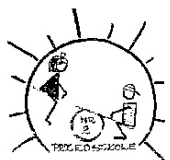


Dla wszystkich tych, którzy chcą wiedzieć więcej.



## TWÓJ PRZEDSZKOLAK

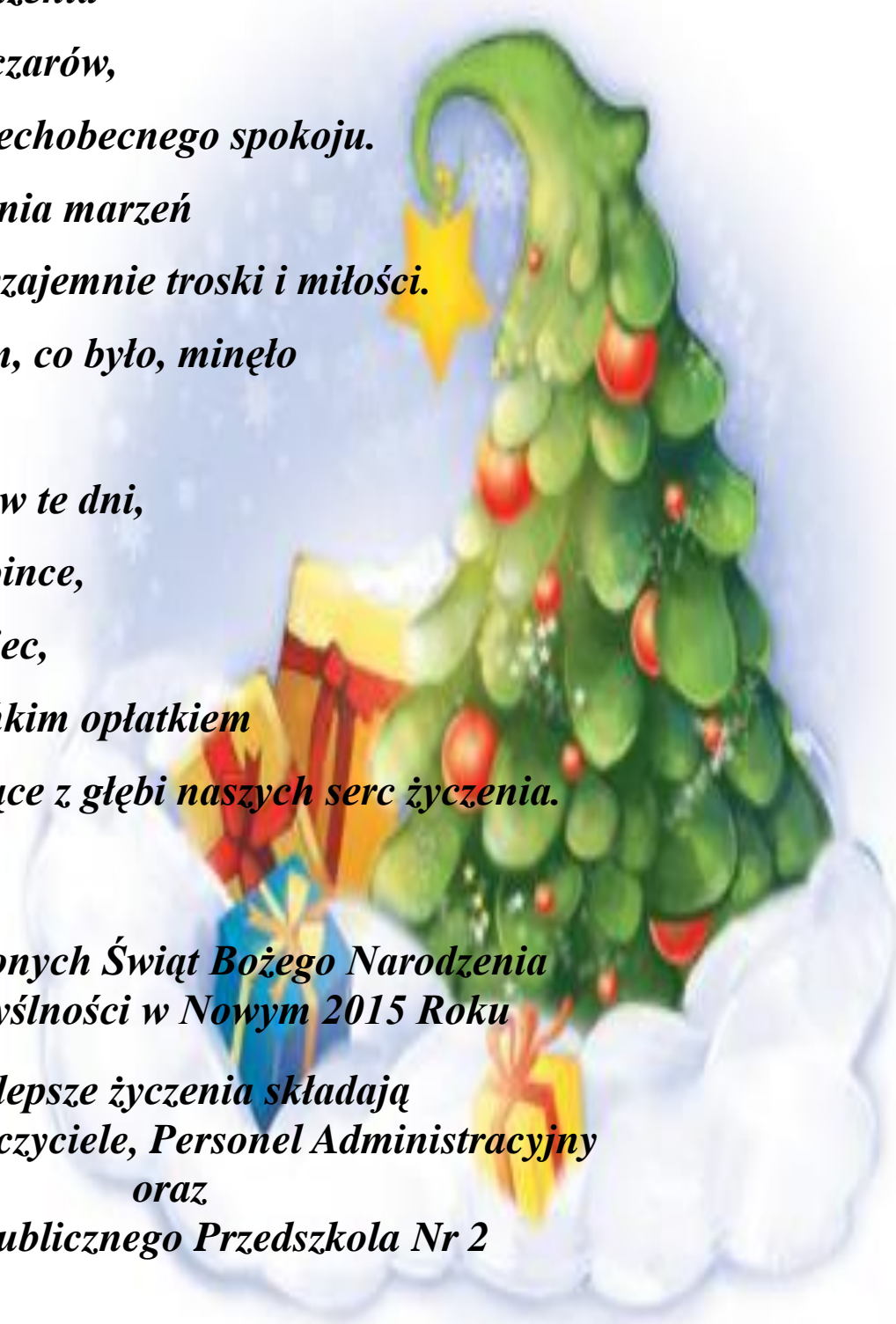
Gazetka dla rodziców, ukazująca się od 2000r.

GRUDZIEŃ 2015r.

*Święta Bożego Narodzenia  
to czas pełen magii, czarów,  
radości, piękna i wszechobecnego spokoju.  
To także czas spełniania marzeń  
i okazywania sobie wzajemnie troski i miłości.  
Czas zadumy nad tym, co było, minęło  
i nad tym, co będzie.  
Dlatego, szczególnie w te dni,  
przy roziskrzonej choince,  
w ciepłym blasku świec,  
dzielimy się bielusieńkim opłatkiem  
składając sobie płynące z głębi naszych serc życzenia.*

*Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia  
oraz pomyślności w Nowym 2015 Roku*

*Najlepsze życzenia składają  
Dyrekcja, Nauczyciele, Personel Administracyjny  
oraz  
Dzieci Publicznego Przedszkola Nr 2*





# „Żywienie na wagę zdrowia”

Zuzia N.

Państwowa Inspekcja Sanitarna województwa śląskiego, na podstawie badań nad warunkami zdrowotnymi żywności i żywienia, wykazała, że w żywieniu dzieci i młodzieży w placówkach nauczania i wychowania występuje wiele nieprawidłowości dotyczących jakości żywienia, w tym struktury posiłków i ich wartości energetycznej.

W związku z tym do dyrektorów placówek oświatowych trafił list Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego zachęcający do udziału w programie edukacyjnym „Żywienie na wagę zdrowia” (IV edycja), który wpisuje się w projekt ph. „Zdrowe dziecko – Zdrowy dorosły – Zdrowa rodzina”. Jego celem jest wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży poprzez odżywianie i propagowanie aktywności fizycznej oraz poprawa jakości żywienia w placówkach oświatowo-wychowawczych.

Od tego roku, program ten został wzbogacony o działania edukacyjne obejmujące dzieci przedszkolne. Nosi on nazwę „Klub zdrowego przedszkolaka”. Celem tego programu jest „kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie, wyposażenie dzieci w wiedzę i umiejętności

oraz kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków”, czyli uświadomienie najmłodszym ważności zdrowia oraz ukształtowanie w nich nawyków zdrowego stylu życia. Tematy, które zostaną tutaj poruszone dotyczyć będą zasad prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, profilaktyki chorób zakaźnych, bezpiecznego opalania, jak również unikania dymu papierosowego. Nasze przedszkole zawsze, ale od września tego roku szczególnie, promuje treści prozdrowotne. Dlatego celowym i logicznym było włączenie się do udziału w konkursie pt. „Jak wstąpić do Klubu Zdrowego Przedszkola?”. Rodzice otrzymali ulotkę na temat zdrowego żywienia. Teraz znajdą w gazetce ulotkę i quiz.



przygotowała  
Anna Czernecka – Mac





## Zdrowy dorosły – zdrowe dziecko – zdrowa rodzina

Drogi Rodzicu! Już dziś razem ze swoim dzieckiem  
przyłącz się do **KLUBU ZDROWEJ RODZINY**

### **FAKT 1: Żywienie na wagę zdrowia**

Dziecko powinno spożywać 5 urozmaiconych  
posiłków dziennie (co 3-4 godziny)



### **Fakt 2: Sport to zdrowie!**

Ruch korzystanie wpływa na sprawność  
i prawidłową sylwetkę



### **FAKT 3: Zaszczep swoje dziecko!**

Szczepienia ochronne są najskuteczniejszym  
i najbardziej efektywnym sposobem  
zapobiegania wielu chorobom zakaźnym

### **FAKT 4: Nie pal przy dziecku, nie pal będąc w ciąży!**

Badania naukowe wskazują, że bierne palenie jest  
największym zagrożeniem dla zdrowia dziecka



### **FAKT 5: Chron dziecko przed nadmiernym opalaniem!**

Używaj kremu z filtrem, chron głowę i oczy

# QUIZ dla Rodziców



<p><b>Który posiłek jest najważniejszy dla dziecka?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) podwieczorek</li><li>b) śniadanie</li><li>c) kolacja</li></ul>	<p><b>W warzywach i owocach występują:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) witamina A,E,C</li><li>b) witaminy A,C oraz błonnik</li><li>c) błonnik pokarmowy oraz witaminy A, E, C i beta- karoten</li></ul>
<p><b>Narażenie na dym papierosowy może prowadzić do wystąpienia u dzieci</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) infekcji dróg oddechowych, astmy, zapalenia ucha środkowego</li><li>b) grypy</li><li>c) ospy</li></ul>	<p><b>Zapobieganie chorobom brudnych rąk polega na:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji</li><li>b) picciu tylko przegotowanego mleka</li><li>c) spożywaniu witamin</li></ul>
<p><b>Jakie są sposoby zapobiegania grypie?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) coroczne, sezonowe szczepienia</li><li>b) przestrzeganie zasad higieny</li><li>c) wzmocnienie odporności poprzez prawidłowe odżywianie</li></ul>	<p><b>W jakich godzinach należy unikać promieni słonecznych?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup></li><li>b) 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup></li><li>c) 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup></li></ul>





# Bożonarodzeniowe tradycje w regionach Polski

Boże Narodzenie poprzedza Adwent (w obrządku Kościoła katolickiego). To czas większej pobożności, rorat, wspomnienia św. Barbary, św. Mikołaja, czy św. Łucji, a także przepowiadania pogody na przyszły rok. W czas adwentu nie można było pracować w polu, aby nie naruszyć uśpionej ziemi, która mogłaby się stać nieplodna przez wiele lat. Adwent to także czas wyciszenia i szykowania się na cudowne przyjście na świat bożego dzieciątka.

Wszelkie działania – tradycje, które dziś przekazujemy naszym dzieciom, poznaliśmy od własnych rodziców, czy dziadków.

Przedszkolaki wiedzą, że przygotowania do świąt, to nie tylko czekanie na prezenty, ale także pomoc rodzicom w porządkach, praca z mamą w kuchni, wspólnie spędzony czas podczas przygotowywania ozdób i ubierania choinki, wyczekiwanie pierwszej gwiazdki, zasiadanie do stołu wigilijnego, dzielenie się opłatkiem, spożywanie potraw specjalnie na tę okazję przygotowanych, wspólne śpiewanie kolęd, czy wyjście na pasterkę.

Święta Bożego Narodzenia zwano również Godami, Godnymi Świętami, Świętymi Wieczorami. Zaczynają się wieczorem wigilijnym 24 grudnia.

Dawniej wierzono, na przykład, że wszystkie prace muszą być zakończone zanim na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka. Nie wolno było prąść, tkać ani szyć, bo mogły pojawić się nieprzyjazne dla ludzi demony wody. Wszystkie ciężkie prace, łącznie z ozdabianiem domu, jego otoczenia, gotowaniem, pieczeniem, czy sprzątaniami musiały być do tej pory zakończone. Wierzono także, że w ten wigilijny wieczór, woda w źródłach i potokach zamienia się w wino. Ale cudu tego doświadczyć mogły tylko osoby niewinne i szczęśliwe.

Do dziś wierzy się, że dusze zmarłych nas odwiedzają i dlatego zostawiamy im jedno wolne miejsce. Są regiony, gdzie nikt nie usiadzie na ławie, czy stołku bez dmuchnięcia. A nóż usiadła już tam dusza naszego zmarłego przodka? Dla zmarłych przygotowywało się także potrawy postne (stypowe) – z użyciem ziaren zbóż, maku, miodu i grzybów. Kolację spożywano w ciszy, bez wykonywania gwałtownych ruchów.

Dawniej ilość potraw podawanych na stół wigilijny była zróżnicowana. Dzisiaj najczęściej spotyka się zwyczaj spożywania dwunastu. Jadłospis wigilijnych potraw był tak przemyślany, żeby uwzględnił wszystkie plody rolne i leśne z całego roku.



Nikolka B.



Oliwka



Kubuś W.

Ale czy w całej Polsce wszyscy stawiamy na stołach jednakowe potrawy?

## ŚLĄSK

Generalnie obowiązuje zasada – ma ich być przynajmniej 12, na pamiątkę 12 apostołów. W wielu regionach na śląskim wigilijnym stole pojawia się moczka. W domach znajduje miejsce także barszcz czerwony z uszkami, zupa grzybowa albo rybna. Inne najbardziej typowe potrawy to: siemieniotka, czyli zupa wykonana z siemienia lnianego – podawana na ostro, lub na słodko, makówki – zmielony mak, gotowany na mleku lub wodzie z dodatkiem strucli i bakalii, groch z kapustą oraz pierogi z kapustą i grzybami. Często do dań dodaje się także suszone śliwki. Na deser podawana jest drożdżowa baba z bakalią i kompot z suszonych owoców tzw. *pieczek*. Można znaleźć także pierniczki, orzechy i owoce. Należy skosztować każdej potrawy, żeby w nadchodzącym roku niczego nie brakowało. Pośród wielu ryb króluje karp smażony na maselku i panierowany oraz śledzie w różnej postaci.



## WIELKOPOLSKA

Jedna z najstarszych potraw przywędrowała na te tereny po II wojnie światowej. Była to kutia. Zstały ją kluski z makiem (makaron muszelki lub świderki), albo makielki, podobne do śląskich makówek. Bardzo ważnym elementem na stole wigilijnym są ryby, głównie gatunki rzeczne, choć obecnie nie brak i karpia, sałatka śledziowa z cebulką i jabłkiem, śledź w śmietanie, w oleju, jak również marynowany, kluski z miodem i makiem, grzyby, suszone owoce potrzebne na kompot lub do innych potraw, kasze oraz kapusta (z grzybami lub grochem).



## KASZUBY



Kiedyś na kaszubską świąteczną kolację podawano zupę owocową z kluskami, smażone śledzie z ziemniakami oraz kawę zbożową, herbatę lub miętę. Poza zupą owocową na stole pojawiała się zupa rybna, ryż z jagodami, grzyby smażone, ciasto drożdżowe lub piernik.

Dziś królują tradycyjnie ryby pod każdą postacią – śledzie, sieje, węgorze, łososie. Dostaniemy także rybne pierożki. Dziś na stole goszczą także barszcz, zupa grzybowa, rybna, migdałowa oraz zupa wigilijna z suszonych owoców nawiązująca do tradycji kaszubskich.

Na świąteczny deser Kaszubi podadzą miodny kuch – tradycyjny wypiek, a także pierniki, serniki, drożdżówki i różne ciasteczka świąteczne.

## PODLASIE



Na wigilijnej wieczerzy królują potrawy z wszystkich płodów ziemi, jak również darów lasu. Potrawy symbolizujące zgodę i pomyślność to kutia oraz kisiel owsiany. Do innych tradycyjnych potraw zalicza się racuchy drożdżowe, ryby, zupę z warzyw, barszcz z grzybami, postny bigos, kluski z makiem lub olejem, kaszę gryczaną, groch i kompot z suszonych śliwek. Ponadto kulebiak – duży pieróg nadziewany farszem z kapusty i grzybów. Wiele tych kresowych potraw ma korzenie ukraińskie i białoruskie. Dzieci raczą się malutkimi zwierzątkami z ciasta.

## KUJAWY

Wigilijne potrawy kujawskie sporządza się z tego, czym obrodziła ziemia. Na świąteczną wieczerzę przygotowuje się głównie potrawy z jagiel, grochu, kapusty, fasoli, śledzi, jabłek, orzechów i maku. Przyrządza się zupę grzybową, barszcz z uszkami oraz słodką – z gruszek i śliwek, z kluskami z żytniej mąki. Nie brakuje smażonej ryby – wśród nich karp na kilka sposobów, kapusty z grochem, klusek z makiem i ciasta drożdżowego. Na deser podaje się kompot z suszonych owoców. Podoba mi się zwyczaj, kiedy to gospodyni podczas tej wieczerzy ma święto: nie może wstać od stołu. To głowa rodziny podaje potrawy.





## MAZOWSZE



Tradycyjne potrawy, które podaje się podczas wigilijnej kolacji to kluski z makiem, rwaki (ugotowane, mielone ziemniaki) czy zupa grzybowa, a także barszcz biały na kwasie z kapusty z grzybami.

Na świątecznym stole nie brakuje także różnorodnych ryb. Jednak najczęściej jest to karp w śmietanie lub w galarecie, któremu towarzyszą panierowane i smażone grzyby, oraz postny bigos. Na Mazowszu, jak w innych regionach Polski, panuje również zwyczaj picia kompotu z suszu.

Zachęcam do szukania dawnych, rodzinnych przepisów na smaczne wigilijne potrawy i dzielenia się nimi z dziećmi, które po latach jeszcze wspominać będą smaki dzieciństwa z wigilijnego stołu.

*Zebrała i zredagowała*

*Anna Czernecka – Mac*

Źródło:

1. strony internetowe – kulinarne (np. „zajadam.pl”, „przyslijprzepis.pl”, „wszelkieprzepisy”, „potrawyregionalne.pl”, „mowimyjak.pl”);
2. „Encyklopedia tradycji polskich” Renata Hryń – Kuśmierek, Zuzanna Śliwa;



*Dawid W.*



*Kacper K.*

# ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ CZYTELNICZYCH W PRZEDSZKOLU

*Wiek przedszkolny to niepowtarzalny  
okres w rozwoju człowieka.  
Jest to czas, w którym kształtują się  
jego nawyki, w tym czytelnicze.*

W ostatnim czasie wiele mówi się o potrzebie czytania dzieciom książek. W dobie telewizyjnych kreskówek i gier komputerowych zapomina się, że słuchanie bajek sprawia dzieciom nie tylko ogromną przyjemność, ale rozwija wyobraźnię, wzbogaca jego słownictwo, sferę przeżyć, pozwala zadawać pytania i uzyskiwać odpowiedzi. Telewizja wyparła książkę i bezpośrednie kontakty rodziców z dziećmi. Aby dziecko nauczyło się w mądry i umiarkowany sposób korzystać z telewizji musi od najmłodszego wieku otrzymywać alternatywę w postaci innej atrakcyjnej formy spędzania czasu – czytanie. Warto poświęcić czas na czytanie dziecku, bo jak powiedział Jan Brzechwa „przez odpowiednią literaturę kształtuje się smak czytelnika, a właśnie chęć korzystania z książek jest miarą powodzenia w nauce i w życiu dorosłym”.

Ważnym okresem kiedy książka nabiera szczególnego znaczenia jest koniec wieku przedszkolnego. Dziecko ma już za sobą wiele doświadczeń związanych z książką, a w szkole stanie się ona nieodzownym towarzyszem. Postęp techniczny oraz przemiany społeczno – ustrojowe spowodowały ogromny rozwój książki dla dzieci.

Encyklopedie, leksykony, słowniki przeznaczone są dziś nie tylko dla dorosłych, ale dla trzy, czterolatków. Tym samym dziecko ma możliwość wcześniejszych doświadczeń związanych z przewracaniem kartek, odczytywaniem treści obrazków, z przeżywaniem satysfakcji płynącej z obcowaniem z książką, a przede wszystkim okazją nabycia nawyku korzystania z książki.

Zjawiska te mają podwójną wartość dla problematyki kształtowania się zainteresowań czytelniczych dzieci. Po pierwsze mogą być czynnikiem rozbudzającym określone zainteresowania czytelnicze najmłodszych. Po drugie stwarzają możliwość pogłębiania i pielęgnowania zaistniałych już zaciekań. Ponadto dostępna różnorodność wydawnictw przeznaczonych dla dzieci bogaci ich wiedzę o książce. Dziecko doświadcza, że książka to nie tylko bajka, ale również źródło wiedzy z różnych dziedzin życia. Wczesny i częsty kontakt z atrakcyjną i wartościową książką może zaowocować w późniejszym okresie świadomym wyborem książki jako sposobu spędzania czasu wolnego i skarbnicy wiedzy.

Jak mówi Irena Koźmińska „Człowiek nie rodzi się czytelnikiem. Według niej potrzebę kultury trzeba w nim obudzić, a skutecznym na to sposobem jest głośne czytanie dziecku”.

Wszyscy chcemy by nasze dzieci wyrosły na mądrych i szczęśliwych ludzi. Jest na to sposób – czytamy im. Głośne czytanie ma wiele zalet:

- Rozwija język, wyobraźnię, uczy myślenia;
- Buduje i umacnia więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi;
- Zapewnia emocjonalny rozwój dziecka;
- Ułatwia im naukę w szkole;
- Kształtuje nawyki czytelnicze i zdobywanie wiedzy na całe życie;
- Jest najlepszą inwestycją w pomyślną przyszłość dziecka.

Czytanie przedszkolakowi rozbudza w nim ciekawość świata, aktywność intelektualną, ułatwia zrozumienie siebie i innych. Systematyczne obcowanie z literaturą, przekazywanie jej przez osoby dorosłe wpływa na rozbudzanie u dzieci pozytywnych nawyków czytelniczych. U wrażliwych i chętnych słuchaczy zaszczepia się dążenie do samodzielnego obcowania z książką. Najlepszą drogą do osiągnięcia tego celu jest zachęcanie dziecka od najwcześniejszych lat do radosnego obcowania z książką, oglądania ilustracji, słuchania tekstów czytanych przez dorosłych lub samodzielne i wyzwalanie w dzieciach chęci do podejmowania aktywności plastycznej, ruchowej, muzycznej i dramatycznej. Dzieci często wracają do treści wysłuchanych utworów podczas zabaw teatralnych, tematycznych, ruchowych czy w trakcie rysowania.

Inną formą dającą dzieciom miłe przeżycia związane z książką jest wcielanie się w lektorów dla osób zapraszanych do przedszkola (policjant, Mikołaj, rodzice, dziadkowie).

Kontakt z książką to również wyjście do księgarni lub biblioteki. Niecodziennym doświadczeniem dla przedszkolaków są chwile spędzone w bibliotece – wspólne czytanie, oglądanie bibliotecznych zbiorów i rozmowa z panią bibliotekarką. W praktyce przedszkolnej korzystamy z tej formy promocji czytelnictwa.



Ważną rolę w zainteresowaniu dzieci czytelnictwem odgrywają „kąciki książki” – małe biblioteczki w których dzieci gromadzą swoje ulubione książki, które są im czytane w ramach akcji „Cała Polska Czyta Dzieciom”. Dzieci mają okazję wysłuchać treści swoich książeczek z innymi dziećmi. Jest to dla nich duże wyróżnienie i zawsze chętnie to robią. Wysłuchane treści inspirują dzieci do wykonywania ilustracji, robienia kukiełek do wybranych utworów, samodzielnie próbują ułożyć tekst i wcielić się w aktorów.

W trakcie czytania utworów literackich dobrze jest dla zilustrowania tekstu wykorzystać pacynki, kukiełki sylwety tworząc w ten sposób mini przedstawienie które sprawi, że zainteresowanie tekstem opowiadania bajki, wiersza jest większe i przez dłuższą chwilę dzieci skupią uwagę na przedstawianym tekście. Kolejnym działaniem jest stwarzanie sytuacji i okazji do podejmowania zabaw twórczych i inscenizacji, prób grania ról i manipulowania lalkami. Tak planowana działalność dzieci i dobieranie tematów zajęć i zabaw aby same potrafiły wykonać kukiełki, sylwety, elementy dekoracji, aby poznały teksty które można wykorzystać do inscenizacji.

Formy pracy rozwijające zainteresowania czytelnicze:

1. Odzwierciedlanie treści bajek, opowiadań w działalności plastycznej;
2. Wykorzystywanie teatrzyku kukiełkowego i na jego scenie przedstawianie sylwetek głównych bohaterów;
3. Uzupełnianie treści akcji poprzez twórczość ekspresyjną dzieci;
4. Organizowanie zgaduj – zgaduli w formie zabawowej na temat znajomości treści znanych książek, bohaterów;
5. Układanie zakończeń do różnych opowiadań, historii;
6. Zakładanie kącików książki, gromadzenie ulubionych książek;
7. Kontakt z biblioteką, zapoznanie z pracą bibliotekarza, pisarza, drukarza;
8. Zapoznanie dzieci z legendami różnych miast Polski.

Czytając dzieciom odwołujemy się do ich uczuć i wrażliwości. Przyzwyczajamy je do rozumienia literatury pięknej. Chyba nikogo nie trzeba przekonywać że, ci którzy czytają, więcej wiedzą, więcej rozumieją, mądrzej postępują, a wspólne czytanie dziecku, buduje poczucie więzi i daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

**Bożena Rak**  
**Agata Bajbuła**

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. E. Stepniewska, E. Wasiak – „Od bajeczki do książeczki”, „Wychowanie w przedszkolu” październik 2006;
2. B. Jeka, A. Miśkiewicz – „Biblioteka już w przedszkolu”, „Wychowanie w przedszkolu” maj 2006;
3. S. Załęska – „O głośnym czytaniu przedszkolakom”, „Wychowanie w przedszkolu” luty 2004;
4. J. Dziadkiewicz – „Czy warto czytać dzieciom”, „Bliżej przedszkola” 2008.



*Szymek*



*Dawid W.*



*Ania*

# CO BYŁO, JEST I CO BĘDZIE

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

## LISTOPAD:

1. 10.11.2015 – uroczystość z okazji Dnia Odzyskania Niepodległości 11 listopada 1918;
2. na zajęcia otwarte zaprosiły Panie Iwona Maśka i Edyta Smejkał;
3. pod koniec listopada odbyły się Andrzejki;

## GRUDZIEŃ:

1. 1.12.2015 – spotkanie z Intendentem, Panią Mariolką;
2. 7.12.2015 – uroczyste spotkanie z Mikołajem;
3. 10.12.2015 - „Bajka o niezbyt porządnym misiu”;
4. 16.12.2015 – zajęcia otwarte w grupie WIEWIÓRECZEK, zaprasza Pani Anna Czernecka – Mac;
5. 22.12.2015 - tradycyjna Wigilia w 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;

Oprócz tego dalej zachęcamy do codziennego czytania dzieciom na dobranoc.

Opracowanie graficzne wykonały przedszkolaki z grup starszych: „Wiewióreczki” i „Sowy”.

