

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

GRUDZIEŃ 2023



Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy, by upłynęły one w
rodzinnym gronie,
wśród przyjaciół i bliskich.

Niech magia tych świąt na długo zagości
w Państwa sercach, a zbliżający się rok 2024 będzie
wypełniony sukcesami w życiu
osobistym oraz zawodowym

Wszystkim dzieciom oraz rodzicom życzą

Dyrektor oraz Pracownicy Przedszkola Publicznego nr 3
w Radomiu



ODPORNOŚĆ DZIECKA – JAK O NIĄ DBAĆ?

Jesień- Zima to czas, kiedy jesteśmy bardziej podatni na choroby i infekcje niż w pozostałe pory roku. A skoro my częściej chorujemy, to nasze dzieci także. Jak trudno jest uporać się z dokuczliwym kaszlem, katarem czy przeziębieniem, wie każdy rodzic. A więc lepiej jest zapobiegać niż leczyć, tylko łatwo to powiedzieć a trudniej wykonać. Nawet podczas krótkiego niedzielnego spaceru dziecko może się przeziębzić, a przecież nie może spędzać całych dni, nie opuszczając ciepłego domu.

Co zmniejsza ryzyko zachorowania?

Dieta

Zadbanie o to, co jemy, może także być kluczowe w dążeniu do dobrej odporności. W końcu jesteśmy tym, co jemy! Jeśli chodzi o profilaktykę infekcji wirusowych, to przede wszystkim warto wzbogacić dietę o świeże owoce i warzywa. Zawierają całą gamę składników mineralnych i witamin, które są niezbędne do prawidłowego namnażania i funkcjonowania układu odpornościowego. Procesy odpornościowe można także aktywować, stosując w swoim menu takie pro-odpornościowe i wzmacniające organizm produkty, jak na przykład imbir, cytrusy, natka pietruszki, miód, kurkuma, tłuste ryby (np. makrela, łosoś, śledź). Zawierają one związki o działaniu antyoksydacyjnym, a także przeciwzapalnym, które na poziomie komórkowym mogą chronić organizm przed wniknięciem i aktywacją wirusów.

Aktywność fizyczna

Dostosowana do wieku dziecka i najlepiej na świeżym powietrzu, najlepiej w okresach przejściowych między porami roku połączona z hartowaniem. Regularny ruch bardzo skutecznie aktywizuje układ immunologiczny w organizmie człowieka. Ruch sprawia, że zwiększa się liczba oraz aktywność takich komórek układu odpornościowego, jak makrofagi, cytokiny, przeciwciała, leukocyty. Wykazano, że osoby regularnie ćwiczące w sposób umiarkowany, rzadziej zapadają na infekcje dróg oddechowych, aniżeli niećwiczący rówieśnicy.

Adekwatna ilość snu i odpoczynku

Przemęczenie i niewyspanie osłabiają organizm- problem ten może dotyczyć zwłaszcza dzieci uczęszczających do żłobków i przedszkoli, które muszą wczesnie wstawać. Sen musi trwać, co najmniej osiem godzin, bez względu na porę roku. Powinno się spać w wywietrżonym pokoju.

Temperatura

Lekarze mówią, że dzieci najszybciej łapią infekcje w wyniku przegrzewania. Dlatego wiele osób rozgrzewa swoje mieszkania, chcąc uchronić dziecko przed chorobą. Tymczasem jest właśnie odwrotnie. Jeżeli w mieszkaniu stale panuje temperatura powyżej 22 stopni, dziecko traci odporność i gdy wychodzi na dwór zderza się z o wiele stopni niższą temperaturą i choruje. A zatem utrzymujemy w domu optymalną temperaturę, czyli 20-22 stopni w dzień i 18 stopni w nocy. W mieszkaniu musi panować odpowiednia wilgotność, więc jeśli jest za sucho, rozwieszajmy na grzejnikach wilgotne ubranie. Pomieszczenia, w których przebywamy, należy także kilka razy dziennie wietrzyć. Pamiętajmy również o adekwatnym ubieraniu dzieci. Nie należy ich wychładzać ale także nie powinno się przegrzewać. Najlepszym rozwiązaniem jest ubiór na tak zwaną „cebulkę” – dziecko w trakcie zabaw poci się dlatego dobrze jest by miało pod bluzą podkoszulkę z krótkim rękawem.

Higiena (mycie rąk!)

Nasze ręce bywają bardzo bogatym rezerwuarem drobnoustrojów, dotykamy nimi różnych przedmiotów, często takich, których wcześniej dotykały setki innych rąk, a każda z nich mogła być wcześniej w toalecie, mogła wycierać nos albo w nim dłubać... może nie będę już dalej wymieniać potencjalnej przeszłości cudzych rąk.

Zasady postępowania w okresie wzmożonych zachorowań na gripę:

- Unikaj zatłoczonych miejsc.
- Unikaj wizyt u znajomych, gdy ich dziecko leży w łóżku z gorączką. Zasada działa w obie strony - gdy twoje dziecko ma katar i podwyższoną temperaturę, nie zapraszaj znajomych.

- Dziecka chorego nie posyłaj do przedszkola. Wychowawczynie i tak odeśle dziecko do domu, gdy zauważy objawy grypopodobne takie jak katar, gorączka, ból głowy, czy dreszcze.
- Pozostaw dziecko zakatarzone i przeziębione w domu 2 – 3 dni. Możesz wówczas je uchronić przed rozwojem infekcji, a dzieci z grupy przedszkolnej unikną zarażenia wirusem.
- Jeśli gorączka u dziecka utrzymuje się dłużej niż przez dwa dni, a domowe sposoby nie pomagają, udaj się z dzieckiem do lekarza.
- Myj często ręce i wdrażaj do częstego mycia rąk swoje dziecko. W czasie choroby należy myć ręce jeszcze częściej - po kichaniu, kasłaniu.
- Używaj tylko jednorazowych chusteczek.
- Nie dotykaj ust i oczu.
- Unikaj podawania ręki chorym.
- Gdy kichasz czy kaszlesz zachowaj odległość 1 – 2 metrów od innych osób – ucz takiego zachowania swoje dziecko.

Mimo, że boimy się zarazić grypą w pracy i obawiamy się, że nasze dziecko złapie infekcję w przedszkolu to jednak najłatwiej zarazić się grypą w domu. Gdy jeden z domowników zachoruje należy:

- Wietrzyć mieszkanie, pościel – wirusy nie lubią powietrza.
- Unikać kontaktu z chorym, w miarę możliwości odizolować chorego.
- Dbać o higienę osobistą, czystość odzieży.
- Dbać o higienę podczas przyrządzania posiłków.
- Używać jednorazowych ręczników.
- Przemywać regularnie (z użyciem środków do dezynfekcji) zabawki, kłamki, piloty, aparaty telefoniczne, przełączniki, powierzchnie.
- Częściej myć i dezynfekować przedmioty i urządzenia, których używa się wspólnie w kuchni, w łazience i toalecie.

Źródło:

<https://www.zdrowiewmodzie.pl/pl/blog/wskazowki-i-porady/jak-wzmacniac-odpornosc-w-czasie-sezonu-grypowego>

HISTORIA O ANIOŁKU I BOŻONARODZENIOWEJ GWIAZDCE

Opowiem wam historię o aniołku małym ,
spacerował wśród gwiazdek w swym ubranku białym
zawsze wesoły, bawił się z wszystkimi,
anioły w niebie bardzo go lubiły.

Kilka dni przed świętami mały aniołek dowiedział się od swoich przyjaciół, że bożonarodzeniowa gwiazdka obraziła się na ludzi. Słyszała, że ciągle narzekają , są dla siebie niemili, kłócą się.

-Ukryję się, pomyślała. W tym roku ludzie nie zasługują na Boże Narodzenie. Gdy o tym usłyszał aniołek, bardzo się zmartwił. Muszę odnaleźć gwiazdkę, dzieci czekają cały rok na te najpiękniejsze święta. Podrapał się w głowę i zaczął rozmyślać, kogo by można poprosić o pomoc. Przyszedł mu do głowy wspaniały pomysł. Jest przecież taka wspaniała postać, za którą przepadają dzieci i jest symbolem świąt. Przecież to święty Mikołaj. Zaraz pofrunę do niego i poproszę o pomoc. Aniołek przywitał się ze starszym panem z siwą brodą.

-Panie Mikołaju, czy nie wiesz, gdzie się ukryła bożonarodzeniowa gwiazdka, spytał?

-A kiedy zniknęła, zapytał Mikołaj? Nic o tym nie wiedziałem. Przez cały rok przygotowuję dla dzieci prezenty. Jeżeli nie będzie Bożego Narodzenia, moja praca pójdzie na marne.

Przecież to są święta miłości i radości. A najszczęśliwszymi istotami o czystym sercu są dzieci. Musisz aniołku polecieć do jakiegoś przedszkola i poprosić dzieci o pomoc.

Nie zastanawiając się długo, bo czasu było coraz mniej, znalazł małe przedszkole .

-Kochane dzieci, proszę Was o pomoc w odnalezieniu świątecznej gwiazdki. Ukryła się . Kto zaświeci na niebie w wigilię i oznajmi, że możemy zasiąść gośćmi do stołu?

Bez niej w ogóle nie będzie Bożego Narodzenia. Proszę , zaśpiewajcie pastorałkę o małej gwiazdce, może wysłucha dzieci i powróci do nieba. Dzieci z całego przedszkola zebrały się w jednej sali i zaczęły pięknym głosem śpiewać . Aniołek cały czas spoglądał w górę. Wreszcie zauważył na niebie maleńkie światełko. Z uśmiechem podziękował przedszkolakom za pomoc i odfrunął. I tak Boże Narodzenie zostało uratowane.

**Ta historia o aniołku
nie kończy się wcale,**

**ciągle chodzi on po chmurach,
ludziom radość daje
i co roku przypomina,
gdy choinka świeci,
pamiętajcie o miłości
dorośli i dzieci.**

opowiadanie znalezione w internecie – autor nieznany



ŚWIĄTECZNE WYPIEKI

Ciasto piernikowe

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 300 g masła lub margaryny
- 250 g cukru
- 250 g płynnego miodu
- 2 łyżeczki cynamonu
- 4 łyżki kakao
- 1 opakowanie przyprawy korzennej do piernika (= 3, 5 – 4 łyżeczki)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 żółtka
- 4- 5 łyżek słodkiej, płynnej śmietany 30- 36%



Lukier królewski:

- 1 białko
- ok. 150 g cukru pudru
- 6 kropli soku z cytryny

Dodatkowo:

- posypka cukrowa

Sposób przygotowania:

Masło, cukier, miód, przyprawę korzenną, cynamon i kakao przełożyć do garnka. Podgrzewać stopniowo, ciągle mieszając, aż wszystkie składniki się połączą. Pozostawić do ostygnięcia. Sodę oczyszczoną rozpuścić w 2 łyżkach wody. Wmieszać do masy miodowej np. trzepaczką. Następnie wmieszać żółtka. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia. Połączyć z masą miodową i zagnieść ciasto. Na końcu dodać ok. 4- 5 łyżek śmietany tak, aby powstało jednolite ciasto. Ciasto można rozwałkować od razu. (Można je również wstawić do lodówki i rozwałkować później). Rozwałkować na posypanym mąką blacie nie za cienko, na ok. 5- 7 mm. Z ciasta wykrawać foremkami dowolne kształty i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli pierniczki mają być zawieszane na choince, należy przed pieczeniem zrobić otworki wykałaczką. Piec w nagrzanym piekarniku, jedną blachę po drugiej, ok. 10

minut w temperaturze 180°C. Przygotować lukier. Cukier puder przesiać. Do miski wlać białko. Dodać sok z cytryny i cukier puder. Lukier powinien być gładki i lśniący. Pierniczki polukrować i ewentualnie ozdobić posypką cukrową. Przechowywać najlepiej w szczelnych, metalowych puszkach.

Gwiazdeczki cynamonowe

Składniki:

- 1-2 szklanki mąki
- pół kostki masła
- pół szklanki cukru
- 2 żółtka
- 1-2 łyżeczki cynamonu lub przyprawy do piernika

Przepis:

Masło wyjmij wcześniej z lodówki, by zmiękło. Posiekaj je z mąką i cukrem, dodaj żółtko, na koniec cynamon. Owiń folią, schowaj do lodówki na godzinę. Odkrawaj kawałki, wałkuj placki grubości 3-5 mm. Wykrawaj ciasteczka foremkami w kształcie gwiazdek, choinek, serduszek. Układaj na blasze wyłożonej pergaminem, smaruj rozmąconym żółtkiem, piecz w temp. 180°C, aż się lekko zrumienia (15-20 minut).

Smacznego !

Opracowały:

Magdalena Stopa

Monika Cichosz