

# GAZETKA PRZEDSZKOLNA

NR 1

GRUDZIEŃ 2022

# ECHO0000....

## JEDYNECZKI



Redakcja:

Marta Żemojtel

Karolina Gwiazda



# Najserdeczniejsze życzenia

szczęśliwych i radosnych  
Świąt Bożego Narodzenia oraz  
wszelkiej pomyślności i sukcesów  
w nadchodzącym Nowy Roku.

**Życzy:**

**Dyrekcja, Grono Pedagogiczne  
oraz Pracownicy Przedszkola**





## ŚWIĄTECZNE KARTY PRACY



Znajdź różnice między obrazkami:



OZDÓB CHOINKĘ WEDUG WŁASNEGO POMYSŁU

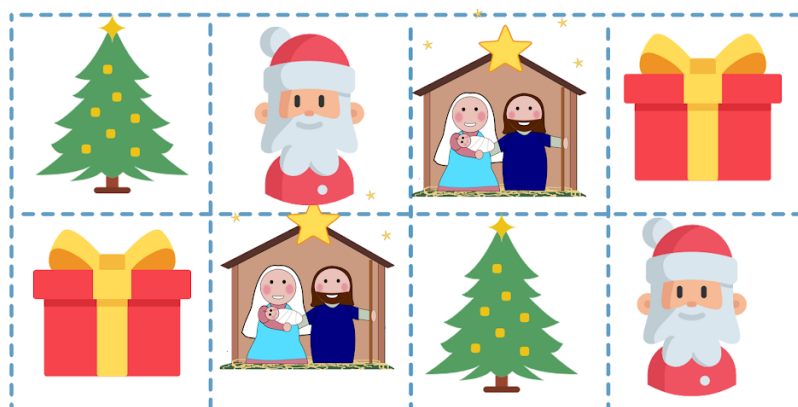
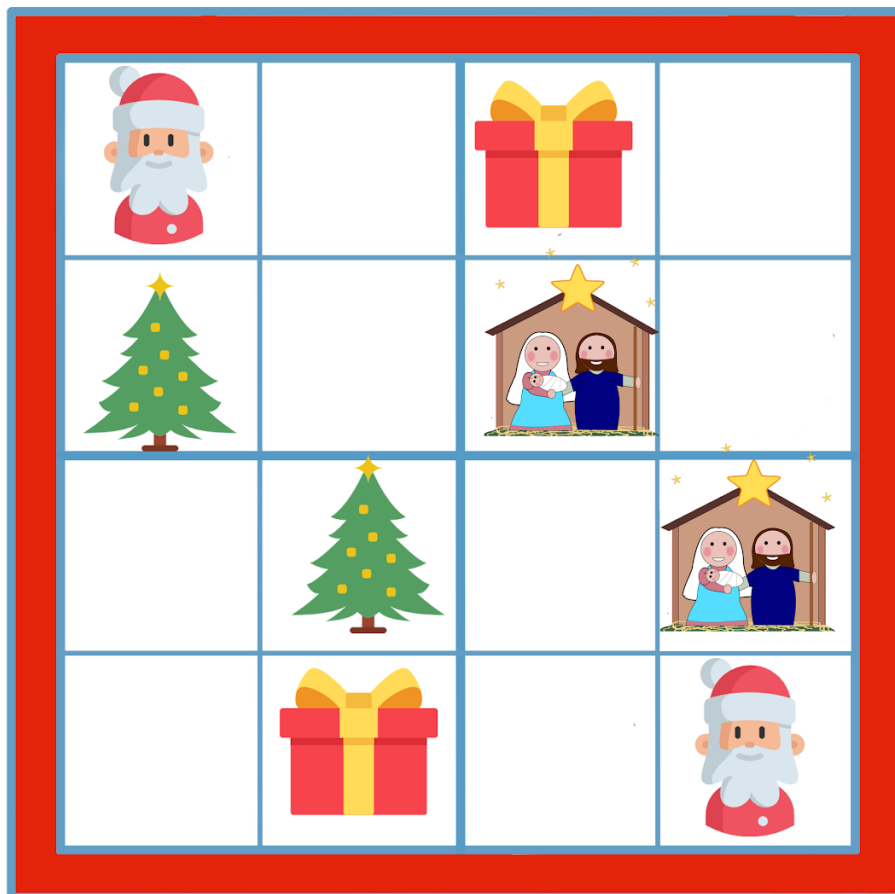


[przedszkolankowo.pl](http://przedszkolankowo.pl)



# Świąteczne sudoku

Ułóż świąteczne sudoku.



## KĄCIK MĄDREGO RODZICA

### Dlaczego dziecko potrzebuje



## GRANIC



1



#### DEFINIUJĄ ZWIĄZKI Z INNYMI LUDŹMI

Każdy człowiek, nie tylko dziecko potrzebuje wyznaczenia pewnych norm, zasad jakie obowiązują na danym otoczeniu. Jeśli dobrze oznaczymy ścieżkę życia naszemu dziecku, nauczy się jak traktować inne osoby, w jaki sposób rozwiązywać problemy, aby nie zbłądzić czy też wpaść z tarapaty.

2



#### DAJĄ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I STABILNOŚCI

Dzieci mogą doświadczać silnego niepokoju, gdy są świadome, że mają w rodzinie największą władzę, kontrolę nad sytuacją i realne sprawstwo. Choć wiąże się to z niemal nieograniczonym dostępem do przywilejów, na dłuższą metę staje się zbyt dużym obciążeniem dla niedojrzałej osobowości.

3



#### WSPOMAGAJĄ OSOBISTY WZROST

Wraz z rozwojem dziecka granice muszą się rozszerzać. Stanowią punkt odniesienia dla rosnącej dojrzałości dziecka, są odzwierciedleniem szacunku, akceptacji i zaufania jakim darzą go rodzice.

4



#### POMAGAJĄ ODKRYWAĆ ŚWIAT

Rodzice mogą ułatwić dzieciom ten proces poprzez rzetelne odpowiedzi na nurtujące pytania: Co jest w porządku, co nie jest i dlaczego? Jak daleko mogą się posunąć? Co się stanie, jeśli przekroczą wyznaczoną granicę? Czy wiąże się to z konkretnymi konsekwencjami?

5



#### OKREŚLAJĄ OBSZAR AKCEPTOWANYCH ZACHOWAŃ

Wyraźnie ustalone, stabilne granice wytaczają dzieciom ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami, zarówno w rodzinie, jak i szerszych kręgach społecznych.

[www.zatokaempatii.com](http://www.zatokaempatii.com)

#### HIGIENA, ALE NIE STERYLNOŚĆ

Warto już od najmłodszych lat pokazywać dziecku, jak należy dbać o higienę. Przesadna czystość przeszkadza jednak w budowaniu odporności, która działa jak pamięć. Po pierwszej styczności z jakimś drobnoustrojem układ immunologiczny zapamiętuje go i wie, jak walczyć z nim w przyszłości.

#### ODPOWIEDNIA DAWKA SNU

Dzieci powinny spać około 10-11 godzin na dobę i poza nocnym snem mieć czas na krótką drzemkę w ciągu dnia. Sen jest potrzebny do tego, by organizm mógł wypocząć i się zregenerować.

#### SPACERY W KAŻDĄ POGODĘ

Wzmacnianie młodego organizmu polega na stopniowym przyzwyczajaniu dziecka do niższych temperatur, dzięki czemu wyrabia się u niego mechanizm termoregulacji. W efekcie niemowlę lepiej dopasowuje się do zmiennych warunków klimatycznych i staje się odporniejsze na infekcje.

### 5 ZASAD WSPIERANIA ODPORNOŚCI DZIECKA

#### PRAWIDŁOWA DIETA TO PODSTAWA

W pierwszych 3 latach życia dziecka odporność kształtuje się niezwykle dynamicznie. Rodzice mają wówczas szczególnie wpływ na jej rozwój, przede wszystkim poprzez dietę – w przewodzie pokarmowym znajduje się aż 70-80% komórek odpornościowych.

#### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dla wzmacniania odporności ważna jest aktywność fizyczna, zwłaszcza ruch na świeżym powietrzu, który hartuje młody organizm i jest idealną okazją do zdobywania przez dziecko nowych doświadczeń.

Poranne zabawy ruchowe.

Wykonujcie ćwiczenia zgodnie z ilustracjami przy ulubionej muzyce.

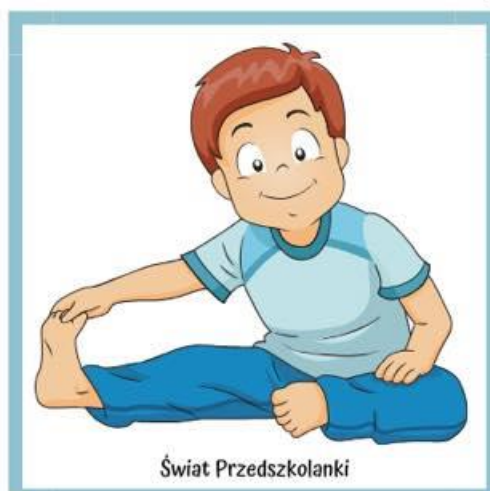
Powtórzcie je kilka razy.

Wytnij karty i wykonaj wszystkie ćwiczenia przy ulubionej piosence.



Świat Przedszkolanki

**Zrób pajacyki. Spróbuj coraz szybciej!**



Świat Przedszkolanki

**Usiądź, wyprostuj jedną nogę i spróbuj dosięgnąć palców u stopy.**



Świat Przedszkolanki

**Zrób pompki, jak prawdziwy sportowiec!**



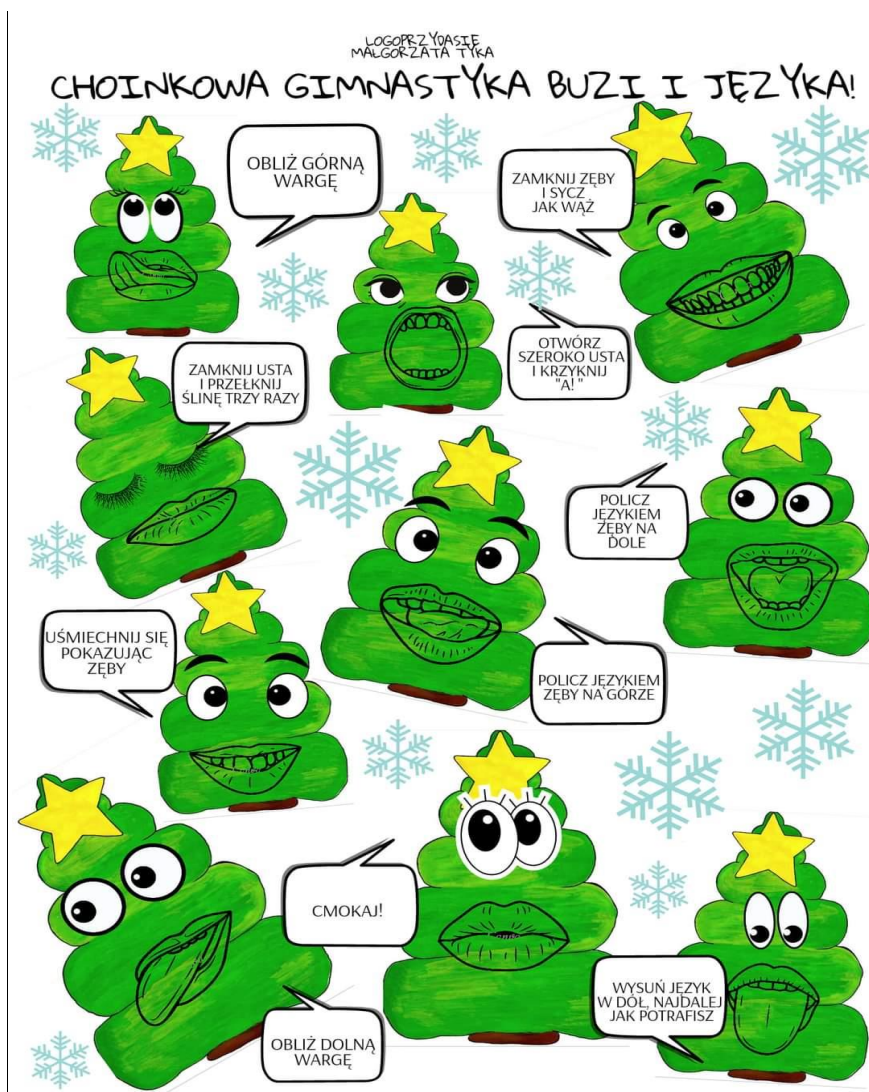
Świat Przedszkolanki

**Położ się na podłodze i zrób kilka brzusków.**

Świat Przedszkolanki



# „Mikołajowe minki” ćwiczenia buzi i języka



## ĆWICZYMY MOWĘ W DOMU RADY DLA RODZICÓW



BĄDZ W STAŁYM KONTAKCIE Z LOGOPEDĄ, ABY NA BIEŻĄCO KONTROLOWAĆ EFEKTY DZIECKA.

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ NIE WIDZĄC NATYCHMIASTOWYCH EFEKTÓW - NA SUKCES TRZEBA CIERPLIWIE ZAPRACOWAĆ.

DROGI RODZICU !!!  
ZNAJDZ STAŁĄ PORĘ DNIA PODCZAS, KTÓREJ ZAWSZE BĘDZIECIE ĆWICZYĆ.  
SYSTEMATYCZNOŚĆ TO PODSTAWA.

CZAS TRWANIA ĆWICZEŃ DOSTOSUJ DO AKTUALNYCH MOŻLIWOŚCI DZIECKA.

WYKORZYSTUJ KAŻDĄ OKAZJĘ PODCZAS CODZIENNYCH ZABAW I ZAJĘĆ BY UTWALIĆ POPRAWĄ WYMOWĘ.



# ZIMOWE ZAGADKI



Wszystkie pojazdy na świecie muszą mieć koła, jak wiecie.  
a te, nie mają ich wcale! i zimą jeździ się na nich wspaniale.  
(*sanki*)



Kapie z dachu woda, lecą zimne krople, ale gdy mróz  
chwyci, zamieni je w...

(*sople*)



Powieś jej na sznurku kawałek słoniny, a będzie ją dziobać  
w czasie śnieżnej zimy.

(*sikorka*)



Podłoga z wody – twarda jak kamień. Tańce i zawody  
urządza się na niej.

(*ślizgawka*)





## KILKA SŁÓW OD ŚW. MIKOŁAJA



Piszę do Was ten list, bo do Świąt zostało dosłownie kilka chwil. Ja mam jeszcze bardzo dużo pracy. A Wy? Upiekliscie już pierniki? Nauczyliście się śpiewać świąteczne piosenki? Posprzątaście tu i tam? Widziałem, że Wasza sala jest pięknie przystrojona i wiszą tu zrobione przez Was prace. Ach, jak to wszystko pięknie wygląda! Mam jeszcze do Was ważną prośbę: Bądźcie dla siebie nawzajem mili, dzielcie się zabawkami i szkolnymi przyborami, bawcie się razem, jak ktoś jest smutny- pocieszcie go, róbcie dobre uczynki. Ja tak robię od wielu, wielu, wielu długich lat i wiecie co? Mam z tego bardzo duuuuuużo radości.

*Święty Mikołaj*



# PRZEPIS NA ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI



## Składniki

350 g cukru  
300 ml miodu  
1/2 kostki margaryny  
1 opakowanie "przyprawa do pierniczków"  
3/4 łyżki kakao  
1 łyżka kawy mielonej  
2 jajka  
1 kg mąki  
1 łyżeczki proszku do pieczenia

## Sposób przygotowania

Cukier, miód i margarynę podgrzej i dokładnie wymieszaj w rondelku.  
Zdejmij z ognia, dodaj przyprawę, kakao i kawę. Po ostudzeniu dodaj jajka i utrzyj.  
Następnie dodaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dokładnie wyrób na jednolitą masę, uformuj kulę przykryj i odstaw na 24 godz. do lodówki.  
Ciasto podziel na kawałki. Wałkuj na cienkie placki. Przy pomocy foremek wycinaj różne kształty pierniczków. W każdym na górze zrób dziurkę ok 0,5 cm średnicy (do zamocowania zawieszki).  
Układaj na blaszce i piecz ok.30 min w temp. 180°C.  
Następnego dnia ozdób wg upodobań.  
Aby pierniczki były miękkie włóż je do metalowej puszki razem ze skórka od chleba i zamknij na 24 godz.

**SMACZNEGO**

