KWARTALNIK / WYDANIE 1/ PAŹDZIERNIK 2023 / NR 31
Gazetka przedszkolna dla dzieci i Rodziców

Optymistyczny Przedszkolak

Przedszkole Samorządowe nr 78
ul. Zagórna 2/3
15-820 Białystok
tel.: 85 6534 648, 729 977 596
strona www: *ps78.edu.bialystok.pl*

W numerze:

„Chcę być zdrowy – zdrowo się odżywiam”- wywiad z przedszkolakami str. 2-6

Kącik logopedyczny: „Jeszcze się rozgada” str. 6-9

Kącik porad: Siedzenie w literę „W” u przedszkolaków. str. 10-11

Rymowanki przedszkolaka str. 11-18

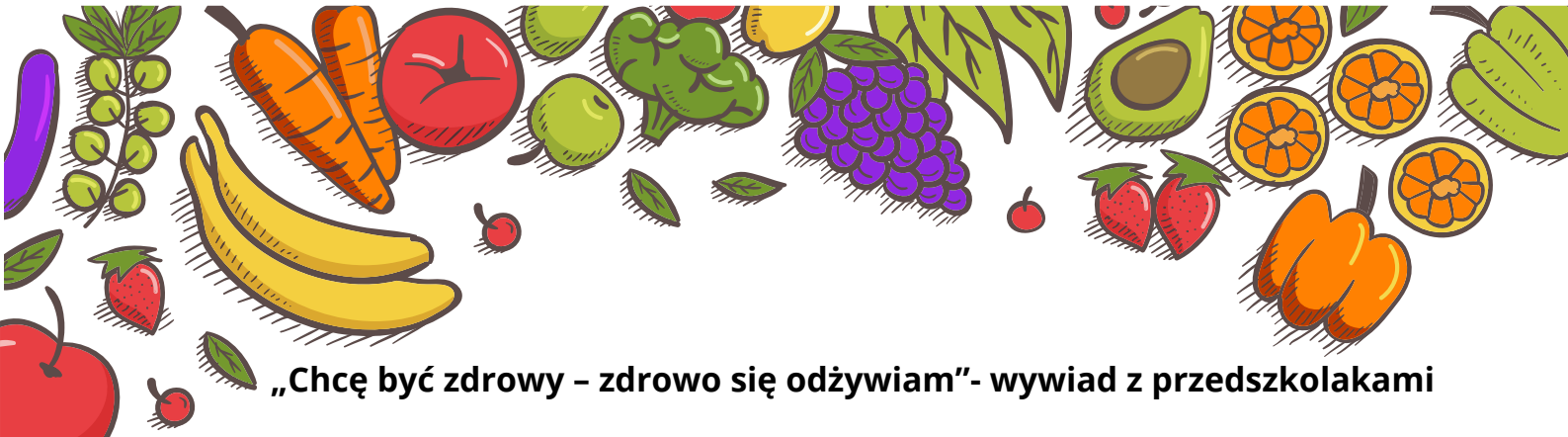
Kącik kulinarny: Zdrowe przekąski dla dzieci str. 19-21

Kącik przedszkolaka str. 22-27

English corner str. 28-32

Humor przedszkolaka str. 33

Kartki z kalendarza str. 34



„Chcę być zdrowy – zdrowo się odżywiam”- wywiad z przedszkolakami

W obecnych czasach, w których media mają tak olbrzymi wpływ na ludzi, a zwłaszcza na najmłodszych, pojawia się pokusa do niezdrowego odżywiania. Kolorowe reklamy słodyczy zachęcają, aby po nie sięgać jak najczęściej.
Trzeba więc kształtować świadomość dzieci w aspekcie zdrowego dożywiania. Od najmłodszych lat należy uczyć maluchy dokonywania świadomych wyborów. Zachęcać do jedzenia owoców i warzyw, zamiast niezdrowych przekąsek: batoników, cukierków, chrupek. Trzeba ukazywać konsekwencje spożywania nadmiaru słodyczy, otyłość jest bowiem ogromnym problemem ówczesnych czasów, widocznym już we wczesnym dzieciństwie.
Co nasze przedszkolaki wiedzą o zdrowym odżywianiu?
Zapraszamy do lektury wypowiedzi dzieci.

Grupa 2

Paweł, lat 3
Zdrowo się odżywiać to jest to, że nie wolno płakać i jeść warzywa i zdrowe produkty.

Lenka B. lat 3
Żeby być zdrowym trzeba jeść zdrowe jabłuszka.

Pola, lat 3
Zdrowo się odżywiać to jeść obiad i owoce. Zdrowe produkty to jabłka, gruszki, cytryny. A muchomory są trujące. Abym dobrze jadła rodzice o to dbają.

Grupa 3

Oliwka, lat 4
Zdrowo się odżywiać to znaczy jeść owoce i warzywa

Gabrysia, lat 4
Trzeba jeść owoce i warzywa, bo mają dużo witamin. Trzeba jeść mało lodów i cukierków, żeby nie chorować. Bo będzie bolało gardło.

Tymon, lat 4
Trzeba jeść dużo warzyw , a mało czekolady.

Basia, lat 4
Trzeba jeść owoce i warzywa. Rodzice dają mi je do jedzenia.

Grupa 4

Pola, lat 4
Aby zdrowo się odżywiać trzeba jeść owoce i warzywa.

Natalka J. ,lat 4
Mama mówi, żebym jadała cebule i pomidory. A ja jem nawet gruszki. Zdrowo się odżywiam.

Natalka G., lat 4
Żeby zdrowo się odżywiać trzeba jeść owoce i warzywa. Mało trzeba jeść czekolady i cukierków, bo będą w zębach dziury.

Ada, lat 4
Zdrowe jedzenie daje siłę i energię i wtedy się nie zachoruje.

Bartek, lat 4
Aby zdrowo się odżywiać trzeba jeść owoce i warzywa. Tata pilnuje, żebym zdrowo jadł.

Wiktor, lat 4
Zdrowe odżywianie to trzeba jeść jabłka i kukurydzę, żeby dobrze rosnąć.

Grupa 5

Zosia, lat 5
Zdrowo się odżywiać to ktoś wtedy jest zdrowy. Zdrowe są owoce i warzywa, bo mają witaminy. Lizak nie jest zdrowy, bo ma dużo cukru i tam są zarazki. Jak się je dużo słodyczy to można zachorować. Ja najbardziej lubię mandarynki i jabłka. Mama i tata dba o moje zdrowie, a babcia to tylko trochę, bo daje mi cukierki.

Ala, lat 5
Zdrowo się odżywiać to jeść owoce i warzywa i wtedy się unika złych wirusów. Nie można jeść muchomorów, bo one szkodzą. Lizaków też nie można jeść, bo mogą boleć zęby i trzeba iść do dentysty. Bardzo lubię arbuzy, bo one dają siłę. Mama i tata dbają o moje zdrowie i nie muszę wtedy leżeć w łóżku.



Zuzia Ł., lat 5

Zdrowo się odżywiać to znaczy żeby być zdrowym. Zdrowe produkty to jabłka, banany i ogórki. Nie można jeść słodyczy, bo są niezdrowe. Jak ktoś będzie jadł cukierki to będzie bez zębów. A jak ktoś będzie jadł hamburgery to będzie chory i nie będzie miał siły. Zdrowe jedzenie jest po to, żeby nie chorować. Moja babcia i moja mama dbają o to aby nie jeść słodyczy i nie łapać wirusów. Pije jeszcze dużo wody, żeby nie zachorować.

Grupa 6

Maciek S., lat 6

Musimy jeść zdrowe jedzenie, ale też nie jeść słodyczy, bo są niezdrowe. Słodycze mogą spowodować próchnice zębów i to, że będziemy grubi.

Bartek, lat 6

Musimy jeść dużo jabłuszek, gruszek i dużo wszystkiego dobrego. Cukierki, batony i chipsy powodują, że jesteśmy niezdrowi, chorujemy, a nasze zęby się psują.

Szymon, lat 6

Tata i mama dbają o to, żebym jadł zdrowo- tylko jeden słodycz na dzień. Tata daje mi czasem leki i witaminy. Lubię jeść jabłka, maliny, gruszki, pomidorki i ogórki, a szczególnie kiszone. Trzeba się zdrowo odżywiać, żeby być zdrowym i długo żyć.

Lidia, lat 6

Żeby być zdrowym trzeba jeść marchewki, brokuły, pomidorki, jabłuszka, ananasy, winogrona i gruszki. Słodycze batoniki i lizaki, słodkie bułeczki, cola i cukierki są niezdrowe. Jak się je zje to się choruje, boli brzuszek i główka albo oczko.

Grupa 7

Weronika, lat 5

Zdrowo się odżywiać, to znaczy, że jak się je dużo warzyw, to będzie się zdrowym. Znam zdrową gruszkę, jabłko, śliwkę, jagody i awokado. Są zdrowe, bo mają dużo witamin. Nie można jeść za dużo czekolady, bo złe zęby i będzie trzeba chodzić do dentysty. Zdrowe odżywianie jest ważne, żeby nie chorować. Sama dbam o zdrowe jedzenie, tylko w niedzielę jem słodycze.



Mateusz, lat 5

Zdrowo się odżywiać to znaczy jeść warzywa. Trzeba jeść owoce i warzywa, żeby nie chorować i nie mieć zastrzyku. Niezdrowe są słodycze np. czekolada, cukierki i napoje są niezdrowe, dlatego że można po nich dużo chorować. Dbają o mnie wszyscy, czyli moja rodzina.

Róża, lat 5

Zdrowo się odżywiać to znaczy, żeby jeść zdrowe rzeczy. Wiem, że zdrowe są maliny, bo mają dużo witamin w sobie. Zdrowa też jest marchewka, czereśnie one też mają dużo witamin. Mało trzeba jeść niezdrowych produktów, ponieważ mają mało witamin i nie pomagają nam rosnąć. Zdrowe odżywianie jest ważne, aby zdrowo rosnąć. Moja mama i tata dbają abym jadła zdrowo.

Grupa 8

Tymoteusz, lat 6

Zdrowo się odżywiać to znaczy, żeby nie jeść słodyczy, żeby jeść zdrowo. Zdrowe produkty i warzywa i owoce, bo one nas wspomagają, mają witaminy. Słodyczy nie można jeść wcale. Czasami je odkładam, bo chce być zdrowy. Bo jak się zdrowo odżywiamy to jesteśmy bardzo zdrowi. Rodzice dbają o moje odżywianie. Jem zdrowe produkty np. marchewkę, makaron, kurczaka, kotlety i mleko.

Kacper, lat 5

Zdrowo się odżywiać to trzeba jeść warzywa np. marchewkę, ogórki, paprykę, pomidory i owoce. Mają one dużo witaminy C. Witamina C daje nam zdrowia. Chce być zdrowy i grać w piłkę. Nie powinno się pić coli, jeść w nadmiarze cukierków, lizaków, wafelków. Odżywianie wpływa na naszą krew i kości. Moja mama i tata dbają o to, żebym zdrowo się odżywiał. Kupują chleb jasny i ciemny, malinki i serki. Jak urosnę to będę grać w piłkę, trenować, bo chcę być piłkarzem.

Lena, lat 6

Zdrowo się odżywiać tzn. jeść owoce i warzywa i nie jeść cukierków, najwyżej trochę. Zdrowe odżywianie jest ważne, żeby nie być chorym i zakatarzonym. Rodzice dbają, żebym zdrowo się odżywiała i nie jadła słodyczy, bo od nich boli brzuch.

Basia, lat 6

Zdrowo się odżywiać tzn. żeby nie jeść słodyczy, a jeść owoce i warzywa i pić dużo wody, zamiast soczków. Trzeba zdrowo się odżywiać, żeby nie chorować, bo można dostać bólu. Rodzice dają mi do jedzenia owoce i warzywa, ale ja nie lubię sałaty, więc jej nie jem.

Nawyk zdrowego odżywania można kształtować poprzez angażowania dziecka we wspólne zakupy zdrowych produktów, uczenie układania zdrowego jadłospisu i wspólnego przygotowania zdrowych posiłków. Powodzenia 😊



Kącik logopedyczny

„Jeszcze się rozgada”
(Dlaczego 3-latek powinien już mówić?)

Rodzice dzieci, które ukończyły już 3 latka, a jeszcze nie mówią bardzo często słyszą: „Pójdzie do przedszkola to się rozgada”. Niestety jest to jeden z wielu mitów pokutujących w naszym społeczeństwie i trzeba go obalić. Dziecko, które zaczyna swoją przygodę z przedszkolem według norm rozwojowych powinno już mówić około 1000 słów. Często tłumaczymy sobie, że nasze dziecko nie mówi, bo mu się nie chce, nie ma ochoty, jest uparte, leniwe itd. W ten sposób odpychamy od siebie negatywne myśli, ale problem narasta i bez naszej interwencji z pewnością się nie rozwiąże.

Dziecko, które nie komunikuje się słowami, a nagle znajdzie się w grupie przedszkolnej może mieć bardzo duże problemy z adaptacją, gdyż nie będzie potrafiło wyrazić swoich potrzeb, zadać pytania, porozumieć się z rówieśnikami. W efekcie może to powodować poczucie wyobcowania, frustrację, złość. Brak komunikacji słownej często jest zastępowany przez krzyk, płacz, agresję i szeroko pojętą mowę niewerbalną. Na dalszym etapie może to generować problemy natury społecznej i emocjonalnej.

Zanim przejdziemy do rozważań nad pytaniem: „Dlaczego dziecko idące do przedszkola powinno już mówić?" pochylmy się przez chwilę nad charakterystyką normy rozwoju mowy dla tej grupy wiekowej. Słownik 3-latka powinien już zawierać ok. 1000 słów. Dziecko buduje zdania kilkuwyrazowe, a jego mowa jest zrozumiała dla otoczenia. Okres rozwoju mowy między 2 a 3 rokiem życia to tzw. okres zdania w którym zaczynają się wykształcać kategorie gramatyczne, gwałtownie rośnie liczba słów, ustala się system fonologiczny. Wypowiedzenia są jednak niezgodne z normą językową, a realizacja fonemów jest reprezentowana często przez nieadekwatne głoski. Pod koniec tego okresu dziecko wymawia zwykle wszystkie samogłoski (w tym nosowe), wszystkie spółgłoski wargowe (p,p', b, b', m, m'), wargowo-zębowe (f, f', w, w,), środkowojęzykowe (ś, ź, ć, dź, ń), tylnojęzykowe zwarte (k, k', g, g') oraz ch, t, d, n, l, l', ł, j. Niekiedy pojawiają się również głoski szeregu syczącego (s, z, c, dz), a sporadycznie nawet szumiącego (sz, ż, cz, dż). Pozostałe głoski są zastępowane przez inne, grupy spółgłoskowe są upraszczane, występują reduplikacje („kaka"), powtórzenia („da-da-da"), opuszczenia sylab („molot"), przestawki („lapasol"), augmentatywa („glucha"), zniekształcenia wyrazów („ogigilafa" - fotografia).

• Przykłady wymowy dziecka:
pisiać – pisać
sina – maszyna
bitki – brzydki
siata – sałata
liba – ryba
siupka - zupka

Rozwój mowy postępuje równocześnie z rozwojem motoryki narządów artykulacyjnych. Mowa tworzy się dzięki pracy języka, warg, gardła, podniebienia, krtani i płuc. Do rozwoju wszystkich elementów tworzących narząd mowy niezbędny jest czas oraz ćwiczenia. Już od najmłodszych lat dziecko ćwiczy swoje narządy artykulacyjne poprzez czynności: żucia, ssania, połykania. Dzięki temu język i wargi przygotowują się do wymowy głosek. Dlatego tak ważna jest nauka poprawnego wykonywania wyżej wymienionych czynności oraz kształtowanie właściwego toru oddechowego (wdech nosem, wydech ustami). Funkcje kinetyczne (związane z ruchem) w zakresie jamy ustnej potrzebne do wymowy najłatwiejszych głosek kształtują się właśnie około 3 roku życia.

Podstawowym środowiskiem kształtowania mowy jest rodzina. Jej rozwój przebiega podczas wykonywania czynności dnia codziennego np. ubieranie się, rozbieranie, mycie, jedzenie, zabawa itp. Dziecko ma okazję zadawać wiele pytań, a rodzic powinien na nie cierpliwie odpowiadać. W ten sposób rozwija się tak zwana mowa sytuacyjna. Rola rodziny jest w tym względzie niezastąpiona, jednak nie zawsze jest wypełniana dobrze. Często zdarza się, że najbliższe dziecku osoby same przyczyniają się do opóźnienia rozwoju mowy poprzez naśladowanie jego sposobu wymowy tzw. „pieszczenie się" albo też na odwrót nadmierne poprawianie i wytykanie błędów.

Jak możemy pomóc dziecku w rozwijaniu funkcji komunikacyjnych? W prosty przyjemny sposób- poprzez codzienną zabawę. Jest wiele przykładów na to, co robić z dzieckiem, żeby miło spędzić czas, a jednocześnie ćwiczyć języczek, wargi itd. Oto kilka pomysłów:

1. **Wygłupiaj się przed lustrem i w kuchni – czyli usprawniamy narządy mowy (języka i warg)**

a.) Kto kogo rozśmieszy?- zabawa w „Pomidora", „Zabawne minki"- rodzic pokazuje śmieszną minkę, a dziecko naśladuje i na odwrót

b.) Zabawy kuchenne np. wspólne szykowanie kanapek, chrupanie twardych warzyw

2. **Dmuchaj, chuchaj – czyli zabawy oddechowe**

a.) Dmuchaj – wdech nosem, wydech ustami i dmuchaj na: piórka, papierki, kawałki waty, gąbki, statki z łupinki orzecha na wodzie, urządźcie wyścigi piłeczek pingpongowych

b.) Graj na instrumentach dętych (trąbce, harmonijce ustnej, flecie)

c.) Dmuchaj przez słomkę – zrób bąbelki w wodzie, zdmuchnij piórko ze stolika, dmuchnij przez słomkę na chusteczkę higieniczną – zrób z niej spadochron

d.)Puszczaj bańki mydlane

e.) Dmuchaj na papierowe kwiaty, zwierzęta zawieszone na sznurku

3. **Czytaj, opowiadaj, wymyślaj, czyli pobudzamy wyobraźnię, wzbogacamy słownictwo**

a.) Czytaj dziecku codziennie – niech to będzie wasz rodzinny rytuał – kształtuj nawyk

b.) Ucz decydowania – pozwól dziecku wybrać ulubioną książkę

c.) Rozmawiaj z dzieckiem na temat treści książki, wydarzeń, oceniajcie postępowanie bohaterów, uzasadniajcie swoje zdanie –ucz dyskusji

d.) Zaspokajaj ciekawość poznawczą dziecka – udzielaj mu odpowiedzi na pytania, które pojawią się podczas wspólnego czytania

e.) Ćwicz pamięć – po przeczytaniu książki zamknij ją, zadawaj pytania dotyczące treści, odtwarzajcie kolejność zdarzeń

f.) Pobudzaj wyobraźnię i kreatywność – wymyślcie inne zakończenie bajki lub ułóżcie własną, dodajcie nowych bohaterów, wymyślcie dla postaci inne imiona

WAŻNE!

Aktywność słowna jest jedną z podstawowych funkcji człowieka, a jej brak lub opóźnienie może powodować problemy szkolne, emocjonalne, a także negatywnie wpływać na rozwój psychiki, funkcji poznawczych i społecznych.

Opracowała: Malwina Łapińska

Bibliografia:
G. Demel, Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola, Warszawa 1996 WSiP
M. Przetacznikowa, G. Makiełło-Jarża, Psychologia rozwojowa, W-a 1979
www.logopestka.pl/jak-wspierac-mowe-dziecka-7-zabaw-stymulujacych-rozwoj-jezykowy/

6 AKTYWNOŚCI WSPIERAJĄCYCH ROZWÓJ JĘZYKOWY



1 ŚMIESZNE MINKI

Wygłupiaj się z dzieckiem przed lustrem, róbcie zabawne minki i usprawniajcie narządy mowy.

2 ZABAWY ODDECHOWE



Wdech i wyyydech, dmuchaj, chuchaj, ucz dziecko zarządzania swoim oddechem - to ważne podczas mówienia!

3 CZYTAJ I OPOWIADAJ



Codziennie czytaj dziecku. Jeśli to maluszek - opowiadaj treść książki, wskazujcie obrazki, szukajcie elementów - ćwiczysz koncentrację, percepcję wzrokową i słuchową. Ze starszakiem twórzcie nowe zakończenia historii, wymyślajcie bohaterów - pobudzasz kreatywność, zwiększasz zasób słów.

4 MOTORYKA MAŁA I DUŻA



Baw się paluszkami, rysuj, maluj, lep, wycinaj, zgniataj, nawlekaj - czyli wszystko to, co małe rączki lubią najbardziej.

Razem z dzieckiem maszeruj, biegaj, skacz, pływaj, jeździj na rowerze, czworakuj - bo w zdrowym ciele piękna mowa!

5 ĆWICZENIA LEWOPÓŁKULOWE



Układaj, dopasowuj, segreguj, kategoryzuj, odwzorowuj, analizuj, łącz - bo lewa półkula mózg odpowiada za mowę.

6 PERCEPCJA SŁUCHOWA



Słuchaj reaguj, rozpoznawaj dźwięki, odtwarzaj rytm, bo ukształtowane funkcje słuchowe warunkują prawidłowy rozwój mowy.

logopestka.pl

Kącik porad

Siedzenie w literę „W” u przedszkolaków. Porady dla rodziców.



Siad "W" to pozycja siedząca, w której dziecko skręca nogi i układa stopy tak, że tworzą one literę "W". Chociaż jest to pozycja, w której wiele dzieci naturalnie siada, istnieje kilka powodów, dla których nie jest zalecana, szczególnie w przypadku małych dzieci i przedszkolaków.

Oto kilka z tych powodów:
• Napięcie w biodrach: Siadanie w pozycji "W" skręca stawy biodrowe i kolanowe w niezdrowy sposób, co może prowadzić do napięcia i dyskomfortu w tych obszarach.
• Ryzyko kontuzji: Dzieci w pozycji "W" mogą być bardziej podatne na kontuzje w przypadku upadków, ponieważ ich nogi są skręcone i mają mniej stabilności.
• Opóźnienie rozwoju motorycznego: Ciągłe siadanie w pozycji "W" może wpłynąć na rozwój motoryczny dziecka, ponieważ utrudnia rozwijanie siły mięśni i zdolności do równowagi.
• Problemy ortopedyczne: Długotrwałe siadanie w tej pozycji może przyczynić się do problemów ortopedycznych, takich jak koślawość kolan czy płaskostopie.
• Zaburzenia krążenia: Siadanie w pozycji "W" może utrudniać krążenie krwi w nogach, co może prowadzić do mrowienia i bólu.
Dlatego ważne jest, aby nauczyć dzieci innych sposobów siedzenia, które są wygodne i zdrowe. Przede wszystkim przez zastąpienie innymi rodzajami siadów:
• Siad po turecku - nóżki na kokardkę.
• Siad ze złączonymi stopami, czyli „Motylek”,
• Siad prosty - nóżki przed siebie.
• Siad prosty rozkroczny.
Jakie dzieci siadają w siadzie W:
• Z obniżonym napięciem mięśniowym.
• Z tendencją do hipermobilności stawów (zwiększony, wykraczający poza normę fizjologiczny zakres ruchów stawów).
• Z problemami z równowagą.

Ćwiczenia zapobiegające powstawaniu wad postawy, to przede wszystkim stała kontrola dziecka i korekcja jego postawy:
• Wzmacnianie mięśni brzucha.
• Wzmacnianie mięśni pośladkowych.
• Leżenie na boku, noga unoszona do góry.
• Chodzenie jak niedźwiadek
Warto uczyć dzieci, że dbanie o swoje ciało i utrzymanie zdrowej postawy są ważnymi elementami zdrowego stylu życia.

Opracowała:
Renata Maksimowicz

Literatura: Crane J., Internal Rotational Deformities of the Lower Limb, Department of Orthopaedic Surgery – University Stellenbosch, 2008

Rymowanki przedszkolaka

Rymowanki z przedszkolakami. Dlaczego to ważne?

Rymowanki to nie tylko zabawa słowem, ale także znakomity sposób na rozwijanie wielu kluczowych umiejętności u najmłodszych. Tworzenie i recytowanie rymowanek z przedszkolakami ma wiele zalet.

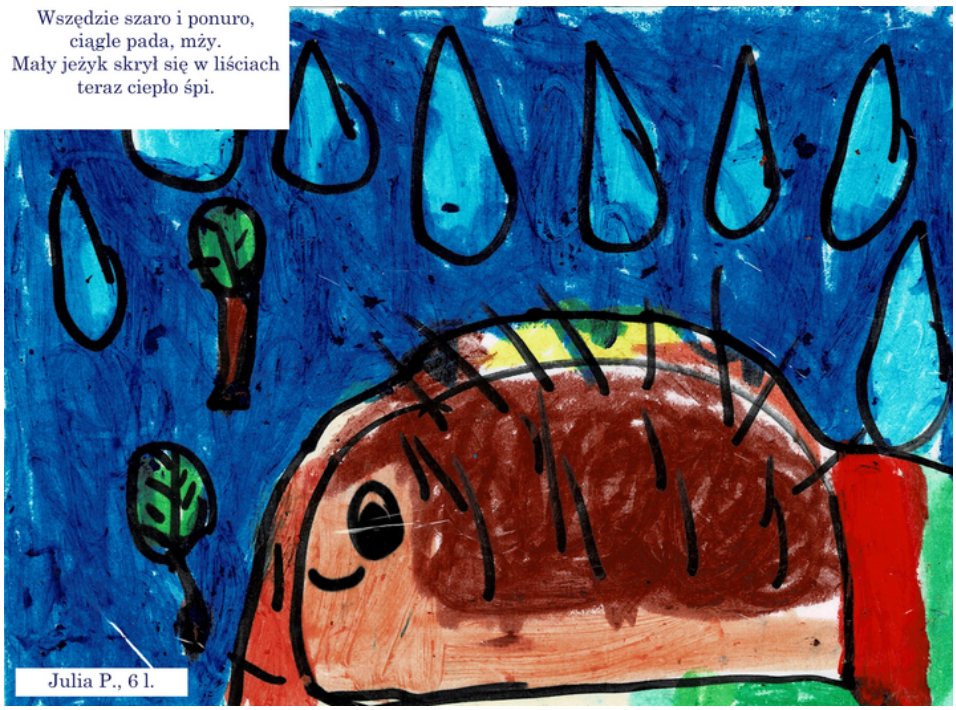
- Rymowanki pomagają w rozwijaniu umiejętności mówienia. Poprzez powtarzające się dźwięki i rytm, dzieci uczą się jasności wypowiedzi, intonacji oraz poprawnej wymowy. To podstawa właściwego komunikowania się.
- Rymowanki rozwijają umiejętność słuchania. Dzieci, słuchając rymowanek, uczą się koncentracji na dźwiękach i rytmie języka, co wpływa na ich zdolność zrozumienia mowy innych oraz na rozwijanie umiejętności słuchania ze zrozumieniem.
- Rymowanki wzbogacają słownictwo. Często zawierają nowe słowa i zwroty, które pomagają dzieciom rozszerzać zakres słownictwa.
- Rymowanki stymulują wyobraźnię. Elementy fantazji i kreatywności obecne w wielu rymowankach pomagają dzieciom rozwijać wyobraźnię i myślenie abstrakcyjne.
- Rymowanki mogą wspierać naukę czytania i pisania.

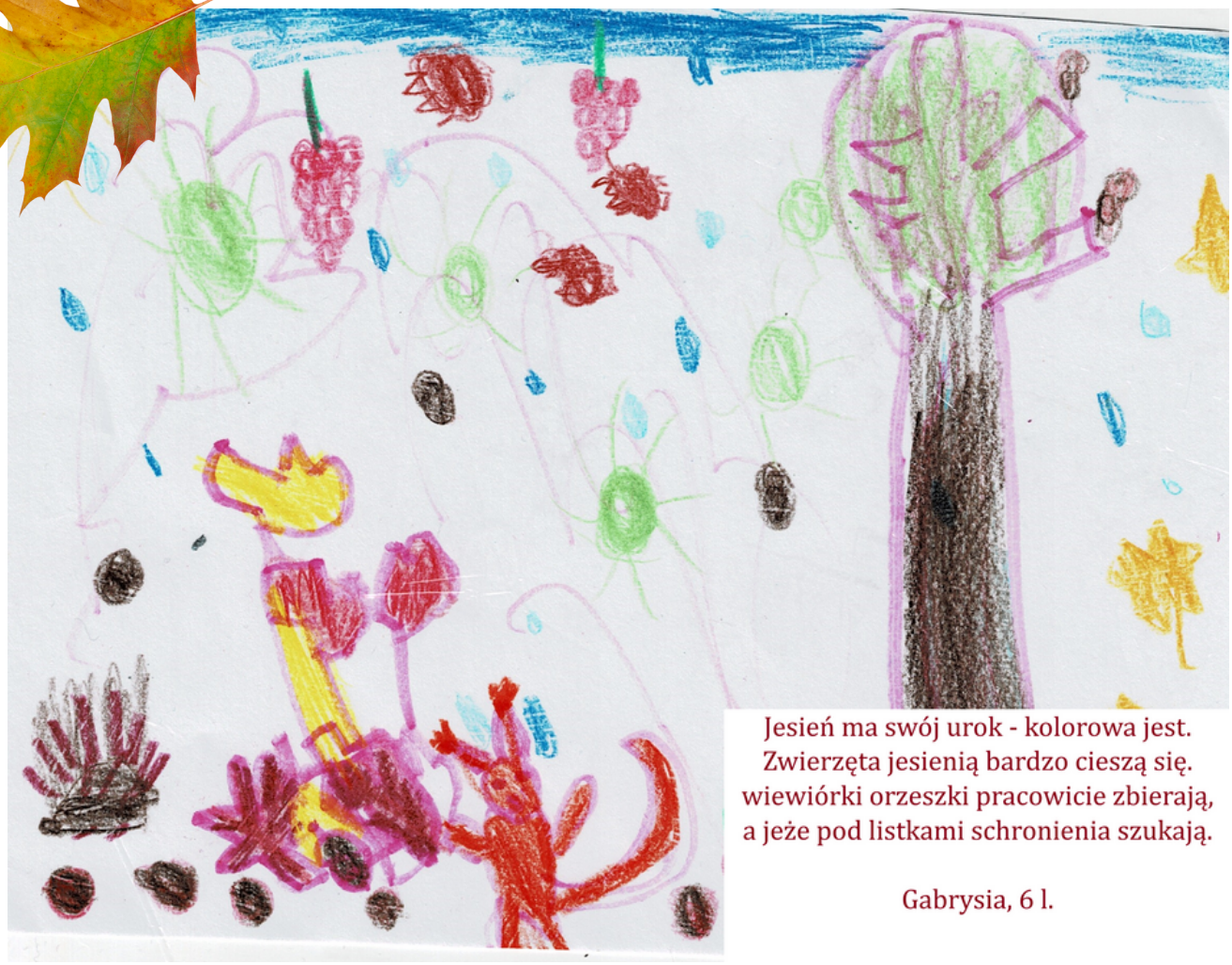
- Rymowanki rozwijają umiejętność zapamiętywania, co ma znaczenie w nauce i w codziennym życiu.
- Rymowanki kształtują umiejętność koordynacji ruchowej, gdy dzieci łączą je z ruchem ciała.
- Rymowanki pomagają dzieciom w wyrażaniu swoich emocji i myśli w sposób bardziej jasny i ekspresyjny, co jest kluczowe dla komunikacji emocjonalnej.
- Tworzenie rymowanek i wspólne recytowanie to doskonały sposób na budowanie więzi rodzinnych i wspólne spędzanie czasu, pełne zabawy i radości.

Podsumowując, rymowanki z przedszkolakami to znakomity sposób na rozwijanie wielu ważnych umiejętności, które będą miały wpływ na ich przyszły rozwój. To także szansa na stworzenie wspólnych i cennych chwil w rodzinie.

Opracowała:
Renata Maksimowicz







Jesień ma swój urok - kolorowa jest.
Zwierzęta jesienią bardzo cieszą się.
wiewiórki orzeszki pracowicie zbierają,
a jeże pod listkami schronienia szukają.

Gabrysia, 6 l.



Listki z wiatrem grają w Berka,
gdy czerwony goni żółty,
to brązowy fika,
potem żółty zmyka,
bo czerwony niezrażony
za brązowym umyka.

Olga, 6 l.


Pada deszczyk pada,
słonko mniej już świeci.
Kolorowe listki
obserwują dzieci.
Julia J., 5l.


Każdy listek kolorowy
fruwa i wiruje,
a słoneczko pięknie świeci
i drzewa maluje.
Laura, 5l.

W listopadzie pada deszcz
siąpi, wieje, dmucha wiatr.
Ja w przedszkolu bawię się
tu wesoło zawsze jest.



Julia T., 6 l.

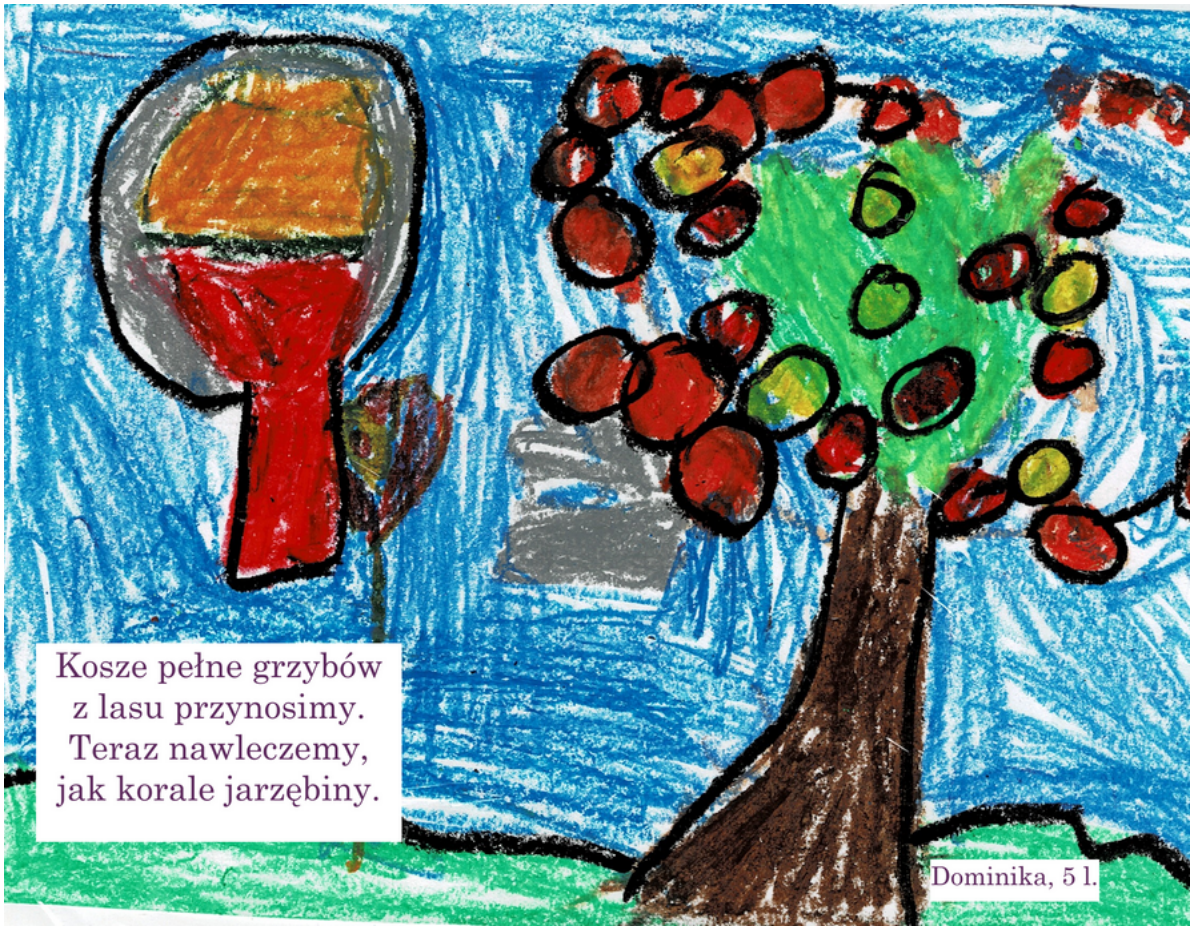


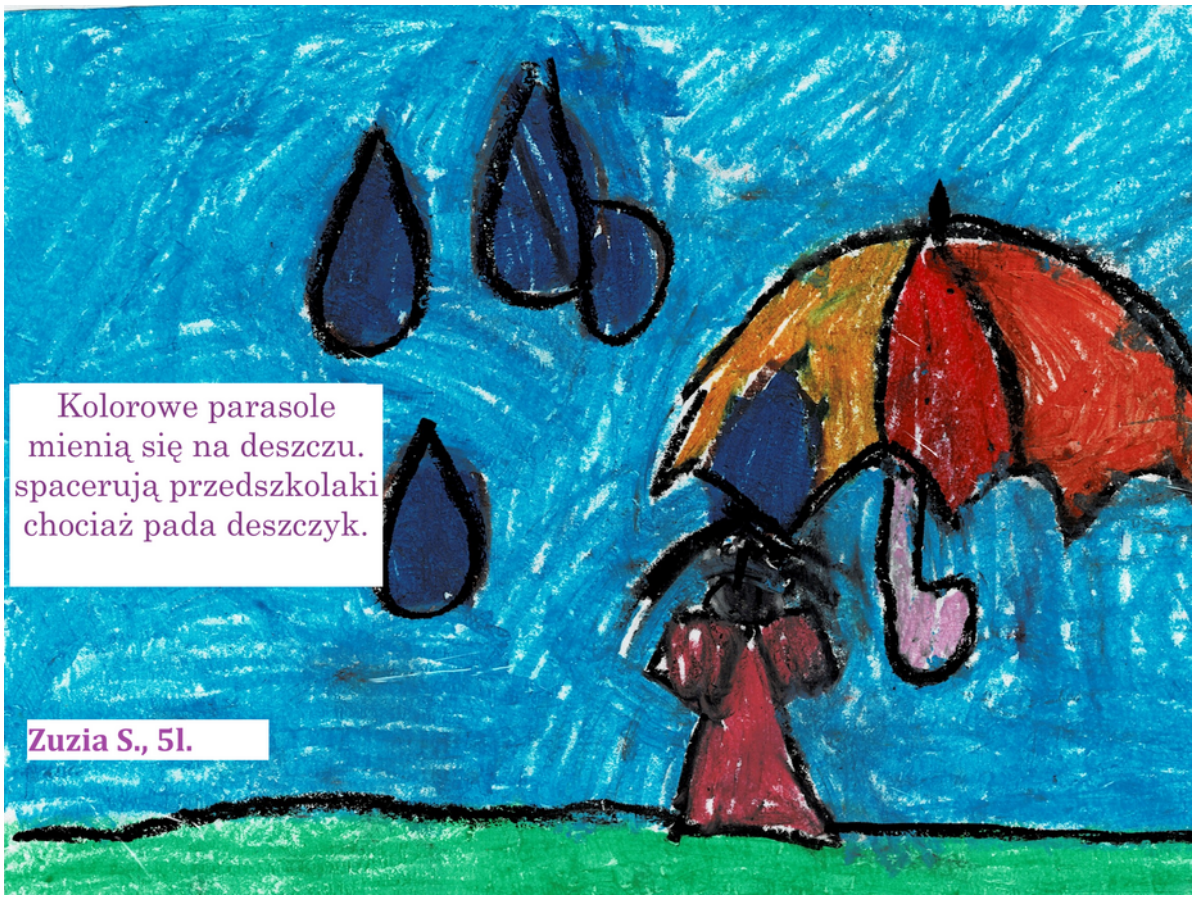


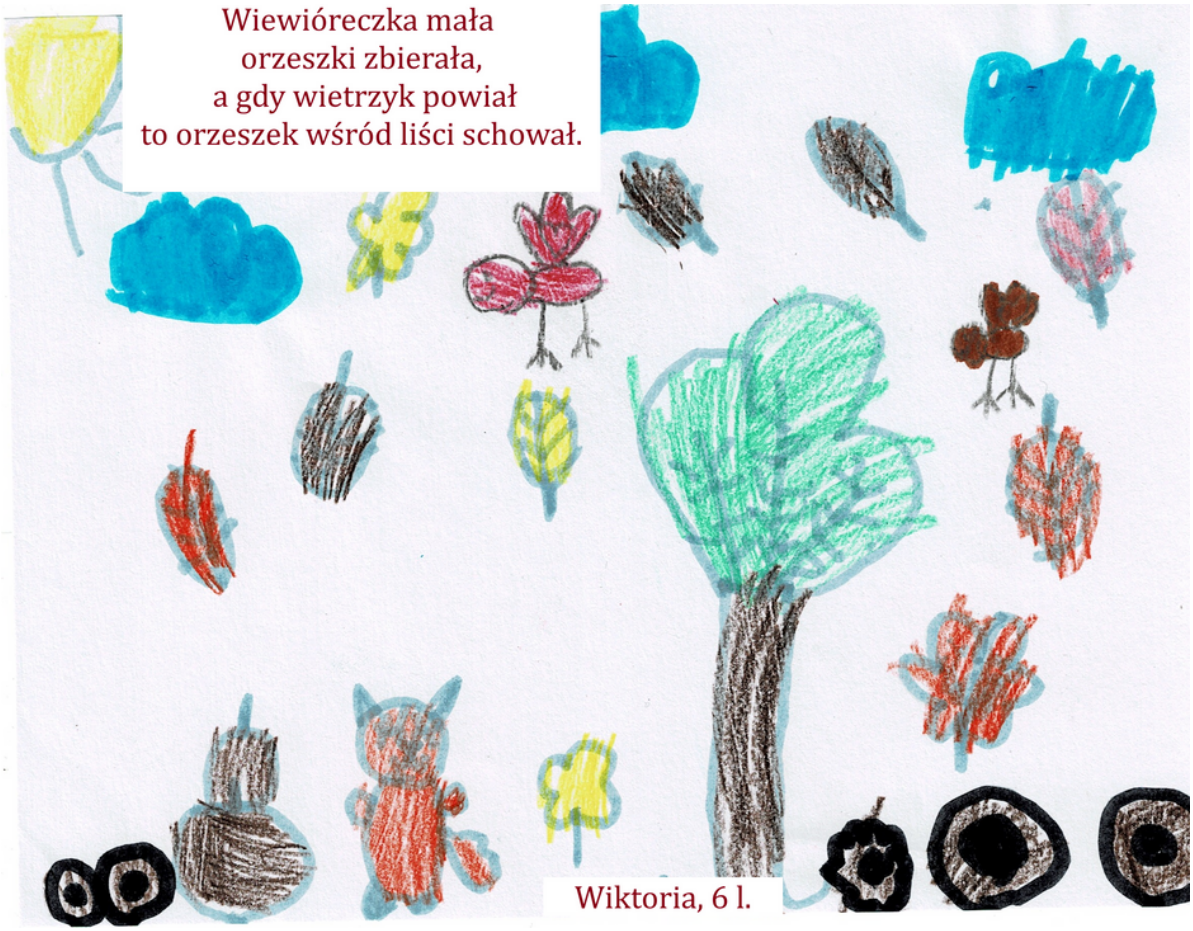
Szedł listopad ścieżką wąską
spotkał panią Jesień,
więc zapytał ją cichutko,
kiedy spadnie deszczyk.
Ewa, 6 lat


Oliwia, 6 l.
Jesienne słoneczko
do okienka zerka.
Jak dzieci w przedszkolu
grają sobie w Berka.


Malutki zajączek
kica na polanie.
Kto pobiegnie szybciej
to zajączka złapie.
Ania, Zuzia Ł., 5l.


Kosze pełne grzybów
z lasu przynosimy.
Teraz nawleczemy,
jak korale jarzębiny.
Dominika, 5 l.


Kolorowe parasole
mienią się na deszczu.
spacerują przedszkolaki
chociaż pada deszczyk.
Zuzia S., 5l.



Wiktoria, 6 l.



Hopsa hopsa dana dana
wietrzyk hula już od rana.
Świszcze, szumi i wiruje
i piosenki wyśpiewuje.

Emilka, 6 l.



Kącik kulinarny



To, czym karmimy nasze pociechy, ma ogromny wpływ na ich rozwój, właściwe tempo wzrostu oraz prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu i zachowanie odpowiedniej masy ciała. Niestety, w dzisiejszych czasach, kiedy to jesteśmy stale zapracowani i zabiegani, bardzo często zaczyna brakować nam czasu czy energii na przygotowywanie odpowiednich, pełnowartościowych posiłków dla naszych pociech, co może okazać się fatalne w skutkach dla zdrowia oraz funkcjonowania ich młodych organizmów.

Zdrowe posiłki i fit przekąski wcale nie muszą źle smakować, a ich przygotowanie zabierać długich godzin. Istnieje wiele sprawdzonych, łatwych w wykonaniu przepisów na zdrowe przekąski, które są po prostu smaczne. Przygotowanie zdrowych przekąsek wcale nie musi być czasochłonne.

Oto kilka prostych i tanich przepisów na smaczne i zdrowe przekąski dla dzieci:

1.Oszukane kanapki z jabłka

Przekąski dla dzieci powinny dostarczać im cennych składników. Przygotuj oszukane kanapki z jabłka – pokrój owoc w plastry, posmaruj masłem orzechowym i posyp suszonymi owocami (np. jagodami goji albo żurawiną). Taka przekąska jest bogata w witaminy, minerały oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, które dodadzą energii każdemu małemu odkrywcy.

Twój maluch nie przepada za warzywami? Zachęć go do jedzenia marchewki, papryki i brokułów, podając je w inny niż zwykle sposób. Wystarczy pokroić je w cienkie słupki i podać razem z dipem lub humusem.





2.Frytki z batatów

Większość dzieciaków przepada za frytkami z ketchupem. Niestety, gotowe lub mrożone frytki są pełne tłuszczu i pustych kalorii. Zamiast tego zrób własne domowe frytki. Wykorzystaj słodkie ziemniaki (bataty), które są źródłem witamin A i C. Wystarczy pokroić je w słupki, skropić oliwą z oliwek i dodać trochę przypraw (słodkiej papryki, oregano, czosnku). Po ok. 30 minutach w piekarniku frytki są gotowe.

3. Popcorn

Prażona kukurydza nie cieszy się dobrą sławą, ale winę za jej kaloryczność ponoszą tuczące dodatki – sól, masło, karmel, miód. Jeśli samodzielnie przygotujesz popcorn w domu, będziesz mieć kontrolę nad tym, co trafi do brzucha twojego malca. Ogranicz ilość soli i masła, a zamiast nich dodaj zioła i odrobinę oliwy z oliwek.





4.Galaretka z owocami

Wszystkie dzieci kochają słodycze. Zdrowe desery dla dzieci nie muszą być trudne i czasochłonne. Koniecznie przygotuj galaretkę ze świeżymi owocami. W pucharkach umieść różne owoce – maliny, porzeczki, jagody, borówki – i zalej je galaretką. Po kilku godzinach w lodówce będziesz mieć gotową przekąskę dla swoich łakomczuchów, która dostarczy im porcji witamin z owoców.

5. Tosty z masłem orzechowym

Jeśli masz w domu słoik masła orzechowego oraz pełnoziarniste pieczywo tostowe, nie musisz się martwić o przekąski dla dziecka. Wystarczy podgrzać chleb i posmarować go masłem orzechowym. Możesz dodać pokrojonego w plasterki banana albo trochę dżemu owocowego na wierzch.





6.Jogurtowe lody

Zdrowe lody? To możliwe, jeśli przygotujesz je z jogurtu naturalnego i świeżych owoców. Połącz jogurt z borówkami i małą ilością miodu. Masę włóż do foremek na lody i umieść w zamrażalniku. Lody z jogurtu to zdrowa przekąska, która zaspokoi ochotę każdego malucha na coś słodkiego.

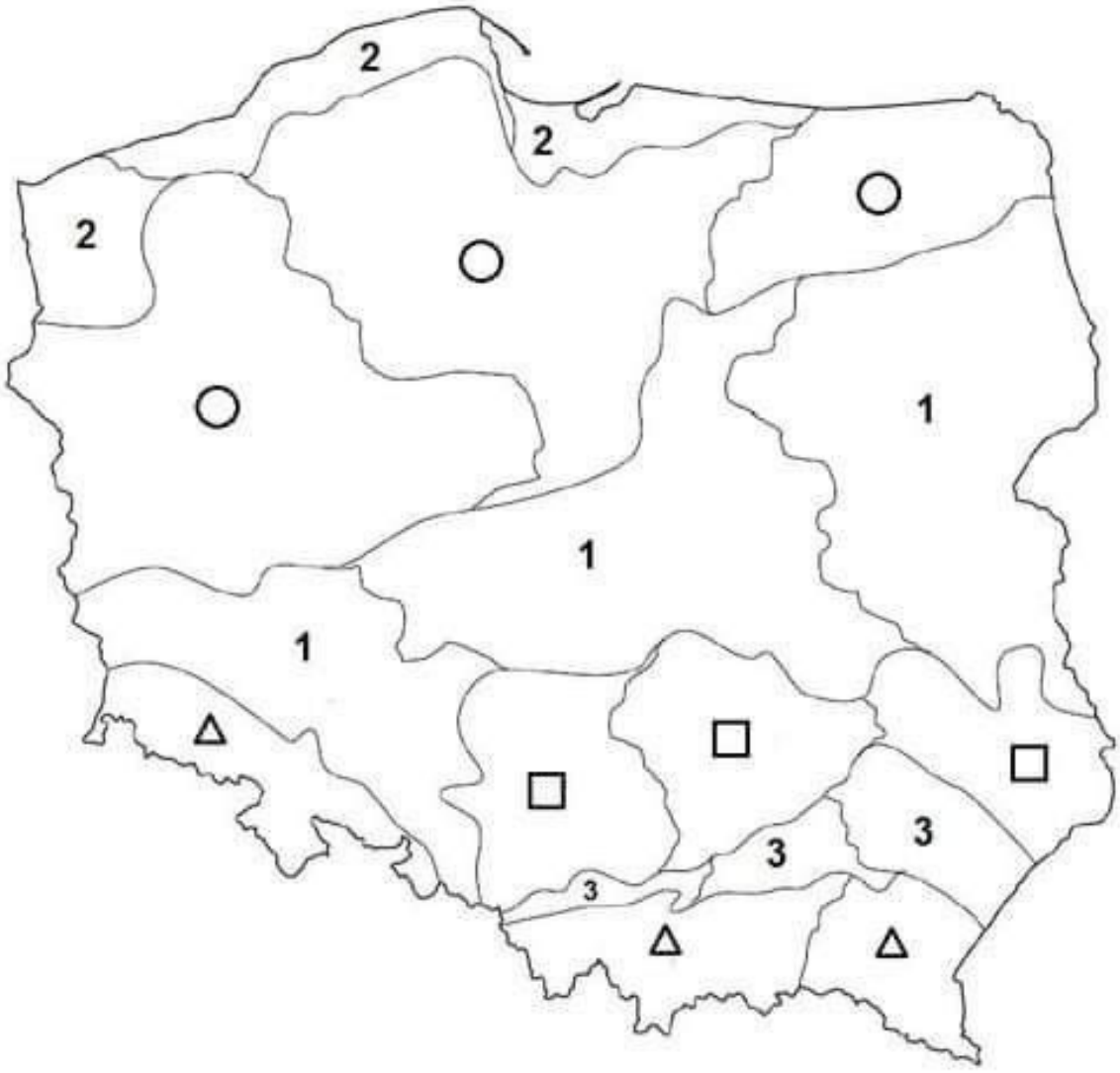
7.Chipsy z jabłek lub bananów

Chipsy nie muszą być słone! Chrupiące plasterki jabłek z dodatkiem cynamonu to propozycja na wartościową przekąskę, którą można jeść bez wyrzutów sumienia. Są proste w przygotowaniu – jabłka kroimy na cienkie plasterki, posypujemy cynamonem i umieszczamy w piekarniku, aby się wysuszyły.



Źródło : https://parenting.pl/51-pomyslow-na-zdrowe-i-szybkie-przekaski-dla-dziecka

POLSKA



1 – 

2 – 

3 – 

△ – 

○ – 

□ – 

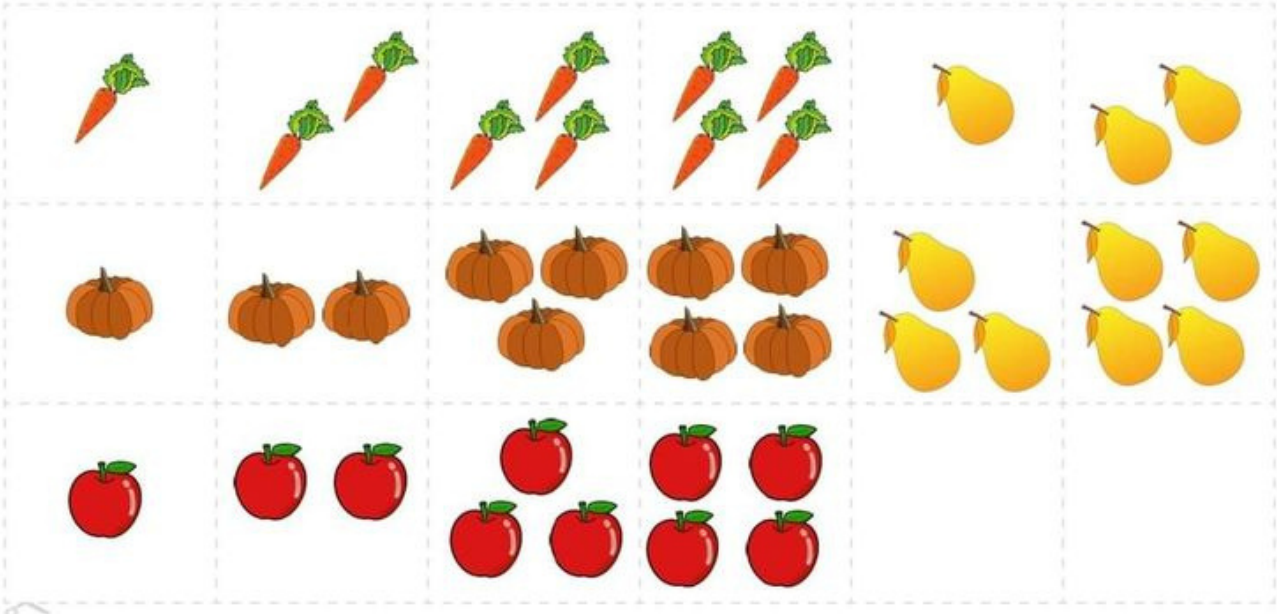
Pokoloruj obrazek

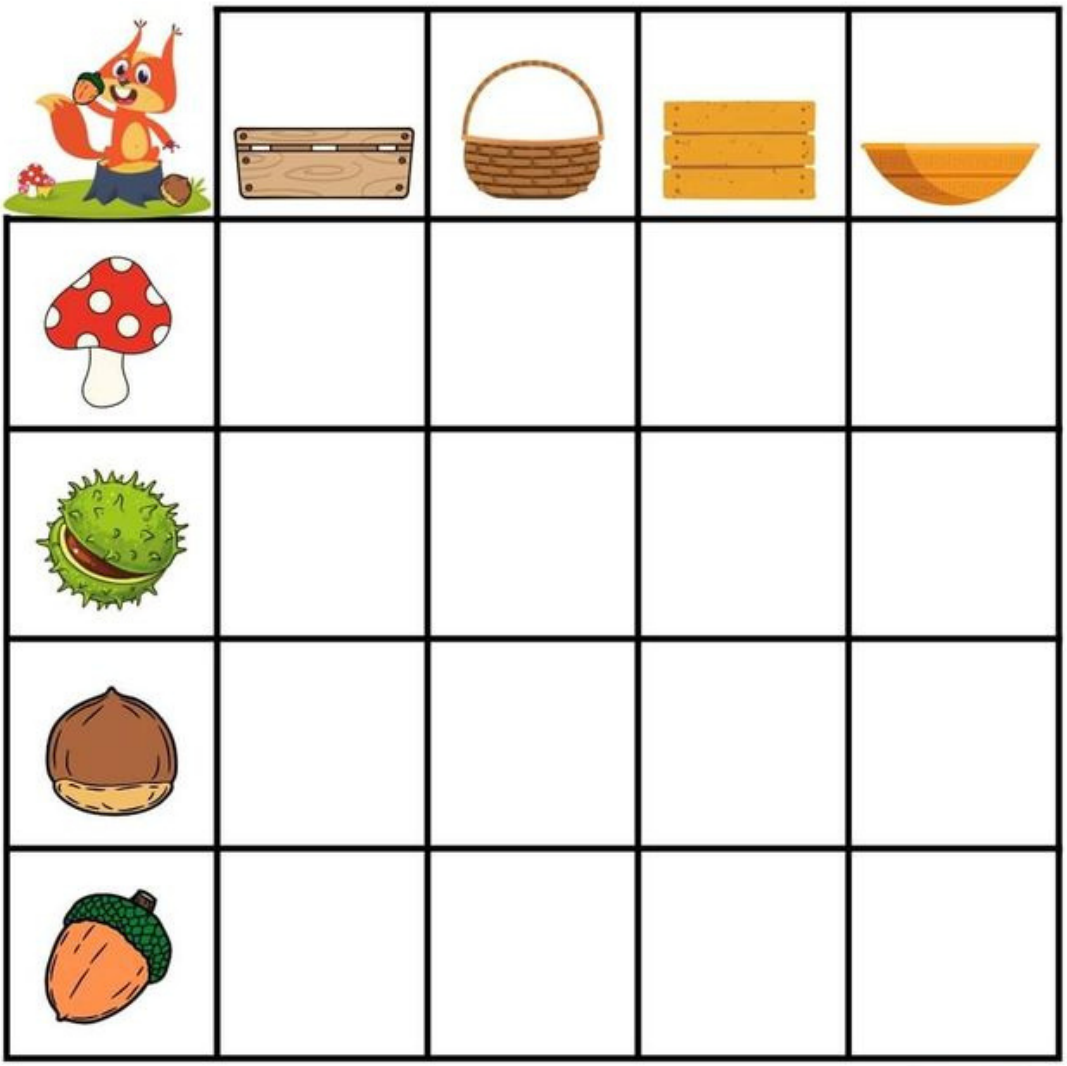




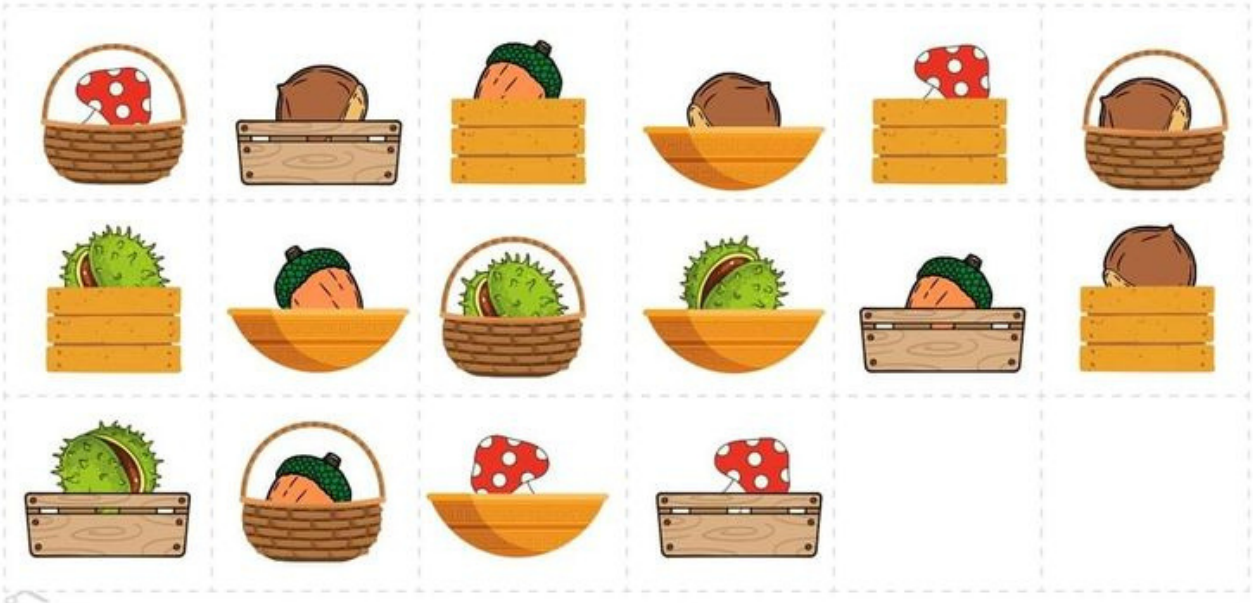
3	2	4	1

ДИАНА ПЕШКОВА
ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
VK.COM/DIPESHKOVA





ДИАНА ПЕШКОВА
ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
VK.COM/DIPESHKOVA

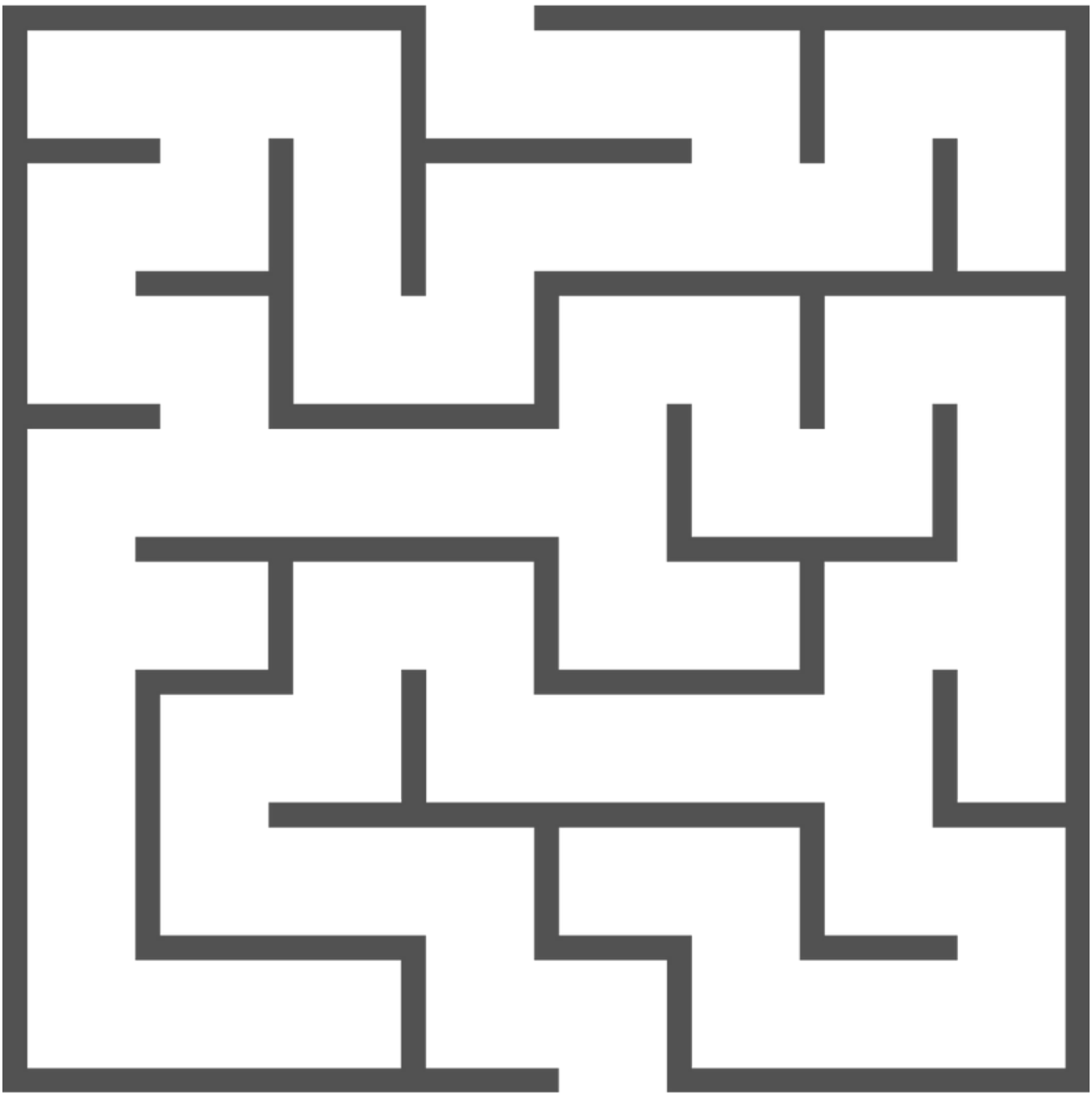


Popraw po śladzie.



Pomóż jeżykowi odnaleźć drogę do jego łóżeczka z listków.








HELLO
AUTUMN

Jesiennie słówka

Autumn



chestnut



rain



acorn



umbrella



scarecrow



leaf



rake



a pile of leaves

Wierszyk utrwalający kolory

Leaves

Leaves are orange,
Leaves are brown,
Leaves are falling,
on the ground.



Leaves are yellow,
Leaves are red,
Leaves are falling,
on my head.

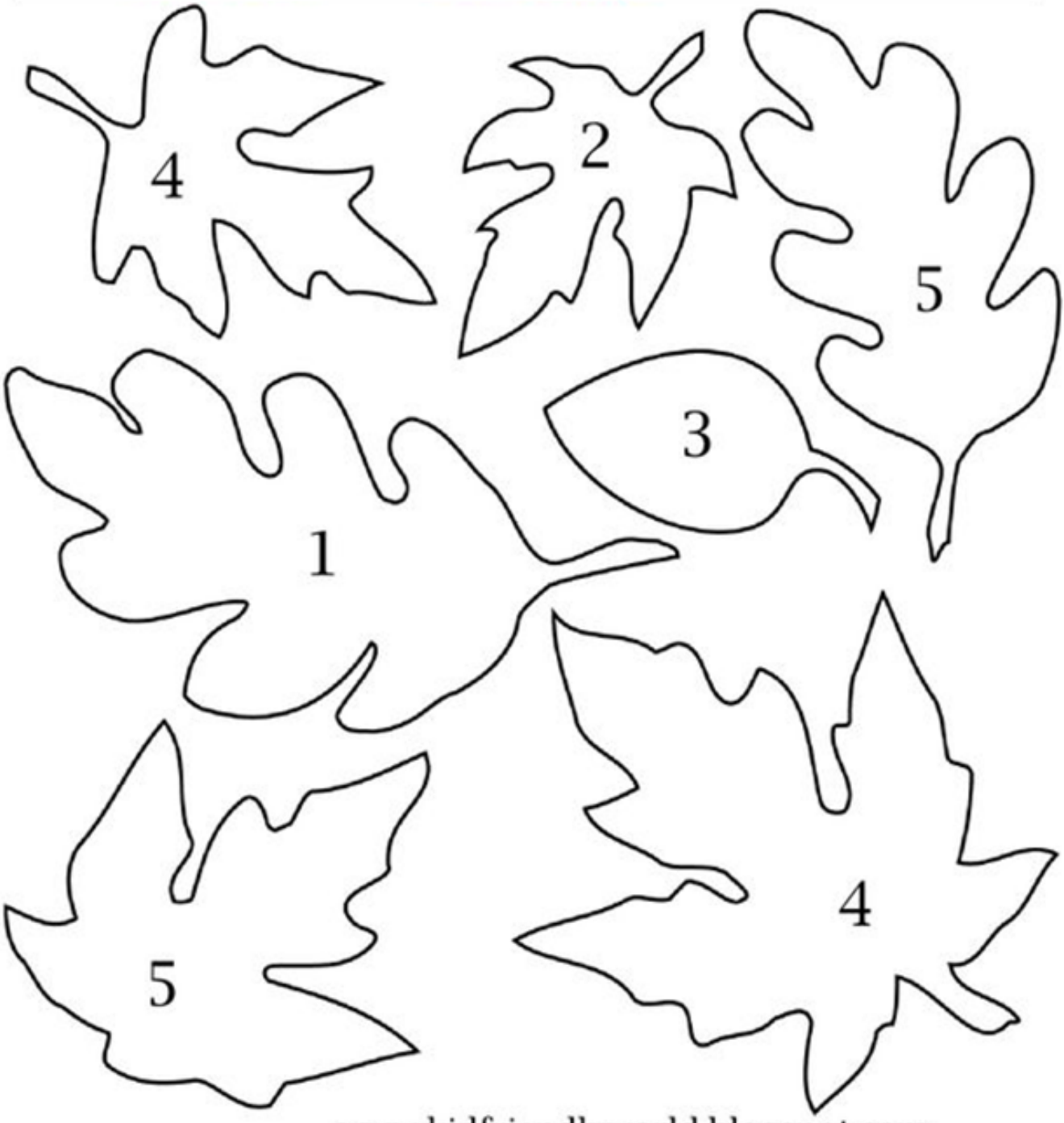


Crystal McGowan 2016

Pokoloruj zgodnie z numerami

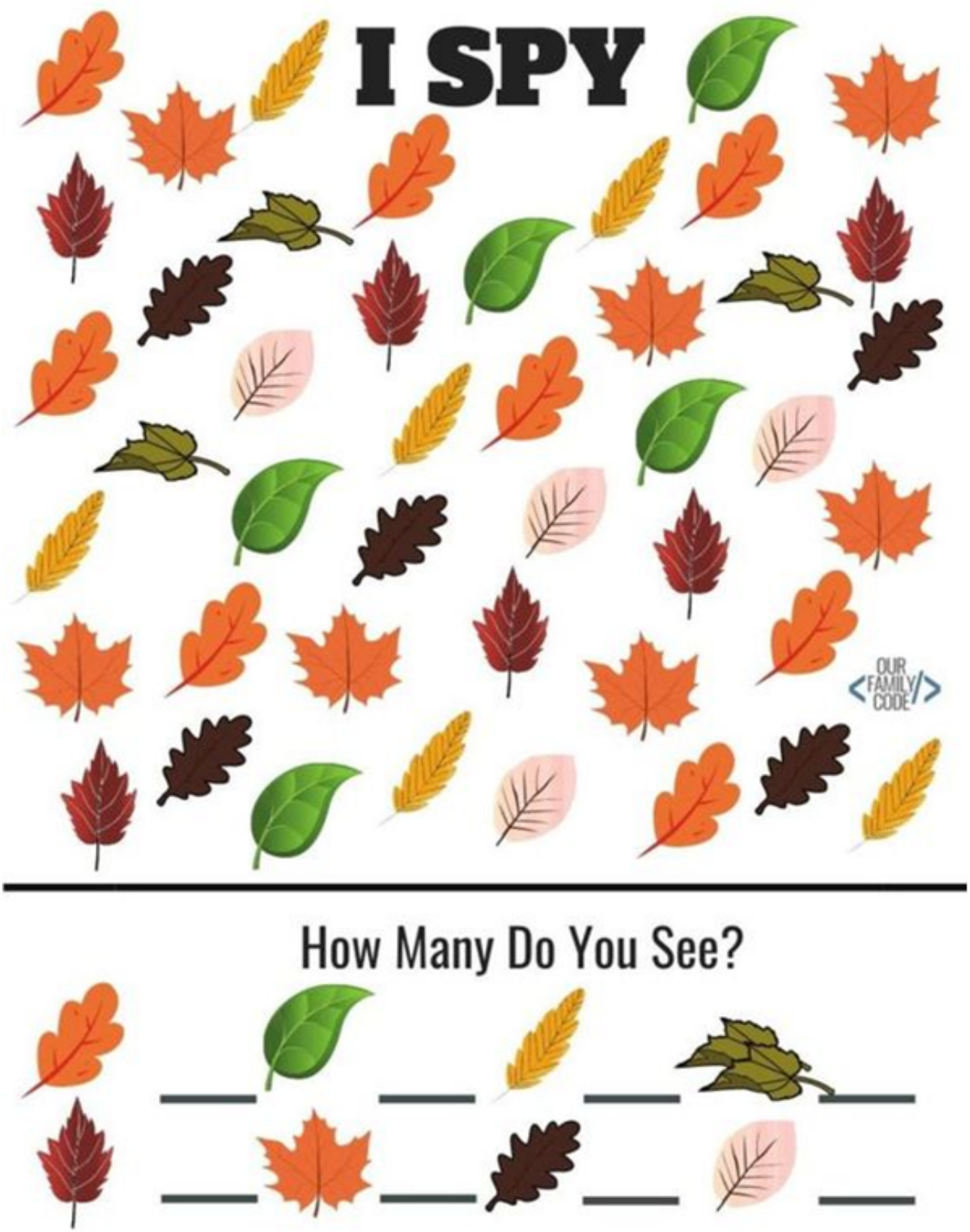
Fall Leaves
Color by Number

1-Red 3-Brown 5-Yellow
2-Green 4-Orange



www.kidfriendlyworld.blogspot.com

Policz liście
How many leaves do you see?



Humor przedszkolaka

- Twoje wypracowanie jest niezłe - mówi nauczycielka do małego Fufalskiego - ale jest identyczne jak wypracowanie twojego kolegi z ławki. Wiesz co to znaczy?
- Że jego też jest niezłe..?



Ojciec sprawdza czego syn nauczył się w szkole.
- No proszę, zastanów się dobrze. Miałeś dziesięć jabłek, zjadłeś dwa, ile Ci zostało?
- Nie wiem, my w szkole liczyliśmy na śliwkach.

Koniec roku szkolnego. Synek przychodzi ze szkoły.
- Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.
- Dlaczego?
- Nie musisz kupować książek na przyszły rok - zostaję w tej samej klasie.



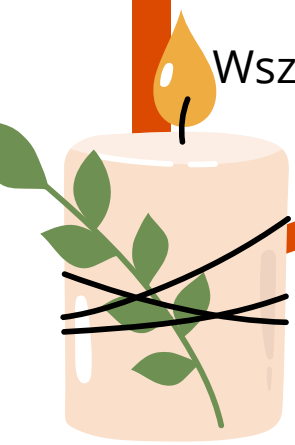
Nauczycielka do Jasia:
- Świetny rysunek, ale przyznaj się kto go robił? Tata czy mama?
- Nie wiem ja już spałem!

Kartki z kalendarza

Listopad 2023

1

Wszystkich Świętych



Listopad 2023

11

Narodowe Święto Niepodległości



Listopad 2023

25

Dzień Pluszowego Misia





Redakcja gazetki:

Agnieszka Gajdowska
Anna Kalata
Malwina Łapińska
Renata Maksimowicz
Elżbieta Talecka
Urszula Sulikowska