GAZETKA PRZEDSZKOLNA	
Redaktor: Joanna Dutka	III- 2020/2021

Przedszkole nr 6 „Bajka”
w Świeciu ul. Paderewskiego 2
e-mail: bajkowawrozka6@wp.pl
www.bajka6.edupage.org

BAJKOWE WIEŚCI

Z KALENDARZA IMPREZ

DZIEŃ KOBIET

Dzień Kobiet to wyjątkowy dzień, ważny dla wszystkich kobiet, zarówno tych dużych, jak i małych. W tym szczególnym dniu wszystkie małe kobietki otrzymały serdeczne życzenia i upominki. Chłopcy złożyli życzenia, tradycyjnie zaśpiewali swoim koleżankom „100 lat”, i wręczyli piękne laurki i niespodzianki.

POWITANIE WIOSNY

Dzieci z naszego przedszkola uroczyście powitały nową porę roku Wiosnę i pożegnały Zimę. Wspólnie z Marzanną, kolorowym gaikiem i kwiatami maszerowały w ogrodzie przedszkolnym skandując hasła: „Witaj wiosno, żegnaj zimo; Marzannę przegonimy, wiośnie się pokłonimy”.

KOCIEWSKA PISANKA

Dzieci z grupy Biedronek wzięły
udział w konkursie plastycznym „Kociewska pisanka”, który był organizowany w Przedszkolu nr 9 "Pod klonem". W swojej kategorii wiekowej (3- 4)lata, zajęły:
- I miejsce Hanna M.
- III miejsce Aleksander T.
GRATULUJEMY !!!

DZIEŃ FLAGI

„Powiewa flaga”
(Czesław Janczarski)

Powiewa flaga, gdy wiatr się zerwie
A na tej fladze biel jest i czerwień.
Czerwień – to miłość, biel – serca czyste
Piękne są nasze barwy ojczyste.

DZIEŃ STRAŻAKA

Dnia 04.05.2017 roku obchodziliśmy Dzień Strażaka. Nasze przedszkolaki również pamiętały o Strażakach. Dzieci dowiedziały się czym jest zawód strażaka. Poznały jego ubiór oraz wszystkie zagrożenia z jakimi spotyka się w swojej pracy. Wykonywały też prace plastyczne, których zdjęcia wraz z życzeniami zostały przesłane do Straży Pożarnej.

SKĄD SIĘ BIORĄ PRODUKTY EKOLOGICZNE ?

Przedszkolaki ze starszych grup wzięły udział w ogólnopolskim programie „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”.

Głównymi założeniami programu było:

- zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
- kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,

- zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

****

PEDAGOG RADZI

Czym zastąpić kary

Drogi Rodzicu!

Dziecko nie podejmuje pewnych zakazanych przez Ciebie zachowań tylko dla uniknięcia kary, a nie dlatego, że zrozumiało swoje „złe” zachowanie. Stąd mylne przekonanie, że kary przynoszą efekt. Kary, zarówno cielesne, jak i psychiczne, pozostawiają ślad w psychice dziecka, dlatego zdecydowanie należy od nich odejść.

Gdy zachowanie Twojego dziecka zaczyna „burzyć krew”, zanim podniesiesz rękę i stracisz panowanie, powiedz: STOP! Jestem zdenerwowany/zdenerwowana, muszę się uspokoić, proszę poczekaj tu na mnie. Podejdź do okna, weź świadomie 5–10 głębokich oddechów, dopóki nie poczujesz, że spokój do Ciebie wraca. Dopiero wtedy podejdź do dziecka i zacznij rozmowę. Co to da? Przede wszystkim pozwoli Ci na pozbycie się złości i spojrzenie na trudną sytuację z nowej perspektywy. Dodatkowo takie zachowanie ma jeszcze walor wychowawczy. Twoje dziecko zobaczy, jak można zapanować na emocjami, które są trudne, i samo będzie tak samo postępować, bo uczy się przez naśladowanie.

Kary psychiczne tak samo piętnują i są na tym samym poziomie co kary cielesne. Ignorowanie dziecka wedle zasady „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie” powoduje utratę więzi i niesie przekaz, że nasza miłość jest warunkowa. Są dorośli, którzy potrafią obrażać się i milczeć godzinami – dając przede wszystkim zły przykład. Dziecko pozostaje z natłokiem emocji, z którymi sobie nie radzi. Dodatkowo cisza budzi lęk, bo dziecko nie wie, jak długo będziesz milczeć i czy w ogóle się odezwiesz. Dlatego zamiast ignorować swoją pociechę, ustal „zasady gry” w formie kontraktu. Zamiast mówić: Sprzątnij zabawki, bo nie pójdziesz na spacer! powiedz: Ooooo! Zabawki są rozrzucone, spacer będzie musiał poczekać, aż je sprzątniesz.

Poniżanie dziecka sprawia, że przestaje ono nam ufać, bo raz mu mówimy, że jest cudowne i kochane, by w chwili złości mu dopiec. Jeżeli wydarzyło się coś, co budzi w Tobie złość, powiedz to dziecku w cztery oczy, nie komentuj przy innych. Pamiętaj też, że Twoje dziecko Cię słyszy, nawet jeśli się bawi gdzieś obok. Zawsze jakaś część jego uwagi śledzi to, co mówisz i robisz.

Po trudnej sytuacji poczekaj, aż emocje dziecka opadną, usiądź naprzeciwko niego tak, by Wasze oczy były na tym samym poziomie, i porozmawiaj o tym, co się wydarzyło. Rozmowa nie może zamienić się w litanię zarzutów, to ma być wymiana opinii. Zapytaj, co sprawiło, że dziecko się złościło, po co to zrobiło (nie „dlaczego”, bo jest to pytanie oskarżające). Pamiętaj, że tak naprawdę widzisz tylko fragment jakiegoś wydarzenia i często nie znasz przyczyn trudnego zachowania dziecka. Spróbuj je poznać. Dziecko zachowuje się niegrzecznie, bo czasem jest to jedyny sposób na zwrócenie na siebie uwagi. Zachowuje się tak, bo to dla niego jedyna forma wyrażenia niezadowolenia, bądź nauczyło się tego od innych. Zanim je ukarzesz, powtarzaj, jakiego zachowania oczekujesz. Następnie zapowiedz, jakie konsekwencje wyciągniesz, gdy dziecko będzie się niegrzecznie zachowywać. Dokładnie określ, jakie przywileje zostaną mu zabrane. Zastosuj opisaną niżej metodę trzech kroków.

1. Powiedz, jakiego zachowania oczekujesz, co ci się nie podoba w zachowaniu dziecka i wyjaśnij, dlaczego jego zachowanie jest nie do przyjęcia. Powiedz, co zrobisz, gdy nie zmieni swojego zachowania na oczekiwane, np.: Olu, bijesz Kasię, to ją boli, nie podoba mi się to. Proszę, baw się, nie krzywdząc. W przeciwnym razie będziemy musiały skończyć zabawę i wrócić do domu.

2. Powtórz, że jeżeli dziecko nie zmieni zachowania, odbierzesz mu przywilej: Drugi

raz powtarzam, że bijesz Kasię i ją to boli. Jeszcze raz się to powtórzy i kończysz zabawę.

3. Jeśli zachowanie się powtórzy, zabierz przywilej. Nie reaguj na przeprosiny i lament dziecka, że już tego nie zrobi. Powiedz: Olu, nie bawisz się po przyjacielsku, koniec zabawy, wracamy do domu.

Pamiętaj: aby Twoje działania były skuteczne, zadbaj o konsekwentne zabranie przywileju w najbliższym czasie po złym zachowaniu dziecka. I najważniejsze: Ty i Twój partner powinniście trzymać wspólny front. W przeciwnym razie dziecko nie będzie pamiętało, za co zostało „ukarane", a niespójność reakcji rodziców doprowadzi do prób manipulowania jednym z nich przez dziecko.

Pozwól dziecku zmierzyć się z konsekwencjami własnego zachowania. Jeżeli uderzyło koleżankę, ta w naturalny sposób nie będzie chciała się z nim bawić, co wzbudzi u dziecka wewnętrzną motywację do naprawienia krzywdy. Słowa przeprosin muszą wynikać z wewnętrznej potrzeby dziecka. Dlatego nie mów: Przeproś teraz Kasię. Powiedz: Przeproś Kasię, jak poczujesz, że zrobiłaś jej przykrość – i zawieś zabawę do momentu przeprosin. Jeżeli nie ma ryzyka zagrożenia życia dziecka, pozwól mu zmierzyć się z konsekwencjami. Gdy wydarzy się podobna sytuacja, przywołaj konsekwencje poprzedniego zdarzenia, a odpowiedzialność za podjęte działanie pozostaw dziecku. W ten sposób wychowujemy świadomego człowieka, bez kar, nakazów, zakazów i sztucznych nagród. Pamiętaj: dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej.

Źródło: „Dzieciaki w akcji" Nowa Era

BIULETYN INFORMACYJNY - - DBAMY O NASZE ZDROWIE

Otyłość u dzieci

Otyłość należy do chorób cywilizacyjnych, a liczba osób nią dotkniętych z roku na rok wciąż wzrasta.
Postęp cywilizacyjny i techniczny sprzyja rozwojowi otyłości: ograniczenie aktywności ruchowej związanej z codziennymi czynnościami oraz łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, bogatej w energię żywności prowadzi do zaburzenia równowagi między poborem a wydatkowaniem energii, co objawia się zwiększeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Szczególnie niepokojący jest fakt, że zaburzenie to coraz częściej występuje u najmłodszych członków społeczeństwa – dzieci i młodzieży.
Wyniki badań prowadzonych w wielu krajach, także w Polsce, pozwalają zrozumieć, że otyłość u dzieci i nastolatków jest problemem całej rodziny. Wielu rodziców otyłych dzieci niepokoi się ich stanem zdrowia i zwraca się po pomoc do specjalistów, licząc na szybkie rozwiązanie problemu.
Leczenie otyłości jest jednak trudne, złożone, a także, jeśli ma przynieść wymierne efekty, długotrwałe. Dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na tak zwane modyfikowalne czynniki ryzyka otyłości, czyli takie, na które mamy wpływ i które możemy eliminować, dokonując wyborów dotyczących stylu życia, w tym zachowań związanych ze zdrowiem.

Jakie czynniki wpływają na rozwój nadwagi i otyłości?
Niewątpliwie, postępujący rozwój urbanizacji, przemysłu i postęp techniczny na świecie stwarzają warunki sprzyjające otyłości. Za jedną
z przyczyn takiego stanu przyjmuje się powszechne zastępowanie pracy mięśni pracą urządzeń technicznych, co całkowicie zmieniło poziom aktywności fizycznej ludzi. Do zmniejszenia aktywności u dzieci przyczyniają się: zbyt częste, niepotrzebne korzystanie ze środków transportu, ograniczenie spontanicznej aktywności fizycznej, zabawy i gry „na siedząco” oraz nieograniczony dostęp do telewizora i komputera. Również zmiany związane ze sposobem odżywiania wpływają na rozwój otyłości: łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej
w tłuszcze i cukry proste żywności, zwiększanie objętości posiłków
(„porcja XL”), a przede wszystkim nieregularność spożywania głównych posiłków, ich opuszczanie i jednocześnie częste podjadanie kalorycznych przekąsek. Rozwojowi otyłości sprzyjają także sytuacje stresowe i problemy emocjonalne, takie jak konflikty w szkole czy w rodzinie. Mogą one prowadzić do emocjonalnego jedzenia, czyli tak zwanego „zajadania problemów”. Gdy dziecko przeżywa trudności, niepowodzenia, czuje się samotne lub zasmucone, jedzenie może spełniać funkcję kompensacyjną

i, również za sprawą rodziców, być traktowane jako pocieszenie.

Czy otyłość u dzieci może doprowadzić do poważnych chorób?
Otyłość może prowadzić do wielu nieprawidłowości już w okresie dziecięcym, jak również może być początkiem chorób, szczególnie sercowo-naczyniowych, które rozwiną się u młodych dorosłych.
Wśród problemów związanych z otyłością są:
- zaburzenia gospodarki lipidowej;
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność;
- nadciśnienie tętnicze;
- stłuszczenie wątroby;
- zespół policystycznych jajników;
- bezdech senny;
- zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni;
- zaburzenia emocjonalne;
- większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Do jakiego specjalisty należy zgłosić się z otyłym dzieckiem?
Bardzo ważne są regularne wizyty u lekarza pediatry lub lekarza rodzinnego z dzieckiem – w pierwszym roku życia co 6-8 tygodni,
a następnie (celem tak zwanych bilansów zdrowia) w wieku dwóch, czterech i pięciu lat. Później przeprowadza się je: w „zerówce", w trzeciej klasie szkoły podstawowej, w pierwszej klasie gimnazjum, w pierwszej klasie szkoły ponadgimnazjalnej i, już po raz ostatni, w ostatniej klasie szkoły ponadgimnazjalnej. Gdy lekarz rozpozna nadwagę lub otyłość, może sam podjąć leczenie lub skierować dziecko do poradni chorób metabolicznych, poradni endokrynologicznej lub ośrodka zajmującego się kompleksowym leczeniem otyłości. Zwykle kilkudniowych (zwykle jadłospis taki obejmuje siedem dni, w tym weekend) i ich ocena przez lekarza lub dietetyka. Jadłospis taki powinien być bardzo dokładny, powinien zawierać: godziny posiłków, rodzaj, skład i ilość pokarmu, ilość i rodzaj wypijanych napojów. Na tej podstawie lekarz lub dietetyk
może ustalić, jaka jest dieta dziecka i jakich zmian ona wymaga. Poza dietą ważna jest aktywność fizyczna.

Jakie są główne zasady leczenia otyłości i od czego zacząć?
Podstawą leczenia otyłości u dzieci i młodzieży jest zmiana stylu życia polegająca na zmianie sposobu żywienia całej rodziny, zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny i wsparcia psychicznego dla dziecka z problemem otyłości. Im młodsze jest dziecko, tym łatwiej poradzić sobie z problemem otyłości. Warto zacząć od wspólnych zakupów, podczas których będziemy sprawdzać wartość odżywczą wybieranych produktów i przekonamy dziecko do nie kupowania słodyczy i niezdrowych przekąsek (chipsy, chrupki), napojów gazowanych i słodzonych. Zamiast tego można jeść owoce, pić wodę czy naturalne soki przygotowane w domu. Kolejnym krokiem jest angażowanie dziecka do wspólnego przygotowania posiłków. Dzięki temu jest to zabawa, która w końcu przerodzi się w dobre przyzwyczajenie. Dobrym zwyczajem są również regularne posiłki, zwłaszcza śniadanie i przynajmniej część posiłków spożywana wspólnie z rodzicami. Nie należy pozwalać na jedzenie przed telewizorem i używać jedzenia (zwłaszcza słodyczy!) jako nagrody. Warto, aby dziecko miało możliwość wyboru potrawy, którą chce zjeść, ale najlepiej jeżeli jest to wybór z dwóch propozycji zbilansowanych posiłków, a nie pytanie: „na co masz ochotę?".

Nie należy także zmuszać dziecka do jedzenia. Warto podawać posiłki na małych talerzach, w mniejszych porcjach niż dotychczas. Zasadą powinno być, że cała rodzina ma takie samo menu. Niedopuszczalna jest sytuacja, gdy rodzice jedzą co innego, a dziecku proponuje się inny, dietetyczny posiłek. Poza właściwym odżywianiem bardzo ważne jest zorganizowanie dziecku odpowiedniej aktywności fizycznej – najlepiej, gdy będą to wspólne zajęcia z rodzicami. Wskazane jest również ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem. Na początek warto wprowadzić drobne zmiany w codziennej aktywności, na przykład chodzić po schodach zamiast jeździć windą, przejść piechotą dystans do szkoły czy do przystanku tramwajowego zamiast podwozić dziecko samochodem, część czasu spędzanego przed komputerem lub telewizorem wykorzystać na spacer, jazdę na rowerze czy grę w piłkę.

W jaki sposób wybrać odpowiednie zajęcia ruchowe dla dzieci?
Wybór rodzaju aktywności fizycznej dla dzieci otyłych powinien przebiegać według określonych zasad. Po pierwsze, zajęcia takie muszą sprawiać dziecku przyjemność i być przez nie akceptowane. Wybieramy takie dyscypliny sportowe, które dziecko najchętniej podejmuje w sposób spontaniczny i naturalny. Jeżeli lubi jazdę na rowerze – wybieramy rower, jeżeli lubi pływać – wybieramy pływanie. Nie należy zmuszać dziecka do dyscyplin, których nie lubi, nawet jeśli w teorii są bardziej skuteczne w walce z otyłością.
Po drugie, sport musi być dostosowany do warunków fizycznych i motorycznych dziecka. Nie proponujemy koszykówki osobom niskim lub gimnastyki artystycznej bardzo otyłym i wysokim. Po trzecie, wybrana aktywność ruchowa musi spełniać kryterium skuteczności w redukcji masy ciała. Nie wszystkie konkurencje spełniają ten warunek. Po czwarte, zajęcia ruchowe należy dobierać pod kątem wieku dziecka i możliwości udziału w grupie rówieśników lub rodziny. Po piąte, należy zasięgnąć porady u specjalistów w celu kontroli postępów usprawniania ruchowego i modyfikacji programu. Z pomocą przyjść tu mogą lekarz, fizjoterapeuta, dietetyk czy psycholog.

Co powinna uwzględniać dieta otyłego dziecka?
Dieta dziecka otyłego musi uwzględniać pięć posiłków w ciągu dnia spożywanych o regularnych porach (co 3–4 godziny). Śniadanie powinno być spożywane najpóźniej pół godziny po przebudzeniu, a kolacja trzy godziny przed snem. Posiłki powinny być urozmaicone i smaczne, zawierać łatwostrawne białko, węglowodany złożone i odpowiednią ilość zdrowego tłuszczu. W diecie dziecka powinno być około 500 gramów warzyw i 200–300 gramów owoców dziennie. Porcja warzyw nie powinna być zamieniana porcją owoców ze względu na różną zawartość cukru. Większość warzyw powinno się spożywać na surowo na przykład w formie ciekawych, apetycznych sałatek. Owoce mogą stanowić jeden z posiłków spożywanych w szkole, mogą być także jedzone w postaci sałatek owocowych z naturalnymi przetworami mlecznymi o średniej zawartości tłuszczu, maksymalnie 2%. Obiad dziecka powinien zawierać mięso o małej zawartości tłuszczu, duszone, pieczone w folii, w naczyniu żaroodpornym lub na grillu elektrycznym czy patelni grillowej (bez zapiekania) przy użyciu niewielkiej ilości oleju lub gotowane na parze. Dwa razy w tygodniu należy podawać dziecku danie rybne – nie powinny to być paluszki rybne, lecz duszona lub grillowana świeża ryba. Jeśli dziecko nie lubi gotowanych warzyw, można przygotowywać smaczne zupy kremy podawane na przykład z prażonymi pestkami dyni lub słonecznika. Jeśli dziecko lubi słodycze, należy ustalić maksymalną możliwą ilość do spożycia jeden raz w tygodniu. Powinny być to tak zwane zdrowe słodycze, czyli na przykład batonik zbożowy przygotowany z ciemnej mąki, płatków zbożowych, pestek

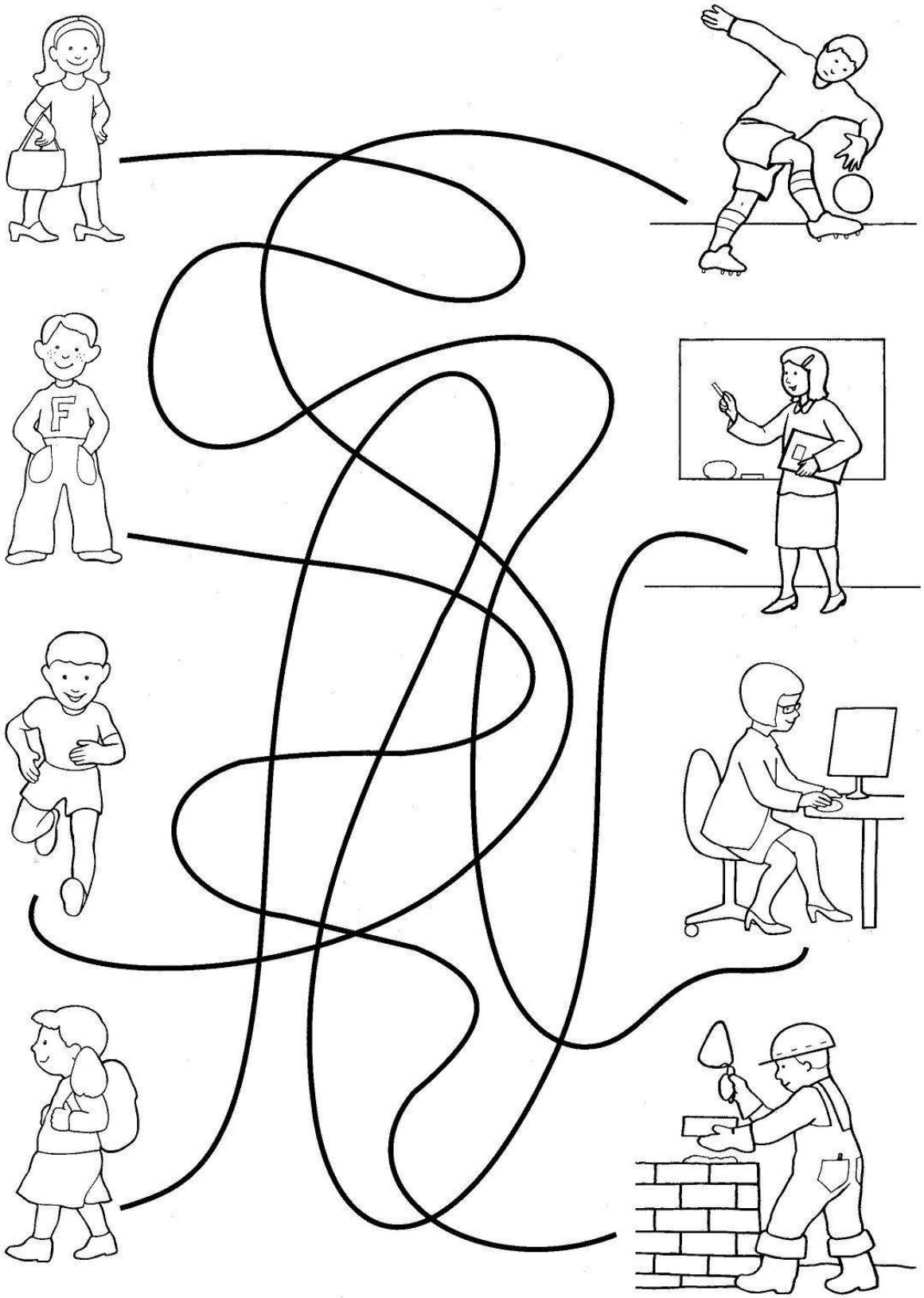
słonecznika i owoców suszonych lub też sałatka owocowa, jogurt naturalny z owocami i bakaliami. Najlepiej podawać dziecku posiłki na małym talerzu i unikać dokładek. Należy również zwrócić uwagę na to, aby dziecko spożywało posiłki powoli.
Jakie powinny być źródła płynów w diecie dziecka otyłego?
Główne źródło płynów w diecie dziecka otyłego powinna stanowić dobra gatunkowo woda niegazowana, źródlana lub mineralna niskosodowa (<20 mg jonów sodu/litr). Dla dzieci młodszych (do trzeciego roku życia) zalecana jest również woda niskozmineralizowana (<500mg/litr rozpuszczonych składników), dla starszych dzieci i młodzieży stopień mineralizacji może być wyższy (< 1000mg/litr). Jeśli dziecko lubi wodę lekko lub naturalnie gazowaną, a nie toleruje wody niegazowanej, pozwólmy mu taką wodę pić. Innymi płynami podawanymi w ciągu dnia mogą być dla
małych dzieci naturalne herbaty owocowe (np. malinowa), ziołowe (rumianek, koper, włoski, lipa), a dla dzieci starszych w małych ilościach słaba czarna herbata, herbata zielona i czerwona. Kompoty należy podawać bez cukru i miodu, a soki owocowe (bez dodatku cukru, najlepiej świeżo wyciskane) nie więcej niż w ilości jednej szklanki dziennie. Soki warzywne (bez dodatku cukru) można podawać w ilości 1–2 szklanek dziennie. Dziecko może również pokrywać zapotrzebowanie na płyny, pijąc chude mleko lub lekką kawę zbożową. Słodkie napoje niegazowane i gazowane oraz wody smakowe powinny być całkowicie wyeliminowane z diety otyłego dziecka.

Jakie zdrowe przekąski można zaproponować w diecie dziecka otyłego?
Zdrową przekąską mogą być: marchewka pokrojona w słupki, kalarepa, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe, papryka, różyczki kalafiora z dipem jogurtowym z dodatkiem ziół, ponadto suszone owoce bez dodatku cukru i niesiarkowane, pestki dyni i słonecznika, niewielka ilość orzechów,
migdały, galaretka lub kisiel z owocami, produkty mleczne, takie jak budyń na chudym mleku czy koktajle mleczno-owocowe (na przykład jogurt naturalny, truskawki lub malin i niewielka ilość miodu) i oczywiście świeże sezonowe owoce.

Otyłość to alarmujący problem zdrowotny, dotykający wciąż rosnącej liczby dzieci i młodzieży. Co gorsza, nadmiar kilogramów u dziecka rzadko budzi należyty niepokój u rodziców i wciąż pokutuje mylne przekonanie o tym, że pulchne dziecko to dziecko zdrowe. Tymczasem otyłe dziecko to przyszły otyły dorosły. Więcej, otyłe dziecko to dziecko chore, zagrożone poważnymi powikłaniami zdrowotnymi, wymagające pomocy i wsparcia. Mamy nadzieję, że poradnik wyszedł naprzeciw potrzebom rodziców dzieci z otyłością, pomógł zrozumieć skalę problemów, a przede wszystkim zachęcił do zmiany dotychczasowego stylu życia, wprowadzenia zdrowej diety i zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny.

Źródło: http://ppp.bedzin.pl/otylosc-u-dzieci-i-mlodziezy-poradnik-dla-rodzicow-dzieci-w-wieku-od-4-do-18-lat/

***Zadanie dla dzieci ***

Każdą drogę narysuj innym kolorem i odkryj

Kim zostaną dzieci, kiedy dorosną?