

PRZEDSZKOLACZEK

GAZETKA PRZEDSZKOLNA NR 01 - październik 2020/2021

Przedszkole Miejskie nr 4



Fantazja
w Łukowie



Gazetkę redagują nauczyciele Przedszkola w składzie:

Dorota Jońska, Małgorzata Piotrowska, Barbara Borowska

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej <http://www.fantazjalukow.pl/>



Dbamy o swoje środowisko

W zgodzie z przyrodą
żyją wszystkie dzieci.
Kochają jasne słońko,
które na niebie świeci.

Nie łamią gałęzi,
dbają o rośliny,
podczas wycieczek do lasu
nie płoszą zwierzyny.

Często też dorosłym
dobry przykład dają -
w wyznaczonych miejscach
śmieci zostawiają.

Kącik rodzica

„Ruch i zdrowe żywienie, to dzieci życia spełnienie”

(Dorota Jońska)

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. Jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

Jeżeli do codziennego ruchu dodamy zbilansowaną dietę, to osiągniemy efekty, o których marzy każdy rodzic. Prawidłowo zbilansowana dieta ma na celu pokrycie zapotrzebowania organizmu dziecka w wieku przedszkolnym na niezbędne składniki odżywcze, energię i witaminy. Zapotrzebowanie to określają normy żywienia, które biorą pod uwagę wiek, płeć, stan fizjologiczny jak i poziom aktywności fizycznej oraz potrzeby związane z rozwojem i tempem wzrostu. Wiek przedszkolny charakteryzuje się aktywnym rozwojem zarówno fizycznym jak i umysłowym, dlatego też należy zapewnić dowóz dostatecznej zalecanej ilości energii i składników odżywczych. Należy zwrócić szczególną uwagę na produkty spożywcze zawierające w swym składzie białko o wysokiej aktywności biologicznej, wapń, żelazo i witaminy. Białko to najlepiej jest podawać w postaci mleka oraz różnych jego przetworów, chudego twarogu, ryb. W celu utrzymania prawidłowych procesów przemiany materii należy dostarczać organizmowi określoną ilość wody, która to ułatwia transport składników pokarmowych jak również pomaga wydaląć z moczem zbyteczne produkty przemiany materii.

CZY WIESZ, ŻE DZIĘKI CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZBILANSOWANEJ DIECIE TWOJE DZIECKO BĘDZIE:

1. szybciej się uczyć
2. spokojniejsze,
3. miało lepszy humor,
4. wytrwale dążyło do celu.

ZAPOTRZEBOWANIE NA RUCH

Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego.

Według przeprowadzonych badań ilości ruchu w poszczególnych grupach wieku, określono je w sposób następujący:

chłopcy

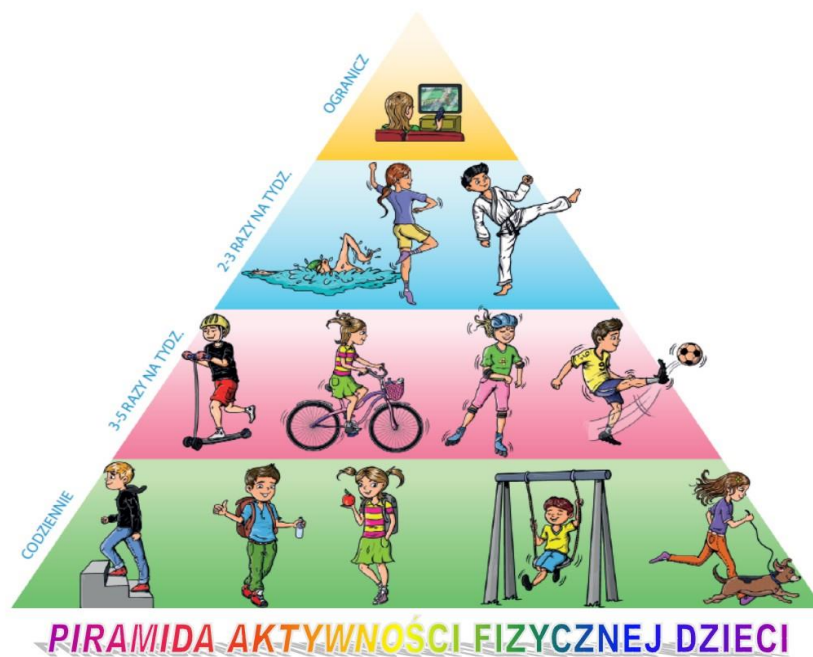
- w wieku przedszkolnym – 6 godz. ruchu,
- w wieku młodszym szkolnym – 5 godz. 45 min. ruchu,
- w wieku starszym szkolnym – 5 godz. ruchu;

dziewczęta

- w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym – 5 godz. 15 min. ruchu,
- w wieku średnim szkolnym – 5 godz.,
- w wieku starszym szkolnym – 4 i pół godz.

Ćwiczenia w parach z rodzicem

1. „Domek” – rodzic w klęku podpartym tworzy „domek”, dziecko poruszając się na czworakach lub pełzając wchodzi do domku.
2. „Wycieczka” – dziecko leży na plecach, na kocyku, a rodzic trzymając je za kostki ciągnie je po pokoju.
3. „Turlanie” – dziecko leży na plecach a rodzic zgina jego prawą nogę w kolanie i kładzie w poprzek ciała, ułatwiając w ten sposób obrót w lewo.
4. „Na koniku” – dziecko siada na plecach rodzica, który wozi je na czworakach, po pewnym czasie zmiana ról, rodzic delikatnie daje odczuć swój ciężar na plecach dziecka.
„Ślepiec” – dziecko zamyka oczy i jest oprowadzane przez rodzica po domu, potem zmiana ról.
5. „Waga” – rodzic i dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce. Wykonują na przemian przysiady.
6. „Dmuchawiec” – każda para otrzymuje małe piórko. Wspólnie dmuchają, aby utrzymało się ono w powietrzu. Następnie odkładają je i dmuchają na niewidzialne (wyobrażone) piórko.
7. „Huśtawka” – rodzic leżąc na plecach (nogi zgięte), podtrzymuje za ręce dziecko leżące na brzuchu, na jego goleniach i huśta nim .



„Bawmy się razem z dziećmi”

Dorota Jońska

„Gdy dziecko słyszy, ale nie rozumie”

Na pewno każdy z nas czasami zauważa u swojego dziecka, że nie dociera do niego komunikat, który chcemy mu przekazać. Mówimy coś a informacja nie trafia do dziecka. Czasami wynika to z tzw. „wyłączenia się” dziecka – np. kiedy jest bardzo zaaferowane grą na komputerze lub oglądaniem bajki, czasami może to wynikać z „szumu” otoczenia: rozmowy pozostałych członków rodziny, włączony telewizor, hałas w sali przedszkolnej lub klasie.

My dorośli też mamy często kłopoty ze skupieniem się np. na czytaniu książki, gdy w tym samym pomieszczeniu gra telewizor, lub gdy ktoś rozmawia obok przez telefon lub kłopoty z pamięcią.

Mamo, Tato - jeśli zauważacie, że Wasze dziecko zachowuje się tak, jakby nie słyszało lub nie rozumiało co do niego mówicie w domu lub pani w przedszkolu ...



Jeżeli Wasze dziecko ma trudności:

- w skupieniu uwagi
- w nauce, pisaniu i czytaniu, w nauce języków obcych
- z rozumieniem mowy, gdy w otoczeniu jest szum, gwar lub hałas
- z rozumieniem dłuższych lub złożonych poleceń ustnych
- prosi często o powtórzenie pytania lub wypowiedzi
- często sprawia wrażenie nieobecnego
- chorowało na przewlekłe wysiękowe zapalenia ucha środkowego lub na ostre zapalenia ucha, miało przerośnięty migdałek gardłowy...

warto sprawdzić,

czy przyczyną trudności dziecka nie są zaburzenia przetwarzania słuchowego.

Neuroflow jest to nowy, interaktywny trening wyższych funkcji słuchowych dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania słuchowego (centralnymi zaburzeniami słuchu) oraz dzieci z grupy ryzyka tych zaburzeń od 4 roku życia.

Warto wiedzieć, że Aktywny Trening Słuchowy metodą Neuroflow usprawnia:

- różnicowanie dźwięków mowy, naukę czytania i pisanie, naukę języków obcych
- utrzymanie uwagi na głosie nauczyciela w szumie i hałasie
- podzielność uwagi, gdy jednocześnie mówi kilka osób
- wydłuża pamięć słuchową
- rozwija mowę, prawidłową artykulację i melodię języka

Im szybciej zostaną zauważone zaburzenia przetwarzania słuchowego i szybciej podjęta terapia,

tym krótszy czas terapii i szybsze efekty.

Na czym polega diagnoza i terapia Neuroflow?

Aby podjąć decyzję, czy terapia aktywnego słuchania jest wskazana, należy wykonać dziecku badanie słuchu – w celu wyeliminowania niedosłuchu, który także może mieć wpływ na aktywne słuchanie. Przed przystąpieniem do diagnozy provider zbiera również od rodziców informacje dotyczące przebiegu rozwoju dziecka w pierwszych latach życia oraz przebytych chorobach, bądź niepełnosprawności.

W czasie diagnozy, dziecko siedząc w słuchawkach pod opieką providera wykonuje odpowiednio dobrane zadania z zakresu spostrzegania, wysłuchiwanie i powtarzania słów lub prostych zdań zagłuszanych szumem otoczenia. Jeśli wyniki diagnozy wskazują na możliwość występowania zaburzeń przetwarzania słuchowego – rodzic po konsultacji z providerem podejmuje decyzję o podjęciu terapii.

Terapia może być prowadzona w domu dziecka i wtedy za systematyczność terapii i jej efekty odpowiada rodzic. Możliwa jest również terapia prowadzona w gabinecie pod opieką providera. Terapia w zależności od wyników diagnozy, systematyczności i poprawności wykonywania ćwiczeń może składać się z jednej lub wielu sesji. Jedna sesja trwa 8 tygodni i ćwiczenia powinny odbywać się 3 razy w tygodniu, najlepiej o tej samej porze; 1 ćwiczenie powinno odbywać się w weekend kiedy dziecko jest wypoczęte od obowiązków szkolnych czy przedszkolnych.

Co jest potrzebne do przeprowadzenia terapii? Wystarczy komputer z dobrze działającym internetem, słuchawki stereofoniczne oraz dostęp do platformy Neuroflow, na której rodzic otrzymuje dostęp do specjalnie dla jego dziecka przygotowanego zestawu ćwiczeń. Terapia dla każdego dziecka przygotowywana jest przez zespół specjalistów i uwzględnia wiek dziecka oraz stopień zaburzenia. Ćwiczenia polegają na słuchaniu różnego rodzaju opowiadań, bajek lub wierszy, odpowiadaniu na pytania lub powtarzaniu małych fragmentów. Każde wykonywane w czasie terapii ćwiczenia trwają 30 minut i wymagają od dziecka skupienia uwagi i koncentracji – dlatego są porównywalne z ćwiczeniami na siłowni. Na początku dziecko może być i najczęściej jest bardzo zmęczone, ale im więcej ćwiczeń – tym lepsze efekty. Po każdej przeprowadzonej sesji terapii, wskazana jest powtórna diagnoza, dzięki której można zauważyć, czy pojawiła się poprawa, czy wskazane są kolejne sesje.

Dla naszych przedszkolaków – powyżej 4 roku życia, proponujemy bezpłatną diagnozę Neuroflow – z zakresu zaburzeń przetwarzania słuchowego.

Przed diagnozą należy wykonać dziecku badanie słuchu – audiogram oraz umówić się na diagnozę

z providerem metody - Małgorzata Piotrowska - 507728992.



Syrop z cebuli

Jesień to pora przeziębień i pierwszych infekcji. Zamiast korzystać z dostępnych w aptece specyfików, może warto zacząć od naturalnych metod.

Dzisiaj polecamy jak zrobić prosty i skuteczny **syrop z cebuli** na kaszel, na odporność... na zdrowie.

To stary i sprawdzony przepis na syrop cebulowy, czy też sok z cebuli, który polecam robić już od wczesnej jesieni.

- 2 średnie cebule - 250 g
- 4 łyżki miodu lub cukru
- można dodać: sok z cytryny, czosnek lub imbir

Cebulę obieramy i drobno siekamy, następnie dodajemy miód i cytrynę i wszystko mieszamy a następnie wrzucamy do słoiczka i pozostawiamy w ciepłym miejscu na około dwa dni. Gdy cebula puści sok – należy go przecedzić i przelać do czystego słoiczka lub butelki i przechowywać w lodówce. Spożywać można każdego dnia – dorośli nawet 3 łyżki dziennie, dzieci 2-3 łyżeczki.

Jeśli ktoś nie lubi lub nie może jeść miodu – zamiast miodu można dodać cukru trzcinowego.

Smacznego i życzę zdrowia ☺

RÓŻYCZKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO

Składniki na 5 sztuk:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 2 duże jabłka
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- 4 łyżki przetartego dżemu np. morelowego, brzoskwiniowego lub cukier wymieszany z cynamonem
- cukier puder do posypania

Wykonanie:

Sposób przygotowania:

Jabłka umyć, osuszyć, przeciąć na pół i wydrążyć środek. Następnie pokroić w cienkie plasterki i na chwilę włożyć do garnka i zalać gorącą wodą – sparzyć, żeby łatwo dały się formować. Ciasto francuskie tniemy na 5 równych kawałków i na każdym z nich układamy jeden plasterk jabłka na drugi – tak, żeby na siebie wzajemnie zachodziły. Jabłka układamy w połowie ciasta i mogą lekko wystawać poza ciasto. Pozostałe ciasto zawijamy na ułożone jabłka i zwijamy wszystko w rulon. Każdy z nich wkładamy np. do formy do muffinek.

Pieczemy w nagrzanym piekarniku w 180 stopniach około 40 – 45 minut.

Po wyjęciu na talerz – różyczki można posypać cukrem pudrem.

Małgorzata Piotrowska



PRZEDSZKOLNE ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

Rozwiązywanie zagadek przyrodniczych dotyczących roślin i zwierząt leśnych.

Ma okrągłe oczy, świetnie widzi w nocy.
Widzi oraz słyszy, poluje na myszy. (sowa)

Ma rude futerko, w małej dziupli mieszka,
lubi łuskać szyszki i schrupać orzeszka. (wiewiórka)

Rudy mieszka w norze, poluje w lesie.
Mistrz wybiegów i zasadzki,
strzeż w kurniku kury, kaczkę. (lis)

Mam długie uszy i zwinnie skaczę,
zmykam przez pola , gdy psa zobaczę. (zając)

Przespał zimę , wiosną zbudził się wesoły
i rzekł – zjadłbym miodu.
Do roboty pszczoły. (niedźwiedź)

Czarne zwierzątko sił ma niewiele,
a kopie w ziemi długie tunele. (kret)

Kolczaty zwierzączek, ma z igieł kubraczek.
Latem dreptał po borze.
W zimie śpi w swojej norze, (jeż)

















Pachnące, czerwone, słonkiem malowane,
przyniosę mamusi z lasu cały dzbanek (poziomki)

W twardej skarbonce smaczny skarb mieszka,
gdy ją rozbijesz to zjesz... (orzech)

Ma koronę , królem nie jest,
umie szumieć, gdy wiatr wieje. (drzewo)
Ma listki zielone, drobnutko strzyżone,
jesienią się stroi w korale czerwone. (jarzębina)



Uzpefnij puste pola.

Rysuj po śladzie.

