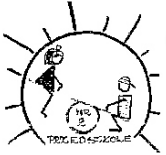



Dla wszystkich tych, którzy chcą wiedzieć więcej.



TWÓJ PRZEDSZKOLAK

Gazetka dla rodziców, ukazująca się od 2000r.

MARZEC 2016r.



**Życzenia radosnych Świąt Wielkanocnych
wypełnionych nadzieją budzącej się do życia wiosny
i wiarą w sens życia.**

**Pogody w sercu i radości płynącej od Jezusa zmartwychwstałego
oraz smacznego święconego w gronie najbliższych
życzą**

**Dyrekcja, Nauczyciele, Pracownicy
oraz dzieci Publicznego Przedszkola nr 2
w Goczałkowicach - Zdroju**

„Wielkanocna bajeczka”

Wiosenne słońce tak długo łaskotało promykami gałązki wierzby, aż zaspane wierzbowe Kotki zaczęły wychylać się z pączków.

- Jeszcze chwilę – mruczały wierzbowe Kotki – daj nam jeszcze pospać, dlaczego musimy wstawać?

A słońce suszyło im futerka, czesało grzywki i mówiło:

- Tak to już jest, że wy musicie być pierwsze, bo za parę dni Wielkanoc, a ja mam jeszcze tyle roboty.

Gdy na gałęziach siedziało już całe stadko puszystych Kotków, Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w skorupkę jajka – puk-puk i przygrzewało mocno.

- Stuk-stuk – zastukało coś w środku jajka i po chwili z pękniętej skorupki wygramolił się malutki, żółty Kurczaczek.

Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały czubek i przewięzało czerwoną kokardką.

- Najwyższy czas – powiedziało – to dopiero byłby wstyd, gdyby Kurczątko nie zdążyło na Wielkanoc.

Teraz Słońce zaczęło rozglądać się dookoła po łące, przeczesywało promykami świeżą trawę, aż w bruzdzie pod lasem znalazło śpiącego Zajączka. Złapało go za uszy i wyciągnęło na łąkę.

- Już czas, Wielkanoc za pasem – odpowiedziało Słońce – a co to by były za święta bez wielkanocnego Zajączka? Popilnuj Kurczaczka, jest jeszcze bardzo malutki, a ja pójde obudzić jeszcze kogoś.

- Kogo? Kogo? – dopytywał się Zajączek, kicając po łące.

- Kogo? Kogo? – popiskiwało Kurczątko, starając się nie zgubić w trawie.

- Kogo? Kogo? – szumiały rozbudzone wierzbowe Kotki.

A Słońce wędrowało po niebie i rozglądało się dokoła, aż zanurzyło złote ręce w stogu siana i zaczęło z kimś rozmawiać.

- Wstawaj śpioszku – mówiło – baś, baś, już czas, baś, baś.

A to „coś” odpowiedziało mu głosem dzwoneczka: dzień-dzeń, dzień-dzeń.

Zajączek z Kurczątkiem wyciągali z ciekawości szyje, a wierzbowe Kotki pierwsze zobaczyły, że to „coś” ma śliczny biały kożuszek i jest bardzo małe.

- Co to? Co to? – pytał Zajączek.

- Dlaczego tak dzwoni? – pisał Kurczaczek.

I wtedy Słońce przyprowadziło do nich małego Baranka ze złotym dzwonkiem na szyi.

- To już święta, święta, święta – szumiały wierzbowe Kotki, a Słońce głaskało wszystkich promykami, nucąc taką piosenkę:



**W Wielkanocny poranek
Dzwoni dzwonkiem Baranek,
A Kurczątko z Zającem
Podskakują na łące.
Wielkanocne Kotki,
Robiąc miny słodkie,
Już wyjrzały z pączka,
Siedzą na gałązkach.**

Wielkanoc na świecie

CZECHY

Przede wszystkim symbolem czeskich świąt jest malowana pisanka, baranek i różga, tzw. pomlaska pleciona ze świeżych wierzbowych witek, ozdobionych wstążeczkami. Chłostane nimi kobiety mają być piękne i mieć wigor przez cały następny rok. Oczywiście kolejne dni mijają w zadumie nad tajemnicą świąt.

WŁOCHY

Ich symbolem jest baranek. Najczęściej spędzają święta z dala od domu. Na świąteczny obiad podają baraninę (rosół barani z pierożkami *cappelletti* na pierwsze) lub jagnięcinę (na drugie danie), a na dodatek plastry salami i jajka na twardo. Mają także tradycyjne ciasto *colomba*, czyli gołębicą.

ROSJA

Tradycją jest, że prawosławni w okresie postu nie powinni spożywać mięsa, ryb, nabiału ani białego pieczywa. Nawet restauracje podają postne menu. Wielkanoc, nazywana Paschą, rozpoczyna się poświęceniem pokarmów w Wielką Sobotę, jak w kościele katolickim. Potrawy mają związek z urodzajem i dlatego nie podaje się dań rybnych. Bardzo ważnym elementem świąt jest przygotowywanie Krzyżma, którego używa się podczas namaszczenia w czasie chrztu oraz konsekracji ołtarzy.

AUSTRALIA

Tutaj miesza się angielsko-irlandzkie zwyczaje, jak spożywanie śniadania w gronie ubogich. Dzieci szukają poukrytych jajek, a następnie dokonują wymiany z kolegami. Potrawy spożywane podczas świąt to wieprzowina, smażony kurczak z ziemniakami, marchewką oraz dynią.

HISZPANIA

Kraj ten bardzo przeżywa okres Wielkiej Nocy, choć akcent bardziej kładzie się na mękę Pańską niż samo Zmartwychwstanie. Wierni biorą udział w licznych procesjach już od soboty. Jednym z bardziej widowiskowych, ale i krwawych elementów jest biczowanie się tzw. *picaos*. Robią to w tylko sobie znanej i nigdy nikomu nie wyjawianej intencji.

WIOSENNE PRZYSMAKI

Koniec zimy to czas, kiedy wyczekujemy już pierwszych kwiatów, pąków, zieleni. Jakiegokolwiek znaku ocieplenia.

Dlatego kupujemy, dostępne już w lutym w wielu marketach i kwiaciarniach, wiosenne kwiaty w postaci prymul, krokusów, czy żonkili i hiacyntów. Ich wesołe kolory ożywiają parapety, a kompozycje cieszą oczy zarówno domowników jak i każdego gościa, przywołując na twarze promienny śmiech.

Już wkrótce na sklepowych półkach i straganach królować będą młode rzodkiewki, szczypiorek, sałata, młode marchewki, buraczki, czy kapusta i szpinak. Będą kusić zdrowym wyglądem i soczystością kolorów. I nic w tym złego, jednak należy pamiętać o tym, czemu zawdzięczają swój wygląd. Podstawą zdrowego posiłku jest bardzo dokładne ich mycie. Specjaliści zajmujący się zdrową żywnością przestrzegają nas, że niestety, pomimo pięknego wyglądu i niepowtarzalnego smaku, warzywa te zawierają substancje poprawiające ich kondycję (wspomagacze wzrostu, środki przeciwgrzybowe i inne). Warto przyjrzeć się produktom i wybrać te mniejsze, gdyż zapewne będą one uprawiane w sposób ekologiczny lub przynajmniej ograniczono wobec nich użycie środków chemicznych.

Kiedy za pasem jest już marzec, to zaraz przypominają się zapachy sałatek wiosennych z ubiegłego roku, aż się chce czegoś świeżego, zielonego. Najlepsze są wysiane własnoręcznie tzw. nowalijki. Wysiane do kolorowych pojemniczków, czy doniczek nasionka już wkrótce pięknie uzupełnią barwne kompozycje na oknie.

Taki „domowy ogródek” to źródło zdrowia, pełne witamin. Uprawa jest bezpieczna dla dzieci, bo nie zawiera szkodliwych pestycydów. Samodzielna uprawa jest łatwa, cieszy, a uzyskane z niej przysmaki są zawsze świeże. Do wysiewu i uprawy nadają się m.in. szczypiorek (nasionka), cebula (młody szczypior), koperek, natka pietruszki, kielki, czy zioła.

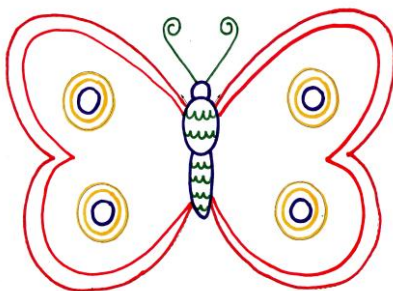
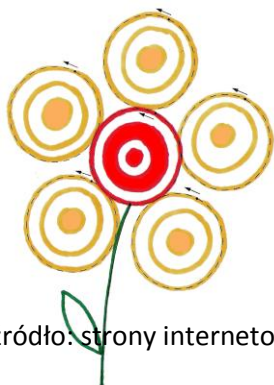
A dlaczego są zdrowe? Oto, zdaniem dietetyków, przykłady zdrowia:

Groszek cukrowy – jego zielone strączki są pysznym, słodkim dodatkiem do wiosennej sałatki. Zawiera ok. 5% białka, 10% węglowodanów, witaminy: A, E, K, z grupy B, witaminę C, ponadto magnez, żelazo, potas, fosfor, mangan, molibden, selen. Są w nim również substancje antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe, a także substancje regulujące gospodarkę hormonalną i cholesterol. Mogą go spożywać osoby chore na celiakię, gdyż nie zawiera glutenu. Ostrożnie powinni zachować chorzy na cukrzycę oraz dnę moczanową.

Natka pietruszki – można wysiać z nasion, a można wybrać jedną z kupionych wcześniej i wypuszczających zielone pędy. Odcinamy niewielką część z zieloną czuprynką, wkładamy do ziemi (zielonym do góry!) i podlewamy. Po kilku dniach będzie można już cieszyć się smakiem natki. Zawiera witaminy: A, E, B1, B2, C, PP, a także beta-karoten, żelazo, fosfor, magnez, wapń.

Szczypiorek – zawiera witaminy A, C, a także beta-karoten. Wysiewamy z nasionek do doniczki i po kilku dniach mamy zieloną, pachnącą szczecinkę. Można dodawać do sałatek, na chleb oraz do ziemniaczków z maślanką.

Kielki – w sklepach pojawia się ich coraz więcej i coraz więcej wiemy o ich walorach, np., że posiadają białka, cukry, tłuszcze i błonnik, a także witaminy i składniki mineralne.

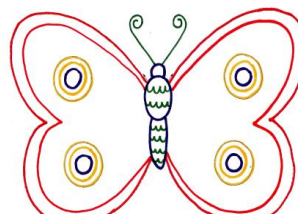
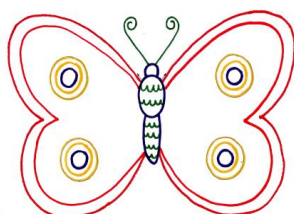


Zebrała i zredagowała
Anna Czernecka – Mac

Dla ciekawych, spostrzegawczych i cierpliwych

Kiedy rodzice szykują mieszkania na święta, dzieci zachęcam do obserwacji przyrodniczych, ozdabiania pisanek, a także wykonywania ćwiczeń logicznych.

Znajdź drogę do ziarenek.



CO BYŁO, JEST I CO BĘDZIE

Na tej karcie możecie przeczytać o tym, co było i co jeszcze się wydarzy w naszym przedszkolu.

STYCZEŃ:

1. 10.01.2016 – teatr w przedszkolu „Promień słońca”;

LUTY:

1. 1.02.2016 – bal karnawałowy dla dzieci;
2. 4 i 5.02.2016 – uroczyste Dni Babci i Dziadka;
3. 10.02.2016 – warsztaty etnologiczne „Herbacyanym szlakiem”;
4. 15.02.2016 – 26.02.2016 – ferie zimowe;

MARZEC:

1. 8, 9.03.2016 – Dni Otwarte w przedszkolu;
2. 9.03.2016 – teatr w przedszkolu „Wierszobranie”;
3. 16.03.2016 – warsztaty wielkanocne;
4. 21.03.2016 - „Powitanie wiosny”;
5. zajęcia otwarte przeprowadzą Pani Agata Bajbuła (18.03.2016) i Pani Małgorzata Władarz (31.03.2016);

KWIECIEŃ:

1. w związku z przypadającym 7 kwietnia Światowym Dniem Zdrowia zorganizowane zostaną spotkania z farmaceutą w aptece (grupa „Sowy” i „Wiewióreczki”), dietetykiem w przedszkolu (6.04.2016) oraz z pracownikiem służby zdrowia;
2. 13.04.2016 – spotkanie z teatrem - „Eliksir zdrowia”;
3. 18.04.2016 – wyjazd dzieci do teatru „Banaluka” w Bielsku – Białej;
4. spotkanie z okazji Dnia Ziemi;

Oprócz tego dalej zachęcamy do codziennego czytania dzieciom na dobranoc. Ćwiczenia graficzne umieszczone w gazetce wykonały „Wiewióreczki”.

