

ul. Galczyńskiego 49/51
87-100 Toruń

„Flisaczkowy Niusik”

kwartalnik przedszkolny

Nr 1, marzec 2013r.

„Krokusy”



...Krokusy, krokusy, wystawiają nosy,
na wiosenne plotki, na wiosenne głosy,
bo już coraz głośniej dokoła o wiosnie.

I wychodzą spod ziemi
w swych barwnych czapczkach,
bo wiosenne słońce,
biegnie już po ścieżkach.

Dorota Gellner

W tym numerze:

- ✦ Tradycje wielkanocne
- ✦ Rady dla Rodziców
- ✦ Mamo, Tato, poczytaj mi!
- ✦ PUK, PUK jak zdroweczek?
- ✦ Łasuchowo czyli „Parmezanowe paluszki z kurczaka”
- ✦ Arteterapia – „Wielkanocny kurczaczek”
- ✦ Zagadkowo

Zespół redakcyjny.

Dorota Magdziak Anna Flakowska Monika Jakubowska

Tradycje wielkanocne w Polsce



Święta wielkanocne, tak rodzinne w swoim wiosennym, radosnym wydźwięku, są wspaniałą okazją do kultywowania tradycji, przekazywania rodzinnych historii czy wzmacniania więzów. W Polsce bardzo pielęgnuje się obyczaje i tradycje, których jest bardzo wiele, to one sprawiają, że te święta stają się wyjątkowe, a świąteczne dni są bardziej radosne.

Wiosenne porządki

Okres przedświąteczny kojarzy nam się zawsze z wielkimi porządkami w domu. Mają one jednak także charakter symboliczny, gdyż wymiatając brud wymiatamy tym samym wszelkie zło i pozostałości zimy według tradycji wielkanocnej.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową.

Po poświęceniu palemki, biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok.



Świeconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek z jedzeniem. A w koszyczku według tradycji musi się znaleźć:

Chleb

W tradycji chrześcijańskiej jest najważniejszym z symboli, ponieważ przedstawia ciało Chrystusa. Chleb zawsze gwarantował pomyślność i dobrobyt.

Jajko

Symbol odradzającego się życia i zwycięstwa życia nad śmiercią. Wierzono, że podzielenie się jajkiem z bliskimi umacnia więzi rodzinne.

Wedlina

Jej obecność w koszyku miała zapewniać płodność i zdrowie. Była symbolem dostatku, bo nie każdy mógł sobie na nią pozwolić.

Sól

Uznawano ją za symbol oczyszczenia, za sedno istnienia i prawdy. Poświęcona, ma chronić przed złem i zepsuciem nasze dusze.



Chrzan

Obrazował ludzką siłę i krzepę fizyczną.

Ciasto – Baba Wielkanocna

Do święconki ciasto zostało włączone jako ostatnie. Symbolizowało umiejętności i doskonałość.

Baranek

To najbardziej znamienny symbol świąt wielkanocnych- wśród chrześcijan uosabia zwycięstwo Chrystusa, który jak ofiarny baranek oddał swoje życie za ludzi, by następnie zmartwychwstać i odnieść zwycięstwo nad grzechem, złem i śmiercią.

Specjalnie dla dziewcząt

Uwaga dziewczyny,- jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Wielka niedziela – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziane serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, – czyli mazurka.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka- to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście.

Szukanie zajaczka

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajaczka, czyli małej niespodzianki dla każdego.



Wielkanocne jajo

Jajo- króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Malujemy je farbkami, flamastrami, barwimy na różne kolory, naklejamy wycinanki- zdobienie pisanek jest nieodłączną częścią przygotowań do świąt wielkanocnych.

Radę dla Rodziców

Czym są granice i jak z sukcesem stawiać je dziecku?

CZYM SĄ GRANICE?

Granice mogą być różne:

- wewnętrzne, chroniące nasze myśli i uczucia;
- zewnętrzne, decydujące o dystansie, jaki utrzymujemy wobec innych;
- fizyczne, związane z naszą cielesnością;
- emocjonalne, wpływające na sposób określenia własnych uczuć;
- intelektualne;
- duchowe, wpływające na to, w co wierzymy.

Ale wiedza o tym, czym są granice nie wystarcza! To co najważniejsze, to umiejętność dbania o nie, ich ochrona z zachowaniem szacunku do samego siebie i innych. Kiedy dziecko się rodzi, zna tylko jedną granicę – swojego ciała. Podczas dorastania dziecka w poznawaniu i ustalaniu granic może pomóc tylko dorosły – rodzic.

By to uczynić rodzic sam musi wiedzieć, gdzie przebiegają jego granice i potrafić o nie zadbać. To jedno z wyzwań, jakie stawia nam rodzicielstwo. Nowa sytuacja (bycie rodzicem) zmusza nas do odpowiedzi na pytanie: czego chcę, co mi się podoba, jaki jest mój świat wartości i jakimi zasadami kieruję się w moim życiu? Oczywiście, postawieni w nowej sytuacji, musimy być świadomi popełniania błędów, ale dzięki odpowiedziom na te pytania, będziemy w stanie konsekwentnie pokazywać dziecku, gdzie są granice, które może przekraczać, a gdzie te, do których nie powinien się zbliżać, np. *gdy idziemy po ulicy trzymamy się za rączki, ale gdy jesteśmy w parku, możemy biegać.*

Mimo, że wielokrotnie będziemy starali się stawiać dziecku granice, musimy liczyć się z tym, że będzie ono jeszcze wielokrotnie próbowało powtórzyć swoje działania, sprawdzając, czy zachowanie rodzica jest niezmiennie, czy tej granicy na pewno nie wolno przekraczać i co może wpłynąć na zmianę decyzji rodzica, np. płacz.



ZAKAZY...

Okazuje się, że im starsze dzieci, tym więcej próbują, sprawdzają, wszędzie ich pełno, aż trudno za nimi nadążyć. A nadążać trzeba nie tylko fizycznie, ale także wychowawczo!

Bo kolejne lata życia dziecka, to okres wielu możliwości, ale także czas, kiedy spotyka się z coraz większą liczbą ograniczeń. Słowo „nie” staje się jednym z najczęstszych komunikatów do dziecka – nie ruszaj, nie dotykaj, nie biegaj, nie skacz, nie rób tego czy tamtego...

Może lepiej zamiast kolejnego zakazu użyć wskazówki, pokazać dziecku, co ma zrobić np. zamiast „nie biegaj” powiedzieć „zatrzymaj się” lub „iść”, jeśli tego właśnie od niego chcemy, zamiast „nie skacz po kanapie”, „usiądź na kanapie” albo „skacz na podłodze”, jeśli na to mamy zgodę.

Sięganie po wskazówki zamiast zakazów, wydają się na pierwszy rzut oka bardzo łatwe. Czy tak jest w rzeczywistości? Z pozoru to łatwe, ale wymaga zmiany sposobu myślenia o dziecku i o tym czego od niego oczekujemy. Wymaga też od nas samych dyscypliny: w chwili, gdy doskonale wiemy, co chcemy zmienić, musimy określić, czego oczekujemy od dziecka.

CZEMO STAWIANIE GRANIC JEST WAŻNE?

Stawiamy granice dla siebie po to, aby samemu jako rodzic być zadowolonym i usatysfakcjonowanym z wypełnianej roli. Przede wszystkim jednak uczymy dzieci granic, ponieważ dzięki temu czują się one bezpiecznie, wiedzą jak poruszać się w swoim najbliższym otoczeniu, później także w świecie.

Mamo, Tato, poczytaj mi!

„Serduszko małego misia”

Zdarzyło się kiedyś, że mały pluszowy miś zapragnął mieć serce. Chciał, tak jak wszystko, co żyje, śmiać się, płakać i móc obdarzyć kogoś miłością. A tymczasem był tylko zwyczajnym miśkiem wypchanym trocinami i z oderwanym uchem.

Miś usłyszał kiedyś ukradkiem, że gdzieś daleko jest domek dobrej wróżki Mirabell, która ma cudowną moc i potrafi spełnić nawet najskrytsze marzenie. Wyruszył więc mały pluszowy miś na poszukiwanie wróżki, która mogłaby dać mu serce.

Szedł długo... Przez łąki, pola, lasy. Jego piękne pluszowe futerko całkiem wyblakło na słońcu i już nie było tak miękkie jak niegdyś. Ale dzielny miś nie ustawał w poszukiwaniach.

I oto pewnego ranka, gdy zmęczony po całonocnej wędrówce przysiadł na zielonym mchu, zobaczył ścieżkę wyłożoną różowymi kamykami. Aż podskoczył z radości! To przecież ta dróżka prowadzi do domku Mirabell... Mały miś szybko ruszył przed siebie tym niezwykłym różowym szlakiem. Ale uszedł zaledwie kilka kroków, gdy zobaczył małą kukielkę, leżącą bezwładnie w trawie.

– Piękna marionetko, co robisz tu sama? – spytał. – Czy coś ci się stało?

– Och, misiu, wracałam od dobrej wróżki, u której szukałam przyjaciela, zagapiłam się i poplątałam wszystkie sznurki... Czy możesz mi pomóc?

Miś rozplątał wszystkie supelki, podarował kukielce na pożegnanie swój ulubiony słomkowy kapelusz i ruszył dalej... Usłyszał jeszcze, jak szczęśliwa marionetka krzyczy z oddali: – Drogi misiu, jesteś prawdziwym przyjacielem!

A miś szedł dalej... Stąpił po różowych kamykach, rozmawiał z drzewami, strącał rosę na płatki spragnionych kwiatów. A idąc tak, śpiewał radośnie, z całej piersi, gdyż wierzył, że kres jego podróży już się zbliża. W pewnej chwili z ciemnej ściany lasu wyłoniła się dziwna postać w długim płaszczu, która rzuciła się misiowi na szyję.

– Och, przyjacielu, jak ja ci się odwdzięczę? Zabłądziłem w lesie, byłem bliski załamania, gdy nagle usłyszałem melodię. Radosne dźwięki twojej piosenki naprowadziły mnie na właściwą drogę... Tak bardzo ci dziękuję!

Miś uściskał podróżnego i podarował mu swój wspaniały kompas:

– Aby ci wiecznie wskazywał szczęśliwy kierunek – rzekł i ruszył dalej, bo bardzo spieszyło mu się do dobrej wróżki.

Szedł tak i szedł, gdy natknął się na metalowego robota-zabawkę. Biedaczyna leżał przy drodze i zupełnie się nie ruszał.

– Ach! Co ci się stało, mój drogi? – spytał zmartwiony miś.

– Porozkręcały mi się wszystkie śrubki, pogubiłem je i nie mogę już iść dalej...

Miś, niewiele myśląc, rozpruł swoje lewe uszko i wyciągniętą nitką pozwiązywał obluźowane części robota. Skończywszy pracę, pożegnał wdzięcznego znajomego i znów ruszył przed siebie, bo z całych sił pragnął być już u celu...

I wreszcie wieczorem, gdy słońko skryło się już znużone wśród drzew, mały pluszowy miś dotarł przed domek dobrej wróżki Mirabell. Zapukał nieśmiało do drzwi. Mirabell powitała zakłopotanego podróżnego i spytała o powód przybycia.

– Dobra wróżko, jestem małym, pluszowym misiem, który nie potrafi kochać. Przyszedłem prosić cię, byś podarowała mi serce...

– Obserwowałam cię od dawna, misiu. Niepotrzebna ci moja pomoc. W tobie jest gorące serce, pełne wielkiej miłości!

– Ależ to niemożliwe! – zdziwił się bardzo miś, przecież ja nie mam serca. Przyłóż ucho do mej piersi, a sama się przekonasz, że nie usłyszysz żadnego bicia.

– Głuptasek z ciebie, misiu – odpowiedziała łagodnie wróżka. – Serca nie rozpoznaje się po jego biciu, ale po pełnych miłości czynach.



Agnieszka i Jakub Chomiuk

PŹK, PŹK JAK ZDRÓWECZKO?

Porcja warzyw i owoców na każdą porę dnia

Regularne spożywanie warzyw, owoców i picie soków, pomaga w codziennej trosce o zdrowie i samopoczucie naszych dzieci.

Dziecięca dieta powinna być przede wszystkim różnorodna i dopasowana do indywidualnych potrzeb, w zależności od wieku czy trybu życia. Oczywiście każde dziecko ma swoje ulubione smaki i potrawy, po które sięga najchętniej.



ŚNIADANIE

To najważniejszy posiłek każdego dnia. To ono daje siłę do całodziennego wysiłku, jakim okazuje się dla przedszkolaków zabawa i nauka. Dlatego ważne jest energetyczne śniadanie. Bogate w mikroelementy owoce mogą być dostarczane w różnej formie: jako miseczka krojonych truskawek lub winogron, kawałki jabłka czy banana albo szklanka soku. To źródło zarówno energii, jak i cennych witamin.

DRUGIE ŚNIADANIE

Przedpołudniowa przekąska to sposób na zachowanie zwykłej formy do późnych godzin. Ważne, by nie zastępowała ona obiadu. Dlatego o tej porze warto sięgnąć po szklankę soku, który nie tylko ugasi pragnienie, ale też zaspokoi lekki głód. Sok możemy uzupełnić warzywną przekąską, np. surową marchewką.



OBIAD

To posiłek, który każde dziecko powinno zjadać o tej samej porze. Do dań obiadowych możemy przemycić owoce, warzywa i soki w każdej niemal postaci. Zupa na bazie soku pomidorowego, surówka albo duszone warzywa – to tylko nieliczne z opcji, dzięki którym nasze posiłki będą pożywne. Pamiętajmy, aby dziecko popilo obiad sokiem dla uzupełnienia posiłku o witaminy i składniki mineralne.

PODWIECZOREK

W ramach tego posiłku polecamy „małe co nieco” np. tartinki z dodatkiem świeżych warzyw, pyszne galaretki z owocami lub szklankę soku warzywno-owocowego.

KOLACJA

Dania wieczorne powinny być lekkie, tak, aby nie obciążały organizmu w czasie nocnego wypoczynku i należy je spożyć co najmniej na dwie godziny przed udaniem się na spoczynek. Dlatego do kolacji najlepsze okazują się warzywa: pomidory, ogórki, zielona sałata itp.



Rodzice i pedagodzy mają największy wpływ na to, co maluch je w ciągu dnia. Dlatego tak w domu, jak i w przedszkolu, ważna staje się nie tylko teoria, mówienie o zdrowym żywieniu, ale i praktyka – zawartość codziennego menu. Warto również pamiętać, że warzywa, owoce, soki posiadają zbawienny wpływ na trawienie, ponieważ zawierają błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego. Okres przejściowy między zimą a wiosną to czas częstych infekcji naszych dzieci, a jak wiemy odporność „bierze się z żołądka”, zatem dbajmy o prawidłową dietę naszych pociech!!!

ŁASOCHOWO

Parmezanowe paluszki z kurczaka

Składniki:

duża pierś z kurczaka
jogurt naturalny
łyżka płynnego miodu
jajko
łyżka świeżo startego parmezanu
2 łyżki tartej bułki
łyżka oliwy
sól

Sos:

2 łyżki musztardy
2 łyżki płynnego miodu
łyżka majonezu



Dokładnie mieszamy jogurt z miodem. Kroimy mięso w paski o szerokości ok. 1,5 cm, lekko solimy, a następnie zanurzamy w marynacie i odstawiamy co najmniej na godzinę do lodówki. Dokładnie mieszamy w miseczce wszystkie składniki sosu, wstawiamy sos do lodówki co najmniej na godzinę. Roztrzepujemy jajko. W osobnej miseczce mieszamy parmezan z bułką tartą. Kawalki kurczaka zanurzamy w jajku, a potem w mieszance bułki i sera. Rozgrzewamy na patelni oliwę. Gdy zacznie skwierczeć

kładziemy na nią paluszki z kurczaka. Smażymy kilka minut z każdej strony. Podajemy paluszki do jedzenia palcami.

ARTETERAPIA

Wielkanocny kurczaczek

Święta Wielkiej Nocy depczą nam już po piętach. Najwyższy więc czas, aby zabrać się za ostatnie przygotowania. Szukasz pomysłu na oryginalne ozdoby wielkanocne? Wielkanoc to oczywiście kurczaczki. Im więcej tym lepiej. Myśleliście kiedyś, jaki wielki potencjał tkwi w wytłaczankach? Proponujemy Wam zrobienie kurczaczków. Projekt idealny do spędzenia czasu z dzieckiem. A, że Wielkanoc za pasem, taka dekoracja świąteczna na pewno się przyda.

Jak zrobić pojemniczki z wytłaczanki na jajeczka?

Rzeczy, które potrzebujesz:

wytłaczanka po jajkach, żółty i pomarańczowy papier dwustronny, nożyczki, taśma klejąca, czarny marker



1 Wytnij z wytłaczanki dwa pojemniczki na jajka. Postaw jeden pojemniczek na drugim otworami do siebie i sklej je z jednej strony taśmą klejącą. Będzie ona służyć jako zawias.



2 Pomaluj pojemniczki żółtą farbą.



Z żółtego i pomarańczowego papieru wytnij po 2 skrzydełka i 2 dzióbki. Aby je zrobić wytnij z obydwu kolorów po dwa prostokąty o wymiarach 2,5 x 1,2 cm. Zagnij krótszy bok prostokąta na 6mm. Większą część prostokąta wytnij w szpic na kształt dzióbka.



Przymocuj po jednym skrzydełku do dolnej, wewnętrznej części pudełeczka oraz obydwie części dzióbka - jeden do dolnej połówki pojemniczka i drugi do górnej (patrz zdjęcie).



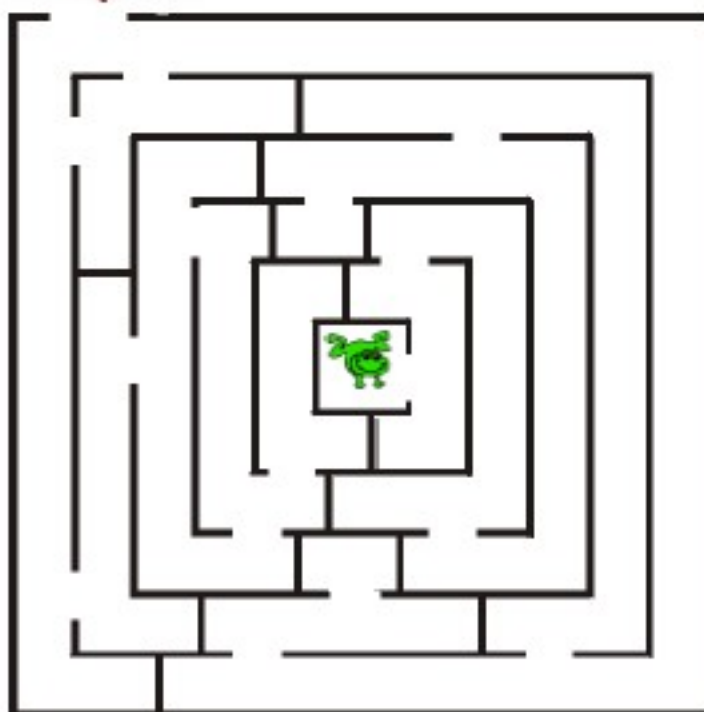
Wytnij z pomarańczowego papieru łapki i przyklej je do dolnej części pojemnika. Za pomocą czarnego markera narysuj oczka. Pojemniczek wypełnij małymi cukierkami np. M&M.



W tych pojemniczkach w kształcie kurczaków wielkanocnych zrobionych z wytłaczanki po jajkach możesz przechowywać różne małe smakołyki dla najmłodszych.

ZAGADKOWO

Bocian nie wie jak dostać się
do żabki. Wskaż mu drogę.



Rozwiąż zagadki

Długie uszy, mały ogon,
bardzo jest nieśmiały
i z ogonkiem jak pomponik
przez zielone pola goni.

W wielkanocnym koszyczku
leżeć będą sobie.
Zanim je tam włożę
ślicznie je ozdobię.

Przedszkole „Flisaczek”