



Gazetka dla rodziców na miesiąc październik 2016

22 września rozpoczęliśmy astronomiczną jesień. Ranki w tym miesiącu zwykle bywają chłodne, zaś w południe cieszymy się jeszcze ciepłym słońkiem.

Jak zatem dbać o odporność dziecka jesienią?

- Ubierajmy dziecko „na cebulkę”.

W razie potrzeby, można zdjąć w sali koszulę z długim rękawem czy bluzę i pozostawić dziecko w koszulce z krótkim rękawem. Na plac zabaw, gdzie dzieci biegają, także niekoniecznie należy zakładać ciepłą kurtkę, wystarczy polarowa bluza,

- Wietrzmy mieszkania!

Temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 20°C. Lepiej, gdy jest chłodniej niż za gorąco, bo wirusy i bakterie lubią ciepło. Poza tym w przegrzonym powietrzu jest mniej wilgoci, przez co śluzówki w nosie i ustach wysychają i nie stanowią skutecznej ochrony przed zarazkami. Żeby nawilżyć powietrze i pozbyć się zarazków, trzeba kilka razy dziennie otwierać okna, koniecznie przed snem. **Nasze sale przedszkolne również są systematycznie wietrzone!**

- Dbajmy o odpowiednie żywienie.

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 słodczy, 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. **W naszym przedszkolnym menu również dbamy o to, aby nie zabrakło zdrowych przekąsek dla naszych milusińskich.**

- **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, mają nieco 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



PROŚBA RODZICÓW DO RODZICÓW!

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



WAŻNE WYDARZENIA W TYM MIESIĄCU!!!

➤ **14. 10. 2016r .**

Dzień Edukacji Narodowej

– przedszkolaki zapoznają się z pracą nauczyciela,



➤ ***„Już jestem przedszkolakiem”***

– pasowanie na przedszkolaka

Z tej okazji serdecznie zapraszamy rodziców do przedszkola:

Grupa **MUCHOMORKÓW** i Grupa **SŁONECZEK**- 14.10.2016 godz. 13.00

Grupa **MOTYLKÓW** - 25.10.2016 godz. 8.30



➤ Nasze przedszkolaki jako członkowie **Przedszkolnego Koła Ligi Ochrony Przyrody** w tym miesiącu będą obchodziły:

1 października - Światowy dzień Wszystkich Ptaków

4-11 październik - Światowy Tydzień Zwierząt

10 październik - Święto Drzewa

