

NR 83/2023

„TEOFILEK”

TYM NUMERZE:

- Z życia przedszkola
- Co słyszeć w grupach?
- Jesienne zagadki
- Czas z dzieckiem
- Poznaj swoje dziecko:
 - Dieta na jesień
 - Przykłady dobra w kontekście kształtowania pozytywnych postaw i wartości u dzieci

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 Anna Patura-Gęsicka
mgr Aneta Skorzycka
mgr Sylwia Borowska
mgr Magdalena Kowalczyk
mgr Małgorzata Sludkowska

Opracowanie

mgr Beata Zawadzka
mgr Magdalena Staszewska
mgr Aleksandra Filipczyk

Z ŻYCIA PRZEDSZKOLA

Drodzy czytelnicy!

Witamy wszystkich naszych Czytelników po raz pierwszy w nowym roku szkolnym po wakacyjnej przerwie, a szczególnie nowych Przedszkolaków oraz ich Rodziców! Czekają nas kolejny rok nowych wyzwań, zadań oraz wspólnych zabaw. Mamy nadzieję, że już w tym numerze każdy znajdzie coś interesującego dla siebie. Zależy nam, aby lektura gazetki przyczyniła się do miło spędzonego czasu rodziców z dziećmi niezależnie od pogody.



W OSTATNIM CZASIE W NASZYM PRZEDSZKOLU ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE WYDARZENIA:

15.09.2023 – DZIEŃ KROPKI

15 września obchodzony jest na całym świecie Dzień Kropki. Tego dnia wszyscy przyszli ubrani w grochy, kropki i groszki. Święto to, ma na celu pobudzanie kreatywności, pomysłowości, talentu i odwagi w pokonywaniu trudności.

20.09.2023 – WYCIECZKA DO KOŁACINKA

20 września odbyła się wycieczka do Kołacinka – parku dinozaurów położonego niedaleko Łodzi. Podczas pobytu poznaliśmy najpopularniejsze dinozaury – widzieliśmy ich naturalne gabaryty oraz dowiedzieliśmy się o nich kilku ciekawostek. Był też czas na warsztaty- dzieci kolorowały drewniane figurki dinozaurów a także szukały zakopanych złotych kamieni. Odwiedziliśmy też krainę bajek i baśni.

21.09.2023- DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

20 września - to dzień ważny dla wszystkich przedszkolaków w całej Polsce, od najmłodszego aż po starszaka, wszyscy świętują wtedy Dzień Przedszkolaka. Ze względu na wycieczkę nasi milusińscy świętowali 21.09 – odbyły się zabawy i swawole przygotowane specjalnie na ten dzień.

Październik 2023r. – AKCJA: „ZBIERAMY KASZTANY”

WSZYSTKIM RODZICOM I DZIECIOM SERDECZNIE DZIĘKUJEMY ZA AKTYWNA ZBIÓRKĘ!

18.09.2023 – 13.10.2023 – JESIENNA ZBIÓRKA KARMY

Przez cały miesiąc nasze przedszkole zbierało karmę (suchą i mokrą), a także zabawki i inne rzeczy potrzebne zwierzacom w schroniskach.

WSZYSTKIM RODZICOM I DZIECIOM DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W AKCJI!

03.10.2023 – KOROWÓD JESIENNY

Zabawy w parku i ogrodzie przedszkolnym, obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie - poszukiwanie Pani Jesieni.

10.10.2023 – DZIEŃ ZDROWEJ KANAPKI

Tego dnia nasze przedszkolaki podjęły wielkie wyzwanie – same miały przygotować dla siebie drugie śniadanie- pyszne i zdrowe kanapki kolorowe. Podczas robienia kanapek kształciły odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijały kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę.

07.-22.10.2023 - EUROPEJSKI TYDZIEŃ KODOWANIA- CODEWEEK 2023

Nasze przedszkole od 7 do 22 października uczestniczyło w CodeWeek, czyli Europejskim Tygodniu Kodowania. CodeWeek to inicjatywa promująca naukę programowania i umiejętności cyfrowych wśród osób w każdym wieku w krajach europejskich.

13.10.2023 – WIZYTA STRAŻY MIEJSKIEJ

W tym dniu nasze przedszkole odwiedzili strażnicy miejscy. Przeprowadzili z dziećmi ciekawe zajęcia o bezpieczeństwie na drodze i poza nią. Nasze przedszkolaki wykazały się dużą wiedzą w tym temacie.

CO SŁYCHAĆ W GRUPACH

Grupa I – „PSZCZÓŁKI”



Oto słowa jesiennej piosenki:

„W parku wszędzie liście”

1. W parku wszędzie liście, liście kolorowe
spadają na trawę, spadają na głowę.

Ref. Szu, szu, szu, sza, sza, sza,
wiatr nam śpiewa, wiatr nam gra,
szu, szu, szu, sza, sza, sza,
wiatr piosenkę dzieciom gra.

2. Zbiera je Anetka, zbiera Karolina.
Nagle wiatr jesienny powiewać zaczyna.

Ref....

3. Zatańczyły dzieci, wesoło się śmieją,
świetna to zabawa z wiatrem i jesienią.

Ref....



Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”

Ala - liście spadające z drzewa

Ola – kolorowe liście

Wiktoria – zimną pogodę, orzeszki dla wiewiórki

Zosia – kasztany i żołędzie

Grupa II - „BIEDRONKI”



Oto słowa piosenki, której ostatnio nauczyły się dzieci:

Piosenka „Nasze przedszkole”

Gdy wstanę, gdy wstanę
A słoneczko mocno świeci
To biegnę, to biegnę
Tak jak wszystkie nasze dzieci

Ref. Bo nasze przedszkole to jedna rodzinka
Mały czy duży chłopczyk czy dziewczynka
Bo nasze przedszkole to jedna rodzinka
Mały czy duży chłopczyk czy dziewczynka

Hej hej bawmy się Hej hej cieszymy się
Hej hej bawmy się Hej hej cieszymy się

W przedszkolu, w przedszkolu
Gdy się tylko rozbierzemy
To zaraz, to zaraz
Do swej klasy pobiegniemy

Ref. Bo nasze przedszkole to jedna....

Tam lale, tam wózek, tam lego kolego
Kiedy chcesz możesz się bawić
A potem swej mamie Z radością z ochotą
Możesz wszystko to wyjawić

Ref. Bo nasze przedszkole to jedna...

W przedszkolu, w przedszkolu
Bardzo szybko mija czas
Tańczymy, śpiewamy Zabawy już znamy
Więc i ty się z nami baw

Ref. Bo nasze przedszkole to jedna

Wiersz, którego się uczymy „Przedszkolak”

Lubię chodzić do przedszkola
Tak jak inne dzieci
Tu w przedszkolu jest wesoło
I czas szybko leci
Z Jankiem puzzle dziś układam
W piłkę pogram z Hanią
A na spacer ulicami
Pójdę z naszą Panią

Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”

Dagmara - kolorowe liście
Sofia - kasztany
Wojciech - żołędzie
Helena - grzyby



Grupa III - „ŻABKI”



Oto słowa jesiennej piosenki, której się uczymy:

I

Już lato odeszło i kwiaty przekwitły, a jeszcze coś w słońcu się mieni.
To w polu i w lesie czerwienią się spójrzcie korale, korale jesieni.

Refren:

Idzie lasem pani jesień. Jarzębinę w koszu niesie.
Daj koralu nam troszeczkę. Nawleczemy na niteczkę.
Daj koralu nam troszeczkę nawleczemy na niteczkę.

II

Włożymy korale, korale czerwone. I biegać będziemy po lesie.
Będziemy śpiewali piosenkę jesienną.
Niech echo daleko ją niesie.

Refren:

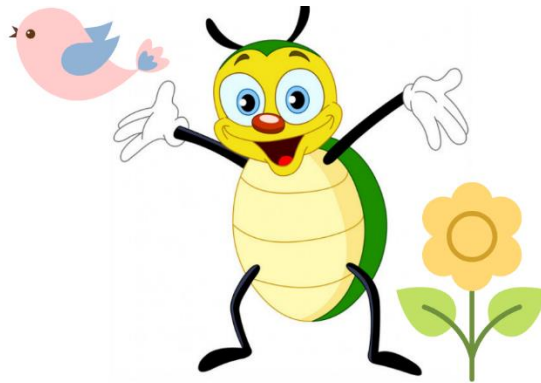
Idzie lasem pani jesień. Jarzębinę w koszu niesie.
Daj koralu nam troszeczkę. Nawleczemy na niteczkę.
Daj koralu nam troszeczkę nawleczemy na niteczkę.

Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”

Filip – kasztany,
Iza - żołędzie,
Alicja - liście,
Gaja - jarzębinę, gruszki, szyszki,
Krystian – grzyby,
Antoś - jabłka,
Amelka - cebulę,
Staś - dynię,
Wojtuś - śliwki.



Grupa IV – „ŻUCZKI”



Słowa jesiennej piosenki, której się uczymy

Przyszedł do nas wrzesień,
a z nim Pani Jesień,
Bim, bam, bom,
bim, bam, bom.

Kosz kolorów miała.

Listki malowała.

Bim, bam, bom,
bim, bam, bom.

Ref:

Jesień, jesień, jesień
- co nam dziś przyniesie?
Pędzlem namaluje kolorowy świat.
Jesień, jesień, jesień
- co nam dziś przyniesie?
Wiatr zawieje, deszcz popada.
Kapu, kapu, kap.

Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie zmiany w przyrodzie możemy zaobserwować jesienią?”

Spadają liście. Ola

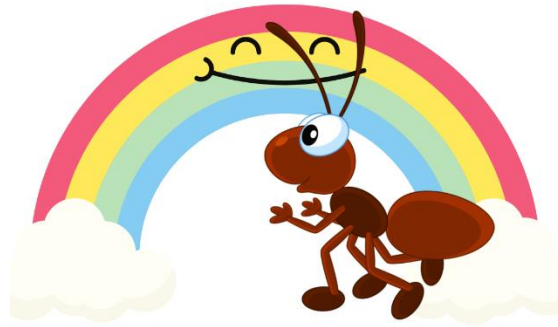
Pada deszcz. Franek

Spadają kasztany. Natalia

Kolorowe liście na drzewach. Szymon



Grupa V – „MRÓWKI”



W jesienny czas mrówki lubią śpiewać:

Idzie jesień, plony niesie,
jesień kolorowa.

Jabłka, gruszki, winogrona,
wszystko w koszu chowa.

Ref.:

Jesień – deszcz i słońce –jesień,
złote liście – jesień,
dużo grzybów oczywiście.

Jesień – jarzębina – jesień,
głóg, kalina – jesień,
co nam przyniesie?

Idzie jesień, plony niesie,
jesień kolorowa.

Marchew, buraki ,ziemniaki
wszystko w koszu chowa.

Ref.:

Jesień – stos orzechów – jesień
to żołędzie – jesień,

kasztanów pełno wszędzie.
Jesień – odlot ptaków – jesień.
Dookoła – jesień, jesień nas woła.

Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie zmiany w przyrodzie możemy zaobserwować jesienią?”

- są kolorowe liście - Oliwia B.
- spadają liście z drzew - Lena J.
- można zrobić bukiet z liści - Szymon B.
- zbieramy grzyby - Stasio P.
- są kasztany i żołędzie - Oliwia B.
- często pada deszcz - Ania
- wieje wiatr - Lena J.
- jest chłodniej - Stasio P.
- zwierzęta robią zapasy na zimę - Jagoda



Podziękowania

Dla rodziców dzieci z grupy „Mrówki” za przyniesienie kartek ksero.

Grupa VI - „MOTYLKI”



Motylki podczas jesiennych przygotowań uczą się piosenki

„JESIENNE DRZEWA”

Po zielonym lesie chodzi sobie jesień,
Przystaje, maluje i dalej wędruje.

Ref. Pastelowych palet zestaw ma niemały,
By jesiennie drzewa zawsze pięknie wyglądały.

Dziś od rana zmienia wszystko od niechcienia
Na żółto, brązowo, będzie kolorowo.

Ref. Pastelowych palet...

I zielone liście barwi oczywiście
Na czerwień i złoto, robi to z ochotą.

Ref. Pastelowych palet

Wypowiedzi dzieci na temat „Jakie dary przynosi nam Pani Jesień?”

Julia G. – zaczyna się robić coraz zimniej

Natalia Sz. – spadają z drzew kasztany

Lidia J. – coraz mocniej wieje wiatr, zaczynają więdnąć kwiaty

Hanna H. – spadają żółędzie

Mariia S. – zwierzęta przygotowują się do zimy

Hanna F. – liście zaczynają zmieniać kolory

Antoni M. – zwierzęta przygotowują zapasy na zimę

Wojciech Ch. – zwierzęta szykują się do zimowego snu

Jakub M. – ludzie ubierają się ciepiej

Karol T. - często pada deszcz

Piotr P. – są kałuże od deszczu

Blanka Ch. – można zrobić z liści bukiety

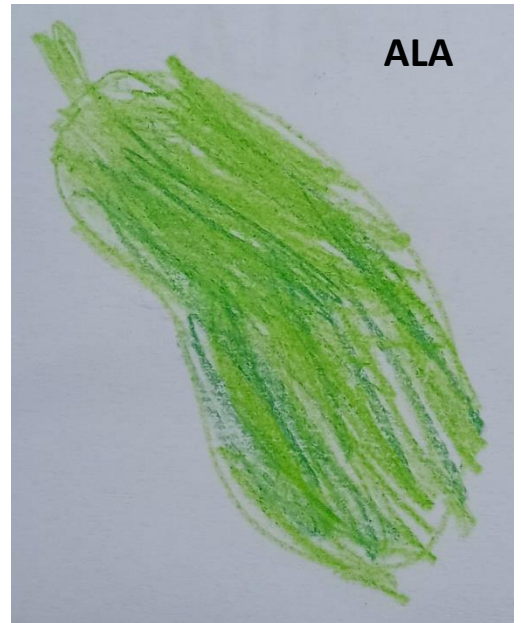
Antoni L. – zaczyna padać śnieg



Jesienne zagadki

GRUPA I - PSZCZÓŁKI

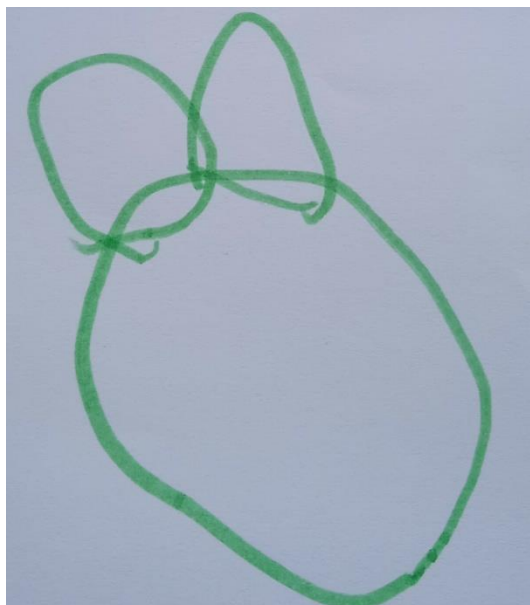
Latem w ogródku wyrósł zielony, jesienią w słoiku czeka ukiszony.



GRUPA II – BIEDRONKI

Kwaśne, rumiane, ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe to na ziemię spada.

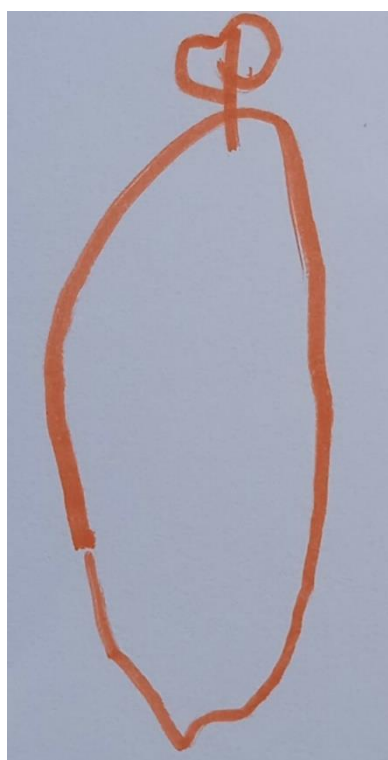
DAGMARA



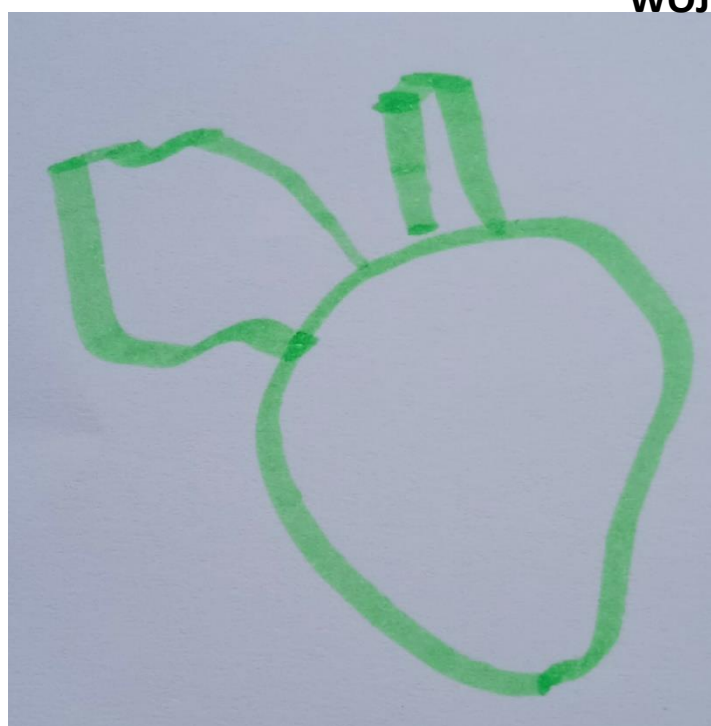
OLIwia



HELENA



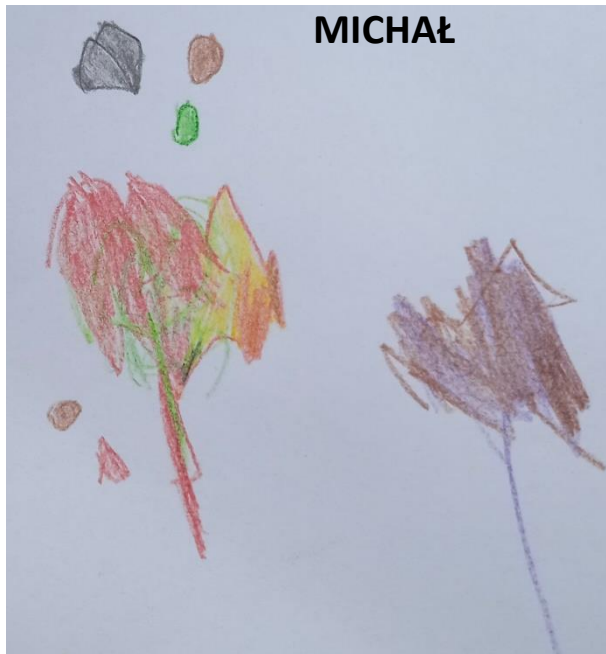
WOJCIECH



GRUPA III – ŻABKI

Lecą jesienią z drzewa żółte i czerwone. Wiatr roznosi je to w prawą, a to w lewą stronę.

MICHAŁ



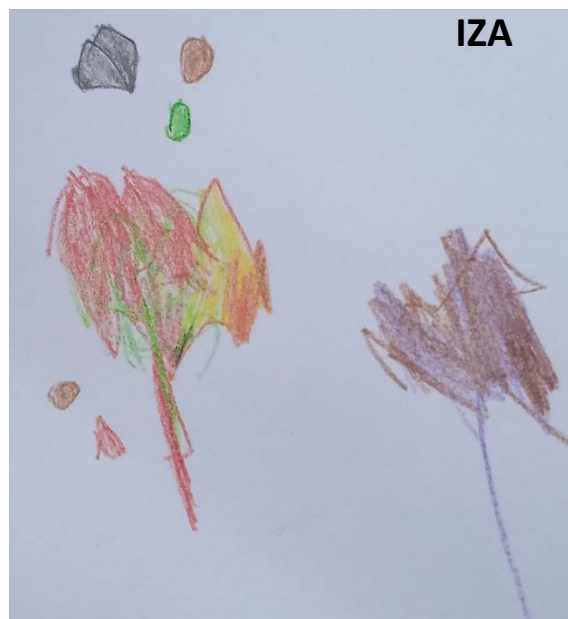
WOJTUŚ W.



GAJA



IZA



GRUPA IV – ŻUCZKI

W lesie go spotkasz i dziwisz się srodze: bo on ma kapelusz, ale gdzie ? Na nodze!

FRANCISZEK



GABRIELA



ANTONI



WOJCIECH



GRUPA V – MRÓWKI

Jakie obuwie, do tego służy, żeby nóg nie moczył nawet w kałuży?

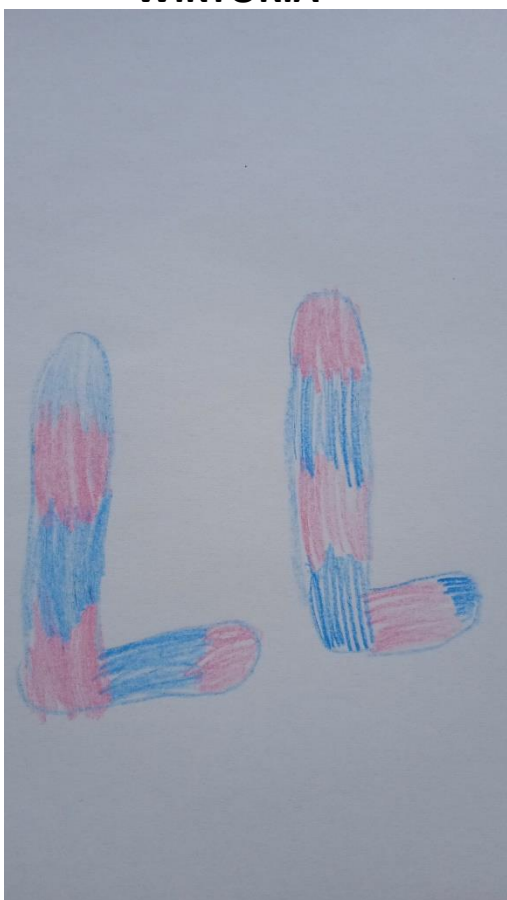
SZYMON N.



KACPER



WIKTORIA



ALICJA



GRUPA VI – MOTYLKI

Gdy świeci słońce, stawiasz go w kącie. Kiedy deszcz rosi, nad głową go nosisz.

KAROL T.



HANNA H.



ANIELA



LIDKA J.



CZAS Z DZIECKIEM

ZABAWY NA JESIENNE DNI

Kiedy kończy się lato i rozpoczyna jesień, wielu rodziców zastanawia się, jak uatrakcyjnić swoim pociechom coraz chłodniejsze i niejednokrotnie deszczowe dni. W okresie jesiennym o nudę nietrudno, dlatego warto zawczasu przygotować sobie propozycje wspólnych zabaw. Pozwoli to oderwać najmłodszych od telewizorów i komputerów, pobudzić ich wyobraźnię, a nawet nauczyć nowych umiejętności. W co bawić się z dziećmi jesienią? Dzieci uwielbiają zabawy z rodzicami. Pomimo wielu obowiązków, m.in. służbowych, warto więc poświęcać im czas codziennie, zwłaszcza jesienią, kiedy pogoda często nie dopisuje, a jedną z niewielu rozrywek stają się urządzenia elektroniczne. Wspólna zabawa zapewnia dzieciom mnóstwo korzyści: dodaje pewności siebie, rozładowuje napięcie, pogłębia więzi, pomaga się rozwijać. Zabawy w domu Jeśli pogoda nie sprzyja zabawom na dworze, trzeba jakoś zorganizować dziecku czas w domu. Możliwości jest mnóstwo i warto wybierać takie jesienne zabawy, które jednocześnie sprawią pociesze radość, a z drugiej strony czegoś ją nauczą.

Co robić z dzieckiem, gdy pada deszcz?

1) Lepienie z plasteliny – doskonała zabawa, która rozwija zdolności manualne dziecka i pobudza jego kreatywność. Lepić można różnego rodzaju stworki czy ludziki, zarówno płaskie, jak i przestrzenne. Można skorzystać także z tzw. inteligentnej plasteliny, która przypomina tradycyjną, ale jest bardziej rozciągliwa, a nawet odbija się jak piłeczka.

2) Malowanie – kolejna bardzo kreatywna zabawa dla dzieci. Jak ją urozmaicić? Świetnym rozwiązaniem jest zaproponowanie pociesze malowania na materiale, np. na bawełnianej poszewce, za pomocą specjalnych farb i mazaków.

3) Gotowanie – wspólne gotowanie nie tylko zapewni rozrywkę, ale też nauczy dzieci praktycznych umiejętności. Warto razem przygotować ciasteczka o różnych ciekawych kształtach czy pyszne babeczki. Dekorowanie wypieków to także duża frajda!

4) Przebieranie się – gotowe kostiumy ze sklepu to przeżytek! O wiele lepiej zorganizować w domu mini pracownię krawiecką i razem z dzieckiem przygotować mu wymarzone ubranie. W okamgnieniu może powstać długa peleryna, wymyślna czapka czy inne finezyjne elementy garderoby.

5) Kalambury – wystarczy blok i mazak do pisania. Część haseł można także pokazywać, a nie tylko rysować. Mogą to być tytuły bajek, postaci w nich występujące czy przedmioty codziennego użytku.

6) Kasztanowe ludziki – jeśli rodzic zastanawia się, w co bawić się z dziećmi jesienią, powinien zacząć od spaceru z nimi do parku, by później, kiedy za oknem pada deszcz, móc usiąść przy stole i razem z pociechami tworzyć kasztanowe ludziki czy zwierzątka. W tym celu przydadzą się także zapałki lub wykałaczki, łupiny po kasztanach, żołądźce, bibuła, kolorowy papier.

7) Zabawy na dworze. W okresie jesiennym bez wątpienia nie trzeba wyłącznie siedzieć w domu. Jeśli tylko nie pada, dobrze jest zabrać dziecko do ogrodu czy na spacer na świeże powietrze. Wystarczy jedynie dobrze się ubrać! Jakie jesienne zabawy można realizować z dzieckiem na dworze? Dobrze sprawdzą się: szukanie skarbów, gra w klasy, skakanie na skakance, puszczanie łódek na kałużach, zbieranie kasztanów, zabawa w chowanego, ogrodowy tor przeszkód itp.

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



A9, B8, D8



B9, C8, C9, C10, D9, H10



A7, B6, B7, C5, C6, D5, D7, E5, E6, E8, F5, F7, F9, G5, G6, G8,
H5, H7, H9, I6, I8, J7



C7, D6, E7, E9, F6, F8, G7, G9, H6, H8, I7, I9, J8



D3, D4, E2, E3, E4, F2, F3, F4, G3, G4



H2, I2, A10, B10, D10, E10, F10, G10, I10, J10

POZNAJ SWOJE DZIECKO



DIETA na JESIEŃ ma rozgrzać i wzmocnić odporność.

Jesienna dieta powinna być bogata w to, co daje nam natura. Chociaż nie jesteśmy od niej tak uzależnieni, jak nasi przodkowie, nasze organizmy wciąż działają zgodnie z jej rytmem. To dlatego tak ważne jest jedzenie sezonowych produktów - to one najkorzystniej na nas działają, w zależności od pory roku. Ważne jest, żeby jesienią jeść jak najwięcej potraw podawanych na ciepło

- zabezpieczą nasz organizm przed utratą ciepła, rozgrzeją i dodadzą energii.

Ciepłe śniadanie

Bez niego dzieci nie powinny wychodzić z domu. W okresie jesiennym świetnie sprawdzą się wszelkiego typu owsianki, nie tylko z płatków owsianych, ale też jęczmiennych, orkiszowych, czy jaglanki, z dodatkiem sezonowych owoców. Jesienią to np. jabłka, gruszki, cytrusy, banany, mango, kaki. Dzieci chętnie też sięgną po różne placki, naleśniki, racuchy, czy gofry, które nie muszą być tylko na słodko.



fot. shutterstock.com

Szczególnie polecić można placki z cukinii, dyni, pancakes z banana, racuchy z jabłkami, czy gofry z batata. Takie placuszki lub gofry można też wsadzić dziecku do lunczówki. Do zabrania do szkoły sprawdzą się także kanapki, ale koniecznie w towarzystwie dużej ilości warzyw, zwłaszcza takich, które dobrze zniosą transport w lunch boksie, np. słupki papryki, małe pomidorki koktajlowe, marchewki, słupki kalarepki, a także oliwki. Warto pamiętać, że im więcej warzyw i owoców w diecie naszego dziecka tym lepiej dla jego zdrowia, a także odporności, co w okresie jesiennym ma nie małe znaczenie. W posiłkach uzupełniających takich jak drugie śniadanie czy podwieczorek zaserwujmy dziecku przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i/lub owocowe. Z produktów mlecznych polecam te fermentowane – jogurty, kefiry, maślanke, najlepiej w wersji naturalnej. Produkty te będą wsparciem dla układu odpornościowego. Dobrym dodatkiem są też wszelkie orzechy i pestki.

Obiad – właściwe proporcje na talerzu

Bardzo istotne jest zapewnienie dziecku obiadu w ciągu dnia. Nie zawsze mamy na to wpływ, gdyż dzieci ten posiłek jedzą zwykle w przedszkolu lub na stołówce w szkole. Jeśli dziecko je obiad w szkole lub przedszkolu warto dopytać co rzeczywiście zjadło na obiad, aby mądrze rozplanować pozostałe posiłki w ciągu dnia. Dzieci nie powinny jeść dwóch obiadów w ciągu dnia, więc nie serwujmy im kolejnego obfitego posiłku jeśli zjadają go w placówce. To łatwa droga do przekarmienia, a w konsekwencji nadwagi i otyłości.

Idealny „zdrowy talerz” obiadowy powinien być w połowie zapełniony warzywami, w dowolnej postaci – surówki, sałatki, gotowane, pieczone. Jesienią wybierajmy potrawy z marchewki, kapusty, papryki, dyni, cukinii, kalafiora, czy brokuła. Można także dla urozmaicenia sięgać po mrożonki warzywne. Drugą połowę talerza powinny stanowić dwie ćwiartki – jedna zapełniona zdrowym źródłem białka – chude mięso nie, ryby, nabiał np. kotlety jajeczne, czy warzywa strączkowe (wegańskie alternatywy źródeł białka). Kolejną ćwiartkę talerza należy uzupełnić dodatkami skrobiowymi, czyli węglowodanami złożonymi – bataty, różne rodzaje ryżu np. basmati, brązowy oraz wszelakie kasze, z gryczaną na czele, paloną i białą, ale także jęczmienną, jaglaną czy bulgur oraz pełnoziarniste makarony.

Niezbyt obfita kolacja



Najlepiej zjadać ostatni posiłek 3-4 godziny przed snem, a minimum to 2 godziny. Zapewni to lepszy komfort snu dziecka oraz uczy dobrych nawyków i nieprzejadania się. Na kolację możemy dziecku zaproponować kanapki, oczywiście z dużą ilością warzyw, ale jesienią świetnie sprawdzą się także zupy – od tradycyjnych typu pomidorówka po zupy krem np. z dyni.

A co z przekąskami?

Unikajmy przyzwyczajania dziecka do dojadania między posiłkami, zwłaszcza słodczy oraz przekąsek typu chipsy, chrupki, itp. Zamiast słodczy dzieci powinny jeść więcej owoców i warzyw. Ograniczone ilości słodczy można podawać po posiłku, nie powinny być one jednak nagrodą za zjedzenie pożywnego posiłku.



Uczenie dziecka kategoryzacji żywności na dobre i złe prowadzi do wykształcenia złych nawyków. Maluch zapamiętuje wówczas warzywo czy owoc jako produkty, które należy jeść „za karę” lub żeby zasłużyć na nagrodę. Cierpliwe tłumaczenie, szukanie alternatyw, dawanie dobrego przykładu oraz wspólna zabawa są sprawdzonymi

sposobami na przekonanie dziecka do jedzenia nowych produktów oraz wypracowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Jesienią na szczególną uwagę zasługują również:



- **Kasze.**

Królową kasz jest kasza jaglana, ale tuż obok stoi kasza gryczana. Najlepiej jadać kasze grube: ich ziarna nie są rozdrobnione i oczyszczone, przez co pozostaje w nich więcej składników odżywczych. Kasze zawierają witaminy A, z grupy B oraz PP, do tego bogate są w fosfor, wapń, potas, magnez i żelazo, a energia, którą dostarczają, jest uwalniana powoli, przez co starcza jej na dłużej. Kasza jaglana jest najbardziej uniwersalną kaszą, można zrobić z niej wszystko, od sycącej jaglanki na śniadanie, przez kotlety, pulpety i knedle na obiad, po ciastka i sernik (bez sera!) na deser. Do tego nie zawiera glutenu!

- **Strączki.**

Ciecierzycyca, różne rodzaje soczewicy, fasole i groch są bogate tłuszczem, węglowodanami i przede wszystkim białkiem. To dzięki dużej zawartości białka rośliny strączkowe są świetnym zamiennikiem mięsa w diecie wegetariańskiej. Podobnie jak kasze, strączki są również bardzo uniwersalne. Z czerwonej fasoli zrobisz ciasto czekoladowe, z ciecierzycy kotlety i ciastka, z soczewicy zupy i pasty kanapkowe czy pasztety. Takie potrawy, oprócz białka, bogate są w potas, żelazo i niektóre witaminy z grupy B. Kiełki strączków są dobrym źródłem witaminy C, możesz dodawać je do sałatek, kanapek czy zup.

- **Warzywa korzeniowe.**

Marchewka, seler, pietruszka, buraki czy niezbyt popularny pasternak to prawdziwe bogactwo smaków (i dziesiątki zastosowań!). Te warzywa najłatwiej przechowywać w zimie, podobnie jak ziemniaki. Można je piec, grillować, przygotowywać zupy. Marchewka, bogata w prowitaminę A i buraki doskonale sprawdzają się jako składniki ciast. Warzywa korzeniowe jedzone z kaszą tworzą rozgrzewające, idealne w okresie jesiennym połączenie.

- **Kiszonki.**

Witamina C, witaminy z grupy B oraz K, potas, wapń, cynk i żelazo – to tylko niektóre z witamin i składników odżywczych znajdujących się w kiszonych warzywach (kapuście i ogórkach). Kiszonki są źródłem tzw. dobrych bakterii, które pomagają w trawieniu i poprawiają odporność. Bakterie te są dobrą bronią w walce z grzybicami, działają silnie odkwaszająco na organizm, pomagają w trawieniu i eliminowaniu toksycznych składników jedzenia, do tego pobudzają apetyt.

Aby dodać jesiennym potrawom składników odżywczych i witamin, dodawaj do nich natkę pietruszki, koperek lub kiełki. Są bogate w witaminę C, przez co poprawiają odporność, ale przede wszystkim dodają potrawom smaku. Zdrowa dieta dziecka to dieta urozmaicona, która zapewnia podaż niezbędnej ilości składników odżywczych. Ważna jest regularność – zwłaszcza ilość i pory posiłków.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Bibliografia:

<https://kobieta.dziennik.pl/dziecko/artykuly/8579402,dieta-dziecka-jesienia.html>

<https://dziecko.niania.pl/przedszkolak/artukul,13824.html>

"Przykłady dobra w kontekście kształtowania pozytywnych postaw i wartości u dzieci"

Wychowanie do wartości, a w szczególności rozróżnianie dobra od zła, kształtowanie charakteru i postaw zajmuje szczególne miejsce w edukacji dzieci. Każda sytuacja może posiadać określoną wartość wychowawczą ze względu na rozwój społeczno-moralny dziecka. Gromadzone przez dziecko doświadczenia są bazą do kształtowania się jego postaw. Dzieci uczą się właściwego zachowania, rozpoznawania tego co dobre, obserwując i naśladowując najbliższych, otaczający je świat. Pokażmy dziecku życzliwość, odpowiedzialność, uczciwość, dobroć, współczucie i wszystkie inne ważne elementy, które chcemy by potrafiło rozpoznać i zastosować na co dzień. Najlepszą formą przekazywania i zdobywania wiedzy jest nauka w oparciu o kontekst sytuacyjny. Dodatkowo, gdy dzieci czują bliską relację ze swoimi rodzicami stają się oni dla nich najważniejszym autorytetem (przynajmniej do pewnego momentu jego rozwoju), który chcą naśladować. Odczuwają naturalną integralność, spójność i lojalność, dlatego też bez najmniejszego problemu postępują zgodnie z przekazywanymi im wartościami, nie postąpią wbrew najważniejszym im osobom. Dlatego bliskość i silna relacja są kluczem do udanego rodzicielstwa. Istnieje ryzyko, że dziecko nie zawsze będzie dokonywać właściwego wyboru. Jednak jeśli otrzyma wskazówki od rodziców, których darzy zaufaniem i silnym uczuciem, jest bardziej prawdopodobne, że w przyszłości wykorzysta je do podjęcia odpowiedniej decyzji.

Oto kilka propozycji, które mogą okazać się pomocne w zamienieniu teorii w praktykę:

- kiedy pomagamy posprzątać rozlane mleko, dziecko uczy się, że nie jest to tragedia z powodu, której należy popadać w histerię, płakać, lamentować i czuć się winnym. Dowiaduje się natomiast, że jest to problem, który w łatwy sposób można naprawić, bez zbędnych emocji.
- kiedy oferujemy zrozumienie pozwalając mu wypowiedzieć swoje zdanie, nawet wtedy, gdy jest ono odmienne od naszego, bo nie jest zgodne z wcześniejszymi ustaleniami, uczą się, że nie zawsze otrzymują to czego chcą, ale jednocześnie dostają coś ważniejszego – pewność, że zawsze mogą otwarcie porozmawiać ze swoim rodzicem, który go wysłucha i zrozumie.

- kiedy jesteśmy przy dziecku w sytuacji, gdy nas potrzebuje, gotowi do aktywnego słuchania i rozmowy, budujemy w maluchu przekonanie, że w życiu pojawiają się trudności, jednak przy wsparciu innych osób i własnym zaangażowaniu istnieją sposoby na ich pokonanie.
- kiedy okazujemy swoje zainteresowanie, wyrażamy podziw i uznanie dla jego osiągnięć, cieszymy się jego rozwojem, budujemy w dziecku poczucie własnej wartości.
- kiedy wybaczymy maluchowi błędy, uczymy go, że nikt nie jest bezbłędny, a on jest dla nas idealny taki, jaki jest. Nie musi nikogo udawać, wystarczy, że jest sobą i rozwija się zgodnie ze swoimi predyspozycjami.
- kiedy przepraszamy i rekompensujemy błędy, dzieci uczą się naprawiać popełniane szkody.
- kiedy staramy się dostrzegać ich perspektywę, one uczą się dostrzegać nasz punkt widzenia – starają się nas nie zawieść.
- kiedy okazujemy szacunek i zrozumienie wobec ich negatywnych emocji, uczą się, że każda emocja jest potrzebna i w sytuacjach podbramkowych powinniśmy odpowiednio nimi zarządzać (regulować je).
- kiedy dzielimy się z nimi, naszymi spostrzeżeniami i obawami dotyczącymi konkretnej sytuacji np. że pies jest głodny, bo zapomniały go nakarmić, dowiadują się, jakie konsekwencje może przynieść ich postępowanie i nabierają przekonania, że w przyszłości nie postąpią w sposób mogący skrzywdzić ich pupila.
- kiedy pomożemy im wymyślić sposób na rozwiązanie problemu np. przypomnienie o nakarmieniu psa, nauczą się szukać potrzebnych im w określonej sytuacji rozwiązań.

Wiadomo także, że każdemu rodzicowi zależy na tym, aby ich pociechy czuły się szczęśliwe i lubiane w środowisku przedszkolnym. Drobne gesty adresowane do dzieci powodują, że rodzice czują się spełnionymi i szczęśliwymi opiekunami, ale czy dzięki temu dzieci również są szczęśliwe? Okazuje się, że bycie odbiorcą życzliwości nie wystarczy. Aby dziecko czuło się szczęśliwe, należy także nauczyć je, jak okazywać życzliwość innym. Bycie dobrym dla innych prowadzi do wzrostu jakości życia i sprawia, że jesteśmy lubiani przez otoczenie. Co więcej, bycie dobrym prowadzi do pojawienia się i umocnienia postaw prospołecznych, a także redukcji agresji i konfliktów wśród dzieci. Empatii i współczucia można się nauczyć. Dzięki rozwijaniu tych umiejętności dzieci będą w stanie postawić się na miejscu innych, spojrzeć na świat z innej perspektywy i nawiązać przy tym pozytywne relacje z rówieśnikami,

nauczycielami i rodzicami. Wszystko to motywuje dzieci do podejmowania zachowań prospołecznych.

Jak uczyć dzieci życzliwości...?

1. Nauczmy je, że więzi są ważne – twórzmy z nimi dobrą relację, pełną życzliwości i zrozumienia, że pod każdym zachowaniem kryją się jakieś przyczyny, które nie zawsze muszą być dla nas oczywiste.
2. Przekażmy dziecku przekonanie, że ludzie zachowują się nieprzyjemnie najczęściej wtedy, kiedy sami czują się źle (co nie znaczy, że musimy koniecznie sprawić, że poczują się lepiej; to znaczy, że możemy przynajmniej nie sprawiać, że poczują się jeszcze gorzej),
3. Uczmy je szukania sposobów zadbania o swoje potrzeby z równoczesnym poszanowaniem innych osób i pokażmy mu, że czasem przyjemne może być zrezygnowanie ze swojej wygody po to, by zrobić coś dla kogoś (drobne akty dobroci mogą być źródłem satysfakcji),
4. Budujmy w dziecku świadomość własnych uczuć i zrozumienie, że inni mogą czuć się w tej samej sytuacji inaczej,
5. Nauczmy je radzić sobie z emocjami w sposób życzliwy dla samego siebie, prosić o pomoc jeśli tego potrzebują,
6. Dawajmy przykład – mówmy o innych życzliwie, bądźmy życzliwi dla swoich dzieci oraz dla innych ludzi,
7. Pomóżmy zrozumieć, że życzliwość nie zawsze musi być łatwa i nie zawsze musi im być z tym na rękę,
8. Zwracajmy uwagę dziecka na to, co się zaszło, kiedy wykazał życzliwość.

Jak przy okazji nie wychować istoty (nadmiernie) dającej?

1. Nauczmy dziecko, że ma prawo do własnych granic i że jeśli ktoś je przekracza, ma prawo o swoje granice zadbać (dobrze, jeśli będzie potrafiło zadbać o nie w życzliwy i pełen szacunku sposób, ale też wiedziało, że są sytuacje, w których nie musi być życzliwe, bo jest w niebezpieczeństwie),
2. Przekażmy mu, że warto dbać o innych i o siebie, ponieważ bardzo ważna w dawaniu i braniu jest równowaga i wzajemność (przy czym nie chodzi o to, żeby dokładnie rozliczać, ale by mieć świadomość swoich granic

3. Nauczmy, że nie musi być zawsze miłe i że ma prawo (a właściwie obowiązek wobec siebie) mówić „Nie”

4. Nauczmy je zwracać uwagę na swoje emocje i potrzeby

5. Nauczmy odmawiać bez poczucia winy i akceptować to, że inni mogą źle się czuć z naszą odmową (jeśli chcemy w tym jakoś o nich zadbać, możemy im np. podpowiedzieć, do kogo innego się zwrócić lub co mogą sami zrobić).

W życiu ważna jest równowaga pomiędzy dawaniem i braniem. Należy przede wszystkim pamiętać, że zazwyczaj życzliwość rodzi życzliwość (a nieżyczliwość rodzi nieżyczliwość). Przyszłość zależy od tego, co robimy w teraźniejszości. Zachęcajmy swoje dzieci do spojrzenia na świat z innej perspektywy. Kiedy zdarzy się, że dziecko zrobi coś nieprzyjemnego drugiej osobie, pomóżmy mu zidentyfikować emocje, które może odczuwać odbiorca ataku. Zastanówmy się wspólnie, co można zrobić, żeby atakowany poczuł się lepiej. Bądźmy też wsparciem dla naszych pociech. Bądźmy przykładem. Pamiętajmy, że dzieci częściej naśladują nasze zachowania, niż uczą się na podstawie naszych słów. Stwórzmy dzieciom szansę do praktykowania życzliwości wobec innych. Podobnie jak jednorazowy trening na siłowni nie przynosi efektów, tak jeden dobry uczynek nie nauczy dziecka życzliwości. A przecież systematyczny trening współczucia i empatii prowadzi do zwiększenia się ilości prospołecznych zachowań.

Warto również podkreślić rolę literatury dziecięcej w kształtowaniu właściwych postaw społeczno-moralnych dziecka. Jest ona skarbnicą wielu postaw społecznych. Umożliwia dokonywanie oceny postępowania bohaterów, wczuwania się w ich sytuację i przeżywania wraz z nimi. Dostarczane przykłady postaw społeczno-moralnych ludzi, wzięte z literatury pozwalają na porównanie postaci fikcyjnych, ich emocji, sposobu postępowania z własnymi przeżyciami.

Opracowała: Aleksandra Filipczyk

Bibliografia:

<https://pm14chelm.szkolnastrona.pl/a,604,ksztaltowanie-postaw-spoecznych-u-dzieci-przedszkolnych>

<https://odnova.net/w-jaki-sposob-dziecko-uczy-sie-odrozniac-dobro-od-zla/>

<https://www.przedszkolebaranowo.pl/czynic-dobro-wazna-sprawa-wartosc-dobrych-uczynkow/>

<https://monitorprzedszkola.pl/arttykul/ksztaltowanie-postaw>

