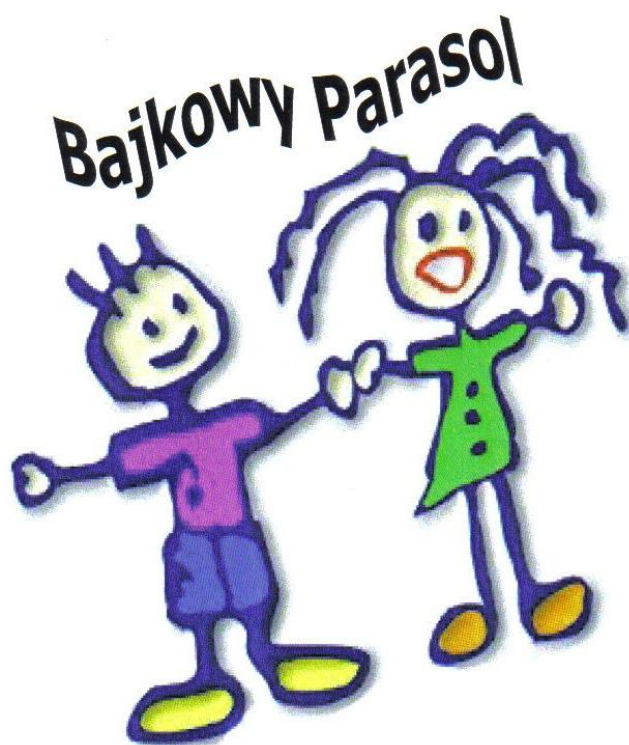


## Jesień

Szumiał las, śpiewał las, gubił złote liście,  
świeciło się jasne słońko chłodno a złociście...  
Rano mgła w pole szła, wiatr ją rwał i ziębił;  
opadały ciężkie grona kalin i jarzębin...  
Każdy zmierzch moczył deszcz, płakał, drżał na szybkach...  
i tak ładnie mówił tatuś: jesień gra na skrzypkach..



# BROSZURA DLA RODZICÓW



Przedszkole Nr 296 „Bajkowy Parasol” w Warszawie  
ul. Międzynarodowa 36  
[www.bajkowyparasol.pl](http://www.bajkowyparasol.pl)  
e-mail: [p296@edu.um.warszawa.pl](mailto:p296@edu.um.warszawa.pl)

# KALENDARIUM WYDARZEŃ PRZEDSZKOLNYCH

## **Październik:**

- Koncert „Pokaz tańców gruzińskich”
- Teatrzyk „Zaczarowany koszyczek” 23.X
- Konkurs na interpretację wiersza o naszym przedszkolu
- Góra Grosza – akcja charytatywna

## **Listopad:**

- Koncert „Polskie tańce narodowe”
- Teatrzyk „Król zwierząt”
- „Pełna miska dla pieska” – akcja zbiórki pokarmów dla zwierząt ze schroniska
- Uroczystość związana z pasowaniem „maluchów” na przedszkolaka

# 11 listopada- Narodowe Święto Niepodległości

Narodowe Święto Niepodległości jest najważniejszym polskim świętem narodowym. 11 listopada 1918 roku po 123 latach niewoli Polska odzyskała niepodległość. Po latach rozbiorów, dokonanych przez Austrię, Prusy i Rosję w latach 1772-1795, powstaniach narodowych (Listopadowym 1830 i Styczniowym 1863), zmaganiach na różnych frontach. Polacy dzięki niezłomności, patriotyzmowi i bohaterstwu wywalczyli wolność. Ogromną rolę w odzyskaniu niepodległości odegrał pierwszy marszałek Polski – Józef Piłsudski. Dzień 11 listopada ustanowiono świętem narodowym w 1937 roku. Od roku 1939 do 1989 obchodzenie tego święta było zakazane. Po upadku rządów komunistycznych nabrało szczególnego znaczenia i jest dniem wolnym od pracy. Główne obchody z udziałem najwyższych władz państwowych mają miejsce w Warszawie na placu Józefa Piłsudskiego. W samo południe przed Grobem Nieznanego Żołnierza odbywa się uroczysta zmiana warty. W całym kraju organizowane są patriotyczne wiece i pochody, a w kościołach odprawiane msze w intencji ojczyzny. Od upadku komunizmu w 1989, co roku w stolicy dla upamiętnienia święta kilka tysięcy chętnych bierze udział w Biegu Niepodległości.

# Jak wykonać kotylion

Do przygotowania kotyliona potrzebne będą:

1. Dwie wstążki koloru białego i czerwonego o szerokości ok. 1,8 cm i długości odpowiednio 150 i 90 cm
2. Dwa okręgi wycięte z tektury- większy o średnicy 9 cm i szerokości 2,5 cm, oraz mniejszy o średnicy 6 cm i szerokości 2 cm
3. Koło z materiału lub tektury o średnicy 2,5 cm
4. Nożyczki
5. Klej lub zszywacz
6. Zapinka

## Krok 1.

Bierzemy większy okrąg, przewlekamy przez niego „na okrętkę” czerwoną wstążkę.

## Krok 2.

Bierzemy mniejszy okrąg, przewlekamy przez niego „na okrętkę” białą wstążkę.

## Krok 3.

Naklejamy biały okrąg na czerwony lub mocujemy w inny sposób. W środku powstałego dwukolorowego okręgu naklejamy mniejsze białe kółko z materiału lub sztywnego papieru.

## Krok 4.

Na odwrocie kotyliona mocujemy zapinkę.

**Kotylion jest gotowy**  
**Gratulacje!**



# Co zrobić, żeby dziecko polubiło owoce i warzywa?

Owoce i warzywa są pyszne i bardzo zdrowe. Zawierają mnóstwo witamin i warto je jeść. Niestety dzieci wciąż jedzą zbyt mało warzyw i owoców w ciągu dnia. Co zatem zrobić, kiedy nasz maluch nie chce jeść lub jada zbyt rzadko te produkty? Jest na to kilka sposobów!

## Jak zachęcić dziecko do jedzenia owoców i warzyw?

### **Stawiaj na widoku warzywa i owoce**

Ograniczmy naszemu dziecku niezdrowe przekąski między posiłkami. Po tego typu przekąskach dzieci często odmawiają zjedzenia normalnego posiłku – po prostu dlatego, że nie zdążyły jeszcze zgłodnieć. Jeśli na widoku będą stały owoce i pokrojone warzywa, to jest szansa, że to właśnie po nie sięgnie dziecko, jeśli zgłodnieje.

### **Daj dobry przykład**

Na to co jedzą dzieci, bardzo duży wpływ ma sposób odżywiania się nas rodziców i opiekunów. Dlatego jeśli chcemy zachęcić je do jedzenia warzyw i owoców sami powinniśmy jeść je z ochotą!

### **Pozwól dokonać wyboru**

Nie pytaj swojej pociechy co zje, bo jest bardzo duża szansa, że nie wybierze warzyw. Lepsze rezultaty daje pytanie: „zjesz fasolkę szparagową czy brukselkę?”. Pamiętajmy – nie możemy dać dziecku wyboru niejedzenia warzyw!

### **Ugotujmy razem**

Eksperymentowanie w kuchni to świetna możliwość poznawania nowych smaków. Pobawcie się więc ze swoimi dziećmi w rozpoznawanie warzyw i owoców, po zapachu czy smaku, z zawiązanymi oczami. Nieoczekiwane wrażenia z pewnością pozwolą otworzyć się naszym dzieciom na próbowanie i poznawanie świata kulinarnego.

Dzieci zwykle negatywnie reagują na nieznaną im produkty lub potrawy, ale z czasem i w miarę doświadczenia zaczynają je akceptować. Większość dzieci zjada nową potrawę dopiero po 10-15 próbach. My, rodzice, rezygnujemy już po 2-3 próbach. -mówi Alicja Kalińska, dyrektor Centrów Dietetycznych SetPoint, ekspert kampanii „Pora na pomidora”. – Pamiętajmy zatem o konsekwencji w swoich działaniach, nie poddawajmy się po pierwszych nieudanych próbach. Zadbajmy także o to, aby podawać dzieciom różnorodne warzywa i owoce, aby mogły wyrobić sobie zdanie, o tym które z tych produktów najbardziej im smakują.



Gazetkę przygotowała Pani Beata Rudzińska.