

Nr 174 – styczeń 2023 r.

WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5
przy ul. Krańcowej 5
w Białymstoku



„Zimowe rady”

*Prószy śnieg i mróz się stara. Nie siedź w domu jak niezdara.
Zima – na dwór wyjść wypada, patrz, po torze mknie gromada!
Slalom wybrał Patryk dzisiaj, aby sprawdzić narty Krzysia.
A pod górką rzut śnieżkami, albo biegi z przeszkodami.
Nikt nie płacze, nie narzeka, bo od lata na to czekał.
Jedną radę dziś ci dam: Szalik, czapkę, załóż sam, łyżwy przypnij i gotowy!
Baw się dobrze, wracaj zdrowy.*

M. Walczak

Drodzy Rodzice!

Oto mamy kolejny, Nowy 2023 Rok. Z pewnością jak zwykle na przełomie mijającego i nadchodzącego roku składamy sobie wiele przyrzeczeń, deklaracji, postanowień. Z całego serca życzymy, żeby choć część z nich udało się zrealizować.

A w naszym przedszkolu nie zwalniamy tempa. Będziemy intensywnie korzystać z uroków zimy, dowiadywać się o życiu zwierząt i ciekawostkach przyrodniczych związanych z tą porą roku, rozwijać samodzielność i przygotowywać się do podjęcia nauki w szkole.

Nie zabraknie też zabawy na 102! - przed nami Bal Karnawałowy. Nowy, 2023 rok czas zacząć!

❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

ABC zdrowego przedszkolaka.

Postanowienia noworoczne u wielu dorosłych, to tradycja. Każdego roku chcemy pozytywnych zmian dla siebie i najbliższych. Niech tematem przewodnim w Nowym 2023 Roku dla Państwa i dzieci

będzie aktywne podejście do zdrowia i kondycji. Wszystkim nam zależy na tym, aby dzieci były zdrowe, sprawne i radosne każdego dnia.

1. Aktywność fizyczna dzieci.

Dziecko w wieku przedszkolnym posiada naturalną potrzebę ruchu, jest aktywne oraz pełne energii. Mimo to, wielu maluchów rezygnuje z zabaw na podwórku na rzecz oglądania bajek w telewizji lub na komputerze. Pamiętajmy - nigdy nie jest za późno, żeby zmienić nawyki naszych pociech!

Oto kilka rad, jak zachęcić dziecko do aktywnego spędzania wolnego czasu:

- **Dawaj przykład.**

Jeśli chcesz mieć zdrowe, pełne energii dziecko, sam bądź aktywny. Najlepszym sposobem na to jest szybki spacer z dzieckiem, rodziną, wspólny basen, wędrowka po lesie, zabawy na śniegu, bądź codzienna gimnastyka we własnym domu. Tłumacz dziecku, że aktywność fizyczna, to doskonały sposób na lepsze zdrowie i samopoczucie, a nie kara czy strata czasu. Ustalcie sobie cele i śledźcie nawzajem własne postępy.

- **Ogranicz czas przed telewizorem czy komputerem.**

Telewizor lub komputer w pokoju dziecka, to nie najlepszy pomysł. Jeżeli dziecko przywykło do częstego przesiadywania przed monitorem komputera, zaproponuj mu gry, które zmuszą do ruchu np. taneczne lub zręcznościowe. Skakanie, taniec, czy gimnastyka przed komputerem, lepiej wpłynie na zdrowie niż siedzenie i patrzenie w ekran. Jest to również świetna forma zabawy dla całej rodziny.

- **Wyrób nawyki.**

Niech każdy dzień ma w swoim rozkładzie czas i miejsce na aktywność fizyczną. Zaproponuj dziecku poranne wspólne wyjście z psem, zażyjcie nieco ruchu po obiedzie. Zaczniście od łatwych i prostych codziennych czynności, stopniowo dodając nowe zadania. Staraj się aby codzienna aktywność ruchowa stała się przyjemna. Dobre nawyki sprawiają, że dziecko jest spokojne i pogodne.

- **Daj dziecku możliwość wyboru.**

Zrób listę różnych aktywności na cały tydzień. Zapytaj

swoją pociechę, co chce robić w poszczególne dni tygodnia. Niektórzy korzystają z płatnych zajęć dodatkowych, ale nie jest to jedyna opcja. Jeżeli dziecko posiada uzdolnienia artystyczne, zachęć je do uprawiania sportu na łonie natury. Jazda na nartach, sankach, w celu odnalezienia np. pięknego pejzażu do namalowania, lub malowanie śniegu kolorową zabarwioną farbami wodą, rysowanie patykami na śniegu, z pewnością przyniesie dziecku mnóstwo niezapomnianych wrażeń. Lepienie bałwana, rzuty śnieżkami do celu, budowanie igloo, bitwa na śnieżki, jazda na łyżwach, to inne atrakcyjne formy aktywnego spędzania czasu z dzieckiem. Zima daje nam mnóstwo możliwości do korzystania z jej uroków.

Pamiętajmy, że w dużej mierze od nas zależy zdrowie i dobre samopoczucie naszych dzieci, dlatego też stwórzmy warunki ku temu, aby ruch był dla nich atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu.



2. Zdrowe zamienniki słodczy.

Świąteczne pyszności na stołach, słodkie prezenty od Mikołaja, na pewno skusiły swoim smakiem zarówno dzieci jak i dorosłych. Zdajemy sobie sprawę, że słodczyce w nadmiernej ilości są szkodliwe dla naszego zdrowia, ale często jesteśmy bezradni i nie umiemy z nich zrezygnować, jeżeli nasza pociecha o nie poprosi.

Czy istnieją produkty, które są smaczne, a zarazem dużo zdrowsze od słodczych? Jak możemy zaspokoić ochotę na słodki smak? Naturalnym zamiennikiem cukru jest miód. Zawiera on cukry proste



(glukozę i fruktozę) oraz cenne żywieniowo witaminy i składniki mineralne. Poprawia także odporność i działa bakteriobójczo. Inną propozycją może być syrop klonowy, który jest mniej kaloryczny od cukru i miodu. Kolejnym zamiennikiem cukru jest stewia. To roślina o bardzo słodkich liściach, z której produkuje się różne formy substancji słodzących. Nie zawiera kalorii, a jest słodsza niż cukier. Inną substancją słodzącą jest ksyliton – cukier brzozy. Może być stosowany u osób chorych na cukrzycę i ma mniejszą wartość energetyczną niż cukier. Łatwo dostępnym zamiennikiem cukru jest ten zawarty w świeżych i suszonych owocach. Ponieważ owoce dostarczają dużą ilość cukrów prostych, nie można ich jeść bez ograniczeń.

Zamiast słodyczy możemy podać dziecku masło orzechowe, migdałowe, mus kokosowy, które łagodzi pragnienie cukru. Posmarujmy nimi wafle ryżowe, a będzie to zdecydowanie zdrowsza alternatywa niż tradycyjne żelki.

O tym co jeść zamiast słodyczy możecie Państwo znaleźć np. w tym artykule: <https://agataberry.pl/co-jesc-zamiast-slodyczy/>

Tempo naszego życia, mnóstwo obowiązków, zmęczenie – to wszystko sprawia, że często nie mamy już ochoty na realizację wcześniej zaplanowanych zadań, postanowień. Odkładamy wiele rzeczy na później, na jutro, za tydzień. Pomyślmy o naszym zdrowiu i zdrowiu naszych dzieci. Kontrolujmy ich dietę i dbajmy o kondycję fizyczną. Kiedyś nam za to podziękują.

Krystyna Oszmian

Zachęcam również do lektury poniższych artykułów znalezionych w Internecie.

<https://benchk.com/aktywnosc-fizyczna-dzieci-dlaczego-jest-tak-wazna/>

<https://www.wsip.pl/blog/jak-zachecic-dziecko-do-aktywnosci-fizycznej/>

<https://portal.abczdrowie.pl/jak-zachecic-dziecko-do-aktywnosci-fizycznej>

<https://laboratoriumkalorii.pl/post/jak-przestac-jesc-slodycze-poznaj-zdrowe-zamienniki>

<https://allegro.pl/artykul/zdrowe-zamienniki-slodyczy-czym-zastapic-cukier-w-diecie-dziecka-oAAOK8OoMtE>

❖ JAKIE MAMY PLANY

<p>Grupa I – Smerfiki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomagamy ptakom przetrwać zimę. 2. Bal w przedszkolu. 3. Święto Babci i Dziadka. 4. Bezpieczne zabawy na śniegu. 	<p>Grupa II – Gumisie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kosmos pełen gwiazd. 2. Zimowe szaleństwo. 3. Czas z babcią i dziadkiem. 4. Dawne zawody.
<p>Grupa III – Pajacyki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Głodne ptaki. 2. Bal u optymistów. 3. Optymistyczni dziadkowie. 4. Zabawy na śniegu i lodzie. 	<p>Grupa IV – Kubusie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zegary i kalendarze. 2. Coraz bliżej gwiazd. 3. Kocham babcię i dziadka. 4. Zimo baw się z nami.

❖ WAŻNE WYDARZENIA W PRZEDSZKOLU

- **13.01.2023 – Bal Karnawałowy** pod hasłem „Wakacje Świętego Mikołaja” prowadzony przez grupę teatralną „Karuzela”.

❖ KĄCIK PODZIĘKOWAŃ



Dziękujemy:

- ♥ mamie Milenki T. z Kubusiów za kolejną partię papieru do rysowania;
- ♥ Mamie Miłosza P. za zabawki do grupy III;
- ♥ Radzie Rodziców i trójkom grupowym za przygotowanie upominków na Mikołajki.

❖ NAUCZYŁEM SIĘ PRZEDSZKOLU

Grupa I - Smerfiki	Grupa II - Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
<p>„Domek dla ptaszków” - wiersz Dziś w przedszkolu Krzys i Tomek zmajstrowali ptaszkom domek. Jest podłoga, jest i daszek żeby mógł się zmieścić ptaszek. Jest na miejsce na okruszki dla wróbelka, pośmieciuszki. Jest i gwoździł na skraweczki dla łakomej sikoreczki <i>I. Suchorzewska</i></p> <p>„Babcia i dziadek” - piosenka Ref.: Kocha babcię i dziadziusia każdy wnuczek, każda wnusia. Kocha babcię i dziadziusia każdy wnuczek, każda wnusia</p> <p>1. Babcia mnie utuli, po zabawie da obiadek. Wsztyko wytłumaczy zawsze mój kochany dziadek Ref.: Kocha babcię...</p> <p>2. Chętnie ich odwiedzam zawsze, kiedy tylko mogę. Prawie już pamiętam do ich domu całą drogę. Ref.: Kocha babcię...</p>	<p>„Bałwanek” - wiersz Sypie z nieba biały puch Ty bałwanka z niego zrób Jedna kula, druga kula I już bałwan z nami hula</p> <p>Czapka z garnka, nos z marchewki Już bałwanek jest niekiepski Jeszcze oczy i guziki Bałwan wyszedł znakomity <i>Agata Dziechciarczyk</i></p> <p>„Kiedy babcia była mała” - piosenka 1. Kiedy babcia była mała to sukienkę i fartuszek krótki miała. Małe nóżki chude rączki i lubiła jeść cukierki oraz pączki.</p> <p>Ref.: I co , i co , że babcia nam urosła, że lat ma trochę więcej niż ja i brat i siostra. I co , i co , to ważne że mam babcię, że bardzo kocham ją i śpiewać lubię z nią. 2. A gdy dziadek był malutki , to nie nosił adidasów tylko butki. Nie miał wąsów ani brody , no i nie chciał jeść marchewki tylko lody!</p> <p>Ref.: I co , i co , że dziadek urósł trochę, że lat ma trochę więcej niż dwa plus trzy plus osiem. I co , i co , to ważne że mam dziadka, że bardzo kocham go i lat mu życzę sto!</p>	<p>„Ptaszki” – wiersz Zima długa i surowa, naszym ptaszkom ziarno chowa. Ptaszki głodne przyfruwają, i w okienko zagląдают.</p> <p>Nakarm ptaszki mój kolego, a tym sprawisz coś dobrego. Pełny brzuszek to uczyni, że się ptak nie boi zimy. <i>Julia Zasuwik</i></p> <p>„Babcia z dziadkiem to jest to” - piosenka 1. Gdy niewiele tak, mamy jeszcze lat, mama, tata, dom, to nasz cały świat. Babcia z dziadkiem są, uśmiechają się, jak nam dobrze z nimi jest.</p> <p>Ref.: Czy świeci słońce, czy pada deszcz, z babcią i z dziadkiem, świat cudowny jest. Czy dmucha wiatr, czy szczypie mróz, z nimi najlepiej wnukom jest i już.</p> <p>2. Dziadek chętnie tak, z nami bawi się, babcia czyta nam bajki tuż przed snem. Z nimi wrażeń moc, pięknych przygód sto, babcia z dziadkiem to jest to.</p> <p>Ref.: Czy świeci słońce, czy pada deszcz</p>	<p>„Dla Babci” - wiersz Siadaj Babciu, siadaj blisko. Zaraz ci opowiem wszystko. Prawie całą noc nie spałam, bo prezenty wymyślałam. Na kanapie się kręciłam, aż dla ciebie wymyśliłam: z lodu broszkę i korale i śniegowe cztery szale. Dziesięć czapek w śnieżną kratkę i lodową czekoladkę. Jak nie będzie ci smakować, to mnie możesz poczęstować! <i>D. Gellner</i></p> <p>„Ufoludki na urlopie” - piosenka 1. Na swym spodku prosto z Marsa Ufoludki przyleciały A wybrały naszą Ziemię Bo tu urlop spędzić chciały.</p> <p>Ref.: Jeśli ktoś z was w to nie wierzy niech posłucha sam; Jak śpiewają umba bulba umba bulba bam. Jeśli ktoś z was w to nie wierzy niech posłucha sam; Jak śpiewają umba bulba umba bulba bam.</p> <p>2. Już ognisko rozpałiły Na polance w leśnej ciszy A na biwak ufoludkom Wydał zgodę pan leśniczy</p> <p>Ref.: Jeśli ktoś z was w to nie wierzy niech posłucha sam...</p> <p>3. Pamiętały ufoludki By posprzątać las po sobie</p>

	<p>3. Dawno temu babcia z dziadkiem w piaskownicy się kłócili o łopatkę. Dziś na spacer idą sobie, a gdy wrócą ja im kawę dobrą zrobię.</p> <p>Ref.: I co, i co, że trochę nam urosli, że nie są dzieciakami, że ważni z nich dorośli. I co, i co, to ważne że są z nami, niech żyją długi czas i zawsze lubią nas.</p>		<p>Bo choć z Marsa są to wiedzą, że dbać trzeba o przyrodę</p> <p>Ref.: Jeśli ktoś z was w to nie wierzy niech posłucha sam...</p>
--	---	--	--

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

Zima, las, pada śnieg. Po lesie chodzi zdenerwowany niedźwiedź. Widać po nim, że jest wściekły. Chodzi i gada do siebie:

- I po co wypilem tą kawę we wrześnieu?!



Siedzą dwa ślimaki na zegarze, jeden na wskazówce godzinowej, drugi zaś na minutowej. Spotykali się co godzinę.

I co godzinę jeden mówił do drugiego:

- Ej stary, ale jazda...



Na lekcji geografii nauczyciel pyta Michała:

- Gdzie leży Kuba?

Na to Michał:

- Kuba leży w domu, ma grypę.



Kolorowanki pochodzą z serwisu: www.e-kolorowanki.eu



