



ARTYKUŁ MIESIĄCA: *Zdrowe zęby Przedszkolaka! Dzieciństwo bez próchnicy!*

Wprowadzenie do codziennych nawyków odpowiedniej higieny jamy ustnej od najmłodszych lat zwiększa szanse na zdrowe zęby przez całe życie. Co należy robić, aby zadbać o zdrowie zębów dziecka w wieku przedszkolnym?

Dbajmy o mleczaki!! Stan zębów mlecznych rzutuje na kondycję ich następców. Dbając o zęby mleczne, dbamy już o zęby stałe, ponieważ wszelkie stany zapalne toczące się w obrębie zębów mlecznych oraz ich tkanek około wierzchołkowych mogą mieć nieodwracalne skutki uszkadzając zawiązki zębów stałych.



Regularnie odwiedzajmy dentystę! Każdy rodzic musi zdać sobie sprawę z powagi problemu jakim jest próchnica zębów i z konsekwencji z nią związanych. Istnieją dowody na związek chorób jamy ustnej z wieloma chorobami ogólnym, m. in. chorobami serca, stawów, oczu czy nerek. Regularne wizyty u dentysty, pozwolą uniknąć rozwoju próchnicy, lub zaradzić jej we wczesnym stadium.

Uczmy się razem prawidłowo czyścić zęby! U małych dzieci zaleca się szczotkowanie metodą ruchów okrężnych. Korzystna i wskazana jest ciągła pomoc dziecku przez rodziców przy ich myciu. Prawidłowe szczotkowanie powinno odbywać się co najmniej dwa razy dziennie z użyciem „ziarenka” pasty z fluorem. Pastę nakłada się na suchą szczoteczkę i szczotkuje się nią zęby. Zaleca się aby po skończonym myciu nie płukać zębów, lecz dokładnie wypłuć tylko pianę która została podczas szczotkowania w jamie ustnej. Pozostawiony fluor będzie działał dłużej-przedłuży ochronę przed szkodliwymi kwasami, tworzeniem się płytki nazębnej. Pamiętać należy o wymianie szczoteczki gdy jej włosie staje się postrzępione. Taka szczoteczka nie tylko nie myje zębów ale uszkadza dziąsła.

Stosujmy zdrową dietę!! Ma ona istotny wpływ na zdrowie zębów. Z uwagi na prawidłowe kształtowanie się zgryzu, pokarmy powinny być twarde i zachęcać do żucia, pobudzając tym samym do wzrostu kości szczęk. W diecie dziecka należy uwzględnić pełnowartościowe białko, którego ograniczony dowóz w trakcie rozwoju tkanek zęba może powodować zniekształcenia zębów oraz zaburzyć prawidłowy wzorzec wyrzynania.

Dajmy dobry przykład!! Pamiętajmy że stan zębów naszych dzieci zależy od naszych nawyków higienicznych. W naszym przedszkolu realizujemy wiele programów profilaktycznych i edukacyjnych z zakresu higieny jamy ustnej min. „Akademia Aquafresh”, „Dzieciństwo bez próchnicy”, „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”. Podczas zajęć przebiegających w formie zabawowej, oglądania filmów edukacyjnych czy słuchania bajek, poruszamy takie zagadnienia jak: budowa jamy ustnej (ze szczególnym uwzględnieniem uzębienia mlecznego), nabywanie umiejętności określania stopnia zużycia szczoteczki do zębów oraz prawidłowego ich szczotkowania, zapoznanie z prawidłowymi nawykami żywieniowymi, a także poprzez zapraszanie na zajęcia higienistki czy stomatologa osvajanie dzieci z koniecznością odwiedzania gabinetu stomatologicznego i przebiegiem wizyty u dentysty.

Anna Klim





NASZE PRACE...



NADCHODZĄCE WYDARZENIA...



18.XI- Teatr „Conieco”- teatryk
Psotha Anka Jagodzianka



listopad – Andrzejki w każdej z grup



listopad- audycja muzyczna



listopad- zajęcia otwarte w grupie
Stokrotek



11.XII- Teatr MagiK teatryk „Królewna
Śnieżka”



05.XII- uroczysta gala wolontariatu
w kinie „Sokół”



od 11. XII – kiermasz bożonarodzeniowy
„Święta tuż, tuż”



04. XII- Mikołajki w każdej z grup



grudzień – Jasełka- spotkanie wigilijne



Drodzy czytelnicy!



Świąt białych, pachnących choinką, skrzypiących śniegiem pod butami, spędzonych w ciepłej rodzinnej atmosferze, pełnych niespodziewanych prezentów. Zadumy nad płomieniem świecy, zwolnienia oddechu, nabrania dystansu do tego co wokół, spełnienia w życiu, realizacji marzeń, robienia czegoś co się lubi.

*Świąt dających radość i odpoczynek, ora nadzieję na Nowy Rok
życzenia składają: Dyrekcja Przedszkola nr 5 w Sokółce wraz z pracownikami.*

WIERZSZY I PIOSENKI: LISTOPAD, GRUDZIEŃ

Stokrotki

piosenki

„Jasny ogień”

1. kiedy z głodu burczy w brzuchu
mama na to radę ma:

na kuchence nam gotuje
pyszne danie-albo dwa!

Ref: Ogień, jasny ogień,
tak potrzebny jest!

W zimny dzień ogrzeje,
w nocy światło da.

Ogień, jasny ogień

-każdy z nas go zna!

2. Przy ognisku jest gorąco,

słychać wkoło iskier trzask!

Drewno w popiół się zamienia,

gdy już zgaśnie ognia blask...

Ref: Ogień, jasny ogień...

3. Jeśli ognia chcesz poszukać,

Mamie daj całusów sto!

Kiedy kogoś bardzo kochasz,

to w serduszkach znajdziesz go!

Ref: Ogień, jasny ogień...

„Muzyczne emocje”

Kiedy czuję wielki smutek, wtedy

cicho w kącie płaczę-

smutne krople moich łez po stole

skaczą.

Zdarza się, choć bardzo rzadko, że coś
zdeenerwuje mnie-

wtedy tupią rozgniewane nogi me.

Kiedy w nocy się przebudzę-bardzo się
ciemności boję.

Klaszczę w ręce, by przegonić strachy
moje.

Gdy ktoś miło mnie zaskoczy lub gdy
ktoś rozbawi mnie.

Wtedy aż z radości skakać mi się chce.

Kiedy ktoś znów mnie zawiedzie,
czuję się rozczarowany-
wtedy biegnę, by przytulić się do
mamy.

Bardzo lubię to uczucie, co się
wielkim szczęściem zwie-

wtedy całe moje ciało tańczyć chce!

„Już blisko kołęda”

1. Gdy w pokoju wyrośnie choinka,
łańcuszkami, bombkami zaświeci,

to znaczy, że już święta,

że już blisko kołęda,

że Mikołaj przyjdzie do dzieci.

Hej kołęda, kołęda!

2. Gdy opłatek już leży na stole,

pierwsza gwiazdka zabłyśnie na

niebie,

to znaczy, że już święta,

że już blisko kołęda,

że Mikołaj przyjdzie do dzieci.

Hej kołęda, kołęda!

3. Gdy upieką się słodkie makowce

i głos dzwonka z daleka zawoła,

to znaczy, że już święta

że już blisko kołęda,

że Mikołaj przyjdzie do dzieci.

Hej kołęda, kołęda!

Wiersze

„Przyjęcie punkt trzecia!”

Mamo! Już jest prawie trzecia!

Tak mi szybko dzień przeleciał...

Mamo! Podaj mi trzy szklanki!

Zaraz przyjdą koleżanki!

Tu rozłożę trzy miseczki,

trzy serwetki, trzy łyżeczki,

teraz po trzy gałki lodów,

trzy wafelki włożę z przodu...

Mamo! Patrzysz, jak się staram?

Jest już trzecia? Będzie zaraz!

Zegar bije. Raz... dwa... trzy...

Witaj, Zosiu! Cześć! To my!

„Psie smutki”

Na brzegu błękitnej rzeczki

Mieszkają małe smuteczki.

Ten pierwszy jest z tego powodu,

Że nie wolno wchodzić do ogrodu.

Drugi - że woda nie chce być sucha.

Trzeci - że mucha wleciała do ucha.

A jeszcze, że kot musi drapać,

Że kura nie daje się złapać.

Że nie można gryźć w nogę sąsiada

I że z nieba kiełbasa nie spada.

A ostatni smuteczek jest o to,

Że człowiek jedzie, a pies musi biec

piechota.

Lecz wystarczy pieskowi dać mleczko

I już nie ma smuteczków nad rzeczką.

„Opowieść wigilijna”

Płyną, płyną chmury, wieje mroźny

wiatr,

a po niebie cztery białe renifery,

sanie ciągną w świat.

Dzwonią cicho dzwonki, szumi

srebrny las,

pędzą, pędzą sanie, bo już czekasz na

nie,

bo już przyszedł czas.

A na saniach jedzie wymarzony gość:

kożuch ma czerwony, wąsy

oszronione,

śpiewa sobie coś.

Wiezie pięknych paczek i paczuszek

moc.

Jest tam coś dla Ciebie.

Co to? Jeszcze nie wiesz?

Dowiesz się dopiero w wigilijna noc.



Maczki

piosenki

„Taniec ognia”

Ogień, wielki ogień,
pali, grzeje, płonie:
żar, czar, żar, czar
Ogień, wielki ogień,
pali, grzeje, płonie:
żar, czar, żar, czar.
Płomień tu, płomień tam,
płomień tu, płomień tam.
Ognia blask łączy nas,
ognia blask łączy nas.
Żar, czar, żar, czar.
Ogień, wielki ogień,
pali, grzeje, płonie:
żar, czar, żar, czar.

„List do Świętego Mikołaja”

1. Drogi Mikołaju,
Piszę list do Ciebie,
Wyślę go szybcutko-
Zaraz będzie w niebie.
Ref: Czy bardzo jesteś zajęty?
Bo już czas na piękne prezenty! Bis
2. Drogi Mikołaju,
Daj mamusi słońce,
tacie gwiazdkę z nieba,
cioci bzy pachnące.
Ref: Czy bardzo jesteś zajęty?...

3. Drogi Mikołaju,
dzieci tu czekają,
cieszą się choinką,
tańczą i śpiewają.
Ref: Czy bardzo jesteś zajęty?...

wiersze

„Jeż”

Krótkie nóżki, długi ryjek,
ostre kolce ciało kryją.
Ach, cóż to za groźny zwierz?
To jest jeż, malutki jeż.
Węszy noskiem w lewo, w prawo,
to pod listkiem, to pod trawą,
gdzie się kryje dobry łup.
Drepcze mały jeż – tup, tup.
Drepcze poprzez lasu gąszcze,
łapie myszy, węże, chrząszcze...
Gdy zimowe przyjdą dni,
zagrzebany w liściach śpi.

„Choinka w przedszkolu”

Na jednej gałązce pajac
śmiesznie porusza nogami.
Niżej ciastko z piernika
dużo zabawek tu mamy.
Sto bombek małych i dużych,
Gwiazdki na każdej gałązce,
Stroiki zrobione przez dzieci
kolorowe, błyszczące.
Wszyscy pięknie ubrani
każdy uśmiechnięty.
Bo z wielkim workiem prezentów
Przyszedł Mikołaj Święty.

Bratki

piosenki

„Pan Listopad”

Pan Listopad gra na basie:
dylu, dylu, bum!
Na jesiennym graniu zna się,
trawką dotknął strun.
Ref.: Wesolo gra muzyka,
pada deszcz,
Świerszcz za kominem cyka,
tańcz, gdy chcesz!
Pan Listopad gra na bębnie:
bara, bara, bam!
Z deszczem puka równo, pięknie,
koncert daje nam.
Ref.: Wesolo gra muzyka...
Pan Listopad gra na flecie:
fiju, fiju, fiu!
Z liści złotych ma berecik,
a kubraczek z nut.
Ref.: Wesolo gra muzyka...

„Kolęda na niebie”

1. Aniołek maleńki jak wróbelek.
Przyfrunął do szopy do Betlejem
Zapalił na niebie wielką gwiazdę
Aż noc się zrobiła jak dzień jasna !
Ref. Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi, kolęda.
Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi dla Ciebie
kolędujemy.
2. Zaśpiewał głosikiem jak
dzwoneczek
Że w szopie na sianie leży dziecię
Kto widział te cuda nad cudami

Że Bóg choć maleńki będzie z nami

Ref. Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi, kolęda.
Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi dla Ciebie
kolędujemy.

3. Przybiegli pasterze i zwierzęta
Królowie przynieśli już prezenty
I Ciebie zaprasza do Betlejem
Aniołek maleńki jak wróbelek

Ref. Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi, kolęda.
Kolęda na niebie
Kolęda na ziemi dla Ciebie
kolędujemy.

Wiersze

„Wiewiórka”

Wiewióreczka mała kamyczek
spotkała
Wiewióreczka mała patyczek spotkała
Wiewióreczka mała robaczka spotkała
Wiewióreczka mała szyszkę spotkała
Wiewióreczka mała orzeszka spotkała
Kamyczek poklepała
Patyczek podrapała
Robaczka uściskała
Szyszkę pogłaskała
A orzeszka zabrać chciała

„Choineczki”

My jesteśmy choineczki raz, dwa, trzy,
mamy na głowach dzwoneczki raz,
dwa, trzy.
Wyrosłyśmy w gęstym lesie raz, dwa,
trzy,
W którym echo głośno niesie raz, dwa,
trzy.
Teraz w rączki zaklaszczemy raz, dwa,
trzy,
i nóżkami potupujemy raz, dwa, trzy,
i rączkami pomachamy raz, dwa, trzy.
Śnieżek pada, słonka świeci raz, dwa,
trzy,
podskakują w górę dzieci raz, dwa,
trzy.
Już niedługo będą święta raz, dwa,
trzy,
buzie mamy uśmiechnięte cha, cha,
cha.

UWAGA!!!

Drodzy Rodzice pamiętajcie Gazetka Przedszkolna „Kwiatuszek” ukazuje się co 2 miesiące.

Następne wydanie już w styczniu. Serdecznie zapraszamy.

Wszelkich informacji udzielamy pod numerem telefonu: **85 – 711 – 25 – 39**