

Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208



10.09.2020 r. Nr 1/171/2020

PRZEDSZKOLE SPECJALNE NR 208

Ul. Dzielna 1A

00-162 Warszawa

Tel: (+48) 22 831 39 23

e-mail: sekretariat@przedszkole208.edu.pl



Serdecznie witamy naszych Przedszkolaków i ich Rodziców po wakacyjnej przerwie.

Mamy nadzieję, że wypoczęci i z uśmiechem na twarzy wracacie w nasze przedszkolne progi.

Szczególnie ciepło witamy naszych nowych podopiecznych, którym życzymy szybkiej adaptacji oraz nawiązania wspólnych znajomości.



Serdecznie witamy w naszym przedszkolu: Mikołaja, Dawida, Matyldę, Łukasza, Wiktora, Kacpra, Teofila, Kazimierza, Dianę, Krystiana, Leonarda, Szymona M., Szymona G. oraz Romana.

W tym numerze:

- ✓ Rodzicu, pamiętaj!
- ✓ Wiem, co jem- Olej z czarnuszki
- ✓ Co planujemy we wrześniu ?

URODZINY

Urodziny w tym miesiącu obchodzą:

- Veta V.
- Patrycja K.
- Szymon G.
- Kazio W.

Życzymy Wam wszystkiego najlepszego!

Gazetkę redagują zamiennie: **Agnieszka Przybyszek**, Patrycja Rochowiak, Ewa Dębińska-Dzidek; współpracują wszyscy nauczyciele

KALENDARIUM

- 15.09.**- Międzynarodowy Dzień Kropki
- 20.09.**- Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- 23.09.**- Pierwszy dzień astronomicznej jesieni
- 29.09.**- Ogólnopolski Dzień Głośnego czytania
- 30.09.**- Dzień Chłopaka



COVID-19

RODZICU PAMIĘTAJ!

- Nie posyłaj do przedszkola chorego dziecka! Jeśli zaobserwujesz u dziecka objawy chorobowe pozostaw je w domu - obserwuj jego stan i skonsultuj się z lekarzem.
- Przestrzegaj Regulaminu wewnętrznego funkcjonowania przedszkola w trakcie trwania pandemii COVID - 19!
- Podczas przyprowadzania i odbierania dziecka zasłoń usta oraz nos oraz zdezynfekuj ręce!
- Poinformuj przedszkole, jeśli domownicy są objęci kwarantanną, a dziecko pozostaw w domu!
- Sprawdzaj na bieżąco informacje od dyrektora przedszkola i nauczycieli!
- Odbierz telefon z przedszkolu lub jak najszybciej oddzwon i pilnie odbierz dziecko z przedszkola!
- W przypadku pojawienia się objawów chorobowych u dziecka w ciągu 2 dni poinformuj przedszkole o wyniku badania przez lekarza.

DBAJMY O NASZE ZDROWIE !!!



INFORMUJEMY RODZICÓW, ŻE OBOWIĄZUJE BEZWZGLĘDNY ZAKAZ PRZYPROWADZANIA DO PRZEDSZKOLA CHORYCH DZIECI, U KTÓRYCH WYSTĘPUJE: PODWYŻSZONA TEMPERATURA, KASZEL, KATAR, BÓL GŁOWY I MIĘŚNI, BÓL GARDŁA, DUSZNOŚCI I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, UCZUCIE WYCZERPANIA, BRAK APETYTU.

Jak wzmocnić odporność dziecka: olej z czarnuszki



W końcu po długiej przerwie, w pełnej formule, wróciliśmy do przedszkola. To powód do radości, ale u wielu rodziców może budzić również obawy ze względu na panującą sytuację epidemiologiczną.

Dlatego stosujemy się do reżimu sanitarnego, ale dobrze byłoby dodatkowo zadbać o wzmocnienie odporności zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Dzisiaj proponuję przyjrzeć się olejowi z czarnuszki.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) to roślina, która posiada małe, czarne nasionka o charakterystycznym, trójgraniastym kształcie i bardzo intensywnym smaku i zapachu. Jest to roślina wykazująca wiele korzystnych właściwości.

Stosowana zarówno, jako przyprawa nadająca unikalny aromat potrawom, a także, jako roślina lecznicza.

Za jej właściwości prozdrowotne odpowiadają m.in. tymochinon i nigellon, a także pochodne kwercetyny i kemferolu.

Jako surowce do spożycia stosuje się wyciąg z czarnuszki świeżo zmielone ziarna oraz olej z czarnuszki, który nadaje się nie tylko do picia, ale także stosowania zewnętrznie na zmiany chorobowe na skórze.

Według ludowej tradycji czarnuszki używa się w leczeniu takich schorzeń, jak:

- stany astmatyczne i zapalenie oskrzeli;
- stany reumatyczne oraz generalnie przewlekłe stany zapalne;
- w zatrucia, biegunki;
- każdą postać do regeneracji wątroby i nerek;
- zewnętrznie – jako środek odkażający i łagodzący.

Jak rozpocząć stosowanie oleju z czarnuszki?

1. Rozpocznij stosowanie oleju od niewielkich ilości (dosłownie kilku kropli) stopniowo zwiększając dawkę; do tak intensywnego smaku trzeba się przyzwyczaić.

2. Jedz go po posiłku.

3. Użyj neutralnego oleju bazowego (np.: zimnotłoczony, nierafinowany rzepakowy) i połącz czarnuszkę z czymś kwaśnym (cytryna), słodkim (miód/ syrop klonowy) lub słonym/ostrym – eksperymentuj z proporcjami.

4. Nie zmuszaj się do picia solo i na czczo – z czasem człowiek się do niego przyzwyczaja – wróć do punktu pierwszego i zacznij od małych ilości + posiłek.

Jak stosować czarnuszkę u dzieci?

To oczywiście zależy od tego, jak rozwija się i jak karmione jest dziecko.

Do 1. r. ż. można ostrożnie podawać ją dzieciom. Ostrożnie, czyli po kilka kropli. Jak już maluch polubi ten aromat, będzie łatwiej podawać go później.

- powyżej 1. r. ż. do 3. r. ż. 40mg na 1kg wagi ciała – jako maksymalną dobową i dobrze tolerowaną dawkę,
- powyżej 3. r. ż. do 6. roku życia – pół łyżeczki
- powyżej 6 roku życia – jedną łyżeczkę

Na zdrowie!

Na podstawie www.PanTabletka.pl

Opracowała: mgr A.Guzińska



Z okazji Dnia Przedszkolaka życzymy wszystkim naszym dzieciom uśmiechu i dużo radości oraz wspaniałych chwil podczas grupowych zabaw w tym wyjątkowym dniu!

Ogólnopolski Dzień Przedszkola obchodzony jest 20 września. Święto to ma dość krótką historię - uchwała o jego ustanowieniu została przyjęta 13 września 2013 r. Pomysłodawczynią święta jest p. Anna Nogacka, dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 39 w Łodzi. To właśnie w Łodzi po raz pierwszy, już w 2009 r. zrealizowano wspólną zabawę dzieci z różnych przedszkoli pod hasłem obchodów Dnia Przedszkolaka. Zasięg i zainteresowanie świętem z roku na rok rosło, docelowo skutkując oficjalną decyzją Sejmu. Według założeń święto to ma podkreślać wagę edukacji przedszkolnej w rozwoju dzieci oraz popularyzować nowoczesne wychowanie przedszkolne. Zwrócono także uwagę na integrację przedszkoli z różnych regionów kraju i środowisk, jak również osób oraz instytucji, które mają wpływ na wizerunek i jakość funkcjonowania dzieci oraz placówek, w których realizują pierwszy etap edukacyjny. Przede wszystkim zaś obchody Dnia Przedszkolaka mają dostarczać dzieciom okazję do świętowania, zabawy i czerpania radości z bycia przedszkolakiem. Na cześć wszystkim dzieciom rozpoczynającym swoją przygodę z przedszkolem powstał nawet hymn – specjalna piosenka "Dzień Przedszkolaka" (muz.: Urszula Pakuła sł.: Beata Lach, Mirosława Witecka).

Co planujemy we wrześniu ?



Oddział I

Wrzesień to dla części z nas miesiąc niezwykle ciekawy, bo rozpoczynamy swoją przygodę z przedszkolem. Będzie to miesiąc poznawania i przypominania sobie twarzy Pań i kolegów. Będziemy też starali się poznać siebie i pokazać, z jakimi umiejętnościami wracamy lub przychodzimy do przedszkola. Zabawa, która będzie nam towarzyszyła przez większość dnia pomoże nam się zintegrować i poznać salę oraz przedszkolny ogródek.

Oddział II i VIII

W tym miesiącu będziemy przypominać sobie imiona kolegów i koleżanek z grupy II i VIII oraz poznawać nowych przedszkolaków. Wspólnie przyjrzymy się sali i znajdującym się tu przedmiotom. Razem stworzymy w przedszkolu atmosferę zabawy i współdziałania.

Wrzesień to czas by przywyknąć do harmonogramu dnia, otaczających nas osób i poczuć się w przedszkolu dobrze i bezpiecznie.

Oddział III i IX

Wrzesień w naszych oddziałach to czas powitań: witamy przedszkole po długiej przerwie, witamy także nowych kolegów.

Będziemy brać udział w zabawach integrujących, poznawać swoje imiona, układać plan pracy.

Poseregujemy zabawki i podpiszemy je symbolami PCS. Będziemy ćwiczyć czynności samoobsługowe: w szczególności mycie rąk.

Znajdziemy czas na wspólne śpiewanie i prace plastyczne.



Oddział IV

W miesiącu wrzesień w oddziale IV realizowany jest temat „W naszym przedszkolu”. Dzieci z oddziału będą poznawać siebie nawzajem i swoich nauczycieli, poznawać będą swoją salę, zabawki, którymi będą się razem bawić. Poprzez wspólne zabawy przy muzyce z instrumentami, balonami oraz zabawami ruchowymi dzieci wzbogacą swoje wzajemne ze sobą relacje. Nauczyciele uwrażliwiają będą przedszkolaki na przestrzeganie higieny rąk poprzez częste ich mycie.

Oddział V

Pierwsza połowa września będzie dla dzieci z oddziału V czasem na wdrożenie się do przedszkolnej rzeczywistości poprzez zapoznanie z przestrzenią sali, planem dnia, paniami oraz nowymi kolegami i koleżankami. Spędzimy dużo czasu na wspólnych zabawach służących integracji oraz utrwalaniu znajomości imion przedszkolnych współtowarzyszy. W kolejnych tygodniach dzieci dowiedzą się, dlaczego i w jaki sposób dbamy o higienę rąk. Poprzez różne aktywności będziemy dążyć do wykształcenia nawyku mycia rąk w konkretnych sytuacjach: po powrocie z placu zabaw, po zabawach plastycznych i ruchowych, po skorzystaniu z toalety oraz przed i po posiłku. Dzieci dowiedzą się, jak prawidłowo myć ręce i poprzez zabawę będą ćwiczyć poszczególne etapy: odkręcanie, zakręcanie wody, namydlenie, splukiwanie rąk wodą, wycieranie ręcznikiem.

Oddział VI

W miesiącu wrześniu w oddziale VI będziemy realizować temat "Witamy przedszkole". Przywitamy dwoje nowych dzieci, a także przypomnimy pozostałym zasady funkcjonowania przedszkola. Będziemy poznawać miejsce, do którego chodzić będziemy przez cały rok szkolny: kolegów, salę, plac zabaw, a przede wszystkim poznamy zajęcia, w których będą uczestniczyły dzieci.

Chcemy również ustalić kodeks zasad panujących w grupie, aby każdy mógł przestrzegać zasad wzajemnego szacunku i bycia razem.

Dzieci poznają zabawki i pierwsze wspólne zabawy w przedszkolu, wykonują pierwsze prace plastyczne, które powiesimy na gazetce w sali. To będzie pierwszy, ale ciekawy i aktywny miesiąc dla każdego przedszkolaka.

Oddział VII

Wrzesień w oddziale VII to czas na integrację oraz zacieśnianie relacji w grupie. Będziemy wspólnie wykonywać prace plastyczne, bawić się oraz uczestniczyć w zabawach muzycznych - ruchowych. Przypomnimy sobie imiona kolegów oraz pań, a także stworzymy kodeks oddziału z symboli PCS. Wspólnie będziemy również wspominać wakacje. W sali zorganizujemy zabawy i ćwiczenia sensoryczne związane z tematem. Przypomnimy sobie miejsca, w które można pojechać w wakacyjny czas.

Oddział X

Wrzesień w oddziale X przeznaczamy na poznanie lub przypomnienie dzieciom rytmu zajęć w przedszkolu i naszych grupowych zwyczajów. Stałym punktem dnia jest powitanie i zajęcia grupowe. Zaplanowałyśmy działania rozwijające świadomość ciała dzieci, poznanie możliwości ruchowych ciała, poszczególnych jego części. Zabawy służące poznaniu siebie nawzajem, nawiązywaniu relacji między dziećmi. Stałe aktywności w naszym planie dnia służą uczeniu się lub doskonaleniu umiejętności samoobsługowych. Zaplanowałyśmy dla chłopców mnóstwo zabaw plastycznych i muzycznych. Będziemy muzykowali do piosenki „Jestem sobie przedszkolaczek. Bawili się przy piosenkach „Bańki mydlane”, „Balonik”, „Kółko graniaste” czy „Ojciec Wirgiliusz”. Poznamy też piosenkę o groźnym wirusie i o sposobie obrony przed nim, a także piosenki zachęcające do częstego mycia rąk.

W miarę możliwości pogodowych planujemy zabawę w naszym przedszkolnym ogródku.