

GAZETKA
PRZEDSZKOLA NR 22

"PUCHATKOWE
NOWINY"

MARZEC 2023

REDAGUJĄ:
DAGMARA MOWLIK
KAROLINA RYŻEK-ŻOŁĄDKIEWICZ



KALENDARIUM:

13 MARCA PONIEDZIAŁEK GODZ. 15.30
UDZIAŁ DZIECI W KONCERCIE Z GRUPY
„TYGRYSKÓW” DK „DĘBCZAK”

14 MARCA WTOREK GODZ. 9.00
WYJŚCIE DZIECI Z GRUPY „BIEDRONEK”
DO BIBLIOTEKI.

17 MARCA PIĄTEK
WYCIECZKA DZIECI Z GRUPY „TYGRYSKÓW” DO
POZNAŃSKIEJ PALMIARNI

21 MARCA „WITAMY WIOSNĘ POKAZEM MODY
DZIECIĘCEJ”
PROSIMY RODZICÓW O PRZYGOTOWANIE
WIOSENNYCH KREACJI
POSZUKAMY PIERWSZYCH OZNAK WIOSNY W
OGRODZIE PRZEDSZKOLA.
SESJA WIOSENNA W STROJACH/STYLIZACJACH
WIOSNA 2023

22 MARCA „ŚWIATOWY DZIEŃ WODY” W GRUPIE
ZAJĄCZKÓW
PROSIMY BY DZIECI MIAŁY TEGO DNIA NIEBIESKIE
BLUZKI

24 MARCA PIĄTEK GODZ. 9.00
WARSZTATY KULINARNE, KTÓRE POPROWADZI P.
BEATA BUKOWIECKA
DZIECI Z GRUP MŁODSZYCH BĘDĄ ROBIŁY
ZDROWE PASTY
DZIECI Z GRUP STARSZYCH BĘDĄ ROBIŁY
PIEROGI

30 MARCA CZWARTEK GODZ. 15.30
ZAPRASZAMY RODZICÓW Z GRUPY „ZAJĄCZKÓW”
NA WSPÓLNA WIELKANOCNE WARSZTATY



AKTUALNOŚCI:

- **POWRACA NASZ SPORTOWY FYRTEL**
(ZAJĘCIA RUSZAJĄ OD 2 MARCA,
ODBYWAĆ BĘDĄ SIĘ W CZWARTKI W TRAKCIE
POBYTU DZIECI W PRZEDSZKOLU, W GODZ. 12.00-
14.00
RODZICÓW PROSIMY O UZUPEŁNIENIE BĄDŹ
PRZYGOTOWANIE DZIECIOM STROJU SPORTOWEGO).

- **8 MARCA „DRZWI OTWARTE” W CHATCE
PUCHATKA**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO NASZEGO
PRZEDSZKOLA NA DRZWI OTWARTE W DNIU 8
MARCA W GODZ. 9.30 – 11.00 Z MOŻLIWOŚCIĄ
POZOSTANIA Z DZIECKIEM W OGRODZIE PRZY
SPRZYJAJĄCEJ POGODZIE.
ZAPLANOWALIŚMY DLA DZIECI: ZABAWY
PLASTYCZNO-SENSORYCZNE W SALI TYGRYSKÓW,
MOŻLIWOŚĆ UDZIAŁU W ZAJĘCIACH RYTMICZNYCH Z
NASZYMI PRZEDSZKOLAKAMI W SALI BIEDRONEK,
ZABAWY RUCHOWE W OGRODZIE PRZEDSZKOLNYM
OK. GODZ. 10.00

- **MIĘDZYNARODOWY PROGRAM POWSZECHNEJ
DWUJĘZYCZNOŚCI “DWUJĘZYCZNE DZIECI /**

BILINGUAL FUTURE” WE WTOREK 14 MARCA GODZ.
20.00 ODBĘDZIE SIĘ WEBINAR DEDYKOWANY
RODZICOM I NAUCZYCIELOM OMAWIAJĄCY
FUNKCJONOWANIE DWUJĘZYCZNOŚCI ZAMIERZONEJ
Z JĘZYKIEM ANGIELSKIM W PRAKTYCE.
UDZIAŁ W WEBINARZE JEST BEZPŁATNY, WYMAGANA
REJESTRACJA NA STRONIE:
[HTTPS://DWUJEZYZYCZNEDZIECI.PL/WEBINAR DLA RODZ
ICOW](https://dwujezyczynedzieci.pl/webinar dla rodzicow)



Wierszyki – masażyki

by Sensoteam

JAK SMAKUJE WIOSNA?

Przyszła do nas Pani Wiosna,
Mnóstwo smaków nam przyniosła.

Świeże, pyszne i pachnące,
Szybko w brzuszkach znikające.

Marchew, szczypior i sałata
To witamin pełna chata!

Chrupie mama – Chrup, Chrup, Chrup!

Chrupie tata – Chrup, Chrup, Chrup!

Pysznych smaków mamy w bród!

Patrz ogórek, pomidorek

Zaraz dobry mam humorek!

A ta mała, różowa kuleczka?

To jest przecież rzodkieweczka.

Chrupie siostra – Chrup, Chrup, Chrup!

Chrupie brat – Chrup, Chrup, Chrup!

Ale ucza! To nam w smak!

Wszystko razem pokroimy.

Do twarożku – Hyc! – wrzucimy.

Potem szybko na kromeczkę,

I zjadamy kanapeczkę! – Mniām, Mniām, Mniām!

Wierszyk „Jak smakuje wiosna?” –
instrukcja zabawy

Przyszła do nas Pani Wiosna, (maszerujemy w miejscu)

Mnóstwo smaków nam przyniosła. (gest rozdawania)

Świeże, pyszne i pachnące, (udajemy, że wąchamy)

Szybko w brzuskach znikające. (masujemy się po brzuchu)

Marchew, szczypior i sałata (odliczamy na palcach do 3.)

To witamin pełna chata! (rysujemy w powietrzu kształt domu)

Chrupie mama – Chrup, Chrup, Chrup! (gest gryzienia)

Chrupie tata – Chrup, Chrup, Chrup! (gest gryzienia)

Pysznych smaków mamy w bród! (rysujemy w powietrzu gest „dużo”)

Patrz ogórek, pomidorek (wskazujemy na coś)

Zaraz dobry mam humorek! (rysujemy palcami uśmiech na twarzy)

A ta mała, różowa kuleczka? (łączymy palce wskazujący i kciuk w
kóleczo)

To jest przecież rzodkieweczka.

Chrupie siostra – Chrup, Chrup, Chrup! (gest gryzienia)

Chrupie brat – Chrup, Chrup, Chrup! (gest gryzienia)

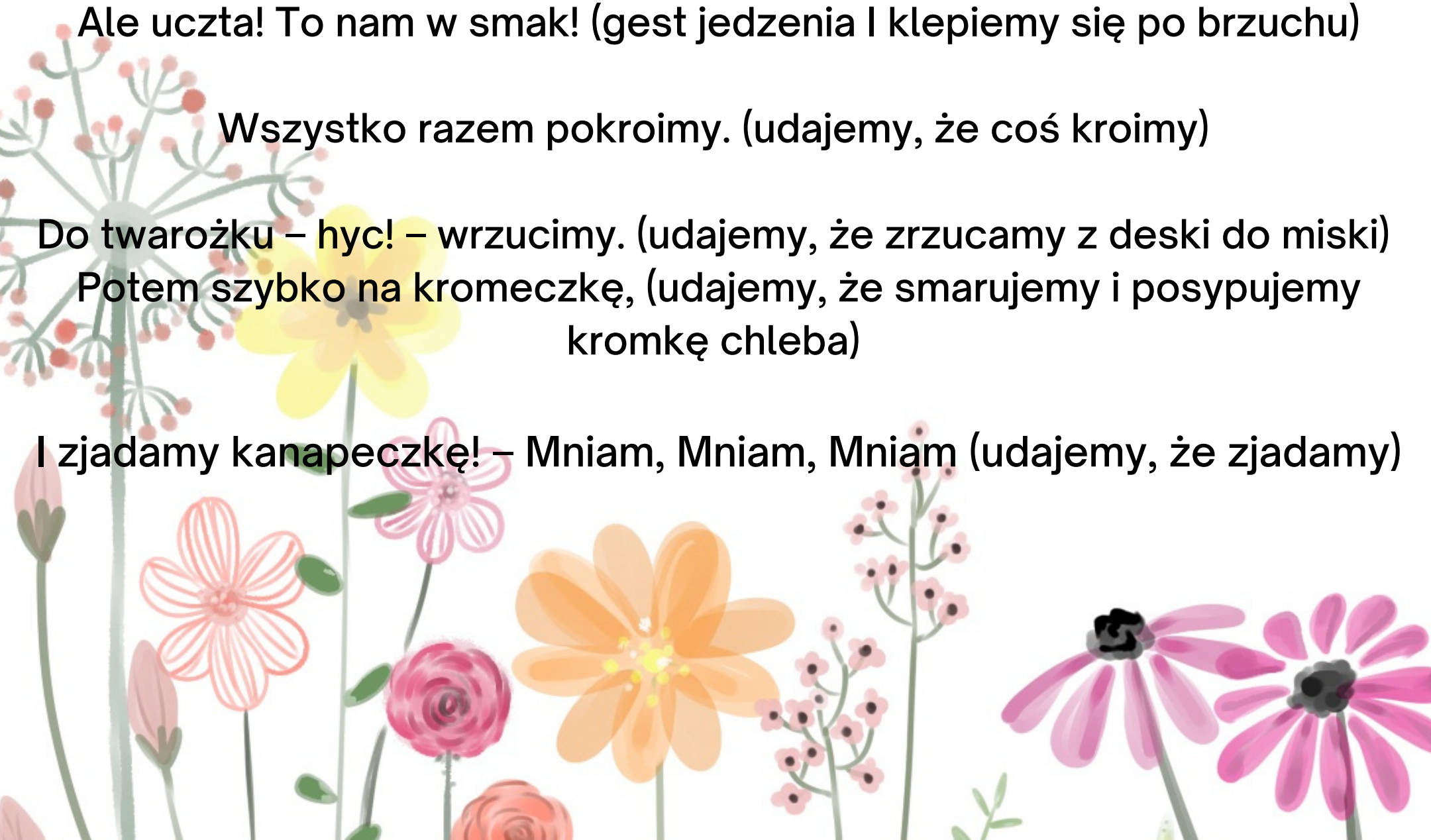
Ale uczta! To nam w smak! (gest jedzenia i klepiemy się po brzuchu)

Wszystko razem pokroimy. (udajemy, że coś kroimy)

Do twarożku – hyc! – wrzucimy. (udajemy, że zrzucamy z deski do miski)

Potem szybko na kromeczkę, (udajemy, że smarujemy i posypujemy
kromkę chleba)

I zjadamy kanapeczkę! – Mniam, Mniam, Mniam (udajemy, że zjadamy)





NIEZWYKŁE DNI w marcu



- 1 MARCA - DZIEŃ PIEGÓW
- 3 MARCA - DZIEŃ PISARZY
- 5 MARCA - DZIEŃ DENTYSTY
- 6 MARCA - DZIEŃ LOGOPEDY
- 8 MARCA - DZIEŃ KOBIET
- 10 MARCA - DZIEŃ MĘŻCZYZN
- 12 MARCA - DZIEŃ MATEMATYKI
- 15 MARCA - DZIEŃ PIEKARZY
I CUKIERNIKÓW
- 16 MARCA - DZIEŃ PANDY
- 18 MARCA - DZIEŃ MÓZGU



- 20 MARCA - DZIEŃ SZCZĘŚCIA
- 21 MARCA - POWITANIE WIOSNY
- 22 MARCA - DZIEŃ WODY
- 23 MARCA - DZIEŃ METEOROLOGÓW
- 25 MARCA - DZIEŃ GOFRA
- 26 MARCA - DZIEŃ SZPINAKU
- 27 MARCA - DZIEŃ TEATRU
- 28 MARCA - DZIEŃ ŻELKÓW
- 30 MARCA - DZIEŃ MUFFINKA



POZNAJMY SIĘ:

PANI
SANDRA



Uwielbiam pracę z dziećmi, sprawia mi ona wiele radości, a postępy moich wychowanków motywują mnie do ciągłego rozwoju. W przedszkolu prowadzę zajęcia taneczne oraz trenuję z zespołem Cumbia. Prowadzę również zajęcia z pomocy psychologiczno-pedagogicznej. W pracy z dziećmi uwielbiam aktywność fizyczną, którą staram się kształtować u dzieci poprzez różne formy zajęć. Na co dzień jestem mamą dwóch chłopców. Kocham taniec, górskie wycieczki i przyrodę.

PANI
KAROLINA



Jestem nauczycielem wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Lubię pracę z dziećmi w różnym wieku, jednak ta z dziećmi w wieku przedszkolnym sprawia mi najwięcej radości. Pierwsze lata życia są dla nas najważniejsze, cieszę się, że mogę uczestniczyć w tak ważnym okresie kształtowania się i rozwoju małego człowieka. Mam zamiłowania artystyczne – lubię teatr, taniec, muzykę, fotografię i zajęcia manualne. Staram się to łączyć z pracą zawodową, a moi podopieczni potrafią wspaniale współpracować. Prywatnie jestem szczęśliwą mamą 10 letnich bliźnięt, dzięki czemu patrzę na dzieci nie tylko z perspektywy nauczyciela, ale również rodzica.

PANI
ANNE SZKA



**BARDZO LUBIĘ SPĘDZAĆ CZAS Z DZIEĆMI, BO
TO DZIĘKI NIM KAŻDY DZIEŃ JEST INNY.**

**PRACA Z DZIEĆMI JEST BARDZO
ODPOWIEDZIALNA I WYMAGAJĄCA, ALE DAJE
MNÓSTWO SATYSFAKCJI I RADOŚCI.**

**CODZIENNIE PRZYNOSI NOWE
DOŚWIADCZENIA. PRYWATNIE ŻONA I MAMA
TRZECH WSPANIAŁYCH CÓREK.**

Jak budować nawyki żywieniowe,
czyli
róbcie to wspólnie!



Wspólne gotowanie, wspólne zakupy, wspólne poznawanie smaków, wspólne posiłki.

W tych wszystkich okolicznościach możemy budować zdrowe nawyki żywieniowe naszych dzieci. Zacznijmy od zakupów. Zobacz sama, jak budować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci będąc na zwykłych zakupach spożywczych.

WSPÓLNE ZAKUPY

Już od malucha możemy zabierać nasze dzieci na zakupy spożywcze, gdzie są okazje do pokazywania różnych warzyw, owoców i innych produktów spożywczych. Jeżeli macie trochę większe dzieci, możecie obok edukacji żywieniowej wprowadzić również edukację finansową . Czyli dajecie dzieciom np. 5 zł, za które może ono sobie coś samo wybrać i kupić np. z owoców. Dzięki temu stwarzamy okazję do rozmowy o owocach, ich smakach, zapachach. Może dzięki temu Twoje dzieci będą chętniej próbowały nowych zakupionych produktów i zwiększymy dzięki tym ich ciekawość smaków.



WSPÓLNE GOTOWANIE

Jak budować zdrowe nawyki żywieniowe u naszych dzieci.

- Gotowanie z dziećmi uczy jedzenia od podstaw, czyli maluchy mogą poznać różnego rodzaju produkty spożywcze, jak się z nimi obchodzić, kroić, gotować.
- Wspólne gotowanie to również ćwiczenie motoryki małej oraz matematyki.
- Wspólne gotowanie to kształtowanie poczucia własnej wartości – dzieje się tak, kiedy dajemy dzieciom wolną rękę, co do wyboru produktów na koktajl, do zupy, na obiad itd.

WSPÓLNE POSIŁKI

Myślę, że ten temat zasługuje na osobny obszerny artykuł, bo jest on niezwykle ważny w temacie jak budować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci.

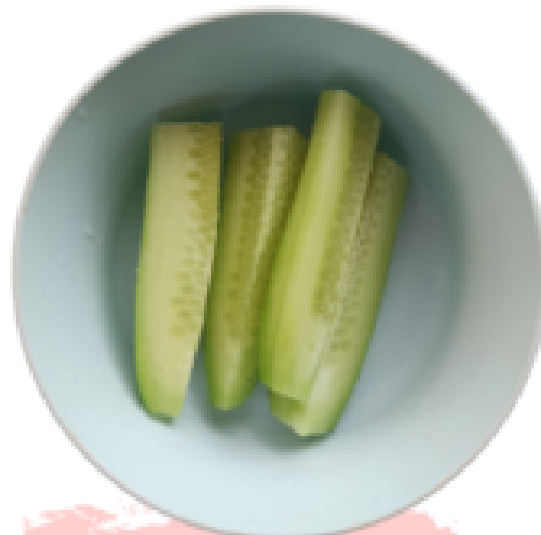
Bo to, jaką atmosferę tworzymy przy rodzinnym stole, ma ogromne przełożenie na relacje naszych dzieci z jedzeniem. Bez presji, z szacunkiem do apetytu dziecka. Uwierzmy w to, że nasze dzieci są naprawdę kompetentne w jedzeniu i same potrafią regulować swoje uczucie głodu i sytości.

Porozmawiajcie przy stole o tym, co ugotowaliście, przygotowaliście. Jaki to ma smak, zapach, konsystencję. Może znajdziecie jakieś porównania, np. niech plaster ogórka zamieni się nagle w koło samochodu, a brokuł niech poudaje drzewo, które widzieliście ostatnio w lesie. Bez presji, na luzie, z uśmiechem. Niech to będzie nasz cel.

To też jest UROZMAIACENIE



Ogórek w całości



Ogórek w paski



Ogórek w
plastrach



Ogórek w
kawałkach*



@dietetyk_golonka

*uwaga na kawałki u dzieci do 2 lat!

ZŁOTA ZASADA ŻYWIENIA



opiekun

- **CO** podaje do jedzenia
- **KIEDY** dziecko je posiłek
- **GDZIE** posiłek będzie podany
- **JAK** posiłek będzie podany

dziecko

- **CZY** zje posiłek
- **ILE** zje



@dietetyk_golonka

JAK BUDWAĆ ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE U DZIECI , CZYLI nie zmuszaj!

Chyba nic tak bardzo nie psuje relacji naszych dzieci z jedzeniem, jak stosowanie presji. I pewnie większość z Was pomyśli – presja? Jaka presja? Żadnej nie stosuje! Jednak okazuje się, że niektóre utarte zdania, przekonania są również pewnym rodzajem presji. Czy spotkałaś się z „zjedz jeszcze jedną łyżkę” albo „chociaż spróbuj”? Jestem przekonana, że tak. I niestety – te utarte w nas zdania również są pewnym rodzajem presji.

Twoje dziecko skończyło obiad? Ok! Powiedz mi smacznego, dziękuję i tyle. Czy coś nam zmieni to, że nasze dziecko zje jeszcze tę dodatkową, jedną łyżkę zupy? Nie sądzę . Niestety, stosowanie presji może prowadzić w przyszłości do zaburzeń odżywiania, złych relacji z jedzeniem i mieć kompletnie odwrotny skutek. Oprócz tego, zmuszanie do jedzenia, presja utrudnia rozpoznawanie uczucia głodu i sytości i nasila jeszcze bardziej wybiórczość pokarmową u dzieci. Zaufaj dziecku, że jest zdolne do regulowania swojego ośrodka głodu i sytości.

<https://dietetykgolonka.pl/jak-budowac-zdrowe-nawyki-zywieniowe-u-dzieci/>



CERTYFIKAT

Promocja zdrowia

**Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,
Nasze Przedszkole posiada Krajowy
Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie.**

**W Poznaniu jesteśmy pierwszym
Przedszkolem, które posiada tak znaczące
wyróżnienie.**

**Certyfikat odebraliśmy w dniu 19 stycznia
2023 roku, w Ministerstwie Edukacji i Nauki
podczas uroczystej Gali wręczenia Krajowych
Certyfikatów Przedszkole i Szkoła Promujące
Zdrowie z rąk wiceminister Pani Marzeny
Machątek.**

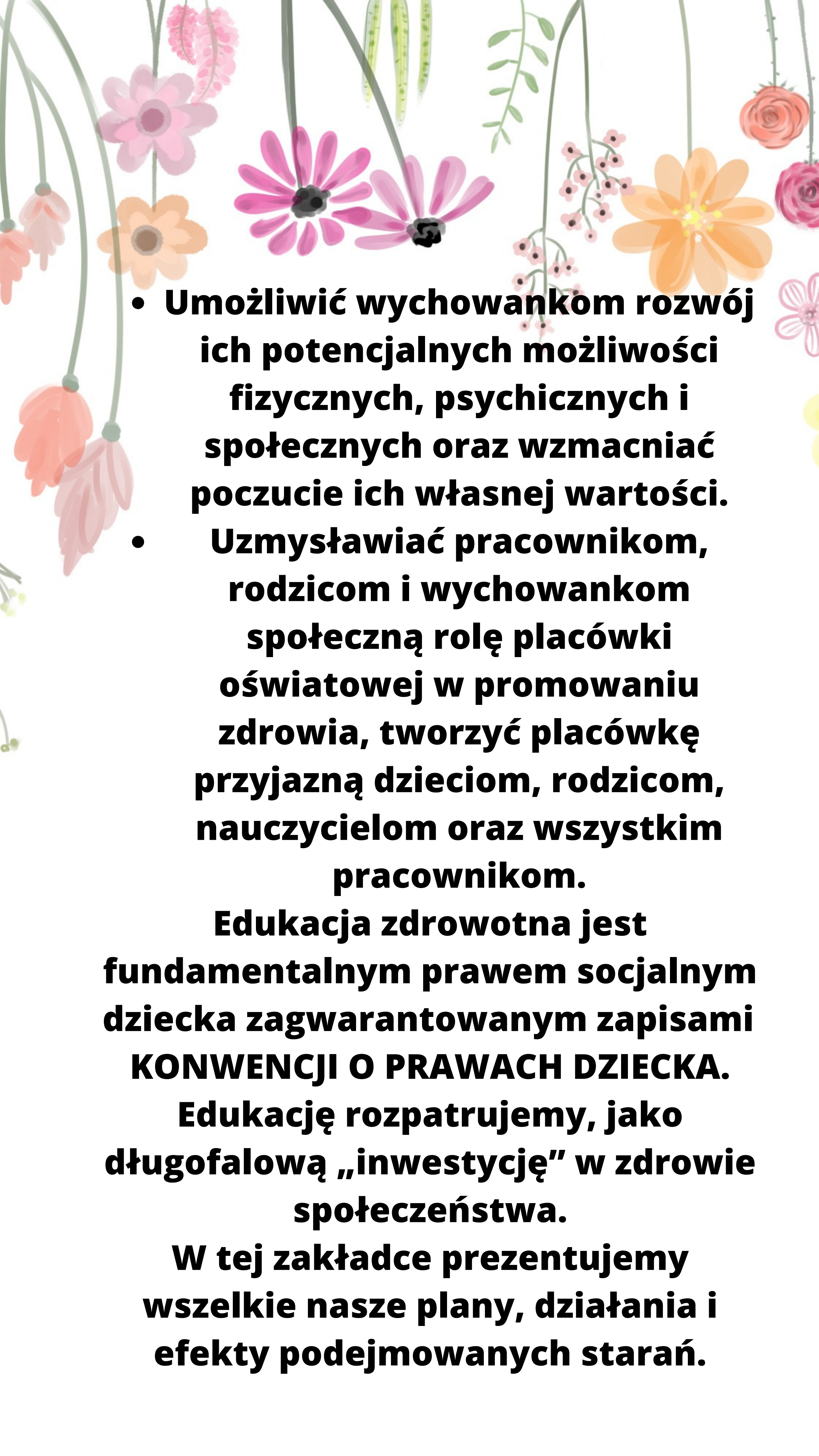
**Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie
został przyznany na podstawie rekomendacji
Centralnej Kapituły działającej przy Ośrodku
Rozwoju Edukacji. Na ten sukces złożyła się
wspólna praca całej społeczności
przedszkolnej – dziękujemy**

Otrzymany Certyfikat jest zwieńczeniem długofalowego działania i jednocześnie zobowiązuje do utrzymywania wysokich standardów, które wyznaczają główne kierunki pracy Przedszkola Promującego Zdrowie. Certyfikat przyznany na okres 5-letni.

Przedszkole promujące zdrowie jest placówką rozwijającą się. Dlatego też:

- **Pragniemy wspierać każde dziecko w rozwijaniu indywidualnego potencjału zdrowia oraz wspomagać całą społeczność przedszkola w tworzeniu warunków i perspektyw rozwoju zdrowia.**
- **Zwiększać możliwości dzieci do podejmowania działań, a poprzez pracę z nauczycielami, rodzicami i innymi osobami osiąganie przez dzieci sukcesów.**
- **Kształtować poczucie odpowiedzialności, w tym zwłaszcza za zdrowie własne, rodziny i społeczności, zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stwarzać realne i atrakcyjne możliwości dokonywania wyborów sprzyjających zdrowiu.**



- 
- **Umożliwić wychowankom rozwój ich potencjalnych możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych oraz wzmacniać poczucie ich własnej wartości.**
 - **Uzmysławiać pracownikom, rodzicom i wychowankom społeczną rolę placówki oświatowej w promowaniu zdrowia, tworzyć placówkę przyjazną dzieciom, rodzicom, nauczycielom oraz wszystkim pracownikom.**

Edukacja zdrowotna jest fundamentalnym prawem socjalnym dziecka zagwarantowanym zapisami KONWENCJI O PRAWACH DZIECKA.

Edukację rozpatrujemy, jako długofalową „inwestycję” w zdrowie społeczeństwa.

W tej zakładce prezentujemy wszelkie nasze plany, działania i efekty podejmowanych starań.

**Wolno po łące stawia kroki
I chodzi dumnie- ptak biały, wysoki.
Klekocze głośno, macha skrzydłami.
Na łące zostanie dziś dłużej z nami.**



**Zielony brzuszek kładzie na trawie.
I leniuchuje cały dzień prawie.
Lecz jej kumkanie to także praca,
która się bardzo żabce opłaca.**

**Na swoich plecach nosi kropeczki,
które ozdobą są biedroneczki.
Czerwone wdzianko to także jej znak.
Gdy z łąki odleci, będzie jej brak.**



**Zbiera nektar dzielnie- choć to trudna
sprawa.
Ale pszczołka wie, że to nie zabawa.
W paski ma kubraczek, na łące pracuje.
Dzięki jej zdolnościom miodek
otrzymujesz.**