



Wrzesień 2024r.

Drodzy Rodzice,

Z radością witamy się z Państwem w nowym roku szkolnym 2024/2025. Wrzesień to czas, w którym żegnamy lato i wracamy do przedszkola, a powrotowi temu towarzyszy adaptacja. We wrześniowym wydaniu naszej Gazetki poruszyliśmy właśnie ten temat – adaptacji do przedszkola oraz oswoiłyśmy nieco temat zbliżającej się jesieni. Życzymy milej lektury.

Redaguje mgr Paulina Kulińska

1. Adaptacja do przedszkola

Wrzesień to dla wielu dzieci nowy początek w edukacji. Część rozpoczyna naukę w pierwszej klasie szkoły podstawowej, inne rozpoczynają kolejny szczebel edukacji. Wśród przedszkolaków jest szczególna grupa dzieci dla których wrzesień jest trudnym miesiącem, ponieważ stawiają pierwsze kroki w nowej rzeczywistości. trzylatki, bo o nich mowa, rozpoczynają swoją przygodę z przedszkolem. Dziecko zaczyna swój rozwój w środowisku rodzinnym, czuje się w nim bezpieczne i kochane. W momencie rozpoczęcia funkcjonowania w środowisku instytucjonalnym, często pojawiają się trudności. Należy przy tym pamiętać, że warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka jest prawidłowe przystosowanie się do nowych warunków, nowego środowiska. Problem przystosowania staje się szczególnie istotny w świetle teorii, które określają proces przystosowania jako szczególnie istotny dla przyszłych społecznych doświadczeń dziecka. Organizacja i przebieg procesu adaptacji dzieci trzyletnich do przedszkola może mieć decydujące znaczenie dla rozwoju dziecka.



Czym zatem jest adaptacja? Adaptacja to inaczej przystosowanie lub dostosowanie naszego zachowania do wymogów sytuacji i środowiska. W terminologii psychologii ewolucyjnej, adaptacja oznacza mechanizm biologiczny lub psychiczny, który powstał w toku ewolucji danego gatunku. Efektem działania tego mechanizmu jest przystosowanie się organizmu do określonego układu warunków środowiska. Proces adaptacji jest szczególnie ważny w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, ponieważ jest to okres krytyczny w kontekście rozwoju człowieka. Zwraca na to uwagę również M. Suświłło, która stwierdza, że jest to czas „osiągania kolejnego stadium dojrzałości fizjologicznej organizmu i rozwoju intelektualnego, budowania podstawowych struktur osobowości to złoty wiek uczenia się, zdobywania doświadczeń społecznych.” Dobrze zorganizowany i kierowany proces

przystosowania dziecka do przedszkola może stać się stymulatorem pozytywnych zmian rozwojowych. Najważniejszym warunkiem, jest **organizacja procesu adaptacyjnego na miarę możliwości dziecka**. Trzylatek sam nie jest w stanie pokierować tym procesem, należy więc wspomóc jego wysiłki stwarzając odpowiednie ku temu środowisko wychowawcze.

Pierwsze dni w przedszkolu trzylatka są kluczowe, by maluch łagodnie wszedł w nową sytuację. Nie da się ukryć, że w przypadku 3-latka w przedszkolu kluczem do sukcesu jest właściwa adaptacja. Jeśli malec zrozumie, o co w tym wszystkim chodzi, jak wygląda nowe otoczenie i co będzie w nim robił, łatwiej przystosuje się do zasad panujących w tym środowisku.

Na czym powinna polegać adaptacja trzyletniego dziecka do przedszkola? Aby dziecko w przedszkolu nie czuło się zagubione i przytłoczone, należy zacząć od nauczania go stałego rytmu dnia. Jeśli maluch przyzwyczai się do wstawania, jedzenia posiłków, bawienia się i drzemania o konkretnych godzinach, nie będzie mieć problemów z robieniem tego samego w przedszkolu.



Przed pierwszymi dniami w przedszkolu, należy wytłumaczyć dziecku, dlaczego musi się rozstać z rodzicami i kiedy po niego wrócić. Jeśli dziecko będzie pewne, że mama lub tata zabiorą go do domu za kilka godzin, łatwiej zniesie rozłąkę. Ponadto, z trzylatkiem w przedszkolu powinno się żegnać tak szybko, jak to możliwe. Im dłużej będzie trwać pożegnanie w drzwiach przedszkolnej sali, tym większe ryzyko, że maluch nie będzie chciał rozstać się z rodzicem.

Jakich błędów nie popełniać w czasie pierwszych dni trzylatka w przedszkolu? Nie należy obiecywać dziecku nagrody materialnej za to, że wytrzyma kilka godzin bez rodzica. Dlaczego to zły pomysł? Po pierwsze, to za duża odpowiedzialność rzucona na jego barki, która

jest przytłaczająca dla trzylatka. Po drugie, z każdym kolejnym „dużym krokiem” dziecko będzie oczekiwać coraz większych nagród.

Nie należy zrażać się pierwszymi niepowodzeniami. Oswojenie się z nowym miejscem wymaga czasu, a rezygnacja i powtarzanie tego samego po jakimś czasie to tylko dodatkowa dawka negatywnych emocji i doświadczeń. Jeśli maluch źle znosi początki swojej przedszkolnej drogi, można zostawiać go w przedszkolu krócej, ale nie odpuszczaj całkowicie. Pierwsze dni trzylatka w przedszkolu mogą nie należeć do najłatwiejszych. Dlatego warto zadbać o dobry nastrój maluszka po powrocie do domu. W odprężeniu się po dniu pełnym wrażeń pomoże np. zabawa podczas kąpieli, wspólne czytanie książek, wspólna zabawa pełna radości.

Adaptacja w przedszkolu to też zabawy - na przykład urządzenie w domu misiowego przedszkola. Zabawa dla 3-latka w przedszkolu pozwoli oswoić nową sytuację i dostrzec jej pozytywne aspekty. W końcu trzylatek w przedszkolu poznaje nowe dzieci i zabawy, rozwija się, a po powrocie do domu - może opowiedzieć wszystkie swoje wrażenia swoim rodzicom.

mgr Edyta Kowalczyk

Źródła:

<https://omep.org.pl/organizacja-i-przebieg-procesu-adaptacyjnego-dzieci-trzyletnich-do-przedszkola/>

Suświllo M. (red.) (1997) *Wybrane problemy wczesnej edukacji: adaptacja w przedszkolu*, Olsztyn. ([1], [2] – str. 19, [4], [5] – str. 7, [8] – str. 27, [9] – str. 49)

https://panimonia.pl/2017/08/05/adaptacja-w-przedszkolu-10-sprawdzonych-rozwiazan/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIvaPm3da_iAMVyjkGAB0P9REkEAMYASAAEgJGffD_BwE

https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmp7.nowysacz.pl%2Findex.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D56%26catid%3D10%26Itemid%3D146&psig=AOvVaw0zGm0qfTxpEyFiL0fJl-JS&ust=1726317664124000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCNi7oMv4v4gDFQAAAAAdAAAAABAE

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFANIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!

2. Jesień i wszystko o niej

Jesień to wyjątkowa pora roku. To okres przejściowy pomiędzy latem a zimą. W tym czasie natura przygotowuje się do zimowego spoczynku, liście na drzewach zmieniają swoje barwy na czerwone, złociste i pomarańczowe. Dni stają się coraz chłodniejsze. Jest to okres refleksji i przygotowań do nadchodzącej zaraz zimy a jesienna atmosfera potrafi być magiczna! Jesień to jedna z czterech pór roku, która występuje po lecie i poprzedza zimę. **Jesień kalendarzowa zaczyna się zawsze 23 września i trwa do 22 grudnia.**



Jesień jest pełna charakterystycznych symboli. Oto kilka z nich:

- Liście, które zmieniają kolory: Liście drzew przybierają różne odcienie złota, pomarańczy, czerwieni i brązu, tworząc tym samym piękne krajobrazy.
- Grzyby: Jesień to czas aby znaleźć smaczne i zdrowe okazy grzybów w lasach.
- Plony: Jesień to okres żniw i zbiorów. Pola i ogrody są pełne dojrzałych i pysznych owoców, warzyw i zbóż.
- Kasztany: Kasztany to jeden z bardzo charakterystycznych owoców jesieni. Bardzo często są one zbierane przez dzieci i wykorzystywane podczas różnych zabaw bądź zrobienia dekoracji.
- Mgły: W jesiennie poranki często pojawiają się mgły.



- Dynie: Dynie są również popularnym symbolem jesieni. Często używane są do tworzenia dekoracji i wypieku dyniowych ciast i innych dań.



- Ptaki wędrowne: Jesień to czas migracji wielu ptaków. Wiele gatunków ptaków przylatuje na cieplejsze tereny, aby uniknąć surowej zimy bądź odlatuje w poszukiwaniu odpowiednich miejsc do zimowania.



Opracowała: mgr Aleksandra Mazur

Źródła:

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fstylowi.pl%2F38346042&psig=AOvVaw37aVoIg3fNrcKBkbUt6sCc&ust=1726318142097000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQjRxqFwoTCMDzxrP6v4gDFQAAAAAdA AAAABAR>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Jesie%C5%84>

<https://www.twinkl.pl/event/jesien-2024>

3. Jesienne święta i obyczaje

W okresie jesiennym przypada wiele świąt, które celebруем. Jednym z nich jest 11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości. Każdego roku tego dnia upamiętniamy odzyskanie niepodległości przez Polskę po 123 latach niewoli. Odzyskanie Niepodległości Polski nastąpiło 11 listopada 1918 roku.



Kolejnym świętem jest 1 listopada – Wszystkich Świętych. Uroczystość ta jest jednym z najstarszych świąt chrześcijańskich. Tego dnia w trakcie nabożeństwa Kościelnego upamiętniani są zmarli, którzy po śmierci uzyskali zbawienie i są w niebie.



Natomiast kolejnego dnia – 2 listopada obchodzimy Dzień Zaduszny – w ten dzień również oddajemy się modlitwie i nabożeństwom, które odprawiane są w intencji wszystkich zmarłych. Kiedyś wierzono, że w Dzień Zaduszny zmarli wracali na ziemię i właśnie dlatego jednym ze zwyczajów związanych z tym

świętem było zostawianie otwartych drzwi do kościoła na noc, aby dusze umarłych miały możliwość wejść i spokojnie odpocząć, ludzie natomiast udawali się na odpoczynek o wiele wcześniej, aby ich nie niepokoić. Dziś zarówno w Dzień Zaduszny, jak i we Wszystkich Świętych odwiedzamy groby naszych bliskich, modlimy się za nich oraz symbolicznie zapalamy znicze.

Jesień to również czas wykopków. W Polsce wykopki ziemniaka odbywają w ostatnich tygodniach września. Ziemniaki zbiera się mechanicznie - kopaczką do ziemniaków lub ręcznie. Na wsiach jest to doskonała okazja do świętowania, np. palenia ogniska wieczorem i pieczenia ziemniaków. Organizuje się wtedy również różne imprezy pod hasłem: „wykopki” „święto ziemniaka” lub „święto pieczonego ziemniaka”.



Opracowała: mgr Agnieszka Zawadzka

Źródła:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Wykopki_\(rolnictwo\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wykopki_(rolnictwo))

<https://www.polskatradycja.pl/folklor/swieta/jesienne.html>

<https://www.pap.pl/aktualnosci/1-listopada-w-kosciele-obchodzona-jest-uroczystosc-wszystkich-swietych>

<https://www.polskatradycja.pl/folklor/swieta/jesienne/swieta-pamieci-zmarlych.html>

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.farmer.pl%2Fprodukcja-roslinna%2Fokopowe%2Fwykopki-tuz->

<https://dobraflaga.com.pl/dobra-flaga-realizacje-flagi-panstwowe.html>

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/zmarl-prof-zbigniew-laurow>

4. Ciekawe miejsca do odwiedzenia jesienią...

Kto z Was kocha jesień? Nie da się ukryć, że po lecie i wakacjach pozostało już tylko wspomnienie... ☺

Dni są coraz krótsze i chłodniejsze. Ale nie jest to powód, żeby na nadchodzące miesiące zamknąć się w domu ☺ Jesień w Warszawie jest absolutnie magiczna! Jest masa rzeczy, które można teraz robić czy miejsc, które warto teraz zobaczyć, gdzie właśnie o tej porze roku jest tam najpiękniej.

Poniżej nasze ulubione kierunki, by fajnie spędzić jesień w Warszawie. Znajdziecie tu bardzo różnorodne miejsca – bajkowe parki i tereny spacerowe, ale również miejsca, w których wyposażycie się w najpiękniejsze albo najsmaczniejsze dynie.

FLORA POINT – Mrówcza 212, Warszawa



Pewnie większość z Was kojarzy Flora Point ze świątecznych dekoracji, ale to **miejsce zachwyca także jesienią!** Znajdziecie tutaj szeroki wybór dyń ozdobnych oraz inne elementy potrzebne do jesiennych aranżacji takich jak wrzosi czy ozdoby w stylu Halloween. Flora Point to centrum ogrodnicze z ponad 25-cio letnią tradycją, przez cały rok można zaopatrzyć się tutaj w kwiaty i rośliny ozdobne, a wybór jest ogromny!

Florę Point, od innych tego typu miejsc, wyróżniają właśnie strefy z sezonowymi dekoracjami. Tu jest tak pięknie, że nie chcesz stąd wychodzić! W grudniu miejsce to przypomina fabrykę Świętego Mikołaja, a jesienią znajdziecie tutaj kilka stref z dekoracjami jesiennymi i mnóstwo dyń. Każda ze stref utrzymana w innej kolorystyce i klimacie.



CYTADELA ŻOLIBORZ



Urocze i trochę schowane miejsce spacerowe w północnej części Warszawy. Kiedyś spacerowaliśmy tutaj po odbywającym się obok od lat Targu Śniadaniowym, teraz zagłębiamy trochę rzadziej, ale warto to zrobić właśnie teraz, jesienią. Historia powstania Cytadeli sięga XIX wieku, kiedy to po upadku Powstania Listopadowego Car Mikołaj I zlecił wybudowanie

w Warszawie twierdzy, której głównym zadaniem miała być kontrola nad mieszkańcami miasta.

ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE



Najpiękniejszy park w Warszawie. Łazienki zachwycają o każdej porze roku, ale jesienią chyba najbardziej – jest przepięknie i spokojnie.

Łazienki Królewskie to historyczny zespół pałacowo-parkowy. Swoją świetność zyskały w XVIII wieku, kiedy to król Stanisław August Poniatowski przebudował je w stylu klasycystycznym i uczynił z nich swoją letnią rezydencję. Nazwa parku wywodzi się od znajdujących się tutaj kiedyś łaźni.

W Łazienkach znajduje się około 40 budynków, które zachwycają swoim stylem i historią. Najbardziej znanym z nich jest Pałac na Wyspie, w którym obecnie mieści się muzeum. A co robić w Łazienkach z dziećmi? Oczywiście zbierać kasztany, karmić wiewiórki i szukać pawi!

WRZOSOWISKO W MOSTÓWCE



Około 50 km od Warszawy znajduje się jedno z **największych i najpiękniejszych wrzosowisk w Polsce**, rozciągające się na obszarze ponad 400 hektarów. Wystarczy **45 minut jazdy samochodem**, aby podziwiać przepiękny widok ciągnących się po horyzont wrzosów w różnych odcieniach fioletu.

Pola w Mostówce zostały wpisane do obszaru Natura 2000. Wrzosowisko powstało z powodu pożaru lasu, który miał miejsce w 1993 roku - pożar zniszczył znaczną część lasów, ale jednocześnie spowodował bardzo silny rozrost wrzosów.



PUMPKIN FARM POWSIN



To jedna z najpopularniejszych farm dyniowych. Zlokalizowana jest zaraz przy głównej drodze na wyjeździe z Warszawy. Oprócz ton pomarańczowych warzyw znajdziemy tu mini-zoo z królikami, alpakami i ozdobnymi ptakami, labirynt ze słomy, a także pole z rosnącymi dyniami. Na całym terenie ustawione są dekoracje, dodające jesiennego klimatu. Napijemy się tu cieplej herbaty i kawy oraz przekąsimy coś na szybko z food trucków. W sklepie dostępne są dynie jadalne i ozdobne.



Przygotowała i opracowała mgr Ewelina Strzałkowska

Źródła:

<https://www.tasteaway.pl/jesien-w-warszawie-polecamy-8-magicznych-miejsc/>

<https://goingapp.pl/more/najlepsze-farmy-dyniowe-w-warszawie-pumpkin-farm/>

<https://warszawa.naszemiasto.pl/fioletowy-raj-pod-warszawa-to-najpiekniejsze-wrzosowisko-w/ga/c1-8454423/zd/65325379>

5. Jesień w świecie zwierząt

Jesień to pracowity czas w świecie zwierząt. To właśnie wtedy zwierzęta zaczynają przygotowywać się do nadchodzącej zimy. Jak to robią? Czego potrzebują? Czy człowiek może im jakoś pomóc?

Gdy temperatura zaczyna spadać zwierzęta zaczynają gromadzić zapasy pożywienia. Jest to niezbędne do zachowania odpowiedniej temperatury ciała podczas zimowych aktywności oraz snu zimowego. Co robią z tymi zapasami?

Wiewiórki np. gromadzą je w... spiżarniach.



Niedźwiedzie bardzo intensywnie się odżywiają, by zgromadzić wystarczające zapasy tłuszczu – dzięki temu będzie im znacznie cieplej podczas snu.

Niektóre ptaki zakopują nasiona i owoce, a w odpowiednim czasie wykopują je i zjadają. A jeśli o nich zapomną? Nic straconego! Nasiona pozostawione w ziemi wykiełkują i być może wyrosną z nich nowe drzewa i krzewy ☺



Zwierzęta, które zimą są aktywne, są zmuszone do zmiany diety. Sarny, jelenie czy łosie przestawiają się na pożywienie, które będzie im łatwiej znaleźć pod śniegiem – gałęzie, pąki drzew i krzewów.

Jesienią zwiększa się również gęstość sierści i zmienia się jej barwa na mniej rzucającą się w oczy. Czemu? Bo w ten sposób zwierzęta chronią się nie tylko przed zimnem lecz także przed drapieżnikami - dzięki jaśniejszemu ubarwieniu, które upodobnia je do otoczenia.



Wrzesień i październik to bardzo ważny czas dla łosi, jeleni, danieli i dzików. Samce jeleni, nazywane również bykami, udają się wieczorami na rykowisko, gdzie rycząc donośnym głosem, informują o swojej obecności – tym samym zaznaczają zajęte przez siebie terytorium. Takie zachowania wśród łosi nazywa się bukowiskiem, a wśród dzików – huczką.



A jak my możemy pomóc zwierzętom w jesiennych przygotowaniach? Np. sprzątając liście na działce lub wokół domu, zgrabmy je w jedno miejsce. Jeże lubią chować się w takich kopcach z liści. Pamiętajmy też, żeby nie wypalać liści! Nigdy nie wiadomo, czy wśród nich nie schował się już żaden kolczasty przyjaciel ☺



Opracowała mgr Paulina Kulińska

Źródła:

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpodlaskie.tv%2Flos-biebrza%2F>
<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fswiatoze.pl%2Fpomoz-jezom-przetrwac-zime%2F>
<https://www.poznan.lasy.gov.pl/jesien-pracowita-pora-roku>
<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpl.freepik.com%2Fpremium-zdjecie%2Fjelen-szuka-w-lesie-jesienia-z-bliska>
<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpodroze.gazeta.pl%2Fpodroze%2F56%2C114156%2C14897342%2Cpolska-jesienno-zimowa-pora-podgladamy-dzika-przyrode-w-polsce.html&psig>
<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2FPtakiWPolsce%2Fphotos%2Fforzech%25C3%25B3wka-nucifraga-caryocatactesd%25C5%2582ugo%25C5%259B%25C4%2587-cia%25C5%2582a-28-33-cm-ptak-z-rodziny-krukowat%2F>

6. Słodki sezon jesieni: przepisy kulinarne dla dzieci

Jesień to czas, kiedy przyroda obdarza nas soczystymi owocami i warzywami. To również doskonały moment, aby wprowadzić do diety swoich dzieci smaczne i zdrowe dania przygotowane z sezonowych składników. W dzisiejszym artykule przedstawię Wam kilka przepisów kulinarnych, które zachwycą nie tylko podniebienie Waszych maluchów, ale także dostarczą im cennych składników odżywczych i wspaniałych aromatów w kuchni i nie tylko 😊😊😊

1. Pyszne Placki z Dyni

Składniki:

- 1 szklanka puree z dyni
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 1/4 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 1/2 szklanki mąki

Sposób przygotowania:

- W dużej misce wymieszaj puree z dyni, jajko, mleko, cukier, cynamon, sól i proszek do pieczenia.
- Stopniowo dodawaj mąkę, mieszając, aż uzyskasz gładkie ciasto.
- Rozgrzej patelnię z olejem i nakładaj łyżką porcje ciasta. Smaż placki na złoty kolor z obu stron.
- Podawaj z bitą śmietaną i syropem klonowym.



2. Kremowa Zupa z Dyni

Składniki:

- 500 g dyni, obranej i pokrojonej
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- W dużym garnku podsmaż cebulę i czosnek aż będą miękkie.
- Dodaj pokrojoną dynię i smaż przez kilka minut.
- Wlej bulion warzywny i gotuj, aż dynia będzie miękka.
- Zblenduj zupę na gładką masę, a następnie wróć ją do garnka.
- Dodaj mleko kokosowe, cynamon, sól i pieprz. Podgrzewaj na wolnym ogniu, aż zupa się zagrzeje.
- Podawaj z grzankami lub chrupiącym chlebkiem.

3. Jabłkowe Szaszłyki Z Grilla

Składniki:

- Jabłka, obrane i pokrojone na kawałki
- Kiełbaski (możesz wybrać kiełbaski wegańskie)
- Cynamon
- Syrop klonowy

Sposób przygotowania:

- Składaj na patyczki naprzemiennie kawałki jabłek i kiełbas.
- Posyp szaszłyki cynamonem i skrop syropem klonowym.
- Grilluj na umiarkowanym ogniu, aż jabłka staną się miękkie i kiełbaski zarumienią się.

4. Jadalne Niedźwiedzie z Orzechów

Składniki:

- Orzechy włoskie
- Winogrona (możesz użyć jako głowy i nóżki)
- Czekolada do ozdoby

Sposób przygotowania:

- Z orzechów włoskich wykrawaj kształt niedźwiedzi, odcinając dwa równe kawałki jako ucha.
- Przyklej do orzeszków winogrona jako główki i nóżki.
- Użyj czekolady do ozdoby oczu, nosa i ust.

Te przepisy są smaczne, zabawne i pełne zdrowych składników, które dzieci pokochają. Jesień to idealny moment, aby razem z dziećmi eksperymentować w kuchni i uczyć ich, że zdrowe jedzenie może być zarówno pyszne, jak i zabawne.

A TERAZ COŚ NA ROZGRZANIE SIĘ....

W sezonie jesiennym dobra herbata rozgrzewająca to podstawa. Pomaga znieść chłodne dni i wieczory oraz ochronić się przed przeziębieniem. Warto więc eksperymentować i samodzielnie skomponować napój na bazie ulubionych herbat.

Jakie dodatki do herbaty rozgrzewającej?

Podstawą wszystkich rozgrzewających herbat są przyprawy. To one powodują, że ciepły napój staje się jeszcze intensywniejszy, przyspiesza krążenie i czujemy, jak ogrzewa nas od wewnątrz. A do tego doskonale smakuje. Najpopularniejsze przyprawy do herbaty jesiennie-zimowej to te korzenne:

- cynamon,
- goździki



Dodatki do rozgrzewającej herbaty mogą wspaniale zmienić smak naparu i wzbogacić go o witaminy, tak potrzebne w okresie przeziębień. Królują tu głównie owoce. Popularne dodatki to:

- cytrusy,
- suszona skórka z cytrusów,
- maliny,
- czarny bez,
- porzeczka,
- żurawina,
- miód,
- świeży korzeń imbiru.

Tak naprawdę składniki można dowolnie komponować według własnego gustu. Jako rozgrzewające świetnie sprawdzają się zarówno herbaty czarne, jak i zielone.

Przepis na herbatę rozgrzewającą z pomarańcza

Pomarańcza to chyba najpopularniejszy w Europie dodatek do rozgrzewającej herbaty. Przygotowanie napoju trwa chwilę, a efekt jest niesamowity. Smakuje w każdych okolicznościach – zarówno w domu, z książką, jak i podczas spaceru na świątecznym jarmarku.

Przygotuj czarną herbatę tak, jak zwykle, dodając do dzbanka:

- łyżkę wanilii,
- kilka plasterów świeżego imbiru,
- kilka goździków.

W czasie, gdy napar będzie się zaparzać, plaster pomarańczy ponabijaj kilkoma goździkami tak, by przebić skórkę. Jeśli plaster jest duży, pokrój go na kilka części. To samo zrób z plasterkiem cytryny. Pomarańczę i cytrynę umieść w filiżance i zalej gotowym naparem. Dosłódź do smaku miodem.



Herbatka z czystką z cytryną i miodem:

Idealnym napojem dla dzieci na jesienne dni jest herbatka z czystką. Czystek jest jedną z najsilniej działających **roślin wzmacniających układ immunologiczny**. Bogaty w polifenole doskonale radzi sobie z drobnoustrojami, a w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych pomaga szybciej pozbyć się jej symptomów. Czystek pozbawiony jest działań ubocznych i możliwości przedawkowania, dlatego taką herbatkę mogą pić **dzieci** już od 3. miesiąca życia. Znakomicie smakuje z dodatkiem miodu i sokiem z cytryny.

Zielona herbata rozgrzewająca:

Choć czarne herbaty cieszą się większą popularnością w chłodne wieczory, zapewne znajdą się osoby, którym bardziej do gustu przypadnie rozgrzewający napój na bazie zielonej herbaty. Przepis jest dość prosty. Zaparz swoją ulubioną zieloną herbatę tak, jak zwykle. Do gotowego naparu dodaj do filiżanki:

- łyżkę miodu,
- plaster limonki,
- szczyptę suszonego mielonego imbiru.

Herbata rozgrzewająca dla dzieci i kobiet w ciąży:

Ponieważ klasyczne herbaty zawierają teinę, nie są polecane dzieciom ani ciężarnym. Co jednak zrobić, gdy za oknem jest zimno i nieprzyjemnie? Najlepszym rozwiązaniem są herbatki owocowe lub ziołowe, które uzupełniać można takimi samymi dodatkami jak herbaty czarne czy zielone. Łatwą w przygotowaniu i smaczną herbatą rozgrzewającą będzie również afrykańska herbata czerwona rooibos, która nie zawiera teiny. Można ją zaparzyć z laską wanilii, a do smaku dosłodzić miodem, byle nie zbyt intensywnie, aby nie przykryć smaku samego naparu.

Opracowała: mgr Anna Łaziuk

Źródła:

<http://www.sloneczne-elfy.pl/index.php/galeria/category/31-drzewka-z-wizyta-w-przedszkolnej-kuchni-luty-2015>
<https://twoje-fototapety.pl/fototapety/tematy/potrawy-i-napoje-a/herbata>
<https://pixers.pl/obrazy-na-plotnie/akwarela-dyni-na-bialym-tle-odizolowane-pocztowka-logo-karta-element-do-twojego-projektu-dynia-halloween-pomidor-i-inne-wzory-ilustracja-sztuki>
<https://pm4leszno.przedszkolna.net/pracownicy>

7. Zabawy z darami jesieni

Zbliża się jesień a wraz z nią zmienia się pogoda za oknem. Drzewa rodzą owoce, które można wykorzystać do świetnej i rozwijającej zabawy.

Zabawy należy zacząć od spaceru, podczas którego dzieci pobawią się w poszukiwaczy skarbów, którymi są dary jesieni. Spacer rozwinie motorykę dużą, a przebywanie na świeżym powietrzu korzystnie wpłynie na dziecko np. dotleniając mózg dziecka, który bardzo dynamicznie się rozwija.

Poniżej lista zabaw, które można wykorzystać z dzieckiem w domu:

Kasztanowe ludziki

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Wykałaczki lub zapalki
- Gwoździ i młotek
- Kasztany oraz łupiny kasztanów
- Ruchome oczka
- Plastelina
- Żołędzie
- Szyszki
- Pieprz lub goździki (opcjonalnie)



Rodzic za pomocą gwoździa i młotka robi otwory na wykałaczki w kasztanach i żołędziach w miejscach pożądanym dla konstrukcji. Opcji kasztanowych ludzików jest wiele, tu ogranicza tylko wyobraźnia. Mogą to być klasyczne ludziki, które są znane większości - ręce i nogi tworzą wykałaczki na końcu których są umieszczone kasztany, a wszystko jest przymocowane do kasztana lub szyszki odgrywających rolę tułowia. Kolejna wykałaczka staje się szyją, która jest zwieńczona kasztanem z ruchomymi oczkami. Na koniec wszystko można ozdobić czapeczką, która zostanie stworzona z końcówki żołędzia i przymocowana zostanie za pomocą plasteliny.

Ciekawą opcją są języki, które można stworzyć wykorzystując do tego kłujące łupiny kasztanów, pyszczek można stworzyć z brązowej plasteliny, a nosek z kulki pieprzu lub goździków. Jeśli w domu nie ma tych przypraw, nosek i oczy także można stworzyć z plasteliny np. czarnej.

Kolejną propozycją są żyrafy, które można stworzyć wykorzystując kasztany jako kopyta i tułów połączone wykałaczkami. Wykałaczka odegra także rolę szyi, a łebek stworzony

zostanie z żołądźcia. Tak różnorodna faktura owoców od kłującej, po szorstką i gładką także korzystnie wpłynie na rozwój sensoryczny dziecka, a tworzenie ludzików rozwinię motorykę małą i pobudzi kreatywność.

Korale z jarzębiny

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Jarzębina
- Nić lub żyła
- Igła lub drut
- Nożyczki
- Koraleki (opcjonalnie)

Korale tworzy się nawlekając jarzębinę na nitkę za pomocą igły. Konieczna jest obecność rodzica podczas tej zabawy ze względu na ostre nożyczki i igłę. Jeśli rodzic obawia się, że dziecko pokłuje się igłą, nie warto odrzucać zabawy w ką. Dorosły może uprzednio poprzekłuwać jarzębinę drutem, a dziecko nawlekać będzie owoce na twardą żyłkę. Korale można stworzyć z samej jarzębiny lub przeplatać ją kolorowymi koralikami. Wszystko zależy od inwencji twórczej dziecka.



Karmienie niedźwiedzia

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Rysunek lub obrazek głowy niedźwiedzia (misia) z wyciętym otworem na pysku
- Mały karton np. po butach
- Szczypce
- Kasztany
- Żołądźcie
- Jarzębina

Rysunek niedźwiedzia przyklejamy do kartonu tak, aby otwór w pysku był ponad kartonem, tak aby można było go karmić. Rodzic zaczyna zabawę od opowiedzenia dziecku, że zbliża się czas kiedy niedźwiedzie zapadają w sen zimowy, ale zanim zasną w swojej gawrze muszą dużo zjeść, aby nie zgłodnieć podczas snu i spokojnie przespać całą zimę. Zadaniem dziecka jest za pomocą szczypiec wrzucić do pyska kasztany, żołędzie i jarzębinę, w celu nakarmienia niedźwiedzia. Różne rodzaje zabawkowych szczypiec można zakupić on-line lub w sklepach stacjonarnych, ale także można wykorzystać szczypce kuchenne, które w domu są wykorzystywane do przekręcania mięsa. Zabawa ta rozwija wiedzę przyrodniczą dziecka oraz motorykę małą. Rysunek niedźwiedzia można zastąpić innymi zwierzętami np. wiewiórką, co stanowiłoby bazę pod kolejną historię o przygotowaniach zwierząt do zimy.

Odwzorowanie wzoru

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Kasztany
- Żołędzie
- Jarzębina
- Szyszki

Rodzic przy pomocy kasztanów, żołędzi, jarzębin i szyszek układa wzór np. kasztan, szyszka, żołędź. Zadaniem dziecka jest odwzorować wzór pod spodem. Gdy dziecko poprawnie wykona zadanie rodzic i dziecko mogą zamienić się rolami i to dorosły ma ułożyć wzór podany przez dziecko. Rodzic może próbować popełniać błędy i poprosić dziecko o sprawdzenie czy wszystko się zgadza. Gdy dziecko zauważy pomyłkę rodzic prosi dziecko o pomoc w poprawnym ułożeniu wzoru.

Rytmy

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Kasztany
- Żołędzie
- Jarzębina
- Szyszki

Rodzic układa rytm np. szyszka, jarzębina. Rytm musi powtarzać się co najmniej trzy razy czyli: szyszka, jarzębina, szyszka, jarzębina, szyszka, jarzębina. Rodzic wspólnie z dzieckiem odczytuje rytm na głos, po czym dziecko kontynuuje podaną sekwencję

Rytm dwuelementowy jest łatwy, jeśli dziecko opanowało tę umiejętność rodzic układa trudniejszy rytm np. kasztan, szyszka, szyszka, kasztan, szyszka, szyszka, kasztan, szyszka, szyszka. Rodzic wspólnie z dzieckiem odczytuje rytm na głos, po czym dziecko kontynuuje podaną sekwencję.

Jeśli dziecko opanowało trudniejszy rytm może spróbować jeszcze trudniejszej sekwencji np. kasztan, jarzębina, żołądź, kasztan, jarzębina, żołądź, kasztan, jarzębina, żołądź. Rodzic wspólnie z dzieckiem odczytuje rytm na głos, po czym dziecko kontynuuje podaną sekwencję. Ta zabawa pomoże dziecku w dostrzeganiu regularności i rozwinię umiejętności matematyczne.

Zielnik

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Liście drzew
- Zeszyt lub blok rysunkowy
- Książka
- Kredki lub flamastry
- Obciążnik
- Taśma



Do przygotowania zielnika potrzebne będą liście, które należy uprzednio wysuszyć wkładając je do książki i przyciskając czymś ciężkim. Taki proces zajmie około dwa tygodnie. Po wysuszeniu liście należy przykleić za pomocą taśmy do zeszytu lub bloku rysunkowego. Dziecko wspólnie z rodzicem opisuje podstawowe dane tj. jakiego drzewa to liść, jakie ma kolory, gdzie go znaleziono i kiedy. Dziecko może narysować miejsce znalezienia liścia i ozdobić kartki swoimi rysunkami związanymi ze zbieraniem liści. Zabawa ta kształtować będzie w dziecku cierpliwość, rozwinię motorykę małą oraz poszerzy wiedzę przyrodniczą.

Witraże

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Papierowe, prostokątne talerzyki
- Zasuszone kwiaty
- Taśma
- Nożyczki lub nożyk do papieru

Przy pomocy nożyka do papieru lub nożyczek usuwamy środek talerzyka tak, aby zostały same boki, tworząc ramkę. Przyklejamy taśmę w taki sposób, aby część klejąca była skierowana do środka witraża. Przyklejamy długie paski taśmy od ramki, do równoległej ramki, a do części klejącej przykładamy i dociskamy zasuszone rośliny. Tworzenie takich witraży rozwinię motorykę małą, pobudzi kreatywność oraz stworzy element dekoracyjny domu.

Frotaż

Do tej zabawy potrzebne będą:

- Liście o wyrazistej fakturze
- Kredki świecowe lub pastele
- Kartki

Przed zabawą należy oberwać z kredek i pastelów papierki, gdyż do wykonania zadania potrzebna będzie cała długość kredki, gdyż używany będzie jej bok, a nie końcówka. Pod kartką umieszczamy liść i przy pomocy kredki lub pastelów odwzorowujemy kształt liścia pocierając kredką kartkę w miejscu umieszczenia pod nią liścia. Zabawa ta rozwinię motorykę małą oraz zachęci dziecko do eksperymentowania z innymi przedmiotami o wyrazistych fakturach.

Powyżej przedstawiono 8 propozycji zabaw dla rodziców i dzieci. Są one świetną okazją do wspierania rozwoju dziecka oraz tworzenia wspaniałych wspomnień oraz zacieśniania więzi rodzinnych poprzez wspólnie spędzony czas.

Opracowała mgr Aleksandra Malicka

Źródła:

[https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwynteguj.pl%2Fjak-zrobic-zielnik-etykiety-do-zielnika-do-pobrania%](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwynteguj.pl%2Fjak-zrobic-zielnik-etykiety-do-zielnika-do-pobrania%2F)

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fparenting.pl%2Fjak-zrobic-ludziki-z-kasztanow-co-jest-potrzebne-do-ich-wykonania&psig=>

[https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fherbikids.pl%2Fbransoletka-i-korale-z-jarzebin%](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fherbikids.pl%2Fbransoletka-i-korale-z-jarzebin%2F)

8. Odporność jesienia

Odporność oznacza niepodatność makroorganizmu na zarażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi, gdyż posiada on swoiste przeciwciała zwalczające dane zarazki. Ponadto odporność obejmuje także ochronę przed toksycznymi produktami przemiany materii, które są wydzielane przez zarazki chorobotwórcze, jak również przed toksynami roślinnymi i zwierzęcymi.



Rozróżniamy:

Odporność nieswoistą (genetyczną), która nie wykształciła się podczas zetknięcia z antygenami, lecz jest wywołana przez różne wrodzone mechanizmy ochronne. Należą do nich przede wszystkim: fagocyty, dopełniacz, enzymy przeciwbakteryjne i bariera skóra - błona śluzowa, uzależniona od obecności pożytecznej flory bakteryjnej. Ponadto istnieje naturalne uodpornienie danego gatunku na zarazki wywołujące chorobę w innym gatunku, np. odporność ludzi na nosówkę.

Odporność swoistą (nabytą), która polega na tym że, po pierwszym zetknięciu się z danym antygenem w organizmie pozostają precyzyjnie działające, ukierunkowane na dany antygen przeciwciała, które w przyszłości przy ponownym kontakcie z drobnoustrojami tego samego rodzaju, chronią nas przed reinfekcją.

Uodpornienie (immunizacja) może przebiegać na różne sposoby. Często odporność nabywamy w sposób czynny, gdy dojdzie do zakażenia określonym drobnoustrojem. Przy czym niekonieczne muszą ujawniać się objawy chorobowe. Również bez ostrej choroby może wykształcić się odporność na dany antygen, a uodpornienie przebiega wtedy niezauważalnie. Wytworzone przez układ odpornościowy, na skutek zetknięcia się z antygenami, swoiste przeciwciała pozostają w organizmie i chronią go przez jakiś czas lub przez całe życie przed reinfekcją.

Można także profilaktycznie nabyć odporność w sposób sztuczny, dzięki szczepieniom ochronnym. Istnieje również tzw. pożyczona odporność polegająca na tym że swoiste

przeciwciała są przenoszone z łożyska matki na nienarodzone dziecko lub podczas karmienia piersią na niemowlę (stąd też dostatecznie długie karmienie piersią chroni dziecko na jakiś czas przed wieloma chorobami zakaźnymi).



Główne przyczyny obniżonej odporności.

Obniżona odporność, która w dzisiejszych czasach jest problemem wielu ludzi, ściśle wiąże się z nieodpowiednim odżywianiem i niewłaściwym trybem życia. Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego uwarunkowane jest w pierwszej kolejności pełnowartościową dietą, zawierającą wszystkie makro- i mikrośkładniki oraz substancje niezbędne do regulowania procesów życiowych, a także treningiem ruchowym i hartowaniem się na świeżym powietrzu. Ponadto istotna jest nienaruszona bakteryjna flora jelitowa, która prawdopodobnie odgrywa główną rolę w przebiegu reakcji obronnych.

Ważna jest również wewnętrzna harmonia, spokój, pewność siebie, pozytywne myślenie, oraz umiejętność opanowania stresu – cechy te są niezbędne dla sprawnego działania czynności odpornościowych. Współcześnie zbyt mało uwagi zwraca się na życie duchowe, które przecież wpływa pośrednio, poprzez układ вегетативный, na funkcje odpornościowe pojedynczej komórki.

Odporność obniża się powoli i niezauważalnie. Kryje się wiele przyczyn. W krajach uprzemysłowionych na pierwszy plan wysuwają się następujące z nich:

-Niewłaściwy powszechny model żywienia charakteryzujący się wysoką kalorycznością oraz dużą zawartością tłuszczów, rafinowanych węglowodanów (należą do nich cukier i produkty z białej mąki).

-Brak ruchu.



- Dysbakterioza, czyli zmiana mikroflory jelitowej, której skład przestaje być optymalny dla prawidłowego przetwarzania pożywienia i sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego.
- Ogniska chorobowe umiejscowione np. migdałkach lub korzeniach zębów.
- Substancje szkodliwe dla środowiska, począwszy od licznych środków czyszczących powszechnie stosowanych w gospodarstwach domowych, poprzez substancje trujące wydzielające się z elementów wyposażenia wnętrz (kleje, farby, wykładziny, meble), a skończywszy na zanieczyszczonym powietrzu przez samochody, elektrownie itp.
- Stres, pośpiech i liczne bodźce dnia codziennego.



Przewlekłe obniżenie odporności, które powstaje na skutek wymienionych wyżej czynników, nie powoduje żadnych typowych objawów i dlatego przez długi czas pozostaje niezauważalne. Zatem jeśli nie pomyślimy w porę o zmianie niewłaściwego trybu życia i sposobu odżywiania się, nasza podatność na choroby będzie się zwiększać.

Przygotowała: Elżbieta Błażewska

Źródła:

Literatura: Gerhard Leibold, *Przeziębienie i grypa*, Janki k. Warszawy 2005.

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeszyn.com%2Fjak-dbac-o-zdrowie-jesienia%2F&psig=AOvVaw1DQwdBJw7dowBU_sWkgn-f&ust=1726580213434000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCNiQ_eLKx4gDFQAAAAAd3AAAABAE

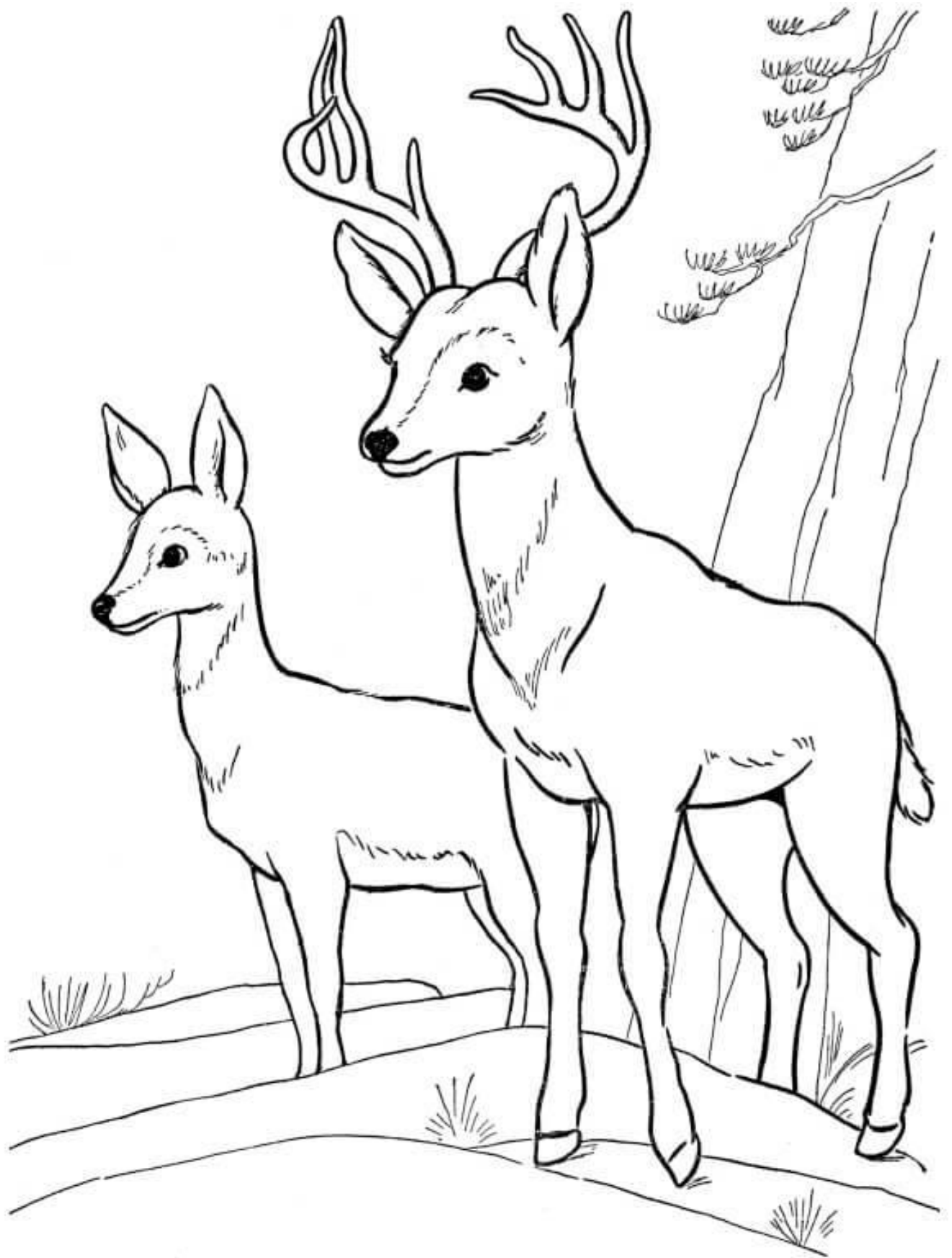
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.apteka-melissa.pl%2Fblog%2Fartykul%2F7-sposobow-na-odpornosc-jesienia-i-zima%2C615.html&psig=AOvVaw0WyU7IGdA_wlxdiYAS4Jr&ust=1726580105945000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCOjF3Z_Kx4gDFQAAAAAd3AAAABAE

https://www.google.com/imgres?q=odporno%25%9B%24%87%20&imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.galleries.smcloud.net%2Ft%2Fgalleries%2Fgf-G2Un-RV4g-1Byj_dlaczego-spada-odpornosc-przyczyny-oslabienia-odpornosci-1920x1080-nocrop.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.poradnikzdrowie.pl%2Fzdrowie%2Fuklad-odpornosciowy%2Fdlaczego-spada-odpornosc-przyczyny-oslabienia-odpornosci-aa-T9P4-1JmA-USJ7.html&docid=UL5wBNVnQVK1jM&tbnid=aN92lwj4h_xNM&vet=12ahUKEwiT_4Why8eIAXVORPEDHd_VEzsQM3oECF0QAA..i&w=1920&h=1226&hcb=2&ved=2ahUKEwiT_4Why8eIAXVORPEDHd_VEzsQM3oECF0QAA









Źródła:

<https://drukowanka.pl/kolorowanka/sarna-w-lesie-2/>

https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.e-kolorowanki.eu%2Fjesien-kolorowanki%2Ffliscie-malowanka%2F&psig=AOvVaw2e5PegU8T9_ewOpV9aW4az&ust=1726560621862000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCLix5NWBx4gDFQAAAAAdAAAAABAE

<https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fart.com%2Fpl%2Fkolorowanki%2Fwarzywa%2Fdyniowe%2Fdynia->

[https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.maluchy.pl%2Fkolorowanki%2Fkolorowanka-827-Jez-i-jesien.html&](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.maluchy.pl%2Fkolorowanki%2Fkolorowanka-827-Jez-i-jesien.html&ved=0CBQQjRxqFwoTCLix5NWBx4gDFQAAAAAdAAAAABAE)