

NR 88/2024

„TEOFILEK”

## **TYM NUMERZE:**

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Zimowe zagadki
- Czas z dzieckiem
- Poznaj swoje dziecko:
  - Zdrowa dieta na zimę
  - Rola przedszkola w rozwoju dziecka

### **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 Karina Jankowska  
mgr Aneta Skorzycka  
mgr Sylwia Borowska  
mgr Magdalena Kowalczyk

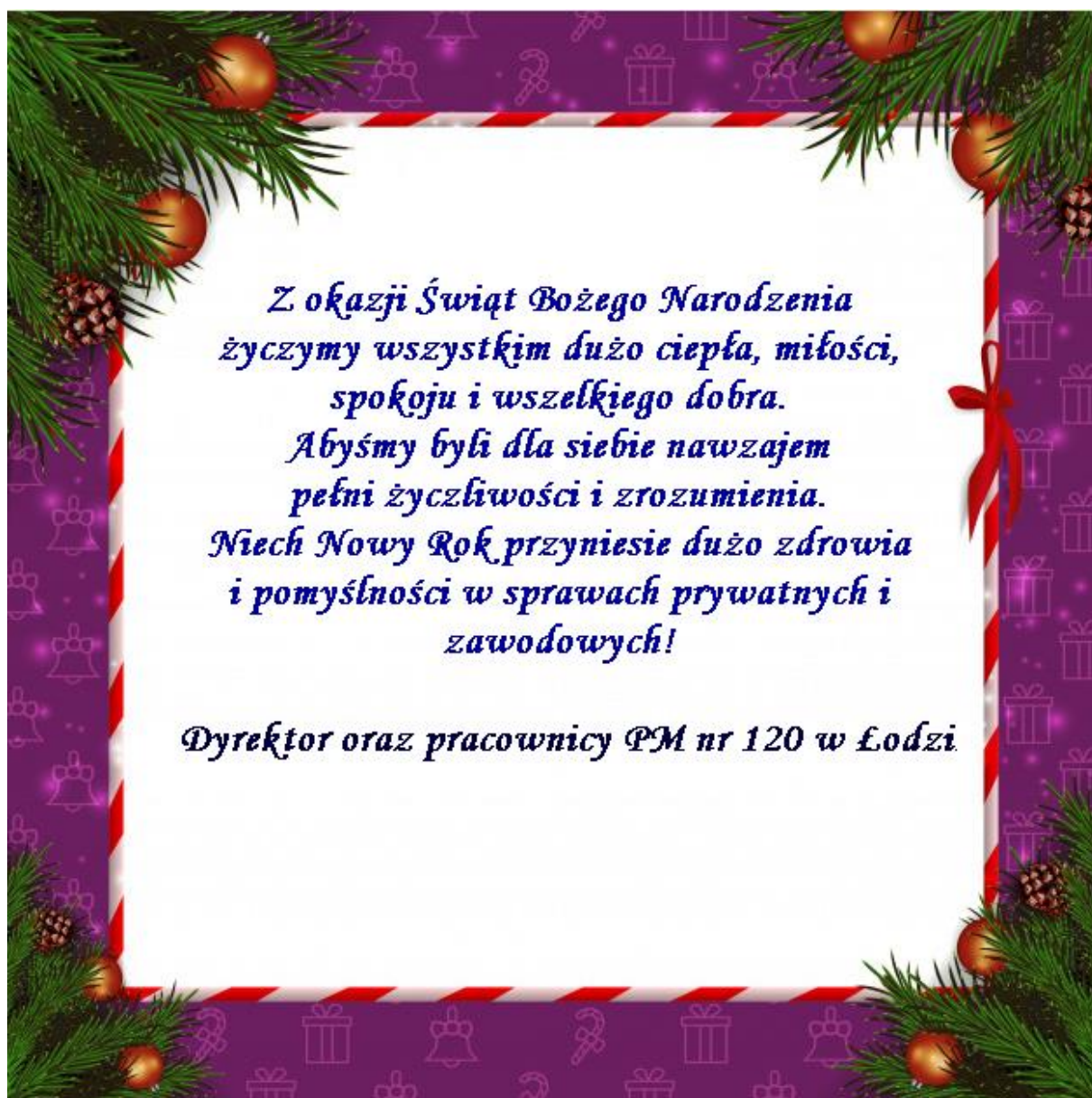
### **Opracowanie**

mgr Beata Zawadzka  
mgr Magdalena Staszewska  
mgr Aleksandra Filipczyk

# Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Nadszedł grudzień, czas w którym świat okrywa biały śnieżny puch, a w naszych domach zagości spokój i świąteczny nastrój. Jeszcze nie tak dawno nasze dzieci przygotowywały się do rozpoczęcia roku przedszkolnego, a dziś wszyscy są dzielnymi przedszkolakami, które bardzo dobrze radzą sobie w społeczności dziecięcej i z uśmiechem rozpoczynają każdy dzień w przedszkolu. Zapraszamy na kolejne wydanie gazetki przepelnionej magią nadchodzących świąt.



## **W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:**

### **12.11.2024r. – ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI**

W tym dniu w każdej grupie wiekowej odbyło się uroczyste odśpiewanie hymnu oraz przybliżone zostały dzieciom treści patriotyczne związane z symbolami narodowymi oraz historią dotyczącą odzyskania przez Polskę niepodległości. Dodatkowo zostały wykonane prace plastyczne przedstawiające symbole narodowe, które rodzice mogli podziwiać na tablicach znajdujących się w szatni.

### **06.11.2024r. – DZIEŃ ZIEMNIAKA I PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA**

Nasze nowe przedszkolaki uczestniczyły w uroczystym pasowaniu. Było to bardzo ważne i przejmujące wydarzenie. Dodatkowo tego dnia odbyła się uroczystość z okazji „Dnia ziemniaka” – oczywiście z udziałem rodziców. Dzieci w każdej grupie pięknie wystąpiły przed rodzicami, a następnie wszyscy degustowali zrobione przez dzieci sałatki oraz inne dania, w których główną rolę grał oczywiście... ziemniak!

### **12.11.2024r. – WARSZTATY PLASTYCZNE W RAMACH PROJEKTU BADAWCZEGO „UMIEM SAM”**

Tego dnia dzieci w naszym przedszkolu robiły piękne, jesienne lampiony z plastikowych kubków.

### **13.11.2024 – BAL JESIENI**

W tym dniu nasze przedszkolaki czekała nie lada zabawa – bal jesieni! Każde dziecko miało na sobie jesienny akcent i wspaniale bawiło się ze swoimi koleżankami i kolegami w grupie.

### **20.11.2024 – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA**

To był bardzo ważny dzień w życiu naszego przedszkola. Nauczycielki rozmawiały z dziećmi na temat ich praw. Dzieci oglądały także krótki film edukacyjny związany z tematyką praw dziecka.

### **21.11.2024 – WIZYTA POLICJANTKI**

Nasze przedszkole odwiedziła pani policjantka. Wchodziła ona do każdej grupy i opowiadała o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w różnych sytuacjach. Ta wizyta zrobiła wrażenie szczególnie na najmłodszych przedszkolakach.

### **25.11.2024r. – DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA**

Jest to święto najlepszego przyjaciela dzieci oraz niezastąpionej przytulanki podczas zasypiania.

W naszym przedszkolu, wszystkie dzieci poznały historię tej wyjątkowej zabawki, bardzo chętnie uczestniczyły we wszystkich aktywnościach zorganizowanych przez nauczycielki.

### **26.11.2024 – FUNDACJA „AVALON”**

Tego dnia odbyły się zajęcia warsztatowe prowadzone przez Fundację Avalon. Zajęcia w ramach projektu „Różnorodni” były bardzo edukacyjne – dotyczyły niepełnosprawności, odmienności i tolerancji.

### **06.12.2024r.- MIKOŁAJKI**

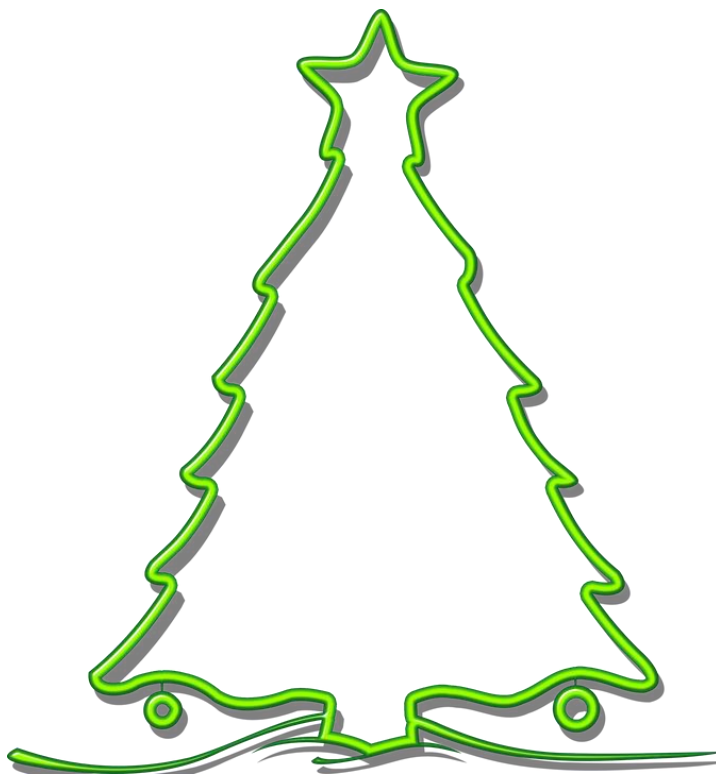
W naszym przedszkolu odwiedził nas bardzo ważny i wyczekiwany przez wszystkie dzieci gość – Mikołaj, dla którego panie wraz z dziećmi zorganizowały zabawy i tańce. Na zakończenie przedszkolaki zaśpiewały dla Mikołaja piosenkę, po której nastąpiło rozdanie prezentów oraz zrobienie pamiątkowego zdjęcia z Mikołajem.

### **10.12.2024r. – 11.12.2023r. – KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY**

W tych dniach na specjalnie przygotowanych stoiskach czekały na rodziców ozdoby świąteczne wykonane przez dzieci. Każdy rodzic mógł za dobrowolną kwotą wykupić prace swojego dziecka. Cała zebrana kwota zostanie przeznaczona na pomoce dydaktyczne dla dzieci. Serdecznie dziękujemy za udział w kiermaszu!

### **12.12.2024r. – PRZEDSTAWIENIE CHOINKOWE DLA RODZICÓW**

Nasze przedszkole odwiedzili bardzo specjalni goście – rodzice naszych przedszkolaków. Specjalnie na ten dzień dzieci uczyły się wierszyków oraz piosenek. W każdej grupie odbyło się uroczyste przedstawienie z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Zarówno dzieci jak i rodzice byli bardzo podekscytowani. Wszystkie przedstawienia pięknie się udały. Na koniec tego miłego wieczoru dzieci otrzymały paczki z prezentami od Świętego Mikołaja.



# CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

## Grupa I – „MRÓWKI ”



Oto słowa zimowej piosenki, której się uczymy:

### *„Święty Mikołaju”*

1. *Święty Mikołaju święty Mikołaju  
Dzieci już czekają gdzieś Ty gdzie  
A święty Mikołaj a święty Mikołaj  
Przez komin zawołał śpieszę się*

*Ref. Worek prezentów wielki mam  
Dobrze marzenia wasze znam  
Wiem że czekacie cały rok  
Więc wydłużałem krok*

2. *Święty Mikołaju święty Mikołaju  
Dzieci cię kochają czy Ty wiesz  
A święty Mikołaj a święty Mikołaj  
Do dzieci zawołał ja was też*

*Ref. Worek prezentów wielki mam  
Dobrze marzenia wasze znam  
Wiem że czekacie cały rok  
Więc wydłużałem krok*

## Wypowiedzi dzieci na temat „Wymarzony prezent pod choinkę”

Gioia – lalki do zabawy

Mikołaj – dinozaury, zabawki Psi Patrol

Oliwia – lalki

Józek – traktor, pociąg i tory

Kinga – pociąg i tory

Rafał – traktor

Kacper – pociąg i tory

Damian – pociąg i tory

Leszek – pociąg

Zuzia – miś

Julka – miś

Pola – kotek zabawka

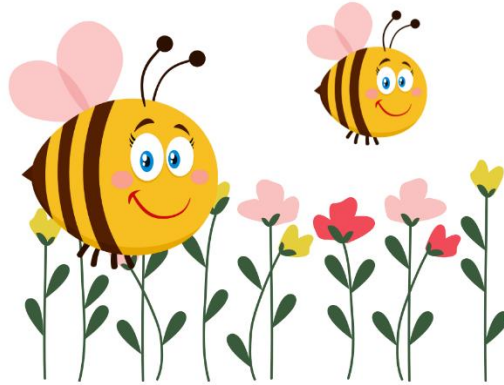
Maja P. – kotek

Ola Ł. – „zabawka, która dmucha kwiatki”



**PODZIĘKOWANIE** dla Mamy Oliwiera K. za przekazanie na rzecz grupy książeczek, artykułów papierniczych i ozdób świątecznych.

## Grupa II - „PSZCZÓŁKI”



### Tekst zimowej piosenki „Choinka przedszkolaków”:

*1. Ubierzemy dziś choinkę  
w kolorowe bombki.  
Zawiesimy srebrny łańcuch  
i czerwone wstążki.*

*Ref. Bo najpiękniejsza będzie choinka  
w sali przedszkolaków  
i najpiękniejsze będą prezenty  
dla małych i starszaków.*

*2. Świecą srebrne gwiazdki wkoło  
i lampki mrugają.  
Moc uśmiechu i radości  
przedszkolakom dają.*

*Ref. Bo najpiękniejsza będzie choinka  
w sali przedszkolaków  
i najpiękniejsze będą prezenty  
dla małych i starszaków*



## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Dagmara- koci domek z ludzikami, poduszka z psim patrolem kolorowa,

Alicja – robot sprzątający,

Olek – superfingi, strażak Sam auto, Batman batmobil.,

Franek – robot, który sprząta za mamę tatę siostrę i mnie i poduszkę z serduszkim,

Leon K.– śmieciarka lego z koszm, tablica do malowania wszystkim,

Leon Ł. - robot, który sprząta za mamę tatę, batmana zabawkę, lego city,

Wojtek – lego city straż pożarna, pościg lego ze złodziejaszkiem w samochodzie,

Tymek –policję i strażaka Sama,

Adaś – pociąg i drewniane tory,

Agatka – lampka, która tworzy tęczę,

Jaś Z. – pieska prawdziwego w łątki,

Dominika – pluszowego Mikołaja,

Jaś W. - robot, który sprząta za mamę tatę i batman na baterie,

Ola - podusie świnka peppa,

Iza – przytulankę Sky i Everest,

Anastazja – przytulanka Sky,

Daniela – kwiatusek świecący się,

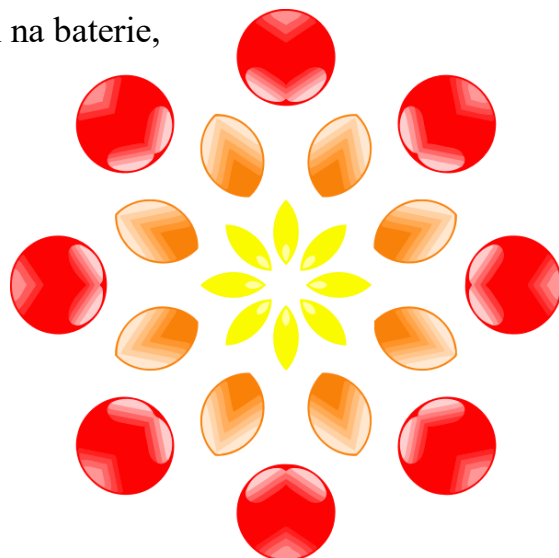
Wiki – kamper Barbie,

Asia – laleczkę i pluszaka Sky,

Zosia – księżniczkę, która dmucha kwiatki, serduszko i tęczę,

Maksym – misia,

Malinka – robot sprzątający,



## Grupa III - „ŻABKI”



Oto słowa zimowej piosenki „Świąteczna choinko”:

1. Świąteczna choinko w bombkowej sukience  
Przyjechałaś z Mikołajem by nas było więcej,  
Przyjechałaś z Mikołajem teraz bawisz nas

Ref.: Hej kolęda, śpiewamy wesoło,  
Hej kolęda, śpiewamy radośnie,  
Hej kolęda śpiewają dzieciaki,  
Hej kolęda, śpiewa cały świat.

2. Świąteczna choinko teraz jest wesoło  
Zatańczymy z Mikołajem zatańczymy w koło,  
Zatańczymy z Mikołajem zatańczymy wraz.

Ref.: Hej kolęda, śpiewamy wesoło,  
Hej kolęda, śpiewamy radośnie,  
Hej kolęda śpiewają dzieciaki,  
Hej kolęda, śpiewa cały świat.



## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Marcel: autko;

Filip B.: niebieski samochodzik;

Adaś: zabawkowy chomik, kula dla chomika, tablet;

Zuzia: piłka;

Wojtuś F.: piłka;

Ala N.: tablet do rysowania, kąpielowy ogon dla syrenki;

Jagoda: świecący kosmita z gwiazdkami na sufit, różowy aparat do zdjęć, pluszowy króliczek;

Sebastian: piłeczka, chłopiec, lalka;

Iza: strój Barbie;

Teoś: farma, koń;

Klara: rower z pedałami;

Filip:

Liwia: tablet, aparat do zdjęć, samochód;

Wojtek M.: narzędzia wiertnicze;

Maciuś: brązowa wyścigówka.



## Grupa IV – „BIEDRONKI”



Oto słowa zimowej piosenki:

I.

*Stała pod śniegiem panna zielona  
Nikt prócz zająca nie kochał jej  
Nadeszły święta i przyszła do nas  
Pachnący gościu, prosimy wejdź!*

*Choinko piękna jak las,  
Choinko zostań wśród nas!  
Choinko piękna jak las,  
Choinko zostań wśród nas!*

II.

*Jak długo zechcesz, z nami pozostań,  
niech pachnie tobą domowy kąć.  
Wieszając jabłka na twych gałązkach  
życzymy wszystkim Wesołych Świąt.*

*Choinko piękna jak las,  
Choinko zostań wśród nas!  
Choinko piękna jak las,  
Choinko zostań wśród nas*

## **Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”**

Ala: konik jednorożec;

Kacper: domek Lego;

Sofia: miś

Wojtek: Lego Minecraft;

Daria: zabawkowy piesek z butelką;

Igor: Lego Avengers;

Oliwia: lalka Rainbow High różowa;

Helenka: tablet;

Bianka: tablet;

Bruno: domek z figurkami Lego Minecraft ;

Laura: lalka Rainbow High;

Łucja: lalka Barbie – baletnica;

Norbert: Trambambula - piłkarzyki;

Anastazja: zestaw dinozaurów;

Adaś: Lego Ninjago, rekina z piratami i kraba, Lego Minecraft;

Maja: tablet, pies zabawkowy z butelką;

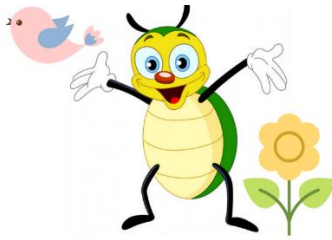
Natan: ładunkowy statek z Lego, jurassic park, zestaw Lego Minecraft, figurki, stwory, ludzik, klatka



**Podziękowanie** dla Mamy Natana Pichalskiego, za przekazanie na rzecz grupy dekoracji świątecznych.

**Podziękowanie** dla Mamy Norberta Matusiaka za przekazanie na rzecz grupy dużej kolekcji książeczek- bajek dla dzieci

## Grupa V – „ŻUCZKI”



Oto słowa zimowej piosenki „Choinka i rodzinka”:

*Jeszcze kilka godzin temu w lesie sobie stała  
Zieloniutka i pachnąca w śniegu cała biała.  
Pan leśniczy do wiaderka choinkę przesadził  
I na plecy mego taty takie drzewko wsadził.*

*Refren:*

*Choinka, choinka a wokół niej rodzinka  
Rodzinka uśmiechnięta, bo każdy kocha święta.*

*Tata musiał z tą choinką iść przez całe miasto  
Bo do auta wejść nie chciała, było jej za ciasno.  
Takie czasem już bywają świąteczne motywy  
Choineczka stoi w domu, tata ledwo żywy.*

*Ref...*

*Wiadro z ziemią choineczka całe święta miała  
I codziennie ją rodzinka wodą podlewała  
W taki sposób nasze drzewko nam nie uschnie wcale  
Do ogródka posadzimy, będzie rośło dalej.*

*Ref...*

## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Pociąg zdalnie sterowany z Lego – Antek

Chi chi love- piesek – Julka

Worek słodczy- Marysia

Zdalnie sterowany samochód – Olek

Polly pocękt Monster High- Natałka



## Grupa VI - „MOTYLKI”



Oto słowa zimowej piosenki „Choineczka aż do nieba”:

*1. Kiedy święta są już blisko, są już blisko*

*Przygotować trzeba wszystko, trzeba wszystko.*

*I choinkę znaleźć trzeba, znaleźć trzeba. Jak wysoką? Aż do nieba!*

*Choineczka aż do nieba- tego nam potrzeba*

*2. Już choinka przyniesiona, przyniesiona.*

*Zaraz będzie wystrojona, wystrojona,*

*Więc ozdoby znaleźć trzeba, znaleźć trzeba. Czego szukać? Gwiazdek z nieba!*

*Złote gwiazdki prosto z nieba- tego nam potrzeba*

*3. Tysiąc gwiazdek zaświeciło, zaświeciło.*

*Jest cudownie i tak miło, I tak miło.*

*Stańcie z nami wokół drzewa, wokół drzewa, I podskoczmy aż do nieba.*

*Skaczymy w górę aż do nieba- tego nam potrzeba.*



## Wypowiedzi dzieci na temat „Mój wymarzony prezent pod choinkę”

Stanisław- Fifa 25

Amelia- miś Mikołaj

Adrian- nerf

Antoni- klocki lego

Anna- pies Pixel

Jakub- figurki brawl stars

Jagoda- domek dla lalek

Sofia- Lalka Barbie

Maiko- Auto dla lalek

Mateusz- Fifa 25

Krystian- łuk nerfów

Tymoteusz- niespodzianka transformers

Gaja- PS 5

Mia- PS 5

Izabela- Lalka zmieniająca kolor w wodzie

Paulina- mówiący miś



# Zimowe zagadki

## GRUPA I - MRÓWKI

Kolorowe kulki zawieszane na choince błyszczą, świecą, dorosłych i dzieci cieszą.

**OLIWIA**



**MAJA P.**



**MAJA Ł.**



**KINGA**



## GRUPA II – PSZCZÓŁKI

Co roku w grudniową noc, wszystko ma czarodziejską moc. Wtedy też Mikołaj Święty, rozdaje dzieciom...

**ALICJA**



**DOMINIKA**



**DANIELA**



**OLA**



### GRUPA III – ŻABKI

Jak nazywa się długi sznurek, który pięknie oświetla choinkę?...

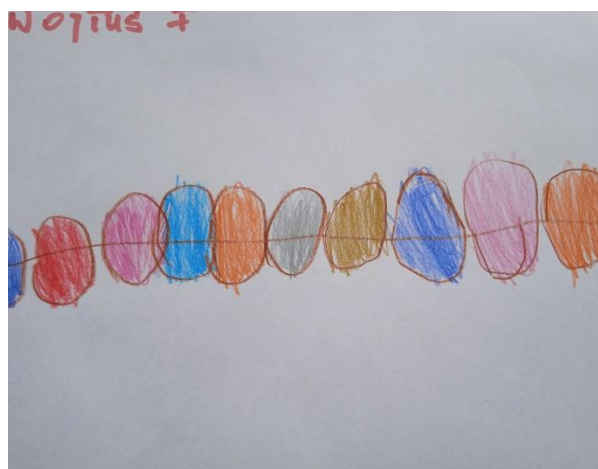
**TEOŚ**



**JAGODA**



**WOJTUŚ F.**



**LIWIA**





## GRUPA IV – BIEDRONKI

Gałązki zielone igielkami usiane ma to drzewko świąteczne, przez dzieci kochane.

**ŁUCJA**



**BIANKA**



**DARIA**



**OLIWIA**



## GRUPA V – ŻUCZKI

Jak nazywają się ciasteczka z dodatkiem cynamonu, które ozdabia się przed świętami?...

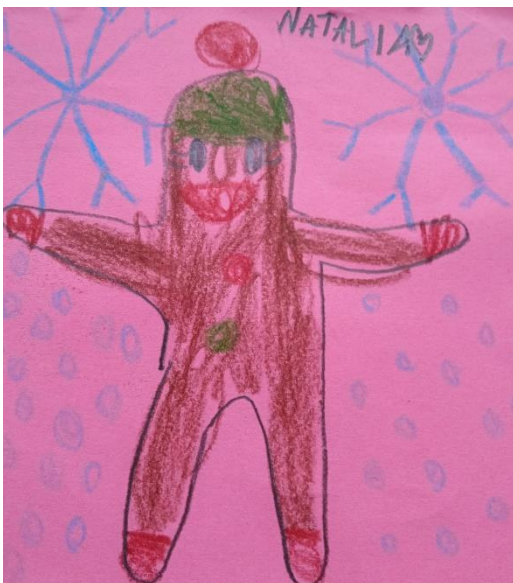
**JULIA**



**ANTOŚ**



**NATALIA**



**GABI**





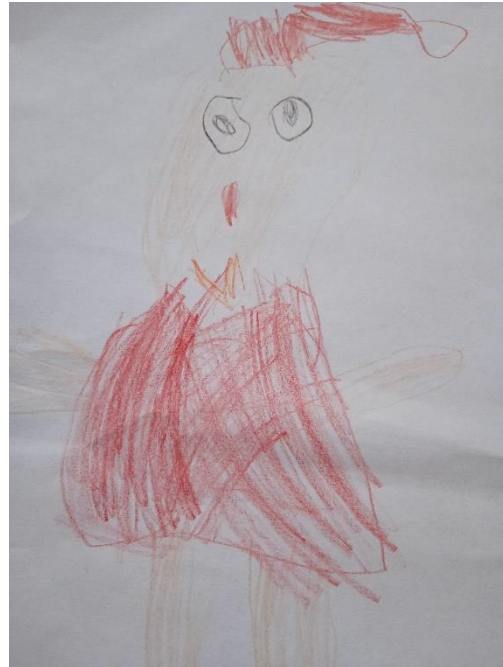
## GRUPA VI – MOTYLKI

Pod choinką po wigilijnej kolacji, z workiem na plecach wkracza do akcji.  
Dzieciom rozdaje piękne prezenty, zawsze jest miły i uśmiechnięty.

### JAGODA



### STANISŁAW



### SOFIIA



### JAKUB



# CZAS Z DZIECKIEM

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

**Odgadnij co kryje zakodowany obrazek, pokoloruj współrzędne na obrazku według kodu:**

**Czerwony:** E1, F1, G1, H1, I1, D2, E2, F2, G2, C3, D3, E3, F3, G3, H3, D8, G8, E9, F9.

**Szary:** A1, B1, C1, D1, J1, A2, B2, C2, H2, I2, A3, B3, I3, J3, A4, B4, I4, J4, A5, J5, A6, J6, A7, J7, A8, J8, A9, B9, I9, J9, A10, B10, C10, H10, I10, J10.

**Czarny:** D6, G6.

**Różowy:** E7, F7.

**Beżowy:** D5, E5, F5, G5, C6, E6, F6, H6, C7, D7, G7, H7.







### **Dieta na zimę – najważniejsze zasady**

Komponując zdrowy, zimowy jadłospis warto zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.

#### **Regularne i odpowiednio zbilansowane posiłki**

Należy zadbać o regularne posiłki, tak aby dostarczać stałych porcji energii do naszego organizmu. Wskazane jest 4-5 posiłków w ciągu dnia, ich liczbę powinniśmy jednak dopasować do stylu życia oraz stanu zdrowia.

Przygotowywane dania powinny być prawidłowo zbilansowane, czyli zawierać wartościowe źródła białka, tłuszczów i węglowodanów, jak również sezonowe warzywa i owoce.

#### **Większa liczba ciepłych dań w menu**

Warto postawić na ciepłe, rozgrzewające śniadania, jak również więcej gorących posiłków w ciągu dnia. Potrawy przyrządzane na ciepło dodadzą nam energii na cały dzień, pomogą również uchronić się przed niechcianymi infekcjami.

## **Różnorodność jadłospisu**

Nasza dieta w zimie powinna być kolorowa, pełna sezonowych warzyw i owoców, ponieważ to właśnie one mają bardzo dużo cennych składników odżywczych. Warto wybierać produkty o różnych kolorach oraz z różnorodnych grup warzywno-owocowych, ponieważ każda z nich cechuje się nieco innymi walorami zdrowotnymi.

## **Odpowiednia zawartość płynów**

Komponując zimowy jadłospis nie możemy zapominać o włączeniu do niego odpowiedniej ilości płynów, które można skutecznie uzupełniać dodatkiem gorących zup oraz rozgrzewających koktajli.

## **Najlepsze produkty w diecie na zimę:**

Sezon zimowy nie obfituje w zbyt wiele warzyw i owoców, jednak istnieją produkty, po które warto sięgać o tej porze roku.

## **Najlepsze produkty spożywcze zimą**

- warzywa cebulowe (np. czosnek, i cebula),
- warzywa korzeniowe (np. buraki, marchew i czarna rzepa),
- kiszonki (np. kapusta biała i ogórki),
- owoce sezonowe (np. jabłka, gruszki oraz dzika róża).

## **Warzywa, które warto jeść zimą**

### **1. Cebula**

Cebula zdecydowanie poprawia smak i aromat potraw, do których ją dodajemy. Doskonale wzmacnia odporność organizmu, a także zwalcza objawy grypy i przeziębienia, takie jak kaszel oraz ból gardła.



## **2. Czosnek**

Nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Hamuje również rozwój bakterii i podnosi odporność. Czosnek świetnie wpływa na układ trawienny, zmniejsza ciśnienie tętnicze, a nawet wykazuje działanie antynowotworowe. W zimie możemy dodać go do gorącego mleka i miodu, tworząc leczniczą miksturę.

## **3. Burak**

Buraki to kolejne zimowe warzywa sezonowe, które dzięki wysokiej zawartości witamin i minerałów wzmacniają odporność na wirusy oraz stymulują układ krwionośny. Dodatkowo pomagają w unormowaniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi. Buraki warto jeść przy męczącym kaszlu, ponieważ wykazują działanie wykrztuśne.

## **4. Marchew**

To jedno z najpopularniejszych warzyw korzeniowych, które z powodzeniem możemy spożywać zimą. Wykazuje ona bowiem działanie wzmacniające, przeciwdziała zmęczeniu i depresji, reguluje pracę żołądka i poprawia metabolizm. Marchewkę możemy jeść na surowo, gotować, dodawać do surówek i wyciskać z niej sok.

## **5. Czarna rzepa**

Zimowa dieta powinna też uwzględnić czarną rzepę. Wykazuje ona właściwości przeciwzapalne, przeciw infekcyjne i przeciwbólowe. To warzywo usprawnia także pracę układu odpornościowego i pokarmowego. Czarna rzepa może stanowić składnik surówek, zapiekanek, zup, a także farszu do naleśników czy pierogów.

## Kiszonki i sezonowe owoce

Oprócz warzyw, sięgajmy też po sezonowe owoce, takie jak jabłka i gruszki. Jabłka stanowią remedium na niestrawność, a gruszki łagodzą objawy grypy i przeziębienia. Świetnym wyborem będzie także **dzika róża**. Owoce tego krzewu stanowią prawdziwe bogactwo witaminy C i nadają się doskonale do walki z przeziębieniem. Nie można ich jednak spożywać w surowej postaci. Należy je ususzyć lub przygotować z nich domowe przetwory. Możemy jeść je na surowo, pieczone, w formie kompotu, dodatku do herbaty lub słodkich i słonych przekąsek. Zimą pozytywny wpływ na zdrowie mają też **kiszone warzywa**. Obfitują w kultury bakterii kwasu mlekowego, które poprawiają pracę jelit. Kiszone warzywa możemy przygotować przed nadejściem mrozów i przechowywać w słoikach.

**Wśród produktów, które również szczególnie warto włączyć do diety zimą wymienić można:**

- Imbir – o działaniu antybakteryjnym, przeciwzapalnym oraz wzmacniającym system odpornościowy.
- Produkty zawierające witaminę D – tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś, sardynki), jajka, sery żółte (w niewielkich ilościach).
- Produkty będące dobrym źródłem witaminy C – papryka czerwona, natka pietruszki, kiszona kapusta, brokuły, owoce cytrusowe, jarmuż, brukselka, kiwi, dzika róża, szpinak.
- Źródła probiotyków oddziałujących korzystnie na mikroflorę jelitową – fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko), dobrej jakości kiszonki.
- Żywność bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminę E – orzechy, nasiona, pestki, oleje roślinne, tłuste ryby morskie.
- Produkty zawierające witaminę A oraz beta-karoten – nabiał, masło, jajka, podroby, a także marchew, papryka, brokuły, pomidory, kapusta, dynia.
- Artykuły stanowiące dobre źródło: cynku (ryby, owoce morza, jajka, pestki dyni, warzywa strączkowe), żelaza (mięso, podroby, ryby, jajka, tofu, warzywa strączkowe, natka pietruszki, brokuły), selenu (mięso i jego przetwory, podroby, ryby, owoce morza, orzechy brazylijskie, drożdże, produkty mleczne).
- Przyprawy: kurkuma, cynamon, goździki, imbir, kardamon, pieprz cayenne, czarnuszka.
- Miód, który działa przeciwbakteryjnie, wzmacniająco i uspokajająco.





Wprowadzenie do diety produktów bogatych w witaminy oraz posiadających cechy rozgrzewające wzmocni nasz układ immunologiczny. Dzięki temu mróz nie będzie nam straszny! W zimowej diecie nie powinniśmy szczególnej uwagi przykładać do jej kaloryczności, ale przede wszystkim do zawartości cennych witamin i minerałów. Odpowiednia dieta zimą to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

**Bibliografia:**

<https://magiazdrowia.com.pl/zdrowa-dieta-na-zime-co-jesc-aby-wesprzec-zdrowie/>

<https://hop-sport.pl/blog/zimowa-dieta-jak-dbac-o-odpornosc-zima>

<https://naszezdrowie.gda.pl/2017/01/25/co-jesc-aby-wzmocnic-odpornosc-w-okresie-zimowym/>

# „Rola przedszkola w rozwoju dziecka”

Przedszkole pełni kluczową rolę w życiu każdego dziecka. To etap, który przygotowuje maluchy do dalszej edukacji, ale także wpływa na ich rozwój emocjonalny, społeczny, intelektualny i fizyczny. Wczesna edukacja ma ogromne znaczenie, ponieważ kształtuje fundamenty, na których dziecko będzie budować swoją przyszłość. Przedszkole znacząco wpływa na rozwój dziecka i dlatego jest niezbędnym elementem w życiu małego człowieka.



## 1. Rozwój społeczny

Jednym z najważniejszych aspektów funkcjonowania przedszkola jest rozwój społeczny dziecka. W środowisku przedszkolnym dzieci uczą się współpracy, dzielenia się, rozwiązywania konfliktów oraz wyrażania swoich potrzeb i emocji. Zajęcia grupowe, zabawy, wspólne projekty pomagają maluchom rozwijać umiejętności komunikacyjne oraz empatię. Dzieci uczą się, jak funkcjonować w grupie, jak nawiązywać przyjaźnie i jak radzić sobie z różnymi sytuacjami społecznymi. Przedszkole jest także miejscem, gdzie dzieci zdobywają pierwsze doświadczenia z autorytetem – nauczycielem, co uczy ich szacunku dla innych i przestrzegania zasad.



## 2. Rozwój emocjonalny

Przedszkole to również przestrzeń, w której dzieci uczą się rozpoznawania i nazywania swoich emocji. Dzięki odpowiednio dobranym zajęciom, wychowawcy pomagają maluchom zrozumieć, co czują w różnych sytuacjach. Przedszkolaki uczą się radzić sobie z frustracją, lękiem czy smutkiem, co ma ogromne znaczenie w późniejszym życiu. Pomaga to budować poczucie własnej wartości i pewności siebie. Wspieranie dziecka w wyrażaniu emocji w sposób konstruktywny kształtuje jego zdolność do samoakceptacji i radzenia sobie z wyzwaniami.

## 3. Rozwój intelektualny

Przedszkole jest miejscem, w którym dziecko stawia pierwsze kroki w nauce. Dzięki odpowiednio dobranym zajęciom edukacyjnym, dzieci rozwijają swoje zdolności poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja, myślenie logiczne i twórcze. Zabawy edukacyjne, czytanie książek, zajęcia plastyczne i muzyczne rozwijają wyobraźnię dziecka i jego umiejętność rozwiązywania problemów. Wspieranie rozwoju intelektualnego w tym okresie życia ma kluczowe znaczenie dla późniejszego sukcesu edukacyjnego dziecka.



## 4. Rozwój fizyczny

Równie ważnym aspektem przedszkolnej edukacji jest rozwój fizyczny. W przedszkolu dzieci mają dostęp do różnorodnych zajęć ruchowych, takich jak zabawy na świeżym powietrzu, ćwiczenia gimnastyczne, zabawy z piłkami czy tańce. Aktywność fizyczna jest nie tylko korzystna dla zdrowia dziecka, ale także sprzyja rozwojowi koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej oraz poczucia rytmu. Ruch pomaga dzieciom uwalniać energię, poprawia nastrój i koncentrację, a także wpływa na ich rozwój motoryczny.



## **5. Wsparcie w nauce samodzielności**

Przedszkole to także miejsce, w którym dzieci uczą się samodzielności. Codzienne, drobne czynności, takie jak ubieranie się, mycie rąk, sprzątanie zabawek czy jedzenie posiłków, uczą maluchy organizacji i odpowiedzialności za siebie. Dzieci zaczynają rozumieć, że ich działania mają konsekwencje, a samodzielność w codziennych czynnościach pozwala im poczuć się bardziej pewnie i odpowiedzialnie. Uczą się także przestrzegania zasad i rutyn, co pomaga w późniejszym adaptowaniu się do bardziej wymagających sytuacji szkolnych.

## **6. Współpraca z rodzicami**

Współpraca przedszkola z rodziną jest kluczowa w procesie wychowawczym. Przedszkole nie tylko zapewnia opiekę i edukację, ale także wspiera rodziców w wychowaniu dziecka. Nauczyciele regularnie informują rodziców o postępach ich pociech, a także o ewentualnych trudnościach, które mogą występować w procesie rozwoju. Dzięki współpracy rodzice mogą lepiej zrozumieć potrzeby swojego dziecka, a przedszkole ma możliwość dostosowania swojego podejścia do indywidualnych potrzeb malucha.

## **7. Przedszkole jako przygotowanie do szkoły**

Przedszkole jest pierwszym etapem formalnej edukacji, który przygotowuje dziecko do szkoły. Oprócz nauki podstawowych umiejętności, takich jak liczenie, rozpoznawanie liter czy rysowanie, przedszkole kształtuje także umiejętności społeczne, które będą niezbędne w szkole. Przedszkolaki uczą się, jak pracować w grupie, czekać na swoją kolej, wykonywać zadania zgodnie z poleceniami, a także rozwiązywać problemy w sposób konstruktywny. Tego rodzaju przygotowanie ma duży wpływ na późniejszy sukces dziecka w szkole.



Rola przedszkola w rozwoju dziecka jest nieoceniona. To miejsce, które wpływa na wszystkie aspekty rozwoju malucha – emocjonalny, społeczny, intelektualny i fizyczny. Wspiera dzieci w nauce samodzielności, budowaniu pewności siebie, rozwijaniu zainteresowań i umiejętności oraz przygotowuje je do wyzwań szkolnych. Dlatego tak ważne jest, aby każde dziecko miało dostęp do wysokiej jakości edukacji przedszkolnej, która stwarza warunki do wszechstronnego rozwoju i przygotowuje malucha na kolejne etapy życia.

**Bibliografia:**

<https://p4zory.edupage.org/text7/?subpage=13>

<https://mojprzedszkolak.pl/artykul/rola-przedszkola-w-wychowaniu-dziecka>

Opracowała: Aleksandra Filipezyk