

ECHO PRZEDSZKOLA



WIADOMOŚCI, AKTUALNOŚCI, WYDARZENIA
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7

Gazetka Samorządowego Przedszkola nr 23 w Krakowie

Nr 2 / Październik 2020

Egzemplarz bezpłatny

"Pani Jesień" - Zofia Dąbrowska

Przeszedł sobie dawno
śliczny, złoty wrzesień...
Teraz nam październik
Dała pani jesień...
Słono takie śpiące,
coraz później wstaje,
Ptaszki odlatują,
hen, w dalekie kraje.
W cieniu, pod drzewami
cicho śpią kasztany,
każdy błyszczy pięknie,
niby malowany.



Lecą liście z drzewa
różnokolorowe,
te są żółto – złote,
a tamte – brązowe.
Jeszcze niby ciepło,
słonko świeci, grzeje...
aż tu nagle skądęś
wichrzysko zawieje.
Chmur wielkich deszczowych
nazbiera, napędzi...
tak się pan listopad
nauwija wszędzie.

SZANOWNI RODZICE !



Za nami pierwszy miesiąc w przedszkolu, pierwsze łyzy, a także pierwsze przyjaźnie i dni pełne zabawy i nauki.

Wydarzeni i uroczystości, które miały miejsce we wrześniu w naszym przedszkolu to:

- Wywiady z pracownikami przedszkola w ramach tematyki „ Dorośli w przedszkolu ”
- Kampania „ Zacztytani org ” – wielka zbiórka książek
- Wycieczka na skrzyżowanie
- Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- Pierwszy Dzień Jesieni
- Spotkanie ze strażakami
- Dzień Chłopaka
- Dzień Głośnego Czytania

Niestety pogoda płata nam figle, na dworze jest już coraz zimniej, a z nieba spadają krople deszczu. Już teraz dopadają nasze przedszkolaki przeziębienia i złe samopoczucie. Dziękujemy Wam Szanowni Rodzice za mądre podejście do problemu zachorowań i pozostawienia dzieci kaszlących czy zakatarzonych w domu. Takie podejście powoduje, iż choroby nie rozprzestrzeniają się, a pozostałe dzieci są zdrowe.

Jesień jest cudowną porą na spożywanie świeżych owoców i warzyw.

Racjonalne żywienie dziecka może pomóc mu nie tylko w utrzymaniu zdrowia, ale sprzyja jego lepszemu funkcjonowaniu. Nieprawidłowa dieta zawierająca np. nadmiar słodczy, chipsów, napojów gazowanych Powoduje narastanie niepokoju ruchowego, agresji, trudności w koncentracji uwagi, problemów w zachowaniu. Wpływa również negatywnie na uczenie się i pamięci. Dlatego też możliwie jak najwcześniej powinniśmy uczyć swoje dzieci jeść owoce i warzywa, które zawierają witaminy, składniki mineralne, błonnik i pierwiastki niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju. Podanie dzieciom różnorodnych owoców i warzyw konieczne jest również ze względów smakowo - zapachowych i kolorystycznych. W ten sposób możemy stymulować wszystkie zmysły. Jeżeli dziecko będzie przyjmowało owoce jako

np. rodzaj nagrody tym chętniej będzie po nie sięgało. Należy zachęcać dzieci do jedzenia owoców i warzyw, podawać je przy każdym posiłku, oraz informować o tym jak bardzo potrzebne są dla zdrowego stylu życia.

JABŁKA– zawierają witaminy: C, A, B1, B2, PP i B3. Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami.

GRUSZKI– zawierają witaminy A, B, B6, mają nieco wyższą niż jabłka zawartość węglowodanów, białka i błonnika. Zawierają dużo potasu, magnezy, żelaza i kwasu foliowego.

ŚLIWKI – witaminy A i B, regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, zapobiegają rozwojowi nowotworów, a nawet poprawiają humor. Dlatego warto jeść śliwki świeże, suszone oraz w postaci dżemów i kompotów.

MARCHEWKA- korzeń marchwi zawiera odżywcze cukry-węglowodany, m. in. sacharozę i glukozę, białko, liczne karoteny, olejek lotny, witaminy B1 i B2, B6, C, E, H, K, PP oraz wapń, żelazo, miedź i fosfor, a także pektyny.

BURAKI- zawierają oprócz dużej ilości witaminy C, B1, karotenu i witaminy P, wiele makro- i mikroelementów; jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ten skład chemiczny buraków ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów.

POMIDORY- zawierają witaminy C, E, B, PP, K, mikroelementy (potas, wapń, magnez, żelazo) ponadto pomidory wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran, wzmacniają wzrok, działają korzystnie na układ nerwowy



CO MOŻNA ROBIĆ Z DZIEĆMI, GDY CIĄGLE PADA DESZCZ?

SPOSOBÓW JEST WIELE:

- malowanie farbami,
- kolorowanie obrazków kredkami,
- naklejanie elementów na gotowe wzory,
- lepienie z ciastoliny (formy np. zwierzątka),
- lepienie z plasteliny - ślimaki, węże.
- słuchanie czytanych bajek oraz z płyt CD
- oglądanie i opisywanie obrazków w książkach
- budowanie wieży, domu, pałacu, drogi z klocków,
- układanie puzzli (duże wzory),
- dopasowywanie obrazków do wzoru (łączenie takich samych w pary np. zwierzątka, rośliny, zabawki),
- opowiadanie historyjki obrazkowej,
- zabawa w lekarza, fryzjera,
- zabawa w kucharza (pomoc w przygotowaniu posiłku: krojenie z rodzicami, nakładanie, mieszanie np. sałatki owocowej, surówka, ciasto).



Mamo, tato poczytaj mi.....

„Jak brzoza liście rozdawała”

*Po świecie chodziła Jesień i malowała
drzewom liście. Liście klonu zamalowała na
czerwono, liście dębu na brązowo, a listki
brzozy na kolor złocisty. Zasześciła Brzoza,
zaszumiała złotymi listkami. Ktokolwiek
przechodził obok i patrzył na żółto – złotą
sukienkę Brzozy zachwycił się jej pięknem.
- Och, żebym ja miała takie okrycie, ciepłe
jak słońce – powiedziała mrówka, patrząc
na żółte listeczki.*

*- Masz, weź – odpowiedziała Brzoza
i zrzuciła jeden listeczek.*

*Ucieszyła się mrówka, złapała listek
i poniosła na mrowisko, nieopodal miejsca, w którym rośla Brzoza.*



- Ach! Jak by się przydało złote pióreczko do mojego kapelusza – westchnął borowik, który rósł pod Brzozą.

- Masz, weź sobie złoty listek, będzie jak pióreczko przy twoim brązowym kapeluszu – zaszumiała Brzoza i zrzuciła jeszcze jeden listek.

Przyczepił go Borowik do swego aksamitnego kapelusza, stoi i nawet nie oddycha z radości.

Z daleka nadchodzi Jeżyk.- I dla mnie daj kilka listeczków, na zimowe przykrycie – poprosił Jeż.

Poruszyła gałązkami Brzózka i znów kilka listeczków na ziemi sfrunęło.

Położył się na nich Jeżyk, ponakłuwał listki na kolce i ze złotym okryciem pomaszerował do domu.

Rosła obok Brzozy młodziutka Choinka. Westchnęła szeptem:

- O-o! Gdyby na moją zieloną sukienkę rozrzuć twoje złote listki nie byłoby na świecie drzewka piękniejszego ode mnie.

- Weź sąsiadeczko, weź listeczki, mnie nie żal powiedziała Brzózka i wszystkie swoje listki zrzuciła na Choinkę.

Patrzy, a sama została z niczym, bez żadnego listka, wszystkie do ostatniego porozdawała.

Zasmuciła się wtedy. - Gdzie moja złota uroda? Jakże będę teraz wyglądać?

Nadleciał zaraz wiatr, zaszumiał: - Nie smuć się Brzózko, w zimie będziesz spać, śnieg cię otuli, niepotrzebna ci sukienka, a przyjdzie wiosna, podaruję ci nową, zieloną sukienkę, będzie ci w niej równie pięknie jak w złotej. Nie smuć się...

Poruszając gałązkami Brzoza przysłuchiwała się spokojnym i miłym słowom wiatru.

Słuchała, słuchała, aż usnęła. Usnęła na całą zimę. Od tego czasu tak dzieje się co roku, gdy jesień chodzi po świecie. Jak tylko brzoza porozdaje wszystkie swoje liście zaraz zasypia na całą zimę, żeby szybko doczekać się wiosny i nowej sukienki, a za brzozą wszystkie inne drzewa, którymi jesień liście brązowi, czerwieni, złoci.

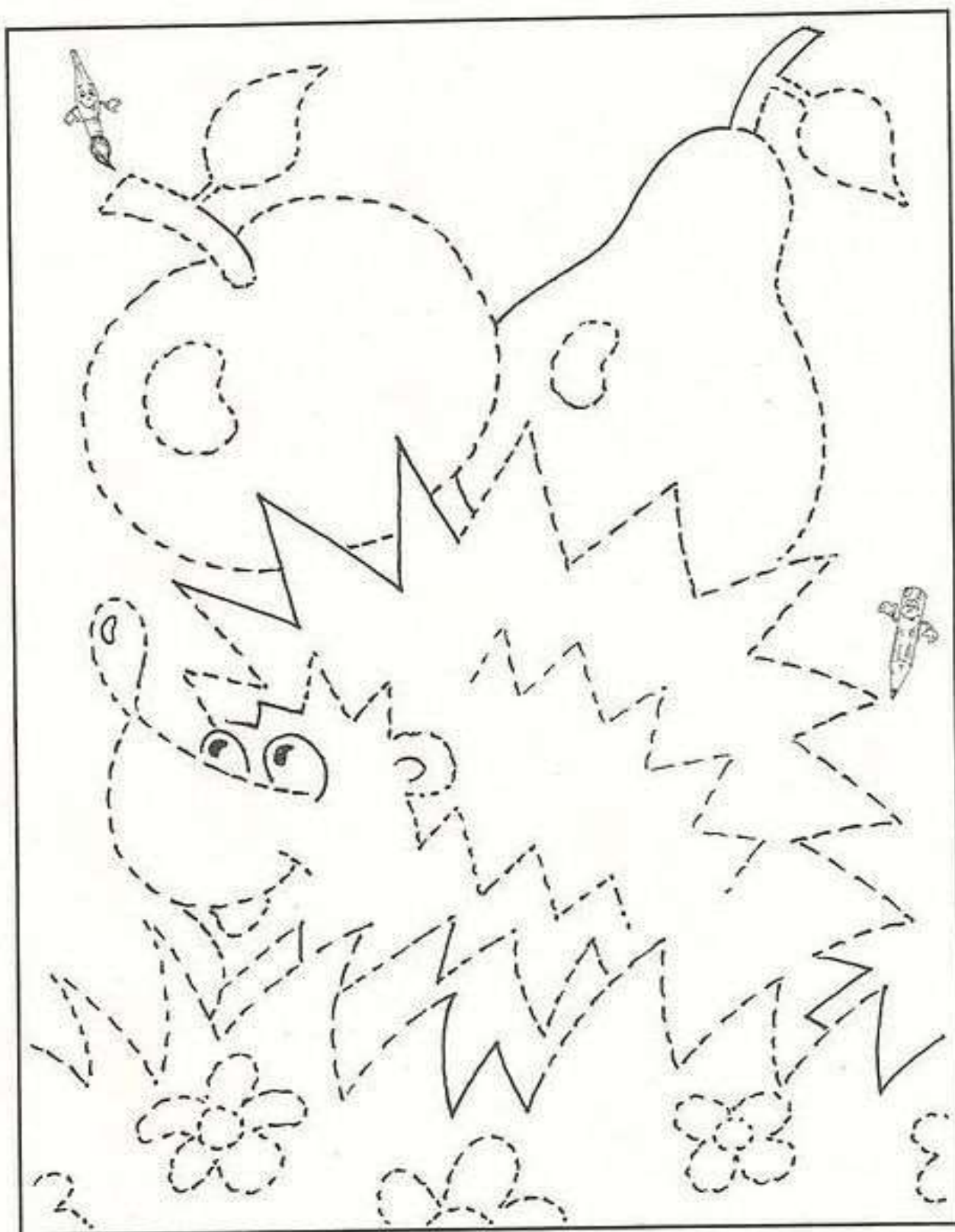


Coś dla młodszego przedszkolaka...



Coś dla starszego przedszkolaka...

- rysuj dokładnie po śladzie, a potem pokoloruj



Jesienna zabawa z sylabami

Pokolorujcie na niebiesko chmurki, w których są wyrazy jednosylabowe, na czerwono-
wyrazy dwusylabowe, na zielono-trzysylabowe, a na żółto –czterosylabowe

październik

liść

parasol

kasztan

dąb

kalarepa

Muffinki z dynią i jabłkami

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1 duże jajko
- 300 ml pure z pieczonej dyni (średnio gęste)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 3/4 szklanki cukru
- 50 ml oleju
- 1 płaska łyżeczka zmielonego cynamonu
- 1 płaska łyżeczka zmielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki zmielonych nasion kolendry
- 2 średniej wielkości winne jabłka
- cukier i cynamon



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać przesianą mąkę, dodać wszystkie suche składniki.

Wymieszać.

Następnie dodać pure z dyni, jajko, olej.

Wymieszać, by składniki się połączyły i powstało jednolite ciasto.

Jabłka obrać i pokroić w drobna kosteczkę.

Ciasto przelać do silikonowych foremek na babeczki lub umieszczonych w foremce papilotek.

Na wierzchu ułożyć pokrojone jabłka i posypać je cukrem z cynamonem.

Piec w piekarniku nagrzanym do 180⁰C przez około 30 - 40 minut.

Smacznego!

Wszystkie informacje i obrazki zostały zaczerpnięte z różnej literatury i Internetu.

Gazetkę redagowała: Beata Mazur