WESOŁE PRZEDSZKOLE

Numer 56/2020

Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi
w Kwidzynie

„BOŻE NARODZENIE TO CUDOWNY CZAS.

WSZYSCY JUŻ CZEKAJĄ NA CHOINKI BLASK.

NA JEJ ŚWIEŻY ZAPACH I KOLORÓW MOC.

NA TĘ PIERWSZĄ GWIAZDKĘ W WIGILIJNĄ NOC”.

NIECH RADOŚĆ I POKÓJ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA TOWARZYSZY WSZYSTKIM PRZEZ CAŁY NOWY 2017 ROK.

ŻYCZYMY, ABY BYŁ TO ROK SZCZĘŚLIWY W OSOBISTE DOZNANIA, SPEŁNIŁ MARZENIA I DĄŻENIA ZAWODOWEORAZ PRZYNIÓSŁ WIELE SATYSFAKCJI Z WŁASNYCH DOKONAŃ

Życzy

Dyrekcja i Pracownicy Przedszkola

Witamy w naszej gazetce przedszkolnej po raz pierwszy w tym roku szkolnym. Zachęcamy wszystkich do czytania, zgłaszania propozycji oraz uwag dotyczących treści.

Szczególnie miło witamy wśród czytelników osoby, które przyszły do naszego przedszkola po raz pierwszy. Mamy nadzieję, że okres adaptacji po wakacyjnej przerwie, zarówno dzieci jak i rodzice mają już za sobą i wszyscy już weszli w rytm codziennych obowiązków roku szkolnego.

Niewątpliwie był to "trudny" okres dla wielu dzieci i rodziców, którzy po raz pierwszy przybyli do przedszkola, ale też ze względu na czas pandemii, który nadal trwa. Żywimy nadzieję, że zrozumienie, wspólne działania, pomogą nam Wszystkim przetrwać ten trudny czas.

Prezydium Rady Rodziców2020/2021

Przewodniczący: Aneta Marczewska

Zastępca: Ewelina Zaręba

Sekretarz: Małgorzata Babińska

Członkowie:

Anna Kowalczuk, Grażyna Kwiatkowska, Natalia Popielarska, Agnieszka Serocka

Redakcja:
Przedszkole z Oddziałami
Integracyjnymi w Kwidzynie
Opiekun gazetki: Magdalena Chmielecka
Redaktor: Ewa Zawadzka- Stippa, Dorota Jankowska
Korektor: Marzena Pokora
www.przedszkoleintegracyjne-kwidzyn.pl

Nasze kalendarium

Wizyta Rzecznika Praw Dziecka w Przedszkolu

Dnia 20 września w Dniu Przedszkolaka nasze Przedszkole odwiedził Rzecznik Praw Dziecka - Mikołaj Pawlak i wszystkim przedszkolakom z okazji ich święta złożył serdeczne życzenia oraz obdarował cudownymi prezentami.

Akcja charytatywna dla zwierząt

Nasze przedszkole po raz kolejny zorganizowało akcję PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM DOBROCI DLA ZWIERZĄT. Utworzono kąciki wsparcia, który znajdował się w szatni, gdzie dzieci wraz z rodzicami mogły przekazywać dary dla zwierząt potrzebujących naszej opieki. We wspomnianych kącikach przygotowano pojemniki i przez cały miesiąc, każda grupa przedszkolna zbierała suchą lub mokrą karmę, gryzaki, zabawki, niepotrzebne legowiska, koce, obroże, smycze i miski. Bardzo dziękujemy za włączenie się w naszą akcję i dobre serce.

Dzień Pluszowego Misia

Pluszaki, to najbardziej ulubione zabawki dzieci, toteż nie mogliśmy pominąć takiego święta. Dnia 25 listopada całą społecznością przedszkola świętowaliśmy urodziny jednego z najlepszych dziecięcych przyjaciół pluszowego misia. Każda grupa tego dnia bawiła się wesoło w swojej grupie, poznając misiowe piosenki, zabawy i tańce.

Historia powstania pluszowego misia inspirowana prawdziwym wydarzeniem

Dawno temu, kiedy jeszcze nasi pradziadkowie byli mali w dalekiej Ameryce za wielkim oceanem żył sobie pewien ważny pan. Nazywał się Teodor Roosevelt. Dlaczego był ważny? Pan Roosevelt był prezydentem, czyli przywódcą wielkiego państwa - Stanów Zjednoczonych. Oprócz rządzenia lubił robić jeszcze wiele innych ciekawych rzeczy. Między innymi lubił chodzić na polowania. Zakładał wtedy swój ulubiony strój, brązowy kapelusz i torbę, na ramię zarzucał strzelbę i jechał do lasu. A las był ogromny i bardzo piękny. Podczas wędrówki słyszał czasem głos jakiegoś ptaka, czasem zobaczył wiewiórkę lub sarnę. Szedł i szedł omijając drzewa i krzaki aż nagle usłyszał jakiś dziwny szelest. Zatrzymał się i zaczął nasłuchiwać: - „O, to na pewno jakieś duże zwierzę. Podkradnę się bliżej i zobaczę". Tak też zrobił. Skrada się, skrada a krzaki coraz bardziej szeleszczą. Pan Roosevelt odgarnął gałęzie krzewów i co zobaczył? Mały niedźwiadek patrzy na niego smutnymi oczami.- „Oj, biedaku, pewnie zgubiłeś mamę. Postaram się, żeby nikt cię nie skrzywdził". Na polowania razem z panem Rooseveltem chodził często pewien dziennikarz. Był z nim i tym razem. Gdy zobaczył prezydenta i małego niedźwiadka wyjął aparat i zaczął robić zdjęcia.„Uśmiech proszę! A teraz niedźwiadek na kolana, z lewej strony, z prawej...."Zdjęcia te już następnego dnia można było zobaczyć we wszystkich gazetach w kraju. Z samego rana do sklepu z zabawkami przyszedł pan sprzedawca, aby otworzyć i uporządkować sklep przed przyjściem klientów. Usiadł sobie wygodnie i zaczął czytać gazetę. Bardzo zainteresowało go zdjęcie pana Roosevelta z niedźwiadkiem. Zaczął nad czymś intensywnie myśleć. Myślał, myślał i myślał, spoglądał często na półki z zabawkami, aż w końcu uśmiechnął się i krzyknął: „Już wiem!". Poszedł na zaplecze i zaczął wyciągać różne materiały, nici, nożyce. Nim upłynęło kilka chwil miał gotowego: misia pluszowego.-„Do mnie ludzie, do mnie. Misie sprzedaję, misie, małe, duże, brązowe, do kochania i przytulania! Kupujcie!"Misie szybko podbiły serca dzieci i dorosłych i zagościły w domach na całym świecie.

Pasowanie na przedszkolaka

To bardzo ważne wydarzenie w życiu dzieci, ich rodziców oraz nauczycieli. W grudniu dzieci z grupy „Truskawkowej ”i „Wiśniowej ”zostały prawdziwymi Przedszkolakami. Podczas uroczystości dzieci śpiewały piosenki, recytowały wierszyki i udowodniły wszystkim, że zasługują na miano przedszkolaka. Pasowania, olbrzymim ołówkiem dokonały nauczycielki grupy Pani Ola i Małgosia, które życzyły dzieciom wielu sukcesów i radości. Na koniec każde dziecko otrzymało pamiątkowy dyplom i słodki upominek.

Podziękowanie za udział w akcji " Szkoła pamięta " i „Szkoła do hymnu”

Nasze Przedszkole otrzymało podziękowanie od Ministra Edukacji Narodowej Przemysława Czarnka za udział w akcji "Szkoła pamięta" oraz „Szkoła do hymnu”

MIKOŁAJKI

Jak co roku 6 grudnia zawitał do naszego przedszkola „Siwy Starszy Pan" z torbą pełną prezentów. Wszystkie przedszkolaki już od dawna czekały na niego z utęsknieniem. Na szczęście Mikołaj nie zawiódł oczekiwań przedszkolaków i obdarował ich wspaniałymi prezentami. Nie zabrakło również rozmów z Mikołajem, śpiewów i recytacji wierszy, przygotowanych na tą szczególną okazję.

Dziękujemy Mikołajowi za wizytę, mamy nadzieję że spotkamy się za rok.

Mikołaj

Na Świętego Mikołaja ucieszy się dzieciąt zgraja, bo chłopaki i dziewczęta wyczekują na prezenta: jedne będą miały cacko, że się sprawowały gracko, a zaś drugie dla zachęty, by nie były wiercipięty.

Święty, któremu poświęcony jest dzień 6 grudnia. Dziś kojarzymy go najczęściej ze zwyczajem obdarowywania dzieci prezentami. Mikołaj przynosi tylko drobne podarki, przeważnie słodycze. Wkłada je pod poduszki lub do bucików czy skarpet. W dawnej Polsce odwiedzał domy w asyście diabła, prowadzonego na łańcuchu i dwóch aniołów. Grzecznym dzieciom Mikołaj wręcza prezenty, niegrzeczne obdarowuje rózgą z gałązek brzozy. Musi ona wisieć aż do następnych odwiedzin.

Na większe prezenty trzeba poczekać do Wigilii i poszukać ich pod choinką.

Sylwetka pracownika

Danuta Dmitrzak

nauczyciel wspomagający

Znak zodiaku: Baran

Wykształcenie:

Studia magisterskie w specjalności
Edukacja wczesnoszkolna i
wychowanie przedszkolne
Studia podyplomowe w zakresie Pedagogiki specjalnej w zakresie edukacji i rewalidacji osób z autyzmem i Zespołem Aspergera
Studia podyplomowe w zakresie Diagnoza i terapia pedagogiczna

Hobby:

czytanie książek, wędrówki po górach

W mojej pracy nauczyciela wspomagającego cenię indywidualne podejście w stosunku do każdego ucznia oraz jego rozwój. Moim priorytetem jest wydobycie z każdego ucznia potencjału, który w nim drzemie oraz rozwijanie jego kreatywności. Praca z dziećmi daje mi wiele radości i satysfakcji, a każdy dziecięcy uśmiech i zadowolenie staje się dla mnie motywacją.

W pracy cenię:

W mojej pracy nauczyciela wspomagającego cenię indywidualne podejście w stosunku do każdego ucznia oraz jego rozwój. Moim priorytetem jest wydobycie z każdego ucznia potencjału, który w nim drzemie oraz rozwijanie jego kreatywności. Praca z dziećmi daje mi wiele radości i satysfakcji, a każdy dziecięcy uśmiech i zadowolenie staje się dla mnie motywacją.

Porady dla rodziców:

Istotne jest, aby pomimo nieudanych prób motywować dzieci do działania, by podążały do wyznaczonego celu. Bądź wzorem do naśladowania. Dziecko będzie robiło to, co ty robisz, a nie to, o czym mówisz.

Porady dla dzieci:

Kto *dobrych* rad słucha, uśmiech ma szeroki: od ucha do ucha.

Kącik dla rodziców

BEZPIECZNI W SIECI

Wychowując nasze dzieci staramy się zapewnić im bezpieczeństwo, uwrażliwiać na kwestie wartości, umiejętności oceny rzeczy dobrych i złych oraz podejmowanie adekwatnych wyborów. Niestety wielu rodziców nie zastanawia się nad kwestią bezpieczeństwa dzieci w Internecie. Ustalanie zasad korzystanie z Internetu, uczenie netykiety, informowanie o realnych zagrożeniach zostawiamy do czasu gdy nasze dzieci zaczną interesować się siecią. **Zapominamy, że obecnie już 5 letnie dzieci potrafią intuicyjnie poruszać się po stronach internetowych**. **Co zatem robić, żeby chronić swoje dziecko przed wadami Internetu i pokazać, jak najlepiej wykorzystać zalety sieci?** Poniższe wskazówki mogą sprawić, że sieć stanie się cennym elementem życia waszego dziecka, jednocześnie mu nie szkodząc. Dzieciom od najmłodszych lata warto wpajać **10 zasad bezpiecznego korzystania z Internetu**:

Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
Otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób,
Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
Unikaj klikania nieznanych linków i otwierania załączników w wiadomościach e-mail,
Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
Czytaj regulaminy,
Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL,
Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

Niezależnie od podejścia do zagrożeń czyhających w sieci na dzieci, warto na komputerze zainstalować program antywirusowy, który pozwoli zabezpieczyć urządzenie przed złośliwym oprogramowaniem. Jednocześnie zawsze pamiętaj, **żaden program nie zastąpi Ciebie**. Dlatego bądź dla swojego dziecka towarzyszem w rozwoju – dbaj o to, by czasem chciało wyłączyć komputer i doświadczyć wspólnie z Tobą świata, który dzięki niemu poznaje.

Aleksandra Wnuk

Jak oduczyć dziecko zbyt częstego sięgania po słodycze?

Co zrobić, kiedy jest już za późno i nasze pociechy jedzą za dużo słodyczy? Jak oduczyć dziecko bezwiednego sięgania po słodkości, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja? Poniżej kilka porad, które mogą pomóc rodzicom w walce z tym problemem.

Gdy dziecko jest całkiem małe:

1. Już od kołyski uczmy dziecko jedzenia różnorodnych smaków: wraz z rozszerzaniem diety niemowlęcia nie bójmy się podawać swym małym pociechom różnych warzyw i owoców, zarówno ugotowanych, jak i surowych, tak by wiedziało co to słodkie, słone, kwaśne, gorzkie, ostre.

2. Gdy nasze dziecko ukończy wiek niemowlęcy i rozpoczyna jedzenie stałych pokarmów, unikajmy czekolady i ciastek na rzecz szukania słodkiego smaku w owocach, warzywach, sokach bądź samodzielnie przygotowanych kisielach.

3. Jeżeli nie chcemy do diety dziecka wprowadzać słodyczy, a pozostali członkowie rodziny to bojkotują, postarajmy się ich przekonać do swego punktu widzenia. Gdy tego nie uszanują, dzielnie brońmy swoich racji i nie pozwólmy tej granicy przekraczać.

Gdy dziecko jest już przedszkolakiem :

1. Zdiagnozujmy problem, przeanalizujmy, kiedy my (jako rodzice), jak i nasze dziecko sięgamy po słodycze –np. czy robimy to dla poprawienia nastroju, z braku czasu na przygotowanie wartościowego posiłku, z powodu zwiększenia zapotrzebowania kalorycznego po wysiłku fizycznym, ze stresu, z samotności, dla uspokojenia czy z powodu nawyku, etc..? Po postawieniu diagnozy i znalezieniu problemu postarajmy się wypracować inne strategie radzenia sobie w tych

sytuacjach.2. Ograniczajmy spożywanie słodyczy swojemu dziecku, róbmy to spokojnie i stopniowo, bo „co nagle, to po diable”.

3. Pamiętajmy, że jeśli pozwalamy dzieciom na jedzenie słodyczy, to starajmy się by spożywały je po głównych posiłkach.

4. Rozmawiajmy ze swoim dzieckiem o negatywny skutkach jedzenia słodyczy, podawajmy obrazowe przykłady, nawet gdybyśmy mieli to robić kilkakrotnie, pamiętajmy o argumentowaniu w oparciu o konkrety, w porządku przyczyna – skutek.

5. Mnóżmy doświadczenia smakowe swego dziecka poprzez wspólne gotowanie, uczyńmy z tego wielką zabawę i frajdę, niech to będzie nasz wspólny czas, pozwólmy dziecku na inwencję i kreatywność.

6. Jeśli jesteśmy przyzwyczajeni do podjadania podczas oglądania TV, jedzmy przekąski z warzyw i owoców, orzechów i rodzynek.

7. Nie nagradzajmy słodyczami i nie dawajmy ich w prezencie.

8. Pamiętajmy, że większość z nas sięga po słodycze dlatego, by zniwelować stres, uspokoić się, polepszyć swój nastrój –dlatego dawajmy swemu dziecku bliskość, poczucie bezpieczeństwa, bądźmy otwarci na rozmowę, bo to najlepszy sposób rozładowania napięcia.

9. Prowadźmy aktywny tryb życia -nie unikajmy aktywności fizycznej, bo to najlepszy przykład dla naszych dzieci, a także świetny sposób na spalenie zbędnych kalorii.

10. Dbajmy o aktywność ruchową naszych dzieci.

Kącik kulinarny

Cześć, tu Wasz przyjaciel Kubuś Puchatek, pełną główkę mam pomysłów, więc zapraszam do półmisków.

PRZEPIS NA PIERNICZKI

2 szklanki mąki

1 łyżka sody

1 łyżeczka przypraw do piernika

1 jajko

1 łyżeczka masła lub margaryny

1/2szklanki cukru

150 g miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do przesianej mąki wlać rozpuszczony miód i łyżką wyrobić ciasto. Dodać cukier, sodę, przyprawy, a gdy masa lekko przestygnie – masło i jedno jajko. Następnie dokładnie wyrobić ciasto. Gotowe rozwałkować na posypanej mąką stolnicy. Foremkami wykroić z ciasta pierniczki, posypać rozmąconym jajkiem. Piec w piekarniku na złoty kolor ok. 10 minut. Ostudzone polać polewą czekoladową lub lukrową. W zamkniętej puszce można je przechowywać nawet kilka tygodni

PORADNIK BABUNI...BAKALIE czyli zdrowe przekąski dla najmłodszych

Bakalie powinny pojawiać się jak najczęściej w diecie dzieci, ponieważ są naturalnie słodkie i mogą zastąpić słodycze. Zdecydowanie lepiej mieć pod ręką suszone owoce niż chipsy lub batony.
Niezdrowe chipsy ziemniaczane można zastąpić chrupiącymi orzechami włoskimi, czy chipsami jabłkowymi, a słodkie batony rodzynkami, morelami, śliwkami. Pamiętać jednak należy, że bakalie są zdrowe i pożywne, ale też kaloryczne i niektóre wywołują reakcje alergiczne. Najlepiej wybierać te niesolone i niesiarkowane, które są ciemniejsze i przez to wizualnie mniej apetyczne, ale zdecydowanie zdrowsze.
Orzechy co prawda zawierają duża ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale właśnie one i migdały, morele, figi, daktyle i kokos posiadają rekordową zawartość potrzebnego błonnika.
Namawiajmy więc i zachęcajmy wszyscy własnym przykładem nasze pociechy do jedzenia suszonych owoców, bo są nie tylko bardzo zdrową przekąską, ale mają też ogromne wartości odżywcze.

Rodzynki
wyróżniają się zawartością jodu niezbędnego do prawidłowej pracy tarczycy i fosforu, który reguluje równowagę kwasowo-zasadową. Rodzynki obniżają poziom cholesterolu, odkwaszają organizm, zapobiegają osteoporozie, udarom mózgu i zawałom.

Figi
najskuteczniej likwidują zaparcia. Są bogatym źródłem cynku, który wspomaga funkcjonowanie układu hormonalnego. Odtruwają i odkwaszają organizm, mają działanie antybakteryjne, wspomagają leczenie wrzodów żołądka. Zalecane są przy schorzeniach sercowo-naczyniowych, niedokrwistości i nieżytach żołądka.

Daktyle
zawierają naturalne salicylany, które działają jak aspiryna. Mają właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Poleca się je przy nadciśnieniu, w chorobach układu sercowo- -naczyniowego. Są naturalnym środkiem przeczyszczającym.

Suszone śliwki
Są bogatym źródłem pektyn, które pęcznieją w przewodzie pokarmowym i wypełniają żołądek, na długi czas zapewniając uczucie sytości. Śliwki obfitują również w potas, który reguluje ciśnienie krwi i gospodarkę wodną organizmu. Polecamy je osobom otyłym, z nadciśnieniem oraz zażywającym leki odwadniające (zwiększają wydalanie potasu z organizmu).

Suszone morele
Już 10 sztuk tych owoców pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A. Morele dostarczają też wapnia i boru (zapobiega utracie wapnia i dodatkowo pozwala utrzymać odpowiedni poziom estrogenów). Dlatego powinny je jadać kobiety po menopauzie, szczególnie narażone na osteoporozę. Suszone morele trzeba namoczyć, by usunąć konserwant - dwutlenek siarki.

Orzechy
Są dobrym źródłem białka dla osób na diecie wegetariańskiej. Dostarczają wielu-nienasyconych kwasów tłuszczowych, np. gamma-linolenowego, który działa przeciwzakrzepowo i przeciwdziała zaburzeniom pracy serca. Są skarbnicą przeciwutleniaczy: witaminy E (opóźnia starzenie się organizmu i utrudnia „złemu" cholesterolowi zaleganie w ścianach naczyń), selenu (zapobiega nowotworom) oraz kwasu elagowego (prowokuje proces niszczenia komórek rakowych). Chrupać je powinny kobiety w ciąży, bo orzechy mają dużo kwasu foliowego niezbędnego do prawidłowego rozwoju płodu. Wskazane są też dla chorych na anemię, przemęczonych i intensywnie pracujących umysłowo.

Migdały
Mają sporo magnezu, witaminy E, PP i z grupy B, dzięki temu wspomagają pracę układu nerwowego, poprawiają pamięć i koncentrację, działają przeciw- depresyjnie. Powinny po nie sięgać osoby narażone na ciągły stres, ciężko pracujące fizycznie, zagrożone miażdżycą lub zawałem.

Kącik poetycki

Zima- piękna Pani w bieli

Zima jest bardzo piękną i romantyczną porą roku. Jej srebrzysty lodowy podmuch zamienia cały krajobraz w kryształową baśń. Śnieżnobiałe płatki śniegu tańczące na wietrze, śnieg mieniący się w blasku księżyca lub świetle pobliskiej latarni przykrywa świat niby magiczną ciepła kołderką.

Zima dostarcza wiele atrakcji, nie tylko tych związanych z lepieniem bałwana, hasaniem na sankach czy łyżwach, ale zwłaszcza wrażeń związanych z magią rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia przy wigilijnym stole i dostojnym gościem w czerwonym płaszczy nie wiadomo jak przeciskającym się co roku w tak małym kominie. To także witanie Nowego Roku w świetle fajerwerk i zimnych ogni.

Choć czasem srogo podszczypuje swoim mrozem nasz uszy i nosy, jest piękna, dostojna i daje wiele okazji do wspólnego podziwiania otaczającej nasz przyrody podczas spacerów czy kuligów…

„Zima”

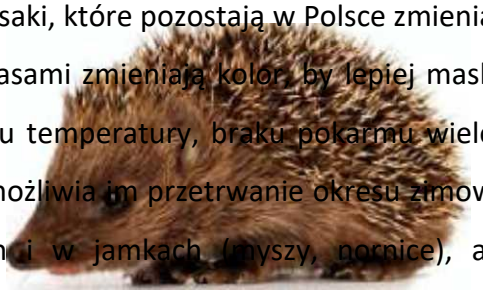
Jesień hen, już odpłynęła.
Grudzień rzeki w lodach trzyma…
Czas się wybrać na wycieczkę!
Przewodnikiem będzie zima.
-Ćwir! Ćwir! Ćwir! Ćwierkają wróble,
drą się sroki, jemiołuszki
i szybują do karmnika
na nasiona i okruszki.
Skrzyp! Skrzyp! Skrzypi śnieg zmrożony,
chrzęst, chrzęst, chrzęści pod butami,
skrzypi, trzeszczy, szczęka, stęka,
Zgrzyt! Zgrzyt! Zgrzyta pod nogami!
Oj, mróz dał wam się we znaki!
Chyba macie dość zwiedzania!
Czas się ogrzać w ciepłym domu
Trudno, nadszedł czas rozstania!

Kącik dla dzieci

Jak zwierzęta przygotowują się do zimy?

" (...) Idzie zima, sen zimowy jest krzepiący, smaczny, zdrowy. (...)"
„Miś" Czesław Janczarski

Świat zwierząt szykuje się do zimy. Wiele ptaków odlatuje do ciepłych krajów. Te ptaki i ssaki, które pozostają w Polsce zmieniają futro lub pióra na bardziej ciepłe. Czasami zmieniają kolor, by lepiej maskować się na śniegu. Na wskutek spadku temperatury, braku pokarmu wiele zwierząt zapada w sen zimowy, co umożliwia im przetrwanie okresu zimowego. Inne gromadzą zapasy w norkach i w jamkach (myszy, nornice), aby podczas długich zimowych miesięcy korzystać ze spiżarni. Zwierzęta, które zasypiają na zimę to m.in. : niedźwiedź, borsuk, świstak, nietoperz, suseł, jeż.



Jeż

Jesienią potrzebuje bardzo dużo pożywienia. Zjada przede wszystkim owady, robaki, ślimaki, jaja ptasie, czasem grzyby i przejrzałe owoce, które leżą na ziemi. Nigdy jednak nie przenosi (jak niektórzy mówią) jabłek nabitych na

kolce i nie robi także żadnych zapasów na zimę. Jeż zasypia pod koniec października pod konarami drzew, w jamkach ziemnych lubpod zeschłymi liśćmi. Wcześniej swoje gniazdo wyściela trawą, mchem i liśćmi. Sen zimowy umożliwia jeżowi przetrwanie zimy, podczas której zwierzęta owadożerne nie mają pokarmu. Jeż budzi się w marcu lub kwietniu, wtedy serce zaczyna bić żywiej i wzrasta jego temperatura ciała.

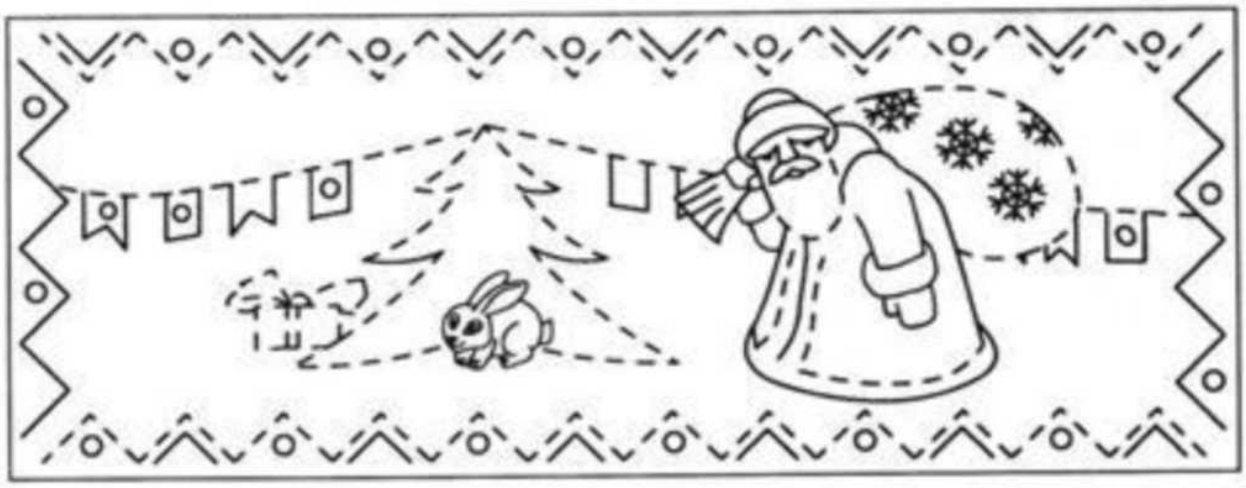
Niedźwiedź

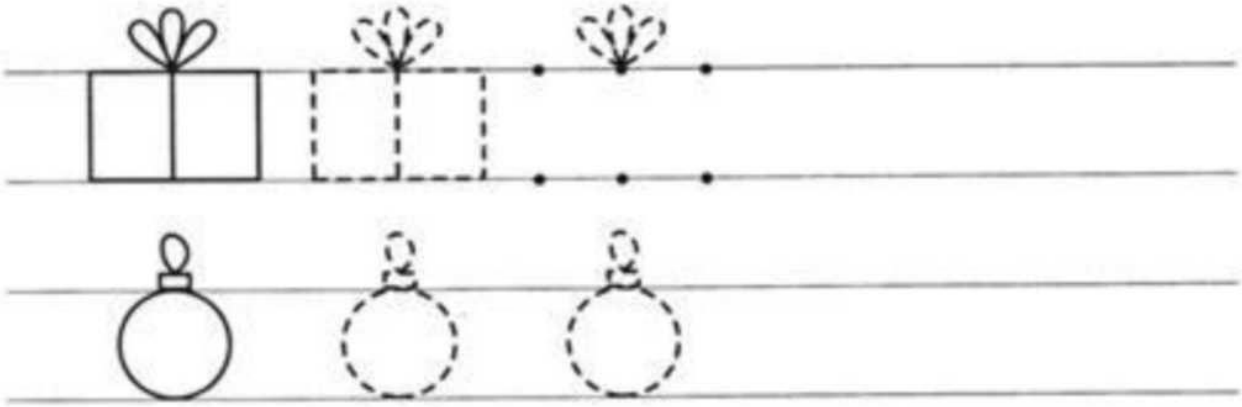
Zwierzątko najbardziej wszystkim znane i kojarzone ze snem zimowym. W Polsce można spotkać niedźwiedzia brunatnego objętego ochroną. Gdy zbliża się zima poszukuje odpowiedniego schronienia zwanego gawrą. Aby niedźwiedziowi było ciepło i miękko jej dno wyściela liśćmi i mchem. W ostatnich tygodniach przed zaśnięciem dużo je , aby uzupełnić zapasy tłuszczu na zimę. Zazwyczaj samice zapadają w sen zimowy już w listopadzie, natomiast samce w grudniu. Długość snu niedźwiedzi uzależniona jest od klimatu i srogości zimy. Co ciekawe, małe niedźwiadki przychodzą na świat właśnie podczas snu zimowego! Samica rodzi jedno lub dwa młode zazwyczaj w styczniu lub lutym. Potomstwo jest wówczas ślepe i zupełnie bezradne. Niedźwiadki otwierają oczy po 4-5 tygodniach, a po 4 miesiącach opuszczają z niedźwiedzicą kryjówkę.

Wiewiórka

Zimuje w dziupli, a jesienią zaczyna gromadzić zapasy na zimę. Najczęściej zbiera orzechy i zakopuje je gdzie popadnie. Gdy przyjdzie zima i stanie się głodna odnajduje część zapasów dzięki swojemu doskonałemu węchowi. Te, o których zapomni w przyszłości zakiełkują i wyrosną nowe drzewa Ulubionym pokarmem wiewiórek są orzechy oraz nasiona ukryte w szyszkach drzew iglastych. W lecie zjadają też chętnie owoce, jagody, młode pędy, pączki, ziarno i grzyby. Nie gardzą również owadami, jajami ptaków. Wiewiórki są bardzo pracowite. Jedna jest w stanie zgromadzić jesienią tysiące orzechów i żołędzi

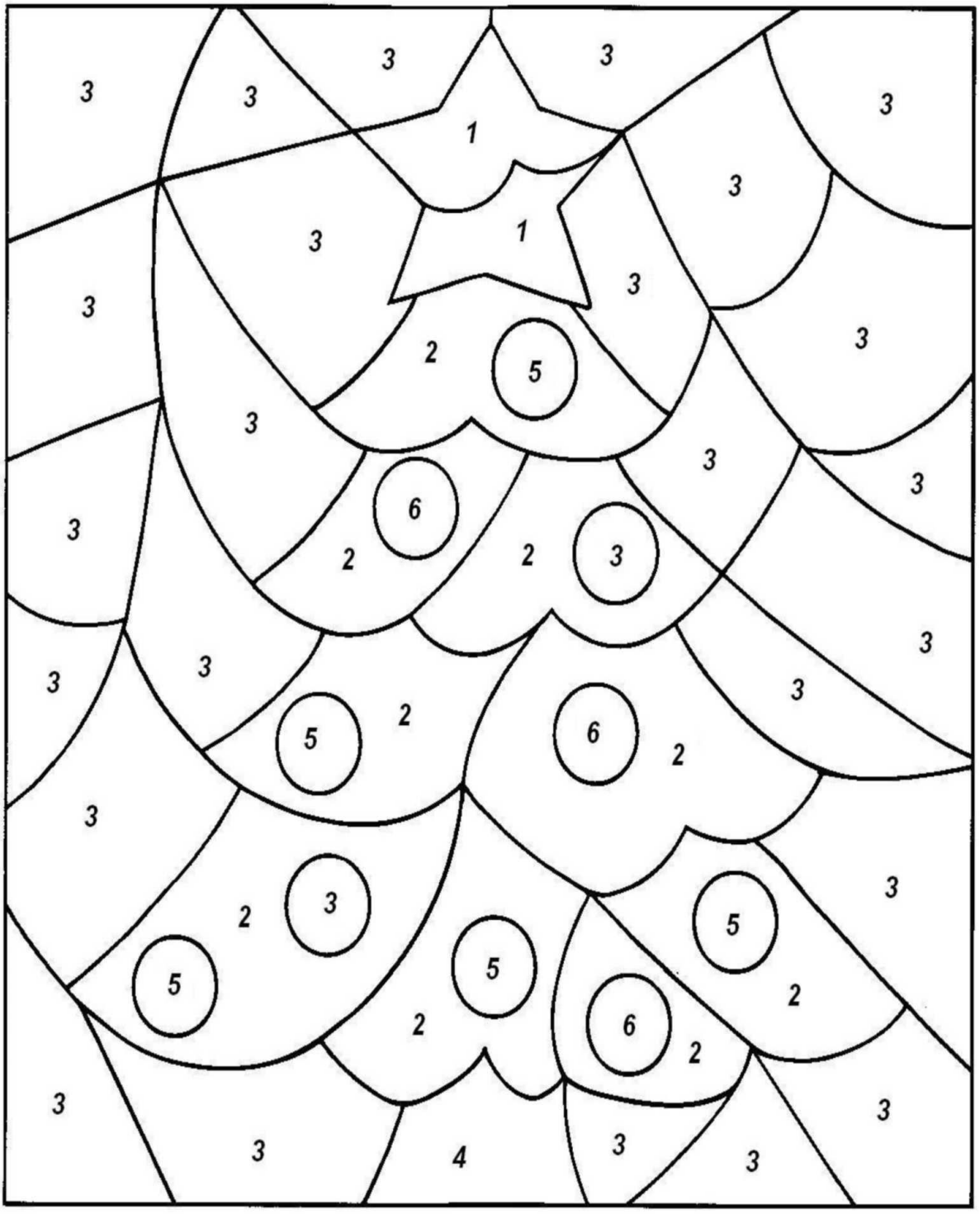
Dokończ i pokoloruj rysunek.





Otocz pętlą przedmioty, które kojarzą się z zimą.

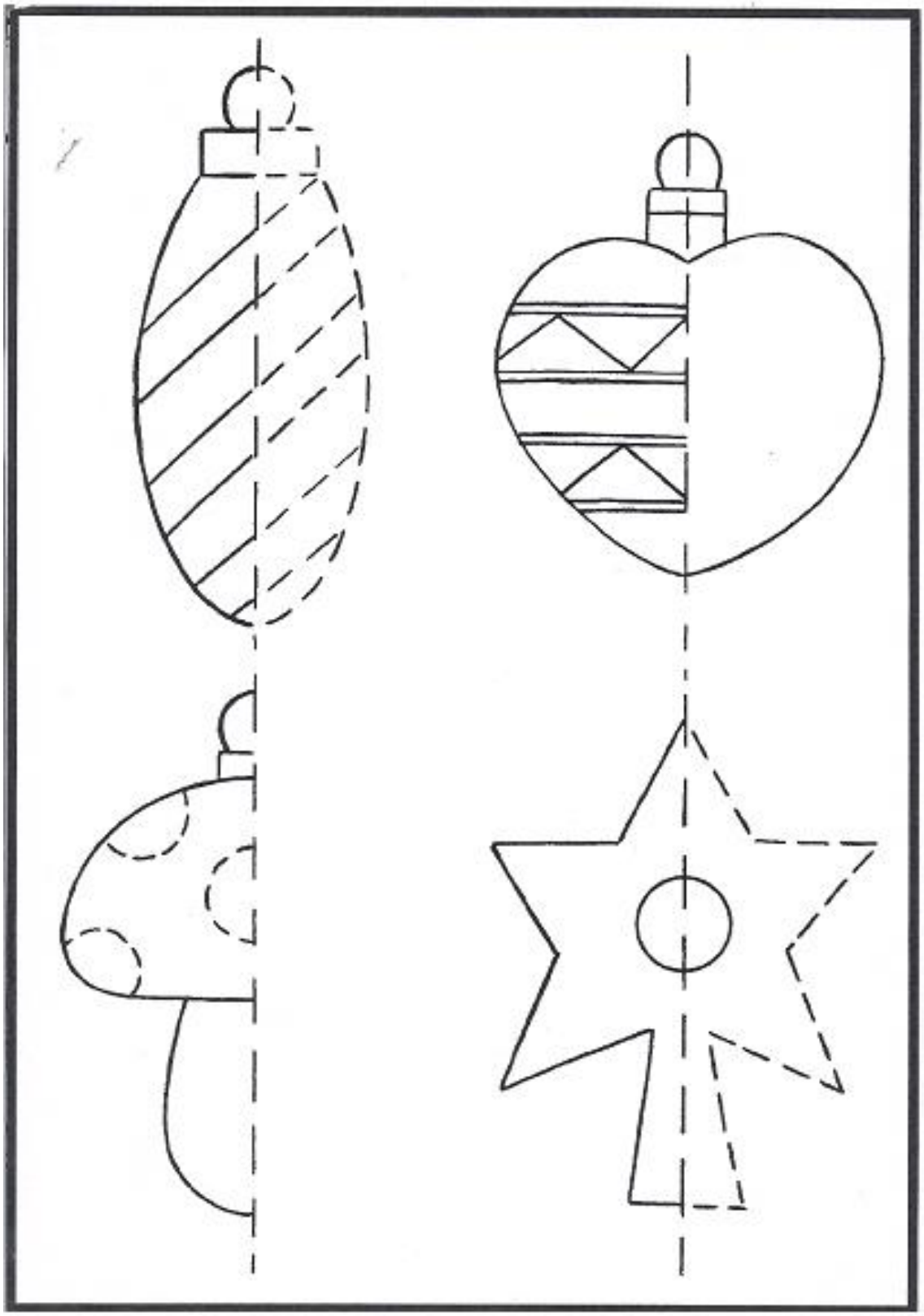
POKOLORUJ POLA WEDŁUG LEGENDY



1 2 3 4 5 6

Dorysuj na choince odpowiednią ilość ozdób narysowanych pod obrazkiem. Pokoloruj.

Dorysuj brakujące części ozdób choinkowych i pokoloruj je.



Poczytaj swojemu dziecku...

WKŁADKA DLA MAMY, BABCI, DZIADKA

„Legenda o choince" J. Dymkowska

Piękna to była noc, w której Jezus Chrystus się narodził. Wszystko, co żyło wokół stajenki, chciało zajrzeć do niej i ucieszyć dziecię. Tuż przy stajence rosły trzy drzewa. Piękna i okazała palma, wdzięczna oliwka i skromna choinka. Co chwila zaglądały do stajenki i szumiąc listkami cicho szemrały słodką kołysankę Bożej Dziecinie. Jezus spał spokojnie w ramionach swej matusi. A kiedy się zbudził i otworzył oczęta, wtedy palma powiedziała do smukłej oliwki: - Chodź, pójdziemy się pokłonić Jezusowi. - Dobrze – zaszemrała oliwka – idźmy zaraz. - Pójdę i ja z wami – dorzuciła cicho nieśmiała choinka. - Ty? – rzekły pogardliwie dumne drzewa. Ty jesteś taka brzydka, masz kłujące igły i nieładnie pachniesz. Cóż ty dać możesz Jezusowi? Chyba chcesz go przestraszyć. Zamilkła biedna choinka, słysząc takie złośliwe słowa i cichutko zapłakała. Tymczasem palma pokłoniła się przed żłóbkiem i składając najpiękniejszy swój liść u stóp dzieciątka, powiedziała: - Ofiaruję Ci, Dzieciątko Boże, ten liść, by chronił Cię od żaru słońca i złośliwego deszczu. A drzewo oliwne, pochylając się nieco, upuściło ze swych soczystych gałązek kilka kropli przezroczystej oliwy o przepięknym zapachu. I cała stajenka pełna była teraz najsłodszej woni. Boże Dzieciątko uśmiechnęło się serdecznie i w podziękowaniu pokiwało im rączką. Zakołysała się radośnie dumna palma, zaszeleściło listkami uszczęśliwione drzewko oliwne. Tylko niepozorna choinka spoglądając na nie westchnęła żałośnie i rzekła do siebie ze smutkiem: - Tak, palma i oliwka to naprawdę piękne drzewa. A ja jestem biedna i brzydka. Pewnie by się mnie mały Jezusek przestraszył. Zostanę na uboczu, żeby nie przerazić Bożej Dzieciny. Lecz był ktoś, kto usłyszał skromne słowa zasmuconego drzewka. To mały aniołek, który stał przy żłóbku. Słyszał on także dumne słowa palmy i oliwki i żal mu się zrobiło biednej choinki. Podszedł więc do niej i powiedział: - Nie płacz, choinko. Spełni się twoje pragnienie. W nagrodę za swoją skromność tak cię wspaniale przystroję, że zachwycisz Jezusa. I skinął na gwiazdki złote, co wesoło mrugały na nieba błękicie. Na

wezwanie aniołka gwiazdki jedna po drugiej spadały z nieba i siadały na drżących z radości gałązkach choinki. Mała, niepozorna choinka rozbłysła wspaniałym blaskiem. Wyglądała jak zaczarowana. Boża Dziecina uśmiechnęła się uszczęśliwiona, zaczęła klaskać rączkami i wyciągać je w stronę ślicznego drzewka. I od tego dnia, co roku na Boże Narodzenie choinka staje się radością wszystkich dzieci. Jak tam, w Betlejem, koło niej stoi żłóbek, a w gałązkach błyszczą złote gwiazdki i różnokolorowe świecidełka. Wśród rozłożystych gałązek ukryte są skarby, o których dziecko cały rok marzy. A choinka cieszy się radością dzieci i wspomina tę dawną piękną noc w Betlejem.

Kącik świąteczny

ŚWIĘTA

Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia? Dlaczego wpatrujemy się w gwiazdę na niebie? Dlaczego śpiewamy kolędy? Dlatego, żeby się uczyć miłości do Pana Jezusa. Dlatego, żeby podawać sobie ręce. Dlatego, żeby się uśmiechać do siebie. Dlatego, żeby sobie przebaczać .ks. Jan Twardowski

Tradycje bożonarodzeniowe w regionach Polski

Boże Narodzenie poprzedza Adwent, to czas wyciszenia i szykowania się na cudowne przyjście na świat Bożego Dzieciątka. Tradycje, które dziś przekazujemy naszym dzieciom, poznaliśmy od własnych rodziców, czy dziadków. Przedszkolaki wiedzą, że przygotowania do świąt, to nie tylko czekanie na prezenty, ważna jest także pomoc rodzicom w porządkach, wspólnie spędzony czas podczas przygotowywania ozdób i ubierania choinki, wyczekiwanie pierwszej gwiazdki, zasiadanie do stołu wigilijnego, dzielenie się opłatkiem, spożywanie potraw specjalnie na tę okazję przygotowanych, wspólne śpiewanie kolęd, czy wyjście na pasterkę. Święta Bożego Narodzenia zaczynają się wieczorem wigilijnym 24 grudnia. Dawniej wierzono, że wszystkie prace muszą być zakończone zanim na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka. Wszystkie ciężkie prace, łącznie z ozdabianiem domu, jego otoczenia, gotowaniem, pieczeniem, czy sprzątaniem musiały być do tej pory zakończone. Dawniej ilość potraw podawanych na stół wigilijny była zróżnicowana. Dzisiaj najczęściej spotyka się zwyczaj spożywania dwunastu. Jadłospis wigilijnych potraw by tak przemyślany, żeby uwzględniał wszystkie plony rolne i leśne z całego roku.

Czy w całej Polsce stawiamy na stołach wigilijnych jednakowe potrawy?

Tradycje bożonarodzeniowe w regionach Polski Boże Narodzenie poprzedza Adwent, to czas wyciszenia i szykowania się na cudowne przyjście na świat Bożego Dzieciątka. Tradycje, które dziś przekazujemy naszym dzieciom, poznaliśmy od własnych rodziców, czy dziadków. Przedszkolaki wiedzą, że przygotowania do świąt, to nie tylko czekanie na prezenty, ważna jest także pomoc rodzicom w porządkach, wspólnie spędzony czas podczas przygotowywania

ozdób i ubierania choinki, wyczekiwanie pierwszej gwiazdki, zasiadanie do stołu wigilijnego, dzielenie się opłatkiem, spożywanie potraw specjalnie na tę okazję przygotowanych, wspólne śpiewanie kolęd, czy wyjście na pasterkę. Święta Bożego Narodzenia zaczynają się wieczorem wigilijnym 24 grudnia. Dawniej wierzono, że wszystkie prace muszą być zakończone zanim na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka. Wszystkie ciężkie prace, łącznie z ozdabianiem domu, jego otoczenia, gotowaniem, pieczeniem, czy sprzątaniem musiały być do tej pory zakończone. Dawniej ilość potraw podawanych na stół wigilijny była zróżnicowana. Dzisiaj najczęściej spotyka się zwyczaj spożywania dwunastu. Jadłospis wigilijnych potraw był tak przemyślany, żeby uwzględniał wszystkie plony rolne i leśne z całego roku. Czy w całej Polsce stawiamy na stołach wigilijnych jednakowe potrawy?

ŚLĄSK

Śląskie święta są najbarwniejsze i najbardziej urozmaicone w Polsce. Najważniejszym miejscem w domu jest stół nakryty białym obrusem, wokół którego gromadzi się cała rodzina. Zestaw potraw, które kładziemy na wigilijnym stole nie zmienia się od lat -obowiązuje zasada ma ich być przynajmniej 12, na pamiątkę 12 apostołów. Na stole są opłatek, chleb z miodem, barszcz czerwony z uszkami, zupa grzybowa lub rybna, siemieniotka, czyli zupa wykonana z siemienia lnianego – podawana na ostro, lub na słodko, kapusta z grzybami i grochem, ziemniaki, karp smażony, śledzie w różnej postaci, moczka, kompot z suszonych owoców i najsmaczniejszy na świecie deser makówki – zmielony mak, gotowany na mleku lub wodzie z dodatkiem strucli i bakalii. Można znaleźć także pierniczki, orzechy i owoce. Należy skosztować każdej potrawy, żeby w nadchodzącym roku niczego nie brakowało.

WIELKOPOLSKA

Jedna z najstarszych potraw przywędrowała na te tereny po II wojnie światowej. Była to kutia. Zstąpiły ją kluski z makiem (makaron muszelki lub świderki), albo makiełki, podobne do śląskich makówek. Bardzo ważnym elementem na stole wigilijnym są ryby, głównie gatunki rzeczne, choć obecnie nie brak i karpia, sałatka śledziowa z cebulką i jabłkiem, śledź w śmietanie, w oleju, jak również marynowany, kluski z miodem i makiem, grzyby, suszone owoce potrzebne na kompot lub do innych potraw, kasze oraz kapusta (z grzybami lub grochem).

PODLASIE

Potrawy symbolizujące zgodę i pomyślność to kutia oraz kisiel owsiany. Do innych tradycyjnych potraw wigilijnych zalicza się racuchy drożdżowe, ryby, zupę z warzyw,

barszcz z grzybami, postny bigos, kluski z makiem lub olejem, kaszę gryczaną, groch i kompot z suszonych śliwek. Ponadto kulebiak – duży pieróg nadziewany farszem z kapusty i grzybów. Wiele tych kresowych potraw ma korzenie ukraińskie i białoruskie. Dzieci raczą się malutkimi zwierzątkami z ciasta.

KUJAWY

Na świąteczną wieczerzę przygotowuje się głównie potrawy z jagieł, grochu, kapusty, fasoli, śledzi, jabłek, orzechów i maku. Przyrządza się zupę grzybową, barszcz z uszkami oraz słodką – z gruszek i śliwek, z kluskami z żytniej mąki. Nie brakuje smażonego karpia na kilka sposobów, kapusty z grochem, klusek z makiem i ciasta drożdżowego. Na deser podaje się kompot z suszonych owoców.

KASZUBY

Kiedyś na kaszubską świąteczną kolację podawano zupę owocową z kluskami, smażone śledzie z ziemniakami oraz kawę zbożową, herbatę lub miętę. Poza zupą owocową na stole pojawiała się zupa rybna, ryż z jagodami, grzyby smażone, ciasto drożdżowe lub piernik. Dziś królują tradycyjnie ryby - śledzie, sieje, węgorze, łososie, także rybne pierożki. Na stole nie zabraknie zup, takich jak barszcz, grzybowa, rybna, migdałowa oraz zupa wigilijna z suszonych owoców nawiązująca do tradycji kaszubskich. Świąteczny deser to miodny kuch – tradycyjny wypiek, a także pierniki, serniki, drożdżówki i różne ciasteczka świąteczne.

MAZOWSZE

Tradycyjne potrawy, które podaje się podczas wigilijnej kolacji to kluski z makiem, rwaki (ugotowane, mielone ziemniaki) czy zupa grzybowa, a także barszcz biały na kwasie z kapusty z grzybami. Na świątecznym stole nie brakuje także różnorodnych ryb. Najczęściej jest to karp w śmietanie lub w galarecie, któremu towarzyszą panierowane i smażone grzyby oraz postny bigos. Na Mazowszu, jak w innych regionach Polski, panuje również zwyczaj picia kompotu z suszu. Zachęcamy do szukania dawnych, rodzinnych przepisów na smaczne wigilijne potrawy i dzielenia się nimi z dziećmi, które po latach wspominać będą smaki dzieciństwa z wigilijnego stołu.

Źródło: 1.„Encyklopedia tradycji polskich” Renata Hryń – Kuśmierek, Zuzanna Śliwa.

WIGILIJNE PRZESĄDY...

- A kto w Wigilię kichnie, ten zdrów będzie przez cały rok.
- Jabłka jedzone przy wieczerzy wigilijnej mają zapobiegać bólowi gardła, a orzechy –bólowi zębów.
- Kto w Wigilię ze swojego domu coś wydaje, ten się niczego nie dorobi..

Aniołek – pokoloruj i wytnij aniołka.