

# Gazetka Przedszkola nr 22 w Poznaniu



## Puchatkowe Nowiny

Nr 1 Październik 2022

Redagują: Iwona Markiewicz, Paulina Wawrzyniak



W październiku, w październiku  
Jabłek w sadzie jest bez liku,  
Takie słodkie i rumiane  
Wśród gałęzi pochowane.

W październiku, w październiku  
Grzybów w lesie jest bez liku,  
Tu pod świerkiem, tam pod sosną  
Piękne grzyby sobie rosną

## JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW? 6 PROSTYCH TRIKÓW



**Najnowsze zalecenia zdrowego żywienia ilustruje talerz pełen różnorodnych produktów. Jego połowę mają stanowić warzywa i owoce. Co jednak zrobić, gdy nasz maluch nie przepada za warzywami? Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, dietetyczka i ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” podpowiada, jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw.**

*– Warzywa i owoce powinny być naturalnym elementem jadłospisu dziecka już od momentu rozszerzania diety niemowlaka. Z reguły jedzenie owoców przychodzi maluchom łatwiej, ze względu na ich naturalnie słodki smak. Większości dzieci nie trzeba więc specjalnie do nich namawiać. Trudniej bywa z warzywami. Jeśli twoja pociecha nie chce ich jeść, przydadzą ci się proste pomysły, które pomogą zachęcić je do jedzenia tych produktów – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.*

### **1. Kolorowo na talerzu**

Dzieci są bardziej wymagającymi konsumentami niż większość dorosłych, zatem kolorowe i apetycznie wyglądające dania z pewnością bardziej przekonają je do ich skosztowania. Warto poświęcić nieco więcej czasu i podać śniadanie lub kolację w ciekawej formie, np. układając z warzyw zwierzątko bądź domek.

Wykorzystajmy w tym celu surową paprykę, marchew, a także sałatę, pomidora, ogórka czy groszek.

## 2. Miksuj i rób koktajle

Świetnym sposobem na „przemycenie” zdrowych produktów w posiłku jest ich miksowanie w zupie lub na puree.

– *Do zupy z ulubionych warzyw dodaj jedno z tych, do których chcesz dziecko przekonać, ale w mniejszej ilości lub rozdrobnione, a nawet zmiksowane* – radzi ekspertka. Podobnie można robić koktajle, mieszając lubiane przez dziecko warzywa i owoce z tymi, które mniej mu smakują.

## 3. Warzywa w słupkach lub w pastach



Warzywa i/lub owoce należy uwzględnić w każdym posiłku. Do kanapek koniecznie dodajmy surową sałatę, plasterki ogórka, pomidora czy rzodkiewki, a dodatkowo – obok kanapki – dajmy dziecku do pochrupania warzywa pokrojone w słupki, np. surową kalarepkę, marchewkę lub paprykę. Dzięki temu zwiększymy ilość warzyw w jednym posiłku, nie ograniczając ich wyłącznie do samej kanapki. Świetnym pomysłem są także pasty do kanapek, zwłaszcza te z warzyw strączkowych – np. fasoli, grochu lub zielonego groszku. Są one dla dziecka znakomitym źródłem witamin i składników mineralnych.

## 4. Dodawaj warzywa do ulubionych potraw

Wprowadzaj warzywa do lubianych przez dziecko potraw, np. w farszu do pierożków bądź naleśników.

– *Jeśli nasza pociecha chętniej jada mięso niż warzywa, polecam dodać warzywa do kotlecików albo ulubione mięsko udusić w warzywnym sosie, czy zrobić je faszerowane warzywami, np. w postaci roladek. A może to jajko jest produktem, które twój maluch chętnie zjada? Zrób wówczas omlet z warzywami* – proponuje dietetyczka.

## 5. Na ratunek – makaron!

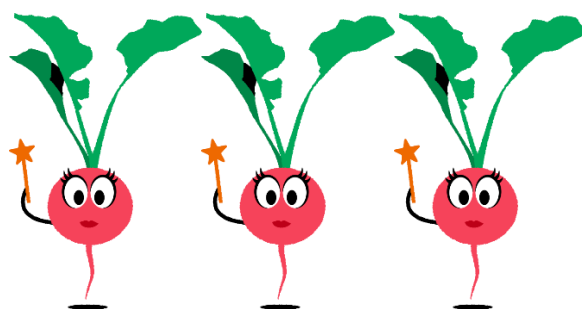
Większość dzieci lubi makarony. Wykorzystaj to i zrób tagliatelle z cukinii lub marchewki (np. przy pomocy temperówki do warzyw albo obieraczki) z ulubionym sosem. Do tradycyjnego makaronu z sosem, np. jogurtowym czy śmietanowym, dodawaj warzywa takie jak szpinak, brokuły, cukinię, bakłażana, pomidory.

## 6. Wspólne gotowanie

Do jedzenia warzyw zachęcajmy dziecko wspólnie z nim gotując. Maluch, zaangażowany w proces przygotowywania posiłku, np. sałatki warzywnej, z pewnością chętniej go zje. To też doskonały sposób na wspólne spędzenie czasu i rozbudzenie jego ciekawości kulinarnej.

*– Jeśli twoje dziecko przy pierwszej próbie wypluje jakieś warzywo, nie oznacza to, że masz się poddać. Spróbuj podać je później – w innej formie, w innym daniu, w odpowiednim odstępie czasowym, i oczywiście nie „na siłę”. Eksperymentuj w kuchni i zachęcaj do tego swoje dziecko, dając mu dobry przykład. Jest to jednak – czy tego chcemy, czy nie – najlepszy sposób na przekonanie go do zdrowego odżywiania. Jeśli sami będziemy jeść warzywa, jeśli są one naturalnym składnikiem naszych posiłków, maluch na pewno chętniej po nie sięgnie. Pamiętajmy, że im więcej na talerzu warzyw, tym więcej energii zapewniamy naszym dzieciom i tym lepiej dbamy o ich prawidłowy rozwój, inwestując w zdrowie naszych pociech na przyszłość – przekonuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejska.*

Źródło: [www.jedzowoceiwarzywa.pl](http://www.jedzowoceiwarzywa.pl)



## PROPOZYCJA ZDROWEGO POSIŁKU ☺

### Pieczone warzywa



#### **Składniki:**

- Kawałek dyni
- Kawałek marchewki
- Cukinia
- Kilka pieczarek
- Cebula
- Papryka
- Kalafior
- 3 łyżki oliwy

#### **Sposób przygotowania:**

Umyj warzywa, pokrój wszystkie w grubą kostkę, a następnie przełóż je do naczynia żaroodpornego bądź na blachę piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Lekko wymieszaj warzywa, skrop oliwą, możesz dodatkowo posypać je rozmarynem. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 30 minut w temp. ok. 180-190 stopni C.

Źródło: [www.jedzowoceiwarzywa.pl](http://www.jedzowoceiwarzywa.pl)

## ZWIERZĄTKA, ZWIERZĄTKA I ... ROZWÓJ MOWY MALUCHA

Kotki, pieski, króliczki, koniki, świnki, owieczki, baranki, żabki... Wszystkie wzbudzają zainteresowanie, zachwyt, a czasem i fascynację Maluchów. Dzieci zauważają ich obecność: pokazują palcem, pragną głaskać, karmić, przytulać. Co więcej – chętnie naśladują ich odgłosy. Do grupy pierwszych słów Państwa dziecka należą – poza nazwami osób (mama, tata, baba) i przedmiotów (bubu, am, ciuciu) przede wszystkim onomatopeje i wyrazy dźwiękonaśladowcze odnoszące się do zwierząt: hau, miau, be. Prawda? Jeszcze zanim dziecko nazwie psa (PIES), będzie posługiwało się dźwiękiem, który taki pies wydaje (HAU). Podobnie będzie ze świnką: na początku nabywania i kształtowania słownictwa dziecko będzie wydawało dźwięk przypominający chrupkanie lub kwiczenie, później dopiero nazwie zwierzę nazwą gatunkową (świnka, świnia; sporadycznie – świnka Pepa: ) ).

A co, jeśli chcesz wspomóc rozwój mowy swojego Malucha? Sięgasz po onomatopeje oraz wyrazy dźwiękonaśladowcze, aby ułatwić komunikację oraz przybliżyć świat poprzez dźwięki, które słyszy. Jest to pierwsza czynność, jaką zaleca się Rodzicom dzieci zaniepokojonych brakiem mowy swoich Pociech. Zachęcam do wspólnego oglądania książeczek ze zwierzątkami, zabawę z wykorzystaniem figurek zwierząt, maskotek – zwierzątek. Warunkiem jest ich naśladowanie. Oto, jak można zainicjować taką zabawę:

**Rodzic:** Popatrz, jaki pies, HAU HAU! Jest brązowy, ma długie uszy i czerwony język.

albo:

**Rodzic:** To jest kotek, MIAU. Ma miękkie, czarne futerko. I zielone oczy. Gdzie ma oczy? Gdzie uszy? Gdzie język? Pogłaszcz go i posłuchaj jak miauczy: MIAU, MIAU!

Kiedy dziecko potrafi już samodzielnie rozróżniać i nazywać zwierzątka, można bawić się nimi zadając pytania i rozpoczynając rozmowę. Jeśli Maluch nie odpowiada, odpowiadaj za niego, za każdym razem dając więcej czasu na odpowiedź:

**Rodzic:** Popatrz, Zosiu, przyszło do Ciebie nowe zwierzątko! Co to?

**Zosia:** HAU HAU!

**Rodzic:** Tak jest, to pies, HAU HAU! Zobacz Zosiu, piesek ma miskę. Co robi?

**Zosia:** Je / AM AM.

**Rodzic:** Tak, pies je z miski. Popatrz teraz – piesek ziewa, idzie i kładzie się. Co

robi? (naśladowanie chrapania)

**Zosia:** Śpi/ AAA.

Tego typu zabawy będą poszerzały umiejętność rozumienia, powiększały zasób słownictwa. Zobacz: dziecko zaczyna od HAU, później pojawi się PIES, a za chwilę usłyszysz całe zdanie: PIES JE! PIES JE Z MISKI! Czyż to nie cudowne?

Z tymi zwierzątkami to można robić właściwie wszystko – ustawiać obok siebie, wozić autkami z miejsca na miejsce, wkładać do domku dla lalek, tworzyć scenki. Co więcej, można zaobserwować zachowanie prawdziwego, żywego psa (na przykład na spacerze) i pobawić się w naśladowanie pieskiem pluszowym później, ćwicząc jednocześnie pamięć i kreatywność!

**Rodzik:** Zosiu, pamiętasz kogo widziałyśmy w parku? Kto to był?

**Zosia:** MIAU, MIAU!

**Rodzik:** Pamiętasz, co ten kot robił...?

Zachęcam, zachęcam ze wszystkich sił do wykorzystywania zwierzątek.



III



HAU



MIAU



ŁA ŁA



MU



ME



TU TU



BE



Źródło: [www.logotorpeda.pl](http://www.logotorpeda.pl)

# ZALETY CZYTANIA KSIĄŻEK

„Książka jest niczym ogród, który można włożyć do kieszeni.”  
(chińskie przysłowie)

gimnastyka dla mózgu



**i** dostarcza wiedzy i informacji

książki są dobrym tematem do rozmów

poprawia humor i odświeża



rozwija umiejętności pisarskie

świetna i niedroga rozrywka

ćwiczy koncentrację i skupienie

wzbogaca język i słownictwo

turkawka korelacja  
dekadencja konfabulacja  
skonfundowany konfabulacja  
prokrastynacja hermeneutyka  
Kathra  
szalians

pobudza kreatywność

książki stawiają pytania pobudzające do dalszych przemyśleń

dobrze wpływa na pamięć

książki są oknem na świat

rozwija uczucia i zdolność do empatii

wprowadza do nieznanego, fantastycznego świata

Pomysł i wykonanie: [goslarysuje.pl](http://goslarysuje.pl)



# RZECZY, KTÓRE WARTO MÓWIĆ SWOIM DZIECIOM:

1. Dziękuję, że mi pomogłeś! Świetnie to zrobiłeś.  
Cudownie się z Tobą pracowało.
2. Świetnie sobie poradziłeś.
3. Możesz mi doradzić? Co o tym myślisz?
4. Powinieneś być z siebie dumny.  
Widać, że bardzo się starałeś.
5. Widziałam, jak cierpliwy byłeś podczas zabawy z bratem.
6. Ależ jesteś wytrwały! Widać, że Ci zależy.
7. Jestem wdzięczna Ci za pomoc.  
Zpracowałeś na taki efekt. Kawal dobrej roboty!
8. Jesteśmy świetnym zespołem!
9. Świetny pomysł!
10. Ufam Ci. Lubię Twoje towarzystwo. Tęskniłam za Tobą.
11. Dziękuję, że jesteś. Kocham Cię.

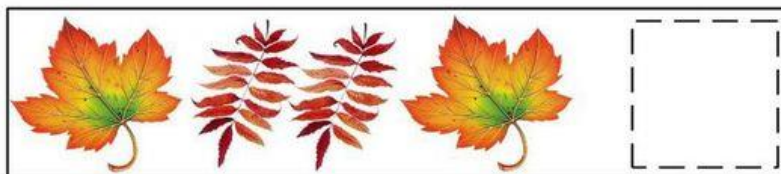
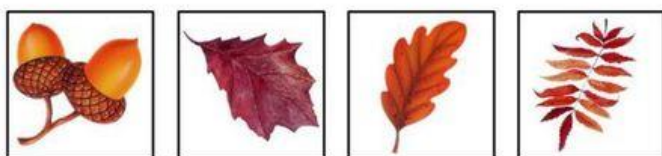


# JESIENNE ZADANIA DLA PRZEDSZKOLAKA

## Sekwencje



Układanie sekwencji to zadanie polegające na odgadnięciu reguły, rytmu i dopasowaniu brakującego elementu do ciągu obrazków czy przedmiotów domowych. Układanie sekwencji rozwija spostrzeganie wzrokowe. Na początek wystarczą tylko te dwuelementowe. Zabawę można rozwinąć o zabieranie z środka jednego elementu i zadawanie pytania czego brakuje (np: kasztan-szyszka-kasztan-kasztan-szyszka). W celu ułatwienia zadania, na początku można wykorzystać plansze z rysunkami np. kasztan-szyszka-kasztan-szyszka, a następnie zebrane na spacerze jesienne dary ☺



created by Flipper  
www.learningtreasures.com

Umieść w kwadratach odpowiednie ilustracje ☺



**Znajdź na obrazkach 10 różnic.**



[www.akademianiemanudka.pl](http://www.akademianiemanudka.pl)





Zamaluj tyle kótczek, ile sylab mają poszczególne wyrazy.



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○

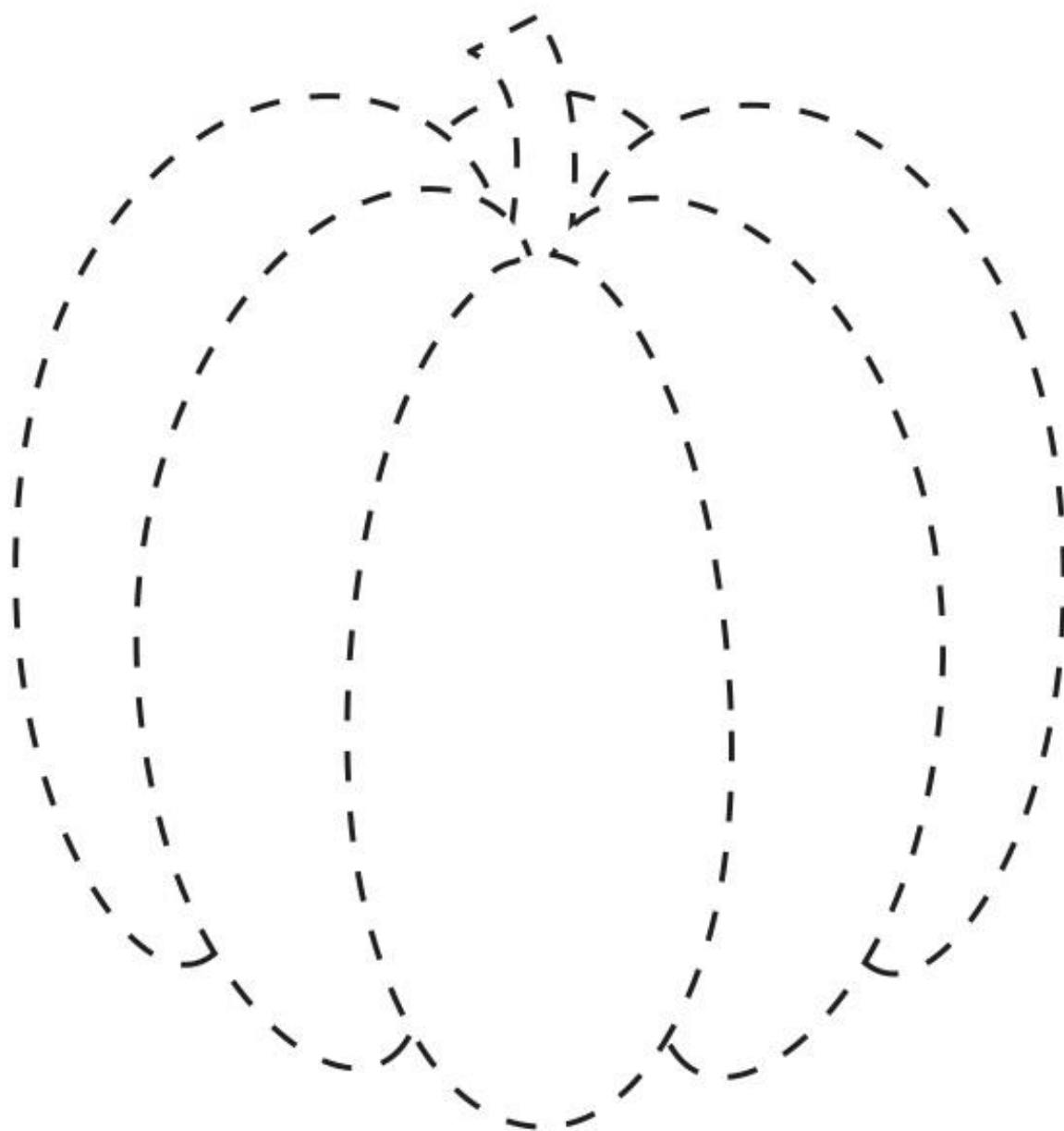


○ ○ ○ ○ ○

[www.akademianiemanudka.pl](http://www.akademianiemanudka.pl)



# POŁĄCZ I POKOLORUJ











# Zagadki ruchowe





Wytnijcie karty. Wybierzcie razem tyle zagadek, ile jesteście w stanie zapamiętać i wykonać (proponuję 5). Przećwiczcie je najpierw razem (rodzic/terapeuta/nauczyciel sprawdza, czy dziecko wykonuje poszczególne ruchy dokładnie). Następnie jedna osoba losuje zagadkę, przypomina sobie ćwiczenie i wykonuje je. Druga osoba zgaduje. Dobrej zabawy!


	Unieś ręce wysoko nad głowę. Poruszaj nimi z lewej strony na prawą, naśladując szum wiatru.
wiatr	


	Twoja głowa to słońce, ręce to promienie. Unos ugięte ręce do góry i na boki, prostując je w łokciach.
promienie słońca	

	Twoje ręce to kwiat. Zaciśnij pięści, ugnij ręce w łokciach i złóż je na wysokości klatki piersiowej. Unos do góry, powoli otwierając pięści jak płatki kwiatu.
rosnący kwiat	

	Twoje ręce to rzeka. Ustaw je przed sobą w niewielkiej odległości. Naśladuj ruchem rąk zawiąsy rzeki.
rzeka	Ułożenie dłoni stroną boczną (mały palec) ku dółowi 

	Naśladuj na zmianę rękami ruch morskich fal.
fale	Ułożenie dłoni stroną wewnętrzną ku dółowi 

	Naśladuj ręką pełzanie węża. Pamiętaj o poruszaniu nadgarstkami.
wąż	Ułożenie dłoni stroną boczną (mały palec) ku dółowi 

	Złóż dłonie (małe palce skierowane w dół). Naśladuj pływaniem ryby, poruszając nadgarstkami.
ryba	

	Twoja dłoń to śmigło helikoptera. Unieś ją nad głowę i zataczaj jak największe koła. Zmień rękę.
helikopter	

# KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

<h1>PAŹDZIERNIK</h1> <span style="float: right;">2022</span>						
<a href="http://www.akademianiemanudka.pl">www.akademianiemanudka.pl</a>						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 <b>3</b>	<b>4</b> Światowy Dzień Zwierząt 	 <b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia Światowy Dzień Uśmiechu	<b>1</b> Międzynarodowy Dzień Lekarza <b>8</b> Dzień Ośmiornicy	<b>2</b> Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy <b>9</b> Światowy Dzień Poczty Światowy Dzień Znaczka Poczтового
<b>10</b> Dzień Drzewa	<b>11</b>	<b>12</b> Dzień Bezpiecznego Komputera	<b>13</b>	<b>14</b> Dzień Edukacji Narodowej	<b>15</b> Światowy Dzień Mycia Rąk 	<b>16</b> Światowy Dzień Chleba
<b>17</b>	<b>18</b> Dzień Poczty Polskiej	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Dzień Bez Skarpetek	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> Światowy Dzień Origami Międzynarodowe Święto Roweru	<b>25</b> Dzień Kundelka Dzień Makaronu	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b> Halloween Święto Dyni 						

## URODZINKI W PRZEDSZKOLU!!!

Kto świętuje w październiku?



Oliwier z grupy Zajączków

Celina i Jadwiga z grupy Wiewiórek

Lena i Edward z grupy Biedronek

## STO LAT!!!

