

MOTYLOWY Ekspres

PAŹDZIERNIK rok szkolny 2025/26



ul. Poznańska 21A

tel. 054 2654169

www.przedszkole.az.pl/

e-mail przedszkole@piotrkowkujawski.pl

Realizowane bloki tematyczne to:

„Idzie jesień przez świat”

„Jesień w ogrodzie i sadzie”

Warto wiedzieć

Jesień to piękna pora roku – kolorowe liście, kasztany i spacer w chłodnym powietrzu mają swój wyjątkowy urok. Niestety, to także czas, kiedy dzieci częściej łapią infekcje. Zmienna pogoda, krótsze dni i mniejsza ilość słońca sprawiają, że układ odpornościowy potrzebuje dodatkowego wsparcia. Na szczęście wiele można zrobić w domu, korzystając z prostych i naturalnych sposobów, które pomogą dziecku lepiej bronić się przed przeziębieniami.

1. Zbilansowana dieta pełna witamin

Odporność zaczyna się na talerzu. Jesienią szczególnie warto zadbać o to, by w diecie dziecka nie zabrakło:

- warzyw i owoców bogatych w witaminę C (papryka, natka pietruszki, czarna porzeczka, jabłka),
- pełnoziarnistych produktów zbożowych, które dostarczają błonnika i witamin z grupy B,
- fermentowanych przetworów mlecznych (kefir, jogurt naturalny) wspierających florę jelitową,
- ryb morskich zawierających kwasy omega-3 korzystnie wpływające na układ odpornościowy.

Warto pamiętać, że regularne posiłki spożywane w spokojnej atmosferze również sprzyjają zdrowiu.

2. Naturalne wspomagacze odporności

W domowej kuchni znajdziemy wiele produktów, które od pokoleń wykorzystywane są do wzmacniania zdrowia:

- Miód – działa przeciwbakteryjnie i łagodzi podrażnienia gardła.
- Czosnek i cebula – naturalne antybiotyki, które warto dodawać do potraw.
- Imbir – rozgrzewa organizm i wspiera walkę z infekcjami.
- Herbatki z lipy, malin czy dzikiej róży – świetnie nawadniają i dostarczają cennych składników.

Pamiętajmy jednak, aby nie podawać miodu dzieciom poniżej 1. roku życia.

3. Regularny ruch na świeżym powietrzu

Nawet w chłodniejsze i deszczowe dni warto wychodzić na spacer. Odpowiednie ubranie „na cebulkę” sprawi, że dziecko będzie chronione przed chłodem, a jednocześnie zahartuje się i wzmocni odporność. Jesienne aktywności – zbieranie liści, gra w piłkę, jazda na rowerze – to nie tylko ruch, ale też kontakt z naturą i świetny sposób na rozładowanie energii.

4. Odpowiednia ilość snu i odpoczynku

Organizm dziecka najlepiej regeneruje się podczas snu. Maluchy potrzebują od 10 do nawet 12 godzin odpoczynku na dobę. Warto zadbać o stały rytm dnia – kładzenie się spać o podobnej porze, wieczorne wyciszenie i ograniczenie ekranów tuż przed snem. To prosty, ale niezwykle skuteczny sposób na wzmocnienie odporności.

5. Higiena na co dzień

Choć może brzmieć banalnie, częste mycie rąk ma ogromne znaczenie w profilaktyce chorób. Warto uczyć dzieci od najmłodszych lat, że przed jedzeniem, po powrocie z przedszkola czy zabawie na dworze należy dokładnie umyć ręce. Równie istotne jest wietrzenie pomieszczeń i utrzymywanie w domu odpowiedniej wilgotności powietrza.

6. Suplementacja – tylko w razie potrzeby

Jesienią, gdy słońca jest mniej, wielu lekarzy zaleca suplementację witaminy D. Warto skonsultować się z pediatrą, aby ustalić odpowiednią dawkę dla dziecka. Poza tym, jeśli dieta jest różnorodna, dodatkowe suplementy zwykle nie są konieczne.

7. Wspólne rytuały i pozytywne emocje

Odporność to nie tylko kwestia ciała, ale też psychiki. Dzieci, które czują się bezpieczne i otoczone troską, lepiej radzą sobie ze stresem, a to sprzyja zdrowiu. Warto wprowadzać rodzinne rytuały – wieczorne czytanie bajek, wspólne gotowanie czy planszówki. Takie chwile nie tylko budują więź, ale też wspierają odporność dziecka.

Proste przepisy na domowe preparaty wzmacniające odporność dzieci

Syrop z cebuli i miodu

Składniki:

- 2 średnie cebule,
- 3 łyżki miodu (dla dzieci powyżej 1. roku życia)

Jesień to wyjątkowy czas, kiedy natura obdarowuje nas bogactwem kolorów i kształtów. Spacer wśród spadających liści może być nie tylko przyjemną formą spędzania czasu na świeżym powietrzu, ale także świetną okazją do nauki. Jednym z pomysłów jest wspólne tworzenie zielnika – aktywność, która łączy zabawę, kreatywność i edukację.

Dlaczego warto tworzyć zielnik z dziećmi?

- Nauka przez doświadczenie – dzieci uczą się rozpoznawać gatunki drzew, obserwują różnice w kształtach i kolorach liści.
- Rozwijanie uważności – zbieranie liści uczy cierpliwości, skupienia i dostrzegania szczegółów w otoczeniu.
- Kreatywność – tworzenie zielnika to także praca plastyczna: układanie, podpisywanie, ozdabianie.
- Wspólny czas – rodzinna aktywność wzmacnia więź i daje okazję do rozmów.

Jak zacząć?

1. Spacer i zbieranie materiałów

Wybierzcie się do parku, lasu lub ogrodu. Zachęć dziecko, aby zwróciło uwagę na różnorodność liści – kolory, kształty, wielkość. Warto zabrać ze sobą torebki papierowe lub teczkę, by liście się nie pogniotły.

2. Suszenie liści

W domu włóżcie liście pomiędzy kartki gazet lub papieru i przyciśnijcie grubą książką. Proces suszenia trwa kilka dni, a dzięki temu liście nie tracą koloru i nie będą się kruszyć.

3. Tworzenie zielnika

- Przygotujcie zeszyt lub segregator.
- Do każdej kartki przyklejcie liść taśmą papierową lub klejem roślinnym.
- Podpiszcie liść – nazwą drzewa, datą i miejscem znalezienia.

4. Dodatkowe pomysły

Ozdabianie stron rysunkami i naklejkami.

- Dodawanie zdjęć z wycieczki, podczas której zebrano liście.
- Rozszerzanie zielnika o inne skarby natury: kwiaty, igły sosnowe, małe szyszki.

Edukacyjne korzyści dla dzieci

- rozwijanie słownictwa i wiedzy przyrodniczej,
- ćwiczenie umiejętności manualnych (pisanie, wycinanie, klejenie),
- budowanie świadomości ekologicznej i szacunku do natury.

Podsumowanie

Tworzenie zielnika to prosta, a zarazem wartościowa aktywność, która uczy dzieci wrażliwości na przyrodę i rozwija ich kreatywność. To doskonały sposób na wspólne spędzanie jesiennych dni – łączy naukę, zabawę i rodzinne chwile, które zostają w pamięci na długo.

Mój zielnik –Przewodnik dla Odkrywcy Przyrody

Co będziemy robić?

Będziemy zbierać liście, suszyć je i tworzyć piękny zielnik, czyli zeszyt pełen skarbów natury.

Czego potrzebujemy?

- zeszyt lub segregator,
- klej albo taśma papierowa,
- długopis lub kredki,
- gazeta i gruba książka (do suszenia liści),
- torebka papierowa do zbierania liści podczas spaceru.

Krok 1.

Wyprawa po liście

Idź z rodzicami do parku, lasu lub ogrodu. Zbieraj liście w różnych kształtach i kolorach. Spróbuj znaleźć co najmniej 5 różnych rodzajów liści.

Krok 2.

Suszenie liści

Włóż liście między kartki gazety.

Połóż na nich grubą książkę.

Poczekaj kilka dni, aż będą suche i płaskie.

Krok 3.

Zielnik w zeszycie

Przyklej każdy liść na osobnej stronie.

Podpisz:

–z jakiego drzewa pochodzi (np. dąb, klon, brzoza),

–kiedy go znalazłeś,

–gdzie go znalazłeś.

Krok 4.

Dodatkowa zabawa

Ozdób strony rysunkami i naklejkami.

Możesz dorysować drzewo, z którego pochodzi liść.

Dodaj zdjęcie ze spaceru.

Źródło: www.mojprzedszkolak.pl



