

GAZETKA PRZEDSZKOŁA NR 22

"PUCHATKOWE nowiny"
GRUDZIEŃ 2023

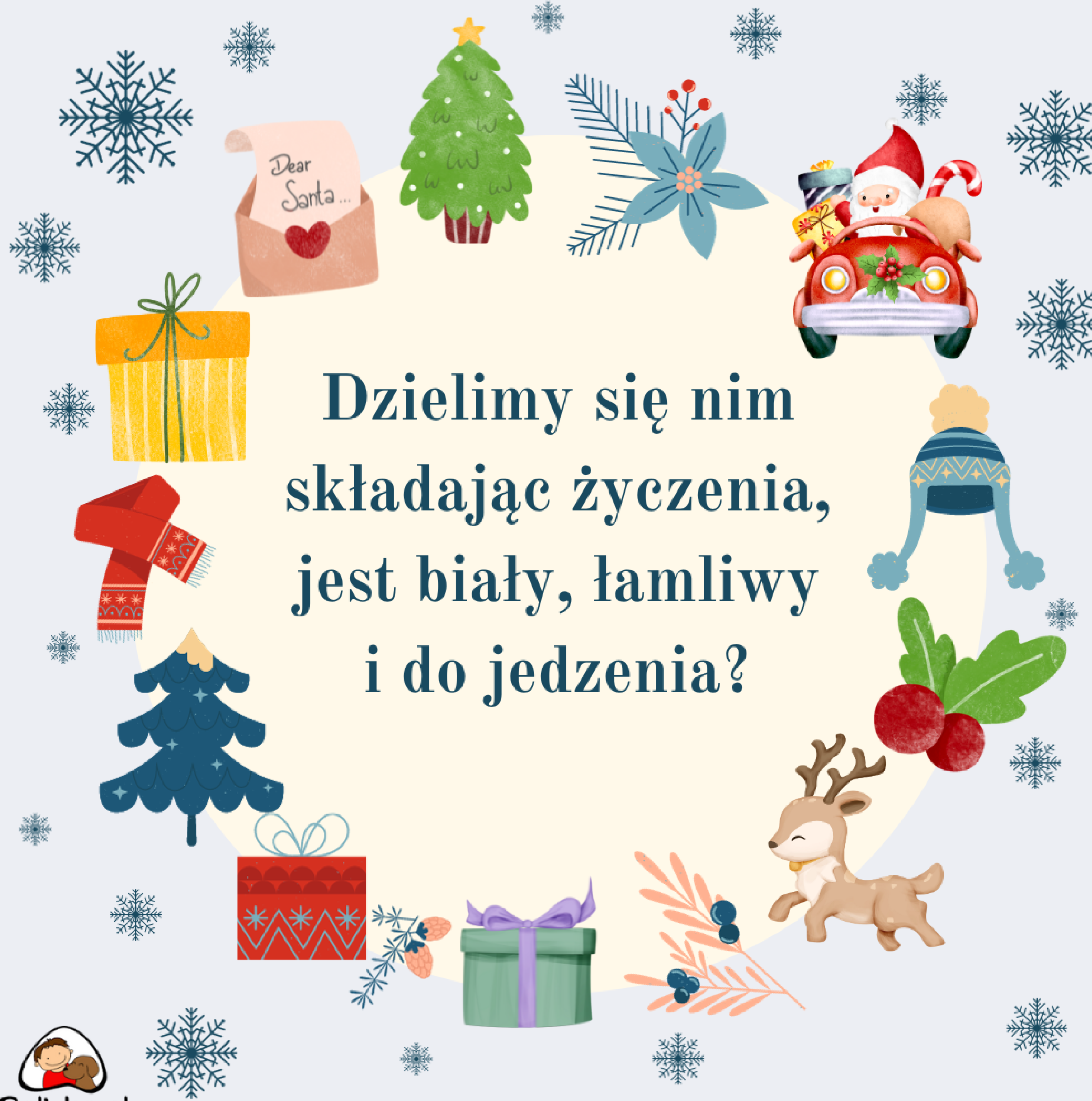
**REDAGUJĄ: DAGMARA MOWLIK
KAROLINA RYŻEK- ŻOŁĄDKIEWICZ**



KALENDARIUM NA GRUDZIEŃ:

- **6 GRUDNIA - MIKOŁAJKOWA NIESPODZIANKA DLA DZIECI OD RODZICÓW I NAUCZYCIELI PT: "MIKOŁAJKOWA NIESPODZIANKA"**
- **14 GRUDNIA - ZAJĘCIA OTWARTE W GRUPIE WIEWIÓRKI**
- **14 GRUDNIA - WARSZTATY ŚWIĄTECZNE W GRUPIE TYGRYSY**
- **15 GRUDNIA - ZAJĘCIA OTWARTE W GRUPIE ZAJĄCZKI**
- **19 GRUDNIA - SPOTKANIE PRZY WIGILIJNYM STOLE: UROCZYSTA WIGILIA, SPOTKANIE ZE ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM ORAZ PRZEDSTAWIENIE PRZYGOTOWANE PRZEZ DZIECI ZE WSZYSTKICH GRUP**
- **20 GRUDNIA - SENSORYCZNA CHOINKA PROJEKT GRAMY ZMYŚLAMI W GRUPIE WIEWIÓRKI**

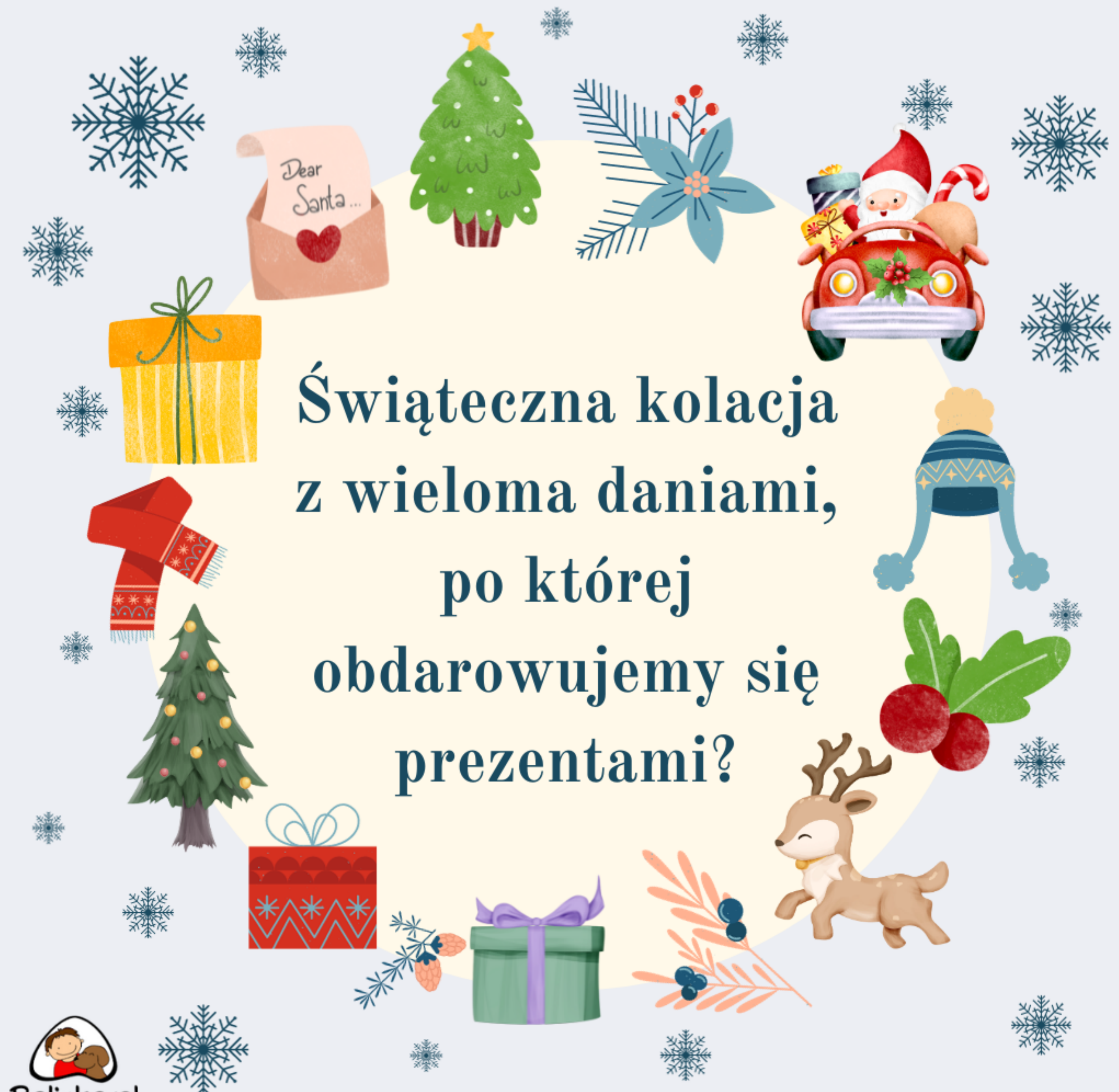
ZAGADKI:



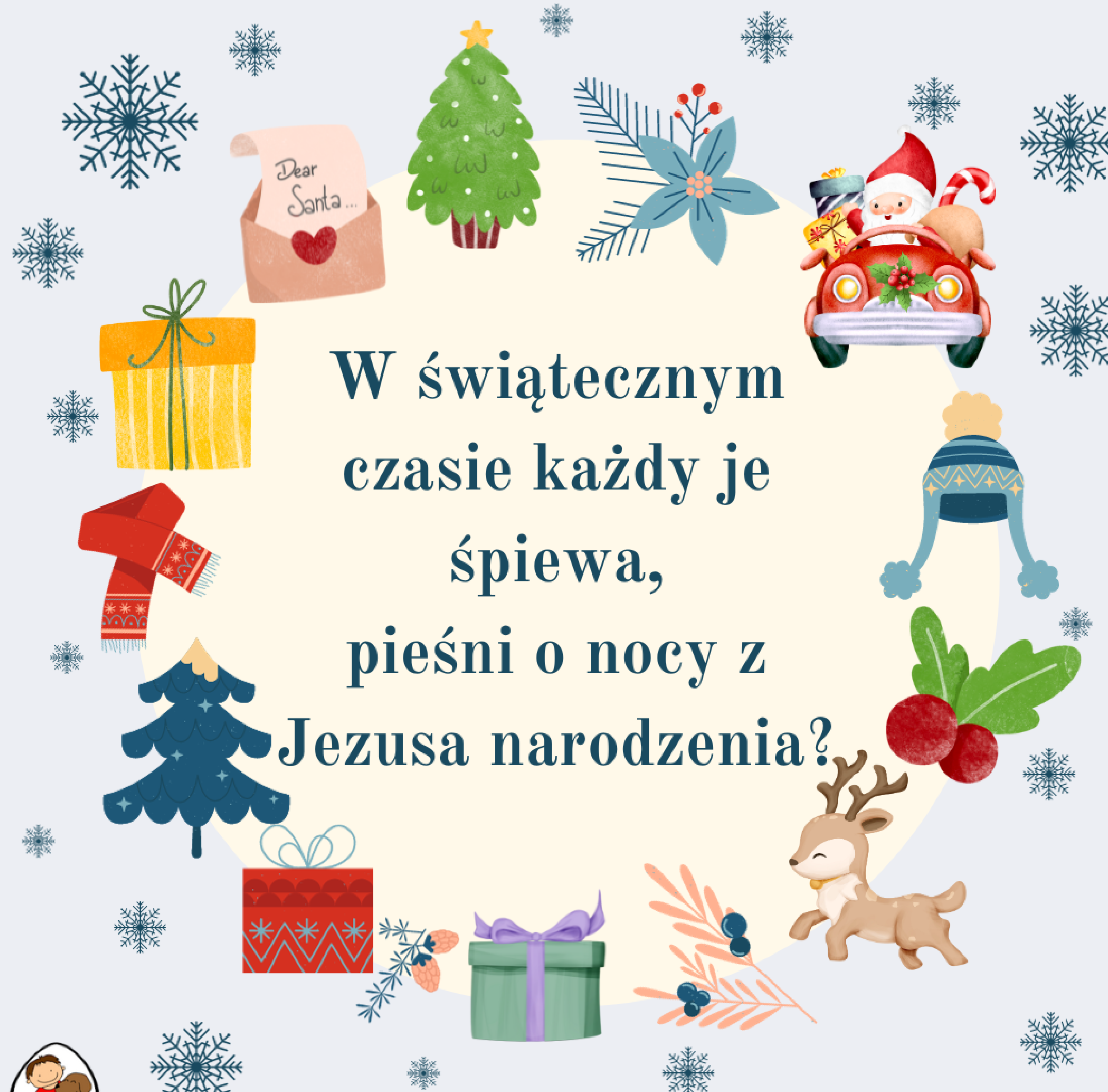
Dzielimy się nim
składając życzenia,
jest biały, łamliwy
i do jedzenia?



Nos ma czerwony
od zimna i chłodu,
ciągnie sanie z
Mikołajem do
każdego domu?



Świąteczna kolacja
z wieloma daniami,
po której
obdarowujemy się
prezentami?



W świątecznym
czasie każdy je
śpiewa,
pieśni o nocy z
Jezusa narodzenia?





PRZEPIS NA PIERNIKI



Składniki:

- 400 g mąki mieszanej (pszenna i orkiszowa);
- 140 g cukru pudru trzcinowego;
- 60 g masła;
- 2 jajka;
- 120 g miodu;
- 1 łyżeczka sody;
- imbir mielony, kora cynamonu, goździki, kardamon, gałka muskatowa;
- do ozdobienia pierników: rodzynki, pestki dyni, popping amarantusowy, sezam czarny i biały, wiórki kokosowe, żurawina, mak.

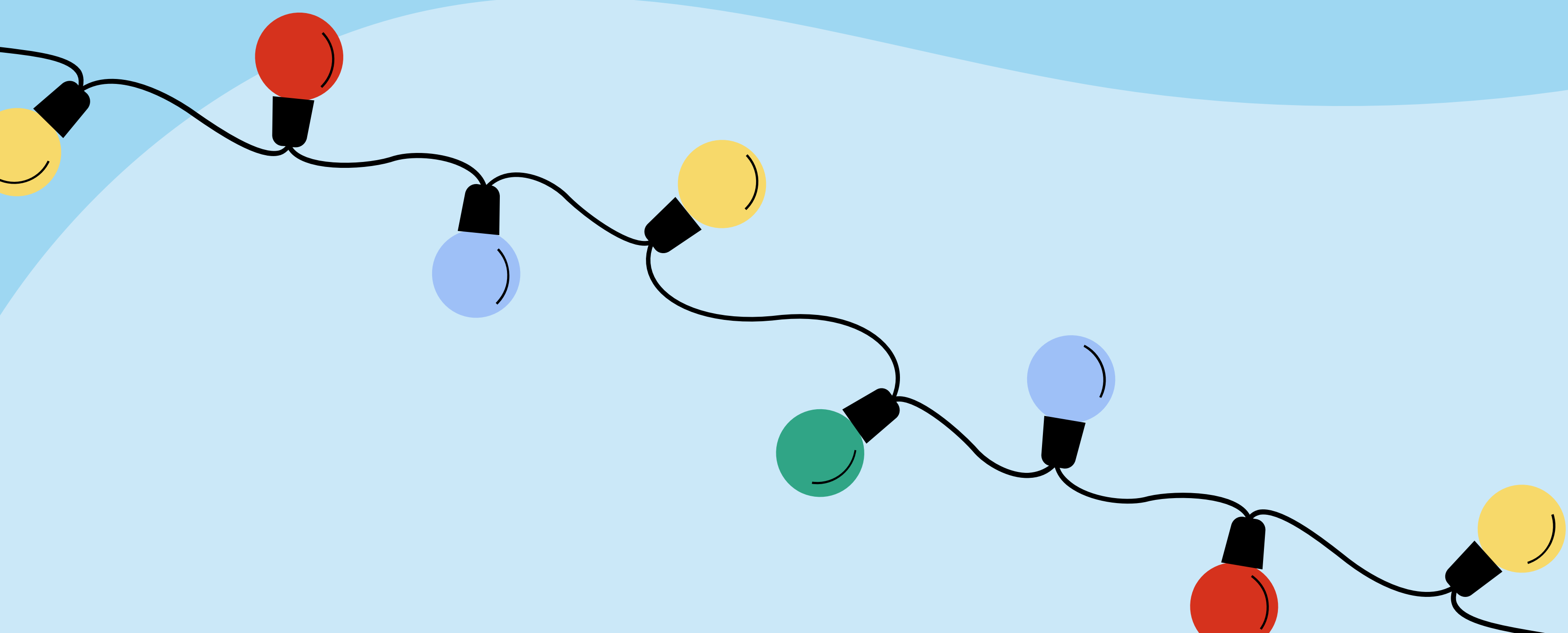


W misce połączyć jajka z miodem.

Następnie wlać wszystko do
suchych składników i dodać
posiekane masło.

Wyrobić ciasto i schłodzić w
lodówce około 60 minut.

Po tym czasie rozwałkować i
wycinać dowolne kształty.



ARTYKUŁ SWIATP.PL

PRZEZIĘBIENIA W PRZEDSZKOLU

Przeziębienie ma zwykle łagodny przebieg, ale wiąże się z wystąpieniem nieprzyjemnych dolegliwości. Dziecko uskarża się na ból i drapanie w gardle. Obniża się także jego nastrój, staje się rozdrażnione i osłabione. Pojawia się również kaszel, katar. Bardzo często dochodzi również do podwyższenia temperatury. Przeziębienie rozwija się powoli, ale należy zareagować już po wystąpieniu pierwszych symptomów. Najważniejszy staje się oczywiście wypoczynek. Dziecko powinno leżeć w łóżku, aby przyspieszyć powrót do zdrowia. Warto podawać mu różne preparaty apteczne, które łagodzą objawy i wzmacniają układ odpornościowy.

Co pomoże w przypadku przeziębienia?

Domowe sposoby są bardzo pomocne przy przeziębieniu. Warto też wspomóc się różnymi preparatami dostępnymi w aptece bez recepty. Do dyspozycji są gotowe produkty, rozmaite zioła. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem będzie zasięgnięcie porady lekarskiej. Farmaceuta również pomoże dobrać właściwe preparaty, w zależności od stanu małego pacjenta i zgłoszonych objawów. Jeśli podejmie się właściwe kroki we wczesnym stadium choroby, to możliwe jest niedopuszczenie do jej rozwoju. Dziecko szybko powróci do zdrowia, odzyska siły i zmniejszy się również ryzyko wystąpienia groźnych powikłań. Nie należy wobec tego bagatelizować pierwszych symptomów kataru.

Zaleca się od razu podać dziecku rozgrzewające herbatki ziołowe. Wspaniale sprawdzają się także inhalacje, które ułatwiają oddychanie. Niezwykłą ulgę zapewniają chłodne kompresy.

W aptece można również kupić bańki chińskie, które od wieków są stosowane przy przeziębieniu, profilaktycznie w celu pobudzenia układu odpornościowego. Trzeba pamiętać o tym, że gorączka jest dobrym znakiem. Wskazuje na sprawny system immunologiczny. Podwyższenie ciepłoty ciała jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu. Wskazuje na to, że podjął on walkę z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Nie należy zbijać temperatury, gdy nie przekracza ona 38 stopni Celsjusza, bo spowolni to powrót do zdrowia.

Podwyższona temperatura służy lepszemu ukrwieniu tkanek i szybszemu docieraniu komórek obronnych do zainfekowanych obszarów. Gorączka niszczy wirusy i bakterie. Warto mieć pod ręką termometr elektroniczny, który bardzo szybko i precyzyjnie mierzy temperaturę. Najlepiej sprawdzają się modele bezdotykowe, które umożliwiają sprawdzenie ciepłoty ciała bez wybudzania dziecka. Jeśli gorączka przekroczy 38 stopni Celsjusza, zaleca się podać dziecku środki z paracetamolem lub ibuprofenem. Wykazuje on działanie przeciwgorączkowe, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe. Godne polecenia będą także herbatki z owoców malin. Można również dodać do nich sok malinowy i miód. Napary działają napotnie, przyczyniają się do obniżenia temperatury ciała.

Sposoby na infekcje górnych dróg oddechowych u dziecka

Katar przy przeziębieniu jest czymś normalnym. Bardzo często pojawia się jako pierwszy objaw. Początkowo jest wodnisty, z czasem wydzielina gęstnieje, zmienia kolor. Następuje to zwykle po 2-3 dniach. Warto wobec tego zadbać o udrożnienie dróg oddechowych. Nierzadko wodnisto-śluzowa wydzielina pojawia się tylko w jednym przewodzie nosowym. Pierwszym krokiem będzie oczywiście oczyszczenie nosa poprzez wydmuchiwanie wydzieliny. Istotne jest to, aby oczyszczać każdą dziurkę osobno. W przeciwnym razie może dojść do podrażnienia błony bębenkowej uszu.

Ze stosowaniem kropli do nosa należy uważać. Bardzo ważne jest wybranie odpowiedniego środka. Zbyt częste używanie, pomimo tego że przynosi ulgę, daje tylko chwilową poprawę. Przyczyniają się one do nadmiernego wysuszenia śluzówki nosa, przez co uruchamia się naturalny mechanizm ochronny w postaci zwiększonego wydzielania śluzu. Uzyskuje się wobec tego efektu odwrotny do zamierzonego. Krople do nosa zaleca się stosować krótkotrwale i wyłącznie przy mocno nasilonym katarze, gdy pozostałe metody nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Przy katarze świetnie sprawdza się specjalne krople łagodzące podrażnienia błony śluzowej. Ksylometazolina udrażnia nos, z kolei obecność dekspantenolu przyśpiesza proces gojenia i łagodzi podrażnienia. Można wobec tego ułatwić dziecku oddychanie, co ma szczególne znaczenie w nocy. Zatkany nos może mocno utrudniać zaśnięcie.

Bardzo ważne jest zadbanie o nawilżenie nosa. Można zrobić to od wewnątrz, czyli poprzez podawanie dziecku większej ilości płynów. Istotne jest także, aby dziecko oddychało powietrzem o właściwej wilgotności. Jeśli będzie ono suche, to wystąpi problem z wysuszeniem śluzówki. Ułatwi to również przenikanie drobnoustrojów do jej głębszych warstw i dojdzie do zasychania wydzieliny z nosa, co oczywiście przełoży się na większe problemy z oddychaniem.

Warto aplikować do nosa roztwór soli fizjologicznej lub soli morskiej. Działają one rozrzedzająco na wydzielinę i usprawniają jej usuwanie. Dobrym pomysłem będzie także podawanie dziecku soku z cebuli, czosnku i chrzanu. Innym rozwiązaniem będzie pokrojenie tych warzyw, starcie ich na tarce. Wydzielą one związki lotne, które wzmogą łzawienie i oczyszczą przewody nosowe. Jest to skuteczna metoda, która gwarantuje błyskawiczne efekty.

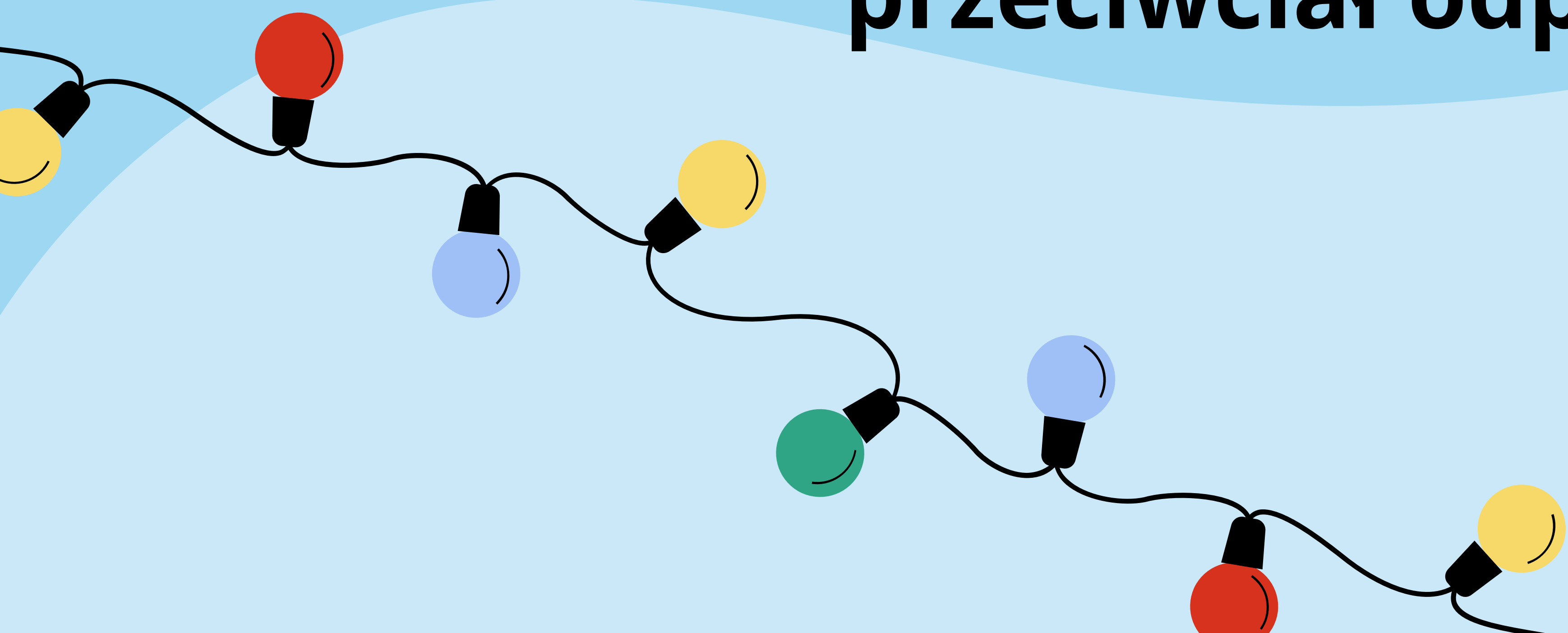
Jak radzić sobie podczas przeziębienia?

W przypadku przeziębienia bardzo często chory skarży się na kaszel. Początkowo jest on suchy, ale z czasem staje się wilgotny ze względu na nadmiar wydzieliny w górnych drogach oddechowych. Z pomocą przychodzą różne leki o działaniu przeciwkaszlowym. Ich zadaniem jest hamowanie odruchu kasłania. Przynoszą dziecku ulgę, bo nie dochodzi do podrażnienia oskrzeli. Inaczej wygląda to jednak przy kaszlu wilgotnym. W jego przypadku należy sięgać po preparaty o działaniu wykrztuśnym. Najlepiej sprawdzają się syropy dla dzieci, które są łatwe do podania i szybko ułatwiają usuwanie nadmiaru wydzieliny. W preparatach na kaszel znajduje się głównie prawoślaz i babka lancetowata. Przy kaszlu świetnie sprawdzają się preparaty zawierające ambroksol, bromheksynę, acetylocysteinę i erdosteinę. Ułatwiają one odkrztuszanie wydzieliny.

Profilaktyka to podstawa, czyli jak przeciwdziałać infekcjom?

Obniżona odporność to niestety prosta droga do częstych infekcji wystąpienia groźnych powikłań. Warto wobec tego postawić na profilaktykę i podawać dziecku różne preparaty, które stymulują system immunologiczny. Witamina C wzmacnia naczynia krwionośne i zmniejsza ich przepuszczalność. Przyspiesza powrót do zdrowia. Niezwykle ważne są też witaminy A i E obecne w tranie, to samo dotyczy witaminy D. Polecić można również podawanie dziecku colostrum, czyli siary bydlęcej. Usprawnia ona działanie układu odpornościowego. Ma również korzystny wpływ na mikroflorę jelitową.

Profilaktycznie w czasie choroby rewelacyjnie sprawdzają się preparaty z jeżówką purpurową. Warto także sięgać po środki z bzem czarnym ze względu na jego działanie immunostymulujące. Niszczy wirusy i bakterie. W aptece znajdują się także preparaty z laktoferyną, beta glukanem, olejem z wątroby rekina, czosnkiem, propolisem. Wszystkie one służą do wzmocnienia układu odpornościowego. W okresie zwiększonego ryzyka infekcji warto pomyśleć o suplementacji witamin i minerałów. Istotna jest właściwa podaż cynku, którego nie może zabraknąć do wytwarzania przeciwciał odpornościowych.



GALERIA:







Wesołych Świąt !!!

