

# Dzielniaczek



MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

## W TYM NUMERZE:

- Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- Co planujemy we wrześniu
- Wiem co jem – recepta na wzmocnienie – zakwas z buraków
- EKOćwik

## OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

Święto wszystkich przedszkolaków obchodzone jest 20 września. Ma ono już 9 letnią tradycję. Sejm Polski uchwalił je 13 września 2013 roku w celu podkreślenia wagi edukacji przedszkolnej oraz propagowania nowoczesnego systemu wychowania przedszkolnego. Święto to ma również przyczynić się do integrowania placówek z różnych rejonów kraju oraz dawać dzieciom okazję do świętowania i zabawy. Ma ono również swój hymn, autorkami słów są: Beata Lach i Mirosława Witecka, muzyka: Urszula Pakuła.

**1.** Wszyscy swoje święto mają,  
święto mają  
tańczą, skaczą i śpiewają i śpiewają  
Przedszkolaki przykład dają, przykład dają

*I też swoje święto mają, święto mają*  
**Ref:** Dzień przedszkolaka jest właśnie dzisiaj,  
to święto Ani, Basi i Krzysia.  
W dzień przedszkolaka każdy to wie,  
Bawi się z nami, kto tylko chce.

**2.** Ogród z panią przystroimy,  
przystroimy  
Sto balonów wypuścimy, wypuścimy  
Będzie to wiadomość taka, właśnie taka,  
że dziś jest dzień przedszkolaka,  
przedszkolaka.



*W nowym roku szkolnym witamy wszystkie dzieci, rodziców i opiekunów.*

*Życzymy wielu wspaniałych wrażeń i przygód.*

*Szczególnie ciepło witamy nowe dzieci: Alę, Michałką, Filipką, Rysia, Karolka, Frania, Mateuszka, Grzesia, Wiktorka, Maksia i Adrianka.*

*Życzymy Wam szybkiej adaptacji i nawiązania wspaniałych znajomości.*

15.09.2022 r. Nr 1/193/2022

### WRZEŚNIOWE WYDARZENIA:

- 12.09.2022 – Zebranie z rodzicami
- 15.09.2022 – Dzień Kropki
- 23.09.2022 – Spotkanie z alpaki
- 28.09.2022 – Pasowanie na przedszkolaka

Wrześniowi Solenizanci:  
**Szymon G. – oddział X**

*Życzymy Ci zdrówka i spełnienia marzeń*



### KALENDARIUM

- 05 IX** – Międzynarodowy Dzień Dobroczynności
- 08 IX** – Dzień Dobrych Wiadomości
- 10 IX** – Światowy Dzień Pierwszej Pomocy
- 15 IX** – Międzynarodowy Dzień Demokracji
- 20 IX** – Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- 22 IX** – Światowy Dzień Bez Samochodu
- 28 IX** – Światowy Dzień Jabłka
- 30 IX** – Dzień Chłopaka

### ODDZIAŁ I

Wrzesień w oddziale I jest bardzo intensywny i wyjątkowy. Witamy w progu naszego przedszkola, aż czworo nowych przedszkolaków: Ala, Rysio, Michał i Filip. Poznajemy nowe osoby, pomieszczenia oraz zasady panujące w przedszkolu. Bawimy się wspaniale- tyle tu nowych i kolorowych zabawek! Troszkę tęsknimy za rodzicami, ale podczas zabawy czas mija bardzo szybko i miło. Każdego dnia czeka na nas niespodzianka- kolorowa, chusta, balony, gitara czy fantastyczny plac zabaw. Nie możemy się doczekać kolejnego dnia.

### ODDZIAŁ II I III

Wrzesień w naszych oddziałach to czas na wzajemne poznawanie się. Spróbujemy zapamiętać wszystkie imiona, wskazywać kolegów i koleżanki, wspólnie się bawić. Poznamy co i gdzie znajduje się na naszej sali. Zaplanowaliśmy także zabawy materiałem sensorycznym, prace plastyczne oraz wspólne muzykowanie. I w ten sposób rozpoczniemy nowy rok szkolny.

### ODDZIAŁ IV I V

We wrześniu realizujemy temat: „W przedszkolu”. Będziemy brać udział w zabawach muzyczno- ruchowych oraz zabawach integrujących grupę. Zapoznamy się z nowymi kolegami oraz paniami. Będziemy doskonalić umiejętności samoobsługowe, takie jak : mycie rąk i samodzielne spożywanie posiłków. Porozmawiamy o używaniu zwrotów grzecznościowych. Dzięki temu pocujemy się jeszcze lepiej w naszym przedszkolu :)



### ODDZIAŁ VI

W nadchodzącym miesiącu dzieci z oddziału szóstego będą poznawać nową salę zajęć, przypomną sobie imiona kolegów i koleżanek. W miłej atmosferze pełnej zabaw z kolorową chustą i muzyką przyzwyczajają się do rytmu dnia w przedszkolu. Wiele spośród aktywności będzie poświęconych własnemu wizerunkowi. Dzieci będą oglądać się w lustrze oraz przyglądać się osobom z otoczenia. Nie zabraknie zabaw na świeżym powietrzu.

### ODDZIAŁ VII

Wrzesień to czas na integrację oraz zacieśnienie relacji. Z radością przywitamy nowe dzieci w naszej grupie i pokażemy im naszą salę. Poznamy swoje miejsce przy stole oraz w szatni. Wykonamy nowe zdjęcia na listę obecności, aby codziennie sprawdzać kto jest w przedszkolu. Razem wykonamy kolorowe prace plastyczne, a także będziemy śpiewać i tańczyć podczas zabaw muzyczno- ruchowych. Z zaciekawieniem będziemy uczestniczyć w naszych ulubionych zajęciach z magicznym pudełkiem, w którym kryją się przeróżne niespodzianki i śmieszne zabawki. Jeśli dopisze nam pogoda z pewnością skorzystamy z atrakcji na przedszkolnym placu zabaw!

### ODDZIAŁ VIII

Wrzesień w oddziale VIII to czas na poznanie siebie, kolegów i koleżanek, a także pań z grupy i przedszkola. W czasie zajęć i zabaw ruchowych oraz zabaw z muzyką przedszkolaki poznają lub utrwalą schemat ciała. Doświadczą, jakie funkcje i możliwości ruchowe mają poszczególne części ciała. Doświadczą także radości z ruchu i ze sprawstwa. Dodatkowo dzieci poznają także zwyczaje i rytm zajęć w naszym oddziale, a także proste zasady obowiązujące na zajęciach. W drugiej połowie miesiąca będziemy określali swoją przynależność do grupy chłopców lub dziewczynek. Wśród zaplanowanych działań są także zajęcia czytelnicze, na których dzieci zaznajomią się z teatrem Kamishibai. Podczas pierwszej opowieści z cyklu Lekcje ze Stumilowego Lasu zobaczą bajkę pt. „Każdy jest wyjątkowy”.

### ODDZIAŁ IX

Wrzesień w oddziale IX minie głównie na zabawie i poznawaniu siebie. Dzieci nauczą się imion kolegów i koleżanek z grupy, a także innych osób, z którymi będą spędzać czas w przedszkolu. W tym miesiącu, będziemy się bawić i poprzez zabawę poznawać nazwy zabawek i przedmiotów znajdujących się w naszej sali. Będziemy karmić, ubierać, przytulać misia i lale, bawić się autami, budować z klocków. Czekają na nas przedszkolne piosenki i książeczki opowiadające o życiu przedszkola. Dodatkowo będziemy zapoznawać się z obrazkami PCS, które będą nam towarzyszyć przez cały rok przedszkolny.



### ODDZIAŁ X

We wrześniu w oddziale X będziemy poznawać siebie, a pomogą nam w tym wesołe zabawy integracyjne. Będziemy uczyć się naszych imion, odkrywać swoje zainteresowania. Pokażemy dzieciom rytm zajęć i zwyczaje panujące w oddziale. Ważnym punktem dnia będą powitanie i zajęcia grupowe. Zaplanowałyśmy działania służące rozwijaniu świadomości własnego ciała, poznaniu jego możliwości ruchowych. Czekają na nas zabawy plastyczne i muzyczne. Będziemy muzykowali do piosenki „Jestem sobie przedszkolaczek”, bawili się przy piosenkach „Bańki mydlane”, „Balonik”, „Kółko graniaste” czy „Ojciec Wirgiliusz”.



## „Wiem, co jem”

### RECEPTA NA WZMOCNIENIE – ZAKWAS Z BURAKÓW



Burak to pełne cennych składników warzywo – stosunkowo tanie i łatwo dostępne. Znajdziemy w nim m.in. magnez, żelazo, fosfor, cynk czy potas, witaminy z grupy B oraz substancje o działaniu antyoksydacyjnym, antybakteryjnym i przeciwwirusowym. Niestety smak surowych buraków nie wszystkich zachęca do częstego spożywania tego wartościowego warzywa, dlatego zakwas z buraków może być świetną alternatywą.

**Kiszenie to jedyny sposób utrwalania żywności, który nie powoduje zniszczenia ich wartości odżywczych.** Dzięki temu zakwas z buraków bogaty jest w cenne składniki:

- wysoko biodostępne żelazo
- dużą zawartość kwasu foliowego
- wysoką zawartość witamin z grupy B
- związki azotowe, które obniżają ciśnienie i poprawiają wydolność
- betainę – czerwony barwnik, działający jako zmiatacz wolnych rodników i wspierający wątrobę
- minerały – potas, cynk, magnez
- pierwiastki śladowe – np.: kobalt, miedź.

Ten zestaw powoduje, że zakwas z buraków ma właściwości krwiotwórcze i jest doskonałym produktem na wyprowadzenie organizmu z anemii i podniesienie poziomu żelaza we krwi. Ponadto zakwas to naturalny probiotyk, który wzmocni odporność naszego organizmu, szczególnie po antybiotykoterapii pomoże zadbać o odbudowę prawidłowej flory jelit.

Zatem zakwas z buraków warto pić:

- po antybiotykoterapii/chemioterapii
- okresach osłabienia organizmu
- w rekonwalescencji
- przy problemach z anemią, z obniżonym żelazem
- przy osłabionej odporności
- przy problemach z jelitami i niestrawności.

Zakwas z buraka można podawać również dzieciom. Przygotowując domowy zakwas z myślą o podawaniu go dzieciom, warto ograniczyć zawartość soli względem tego, co mówi przepis. Dzięki temu będą mogły go spożywać dzieci już po 1. roku życia. Najmłodszym podajemy zakwas rozcieńczony, w niewielkich ilościach – można zacząć od 1 łyżeczki dziennie i stopniowo zwiększać dawkowanie. Warto też ograniczyć ilość czosnku i dodać go raczej symbolicznie, a gdy dziecko zaakceptuje smak, można zwiększać proporcje.

**Nie należy mylić zakwasu z buraków z sokiem z buraków.** Zakwas można pić codziennie, natomiast picie surowego soku z buraków, w większych ilościach może spowodować rozregulowanie przewodnictwa pokarmowego.

Zakwas z buraków warto przygotować samemu w domu. Potrzebne będzie naczynie – szklane lub gliniane/ceramiczne (nie metalowe!). Dobrze sprawdza się szklany słoć, który wcześniej należy wyparzyć. Do przykrycia potrzebna będzie zakrętka – szczelne zakręcenie słoika sprzyja procesowi kiszenia – czyli fermentacji beztlenowej.

**Przepis na zalewę** (proporcje należy dostosować w zależności od pojemności naczynia – na 5 litrowy słoć potrzeba ok. 2 litry zalewy):

- na 1 litr wody - płaska łyżka soli (najlepiej niejodowana sól do przetworów)
- można dołożyć liście laurowe, goździki, ziele angielskie, pieprz – np. po jednym ziarenku/listku na 1 litr - wszystko należy zagotować
- buraki można zalać wrzącą lub ostudzoną zalewą (wrząca zalewa ma za zadanie zabić ewentualne pleśnie na burakach).

**Przygotowanie buraków na zakwas:**

- buraki (najlepiej z gospodarstwa ekologicznego) należy obrać, umyć i pokroić w grube plastry (na 5 litrowy słoć ok. 2-3 kg buraków)
  - warto dołożyć czosnek (2-3 ząbki - każdy ząbek zgnieść lub przekroić na pół przed wrzuceniem), opcjonalnie korzeń chrzanu, gałązkę rozmarynu, tymianku
  - przyprawy i czosnek należy ułożyć w dolnej części słoja – a na górną warstwę ciasno upchane i grubo pokrojone buraki – dzięki czemu nic nie wypłynie na górę
  - buraki zalewamy zalewą - nic nie może wystawać ponad poziom zalewy – można przycisnąć buraki czymś szklanym
- słoć szczelnie zakręć (!)**

Po pierwszych dniach może pojawić się piana na powierzchni – warto ją zebrać, żeby nie zapleśniała (piana powstaje w wyniku fermentacji, natomiast pleśń jest toksyczna). Kiszenie trwa od 5-7 dni. Jak zakwas będzie miał intensywny smak i kolor, a słodycz nie będzie już wyczuwalna należy zlać zakwas do wyparzonego słoja i trzymać w lodówce – można go przechowywać nawet kilka miesięcy. Te same buraki można zalać jeszcze raz zalewą i znów zostawić na 3-5 dni, po czym zlać drugą porcję zakwasu. Jeśli zakwas zapleśnieje – cały jest do wyrzucenia, dlatego zaczynając swoją przygodę z zakwasem warto najpierw kisić buraki w mniejszym naczyniu (będzie mniej do wylania w razie pleśni).

Według tradycyjnego ziołolecznictwa zakwas należy pić w dawce – **pół szklanki co drugi dzień lub cyklami - pół szklanki codziennie przez dwa tygodnie i 2 tygodnie przerwy. Jeśli zakwas jest dla nas zbyt intensywny, można go rozcieńczyć wodą.**

**Ukiszzone buraki** warto też wykorzystać – można zjadać np. do obiadu (tak jak kiszone ogórki) lub jako składnik sałatki.

Opracowała: mgr Karolina Król –  
zespół *Wiem, co jem*  
(źródło: [www.pantabletka.pl](http://www.pantabletka.pl))





„EKOKącik” to nowa rubryka w Dzielnicy. Będziemy w niej przybliżać Państwu ciekawostki z zakresu ekologii oraz zachęcać do działań proekologicznych, które można wprowadzić do codziennej rutyny. Pamiętajmy, że kropla drąży skałę – nawet niewielkie działania, systematycznie powtarzane, przynoszą cenne efekty.

22 września przypada Europejski Dzień bez Samochodu. Jest on zwieńczeniem Tygodnia Zrównoważonego Transportu (Tygodnia Mobilności) obchodzonego od 16 do 22 września. Pomysł ustanowienia Dnia bez Samochodu pojawiła się w 1998 roku we Francji, a w Polsce obchodzony jest od 2004 roku. Celem obchodów jest uświadamianie społeczeństwa o

negatywnych skutkach nadmiernego korzystania z samochodów i zachęcanie do rezygnacji z jego użytkowania na rzecz alternatywnych metod transportu – rowerów, hulajnóg, czy miejskich tramwajów i autobusów. Samochody są niewątpliwie bardzo wygodną formą transportu, ale warto być świadomym ich szkodliwości dla środowiska i naszego zdrowia. Mieszkańcy dużych aglomeracji miejskich są szczególnie narażeni na zanieczyszczenia powietrza i hałas, do czego w znacznej mierze przyczyniają się samochody. Wg badań prowadzonych w Warszawie udział emisji komunikacyjnych, w całkowitym bilansie emisji, jest dominujący, co oznacza, że większość zanieczyszczeń powietrza pochodzi z ruchu samochodowego (emisja ze spalin, z opon, hamulców, kurz drogowy). Coraz większa liczba samochodów w Polsce (w 2021 roku w Polsce zarejestrowano 446,6 tys. nowych samochodów osobowych – o 4,3% więcej w porównaniu z 2020 rokiem) prowadzi do ogromnego zatłoczenia dróg.

Na podstawie wyliczeń przewiezienie tej samej liczby osób samochodami wymaga 4,5 raza więcej przestrzeni niż autobusami, 9 razy więcej niż rowerami i 11 razy więcej niż tramwajem. Zachęcamy zatem do rozsądnego korzystania z samochodu i kiedy jest to tylko możliwe zrezygnowania z niego na rzecz alternatywnych metod transportu.

Przypominamy, że 22 września w Warszawie można bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej, a także parkingów Parkuj i Jedź.

Opracowała:  
mgr Karolina Król

Źródła:

1Aglomeracje Miejskie – Wpływ Transportu Drogowego Na Jakość Powietrza, Politechnika Warszawska, 2019; autoexpert.pl; ekokalendarz.pl

## Kalendarz imprez i wydarzeń kulturalnych w roku szkolnym 2022/2023

Lp.	Impreza/wydarzenie	Termin
1.	Spotkanie z alpakami	23 września 2022
2.	Pasowanie na przedszkolaka	28 września 2022
3.	Październik miesiącem AAC	Październik 2022
4.	Dzień dobrego jedzenia	Listopad 2022
5.	Zabawa Mikołajkowa	06 grudnia 2022
6.	Dzień Babci i Dziadka	19 stycznia 2023
7.	Bal karnawałowy	09 lutego 2023
8.	Drzwi otwarte dla nowych dzieci i ich rodziców.	Marzec 2023

9.	Dzień osób z zespołem Downa (happening, akcje edukacyjne)	21 marca 2023
10.	Konkurs plastyczny „Bajeczna okładka” – III edycja	Marzec 2023
11.	Dzień Świadomości nt. autyzmu (happening, akcje edukacyjne)	03 kwietnia 2023
12.	Dzień Dziecka	01 czerwca 2023
13.	Zakończenie roku szkolnego i Dzień Rodziny	20 czerwca 2023
<b>Dodatkowe imprezy</b>		
14.	Dzień kropki – odkrywamy talenty	15 września 2022
15.	Dzień bajek i baśni	