

GAZETKA PRZEDSZKOLNA

NR 6

GRUDZIEŃ 2023

ECHOOOO....

JEDYNECZKI



Redakcja:

Marta Żemojtel

Karolina Gwiazda

www.pm1kg.pl



KĄCIK MĄDREGO RODZICA

ZDROWE ŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU I W DOMU

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz upodobania żywieniowe, które mogą w przyszłości odbić się negatywnie lub pozytywnie na zdrowiu naszych dzieci. Wiadomo przecież, że prawidłowe żywienie decyduje o zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju, a racjonalne odżywianie ma bardzo duży wpływ na aktywność psychiczną, umysłową i ruchową dziecka.

Dieta dzieci musi być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla ich wieku, różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości. Bardzo ważne jest więc angażowanie nie tylko rodziców ale także dziadków we wszystkie działania związane ze zdrowym żywieniem dzieci oraz promocją tych działań.



Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Najczęstsze z nich to:

1. Nadwaga, są to zaburzenia odżywiania wynikające z dysproporcji pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia, a energią wydatkowaną przez organizm dziecka, co prowadzi w konsekwencji do przyrostu masy ciała, rozwoju tkanki tłuszczowej.
2. Niedożywienie-niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować zaburzeniami rozwoju fizycznego, a więc nieprawidłowy przyrost masy ciała, utrata masy ciała, zahamowanie wzrostu.
3. Niedobór wapnia i witaminy D w diecie może skutkować rozwojem krzywicy, w dorosłości osteoporozy.
4. Niedobór żelaza wpływa na większą podatność zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka, czasami apatia, ból głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.
5. Próchnica zębów, do której przyczyniają się między innymi podjadanie między posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodczy i gazowanych napojów, niedobór wapnia.

KARTY PRACY DLA DZIECI

OZDÓB CHOINKĘ WEDUG WŁASNEGO POMYSŁU



przedszkolankowo.pl

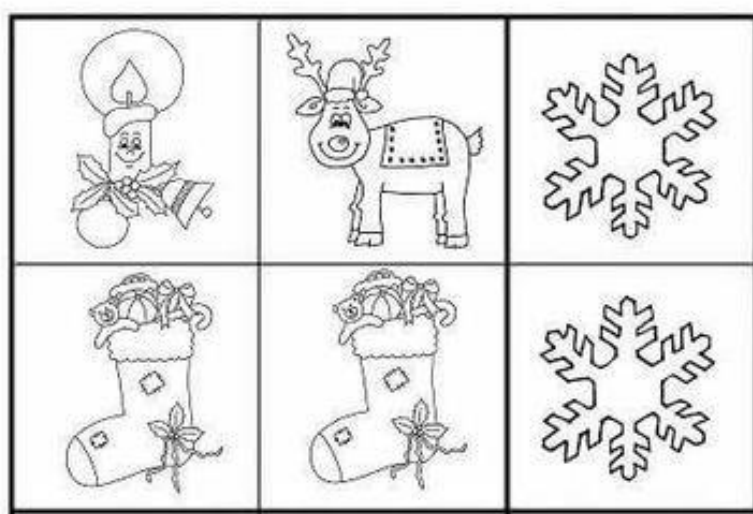
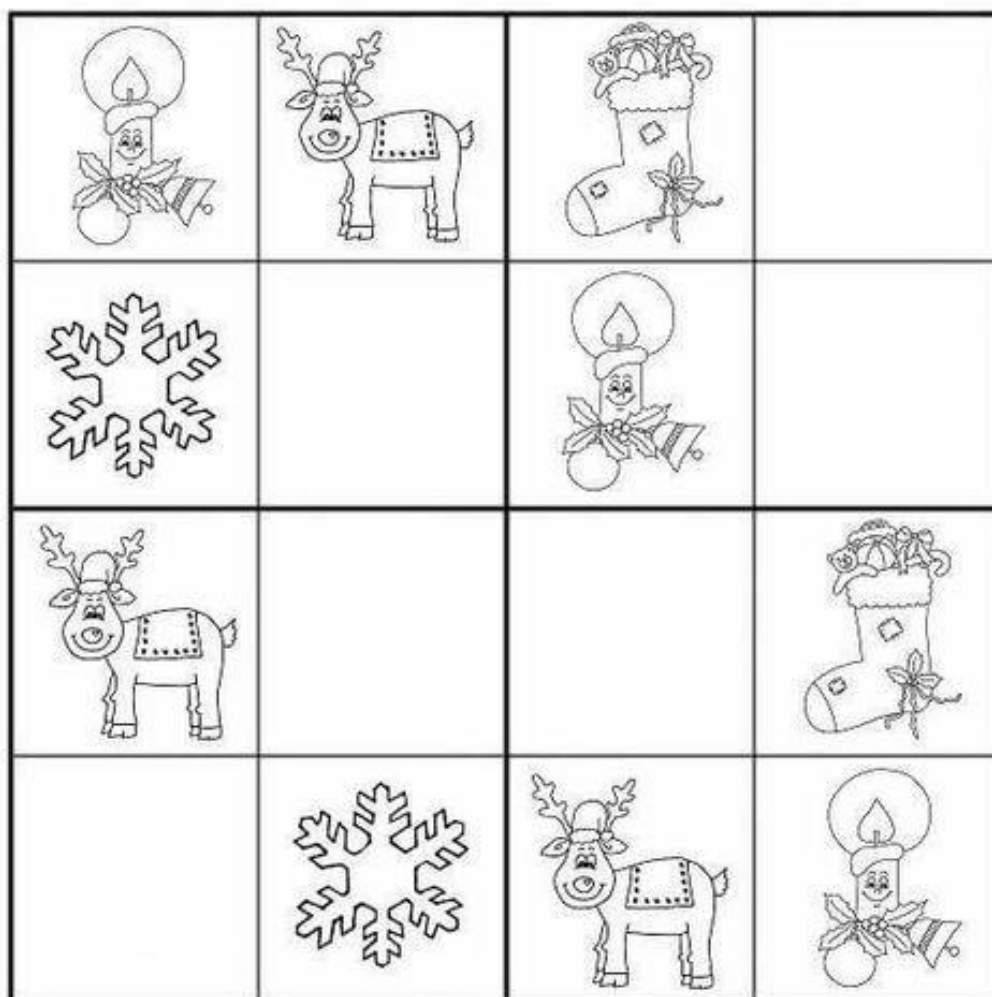
ZAMALUJ TE LITERY, KTÓRE SĄ POTRZEBNE DO
NAPISANIA PODANEGO WYRAZU W RAMCE



R	A	N	Z	A	B	C
B	K	R	M	W	Y	O

SUDOKU DLA DZIECI

Celem gry jest wypełnienie wszystkich pustych pól w taki sposób, aby każdy obrazek występował tylko raz w kolumnie (pionowo), w rzędzie (poziomo).



WYTNIJ PUZZLE , A NASTĘPNIE SAMODZIELNIE UŁÓŻ I NAKLEJ NA KOLOROWĄ KARTKĘ.



KĄCIK LOGOPEDYCZNY

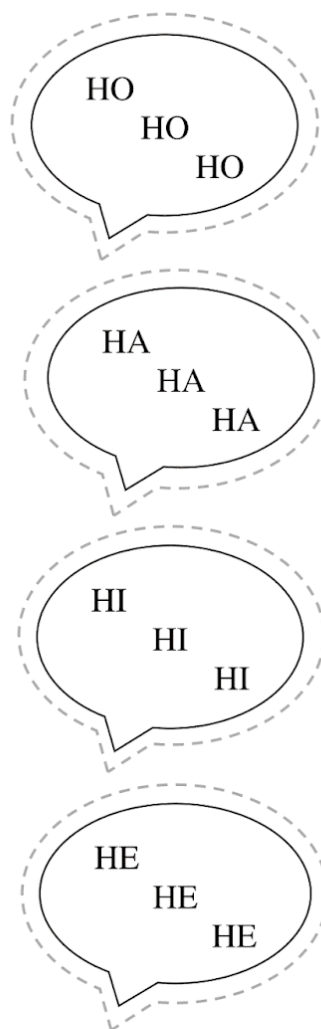


Mikołaj

Ćwiczenie oddechowe: Naśladowanie śmiechu różnych osób.

- Jak śmieje się pan?
- Jak śmieje się pani?
- Jak śmieje się dziecko?
- Jak śmieje się staruszka?

Polecenie 1: Wytnij poniższe elementy.



Autor: Agnieszka Kozak

www.terapiapl.blogspot.com

ZABAWY RUCHOWE

WIERSZYKI, MASAŻYKI, CZYLI ZABAWA PALUSZKOWA.

„CHOINKA”- Jolanta Siuda – Lendzion

Wchodzi tata do lasu, *(dzieci poruszają palcami obu dłoni, naśladując marsz)*

Jest cicho, nie robi hałasu. *(palcami wskazującymi rysują linie poziome od prawej do lewej i odwrotnie)*

Szuka drzewka dookoła, *(rozłożoną dłoń wykonują koliste ruchy)*
słyszy stukanie dzięcioła.

(delikatnie stukają na przemian palcami wskazującymi prawej i lewej dłoni)

Leśniczy jodły sprzedaje,

(oburącz rysują kształt choinki z góry do dołu)

Już tacie jedna podaje. *(przesuwają dłoń po plecach)*

Tata ją niesie do domu,

(kroczą palcami wskazującymi i środkowym jednej dłoni)

nic nie mówi nikomu.

(palcami wskazującymi rysują długie linie poziome od prawej do lewej i odwrotnie)

W domu dzieci gromada,

(ostrożnie opukują opuszkami palców osobę przed sobą naśladując podskoki)

Szybko drzewka dopada.

(oburącz rysują kształt choinki- z góry do dołu)

Maluchy wieszają bombeczki”

(palcami wskazującymi rysują mniejsze i większe okręgi)

i pięknie lśnią gwiazdeczki, *(palcami wskazującymi rysują kształt gwiazdy)*

świecidelka, złociste łańcuchy

(złączonymi palcami – wskazującym i środkowym – rysują fale,

i anioły spod poduchy. *(wykonują delikatne muśnięcia)*

Już wokoło choinki siadają,

(kładą płasko rozłożone dłonie- raz prawą, raz lewą)

Kolędy radośnie śpiewają- *(pocierają plecy płasko rozłożonymi dłońmi.*



ŚWIĄTECZNE WYPIEKI

Składniki: Ciasto piernikowe:

- 1 kg mąki pszennej
- 300 g masła lub margaryny
- 250 g cukru
- 250 g płynnego miodu
- 1 opakowanie przyprawy korzennej do piernika (= 3, 5 – 4 łyżeczki)
- 2 łyżeczki cynamonu
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 żółtka
- 4- 5 łyżek słodkiej, płynnej śmietany 30- 36%



Lukier królewski:

- 1 białko
- ok. 150 g cukru pudru
- 6 kropli soku z cytryny



Dodatkowo:

- posypka cukrowa

Sposób przygotowania:

Masło, cukier, miód, przyprawę korzenną, cynamon i kakao przełożyć do garnka. Podgrzewać stopniowo, ciągle mieszając, aż wszystkie składniki się połączą. Pozostawić do ostygnięcia. Sodę oczyszczoną rozpuścić w 2 łyżkach wody. Wmieszać do masy miodowej np. trzepaczką. Następnie wmieszać żółtka. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia. Połączyć z masą miodową i zagnieść ciasto. Na końcu dodać ok. 4- 5 łyżek śmietany tak, aby powstało jednolite ciasto. Ciasto można rozwałkować od razu. (Można je również wstawić do lodówki i rozwałkować później). Rozwałkować na posypanym mąką blacie nie za cienko, na ok. 5- 7 mm. Z ciasta wykrawać foremkami dowolne kształty i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli pierniczki mają być zawieszane na choince, należy przed pieczeniem zrobić otworki wykałaczką. Piec w nagrzanym piekarniku, jedną blachę po drugiej, ok. 10 minut w temperaturze 180°C. Przygotować lukier. Cukier puder przesiać. Do miski wlać białko. Dodać sok z cytryny i cukier puder. Lukier powinien być gładki i lśnący. Pierniczki polukrować i ewentualnie ozdobić posypką cukrową. Przechowywać najlepiej w szczelnych, metalowych puszkach.



PUCHATKOWE PIERNIKI

Składniki:

- 1 kostka margaryny
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 kg miodu
- 1 i 1/2 łyżki kakao



Wszystko rozpuścić, wystudzić, a potem dodać:

- 1/2 kg mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka sody

Wyrobić ciasto i zostawić do następnego dnia w temp. pokojowej. Rozwałkować ciasto na grubość ok. 1-1,5 cm, wycinać ulubione kształty foremkami i piec 15 min./180st.



SMACZNEGO!



Świąteczne symbole



Gwiazda - symbolizuje Gwiazdę Betlejemską, za którą podążali Trzej Królowie



Jabłko - symbol rajskiego drzewka, na choince jako bombka



Choinka - rajske drzewo życia, nadzieja, zbawienie



Łańcuchy - symbol węża, rajskego kusiciela



Jemioła - symbol ponownych narodzin, zapewnia szczęście



Orzechy - oznaczają siłę i zdrowie



Pierniki - tradycyjny wypiek świąteczny



Światelka choinkowe - mają przywozić na myśl "światłość nad światłościami"




Wigilijne zwyczaje


Wigilia – słowo pochodzi z języka łacińskiego – "vigiliare" i oznacza nocne czuwanie.




Pierwsza gwiazda – rozpoczyna wigilijną wieczerzę. Symbolizuje betlejemską gwiazdkę, która wskazywała trzem mędrcom drogę do stajenki, w której narodził się Pan Jezus.



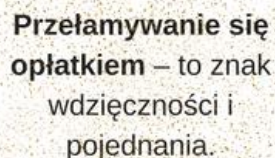
Dodatkowe nakrycie – stawiane jest na wigilijnym stole dla osoby, która nie może z nami spędzić świąt, dla niespodziewanego gościa, bądź też symbolizuje pamięć o zmarłej osobie.



Sianko pod obrusem – ma nam przypominać, że Jezus Chrystus narodził się w stajence.



Choinka – zwyczaj ubierania w świąteczne ozdoby drzewka: sosny, jodły, świerku, wywodzi się z Niemiec, prawdopodobnie z XV w. Kojarzyć ma nam się z drzewem życia.



Przełamywanie się opłatkiem – to znak wdzięczności i pojednania.

Śpiewanie kolęd - obecnie zwyczaj ten jest coraz rzadziej praktykowany. Warto wrócić do tej tradycji, wspólne muzykowanie zacieśnia bowiem więzi, wzmacnia relacje między ludźmi, pomaga również wyrażać swoje emocje.

Potrawy wigilijne – obecnie jest ich dwanaście, ale nie zawsze tak było. Niegdyś w rodzinach chłopskich podawano 7 potraw na wigilijny stół, na szlacheckich 9, na pańskich zaś – 11.





Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
życzymy, by upłynęły one w rodzinnym gronie,
wśród przyjaciół i bliskich.

Niech magia tych świąt na długo zagości
w Państwa sercach,
a zbliżający się rok 2024 będzie wypełniony
sukcesami w życiu osobistym oraz zawodowym.

Wszystkim dzieciom oraz rodzicom



Życzą



Dyrektor oraz Pracownicy Przedszkola Miejskiego
nr 1 w Kołobrzegu

