



GAZETKA PRZEDSZKOLNA AKADEMII KRÓLA STASIA



PRZEDSZKOLE NR 411
AKADEMIA
KRÓLA STASIA

NR 08/160 Październik 2022, ROK XIX (PRZEDSZKOLE NR 411 „Akademia Króla Stasia WARSZAWA)

Październik - dziesiąty miesiąc w roku wg używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 31 dni. Jest najdłuższym miesiącem w roku kalendarzowym, ponieważ wypada wtedy zmiana z czasu letniego na zimowy - jest dłuższy o jedną godzinę od pozostałych 31-dniowych miesięcy.

Zapomnieliśmy już o wakacjach, dzieci mają pierwszy miesiąc nauki za sobą, spadają liście, odlatują ptaki, pogoda staje się bardziej kapryśna, dni są coraz krótsze. Postarajmy się w październiku znaleźć czas na spacer, codziennie przez chwilę wyglądajmy przez okno, rozkoszujmy się każdą wolną chwilą (mamy ich tak mało), w końcu bądźmy ze swoimi dziećmi, aby nie umknęło nam coś ważnego, nieuchwytnego, coś co jest chwilą... młodość.

A w naszej Gazetce: Święto Edukacji czyli nasze święto, bo Panie w przedszkolu to nauczycielki z wieloma innymi specjalizacjami i fakultetami. Ponadto jak się bronić przed przeziębieniem, nie typowe święta oraz przewidywane wydarzenia w przedszkolu.

Katarzyna Smółkowska
nauczycielka z gr. II
redaktorka Gazetki

Nauczyciel przyszłości ma

"Na zimne dmuchać,

Słonecznie się uśmiechać,

W rączęta chuchać,

Ducha zagrzewać,

Oczy łezką zraszać,

Troski rozwiewać,

Szczęście rozsiewać...

14 października - DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Wszystkijm Nauczycielom w dniu Ich święta życzymy, aby:

Szlachetne zdrowie, ulubowało sobie czcigodnych Nauczycieli,

a fortuna zesłała Im łaskawy los.

Niech odbiegają wszelakie troski i smutki,

a serca się Ich weselą wieczną młodością oraz

miłością i szacunkiem swych wychowanków.



Jak przeciwdziałać jesiennym przeziębieniom u dzieci

CZYM JEST PRZEZIĘBIENIE

Katar, kaszel, złe samopoczucie, stany gorączkowe, to zespół objawów popularnie nazywanych przeziębieniem. W nomenklaturze medycznej jest to infekcja górnych dróg oddechowych, którą wywołują liczne szczepy różnych wirusów. Niestabilność temperatury powietrza i warunków pogody w okresie jesiennym sprzyja występowaniu przeziębień.

Niestety jeszcze nie wymyślono skutecznego lekarstwa przeciwko wirusom powodującym przeziębienie, możemy jedynie łagodzić objawy przez nie wywołane.

Mając na uwadze ograniczone możliwości obronne niedojrzałego układu immunologicznego dzieci należy przedsięwziąć działania profilaktyczne, wzmacniające obronność organizmu i zmniejszające predyspozycje do przeziębień.

WŁAŚCIWA DIETA

Najskuteczniejszą metodą zapobiegającą przeziębieniom jest systematyczna dbałość o szeroko pojętą higienę życia dzieci.

Zdrowe odżywianie obejmujące 5 posiłków w ciągu dnia zawiera składniki (złożone węglowodany, białka roślinne i zwierzęce, ryby, tłuszcze z uwzględnieniem nienasyconych kwasów tłuszczowych, składniki mineralne i naturalne witaminy zawarte w owocach i warzywach) pokrywające dobowe zapotrzebowanie dziecka w kalorie, mikroelementy i naturalne witaminy. Przy zachowaniu zrównoważonej diety (patrz Piramida zdrowego żywienia) nie ma potrzeby substytucji syntetycznymi preparatami witaminowymi. Prawidłowo żywione dzieci są żywotne, sprawne fizycznie i zdecydowanie mniej chorują, są odporne na przeziębienia. Przypominamy, że w przedszkolu dzieci spożywają maksymalnie 3 zdrowe posiłki w zależności od ilości godzin spędzonych w grupie.

HARTOWANIE ORGANIZMU I ODPOWIEDNI UBIÓR

Jesienne chłody, a czasami i słońce budzą niechęć do wychodzenia z domu. Ale codzienny spacer, zabawy na świeżym powietrzu bez względu na aurę i temperaturę warunkują hartowanie dzieci i wpływają na ich odporność. Pamiętać należy o odpowiednim do warunków pogodowych ubieraniu dzieci. Przemarznięcie organizmu dziecka jak również przegrzanie predysponują do przeziębień.

Najbezpieczniejszym sposobem ubierania dzieci jest „na cebulkę”, w czasie intensywnych ruchowych zabaw można zmniejszyć liczbę warstw odzieży dziecka i ochronić je przed przegrzaniem i poceniem.

Istotna w prewencji przeziębień jest dbałość o odpowiednie obuwie. Przemoczone, ziębnięte nóżki często inicjują ciąg objawów choroby przeziębieniowej. Warto więc po spacerze wykonać masaż stóp, kąpiel w ciepłej wodzie, założyć ciepłe skarpetki. Wskazane są również herbatki rozgrzewające; malinowe, lipowe, z sokiem żurawinowym itp..

NASZE MIESZKANIA I SKUPISKA LUDZI

Wraz z nastaniem jesiennych chłódów rozpoczynają pracę kaloryfery, które diametralnie zmieniają mikroklimat naszych mieszkań. Suche i przegrzane powietrze powoduje wysuszenie śluzówek górnych dróg oddechowych, które stają się podatne na mikrourazy i inwazję wirusów. Pamiętać należy o częstym wietrzeniu, nawilżaniu i nie przegrzewaniu pomieszczeń w których przebywa dziecko. Za optymalną temperaturę w pokoju dziecka uważa się 20 stopni C.

W okresach nasilonych zachorowań należy unikać skupisk ludzi w zamkniętych pomieszczeniach: markety, kina, komunikacja itp. Izolowanie dzieci od potencjalnych źródeł zakażenia i chorych jest podstawą profilaktyki. Wirusy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową, mogą wiele godzin przeżyć poza organizmem żywiciela zachowując zdolności zakażenia. Przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej, częste mycie rącek dziecka chroni przed infekcjami.

Pamiętajmy jednak o tym, że zastosowanie preparatów farmakologicznych stymulujących odporność dziecka, czy to homeopatycznych czy zalecanych przez medycynę konwencjonalną, powinno być konsultowane z lekarzem pediatrą.

K. Sm.



14 października - DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ.

Polskie Święto Oświaty i Szkolnictwa Wyższego ustanowione 27 kwietnia 1972 roku, określone ustawą - Karta praw i obowiązków nauczyciela jako Dzień Nauczyciela - od 1982 roku na mocy ustawy Karta Nauczyciela obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej. Upamiętnia ono rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława II Augusta i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku.

Światowy Dzień Nauczyciela obchodzony jest 5 października.



10 października - ŚWIATOWY DZIEŃ DRZEWA

To święto wymyślone przez Juliusa Sterlinga Mortona, sekretarza rolnictwa Stanów Zjednoczonych, prywatnie miłośnika przyrody. Zaapelował on do rodaków, by 10 kwietnia 1872 r. posadzili drzewa. Dziś Arbor Day to akcja znana na całym świecie, w Polsce oficjalnie obecna od 2002 roku i corocznie obchodzona 10 października.



15 października - ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK

Przynajmniej 30 sekund, z wykorzystaniem ciepłej wody i mydła, po każdym wyjściu z toalety, przed jedzeniem, po kontakcie ze zwierzęciem lub chorą osobą i po powrocie do domu z przestrzeni publicznej - te zasady właściwego mycia rąk wszyscy już znamy. W dobie koronawirusa słyszymy je po wielokroć i niemal z każdej strony. I nie ma w tym nic dziwnego, bo odpowiednia higiena dłoni powinna być absolutnie naszym najważniejszym nawykiem, niezależnie od pandemii.



15 października Światowy Dzień Mycia Rąk



UWAGA !

NOWY KONKURS NASZEJ GAZETKI

Głównym celem konkursu jest propagowanie zdrowego stylu życia zgodnie z powiedzeniem "śmiech to zdrowie każde dziecko ci to powie".

Konkurs adresowany jest do dzieci przedszkolnych w wieku 3,4,5 i 6 lat.

Na konkurs należy dostarczyć tylko **oryginalne żarciki** wymyślone przez dzieci w dowolnej liczbie, na podpisanej kartce - do pani Kasi z gr. II, do **15 listopada 2022 r.**

NAJŚMIESZNIJSZE I NAJCIEKAWSZE ŻARCIKI ZOSTANĄ NAGRODZONE DROBNYMI UPOMINKAMI. ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU WSZYSTKIE PRZEDSZKOLAKI.

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU !



WYDARZENIA W PRZEDSZKOLU



✓ 05 października (środa), godz. 9:30 - Próbną ewakuacją przedszkola

Cel tej akcji to nabycie przez dzieci umiejętności właściwych zachowań w sytuacji zagrożenia oraz zapoznanie z zasadami bezpiecznej ewakuacji.

Prosimy Państwa, aby tego dnia wszystkie dzieci przyszły do Przedszkola do godz. 8.30 i były ubrane w ciepłe bluzy, które zabiorą ze sobą z szatni do sal. Od momentu rozpoczęcia ewakuacji do jej zakończenia żadna osoba nie będzie mogła wejść na teren przedszkola.



✓ Dnia 10 października 2022 r. (poniedziałek) grupa V „Księżniczki i Rycerze” i grupa VI „Piraci” planują wycieczkę autokarową na farmę „CZTERY PORY ROKU” Opieńki w Warszawie.

Temat wycieczki: „Spizarnia pełna przysmaków”. Na wycieczce dzieci dowiedzą się: Jak przygotować przetwory na zimę? Czy pasteryzacja pochodzi od pasternaka? Co to jest wekowanie, kiszenie i konserwowanie? Jak zmieścić dynię w słoiku? Dzieci będą zbierały owoce i warzywa. Samodzielnie przygotowują przetworów na zimę (dynia, pickle, papryka -robienie weków przez dzieci). Przyrządzą pyszne koktajle warzywno-owocowe. Zjedzą smaczną zupę pomidorową z warzyw z naszego ogrodu. Będą mogły obserwować rośliny uprawiane w ogrodzie.

Koszt wycieczki (bilet na zajęcia+ autokar) - 80 zł płatne do 6 października na konto Skarbnika

Wyjazd z przedszkola godz. 9:00, powrót na obiad ok .godz. 14:30.

Śniadanie w tym dniu o godz. 8:00

Prosimy, aby dzieci były ubrane w nieprzemakalne i ciepłe buty, strój dostosowany do temperatury powietrza i aktualnej pory roku.

Prosimy aby każde dziecko miało ze sobą plecak (podpisany w widocznym miejscu), a w nim:

- ubranie na zmianę (majtki, spodnie lub legginsy, skarpetki, bluzkę)
- woreczek foliowy (jeśli trzeba będzie spakować mokre rzeczy)

Dzieci nie zabierają ze sobą żadnego jedzenia i zabawek !

Jeśli dziecko źle znosi podróż autokarem prosimy o informację do nauczycielek, ewentualnie podanie dziecku leku na chorobę lokomocyjną.

W przypadku nieobecności dziecka zwracamy tylko koszt biletu wstępu na farmę.

✓ **18 września, o godz. 9:15 - w przedszkolu CYRK POMONI dla wszystkich dzieci.**

✓ **28 września (piątek), od godz. 9:00 - II warsztaty LABO ODKRYWCÓW doświadczanie przez eksperymentowanie - każda grupa dzieci oddzielnie w swojej sali. Temat zajęć: „Archimedes - kto to taki?”.**

KOLOROWANKA PAŹDZIERNIKOWA



GAZETKA PRZEDSZKOLNA w Przedszkolu Nr 411 „Akademia Króla Stasia”, ul. St. Augusta 77
w Warszawie. Materiały zebrała i zredagowała mgr Katarzyna Smutkowska.