



# Kasztanowe Wieści

Danuta Wawiłow

„Człowiek ze złotym parasolem”

*Żółtą drogą, zielonym polem  
szedł raz człowiek pod parasolem  
i uśmiechał się mimo słońca,  
bo parasol był cały złoty,  
coś mu śpiewało, bzykało jak mucha,  
śmieszne bajki plótno mu do ucha...*

*I ten deszcz tak padał i padał,  
a parasol gadał i gadał,  
a ten człowiek mu odpowiadał.  
I oboje byli weseli,  
choć się wcale nie rozumieli,  
bo ten człowiek gadał po polsku,  
a parasol - po parasolsku...*



## Październik 2021

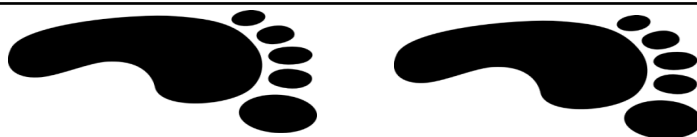
### W tym numerze:

Aktualności	1
10 kroków do wzmocnienia odporności	2
Szlaczek	3
Sudoku	3
Jesienna kolorowanka	
Gumowe ucho nadaje!	4

## Aktualności z kraju i ze świata!!!

- Za nami czas beztrudnych, radosnych wakacji. Wypoczęci i z uśmiechem na twarzy ruszamy do pracy. Przed nami rok pełen nowych przygód, zabaw, ciekawych doświadczeń. Wszystkim Przedszkolakom w tym nowym roku szkolnym życzymy dużo radości w zdobywaniu wiedzy, wesołej zabawy, nowych przyjaźni i niezapomnianych przeżyć, a Rodzicom udanej współpracy i zadowolenia.
- Szczególnie miło nam powitać w naszym gronie te Dzieci, które po raz pierwszy przekroczyły próg naszego przedszkola. Przed Maluszkami trudny czas związany z adaptacją do nowego miejsca i koniecznością rozstania z rodzicami. Dłóżymy wszelkich starań, aby ten pierwszy krok do samodzielności przedszkolaków był miłym wspomnieniem.
- Dopiero rok przedszkolny się zaczął, a już świętowaliśmy Dzień Kropki— pomagaliśmy dzieciom odkryć swoje talenty i je zaprezentować. Motywem przewodnim była oczywiście **kropka**.
- 17 września braliśmy udział w akcji „**Sprzątanie świata - Polska**” to wspólna lekcja poszanowania środowiska. Jej celem jest promowanie nieśmiecenia, edukacja odpadowa oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko. Nasze przedszkole każdego roku również bierze udział w akcji, porządkując teren przedszkola.
- 20 września świętowaliśmy **Dzień Przedszkolaka**. W tym dniu nasze przedszkolaki miały wiele ciekawych i wesołych zabaw. Bawiliśmy się przy muzyce, balonami, tworzyliśmy dzieła plastyczne. Było też coś dla zdrowia - czyli gry i zabawy sportowe. Jak zawsze był to dzień pełen śmiechu i radości.
- 29 września nasi mali panowie obchodzili swój dzień. Dziewczynki złożyły swoim kolegom życzenia i wspólnie wspinały się bawili. Były tańce i zabawy, To był ciekawy i wyjątkowy dzień.

# DZIESIĘĆ KROKÓW DO WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI U DZIECKA



## **PIERWSZY - PEŁNOWARTOŚCIOWA DIETA**

Drogi rodzicu, prawidłowo dobrana dieta jest podstawowym czynnikiem, który pomoże w zapobieganiu chorobom. Konieczne jest codzienne spożywanie porcji warzyw i owoców. Dieta powinna być bogata także w nabiał. Natomiast należy unikać cukrów prostych, zawartych w słodyczach i ciastach oraz przetworzonych tłuszczów. Najlepiej, żeby dziecko unikało napojów gazowanych i słodzonych soków. Rodzicu, pamiętaj także o regularności spożywanych posiłków.

## **DRUGI - DOBRZE DOBRANA ODZIEŻ**

Rodzicu, wybieraj ubranka z naturalnych materiałów. Szczególnie jesienią, zimą najlepiej ubierać dziecko w kilka warstw ubranek, które można łatwo ściągnąć. Nie przegrzewaj ani nie wychładzaj organizmu dziecka.

## **TRZECI - RUCH TO ZDROWIE**

To stwierdzenie aktualne jest w każdym wieku, im wcześniej wprowadzimy ruch do codziennego harmonogramu zajęć przedszkolaka, tym lepiej. Oczywiście najkorzystniej jest, kiedy można uprawiać sport na świeżym powietrzu, niestety nie zawsze jest to możliwe. Ważne jednak, aby wybrać taki rodzaj aktywności, która sprawia dziecku przyjemność, bowiem systematyczna aktywność nie powinna się kojarzyć dziecku z przykrym obowiązkiem.

## **CZWARTY - SPACER**

Codziennie przebywanie na świeżym powietrzu pomoże w utrzymaniu zdrowia. Rodzicu, nie rezygnuj ze spaceru nawet w chłodne czy mroźne dni; pamiętaj jednak o odpowiednim dobraniu ubioru.

## **PIĄTY - HARTOWANIE**

Rodzicu, pamiętaj, że w pomieszczeniach, gdzie przebywają dzieci, nie powinno być cieplej niż 20 stopni Celsjusza. Przed spaniem pokój powinien być wywietrzony. Warto również hartować dziecko podczas kąpieli.

## **SZÓSTY - MYCIE RĄK**

Systematyczne i prawidłowe mycie rąk zmniejsza ryzyko przeniesienia infekcji. Rodzicu, na początku kontroluj, jak dziecko myje ręczki - powinny być całe zmoczone pod bieżącą wodą, potem zawsze trzeba użyć mydła, a następnie należy je dokładnie spłukać. Konieczne jest mycie rąk przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie ze spaceru. Chwalmy dzieci za dobrze wykonaną czynność!

## **SIÓDMY - ODPOCZYNEK**

Nawet dzieci potrzebują czasem trochę wytchnienia. Rodzicu, bardzo ważny jest również sen: dziecko powinno spać 8-9 godzin dziennie. Dobrze służy także zmiana klimatu, więc jeżeli jest tylko taka możliwość, warto podczas wakacji zabrać przedszkolaka nad morze czy w góry.

## **ÓSMY - WYLECZ INFEKcję DO KOŃCA**

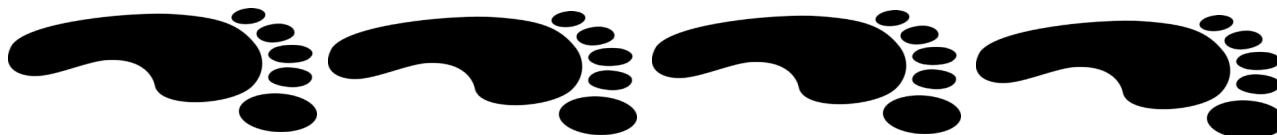
Niewyleczona do końca infekcja stanowi zagrożenie dla samego przedszkolaka i kolegów z grupy. Może skutkować rozwojem powikłań, a dodatkowo po przebytej infekcji osłabiony układ immunologiczny bywa przyczyną kolejnego zachorowania. Do przedszkola można posyłać jedynie dzieci zdrowe.

## **DZIEWIĄTY - SZCZEPIENIA**

Lepiej zapobiegać niż leczyć! Od kilku lat oprócz szczepień obowiązkowych na rynku znajdują się szczepionki zalecane (między innymi na pneumokoki, meningokoki, ospę wietrzną). Porozmawiaj z pediatrą na temat szczepień zalecanych.













## **DZIESIĄTY - DUŻO UŚMIECHU NA CO DZIEŃ**

Wiadomo, śmiech to zdrowie, więc starajmy się na co dzień zachować jak najwięcej pogody ducha. Zadowolone i szczęśliwe dzieci rzadziej chorują. Rodzicu, ważna jest również atmosfera w domu i nienarażanie dziecka na przewlekły stres, który niekorzystnie wpływa na jego układ immunologiczny.









Trochę rozrywki umysłowej—rozwiążcie sudoku.

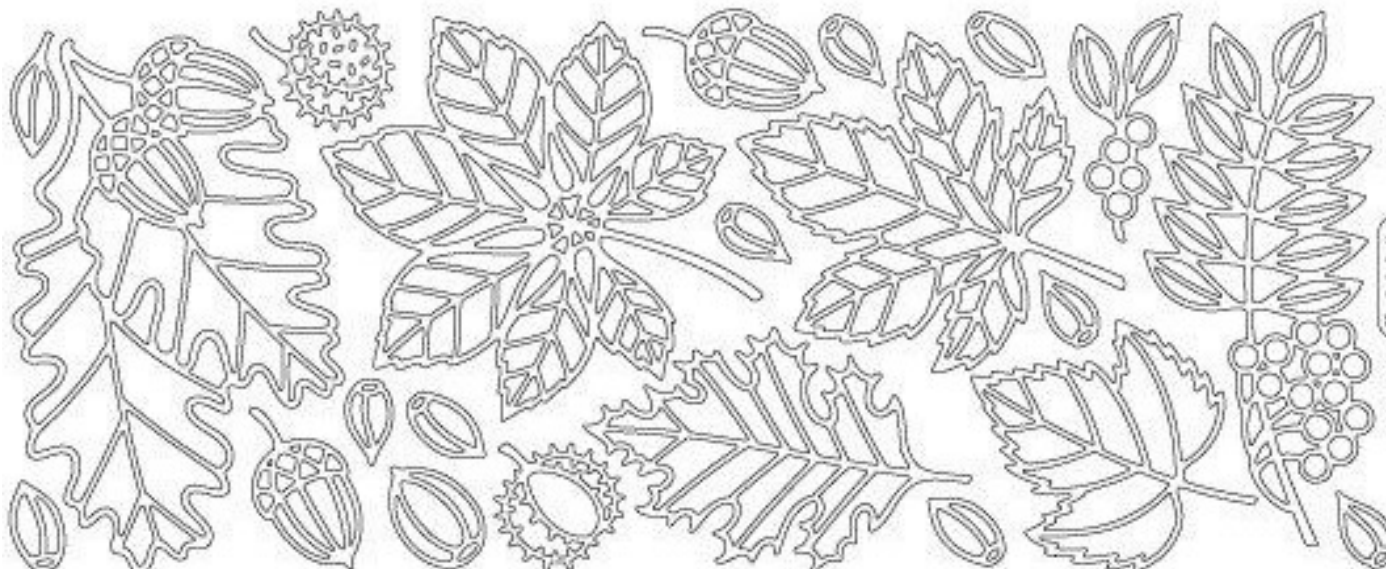
			
			
			
			



			
---	---	---	---



Czas na relaks! Pokoloruj liście wszystkimi kolorami jesieni.



## Gumowe ucho nadaje!

W grupie III podczas zabawy, chłopiec podbiega do pani i krzyczy:  
-Proszę Pani, a K. wsadziła mi oko w palec!!!

Podczas zabawy w „Figurki” celem jest, aby się nie poruszyć w momencie jak instrument przestaje grać. Wiktoria gra na tamburynie, przestaje i patrzy, kto się rusza.  
-Michasia się ruszyła proszę Pani!!!

W czasie zajęć o częściach ciała.

-K. co to są powieki?- pyta nauczycielka.

-To są takie zasłonki dla oczów!- odpowiada rezolutnie chłopiec.

Dzieci opowiadają o wakacjach.

-Proszę Pani, a nad morzem to był taki wielki pies, sznaucer olbrzymi. Taki strasznie olbrzymi!

-Tak? Aż taki?- dziwi się pani.

-Tak! Olbrzymi!!! Ale mniejszy od konia, rozumie pani?

Dziewczynka żali się pani:

-Tęsknię za mamą.

-Jak chodziłam do przedszkola, to też czasami tęskniłam za mamą - tłumaczy pani.

-To ty też byłaś takim małym dzieckiem jak ja????- dziwi się dziewczynka.

Starszak głośno myśli na ławce w ogrodzie:

-Tęsknię za drugą grupą. Teraz zerówka i robota, za rok pierwsza klasa i znów harówka. A tam było fajnie...