

KWARTALNIK (grudzień, styczeń, luty)
Gazetka Przedszkolna
Redaktorzy gazetki: mgr Aleksandra Sapich-Kocur
mgr Urszula Błaszczyk

UROCZY ZAKĄTEK

*GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 14
W
DABROWIE GÓRNICZEJ*



Życzenia Świąteczne

Pokój na ziemi ludziom,
a w niebie cisza gwiazd,
grają anieli,
świat się chlebem dzieli.
Świat ma dziś świąteczny blask...
Pięknych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia!

życzy Dyrekcja i cały Personel

Przepis na pierniczki

SKŁADNIKI

OK. 30 SZTUK

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki miodu
- 3/4 szklanki cukru
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej

- 10 g (1/2 torebki) przyprawy piernikowej (najłatwiej gotowej lub DOMOWEJ)

- 1 łyżka masła
- 1 średnie jajko (+ dodatkowo 1 jajko do posmarowania)
- około 1/3 szklanki ciepłego mleka

PRZYGOTOWANIE

- Mąkę przesiać na stolnicę, wlać rozpuszczony gorący miód i wymieszać (najlepiej nożem). Ciągłe siekając, dodawać kolejno cukier, sodę i przyprawy, a następnie masło i jedno jajko.
- Dolewając stopniowo (po 1 łyżce) mleka zagniatą ręką ciasto aż będzie średnio twarde i gęste, przypominające ciasto kruche (możemy nie wykorzystać całego mleka). Dokładnie wyrabiać ręką, aż będzie gładkie, przez około 10 minut.
- Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek o grubości max. 1/2 cm. Foremkami wykrajać pierniczki. Smarować roztrzepanym jajkiem i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach około 2 cm od siebie.
- Piec w piekarniku nagrzanym do **180 stopni**(górną i dolną bez termoobiegu) **przez ok. 10 - 15 minut**, w zależności od grubości.

Święta Bożego Narodzenia w innych krajach

W **Niemczech** "Boże Narodzenie" obejmuje trzy dni: 24 grudnia - "Wigilię", pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia, narodziny Jezusa Chrystusa (25.12.) i drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia (26.12.). W Wigilię w chrześcijańskich rodzinach przed lub po uczestnictwie w Mszy Świętej zapala się świece na choince i wtedy rozpoczyna się "gwiazdka" tzw. "Bescherung". Śpiewa się lub słucha się kolęd i członkowie rodziny obdarowują się wzajemnie prezentami. Dzieciom opowiada się legendę mówiącą, iż prezenty przyniósł Święty Mikołaj lub Dzieciątko Jezus. Wiele rodzin wynajmuje nawet Mikołaja, którego rolę odgrywają studenci przebrani w kostium. W pierwszym i drugim dniu Świąt Bożego Narodzenia wielu ludzi udaje się do kościoła na świąteczne msze. 25 i 26 grudnia są dniami świątecznymi wolnymi od pracy.

W **Szwecji** Święta Bożego Narodzenia rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu. Tradycyjna szwedzka uczta składa się z iutfisk, czyli rozmoczonej suszonej ryby o dość mdłym smaku. Potem podaje się galaretkę wieprzową, głowiznę i chleb, a na deser pierniczki. Nie stawia się

wolnego nakrycia na stole, ale za to odwiedza się samotnych. Szwedzi nie śpiewają kolęd, lecz tańczą wokół choinki.

We **Francji** świąteczną atmosferę wyczuwa się już na kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem. Wszystkich opanowuje gorączka zakupów. Właściciele sklepów prześcigają się w pomysłach dekorowania wystaw. Ulice miast przystrojone są kolorowymi lampkami i gwiazdkami.

Święta Bożego Narodzenia pełnią we Francji bardzo ważną rolę. Są to święta rodzinne. Francuzi wręczają sobie ręcznie robione kartki świąteczne oraz kupują prezenty. We Francji, w przeciwieństwie do Polski, nie ma Wigilii. Francuzi biorą udział we mszy, a 25 grudnia siadają do wspólnego obiadu. W ten dzień je się indyka nadziewanego kasztanami i pije dużo szampana.

We Francji dzieci wierzą, że to mały Jezus przynosi im prezenty, które w wigilijną noc wkłada do buczków ustawionych przy kominku.

We **Włoszech** Święta Bożego Narodzenia mają tysiącletnią tradycję. Włosi wysyłają wiele kartek z życzeniami do rodziny i przyjaciół. 8 grudnia ubiera się choinkę oraz budowane są żłobki w kościołach. 24 grudnia obchodzona jest Wigilia - uroczysta kolacja, podczas której jedzone są typowe włoskie ciasta - penettone i pandoro, a także nugat, migdały i orzechy laskowe.

Włosi biorą udział w Pasterce. W czasie Bożego Narodzenia rozdają prezenty. Centralne ulice Rzymu zdobią wielkie choinki.

Święta Bożego Narodzenia w **Stanach Zjednoczonych**- choć raczej właściwie należałoby użyć zwrotu święto - gdyż tradycyjna amerykańska rodzina nie obchodzi

Wigilii, a 26 grudnia jest normalnym dniem pracy. Nie umniejsza to jednak roli, jaką Boże Narodzenie pełni w kulturze USA. Każda amerykańska rodzina pieczołowicie i z dużym wyprzedzeniem przygotowuje się na ich nadejście. Ulice i domy przystrajane są tysiącem migocących światełek i lampek. W ogródkach i witrynach sklepowych pojawiają się świąteczne dekoracje. Wszędzie rozbrzmiewa dźwięk kolęd, a w powietrzu unosi się zapach choinek. Jedną z ważniejszych tradycji związanych z Bożym Narodzeniem w Stanach Zjednoczonych jest dawanie prezentów - wzajemne obdarowywanie się. W każdym domu pod choinką piętrzą się prezenty, a ich otwarcie następuje w świąteczny poranek przed śniadaniem. Kulminacyjnym punktem Bożego Narodzenia jest uroczysty obiad, na którym nie może zabraknąć bliższej i dalszej rodziny.

Kalendarz ferii zimowych 2019

Termin ferii zimowych w 2019 roku	województwa
14 stycznia - 27 stycznia	kujawsko-pomorskie lubuskie małopolskie świętokrzyskie wielkopolskie
21 stycznia - 3 lutego	podlaskie warmińsko-mazurskie
28 stycznia - 10 lutego	dolnośląskie mazowieckie opolskie zachodniopomorskie

11 lutego - 24 lutego

lubelskie
łódzkie
podkarpackie
pomorskie
śląskie

Przedszkole promuje wychowanie dla zdrowia i kształtuje sprawność fizyczną.

*„Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa,
ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu”
(Tissot)*

Przedszkole jest miejscem gdzie realizuje się edukację zdrowotną, promuje się wychowanie dla zdrowia i kształtuje sprawność fizyczną. Wszystkie te elementy są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie na siebie wpływają.

Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”.

Wiek przedszkolny to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone w tym czasie przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Dlatego też podejmowane w przedszkolu działania mają na celu wzbogacić wiedzę dzieci o zdrowym stylu życia, wykształcić u nich postawę prozdrowotną; umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Nasze przedszkole to miejsce promujące zdrowie, w którym podejmowane są wspólne działania dla poprawy zdrowia i samopoczucia, wszyscy uczą się jak zdrowiej i lepiej żyć oraz zachęcają innych do podobnych działań. Bierzymy udział między innymi w programach: „Mamo, Tato wolę wodę”, „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Czyste powietrze wokół Nas”, „Rowerowy Maj”.

Dzieci poznają treści edukacji zdrowotnej nie tylko na zajęciach, ale przede wszystkim w czasie zabaw, gier, spacerów i wycieczek.

Jednym, bardzo ważnym elementem wychowania dla zdrowia jest kształtowanie sprawności fizycznej. Dzieci posiadają naturalną potrzebę ruchu, dlatego podstawowym zadaniem jest umieć odpowiednio wykorzystać te naturalne predyspozycje. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

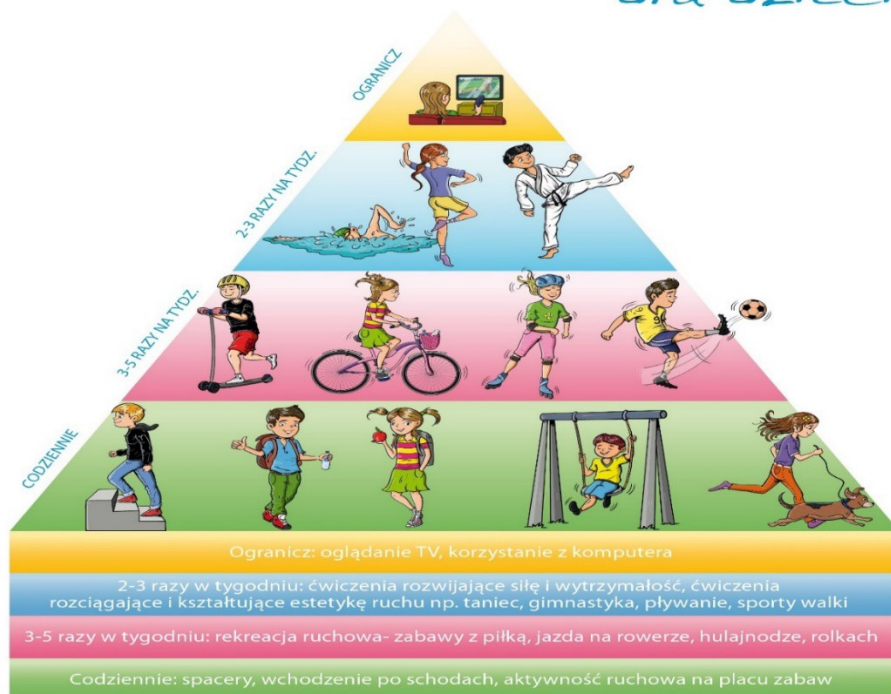
Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność fizyczna powinna być rozwijana już od najmłodszych lat a jednym z miejsc gdzie to się dzieje jest przedszkole.

Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem a każde dziecko musi mieć przecież czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się.

Biorąc to wszystko pod uwagę, na wzór piramidy zdrowego żywienia specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, składającą się z czterech "pięter".



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Okres przedszkolny jest również szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach swojego życia jedynie doskonali. Dla dzieci właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje wady postawy i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Dlatego też:

Rodzice – jak najczęściej przychodźcie do przedszkola z waszymi dziećmi pieszo, niech dzieci chodzą i biegają! Organizujcie wspólne zabawy ruchowe z dziećmi, planujcie im aktywność ruchową. Niech dzieci jeżdżą na rowerze, pływają, grają w piłkę. Przede wszystkim zachęcajcie dzieci, które niechętnie się ruszają, stronią od zabaw ruchowych, ze znacznie obniżonym poziomem rozwoju cech motorycznych. Pamiętajcie również o potrzebie hartowania dzieci przez przebywanie na powietrzu w każdej porze roku oraz zapewnienie odpowiedniego, przewiewnego i niekrępującego ubrania i stosownego obuwia.

Niech wasze dzieci będą zdrowe i szczęśliwe.

RUCH W ROZWOJU DZIECKA

Człowiek to bardzo skomplikowana i mizerna istota. By mogła się prawidłowo rozwijać, żyć zdrowo i sprawnie funkcjonować potrzebuje wiele różnych czynników. Jednym z nich jest ruch. Towarzyszy on człowiekowi od momentu urodzin do śmierci.

Dziecko poruszając się, manipulując różnymi przedmiotami, doskonali swoją sprawność motoryczną, zdobywa doświadczenie, wiadomości o otaczającym je świecie. Poprzez działanie nabywa różne umiejętności i rozwija swój umysł.

Ruch jest nam potrzebny do życia jak powietrze. Wzmacnia nasz organizm, kształtuje i usprawnia nasze układy :

- ruchowy,
- wegetatywny,
- dokrewny,
- nerwowy,

Doskonali budowę i funkcję narządów. Jest stymulatorem życia psychicznego i ważnym środkiem wychowania moralnego, estetycznego i społecznego.

My dorośli – rodzice i nauczyciele – często o tym zapominamy. W dobie rozwiniętej techniki multimedialnej zmuszamy swe ciało do bezruchu. W pracy, w domu, podczas odpoczynku siedzimy. Przemierzamy się środkami komunikacji miejskiej lub własnym samochodem – znów na siedząco. Doskonalimy i rozwijamy tylko umysł, nie dbając o ciało.

Tych złych wzorców uczymy także nasze dzieci. Ograniczamy ich aktywność ruchową na rzecz i działalności konstrukcyjnej, manipulacyjnej, plastycznej, dydaktycznej, która odbywa się na siedząco i angażuje tylko umysł dziecka.

Organizmu ludzkiego nie da się oszukać. Do prawidłowego rozwoju potrzebuje on nie tylko stymulacji umysłu, ale przede wszystkim olbrzymiej dawki ruchu. Nie zaspokojenie „głodu ruchowego”, który dla chłopców w wieku przedszkolnym wynosi 6 godzin dziennie, a dla dziewczynek 5 godzin 15 minut dziennie, prowadzi do obniżenia poziomu rozwoju fizycznego, upośledzenia odporności biologicznej i wywołuje wiele negatywnych skutków. Dzieci są coraz mniej odporne na choroby, wysiłek. Coraz częściej wśród najmłodszych występują wady postawy, nadpobudliwość psycho-ruchową, agresja czy nerwice.

Zajęcia ruchowe, spacer, wycieczki, kontakt z naturą to znakomity środek łagodzący szkodliwe dla zdrowia zjawiska. Dzięki wysiłkowi fizycznemu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, wszystkie narządy są lepiej ukrwione, dotlenione, sprawniej funkcjonują i szybciej się rozwijają.

Najbardziej lubianą przez dzieci formą aktywności ruchowej są gry i zabawy ruchowe, zaspakajają one najlepiej „głód ruchu”, gdyż angażują do ruchu wszystkie części ciała, kształtują je

i wzmacniają. Rozwijają koordynację, zręczność, prawidłową postawę ciała, łagodzą i niwelują rozdrażnienie i nerwowość, pozytywnie wpływają na rozwój umysłowy dziecka. Doskonałą koncentrację, uwagę, pamięć, orientację w przestrzeni, twórczą wyobraźnię. dostarczają nowych wrażeń i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, logicznego myślenia w związku z praktycznym działaniem.

Dziecko, które zaspokoilo swoją dzienną dawkę ruchu, jest wesołe, spokojne, jego organy, a zwłaszcza mózg, zostały dotlenione i prawidłowo odżywione, chętniej i łatwiej uczy się i pokonuje pojawiające się trudności.

Poprzez działanie w grupie, współzawodnictwo i współdziałanie z partnerem zmniejsza się egocentryzm dziecka, rozwija duch koleżeństwa, kształtuje silną wolę i poczucie sprawiedliwości. Dziecko uczy się podporządkowywać własne cele i ambicje dobru ogólnemu. W ten sposób kształtuje się jego postawa społeczna.

Starajmy się więc, aby w naszej pracy z dzieckiem znalazło się jak najwięcej zabaw i gier ruchowych, tym bardziej, że można je połączyć np. z nauką czy doskonaleniem umiejętności czytania, liczenia, dodawania itp. Zaowocuje to ukształtowaniem człowieka potrafiącego przystosować się do zmieniających się warunków życia, pracy, do środowiska społecznego, do pokonywania wszelkich trudności jakie przynosi życie.

PORADY DLA RODZICÓW

CO MOŻEMY ZROBIĆ, BY NASZE DZIECI DOBRZE SIĘ ROZWIJAŁY I RADZIŁY SOBIE CORAZ LEPIEJ

- Często nagradzaj dziecko – uśmiechem, gestem, słowem ale też wyznaczaj granice – mów, na co się nie zgadzasz.
- Gdy coś się dziecku nie uda, nie dokuczaj. Mobilizuj do podejmowania następnych prób.
- Zadbaj o dobre relacje zarówno z dzieckiem, jak i innymi członkami rodziny.
- Ucz nazywać i opanowywać emocje, mów „Cieszę się, gdy widzę, że radzisz sobie coraz lepiej”, „Cieszę się, gdy mi pomagasz”, „Dumny jestem z Ciebie”, „Jestem zdenerwowana. Porozmawiamy za chwilę, gdy się uspokoję”, „Złoszczę się, gdy ktoś do mnie krzyczy. Wolę, gdy się mówi spokojnie”, „Nie martw się, każdemu może się zdarzyć zbić kubek.

Trzeba tylko bardziej uważać”.

- Ucz optymizmu: często się uśmiechaj i żartuj.
- Ucz zdrowego stylu życia, powinny być zachowane proporcje między zabawą, nauką a odpoczynkiem. Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu. Najlepiej jeśli co najmniej jedno z Rodziców wspólnie pójdzie na spacer, na rower, na łyżwy, pogra w piłkę ...
- Zadbaj o dobre samopoczucie zarówno swoje jak i dziecka. Szczęśliwa Mama i szczęśliwy Tato ma więcej cierpliwości dla swojego dziecka. Szczęśliwe dziecko będzie łatwiej uczyło się i radziło sobie w różnych sytuacjach. Zapraszaj do wspólnych zajęć, np. do wspólnego majsterkowania, lepienia pierogów; takie wspólne zajęcia z Rodzicami są dla dzieci bardzo cenne.
- Zapewnij dziecku wiele okazji do różnorodnej zabawy i pracy twórczej – stwórz warunki do malowania, rysowania, lepienia, cięcia, przyklejania.
- Jak najwcześniej oswojaj dziecko z książką, zabieraj na wyprawy do biblioteki, czytelnicy, księgarni. Zadbaj, by miało swoją ulubioną książkę. Czytaj dziecku na dobranoc.
- Szanuj indywidualność swojego dziecka, ucz je samodzielności. Mobilizuj, ale nie wyręczaj.
- Dotrzymuj obietnic i zobowiązań. Jeśli coś stanęło na ich drodze, powiedz to dziecku.
- Jeśli Rodzice mają różne zdanie, to lepiej żeby dzieci nie słyszały sporów i kłótni, bo boleśnie to przeżywają. Poza dzieckiem ustalcie jedno wspólne stanowisko. Jeśli jedna z osób nakłada jakieś ograniczenia to ta osoba powinna je zdjąć.

MOJE DZIECKO JEST UPARTE

Dziecięcy upór nierzadko doprowadza do rozpaczony zarówno rodziców jak i ich przedszkolne wychowawczynie.

Ale co to właściwie znaczy, że dziecko jest uparte?

Uparte dziecko zwykle cechuje bardzo silne poczucie niezależności. Z jednej strony jest to zjawisko bardzo pozytywne, ponieważ osoby niezależne są zwykle stanowcze, pewne siebie, zdecydowane i wytrwałe. Z drugiej - niezależności towarzyszy zwykle nieustępliwość, kłótniwość i buntowniczość. Silna wola upartego dziecka zwykle stoi jednak w sprzeczności z tym, co dorośli uważają za najlepsze dla niego. Dlatego głównym zadaniem osób, pod których opieką (rodzice, opiekunowie, wychowawcy) znajduje się takie dziecko, jest umiejętne skierowanie ku odpowiednim celom.

Wiele typowych cech "uparciucha" ma związek z jego temperamentem, czyli wrodzoną skłonnością do reagowania w określony sposób.

Na ogół uważa się, że temperament jest cechą wrodzoną każdej jednostki. Prowadzone badania psychologiczne wykazują jednak, iż zachowanie dziecka jest wypadkową temperamentu i stosowanych metod wychowawczych. Dlatego tak trudno rozgraniczyć te dwa czynniki warunkujące proces wychowania dziecka.

Uważa się zatem, że u podstaw postępowania dziecka leży jego temperament, ale charakterystyczne zachowania dziecka (dobre lub złe) kształtuje dopiero jego wychowanie społeczne.

Do najczęstszych kłopotów, jakie sprawiają małe i uparte dzieci, należą: napady złości, agresja, problemy z jedzeniem, ubieraniem się, kłamstwa i rywalizacja między rówieśnikami.

Napady złości mają określony cel, którym jest próba zwrócenia na siebie uwagi lub sposób na otrzymanie upragnionej rzeczy. Jeżeli dziecko ma skłonność do reagowania w ten sposób, należy dążyć do ograniczenia częstotliwości i zmniejszenia intensywności tych zachowań. Pomóc w tym mogą następujące zalecenia:

- chwalimy dobre zachowanie dziecka, ilekroć poradzi sobie ono z daną sytuacją w odpowiedni sposób, nie wykorzystując płaczu, krzyku i ciskania przedmiotami
- podejmujemy działanie zanim rozpocznie się napad, zwykle poprzedza go złe zachowanie (płacz, krzyk)
- ignorujemy napady złości: nie jest to łatwe, ale daje pewność, że dziecko nie otrzyma nagrody w postaci zainteresowania się jego osobą - oczywiście nie polega to na pozostawieniu dziecka samemu sobie,
- starajmy się, aby napad złości nie przyniósł pożądaných przez dziecko rezultatów w postaci, na przykład, uniknięcia czegoś, tylko dlatego, że krzyczy i płacze,
- nie pozwólmy wyprowadzić się z równowagi - nigdy na dziecko w takiej sytuacji nie krzyczymy,
- po ataku złości nie wracajmy do tego, nie roztrząsajmy,
- dajmy dziecku do zrozumienia, że rozumiemy jego zdenerwowanie, ale dopiero wtedy, gdy się uspokoi. Można wtedy powiedzieć: „Przykro mi, że byłeś tak strasznie zły, ale takie zachowanie nie jest dobrym rozwiązaniem,„ - dziecko w wieku przedszkolnym potrafi już zrozumieć taki komunikat,
- z czasem możemy też uczyć wyrażania swoich uczuć za pomocą słów: kiedy dziecko nabierze w tym wprawy, ataki złości staną się coraz rzadsze.

Wiele upartych dzieci bije, popycha, gryzie, rzuca różnymi przedmiotami, aby osiągnąć określony cel. W późniejszym wieku tego typu agresja słabnie, ale najczęściej zastępuje ją agresja słowna. Dlatego warto pracować nad tym, aby zredukować tego typu zachowania jeszcze w dzieciństwie.

Istnieje kilka sposobów:

- podobnie jak w przypadku napadów złości chwalmy malucha, kiedy swoją frustrację rozładowuje w sposób nieagresywny,
- kiedy kryzys mija, uczymy dziecko innych, niż agresja zachowań. Począwszy od trzeciego roku życia możemy udzielać takich na przykład rad: „Jeśli jesteś zły, weź głęboki oddech i przyjdź ze mną porozmawiać”, z czasem dziecko nauczy się stosować tę metodę,
- ograniczamy oglądanie nieodpowiednich programów telewizyjnych,
- okażmy dziecku, że rozumiemy jego złość, ale jednocześnie dajmy mu do zrozumienia, że takie zachowanie nie będzie akceptowane. Możemy wtedy powiedzieć: „Wiem, że byłeś zły, ale nie wolno Ci nikogo uderzyć, nawet, jeśli byłeś wściekły”.

Współuczestniczenie w wychowaniu upartego dziecka nie jest zadaniem łatwym. Jeśli jednak nie podejmiemy żadnego działania, trudności z jego zachowaniem będą narastały i zaowocują poważnymi problemami w szkole.

Powyższy tekst jest jedynie sugestią, wskazówką dla często bezradnych i bezsilnych rodziców .

Przetrwać jesienne i zimowe choroby



Okres jesienno-zimowy wyjątkowo sprzyja chorobom. Przedszkolak potrafi w tym okresie kilka razy złapać katar, kaszel i gorączkę. Pamiętaj, by nie szpikować go antybiotykami, bo one nie pokonają wirusów, które są najczęstszą przyczyną jesiennych infekcji.

Małe dzieci bardzo często cierpią z powodu zakażeń układu oddechowego. Winne są drobnoustroje i trucizny, które wdychamy wraz z powietrzem do płuc. Są groźniejsze dla układu oddechowego dziecka niż dorosłego. Dodatkowo układ odpornościowy małego człowieka jest jeszcze niedojrzały. Chorobom układu oddechowego u dzieci sprzyja także palenie papierosów przez rodziców, zanieczyszczenie środowiska, styczność z chorymi rówieśnikami w przedszkolu.

Co wywołuje chorobę

Dzieci zakażają się drogą kropelkową od chorego człowieka lub zwierzęcia. Ostre choroby układu oddechowego wywołują najczęściej tzw. wirusy oddechowe (60-90 proc. zachorowań). Rozmnażają się one w obrębie błony śluzowej układu oddechowego i ją uszkadzają. Im większe zniszczenia poczynią, tym łatwiej dochodzi do powikłania z zakażeniem bakteryjnym (tzw. zakażenie mieszane). Jest to częste u niemowląt i małych dzieci. Zakażenie górnych dróg oddechowych może przejść niżej, na oskrzela i płuca.

Choroba wywołana wirusem rozwija się w ciągu 2-6 dni. Najczęściej pojawiają się wtedy: katar, kaszel, gorączka, bóle gardła, złe samopoczucie i bóle kostno-stawowe.

- Ten sam wirus może wywoływać odmienne objawy u różnych osób. To zależy od tego, jakie zniszczenia poczynił w układzie oddechowym, w jakim wieku jest dziecko, jak odporny jest organizm.

W przypadku jesiennych infekcji bardzo ważna jest właściwa diagnoza lekarza. Który powinien rozpoznać, czy dziecko zaatakował wirus (wtedy podanie antybiotyku jest bezcelowe i szkodliwe) czy bakteria (wtedy podaje się antybiotyk).

- Gdy brak pewności, czy chorobę dziecka wywołały wirusy, czy bakterie, należy leczyć wyłącznie objawy i obserwować chorego (tzw. "czujne wyczekiwanie") - mówi pediatra.

Kiedy dziecko jest chore

Jeśli maluch ma katar, często udrażniaj noskę solą fizjologiczną, stosuj krople dla niemowląt, podrażnione okolice noska smaruj wazeliną lub kremem pielęgnacyjnym dla dzieci. Aby ułatwić mu oddychanie, nawilżaj powietrze. Jeśli nie masz nawilżacza, rozwieś w mieszkaniu mokre ręczniki. Podawaj dużo płynów i syropy na kaszel, które poleci lekarz (inne przy kaszlu suchym,

inne przy mokrym). W stanach podgorączkowych dobre efekty dają też środki rozgrzewające (np. Pulmex, Olbas), dzięki którym dziecko się poci, a temperatura szybciej spada. Trzeba jednak pamiętać, że tych preparatów nie stosuje się u osób z astmą i nadwrażliwością oskrzeli.

Zdrowe odżywianie

Prawidłowa dieta jest podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia naszego dziecka.

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania to:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.
3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka.
5. Dostarczaj organizmowi odpowiednią ilość błonnika (chleb razowy, płatki zbożowe, warzywa).
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj jedzenie, w szczególności produktów zwierzęcych, a także zawierających cholesterol.
8. Unikaj węglowodanów prostych (cukry i słodczyce).
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Zastępuj tłuszcze zwierzęce (tłuste sery, masło, mięso) tłuszczami roślinnymi (oliwa).

JAK ZADBAĆ O ODPORNOŚĆ DZIECKA?

1. Regularnie wietrz mieszkanie i dbaj o odpowiednią wilgotność powietrza.
2. Nie narażaj dziecka na bierne palenie.
3. Dbaj o odpowiedni ubiór dziecka-nie przegrzewaj, zwracaj uwagę aby maluch nie zmarł.
4. Zapewnij dziecku ruch na Świeżym powietrzu.
5. Od czasu do czasu zmieniaj klimat.
6. Dbaj o odpowiednią dietę dziecka.
7. Nie bagatelizuj nawet drobnych infekcji.
8. Spytaj swojego lekarza o naturalne preparaty wspomagające układ odpornościowy.
9. Unikaj dużych skupisk ludzi.
10. Przekazuj swojemu dziecku podstawowe zasady dbania o zdrowie



KANAPKI MOTYLKI

**Macie ochotę zaskoczyć malucha niecodziennym daniem?
To nic trudnego, jeśli zwykłe kanapki zrobicie nieco inaczej.**



Ciekawostki dla

mamy do kawy 😊

Polecamy blogi i strony, na których znaleźć można zarówno coś dla relaksu jak i coś przydatnego dla każdej mamy, która troszczy się o zdrowie swoich dzieci.

-<http://www.srokao.pl>

-<http://greencanoe.pl>

-https://www.youtube.com/playlist?list=PLy9W0v7ojdmIoWpnFvcplNYcJvTJn6-R_

KOLOROWANKI DLA NAJMŁODSZYCH











Źródła inspiracji do gazetki

<https://wierszykolandia.pl/boze-narodzenie>

<https://www.kwestiasmaku.com/desery/ciasteczka/pierniczki/przepis.html>

<https://news.edubaza.pl/s/1777/80052-Ferie-2019-terminy-ferii-zimowych-w-roku-szkolnym-20182019.htm>

R. Forehand, N. Long: „Jak wychowywać uparte dziecko?”

<https://www.bibliotekaw Szkole.pl/inne/gazetki/62/index.php>

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/>

W. Gniewkowski, K. Właźnik, Wychowanie fizyczne, Warszawa 1985.

W. Gniewkowski, K. Właźnik, Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych, Warszawa 1991.

M. Kwiatkowska, Podstawy Pedagogiki Przedszkolnej, Warszawa 1985.

ST. Owczarek, Gimnastyka Przedszkolaka, Warszawa 2001.

Materiały szkoleniowe z kursu „Aktywizujące metody i formy pracy na zajęciach gimnastyki korekcyjnej i wychowania fizycznego”, Gdańsk 2004.