

# Kwiatuszek nr 30/05/2014

GAZETKA PRZEDSZKOLA NR 5 W SOKÓLCE

Pod redakcją Agnieszki Olechno



## ARTYKUŁ MIESIĄCA: *Woda na start!!! Czyli w jaki sposób zachęcać dzieci do picia wody?*

To już ostatni artykuł w tym roku szkolnym z cyklu „Pomysły na wspólne spędzanie czasu” .  
Na koniec proponuję Wam, kochani rodzice , rozważania temat: *Woda na start!!! Czyli w jaki sposób zachęcać dzieci do picia wody?*



Woda "Mamo! Nie chcę pić wody! Wolę oranżadę!" - to najczęściej słyszy rodzic, kiedy próbuje nakłonić swoją pociechę do wypicia szklanki wody. Niestety, najmłodsi nie lubią jej pić. Badania naukowe pokazały iż dzieci w wieku przedszkolnym piją jej zdecydowanie za mało!!! A nie wszyscy wiedzą, że brak właściwego nawodnienia może być przyczyną bólów głowy, czy też zaburzeń koncentracji uwagi u naszych maluchów. Udowodniono również, że nadmiar soków, słodkich napojów w dietach dzieci wiąże się z nadmierną podażą energii i ryzykiem rozwoju otyłości, ryzykiem wystąpienia biegunki fermentacyjnej, bolesnych wzdęć brzucha, przelewania i kruczenia. Woda nie jest dla naszych dzieci atrakcyjna. Nie ma intensywnego smaku, nie przyciąga uwagi kolorem, nie posiada ukochanych przez dzieci bąbelków! W porównaniu z barwnymi, słodkimi napojami, zwykła niegazowana woda jest dla nich po prostu nudna!

*Co więc zrobić aby dzieci częściej po nią sięgały?* My rodzice powinniśmy już od najwcześniejszych lat przyzwyczajać je do jej picia! Bądźmy przykładem! To najprostszy i bardzo skuteczny sposób, aby nauczyć nasze dziecko nawyku picia wody i zasad zdrowego odżywiania. Nigdy nie przekonamy go do picia wody, jeśli najpierw przyzwyczaimy go do słodkiego smaku herbaty czy innych napojów lub jeśli sami w jego obecności będziemy pić wszystko, tylko nie wodę. Dajmy dziecku szansę. Niech pozna i przyzwyczai się do neutralnego smaku wody jak najwcześniej, wtedy samo będzie wybierać ją w pierwszej kolejności. Gdy Twoje dziecko prosi o coś do picia, podaj mu szklankę wody. Jeżeli będzie grymasić, zastosuj pewien "podstęp". Nalej wodę do ulubionego kubka i dodaj odrobinę świeżego soku z cytryny, pomarańczy czy mandarynki. Dzięki temu woda nabierze ciekawego dla dziecka smaku i chętniej ją wypije. Wykorzystujcie słomki i kolorowe kubki - to gadzety, które dodatkowo uatrakcyjnią wodę. Dzieci uwielbiają bawić się wodą. Jest ona niezmiernie ciekawa dla naszej pociechy, daje wiele możliwości i bynajmniej nie służy tylko do picia. Skorzystajmy z tego! Rozmawiajmy z dziećmi o wodzie, o tym jak ważna jest dla otaczającego nas środowiska, jakie ma możliwości i zastosowania. Wyłumaczmy szkrabowi, że bez wody nie byłoby nas, nie rosłyby rośliny, a króliczki nie skakałyby po polanie. Dzięki temu dziecko doceni wodę, a być może będzie też dbało, aby nie marnowała się w domu. Przeprowadzajmy mini-eksperymenty. To będzie dla nich świetna rozrywka, a także pożyteczna lekcja. Podczas zabaw wykorzystujcie ulubione przedmioty pociechy. Niech ozdobi kubek, który będzie służył do picia wody, pobawi się jej smakiem i kolorem. Najmłodsi uwielbiają też puszczać bańki wodne, barwić wodę farbami, bawić się nią w ogródku, kiedy jest ciepło czy przelewać wodę do naczyń o różnych kształtach. Dzięki zabawom dziecko dowie się, co to jest objętość albo jaki jest związek pojemności naczynia z jego wielkością i kształtem. Dobrym pomysłem są również zajęcia rodzinne, jak np. wspólne podlewanie roślin. Czyż nie jest to wspaniały sposób na przyjemne i pożyteczne spędzenie czasu ze swoją pociechą? Pamiętajmy, że dając dobry przykład będziemy w stanie zdziałać o wiele więcej niż nakazując czy zabraniając. Rozmawiajmy o wodzie, zachęcamy dzieci do zabaw! Nasz wysiłek z pewnością zapoczątkuje na przyszłość!

**Pozdrawiam i życzę udanych wakacji!!**

p.s. nie zapominajcie o piciu wody szczególnie w upalne wakacyjne dni!!!

Anna Klim



## NASZE PRACE...

### II miejsce w ogólnopolskim konkursie „Mam talent”

Roksana Biegańska zajęła II miejsce w ogólnopolskim konkursie plastycznym pt. „Mam talent”.

Nagrodzoną pracę Roksana przygotowała pod kierunkiem opiekuna Koła Plastycznego „Mały Artysta” Agnieszki Olechno.

Bardzo gratulujemy Roksance i życzymy wielu sukcesów w przyszłych konkursach.







## NADCHODZĄCE WYDARZENIA...



13. V – teatrzyk dla dzieci



22.V- Wycieczka edukacyjna do Parku  
Dinozaurów w Nadawkach



maj- zbiórka książek w ramach akcji  
Cała Polska Czyta Dzieciom



29. V- „Nie pal przy mnie, grilluj ze mną”  
realizacja programu edukacyjnego  
„Czyste powietrze wokół nas”



19. V - Dzień Dobrych Uczynków



28 .V - audycja muzyczna” Polaka tańcem  
malowana)



04. VI- Dzień Dziecka (wycieczka do  
Białegostoku – zabawy w Fikolandzie)



13.VI- piknik rodzinny z okazji „Dnia  
Rodziny”



26. VI – uroczyste zakończenie roku  
szkolnego

## WIERŚE I PIOSENKI: maj, czerwiec

### Fiolki i Rumianki

#### wiersze

##### „Mamo”

Mamo, mamo  
co ci dam  
tylko jedno serce mam  
a w tym sercu róży kwiat  
Mamo, mamo żyj sto lat.

##### „Głaszcę tak”

Głaszcze miękko, tak, tak, tak,  
puka – puk, puk ,puk,  
drapie – drap, drap, drap,  
szczypie – aj, aj, aj,  
tańczy – hop, hop, hop,  
klaszce – brawo! Klap, klap, klap,  
dobranoc – pa, pa, pa.

#### piosenka

##### „Kocham cię”

Kocham cię a ty mnie  
wśród przyjaciół to się wie  
ja przytulę cię  
i buziaka tobie dam  
ty mi powiesz  
kocham cię.

### STOKROTKI

#### wiersze

##### „Dzień Matki”

Piękne kwiaty w moim ogrodzie,  
kwitną dzisiaj od rana.  
Wspaniały bukiet przez nas zrobiony  
dostanie kochana mama.  
Stokrotki, konwalie, róże, żonkile,  
bratki, bez, bławatki.  
W olbrzymim wazonie świeże,  
pachnące,  
będą na Święto Matki.

### „Lato i dzieci”

Lato do nas idzie,  
zatrzyma się w lesie.  
Jagody, poziomki  
w dużym koszu niesie.  
Słoneczka promienie  
rozrzuca dokoła.  
- Chodźcie się pobawić!  
Głośno do nas woła.  
Nad morze, w góry  
chce pojechać z nami.  
Wie, że miło spędzi  
czas z przedszkolakami.

#### piosenki

##### „Motyle”

1. Tańczą motyle  
tańczą na łące  
a razem z nimi  
kwiaty pachnące.  
Ref: Słoneczko z góry  
uśmiecha się  
ciepłym promykiem  
ogrzeje cię. 2x  
2. Kwiaty motylom  
ukłon składają  
w małych kółeczkach  
się obracają.

Ref: Słoneczko.... 2x

3. Skrzydła motylom  
w słońcu się mienią  
żółtym kolorem  
piękną czerwienią.

Ref: Słoneczko.....2x

##### „Mama, tata i ja”

1.Mama oczy ma, włosy ma tak jak ja,  
ma policzki dwa, jak ja, jak ja.  
Mama zawsze wie, co dobre, a co złe,

jak przytulić, jak utulić mnie.

Ref: mama i ja, mama i ja.

Gdy jesteśmy razem, wszystko gra,  
wszystko gra.

Mama i ja, mama i ja.

Gdy jesteśmy razem, wszystko gra.

2.Tata uszy ma i ręce tak jak ja,

Ma kolana dwa, jak ja, jak ja.

Tata zawsze wie, co dobre, a co złe,

Jak pocieszyć mnie, jak rozśmieszyć mnie.

Ref: tata i ja, tata i ja.

Gdy jesteśmy razem, wszystko gra,  
wszystko gra.

Tata i ja, tata ja.

Gdy jesteśmy razem, wszystko gra.

Mama, tata, ja. Mama, tata, ja.

Gdy jesteśmy razem, wszystko gra.

##### „Dziecięce marzenia”

Przelatuje nad krajami

Czarodziejski dywan snu.

Dziecięcymi paluszkami

Tkało go magików stu.

Ref: Leć, w obłokach bujaj z nami,

Z dziecięcymi marzeniami,

Na magicznym, na dywanie

Co wymarzysz, niech się stanie!

Wejdziesz na dywan kolorowy,

Do krainy bajek leć.

Snuj fantazje prosto z głowy,

To, co zechcesz, możesz mieć.

Ref: Leć, w obłokach...

### BRATKI

#### wiersze

##### „Liczymy do sześciu”

Jeden nos i jeden brzuch,

jedna buzia – jeden zuch!

Dwa policzki, boki dwa



i dwie nogi – hop-sa-sa!  
Trzy policz: raz – dwa – trzy  
i wychodzisz właśnie ty!  
Cztery lata teraz mam,  
cztery pory roku znam!  
Pięć paluszków i już ja  
mówię wszystkim: pa-pa-pa!  
Sześć mam piegów, ząbków sześć,  
jeden uśmiech, no i – cześć!  
Czy pamiętasz, czy już wiesz?  
Licz od nowa, jeśli chcesz:  
Jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć!  
Umiesz liczyć? No to cześć!

#### „Laurka”

Wymaluję na laurce  
czerwone serduszeko,  
ptaka, co ma złote pióra,  
i kwiaty w dzbanusku.  
Żyj, Mamusiu, moja miła,  
sto lat albo dłużej!  
Bądź wesoła i szczęśliwa,  
zdrowie niech Ci służy!

#### piosenki

##### „Zatańcz mamę z tatą”

Kiedy mama śmieje się, ja też!  
Z mamą lubię nawet zimny deszcz.  
Do dentysty pójde, szpinak zjem,  
bo mnie mama kocha – ja to wiem!  
Ref. Zatańcz mamę z tatą,  
niech zatańczy lato,  
zatańcz mamę z tatą i ze mną też!  
Zatańcz mamę z tatą,  
niech zatańczy lato,  
jak was bardzo kocham, ty wiesz.  
Kiedy tata śmieje się, ja też!  
Z nim nie straszny nawet dziki zwierz.  
Lepszy jest niż truskawkowy krem.  
Bo mnie tata kocha – ja to wiem!

##### „Piosenka dla mamy”

Ta piosenka jest dla mamy,  
nasze mamy uwielbiamy.  
Najwspanialsze są na świecie,  
dobrze o tym wszyscy wiecie.  
Ta piosenka jest o mamie,  
w Polsce, Indiach i Wietnamie,  
Cały świat mamusię kocha,  
Azja oraz Europa.  
ref.: Dla mamusi dzieciół stuka,  
ryczy krowa, brzęczy mucha,  
Osioł skacze aż do nieba,  
naszą mamę kochać trzeba.  
Ta piosenka jest od dzieci,  
wszystkich, które są na świecie,  
Małe, duże i średniaki,  
wszystkim mamom ślą buziaki.  
ref.: Dla mamusi dzieciół stuka...

Ta piosenka jest dla mamy,  
nasze mamy uwielbiamy.  
Najwspanialsze są na świecie,  
dobrze o tym wszyscy wiecie.  
Ta piosenka jest od dzieci,  
wszystkich, które są na świecie,  
Małe, duże i średniaki,  
wszystkim mamom ślą buziaki.

#### MACZKI

##### wiersze

##### wiersze

##### „Cała łąka dla Mamy”

Mamo! Chodź z nami!  
Damy Ci – łąkę.  
Z kwiatami, ze skowronkiem,  
ze słonkiem. Do wachania,  
słuchania, patrzenia...  
A do łąki dodamy  
życzenia. Nawet  
gdy się zachmurzy  
na niebie, nawet  
gdy się kłopotów nabiera  
my uśmiechniemy się do siebie,  
zawsze jak dziś jak teraz!

##### „Wesoła kąpiel”

Kiedy słońce mocno praży  
Najprzyjemniej jest na plaży.  
Złoty piasek w piętę grzeje  
Ja się śmieję, wiatr się śmieje.  
Chociaż rzeczka chłodem kusi  
Czy bezpieczna, sprawdzić musisz.  
Nim do wody skoczysz. Plusk!  
Żabka z brzegu głową kiwa,  
Że ktoś żabką świetnie pływa.  
I z zazdrości zielenieje  
Ja się śmieję, wiatr się śmieje.  
Szumi woda, śpiewa fala,  
Słońce twarze nam opala.  
I przez sitko piegi sieje,  
Ja się śmieję, wiatr się śmieje.

#### piosenki

##### „Mama w kuchni”

Mama krząta się w kuchni od rana,  
myśli wciąż o niebieskich migdałach,  
gdy pytamy – co ugotowała:  
„dziś dla was pieczeń mam z hipopotama”.  
Ref.: Nasza mama, mama zadumana,  
mama zadumana cały dzień,  
błądzi myślami daleko,  
codziennie przypala mleko,  
na łące zrywa kwiaty  
i sól sypie do herbaty.  
Nasza mama – niezwykła kucharka,  
krokodyla wrzuciła do garnka,  
krokoludek wpadł jej do sałaty,  
a w piecu piecze się zegarek taty.

Ref.: Nasza mama...

Ten krokodyl, co uciekł z ogródka,  
w przedpokoju chciał zjeść krasnoludka,  
choć zegarek czuje się fatalnie,  
to obiad był dziś bardzo punktualnie.

Ref.: Nasza mama...

##### „Do szkoły, gotowi, start”

Jeśli ktoś zapyta naszą Panią,  
czy jesteśmy do szkoły gotowi,  
Pani powie, że przecież bez trudu  
wiadomości nam wchodzą do głowy.  
I na świat patrzymy tak uważnie,  
żeby dostrzec i mrówkę i słonia.  
A gdy tylko się zdarzy okazja,  
wielkich rzeczy możemy dokonać.  
Ref.: Do szkoły, gotowi, start!  
Ruszymy wesołą sztafetą.  
To wcale nie jest żart –  
przygoda czeka za metą.  
Do szkoły, gotowi, start!  
Ruszymy wesołą sztafetą.  
To wcale nie jest żart –  
przygoda czeka za metą.

A do drzwi pukają już wakacje,  
odpoczynek i z mamą i z tatą.  
Nad jeziora, nad morze i w góry,  
jak co roku zaprasza nas lato.  
Lato moc prezentów ma dla dzieci:  
i muszelki i złote bursztyny.  
Będą stały z książkami na półkach,  
gdy do szkoły we wrześniu ruszymy.  
Ref.: Do szkoły, gotowi, start!

##### „Pożegnanie starszaków”

Po naszym przedszkolu śmiech biega  
wesoły,  
wkrótce go weźmiemy ze sobą do szkoły.  
Ref: Bo czasy miodowe powoli kończą się  
I szkoła już do nas swe zaproszenie śle.  
Weźmiemy piosenkę, bajki, teatrzyki  
I tańce- skakance, i śmieszne wierszyki.  
Ref: Bo czasy miodowe powoli kończą się...

Zbierzemy literki, złożymy z nich słowa  
I zacznie się dla nas bajka całkiem nowa.  
Ref: Bo czasy miodowe powoli kończą się  
I złączą się inne radości, marzenia.  
Przedszkole zostanie tylko we  
wspomnieniach.

Ref: Bo czasy miodowe powoli kończą się  
Dzisiaj nasze panie pora ucałować,  
Za dobroć i miłość z serca podziękować.  
Ref: Bo czasy miodowe powoli kończą się

Do zobaczenia w przyszłym roku szkolnym!

