

Nr 164 – styczeń 2022r.



WIEŚCI Z "PIĄTKI"

Przedszkole Samorządowe Nr 5
przy ul. Krańcowej 5
w Białymstoku

"Styczeń"

Nowy Rok zawitał wreszcie
stary sobie poszedł.
Co tam rośnie w mrozach stycznia?
Dzień rośnie po trosze!
Wróbelkowi serce rośnie,
że wiosny doczeka,
choć jeszcze droga do niej
mroźna i daleka.
Rosną w styczniu zaspy śniegu,
że wóz w nich ugrzęźnie
a na szybach rosną srebrne
liście i gałęzie.
Więc na inne pory roku,
nie patrzy zazdrośnie
mroźny styczeń: bo w nim także
mnóstwo rzeczy rośnie!

- Ficowski Jerzy



Drodzy Rodzice!

Z okazji Nowego Roku życzymy wszystkim spełnienia marzeń i postanowień i duuużo zdrowia. Mamy nadzieję spotykać się z Wami i Waszymi dziećmi bez przeszkód spowodowanych wciąż wszechobecnym koronawirusem.

❖ TO WARTO WIEDZIEĆ

SPOSOBY NA LEPSZĄ ODPORNOŚĆ DZIECKA

Kiedy pojawiają się jesienno - zimowe chłody, warto zadać sobie pytanie: Jak dbać o prawidłową odporność dziecka? Czy jest na nią jakiś sprawdzony sposób? Chociaż cudownego środka na odporność dla dziecka nie ma, to wzmocniony latem organizm, w połączeniu ze zdrową

dieta, ruchem i relaksem ma szansę przetrwać szare i zimne dni, broniąc się dzielnie przed infekcjami. O czym warto pamiętać wzmacniając odporność dziecka?

1. Spokojny, zdrowy sen.

Dzieci znane są ze swojego dziwnego zamiłowania do wczesnego, porannego wstawania (wyrastają z tego dopiero w wieku szkolnym). Niektóre z nich dodatkowo źle śpią w nocy, mają problem z zaśnięciem i są później po prostu przemęczone i marudne w ciągu dnia. To do nas, rodziców należy nauka wieczornych rytuałów już od niemowlęctwa. Ten wieczorny, wspólny czas ma przygotować dziecko do samodzielnego zasypiania i pomoże wypracować dla niego zdrowe nawyki w przyszłości. Nie pozwól maluszkowi (zwłaszcza w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) na bardzo późne zasypianie. Nie wprowadzaj niezdrowych nawyków - oglądania telewizji czy używania komputera do późnych godzin nocnych. Gdy przychodzi czas na sen to zadbaj o wyciszenie – wspólna kolacja, kąpiel, przytulanka, całus na dobranoc, książka - czytana przez Ciebie przez 10-15 minut, która już od najmłodszych lat pozytywnie wpływa też na rozwój dziecka, idealnie wycisza i uspokaja dziecko po ciężkim dniu. Dbajmy o to by nasze maluchy dobrze się wysypiały. Nic tak nie regeneruje organizmu jak zdrowy sen.

2. Prawidłowe odżywianie.

Zbilansowana dieta to fundament naszej odporności. Roczne dziecko okres „próbowania” nowych produktów ma już za sobą. Dieta jest coraz bogatsza i u 3-4 latka jadłospis jest niesamowicie zróżnicowany. Nie podawaj przedszkolakowi tylko tego co „lubi”. Nie pozwól żeby dziecko podjadało niezdrowe przekąski (paluszki, chipsy, frytki i inne fast-foody). W diecie powinny znajdować się i ziemniaki, i marchewka, i makaron, i brokuł, i mięso, i ryba, i owoce, i woda, i produkty mleczne. Szczególny akcent kładź na warzywa i owoce oraz śniadanie - nie zapominaj o nim. Od niego rozpoczynamy dzień i to śniadanie ma nam dać energię aż do obiadu. Nie można go pominąć! Zdrowa dieta to zdrowe dziecko. Prawidłowo zbilansowana dieta jest podstawą odporności organizmu dziecka. To Ty rodzicu decydujesz o tym co je Twoje dziecko. To Ty kształtujesz jego nawyki żywieniowe



3. Spacery i wietrzenie mieszkania.

Jeśli na dworze nie panuje jakaś katastrofa meteorologiczna to wychodź z dzieckiem i daj mu pobiegać. Co z tego, że pada. Co z tego, że jest mróz. Ubieramy się stosownie do pogody i lecimy! Poza tym dbaj o odpowiednią cyrkulację powietrza w mieszkaniu. Częste wietrzenie jest absolutną koniecznością. Nie tylko usuniesz „fruwające” wszędzie zarazki i pyłki, ale i ochłodzisz nieco powietrze, co pozytywnie wpłynie na drogi oddechowe. Jest to szczególnie istotne przy częstych dolegliwościach układu oddechowego. Możesz wychodzić z dzieckiem na dwór nawet w okresie infekcji o umiarkowanym przebiegu. Dbajmy o regularne spacery – przecież nie ma nic lepszego niż świeże powietrze.



4. Myj ręce i dbaj o higienę!

Pamiętaj, że myjemy ręce ciepłą wodą i mydłem. Po każdym przyjściu z podwórka (przede wszystkim po powrocie z przedszkola, szkoły, placu zabaw). Jeśli ktoś w domu jest przeziębiony to o higienę dbamy podwójnie. Dbaj o nią nie tylko chory ale i jego otoczenie. Myjemy ręce kilka razy dziennie – przede wszystkim po każdym wydmuchaniu nosa i przed każdym kontaktem z dzieckiem (pamiętaj o tym również przed przygotowywaniem posiłku i zabawą z maluszkami).

5. Patrz gdzie kichasz!

Od wieków powtarza się nam, żeby zasłaniać buzię ręką w trakcie kichania czy kaśnięcia, by chronić innych ludzi – kichaj w łokieć lub ramię, a nie w rękę, którą później dotykasz przedmiotów w swoim otoczeniu.

Wzmacniamy odporność dziecka naturalnie, smacznie i bez sztucznych wspomagaczy.

Opracowała Teresa Faryno na podstawie:

<https://www.allecco.pl/artykuly/odpornosc-dziecka-jak-ja-wzmocnic.html>,
<https://dziecisawazne.pl/7-naturalnych-sposobow-na-wzmocnienie-odpornosci-dziecka/>

❖ KRONIKA PODZIEKOWAŃ

♥ Dziękujemy wszystkim dzieciom i rodzicom, którzy zaangażowali się w proponowane w ostatnich miesiącach przez placówkę działania: akcje charytatywne, konkursy plastyczne.
 Jest nam niezmiernie miło, że chcecie współuczestniczyć w życiu naszego przedszkola.



❖ JAKIE MAMY PLANY

Styczeń poświęcimy na omawianie tematów:

<p>Grupa I – Smerfiki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W kosmosie. 2. Pomagamy ptakom. 3. Moi dziadkowie. 4. Zimowe zabawy. 	<p>Grupa II – Gumisie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ptaki zimą. 2. Mały Eskimosek. 3. Nasi kochani dziadkowie. 4. Zabawy i sporty zimowe.
<p>Grupa III – Pajacyki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pan zegarmistrz – strażnik czasu. 2. Zwierzęta zimą. 3. Moi kochani Dziadkowie. 4. Poznajemy żywy. 	<p>Grupa IV – Kubusie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karnawał. 2. Dokarmiamy ptaki i zwierzęta zimą. 3. Dzień Babci i Dziadka. 4. Zabawy i sporty zimowe.

❖ WAŻNE WYDARZENIA W NASZYM PRZEDSZKOLU

- **19.01.2022 – bal choinkowy** pod hasłem „Podróż dookoła świata”. Zabawę poprowadzi „Teatr Pod Orzełkiem”. Dzieci młodsze i starsze będą bawiły się osobno zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Szczegółowe informacje zostaną podane w ogłoszeniu.

❖ NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU

Grupa I – Smerfiki	Grupa II – Gumisie	Grupa III - Pajacyki	Grupa IV - Kubusie
„Mały ptaszek”- wiersz	„Ptaki zimą” - wiersz	„Dla Babci” – wiersz	„Słodka babcia i dziadek” - wiersz

Mały ptaszek kiwa głową,
Tupie jedną, druga nogą.
Swe skrzydełka już prostuje i do lotu się szykuje.
Wolno lata dookoła,
Robi małe, duże koła.
Dziobkiem w okno postukuje,
przyjaciela poszukuje.

„Tralala dla babci i dziadka” - piosenka

1. Namaluję łąkę,
a na łące, w kwiatkach,
czerwoną biedronkę
dla babci i dziadka.

Ref.: Tralala, tralala!
Dla babci i dziadka.

2. Przykleję serduszko,
różyczkę i bratka,
i słodkie jabłuszko
dla babci i dziadka.

Ref.: Tralala... bis



Zawitała mroźna zima,
idą długie szare dni.
Ciężko będzie znowu ptakom,
więc pomagać trzeba im.
Wysypimy ziarno wróblom,
a sikorkom skwarki,
by na wiosnę zaśpiewały,
jak im dzieci pomagały.

I. Salach

„Dziadziuś i babcia” - piosenka

Ref.: Kocha babcię i dziadziusia,
każdy wnuczek, każda wnusia – 2x

1. Babcia mnie utuli,
po zabawie da obiadek.
Wszystko wytłumaczy
zawsze mój kochany dziadek.

Ref.: Kocha babcię i dziadziusia ...

2. Chętnie ich odwiedzam,
zawsze kiedy tylko mogę.
Prawie już pamiętam
do ich domu całą drogę.

Ref.: Kocha babcię i dziadziusia ...

Siadaj Babciu, siadaj bli-sko.
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!

D. Gellner

„Szkoła dla żywiołów” – piosenka (śl. i muz. Krystyna Gowik).

1. Cztery żywioły poszły do szkoły. Każdy pogodny, każdy wesoły. Pani słuchały, grzeczne być chciały, lecz swojej mocy nie pokonały.

Ref.: Już powietrze dmucha wiatrem, fiu, fiu,
Mokra woda wszystko chlapie, chlup, chlup.
Ogień trzaska, skrzeczy sucho, trach, trach, trach.
Ziemia klepie się po brzuchu, bach, bach, bach, bach, bach.

2. Mają żywioły moce ogromne. Trudno o mocach takich zapomnieć. Pani je wszystkie uspokoila. Wytłumaczyła, w czym jest ich siła.

Ref.: Wiatr wiruje już w wiatrakach, wiu, wiu.
Z wody mamy lód czasami, chrup, chrup.
Ogień grzeje płomieniami, szu, szu.
Ziemia kwitnie roślinami. Ach, jak pięknie tu!

Kocham ciastka z kremem oraz czekoladę,
lecz najśłodszy na świecie są babcia i dziadek.
Dzięki nim uśmiech zawsze mam na twarzy i pewność, że nic złego mi się nie przydarzy.
Oni mnie pod płaszczem schowają przed pluchą.
nawet gdy coś sposocę, ujdzie mi na sucho! (...)
Kocham ich, bo dużo mają cierpliwości,
z pikusów wyrosną!
Lecz nigdy z miłości...

Piosenka

Ref.: Tany, tany, tany, tany, tany, tany!

Tańczy z nami miś kochany.

Tańczy z nami miś kochany.

Tany, tany, tany, tany, tany, tany!

Tany, tany zatańcz z nami też!

1. Dziś w przedszkolu dyskoteka. Każdy na nią długo czekał. Dziś w przedszkolu dyskoteka I bawimy się!

Ref.: Tany, tany.../x2

2. Tańczą wszystkie przedszkolaki I dziewczyny i chłopaki
Tańczą wszystkie przedszkolaki
Dyskoteka jest!

Ref.: Tany, tany... /x2

3. Tańczą z nami zabaweczki
Tańczy robot i laleczki
Klocki w rytmie się kiwają
Zaraz się poprzewracają

Ref.: Tany, tany... / x2

❖ UŚMIECHNIJ SIĘ

- Kto to jest prawdziwy narciarz?
- Człowiek, którego stać na luksus połamania nóg w bardzo znanej miejscowości górskiej, przy pomocy bajecznie drogiego sprzętu.



Ojciec pyta Adasia:

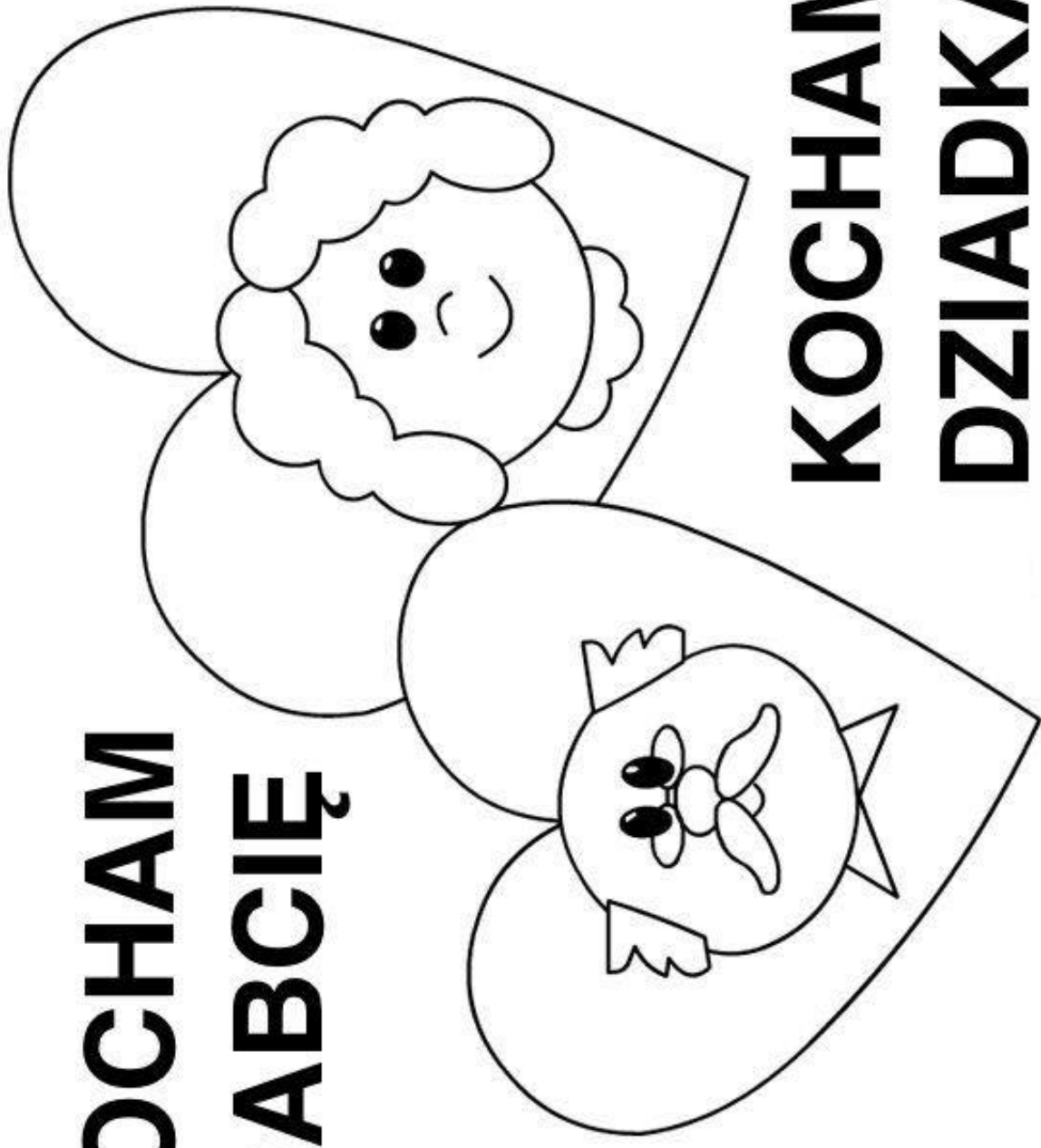
- Co robiliście dziś na matematyce?
- Szukaliśmy wspólnego mianownika.
- Coś podobnego! Kiedy ja byłem w szkole, też szukaliśmy wspólnego mianownika! Że też nikt go do tej pory nie znalazł...



Opracowanie i skład komputerowy: Anna M. Guziejko



**KOCHAM
BABCIĘ**



**KOCHAM
DZIADKA**