

NR 89/2025

„TEOFILEK”

W TYM NUMERZE:

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Wiosenne zagadki dla grup
- Czas z dzieckiem
- Logopeda radzi
- Poznaj swoje dziecko:
 - Zdrowa dieta na wiosnę
 - Pierwsza pomoc

Wydawca:

Przedszkole Miejskie nr 120
ul. Aleksandrowska 20a
91-201 Łódź

Zespół redakcyjny:

mgr Izabela Miszczak
mgr Beata Zawadzka
mgr Katarzyna Hawrot
mgr Agnieszka Stolarska
mgr Ewelina Bartosik
mgr Aleksandra Filipczyk
mgr Magdalena Staszewska
mgr Marlena Zięba
mgr Danuta Sidor-Kotlicka
mgr Justyna Przytułska
mgr Sylwia Borowska
mgr Magdalena Kowalczyk
mgr Katarzyna Piotrowska-Ojżanowska

Opracowanie

mgr Beata Zawadzka

mgr Magdalena Staszewska

mgr Aleksandra Filipczyk

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nastał marzec, czyli wielkimi krokami przychodzi do nas upragniona pora roku – wiosna, a co za tym idzie kolejny numer naszej gazetki przedszkolnej. Zanim jednak będziemy cieszyć się urokami wiosny oraz oczekiwaniami na święta wielkanocne, przypomnijmy sobie co działo się w okresie zimowym, który obfitował w wiele atrakcji.



Wesołych Świąt Wielkanocnych!

Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych,
obfitości na świątecznym stole, smacznego jajka
oraz wiosennego nastroju w rodzinnym gronie
życzą

Dyrektor wraz z pracownikami PM120 w Łodzi



W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:

21.01.2025r. - DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Piosenki, wierszyki oraz różnorodne prezenty, to wszystko dla kochanych babć i dziadków. Dzieci zaprosiły swoje kochane Babcie i Dziadziusiów do przedszkola na wspólne świętowanie. Po wyczerpujących wspólnych tańcach był też czas, na słodki poczęstunek. Kochanym Babciom i droгим Dziadkom jeszcze raz życzymy samych pięknych chwil w życiu i tego, aby zawsze byli dumni ze swych wnuków jak w tym dniu.

23.01.2025r.- DZIEŃ ZDROWEJ KANAPKI

Kolejny raz dzieci pokazały, że wiedzą jak zdrowo odżywiać się. Przedszkolaki przygotowały samodzielne śniadanie, które składało się z pięknych kolorowych kanapek, na których znajdowało się dużo witamin pod wieloma postaciami. Kanapki ugiwały się pod ciężarem samych zdrowych produktów. Nasze zuchy doskonale wiedzą, że zdrowo to nie znaczy nudno.

19.02.2025r. - BAL KARNAWAŁOWY

Bal to dla przedszkolaków niezwykle czas, często wyczekiwany przez wiele tygodni. Sale wyglądały bajecznie i kolorowo, przystrojone serpentynami i balonami. Przepięknie przebrane dzieci z dumą prezentowały wymyślne stroje. Niezliczone księżniczki, czarownice, policjanci, wróżki, biedronki, motylki, kotki, piraci, a także inne postacie z kreskówek zagościły na kilka godzin do naszego przedszkola. Dzieci z ochotą uczestniczyły w tańcach i zabawach prowadzonych przez swoje panie nauczycielki.

14.02.2025r.- WALENTYNKI

Tego dnia dzieci zapoznały się ze słowem Walentynki, tworzyły wspólne prace plastyczne, które można było podziwiać w szatni.

**14.02.2025r. – WARSZTATY PLASTYCZNE W RAMACH PROJEKTU BADAWCZEGO
„UMIEM SAM”**

Tego dnia dzieci w naszym przedszkolu robiły piękne, czerwone serca z tektury i materiału na walentynki.

25.03.2025, 26.03.2025, 28.03.2025 – DNI OTWARTE

Nasze przedszkole serdecznie zaprasza przyszłych Przedszkolaków wraz z Rodzicami na dni otwarte. Zaplanowaliśmy mnóstwo atrakcji m.in. zajęcia plastyczne, zabawy z matą do kodowania i robotami oraz zajęcia przyrodnicze w ogrodzie przedszkolnym.

CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

Grupa I - „Mrówki”



Oto słowa piosenki, której ostatnio nauczyły się dzieci z najmłodszej grupy:

Maszeruje wiosna

1. *Tam daleko gdzie wysoka sosna
Maszeruje drogą mała wiosna
Ma spódniczkę mini sznurowane butki
I jeden warkoczyk krótki*

*Ref. Maszeruje wiosna A ptaki wokoło
Lecą i świergocą Głośno i wesole
Maszeruje wiosna w ręku Trzyma kwiat
gdy go W górę wznosi Zielenieje świat*

2. *Nosi wiosna dżinsową kurteczkę
Na ramieniu małą torebeczkę
Chętnie żuje gumę i robi balony
A z nich każdy jest zielony*

Ref Maszeruje wiosna...

*Wiosno wiosno Nie zapomnij o nas
Każda trawka chce Być już zielona
Gdybyś zapomniała inną Drogą poszła
Zima by została mroźna*

Ref. Maszeruje wiosna...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: PIERWSZE OZNAKI WIOSNY

Kuba – pojawiają się mrówki

Kinga – są biedronki

Gioia – latają pszczołki, świeci słońce

Damian – motylki

Pola – zaczynają kwitnąć kwiaty, ptaki latają

Mikołaj – pojawiają się robaki



Grupa II - „Pszczółki”



Oto słowa wiosennej piosenki, której się uczymy:

„Wiosna na hulajnodze”

1. Nagle ciepłem powiało.
Nagle coś w lesie zapachniało.
Wszystkie lody stopniały,
a świat zielony zrobił się cały.

Ref.: Wiosna! Hej, hej, hej!
Wiosna! Hej, hej, hej!
Jedzie wiosna na hulajnodze.
Wszystkie kwiaty zakwitły jej przy drodze.

Wiatr wiosnie długie włosy rozwiewa.
Młodymi pąkami szepczą do niej drzewa.
Wiosna! Hej, hej, hej!
Wiosna! Hej, hej, hej!

2. Ale co to? Śnieg pada!
Cicho na bazię sobie spada.
Wiosna porusza chmurami.
I znów słońeczko ciepłe nad nami.
Ref.: Wiosna! Hej, hej, hej....

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?

Adaś – z zimą, bo jest po niej.

Ola – z kwiatami, z motylkami ze zdjęciem Pani Wiosny,

Dagmarka, Zosia – z motylami

Leon Ł. – z motylami i kwiatkami

Olek – z liśćmi

Wojtuś – z motylami

Daniela – z kwiatkami

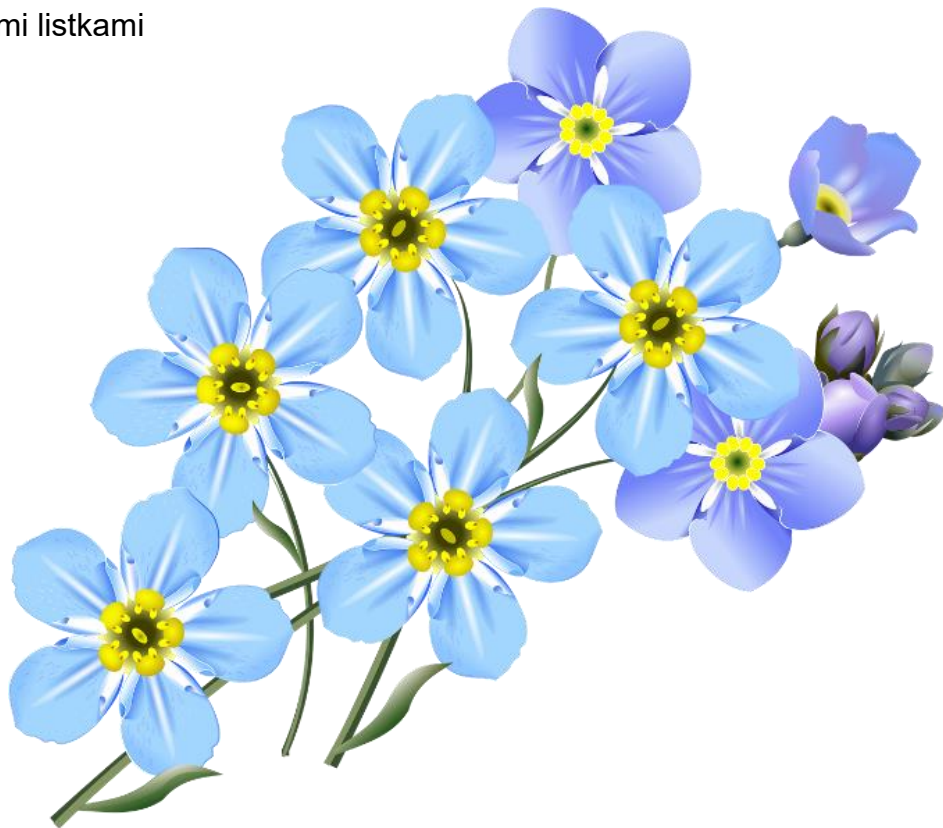
Agatka – ze słonecznikami

Dominika – z Panią Wiosną

Anastazja – z kwiatkami

Jaś Z. – z motylami

Franio – z tęczowymi listkami



Grupa III – „Żabki”



Słowa wiosennej piosenki, której się uczymy

“Wiosna na rowerze”

1. *Na rowerze jedzie wiosna,
Jedzie roześmiana,
Uśmiechnięta i radosna,
do samego rana.*

Ref: Wiosno z tobą będzie super przygoda!

*Gdy są kwiaty, ptaki i piękna pogoda
Wiosno nasze rowery zaraz weźmiemy
i razem w ten wiosenny świat pojedziemy.*

2. *Z ciepłych krajów wszystkie ptaki
Do nas powróciły.
A na drzewach świeże pąki
Ze snu się zbudziły.*

Ref: Wiosno...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?

Marysia: prezentami,

Klara: ptakami,

Maciuś: budowaniem gniazd przez ptaki,

Sebastian: jajkami,

Ala: kwiatami,

Izabella: motylkami,

Zuzia: listkami,

Liwia: Wielkanocą,

Wojtuś F.: motylkami,

Adaś: tulipanami,

Jagoda: kwiatami,

Teoś: Wielkanocą,

Roksana: jajkami.



Grupa IV – „Biedronki”



W wiosenny czas Biedronki lubią śpiewać:

„Maszeruje wiosna”

1. *Tam daleko gdzie wysoka sosna
Maszeruje drogą mała wiosna
Ma spódniczkę mini sznurowane butki
I jeden warkoczyk krótki*

*Ref. Maszeruje wiosna A ptaki wokóło
Lecą i swiergocą Głośno i wesoło
Maszeruje wiosna w ręku Trzyma kwiat
gdy go W górę wznosi Zielenieje świat*

2. *Nosi wiosna dżinsową kurteczkę
Na ramieniu małą torebeczkę
Chętnie żuje gumę i robi balony
A z nich każdy jest zielony*

Ref Maszeruje wiosna...

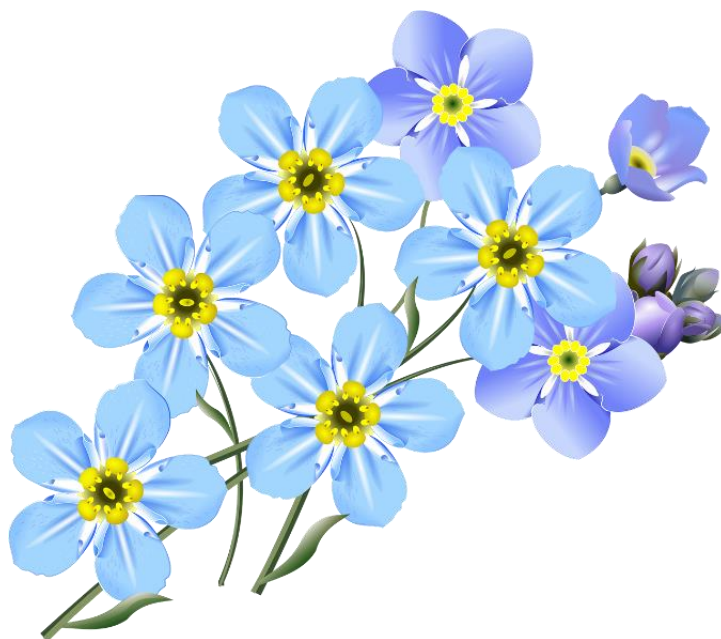
3. *Wiosno wiosno Nie zapomnij o nas
Każda trawka chce Być już zielona*

*Gdybyś zapomniała inną Drogą poszła
Zima by została mroźna*

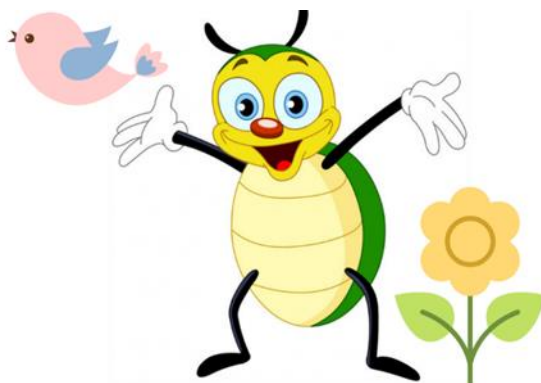
Ref. Maszeruje wiosna...

**WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZĄ CI SIĘ ŚWIĘTA
WIELKANOCNE?”**

- KOLOROWE JAJKA
- TULIPANY
- LANIE WODĄ MAMĘ I TATĘ
- KOSZYCZEK
- BARANEK DO JEDZENIA
- KINDER NIESPODZIANKA



Grupa V – „Żuczki”



Oto słowa naszej wiosennej piosenki

„Kto puka do drzwi”

1. Puk, puk, puk, puk, kto puka do drzwi?

Puk, puk, puk, puk, ja wiem, że to ty!!!

Puk, puk, puk, puk, ogrzewasz mi twarz coraz więcej i mocniej co dnia.

Puk, puk, puk, puk, kto puka do drzwi?

Puk, puk, puk, puk, ach wiosno! To ty!!!

Puk, puk, puk, puk, tu ptak, a tam kwiat! Wszystko budzi się - budzę się ja!!!

ref. Budzę i nie marudzę,

że czasem wieje, że czasem grzmi.

Budzę i nie marudzę

- otwieram okna, uchylam drzwi.

Budzę i nie marudzę,

że czasem wieje, że czasem grzmi.

Budzę i nie marudzę

- otwieram okna, uchylam drzwi.

2. Puk, puk, puk, puk, kto puka do drzwi?

Puk, puk, puk, puk, ja wiem, że to ty!!!

Puk, puk, puk, puk, na niebie malujesz błękity - zachwycasz tym nas.

Puk, puk, puk, puk, kto puka do drzwi?
Puk, puk, puk, puk, ach wiosno! To ty!!!
Puk, puk, puk, puk, szczęśliwa się budzę, bo budzi się dziś cały świat!
Ref. Budzę i nie marudzę

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

- Z powracającymi z ciepłych krajów ptakami. Są to np. bociany, jaskółki i skowronki.

Zosia F.

- Pojawiające się przebiśniegi, krokusy, tulipany. Aleksandra.
- Zaczyna robić się cieplej, topnieje śnieg. Antoni
- Dzień robi się coraz dłuższy, a noc coraz krótsza. Julia
- Można nie zakładać grubych kurtek. Tymon



Grupa VI - „MOTYLKI”



Motylki podczas wiosennych przygotowań uczą się piosenki „PRZYSZŁA WIOSNA!”

*Ref. Przyszła wiosna, przyszła wiosna,
Pora szczęśliwa, pora tak radosna.
Słońce świeci, ciepły wiatr,
Kolorowy budzi się świat!
Przyszła wiosna, piękna, miła,
Serduszka szczęściem wypełniła.
Każdy cieszy się, jak może,
Wiosna śmieje się na dworze!*

*1. Pani Wiosna taniec zaczyna,
W barwach kwiatów cała kraina.
Ptaszki głośno już śpiewają,
Dzieci w parku znów biegają
Pierwsze listki drżą na wietrze,
Oj, będzie piękniej, będzie cieplej.
Wszystko budzi się do życia,
Świat zielenią już zachwyca.*

Ref. Przyszła wiosna, przyszła wiosna...

*2. Motyl tańczy nad łąkami,
Świat się mieni kolorami.
Dzieci biegną tak radosne,*

*Wszędzie słyhać - kocham wiosnę!
Wiosna woła – Chodźcie dzieci!,
Patrzcie, jak słoneczko świeci!
Wiosna piękna, tak wesola
Zabaw pełno dookoła!*

Ref. Przyszła wiosna, przyszła wiosna...

WYPOWIEDZI DZIECI NA TEMAT: „Z CZYM KOJARZY CI SIĘ WIOSNA?”

Alicja, Gaja, Filip- budzą się niedźwiedzie, pojawiają się pąki na drzewach

Sofia, Amelia- zaczyna być cieplej na dworze, jest więcej słońca

Krystian, Mia- przylatują ptaki

Luiza, Jagoda, Ania, Radek- zakwitają przebiśniegi tulipany, krokusy

Stanisław, Adam - zaczyna być dzień dłuższy

Wojtek, Paulina- ptaki zaczynają budować gniazda

Antek, Marzena - w ciepłe dni pojawia się coraz więcej owadów, biedronki, motyle, pszczoły



WIOSENNE ZAGADKI DLA GRUP

Oto jak nasze przedszkolaki narysowały odpowiedź na przedstawione im zagadki.

Grupa I – Mrówki

*Już od rana na niebie mocno świeci i rumieni twarze dzieci,
Wiosenną pogodę gwarantuje, Dzięki niemu każdy lepiej się czuje!
Co to? - Słońce*

DAMIAN



POLA



KINGA



GIOIA



Grupa II – Pszczółki

„Jak ten kwiatek się nazywa, co słowo „pan” w nazwie ukrywa?”

FRANIO



ALA



DOMINIKA



WOJTUŚ



Grupa III – Żabki

W wielkanocnym koszyku jest ich bez liku. Kolorowe i malowane - różnie ozdabiane.

Co to takiego? - Pisanki

IZA



WOJCIECH F.



TEOŚ



ZUZIA



Grupa IV – Biedronki

Pióra biało-czarne, buciki czerwone. Uciekają przed nim żaby, gdy idzie w ich stronę? - Bocian



Grupa V – Żuczki

*Upleciony ze słomy, z wikliny, w nim jajka, sól, wędliny,
w Wielką Sobotę do kościoła z nim chodzimy, a w niedzielę śniadanie przy nim
spędzimy. – Koszyczek wielkanocny*

JULKA



ZOSIA F.



LENKA



GABRIELA



Grupa VI – Motylki

*Jest pyszna i słodka, lukrem polana,
na Wielkanocnym stole czeka na nas od rana - Babka wielkanocna*

ALA



LUIZA



AMELIA



CZAS Z DZIECKIEM



EKSPERYMENTY Z JAJKIEM

Wielkanoc to czas, gdy wszystko „kręci” się wokół jajka. Poza szaleństwem artystycznym i tworzeniem dzieł sztuki na skorupkach jajek, doświadczenia chemiczne i fizyczne ucieszą na pewno nasze maluchy. Oto kilka propozycji możliwych do przeprowadzenia w warunkach domowych.

1. PŁYWAJĄCE JAJKO

Potrzebne materiały: 2 surowe jajka, 2 słoiki, woda, sól

Wykonanie: Słoiki wypełniamy wodą do połowy. W jednym rozpuszczamy kilka łyżek soli. Wkładamy jajka do słoików. Wyjaśnienie: Jajko w solance pływa, w wodzie opada na dno. Jajko jest cięższe od wody, ale lżejsze od solanki i dlatego w solance pływa. Takie zjawisko występuje w Morzu Martwym, trudno się w nim utopić.

2. GUMOWE JAJKO

Potrzebne materiały: Jajko(surowe), ocet szklanka, talerzyk

Wykonanie: Jajko wkładamy do wypełnionej octem szklanki, przykrywamy. Odstawiamy na 24 godziny. Obserwujemy. Na początku widzimy pęcherzyki gazu w szklance, a po upływie 24 godzin brak skorupki, jajko stało się miękkie i elastyczne. Po 24 godzinach wyciągamy jajko i opłukujemy je zimną wodą. Następnie w ciemnym pomieszczeniu przykładamy włączoną latarkę do jajka i obserwujemy.

Wyjaśnienie: Ocet rozpuścił delikatną skorupkę jajka. Nagie jajko stało się elastyczne i przezroczyste. Za sprawą dodatkowego oświetlenia można podziwiać znajdujące się w środku żółtko. Zbudowana z węglanu wapnia skorupka jajka pod wpływem octu powoli się rozpuszcza, a pęcherzyki, które widzimy pochodzą od dwutlenku węgla. Jedynym elementem, który trzyma płynną zawartość jest cienka membrana, która nie ulega rozpuszczeniu.

3. CO ŁĄCZY JAJKA I ZĘBY?

Potrzebne materiały: 3 szklanki, kawa, herbata, coca-cola. 3 jajka, czajnik, woda

Wykonanie: Do pierwszej szklanki wsypujemy 3 czubate łyżeczki kawy, do drugiej wkładamy 2 torebki herbaty. Obie szklanki zalewamy gorącą wodą do ½ ich objętości. Studzimy. Do trzeciej szklanki wlewamy colę, również do ½ objętości. Następnie do każdego z naczyń wkładamy po jednym jajku. Po 24 godzinach wyciągamy jajka i obserwujemy zmiany.

Wyjaśnienie: Zęby i skorupki jajek zbudowane są z takich samych związków chemicznych, które zawierają wapno. Po skończonym eksperymencie na skorupkach jajek można zaobserwować ciemny osad. Taki sam nalot pojawia się na naszych zębach podczas spożywania kawy, herbaty czy coli. Można się go pozbyć przez regularne szczotkowanie.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

CZARNY: 1F, 1G, 1H, 2E, 2F, 2G, 2H, 2I, 3D, 3E, 3F, 3G, 3H, 3I, 3J, 4D, 4E, 4F, 4G, 4H, 4I, 4J, 5B, 5G, 5L, 6B, 6E, 6G, 6I, 6L, 7G, 8B, 8D, 8G, 8J, 8L, 9A, 9G, 9M, 10E, 10G, 10I, 11C, 11G, 11K, 12B, 12G, 12L

CZERWONY: 5D, 5E, 5F, 5H, 5I, 5J, 6C, 6D, 6F, 6H, 6J, 6K, 7C, 7D, 7E, 7F, 7H, 7I, 7J, 7K, 8C, 8E, 8F, 8H, 8I, 8K, 9C, 9D, 9E, 9F, 9H, 9I, 9J, 9K, 10C, 10D, 10F, 10H, 10J, 10K, 11D, 11E, 11F, 11H, 11I, 11J, 12E, 12F, 12H, 12I

KIEDY IŚĆ DO LOGOPEDY Z DZIECKIEM?



Jeżeli jesteś rodzicem i niepokoi Cię rozwój mowy Twojego dziecka, udaj się na konsultację. Nie czekaj - stymuluj.

1 W 1 ROKU ŻYCIA

- nie wypowiada samodzielnie kilku prostych wyrazów np. baba, mama, papa
- nie rozumie prostych poleceń popartych gestem, nazw znanych osób, przedmiotów, czynności



2 W 2 ROKU ŻYCIA

- nie zaczyna łączyć wyrazów (nie pojawiają się wypowiedzi dwuwyrzowe np. mama am, tata papa, baba da itp.
- nie pojawiają się początki fleksji - najpierw deklinacja np. kot - koty, mama - mamy itp



3 W 3 ROKU ŻYCIA

- nie buduje wszystkich typów zdań złożonych podrzędnie i współrzędnie
- nie wypowiada prawidłowo głosek: k, g, f, w, t, d, n, b, l, ś, ź, ć, dź



4 W 4 ROKU ŻYCIA

- nie wypowiada prawidłowo głosek: s, z, c, dz



5 W 5 ROKU ŻYCIA

- nie wypowiada prawidłowo głosek: sz, ź/rz, cz, dź



6

W 6 ROKU ŻYCIA

- nie wypowiada prawidłowo głoski: r

7

W 7 ROKU ŻYCIA

- ma znaczne trudności z nauką czytania i pisania
- podczas czytania myli litery podobne np. d-b,

PONADTO, GDY NIEPOKOJĄ CIĘ:

- opóźnienia w rozwoju mowy (w porównaniu do rówieśników)
- wkładanie języka między zęby podczas mówienia
- mowa bezdźwięczna np. "pułka" zamiast "bułka"
- budowa narządów mowy
- słaba sprawność narządów mowy
- mowa przez nos
- krzywy zgryz
- słaby słuch
- problemy z oddychaniem,
- problemy z gryzieniem, połykaniem, żuciem

Nieleczone wady wymowy i nie korygowanie ich przyczyn, może przyczynić się do problemów z nauką pisania i czytania w szkole.



POZNAJ SWOJE DZIECKO



Zdrowa dieta na wiosnę...

Wiosna to czas odrodzenia po mroźnej i smutnej zimie. Rośliny zaczynają rodzić się na nowo, dzięki czemu wiosenny jadłospis może obfitować w pyszne warzywa i owoce, które odżywiają nasz organizm.

Dieta na wiosnę - co jeść?

Zimą tęsknimy za soczystymi, smacznymi i pełnymi wartości odżywczych warzywami i owocami. Im bliżej lata, tym więcej będzie się ich pojawiać w warzywniakach i marketach. Kwiecień, a właściwie jego 2. połowa, to czas na **smakowite szparagi**, pełne wartości odżywczych **natkę pietruszki**, **rzodkiewkę**, **buraki** i **rabarbar**. W tym okresie nie zabraknie również pysznych, polskich jabłek, marchwi, pietruszki, cebuli i czosnku - warzyw i owoców, które mogą pochwalić się naprawdę niezwykłymi właściwościami zdrowotnymi.

Dieta wiosenna to taka, która powinna być różnorodna. Nie trudno o to szczególnie w maju. Miesiąc ten to istne szaleństwo, jeśli chodzi o nowości wśród sezonowych warzyw i owoców. Możesz przebierać szczególnie w **zielonych warzywach liściastych** (sałacie rzymskiej, karbowanej, masłowej, lodowej), które dostarczają żelaza, potasu, witamin z grupy B, mnóstwa wody, błonnika pokarmowego i jednocześnie mają bardzo mało kilokalorii. Można jeść je do woli! W maju idealnie sprawdzą się zatem **różnorodne sałatki** wzbogacone sosami na bazie oliwy z dodatkiem nasion i orzechów, a także innych sezonowych warzyw. W przypadku majowej sałatki nie może zabraknąć chrupiącej marchewki, rzodkiewki i wspomnianych wcześniej szparagów.



To także dobry czas na przyrządzenie klasycznych polskich zup - botwinki i zupy szczawiowej. **Szczaw** to bogactwo witaminy C, potasu i żelaza, a także silnych antyoksydantów, które mają zdolność opóźniania starzenia się organizmu. Z kolei botwinka, a właściwie **młode liście buraka ćwikłowego**, z którego ta zupa powstaje, dostarcza witaminy A, a także K, E, C, witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6, B9, B12), żelaza, magnezu i potasu. Istna bomba witaminowa! Poza wspomnianymi już warzywami, maju to także czas na takie warzywa jak cebula, czosnek, buraki ćwikłowe, pietruszka, seler czy szczypiorek. To właśnie w tym okresie po raz pierwszy pojawiają się **grozdek zielony** i **grozdek cukrowy** - bogate w witaminę A, C, a także potas i magnez.

Jeżeli chodzi o owoce, to najwyższa pora wykorzystać przepisy z **rabarbarem**, który od kwietnia czeka na przyrządzenie. Rabarbar to nie tylko kawałki łydgi maczane w cukrze, ale również pyszne konfitury, kompoty, wypieki z jego dodatkiem, a także pierogi czy dressingi przyrządzone na jego bazie. Roślina ta to również doskonałe źródło potasu, wapnia i witaminy A. W maju do grupy owoców dołączy również **agrest**, czyli niskokaloryczny owoc polecany przy problemach trawiennych, przeziębieniach, a także problemach z koncentracją i pamięcią.

6 zdrowych, wiosennych nawyków:

Wiemy już, jakie warzywa i owoce pojawiają się w kwietniu i maju. Teraz wystarczy spróbować wprowadzić je do codziennego jadłospisu. Pobudźmy wyobraźnię, a z pewnością stworzymy coś pysznego.

Pamiętajmy jednak, że zdrowe odżywianie to nie tylko warzywa i owoce, które same w sobie nie dostarczą wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jadłospis wiosenny powinien w większości składać się właśnie z nich, ale produkty bogate

w węglowodany złożone, pełnowartościowe białko i zdrowe tłuszcze również muszą się w nim pojawić. Zwróćmy też uwagę na prawidłowe nawodnienie, odpowiednią dawkę ruchu, a także o jakość snu.

1. Do każdego posiłku dodaj świeże warzywa - spróbuj nowalijek!

Już wiemy, że warto zadbać o odpowiednią dawkę warzyw w codziennym jadłospisie. To skarbnica witamin, składników mineralnych, a także wody i błonnika pokarmowego. Dzięki nim możemy liczyć na poprawę jakości zdrowia, kondycji włosów, skóry i paznokci, a także samopoczucia.



Na śniadanie polecamy kilka świeżych liści sałaty do kanapki albo świeżą rzodkiewkę startą do twarożka. W międzyczasie warto przyrządzić owocowy koktajl z dodatkiem natki pietruszki i jabłek, a do obiadu czy kolacji grilować warzywa lub stworzyć smaczną sałatkę.

2. Masz ochotę na coś słodkiego? Spróbuj owoców na deser, smoothie lub domowych lodów

Deser to nie tylko czekolada, ciastka, ciasta! Odrobinę słodczy do jadłospisu na wiosnę wprowadź za pomocą owoców. Ale uwaga! Owoce nie równają się warzywom. Pamiętaj zatem, że owoców powinniśmy jeść znacznie mniej niż warzyw. Poza witaminami, składnikami mineralnymi i błonnikiem **owoce są również źródłem cukrów prostych**, których w diecie powinno być jak najmniej. Niezależnie od źródła, z jakiego ten cukier pochodzi. Nie oznacza to, że owoców trzeba unikać!

Wszystko jest dozwolone, ale w umiarze. Możemy zjeść owoce samodzielnie jako przekąskę lub dodatek do smoothie, sałatki czy jogurtu z orzechami.

3. Zwiększ spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych - idealnie komponują się z warzywami!

Jak już wiemy warzywa i owoce to podstawa zdrowego odżywiania, ale same w sobie nie dostarczą wszystkiego, czego potrzebuje organizm. Z tego względu warto zwrócić uwagę na spożycie **węglowodanów złożonych**, które znajdują się w pełnoziarnistym makaronie, razowym pieczywie, brązowym ryżu czy w gruboziarnistych kaszach. Wprowadzenie ich do codziennego jadłospisu nie powinno stwarzać problemów. Wystarczy zamienić jasne odpowiedniki na te ciemniejsze.



Na początku smakowo może to nie odpowiadać każdemu, ale metodą małych kroczków uda się to zamienić. Można zacząć od pieczywa typu graham, które jest przejściowe pomiędzy białym a całkowicie razowym. W przypadku makaronu czy ryżu możemy mieszać je pół na pół, dzięki temu smak się zrównoważy. Pełnoziarniste produkty zbożowe mają więcej **błonnika pokarmowego**, który działa zbawiennie na organizm, a szczególnie na układ pokarmowy i układ krążenia. Poza tym są lepszym źródłem witamin i składników mineralnych, szczególnie witamin z grupy B i magnezu.

4. Zadbaj o odpowiednią porcję białka w diecie - nie tylko w postaci mięsa, ale również strączków

Białko to podstawowy budulec organizmu, który powoduje zwiększone uczucie sytości. Jeżeli jesteś w trakcie odchudzania albo planujesz przejść na dietę wiosną, to odpowiednia jego porcja w każdym posiłku będzie dla Ciebie korzystna. Dzięki temu nie odczujesz głodu spowodowanego zmniejszoną dawką kilokalorii.

Białko powinno znaleźć się w każdym posiłku, ale nie oznacza to, że za każdym razem musisz jeść mięso! Mamy dużo źródeł białka, które warto wprowadzić: jaja, nabiał, rośliny strączkowe, czyli soczewica, ciecierzycyca, groch, fasola, a także przetwory jak tofu czy humus oraz orzechy i nasiona.



5. Codziennie dostarcz swojemu organizmowi zdrowych tłuszczów - podziękuj sobie za to!

Zdrowe tłuszcze to takie, które dostarczają jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Znajdują się one przede wszystkim w produktach roślinnych: olejach, orzechach, nasionach, a także w tłustych rybach. Zdrowe tłuszcze wpłyną pozytywnie na koncentrację, cerę, włosy i ogólne samopoczucie. Warto zadbać o nie przez cały rok.



6. Nie zapomnij o odpowiednim nawodnieniu - kilka szklanek wody dziennie działa zbawiennie na organizm!

Odpowiednie nawodnienie to podstawa! Jest nawet ważniejsze niż warzywa czy owoce. W zależności od Twojej aktywności, trybu dnia, płci, wzrostu i masy ciała zapotrzebowanie na wodę będzie inne, ale zazwyczaj mówi się o 1,5-2 l wody każdego dnia. Wypij szklankę wody rano, żeby zdrowo zacząć nowy dzień i od pierwszych chwil zadbać o nawodnienie. Przygotuj sobie odpowiednią porcję wody gdzieś na widoku, np. szklankę. Możesz dodać kilka plasterków cytrusów lub innych owoców i co jakiś czas pamiętaj, aby się napić.

Urozmaicona i odpowiednio zbilansowana dieta to sekret zdrowia, dobrego samopoczucia i szczupłej sylwetki. Pamiętajmy o tym przez cały rok - nie tylko wiosną.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Bibliografia:

<https://www.drmax.pl/blog-porady/dieta-na-wiosne-6-zdrowych-nawykow-ktore-warto-wprowadzic-juz-dzis>

<https://meavita.pl/dieta-wiosenna-co-jesc-wiosna/>

<https://www.wygodnadieta.pl/blog/jakie-warzywa-i-owoce-jesc-wiosna>

PIERWSZA POMOC

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest bardzo istotna nie tylko w pracy z dziećmi ale także w codziennym życiu. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć kiedy będziemy świadkiem jakiegoś zdarzenia lub wypadku, w którym drugi człowiek będzie potrzebował naszej pomocy. Poza umiejętnościami udzielania takiej pomocy kluczową rolę odgrywa nasza empatia i wrażliwość. Ona bowiem decyduje, czy nie przejdziemy obok potrzebującej osoby obojętnie. W celu zaszczepienia w dzieciach chęci udzielania pomocy i wiary we własne możliwości, przedszkolaki biorą udział w zajęciach z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Jest to projekt „Łódź Ratunkowa”. Działanie jest ukierunkowane na nauczenie dzieci, jak reagować w sytuacjach kryzysowych, jak również promowanie postaw prospołecznych i obniżenie lęku przed udzielaniem pomocy. „Łódź Ratunkowa”, jest odpowiedzią na rosnącą potrzebę edukacji w zakresie pierwszej pomocy wśród najmłodszych.

Dzieci poznają podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, tak aby w dorosłym życiu móc nieść pomoc. Do takich zasad należą:

- pamiętaj, że podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie,
- zachowaj spokój,
- podejmując działania ratownicze upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego,
- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne" – pamiętaj: przydziel zadania konkretnym osobom,
- oceń sytuację; sprawdź, ilu jest poszkodowanych, kto jest w najcięższym stanie; pamiętaj, że najgłośniej narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy,
- spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego, często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest nieprzytomna,

- jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków; pamiętaj, że ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazem,
- jeżeli w pobliżu znajduje się automatyczny defibrylator zewnętrzny AED wyślij konkretną osobę żeby go przyniosła i postępuj zgodnie z poleceniami wydawanymi przez urządzenie.

Algorytm zabiegów resuscytacyjnych u dorosłych:

- upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni; zadbaj także o swoje bezpieczeństwo.
- sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku? Co się stało?".

Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.

Jeżeli nie reaguje:

- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze,
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odchylenie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy.
- utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:
 - oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
 - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
 - staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- rozpocznij zabiegi resuscytacyjne zgodnie z poniższym opisem:
- uklęknij obok poszkodowanego,

- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka),
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym i spleć dłonie,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość ok. 5 cm,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka,
- powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę,
- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze wdmuchując powietrze do ust poszkodowanego;
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2.

Dzieci uczą się jak wykonać prawidłowo resuscytację krążeniowo-oddechową. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa to podstawowe działania z zakresu pierwszej pomocy. Jej celem jest przywrócenie oddechu i akcji serca. Dzięki znajomości zasad przeprowadzania RKO możemy uratować życie nie tylko dorosłego człowieka, ale także dziecka w przypadku zatrzymania krążenia. Może ono wystąpić w różnym wieku i wynikać z różnych przyczyn. Znajomość schematu postępowania przy RKO to niezwykle ważna wiedza. Jedyne minuty decydują o życiu i śmierci dziecka. Natychmiastowe podjęcie sztucznego oddychania i masażu serca zapobiega trwałym uszkodzeniom mózgu albo śmierci.

Jednym z kluczowych elementów resuscytacji krążeniowo-oddechowej u dzieci jest wykonanie 5 oddechów ratowniczych na samym początku procedury. To szczególnie ważne w przypadku dzieci, ponieważ przyczyną zatrzymania krążenia jest najczęściej niewydolność oddechowa, która prowadzi do niedotlenienia. Po wykonaniu 5 skutecznych oddechów ratowniczych należy przejść do uciśnięć klatki piersiowej w stosunku odpowiednim dla wieku dziecka: 15 uciśnięć na 2 oddechy – jeśli resuscytację prowadzą dwie osoby.

W resuscytacji dorosłych stosunek uciśnięć klatki piersiowej do liczby oddechów wynosi 30:2, czyli 30 uciśnięć klatki piersiowej na 2 oddechy.

Wszelkie te informacje dzieci poznają w przystępny i atrakcyjny sposób. Nie jest oczywiście celem zapamiętanie tych wszystkich algorytmów udzielania pierwszej pomocy

przez dzieci. Przedszkolaki mają jedynie oswoić się z tematem i nie bać się w przyszłości pomagać. Oprócz zajęć w temacie udzielania pierwszej pomocy dzieci uczą się także pod jakimi numerami wzywać pomoc. Może się to okazać przydatne w sytuacji gdyby rodzic lub opiekun zajmujący się dzieckiem potrzebował takiej pomocy. Tego typu zajęcia budują wrażliwość i empatię wobec drugiego człowieka.

Opracowała

Marlena Zięba

