

# Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208



## W TYM NUMERZE:

- Listopadowe zabawy w oddziale VIII
- Co planujemy w grudniu?
- Co słycać w oddziale VII?
- Prawa rozwoju motorycznego
- Świąteczne przebodźcowanie – jak wesprze dziecko podczas świątecznych dni.
- Historia praw dziecka.
- EkoKącik – zapobieganie marnowaniu żywności

## LISTOPADOWE ZABAWY W ODDZIALE VIII

W listopadzie przedszkolaki z oddziału VIII zdobywały wiedzę na temat wiejskich i dziko żyjących zwierząt. Pogoda w zaplanowanym czasie nam nie dopisała, dlatego nie odwiedziliśmy warszawskiego ZOO. Obejrzelśmy w zamian dużo filmów o zwierzętach i ich zwyczajach.

Rozpoznawaliśmy zwierzęta tylko po dotyku lub tylko po odgłosach, których słuchaliśmy. Próbowaliśmy naśladować głosy, a także ruchy niektórych zwierząt.

Ze zgromadzonych figurek zwierząt tworzyliśmy zbiory. Liczyliśmy zwierzęta w utworzonych stadach, określaliśmy, których zwierząt jest więcej, a w której gromadce jest ich mniej albo tyle samo.

W naszych działaniach nie zabrakło zajęć czytelnicych. Podczas tych zajęć dzieci miały możliwość posłuchania i obejrzenia baśni: „Trzy świnki” i „O wilku i siedmiu kozłatkach”, a także wierszyków Jana Brzechwy „Zwierzęta”. Wymienione baśnie dzieci

poznały z wykorzystaniem narzędzia animacji tekstu literackiego, jakim jest teatrzyk Kamishibai. Po prezentacji i przeczytaniu baśni bawiliśmy się wokół tychże opowieści. Wśród naszych aktywności były zabawy ruchowe, muzyczno – ruchowe, zabawy plastyczne, a także zabawy rozwijające wyobraźnię, myślenie i pamięć.

Od początku roku szkolnego dzieci z oddziału VIII raz w tygodniu uczestniczą w zajęciach Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Na tych zajęciach przedszkolaki rozwijają orientację w schemacie ciała, poznają możliwości ruchowe części ciała, doskonałą orientację przestrzenną. Uczą się też współpracy w parach i w grupie. Doświadczają własnej siły i uczą się zaufania do partnera zabawy.

Listopad w tym roku dał nam również możliwość pierwszych zabaw w śniegu. Opady nie były obfite, ale wystarczające do tego, abyśmy mogli porzucać się śnieżkami i ulepić pierwszego bałwana. Radości mieliśmy co niemiara, a bałwan choć nieduży bardzo podobał się paniom i innym dzieciom z przedszkola.



Opracowała: mgr Anna Stefanek

07.12.2022 r. Nr 4/196/2022

## GRUDNIOWE WYDARZENIA:

- ❖ Koncert muzyczny – 02.12.2022
- ❖ Koncert muzyczny – 07.12.2022
- ❖ Spotkanie Mikołajkowe dla dzieci – 13.12.2022



## KALENDARIUM

- 03 XII** – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych
- 04 XII** – Dzień Górnika
- 05 XII** – Międzynarodowy Dzień Wolontariusza
- 06 XII** – Mikołajki
- 10 XII** – Dzień Praw Człowieka
- 13 XII** – 41 rocznica wprowadzenia Stanu Wojennego
- 15 XII** – Dzień Herbaty
- 21 XII** – Pierwszy Dzień astronomicznej zimy
- 24 XII** – Wigilia Bożego Narodzenia
- 25 XII – 26 XII** Boże Narodzenie
- 31 XII** – Sylwester



**ODDZIAŁ I**

Grudzień to czas szczególny; czas przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Także w oddziale pierwszym nie zabraknie cudownych świątecznych smaków i zapachów. Ubierzemy choinkę, spotkamy się z Mikołajem, czekając na prezenty, bo przecież wszyscy byliśmy bardzo grzeczni.

**ODDZIAŁ II I III**

Grudzień w oddziałach II i III zapowiada się pachnąco i smacznie. Początek grudnia upłynie nam pod znakiem oczekiwania i przygotowań na przyjście Św. Mikołaja. Dzieci zapoznają się z postacią Mikołaja, same spróbują się przebierać w mikołajowe atrybuty. Jako grzeczne przedszkolaki będziemy oczekiwać na piękne prezenty podczas zabawy mikołajkowej, która odbędzie się w połowie grudnia. Kolejne dni grudnia będą w naszych oddziałach pachnące i smakowite, bo pobawimy się w małych kuchcikach i przygotujemy świąteczne pierniki i zawieszki owocowe na choinkę. Wspólnie będziemy wygrywać rytmy do piosenek i pastorałek. To będzie miły czas, na który wszyscy czekamy.

**ODDZIAŁ IV I V**

Ho, ho, ho...  
 Oddział IV i V w grudniu pamięta, że już wkrótce, już niedługo będą Świąta. Więc przygotowujemy się do nich z całym siłą,  
 Żeby każdy przedszkolak,  
 W te dni radosny był.  
 Zdobimy salę, stroimy choinkę,  
 Piszemy kartki, listy do Świętego Mikołaja i wrzucamy je do skrzynki,  
 Co by w ten zimowy czas,  
 odwiedził każdego z nas.  
 Poznajemy też inne tradycje świąteczne: będziemy wspólnie kolędownać,  
 Szopkę Betlejemską budować,  
 A przygotowując się do wigilijnej wieszki,  
 Świąteczne potrawy,  
 Smakować, smakować, smakować...  
 Wesołych Świąt!

**ODDZIAŁ VI**

To już grudzień, a z nim nastają zimne dni dlatego w oddziale VI dużą wagę przyłożymy do stroju. Będziemy uczyć się zakładać czapkę i szalik. Tworzyć prace z włóczki, ubierać misia Krzysia. Przypomnimy sobie schemat ciała, pogłótkujemy nad tym, jak chronić się przed zimmem. W drugiej połowie miesiąca opowiemy o nadchodzących świątach. Nie zabraknie pierniczek i prezentów. Rozgrzejemy się strojem i ciepłem tradycji świątecznych.

**ODDZIAŁ VII**

W tym miesiącu będziemy "śpiewająco" przygotowywać się do Świąt Bożego Narodzenia. Zapoznamy się z instrumentami, utrwalimy sobie nazwy już poznanych i nauczymy się, jak prawidłowo grać na każdym instrumencie. Grudzień zapowiada się bardzo muzycznie. Ubierzemy choinkę, nauczymy się piosenek świątecznych, przebierzemy się za świętego Mikołaja. Będziemy grać na instrumentach w trakcie słuchania i śpiewania świątecznych piosenek. Niech nikogo nie zdziwi, jeśli będzie słyszał zza naszych drzwi dźwięki instrumentów muzycznych czy największe świąteczne przeboje.



**ODDZIAŁ VIII**

W grudniu dzieci z grupy VIII zgłębią temat Świąt Bożego Narodzenia: poznają zwyczaje świąteczne; wspólnie wykonają prace plastyczne, którymi będą kartki świąteczne, choinki, postać Św. Mikołaja. Poznają bliżej Św. Mikołaja, jego atrybuty; przyswoją nowe słowa oraz symbole PCS związane ze Świątami; razem będą śpiewać kolędy; przystroją wspólnie choinkę; nauczą się składać sobie życzenia i mówić sobie miłe rzeczy. Poprzez atrybuty takie, jak: gwiazdki, choinki i czapki Św. Mikołaja utrwala przeliczanie elementów w zbiorze, grupowanie elementów w zbiory oraz utrwala określenia: mniej, więcej, tyle samo; wykonają list do Św. Mikołaja rysując wymarzony prezent.

**ODDZIAŁ IX**

W grudniu w oddziale IX będziemy przygotowywać się do zbliżających Świąt Bożego Narodzenia. Poznamy wygląd Świętego Mikołaja i zwyczaj ubierania choinki. Pomożemy odnaleźć zgubione prezenty wkładając je do worka utrwalając przy tym kolory czerwony i zielony. Poznamy wiele zimowych i świątecznych piosenek, do których będziemy tańczyć i grać na janczarach. Będziemy stymulować nasze zmysły wachając świerk, przyprawy korzenne i pomarańcze. Będą towarzyszyć nam zabawy dotykowe, podczas których będziemy wyszukiwać w świątecznym pudełku bombek, gwiazdek i łańcuchów choinkowych. Wykonamy również wiele dekoracji, które ozdobią naszą salę.



**ODDZIAŁ X**

W grudniu w oddziale X będziemy przygotowywać się do Świąt Bożego Narodzenia poznając tradycje związane z tym świętem. Na początku zapoznamy się z postacią Świętego Mikołaja. Obejrzymy jego strój i sami będziemy się w niego ubierać. Posłuchamy piosenek i opowiadań o świętym Mikołaju.

Wielozmysłowo poznamy choinkę dotykając, oglądając, wachając gałązki świerku. Będziemy oglądać kolorowe ozdoby choinkowe oraz wykonamy je samodzielnie wykorzystując różne techniki plastyczne. Następnie ubierzemy nimi nasze grupowe drzewko. Ozdobimy kolorowymi posypkami własnoręcznie przygotowane pierniczki którymi również przystroimy choinkę.

W tym miesiącu towarzyszyć nam będzie świąteczny nastrój za sprawą słuchanych kolęd i pastorałek.



## CO SIĘ WYDZIAŁA W VII CO SIĘ CHAC WODZIAŁA W VII

Ostatni miesiąc w oddziale VII był bardzo pracowity, ale jakże radosny! Początek listopada poświęciliśmy na przygotowanie się do dwóch konkursów. Pierwszy z nich polegał na wykonaniu plakatu dotyczącego Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka. Nasz pomysł spotkał się z dużym uznaniem ... **zajęliśmy 2 miejsce!**

Kolejny konkurs to całkiem inne wyzwanie - tym razem kulinarne. Co roku w naszym przedszkolu, obchodzimy „Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania”. Jedną z atrakcji jest degustacja przygotowanych przez oddziały potraw. Kierując się tegorocznym hasłem „Swojskie warzywa jemy - świetnie się czujemy” zaprezentowaliśmy samodzielnie wykonaną potrawę z wylosowanego uprzednio warzywa - marchewki. Postawiliśmy sobie wysoko poprzeczkę i upiekliśmy ciasto marchewkowe. Wszystkim bardzo smakowało! W trakcie przygotowań mogliśmy odwiedzić kuchnię przedszkolną. To było wydarzenie - móc zobaczyć, gdzie codziennie przygotowywane są dla nas pyszne śniadanka i obiadki.

W dniu 10.11.2022 przed Narodowym Świętem Niepodległości o symbolicznej godzinie 11:11 uczestniczyliśmy w uroczystym odśpiewaniu „Mazurka Dąbrowskiego”. Wspólne świętowanie kolejnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości jest ważne dla naszej społeczności przedszkolnej, która tego dnia zgromadziła się w sali gimnastycznej. Mimo krótkich i deszczowych dni listopad upłynął nam bardzo przyjemnie i wesoło. Podczas zajęć towarzyszyły nam pluszowe misie, kolorowe klocki i piłki. Cały miesiąc uczyliśmy się wspólnie bawić zabawkami. Naszymi ulubionymi aktywnościami były zabawy z piłkami: podskakiwaliśmy na nich, turlaliśmy się na nich i rzucaliśmy je do siebie. Bardzo spodobały się nam również zabawy z misiem. Hucznie obchodziliśmy więc święto naszego pluszowego przyjaciela.

W Dniu Pluszowego Misia nie zabrakło bujania w kocu czy pokonywania toru przeszkód w towarzystwie bohatera dnia. Na koniec każdy z nas wykonał jego portret. Naszą ulubioną aktywnością okazało się karmienie misia i układanie go do snu w łóżeczku. W tym miesiącu śpiewaliśmy i tańczyliśmy do piosenek o zabawkach - wspólny taniec w kole opanowaliśmy do perfekcji 😊 Jedno jest pewne - listopad był pełen atrakcji i dobrej zabawy!



Opracowała: mgr Patrycja Rochowiak

## PRAWA ROZWOJU MOTORYCZNEGO

Dzięki stopniowo zdobywanym doświadczeniom sensomotorycznym dziecko wykształca niezbędne umiejętności, które wpływają na jakościowe i ilościowe aspekty rozwoju.

Wyróżnia się charakterystyczne prawa oraz kierunki rozwoju:

- od głowy do nóg czyli *cefalokaudalny* - związany jest ze stopniowym pozyskiwaniem kontroli poszczególnych części ciała począwszy od głowy aż po kończyny dolne
- od odcinków *proksymalnych* do *dystalnych* - dzięki centralnej stabilizacji ciała możliwe jest wykonywanie niezależnych, swobodnych ruchów w częściach położonych obwodowo;

- od odruchów *bezwarunkowych* do reakcji o charakterze *odruchowo-warunkowym*, co oznacza stopniowe przejmowanie kontroli postawy i ruchu przez coraz to wyższe piętra ośrodkowego układu nerwowego; w związku z tym obserwujemy zmianę zachowań ruchowych od bezwarunkowych do w pełni świadomych i kontrolowanych;
- od *masowych reakcji* płodu do *ruchów selektywnych*;
- od *motoryki tonicznej* do *ruchów fazowych*, co związane jest z wyhamowaniem odruchów tonicznych oraz możliwością integracji napięcia posturalnego we wzorcach reakcji nastawczych i równowagi;
- od ruchów *niekontrolowanych* do *ruchów celowych*, co świadczy o stopniowym rozwoju organizacji neurologicznej począwszy od ośrodków położonych w rdzeniu do ośrodków zlokalizowanych w korze mózgowej;
- od *ruchów prostych* i „niezgrabnych” do *ruchów złożonych* i skoordynowanych, co oznacza postęp w zakresie kontroli postawy i ruchu;
- od *dużej liczby punktów* podparcia podczas przemieszczania się, aż do *stadium chodu dwunożnego*

### Uwarunkowania szczegółowe:

Dla rozwoju prawidłowych wzorców postawy i ruchu, niezbędny jest prawidłowy mechanizm antygravitacyjny i związane z nim następujące elementy:

- rozwój wielkości i rozkładu napięcia posturalnego;
- wyhamowanie tonicznej aktywności odruchowej i rozdzielenie globalnych synergii mięśniowych;
- rozwój kontroli środka ciężkości ciała;
- rozwój integracji napięcia posturalnego we wzorcach reakcji nastawczych i równowagi-wyrównanie posturalne;
- rozwój orientacji w linii środkowej ciała;
- rozwój kontroli punktów kluczowych ciała.

## Rozwój wielkości i rozkładu napięcia posturalnego

Warunkiem realizacji prawidłowych wzorców ruchowych jest odpowiedni poziom podstawowego napięcia posturalnego zarówno w zakresie jego wielkości, jak i rozkładu. Odpowiedni tzn. na tyle duży, aby pokonać siłę grawitacji, ale też nie za wysoki, żeby nie hamować swobodnego wykonywania ruchów.

Podstawowe napięcie posturalne rozwija się stopniowo od obwodowej stabilizacji i centralnej hipotonii do centralnej stabilizacji i obwodowej mobilności.

U noworodka występuje centralna hipotonia posturalna, a wraz z rozwojem, dochodzi do diametralnej zmiany - im starsze niemowlę, tym prezentuje więcej napięcia w częściach centralnych.

Stopniowa pionizacja (pozycja czworaczka, siedząca, stojąca) związana jest zarówno z rozwojem wielkości, jak i rozkładu napięcia. Te dwie cechy wzajemnie się warunkują. Wielkość napięcia warunkuje jego rozkład oparty na reakcjach nastawczych i równowagi. Z kolei taki rozkład napięcia umożliwia dalszy postęp w rozwoju wielkości napięcia posturalnego.

*Jedynie prawidłowe podstawowe napięcie posturalne umożliwia aktywność w prawidłowych wzorcach motorycznych, co z kolei umożliwia dalszy postęp w procesie centralnej stabilizacji ciała i stopniowej pionizacji z jednoczesnym kształtowaniem prawidłowej postawy ciała.*

Opracowała:  
mgr Agnieszka Kudyniuk  
fizjoterapeuta

(na podstawie książek M. Matyja, A. Gogola „Edukacja sensomotoryczna niemowląt”, M. Borkowska „ABC rehabilitacji dzieci”)



## ŚWIĄTECZNE PRZEBODŹCOWANIE - JAK WESPRZEĆ DZIECKO PODCZAS ŚWIĄTECZNYCH DNI



Świąteczny czas... magiczny, kolorowy, baaardzo sensoryczny. Praktycznie już od początku grudnia trwają przygotowania do świąt Bożego Narodzenia. Migoczące światełka, błyszczące ozdoby, świąteczne piosenki, codzienne otwieranie kalendarzy adwentowych. Oczekiwanie na św. Mikołaja i prezenty, świąteczne zakupy. Dużo się dzieje, mnóstwo różnorodnych emocji towarzyszy dzieciom w tym czasie.

Właśnie! Dużo się dzieje! Może nawet za dużo. Bo jeśli spojrzymy na święta Bożego Narodzenia pod kątem sensorycznym, to czy są one „sensory friendly”? Jakie zmysły odbierają najczęściej bodźców w tym czasie? Niestety zwykle te, które i tak na co dzień są najbardziej eksploatowane. Czyli wzrok, słuch oraz węch. Okazuje się, że w obrębie akurat tych zmysłów nie tylko dzieci, ale także i dorośli są najbardziej przeciążeni. A jeśli do tego dołączymy odwiedziny rodziny i znajomych, emocje związane z szukaniem pierwszej gwiazdki, oczekiwaniem na prezenty czy odnalezieniem się w chaosie towarzyszącym przewróceniu do góry nogami codziennej rutyny - to mamy idealny przepis na przebodźcowanie układu nerwowego u najmłodszych.

### Przebodźcowanie

Ma miejsce, gdy układ nerwowy nie radzi sobie ze zbyt dużą ilością bodźców lub zbyt silnym bodźcem zmysłowym. W takiej sytuacji organizm wysyła sygnały o przeciążeniu, które można zauważyć. W skutek przeciążenia bodźcami sensorycznymi (stresory) mózg jest w stresie - wydziela się wysoki poziom kortyzolu, który powoduje że reakcje człowieka są nieadekwatne do sytuacji.

## Objawy przeciążenia układu nerwowego

Objawy świadczące o przeciążeniu układu nerwowego, są swoistymi sygnałami, które wysyła nam dziecko - NIE RADZĘ SOBIE!

Najczęściej możemy zauważyć u dziecka: odchodzenie lub ucieczkę od zabawy, unikanie patrzenia na inne osoby, zamykanie oczu, zasłanianie twarzy, zasłanianie uszu, zatykanie nosa, wybuchy złości, buntowanie się, nadmierny niepokój, lęk, zmęczenie, narzekanie, płacz, marudzenie, odcinanie się od nadmiaru bodźców, wyłączanie się, częste wybudzanie się w nocy, w tym z krzykiem.

Jak przeżyć Święta Bożego Narodzenia, by zaburzenia integracji sensorycznej nie popsuły rodzinnego spotkania?

Pamiętaj, że święta są sensorycznie trudnym czasem, już sama świadomość tego faktu pomaga zadbać o nasz dobrostan.

Jak zadbać o komfort dziecka:

- ❖ Posmakujcie świątecznego jedzenia przed świętami.
- ❖ Przygotuj swoje dziecko na zmianę.
- ❖ Przynieś zestaw sensorycznych uspokajaczy.
- ❖ Ogranicz migające światła lampek choinkowych i dekoracji świetlnych, dźwięki; wyłącz TV.
- ❖ Pamiętaj, że światło o ciepłej barwie (żółte, kremowe) wspiera a zimne (niebieskie, krystaliczno-białe) - odwrotnie.
- ❖ Wyjdźcie koniecznie na dwór szukać pierwszej gwiazdki - to codzienny spacer.
- ❖ Gdy dziecko ma dosyć, odetnij je od bodźców. Zmieńcie pomieszczenie na ciche, ciemniejsze, bez innych osób.
- ❖ Stwórz w mieszkaniu strefę brykania - poduchy, koce itp.
- ❖ Przygotujcie domek/bazę z koca do chowania się, gdy już ma dosyć.
- ❖ Nie każ dziecku siedzieć długo przy stole.
- ❖ Usadź dziecko daleko od głośnych lub nieznanymi osob

- ❖ Dziecko nie musi przytulać i całować cioc, babć itp. Może przybić piątkę lub pomachać. Nie zmuszaj i nie naciskaj! Może warto przygotować krewnych (jeszcze przed spotkaniem), aby nie myśleli, że Twoje dziecko jest niegrzeczne, ale przede wszystkim, aby nie naciskali i nie komentowali „O jaki niegrzeczny!”, „No chodź. Nie mów, że nie chcesz cioci uściskać?!?”
- ❖ Zadbaj by uroczysty strój, był jednak wygodny np. t-shirt ze świątecznym motywem lub gumka z choinką zamiast spinek, opasek i kokard.
- ❖ Ogranicz słodczyce i słodkie napoje – zwłaszcza przetworzone. Domowe wypieki zawsze będą lepszym wyborem.
- ❖ Nie zmuszaj do jedzenia!
- ❖ Wyluzuj – święta mają być dla Was a nie Wy dla świąt.

Jeśli stresujesz się już dziś, że Wasze rodzinne spotkanie może okazać się wielką porażką, zamartwiasz się, bo nie wiesz, jak Twoje dziecko poradzi sobie w tej sytuacji – spróbuj zaplanować wszystko i zapanować nad sytuacją. Znajdź w sobie siłę, by być oparciem dla trudnych emocji. Spróbuj pomóc najbliższemu zrozumieć zachowanie mojego dziecka i zaburzenia integracji sensorycznej. Pamiętaj, że z podobnymi problemami borykają się też inni rodzice posiadający dzieci np. wysoko wrażliwe. Okres okołoswiąteczny może być bardzo wymagający i trudny również dla dzieci neurotypowych.

Opracowała:  
mgr Agnieszka Przybyszek  
Terapeuta Integracji Sensorycznej

Źródło:

<https://www.projekt-rodzina.pl/jak-przezyc-swieta-by-zaburzenia-integracji-sensorycznej-nie-popsuly-rodzinnego-spotkania/>

<https://www.charezinska.pl/jak-wesprzec-dziecko-w-swieta/>

<https://rownowazni.trefl.com/artykuly/dziecko/swiateczne-przebodzcowanie-piec-szybkich-zabaw-wyciszajacych-i-obnizajacych-poziom-napięcia-u-dzieci/>

**W ramach współpracy edukacyjnej naszego przedszkola z UNICEF Polska co miesiąc w Dzielnicy będzie pojawiać się rubryka, w której przybliżymy Państwu temat praw dziecka. Zapraszamy do lektury.**

„Nie ma dziecka - jest człowiek”  
/Janusz Korczak/



## HISTORIA PRAW DZIECKA

20 listopada świętowaliśmy Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka, którego obchody przypadają w rocznicę uchwalenia Konwencji o prawach dziecka. Z tej okazji pokrótce przedstawimy historię praw dziecka. Historia praw dziecka nie jest zbyt długa, sięga przełomu XVIII i XIX wieku, kiedy ukształtowało się społeczne przekonanie o konieczności zapewnienia dzieciom specjalnej ochrony oraz opieki. Wcześniej epoki nie były dla dzieci tak łaskawe. Przez długi czas, począwszy od średniowiecza, ludzie byli przekonani, że dziecko jest dopiero „materiałem” na człowieka, przez co wymaga surowego traktowania i dyscypliny. Dzięki takiemu postępowaniu miało wyrosnąć na pełnowartościową istotę ludzką. Rodziło się wówczas wiele dzieci, ale niewiele z nich miało szansę dożyć wieku kilku lat. Wynikało to zarówno z trudnych warunków sanitarnych i materialnych, jak również z braku należytej opieki i troski ze strony dorosłych. Impulsem, który przyczynił się do zmiany nastawienia oraz zapoczątkował w XIX wieku działalność międzynarodowego ruchu na rzecz ochrony praw dzieci, była historia 8-letniej dziewczynki – Mary Ellen Wilson z Baltimore. Bita przez matkę pomoc uzyskiwała od osób zajmujących się ochroną praw zwierząt. Wtedy też powstał ruch obrony dzieci przed przemocą - od 1894 roku w USA powstało ponad 200 różnych inicjatyw, których celem było właśnie zapewnienie dzieciom ochrony przed przemocą. Zaczęto traktować dzieci jak pełnowartościowe osoby, które wymagają szczególnej opieki ze względu na młody wiek, a także odpowiednich warunków życia, pozwalających na ich prawidłowy rozwój. Podjęto działania na rzecz dobra dzieci i przestrzegania ich praw do godziwego życia. Stopniowo także w innych krajach zaczęły powstawać organizacje chroniące dzieci i walczące w imię ich praw.

Od 1880 roku działały w Europie międzynarodowe towarzystwa (m.in. kryminologów, sędziów dla nieletnich, opieki nad dziećmi porzuconymi i bezdomnymi), które pracowały m.in. nad złagodzeniem prawa karnego dla nieletnich, czy zakładaniem placówek opiekuńczo-wychowawczych.

Pierwszy zapis dotyczący praw dziecka pojawił się w 1924 roku w Deklaracji Genewskiej. W 1959 roku Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych proklamowało Deklarację Praw Dziecka, która jest rozszerzeniem Deklaracji Genewskiej. Jednak najważniejszym, kompleksowym dokumentem określającym prawa dziecka jest Konwencja o prawach dziecka uchwalona 20 listopada 1989 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych. Jej pomysłodawcą i inicjatorem była Polska. W roku 1978 zaproponowała Komisji Praw Człowieka ONZ jej uchwalenie i przedstawiła projekt. W konwencji o prawach dziecka zostały spisane wszystkie prawa dziecka.

Polska przystąpiła do konwencji 7 czerwca 1991 roku, a do dziś ratyfikowały ją prawie wszystkie państwa świata, z wyjątkiem Stanów Zjednoczonych Ameryki.

Państwa, które przyjęły konwencję mają obowiązek respektować prawa w niej zawarte wobec każdego dziecka, bez jakiegokolwiek dyskryminacji. Na podstawie Konwencji powołano do życia organ nadzorujący jej realizację – Komitet Praw Dziecka.

Opracowała: mgr Karolina Król



Źródło:

„Od deklaracji genewskiej do konwencji o prawach dziecka” Materiały Rzecznika Praw Dziecka;  
- materiały opublikowane na stronie internetowej: UNICEF.pl



## ZAPOBIEGANIE MARNOWANIU ŻYWNOSCI

Marnowanie żywności to problem globalny. W Polsce co roku marnuje się około 4 mln ton żywności, czyli na każdego Polaka przypada ok. 105 kg. Pod tym względem nasz kraj znajduje się na 5 miejscu w Unii Europejskiej. Aby nie marnować żywności w naszych domach powinnyśmy stosować się do kilku zasad:

- Planować posiłki i przygotowywać listę zakupów. Zaplanowanie wcześniej posiłków, na najbliższy tydzień, pozwoli nam sprawniej przygotować potrzebną listę produktów spożywczych. Unikniemy dzięki temu kupowania niepotrzebnego i nadmiarowego jedzenia w tym również dodatkowych często niezdrowych przekąsek. Przed zakupami warto również dobrze przejrzeć lodówkę i kuchenne szafki, aby dokładnie wiedzieć, czego potrzebujemy. Podczas takiego przeglądu możemy wykorzystać naszą wyobraźnię i kreatywność w kuchni tworząc dania z tego, co już mamy. Zapewne znajdziemy kilka produktów lub resztek, z których moglibyśmy stworzyć np. : sałatkę.

- Sprawdzając daty ważności i prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych. Zapewnienie odpowiednich warunków dla żywności pozwoli na dłuższe ich przechowywanie i zapobiegnie ich psuciu. Podczas zakupów nie warto robić zapasów produktów, które mają krótkie daty ważności. W domu też warto kierować się zasadą FIFO (ang. first in – first out, pierwsze wchodzi – pierwsze wychodzi). W praktyce oznacza to, że jeżeli coś zostało kupione wcześniej, powinno być wcześniej zjedzone. Z wyjątkiem sytuacji, gdzie data przydatności do spożycia wskazuje inaczej. Przygotować odpowiednie porcje posiłków. Warto nakładać na talerz tylko tyle, ile rzeczywiście możemy w tym momencie zjeść. Podczas rodzinnych posiłków warto, aby każdy samodzielnie nakładał sobie porcję według aktualnego zapotrzebowania. Dzięki temu unikniemy ryzyka nakładania zbyt dużej porcji i wyrzucania resztek do kosza.

Warto o tych zasadach pamiętać również podczas przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Przed świętami kupujemy znacznie więcej niż w innym czasie roku. Jeśli przygotowujemy zbyt dużo jedzenia podczas świąt warto zamrozić potrawy i spożyć w innym terminie. Możemy zapakować również część jedzenia i rozdać gościom lub podzielić się z potrzebującymi.

Opracowała:  
mgr Izabela Szymaszek

Źródło: [www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)



*Jest w moim kraju zwyczaj, że  
w dzień wigilijny,  
Przy wzejściu pierwszej  
gwiazdy wieczornej na niebie,  
Ludzie gniazda wspólnego  
łamią chleb biblijny  
Najkliwsze przekazując  
uczucia w tym chlebie.  
Ten biały kruchy opłatek,  
pszenna kruszyna chleba,  
a symbol wielkich rzeczy,  
symbol pokoju i nieba.  
Na ziemię w noc wtuloną,  
Bóg schodzi jak przed wiekami.  
Braćmi się znowu poczyńmy,  
przebaczymy krzywdy,  
gdy trzeba.  
Podzielmy się opłatkiem,  
chlebem pokoju i nieba.*

Wacław Rolicz – Lieder

**Zdrowych, spokojnych  
Świąt oraz samych dobrych  
dni w nadchodzącym  
Nowym 2023 Roku  
życzy:  
Zespół redakcyjny  
"Dzielniaczka"**

