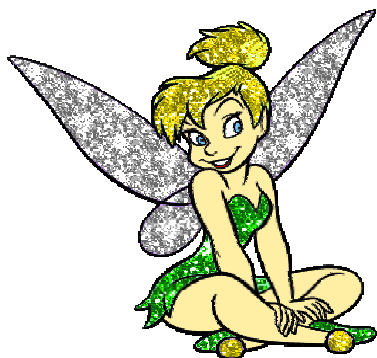


GAZETKA PRZEDSZKOLNA

Redaktor: Joanna Dutka

Wrzesień/ Październik 2018



Przedszkole nr 6 „Bajka”
w Świeciu ul. Paderewskiego 2
e-mail: bajkowawrozka6@wp.pl
www.bajka6.edupage.org

BAJKOWE WIEŚCI



Z KALENDARZA IMPREZ

MISTRZOSTWA PRZEDSZKOLI

14 września w hali widowiskowo-sportowej w Świeciu odbyły się I Mistrzostwa Przedszkoli o Nagrodę Mondy. Nasze przedszkole reprezentowały dzieci z najstarszej grupy „Żabek” i zajęły 5 miejsce. Gratulujemy!!!



OGÓLNOPOSKI DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

20.09.2018r. przedszkolaki obchodziły „Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka”.

Już od samego rana panowała wesoła i radosna atmosfera. Po przywitaniu się, dzieci przy dźwiękach muzyki rozpoczęły wspólną zabawę. Było wesoło i kolorowo.

SPRZĄTANIE ŚWIATA

21 września 2018 r. dzieci z naszego przedszkola włączyły się jak co roku do akcji "Sprzątania Świata".



ZAWODY SPORTOWE

Tradycyjnie jak co roku we wrześniu odbyły się zawody sportowe o puchar przechodni Dyrektora przedszkola. Tym razem hasłem przewodnim było „DLA BIAŁO – CZERWONEJ”.

Puchar trafił do grupy „Żabek”.



WYCIEZKA DO NADLEŚNICTWA W OSIU

2 października dzieci z grupy „Pszczółek” i „Żabek” miały okazję spędzić dzień na spacerach i pikniku w Ośrodku Edukacji Ekologicznej Nadleśnictwa w Osiu.



DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

14 października to specjalny dzień dla wszystkich pracowników oświaty, ponieważ w tym dniu obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej.

Dzieci z naszego przedszkola również chciały podziękować swoim ukochanym paniom i pracownikom przedszkola za trud włożony w ich wychowanie, dlatego zaprosiły wszystkich pracowników na krótkie przedstawienie.



„CZERWONY KAPTUREK”

Przedszkole specjalne nr 10 w Świeciu świętowało uroczystość nadania imienia placówki. Z tej okazji dzieci z naszego przedszkola zostały zaproszone na przedstawienie „Czerwony Kapturek”.

CO NAS CZEKA JESZCZE W TYM ROKU:

- Uroczystość z okazji Święta Niepodległości
 - Dzień Pluszowego Misia
 - Zabawa Andrzejkowa
 - Spotkanie z policjantem
 - Mikołajki
 - Wizyta Gwiazdora
- Uroczystość z okazji Świąt Bożego Narodzenia

DRODZY RODZICE !!!

Nasze przedszkole weźmie udział w akcji
„Rekord dla Niepodległej”.

W piątek, 9 listopada 2018 r. o godzinie 11:11,
w ramach świętowania 100. rocznicy odzyskania
przez Polskę niepodległości, chcemy wspólnie
zaśpiewać 4-zwrotkowy hymn narodowy.

Prosimy o przygotowanie dzieci w domu.



Józef Wybicki

Minister Edukacji Narodowej
oraz Rada Dzieci i Młodzieży
przy Ministrze Edukacji Narodowej
zapraszają
do włączenia się w akcję
„Rekord dla Niepodległej”.

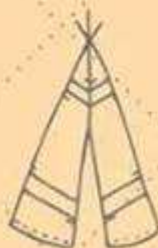
W piątek, 9 listopada 2018 r. o godz. 11:11,
w ramach świętowania
100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości,
wspólnie zaśpiewamy 4-zwrotkowy hymn narodowy.
Więcej na www.men.gov.pl/niepodlegla

#RekordDlaNiepodległej #DzieńDlaNiepodległej



PROŚBA DZIECKA

#pedagogikanormalnosci



- **Chciałbym sam ubierać się i rozbierać,** ale Wam ciągle się spieszy.
- **Sam zjadać posiłki,** ale Wy boicie się, że znowu pobrudzę najlepszy sweterek.
- **Sam w łazience myć ręce i buzię**
- rękawy, które przy tym się zmoczą, naprawdę wkrótce wyschną.
- **Sam korzystać z toalety i wytrzeć, co trzeba** - ale myślicie, że nikt nie robi tego lepiej od Was.
- **Sam malować, wycinać, lepić,** ale Wy uważacie, że przy tym tyle bałaganu, a do tego żadnego (!!!) efektu.
- **Sam sprzątnąć zabawki, kiedy idę do domu,** a nie czekać, aż zrobi to za mnie ktoś inny.
- **Od czasu do czasu sam zdecydować, w co się ubrać** - ja też mam już swój gust.
- **Proszę, pomóżcie mi w tym, bym był z każdym dniem coraz bardziej samodzielny,** a sobie w tym, by Wasza pociecha nie była tylko manekinem i ślamazarą.

autor: nieznany

BIULETYN INFORMACYJNY - - DBAMY O NASZE ZDROWIE

Zdrowe żywienie na przeziębienie

Za oknami szaro, mglisto i nieprzyjemnie. Drzewa powoli tracą większość żółtawo-czerwonych liści. Termometr też nas nie oszczędza – jeden czy dwa stopnie powyżej zera to powoli codzienność. Oficjalnie możemy więc przyznać, że zaczął się okres jesienny, a wraz z nim sezon na przeziębienia.

Kaszel, katar i zaczerwieniony nos, kichanie oraz lekko podwyższona temperatura – znacie te objawy?

Tak, to właśnie pierwsze symptomy przeziębienia czyli **ataku wirusów na nasz organizm**. Do rozprzestrzeniania wirusów dochodzi drogą kropelkową w zamkniętych pomieszczeniach, w których przebywa dużo osób, a wśród nich jedna chora i kichająca... – dalszy rozwój wypadków łatwo przewidzieć. Idealnym środowiskiem do rozprzestrzeniania wirusów są szkoły, żłobki, przedszkola, transport miejski i miejsca pracy. Wirusy potrafią w aktywnej formie przetrwać na skórze nawet kilka godzin. Jeżeli nie zachowamy prawidłowej higieny (częste mycie rąk, unikanie osób chorych), łatwo dojdzie do zarażenia.

Na pewno zdarzyło się to i u Was w rodzinie - zawozicie zdrowe dziecko do przedszkola, a po 7 godzinach odbieracie swojego malucha kichającego i pociągającego nosem. Co wtedy zrobić? Szybko odwiedzić aptekę i skompletować pakiet witamin, syropków i kropelek? A może samo przejdzie? Tak naprawdę większość jesiennych przeziębień u dzieci przedszkolnych/szkolnych, nie wymaga natychmiastowej wizyty u lekarza. Oczywiście, jeżeli złe samopoczucie i objawy utrzymują się długo, należy zasięgnąć rady specjalisty. Zwykle jednak, **włączenie odpowiednich składników do jadłospisu przeziębionego** oraz domowe zabiegi i ciepłe ubranie, pomogą zwalczyć wirusy i złagodzić współwystępujące objawy.

Ważne składniki pokarmowe

Podczas trwającego przeziębienia, warto zadbać o odpowiednią podaż **witamin C**, która może skracać czas trwania choroby oraz mobilizować organizm do walki.

Równie istotna jest ilość **cynku** w diecie, zwiększającego odporność na zarażenia wirusowe i bakteryjne oraz aktywizującego komórki immunologiczne.

Witaminy A i E to naturalne przeciwutleniacze, które usuwają szkodliwe dla komórek wolne rodniki, są konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Żelazo, chociaż głównie kojarzy się z układem krwionośnym, również jest istotnym składnikiem związanym z odpowiedzią immunologiczną – jego niedobór może skutkować zmniejszeniem liczby związków, które są odpowiedzialne za odporność komórkową.

By komórki żerne – makrofagi, mogły skutecznie pozbywać się atakujących nas patogenów, musimy zapewnić odpowiednie stężenie **witamin D**.

Jak powszechnie wiadomo, nasza odporność pochodzi również z brzucha, między innymi za sprawą **probiotyków** (żywe mikroorganizmy), które utrzymują prawidłowy skład mikroflory w jelitach oraz stymulują naturalną odporność.

Godnymi wspomnienia związkami są również **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)**. Są „cegiełkami” budującymi błony komórkowe, dzięki czemu zapobiegają wnikaniu patogenów do wnętrza organizmu. Niektóre z NNKT mają działanie immunostymulujące.

Gdy przeziębienie dopada nas lub naszych bliskich, nie panikujemy. Bądźmy sprytniejsi od wirusów. Posiadając wiedzę, jakie składniki są kluczowe przy wspomaganiu odporności oraz faktycznie wprowadzając je do codziennego żywienia, choroby nie powinny być nam straszne :). Poniżej krótka „ściągą”, które pokarmy obfitują w te komponenty.

Witamina C - cytrusy, kiwi, kapusta kiszona, czarne porzeczki, maliny, brokuły

Witamina E - kielki, oleje roślinne, orzechy, pestki

Witamina A - wątróbka, masło, jaja, sery żółte, marchew, dynia, jarmuż, szpinak

Witamina D - jaja, tłuste ryby morskie, ser żółte, masło, margaryny, podroby

Żelazo - podroby, czerwone mięso, kasza gryczana, kasza jaglana, pestki, fasola

Cynk - orzechy, wołowina, ryż, jaja, fasola, soczewica

Probiotyki- jogurty, kefir

NNKT - tłuste ryby, orzechy, oleje roślinne, kielki, pestki, siemię lniane

Autor: Marta Maleczek, dietetyk, edukator żywieniowy, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka

UWAGA CHOROBY ZAKAŻNE



Minister Edukacji Narodowe

ANNA ZALEWSKA



Główny Inspektor Sanitarny

JAROSŁAW PINKAS

Warszawa, 8 listopada 2018 roku

*Szanowni Państwo,
Rodzice i Opiekunowie,*

w poczuciu odpowiedzialności za zdrowie dzieci i młodzieży zwracamy się do Państwa z gorącym apelem o docenienie wagi problemu, jakim jest zabezpieczenie Państwa Dziecka przed skutkami zachorowań na choroby zakaźne.

W Europie szczepienia ochronne są prowadzone od ponad 200 lat. W ostatnich dziesięcioleciach w dużym stopniu przyczyniły się one do spadku zachorowań na choroby zakaźne, co znacząco wpłynęło na poprawę sytuacji epidemiologicznej. Tak niski poziom zachorowań zawdzięczamy wysokiej wyszczepialności społeczeństwa w latach 90. XX w., utrzymującej się na poziomie 9598⁰/0. Niepokoją zatem ostatnie dane, które wskazują, że spada liczba osób poddających się szczepieniom przy jednoczesnym wzroście osób uchylających się od nich i wyrażających negatywne opinie na temat szczepionek.

Pragniemy zwrócić uwagę na dramatyczny wzrost liczby zachorowań na odrę w Europie, który obecnie obserwujemy. Od stycznia do września 2018 roku odnotowano ponad 52 tys. przypadków odry. Do 5 października 2018 r. najwięcej zachorowań zarejestrowano w Rumunii (5 100 przypadków), Francji (2 702), Grecji (2 290) oraz we Włoszech (2 248). W krajach spoza UE najwięcej zachorowań odnotowuje się na Ukrainie — ponad 32 tys. przypadków. Problem odry występuje również w Czechach, Niemczech, Bułgarii, na Węgrzech, Słowacji, Litwie i Łotwie. Na ten obraz nakłada się sytuacja w naszym kraju. Według najnowszych danych od 1 stycznia do 30 października 2018 r. w Polsce zarejestrowano 144 przypadki zachorowań na odrę. W analogicznym okresie roku 2017 zgłoszono ich 59. Liczby te jednoznacznie wskazują na fakt niezwykle dynamicznego rozprzestrzeniania się choroby. W związku z rosnącym zagrożeniem zdrowia dzieci i młodzieży z pewnością jest to dobry czas, żeby zwrócić szczególną uwagę na kwestie profilaktyki chorób zakaźnych poprzez realizację szczepień obowiązkowych.

Pamiętajmy, że w każdej chwili możemy zetknąć się z patogenem wywołującym niebezpieczną infekcję. Odra jest groźna nie tylko z powodu bezpośrednich skutków zachorowania, ale również ze względu na występowanie ciężkich powikłań, które w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do śmierci. Szczególnie zagrożone są osoby niezaszczepione, w tym dzieci do 13.

miesiąca życia oraz inne osoby z obniżoną odpornością.

Dzięki szczepieniom udało się zmniejszyć liczbę zachorowań na wiele chorób, a niektóre z nich całkowicie wyeliminować. Poddanie dzieci szczepieniom ochronnym jest gwarancją ich bezpieczeństwa. Zapewnia także ochronę osobom niezaszczepionym z powodu wskazań medycznych.

Mając na uwadze doniosłość problemu, zwracamy się do Państwa z gorącym apelem, abyście jako Rodzice odpowiedzialni za zdrowie swoich dzieci wyciągnęli odpowiednie wnioski z obecnej sytuacji epidemiologicznej. Ważne, aby pamiętali Państwo, że pochojna decyzja odmowy poddania dzieci szczepieniom ochronnym może skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi związanymi z powikłaniami chorób zakaźnych takich jak odra.

Licząc na Państwa rozagę, prosimy o uważne dokonanie "boru i podjęcie decyzji w myśl tak aktualnego obecnie powiedzenia „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Z wyrazami szacunku

Anna Zalewska
Minister Edukacji Narodowej



Jarosław Pinkas
Główny Inspektor Sanitarny

