

Dzielniaček



MIESIĘCZNIK INFORMACYJNO-EDUKACYJNY PRZEDSZKOLA SPECJALNEGO NR 208

17.09.2025 r.

Nr 1/226/2025

PRZEDSZKOLE SPECJALNE NR 208

UL. DZIELNA 1A

00 – 162 WARSZAWA

tel. 22 831 39 23

<https://przedszkole208.edu.pl>

sekretariat@przedszkole208.edu.pl

Gazetkę redagują zamiennie:

Patrycja Rochowiak, Olga Orłowska, Ewa
Dębińska-Dzidek, współpracują wszyscy
nauczyciele.



W tym numerze:

- Powitanie
- "Wiem, co jem": Małe orzechy - wielkie korzyści
- Co planujemy we wrześniu?
- EkoKącik: Opakowania foliowe pod lupą - jak je ograniczyć na co dzień?
- Harmonogram imprez w roku szkolnym 2025/26



W tym miesiącu urodziny
obchodzi Marysia z
oddziału I

Wszystkiego najlepszego!

Witamy w przedszkolu!

Po wakacyjnej przerwie powróciliśmy w progi naszego przedszkola, rozpoczynając tym samym rok szkolny 2025/26. Serdecznie witamy Przedszkolaki oraz ich Rodziców.

W tym roku mamy przyjemność powitać wyjątkowo liczną gromadkę nowych dzieci:

Teodora, Natana, Klarę, Zuzannę, Nikołę, Jaromira, Ivana, Leu, Oresta, Oliwię,
Stanisława, Kacpra, Marię, Liwię, Bartosza oraz Wiktora.

Mamy nadzieję, że nadchodzące miesiące upłyną wszystkim na dobrej nauce i zabawie
owocującej nowymi umiejętnościami!



“Wiem, co jem”: Małe orzechy – wielkie korzyści

Orzechy to produkty, które zdecydowanie warto rozważyć w diecie dziecka. U wielu budzą one kontrowersje ze względu na ryzyko zadławienia czy alergii, jednak podane z odpowiednią ostrożnością, w odpowiedniej formie i ilości mogą stanowić bardzo wartościowy element jadłospisu dziecka.

Orzechy to prawdziwa skarbnica witamin, minerałów i zdrowych tłuszczów. Zawierają m.in.:

- Białko roślinne – ważne dla budowy mięśni i regeneracji tkanek;
- Błonnik – wspomaga trawienie i pomaga utrzymać uczucie sytości;
- Zdrowe tłuszcze nienasycone – wspierają rozwój mózgu i układu nerwowego;
- Witaminy i minerały, takie jak:
 - × Witamina E – działa antyoksydacyjnie, wspiera odporność;
 - × Witaminy z grupy B – wpływają korzystnie na metabolizm i funkcjonowanie układu nerwowego;
 - × Magnez – korzystnie wpływa na koncentrację i funkcjonowanie mięśni;
 - × Wapń i fosfor – wspomagają rozwój kości i zębów;
 - × Żelazo – wspomaga produkcję czerwonych krwinek;
 - × Cynk – wspiera odporność i gojenie się ran.



Orzechy, a szczególnie orzechy włoskie, są nazywane „pokarmem dla mózgu”. Nie bez powodu kształt orzechów włoskich przypomina mózg. Zawierają kwasy tłuszczowe omega - 3 i omega - 6, które wspomagają pamięć, koncentrację i ogólny rozwój intelektualny dziecka.

Orzechy w diecie pomagają również wzmacniać odporność. Zawierają składniki o właściwościach przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych, np. witaminę E czy selen. Regularne, ale umiarkowane spożywanie orzechów może pomóc w ochronie przed infekcjami i chorobami.

Orzechy mogą być też świetną alternatywą dla słodyczy i przetworzonych przekąsek. Są sycące, dostarczają energii i nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. To świetna opcja na spacer, czy jako dodatek do posiłku.

Które orzechy są najzdrowsze dla dziecka?

Każdy rodzaj orzechów ma nieco inne właściwości, ale wszystkie są wartościowym elementem diety:

- Orzechy włoskie – bogate w omega- 3 i omega- 6 oraz antyoksydanty;
- Migdały – zawierają dużo wapnia, wspierają zdrowe kości i zęby;
- Orzechy nerkowca - łagodne w smaku, są źródłem żelaza i cynku;
- Orzechy laskowe - stanowią doskonałe źródło witaminy E, magnezu, wapnia, potasu, redukują poziom cholesterolu całkowitego;
- Pistacje – zawierają dużo błonnika, wspierają zdrowe jelita;
- Orzeszki ziemne (arachidowe) – choć to rośliny strączkowe, mają wysoką wartość odżywczą, ale są częstym alergenem – należy wprowadzać je ostrożnie.



Na co uważać?

1. Ryzyko zadławienia – małym dzieciom nie powinno się podawać całych orzechów - najlepiej rozdrobnić je, zmielić lub podać w formie pasty (np. masła orzechowego bez dodatku soli i cukru).
2. Alergie - orzechy są silnymi alergenami. Jeśli w rodzinie występują alergie pokarmowe, należy wprowadzać orzechy stopniowo i obserwować reakcję dziecka, a w razie wątpliwości skonsultować się z lekarzem.
3. Kaloryczność – orzechy są bardzo pożywne, ale też kaloryczne – należy podawać je w małych ilościach (ok.30 g dziennie) jako uzupełnienie zbilansowanej diety.



Jak podawać orzechy przedszkolakowi?

- Dodaj zmielone orzechy do ciasta na naleśniki, gofry, placki oraz jako dodatek do jogurtów, koktajli, serków;
 - Wzbogać śniadaniową owsiankę o posiekane migdały czy pistacje;
 - Użyj masła orzechowego jako smarowidła do pełnoziarnistego pieczywa;
 - Przygotuj orzechowe kulki mocy (przepis poniżej);
 - Zmiel orzechy i dodaj do warzywnych kotlecików lub zup.
- Podsumowując, orzechy to wartościowy składnik diety, nie tylko przedszkolaka – wspierają rozwój mózgu, wzmacniają odporność i dostarczają energii. Kluczem jest ich odpowiednie przygotowanie i umiar. Wprowadzone do diety z rozważą mogą stać się pysznym i zdrowym elementem codziennych posiłków.

Orzechowo-daktylowe kulki mocy (15 sztuk)

130 g daktyli suszonych bez pestek
35 g żurawiny suszonej
40 g orzechów laskowych
30 g orzechów pistacjowych, łuskanych, niesolonych
40 g migdałów, ze skórą
1 szczypta cynamonu mielonego
*do przygotowania kulek można użyć zamiennie też innych orzechów (włoskich, ziemnych).
Daktyle namoczyć we wrzącej wodzie przez ok. 30 minut, a następnie odcedzić. Wszystkie składniki zmiksować mocnym blenderem. Z powstałej masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego. Orzechowo-daktylowe kulki mocy przechowywać szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce lub w suchym i chłodnym miejscu.

Opracowała: Karolina Król



Oddział I

We wrześniu dzieci z oddziału I będą poznawać pomieszczenia w przedszkolu, uczyć się wspólnej zabawy w grupie oraz poznawać imiona swoich kolegów i koleżanek. Na pewno nie zabraknie wspólnych aktywności w kole, zabaw z naśladowaniem i kształtowaniem schematu ciała. Z uśmiechem i radością będziemy rozpoczynać nowy rok przedszkolny.

Oddział II i III

Po wakacjach dzieci z oddziałów II i III przywitaliśmy w nieco zmienionym składzie, dlatego wrzesień będzie dla nich czasem na zaznajomienie się z nowymi paniami, kolegami i koleżankami, a dla niektórych też z nową salą, czy nowym przedszkolem. Spędzimy dużo czasu na zabawach, które będą miały na celu stworzenie przyjaznej atmosfery, służącej zauważeniu siebie nawzajem i integracji. Dzieci będą poznawały swoje imiona, swoje ulubione czynności, zabawy, a także ulubione zabawki przyniesione z domu.

Co planujemy we wrześniu?



Oddział VI

W miesiącu wrześniu będziemy realizować temat w dwóch częściach. Pierwsza pt: Witaj Przedszkole oraz druga część: "Droga do Przedszkola". W naszej grupie wszystkie dzieci już kolejny rok chodzą do naszego przedszkola, dlatego będziemy tylko przypominać sobie panujące zasady. Oddział VI jednak jest nowym składem, dlatego będziemy się poznawać. Poznamy swoje imiona, oznaczenia naszych szafek i półek. Ustalimy wspólnie kodeks zasad zachowania w naszej grupie. Będziemy również przypominać sobie teren i wszystkie pomieszczenia w naszym przedszkolu, by sprawdzić, co się zmieniło. Poznamy również zasady przechodzenia przez ulicę, aby droga do przedszkola była bezpieczna i przyjemna. Mamy nadzieję, że babie lato pozwoli nam miło spędzać czas w ogrodzie, by również poznać nowe koleżanki i kolegów, którzy dopiero zaczynają przygodę z naszym przedszkolem. Jednym słowem, będzie się działo.

Oddział IV i V

W nowym roku szkolnym w oddziałach IV i V przedszkole zaczyna 8 nowych przedszkolaków. We wrześniu dzieci będą poznawać swoje przedszkole, swoje panie, koleżanki i kolegów. W ciepłe dni czas będziemy spędzać również w przedszkolnym ogródku i tam korzystać ze wszystkich sprzętów. Dzieci będą brać udział w zabawach muzyczno-ruchowych m.in. z wykorzystaniem chusty Klanza. Będziemy malować rękami, bawić się ciastoliną, piaskiem kinetycznym, masować różnymi fakturami poszczególne części ciała. W ciągu dnia będą nam towarzyszyć również dziecięce piosenki i muzyka relaksacyjna.



Oddział VII

W miesiącu wrześniu miesięcznym tematem pracy dydaktyczno-wychowawczej w oddz. VII będzie: „Morskie opowieści”. W ramach realizowanego tematu, dzieci będą poznawały środowisko morskie, czyli podwodny świat, jego florę i faunę. Nauczą się rozpoznawać i nazywać pojęcia związane z morzem i żyjącymi w niej zwierzętami. Nauczą się piosenek o kolorowych rybkach i będą odpoczywać i relaksować się przy słuchaniu dźwięków morskich fal. Podczas zabaw sprawnościowych, w roli wędkarzy, będą łowić rybki na wędkę. Miesiąc wrzesień spędzimy również w klimacie wakacyjnych wspomnień.

Oddział VIII

Wrzesień w oddziale VIII to czas na integrację oraz zacieśnienie relacji. Poznamy imiona nowych kolegów i koleżanek oraz naszych pań. Przyjrzymy się sobie w lusterku i spróbujemy rozpoznać się na uprzednio wykonanych zdjęciach. 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 zaintrygowaniem 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 IX

Wrzesień w oddziale IX to czas wzajemnego poznawania się, wdrażania do rytmu i zwyczajów przedszkolnych. W tym miesiącu przedszkolaki poznają „Poranny krąg”, metodę, którą witamy się każdego ranka i budujemy u naszych przedszkolaków poczucie bezpieczeństwa, zaufania, radości, otwartość do komunikacji. Są to zajęcia grupowe, a zatem jest to też okazja do kontaktu z kolegami i koleżanką z oddziału.



Oddział X

Dużo uwagi poświęcamy poznawaniu siebie, doświadczaniu swojego ciała, jego możliwości ruchowych. Sprzyjają temu zabawy ruchowe, zabawy paluszkowe, wierszyki i piosenki słuchowo – ruchowe rozwijające orientację w schemacie ciała. Ładna pogoda sprawia, że ruchu możemy też zażywać w ogródku przedszkolnym na naszym placu zabaw. W tym czasie dzieci mają też możliwość spotkania z przedszkolakami z innych oddziałów. Wrzesień w oddziale IX to czas adaptacji do przedszkola w atmosferze radosnej zabawy.



Wrzesień to miesiąc, w którym w oddziale X skupimy się głównie na budowaniu wspólnej, przyjaznej atmosfery. Z radością witamy wszystkie dzieci z grupy w nowych roku szkolnym. W tym miesiącu będziemy organizować różnorodne gry i zabawy, które pozwolą lepiej się poznać i nawiązać nowe przyjaźnie. Czekają na nas ciekawe zajęcia, które pobudzą wyobraźnię. Jesteśmy gotowi na wrzesień pełen uśmiechu i wspaniałych przygód! Nie możemy się doczekać, żeby wspólnie tworzyć niezapomniane wspomnienia!

EkoKącik: Opakowania foliowe pod lupą – jak je ograniczyć na co dzień?

Cienką torebkę foliową jako pierwszy opatentował szwedzki inżynier Gustav Thulin Sten w 1965 roku i szybko stała się ona popularna na całym świecie. Produkcja jednej torebki trwa mniej niż sekundę, służy nam średnio przez 20 minut, tyle co droga do domu, potem staje się odpadem i trafia na wysypiska, gdzie rozkłada się blisko 400 lat.

Niestety, foliowe opakowania stały się częstym i stałym elementem krajobrazu. Zakopują się w piasku na plaży, zakotwiczają się lub pływają w morzach i oceanach, potrafią fruwać i zagnieżdżać się na drzewach. Wiele zwierząt myli kawałki rozdrobnionego plastiku z pokarmem, np. żółwie morskie połykają je jako „meduzy”, ale już nie są w stanie ich przetrawić i giną.

Plastikowa torba, wyrzucona w środowisku naturalnym, dla wielu zwierząt staje się pułapką, która może udusić, zranić, otruć, uwięzić skrzydło, łapę lub płetwę. Niestety, foliowe opakowania stały się częstym i stałym elementem krajobrazu. Zakopują się w piasku na plaży, zakotwiczają się lub pływają w morzach i oceanach, potrafią fruwać i zagnieżdżać się na drzewach. Wiele zwierząt myli kawałki rozdrobnionego plastiku z pokarmem, np. żółwie morskie połykają je jako „meduzy”, ale już nie są w stanie ich przetrawić i giną.



Łatwe i szybkie rozprzestrzenianie się foliowych opakowań jest groźne nie tylko dla zwierząt. Na terenach gęsto zaludnionych są najczęstszymi śmieciami. Trafiając do akwenów blokują odpływ rzek, kanałów czy wodociągów. Przyczyniły się m.in. do dwóch dużych powodzi w Bangladeszu z 1988 i 1998 roku, które zabrały życie i pozbawiły dachu nad głową tysięcy osób.

Na polski rynek co roku trafia ok. 6 mln ton opakowań. Według niedawnych badań statystycznych, Polak w ciągu roku korzysta z około 490 foliowych torebek jednorazowych oraz z 300 toreb na zakupy i produkuje około 15 kg odpadów opakowań foliowych rocznie.

Rosnącej konsumpcji towarzyszy oczywiście wzrost produkcji odpadów, ale wiele też zależy od naszych codziennych wyborów i nawyków. Co możemy zatem zrobić, żeby zmniejszyć zużycie opakowań foliowych?

Ø Zabierajmy na zakupy własne wielorazowe torby, jedną nośmy zawsze przy sobie na codzienne zakupy, które robimy np. w drodze z pracy. Na większe zakupy zabierajmy większą ilość toreb. Z zakupami zabierzemy się również w koszyku czy plecaku.

Ø Prośmy w sklepie, by sprzedawcy nie pakowali każdej rzeczy w osobną foliówkę.

Ø Wybierajmy produkty jak najmniej opakowane, np. zamiast włoszczyzny w folii - wybierzmy te luzem, zamiast kilku jabłek w plastikowej tacce - sięgnijmy po pojedyncze sztuki.

Ø Korzystajmy ze sklepów, gdzie można kupić produkty na wagę i zapakować do własnych wielorazowych opakowań (słoików, butelek, pudełek, siateczek materiałowych) - takich sklepów jest coraz więcej, wiele też pozwala na ważenie produktów bez żadnych opakowań.

Ø Drugie śniadanie czy obiad zabierajmy w wielorazowych pudełkach.

Ø Zastąpmy w domu folię spożywczą woskowijkami, pojemnikami z pokrywkami lub nakrywajmy miski po prostu talerzem.

Ø Kupujmy wodę w szklanych butelkach lub używajmy domowych filtrów do wody kranowej. Zabierajmy z domu napoje na wynos w metalowych butelkach termicznych.

Ø Pozostałe jedzenie przechowujmy w szklanych pojemnikach lub w słoikach.

Ø W restauracjach starajmy się jeść na miejscu, ograniczając w ten sposób wykorzystanie pojemników „na wynos”.

Ø Zamiast wyrzucać, odkładajmy czyste i niezniszczone foliówki i wykorzystujmy je повторно.

Ø Segregujmy odpady. Torebki czy opakowania, powinny trafić do kosza na plastik, a nie do zwykłego kosza z innymi śmieciami.

Opracowanie:
mgr Karolina Król
(na podstawie artykułu ze strony
www.ekokalendarz.pl)



Harmonogram imprez i wydarzeń kulturalno- oświatowych planowanych na rok szkolny 2025/2026

Zapraszamy do zapoznania się z zaplanowanymi na ten rok imprezami i wydarzeniami. Dodatkowo, dwa razy w miesiącu na terenie przedszkola odbywają się koncerty muzyczne zespołów SixFlow oraz PapajaKids.

Więcej informacji na stronie internetowej przedszkola, w zakładce >> Strefa rodzica>> Kalendarz wydarzeń.

25.09.2025 g. 11:00 - Pasowanie na Przedszkolaka

26.09.2025 - Alpakoterapia

01.10.2025 - Październik miesiącem AAC

10.11.2025 - Szkoła do hymnu

20.11.2025 - Dzień Praw Dziecka

17.12.2025 - Zabawa Mikołajkowa

13.02.2025 - Międzynarodowy Dzień Zespołu Angelmana

11.02.2026 - Bal karnawałowy

12.03.2026 - Drzwi otwarte dla nowych dzieci i ich rodziców

20.03.2026 - Dzień osób z Zespołem Downa

01.04.2026 - Dzień świadomości nt. autyzmu

23.04.2026 - Międzynarodowy Dzień Książki

01.06.2026 - Dzień Dziecka

18.06.2026 - Zakończenie Roku Szkolnego i Dzień Rodziny

