****

**NAJMILSI!**

Pierwszy miesiąc już za nami ! 1 września po raz pierwszy nasze progi przedszkolne przekroczyły trzylatki. Jedne rzuciły się w wir zabawy inne z płaczem tuliły się do swoich pań. Dlatego życzymy im, dużo wytrwałości w pokonywaniu nieśmiałości i samych radosnych chwil w naszym przedszkolu.

**„JESIEŃ W PARKU”**

*Jesień zachwyca nas swoimi barwami.*

*Szelestem liści, brązowymi kasztanami.*

*Jasnobrązowymi żołędziami w śmiesznych*

*czapeczkach*

*i ostatnimi słońca promykami.*

*Czasem przemknie przez park myszka czy wiewiórka.*

*Przeleci wróbel, sikorka czy jemiołuszka.*

*Wokół spacerują dorośli i dzieci.*

*I choć wszyscy cieszą się z ostatnich ciepłych dni,*

*widzą, że po nich nastanie znów mroźna i śnieżna zima.*



**„JESIEŃ W LESIE”**

*Wąską ścieżką w lesie*

*wędruje piękna kolorowa jesień.*

*Napotyka dzika, lisa i sarenkę*

*i podaje im na dłoni*

*kasztany, żołędzie.*

*Wiewiórka ruda kita*

*skacze po sośnie i krzaku leszczyny.*

*Zbiera zapasy, bo szykuje się do zimy.*

**Kącik Rodzica…**

**MAŁE DZIECI & TELEWIZJA**

Dzieci uwielbiają spędzać wolny czas przed telewizorem. Nie można jednak dopuścić do tego, aby siedzenie przed szklanym ekranem zastąpiło im zabawy, spacery czy rozmowy z rodzicami.

**TELEWIZJA? TAK! ALE TYLKO POD KONTROLĄ**

**I Z UMIAREM.**

Programy telewizyjne uczą i rozwijają wyobraźnię, pod warunkiem jednak, że są oglądane przez dziecko z umiarem i dostosowane do jego wieku. Dziecko, które za długo ogląda telewizję, po pierwsze nie ma towarzystwa rówieśników, bo się z nimi nie bawi. Zamyka się w sobie. Po drugie jest pozbawione ruchu, nie wychodzi np. na podwórko. Potem mogą być z nim kłopoty w przedszkolu lub w szkole, bo aby wyładować nadmiar energii, staje się agresywne i nadpobudliwe. Nie traktuj telewizji jak niańki Sadzanie dziecka przed telewizorem, aby mieć nieco czasu dla siebie, nie jest dobrym pomysłem. Choć w ten sposób na chwilę poskromisz rozbrykanego malca, w efekcie przyniesie to więcej szkody niż pożytku.

Dziecko biernie ogląda program, co nie rozwija jego wyobraźni. Szybko też przyzwyczai się, że telewizja jest jedynym sposobem spędzania wolnego czasu. Nie będzie potrafiło zorganizować sobie innej, twórczej zabawy. Wyznacz czas i programy Trzylatek może oglądać telewizję nie dłużej niż20-30 minut dziennie, czyli tyle ile trwa dobranocka. W tym czasie powinnaś być przy nim i na bieżąco tłumaczyć to, co się dzieje na ekranie. Cztero-, pięciolatek nie powinien spędzać przed odbiornikiem więcej niż godzinę dziennie i również pod twoją kontrolą.

Uwaga!

Wśród dzieci panuje moda na oglądanie niektórych programów dla dorosłych, np.

realisty show. Nie daj się na to namówić! Nie są one dostosowane do wieku dziecka. Pokój dziecka bez telewizora . Dając mu odbiornik do pokoju, sygnalizujesz że zgadzasz się, aby włączało go zawsze, kiedy chce. Stracisz kontrolę nad tym, co ogląda. Nie oglądasz? Wyłącz! Nie przyzwyczajaj dziecka, że odbiornik jest stale włączony. Wyłączaj go zawsze, gdy nie oglądacie konkretnego programu. Telewizor to nie domownik.

****

**JAKIE SĄ NAJLEPSZE SPOSOBY RODZICÓW NA SPĘDZANIE WSPÓLNEGO JESIENNEGO WEEKENDU?**

**Słoneczna pogoda** w czasie jesieni pozwala na podziwianie uroków tej pory roku podczas wspólnych spacerów. W pobliskim parku zbieramy kolorowe liście, aby wykonywać z nich rozmaite bukiety i kompozycje. Przy pochmurnej pogodzie, nasze córeczki uwielbiają „wypady” na basen do kina czy muzeum. To wspaniała okazja do zabawy i wodnych szaleństw dla całej rodziny.

Pani Alina P.

**W jesienny weekend** wybieramy się z całą rodziną na wycieczkę rowerową do lasu. Korzystając z okazji podglądamy mieszkające tam zwierzęta i obserwujemy, w jaki sposób przygotowują się do zimy. Zbieramy różnokolorowe liście i robimy z nich bukiety. Czasami uda nam się zebrać kilka grzybów, które suszymy w domu. Natomiast na koniec wycieczki robimy sobie smakowity piknik na leśnej polanie. Jest to jeden z wielu sposobów na spędzenie wspólnego weekendu.

Pani Kasia Sz.

**SPOSOBÓW JEST WIELE:**

● wspólny spacer, jazda na rowerze (wycieczka),

● malowanie farbami, kolorowanie obrazków kredkami, naklejanie elementów na gotowe wzory, lepienie z ciastoliny (formy np. zwierzątka), Lepienie z plasteliny - ślimaki, węże.

● słuchanie czytanych bajek oraz z płyt CD (oglądanie obrazków w książkach)

● budowanie wieży, domu, pałacu, drogi z klocków,

● układanie puzzli (duże wzory), dopasowywanie obrazków do wzoru (łączenie

takich samych w pary np. zwierzątka, rośliny, zabawki),

● samodzielne opowiadanie historyjki obrazkowej,

● zabawa w lekarza, fryzjera,

● zabawa w kucharza (pomoc w przygotowaniu posiłku: krojenie z rodzicami, nakładanie, mieszanie np. sałatki owocowej, surówka, ciasto).

**CO MOŻNA ROBIĆ Z DZIEĆMI, GDY CIĄGLE PADA DESZCZ?**

**Gdy ciągle pada deszcz** można z dziećmi: rysować i kolorować, układać

puzzle, a także przygotowywać wspólnie posiłek, czy sprzątać (nasz syn bardzo lubi odkurzanie).

Pan Krzysztof G.

**Jesienią** z dziećmi bardzo dużo malujemy farbkami i rysujemy kredkami. Robimy wyklejanki papierem kolorowym. Odrabiamy tak zwane lekcje. Córeczka robi szlaczki, koloruje obrazki. Bardzo lubi labirynty, które wspaniale wyrabiają koordynację wzrokowo – ruchową. W telewizji oglądamy programy dla dzieci, ale najlepsze są takie, w których coś się robi - np. małpki, pieski z kolorowego papieru. W soboty Wiktoria piecze z babcią jakiś placek, albo robią wspólnie babeczki, które później zjadamy z całą rodziną.

Pani Alicja T.

**Czas złotej jesieni** to czas zabawy dla całej rodziny. Podczas długich spacerów zbieramy kolorowe liście, z których możemy robić piękne bukiety. Dookoła nas pojawiły się już kasztany i żołędzie, z których w domu powstają przeróżne postacie. Każda mama i babcia będzie szczęśliwa jak dostanie od dziecka śliczne korale z jarzębiny. Jesień to także czas grzybów. Wspólna wyprawa do lasu przyniesie każdemu wiele radości. Lecz najważniejsze jest to, że jest to czas spędzony wspólnie z rodziną, która jest przecież dla nas najważniejsza.

Pan Mariusz P.

Jesień jest cudowną porą na spożywanie świeżych owoców i warzyw.

Racjonalne żywienie dziecka może pomóc mu nie tylko w utrzymaniu zdrowia, ale sprzyja jego lepszemu funkcjonowaniu. Nieprawidłowa dieta zawierająca np. nadmiar słodyczy, chipsów, napojów gazowanych Powoduje narastanie niepokoju ruchowego, agresji, trudności w koncentracji uwagi, problemów w zachowaniu. Wpływa również negatywnie na uczenie się i pamięci. Dlatego też możliwie jak najwcześniej powinniśmy uczyć swoje dzieci jeść owoce i warzywa, które zawierają witaminy, składniki mineralne, błonnik i pierwiastki niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju. Podanie dzieciom różnorodnych owoców i warzyw konieczne jest również ze względów smakowo-zapachowych i kolorystycznych. W ten sposób możemy stymulować wszystkie zmysły. Jeżeli dziecko będzie przyjmowało owoce jako np. rodzaj nagrody tym chętniej będzie po nie sięgało. Należy zachęcać dzieci do jedzenia owoców i warzyw, podawać je przy każdym posiłku, oraz informować o tym jak bardzo potrzebne są dla zdrowego stylu życia.

* **JABŁKA**– zawierają witaminy: C, A, B1, B2, PP i B3.Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami.
* **GRUSZKI**– zawierają witaminy A, B, B6,mająnieco wyższą niż jabłka zawartość węglowodanów, białka i błonnika. Zawierają dużo potasu, magnezy, żelaza i kwasu foliowego.
* **ŚLIWKI** – witaminy A i B, regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, zapobiegają rozwojowi nowotworów, a nawet poprawiają humor. Dlatego warto jeść śliwki świeże, suszone oraz w postaci dżemów i kompotów.
* **MARCHEWKA-** korzeń marchwi zawiera odżywcze cukry-węglowodany, m.in. sacharozę i glukozę, białko, liczne karoteny, olejek lotny, witaminy B1 i B2, B6, C, E, H, K, PP oraz wapń, żelazo, miedź i fosfor, a także pektyny.
* **BURAKI-** zawierają oprócz dużej ilości witaminy C, B1, karotenu i witaminy P, wiele makro- i mikroelementów; jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ten skład chemiczny buraków ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów.
* **POMIDORY**- zawierają witaminy C, E, B, PP, K, mikroelementy (potas, wapń, magnez , żelazo) ponadto pomidory wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran, wzmacniają wzrok, działają korzystnie na układ nerwowy



**RODZICE!**

**NIE PRZYPROWADZAJCIE DO PRZEDSZKOLA CHORYCH DZIECI. KATAR TO TEŻ CHOROBA- KATAREM BARDZO ŁATWO SIĘ ZARAZIĆ.**

**O tym, dlaczego chore dziecko powinno zostać w domu**



Katar, ból gardła, lekki kaszel – takie dolegliwości pojawiają się u większości maluszków już na początku jesieni , gdy zaczną uczęszczać do przedszkola. Przytrafia się to najczęściej dzieciom nie posiadającym starszego rodzeństwa, które wcześniej sporadycznie miały kontakt z innymi wirusami, bakteriami przynoszonymi przez rodzeństwo ze środowiska rówieśniczego.

Wraz z nastaniem jesieni dni stają się coraz krótsze, deszczowa pogoda jest codziennością, a do tego dochodzi jeszcze zmęczenie wywołane zbyt wczesnym wstawaniem. Dodajmy do tego często brak śniadania przed wyjściem lub też niewłaściwy posiłek (składający się głównie z węglowodanów)- to wszystko sprzyja rozwoju infekcji.

Nawet niewielkie objawy przeziębienia ,jak katar czy kaszel, a w innych wypadkach wymioty czy biegunka świadczą o tym , że dziecko jest osłabione, a jego organizm walczy z infekcją. Dobrze byłoby pozwolić mu odpocząć, nabrać sił, wyspać się, odpowiednio się nawodnić w domowym zaciszu.

Pamiętajmy, że zdrowa, wartościowa i urozmaicona dieta, ruch na świeżym powietrzu, odpowiednia dla wieku ilość snu w dobrze przewietrzonym i nieprzegrzanym pomieszczeniu oraz regularny tryb życia pomogą naszym dzieciom zdrowo się rozwijać.

To wy – rodzice i najbliżsi opiekunowie dzieci – jesteście najlepszymi lekarzami: czasami wystarczy otoczenie dziecka troskliwą opieką, podanie pożywnej zupy czy malinowej herbaty, aby uniknąć rozwoju infekcji i zbudować jego odporność. Pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest profilaktyka – trwa znacznie krócej i jest mniej uciążliwa niż doprowadzenie organizmu do równowagi po ciężkiej chorobie i antybiotykoterapii.

Rodzice nie mogą oczekiwać, że nauczyciele w przedszkolu będą mieli możliwość zadbania o to, co w sytuacji rozwijającej się infekcji lub choroby jest naszemu dziecku potrzebne. Przypomnijmy, że nauczyciele nie mogą podawać żadnych leków, co jest wskazane m.in. w przypadku bardzo wysokiej gorączki czy ostrej biegunki. Zapewnienie indywidualnej opieki nad dzieckiem w czasie infekcji to obowiązek rodziców – nauczyciele biorą odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci, ale nie mogą go zapewnić dziecku mającemu silną infekcję bez podania leków. Ponadto należy pamiętać o tym, że wychowawcy mają obowiązek troszczyć się o dobro całej grupy, a pozwalając na przebywanie zainfekowanego dziecka w sali ze zdrowymi dziećmi – narażają je na zarażenie.

Zanim poślemy do przedszkola dziecko ze świadomością, że mu coś dolega, pomyślmy przez chwilę, jak byśmy się czuli, doświadczając złego samopoczucia, a przebywając w Sali pełnej dzieci, nie mogąc odpocząć, położyć się i zasnąć w ciszy.

Organizm każdego człowieka potrzebuje w czasie infekcji spokoju i troskliwej opieki bliskiej osoby – wtedy zdecydowanie szybciej odzyskuje równowagę i „wraca do zdrowia”.



