosmiczne ciekawostki. Zaopiekujemy się także ptakami, które potrzebują naszego wsparcia nie tylko zimą, ale przez cały rok.

Tygryski z grupy 5-tej.

Panie: Grażynka i Bogusia

ZDROWIE, ZDRÓWKO, ZDRÓWECZKO

„Czas przeziębień” - jak wzmocnić odporność małego dziecka.

Panuje powszechne przekonanie , że przeziębimy się wyłącznie wiosną lub jesienią. Sprzyja temu zmienna, zimna pogoda a ponadto organizm jest wówczas osłabiony. Tymczasem również

latem, gdy jest ciepło, wiele osób dręczy kaszel kichanie, ból gardła, złe samopoczucie, czasem gorączka lub stan podgorączkowy .

Przeziębienie, a właściwie grupa chorób zwana przeziębieniami jest chorobą zakaźną i zaraźliwą wywołaną przez różnego rodzaju wirusy przenoszone drogą kropelkową . Zakażeniu wirusami przeziębienia sprzyja wilgoć, niska temperatura otoczenia, ochłodzenie, zmoczenie głowy i nóg, a także przegrzanie i nagłe ochłodzenie, ponadto przebywanie w dużych skupiskach ludzkich. Łatwiej przeziębiamy się dzieci przebywające w zadymionych dymem nikotynowym pomieszczeniach, ponieważ substancje znajdujące się w nikotynowym dymie paraliżują miejscową odporność przez uszkodzenie błony śluzowej.

Zakazić się można od osoby chorej z charakterystycznymi objawami, a także od nosiciela, który choć zarażony, nie ma widocznych symptomów choroby, jedynie odczuwa ogólne „rozbiecie”.

Na szczęście nie każdy, kto miał styczność z wirusami przeziębieniami musi zachorować. Niestety dzieci chorują bardzo często – jeszcze nie do końca wyleczone z jednego zakażenia, już mają objawy następnego. Odpowiedzialny jest za to ich system immunologiczny / odpornościowy/.

U niektórych dzieci słaby system immunologiczny uwarunkowany jest genetycznie. Jednak najczęściej upośledzenie odporności występuje po przebytych innych zakażeniach zwłaszcza leczonych antybiotykami, gdy choroba była tylko zaleczona, a nie wyleczona. Dzieje się tak, wtedy, gdy zaprzestaniemy podawania antybiotyku zaraz po ustąpieniu objawów. Osłabienie organizmu następuje także w wyniku wszystkich zatruc, również i tych pokarmowych .

W jaki sposób można wzmocnić odporność małego dziecka, by przeziębialo się jak najrzadziej?

- przede wszystkim rozsądnie hartować/ można np. polewać malucha wodą z prysznica - przemiennie raz ciepłą i trochę chłodniejszą, a potem wytrzeć go energicznie szorstkim ręcznikiem /;
- wywozić dziecko latem do sosnowego lasu. Dziś już wiadomo, że niektóre eteryczne olejki, wydzielane przez drzewa iglaste pod wpływem wysokiej temperatury, działają stymulująco na układ odpornościowy;

- głębokie wdechy i wydechy na świeżym, czystym powietrzu podczas spacerów np. w lesie czy łące, to także jedna z metod profilaktyki przeciw przeziębieniowej ;

- dobrym sposobem hartowania jest bieganie boso po rosie, choć z powodu zanieczyszczeń niekiedy trudne do wykonania ;

- bardzo ważne jest zachowanie prawidłowej higieny / codzienna kąpiel, częste mycie rąk zwłaszcza przed jedzeniem i koniecznie po wyjściu z toalety, dbanie o czystość włosów /do brudnych łatwiej przyczepiają się drobnoustroje /;

- należy zwracać uwagę, aby dzieci nie brały do łóżka zwierząt ani żadnych „skarbów” przynoszonych np. z wycieczek;

- bardzo ważną rolę w podnoszeniu odporności odgrywa prawidłowe żywienie – dużo surowych warzyw, owoców, soków;

- należy zadbać o zdrowie psychiczne dziecka – małe dzieci podobnie jak dorośli są także narażone na działanie negatywnych stresów /„okropny” kolega, „zła” koleżanka, konieczność jedzenia nie ulubianych potraw; z punktu widzenia dziecka to wielkie przeżycie. Nie od dziś wiadomo, że stresy i napięcia psychiczne niekorzystnie wpływają na przebieg wielu procesów w organizmie, w tym również odpornościowych.

„Zasada dotycząca mięśni mówi, że albo ich używamy i wówczas one są do naszej dyspozycji, albo je tracimy”¹

- brak ruchu i siedzący tryb życia prowadzą do wielu niekorzystnych zmian w organizmie,
- brak ruchu obniża funkcjonalność organizmu i sprzyja występowaniu wielu chorób,
- udogodnienia cywilizacji niosą ryzyko destrukcyjnego wpływu na organizm człowieka,
- brak regularnego wysiłku fizycznego jest odpowiedzialny za wysoki w naszym społeczeństwie odsetek ludzi z niewydolnością mięśni grzbietu, wadami postawy, dyskopatiami,
- brak ruchu sprzyja występowaniu chorób metabolicznych i różnych form niedotlenienia organizmu,
- istnieją trzy główne elementy, które skracają długość i efektywność życia człowieka: nieumiejętność rozładowania nadmiaru stresu, zła dieta, brak ćwiczeń fizycznych,
- „organizm potrzebuje określonego wydatku energii, aby jego przemiany metaboliczne i funkcje układu mięśniowo – szkieletowego mogły przebiegać w sposób niezaburzony”².

Skutki bezczynności ruchowej, to:

- zmniejszenie siły mięśniowej,
- zanik niektórych tkanek i narządów, zmniejszenie objętości serca,
- łamliwość kości,
- obniżenie przemiany materii,
- ujemny bilans wapniowy,
- zmniejszenie objętości płynów ustrojowych,
- zmniejszenie odporności swoistej i nieswoistej ustroju,
- spadek wydolności fizycznej organizmu.

na podst. książki H. Wieji „Tajemnice pełnego zdrowia” opracowała mgr G. Kumiega

1 Za: H. Wieja „Tajemnice pełnego zdrowia”, Oficyna wydawnicza „Vocatio”, W-wa 1995

2 Za: H. Wieja „Tajemnice pełnego zdrowia” Oficyna wydawnicza „Vocatio”, W-wa 1995

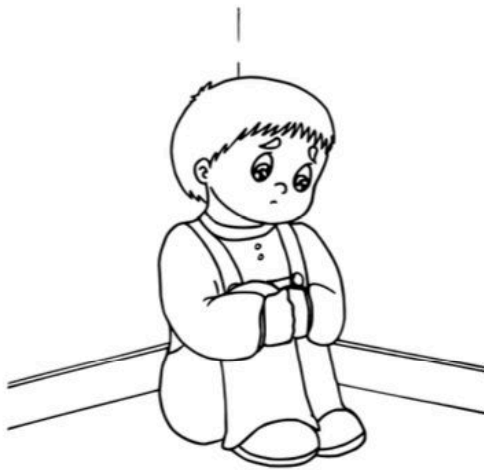
MAMO, TATO POBAW SIĘ ZE MNA



POCZYTAJ MI MAMO, TATO

Ptyś i Balbina

Mały Piotruś, nazywany przez swoją babcie Ptysiem, od dawna obserwował w swojej grupie przedszkolnej śliczną dziewczynkę z ciemnymi warkoczami. Wszyscy bardzo ją lubili i każdy chciał się z nią bawić. Miała dużo koleżanek i kolegów. Natomiast Piotruś - Ptyś był nowy w grupie i jeszcze dobrze nie pamiętał imion



wszystkich dzieci. Nie bardzo wiedział, jak przyłączyć się do zabawy na dywanie. Stał lub siedział sobie z boku i tylko obserwował, jak inne dzieci doskonale się bawią. On też chciał pojeździć z chłopcami samochodami po autostradzie albo zbudować wspólnie zamek. Ale nie miał odwagi do nich podejść. Pani Krysia zachęcała go kilkakrotnie, żeby poukładał puzzle z Adasiem i Grzesiem. Jednak akurat ci dwaj chłopcy nie byli dla niego mili, dokuczali mu, więc z nimi nie chciał się bawić.

Przesiedział w kątku, na przemian ściągając i zakładając kaptcie. Potem pani kazała dzieciom ładnie posprzątać wszystkie zabawki. Ptyś też zaczął ustawiać maskotki, klocki, auta na półki.

Pani nauczycielka zaproponowała dzieciom świetną zabawę plastyczną. Rozłożyła duży karton szarego papieru i specjalne farby. Potem dzieci po kolei moczyły rączki w różnych kolorach i odbijały swoje dwie barwne dłonie na papierze. Ptyś zauważył, że Balbinka szamocze się z Kasią, która usiłowała wyrwać jej misia. Nagle... bach! Misio wylądował w czerwonej farbie. Gdy Ptyś to zauważył, szybko ruszył na pomoc maskotce, która omal nie zatonała w farbie. Złapał pluszaka za ucho i wyciągnął go, na wpół oblepionego farbą.

„Biedny miś Teodor” – powiedział Kacperek. Oczy wszystkich były zwrócone na moką zabawkę. Balbince po policzkach spływały łzy. Pani uspokoiła dzieci i poszła z Balbinką do łazienki, by wykąpać misia i usunąć z niego farbę. Potem Teodor leżał na ciepłym kaloryferze i schnął. Dziewczynka podeszła do Ptysia i szepnęła: „Dziękuję, że uratowałeś mojego Teodorka. Jesteś bohaterem... Gdyby nie ty, utonąłby w tej

czerwonej farbie. Pani powiedziała, że tak by nią przesiąkł, że byłby nie do wyprania”. Balbinka uściskała zarumienionego, troszkę onieśmiałego tą sytuacją chłopca. Ptyś był bardzo szczęśliwy, że dziewczynka, której już tak długo się przyglądał, zwróciła na niego uwagę. „Nareszcie! Może teraz będę miał się już zawsze z kim bawić?” – pomyślał.

I rzeczywiście od tego wydarzenia nastąpiła wielka zmiana w życiu małego Piotrusia - Ptrysia. Balbinka chciała się teraz bawić tylko ze swoim bohaterem i robili w przedszkolu wiele rzeczy wspólnie. Razem układali domki z klocków albo puzzle, razem bawili się w sklep i w lekarza, wspólnie lepili z plasteliny oraz wycinali z kolorowego papieru. Zawsze siedzieli obok siebie przy posiłkach i przy wykonywaniu różnych prac. Na spacer chodzili w parach zawsze razem, tak bardzo się lubili. Kiedy Ptyś przychodził rano do przedszkola, już od progu sali szukał wzrokiem swojej Balbinki. Rozglądał się i jeśli nigdzie jej nie wypatrzył, robiło mu się bardzo smutno. Podchodził do pani Krysi i pytał: „Proszę pani, czy Balbinka już przyszła?”, a pani, uśmiechając się tajemniczo, odpowiadała: „Nie ma jej... nie wiadomo czy dzisiaj przyjdzie do przedszkola”. Ale chłopcu wcale nie było do śmiechu.



A Balbinka za każdym razem znajdowała sobie inną kryjówkę i siedziała cichutko jak trusia. To się chowała za pudłem z klockami, to za pomarańczową kotarą, albo też wchodziła pod stół. Innym razem ukryła się za turkusowym fotelikiem. Za pierwszym razem chłopiec był bardzo zmartwiony, że nie ma jego ulubionej koleżanki. Ale potem wiedział już, że Balbinka jest w przedszkolu, tylko się gdzieś skrzętnie ukryła. I od razu rozpoczął swoje poszukiwania, zaglądając we wszystkie możliwe kryjówki i nawołując: „Balbinko, Balbinko gdzie jesteś?” Dziewczynka nie odzywała się, nie chcąc zbyt szybko zdradzić, gdzie przycupnęła. Czasami jednak, zniecierpliwiona zbyt długimi poszukiwaniami kolegi, sama wyskakiwała z kryjówki z piskiem i wołała wtedy: „Juhuuuuuu, tu jestem Ptrysiu!”

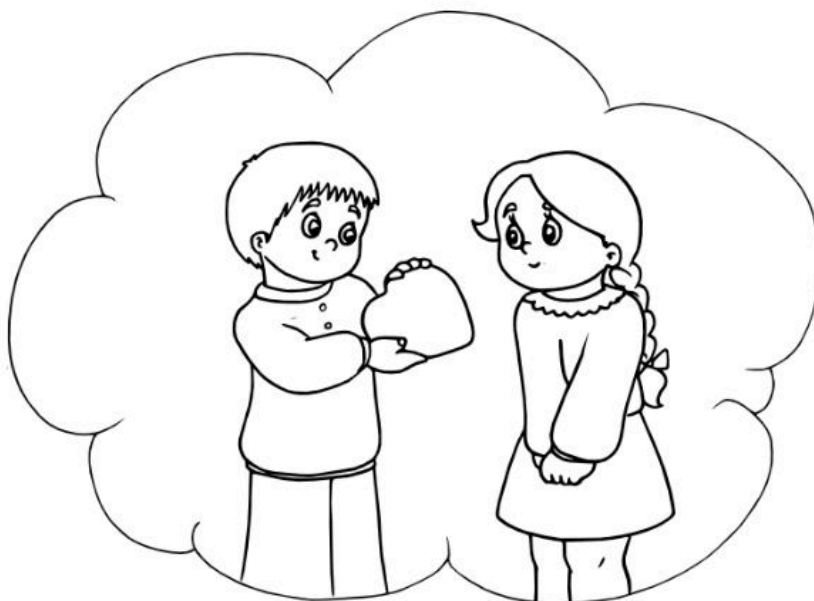
W poniedziałkowy rano Ptyś i Balbinka jak zwykle przystąpili do wspólnej zabawy. Nie zamierzali dać sobie nawzajem ani odrobiny wytchnienia. Balbinka skradała się, by poślaskać swojego kolegę w podbródek. A on nie pozostawał bez wzajemności i zaczynał gilgotać ją w brzusek albo pod paszkami. I śmieli się

obydwoje do rozpuku. Pani Krysia przyglądała się im z uśmiechem, myśląc: „Może to będzie w przedszkolu kolejna wielka miłość?” i mrugała oczkiem do innych dzieci, przyglądających się Ptysiowi i Balbince. Po chwili dziewczynka z ciemnymi warkoczykami rzuciła się do biegu, a Ptyś usiłował ją dogonić. Dzieci pokonały leżące na dywanie przeszkody, skacząc jak dwa szaraki na łące. W końcu, zziębnięci i rozpedzeni, wpadli w ramiona pani Krysi. „Oj, wy moje dwa szkraby! Odpocznijcie sobie trochę, poczytam wam bajkę o wielkiej miłości młodego księcia i ślicznej księżniczki”.

Wszystkie dzieci poukładały się na swoich kocykach z mięciutkimi przytulankami. Dziewczynka i chłopiec również położyli się niedaleko siebie i zasłuchali się w ciepły, spokojny głos swojej pani. Chłopiec słuchał i słuchał tej pięknej opowieści, aż usnął. Śniło mu się, że idą z Balbinką parkiem, trzymając się za ręce. Za nimi, z tyłu, kroczyły ich mamy, zerkając na nich z daleka. Doszli na skraj parku, a tam... cukiernia. Chłopiec zaprosił swoją ulubioną koleżankę do środka, na pyszne ptysie i wręczył jej słodkie piernikowe serce. Pycha!

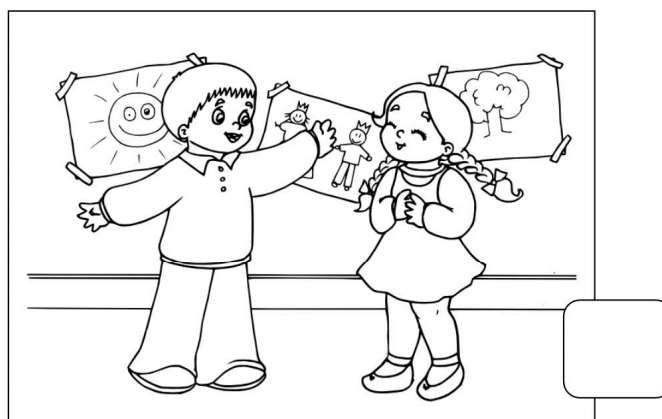
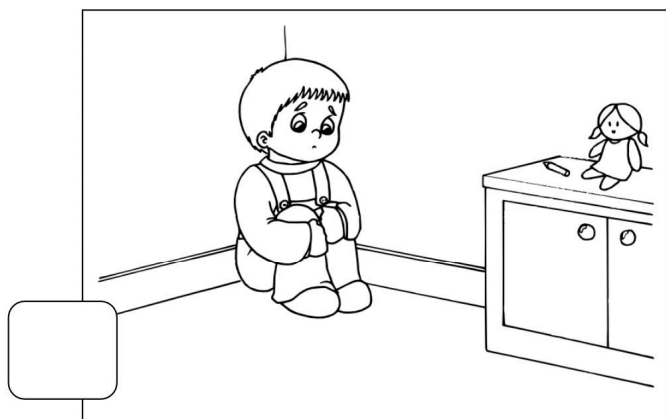
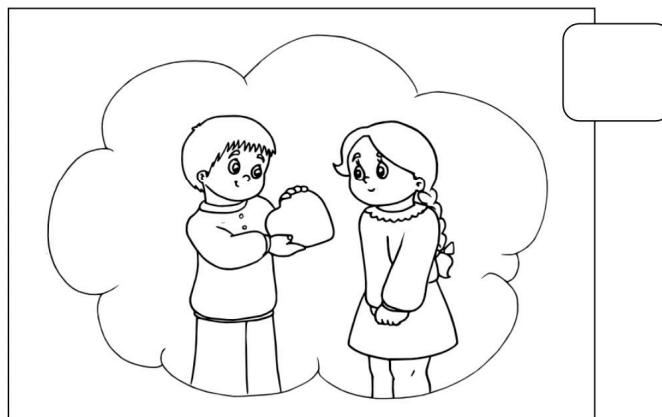
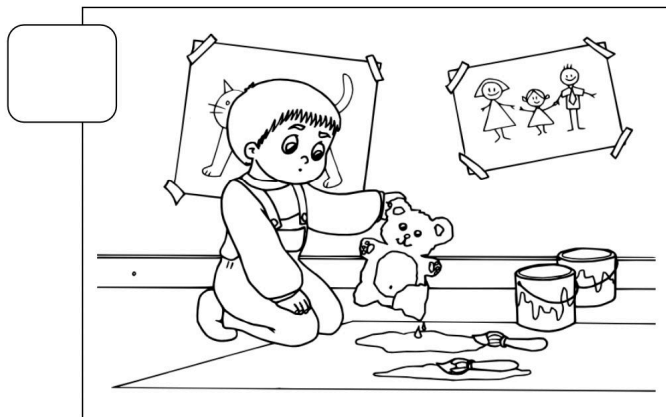
Niebawem gwar przedszkolaków wybudził go ze snu.

W serwisie SuperKid.pl znajdziesz także ćwiczenia do tego opowiadania.



Ćwiczenie do opowiadania „Ptyś i Balbina”

Ułóż scenki według kolejności zdarzeń w opowiadaniu.



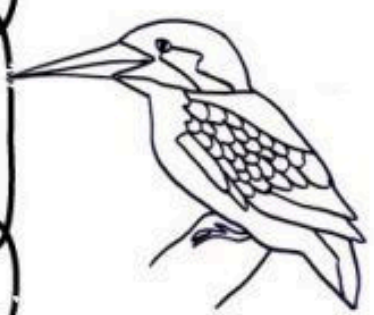
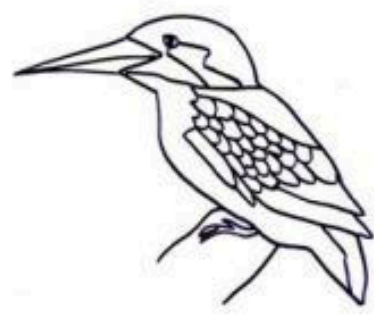
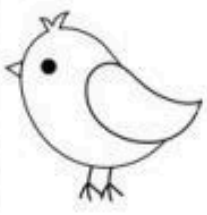
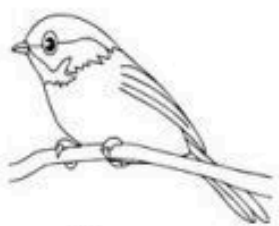
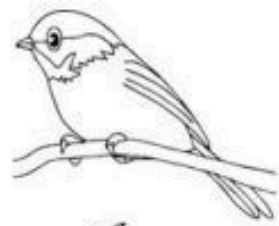
Wszelkie prawa zastrzeżone

źródło: www.superkid.pl

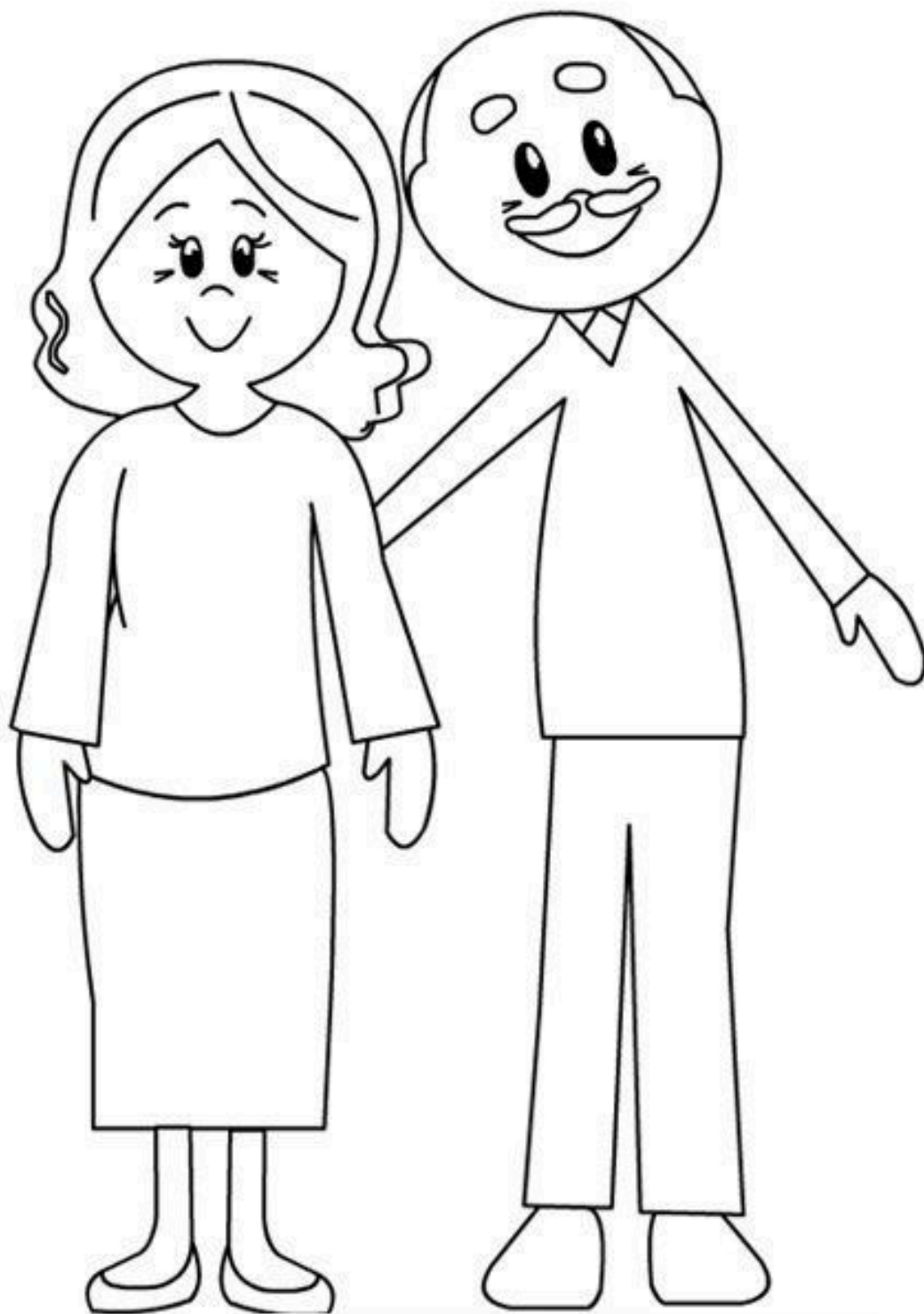




Połącz ze sobą takie same obrazki.



Najwspanialszi dziadkowie







PODZIĘKOWANIA

Serdecznie dziękujemy wszystkim Rodzicom za:

- zaangażowanie w sprawy przedszkola
- okazaną pomoc w organizacji wigilijek oraz uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka
- przyniesione smakołyki do poczęstunków
- artykuły papiernicze i kolorowanki
- przybory i artykuły plastyczne
- karmę dla ptaków

**Opracowanie i skład: mgr Halina Przybyłko, mgr Grażyna Kumiega
NOWINKA: STYCZEŃ/LUTY 2023
CIESZYN, PRZEDSZKOLE NR 20**