

# Dzielniaczek

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA NR 208

## W TYM NUMERZE:

- Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- Co planujemy we wrześniu?
- O byciu przyjacielem dla siebie - samowspótczucie
- Wiem, co jem –masz ochotę na słodkie – sięgnij po DAKTYLE!



*Witamy wszystkie Dzieci,  
Rodziców i Opiekunów w  
nowym roku szkolnym.  
Życzymy wielu wspaniałych  
wrażeń i przygód.  
Szczególnie ciepło witamy  
nowe dzieci: Marka, Madzię,  
Julka, Mariusza, Kubę i  
Michałka, życzymy Wam  
szybkiej adaptacji I  
nawiązania wspaniałych  
znajomości.*

## OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

20 września już po raz 10 będziemy obchodzić święto wszystkich przedszkolaków. 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, a muzyki: 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.*



16.09.2024 r. Nr 1/215/2024

### WRZEŚNIOWE WYDARZENIA:

05.09.2024 – Koncert muzyczny  
11.09.2024 – Koncert muzyczny  
11.09.2024 – Zebranie rodziców oddziałowe i ogólne  
25.09.2024 – Pasowanie na przedszkolaka  
26.09.2024 - Alpakoterapia

Gazetkę redagują zamiennie: **Ewa Debińska-Dzidek**, Olga Orłowska i Patrycja Rochowiak

Wrześniowi Solenizanci:

**Lena K. – oddział VII**

*Życzymy Ci zdrówka  
i spełnienia marzeń*



### KALENDARIUM

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

## ODDZIAŁ I

W oddziale I dzieci rozpoczną nowy rok szkolny od wspólnych zabaw, przywitamy nowego kolegi Marka i pokazania Mu, jak miło jest w naszym przedszkolu. Przypomnimy sobie również smaki lata: spróbujemy arbuza, przygotujemy pyszną lemoniadę, zjemy uwielbiane przez wszystkich lody. Czekają nas mnóstwo dobrej zabawy.

## ODDZIAŁ II I III

We wrześniu dzieci z oddziałów II i III będą brały udział w zabawach muzyczno-ruchowych, dzięki którym zintegrujemy się z nowymi przedszkolakami. Postaramy się rozpoznawać siebie, kolegów i panie na zdjęciach. Poznamy swoją salę i znajdujące się w niej zabawki. A zabawy muzyczno - ruchowe pomogą nam wdrożyć się w życie przedszkolne i ułatwią nawiązanie wzajemnych relacji między dziećmi. Wspólnie wykonamy kolorowe prace plastyczne, które ozdobią salę i szatnię dzieci.



## ODDZIAŁ IV I V

We wrześniu dzieci z oddziałów IV i V będą miały okazję poznać się nawzajem podczas wspólnych zajęć i zabaw muzyczno - ruchowych. Będą rozpoznawać się na zdjęciach i razem z nauczycielkami stworzą zbiór zasad zachowania obowiązujących w naszych oddziałach. Na zajęciach plastycznych stworzą wspólne prace oraz będą słuchać opowiadań, wierszyków i piosenek.

## ODDZIAŁ VI

We wrześniu dzieci z oddziału VI zapoznają się z nową salą. Wspólnie przypomnimy sobie zasady panujące w grupie takie, jak: sprzątanie po skończonej zabawie czy dzielenie się zabawkami. Dużą uwagę poświęcimy spożywaniu posiłków przy stole. Dzieci poznają rodzaje sztuczków i będą ćwiczyć używanie ich. Nie zabraknie zabaw integrujących grupę po przerwie wakacyjnej. Mamy nadzieję, że wrzesień będzie początkiem mile i efektywnie spędzonego roku szkolnego.

## ODDZIAŁ VII

Wrzesień w oddziale VII to czas na integrację oraz zacieśnienie relacji. Z radością przywitamy się po wakacjach. Poznamy imiona nowych kolegów i koleżanek oraz naszych pań. Przyjrzymy się sobie w lusterku i spróbujemy rozpoznać się na uprzednio wykonanych zdjęciach. Sesje zdjęciowe to przecież to, co lubimy najbardziej! Sprawdzimy, gdzie siedzimy przy stole oraz gdzie mamy szafki w szatni. Razem wykonamy kolorowe prace plastyczne, będziemy śpiewać i tańczyć podczas zabaw muzyczno - ruchowych. Z zaciekawieniem będziemy uczestniczyć w zajęciach z magicznym pudełkiem, w którym kryją się przeróżne niespodzianki i śmieszne zabawki. Jeśli dopisze nam pogoda z pewnością skorzystamy również z atrakcji na przedszkolnym placu zabaw.

## ODDZIAŁ VIII

We wrześniu w oddziale VIII realizować będziemy temat "Witamy przedszkole". Dołączyła do nas dwójka nowych przedszkolaków, dlatego pierwszy miesiąc upłynie nam na poznawaniu przedszkola i siebie nawzajem. Będziemy ćwiczyć witanie się - wykorzystamy do tego komunikatory! Zapoznamy się ze swoimi zdjęciami i utrwalimy imiona wszystkich dzieci. Podczas zajęć plastycznych będziemy wykorzystywać farby i odbijać dłonie na kartkach. Na pewno nie zabraknie tańców do naszych ulubionych piosenek i zabaw w przedszkolnym ogródku.

## ODDZIAŁ IX

We wrześniu dzieci w oddziale IX będą brały udział w zajęciach skupiających się na tematyce własnej tożsamości oraz wyjątkowości każdego z nich. Głównym celem tego miesiąca w naszym oddziale jest rozwijanie orientacji w schemacie ciała. Dzieci będą poznawały swoje ciało, nazywały poszczególne części ciała, a także uczyły się, jakie pełnią funkcje w naszym codziennym życiu. Poprzez różnorodne zabawy i zadania, dzieci będą uczyły się dostrzegać różnice i podobieństwa między sobą oraz dostrzegać unikalne cechy u swoich kolegów i koleżanek. Zajęcia będą wzbogacone o różnorodne zabawy ruchowe, które pomogą dzieciom lepiej zrozumieć budowę ciała, a także o zadania plastyczne, podczas których dzieci będą mogły przedstawić samych siebie.



W ramach zajęć czytelniczych przedszkolaki poznają teatrzyk Kamishibai i wysłuchają opowieści „Każdy jest wyjątkowy”.

## ODDZIAŁ X

Co robimy w przedszkolu? Oczywiście bawimy się! We wrześniu w oddziale X przypomnimy sobie wszystkie zakamarki naszej sali i całej placówki. Czekają tam na nas dużo zabawek i zajęć. Każdy z nas zapozuje do zdjęcia, którym oznaczymy miejsca przy stole, w łazience i w szatni. Będziemy śpiewać nasze ulubione piosenki o przedszkolu i czytać książki o zabawkach. Przypomnimy sobie ćwiczenia na zajęciach z Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Może nawet poznamy kilka nowych! Wspólnie pobawimy się także na dywanie. To będzie doskonała okazja, aby przypomnieć sobie, jak upomnieć się o ulubioną zabawkę i zaprosić kolegę do zabawy. Czas zacząć nowy rok!

## O BYCIU PRZYJACIELEM DLA SIEBIE – SAMOWSPÓŁCZUCIE



Samowspółczucie, czyli nic innego, jak współczucie samemu sobie. Pojęcie, ostatnio, co raz bardziej modne, jednak nie zawsze prawidłowo rozumiane. Nie chodzi bowiem o uzalanie się nad swoim losem. Kiedy jesteśmy samowspółczujący, traktujemy siebie tak, jak traktowalibyśmy swoich najbliższych przyjaciół lub ukochane osoby w trudnych chwilach. Kiedy ktoś bliski mówi nam o swoim problemie czy błędzie, jaki popełnił, zwykle okazujemy mu współczucie i wsparcie, czy też zapewniamy, że to nie czyni z niego zły, beznadziejnej osoby. Ale czy tak samo traktujemy samych siebie?

Samowspółczucie zakłada zdawanie sobie sprawy z problemów, niedociągnięć czy pomyłek, ale bez oceniania, ale z akceptacją. Dzięki temu, zamiast powtarzać sobie, jakim jestem nieudacznikiem, możliwe jest skupienie na poszukiwaniu rozwiązania. Jeśli korzystne rozwiązanie nie jest możliwe, samowspółczucie otwiera drogę do pochylenia się nad sobą i swoimi emocjami. Na samowspółczucie składa się: życzliwość, uważność, poczucie więzi.

**Życzliwość.** Ludzie, którzy są życzliwi dla siebie, są jednocześnie świadomi, że nie zawsze mogą zrealizować oczekiwania innych, ale także swoje. Wiedzą, że ideały nie istnieją. Ta świadomość pozwala unikać frustracji, stresu oraz wyolbrzymionej krytyki.

**Uważność.** Zakłada obserwowanie, przyglądanie się, niejako „bycie” z naszymi uczuciami takimi, jakie są. Bez oceny. Uważność pozwala dostrzegać uczucia, ale równocześnie podchodzić do nich ze spokojem, akceptacją. Technika uważności daleka jest od pogrążania się w emocjach, tłumienia ich, zapobiega również identyfikowaniu się z nimi. Jeśli jestem szczęśliwy, nie oznacza, że jestem szczęściarzem, a bycie zdenerwowanym, nie oznacza, że jestem nerwowym. Wszystkie emocje są potrzebne i nie określają tego, kim jestem.

**Poczucie więzi.** To postrzeganie własnego doświadczenia jako części większego, ogólnoludzkiego. Opiera się na uznaniu, że życie nie jest doskonałe i wszyscy w jakimś stopniu doświadczamy chwil cierpienia i bólu. Nie zawsze dostajemy, czy możemy dostać to, czego chcemy. Nie zawsze też możemy być tym, kim chcemy. Nie jesteśmy sami w naszej niedoskonałości. To raczej nasze niedoskonałości czynią nas ludźmi. Poczucie więzi przeciwdziała powstawaniu frustracji i przeświadczenia, że jest się jedyną osobą, na świecie, która popełnia błędy i cierpi.

Samowspółczucie wymaga praktyki w codziennym życiu, ćwiczeń, koncentracji. Tak samo jak latami ćwiczymy utarte schematu o złym myśleniu o sobie, ocenianiu swoich działań, tak samo potrzeba czasu, aby być uważnym i życzliwym dla siebie. Ale jeśli mamy przed sobą perspektywę zyskania lojalnego przyjaciela na lata, to zapewne warto.

Opracowała:  
mgr Joanna Obojska - Glinicka

na podstawie: Chistopher Germer, Kristin Neff, „Samowspółczucie”; Kinga Wytrychiewicz, „Dlaczego potrzebujemy samowspółczucia”, [www.emocjepro.pl](http://www.emocjepro.pl).



W dniu 25.09.2024 roku o godzinie 10.00 odbędzie się uroczystość Pasowania na przedszkolaka dla nowo przyjętych w tym roku szkolnym dzieci. Zapraszamy rodziców tych dzieci do wspólnego świętowania.



### Koncert muzyczny

Dnia 5 września w naszym przedszkolu odbył się koncert muzyczny pod tytułem „Muzyczna podróż wehikułem czasu”. Wystąpili przed nami artyści z grupy Papaja Kids, którzy zabrali dzieci w podróż do czasów młodości ich rodziców. Podczas koncertu przedszkolaki miały okazję usłyszeć i zaśpiewać kultowe piosenki z filmu „Akademia Pana Kleksa”, programu telewizyjnego „Domowe Przedszkole” oraz utwory zespołu Faselki. Te melodyjne, pełne energii i radości piosenki, od lat bawią kolejne pokolenia dzieci, a teraz wywołały wiele uśmiechów i entuzjazmu również wśród naszych małych słuchaczy. Koncert był nie tylko wspaniałą zabawą, ale także cennym doświadczeniem muzycznym. Muzyczna podróż w czasie okazała się prawdziwym sukcesem, a radosne śpiewy i piosenki na długo pozostaną w naszej pamięci.

Opracowała:  
mgr Anna Stefanek





## MASZ OCHOTĘ NA SŁODKIE – SIĘGNIJ PO DAKTYLE!



Daktyle, czyli owoce palmy daktylowej, to jedno z najbardziej popularnych owoców suszonych. Uprawiane są na świecie w ponad 1500 odmianach, głównie na Bliskim Wschodzie, ale też w Afryce czy w Stanach Zjednoczonych. Co ciekawe, daktyle są jednymi z najstarszych owoców uprawianych na świecie. Daktyle można jeść po przetworzeniu jak i na surowo. W Polsce najłatwiej dostępne są daktyle suszone, jednak w sklepach (głównie internetowych) coraz częściej można kupić daktyle świeże. Do najbardziej popularnych odmian należy Medjool, o dużych lekko podłużnych owocach z czerwono-brązową skórką i słodkim, lekko karmelowym posmaku mięszcem. Daktyle najczęściej używane są jako przekąska lub dodatek do ciast i słodczy. Jak wszystkie suszone owoce są dość kaloryczne i zawierają około 80% cukrów prostych, ale równocześnie zawierają w sobie bogactwo korzystnych dla zdrowia składników odżywczych i związków prozdrowotnych, dlatego są dobrą alternatywą dla białego cukru. Owoce palmy daktylowej są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, przeciwutleniaczy, witamin (np. witaminy z grupy B, witaminy: A, C, E, K) i składników mineralnych (tj. wapń, żelazo, fosfor, magnez, sód, cynk i znaczące ilości potasu). Właściwości suszonych daktyli są szczególnie doceniane przez osoby aktywne fizycznie i profesjonalnych sportowców ze względu na zawarte w nich korzystne dla zdrowia składniki oraz zagęszczenie łatwo dostępnej energii. Z tych samych względów, spożywanie daktyli zalecane

jest osobom, które mają problem z dostarczeniem sobie odpowiedniej ilości kalorii.

Daktyle, to również dobra przekąska dla małych dzieci, których żołądki mają małą objętość, a ich zapotrzebowanie odżywcze jest duże.

Regularne spożywanie daktyli może znacznie poprawić profil lipidowy, a także zmniejsza ryzyko rozwinięcia się miażdżycy naczyń krwionośnych. Ze względu na wysoką zawartość potasu, daktyle pomagają utrzymać odpowiednie ciśnienie krwi. Badania wskazują, że spożycie daktyli może pomóc usprawnić działanie przewodu pokarmowego oraz zapobiegać zaparciom, a także łagodzić objawy doskwierające kobietom w trakcie menopauzy. Istnieją też przesłanki świadczące o korzystnym wpływie jedzenia daktyli na stan naszego mózgu, wspieranie zdolności uczenia się i pamięci. Daktyle polecane są osobom chorującym na depresję czy zaburzenia lękowe, gdyż ich spożycie wspiera naturalne procesy zachodzące w ramach układu nerwowego. Suszone daktyle są bardzo wdzięczne, jeśli chodzi o zastosowanie kulinarne. Poszukując alternatywy dla niezdrowych substancji słodzących warto sięgnąć po te owoce i używać ich zamiast cukru podczas przygotowania wypieków i wszelkiego rodzaju deserów. Przykładowo, daktyle w połączeniu z orzechami świetnie sprawdzą się do przygotowania spodu ciasta. W formie sproszkowanej, która coraz częściej pojawia się na sklepowych półkach, mogą być dodawane np. do musli, owsianek, kasz, koktajli. Syrop z daktyli, przygotowywany poprzez zalanie suszonych daktyli wrzątkiem, sprawdzi się jako dodatek do herbaty czy kawy. Natomiast z prostej w samodzielnym wykonaniu pasty daktylowej w połączeniu z orzechami laskowymi i kakao przygotujemy dużo zdrowszą, domową nutellę. Podsumowując, daktyle mogą być składnikiem zbilansowanej diety. Ich dodatek może w naturalny sposób osłodzić niektóre potrawy. Warto jednak pamiętać, że suszone daktyle, choć pełne cennych składników odżywczych, są zdrowszym, lecz nadal kalorycznym zamiennikiem cukru.

Umiarkowane spożycie zaleca się szczególnie osobom z zaburzeniami gospodarki glukozy – dla nich lepszym wyborem będą świeże daktyle, które nie mają wysokiego indeksu glikemicznego.

Popularnym sposobem na jedzenie suszonych daktyli jest przygotowywanie kulek mocy. Poniżej przepis na tą pyszną przekąskę dla dzieci i dorosłych.

### „Daktylowe kulki mocy”

#### Składniki:

- ½ szklanki orzechów nerkowca lub orzechów laskowych;
- ½ szklanki migdałów;
- ¾ szklanki płatków owsianych (zamiennie: orkiszowych lub żytnich);
- 10 sztuk daktyli suszonych;
- 2 łyżki gorzkiego kakao;
- ½ łyżeczki cynamonu;
- wiórki kokosowe do obtoczenia kulek.

#### Przygotowanie:

- Daktyle namocz we wrzątku (przez około 10 minut);
- Zblenduj orzechy, migdały oraz płatki owsiane;
- Zblenduj daktyle i dodaj je do suchych składników;
- Całość ręcznie wymieszaj z kakao i cynamonem;
- Następnie uformuj kulki i obtocz w wiórkach kokosowych.

Gotowe kulki mocy przechowuj w lodówce. *Smacznego!*

Zespół „Wiem, co jem” na podstawie artykułów ze stron internetowych: [Zdrovi.pl](http://Zdrovi.pl) oraz [helpa.pl](http://helpa.pl)



## KALENDARZ IMPREZ I WYDARZEŃ KULTURALNO – OŚWIATOWYCH W ROKU SZKOLNYM 2024/2025

L.p.	Impreza/wydarzenie	Termin
<b>WRZESIEŃ</b>		
1.	Koncert muzyczny	05.09.2024 g. 11.20
2.	Koncert muzyczny	11.09.2024 g.12.00
3.	Pasowanie na przedszkolaka	25.09.2024 r. g. 10.00
4.	Alpakoterapia	26.09.2024
<b>PAŹDZIERNIK</b>		
5.	Październik miesiącem AAC	01.10.2024
6.	Koncert muzyczny	03.10.2024 g. 11.20
7.	Koncert muzyczny	09.10.2024 g.12.00
<b>LISTOPAD</b>		
8.	Koncert muzyczny	07.11.2024 g.11.20
9.	Koncert muzyczny	13.11.2024 g. 12.00
10.	Dzień praw dziecka	20 .11.2024
<b>GRUDZIEŃ</b>		
11.	Koncert muzyczny	05.12.2024 g. 11.20
12.	Koncert muzyczny	11.12.2024 g.12.00
13.	Zabawa Mikołajkowa	13.12.2024
<b>STYCZEŃ</b>		
14.	Koncert muzyczny	09.01.2025 g. 11.20
15.	Koncert muzyczny	15.01.2025 g. 12.00
<b>LUTY</b>		
16.	Międzynarodowy Dzień Zespołu Angelmana	15.02.2025
17.	Koncert muzyczny	05.02.2025 g.12.00
18.	Koncert muzyczny	20.02.2025 g. 11.20
19.	Bal karnawałowy	26.02.2025
<b>MARZEC</b>		
20.	Koncert muzyczny	06.03.2025 g.11.20
21.	Drzwi otwarte dla nowych dzieci i ich rodziców.	11.03.2025
22.	Koncert muzyczny	12.03.2025 g. 12.00
23.	Dzień osób z zespołem Downa	21.03.2025
<b>KWIECIEŃ</b>		
24.	Dzień świadomości nt. autyzmu Kwiecień światowym miesiącem wiedzy nt. autyzmu	01.04.2025
25.	Koncert muzyczny	03.04.2025 g.11.20
26.	Koncert muzyczny	09.04.2025 g. 12.00
27.	Międzynarodowy Dzień Książki	23.04.2025
<b>MAJ</b>		
28.	Koncert muzyczny	08.05.2025 g.11.20
29.	Koncert muzyczny	14.05.2025 g. 12.00
<b>CZERWIEC</b>		
30.	Dzień Dziecka	02.06.2025
31.	Koncert muzyczny	05.06.2025 g.11.20
32.	Koncert muzyczny	11.06.2025 g. 12.00
33.	Zakończenie roku szkolnego i Dzień Rodziny	17.06.2025 g. 15.30